

Anna Łukaszewska-Trzeciakowska: Trwa wojna hybrydowa. Terminal LNG jest dobrze chroniony **str. 2**



FOT. MARCIN BIELECKI

Dieta niskoglikemiczna nie tylko dla diabetyków. Naprawdę działa – **str. 8**

STRONA
ZDROWIA



Środa
16.08.2023

Nr 189 (5041)
Nakład: 6.620 egz.

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

Region. Pięć milionów złotych na remonty dróg gminnych i powiatowych **str. 3**

Pod koniec sierpnia ruszą poszukiwania ORP Orzeł. Okręt zaginął w 1940 roku **str. 5**

Sepultura zagra fanom ciężkiego rocka na koniec wakacji **str. 14**

Nr ISSN 0137-9526

Nr indeksu 348-570



SŁUPSK

Zbiorniki retencyjne na osiedlu Niepodległości powstaną do końca roku **str. 3**



FOT. LUKASZ CAPAR

Poszukiwali dobrych wzorców i rozwiązań

Przedstawiciele ukraińskich samorządów gościli w Słupsku. Zapoznawali się kwestiami m.in. dotyczącymi gospodarowania odpadami **str. 4**

Kraj
Sejm zajmie się zatwierdzeniem wniosku o krajowe referendum **str. 6**

Świat
Donald Trump z zarzutami o próbę odwrócenia wyniku wyborów **str. 7**

TURYSTYKA TANIEJ NIŻ W CHORWACJI I CHŁODNIEJ NIŻ W HISZPANII

Czesi zachwyceni polskimi kurortami

Bogna Skarul
Pomorze

Już nie tylko polski, niemiecki i ukraiński słychać podczas promenadowych przechadzek w nadmorskich miejscowościach turystycznych. Coraz częściej to język czeski wybija się na plan pierwszy.

- W tym roku przyjechało do mnie ponad 500 gości z Czech - zdradza Monika Kowalska, dyrektorka Vienna House Amber Baltic Międzyzdroje. - To wzrost w stosunku do ubiegłego roku aż o ponad tysiąc procent! - mówi zachwycona, bo lubi turystów z Czech. Są grzeczni, nie są roszczeniowi i w pokojach hotelowych nie zostawiają bałaganu.

Jest ich średnio 40 procent więcej

Zachodniopomorscy hotelarze zreszteni w Północnej Izbie Gospodarczej szacują, że w tym roku przyjechało do nich nawet o 40 proc. więcej turystów z Czech niż w latach poprzednich.

- I hotele to wyraźnie zauważają. Czechów zachęca do przyjazdu do nas jakość usług hotelowych, na dodatek cenowo jesteśmy dla nich atrakcyjni - mówi Roman Kucierski, dyrektor hotelu Hamilton w Świnoujściu. - Turyści mówią nam, że bywali już w Austrii, bywali w Chorwacji, a Polska jest dla nich nowym lądem do odkrycia.

Agata Sobiczewska, dyrektor biura Lokalnej Organizacji Turystycznej „Ustka i Ziemia Słupska” dodaje, że z turystami czeskimi można się łatwo porozumieć.

- Mówią całkiem dobrze po angielsku, a z niektórymi rozmawiamy w języku „czesko-polskim”. Można się z tego pośmiać. Oni z nas, my z nich, ale zawsze się dogadujemy. Nie ma



FOT. BOGNA SKARUL

Czesi chwalą białe i czyste plaże. - Nie są tak zatłoczone jak nad Adriatykiem - przyznają

żadnych barier, nie tylko językowych. Są sympatyczni i otwarci - dodaje.

W Gdyni już od kilku lat zauważają wzrost liczby turystów z Czech.

- W Miejskiej Informacji Turystycznej odnotowujemy coraz więcej wizyt Czechów - podkreśla Agata Grzegorzczak, rzecznik prasowy Urzędu Miasta Gdyni. - Jeszcze przed pandemią było to kilka osób w tygodniu, a w minionym sezonie Czesi odwiedzali naszą informację niemal codziennie. Oczywiście MIT odwiedza tylko niewielki odsetek wszystkich turystów, ale zmiana jest zauważalna.

- Turyści z Czech napływają cały czas. Można powiedzieć, że nawet masowo odwiedzają nas w tym roku - podkreśla Agata Sobiczewska z Ustki.

Chcą, aby wrócili do nas jeszcze

- Jest rzeczywiście sporo gości z Czech i aż żał tylko, że mieli taką bez-

nadziejną pogodę - martwi się Mariusz Ławro, prezes Regionalnego Stowarzyszenia Turystyczno-Uzdrowiskowego w Kołobrzegu. - Boję się, że nie będą chcieli do nas wrócić w przyszłym roku.

Ale martwi się chyba niepotrzebnie, bo Martin, który przez tydzień mieszkał w Mielnie, a przyjechał tu spod Liberca, zapewnia, że bawił się tu wyjątkowo dobrze.

- Ceny nie są wysokie, obsługa bardzo miła, morze ekstra, a pogoda... spacerowo-rowerowa - mówi. - Żonie się podoba, to i mi się podoba - śmieje się.

Przyjechał nad Bałtyk, bo przeczytał w jakimś tygodniku, że polskie morze to wielkie odkrycie piszącego artykułu dziennikarza, a plaże są tu bajecznie.

- I rzeczywiście, takich czystych i białych, naprawdę nigdzie nie widziałem - przyznaje. *więcej str. 4*

Już w czwartek: Pod paragrafem

● Alfabet Kisiela znamy wszyscy, ale czy czytaliśmy jego kryminalną powieść?
O czym pisał, kiedy posłuchał namowy Czesława Miłosza?

Zamów prenumeratę

Głos Pomorza
Głos Koszaliński
Głos Szczeciński ☎ 94 340 11 14
bok.prenumerata@polskapress.pl
prenumerata.gp24.pl

KALENDARIUM

16 SIERPNI URODZILI SIĘ

1815
Jan Bosko, włoski duchowny, założyciel zgromadzenia salezjanów i salezjanek, a także zakładu wychowawczego - oratorium pod patronatem Franciszka Salezego. Obowiązywały w nim zasady wychowawcze opierające się na rozumie, religii i miłości wychowawczej, zakazujące kar cielesnych. Założył 65 takich placówek. Kanonizowany w 1934 roku.

1899
Maria Wittek, komendantka Wojskowych Służb Kobiet Armii Krajowej podczas okupacji niemieckiej. Pierwsza w dziejach oręża polskiego kobieta generał. Nominację otrzymała w 1992 roku. Ostatnią akcją konspiracyjną zorganizowała w grudniu 1981 roku, kiedy ukrywała dokumenty NSZZ „Solidarność”.

1958
Madonna, właściwie Madonna Louise Veronica Ciccone, amerykańska piosenkarka, kompozytorka, autorka tekstów, producentka muzyczna i aktorka pochodzenia włoskiego. Jest zaliczana do grona najpopularniejszych muzyków w historii, a ze względu na sukcesy w przemyśle muzycznym nazywana jest „królową popu”.

ZMARLI

1940
Henri Desgrange, francuski kolarz, wydawca gazety sportowej „L'Auto” oraz pomysłodawca i organizator Tour de France. 19 stycznia 1903 „L'Auto” ogłosiło organizację pierwszego wyścigu wieloetapowego na świecie. „Wielka Pętla”, bo tak nazywano Tour de France, stała się z czasem jednym z najważniejszych wydarzeń sportowych, a Henri Desgrange został dyrektorem i organizatorem wyścigu.

1944
Tadeusz Gajcy, poeta, krytyk literacki, żołnierz Armii Krajowej i uczestnik Powstania Warszawskiego, poeta pokolenia Kolumbów. Autor tomików poezji - „Grom powszedni”, „Poezji wybrane”, a także sztuki scenicznej „Homer i Orchidea”.

1977
Elvis Presley, piosenkarz i aktor amerykański. Był prekursorem rock and rolla. Dał ponad 800 koncertów, wystąpił w ponad 30 filmach. Do chwili śmierci sprzedano 400 milionów płyt z jego piosenkami.

Nie ma groźby mrożonych chomików

Katarzyna Świerczyńska
Rozmowa

z minister Anną Łukaszewską-Trzeciakowską, pełnomocniczką rządu ds. Strategicznej Infrastruktury Krytycznej.

W Polsce toczy się wojna? Takie słowa padły na piątkowej konferencji w Świnoujściu podczas podpisania porozumienia między spółką GAZ-SYSTEM a Strażą Graniczną, którego celem jest wzmocnienie bezpieczeństwa Terminala LNG.

Wojna weszła w fazę hybrydową i dzieje się nie tylko na terenie Ukrainy, gdzie spadają bomby, gdzie giną ludzie. Natomiast dzieje się właściwie w całej Unii Europejskiej. W strefie informacyjnej. Obywatele, mieszkańcy Europy są straszeni, że zamarną, że nie będzie gazu, że zbankrutują. I to jest umiejętnie sprawowana narracja. Z żalem stwierdzam, że jest także wykorzystywana w walce politycznej, tak nie powinno być. Tu powinna być zgoda. To dotyczy i zapory na granicy, i cen, i inflacji i wielu innych elementów.

Pani zajmuje się infrastrukturą krytyczną.

Sygnarów dotyczących prób ataku na infrastrukturę krytyczną w Europie, w basenie Morza Bałtyckiego jest dużo. Wszyscy pamiętamy co się zdarzyło z Nord Streamem. Oprócz tego widzimy, że Rosja bardzo precyzyjnie, zbrojnie atakuje infrastrukturę krytyczną w Ukrainie. To jest model walki, który ma doprowadzić do kryzysu. To się może zdarzyć w Polsce, to się może zdarzyć w każdym innym europejskim kraju. Ja mówiłam w Świnoujściu wielokrotnie, że 1/3 gazu, jaka płynie do naszych domów, pochodzi z Terminala LNG. Po rozbudowie terminala będzie to blisko połowa.

Idealne miejsce na atak?

Być może mówi się o tym jeszcze za mało i to nie brzmi tak wyraźnie, ale naturalnym celem ewentualnego, potencjalnego ataku będzie miejsce, od którego



Anna Trzeciakowska: - Mimo wojny jesteśmy bezpieczni

zależy polskie bezpieczeństwo gazowe, a idąc za tym bezpieczeństwo energetyczne. Bo tu przecież nie chodzi tylko o domy, w których się grzeje gazem czy gotuje na gazie, ale to szereg elektrociepłowni, to przemyśl. Więc jeśli zastanawiamy się, w co najchętniej uderzyłby Putin patrząc na Polskę to byłaby właśnie ta infrastruktura. Stąd ta ochrona jest niezbędna i absolutnie konieczna. I proszę pamiętać, że ona ma także wymiar lokalny. Jeśli terminal jest bezpieczny, to i mieszkańcy, i turyści odwiedzający Świnoujście mogą czuć się bezpieczni. Dlatego zależy mi, aby informacja, że Terminal LNG jest bezpieczny i jest dobrze chroniony była jak najszerzej rozpowszechniana.

Tylko mieszkańcy Świnoujścia, którzy protestują przeciwko strefie ochronnej wokół gazoportu i chcą, żeby ulica Ku Morzu została otwarta, mówią wprost: u nas wojny nie ma. Nie uważa Pani, że sprawa tych ludzi w jakiś sposób została zaniedbana w momencie, kiedy te decyzje były podejmowane? Nikt z nimi wcześniej nie rozmawiał, zostali tym wszystkim zaskoczeni. Myślę, że postawa mieszkańców Świnoujścia wynika też z tego, że jednak czują się w tym naszym wspólnym domu, jakim jest Polska, bezpiecznie. Jeśli w to wszystko wchodzi wojna, to my, jako ludzie - i mówię tu ogólnie, bo to dotyczy każdego - nie bardzo chcemy to przyjąć do wiadomości. Ja to często też powtarzam w kontekście

rynku energii elektrycznej - my nie jesteśmy w stanie na różnych poziomach przyjąć do wiadomości, że rynku energii sprzed 24 lutego 2022 roku już nie ma. Narodziło się coś nowego, my się wszyscy tego nowego uczymy, natomiast gdzieś tam głęboko jesteśmy przywiązani, do tego co było. Nie odbyłoby się żałoby po tym starym. Nasza potrzeba bycia bezpiecznym i czucia się bezpiecznie jest na tyle silna, że nie przyjmujemy do wiadomości tego, że jesteśmy de facto w stanie wojny hybrydowej. To jest trudne do wytłumaczenia, dlatego trzeba to powtarzać: tak, trwa wojna hybrydowa, tak, jesteśmy bezpieczni, tak, chronimy naszą infrastrukturę i planujemy precyzyjne zabezpieczenia, i wreszcie - tak, są z tym związane pewne niedogodności.

Odnoszę jednak wrażenie, że zbyt późno zaczęto z mieszkańcami Świnoujścia o tym rozmawiać.

Ale ja przypomnę, że z jednej strony rzeczywiście są to utrudnienia, ale ludzie, którzy mieszkają w pobliżu tej infrastruktury czerpią też z tego korzyści. To zarówno tak zwane miękkie działania skierowane do społeczności lokalnej, jak i wpływy z podatków do kasy miasta. Tylko w 2023 roku to 40 milionów złotych. Ja przede wszystkim liczę na to, że ta wojna się skończy, że któregoś dnia usłyszymy wyciekniętą wiadomość, że są prowadzone rozmowy pokojowe. My będziemy dalej chronić Terminal LNG, ale wówczas już ten zakres ochrony będzie mógł być mniej inwazyjny. Na razie nie mamy wyjścia.

Świnoujścianie często podnoszą argument, że tylko Terminal LNG jest tak chroniony.

To nie jest prawda. Podam przykład Naftoportu, który jest dokładnie tak samo chroniony. Każda duża baza paliwowa w Polsce jest chroniona i o tym mogą zapewnić. Ja myślę, że to trochę jest też tak, że gazoport jest stonkowo nowym obiektem,

w związku z tym ta społeczność, na którą on bezpośrednio wpływa, jeszcze do niego nie przywykła.

Na to lekceważenie zagrożenia i poczucie, że strefa nie jest potrzebna mają wpływ też incydenty, które są lokalnie szeroko komentowane. W maju do Fortu Gerharda, przez nikogo nie niepokojony, dojechał rowerem turysta z Czech. Według pracowników muzeum to nie był jedyny przypadek.

To są incydenty, my się staramy bardzo, żeby takie rzeczy się nie wydarzały, ale nie ma miejsca, ani techniki, która w 100 procentach zabezpieczy jakiegokolwiek miejsce na świecie. Proszę zwrócić uwagę, że chociażby w Izraelu ta żelazna kopuła jak o niej sami mówią, ten system antyrakietowy, którym chronią swoje miasta, nie jest wcale do końca szczelny. No nie da się. Dlatego pewnie jakieś incydenty mogą się zdarzać, ale pracujemy wszyscy ciężko, żeby było ich jak najmniej. Z drugiej strony to jest też nasza wspólna odpowiedzialność i tu przypomnę bardzo ważne słowa pana wojewody, za które mu w Świnoujściu podziękowałam, że my wszyscy mając świadomość, że chronimy siebie, nasze wspólne dobro, powinniśmy być w tym zakresie bardzo uważni. Ja bym bardzo chciała, żebyśmy wspólnie w sobie budowali poczucie, że to jest wszystko dla nas.

Tylko jak sprawić, żeby ludzie w to uwierzyli?

Przede wszystkim powtarzając, że o nie jest dla GAZ-SYSTEMU, to jest dla nas wszystkich, dla zwykłego Kowalskiego. My robimy wszystko, aby nie dopuścić do incydentu, który zaburzyłby dostawę gazu do całej Polski, ale gdyby teoretycznie do niego doszło, to największymi ofiarami takiego zdarzenia byłoby mieszkańcy najbliższego otoczenia gazoportu. To też trzeba powtarzać. My staramy się wszystkie zagrożenia minimalizować, natomiast powtarzę po raz kolejny: to nasze

wspólne dobro, nasz wspólny interes, żeby gaz do Polski docierał i żeby te paniczne narracje, że będziemy jeść mrożone chomiki w czasie Wigilii, które nam Putin i Gazprom serwowali, pozostały w sferze narracji.

Pod koniec lipca GAZ-SYSTEM podpisał porozumienie z Wojskami Obrony Terytorialnej, teraz to porozumienie ze Strażą Graniczną. Jakie są jeszcze plany na przyszłość związane z poprawą bezpieczeństwa?

Ochrona infrastruktury krytycznej to coś, co dzieje się na wielu poziomach. Zaczynając od pracy służb, o których wypowiadać się nie mogę i nie chcę, kończąc na współpracy ze służbami mundurowymi i WOT-em. Pod koniec miesiąca w Świnoujściu WOT chce przeprowadzić duże szkolenie dla pracowników gazoportu. To są też techniczne zabezpieczenia, ale z przyczyn oczywistych, nie mogę zdradzać szczegółów. Dla mnie jednak ta świadomość społeczności lokalnej, że jesteśmy w stanie wojny hybrydowej jest równie kluczowa.

Co mogą zrobić zwykli ludzie?

Jeżeli przyjmujemy tą trudną dla świadomości prawdę, też będziemy się inaczej zachowywać. To z pozoru drobiazgi: zobaczyłem, że ktoś się dziwnie zachowuje - daję znać służbom. Widzę porzucony plecak - daję znać. Jeśli mówimy o przyszłości, to jest też moja prośba do pana prezydenta Janusza Żmurskiego, z którym rozmawiamy i ja cieszę się z tego dialogu. Obecne rozwiązania, które zaoferowaliśmy mieszkańcom to rozwiązania tymczasowe, doraźne. Chciałabym, żebyśmy jak najszybciej usiedli do rozmów, aby wypracować rozwiązania długoterminowe, na kolejne lata. Daliśmy sobie czas do końca roku, ale jeśli te rozwiązania zostaną przygotowane wcześniej, to GAZ-SYSTEM jest w stanie usiąść do rozmów nawet we wrześniu i będziemy bardzo szczęśliwi, jeśli tak się stanie.

nasz REGION

REGION

Sanepid zamknął do odwołania kąpielisko nad jeziorem Obłęskim w Obłężu w gminie Kępice. Powodem jest zakwit sinicy, czyli bakterii, których toksyny są niebezpieczne dla człowieka. Początkowo turyści donosili o oleistej substancji, która unosiła się na powierzchni wody. Po przebadaniu jej próbek stwierdzono, że występują w niej sinice.

