

Rozmowa. Anna Dudzińska: – Nie nazywajmy ich Lapończykami, to Saamowie **str. 2**



FOT. RADOŚLAW KĄZMIERCZAK

Na odporność wrześnie bogactwo ze straganu – str. 8 // „Francuski” problem, czyli wino szkodzi – str. 9 // Patogeny polują na ludzi – str. 9

STRONA
ZDROWIA

GŁOS

DZIENNIK POMORZA

POMORZA

Środa
4.09.2024

Nr 206 (5360)
Nakład: 5.475 egz.

www.gp24.pl
Cena 4,80 zł (w tym 8% VAT)

Słupsk. Szalona zabawa na karuzeli w parku mogła skończyć się tragicznie **str. 3**

Region. Awanse nauczycieli szkół średnich z powiatu bytowskiego **str. 4**

Świat. Rosyjski pocisk o napędzie atomowym zlokalizowany **str. 7**

Nr ISSN 0137-9526

Nr indeksu 348-570



9 770137 952039



KRAJ

Salon Przemysłu Obronnego. Największe targi w historii Polski **str. 6**



FOT. PAP/ADAM KUNOROWICZ

KOMUNIKACJA ZMIANA ORGANIZACJI RUCHU W SŁUPSKU

Następny wiadukt idzie do remontu

Wojciech Lesner
Słupsk

Zarząd Infrastruktury Miejskiej w Słupsku zapowiedział, że od 5 września nastąpią duże zmiany w organizacji ruchu w mieście. Największą będzie częściowe wznowienie ruchu pod wiaduktem na ulicy Szczecińskiej. Inaczej pojedają autobusy komunikacji miejskiej.

Nie wraz z początkiem roku szkolnego, jak zapowiadał pierwotnie wykonawca prac kolejowych, a 5 września – taki termin otwarcia przejazdu pod wiaduktem kolejowym na ulicy Szczecińskiej podało miasto. Zarząd Infrastruktury Miejskiej przedstawił zmiany w organizacji ruchu – tych będzie sporo. Przygotowano też zmodyfikowane trasy dla niektórych linii komunikacji miejskiej.

– W związku z rozpoczęciem kolejnego etapu prac związanych z przebudową wiaduktu kolejowego przy ulicy Szczecińskiej oraz planowanym zamknięciem odcinków ulic Grunwaldzkiej i Poniatowskiego w Słupsku, spowodowanym przebudową wiaduktu kolejowego, informujemy, że w celu zapewnienia bezpieczeństwa uczestników ruchu drogowego oraz zminimalizowania utrudnień planowane są tymczasowe zmiany organizacji ruchu i komuni-

kacji miejskiej dla linii 9, 16 i 18. Zmiany zostaną wprowadzone w nocy z 4 września 2024 r. (środa) na 5 września 2024 r. (czwartek) – informuje Zarząd Infrastruktury Miejskiej w Słupsku.

Jak wyglądają prace na wiaduktach przy ul. Szczecińskiej i Bałtyckiej? Wykonano już sporą część robót, ale natrafiono na trudności.

– Wykonawca dokonał połówkowej rozbiórki starych obiektów. Na wiadukcie nad ul. Bałtyką trwają prace związane z budową fundamen-

tów. W trakcie budowy fundamentów pod nowy wiadukt nad ul. Szczecińską, natrafiono na odmienne warunki gruntowe oraz kolizje z niezainwentaryzowanymi konstrukcjami po nieistniejącym wiadukcie oraz niezainwentaryzowanymi sieciami. Opracowujemy plan przebudowy i przełożenia odkrytych podczas prac sieci, które są w kolizji z nowymi obiektami – mówi Martyn Jandula z zespołu prasowego PKP PLK.

©P

Dokończenie na str. 4



FOT. ŁUKASZ CAPIAR

Od czwartku przywrócony zostanie częściowo ruch pod wiaduktem na ul. Szczecińskiej

Tragedia więźniów KL Stutthof

85 lat temu do miejscowości Stutthof Niemcy przewieźli grupę więźniów – Polaków aresztowanych w Wolnym Mieście Gdańsku i na Pomorzu **str. 5**

REKLAMA

0011061029

PaulaFish

W związku z dynamicznym rozwojem naszej firmy poszukujemy osób Z DOŚWIADCZENIEM

- pracownik produkcji
- magazynier - operator wózka widłowego
- operator - mechanik linii produkcyjnej
- mechanik utrzymania ruchu
- elektromechanik

Praca w zakładach produkcyjnych w:
Słupsku, Włynkówku, Strzelinie i Tolkmicku.

- chłodniarz
- kontroler jakości
- mechanik samochodowy
- kierowca w transporcie międzynarodowym
- elektryk

Kontakt ☎ 539 025 608.
CV na maila: ✉ rekrutacja@paulafish.pl

Jutro w naszej gazecie Pod paragrafem

● Makabreska rodzinna w Łobzowie.
W obejściu przy ul. Królewskiej
znaleziono w 1913 r. zagrzebane w gnoju
i pozbawione głowy zwłoki kobiety

Zamów prenumeratę

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

Poszukiwanie własnej tożsamości ma głęboki sens

Patryk Osadnik
Rozmowa

Z Anną Dudzińską, dziennikarką Programu Trzeciego Polskiego Radia, autorką audioserialu „Saamowie. Wyżrut sumienia Skandynawii”.

Kim są Saamowie?

To rdzenny lud, który mieszka na terenach dzisiejszej Norwegii, Szwecji, Finlandii oraz Półwyspu Kolskiego (Rosja). Kiedy myślimy o kolonizacji, to zazwyczaj w kontekście Afryki, Ameryki Północnej czy Australii, a na północnym krańcu Europy mamy rdzenną ludność, która została skolonizowana przez kraje, jakie dziś w większości uważamy za najsilniejsze demokracje. Większość z nas nie wie, kim są Saamowie, ale bardzo dobrze znamy określenie Lapończycy. To nazwa, która została im nadana przez kolonizatorów. Wywodzi się z języka fińskiego, ale odnosi się także do języka norweskiego, gdzie lapp oznacza coś takiego jak łata, coś przyszywanego, co dla tych ludzi jest określeniem nieakceptowalnym. Nie powinniśmy nazywać ich Lapończykami, ale Saamami.

Jak to się stało, że dotknęła cię historia Saamów?

Pierwszy raz usłyszałam o Saamach w reportażu Birgera Amundsena, który opowiadał o bardzo znanej w tamtych stronach piosenkarce - Marie Boine. Śpiew Saamów to joikowanie. Jest naprawdę niezwykły. Pochoodzi z serca, z duszy. Tam nie śpiewa się o skałę, tylko śpiewa się skałę, nie śpiewa się o reniferze, tylko wyśpiewuje się renifera. To coś niesamowitego. Natomiast ten reportaż zwrócił moją uwagę, ponieważ był opowieścią o poszukiwaniu tożsamości. Wtedy przyjrzałam się ich strojom, przeczytałam coś o tradycjach.

A dlaczego postanowiłaś zająć się tym tematem?

Kilka lat temu z Narwiku wyjechałam na Lofoty i pomyślałam, że może podczas tego wyjazdu uda mi się spotkać jakichś Saamów. Znam kilka osób z norweskiego radia, więc skontaktowałam się z koleżanką, która połączyła mnie z inną koleżanką, a ta z inną i tak poznałam Saama Nathaniela, w którego domu nie mówiło się w języku saamskim, ale później się go nauczył. Kiedy skończył opowiadać mi o prześladowanej ze względu na pochodzenie babci, odwoził mnie do hotelu i powiedział, że zna też inną Polkę. Ta Polka nauczyła go... języka saamskiego. Wtedy zapaliły mi się w głowie wszystkie reporterskie czerwone lampki. Jak to? Polka, która uczy Saamów języka saamskiego? Tak trafiłam na Kasię Domińczak, która od ponad 20 lat mieszka za kołem podbiegunowym i uczy Saamów ich własnego języka.

Czy możliwe byłoby poruszenie się w tak małej i - jak dowiadujemy się z audioserialu - zamkniętej społeczności bez przewodniczki?

Absolutnie nie. Saamowie niezwykle jej ufają. Uważają, że mówi jak Saamka, myśli jak Saamka i czuje jak Saamka. Bez niej do większości rozmówców bym nie trafiła. Oczywiście rozmawiałam m.in. z profesorami, którzy być może zgodziliby się na spotkanie, ale nie „zwykli” Saamowie, dla których opowieść o tożsamości jest sprawą bardzo delikatną i prywatną, czasami niewypowiedzianą. Bez Kasi byłoby to niemożliwe.

W jaki sposób udało ci się zdobyć ich zaufanie?

Wiele razy Saamowie pytali mnie, dlaczego chcę z nimi rozmawiać. Nic dziwnego, wcześniej było tam wielu dziennikarzy. Po co? W głowie



Anna Dudzińska: - Na północnym krańcu Europy mamy rdzenną ludność, która została skolonizowana przez kraje, jakie dziś w większości uważamy za najsilniejsze demokracje

dość szybko i naturalnie wykłówała mi odpowiedź, że robię to dlatego, bo jestem ze Śląska. Jestem głęboko przekonana, że dlatego ich opowieść o tożsamości może być także moją opowieścią. Być może dzięki temu mam dla ich historii większe zrozumienie. Kiedy usłyszeli, że gdzieś na południu Polski jest grupa ludzi, która nie czuje się Polakami, nie czuje się Niemcami, ale czuje się Ślązakami, to od razu otwierali swoje serca i chętnie rozmawiali.

Historia Saamów wpisuje się w szerszy zwrot w kierunku tożsamości regionalnych?

Zdecydowanie tak. Dlatego kursy językowe Kasi cieszą się dużą popularnością. Często uczy drugie lub trzecie

Da się oszacować, ilu Saamów tak naprawdę czuje się Saamami?

Nie można powiedzieć, że wszyscy Saamowie dziś chcą być Saamami. To bardzo osobista sprawa. Spotkałam rodzinę, w której siostra określiła się jako Saamka, a brat jako Norweg. Oboje wychowywali się w tym samym domu, w tych samych warunkach. To kwestia wyboru i nazwania tego, co im w duszy gra. Spotkałam osoby, które długo do tego dojrzały. Była to kwestia miesięcy, a nawet lat. Jedna z moich bohaterek sama szła dla siebie tradycyjny saamski strój. Kiedy go ubrała, poczuła się Saamką. W Norwegii nie są prowadzone spisy, które mogłyby określić liczbę Saamów. Pewną wskazówką może być liczba osób głosujących w wyborach do ich własnego parlamentu, ale też nie wszyscy się w to angażują.

Skoro Saamowie mają swój parlament w Norwegii, to jaki jest obecnie ich status?

Sytuacja różni się w zależności od kraju. W Rosji oczywiście nie mają żadnych praw. Od 1989 r. Saamowie mieszkający w Norwegii mają swój parlament, jego siedziba znajduje się w miejscowości Karasjok. Zresztą Norwegia wydaje dużo pieniędzy na rozwój kultury i języka Saamów. Uznała ich za rdzenny naród kraju, czego nie zrobiła np. Szwecja. Natomiast sami Saamowie w Norwegii nie mają takiego poczucia, że są równo traktowani jeśli chodzi np. o kwestię tego, co dzieje się na ziemiach, na których żyją od pokoleń. Budowane są tam farmy wiatraków lub kopalnie, co zaburza rytm życia reniferów, których hodowlą Saamowie się zajmują. Poza tym część Norwegów nadal nie akceptuje Saamów. Jak wynika z badań Amnesty International, w sieci trzy na cztery komen-

tarze dotyczące Saamów są negatywne. Saamowie bywają wyzywani, joikuje się za nimi na ulicach, czyli udaje ich śpiew.

Kiedy w Norwegii rozpoczął się proces akceptacji Saamów?

W latach 70. XX w. Saamowie zorganizowali protest przeciwko budowie tamy na rzece Alta oraz zalaniu ich wiosek. Protestowali nie tylko w tym miejscu, ale również w Oslo, gdzie dołączyła do nich część Norwegów. To był taki moment, w którym norweskie społeczeństwo zwróciło na nich uwagę. Wówczas rozpoczęły się zmiany. Przede wszystkim przestano zabraniać używania języka saamskiego i stopniowo zaczęto wprowadzać go do szkół. Wcześniej wielu Saamów było wykluczonych z systemu edukacji, ponieważ kazano im się uczyć w języku norweskim, którego nie rozumieli i musieli poznawać go od zera.

Ile czasu spędziłaś wśród Saamów?

Dziesięć dni, co nie oznacza, że nie wiązało się to z o wiele dłuższą pracą. Byłam na Lofotach, zrobiłam wcześniej materiał o Saamach do podcastu „Raport o stanie świata”, dużo czytałam. Na miejscu, poza rozmowami z Saamami, udało mi się trafić m.in. na jeden z protestów w Oslo. Dotyczył on niespektowania orzeczenia norweskiego sądu najwyższego, który stwierdził, że jedna z największych farm wiatraków w Fosen bezprawnie powstała w miejscu, gdzie Saamowie cały czas wypasają renifery, ale od wielu miesięcy nikt nic z tym nie zrobił. Pierwszy odcinek audioserialu jest dość przekrojowy, w kolejnych będziemy opowiadać o szkołach i prześladowaniach, wstydzie, sytuacji w Szwecji, eugenice, historii oraz współczesności. PAP

nasz
REGION

REGION

Na ul. Polanowskiej w Sławnie policjanci zatrzymali 65-letnią kierującą ffordem transitem. Podczas kontroli, po sprawdzeniu dokumentów okazało się, że kobieta nie powinna wsiadać za kierownicę, ponieważ wobec niej wydana została decyzja o cofnięciu uprawnień do kierowania. 65-latką wkrótce usłyszy zarzuty i za swoje zachowanie odpowie przed sądem.
TT



FOT. ARCHIWUM

DYŻURNY GŁOSU
Wojciech Lesner,
tel. 510 026 924

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

Szalona zabawa na karuzeli w słupskim parku mogła skończyć się tragicznie

Wojciech Lesner
Słupsk

W ostatni weekend wakacji nowy plac zabaw w słupskim Parku Kultury i Wypoczynku przeżywał prawdziwe obłędzenie. Niestety, świetnej zabawie towarzyszyły niebezpieczne zachowania. Młodzież postanowiła przetestować możliwości nowej karuzeli, co mogło zakończyć się tragicznie.

Zrewitalizowany Park Kultury i Wypoczynku w Słupsku od kilku dni cieszy się ogromnym zainteresowaniem wśród mieszkańców, którzy nie mogli doczekać się otwarcia po remoncie największego parku zabaw w regionie.

- Widać, jak bardzo to miejsce było potrzebne. Tłumy małych, średnich i dorosłych bawią się od rana do późnych godzin wieczornych. Można powiedzieć, że plac nie odpoczywa, ciągle coś się dzieje. Bardzo dobrze, tak powinno być - mówi Marta Makuch, wiceprezydent Słupska. - Widać, że



FOT. KRZYSZTOF GŁOWIŃSKI

Plac zabaw w Parku Kultury i Wypoczynku. To główna nowość, która powstała w ramach modernizacji parku. To właśnie tam miała miejsce szaleńcza zabawa na karuzeli

do parku wróciło życie. Nie jest to już tylko miejsce do tego, żeby przejść i pójść dalej, tylko naprawdę spędzić tam kilka go-

dzin. Ale musimy to robić w sposób bezpieczny, a wtedy przez wiele lat tym parkiem będziemy mogli się cieszyć.

Niestety, okazuje się po raz kolejny, że część mieszkańców odwiedzających park postanowiła skorzystać z nowych urzą-

dzeń w niedozwolony i nieodpowiedzialny sposób. Pod koniec ubiegłego tygodnia pisaliśmy o uszkodzonej fontannie, tym razem jednak „pomysłowość” młodzieży mogła zakończyć się tragedią. Na filmiku udostępnionym przez miasto widać, jak kilka młodych osób szaleje na nowej karuzeli.