MAG



DYŻURNY GŁOSU

Sylwia Lis
tel. 697 770 125

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

FOT. ARCHIWUM

Zbiorniki retencyjne do końca roku

Magdalena Olechnowicz
Słupsk

Trwa przygotowanie terenu pod budowę zbiornika retencyjnego u zbiegu ulic Zaborowskiej i Legionów Polskich. Zarząd Infrastruktury Miejskiej wybrał wykonawcę tej inwestycji, jak i drugiego zbiornika przy ul. Dywizjonu 303. Oba mają być gotowe do końca roku.

Wykonawcą zbiornika przy ul. Legionów Polskich jest PORR S.A. Drugi podobny zbiornik na wody opadowe wraz z budową ul. Dywizjonu 303 wykona Zimar z Bytowa. Mają ochronić miasto przed powodzią i pozwolić na rozbudowę osiedla mieszkaniowego w kierunku zachodnim.

- To inwestycja ważna dla mieszkańców dzielnicy Zachód. Ważna też z punktu widzenia rozwoju miasta w kierunku zachodnim. Pozwoli na rozbudowę budynków wielorodzinnych, które tam już powstają, jak i dla tego całego terenu przeznaczonego pod zabudowę mieszkaniową. Zbiornik będzie gromadził wody opadowe z tej części. Będzie też stanowił rezerwę opóźniającą spływ wód do kolektora w ulicy Piłsudskiego, który sprawia dużo problemów (teren jest regularnie zalwany - dop. red.) - informuje Tomasz Orłowski, dyrektor ZIM w Słupsku. - Wybraliśmy też wykonawcę długo wyczekiwanej inwestycji w postaci



Przygotowanie terenu pod budowę zbiornika retencyjnego u zbiegu ulic Zaborowskiej i Legionów Polskich

budowy zbiornika i odcinka ulicy Dywizjonu 303. Do końca roku oba zbiorniki i ulica Dywizjonu 303 powinny powstać.

Inwestycje są realizowane w ramach dużego projektu „Zarządzanie wodami opadowymi na terenie zlewni rzeki Słupi”.

Projekt został przygotowany jeszcze w 2017 roku przez konsorcjum firm Arcadis i OPGK na zlecenie Zarządu Infrastruktury Miejskiej w Słupsku. Celem projektu było opracowanie koncepcji zarządzania wodami opadowymi na obszarze czterech samorządów: miasta Słupsk, gminy Słupsk, gminy Kobylnica i miasta Ustka. Przedsięwzięcie miało na celu zmniejszenie negatywnego wpływu ekstremalnych zjawisk pogodowych (wylewania, zalewania, podtopienia) oraz lepsze zarządzanie siecią kanalizacji deszczowej dzięki użyciu tzw. modelowania hydraulicznego.

Jak wskazywał wówczas Piotr Suproń, kierownik Zespołu Wodnego w Arcadis Polska, obszary położone wzdłuż rzeki Słupi są narażone na częste powodzie, w dużej mierze spowodowane ulewnymi deszczami. Opracowany model zrównoważonego zarządzania wodami opadowymi ma znacznie ułatwić przyszłe

planowanie rozwoju tych terenów oraz pozwoli na przewidywanie potencjalnych zagrożeń wynikających z ekstremalnych zjawisk pogodowych. Czyli projekt ma na celu zabezpieczenie Słupka przed skutkami deszczów nawalnych oraz nadmierną ilością wód roztopowych, dzięki rozbudowie systemu kanalizacji deszczowej o zbiorniki retencyjne i obiekty małej retencji, a także poprzez zmniejszenie powierzchni nieprzepuszczalnych. Zatrzymanie wód opadowych na wyżej położonych obszarach miasta ma radykalnie zmniejszyć ryzyko zalania i podtopień śródmieścia.

planowanie rozwoju tych terenów oraz pozwoli na przewidywanie potencjalnych zagrożeń wynikających z ekstremalnych zjawisk pogodowych.

Czyli projekt ma na celu zabezpieczenie Słupka przed skutkami deszczów nawalnych oraz nadmierną ilością wód roztopowych, dzięki rozbudowie systemu kanalizacji deszczowej o zbiorniki retencyjne i obiekty małej retencji, a także poprzez zmniejszenie powierzchni nieprzepuszczalnych. Zatrzymanie wód opadowych na wyżej położonych obszarach miasta ma radykalnie zmniejszyć ryzyko zalania i podtopień śródmieścia.

Kluczowym zadaniem wykonanym w ramach projektu była budowa zbiornika retencyjno-rozsączającego wody opadowe przy ul. Szczecińskiej. Powstał tam system składający się z blisko 3000 komór o łącznej pojemności 15 000 m sześć., kanału zasilającego oraz mechanizmu nawadniania płyty boiska (zbiornik jest pod boiskiem Zespołu Szkół Agrotechnicznych). Zadanie zakończono zimą 2022 r.

Drugim zadaniem jest budowa trzech otwartych zbiorników retencyjnych, w tym dwóch pełniących również funkcję stawów rekreacyjnych. Jeden powstanie przy ul. Zaborowskiej, drugi przy ul. Dywizjonu 303. Ponadto przy ul. Zaborowskiej powstanie zbiornik retencyjno-rozsączający wody opadowe do gruntu. Oprócz tego wykonane ciągi pieszo-jezdne i oświetlenie rejonu zbiorników, a także nasadzone zostaną rośliny ozdobne, łąki kwietne, drzewa i krzewy oraz zamontowana zostanie mała architektura służąca rekreacji. Założenia stanowić będą kontynuację parku Zachodniego i wpisywać się będą w ideę Słupskich Klinów Zieleni.

Kolejne zadanie objęło likwidację nieprzepuszczalnej nawierzchni parkingów przy ul. Bora-Komorowskiego. Zastąpiono ją materiałami przepuszczalnymi, tj. płytami ażurowymi i ekobru-

kiem. Zadanie zakończono jesienią 2021 r.

Ostatnim zadaniem realizowanym w ramach projektu jest utworzenie trawników deszczowych na ulicach miasta, ze szczególnym uwzględnieniem obszaru rewitalizacji. Słupskie Rabaty Deszczowe to pilotażowe, nowatorskie zadanie, stanowiące punkt wyjścia do stworzenia rozwiązania w postaci połączonego systemu retencji miejskiej, pozwalającego na stopniową redukcję powierzchniowego spływu deszczówki.

Na rabaty deszczowe najczęściej składają się połączone ogrody deszczowe, niecki i rowy bioretencyjne oraz muldy chłonne. Głównym zadaniem ogrodów deszczowych jest odciążenie systemów kanalizacji deszczowej. Słupskie Ogrody Deszczowe założono przy ulicach Artura Grottgera, Szczecińskiej, Grunwaldzkiej, w dwóch lokalizacjach przy ul. Jana III Sobieskiego oraz na placu Dąbrowskiego i ul. Ignacego Paderewskiego. Realizację zadania zakończono wiosną 2023 r.

Całkowita wartość projektu wynosi 34 339 202,69 zł, z czego Miasto Słupsk uzyskało dofinansowanie w wysokości 23 065 631,84 zł ze środków Unii Europejskiej pochodzących z Funduszu Spójności w ramach Programu Operacyjnego Infrastruktura i Środowisko 2014-2020.

©

Pięć milionów złotych na remonty dróg gminnych i powiatowych w regionie słupskim

Wojciech Lesner
Region

Samorzady z regionu słupskiego otrzymały finansowe wsparcie na wyremontowanie najbardziej zaniedbanych dróg. Pieniądze pochodzą z Rządowego Programu Rozwoju Dróg 2023.

- Dzięki rządowemu dofinansowaniu region słupski ma szansę na szybki rozwój. Drogi stają się nowoczesne i bezpieczne - mówi Piotr Müller, poseł PiS ze Słupska i rzecznik prasowy rządu.

Ciężki sprzęt budowlany wjedzie przede wszystkim na drogi gminne w mniejszych miejscowościach. W Dębicy Kaszubskiej wyremontowany zostanie 230-metrowy odcinek ul. Fabrycznej (na co gmina otrzymała 156,3 tys. zł dofinansowania).

Gmina Kobylnica dzięki wsparciu w wysokości 89,2 tys. złotych wyremontuje drogę (odcinek 110 metrów) w Zębowie. Metamorfozę przejść ma również droga w Karznicy (gmina Potę-

gowo) przy dofinansowaniu w wysokości 551,4 tys. złotych.

Na dwa zadania drogowe dofinansowanie o łącznej wysokości 448,1 tys. złotych otrzymała gmina Kępice. Chodzi o remont odcinka o długości 350 metrów w Biesowicach oraz modernizację fragmentu ulicy Leśnej w Kępicach.

Kwotę 652,8 tysięcy złotych została natomiast wsparta Ustka, która za te pieniądze wyremontuje ulicę Rybacką na odcinku od placu

Dąbrowskiego do ul. Zielonej (210 metrów).

Z kolei Słupsk dostał z rządowego programu najwięcej, bo aż ponad dwa miliony złotych, które pomogą w remoncie dwóch ważnych ulic - Andersa i Dmowskiego.

Dofinansowanie na modernizację dróg otrzymał też powiat słupski. Środki pomogą sfinansować remont jednokilometrowego odcinka drogi Zgojowo-Świeciuchowo (w gminie Główny i gminie Darnica, 500 tys. zł dofinansowania) oraz frag-

mentu o tej samej długości drogi Wiklino-Kukowo (gmina Słupsk, 500 tys. zł dofinansowania).

Wszystkie z wymienionych zadań drogowych mają być zrealizowane w bieżącym lub przyszłym roku.

Z Rządowego Programu Rozwoju Dróg Słupsk otrzyma 2 mln zł, za które wyremontowane zostaną ulice Andersa i Dmowskiego

W sumie samo województwo pomorskie otrzyma w ramach najnowszej edycji rządowego programu ponad 48 milionów złotych, co pozwoli na modernizację i remonty blisko stu kilometrów dróg gminnych i powiatowych.

Od 2019 roku w ramach Rządowego Funduszu Rozwoju Dróg do województwa pomorskiego trafiło prawie 854 mln złotych na remonty, przebudowę i budowę dróg oraz przejść dla pieszych.

©

Czesi zachwyceni polskim morzem. Chwalą, że blisko, tanio i ładnie

Bogna Skarul
Dokończenie ze str. 1

- Stare powiedzenie mówi: „Cudze chwalicie, swego nie znacie” i rzeczywiście w przypadku tego, co o polskim morzu mówią Niemcy, Czesi czy Słowacy, idealnie się potwierdza - mówi Hanna Mojsiuk z Północnej Izby Gospodarczej. - Polacy narzekają na pogodę, a Czesi mówią, że klimat jest przyjemniejszy niż w suchej Hiszpanii. Dla nas polskie plaże to nic wielkiego, a dla turystów z Czech ich szerokość jest imponująca, a na dodatek nie ma stref zastawionych tylko leżakami na wynajem.

Promocja w telewizji czeskiej

Przez cały 2022 rok przyjechało do Polski ponad 200 tysięcy turystów z Republiki Czeskiej. W tym roku będzie ich o wiele więcej. Okazuje się, że do spędzenia wakacji nad polskim morzem w tym roku zachęcała Czechów tamtejsza telewizja. Rozrywkowy magazyn podróżniczy Bedekr, który emituje kanał drugi Telewizji Czeskiej, wybrał się niedawno do Trójmiasta. Prezentorka Jitka Ježková odkrywała przed czeskimi widzami magię Gdańska, Gdyni i Sopotu.

W przygotowanie tego materiału zaangażowała się Polska Organizacja Turystyczna oraz

Instytut Polski w Pradze. POT otworzyła niedawno nowe biuro w stolicy Czech, a w marcu zorganizowała spotkania branżowe w kilku czeskich i słowackich miastach, gdzie promowała polską branżę turystyczną.

- Spotkaliśmy się z pozytywnymi opiniami na temat polskiej infrastruktury i gastronomii. Jako turysta, który od wielu lat odwiedza Polskę, mogę zgodzić się z tym w 100 procentach, bo widzę ogromne zmiany. Dużym zainteresowaniem wśród Czechów i Słowaków cieszą się przez cały rok tereny przygraniczne, a latem piaszczyste plaże nad Bałtykiem - mówi Pavel Trojan, dyrektor praskiego biura Polskiej Organizacji Turystycznej.

Czesi są zachwyceni

Także coraz częściej na czeskich forach internetowych, poświęconych turystyce, nie brakuje zachwytu nad polskim wybrzeżem. Nasi południowi sąsiedzi podziwiają przede wszystkim plaże, bo są szerokie, z miękkim i białym piaskiem. Porównują je do... plaż karaibskich, choć od razu zauważają, że tropikalnej pogody to na naszym wybrzeżu nie należy się spodziewać. Z drugiej strony pada wiele miłych słów o życzliwości i uprzejmości Polaków, a także... o przyjaznych cenach.

- Czesi nie uratują tegorocz-



FOT. BOGNA SKARUL

Jak mówią przedstawiciele branży turystycznej, Czesi nie narzekają na „paragony grozy”. Dla nich na polskim Wybrzeżu nie jest za drogo

nego słabego dla nas sezonu, ale są coraz bardziej zauważalną grupą klientów - mówią gdańscy restauratorzy.

- Oni nie narzekają na paragony grozy - dodają. - Dla nich nie jest u nas za drogo.

- Mówią, że teraz czas na urlopy w Polsce, bo w Chorwacji nie jest już tak tanio od kąd wprowadzono tam euro - opowiada Monika Kowalska z międzydrojskiego hotelu. - Podkreślają, że dopiero zaczęli „odkrywać” Polskę.

Coraz łatwiejszy dojazd

Kolejne turystyczne ożywienie przyniesie z pewnością uruchomienie bezpośredniego połączenia kolejowego między Gdynią a Pragą. Jak poinformował portal rynek-kolejowy.pl, powołując się na czeski serwis internetowy zdopravy.cz, od grudnia 2024 roku, cztery razy dziennie, kursować będzie pociąg w relacji Gdynia-Praga. Obsługiwać będą go České dráhy we współpracy z PKP Intercity.

- Do przyjazdu w zachodniopomorskie zachęca Czechów także nasza infrastruktura - twierdzi Roman Kucierski ze Świnoujścia. - Dotrą do nas S3, bo wyjeżdżając z Pragi, jedziemy do Wrocławia, a z Wrocławia do Szczecina. A to połączenie jest samą przyjemnością. Nasze wybrzeże i Morze Bałtyckie stają się bardzo atrakcyjne. Co ciekawe, wielu Czechów mówi, że upały z Grecji czy Hiszpanii też są dla nich męczący i w sumie

to pogoda w Polsce im wcale nie przeszkadza - dodaje Kucierski.

Bo sporo Czechów do Polski przyjechało rowerami lub z rowerami.

- Okrążają całą Polskę i zatrzymują się u nas. To zazwyczaj 20-30-latkowie, ale wśród rowerzystów są także osoby po 60 roku życia. Natomiast samochodami przyjeżdżają głównie rodziny z dziećmi - mówi Agata Sobieszewska. - Coraz częściej przychodzą do naszej informacji turystycznej. Pytają o wszystko - co robić, co zobaczyć, gdzie dobrze zjeść, gdzie są trasy rowerowe, jakie są możliwości aktywnego wypoczynku.

Szczyt ma przyjść za dwa lata

- Kiedyś nad naszym morzem dominowali Niemcy, a teraz widzimy, że Czesi bardzo mocno ich gonią - mówi Magdalena Ziętek z Dune Beach Resort w Mielnie. - Warto jednak dodać, że jest także więcej Węgrów i Słowaków w tym roku. Dla nich jest blisko, tanio i bardzo ładnie. Myślę, że to dopiero początek zainteresowania Polską. Jeżeli będziemy mieć dobrą prasę, to jego szczyt przypadnie na lata 2025-2026 - dodaje ekspertka.

©©

Współpraca: Bogumiła Rzeczkowska

Ukraińscy samorządowcy szukali u nas dobrych rozwiązań

Magdalena Olechnowicz
Słupsk

W Słupsku gościła kilkunastoosobowa delegacja z Ukrainy. Przedstawiciele samorządów, miejskich spółek szukali u nas rozwiązań w kwestii gospodarowania odpadami, budownictwa mieszkaniowego, czy kanalizacji. Pewne rozwiązania będą chcieli zastosować na Ukrainie.

Obywatele Ukrainy - mimo trwającej wciąż wojny w ich kraju - już teraz planują odbudowę kraju.

- Podziwiamy obywateli Ukrainy w ich walce o swój kraj, swoje życie, swój dom. Jesteśmy też pod wrażeniem tego, że pomimo, iż nie wiemy wszyscy, kiedy wojna dobiegnie końca, oni już teraz szukają dobrych wzorców, praktyk do pracy na rzecz odbudowania miast, miejscowości, wsi, pań-

stwa. Dlatego nasi goście przyjechali, by porozmawiać, jak u nas wygląda kwestia gospodarowania odpadami, jak zajmujemy się sprawą rozbiórek budynków i wyburzeń i co z materiałami, które po nich pozostają, jak wygląda kwestia gospodarki wodno-kanalizacyjnej i innych praktycznych, realnych spraw, z którymi będą musieli zmierzyć się w przyszłości - mówiła podczas konferencji prasowej z gośćmi z Ukrainy Krystyna Danilecka-Wojewódzka, prezydent Słupska.

Delegacja to przedstawiciele administracji państwowej i regionalnej Ukrainy, specjaliści, dyrektorzy departamentów, kierownicy wydziałów, osoby zarządzające tak w urzędach takich jak ratusz, jak i odpowiednicy prezesów spółek miejskich w Polsce.

- Nasze tereny są pod rosyjską okupacją, 90 procent do-



FOT. KRZYSZTOF GŁOWINKOWSKI

Mikhail Kogut, zastępca mera Mariupola podczas konferencji prasowej w słupskim ratuszu

mów jest u nas zniszczona, z czego połowa jest niemożliwa do odbudowania, będzie trzeba je budować od nowa. Dziękujemy za przyjęcie nas w Słupsku. My potrzebujemy tej wiedzy. To dla nas bardzo ważne informacje. Wy też mieliście

zburzony kraj po II wojnie światowej, ale udało się wam go odbudować. My też wierzymy, że nam się uda - powiedział Mikhail Kogut, zastępca mera Mariupola, najbardziej zniszczonego wojną miasta na Ukrainie. Pierwszy dzień wizyty

przedstawiceli ukraińskich miast okupowanych i zniszczonych, m.in. z Mariupola, upłynął na spotkaniach m.in. z prezes Przedsiębiorstwa Gospodarki Mieszkaniowej Słupsk - Agnieszką Zwierz oraz dyrektorką Wydziału Gospodarki Ko-

munalnej i Ochrony Środowiska - Katarzyną Guzewska.

Goście pytali o możliwość ponownego wykorzystania niektórych surowców i materiałów, szukają doświadczenia w realizacji zadań związanych z odbiorem i gospodarowaniem odpadami komunalnymi, a także - co w przypadku Ukrainy będzie dotyczyło - ogromnej ilości gruzu.

- Spotkanie pozwala wymienić się doświadczeniami i wyciągnąć te rozwiązania, które mogą być przydatne w planowaniu odbudowy i zarządzania krajem po wojnie - mówiła pani prezydent.

Delegacja z Ukrainy miała też okazję zwiedzić ratusz, wizytowała w Przedsiębiorstwie Gospodarki Komunalnej, odwiedziła też Zakład Unieszkodliwiania Odpadów w Bierkowie.

Drugi dzień wizyty w Słupsku to m.in. wizyta w Wodociągach Słupsk i w Słupskim Inkubatorze Przedsiębiorczości. ©©

Przesunięty termin poszukiwań ORP „Orzeł”. Pogoda popsula plan

Tomasz Chudzyński
Gdynia

Warunki meteo uniemożliwiły, jak na razie, rozpoczęcie ekspedycji Santi Odnaleźć Orła. Tegoroczne poszukiwania ruszą, najprawdopodobniej, pod koniec sierpnia.

Dziesiąta ekspedycja w poszukiwaniu zaginionego w czasie II wojny światowej polskiego okrętu podwodnego miała rozpocząć się jeszcze w zeszłym tygodniu. Jak informował Tomasz Stachura, kierownik ekspedycji, grupa chciała wyjść w morze 3 lub 4 sierpnia z holenderskiego portu Ijmuiden. Jednak plany wyprawy cały czas blokuje pogoda - fale na Morzu Północnym, jak informowali przedstawiciele ekspedycji, sięgały czterech metrów.

- Na Morzu Północnym pogodowy Armagedon trwa w najlepsze i, potrwa pewnie jeszcze trochę. Lato w tym roku wystawia nas na wyjątkową próbę cierpliwości. Ale liczymy, że koniec sierpnia okaże się bardziej łaskawy i właśnie na ten okres planujemy start naszej wyprawy - poinformowała dziś grupa poszukiwaczy.

Przypomnijmy, od kilkunastu lat ekspedycje „Santi Odnaleźć Orła” przeczesują fragmenty dna Morza Północnego, w poszukiwaniu szczątków polskiego, słynnego okrętu. Tegoroczna ekspedycja Santi Odnaleźć Orła będzie już dziesiątą - poszukiwania odbywały się w 2014, 2015, 2016, 2017, 2018, 2019, 2020. W 2022 roku, jak i rok wcześniej, ekspedycje, m.in. ze względów pandemicznych były zawieszane.

Zaznaczmy, ORP „Orzeł” był jedną z najnowocześniejszych



Ekipa wyprawy Santi Odnaleźć Orła z roku 2019. Tegoroczne poszukiwania się opóźniają

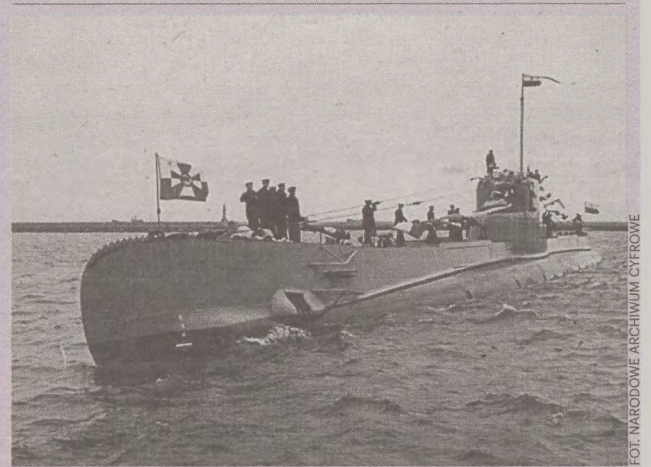
jednostek przedwojennej, polskiej Marynarki Wojennej. Jesienią 1939 roku, po fazie wrześniowych walk, okręt wsławił się ucieczką z zablokowanego przez Niemców Bałtyku do sojuszniczej Wielkiej Brytanii. Z brytyjskich portów wznowił walkę. W kwietniu 1940 r. zatopił niemiecki transportowiec „Rio de Janeiro”, będący w składzie floty inwazyjnej atakującej Norwegię. Zaginął bez wieści na jednym z kolejnych patroli na Morzu Północnym, w maju/czerwcu 1940 r. Na jego pokładzie było ponad 60 ludzi - oficerów i marynarzy. Zagłada „Orła” jest uznawana przez historyków za jedną z największych zagadek zmagania na Morzu Północnym ostatniej wojny. W tym roku ekipa Santi Odnaleźć Orła sprawdzić chce kolejną hipotezę.

- Tegoroczna ekspedycja skoncentruje się na nowym obszarze poszukiwań, położonym na północny wschód od obszaru A3 (wyznaczony na mapach fragment Morza Północnego), gdzie znajdowały się niemieckie pola minowe. Został on wybrany przez nas w oparciu o badania tras innych alianckich okrętów podwodnych operujących na Morzu Północnym w maju/czerwcu 1940 r., w tym tych, które niespodziewanie zbaczają z wyznaczonych obszarów patrolowych, jak np. HMS Taku. Jesteśmy przekonani, że brak raportów z Orła świadczy, że coś złego musiało się wydarzyć na początku patrolu. Może również zboczył z trasy, by zdobyć informacje na temat ruchów nieprzyjaciela i coś niespodzie-

wanego mu się przytrafiło po drodze. Po przetestowaniu bardziej prawdopodobnych teorii chcemy również zbadać teoretycznie mniej prawdopodobne hipotezy, które mogą doprowadzić do sukcesu i zakończenia projektu. Będziemy cały czas znajdować się około 100 mil od wybrzeża Holandii. Dzięki Gertowi Normannowi z Sea War Museum Jutland wiemy, że wybrany do poszukiwań obszar nie jest dobrze zbadanym fragmentem Morza Północnego, to daje nam duże nadzieje na odkrycie - informowali członkowie wyprawy.

Dodajmy, w tegorocznej wyprawie biorą udział: Tomasz Stachura - szef projektu, nurek, hydrografowie: Benedykt Hac, Karol Jacob, Michał Niemkiewicz, Marek Cacaj - nurek, foto-

HISTORIA



ORP „Orzeł” – polski torpedowy okręt podwodny, pierwsza jednostka typu Orzeł, zwodowany 15 stycznia 1938 roku w holenderskiej stoczni De Schelde we Vlissingen.

2 lutego 1939 roku okręt został oficjalnie włączony do Marynarki Wojennej. W składzie Dywizjonu Okrętów Podwodnych, „Orzeł” wziął udział w początkowym okresie obrony Wybrzeża. Internowany w stolicy Estonii, zdołał zbiec. Pozbawiony map, do 7 października kontynuował patrol na Bałtyku, po czym przez cieśninę Sund przepłynął do Wielkiej Brytanii.

Operując z Wysp Brytyjskich, 8 kwietnia 1940 roku podczas patrolu na Morzu Północnym, zatopił niemiecki frachtowiec „Rio de Janeiro”, przewożący wojska niemieckie w ramach operacji Weserübung - informacja przekazana przez „Orła” była jednym z pierwszych sygnałów świadczących o niemieckiej inwazji na Norwegię. Z niewyjaśnionych do dziś przyczyn, ORP „Orzeł” zaginął wraz z całą załogą podczas patrolu na Morzu Północnym na przełomie maja i czerwca 1940 roku.

graf, filmowiec oraz Piotr Michalik - badacz historii ORP „Orzeł”. Zespół będzie prowadził badania z pokładu 34-metrowej jednostki MV Tonijn, z pomocą precyzyjnej aparatury, która pozwoli odnaleźć wrak. Nurkowie zejdą wówczas pod wodę, żeby przyjrzeć się z bliska znalezisku.

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.

0010875648

REKLAMA



NIEZWYKŁA POLSKA!

INTERAKTYWNY PRZEWODNIK TURYSTYCZNY

PARTNER STRATEGICZNY



Atrakcje i zabytki • Przyroda to przygoda • Kuchnia regionalna

WYRUSZ W PODRÓŻ →

WWW.STRONAPODROZY.PL/PRZEWODNIK



KRÓTKO

WARSZAWA

Podziękowanie dla wojska

Z okazji Święta Wojska Polskiego premier Mateusz Morawiecki złożył we wtorek życzenia żołnierzom. Dziękuję za ofiarną służbę dla Polski. - Jesteście najwyższej klasy profesjonalistami, to dzięki Wam czujemy się bezpiecznie - podkreślił szef rządu. Prezydent Andrzej Duda złożył wieniec przed pomnikiem Józefa Piłsudskiego przy Bełwederze. Następnie wraz małżonką wziął udział w mszy św. za ojczyznę i polskich żołnierzów w Katedrze Polowej Wojska Polskiego. Liturgii przewodni-

czył biskup polowy WP Wiesław Lechowicz. W uroczystości brali udział żołnierze z Wojsk Lądowych, Sił Powietrznych, Marynarki Wojennej, Wojsk Specjalnych, Inspektoratu Wsparcia, Wojsk Obrony Terytorialnej, Żandarmerii Wojskowej oraz Dowództwa Garnizonu Warszawa. W uroczystościach państwowych brali udział także politycy opozycji. Święto Wojska Polskiego przypada w rocznicę zwycięskiej dla Polski bitwy w wojnie z Rosją Radziecką w 1920 roku. oprac. WS|PAP

WARSZAWA

Wielka defilada i nowy sprzęt



FOT. MINISTERSTWO OBRONY NARODOWEJ

W defiladzie wojskowej zorganizowanej pod hasłem „Silna Białoczerwona” wzięło udział ok. 2 tys. żołnierzów, ok. 200 sztuk różnego rodzaju sprzętu wojskowego i 92 statki powietrzne, w tym myśliwce F-16 i FA-50, a także F-35 należące do lotnictwa USA. Polska zamówiła 32 takie maszyny.

OLSZTYN

Uwaga na osy nad jeziorami

Ratownicy Mazurskiego Ochotniczego Pogotowia Ratunkowego (MOPR) apelują do żeglarzy i wypoczywających nad wodą, by uważali na osy. Od kilku dni karetki wodne po kilka razy dziennie wypływają do osób, które skarżą się na dolegliwości związane z użądleniem przez osy. Zwykle są to opuchlizny i bolesność w miejscu, w któ-

rym owad wbił żądło. Spora-dycznie zdarzają się także reakcje alergiczne osób użądlnionych - wówczas taka osoba zostaje natychmiast przetransportowana do szpitala. Nad wodą przede wszystkim należy szczególnie uważać na owady - czy nie ma ich na owocach, które chcą ugryźć, czy nie są w szklankach albo butelkach. oprac. WS|PAP

TALLIN

Moskwa będzie próbować przeciągać wojnę do decydujących dla losów Ukrainy wyborów prezydenckich w USA, zaplanowanych na rok 2024 - ocenił poseł do estońskiego parlamentu Kalev Stoicescu. W ocenie eksperta słabość wprowadzonych przeciwko Rosji Putinowi sankcji daje mu nadzieję na kontynuowanie wojny. „Sankcje i wszystkie pakiety sankcji, rozpatrywane jako całość, są moim zdaniem jak szwajcarski ser” - stwierdził.

”

Putin prawdopodobnie oczekuje powrotu do władzy Trumpa, a my - jako Zachód - nie mamy pojęcia, czego się spodziewać

Kalev Stoicescu przewodniczącym komisji ds. bezpieczeństwa narodowego parlamentu Estonii

Sejm zajmie się zatwierdzeniem wniosku o krajowe referendum

oprac. Anna Nagel
Warszawa

Prawo i Sprawiedliwość zakończyło akcję przedstawiania kolejnych pytań referendalnych

Ostatnie, czwarte, zaprezentował minister obrony narodowej Mariusz Błaszczak i będzie ono brzmiało: Czy popierasz likwidację bariery na granicy Rzeczypospolitej Polskiej z Republiką Białorusi?

Lider klubu Lewicy Krzysztof Gawkowski powiedział, że „nie ma dzisiaj problemu rozbierania zapory na granicy, bo nikt jej nie chce rozbierać”. - Jeżeli pytanie ma dotyczyć bezpieczeństwa, to powinno dotyczyć bezpieczeństwa polskiego nieba.

Dodał, że traktuje cztery zaproponowane pytania jako całość, która ma wesprzeć kampanię PiS przed wyborami parlamentarnymi.

- Dlatego zamierzamy na Lewicy bojkotować to referendum - oświadczył.

Rzecznik PSL Dariusz Klimczak ocenił z kolei, że czwarte pytanie referendalne, podobnie jak poprzednie, nie ma żadnego związku z rzeczywistością. - Czy w Polsce jest ktoś, kto chce tę zaporę rozebrać? No nie. My jesteśmy środowiskiem, które głosowało za tym, żeby budować zaporę na naszej granicy - podkreślił Klimczak.



FOT. ADAM JANKOWSKI

We wniosku jest propozycja czterech pytań zapowiedzianych wcześniej przez polityków PiS

- Dotychczas w Polsce, jeśli pytaliśmy Polaków, to o ważne kwestie: one dotyczyły konstytucji, wejścia do Unii Europejskiej, one dotyczyły przyszłości i fundamentalnych zagadnień związanych z rozwojem i funkcjonowaniem naszego kraju - powiedział polityk PSL.

Wtórowała mu również Katarzyna Karpa-Świderek, rzeczniczka Polski 2050 Szymona Hołowni, która w rozmowie z PAP stwierdziła, że „PiS zadaje albo pytania niemające związku z realiami, albo takie, na które dawno

rząd powinien znać odpowiedź i te problemy załatwić”.

Na przedstawione przez ministra Błaszczaka pytanie zareagowali również politycy Koalicji Obywatelskiej.

„Ponieważ przez płót Błaszczaka przedostaje się do Polski codziennie rekordowo dużo migrantów, właściwe pytanie powinno brzmieć: czy jesteście za budową prawdziwej bariery na granicy z Białorusią?” - napisał w ostatni poniedziałek na swoim profilu w mediach społecznościowych Donald Tusk, lider Koalicji Obywatelskiej.

16 i 17 sierpnia odbędzie się dwudniowe posiedzenie Sejmu. Zgodnie z harmonogramem ma zająć się m.in. rozpatrzeniem wniosku o zarządzenie ogólnokrajowego referendum.

Inne zaproponowane przez PiS pytania to: „Czy popierasz wyprzedz państwowych przedsiębiorstw?”, „Czy jesteś za podwyższeniem wieku emerytalnego wynoszącego dziś 60 lat dla kobiet i 65 lat dla mężczyzn?”, „Czy popierasz przyjęcie tysięcy nielegalnych imigrantów z Bliskiego Wschodu i Afryki, zgodnie z przymusowym mechanizmem relokacji narzucanym przez biurokrację europejską?”.

- To są cztery pytania dotyczące zasadniczych kwestii życia Polaków i pokazują sposób myślenia o Polsce. Te pytania determinują, w którym kierunku nasz kraj ma się rozwijać - powiedział w poniedziałek poseł PiS Radosław Fogiel, odnosząc się do ogłoszonych pytań. Jego zdaniem „większość zarzutów opozycji w tym zakresie bazuje na kompletnej nieprawdzie”. „To kłamstwo albo manipulacja, przekręcanie faktów, zła interpretacja danych czy czysto propagandowe zagrywki” - stwierdził. Według Fogla „głos Polaków jest najważniejszy i będą szanowane decyzje, jakie Polacy podejmą w referendum”. PAP

Prezydent zapowiedział zmiany w systemie dowodzenia i kierowania polskimi siłami wojskowymi

oprac. Karolina Wrońska
Warszawa

Głównym celem zapowiedzianych przez Andrzeja Dudę zmian jest ujednocnienie systemu dowodzenia armią

Zmiany w systemie dowodzenia armią zwierzchnik Sił Zbrojnych zapowiedział w przeddzień Święta Wojska Polskiego - na uroczystości, podczas której wręczył 21 oficerom Wojska Polskiego akty

mianowania na stopnie generalskie i admirałskie.

Prezydent podkreślił, że „obecnie mamy trudny czas, czas wielkich wyzwań, ale jest to także czas pogłębionych analiz i pogłębionego myślenia o sprawach państwowych, szczególnie bezpieczeństwa państwa”. Dodał, że realizowanych jest wiele ćwiczeń, „nawet na najwyższym poziomie władz państwowych, nie tylko dowództw wojskowych, nie tylko na poligonach”. Ze

wszystkich ćwiczeń - podkreślił - wyciągane są wnioski, aby „udoskonaląc system bezpieczeństwa, system obrony”. Zapowiedział, że „zostaną odtworzone dowództwa rodzajów Sił Zbrojnych, które będą odpowiedzialne za szkolenie żołnierzów, za codzienne funkcjonowanie operacyjne rodzajów wojsk, ale których konstrukcja w całości będzie zbliżona w czasach pokoju i w czasach wojny, tak abyśmy byli sprawniejsi”. - Stworzenie jednolitego systemu do-

wodzenia, stworzenie jednolitych procedur czasu pokoju i czasu wojny ułatwi nam rozwiązywanie trudnych sytuacji, kiedy faktycznie Rzeczpospolita znalazłaby się w zewnętrznym niebezpieczeństwie - powiedział prezydent. - Wszyscy będą doskonale wiedzieli, jak wtedy działać: role będą rozdane, zadania przydzielone, przećwiczone i każdy będzie wiedział, gdzie jest jego miejsce i jakie są jego obowiązki - dodał Andrzej Duda. PAP

Dwa lata po przejęciu władzy przez talibów w Afganistanie panuje głód

oprac. Karolina Wrońska
Kabul

Organizacja Narodów Zjednoczonych określiła sytuację w Afganistanie jako „największy na świecie kryzys humanitarny”.

Rozpoczynający kolejny rok od przejęcia władzy, kierowany przez talibów rząd mierzy się z oskarżeniami o brutalność przejawiającą się choćby w publicznych egzekucjach, ograniczanie praw, w tym praw kobiet, oraz z olbrzymim kryzysem humanitarnym. Z głębokimi problemami boryka się afgańska gospodarka. Od lata 2021 roku zlikwidowano ponad 700 tys. miejsc pracy. Prawie 80 proc. budżetu poprzedniego, wspieranego

przez Zachód rządu afgańskiego pochodziło z funduszy społeczności międzynarodowej. Te pieniądze, teraz w dużej mierze odcięte, finansowały szpitale, szkoły, fabryki i ministerstwa.