- Dwóch chłopców rozkręca do granic niemożliwości karuzelę, zaś młoda osoba w miejscu, w którym powinno się siedzieć, trzyma się rękoma. To jest sekunda, żeby doszło do zdarzenia, które może zakończyć się tragicznie, o ile nie śmiercią. Patrzy na to grupa innych młodych ludzi, są na nagraniach dorośli - mówi Marta Makuch. - To nagranie mnie przeraziło. Bardzo proszę rodziców, ale też osoby, które w tym czasie przebywają na placu, żeby reagować. Jeżeli boicie się zwrócić uwagę - dzwońcie po policję - dodaje wiceprezydent.

Miasto apeluje do mieszkańców o rozagę i korzystanie z urządzeń w Parku Kultury i Wypoczynku zgodnie z ich

przeznaczeniem, a także stosowaniem się do zakazów.

- Nie każdą ławkę będziemy monitorować i sprawdzać. Nie chcemy żyć w mieście policyjnym, to nie o to chodzi. Apeluję, żeby nawzajem zwracać uwagę, bo dopóki nie wykształcimy w sobie współodpowiedzialności za rzeczy, które są opłacane z podatków nas wszystkich, to nawet monitoring i zgłaszanie spraw na policję nic nie da - apeluje Marta Makuch.

Przypomnijmy, że jeszcze w sierpniu, przed otwarciem parku po remoncie doszło do dewastacji kilku nowych ławek i stołów. Zostały pobazgrane sprayem i pisakami. Ale ponieważ w parku jest zainstalowany monitoring, osoby, które dokonały dewastacji, zostały nagrane. Okazało się, że to kilku młodych ludzi. Miasto dało im i ich rodzicom kilka dni czasu na usunięcie szkód. W przeciwnym wypadku sprawa zostanie przekazana policji. Na to wezwanie odpowiedziała już jedna grupa młodzieży, która usunęła malunki. ©P

Tragedia na drodze w gminie Wicko

Marcin Kapela
Powiat Lęborski

W wyniku potrącenia na trasie Strzeszewo - Borkowo Lęborskie przez samochód śmierć na miejscu poniosła 42-letnia mieszkanka gminy. Policjanci pod nadzorem prokuratora wyjaśniają okoliczności tego wypadku.

Ze wstępnych ustaleń policjantów skierowanych na miejsce zdarzenia wynika, że kierujący

volkswagenem golfem 58-latek z powiatu wejherowskiego potrafił poruszając się środkiem drogi 42-letnią mieszkankę gminy Wicko.

- Do zdarzenia doszło wieczorem na nieoświetlonym odcinku drogi. Niestety, piesza nie miała żadnych elementów odblaskowych. Mimo prowadzonej reanimacji jej życia nie udało się uratować - informuje starszy aspirant Marta Szalkowska, oficer prasowy komendanta powiatowego policji w Lęborku.

Badanie alkotestem wykazało, że kierowca volkswagena był trzeźwy. Pod nadzorem prokuratora policjanci zabezpieczyli na miejscu ślady i dowody - w tym samochód - do szczegółowych oględzin.

Od 58-latka została pobrana krew do badań na zawartość środków odurzających. Obecnie śledczy z Lęborka szczegółowo wyjaśniają okoliczności tego tragicznego wypadku.
©P

REKLAMA

0011160507

OBWIESZCZENIE
o wszczęciu postępowania administracyjnego

Zgodnie z art. 49, art. 10 § 1 i art. 61 § 4 k.p.a. ustawy 14 czerwca 1960 roku Kodeks postępowania administracyjnego (t.j. Dz.U.2024.572) w związku z art. 11d ust. 5 ustawy z dnia 10 kwietnia 2003 roku „o szczególnych zasadach przygotowania i realizacji inwestycji w zakresie dróg publicznych” (t.j. Dz.U.2024.311),

Starosta Słupski**zawiadamia,**

że w dniu 6 sierpnia 2024 roku zostało wszczęte postępowanie administracyjne na wniosek Wójta Gminy Ustka, w sprawie wydania decyzji o zezwoleniu na realizację inwestycji drogowej pod nazwą „Rozbudowa drogi gminnej nr 101312G, 101319G, 101315G, 101317G, 101320G (drogi w centrum Starkowa od drogi powiatowej nr 1105G w kierunku Gołęcina) – projekt”.

Wykaz działek przeznaczonych pod realizację inwestycji drogowej: na działkach nr: 485, 505, 496, 484, 482, 6/3 (powstałej z podziału działki nr 6/2), 7/4 (powstałej z podziału działki nr 7/3), w miejscowości Starkowo, w obrębie ewidencyjnym Starkowo, w gminie Ustka;

Wykaz działek powstałych w wyniku podziału:

- z działki nr 6/2 na działki nr: 6/3, 6/3 w obrębie Starkowo, w gminie Ustka;
- z działki nr 7/3 na działki nr: 7/4, 7/5 w obrębie Starkowo, w gminie Ustka;

Wykaz działek podlegających przejęciu:

- działka nr 6/3 (przed podziałem 6/2), w obrębie Starkowo, w gminie Ustka;
- działka nr 7/4 (przed podziałem 7/3), w obrębie Starkowo, w gminie Ustka;

Zgodnie z art. 11f ust. 1 ustawy o szczególnych zasadach przygotowania i realizacji inwestycji w zakresie dróg publicznych, decyzja o inwestycji drogowej ustala lokalizację drogi, zatwierdza projekt podziału nieruchomości i jest pozwoleniem na budowę.

W związku z powyższym informujemy, że strony w terminie 14 dni od dnia ogłoszenia mogą zapoznać się z całością materiału dowodowego i złożyć ewentualne wnioski i zastrzeżenia w Wydziale Architektoniczno-Budowlanym Starostwa Powiatowego w Słupsku, ul. Szarych Szeregów 14, 76-200 Słupsk (pok. 114; tel. 59 841 87 28, w poniedziałek 7.30 – 16.00; we wtorek - czwartek 7.30 – 15.30; środa – dzień pracy własnej wydziału, dzień bez interesanta; w piątek 7.30 – 15.00).

Znak sprawy: AB.6740.582.2024.II

AUTOPROMOCJA

REKLAMA

0011161614

GŁOS
POMORZA**Czwartek**
z dreszczykiem

gp24.pl

SM „NOWA”
ul. Władysława IV 9, tel. 59 84 31 907**ogłasza przetarg nieograniczony na wykonywanie wewnętrznej instalacji gazowej w budynku ul. Ostroroga 5-7 w Słupsku.**

Specyfikacja przetargowa do wglądu/odbioru w siedzibie Spółdzielni lub do pobrania ze strony internetowej Spółdzielni: smnowa.slupsk.pl
Zainteresowani proszeni są o składanie ofert w biurze spółdzielni do dnia 16.09.2023 do godz. 10:00.

Spółdzielnia zastrzega sobie prawo swobodnego wyboru oferty lub odwołania przetargu bez podania przyczyn.

KOMUNIKACJA UWAGA KIEROWCY I PASAŻEROWIE AUTOBUSÓW - ZMIANA ORGANIZACJI RUCHU W SŁUPSKU

Następny wiadukt do remontu

Wojciech Lesner
Dokończenie ze str. 1

W związku z częściowym wznowieniem ruchu pod wiaduktem na ulicy Szczecińskiej oraz zamknięciem przejazdu pod wiaduktem na ul. Grunwaldzkiej zmiany czekają kierowców oraz pasażerów komunikacji miejskiej.

Miasto przedstawiło szczegóły. Zmiany związane z przebudową wiaduktu na ul. Szczecińskiej:

- Nastąpi otwarcie dla ruchu pojazdów jezdni ul. Szczecińskiej i Tuwima w obrębie wiaduktu kolejowego jednokierunkowo w stronę ulicy Szczecińskiej. Umożliwiony zostanie ruch pieszy w obu kierunkach po wygradzonym pasie ruchu jezdni. Południowa jezdnia i chodnik pozostaną zamknięte zarówno dla ruchu pojazdów samochodowych, jak i dla pieszych i rowerów. Dojazd i dojazd do wszystkich przyległych posesji zostanie utrzymany.

- Skrzyżowanie ulic Szczecińskiej - Sobieskiego - Krzywoustego: przeprogramowana zostanie sygnalizacja świetlna uwzględniająca zwiększone potoki pojazdów w ciągu trasy objazdu. Ruch pomiędzy ulicami Szczecińską i Sobieskiego możliwy będzie po dwóch pasach ruchu w każdym kie-

runku. Przy ul. Sobieskiego wyłączony z ruchu zostanie buspas na prawym skrajnym pasie ruchu. Z ul. Szczecińskiej skręt w ul. Sobieskiego zostanie umożliwiony poprzez wyznaczenie dodatkowego pasa ruchu.

- Skrzyżowanie ulic Sobieskiego - Zygmunta Augusta - Towarowej. Tutaj także zostanie przeprogramowana zostanie sygnalizacja świetlna. Zlikwidowana zostanie możliwość skrętu w lewo z ulicy Sobieskiego w ulicę Zygmunta Augusta (z wyłączeniem autobusów), co poprawi przepustowość ulicy Sobieskiego - bez zmian w stosunku do pierwszego etapu tymczasowej organizacji ruchu.

- Ulice Żółkiewskiego i Chodkiewicza: w celu poprawy warunków dojazdu do ulic Banacha, Zygmunta Augusta i Piłsudskiego, z pominięciem ulicy Sobieskiego, utrzymany zostanie ruch dwukierunkowy na całej długości ulic Chodkiewicza i Żółkiewskiego.

- Skrzyżowanie ulic 3-go Maja - Wolności - Kołłątaja: zostanie utrzymany zakaz skrętu w lewo z ulicy Wolności w ulicę Kołłątaja.

- Skrzyżowanie ulic Kołłątaja - Tuwima - Wita Stwosza: wprowadzona zostanie możliwość jazdy na wprost ulicą Tuwima w kierunku ulicy Szczecińskiej, przy utrzymaniu możliwości skrętu w lewo



Od 4 września przejazd i przejście pod wiaduktem na ulicy Grunwaldzkiej będą niemożliwe

z ulicy Kołłątaja w ulicę Tuwima (w kierunku centrum). Przywrócone zostanie pierwszeństwo przejazdu w ciągu ulicy Tuwima. W związku z wprowadzoną zmianą sygnalizacja świetlna na skrzyżowaniu zostanie przeprogramowana. Nadal nie będzie możliwości jazdy na wprost z ulicy Wita Stwosza w ulicę Kołłątaja.

Trasy objazdów w kierunku centrum pozostaną wyznaczone dwoma alternatywnymi kierunkami: Grottgera - Witkacego - Przemysłowa oraz Sobieskiego - 3-go Maja - Wolności - Kołłątaja.

Na stałe trasy powrócą linie autobusowe MZK 16 i 18, ale tylko w kierunku osiedla Niepodległości.

- Linia 16: wyłącznie w kierunku pętli 11 Listopada i Os. Zachód nastąpi przywrócenie stałej trasy ulicami Tuwima i Szczecińską. Przystaniek na żądanie „Przemysłowa - Pomorska 03”. W kierunku szpitala nadal obowiązywać będzie trasa objazdowa ulicami Koszalińską i Przemysłową.

- Linia 18: wyłącznie w kierunku pętli 11 Listopada i Os.

Zachód nastąpi przywrócenie stałej trasy ulicami Tuwima i Szczecińską. W kierunku ul. Klonowej nadal obowiązywać będzie trasa objazdowa ulicami Sobieskiego, 3 Maja i Kołłątaja.

- Dotychczas obowiązujące zmienione trasy dla linii 1, 2, 3, 4, 7, 17 i 19 zostaną utrzymane.

Przejazd pod wiaduktem na ulicy Szczecińskiej będzie otwarty do 30 listopada. Później znów wrócą objazdy. Przez najbliższe dwa miesiące wciąż będzie obowiązywał ruch wahadłowy pod wiaduktem na ulicy Bałtyckiej.

Zmiany związane z przebudową wiaduktu na ul. Grunwaldzkiej

- Na początku września przystąpimy do rozbiórki konstrukcji wiaduktu kolejowego na ul. Grunwaldzkiej. Po tym etapie wykonawca rozpocznie budowę nowego obiektu. Zasadnicze roboty potrwać około czterech miesięcy - informuje Martyn Jandula z PKP PLK.

W związku z robotami nastąpi całkowite zamknięcie odcinków ulic Grunwaldzkiej i Poniatowskiego w obrębie wiaduktu kolejowego dla ruchu pojazdów, jak i dla pieszych. Dojazd i dojazd do wszystkich przyległych posesji zostanie utrzymany.

Objazdy zamkniętego odcinka drogi zostały wyznaczone trasą Grunwaldzka - Sobieskiego - 3-go Maja - Wolności - Kopernika - Poniatowskiego.

Zmiany w przebiegu tras linii komunikacji miejskiej i rozkładach jazdy:

- Linia 9: trasa zostaje dwukierunkowo poprowadzona ulicami 3 Maja i Wolności z pominięciem przystanków „Sobieskiego - 3 Maja”, „Grunwaldzka”, „Poniatowskiego”, „Małachowskiego” i „Kopernika”. Zastępczo autobusy będą zatrzymywały się na przystankach „3 Maja - Fabryczna” i „Wolności”. Wprowadzone zostaną kilkuminutowe przesunięcia godzin odjazdów wybranych kursów. ©

Praca ich pasją. Awanse nauczycieli szkół średnich z powiatu bytowskiego

Sylvia Lis
Region

W Starostwie Powiatowym w Bytowie odbyła się uroczystość wręczenia awansu zawodowego nauczyciela mianowanego dla dziewięciu nauczycieli ze szkół i placówek oświatowych, dla których organem prowadzącym jest powiat bytowski.

Decyzje o awansie na nauczyciela mianowanego wręczyli Leszek Waszkiewicz, starosta bytowski oraz Aleksander Szopa, wicestarosta.

Awans uzyskały: Barbara Wirkus, Beata Wiczki i Aleksandra Stefańska z Zespołu Szkół Ekonomiczno-Usługowych Bytów, Aneta Tyborska z Zespołu Szkół Ogólnokształcących w Bytowie, Michalina Wiśniewska ze Specjalnego Ośrodka Szkolno-Wychowawczego w Tursku oraz Nina Czech, Ka-



Spotkanie w Starostwie Powiatowym w Bytowie, podczas którego wręczono nominacje na nauczyciela mianowanego

tarzyna Gajewska, Natalia Rusak i Weronika Lenc ze Specjalnego Ośrodka Szkolno-Wychowawczego w Bytowie.

Następnie nauczycielki złożyły ślubowanie: „Ślubuję rzetelnie pełnić mą powinność nauczyciela wychowawcy i opiekuna młodzieży, dążąc do pełni rozwoju osobowości ucznia

i własnej, kształcić i wychowywać młode pokolenie w duchu umiłowania Ojczyzny, tradycji narodowych, poszanowania Konstytucji Rzeczypospolitej Polskiej.”

- Wiele z pań otrzymało najwyższą notę z czego jesteśmy bardzo dumni - chwalił Dariusz Glazik, naczelnik Wydziału

Edukacji, Kultury i Sportu w Starostwie Powiatowym w Bytowie.

- Jestem przekonany, że awanse są świetnym impulsem do dalszej pracy - zapewniał natomiast dyrektor Specjalnego Ośrodka Szkolno-Wychowawczego w Bytowie Kazimierz Kerlin.

Nie zabrakło dyskusji dotyczącej ich zawodu. Bez trudu dało się wyczuć pasję, radość i satysfakcję z pełniącej pracy.