Mimo wielu kryzysów, talibowie nie mają przeciwko sobie znaczącej opozycji w kraju, która mogłaby im zagrozić, i z sukcesem unikają podziałów wewnętrznych - ocenia Associated Press.

W dodatku - niezależnie od tego, że są oficjalnie izolowani na arenie międzynarodowej - współpraca z nimi w zakresie walki z terroryzmem i z handlem narkotykami oraz w związku z kryzysem uchodźczym budzi zainteresowanie całego świata, w tym krajów Zachodu. PAP



Protestujące w internecie kobiety obok haseł „sprawiedliwość” i „praca” wymieniają słowo „chleb”

Walki nad Dnieprem. Nowy front czy tylko dywersja?

Grzegorz Kuczyński
Wojna w Ukrainie

W ciągu ostatniego tygodnia doszło do nasilenia walk na małą skalę między wojskami ukraińskimi a rosyjskimi wzdłuż dolnego biegu Dniepru.

Po wysadzeniu zapory wodnej na Dnieprze w Nowej Kachowce i wywołaniu katastrofalnej powodzi w dolnym biegu największej ukraińskiej rzeki zapanowała opinia, że to oznacza wyłączenie najbardziej na zachód położonego odcinka frontu z działań wojennych.

Wielka woda faktycznie uniemożliwiła Ukraincom działania ofensywne przez Dniepr i umożliwiła Rosjanom przesunięcie części wojsk z obwodu chersońskiego do zaporońskiego. Ale od początku lipca coś zaczęło się zmieniać. Wojska ukraińskie wyraźnie aktywizują się na linii Dniepru - i to musi budzić niepokój Moskwy.

Kilka dni temu Ukraińcy przeprowadzili rajd na lewy brzeg Dniepru. Ósmego sierpnia ok. 50 żołnierzy w kilku łodziach motorowych przeprawiło się przez rzekę w pobliżu miejscowości Kozaczy Łaheri, przerwało obronę rosyjską i na pewien czas wkroczyło w głąb okupowanego terytorium na około kilometr. Małe jednostki wojsk rosyjskich i ukraińskich walczą również



Znad Dniepru jest najbliżej do Krymu. Może się też okazać, że Rosjanie nie mają wystarczających rezerw operacyjnych i będą musieli wycofać część wojsk

o wyspy w delcie Dniepru. Obie strony używają małych, szybkich łodzi motorowych.

Do tej pory, od czerwca, Ukraińcy utrzymują jeden znaczący przyczółek - koło zrujnowanego mostu Antonowskiego w Chersoniu. Sęk w tym, że nie ma tam możliwości przetrzutu cięższego sprzętu. Jeśli nawet Ukraińcy operują na lewym brzegu Dniepru, to są raczej grupy lekkiej piechoty. Póki co nie widać szans na utworzenie przyczółku z prawdziwego zdarzenia - takiego, na który można by stosunkowo bezpiecznie przetrzucić ciężki

sprzęt i następnie zaatakować w głąb obwodu chersońskiego. Co więc stoi za wyraźnym zwiększeniem aktywności ukraińskiej na dolnym biegu Dniepru?

Po pierwsze, zakłócanie działań rosyjskich baterii artylerii. Po drugie, na skutek

Rosyjska okupacja lewego brzegu Dniepru oznacza ciągle zagrożenie ostrzałem artyleryjskim dla ukraińskich miejscowości

działań ukraińskich rosyjskie dowództwo ma teraz dylemat: wzmocnić obronę nad Dnieprem (Grupa Sił Dniepr) czy skupić się na głównych kierunkach kontrofensywy ukraińskiej, czyli z rejonu Orichiwa i na Berdiańsk.

Jest wreszcie opcja trzecia, czyli plan otwarcia nowego frontu. Gdyby udało się Ukraincom zdobyć przyczółki i szybko przetrzucić na drugą stronę Dniepru duże ilości wojska z ciężkim sprzętem, to mogłoby zmienić losy wojny, zwłaszcza jeśli chodzi o przebieg kontrofensywy.

Donald Trump z zarzutami o próbę odwrócenia wyniku wyborów

oprac. Anna Nagel
Waszyngton

Wielka ława przysięgłych w hrabstwie Fulton w Georgii zagłosowała we wtorek za postawieniem zarzutów byłemu prezydentowi USA.

Jak wynika z opublikowanego dokumentu, byłemu prezydentowi postawiono 13 zarzutów, w tym o złamanie przepisów ustawy o przestępczości zorganizowanej, znowę w celu dokonania fałszerstwa, poświadczanie nieprawdy oraz nakłanianie stanowych urzędników do złamania przysięgi.

Obok Trumpa w akcie oskarżenia wymieniono 18 innych osób, w tym jego byłego prawnika Rudy'ego Giulianiego, byłego szefa personelu Białego Domu Marka Meadowsa i architekta strategii odwrócenia wyników wyborów Johna Eastmana.

„Trump i inni pozwani nie przyjęli, że Trump przegrał i w pełni świadomie i z własnej woli dołączyli do znowy, by w bezprawny sposób zmienić rezultat wyborów na korzyść Trumpa” - czytamy w opublikowanym dokumencie. Według śledczych pozwani, razem z 30 współnikami, którzy nie otrzymali zarzutów, stanowili „organizację przestępczą zaangażowaną w różne powiązane przestępcze działania, w tym fałszywe oświadczenia i pisma, podszywanie się pod urzędnika publicznego, fałszerstwa, składanie fałszywych dokumentów, wpływanie na świadków, kradzież komputerową, włamanie komputerowe, komputerową inwazję prywatności, znowę w celu oszukania stanu, kradzież i kłamstwa pod przysięgą”.

W dokumencie opisano szeroko zakrojone działania grupy nastawione na odwrócenie wy-



W dokumentach opisano szeroko zakrojenie działań grupy współpracowników byłego prezydenta USA

niku wyborów, w tym naciski na przedstawicieli władz w Georgii i innych stanach oraz zorganizowanie głosowania „fałszywych elektorów”, których głosy miały być według planu zaakceptowane przez Kongres jako prawowite

głosy elektorów z Georgii. Część z osób została też oskarżona o włamanie się - z pomocą lokalnych urzędników - do sieci hrabstwa Coffee i uzyskanie dostępu do oprogramowania maszyn do głosowania i innych wrażliwych danych, w tym sa-

mych głosów. Akcja miała na celu wykrucie rzekomych fałszerstw wyborczych, które nigdy się nie potwierdziły. Dokument wspomina m.in. o rozmowach telefonicznych Trumpa z czołowymi urzędnikami Georgii, w których nakłaniał ich do uznania jego zwycięstwa oraz o zabiegach, by - mimo braku dowodów - urzędnicy ministerstwa sprawiedliwości, jak mówił Trump, „po prostu powiedzieli, że wybory są sfałszowane i zostawili resztę mnie i republikańskim kongresmenom”.

Zarzuty to wynik ponad 2-letniego śledztwa prokuratury stanowej w związku z naciskami Trumpa na odwrócenie wyników wyborów. W wielu punktach zarzuty wobec Trumpa zbiegają się z tymi, które usłyszał w sądzie federalnym w Waszyngtonie, gdzie w sierpniu również został oskarżony o szersze nielegalne

próby utrzymania się u władzy mimo przegranych wyborów.

Sprawa w Georgii jest już czwartą, w ramach której były prezydent USA usłyszy zarzuty karne. Oprócz federalnej i stanowej sprawy związanej z dążeniem do zmiany wyniku wyborów, został oskarżony przez federalnych śledczych o przetrzymywanie tajnych dokumentów po opuszczeniu Białego Domu, a przez prokuratorę stanu Nowy Jork o ukrywanie zapłaty za milczenie aktorce porno Stormy Daniels podczas kampanii w 2016 roku. Trump jest jedynym w historii byłym prezydentem USA, który usłyszał jakiegokolwiek zarzuty karne.

W opublikowanym przez szał wyborczy oświadczeniu Trump stwierdził, że podobnie jak we wcześniej wniesionych przez śledczych zarzutach są one dziełem „upartyjnionych” prokuratorów. PAP

strona ZDROWIA

stronazdrowia.pl

W NUMERZE: Ważne przed badaniem i oddawaniem krwi

Jeden niewłaściwy posiłek spożyty przed pobraniem może zdyskwalifikować cały materiał ze względu na zbyt

dużą zawartość tłuszczu. Osoby, które regularnie oddają krew, wiedzą, że przed każdorazową wizytą w centrum krwiodawstwa muszą być zdrowe i wyspane. Te zasady dotyczą także zwykłego badania krwi. Na co jeszcze zwrócić uwagę?

ZA TYDZIEŃ:

- Stwardnienie zanikowe boczne to jedna z najbardziej podstępnych chorób
- Jak dobrać okulary słoneczne? Taki wybór nie może być przypadkowy



FOT. 123RF

Dieta niskoglikemiczna nie tylko dla diabetyków. Naprawdę działa!

Anna Rokicka-Żuk

anna.rokicka@stronazdrowia.pl

Dieta niskoglikemiczna to nie tylko najlepszy sposób na odchudzanie, ale rozwiązanie polecane wszystkim diabetykom i osobom, którym zagraża cukrzyca.

Dieta niskoglikemiczna jest polecana nie tylko jako jedna z najsukcesywniejszych diet odchudzających, ale też menu dla osób z zaburzeniami metabolicznymi, insulinoopornością, cukrzycą typu 2 czy chorobami układu sercowo-naczyniowego. Jest smaczna, zdrowa i nie jest skomplikowana.

Efekty odchudzające zależą od zastosowanej kaloryczności posiłków i ich składu, m.in. poprawia je wyższa zawartość białka. W badaniach sprawdzano wiele typów niskoglikemicznego menu, osiągając wyniki takie, jak minus 2-5 kg w 3 miesiące albo 3 kg czystej tkanki tłuszczowej w ciągu 6 miesięcy. Osoby otyłe mogą spodziewać się większej redukcji masy ciała.

Inne, ważne korzyści zdrowotne ze stosowania diety z niskim indeksem glikemicznym, które udowodniono w sposób naukowy, to zwłaszcza:

- obniżenie ciśnienia tętniczego
- zmniejszenie poziomu cholesterolu całkowitego - w jednym z badań o 9,6 proc. - oraz cholesterolu LDL (o 8,6 proc.),
- poprawa kontroli cukrzycy i redukcja ryzyka jej powikłań,
- zmniejszenie ryzyka rozwoju cukrzycy i chorób sercowo-naczyniowych.

Wiele badań sugeruje, że może obniżyć poziom cukru we krwi u diabetyków i osób ze stanem przedcukrzycowym, poziom hemoglobiny glikowanej (HbA1c), jak i masę ciała. A także poprawiać przebieg ciąży u kobiet z cukrzycą ciążową, zmniejszając także zagrożenie urodzenia dziecka o dużej wadze (makrosomia) aż o 73 procent.

Naukowcy sugerują także, że niskoglikemiczny jadłospis pomaga chronić się przed nowotworami. U osób z menu o wysokim IG częściej stwierdza się bowiem m.in. raka endometrium, jelita grubego i piersi.



Dieta z niskim IG to najłatwiejszy sposób, by pozbyć się nadmiaru tkanki tłuszczowej i zmniejszyć zagrożenie cukrzycą

Co jeść na diecie niskoglikemicznej?

Na diecie niskoglikemicznej zaleca się jedzenie głównie produktów o niskim IG, umiarkowany udział tych o średnim IG i ograniczenie tych o wysokim. Wartość tego indeksu wynosi od 0 do 105 i jest tym wyższa, im więcej dany produkt zawiera cukrów i innych łatwo przyswajalnych węglowodanów.

Czym jest indeks glikemiczny? Pojęcie stworzone na początku lat 80. przez kanadyjskiego profesora dr. Davida Jenkinsa - to miara tempa przyswajania węglowodanów, obserwowanego jako podniesienie poziomu glukozy we krwi po ich zjedzeniu.

Liczba mówi więc, jak szybko dany produkt będzie zamieniany w cukier. W badaniach mierzono przy tym działanie na glikemii porcji 50 g poszczególnych pro-

duktów i dań po upływie 2 godzin od konsumpcji. Gdy rośnie poziom glukozy we krwi, rośnie też wydzielanie insuliny. Gdy jej poziom jest wysoki, organizm nie spala tłuszczu, tylko go magazynuje. Aby więc nasilić wykorzystanie kwasów tłuszczowych krążących we krwi, należy utrzymać możliwie niski i stabilny poziom glukozy we krwi. I to jest właśnie celem diety o niskim indeksie glikemicznym, a przy tym każdej zalecanej w zaburzeniach metabolicznych. Ograniczenie wahań tych stężeń pomaga też

Dieta IG odchudza, jednak jej efekty zależą od kaloryczności posiłków i ich składu, m.in. poprawia je wyższa zawartość białka

określać apetyt i ograniczyć nadpady słodkich zachcianek.

Niskie IG to wartości do 55 włącznie. Taki indeks glikemiczny ma większość surowych warzyw i owoców, naturalne produkty mleczne, a także orzechy i pestki, nasiona roślin strączkowych, a nawet nieprzetworzone zboża. Właściwie jest tu wszystko, co powinno znaleźć się w zdrowej diecie. To jednak nie znaczy, że produkty o wyższych wartościach indeksu glikemicznego są całkiem zabronione.

Czego nie jeść na diecie o niskim IG?

Największemu ograniczeniu lub całkowitej eliminacji podlegają produkty o wysokim IG, czyli powyżej 70. Warto przy tym dodać, że na końcu tej skali znajdują się oczyszczone cukry. Początkowo sięgała ona stu, bo wartość tę przyjęto dla cukru sto-

wego, sacharozy. Okazało się jednak, że jeszcze wyższe IG (105) ma składnik siodu jęczmiennego obecnego w piwie, czyli maltoza. Wysoki IG (70+) mają przede wszystkim produkty z oczyszczonej i przetworzonej mąki - białe pieczywo, słodkie wypieki, słodzone płatki śniadaniowe, mąki, kluski, kleiki, rozgotowane warzywa, strączki i ziemniaki, a także ich postaci, takie jak frytki, chipsy i ziemniaki pieczone.

Do poznania indeksu glikemicznego służą tabele. Są dostępne m.in. na dedykowanej stronie Glycemic Index Guide. Można tam znaleźć wartości dla pokarmów, które mają niskie IG - tabela tych o wartościach 0-55 dostępna jest obok rozpiski dla produktów o średnim i wysokim IG.

W tabeli IG znalazły się tylko produkty węglowodanowe, nie znajdziemy więc tam tych czysto

białkowych, jak mięso, ryby czy jaja, ani też tłuszczów (np. olejów), a jedynie np. dania z ich dodatkiem.

Jak zacząć tę dietę?

Dieta z niskim IG powinna bazować na pokarmach o niskich wartościach IG, ale trzeba również pamiętać, że na IG całego posiłku wpływają wszystkie spożywane w nim produkty. Niektóre składniki mają zaś działanie spowalniające trawienie i przyswajanie składników odżywczych. Należą do nich tłuszcz, białko oraz błonnik - dodanie ich do jedzenia sprawi, że jego indeks glikemiczny ulegnie obniżeniu.

Aby z łatwością wprowadzić dietę IG, skorzystaj z tych wskazówek:

- jedz jak najwięcej warzyw, najlepiej na surowo - ewentualnie wybierz zblanszowane, ugotowane al dente na parze czy duszone,
- warzywa skrobiowe poddawaj jak najkrótszej obróbce cieplnej,
- dodawaj do posiłków niskokaloryczne i wysokobłonnikowe warzywa liściaste i świeże zioła,
- wybieraj mniej dojrzałe owoce, zwłaszcza banany czy morele,
- jak najmniej rozdrabniaj produkty, postaw na te gotowane w całości, duże kawałki i pokarmy grubo mielone, nie blenduj dań,
- wybieraj pełnoziarniste produkty zbożowe, najlepiej na zakwasie,
- ugotowane produkty skrobiowe jedz po ostudzeniu, jak np. makaron czy ziemniaki w sałatce,
- uwzględniaj białko w głównych posiłkach, a najlepiej też w przekąskach,
- dodawaj do potraw zdrowe tłuszcze, takie jak oliwa z oliwek, olej rzepakowy, masła orzechowe i orzechy,
- wybieraj produkty fermentowane, m.in. kiszonki czy napoje mleczne.

O pomoc w ułożeniu jadłospisu warto zwrócić się do dietetyka. Rozpoczęcie stosowania diety warto uzgodnić z lekarzem, jeśli cierpimy na przewlekłe choroby układu pokarmowego.

FOT. 123RF



FOT. 123RF

Oddajesz krew? Sprawdź, jak się prawidłowo przygotować

Marta Siesicka-Osiak
marta.siesicka@polskapress.pl

Jeden niewłaściwy posiłek spożyty przed pobraniem może zdyskwalifikować cały materiał ze względu na zbyt dużą zawartość tłuszczu. Co i kiedy można jeść przed oddaniem krwi?

Osoby, które regularnie oddają krew, wiedzą, że przed każdorazową wizytą w centrum krwiodawstwa muszą być zdrowe i wyspane. Na trzy dni przed planowanym oddaniem krwi dbają o prawidłowe nawodnienie i piją przynajmniej 2,8 a 3,8 litra płynów dziennie, unikają nadmiernego fizycznego wysiłku w dniu oddania krwi oraz na 2-3 dni przed.

Ograniczają także palenie papierosów na co najmniej 1-2 godziny przed oddaniem krwi i wiedzą, że nie należy spożywać alkoholu przynajmniej przez 24 godziny. Kobiety mają świadomość, że powinny zaplanować swoje wizyty w centrum przed miesiączką lub przynajmniej trzy dni po jej zakończeniu.

Co jeść, a czego należy unikać?

Regionalne Centrum Krwiodawstwa i Krwiolecznictwa w Rzeszowie zleca, aby unikać tłustego jedzenia na minimum 2 dni przed oddaniem krwi. Radzi, aby w dniu zaplanowanej wizyty w centrum krwiodawstwa, zjeść lekki posiłek, który sprawi, że krew nie będzie zbyt lipemiczna (przetłuszczona).

Produkty zalecane do jedzenia to: chudy nabiał, wędliny o ni-



FOT. 123RF

Oddając krew, trzeba się do tego dobrze przygotować, by oddać wartościowy materiał

skiej zawartości tłuszczu, ryby, świeże owoce, warzywa pieczywo pełnoziarniste, miody i dżemy, chude mięso (drób i wołowina), soki owocowe, woda. Niewskazane są: ciasta z kremem, alkohol, przetworzona żywność typu fast-food, śmietana i majonez, tłuste mięso i wędliny, jajka, masło, tłuste mleko, ostre przyprawy, orzechy ziemne.

Pamiętajmy, że w przypadku stwierdzenia lipemii - zbyt dużej ilości tłuszczu we krwi - cała pobrana jednostka zostaje przekazana do zniszczenia.

Kiedy nie należy oddawać krwi?

Osoby, które odwiedziły dentystę, powinny odczekać jeden dzień z oddaniem krwi, a te, które miały usuwany ząb lub leczenie

kanałowe - powinny wstrzymać się z oddaniem krwi na ok. 7 dni. Chorzy, którzy przyjmowali antybiotyki, nie powinni oddawać krwi przez 14 dni od zakończenia kuracji.

Po szczepieniach okresowych, oddawanie krwi powinno być odroczone na czas uzależniony od rodzaju szczepionki: 4 tygodnie od szczepienia szczepionkami z osłabionymi bakteriami i wirusami przeciw BCG, odrze, różyczce, żółtej febrze, nagminnemu zapaleniu ślinianek przyusznych, nagminnemu porażeniu dziecięcemu, durowi brzuszemu, cholery;

● 48 godzin od szczepienia szczepionkami z zabitymi bakteriami, riketsjami, wirusami przeciw cholerze, durowi brzuszemu, krztuścowi, durowi pla-

mistemu, nagminnemu porażeniu dziecięcemu;

● 48 godzin od szczepienia przeciwko wirusowemu zapaleniu wątroby typu A (bez kontaktu z chorobą);

● 2 tygodnie w przypadku szczepienia przeciwko wirusowemu zapaleniu wątroby typu B (bez kontaktu z chorobą);

● 3 miesiące po biernym uodparnianiu surowicami odzwierzęcymi;

● 48 godzin od przyjęcia anatoksyny błoniczowej i tężcowej;

● 48 godzin od przyjęcia szczepionki przeciw wścieklźnie i kleszczowemu zapaleniu mózgu, a 1 rok w przypadku ryzyka zakażenia.

O tym, czy dawca może oddać krew, każdorazowo decyduje lekarz na podstawie przeprowadzonego wywiadu.

Oprócz swędzenia, chory może także odczuwać ból uszu. Nie wolno bagatelizować takich objawów

Uporczywy świąd uszu może być objawem choroby

Artur Białek
artur.bialek@dz.com.pl

W wielu przypadkach dolegliwość może być skutkiem nieprawidłowego czyszczenia, jednak często to uporczywe uczucie jest objawem choroby.

Uczucie świądu uszu, zwłaszcza gdy towarzyszą mu inne objawy (jak choćby uczucie mrowienia, pieczenia i ból), może wskazywać na poważne schorzenie. W pierwszej kolejności należy udać się do lekarza rodzinnego. Jeżeli zajdzie taka konieczność, chory zostanie skierowany do otolaryngologa, dermatologa lub alergologa.

Swędzenie uszu na zewnątrz może być wynikiem podrażnienia skóry, wynikającego z długiej ekspozycji na słońce. Latem należy pamiętać o smarowaniu uszu kremem z filtrem UV.

W miesiącach jesienno-zimowych takie dolegliwości może dawać ekspozycja na mróz i silny wiatr. Ulgę może przynieść miejscowe zastosowanie tłustego kremu lub maści regenerującej naskórek.

Swędzące uszy mogą być też rezultatem mikrourazów, które powstają podczas czyszczenia ucha patyczkiem higienicznym. Aby uniknąć takich sytuacji w przyszłości, do czyszczenia ucha należy używać specjalnego płynu rozpuszczającego woszczyne.

Swędzenie uszu w środku i na zewnątrz często jest objawem choroby. Mówi o częstych przyczynach takiego stanu, należy wskazać na grzybicze zapalenie ucha zewnętrznego. Do wystąpienia schorzenia mogą przyczynić się urazy i długotrwałe zaleganie wody w przewodzie słuchowym. Grzybica ucha może być też następstwem antybiotykoterapii. Czynniki, które zwiększają ryzyko wystąpienia choroby, to: otyłość, cukrzyca, łuszczyca, zaburzenie funkcji układu immunologicznego.

Oprócz uczucia świądu chory może odczuwać ból w zmienionym chorobowo obszarze. Na skórze pojawiają się naloty o zabar-

wieniu żółtym i zielonym oraz zaczerwienienia. Innym objawem jest wyciek wydzieliny z ucha. Mogą wystąpić też zaburzenia słuchu. W ramach leczenia należy stosować przepisane przez lekarza miejscowe leki przeciwgrzybicze.

Swędzenie może być też objawem zapalenia ucha zewnętrznego, czyli ucha pływaka. Najczęstszą przyczyną występowania dolegliwości jest długotrwała ekspozycja przewodu słuchowego na działanie wody lub wilgoci. Wraz z uczuciem swędzenia, pojawia się obrzęk, zaczerwienienie, pęcherzyki z wydzieliną, ból (ulegający nasileniu podczas jedzenia i picia), uczucie zatłakanych uszu, gorączka.

Leczenie polega na przyjmowaniu kropli z antybiotykiem lub, gdy przyczyną są grzyby, leków przeciwgrzybiczych. W drugim przypadku konieczne może być też mechaniczne oczyszczenie ucha.

Swędzenie ucha w środku i na zewnątrz może być objawem alergii. Alergenem mogą być kosmetyki mające kontakt z uszami, preparaty do czyszczenia uszu, krople do uszu, wełna, pierze wypełniające poduszkę i przedmioty mające kontakt z uchem, np. słuchawki, klipsy i kolczyki. Zdarza się, że swędzące uszy są objawem alergii w obszarze układu oddechowego. Swędzeniu uszu towarzyszy wówczas świąd w okolicy nosa, gardła i podniebienia, kaszel, kichanie i katar. Objawy ustępują, gdy ustanie kontakt z czynnikiem uczulającym.

Kolejną przyczyną swędzenia uszu jest zapalenie ucha środkowego. Chory odczuwa wtedy pulsujący ból, nasilający się w pozycji leżącej.

Innym objawem jest uczucie pełności w uchu i pogorszenie słuchu. Dolegliwości bólowe ulegają zmniejszeniu, gdy pojawi się wyciek wydzieliny, który doprowadza do zmniejszenia ciśnienia w jamie bębnekowej. Leczenie polega na przyjmowaniu leków przeciwzapalnych, przeciwbólowych, przeciwgorączkowych i miejscowo obkurczających błonę śluzową nosa. Jeżeli choroba ma podłoże bakteryjne, lekarz przepisze antybiotyki.

WARTO WIEDZIEĆ

Kiedy oddajesz krew do badania

Wiele zasad, które dotyczą dawców krwi, ma zastosowanie, gdy po prostu oddajemy krew do badania. Renata Adamkiewicz-Flis, diagnosta laboratoryjny z Centrum Medycznego Damiana, podpowiada, jak prawidłowo przygotować się do pobrania krwi. Oprócz tego, co jemy i pijemy, na wyniki badań, mają wpływ także inne czynniki. - Warto udać się na pobranie krwi w godzinach porannych, czyli między godziną 7. a 10. rano. Niektóre parametry wykazują inne stężenie w zależności od pory dnia. Dodatkowo, na wynik oznaczenia wpływa jedzenie, aktywność fizyczna, stres, które jako czynniki stają się coraz bardziej prawdopodobne, im

poźniej po przebudzeniu udajemy się do punktu pobrań - tłumaczy specjalistka. Kolejnym ważnym elementem prawidłowego przygotowania pacjenta do pobrania krwi jest to, aby na badanie przyszedł po przespanej nocy. Radzi, aby w miarę możliwości zmniejszyć stres, który często wpływa na wyniki - zwłaszcza hormonów czy glukozy. Zaleca, aby unikać wykonywania badań w trakcie trwania miesiączki poza sytuacjami nagłymi i wyjątkowymi. W trakcie menstruacji niektóre oznaczane parametry się zmieniają np. morfologia krwi czy związane z gospodarką żelazową. Ważnym aspektem w przygotowaniu do badania, jest kwestia przyjmowania leków i su-

plementów. Zaleca skonsultować się ze swoim lekarzem, aby dowiedzieć się, które leki należy odstawić przed pobraniem krwi, a których nie. Zwraca szczególną uwagę na suplementację preparatami zawierającymi popularną biotynę: - Takie suplementy powinny zostać odstawione na około minimum 3 dni przed badaniem krwi. Biotyna wpływa na oznaczenie parametrów związanych m.in. z chorobami tarczycy i może dać wyniki sfalszowane - tłumaczy. Dzieje się tak, ponieważ ta witamina z grupy B (nazywana także B7 lub witaminą H), może wiązać się kompleksem streptawidyna (awidyna)-biotyna używanym w technice laboratoryjnej i prowadzić do zafałszowywania wyników

badania krwi. Przyjmowanie biotyny może zaniżyć niektóre parametry np. związane z pracą tarczycy (TSH) czy ciążyą (BHCG) lub je podwyższyć - estradiol, FT3, FT4, kortyzol, testosteron i witamina D3. Wśród potencjalnych błędów w diagnostyce, związanych z pobraniem krwi w czasie suplementacji biotyną, wymienia się stwierdzenie m.in. nadczynności tarczycy, zatrucia witaminą D, cukrzycy, niedoczynności przysadki, hiperkortyzolemii. Przyjmujący duże dawki biotyny ze względów zdrowotnych, powinni odstawić ją pod okiem lekarza na ok. 5 dni przed planowanym pobraniem krwi, a suplementujący do 30 mcg dziennie - na około 3 dni przed pobraniem.

Dobroczynne działania grzybów przyprawiają wręcz o zawrót głowy



Grzyby najlepiej zbierać do koszyka, nigdy do foliowej reklamówki. Pozbawione dostępu powietrza stają się szkodliwe i niebezpieczne!

Anna Rokicka-Żuk
anna.rokicka@polskapress.pl

Grzyby to stały element anty-rakowej diety. Warto jeść je jak najczęściej, by wspomagać ochronę przed nowotworami, a także przed wirusami, antybiotykoopornymi bakteriami, alergią...

Grzyby stanowią cenne źródło innych prozdrowotnych związków, które występują zarówno w osobnikach dzikich, jak i hodowlanych. Specjalną kategorię stanowią grzyby lecznicze, które stosuje się w celach medycznych, nie tylko chronią organizm przed rozwojem chorób zapalnych, ale też wspomagają ich leczenie. Ich cenne właściwości są wciąż poznawane, a oprócz tych antynowotworowych cenne jest także działanie zwalczające najniebezpieczniejsze wirusy i bakterie, w tym ich szczepionkami i antybiotykami. Niektóre gatunki, jak np. kurki, są wręcz pogromcami pasożytów w organizmie, ale muszą być odpowiednio przygotowane.

Warto więc traktować grzyby nie tylko jako smaczny składnik potraw i surowiec na przetwory, ale również źródło leczniczych związków. Ich regularne spożywanie wspomaga ochronę organizmu przed chorobami rozwijającymi się na tle zapalnym, a także wspomagają ich leczenie.

Zarówno grzyby leśne, jak i hodowlane znane są z właści-

wości immunomodulujących, ochronnych w stosunku do wątroby, przeciwbólowych, przeciw cukrzycowych, przeciwniażdżycowych, zwalczających wirusy, bakterie, a nie rzadko też grzyby chorobotwórcze. W medycynie Azji stosuje się ponad 100 odmian grzybów leczniczych, głównie w chorobach płuc i raka. W Japonii i Chinach są uznawane za skuteczny lek przeciwnowotworowy i stosowane z powodzeniem od ponad 30 lat.

Preparaty z grzybów działają wspomagająco zwłaszcza przy chemioterapii i naświetlaniach. Pozyskiwane z nich ekstrakty i substancje czynne nie tylko zmniejszają szkodliwe efekty tych zabiegów, ale też zapobiegają nawrotom choroby i wydłużają życie pacjentów. Gatunki lecznicze mogą być stosowane w ramach terapii wspomagającej razem z antybiotykami i szczepionkami, a przy tym są całkowicie bezpieczne nawet dla kobiet w ciąży (z wyjątkiem uszaka bżowego i pokrewnych mu gatunków).

Przyjrzyjmy się działaniu najpopularniejszych grzybów.

● **Pieprznik jadalny**, zwany kurką, zapewnia m.in. pokażne ilości karotenów, a także spokrewnioną z nimi kantaksantynę. Zawartość tych związków może wynosić nawet 1000-7600 mcg w 100 g (marchewka zawiera go ok. 8285 mcg). W badaniach kurki dzia-

łały przeciwwzapalnie, zwalczając bakterie *Staphylococcus aureus*, *Bacillus cereus* i *Bacillus subtilis*, wspomagając gojenie ran, jak również chroniąc organizm przed skutkami niedotlenienia.

● **Pieczarka zwyczajna** jest bogatym źródłem żelaza, miedzi i antyoksydantów siarkowych o szczególnie skutecznym dzia-

WARTO WIEDZIEĆ

Bogactwo składników mineralnych w grzybach nie służy wszystkim.

Z grzybów powinny zrezygnować osoby cierpiące na choroby układu pokarmowego, dzieci do 12. roku życia, kobiety w ciąży i karmiące oraz osoby starsze, a także osoby ze schorzeniami wątroby i z chorobami nerkami oraz te z zaleceniem diety ubogopotasowej. Grzyby nie są również zalecane alkoholikom. Warto też wiedzieć, że grzyby wprawdzie nie są częstymi alergenami, ale zdarza się, że uczulenie na nie występuje, szczególnie u osób, które mają alergię na pleśń. W przypadku reakcji opóźnionej objawy mogą pojawić się nawet kilka dni po spożyciu grzybów, co może utrudnić diagnostykę.

łaniu. W jednym z badań zawarte w pieczarkach związki błonnikowe okazały się działać prebiotycznie, wspomagając korzystną mikroflorę jelitową. W pieczarkach zawarte są też przeciwgrzybicze białka, lektyny, rybonukleazy i lakazy hamujące enzymy biorące udział w replikacji wirusa HIV. Ekstrakt z pieczarki stymuluje odporność, wspomaga stan nerek oraz obniża poziom estrogenów, zmniejszając ryzyko rozwoju hormonozależnych nowotworów piersi u kobiet.

● **Borowik szlachetny** jest najbogatszy w przeciwutleniające. W borowiku znajdują się związki zawierające siarkę (glutation i ergotioneina), które chronią szczególnie komórki nerwowe. Jest też stosunkowo dużo witaminy D2.

● **Bocznik ostrygowaty** zawiera ok. 3 proc. białka o wysokiej przyswajalności, wynoszącej ok. 90 procent. Związki aktywnie bocznika ostrygowatego mają działanie obniżające ciśnienie tętnicze i poziom cholesterolu we krwi, jak również hamujące wzrost guzów nowotworowych, m.in. w liniach komórkowych EAC (guza Ehrlicha).

● **Smardz** ma silne działanie hamujące przewlekły stan zapalny, pod względem skuteczności porównywane z diklofenakiem. Obfituje w wapń i potas, a zawarte w nim polisacharydy stymulują odporność.

Od 1 września więcej osób będzie mogło skorzystać z darmowych leków

Anna Rokicka-Żuk
anna.rokicka@polskapress.pl

Jest już rekomendacja Rady Przejrzystości Agencji Oceny Technologii Medycznych i Taryfikacji (AOTMiT) na temat tego, jakie produkty powinny trafić na listę darmowych leków, a które nie.

Darmowe leki dla osób 65+, a także dzieci i młodzieży, to jedna z najbardziej wyczekiwanych zmian w prawie. Ministerstwo Zdrowia planuje wprowadzenie ich już od 1 września. To samo dotyczy leków dla dzieci i młodzieży do 18. roku życia. Aktualnie powstał wykaz rekomendowanych leków.

Lista refundacyjna 65+ jest rozszerzeniem wykazu leków, które wcześniej przysługiwały dopiero od 75. roku życia i działał od września 2016 r. Od 1 stycznia br. są na tej liście 2052 leki. Obejmuje ona w sumie 175 substancji czynnych w 83 grupach. Dzięki refundacji pacjenci zaoszczędzili do końca 2022 r. ponad 4,3 mld zł.

Świadczenia dotyczą osób objętych ubezpieczeniem zdrowotnym i dotyczą leków, które w kraju są wydawane pacjentom z odpłatnością 30 proc. lub 50 proc.

W protokole z posiedzenia Rady wskazano leki, które nie powinny znaleźć się na ostatecznym wykazie ze względu na nieskuteczność lub nieadekwatność stosowania w populacji 65+, takie jak:

- rekombinowana, adsorbowana szczepionka przeciw wirusowi brodawczaka ludzkiego typu 16 i 18 z adiuwantem,
- acarbosum,
- dienogestum,
- methylphenidati hydrochloridum,
- atomoxetineum,
- domasulfu alfa,
- ticlopidini hydrochloridum,
- cyproteroni acetat + ethinylestradiolum,

● ethinylestradiolum + levonorgestrelum.

Wykaz leków bezpłatnych dla seniorów rozszerzony o grupę 65 plus wkrótce ujrzy światło dzienne. Na sprawozdanie w sprawie ustawy czekamy 16-17 sierpnia br. Aby dowiedzieć się, czy dany lek na receptę podlega refundacji, wciąż będzie można korzystać z rządowej strony Szukam Leku.

Lista rekomendowanych bezpłatnych leków dla dzieci i młodzieży do 18. roku życia powstała w podobny sposób, co wykaz dla seniorów 65+.

Na finalnej liście nie powinny znaleźć się substancje, które zyskały zerowy wynik oceny skuteczności i bezpieczeństwa, a także nieadekwatności wskazań.

Są to:

- solifenacini succinas,
- tolterodini hydrogenotartras,
- tolterodini tartras,
- megestroli acetat,
- levomepromazinum,
- haloperidolum,
- haloperidoli decanoas,
- sertindolum,
- flupentixolum,
- zuclopendithoxolum,
- zuclopendithoxoli decanoas,
- tiotropium.

Jak już wspomnieliśmy, produkty lecznicze, które powinny trafić na listę refundacyjną, wskazała Rada Przejrzystości Agencji Oceny Technologii Medycznych i Taryfikacji (AOTMiT).