- Jest to ciężka praca, ale dająca ogromną satysfakcję - mówiła Nina Czech odnosząc się do specyfiki pracy w Specjalnym Ośrodku Szkolno-Wychowawczym Bytowie.

Mówiły o tym również pozostałe nauczycielki z SOSW oraz Michalina Wiśniewska z ośrodka w Tursku mówiąc: - Piękną chwilą jest moment, gdy wchodząc do budynku ośrodka zauważa się, że dzieci czekają na nas. Z niecierpliwością pytając, co będziemy robić. Starałam się zaszczepić miłość do czytania książek i z radością zauważam, że są tego efekty. Za to wszystko kocham swoją pracę - zapewniła.

O czytaniu książek w języku obcym opowiadała nauczycielka języka angielskiego Aneta Tyborska z Zespołu Szkół

Ogólnokształcących w Bytowie.

- Czytanie dowolnych lektur po angielsku daje świetne efekty. Z początku uczniowie z dystansem odnosili się do tej formy nauki, ale z czasem sami zauważali, że czytanie i ich późniejsze omawianie jest dobrym sposobem na naukę - mówiła.

Pozostałe nauczycielki chwaliły możliwość nauki języków obcych dzięki wyjazdom zagranicznym, choćby z programów Erasmus.

Na zakończenie uroczystości wicestarosta Aleksander Szopa podsumował spotkanie mówiąc do nauczycieli mianowanych. - Zauważa się, że na przestrzeni lat zmienia się ogromnie mentalność i podejście pedagogów do pracy nauczyciela. Gratuluję wam świetnej pracy. Cieszę się, że stajecie się przyjaciółmi naszej młodzieży - stwierdził. ©

POMORZE POGRZEB PONAD 700 OFIAR ZBRODNI NIEMIECKICH Z DOLINY ŚMIERCI W CHOJNICACH

Przywrócili im honor i miejsce w pamięci

Maria Sowisło
Chojnice

Na Cmentarzu Ofiar Zbrodni Hitlerowskich w Chojnicach złożone zostały szczątki ponad 700 osób zamordowanych przez wojska niemieckie w 1939 roku i na przełomie lat 1944/45.

W tym celu w Chojnicach zbudowany został ogromny sarkofag, który pomieści 188 trumien. Kondukt żałobny przeszedł ulicami Chojnic z Bazyliki Mniejszej pw. Ścięcia św. Jana Chrzciciela w kierunku cmentarza, gdzie zakończone zostały uroczystości państwowego pogrzebu.

Jak wspominał Arseniusz Finster, burmistrz Chojnic, to nie tylko chwila pożegnania i oddania szacunku pomordowanym niewinnym ludziom, ale też ulga, że po 85 latach kości bliskich znalazły godne miejsce pochówku.

- Jako Pomorzanie i chojniczanin składam wam wyrazy głębokiego współczucia z powodu traumatycznych przeżyć



W Chojnicach zbudowany został ogromny sarkofag, który pomieści 188 trumien, w których złożono ofiary zbrodni niemieckiej

waszych rodziców, dziadków i bliskich - powiedział burmistrz Chojnic obecnym na uroczystości rodzinom ofiar zbrodni niemieckich. - Do dnia dzisiejszego w świadomości uświęconego krwią niewinnych ludzi miasta tkwi pamięć o tych, którzy tu zginęli. Trwa niedowierzanie, że w imię ide-

ologii, polityki, można pozbawić człowieka życia, a społeczeństwo podzielić na nienawidzące się fragmenty, a narody wynosić ponad inne. Ciągłe rodzi się pytanie, dlaczego tak się stało? Przecież to byli sąsiedzi, z którymi żyliśmy, z którymi cieszyliśmy się życiem i martwiliśmy się jego cieniem.

W takich chwilach ważne były słowa modlitwy. - Na ziemi nie mamy stałego miejsca, ale oczekujemy nowego w przyszłym świecie. Umocnieni wiarą, że Bóg wskrzesi zmarłych do życia żegnamy doczesne szczątki naszych siostr i braci pomordowanych w Dolinie Śmierci

i pragniemy złożyć je tu na tym cmentarzu w grobach. Błagajmy Boga, aby nasze siostry i naszych braci wskrzesił w chwale i doprowadził ich do społeczności świętych - mówił biskup Ryszard Kasyna.

Na uroczystości obecny był prezes Instytutu Pamięci Narodowej Karol Nawrocki.

- W chojnickich dołach śmierci obok szczątków ofiar pomordowanych przez Niemców zostały także przez kolejne dekady przedmioty ich codziennego użytku - tłumaczył. - Od brzozy do gołeniasa, przez grzebień, medalik z Matką Boską, do którego z całą pewnością modlili się w ostatnich chwilach swojego życia. Była tam też obrączka, obrączka z inicjałami C.S., i z datą ślubu 20 października 1938 roku. Dzięki pracy naukowców udało się ustalić, że była to obrączka należąca Ireny Szytułowskiej, do łączniczki Armii Krajowej, która została zamordowana w roku 1945 na tej ziemi. 25-letnia kobieta, która osieročila swojego 5-letniego syna.

Zanim mogło dojść do uroczystego pogrzebu, prokurator Oddziałowej Komisji Ścigania Zbrodni przeciwko Narodowi Polskiemu w Gdańsku, we współpracy z interdyscyplinarnym zespołem biegłych z zakresu archeologii, antropologii fizycznej oraz broni palnej i amunicji z Uniwersytetu Łódzkiego i Uniwersytetu Rzeszowskiego, prowadził od 2021 do 2024 roku działania procesowe na północnych obrzeżach Chojnic, w Dolinie Śmierci. Celem tych działań było odnalezienie zbiorowych mogił Polaków, ofiar masowych egzekucji przeprowadzonych jesienią 1939 roku oraz w styczniu 1945 roku przez niemieckie formacje. W ramach prowadzonego śledztwa, prokuratorzy Oddziałowej Komisji Ścigania Zbrodni przeciwko Narodowi Polskiemu w Gdańsku planują także działania w kilku innych wytypowanych miejscach na Pomorzu Gdańskim, gdzie mogą znajdować się zbiorowe mogiły ofiar tzw. „Zbrodni Pomorskiej 1939 roku”. ©

Tragedia więźniów KL Stutthof

Tomasz Chudzyński
Historia

Osiemdziesiąt pięć lat temu, 2 września 1939 r. do miejscowości Stutthof Niemcy przewieźli grupę więźniów - Polaków aresztowanych w Wolnym Mieście Gdańsku i na Pomorzu. Tak zaczęła się tragiczna historia niemieckiego obozu koncentracyjnego - jednego z najdłuższej funkcjonujących w czasie II wojny światowej.

Była sobota, słoneczne, wczesne popołudnie - pierwsze godziny działania Zivildgefängnislager Stutthof - obozu dla jeńców cywilnych, przekształconego potem w Konzentrationlager Stutthof. W grupie pierwszych więźniów, których Niemcy przywieźli do Stutthofu byli Polacy z Wolnego Miasta i Pomorza - księża, nauczyciele, członkowie Związku Zachodniego oraz Ligi Morskiej i Kolonialnej, przedstawiciele polskich stronnictw i partii politycznych, urzędników. Około 150 osób (Brunon Zwarra, słynny gdański bowke, który trafił do Stutthofu 14 września

1939 r. wspominał, że więźniów Niemcy wozili ciężarówkami i autobusami miejskimi). Wywieziono ich na otoczonej ogrodzeniem z drutu polanie. Spali w kilku wojskowych namiotach. Większość z nich pozostała 7 miesięcy życia - zostali rozstrzelani m.in. w Wielki Piątek 1940 roku. - Pod koniec lat 30. XX wieku do Gdańska przyjechał Max Pauly, gorliwy nazista. W Wolnym Mieście już wcześniej sformowano dwa pułki SS. Jako dowódca 36. pułku SS Pauly włączony został do przygotowań do wojny z Polską. W ich ramach sporządzano listy proskrypcyjne Polaków z Wolnego Miasta i Pomorza oraz przygotowywano miejsca pod przyszłe obozy dla aresztowanych. Pauly wraz ze swoim sztabem objechał teren Wolnego Miasta Gdańska i wskazał trzy miejsca: koszar w Nowym Porcie, Stutthof i kamieniołom w Granicznej Wsi - mówi dr Marcin Owsiański, kierownik działu naukowego Muzeum Stutthof.

Dlaczego Niemcy wybrali na miejsce izolacji Polaków z Gdańska i Pomorza małą, spokojną nadmorską wieś, polecaną przez przedwojenne prze-



Pierwsi więźniowie KL Stutthof - Polacy z Wolnego Miasta Gdańska

wodniki turystyczne jako jedną z atrakcji terytorium Wolnego Miasta (w Stutthofie fale miały być „lepsze niż na Stogach”)?

Wiele wskazuje, że wpływ na to miały warunki naturalne. Niemcy w Stutthofie mieli teren porośnięty gęstym lasem, otoczony akwenami wodnymi, z dala od skupisk ludzi, ale z dobrym połączeniem komunikacyjnym. Warunki takie utrudniały ucieczkę i izolację od ciekawskich.

2 września 1939 r. Max Pauly został komendantem placówek

w Stutthofie, Nowym Porcie i Grenzdorfie (Granicznej Wsi). Tego samego dnia do obozu w Stutthofie, wczesnym popołudniem przybył pierwszy transport więźniów. Później przez całą jesień do Stutthofu zwożono aresztowanych m.in. z Bydgoszczy, Tczewa, Torunia, Chojnic, Gdyni (część zamordowano m.in. w Piaśnicy). Do połowy września 1939 roku uwięziono w obozie 6 tysięcy Polaków. Przetrzymywani w okropnych warunkach, budowali całą więzienną infrastrukturę,

baraki, drogi, budynki komendantury.

W sierpniu 1939 r. leśna polana w Stutthofie, którą esesmani z pododdziału SS-Heimwehr Danzig otoczyli drutem kolczastym, liczyła pół hektara. W 1944 r. sam obóz centralny KL Stutthof liczył 120 ha (powstał na terenie wykarczowanego lasu), z barakami, komorą gazową, krematorium i halami fabrycznymi, w których pracowali więźniowie.

To, co zaczęło się 2 września 1939 r. wraz z pierwszym transportem funkcjonujących niemieckich obozów koncentracyjnych - łącznie 2077 dni. Pochłonął około 65 tysięcy ofiar, w tym Żydów i Polaków.

W Muzeum Stutthof, w obecności byłej więźniarki, Marii Kowalskiej ps. Myszka, odbyły się wczoraj rocznicowe uroczystości.

- To był czas spełniającej się apokalipsy, zła, odrzucenia wszelkich moralnych wartości, czas, w którym życie ludzkie było tylko co mydło - mówił Lech Parell, szef Urzędu do Spraw Komendantów i Osób Represjonowanych, którego bliski krewny zginął w obozie. ©

pamiętać - spełniać nasze zobowiązania wobec ofiar KL Stutthof, ale też przyszłych pokoleń.

- Zło zaczyna się od drobnych niegodziwości, takich jak obojętność i pogarda. Dobro i sprawiedliwość, zaczynają się od małych gestów sprzeciwu wobec niesprawiedliwości i krzywdy. Dlatego naszym obowiązkiem jest pamiętać, by świadczymy na rzecz sprawiedliwości - podkreślał Piotr Tarnowski, dyrektor Muzeum Stutthof.

- W takich miejscach, w takich chwilach przechodzą pytania o pamięć, o wybaczenie, ale i o odpowiedzialność. Pojednanie jest procesem ciągłym - nie wystarczy raz powiedzieć przepraszam, tak samo jak wybaczać. Skala wyrządzonego zła jest bowiem wielka. I pojednanie jest procesem dłuższym, niż nam się wydawało. I wymaga ciągłych starań, z naszej strony, ale głównie tych, którzy za te śmierci i zniszczenia są odpowiedzialni - mówił Lech Parell, szef Urzędu do Spraw Komendantów i Osób Represjonowanych, którego bliski krewny zginął w obozie. ©

POLSKA i ŚWIAT

KRÓTKO

WARSZAWA

Większość Polaków popiera odrzucenie sprawozdania PiS

Czy PKW słusznie odrzuciła sprawozdanie finansowe PiS i partia ta powinna stracić dotację i subwencję na trzy lata? – na to pytanie odpowiedzieli uczestnicy sondażu IBRiS dla „Rzeczpospolitej”, którego wyniki omówiono we wtorek.

Ponad połowa badanych zgadza się z decyzją Państwowej Komisji Wyborczej, która odrzuciła sprawozdanie finansowe PiS z wyborów parlamentarnych 2023 roku.

Zdecydowanie na tak jest w tej sprawie 39,1 proc. respondentów, a opcję „raczej tak” wybrało 16,9 proc. ankietowanych.

Z decyzją PKW nie zgadza się 36,7 proc. uczestników badania, a 7,3 proc. nie ma w tej sprawie zdania.

Odrzucenie przez PKW sprawozdania finansowego oznacza, że partia Jarosława Kaczyńskiego straci przynajmniej 10 mln zł z dotacji.

Oprac. Adam Kielar | PAP

KATOWICE

Związkowcy zablokowali tory



FOT. PAP/MICHAŁ MEISSNER

Ponad stu związkowców ze Śląsko-Dąbrowskiej „Solidarności” we wtorek rano zablokowały tory kolejowe w Katowicach. Protestowali przeciwko zwolnieniom w PKP Cargo i PKP Cargo-Tabor. Zarząd PKP Cargo ogłosił, że zwolnienia grupowe dotkną do 30 proc. zatrudnionych, czyli do 4142 pracowników.

WARSZAWA

Szef MSWiA, koordynator służb specjalnych Tomasz Siemoniak, odnosząc się we wtorek do aktów sabotażu na terenie Polski, powiedział, że stan zagrożenia cały czas jest bardzo wysoki. Podkreślił, że cały czas zatrzymywane są osoby w związku z aktami dywersji. – Mówimy o kilkunastu osobach w aresztach w Polsce, począwszy od pierwszego przypadku z przełomu stycznia i lutego – stwierdził. | PAP

”

Stan zagrożenia działaniami sabotażowymi obcego państwa w Polsce jest bardzo wysoki

Tomasz Siemoniak, szef MSWiA

MSPO w Kielcach. Największe targi w historii Polski

Damian Kelman
Kielce

We wtorek oficjalnie rozpoczęto XXXII Międzynarodowy Salon Przemysłu Obronnego MSPO w Kielcach. Podczas ceremonii otwarcia nie zabrakło najważniejszych osób w kraju.

Międzynarodowy Salon Przemysłu Obronnego to jedna z najważniejszych imprez targowych przemysłu obronnego na świecie, organizowana od 1993 r. Tegoroczna edycja, która odbędzie się w dniach 3-6 września w Targach Kielce, przyciągnie rekordową liczbę 769 wystawców i ponad 830 firm z branży zbrojeniowej.

Oficjalne otwarcie wydarzenia rozpoczęło się we wtorek, 3 września, około godziny 12.00. W uroczystości wzięły udział najważniejsze osoby w polskiej polityce – prezydent RP Andrzej Duda, szef Ministerstwa Obrony Narodowej i wicepremier Władysław Kosiniak-Kamysz, szef Biura Bezpieczeństwa Narodowego Jacek Siewiera czy marszałek Sejmu Szymon Hołownia.

Na początek uroczystości orkiestra odegrała hymn Polski, a po powitaniach głos zabrali politycy.

Szef MON na początek swojego wystąpienia docenił, jak wielkie wydarzenie rozpoczęło się właśnie w Kielcach.



FOT. PAP/ADAM KUMOROWICZ

W Kielcach pojawiła się w tym roku absolutnie rekordowa liczba ponad 830 firm z całego świata

– To jest niezwykle wydarzenie. Jesteśmy wśród największych targów zbrojeniowych w Europie i na świecie. Kielce są niezwykle dobrym miejscem do przyjmowania przedsiębiorców działających w branży przemysłu obronnego. To są największe historycznie targi przemysłu obronnego w historii Polski – powiedział Władysław Kosiniak-Kamysz.

– W tym roku ponad 4 procent, przyszły rok to jest projekt 4,7 procent (wydatków na obronność z PKB – przyp. red). To jest powód do dumy.

To jest ponaddwukrotnie więcej niż to, do czego zobowiązują nas umowy w Sojuszu Północnoatlantyckim. Mam się czym pochwalić – oznajmił.

Wicepremier zaznaczył, że podczas tegorocznych targów zostanie podpisany kontrakt na ponad dwa miliardy złotych.

– To jest dopełnienie systemu Narew i Wisła, to są systemy radiolokacyjne, to są inwestycje naszych partnerów zagranicznych, chociażby z Hiszpanii czy Stanów Zjednoczonych, ale też wielkie kontrakty podpisane z Rosomak SA, Jelcz SA, polskimi firmami

publicznymi, państwowymi, ale też zagranicznymi. Bardzo dziękuję tym wszystkim, którzy przygotowali te kontrakty i będą je realizować. To są inwestycje, które dają bezpieczeństwo – zapowiedział Kosiniak-Kamysz.

Prezydent Andrzej Duda swoje wystąpienie, podobnie jak Władysław Kosiniak-Kamysz, rozpoczął od docenienia pracy, jaką włożono w stworzenie największych w historii Polski targów obronności, jakimi jest XXXII Międzynarodowy Salon Przemysłu Obronnego.

Dalej zwrócił uwagę, że myślenie całego świata o obronności zmieniło się w ostatnich latach, jednak w obliczu grożącej wojny światowej należy ponownie postawić tę kwestię na pierwszym miejscu.

Dodał, że „to właśnie wzmacnianiu bezpieczeństwa służą te targi. Właśnie dlatego zaplanowałem w marcu tego roku, kiedy z okazji 25-lecia Polski w NATO zostaliśmy z panem Donaldem Tuskiem zaproszeni do Białego Domu, zaplanowałem, by państwa sojuszu podniosły swoje wydatki na obronność do trzech procent PKB”.

– Nie mam wątpliwości, że także dzisiaj podniesienie wydatków obronnych, uczynienie armii państw NATO naprawdę silnymi armiami spowoduje, że kolejnej wojny światowej nie będzie – oznajmił prezydent RP. PAP

Paweł Szopa, założyciel Red is Bad, jest poszukiwany. Za przedsiębiorcą wystawiono list gończy

Oprac. Adam Kielar
Warszawa

Prokuratura Krajowa potwierdza, że za Pawłem Szopą, założycielem marki odzieżowej Red is Bad, wystawiono list gończy. W poniedziałek sąd wydał decyzję o jego tymczasowym aresztowaniu.

Wystawienie listu gończego potwierdził w rozmowie z Polsat News rzecznik PK prokurator Przemysław Nowak.

W poniedziałek Sąd Okręgowy w Katowicach wydał decyzję o tymczasowym aresztowaniu przedsiębiorcy.

„Sąd Okręgowy w Katowicach uwzględnił zażalenie prokuratora i zastosował wobec Pawła Sz. środek zapobiegawczy w postaci tymczasowego aresztowania na okres 90 dni. Na postanowienie to służy zażalenie do innego równorzędnego sądu składu sądu odwoławczego” – poinformowała w komunikacie Prokuratura Krajowa.

Obrońca Szopy, mec. Bartosz Lewandowski, napisał na X, że o decyzji sądu dowiedział się z mediów i z komunikatu.

„Pierwszy raz spotkałem się z sytuacją, w której sąd nie zawiadamia obrońcy o terminie posiedzenia, na którym ma zapisać postanowienie o pozbawieniu człowieka wolności. Z informacji, które posiadam, wynika, że sąd wydał orzeczenie na posiedzeniu niejawnym” – napisał.

Jak informuje PK, śledztwo, w którym oskarżony jest Szopa,

dotyczy m.in. „dopuszczenia się w okresie od 23 lutego 2021 roku do 27 listopada 2023 roku w Warszawie, w celu osiągnięcia korzyści majątkowej, przekroczenia uprawnień i niedopełnienia obowiązków przez osoby będące pracownikami Rządowej Agencji Rezerw Strategicznych podczas organizowania i procedowania zakupu towarów dla ww. Agencji, a tym samym działania na szkodę interesu publicznego, tj. czynu z art. 231 § 2 kk”. PAP

REKLAMA 0010966015 AUTOPROMOCJA

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.

Czwartek
z dreszczykiem

gs24.pl
gp24.pl
gk24.pl

Netanjahu przeprosza, że nie uratowano zakładników. „ Hamas słono za to zapłaci”

Oprac. Karolina Wrońska
Tel Awiw

Premier Izraela Benjamin Netanjahu poprosił o wybaczenie rodziny sześciu zamordowanych przez Hamas zakładników. Podkreślił, że Hamas zapłaci wysoką cenę za tę zbrodnię.

- Byliśmy blisko tego, by ich uratować żywych, ale to się nie udało. Nie pozwolimy, by ta masakra uszła Hamasowi płazem. Hamas zapłaci za to bardzo wysoką cenę - oświadczył Netanjahu.

W niedzielę rano izraelskie wojsko sprowadziło do kraju zwłoki sześciu porwanych 7 października 2023 r. zakładników. Według medyków porwani byli przez blisko 11 miesięcy przetrzymywani w Strefie Gazy, po czym zastrzelono ich prawdopodobnie zaledwie kilka dni przed odnalezieniem ich ciał przez izraelskich żołnierzy.

Podczas jesiennego ataku Hamasu, który wywołał wciąż trwającą wojnę, zabito blisko

1200 osób i porwano 251 zakładników; 97 z nich wciąż przebywa w Strefie Gazy, część z nich najprawdopodobniej już nie żyje.

Część izraelskiej opinii publicznej od dawna oskarża premiera Netanjahu o to, że przeciąga toczące się od miesięcy negocjacje ze względu na polityczne korzyści. Jego skrajnie prawicowi koalicjanci kategorycznie sprzeciwiają się rozmowom. PAP



Netanjahu oświadczył również, że Izrael musi utrzymać kontrolę nad granicą Strefy Gazy z Egiptem

Najpotężniejsza broń Rosji? Pocisk o napędzie atomowym

Grzegorz Kuczyński
Moskwa

Amerykańscy naukowcy, którzy zbadali zdjęcia satelitarne, zidentyfikowali prawdopodobną lokalizację rosyjskiego pocisku manewrującego z napędem atomowym o nazwie Buriewiestnik.

Tłumacząc dokładnie nazwę, pocisk nosi przydomek „Nawałnik burzowy”. To gatunek niewielkiego ptaka oceanicznego (Hydrobates pelagicus). Ale jest to nowa broń rosyjska, którą Władimir Putin po raz pierwszy ujawnił w 2018 roku.

Zdjęcia wykonane 26 lipca przez Planet Labs pokazują obiekty w budowie obok miejsca przechowywania głowic nuklearnych w pobliżu miasteczka wojskowego Wołogda-20. Leży ono około 70 kilometrów na zachód od samej Wołogdy i 500 kilometrów na północ od Moskwy.

Według Deckera Eveletha, analityka z organizacji badawczej CNA, na zdjęciu widać



W październiku 2023 roku Putin powiedział, że Rosja przeprowadziła „ostatni udany test” pocisku manewrującego Buriewiestnik z napędem jądrowym

dziewięć stanowisk startowych w budowie. Są one rozmieszczone w trzech grupach i otoczone ziemnymi wałami, które mają chronić przed atakiem lub detonacją w jednym z miejsc przed przypadkową eksplozją w innym. Wały ziemne są połączone drogami z budynkami, w których według Eveletha mają być serwisowane pociski i ich komponenty, a także z kompleksem pięciu bunkrów do przechowywania głowic nu-

klearnych. Według Eveletha miejsce to jest przeznaczone „dla dużego stacjonarnego systemu rakietowego”.

Nawałniki (Hydrobatidae) to rodzina niewielkich ptaków z rzędu rurkonosych. Występują na oceanach półkuli północnej. Ich rosyjska nazwa wiąże się z tym, że po ich zachowaniu marynarze mogli przewidzieć nadchodzący sztorm (buriewiestnik). Tak Rosjanie nazwali też swój nowy

pocisk mający radzić sobie z obroną amerykańską, latając godzinami, a nawet dniami, szukając luk w sieci systemów antyrakietowych. Pocisk ma bowiem napęd atomowy, co pozwala na bardzo długie loty.

Wydaje się, że głównym problemem jest atomowy napęd. Współczesne pociski manewrujące używają silnika turbodrzutowego lub turbowentylatorowego. Mają zwykle zasięg do 1,5 tys. km i zależy on od ilości paliwa. Ale Rosjanie chcą, żeby Buriewiestnik był rewolucją w tym segmencie broni. Jeśli wejdzie do służby, Rosjanie będą mogli go wystrzelić z Azji, programując, żeby przeleciał nad Pacyfikiem, okrążył Amerykę Południową i szukał możliwości penetracji amerykańskiej przestrzeni powietrznej od strony Zatoki Meksykańskiej.

W październiku 2023 roku Putin powiedział, że Rosja przeprowadziła „ostatni udany test” pocisku manewrującego Buriewiestnik z napędem jądrowym. PAP

REKLAMA

0011158853

ELEKTRONIK - Oferta pracy

British American Tobacco w Augustowie jest jednym z najważniejszych zakładów produkcyjnych Grupy BAT na świecie. Nasz dynamiczny rozwój sprawia, że stale poszukujemy nowych pracowników. Ceniemy zaangażowanie i stawiamy na rozwój naszych pracowników. Średni staż pracy w BAT Augustów to 10 lat. Poszukujemy osób z doświadczeniem, ale także chcących się rozwijać absolwentów kierunków technicznych. Dołącz do nas i rozwijaj swoje umiejętności w globalnej firmie!



Jakie są zadania Elektronika?

- zapewnianie ciągłości ruchu maszyn produkcyjnych
- terminowe przeprowadzanie przeglądów okresowych i konserwacji modułów
- usuwanie awarii i diagnozowanie przyczyn usterek
- podstawowa kontrola systemów sterowania
- analiza defektów mechanicznych i elektronicznych powstałych podczas pracy linii
- tworzenie dokumentacji oraz standardów wspierających rozwiązywanie prostych problemów

Jakich kandydatów szukamy?

- masz wykształcenie co najmniej średnie o profilu technicznym (elektronika, mechatronika, automatyka lub pokrewne)
- posiadasz podstawową znajomość układów elektroniki i automatyki przemysłowej
- znasz zasady działania systemów sterowania opartych o sterowniki programowalne
- posiadasz uprawnienia SEP do minimum 1 kV
- potrafisz czytać dokumentację techniczną
- jesteś osobą komunikatywną i lubisz pracować w zespole
- szybko się uczysz nowych technologii i masz pozytywne nastawienie do nowych zadań
- odnajdziesz się w pracy w systemie 3-zmianowym 4-brygadowym

Dołączając do BAT otrzymasz:

- stałe wynagrodzenie
- dodatki wynikające z pracy zmianowej
- premię roczną
- coroczny przegląd wynagrodzeń (uzależniony od otrzymanej oceny rocznej)
- darmowy posiłek w zakładowej restauracji
- bezpłatny dojazd (Augustów i wybrane kierunki)
- benefity w ramach funduszu socjalnego (m.in. dofinansowanie do wypoczynku i rekreacji)
- bony świąteczne
- grupowe ubezpieczenie na życie na preferencyjnych warunkach
- prywatną opiekę medyczną
- liczne szkolenia i możliwość rozwoju w strukturach firmy
- umowę o pracę

Zachęcamy do przesyłania CV na adres: Rekrutacja_Augustow@bat.com



strona ZDROWIA

stronazdrowia.pl

W NUMERZE:

Mistrzowski liść

Wrzuca się go do garnka z zupą i zwykle nie wie, jakie magiczne właściwości kryje w sobie ten liść i co potrafi. Zdobił kiedyś skronie artystów i sam

pozostał mistrzem. W ziołolecznictwie leczy stawy i serca, reumatyzm, kaszel, schorzenia skóry. Napary i maści pobudzają krążenie krwi, działają bakteriobójczo. A najlepszy jest w upiększaniu. Str 4

ZA TYDZIEŃ:

- Od czego zależy odcień zębów? Niektóre są białe, inne ciemniejsze. Jak bezpiecznie je wybielić?
- Pierwszych symptomów raka prostaty nie wolno zlekceważyć.



FOT. PVP/PRODUCTIONS, FREEPIK/

Wrześniowe bogactwo ze straganu - czas wzmocnić swoją odporność

Marta Siesicka-Osiak
redakcja@stronazdrowia.pl

Co jeść pod koniec lata, żeby wzmocnić odporność? Odżywcze i urozmaicone dania z sezonowych warzyw i owoców, kiszonki. Jarzynowa zupa i placek ze śliwkami teraz smakują najlepiej.

Nastąpił czas ostatnich zbiorów; warzywa o tej porze mają wysoką wartość odżywczą, są świeże i najtańsze w roku. Warto oprzeć na nich całodzienny jadłospis. Można wykorzystać je do dań obiadowych i do deserów, ale znakomite będą zwłaszcza zupy. Ciekawie doprawione, dostarczają substancji aktywnych niezbędnych do walki z infekcjami, a z czosnkiem, cebulą czy imbirem będą działać przeciwpalnie i wspierać nasz układ odpornościowy. Zupy posypujemy pestkami lub orzechami, które są źródłem zdrowych tłuszczów i zwiększają wchłanianie witamin z warzyw. Warto też jadać takie potrawy z różnymi warzywami jak lecho, kaszotto czy curry.

Co więc włożyć do koszyka, żeby dobrze przygotować się do chłodnej jesieni?

● Kiszonki.

Kiszona kapusta czy ogórki to naturalne probiotyki. Cenne są bakterie kwasu mlekowego, wytwarzane podczas fermentacji. Ich rolą jest wspieranie prawidłowej pracy układu pokarmowego, stymulując znajdujące się w jelitach komórki odpornościowe.

● Marchew.

Bogata w antyoksydanty, witaminy i składniki mineralne. Ceniona przede wszystkim z powodu dużej zawartości beta-karotenu, 100 g pokrywa aż 77 proc. dziennego zapotrzebowania na prowitaminę A. Dostarcza też witaminy B1, B2, B5, niacynę, foliany, witaminy E i C oraz powyżej 10 proc. zalecanej dziennej dawki witaminy B6 i K.

● Buraki.

Są dobrym źródłem potasu, 100 g tego warzywa pokrywa 10 proc. dziennego zapotrzebo-



Kiedy kończy się lato, warzywa są dojrzałe, świeże i zawierają najwięcej wartości odżywczych. Zdrowe są także w formie zup i innych dań

wania na ten składnik. Dostarczają też sporą dawkę żelaza i kwasu foliowego. Zawarte w burakach betanina i betaina wykazują działanie przeciwwirusowe, przeciwbakteryjne i przeciwzapalne, wzmacniają układ immunologiczny i układ krążenia.

● Dynia.

Jest głównie źródłem potasu, ale dostarcza także pewne ilości magnezu, wapnia oraz żelaza i cynku. Jest bogata w beta-karoten oraz tokoferol, czyli witaminę E, a także kwas askorbinowy. Wykazuje silne działanie przeciwzapalne.

● Papryka.

Papryka zwyczajna to roślina należąca do rodziny psiankowatych, pochodzi z Ameryki Środkowej i Południowej. Do tego gatunku należą też papryczki pikantne, takie jak chili, jalapeno i cayenne. Ostrzejsze

strączki jak tabasco, piri piri czy habanero to już jednak inne gatunki. U nas popularna jest:

- Papryka czerwona.