Eksperti zastrzegają przy tym, że będzie ona podlegała aktualizacjom: „listy darmowych leków dla dzieci i dla seniorów powinny być cyklicznie weryfikowane przez AOTMiT z udziałem Konsultantów Krajowych w poszczególnych dziedzinach medycyny, aby dostosowywać je do aktualnej wiedzy medycznej oraz zapewnić ich aktualność” - podaje Rada Przejrzystości Agencji Oceny Technologii Medycznych i Taryfikacji w protokole z posiedzenia.



Bezpłatne leki dla seniorów młodszych niż dotychczas, a także dla osób niepełnoletnich, to temat budzący wiele emocji.

PYTANIA I ODPOWIEDZI SPECJALIŚCI ODPOWIADAJĄ NA NURTUJĄCE WAS PYTANIA

DIETA, UŻYWKI

Złociste z pianką bez procentów to coraz częstszy wybór

Piwo bez procentów jeszcze kilka lat temu było trudno dostępne w popularnych sklepach. Dziś wybór tego napoju bywa nawet większy niż w przypadku tradycyjnego piwa, przynajmniej gdy spojrzysz się na lodówki zawierające trunki schłodzone.

Zdrowy styl życia, w tym rezygnacja z alkoholu, są coraz popularniejsze. Tendencja ta jest widoczna szczególnie wśród młodych ludzi. Poza aktywnością fizyczną i „clean eating” (zdrowa, pełnowartościowa dieta i unikanie produktów przetworzonych) generacja Z często decyduje się na całkowitą rezygnację z alkoholu, o czym pisze „Forbes”.

NoLo, czyli skrót od „no alcohol, low alcohol”, oznacza picie napojów bezalkoholowych lub niskoprocentowych. Jak pokazały badania przeprowadzone przez organizację Drinkaware, aż jedna czwarta badanych młodych Brytyjczyków w wieku 16-25 lat deklaruje się jako abstynenci lub

„flekși”, czyli osoby pijące od czasu do czasu. Dla porównania u osób powyżej 50. roku życia niecałe 15 proc. ma podobne podejście do spożywania alkoholu.

Coraz szersze kręgi taka postawa zatacza także wśród młodych ludzi naszym kraju. Co warto wiedzieć o piwie bezalkoholowym?

Piwo bezalkoholowe, czyli jakie?

Polskie prawo mówi, że piwem bezalkoholowym jest trunek, w którym rzeczywista moc alkoholu nie przekracza 0,5 proc. objętości. Oznacza to, że może nie być całkowicie pozbawione tego składnika, którego powinni unikać osoby takie jak kobiety w ciąży, kierowcy czy chorzy zażywający określone leki i warto o tym pamiętać.

To szczególnie istotne dla kobiet w ciąży: alkohol ma działanie teratogenne, czyli szkodliwe na rozwijający się w łonie matki płód. Nie określono dotąd bezpiecznego poziomu spożycia alkoholu

przez ciężarne. Więcej, specjaliści dowodzą, że zaszko-dzić może nawet jeden kieliszek wina wypity podczas całej ciąży!

Dla bezpieczeństwa wskazane jest unikanie przez te 9 miesięcy minimalnych nawet dawek etanolu, jakie zawarte są nawet w piwie bezalkoholowym.

A co z młodymi mamami? Zgodnie z wynikami badań opublikowanymi na łamach Breastfeeding Medicine piwo bezalkoholowe jest prawdopodobnie nieszkodliwe dla karmionego piersią niemowlęcia. Prawdopodobnie: więc dla pewności lepiej wypić piwo bezalkoholu po karmieniu tak, aby do czasu kolejnego minęły 2-3 godziny.

W sklepach z piwem można też jednak znaleźć napoje, które są w ogóle pozbawione etanolu i są oznaczone jako piwo 0 proc. Piwo bezalkoholowe wytwarzane jest zazwyczaj przez usunięcie alkoholu ze zwykłego piwa. Aby popra-

wić jego smak, producenci często dodają do niego cukru. Z tego powodu napój ten może zawierać ponad dwa razy więcej węglowodanów niż zwykłe piwo, choć jego kaloryczność nadal pozostanie niższa niż w przypadku zwykłego trunku (215 kcal w 500 g). Trzeba mieć jednak na uwadze, że każde piwo nasila apetyt, ponieważ zawiera wyciąg chmielu o takim działaniu oraz ma wysoki indeks glikemiczny. Jeśli dbamy o sylwetkę, odchudzamy się, lepiej nawadniać się wodą i naturalnymi sokami.

Dlaczego nie należy go podawać nieletnim?

Specjaliści od uzależnień są zgodni: chociaż zgodnie z prawem nieletni może legalnie kupić taki napój, nie oznacza, że powinien go pić. Przestrzegają, że spożywanie piwa bezalkoholowego wyrabia bowiem złe nawyki, które mogą towarzyszyć człowiekowi do końca życia. Ponadto niektóre piwa smakowe są dodatkowo słodzone cukrem, co może prowadzić do rozwoju próchnicy i problemów z utrzymaniem właściwej masy ciała.



Piwo bez alkoholu również powinni pić tylko dorośli

Czy taki napój można pić po wysiłku fizycznym?

Piwo bez alkoholu to źródło elektrolitów (potasu, sodu i magnezu) traconych wraz z potem, witamin z grupy B, węglowodanów prostych oraz związków polifenolowych o działaniu antyoksydacyjnym. Wypicie 500 ml piwa o 0 proc. może od czasu do czasu zastąpić napój węglowodanowy, którego celem jest szybkie uzupełnienie strat glikogenu wywołanych wysiłkiem i zatrzymanie procesu rozpadu tkanki mięśniowej.

Dodatkowym atutem jest zawartość walczących ze stresem oksydacyjnych polifenoli, które neutralizują

wytworzone podczas treningu wolne rodniki.

Czy osoby z nietolerancją glutenu mogą pić piwo bezalkoholowe?

Osoby z nietolerancją glutenu lub alergią na to białko muszą go unikać: piwo (zarówno z procentami, jak i ich pozbawione) jest produktem glutenowym. Proces produkcji browaru zakłada wykorzystanie jęczmienia lub pszenicy, czyli zbóż zawierających gluten.

Jednak nowoczesne i częściej małe firmy mają w swojej ofercie nietypowe gatunki piwa wykonane z użyciem ryżu, sorgo czy kukurydzy. Oprac. Martyna Jaros



Jeżyna: cenne są nie tylko jej owoce

Marta Siesicka-Osiak
marta.siesicka@polskapress.pl

Jako surowiec leczniczy wykorzystywane są zarówno owoce - świeże i przetworzone, jak i korzenie, kora oraz świeże i suszone liście jeżyny.

Jedzenie jeżyn polecał już słynny Hipokrates. Teraz jest właśnie na nie sezon i warto po nie sięgnąć. Warto także wiedzieć, że mają lecznicze właściwości.

Smaczne i zdrowe

Jeżyny, nazywane także ożynami lub ostrężynami, są bliskimi krewnymi malin. Mają wiele cennych zalet i leczniczych właściwości. Są nie tylko smaczny owocami późnego lata (w Polsce występują wiele gatunków jeżyn, można je także z powodzeniem uprawiać w ogrodach), ale także bogatym źródłem witaminy C i wielu mikroelementów.

W jeżynach znajdziemy m.in. garbniki, kwas galusowy, willozynę i żelazo (0,62 mg); owoce zawierają duże ilości witaminy C (21 mg), niacynę (kwas nikotynowy), pektyny, cukry i antocyjany, a także albuminę jagodową, kwas



Herbatki i napary z różnych części jeżyny mogą pomóc m.in. przy bolesnych miesiączkach, problemach żołądkowych i stanach zapalnych jamy ustnej. Stosowane zewnętrznie, wspierają gojenie się ran. Owoce warto jeść i surowe, i przetworzone

cytrynowy, kwas jabłkowy i pektyny. Dodajmy, że te smaczne owoce zaliczają się do owoców o niskim indeksie glikemicznym, którego wartość wynosi 25. W związku z tym są to owoce, które mogą być w bezpieczny sposób spożywane przez osoby z zaburzeniami glikemii. Są także niskokaloryczne: Porcja 100 g je-

żyn dostarcza niewiele, bo zaledwie 43 kcal.

Na co pomagają jeżyny?

Właściwości lecznicze rośliny znane są od wieków. Już Hipokrates zalecał stosowanie łodyg i liści jeżyny nasączonych białym winem do łagodzenia trudności występujących pod-

czas porodu i jako okład ściągający na rany. Znalazło to potwierdzenie we współczesnej medycynie, która wykazuje, że dzięki zawartości garbników i taniny, jeżyny faktycznie wykazują działanie ściągające i zwężające naczynia krwionośne. Dlatego przygotowane z niej okłady mogą być sku-

teczne w opatrywaniu drobnych ran.

Garbniki występujące w nadziemnych częściach rodziny mają szerokie działanie farmakologiczne, m.in.: przeciwnowotworowe, przeciwzapalne, przeciwdrobnoustrojowe, przeciwukrzycowe, przeciwbiegunkowe, przeciwwirusowe.

Młode pędy po obieraniu można dodawać do sałatek. Liście zbiera się przed lub w czasie kwitnienia i suszy w temperaturze do 40 stopni Celsjusza.

Kora korzeniowa i liście wykazują działanie: oczyszczające, silnie ściągające, tonizujące i moczopędne.

Jak podaje dr Henryk Różański wodne wyciągi z liści jeżyny obniżają poziom glukozy we krwi, działają ściągająco na błony śluzowe i hamują nieżyt przewodu pokarmowego. Posiadają właściwości antybakteryjne i fungistatyczne, przeciwzapalne i krwiotamujące.

Wywar z liści jeżyn stosowany jest także zewnętrznie, jako płukanka do gardła w leczeniu stanów zapalnych dziąseł, bólu gardła i owrzodzeń jamy ustnej. Badania potwierdziły antybakteryjne działanie ekstraktu z jeżyn, co może być szczególnie przy-

datne w przypadku niektórych chorób przyzębia.

Świeże i przetwory

Jedzenie owoców i picie soku z jeżyn jest zalecane osobom cierpiącym na niedokrwistość. Dżemy przygotowywane bez cukru są przepisywane w celu leczenia dolegliwości gardła u dzieci i jako środek przeciwbiegunkowy.

Sok z jeżyn jest stosowany w leczeniu astmy i w zapaleniu okrężnicy. Herbatka z korzeni jest stosowana w celu złagodzenia bólu porodowego, a wywar z wierzchołków gałązek łagodzi bóle miesiączkowe i może być stosowany w leczeniu biegunki.

Nalewka z jeżyn pomaga przy przeziębieniu i innych infekcjach oddechowych, działa przeciwzapalnie i odżywczo (nie podajemy jej dzieciom i ciężarnym). Przeciwskazaniem do stosowania naparów i innych wyciągów z jeżyny jest pierwszy trymestr ciąży, ponieważ ich działanie rozkurczające może doprowadzić do poronienia.

Przed włączeniem ich do codziennej diety należy skonsultować się z lekarzem prowadzącym ciążę. Jeżyny i ich przetworów powinny unikać także osoby uczulone na te owoce.

Jestem utracjuszem totalnym. Wydałem mnóstwo pieniędzy na rzeczy, które nie wypaliły



Michał Bajor w podcaście „Niech gadają” Sylwia Dąbrowa

Z ŻYCIA GWIAZD

Marcin Mroczek złożył życzenia

Znany z „M jak miłość” aktor od 11 lat jest mężem Marleny Muranowicz. Mają dwoje dzieci. Młodszy z synów ma na imię Kacperek i właśnie skończył 6 lat. Rodzice celebrowali urodziny na dmuchanym zamku do skakania. „Zdobycie świat, synku, zawsze z uśmiechem i z radością” – napisał Mroczek pod zdjęciem na Instagramie.

Adriana Kalska jest prześladowana

Aktorka poskarżyła się w internecie, że ma stalkera. Mężczyzna prześladowa ją od półtora roku sprostymi mailami. Nie pomaga blokowanie jego kolejnych kont i zgłaszanie sprawy na policję. W końcu Kalska opublikowała na swym Instagramie wiadomość od prześladowcy, licząc, że to pomoże mu się opamiętać.

Agata Rubik walczy z fachowcami

Instagramowy serial opowiadający o przeprowadzce rodziny Rubików do Miami nadal trwa. Teraz celebrytka opisała wizytę fachowca. „Rano przyszedł majster, wyjął maszynkę do polerowania i zaczął bez żadnego zabezpieczenia mieszkania polerować ścianę. W jednej chwili zrobiło się sino od pyłu. Kazałam mu przestać. Dopiero teraz, jako tako, ogarnęłam pył, a on kończył robotę ręcznie. Profesjonalizm większości tutejszych pracowników budowlanych pozostawia wiele do życzenia”. (GZL) Fot. Tomasz Gola



W TELEWIZJI



Oazy – na straży pustyni Planete+ HD, 19:00

Nawet na najsuchszych obszarach Ziemi istnieją oazy. Jednak globalne ocieplenie sprawia, że są one zagrożone. Ich mieszkańcy walczą o przetrwanie, dbając o każdą kroplę wody. Seria przedstawia cztery oazy na pustyniach i półpustyniach Afryki, Półwyspu Arabskiego i Ameryki Północnej.

Uczciwy człowiek TVP Kultura, 20:00

Reza pobił sąsiada, Abbasa, który na zlecenie pewnej korporacji prawdopodobnie zatrut hodowane przez niego ryby. Teraz mężczyzna twierdzi w sądzie, że w bóje złamano mu rękę. Reza będzie musiał walczyć ze skorumpowaną machiną administracyjną. Ale do kogo wnieść skargę?

Paranoja TVP 1, 20:35

Największym marzeniem Adama jest prowadzenie stylu życia, którego jego ojciec nigdy nie zaznał. Wystarczy jeden błąd, by został zmuszony do zaryzykowania wszystkiego, co udało mu się osiągnąć.

Piłka nożna: Superpuchar UEFA

Zwycięzcy LM UEFA i LE UEFA – Manchester City i Sevilla FC – zmierzą się o Superpuchar UEFA na Stadionie Karaiskaki sa w Pireusie. Będzie to ich piąty pojedynek. Wszystkie dotychczas zakończyły się korzystnie dla wyspiarskiej ekipy.

KRZYŻÓWKA NR 125

Poziomo:

- 3) wyjaśnienie nie pozostawiające wątpliwości,
- 10) Biała Dama w zamczysku,
- 11) rzymska bogini lasów i zwierząt,
- 12) błazen na obrazie Jana Matejki,
- 14) ruch ciała dookoła osi,
- 15) ... z ogniem, czyli narażanie się na niebezpieczeństwo,
- 16) opiekuńczy duch domowy,
- 19) drugie co do wielkości miasto Kanady,
- 23) śpiewacy w starożytnej Grecji,
- 27) garbate bydło domowe,
- 28) sielankowy utwór poetki,
- 29) część dzieła literackiego,
- 30) rośnie dziko w zbożu,
- 33) solona ikra jesiotra,
- 37) zielony, bobkowy lub figowy,
- 38) zakryty obiekt fortyfikacyjny,
- 39) utwory pisane mową niewiązaną,
- 40) nie przykłada się do nauki, dyletant,
- 41) większa liczba widzów niż miejsc siedzących w teatrze.

Pionowo:

- 1) silny i porywisty wiatr morski,
- 2) Święty Florian dla strażaków,
- 3) bliźniaczy brat Polluksa,
- 4) biodrowa lub zaciskowa,
- 5) mały wierzchowiec przeznaczony dla dzieci,
- 6) azjatycki sport walki,
- 7) duże czerwono-żółte jabłko,
- 8) duże miasto na trasie Kraków – Rzeszów,



- 9) rzeczy osobiste, drobiazgi,
- 13) czyn niezgodny z zasadami etyki,
- 17) rzeka na Śląsku Cieszyńskim,
- 18) wieńczy skronie zwycięzcy, wawrzyn,
- 20) tępa część siekiery,
- 21) starożytne miasto nad rzeką Skamander,
- 22) kraj z piramidą Cheopsa

- i Sfinksem,
- 24) cięty, złośliwy lub ... długi,
- 25) odpowiedź na hasło,
- 26) dorosła postać owada,
- 30) brzydka, deszczowa pogoda,
- 31) krótki wyjazd nad morze,
- 32) ... Batory, król Polski,
- 34) wyróżnienie sylaby w wyrazie,
- 35) państwo z Jerozolimą i Akką,
- 36) spotkanie Laury z Filonem.

ROZWIĄZANIE NR 124

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

HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)

Nie przejmuj się kąśliwymi uwagami, jakie ktoś będzie kierował pod Twoim adresem. Horoskop dzienny mówi, że to zwykła złośliwość...
Ryby (19.02 - 20.03)
Możesz liczyć na powodzenie wszystkich podejmowanych działań. Horoskop na dziś zapowiada, że ktoś Ci pozazdrości tej wyjątkowej passy.
Baran (21.03 - 19.04)
Sporo czasu poświęcisz na zaspokajanie oczekiwań innych osób. Horoskop dzienny na środę wróży, że możesz liczyć na wdzięczność.

Byk (20.04 - 20.05)

Z dużym zaangażowaniem podejdziesz do wszystkich zaplanowanych obowiązków. Horoskop dzienny mówi, że dużo osiągniesz.
Bliźnięta (21.05 - 21.06)
Ludzie będą mogli liczyć na Twoją pobłażliwość. Horoskop na dziś wróży, że wobec wszystkich wykażesz się dużą wyrozumiałością...
Rak (22.06 - 22.07)
Nie zamiataj problemów pod dywan. Horoskop dzienny na środę wyraźnie zapowiada, że szczerowość pozwoli uniknąć problemów i dąsów.

Lew (23.07 - 22.08)

Skupiaj się na tym, co ważne dla Ciebie i Twoich bliskich. Horoskop dzienny to wskazówka, by sprawy pozostawionych osób odłożyć na później.
Panna (23.08 - 22.09)
Horoskop na dziś zapowiada, że trudno Ci będzie po długim weekendzie wrócić do szarej rzeczywistości. Czeka Cię trudny dzień...
Waga (23.09 - 22.10)
Nie będzie dla Ciebie rzeczy niemożliwych. Horoskop dzienny na środę mówi, że ludzie z podziwem popatrzą na to, co uda Ci się osiągnąć.