Przyjemnie słodka, bogata w witaminę C. Kolor papryki zależy od stopnia jej dojrzałości, czerwona jest najbardziej dojrzała. Zawiera pięć razy więcej witaminy C niż cytryna, znaczącą ilość witamin z grupy B, a zwłaszcza witaminy B6. Częste sięganie po czerwoną paprykę ułatwia odchudzanie, co wynika z obfitości barwnika kapsantyny. Czerwona papryka obniża poziom glukozy i chole-

Chcemy czy nie, powoli nadchodzi jesień i sezon na infekcje. Trzeba się przygotować do walki z wirusami i bakteriami

sterolu we krwi, a więc wspiera metabolizm. Ma dużo wody, sporo błonnika i mało kalorii, pomaga przedłużyć sytość podczas kuracji oczyszczających.

- Papryka zielona.

Zielony kolor strąka może być czasem stały, co ma związek z genetyką. Ta papryka zawiera mniej składników odżywczych od czerwonej poza błonnikiem, którego ma tyle samo. Zielona jest jednak podobnie odżywcza, ma dość niską zawartość węglowodanów, jest niskokaloryczna.

- Papryka żółta.

Wśród innych papryk właśnie ta o żółtym kolorze ma najwięcej witaminy C, w 100 g aż 183 mg. Dziennie zapotrzebowanie na ten składnik pokrywa już zjedzenie 30 g surowej żółtej papryki. Porcja ma też spore ilości luteiny, co działa korzystnie na wzrok.

● Bakłażan.

Uznawany jest za warzywo, chociaż biologicznie to jagoda. W 90 proc. składa się z wody i jest niskokaloryczny, 100 g ma tylko 25 kcal. Jest bogaty w witaminy z grupy B, w tym kwas foliowy, witaminę A, C, E i K oraz składniki mineralne takie jak mangan, żelazo i potas. Zawiera też antocyjany, czyli barwniki, które nadają mu fioletową barwę i są silnymi przeciwutleniaczami.

● Pomidory.

Są tak zdrowe, że powinno się jeść je codziennie, także w przetworach. Pomidory są cenione ze względu na wysoką wartość odżywczą, przede wszystkim bogactwo potasu, likopenu i błonnika. Wyróżnia je też znaczna zawartość witamin A i C. Dostarczają ważnych porcji witamin z grupy B oraz miedzi, pierwiastka, który bierze

udział w przemianach żelaza w organizmie. Ważną substancją jest likopen, barwnik karotenowy i bardzo cenny antyoksydant.

● Śliwki.

Są dobrym źródłem witaminy C, witaminy A i K oraz pewnych ilości potasu, miedzi i manganu. Bogate w pektyny i kwasy oraz liczne sole, mają również witaminy z grupy B, karotenoidy i fenole oraz flawonoidy. Jedzenie śliwek pomaga zmniejszyć stan zapalny w organizmie.

● Jabłka.

Antonówki, kosztele, lobo, malinówki i złote renety zawierają błonnik, antyoksydanty, witaminy A, C i E oraz polifenoli. Każda z tych odmian, jak wiadomo, trzyma lekarza z daleka, jabłka powinny więc koniecznie zdobyć nasze wrześniowe zakupy.

Sezon covidowy rozpoczął się, patogeny już polują. Jakie wirusy nam teraz zagrażają?

Gabriela Fedyk
redakcja@stronazdrowia.pl

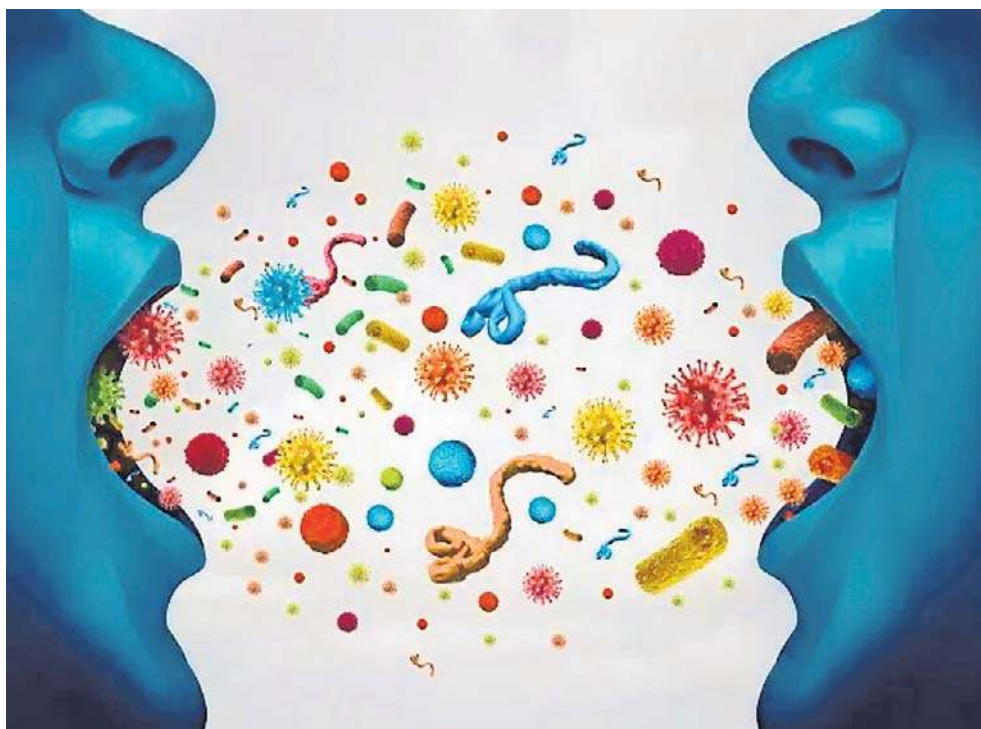
Grypa, przeziębienie i inne choroby zakaźne to zmora okresów przejściowych. Poza COVID-19 i gripą możemy zachorować na inne choroby wywołane wirusami.

Chociaż Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) wiosną ubiegłego roku ogłosiła koniec pandemii koronawirusa, to SARS-CoV-2 (w tym niebezpieczny FLiRT) wciąż pozostaje w obiegu. Nie tylko ten wirus nam zagraża. Mniej boimy się przeziębienia, wirusowej choroby zakaźnej górnych dróg oddechowych, ustępującej po około dziesięciu dniach, a bardziej grypy, bo jej objawy i skutki mogą być poważne.

SARS-CoV-2 wywołuje chorobę zakaźną COVID-19, nadal niebezpieczną dla osób o osłabionej odporności. Katar, kichanie, ból głowy, ból gardła, zmęczenie, zaburzenia węchu i smaku to łagodniejsze jego objawy. W Polsce ludzie najczęściej chorują na wariant Omikron, który dzieli się na trzy podwarianty. To:

- Kraken (podwariant Omikron XBB.1.5),
- Pirola (podwariant Omikron BA.2.86),
- Eris (podwariant Omikron EG.5.1).

Grypa to jedna z najpowszechniejszych infekcji dróg oddechowych. Szczyt zachorowań przypada zazwyczaj na chłodne miesiące roku. Wirus grypy bardzo szybko mutuje, dlatego przechorowanie daje krótkotrwałą odporność. Co roku dostępne są szczepienia



Wkrótce czeka nas fala różnego rodzaju infekcji dróg oddechowych, w tym covidu

przeciwko grypie, również bezpłatnie. Do objawów grypy należy nagła wysoka temperatura, bóle mięśni, uczucie zmęczenia lub wyczerpania, suchy kaszel, ból gardła i głowy, trudności z zasypianiem, brak apetytu. Nudności i wymioty nie są częstymi objawami u dorosłych, czasami jednak występują u dzieci. Większość objawów ustępuje po dwóch tygodniach, ale suchy kaszel i osłabienie utrzymują się nawet przez kilka tygodni.

Wirus RSV należy do rodziny paramyksowirusów. Zwykle powoduje objawy podobne do przeziębienia. Tak jak w przypadku innych wirusów oddechowych, do zakażenia dochodzi drogą kropelkową, przez bliski kontakt z osobą zakażoną. Okres inkubacji wirusa RSV wynosi od dwóch do ośmiu dni. Jest szczególnie niebezpieczny dla dzieci i osób starszych.

Objawy RSV obejmują gorączkę, kaszel, kichanie, katar, szybsze oddychanie, trudności z jedzeniem, świszczący oddech, drażliwość, ból gardła, ból głowy, mniejszy apetyt. Ze względu na podobne objawy do innych infekcji, bez specjalnych testów nie da się odróżnić RSV od innych wirusów.

Adenowirusy to dość powszechne wirusy. Zwykle powodują łagodne objawy przeziębienia, na które co roku zapada wiele osób. Ale mogą też powodować kłopotliwe zapalenie spojówek. Symptomy pojawiają się od dwóch do czterech

tygodni po zakażeniu. Objawy infekcji adenowirusem to: kaszel, ból gardła, biegunka, uczucie piasku pod powiekami i łzawienie oczu.

Paragrypa jest infekcją dróg oddechowych wywołaną przez wirusa HPIV. Objawy paragrypy, nazywanej też gripą rzekomą, często są podobne do przeziębienia, dlatego gdy przypadki są łagodne, wirusy mogą zostać błędnie zdiagnozowane. Osoby z osłabionym układem odpornościowym, zwłaszcza dzieci i seniorzy, zagrożeni są powikłaniami tej choroby. Wirusy HPIV powodują głównie infekcję dróg oddechowych, do większości infekcji dochodzi już w okresie jesiennozimowym.

Symptomy paragrypy obejmują gorączkę, katar, kaszel, kichanie, ból gardła. Mogą jednak pojawić się zaburzenia układu oddechowego, na przykład zapalenie płuc czy krup wirusowy, a te objawy czasem zagrażają życiu.

Bardzo zaraźliwe ludzkie rinowirusy (HRV) są najczęstszą przyczyną przeziębienia. Rzadko jednak prowadzą do poważnych konsekwencji zdrowotnych. Objawy zakażenia rinowirusem obejmują kaszel, kichanie, katar, zatkanie nosa, ból gardła i głowy, bóle ciała, gorączkę.

Ludzki metapneumowirus, określany też jako hMPV, to wirus także atakujący drogi oddechowe. Należy do tej samej rodziny co wirus RSV. Jest obecnie uważany za drugą lub trzecią

główną przyczynę wirusowych infekcji dolnych dróg oddechowych i wirusowego zapalenia płuc u dzieci, które wymagają pomocy medycznej.

Typowe objawy hMPV to: kaszel, gorączka, przekrwienie błony śluzowej nosa, ból gardła. Mogą wystąpić też poważniejsze symptomy obejmujące dolne drogi oddechowe, takie jak: krup, zapalenie oskrzeli, zapalenie płuc czy zaostrzenie astmy.

Co zrobić, żeby w tym sezonie infekcyjnym nie zarazić się wirusem, a przynajmniej lekko przejść zakażenie? Niestety, nie istnieją skuteczne leki antywirusowe, dlatego leczenie może być tylko objawowe.

Grypa, koronawirus i inne wirusy bywają niespodziewanie groźne dla zdrowia. Ale rozprzestrzeniają się w podobny sposób, można więc próbować się przed nimi chronić. Główne zasady profilaktyki to: higiena, unikanie bliskiego kontaktu z chorymi, zakrywanie ust i nosa, dobre nawyki zdrowotne i zaszczepienie się. Szczepionki powinny wziąć osoby, które należą do grup ryzyka. Przede wszystkim pacjenci przewlekle chorzy bez względu na wiek. W tym roku sezon infekcyjny rozpoczął się dużo wcześniej. Już od początku lipca obserwuje się stały wzrost zakażeń wirusem SARS-CoV-2. Na koniec sierpnia 2024 roku było ich już 1460. Dominującym wariantem jest JN1 (FLiRT), zbliżony do Omikronu BA.2.86.



Wybierz wodę. Alkohol nawet w małych ilościach nigdy nie jest zdrowy, stwarza wyłącznie zagrożenia

Paradoks francuski obalony, wino szkodzi

Gabriela Fedyk
redakcja@stronazdrowia

Nawet niewielka ilość alkoholu jest szkodliwa dla zdrowia. Nie ma bezpiecznej porcji procentów.

Starsze osoby powinny unikać picia alkoholu, bo nawet niewielka porcja zwiększa ryzyko zgonu z powodu raka - tak wykazały badania opublikowane przez „JAMA Network Open”, medyczny portal dla naukowców. Zaprzecza to dość powszechnemu przekonaniu, że niewielkie lub umiarkowane spożywanie alkoholu może być korzystne dla zdrowia.

Chodzi o tzw. paradoks francuski, według którego czerwone wino chroni przed chorobą wieńcową i zawałem serca. Z badań przeprowadzonych w Hiszpanii wynika jednak, że tak nie jest w przypadku chorób nowotworowych oraz seniorów, szczególnie u tych z tzw. wielochorobowością i o niskim statusie społeczno-ekonomicznym. Obserwacje trwały 12 lat i wzięło w nich udział ponad 135 tys. osób w wieku co najmniej 60 lat.

Autorzy raportu przyznają, że dojrzałe osoby, które sięgają głównie po wino oraz spożywają je do posiłków, mniej ryzykują zdrowiem niż pijący często

i dużo. Nie oznacza to jednak, że picie daje jakieś korzyści. Główna autorka badania, prof. Rosario Ortola z Universidad Autonoma de Madrid podkreśliła, że brak jakichkolwiek korzystnych związków między niewielkim spożyciem alkoholu a zdrowszym i dłuższym życiem. Chociaż wiele zależy od genów, jej zdaniem alkohol zwiększa ryzyko zachorowania na choroby nowotworowe. Badaczka podkreśla też, że ważny jest styl życia, w tym przede wszystkim prozdrowotna dieta oraz wysiłek fizyczny.

Jak wynika z jej badań, spożywanie alkoholu w ilości 20-40 g alkoholu dziennie w przypadku mężczyzn oraz 10-20 g u kobiet zwiększa ogólne ryzyko zgonu, jak też ryzyko śmierci z powodu choroby nowotworowej. U osób, które wypijają więcej niż 40 g alkoholu dziennie, większe jest ogólne ryzyko zgonu z powodu raka, a także chorób sercowo-naczyniowych. Według zaleceń amerykańskich (U.S. Dietary Guidelines), im mniejsze spożycie alkoholu, tym lepiej. Spożywanie alkoholu jedynie do posiłków może być trochę mniej szkodliwe, bo wchłanianie jest wtedy wolniejsze. Ale picie trwające przez dłuższy czas wyrządza organizmowi nieodwracalne szkody.



Wg CBOS ponad połowa Polaków (56 proc.) deklaruje, że pije alkohol przy okazji, 8 proc. spożywa go często

WARTO WIEDZIEĆ

Badanie na wirusy

Test combo może wykryć w czasie tylko jednego badania aż czterech patogenów, czyli wirus grypy typu A lub B, COVID-19 lub wirus RSV. Testy dostępne są bez recepty. Można je kupić w niemal każdej aptece, a także w wielu drogeriach i supermarketach. Badanie warto wykonać w gabinetach zabiegowych, wtedy ma się pewność co do jego wskazań, można też w domu. Cena testu combo to 10-20 zł. W opakowaniu znajduje się wymazówka, próbówka i kasetka testowa.

Źródłana woda w potokach to skarb już niespotykany. Płynie w nich to, co ludziom szkodzi



Górskie potoki często uważa się za czyste, ale nadmiar turystów, ścieki, jakie przesiakają przez ziemię, wysokie temperatury wpływają na to, że ich wody są niezdadne do picia. Dotyczy to również polskich rzek i jezior

Gabiela Fedyk
redakcja@stronazdrowia.pl

Nie pij wody ze stawu, potoku, źródła, jeziora, rzeki, z żadnych zbiorników wodnych w plenerze.

Przed nami jeszcze kilka ciepłych tygodni, niektórzy będą spędzać wolne dni na wycieczkach, na przykład w góry. Eksperci ostrzegają, żeby zabrać ze sobą tyle napojów, żeby wystarczyło podczas wędrowki. Nie wolno pić z górskich potoków, nawet jeśli wyglądają na czyste. Zatrucie pokarmowe jest bardzo uciążliwe w terenie i grozi powikłaniami. Sanepid w Zakopanem apeluje do wszystkich, którzy wybierają się do Tatrzańskiego Parku Narodowego, żeby nie pili wody, która płynie w górach. Jej jeden łyk może skutkować biegunką, wymiotami i osłabieniem.

Woda z górskiego potoku, nawet z wywierzyisk, czyli źródeł krasowych czy ze skalnych wypływów zawiera zwykle nieprzyjemne dla człowieka mikroorganizmy, bakterie i wirusy, które często powodują choroby układu pokarmowego. To nieprawda, że dawniej takie wody były bezpieczne. Ludzie od wieków pili surową wodę w ostateczności, chociaż nie znali takich pojęć jak drobnoustroje chorobotwórcze. Podejrzana była nawet woda ze studni. Stąd właśnie wzięła się

popularność piwa, w tamtych czasach o wiele słabszego niż dzisiaj, bo brzeczkę z wody, chmielu i słodu trzeba było ugotować.

Potoki bez badań

Apel Sanepidu w Zakopanym wystosowano po niepokojącym zdarzeniu, do którego doszło pod koniec sierpnia tego roku. TOPR musiał ewakuować śmigłowcem około 20 osób z Doliny Pięciu Stawów. Turyści mieli problemy z układem pokarmowym, cierpieli z powodu biegunki, wymiotów i ogólnego osłabienia. Wielu było tak chorych, że nie mogli samodzielnie wydostać się z Doliny Pięciu Stawów, ani nawet dojść do miejsca lądowania śmigłowca. Pojawiło się podejrzenie, że powodem zatrucia mogło być picie wody bezpośrednio z górskich strumieni. Specjaliści uznali, że trzeba przypomnieć o tym mało znanym zagrożeniu.

Okazało się, że próbka pobrana z jednego tylko wywierzyiska w Tatrach wykazała, że woda w nim jest niebezpieczna dla zdrowia ludzkiego, zawiera liczne bakterie kałowe. Zwrócono się do przewodników, żeby ostrzegali turystów przed piciem wody na terenie Tatrzańskiego Parku Narodowego „z uwagi na brak badań jakości wody w tych miejscach, należy domniemać o jej potencjalnej niezdadności do picia”.

Sanepid nie bada regularnie strumieni i potoków.

Najczęstszymi objawami zatrucia pokarmowego są nudności, wymioty i biegunka, ale może też wystąpić osłabienie, ból głowy, mdłości i gorączka. Turyści dotąd uważali, że woda wypływająca spod ziemi i znajdująca się ponad zabudowaniami, schroniskami czy kolej-

kami jest czysta. Teraz okazało się, że w górach jest tak dużo turystów, a toalet tak mało, że do strumieni i źródeł przenikają zanieczyszczenia.

To rolnicy i turyści

Zdaniem wytrawnych wędrowców, również woda z kranu w schroniskach nie jest zdadna do picia. Przewodnicy radzą, żeby pić tylko wodę przyniesioną ze sobą lub brać wrzątek ze schroniska.

Z niedawnego raportu „Zasoby wodne w Polsce - ochrona i wykorzystanie” Fundacji Przyjazny Kraj wynika, że w 91,5 proc. rzek woda jest szkodliwa dla zdrowia i nie można jej pić, podobnie jak w 88,1 proc. jezior oraz w 100 proc. częściach wód powierzchniowych przejściowych i przybrzeżnych. Ale nie chodzi już o takich winowajców, jak zakłady przemysłowe, tylko o rolnicze chemikalia oraz turystykę. Zanieczyszczenia naturalne to zasolenie i nadmiar związków miedzi, są też sztuczne, całkowicie spowodowane działalnością człowieka. W wodach znajdują się rolnicze chemikalia, czyli metale ciężkie i cząsteczki produktów ropopochodnych, również ścieki rolnicze, przemysłowe i komunalne. 90 proc. z 2,1 mln przydomowych szamb jest nieszczelnych, do naszych wód trafiają wszelkiego rodzaju odpady ludzkie i zwierzęce.

WARTO WIEDZIEĆ

Tabletki w plecaku

Na dłuższą wyprawę w góry czy inny plener, warto zabrać tabletki uzdatniające wodę. Zawarte w nich specjalne substancje czynne usuwają wirusy, bakterie, grzyby i mikroorganizmy, które powodują zaburzenia żołądkowo-jelitowe. Można w krytycznych sytuacjach uzdatnić napotkaną wodę. Warto też zabrać elektrolity, bo ze względu na wysiłek fizyczny może nam grozić odwodnienie. Elektrolity są potrzebne do funkcjonowania organizmu. To jony soli, które znajdują się w naszej krwi, osoczu oraz płynach tkankowych. Chodzi o sód, potas, magnez i wapń. Dostępne są w aptece, ale można je przygotować w domu.

Lepiej zapobiegać niż leczyć. Co jeść, żeby nie dopadły nas wirusy

Anna Rokicka-Żuk
redakcja@stronazdrowia.pl

Jedz zdrowo, gryź orzechy, ale codziennie - nie tylko wtedy, gdy zachorujesz.

O diecie wzmacniającej odporność myślimy dopiero wtedy, gdy padamy ofiarą infekcji oddechowej. Chcemy wtedy wiedzieć, co jeść, by szybciej wyzdrowieć. Tymczasem jedyna skuteczna metoda to odpowiednia dieta stosowana wcześniej. Naukowcy wykazali, że kiedy już dojdzie do infekcji, zdrowe menu raczej nie pomaga. Wynika to z badań naukowców z Uniwersytetu Sumatry Północnej, omówione w piśmie „PLOS One”. Najbardziej niebezpieczną sytuacją podczas infekcji jest silna odpowiedź przeciwzapalna układu odpornościowego ze zwiększoną produkcją białek cytokin. Tak zwana burza cytokinowa może przyczynić się do ciężkich zakażeń i poważnych powikłań. Pozwala ją złagodzić dieta w stylu śródziemnomorskim. Stwierdzono, że działa ochronnie, gdy zawiera:

- sporo oliwy z oliwek;
- mniej czerwonego mięsa;
- mniej płatków zbożowych;
- więcej orzechów;
- więcej owoców.

Jedzenie owoców, warzyw, orzechów, roślin strączkowych, ryb i pełnych ziaren zbóż wiązało się z mniejszym nasileniem infekcji koronawirusem. Ważne jednak, żeby jeść takie produkty codziennie. Ta dieta jest bogatym źródłem składników o potwierdzonym działaniu wspierającym obronę przed wirusem, zawierając witaminę C, flawonoidy oraz jedno- i wielonienasycone kwasy tłuszczowe.



O tym, żeby mieć dobrą odporność, trzeba myśleć jak najwcześniej

Jesz dużo warzyw, unikasz mięsa, gotujesz u siebie? To najzdrowsza dieta

Anna Rokicka-Żuk
redakcja@stronazdrowia.pl

Można jeść to, co kupiło się na swojskim targu i będzie „w stylu śródziemnomorskim”, ważne są proporcje.

Nawet wśród osób, które poświęcają tyle samo czasu na ćwiczenia, istnieją różnice w poziomie kondycji fizycznej. Wpływ na nią mają dodatkowe czynniki, również dieta, czemu przyjrzyli się uczeni amerykańscy, a wyniki swoich prac opublikowali na łamach „European Journal of

Preventive Cardiology”. W dobrej diecie ogranicza się ilości czerwonego mięsa, eliminuje alkohol, jadłospis przypomina dania śródziemnomorskie. Druga sprawa to przyrządzanie własnych posiłków z podstawowych, dostępnych w regionie produktów. Należy unikać gotowych potraw i fast foodów. To wcale nie takie trudne, bo potrawy w stylu śródziemnomorskim są proste, a ich smak zapewniają świeże sezonowe składniki. Co do czerwonego wina obecnego w tej diecie, naukowcy nie polecają.



U osób w średnim wieku zdrowy sposób odżywiania silnie korzystnie wpływał na lepszą wydolność. Zależność ta występowała u kobiet i mężczyzn

PYTANIA I ODPOWIEDZI SPECJALIŚCI ODPOWIADAJĄ NA NURTUJĄCE WAS PYTANIA

ZAWAŁ U KOBIET

Mama skarżyła się tylko na zgagę, a miała zawał. Boję się, że gdy to się powtórzy, znowu się pomylimy.

Rzeczywiście, zawał serca u kobiet może dawać zupełnie inne objawy niż u mężczyzn. Dlatego niedokrwienie serca u kobiet jest wykrywane około 30 minut później niż u mężczyzn i wiąże się z gorszymi rokowaniami. U kobiet nie zawsze pojawiają się bóle zamostkowe. Kobiety zawał serca może mieć związek z infekcjami lub zmianami hormonalnymi. Objawy pojawiające się u kobiet to głównie pieczenie lub ucisk w tak zwanym dołku, trudności z oddychaniem, nagły ból mięśni z bezwładnością rąk, zmęczenie, ogólne osłabienie, omdle-

nia, intensywne pocenie się, nudności lub wymioty, ból trudny do określenia w klatce piersiowej. Zawał serca, nazywany też atakiem, to martwica mięśnia sercowego wywołana niedokrwieniem, którego przyczyną jest pęknięcie blaszki miażdżycowej w naczyniu wieńcowym doprowadzającym krew do tego narządu. Jest efektem postępującej choroby wieńcowej. Samo pęknięcie blaszki miażdżycowej to początek procesu zawałowego w tętnicy wieńcowej. Bardzo często zawał poprzedzony jest tak zwanym stanem przedzawałowym, czyli związanym z niedokrwieniem serca.

Jak przebiega ten proces?

Blaszki miażdżycowe są bogate w cholesterol i w ko-

mórki piankowate, dlatego łatwo ulegają uszkodzeniom. W momencie pęknięcia blaszki tworzy się wokół niej skrzepina złożona z płytek krwi i włókien. Zamyka ona naczynia wieńcowe, całkowicie blokując napływ krwi do mięśnia sercowego. W przypadku dużego pęknięcia powstaje zamykający tętnicę zakrzep. Dochodzi wówczas do nagłego niedokrwienia obszaru zaopatrywanego przez chorą tętnicę. W jego wyniku komórki mięśnia sercowego nieprawidłowo się kurczą, a następnie rozpadają i obumierają. W rezultacie znajdujące się w nich substancje przedostają się do krwi, a w miejscu martwicy pojawia się blizna. Im

dłużej tętnica będzie zamknięta, tym większy obszar mięśnia sercowego będzie obumierał. Dlatego kardiolodzy w przypadku zawału często używają określenia „czas to mięsień”. Wcześniej rozpoczęte leczenie, mające na celu otwarcie tętnicy wieńcowej, daje większe szanse na uratowanie mięśnia sercowego. Po około 3 do 6 godzin może umrzeć całość mięśnia sercowego i zmiany stają się nieodwracalne. Blaszka miażdżycowa nie musi pękać, ale jej wzrost doprowadza do dużego zwężenia naczynia. Przyczyny zawału są takie same jak przyczyny choroby wieńcowej. Nazywa się je



czynnikami ryzyka miażdżycy lub czynnikami ryzyka chorób sercowo-naczyniowych.

Co muszę mieć na uwadze w zdrowiu mamy?

Do niedokrwienia może doprowadzić na przykład anemia, bo ze względu na małe stężenie hemoglobiny krew nie dostarcza do tkanek odpowiedniej ilości tlenu. Należy monitorować nadciśnienie tętnicze oraz nadciśnienie tętnicze oraz nadciśnienie tętnicze. W profilaktyce zawału kluczowe jest także utrzymanie prawidłowego profilu lipidowego. Przyczyną zawału może być także miażdżycowa tętnica wieńcowa, czyli naczyń zaopatrujących mięsień sercowy w krew i w tlen, skurcz tętnicy wieńcowej, zator tętnicy

wieńcowej, zapalenie tętnicy wieńcowej, wrodzone wady budowy lub przebiegu tętnic wieńcowych, uraz tętnicy wieńcowej, zakrzepica tętnicy, rozwarstwienie ściany aorty. Większość czynników ryzyka odpowiadających za zawał serca można zlikwidować za pomocą zmian stylu życia. Chodzi o rzucenie palenia i rezygnację z alkoholu, zmianę diety, ograniczenie spożycia alkoholu, regularne ćwiczenia fizyczne oraz regularne badania, w tym serca. Zmianie musi też ulec nastawienie psychiczne pacjenta. Zawał serca to sygnał ostrzegawczy. Pacjenci, którzy do tej pory nie dbali o siebie, powinni prowadzić zdrowy styl życia i zastosować się do ogólnych wskazówek lekarza prowadzącego. Ważne jest także systematyczne zażywanie wskazanych leków.

Listki na urodę, zdrowie i rozum

Monika Górska
redakcja@stronazdrowia.pl

Liście laurowe mają wiele cennych właściwości, o których mało kto wie.

Nazwany również liściem bobkowym lub bobkowym zieleń, liść laurowy to przyprawa pochodząca z drzewa laurowego, inaczej wawrzynu (*Laurus nobilis*), który rośnie w rejonach basenu Morza Śródziemnego. Liście były znane i cenione już w starożytności. Nie bez powodu wieńce z gałązek drzewa laurowego zdobyły głowy zwycięzców bitew, igrzysk, a także wybitnych artystów, poetów i uczonych.

Ale liście laurowe nie są tylko przyprawą i dodatkiem do potraw, jak zwykle uważamy, ale też niezwykłą rośliną leczniczą. Zawiera witaminy A, B, C, a także żelazo, magnez, wapń, potas, mangan, selen, cynk i miedź. Liść laurowy ma też w sobie olejki eteryczne, flawonoidy, pektyny, garbniki, lignany, laktony seskwiterpenowe, alkaloidy izochinolinowe, takie jak retikulina, boldyna oraz alkohol mirycyolowy. Uwierzyć na słowo, że te wszystkie składniki jak najbardziej działają na naszą korzyść.

Liście na piedestał

Liście laurowe stosuje się w ziołolecznictwie jako naturalny lek na stawy i bóle reumatyczne, schorzenia skóry. Nalewki i napary stosowane są zewnętrznie do nacierania, bo pobudzają krążenie krwi, działają



Stosuje się je w ziołolecznictwie jako naturalny lek na stawy i bóle reumatyczne, kaszel, schorzenia skóry. Wyciągi i maści stosowane do nacierania pobudzają krążenie krwi, działają antyseptycznie, bakteriobójczo i przeciwbólowo

antyseptycznie, bakteriobójczo i przeciwbólowo. Można skorzystać z tych zalet bardzo prosto, pijąc zdrowotną herbatkę, którą:

- wspomaga trawienie, zwiększając wydzielanie kwasu żołądkowego,
- łagodzi i zapobiega objawom niestrawności,
- łagodzi bóle brzucha,
- ułatwia odchudzanie przez przyspieszenie przemiany materii,
- wspiera pracę wątroby oraz nerek,

- detoksykuje, działając napotnie, a z potem usuwane są z organizmu toksyny,
 - obniża poziom cukru we krwi, ale osoby z cukrzycą przed wypiciem herbatki laurowej powinny zasięgnąć porady lekarza,
 - działa moczopędnie, antybakteryjnie i przeciwgrzybiczo,
 - łagodzi stany zapalne dżiąseł, jamy ustnej i gardła.
- Do przygotowania herbaty z liści laurowych na trawienie i odporność potrzebne są tylko

takie składniki, jak dwie łyżki liści laurowych i jedna szklanka wrzącej wody. Liście laurowe wystarczy rozdrobnić i zalać wrzątkiem. Parzyć pod przykryciem przez 30 minut. Po tym czasie odcedzić. Według zaleceń znanego fitoterapeuty dr Henryka Różańskiego, herbatę z liści laurowych należy pić trzy-cztery razy dziennie po 100-150 ml. Nie przekraczać jednej szklanki naparu dziennie. Dla urozmaicenia smaku można dodać do niej plasterki cytryny czy in-

nego owocu. Herbatka pobudza krążenie krwi w kończynach i mózgowiu, usprawnia pracę serca i wątroby, wspomaga procesy trawienne, działa żółciopędnie, żółciotwórczo i rozkurczowo.