Skorpion (23.10 - 21.11)

Twoje dzisiejsze plany ulegną nieznacznej modyfikacji. Horoskop dzienny uspokaja, że nie narazi Cię to jednak na przykre konsekwencje.
Strzelec (22.11 - 21.12)
Unikaj ludzi, którzy zazwyczaj nie podzielają Twojego zdania. Horoskop na dziś mówi, że skrzyżowanie wszystkich dróg źle się skończy.
Koziorożec (22.12 - 19.01)
Z dystansem podejdziesz do drobnych problemów. Horoskop dzienny na środę mówi, że wyróżnić Cię będzie wyjątkowy optymizm.

WIADOMOŚCI RANKING „FORTUNE MAGAZINE” NIE POZOSTAWIA ZŁUDZEŃ

ORLEN jest największą firmą w tej części Europy

Jerzy Mosoń
jerzy.moson@polskapress.pl

Koncern multienergetyczny Grupa Orlen przesunął się o 208 pozycji w najnowszym rankingu organizowanym przez „Fortune Magazine”. Oznacza to, że polska spółka znalazła się wśród pięciu najszybciej rosnących firm spośród wszystkich podmiotów, które obejmuje to prestiżowe zestawienie.

Grupa Orlen znajduje się obecnie na 216. miejscu rankingu Fortune Global 500. W stosunku do ubiegłorocznej edycji polska firma przesunęła się o 208 pozycji. Tak duży skok i zajmowana lokata oznacza, że polski gigant jest największym przedsiębiorstwem w Europie Środkowej. A może być jeszcze lepiej, bo koncern wszedł niedawno na rynek

austriacki i nie zamierza się zatrzymać.

To nie pierwszy tak dobry wynik Orlenu w tym roku. Prezes Obajtek wskazuje powody

Awans w zestawieniu „Fortune” to kolejny rankingowy sukces Orlenu, po tym jak niedawno spółka zajęła 37. miejsce w prestiżowym zestawieniu S&P Global Commodities. Również tym razem prezes firmy Daniel Obajtek nie krył zadowolenia.

– Grupa ORLEN jest największą firmą w tej części Europy! W tegorocznej edycji rankingu organizowanego przez „Fortune Magazine” ORLEN znalazł się na 216. miejscu. Skok o 208 pozycji w globalnym zestawieniu oznacza, że byliśmy w czołowej piątce najszybciej rosnących firm. Dzięki przejściom



Grupa Orlen pnie się w górę w kolejnym prestiżowym rankingu

i integracji z Grupą LOTOS i PGNiG zyskaliśmy siłę do prowadzenia transformacji energetycznej w całym regionie” – skomentował na Twitterze prezes Orlenu Daniel Obajtek.

Orlen wyprzedził firmy z państw, które rządzą światową gospodarką

Zajęcie tak wysokiego miejsca przez polski koncern multienergetyczny oznacza, że Orlen pokonał m.in. niemieckie firmy: Bayer, Deutsche Bank, Deutsche Bahn oraz Lufthansa Group. Polska spółka znalazła się też przed chińskim gigantem z rynku nowoczesnych technologii, spółką Lenovo, a nawet przed japońskim Panasonikiem. Wyprzedziła też lotniczego giganta z Europy – firmę Airbus. Wszystkie te przedsiębiorstwa pochodzą z państw nadających ton światowej gospodarce.

O miejsce w rankingu jest ciężko. Może być jeszcze trudniej

W rankingu „Fortune Magazine” pierwsze miejsce zajęła grupa Walmart. Na drugą lokatę, po wzroście przychodów o 51 procent – w związku z rosnącymi cenami paliw – wdrapało się Saudi Aramco. Za niespodziankę można za to uznać słaby wynik dotychczasowego wicelidera, firmy Amazon, która znalazła się tuż za strefą medalową.

Ranking Fortune Global 500 to coroczne zestawienie 500 największych korporacji na świecie pod względem przychodów. Warto podkreślić, że z uwagi na szybką ekspansję chińskich przedsiębiorstw, coraz trudniej znaleźć się w nim graczom z Europy, których liczba stopniowo maleje. Tym większy wydaje się sukces polskiej firmy.

©P

DROBNE

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

Oddział Koszalin: ul. Mickiewicza 24, 75-004 Koszalin, tel. 94 347 35 12
Oddział Słupsk: ul. Henryka Pobożnego 19, 76-200 Słupsk, tel. 59 848 81 03
Oddział Szczecin: Al. Niepodległości 26/U1, 70-412 Szczecin, tel. 91 48 13 310

RUBRYKI W OGŁOSZENIACH DROBNYCH:

■ NIERUCHOMOŚCI
■ HANDLOWE
■ MOTORYZACJA

■ FINANSE/BIZNES
■ NAUKA
■ PRACA

■ ZDROWIE
■ USŁUGI
■ TURYSTYKA

■ BANK KWATER
■ ZWIERZĘTA
■ ROŚLINY, OGRODY

■ MATRYMONIALNE
■ RÓŻNE
■ KOMUNIKATY

■ ŻYCZENIA
/PODZIĘKOWANIA
■ GASTRONOMIA

■ ROLNICZE
■ TOWARZYSKIE

Nieruchomości

MIESZKANIA - KUPIĘ

KUPIĘ udziały w nieruchomościach, spadkach, 602-738-759

KUPIĘ zadłużone mieszkanie lub pomogę w zamianie na mniejsze z dopłatą, 602-738-759

MIESZKANIA DO WYNAJĘCIA

POKÓJ Koszalin, tel. 507424834

POKÓJ tel. 602-285-126 Koszalin

MIESZKANIA - ZAMIENIĘ

3 pokoje zamienię na 2 kawalerki lub rozpatrzę inne rozwiązanie. Koszalin, tel. 880069611.

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

DZIAŁKI, GRUNTY SPRZEDAM

DZIAŁKA BUDOWLANA 571 M2
POŁCZYŃ ZDRÓJ SPRZEDAM,
602742814.

DZIAŁKĘ budowlaną 1045 mkw tanio sprzedam. Biesiekierz, cisza, spokój, ustronie, tel. 608-689-463

Handlowe

MATERIAŁY OPALOWE

TANIE drewno kominkowe
i opalowe, transport 792-669-632

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

BIURA RACHUNKOWE

KSIĘGOWOŚĆ dla firm-
M&P OFFICE,
+ 48 452 331 000,
www.mpoffice.pl

Zdrowie

NEUROLOGIA

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

INNE

ALKOHOLIZM - esperal 602-773-762

Usługi

AGD RTV FOTO

NAPRAWA RTV, anteny, bezpłatny
dojazd, tel. 888-032-998

PRALKI naprawa w domu,
603 775 878

BUDOWLANO-REMONTOWE

BUDOWLANE, instalacyjno-
elektryczne. Słupsk, 502105760.

CYKLINOWANIE bezpyłowe
511323367

CYKLINOWANIE bezpyłowe
884912222

REMONTY od A do Z,
660-683-933(GK)

Turystyka

KRAJ - GÓRY

PROMOCJA od 100 zł/os. w tym
2 posiłki. TYLICZ k/Krynicy G., pok.
z łaz.+TV, bilard, parking, 730-007-166

KRAJ - MORZE

DZWIROWNOMORZE.PL, 605-905-969

ŁEBA, tanie pokoje z łaz. 603-471-715

Matrymonialne

WDOWA pozna samotnego Pana
65-80 lat min176 cm wzrostu, aby pić
razem kawę na ogrodzie. Koszalin,
943416157 do godz. 12-tej.

Rolnicze

MASZYNY ROLNICZE

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

ZWIERZĘTA HODOWLANE

KURKI odchowane 784 461 566

REKLAMA

0010883888

AGENCJA MIENIA WOJSKOWEGO

Dyrektor Oddziału Regionalnego Agencji Mienia Wojskowego w Szczecinie informuje, że ogłosił pierwszy ustny przetarg nieograniczony na sprzedaż lokalu mieszkalnego nr 25 położonego w Trzebiatowie przy ul. Jaromin 37 (dż. nr 6/13 o pow. 0,1422 ha, KW nr SZ1G/00027593/9)

Adres lokalu	1) pow. użytkowa lokalu 2) udział we współwłasności 3) pow. pom. przynależnego (piwnica) 4) udział w działce drogowej nr 6/17	Termin przetargu /godzina	Cena wywoławcza netto lokalu	Wysokość wadium/termin wniesienia	Uytuowanie lokalu w budynku, struktura
TRZEBIATÓW ul. Jaromin 37/25	1) 63,80 m ² 2) 530/10000 3) 4,00 m ² 4) 987/100000	22.09.2023 r. godz. 11.00	121.000,00 zł	24.000,00 zł do dnia 15.09.2023 r.	II piętro - 3 pokoje, kuchnia, łazienka z w.c., przedpokój

Przetarg odbędzie się w budynku Oddziału Regionalnego Agencji Mienia Wojskowego w Szczecinie, przy ul. Księcia Sambora 4, w sali nr 13. Warunkiem udziału w przetargu jest wniesienie wadium w wysokości 24.000,00 zł przelewem na rachunek bankowy Oddziału Regionalnego Agencji Mienia Wojskowego w Szczecinie nr 91 1130 1176 0022 2114 1520 0010 w Banku Gospodarstwa Krajowego w nieprzekraczalnym terminie do dnia 15.09.2023 r. z dopiskiem: „Przetarg na sprzedaż lokalu mieszkalnego nr 25, położonego w Trzebiatowie w budynku przy ul. Jaromin 37”. Organizator zastrzega, że przysługuje mu prawo do odwołania przetargu z ważnych powodów.

Informacje – Oddział Regionalny Agencji Mienia Wojskowego w Szczecinie, tel. (91) 447 20 33.

Pełna treść ogłoszenia została wywieszona na tablicy ogłoszeń Oddziału Regionalnego Agencji Mienia Wojskowego w Szczecinie, przy ul. Potulickiej 2 / ul. Księcia Sambora 4 i opublikowana na stronie internetowej www.amw.com.pl i w Biuletynie Informacji Publicznej.

PRZETARG PRZETARG PRZETARG PRZETARG

Sepultura na koniec wakacji. MateriaFest czas zaczynać



Dorobek artystyczny grupy to kilkanaście długogrających krążków, które kształtowały gusta muzyczne kilku pokoleń

Rajmund Wetnic
Szczecinek

W weekend kończący wakacje (25/26 sierpnia) w Szczecinku wielkie wydarzenie dla fanów ciężkiego rocka, czyli 11. MateriaFest. Absolutnym hitem będzie koncert zespołu Sepultura.

W tym roku 11. edycja festiwalu metalowego MateriaFest w Szczecinku będzie miała wyjątkowo silną obsadę. Podczas dwudniowej imprezy (piątek i sobota, 25 i 26 sierpnia) zagrają takie gwiazdy jak legendarna Sepultura, którą usłyszymy i zobaczymy na scenie

pod wieżą Bismarcka w piątkowy wieczór około godziny 22.

Sceny będą zresztą dwie - druga na terenie Ślusarni przy ulicy Piłsudskiego (tam zagrają głównie zespoły z eliminacji do festiwalu), gdzie stanie także miasteczko namiotowe dla fanów, którzy przyjadą do Szczecinka na dwa dni.

Na dwóch scenach przez dwa dni wystąpią: w piątek na Tower Stage - oprócz Sepultury - także szczecińska Materia, od której wydarzenie wzięło nazwę, Krzta i Frontside. Na Forest Stage Flap Jack, Pull The Wire oraz zwycięzca konkursy zespołów.

W sobotę zaś na głównej scenie pod wieżą Decapitated Humanity's Last Breath, Illusion i Netherless, na scenie leśnej Jakub Żytecki, Sunnata, Dom Zły, BHP oraz zwycięzca konkursu zespołów.

Bilet jednodniowy na piątek lub sobotę kosztuje 125 złotych, karnet na dwa dni 195 zł (z polem namiotowym 225 zł). Bilety do nabycia na stronie internetowej organizatora lub bezpośrednio przed imprezą.

Sepultura to zespół rodem z Brazylii, który w drugiej połowie lat 80. i na początku następnej dekady wyznaczał kierunki heavy metalu, ale do dziś pozostają aktywni i twórcy.

Został założony w roku 1984 roku przez braci Maxa i Igora Cavallera. Grupa była wówczas główną siłą w gatunku groove metal i thrash metal. Fanom bliżej na pewno go nie trzeba przedstawiać. „Dorobek artystyczny grupy to kilkanaście długogrających krążków, które kształtowały gusta muzyczne kilku pokoleń” - pisze Samorządowa Agencja Promocji i Kultury w Szczecinku, która organizuje MateriaFest. Wydany w roku 2020 album „Quadra” został podzielony na cztery części, każda z tych części składa się z trzech utworów i każda wyróżnia się trochę inną stylistyką.

Finałowe koncerty ILYO we Wrocławiu i Szczecinie

Małgorzata Klimczak
Szczecin

Młodzieżowa orkiestra łącząca utalentowanych muzyków z całego świata wystąpi 25 sierpnia w złotej sali Filharmonii w Szczecinie w ramach finału projektu ILYO 2023.

Już po raz jedenasty szczecińska filharmonia zaprosiła do International Lutosławski Youth Orchestra młodych, utalentowanych instrumentalistów z całego świata, ale także wyjątkowych tutorów, którzy podczas kursów mistrzowskich w poszczególnych sekcjach instrumentalnych przygotowują ich, nuta po nucie, do pierwszego koncertu symfonicznego.

- Od początku chcieliśmy, aby była to orkiestra międzynarodowa, bo wierzymy, że muzyka nie zna granic, ale także, aby jej repertuar obejmował

dzieła muzyki współczesnej. Ponieważ niewiele orkiestr młodzieżowych daje młodym muzykom szansę na sprawdzenie się w tym wymagającym i trudnym repertuarze - informuje Katarzyna Plater-Zyberk, rzecznik prasowy szczecińskiej filharmonii.

W tym roku International Lutosławski Youth Orchestra zagra dwa finałowe koncerty pod koniec sierpnia. Będzie można posłuchać jej na żywo w dwóch wspaniałych salach koncertowych - Sali Głównej Narodowego Forum Muzyki we Wrocławiu (24 sierpnia) oraz w złotej sali Filharmonii w Szczecinie (25 sierpnia).

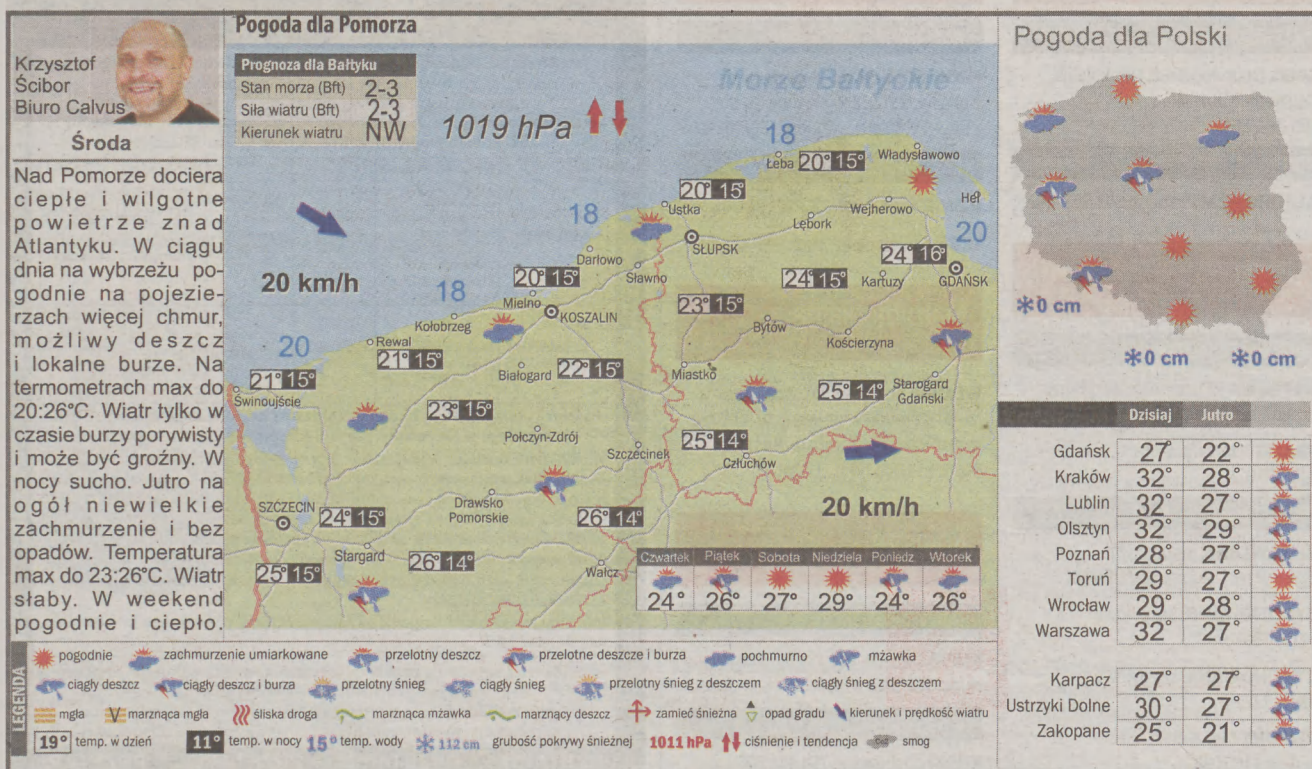
International Lutosławski Youth Orchestra zagra pod batutą maestro Rune Bergmanna, a jako solista w koncercie Straussa wystąpi znakomity oboista Mateusz Żurawski.

Oba koncerty rozpoczną się o godz. 19. ©



Orkiestra przygotowuje cztery niezwykle utwory

POGODA



Gwiazdy na Ińskim Lecie Filmowym

Małgorzata Klimczak
Zachodniopomorskie

Trwa jubileuszowe 50. Ińskie Lato Filmowe, podczas którego można obejrzeć dobre polskie kino oraz spotkać się z wieloma gwiazdami filmu.

Dzisiaj kolejny dzień festiwalu, podczas którego przygotowano następujący program:

9.00 - Bajki dla dzieci: „Magiczne muzeum” (Kino Morena)

11.00 - Leśny Klub Książki. Spotkanie z ornitologiem Jackiem Karczewskim, autorem „Nocy sów” (Start przy plaży miejskiej przy ulicy Słonecznej)

11.00 - Dokumenty świata - obrazy współczesności: „Skąd dokąd” (Kino Morena) - po projekcji spotkanie z twórcami

13.00 - Dookoła świata: „Horia” (Kino Morena)

13.00 - Nowe kino polskie: „Airbone”, „Zima”, „Insekt” (Jaskinia zapomnianych snów)

13.30 - Debata o migracji z udziałem Dariusza Rosiaka, Macieja Gacy oraz Emilii Pluskoty

16.00 - Dookoła świata - Iran: „Pomost”, „Entropia”, „Biały całun”, „Jina” (Kino Morena) - po projekcji spotkanie z reżyserką filmu „Jina” Emilią Pluskotą oraz bohaterkami filmu z Iranu.