Maść na urodę

Tajemnicą prababek była maść z liści laurowych. Sprawdziła się zwłaszcza w pielęgnacji cery dojrzałej, pozbawionej blasku, ale także tej trądzikowej. Hamuje rozwój bakterii i grzybów, odkaża i ujednolica koloryt, działa przeciwzapalnie, przeciwgrzybiczo, ściągająco i antyoksydacyjnie.

Laurowy specyfik napina skórę niczym lifting, jest w przeciwieństwie do tego zabiegu metodą naturalną, bezinwazyjną i tanią. A jakby było mało, trzeba wiedzieć, że liście laurowe działają również przeciwutleniająco, dzięki czemu zwalczają wolne rodniki, które przyczyniają się do starzenia się skóry. Cera odzyskuje swój blask i młody wygląd, jest promienna i odżywiona.

Maść laurową można kupić gotową w aptece, ale nie jest trudno przygotować ją samodzielnie z dostępnych składników. Ze względu na to, że w temperaturze pokojowej mają postać stałą, należy najpierw lekko podgrzać je w kąpieli wodnej. W tym celu wlej do garnuszka wodę i zagotuj. Postaw na nim drugie, nieco mniejsze naczynie, na przykład miseczkę i w niej umieść jedną łyżkę naturalnego olejku laurowego. Olejek laurowy

umieść w kąpieli wodnej, a gdy się rozpuści, dodaj do niego masło shea, które można kupić w drogeriach i w aptekach. Wymieszaj, zdejmij ze źródła ciepła i przelej do szklanego słoiczka. Pozostaw, aż maść nabierze stałej konsystencji. Stosuj dwa razy dziennie wmasowując kolistymi ruchami w skórę twarzy. A jak potem wypijesz herbatkę laurową, będziesz nie tylko piękna, ale i mądra, bo liście laurowe wspierają także układ nerwowy i przyspieszają procesy myślowe.

WAŻNE

Zażywaj przez trzy dni

Czy wiesz, że liście laurowe zwalczają też stan zapalny, drobnoustroje i wzmacniają odporność? Syrop z liści laurowych łagodzi objawy infekcji, kaszel suchy i mokry, ze względu na działanie wykrztuśne i rozrzedzające. Żeby zrobić syrop, potrzebujesz sześć liści laurowych, sześć łyżek cukru, jedną szklankę wody, sok z cytryny. Zagotuj liście laurowe, odsuń garnek, odczekaj dziesięć minut, przecedź wywar do szklanego słoika. Do ciepłego napoju dodaj cukier i wymieszaj aż do rozpuszczenia. Dopiero po przestudzeniu dodaj sok z cytryny. Pij codziennie po kilka łyżek, ale tylko przez trzy dni.

Dla mnie nie ma to żadnych negatywnych skojarzeń



Jerzy Bralczyk spytany przez Kozaczka, czy z naszego słownika należy wykreślić słowo „Murzyn” Fot. Mariusz Kapala

Z ŻYCIA GWIAZD

Adam Małysz
lubi kolor pomarańczowy

W minioną sobotę słynny sportowiec zakończył swoją przygodę z prowadzeniem „Dzień dobry TVN”. Pod studiem stacji dopadli go wielbiciele, prosząc o wspólne zdjęcia. Małyśz z uśmiechem dał się obfotografować, a potem odjechał pomarańczowym Audi RS Q8, który kosztuje ponad 700 tysięcy złotych.



Moja mama i twój tata
Polsat, 20:10

Bohaterami są dojrzałe single po przejściach, poszukujący miłości. Będą jej szukać z pomocą tych, którzy znają ich najlepiej – własnych dzieci. Dorosli zamieszkają w mazurskiej willi, całkowicie odcięci od świata. Przez kilka tygodni będą się poznawać i budować relacje. Dorosłe dzieci zamieszkają w drugim domu, skąd będą śledzić i komentować poczynania rodziców. Program prowadzi Katarzyna Cichopek.

Robert Lewandowski dostał medal

Choć ma napięty grafik, „Lewy” odwiedził niedawno Warszawę. Został bowiem odznaczony Międzynarodowym Orderem Uśmiechu w ramach 65-lecia UKS Varsovii, w której barwach grał za młodu. Tym razem towarzyszyła mu nie żona, ale mama. Order wręczyła piłkarzowi Anna Dymna.

Kinga Rusin jest już zmeczona

Celebrytka od kilku lat jest w podróży po świecie ze swym partnerem Markiem Kujawą. Aktualnie para przebywa w Peru. Rusin oczywiście relacjonuje wyprawę na Instagramie. Tym razem napisała: „Nie uwierzycie, ale... trochę jestem już zmęczona. Tyle tygodni w drodze, a Marek mi nie odpuszcza. Wręcz przeciwnie! Właśnie podkręcił tempo. (...) Zwiedził Peru kilkanaście lat temu i uparł się, że pokaże mi większość lokalnych wspaniałości. Ledwo skończyliśmy zwiedzać Limę, a już znów byliśmy w drodze”.

(GZL) Fot. Sylwia Dąbrowa



W TELEWIZJI

KRZYŻÓWKA NR 137

Poziomo:

- 3) bohaterowie czeskiego serialu animowanego,
- 10) japoński konkurent Toyoty,
- 11) robot przypominający wyglądem człowieka,
- 12) najdłuższy bieg lekkoatletyczny,
- 13) „Śmierć jak ... chleba”, dramat Kazimierza Kutza,
- 15) dostarczenie towaru do sklepu,
- 17) roślina o długich pędach wymagających podparć,
- 18) zbiór przepisów instytucji lub organizacji,
- 20) odmiana trawy o długich, szorstkich liściach,
- 22) choroba oczu, glaukoma,
- 23) gośćcowe zapalenie końskiego kopyta,
- 26) nagminne zapalenie przyusznic,
- 28) niejedna po deszczu,
- 29) prosi o jałmużnę,
- 32) figura na szachownicy jak posłaniec,
- 34) mały, niewinny dowcip,
- 35) czwarty szczyt na Ziemi zlokalizowany w Himalajach,
- 36) duża łódź okrętowa,
- 37) dawna ręczna broń palna o długiej lufie.

Pionowo:

- 1) sprawa kawalarza, psota,
- 2) opaska na psiej szyi,
- 3) lew górski z Ameryki,
- 4) podróżny czterokołowy pojazd zaprzęgowy,
- 5) Kawasaki lub Harley-Davidson.



- | | |
|--|--|
| 6) tania rzecz, nieudolnie wykonana, | 24) wieckiej, |
| 7) mąż Penelopy, król Itaki, | 25) cieszą babcię i dziadka, |
| 8) dawny wenecki dygnitarz, | 26) Żelazna Dama w angielskiej polityce, |
| 9) śmiała postawa wobec niebezpieczeństwa, | 27) Mysia w Kruszwicy lub Eiffla, |
| 14) rodzaj dawnego dzbana, | 28) stolica i największe miasto Rwandy, |
| 16) pracują w silnikowych cylindrach, | 30) złota ..., wszystko naprawi, |
| 19) kolorowe zjawisko na niebie, | 31) bardzo duże zyski, |
| 21) manekin w pracowni krawieckiej, | 33) kowalny metal o symbolu Nb, |
| | 34) plaż bezodpływ w stawie. |

ROZWIĄZANIE NR 136

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

HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)

Uda Ci się dzisiaj uporać z problemem, który dręczył Cię od dłuższego czasu. Horoskop dzienny mówi, że uciechy to nie tylko Ciebie.

Ryby (19.02 - 20.03)
Twoje opinie będą kąśliwe i uszczypliwe. Horoskop na dziś wyraźnie ostrzega, że może to stać się prostą drogą do sporej awantury.

Baran (21.03 - 19.04)
Nie odmawiaj dzisiaj nikomu swojej pomocy. Horoskop dzienny na środek wróży, że brak Twojego wsparcia może spowodować fatalne skutki.

Byk (20.04 - 20.05)

Ktoś będzie próbował stero-
wać Twoimi poczynaniami.
Horoskop dzienny zapowia-
da, że nie zgodzisz się i wyka-
żesz się dużą stanowczością.
Bliznięta (21.05 - 21.06)
Przed Tobą udany dzień.
Horoskop na dziś mówi,
że wszystko, za co się weź-
miesz, zrealizujesz perfekcyj-
nie.
Rak (22.06 - 22.07)
Energia będzie Cię wręcz
rozpierać. Horoskop dzienny
na środę mówi, że podej-
miesz się zadań omijanych
przez innych szerokim łukiem.

Lew (23.07 - 22.08)

Usłyszysz dzisiaj interesującą propozycję. Horoskop dzienny radzi jednak dobrze za-
stanowić się przed podję-
ciem ostatecznej decyzji.

Panna (23.08 - 22.09)
Błyśniesz talentem w dziedzi-
nie, która była Ci dotychczas
dość odległa. Horoskop
na dziś mówi, że postano-
wisz swój wyczyn powtórzyć.

Waga (23.09 - 22.10)
Poświęćaj więcej uwagi
innym osobom. Horoskop
dzienny na środe ostrzega,
że egoizm może narazić Cię
na przykre konsekwencje...

Skorpion (23.10 - 21.11)

Nie wywieraj dzisiaj presji na innych ludzi. Horoskop dzienny wyraźnie wróży, że znacznie więcej uda Ci się osiągnąć łagodną perswazją.

Strzelec (22.11 - 21.12)

Wyróżniać Cię będzie wyjątkowa docieklivość. Horoskop na dziś mówi, że nikt raczej nie będzie w stanie zbyć Cię kilkoma słowami.

Koziorożec (22.12 - 19.01)

Staniesz dzisiaj w centrum wydarzeń. Horoskop dzienny na środę wyraźnie wróży, że bez Twojego udziału nie zapadną żadne ważne decyzje.

Polski samochód? Czemu nie?

Maciej Badowski
Motoryzacja

Z części wyprodukowanych w Polsce można stworzyć kompletny samochód - tak stwierdzili uczestnicy nowego programu Obserwator Finansowy serwisu grupy Polska Press - Strefy Biznesu. Postanowili oni rozebrać sektor automotive na czynniki pierwsze. W debacie prowadzonej przez Grzegorza Gajdę, udział wzięli: Jakub Faryś, prezes Polskiego Związku Motoryzacyjnego, Paweł Wideł, dyrektor Stelantis Polska oraz Łukasz Górecki, dyrektor Klastra Automotive Katowickiej SSE.

- Z wielką dumą muszę powiedzieć, że branża motoryzacyjna jest jedną z najważniejszych branż - przyznał Jakub Faryś, prezes Polskiego Związku Motoryzacyjnego. Jak dodał, samochód stał się rzeczą, która jest nam absolutnie niezbędna do życia.

Faryś przyznał, że mówiąc o branży motoryzacyjnej czy o samochodach, najczęściej myślimy o autach osobowych, a musimy pamiętać o tym, że to także pojazdy dostawcze i ciężarowe, bez których nie byłoby normalnej gospodarki, nie byłoby życia.

- Branża przynosi duże dochody do budżetu, odpowiada za zatrudnienie kilkuset tysięcy ludzi - podkreślił.

Eksperti zwrócili uwagę, że jest to przemysł bardzo wyma-



FOT. MARZENA BUGAŁA-ASTASZEWICZ

Próba stworzenia auta z Polski była koncepcja uruchomienia fabryki samochodów Izera

gający, ponieważ jako branża motoryzacyjna jesteśmy jednym z liderów postępu technologicznego. Faryś wymienia tutaj samochody osobowe, samochody dostawcze, samochody ciężarowe oraz autobusy. - Jesteśmy najważniejszym miejscem, jesteśmy najważniejszym krajem, jeżeli chodzi o produkcję autobusów miejskich - podkreślił prezes Polskiego Związku Motoryzacyjnego.

Jednocześnie zwrócił uwagę na drugą gałąź branży motoryzacyjnej, czyli produk-

cję części i podzespołów, zarówno do pierwszego montażu, ale także na tzw. rynek aftermarketowy, czyli na rynek poprodukcji.

Również Łukasz Górecki, dyrektor Klastra Automotive Katowickiej SSE przyznał, że z części wytworzonych w Polsce mógłby zostać wyprodukowany samochód. - Główną siłą przemysłu motoryzacyjnego na Śląsku są producenci części i komponentów - dodał. - Nasze części trafiają do wszystkich marek produkowanych w Europie, ale również

na świecie - mówił. - Jest to ogromna siła naszego regionu i bardzo ważny sektor przemysłowy dla naszego województwa - dodał.

Paweł Wideł, dyrektor Stelantis Polska zapytany o to, czy jest to element naszej świadomej strategii, jeżeli chodzi o rozwój branży w Polsce i znaczenia na rynku europejskim, przyznał, że z jednej strony wydaje się, że była to świadoma strategia kolejnych rządów, ale także świadoma strategia władz na poziomie województwa czy miast, jako przykład wskazując

firmę General Motors, która w 1996 roku rozpoczęła budowę zakładu, który miał produkować samochody osobowe.

- Ta inwestycja zakończyła się uruchomieniem i wyprodukowaniem pierwszego opła Astry w 1998 roku. Decyzja GM dotycząca wyboru Polski, była odważną decyzją ze strony amerykańskiego koncernu, ale z drugiej strony było bardzo mocne wsparcie ze strony ówczesnego rządu oraz aktywne działanie samego miasta - mówił. - Dużą rolę w tym procesie odegrała Katowicka Specjalna Strefa Ekonomiczna - dodał.

Inwestycja otrzymała zezwolenie strefowe nr jeden w Polsce. Wideł stwierdził, że „na tym pozwoleniu powstała cała ustawa specjalnej strefy”. Do dzisiaj mówi się, że ta inwestycja była podwaliną dla całej strefy, jak i nowoczesnego przemysłu, którym możemy się dzisiaj pochwalić.

Które państwa na świecie mają własną markę samochodów? Wideł wymienił USA, Chiny oraz kilka państw europejskich. - Pytanie, czy takie potęgi w skali globalnej, jak Australia, Kanada, czy szereg krajów Ameryki Południowej, czy bliżej - Hiszpania, mają własną markę samochodów? Nie, nie mają - zauważył.

Ekspert podkreślił, że przemysł motoryzacyjny przez ostatnie kilkadziesiąt lat zglobalizował się w ten sposób, że nie możemy mówić o narodowych markach samochodowych. - Firma motoryzacyjna,

aby odnieść sukces, musi być globalna, ponieważ tylko taka skala zapewnia wolumen, co jest kluczem do kosztu na samochód - wyjaśnił. Jak podkreślił, bez obniżenia kosztów produkcji na jeden samochód, nie ma możliwości produkcji, nie ma możliwości osiągnięcia sukcesu rynkowego: ani w skali globalnej, ani w skali lokalnej.

- Marzenia o tym, żeby kraj taki jak Polska, koniecznie musiał mieć swoją markę samochodową, są piękne, ale nie wiem, czy realne - stwierdził. - Szczególnie w kontekście tego, że ani Czesi, ani Hiszpanie nie mają swojej marki - dodał. - Wiele marek uznawanych za zachodnioeuropejskie mają zupełnie innych właścicieli, bardzo często spoza Europy - skonkludował.