16.00 - Dokumenty świata - obrazy współczesności: „Kino według Godarda” (Jaskinia zapomnianych snów) (K) - 70 min

20.00 - Dookoła świata: „Chłopiec z niebios” (Kino Morena) (K) - 120 min

20.00 - Pokaz przedpremierowy: „Małka siedzi z tyłu”.

PIŁKA NOŻNA SPOTKANIE POMIĘDZY MANCHESTER CITY I SEVILLĄ ZOSTANIE ROZEGRANE W GRECJI

Starcie o Superpuchar Europy

Jakub Maj
redakcja@polskapress.pl

Wyraźnym faworytem jest angielski Manchester City, ale hiszpańska Sevilla z pewnością nie odda trofeum bez walki.

Manchester City jeszcze przed startem sezonu 2022/23 był wymieniany wśród głównych kandydatów do wygrania Ligi Mistrzów. Do układowi Pepa Guardioli dołączył Erling Haaland, czyli norweski napastnik, który błyskawicznie podbił Bundesligę w barwach Borussia Dortmund. Młody snajper nie potrzebował wiele czasu, aby się zaadaptować. Haaland poczuł się z Anglii jak w domu, a najlepszym tego dowodem jest jego dorobek strzelecki z poprzedniego sezonu: 52 bramki i dziewięć asyst we wszystkich rozgrywkach.

„Obywatele” bez najmniejszego problemu wyszli z grupy, w której byli razem z Borussią Dortmund, FC Kopenhagą oraz... Sevillą. W obu



Mecz o Superpuchar Europy to starcie triumfatora Ligi Mistrzów ze zwycięzcą Ligi Europy, czyli dwóch najważniejszych rozgrywek na Starym Kontynencie

meczach grupowych z hiszpańskim zespołem lepsza okazała się ekipa Guardioli (3:1, 4:0). W 1/8 finału City pokonało RB Lipsk aż 8:1 w dwumeczu. Następnie przyszedł czas na kolejnego niemieckiego rywala, ale z tym razem, z wyższej półki - Bayern Monachium. Anglicy bez pro-

blemu pokonali rekordowych triumfatorów Bundesligi, całkowicie ich ośmieszając. W półfinale na „Obywateli” czekał Real Madryt, czyli poprzedni zwycięzca Ligi Mistrzów. 5:1 w dwumeczu na korzyść City utwierdziło ekspertów w przekonaniu, że tylko cud sprawi, że zespół

z Manchesteru nie zdobędzie najważniejszego trofeum w klubowej piłce nożnej. W wielkim finale Manchester City pokonał Inter Mediolan 1:0.

Tak jak wspomnieliśmy wyżej, Sevilla trafiła do jednej grupy Ligi Mistrzów z Manchesterem City. Zajęcie 3. miejsca oznaczało, że Hiszpanie „spa-

dli” do Ligi Europy. W fazie play-off ekipa z Andaluzji wygrała z PSV Eindhoven, a w 1/8 finału z tureckim Fenerbahçe SK. W ćwierćfinale Sevilla trafiła prawdopodobnie najgorzej jak mogła. Następnym rywalem był Manchester United, którego typowano do wygrania rozgrywek Ligi Europy. Ku zaskoczeniu większości ekspertów Hiszpanie wyeliminowali „Czerwone Diabły” i awansowali do półfinału. Tam także los im nie sprzyjał, gdyż trafili na... Juventus. Po zaciętym pojedynku Sevilla poradziła sobie także ze „Starą Damą”. W finale podopieczni José Luisa Mendilibara wygrali z AS Romą po rzutach karnych. Trener, który miał być typowym „strażakiem”, okazał się bohaterem. - Na razie chcemy delektować się chwilą. Ten finał sporo nas kosztował. Myślę, że cała robota została dobrze wykonana. Dziękuję za szansę, jaką klub mnie obdarzył - powiedział Mendilibar po meczu z Romą.

Oba zespoły rozpoczęły już kampanię 2023/24. Manche-

ster City na inaugurację sezonu po serii rzutów karnych przegrał z Arsenalem w meczu o Tarczę Wspólnoty. „Obywatele” w pierwszym meczu Premier League wygrali z Burnley 3:0. Dwa gole strzelił Haaland, ale MVP został Rodri, który stał się najlepszą „szóstką” na świecie. Sevilla rozegrała jedno spotkanie z Valencią, które zakończyło się porażką 1:2. Według bukmacherów Sevilla w środowym starciu nie ma żadnych szans: kurs na wygraną Manchesteru City to 1,37. Jeśli ktoś postawi na Hiszpanów, może wygrać bardzo dużo: kurs 8,60. Gwiazdą Superpucharu ma zostać Erling Haaland: kurs na strzelenie chociaż jednej bramki przez Norwega to 1,65.

Spotkanie między Manchesterem City i Sevillą zostanie rozegrane na Stádio Georgios Karaiskakis w Grecji. Początek meczu 16 sierpnia o godzinie 21:00. Transmisja w telewizji odbędzie się w Polsacie Sport. W internecie starcie można obejrzeć na stronie oraz w aplikacji Polsat Box Go.

Goku grał w Barcelonie, a imię ma z kreskówki

Tomasz Kuczyński
t.kuczynski@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. **Joan Goku Roman wygrał ranking strzelców Piłkarskie Orły 2023 w województwie śląskim w marcu i kwietniu. Teraz nadal gra w I lidze, ale w Wiśle Kraków.**

Hiszpański pomocnik nazywa się „w całości” Joan Angel Roman Olle, a na dodatek chce, aby mówić na niego Goku i tak ma napisane na koszulce. W poprzednim sezonie reprezentował Podbeskidzie Bielsko-Biala. W 31 meczach Fortuna 1. Ligi zdobył 16 bramek i miał też 10 asyst. Teraz nadal można podziwiać jego techniczne umiejętności na zapleczu PKO Ekstraklasy, bo reprezentuje Wisłę Kraków, która zapłaciła Góralom około 500 tys. euro.

Goku szlifował swoje piłkarskie umiejętności w Santes

Creus, Espanyolu oraz Manchesterze City. W lipcu 2012 roku przeniósł się do FC Barcelony, aby przez następne trzy lata reprezentować barwy Blaugrany w drużynie rezerw. Kolejnym krokiem w karierze Romana była przeprowadzka do Portugalii, gdzie dołączył do SC Braga. W tym czasie dwukrotnie był wypożyczony - do CD Nacional oraz do Śląska Wrocław. W sezonie 2018/2019 występował w cypryjskim AEL Limassol, a w styczniu 2019 roku związał się z Miedzią Legnica i po raz drugi zagościł na polskich boiskach. Pół roku później trafił do Grecji i podpisał kontrakt z Panetolikos GFS, jednak po dwunastu miesiącach zdecydował się na powrót do Miedzi, którą w lipcu 2021 roku zamienił na Podbeskidzie.

Jak się zaczęła jego przygoda z piłką? - To było, gdy miałem pięć lat. Pamiętam jak tata zabrał

mnie na boisko w naszym rodzinnym mieście Reus, abyśmy pokopali piłkę. Jego główną radą było to, że bym zawsze dobrze się bawił na boisku. Jestem takim typem piłkarza, który tego potrzebuje. Kiedy podrosłem, dawał mi lekcje z techniki i taktyki - wspomina Goku na łamach portalu 1liga.org.

W wielkich klubach obcował z gwiazdami...

- Miałem zaszczyt, przyjemność i szczęście grać i uczyć się piłki od najlepszych z najlepszych, czyli Iniesty, Xaviego, Messiego w Katalonii oraz Silvy, Aguerro, Teveza w City. Od nich uczysz się, oglądając ich w akcji. Jak się poruszają, w jaki sposób dotykają piłkę, ruchy, jakie wykonują na boisku. To najlepsza lekcja. Wówczas uświadomiłem sobie, że najlepszą drogą do bycia najlepszą wersją samego siebie to po prostu cieszenie się grą - przyznał w tej samej rozmowie.



Joan Goku Roman jest weganinem, duchowej równowagi szuka w czasie medytacji. Na boisku to tylko „cieszyinka”

W październiku 2020 roku zrobiło się o nim głośno, ponieważ postanowił zmienić imię.

„Jestem wdzięczny Joanowi za wszystko, co przeżyłem i za lekcje, które mi dał. Ale teraz nazywam się Goku. Wybrałem to imię, ponieważ identyfikuję się jego wartościami i tym, co reprezentują: wytrwałość, empatię, rozwój, pokonywanie przeciwności losu, optymizm. Proszę tylko o uszanowanie mojej decyzji, jak wielu z was już czyni. Byle do przodu!” - przekazał w internecie.

- Imię Goku pochodzi ze znanej kreskówki „Dragon Ball”, mojej ulubionej - wyjaśnił wtedy i dodał: - Ostatnio zdecydowałem się na duchową pracę, która polega na odrodzeniu i odcięciu się od całej złej energii z przeszłości. To wymagało zmiany imienia - tłumaczył.

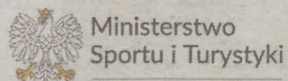
Nie zmienia za to numeru. Pozostał w Wiśle przy 22. ©©



Ranking



Patronat Honorowy



Partner Strategiczny



Partner Merytoryczny



Patronat Medialny

TVP SPORT

TVP INFO

SPORT

www.sportowy24.pl

Kajakarze z Człuchowa startowali w finałach olimpiady młodzieży

KAJAKARSTWO. Młodzi zawodnicy MKS Polstyr Człuchów rywalizowali w finałach 29. Ogólnopolskiej Olimpiady Młodzieży.

Gospodarzem zmagani w ramach OOM (mistrzostwa Polski juniorów młodszych) w kajakarstwie klasycznym była Bydgoszcz. Równolegle rozgrywane były mistrzostwa Polski juniorów.

Juniorzy młodszy z Człuchowa wywalczyli kilka lokat

w czołowej dziesiątce. Najlepiej spisała męska osada K-4 na dystansie 1000 metrów. Krzysztof Kaczor, Konrad Klimek, Szymon Gmura i Antoni Mackiewicz zajęli piąte miejsce. Dwaj ostatni zajęli ponadto siódmą lokatę w K-2 na 5000 m. Na siódmym miejscu plasowały się także kajakowe dwójki Konrad Klimek i Krzysztof Kaczor na 500 m oraz Martyna Cukińska i Judyta Wiatr na 3000 m. Były one ponadto ósme na dystansie 500 m. (jak)



Męska czwórka Polstyru uplasowała się na piątym miejscu na dystansie 1000 metrów

PIŁKA NOŻNA

Dokończą mecz we wrześniu Nierozegrany w pełnym wymiarze czasu mecz 1. kolejki słupskiej okręgówki, pomiędzy MKS Debrzno i Jantarem Ustka, zostanie dokończony 6 września o godz. 17.00. Przypomnijmy, że spotkanie zostało przerwane po pierwszej połowie ze względu na intensywne opady deszczu. W chwili przerwania meczu prowadzili 2:0 piłkarze spadkowiczka z IV ligi z Ustki. **JAK**

PIŁKA NOŻNA

Victoria wycofana z rozgrywek Pomorski Związek Piłki Nożnej poinformował, że w związku z pismem Zarządu KS Victoria Słupsk o wycofaniu zespołu z rozgrywek słupskiej klasy B (grupa 1.), Komisji ds. Rozgrywek Podokręgu postanowiła wycofać zespół Victorii z rywalizacji w sezonie 2023/24. Drużyny rozgrywane mecze w wyznaczonych terminach z wycofaną Victorią będą pauzowały. **JAK**

Grupa Sierleccy Czarni Słupsk rozpocznie sezon u siebie

Jacek Wójcik
sport@gp24.pl

KOSZYKÓWKA. Polska Liga Koszykówki opublikowała system rozgrywek i terminarz Orlen Basket Ligi w sezonie 2023/24.

Nowy sezon rozgrywkowy na najwyższym szczeblu w kraju rozpocznie się 21 września. Mistrza Polski poznamy najpóźniej 18 czerwca 2024 r.

Koszykarski sezon w Polsce tradycyjnie otworzy mecz o Pekao S.A. Superpuchar Polski im. Adama Wójcika. O trofeum powalczą 20 września mistrz Polski, King Szczecin ze zdobywcą Pucharu Polski, Treflem Sopot. Dzień później rozegrane zostaną pierwsze mecze OBL. Beniaminek Dziki Warszawa zmierzy się z trzecią drużyną poprzednich rozgrywek, Argedem BM Stalą Ostrów Wielkopolski, a Legia Warszawa podejmie Eneę Zastal BC Zielona Góra. Koszykarze Grupy Sierleccy Czarni Słupsk zainaugurują rywalizację w piątek 22 września. Podopieczni trenera Mantasa Cesnauskisa podejmą w hali Gryfia PGE Spółnię Stargard.

Terminy pozostałych meczów słupskiej drużyny w sezonie zasadniczym: 2. kolejka (30 września) - Arged BM Stal Ostrów Wlkp. - (wyjazd), 3. kolejka (6 października - Legia Warszawa (dom), 4. kolejka (15 października) - Arriva Twarde Pier-



Kibice Grupy Sierleccy Czarni Słupsk z niecierpliwością czekają na rozpoczęcie kolejnego sezonu w Orlen Basket Lidze

niki (w), 5. kolejka (19 października) - Trefl Sopot (w), 6. kolejka (28 października) - Sewertronics Sokół Łańcut (w), 7. kolejka (1 listopada) - MKS Dąbrowa Górnicza (d), 8. kolejka (11 listopada) - Tauron GTK Gliwice (w), 9. kolejka (19 listopada) - Śląsk Wrocław (d), 10. kolejka (25 listopada) - King Szczecin (w), 11. kolejka (2 grudnia) - Anwil Włocławek (d), 12. kolejka (7 grudnia) - Polski Cukier Start Lublin (w), 13. kolejka (17 grudnia) - Enea Zastal Zielona Góra (d), 14. kolejka (22 grudnia) - Dziki Warszawa (w), 15. kolejka (30 grudnia) - Suzuki

Arka Gdynia (d); 16. kolejka (6 stycznia) - Spójnia (w), 17. kolejka (12 stycznia) - Arged Stal (d), 18. kolejka (20 stycznia) - Legia (w), 19. kolejka (27 stycznia) - Arriva Twarde Pierniki (d), 20. kolejka (3 lutego) - Trefl (d), 21. kolejka (10 lutego) - Sewertronics Sokół (d), 22. kolejka (29 lutego) - MKS Dąbrowa (w), 23. kolejka (9 marca) - Tauron GTK (d), 24. kolejka (14 marca) - Śląsk (w), 25. kolejka (24 marca) - King (d), 26. kolejka (30 marca) - Anwil (w), 27. kolejka (6 kwietnia) - Polski Cukier Start (d), 28. kolejka (11 kwietnia) - Enea Zastal (w), 29. kolejka (20 kwietnia) -

Dziki (d), 30. kolejka (27 kwietnia) - Suzuki Arka (w).

Po zakończeniu sezonu zasadniczego rozpocznie się rywalizacja w play-off. Pierwsze mecze ćwierćfinałowe (do trzech wygranych) zaplanowano w terminie 2-3 maja, a rywalizacja zakończy się najpóźniej 14-15 maja. Półfinały (do trzech wygranych) rozgrywane będą od 18-19 do najpóźniej 30-31 maja. Finał rozgrywany będzie do czterech zwycięstw. Terminy meczów: 2, 4, 7, 9 i ewentualnie 12, 15 i 18 czerwca. Mecz o 3. miejsce odbędą się 3 i 6 czerwca.

Patryk Błaszczyk i Kaja Delewska najlepsi w drugim Grand Prix Ustki

BIEGI. Ponad 180 osób rywalizowało w drugiej edycji Grand Prix Ustki w biegu na 10 kilometrów i marszu nordic walking.

W niedzielę Trakt Solidarności w Ustce zmienił się w miasteczko kajakarzy i biegaczy. Korzystając z pogody na starcie stawili się miłośnicy ruchu na świeżym powietrzu z całej Polski. Pierwsi do rywalizacji przystąpili specjaliści od nordic walking. Wystartowało 28 osób, w tym 11 kobiet. Na dystansie 4 kilometrów najlep-

szym okazał się Grzegorz Sawecki. Jako drugi finiszował Łukasz Wielgat z KB Bryza Postomino, a trzeci Marek Bańkowski z KB Kąty Wrocławskie. W czołówce byli także Marian Treder (Team Treder) i Patryk Górecki. Pierwszą z kobiet była siódma na mecie Joanna Nikodemka (Fregata Ustka). Na niższych stopniach podium stanęły Sylwia Koczeń (KK Siemianice) oraz Sylwia Stelmaszyk (Stęszew Team).

Bieg na 10 km rozegrano na mocno zróżnicowanym terenie, usianym piaskiem i podbie-



Dekoracja najlepszych w drugim Grand Prix Ustki miała efektowną oprawę

gami. Zawodników nie oszczędzało palące słońce. W takich warunkach najlepiej poradzili sobie miejscowi biegacze z USB Ustka. Zwyciężył w czasie 36 minut i 17 sekund Patryk Błaszczyk, a drugie miejsce zajął Piotr Drwał (37.43). Z ponadminutową stratą (38.48) do drugiego z biegaczy z Ustki, finiszował Adrian Kępka (Darłowskie Charty).

W czołówce dziesiątkę byli także: 4. Paweł Iwan - 40.34, 5. Arkadiusz Rygielski - 41.43, 6. Jarosław Kordulasiński (Płock) 42.24, 7. Rafał Kamieniecki (Tupot Ustka), 42.27, 8. Kamil Orze-

chowski - 42.39, 9. Marcin Smoluch (KB Bryza Postomino) 42.55, 10. Damian Kowalski (KB Spoko Sławno) 42.55.

Drugą dziesiątkę otworzyła najlepsza z kobiet, Kaja Delewska (43.05). W trójce były także Kamila Domarus ze Słupska (47.12) i Agnieszka Konkel z Koszalina (47.52). Na 4. miejscu uplasowała się zawodniczka gospodarzy, Dorota Hordejuk (USB Ustka, 49.48). Bieg ukończyło 157 osób.

Na ostatnie GP Ustki organizatorzy zapraszają 15 października. (jak)