- Jeżeli weźmiemy pod uwagę inwestorów w katowickiej SSE w przemyśle motoryzacyjnym, to wśród firm innych niż małe i średnie, czyli firm dużych, 95 proc., ma kapitał inny niż polski - podkreślił. Jego zdaniem potwierdza to, że bez zaistnienia w globalnym łańcuchu dostaw, firma motoryzacyjna ma minimalne szanse na przetrwanie.

- Przed globalizacją nie ucieknijemy i to ani w segmencie samochodów z silnikami spalinowymi, ani jeżeli chodzi o elektromobilność. Wydaje mi się, że fajnie byłoby mieć Syrenkę, ale z przykrością muszę poinformować, że to będzie bardzo trudne do osiągnięcia - stwierdził.

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

■ FINANS/BIZNES
■ NAUKA
■ PRACA

■ ZDROWIE
■ USŁUGI
■ TURYSTYKA

■ BANK KWATER
■ ZWIERZĘTA
■ ROŚLINY, OGRODY

■ MATRYMONIALNE
■ RÓŻNE
■ KOMUNIKATY

■ ŻYCZENIA
■ /PODZIĘKOWANIA
■ GASTRONOMIA

■ ROLNICZE
■ TOWARZYSKIE

Nieruchomości

MIESZKANIA DO WYNAJĘCIA

3-POK. na wsi, 785-901-949.

REKLAMA 0010986208

**OMEGA
WYCENY
OBRÓT**

SŁUPSK, UL. STARZYŃSKIEGO 11
tel. 59 841 44 20
601 654 572

www.nieruchomosci.slupsk.pl
omega@nieruchomosci.slupsk.pl

Motoryzacja

OSOBOWE KUPIĘ

A do Z skup-skupujemy każde pojazdy, płacimy nawet za wraki, oferujemy najwyższe ceny, 513-109-288

BUSY, AUTOBUSY SPRZEDAM

AUTA, Busy-Skup tel. 504672242.

Handlowe

SPORT I REKREACJA

ROWERY używane tanie 508-436-420.

Praca

ZATRUDNIĘ

NIEMCY, cieśla, murarz, malarz, hydr., spawacz, op. kop., dźwig. 601-218-955

Zdrowie

GINEKOLOGIA

GINEKOLOG, tel. 790-310-034

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

CYKLINOWANIE bezpyłowe 884912222

MYCIE/MALOWANIE, elewacji, dach, kostka, Tynk. Demontaż montaż ogrodzeń. Najtaniej! 881-607-270.

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

USŁ. łazienki, hydraulika 696498391

OGRODNICZE

PIELĘGNACJA i Wycinka Drzew.

Czyszczenie Działek. Wywóz Odpadów. Prace z Podnośnikami 667-542-251.

Turystyka

KRAJ - MORZE

ŁĘBA - tanie pokoje z łaz. 603-471-715.

Różne

STARE książki- skup 881-934-948

Rolnicze

ZWIERZĘTA HODOWLANE

KURKI odchowane 784 461 566

AUTOPROMOCJA

ibo TWOJE DOMOWE BIURO OGŁOSZEŃ

Ogłoszenia drobne w Twojej gazecie zlecisz bez wychodzenia z domu przez Internetowe Biuro Ogłoszeń

ibo.polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA DZIWI BRAK W REPREZENTACJI ZBIERAJĄCEGO ŚWIETNE OCENY W BUNDESLIDZE KAMILA GRABARY

W Książenicach przed Szkocją

Jakub Jabłoński
redakcja@polskapress.pl

**Reprezentacja Polski pod wodzą Michała Probie-
rza szykuje się w podwar-
szawskich Książenicach
do dwumeczu nowej edycji
Ligi Narodów z drużynami
Szkocji i Chorwacji.**

Zajęcia kadrowiczów w Legia Training Center (LTC) w Książenicach, otwarte dla dziennikarzy tylko przez pierwszy kwadrans, rozpoczęły się tuż przed południem i trwały niemal półtorej godziny. Piłkarze nie mieli na co narzekać, może z wyjątkiem upału.

We wczorajszym treningu uczestniczyło 27 zawodników, czyli wszyscy powołani na wrześniowe zgrupowanie przez selekcjonera Michała Probie-
rza. Również debiutant Mateusz Bogusz, występujący na co dzień w Los Angeles FC, który miał kłopoty z podróżą ze Stanów Zjednoczonych i dotarł do Warszawy dopiero w poniedziałkowy wieczór.

Z grupą trenował także Przemysław Frankowski z RC Lens, którego zabrakło na pierwszych przedwczorajszych zajęciach.

Sytuacja w reprezentacji pod względem zdrowotnym, w przeciwieństwie chociażby do zmagających się z plagą kontuzji Chorwatów, jest w tym momencie właściwie idealna.

- Rzeczywiście, to raczej rzadko spotykany obrazek. Nikt z naszych piłkarzy nie narzeka na urazy. Nikt nawet nie musi ćwiczyć indywidualnie, wszyscy trenują z zespołem, łącznie z Boguszem. Oby tak dalej - powiedział PAP rzecznik reprezentacji Emil Kopański.

Dziwi jedynie brak w kadrze bramkarza Kamila Grabary, który z buta wszedł w rozgrywki niemieckiej Bundesligi. Polski golkeeper po dwóch pierwszych kolejkach jest według magazynu „Kicker” drugim (!) najlepszym piłkarzem w całej lidze. I najlepszym bramkarzem rozpoczętej niedawno kampanii. Nasz rodak błysnął na początek w przegra-



Robert Lewandowski i Sebastian Szymański podczas wtorkowego treningu kadry w Legia Training Center w podwarszawskich Książenicach

nym meczu VfL Wolfsburg z Bayernem Monachium (2:3). Mimo puszczania trzech goli „Kicker” wybrał go do Jedynastki Kolejki, a po spotkaniu z Bawarczykami został uznany nawet piłkarzem meczu.

W drugiej kolejce Grabarze udało się zachować czyste konto. Jego zespół mierzył się z beniaminkiem Holstein Kiel i wygrał 2:0. Selekcjoner Probie-
rza wolał jednak postawić na czwórkę innych golkeeperów.

Pokutuje odmówienie przyjazdu Grabary na zgrupowanie młodzieżówki prowadzonej wcześniej przez Probie-
rza. Ostatni raz Kamil powołany był do pierwszej reprezentacji przez Czesława Michniewicza.

Dzisiaj przed południem Biało-Czerwoni również będą trenować w Książenicach. Do Szkocji wylecą o godzinie 15.30, ale w Glasgow nie mają w planach żadnego treningu przed meczem, jedynie konferencję prasową.

Spotkanie ze Szkocją na inaugurację zmagania w najwyższej dywizji Ligi Narodów odbędzie się jutro, to jest w czwartek, 5 września, o godzinie 20.45 na Hampden Park w Glasgow.

Trzy dni później podopieczni Probie-
rza zagrają z Chorwacją w Osijeku, dokąd polecą bezpośrednio ze Szkocji. Zarówno Szkocja, jak i Chorwacja na czerwcowo-lipcowych mistrzostwach Europy 2024 w Niemczech zawiodły i - podobnie jak Polska - odpadły po pierwszej grupowej fazie turnieju. W naszej grupie Ligi Narodów jest jeszcze triumfator pierwszej edycji LN - reprezentacja Portugalii, z którą Biało-Czerwoni pierwszy mecz rozegrają 12 października na PGE Narodowym w Warszawie. ©

Lipowska punktuje w rankingu aż miło!

Damian Świderski
redakcja@polskapress.pl

21-letnia napastniczka II-ligowego MOSiR-u Lubartów, Katarzyna Lipowska została liderką klasyfikacji rocznej plebiscytu „Piłkarskie Orły”. Rywalki mogą ją podziwiać wyłącznie zza jej pleców.

Lipowska dobrze punktowała już w zeszłym roku, gdy biegła po boiskach III ligi. W tym sezonie wygrywała już w klasyfikacji miesięcznej. Teraz z 21 bramkami przewodzi w ogólnej klasyfikacji „Piłkarskich Orłów”.

Wyprzedza laureatkę poprzednich edycji

Zawodniczka MOSiR-u Lubartów ma 31,5 pkt. i o trzy punkty wyprzedza rywalkę z II ligi, Agatę Bałę z Nowego Świtu



Katarzyna Lipowska wyprzedza nawet dwukrotną laureatkę plebiscytu „Piłkarskich Orłów” Agatę Bałę

- Górzno, czyli laureatkę klasyfikacji generalnej w dwóch poprzednich edycjach.

Lipowska ma przewagę nad Bałą dwóch trafień, a nad trzecią Klaudią Miłek z ekstrakligowych Czarnych So-

snowiec, aż osiem goli i 5,5 punktu przewagi.

Kasia w zeszłym sezonie została najlepszą strzelczynią w rozgrywkach III ligi. Zdobyła aż 30 bramek. Ciekawe, że w dzieciństwie grała w piłkę

z kolegami na podwórku, ale uważała to za zabawę. Oglądając mecze w telewizji, zaczęła się interesować piłką nożną. Gdy miała 15 lat, czyli w 2018 roku, mama zawiozła ją na pierwszy trening piłkarski. Była to kobieca sekcja klubu Lewart Lubartów. Minęło kilka lat i 21-latką została nawet kapitanem swojego klubu.

Opaska kapitana dodała jej pewności

W rozmowie z miejscowym portalem „Lubartowiak”, w styczniu tego roku, powiedziała: - Bycie kapitanem to odpowiedzialne zadanie, zarówno na boisku, jak i poza nim. Kapitan drużyny powinien zawsze bronić swojego zespołu i w niego wierzyć, dlatego ciągle uczę się tej roli. Jednak opaska kapitana dodaje mi dużo pewności siebie na bo-

isku. Oczywiście jest też to efekt ciężkiej pracy na treningach i wielu wyrzeczeń, ale jeśli robi się, co się lubi i sprawia to przyjemność, wtedy jest dużo łatwiej.

Fatalny początek klubu liderki klasyfikacji rocznej

W zeszłym sezonie klub MOSiR Lubartów był beniaminkiem w rozgrywkach, ale piłkarki spały się wręcz fantastycznie. Zakończyły rozgrywki z dziesięcioma zwycięstwami, trzema remisami i dziewięcioma porażkami. Taki bilans dał drużynie z Lubartowa czwarte miejsce w końcowej tabeli.

W cytowanym wywiadzie Kasia przyznała, że jej forma utrzymuje się, bo ciężko na to pracuje. Musiała także zrezygnować z kilku przyzwyczaję-

żywnościowych. W zestawieniu „Piłkarskich Orłów” piłkarka ma znaczącą przewagę, mimo iż jej klub nie rozpoczął fantastycznie nowego sezonu. Na inaugurację MOSiR co prawda ograł piłkarki Górnik Zabrze 3:1, ale już w drugiej kolejce II ligi południowej klub z Lubartowa przegrał aż 0:3 z piłkarkami Wandy Kraków. Po dwóch kolejkach sezonu ekipa Lipowskiej zajmuje siódme miejsce w tabeli.

Na pytanie, czy miała kiedyś moment zwątpienia, że piłka nożna kobiet nie ma szans na taką popularność jak męska, odpowiedziała: - Nie było takiego momentu. Wprost przeciwnie, chłopaki zawsze chętnie wołają mnie, żebym z nimi zagrała. Czasem tylko obrażali się, że byłam od nich sprytniejsza - powiedziała z przekąsem. ©



RANKING

PATRONAT
HONOROWYMinisterstwo
Sportu i TurystykiPARTNER
MERYTORYCZNY

SPORT

www.sportowy24.pl

Promocja
najlepszych
chodźarzyRafał Rusiecki
rafal.rusiecki@polskapress.pl

CHÓD SPORTOWY. W sobotę ul. Podwałe Staromiejskie w Gdańsku zamieni się w tor, na którym będzie można oglądać rywalizację najlepszych chodźarzy w Polsce.

W scenerii Starego Miasta Gdańska i Muzeum II Wojny Światowej chód sportowy ma się dobrze. Piękne uliczki we wrześniowy weekend nastroją do spacerów, a przy okazji będzie można dopingować zawodników z całej Polski. Festiwal Chodu, organizowany przez Klub Lekkoatletyczny Lechia Gdańsk, jest bowiem dobrą okazją do przeglądu sportowców na różnych etapach kariery.

W Gdańsku blok konkurencji chodźarskich rozpocznie się w sobotę, 7 września 2024 roku o godz. 16. Wcześniej pole do popisu będą mieli amatorzy, którzy wezmą udział w bezpłatnym prologu na 1000 metrów Chód z Listonoszem (o godz. 13.45) oraz biegiem na dystansie 5 km - Bieg im. Obrońców Poczty Polskiej (o godz. 15.05).

Kibice i turyści będą mieli okazję zobaczyć w chodzie sportowym rywalizację dzieci na trasie liczącej 3 km. Starsi uczestnicy będą mieli trudniejsze wyzwania. Mastersi oraz młodzieżowcy (U-23) postarają się o jak najlepsze miejsca w chodzie o randze mistrzostw Polski. Najlepsi będą mieli do pokonania dystans 10 km.

Konkurencje chodu sportowego podczas zawodów w Gdańsku

Chód 10 km kobiet i mężczyzn open - Puchar Obrońców Poczty
Chód 10 km PZLA mistrzostwa Polski K i M U23 - Lotto Cup
Chód 10 km K i M U20
Chód 5 km międzynarodowe mistrzostwa Polski K i M Masters
Chód 5 km juniorek U18 i Chód 10 km juniorów U18
Chód 3 km/5 km młodzieży i młodzicy U16 + MR
Chód 3 km dzieci starsze (poza konkursem)



Festiwal chodu to stały punkt we wrześniu

Adamovich i Koralewska wygrali międzynarodowy bieg w Obliwiczach

Marcin Kapela
sport@gp24.pl

BIEGI PRZELAJOWE. W Obliwiczach już po raz 42 biegacze i biegaczki rywalizowali w Międzynarodowym Otwartym Biegu Przelajowym o Puchar Leśny pamięci Tomasza Hopfera.

Już po raz 42 do Obliwic zjechali się biegacze z różnych stron, żeby rywalizować o zwycięstwo w Międzynarodowym Otwartym Biegu Przelajowym o Puchar Leśny pamięci Tomasza Hopfera, organizowanym przez dyrektora biegu Krzysztofa Pruszkę i zespół Fundacji Ekologiczno - Sportowej im. Tomasza Hopfera.

Zawodniczki i zawodnicy w biegu głównym rywalizowali o puchary i premie na ekologicznej, pięknej trasie na dystansie ok. 6,4 km (dwie pętle po 3,2 km). Za zwycięstwo organizator przewidział nagrodę w wysokości 500 zł. Premie zostały przewidziane dla zawodniczek i zawodników do 6 miejsca (II - 400 zł, III - 300 zł, IV - 200 zł, V - 150 zł, VI - 100 zł). Były też nagrody pieniężne w kategoriach wiekowych. W 13 minucie Gryf przeprowadził znakomitą kontrolę. Trzy doskonałe podania i w sytuacji sam na sam znalazł się Koniuszy. Górą okazał się bramkarz Zawisz, który wybił piłkę na rzut różny.

We wczesne, upalne popołudnie 1 września w Obliwiczach, przedstawiając obsadę biegu spiker Roman Toboła wymienił wśród faworytów Ramana Adamovicha z Białorusi i Dmytro Didovodiuka z Ukrainy. I nie pomylił się, bo obaj nadawali ton rywalizacji rozstrzygając między sobą walkę o zwycięstwo. Po 20 minutach i 39,21 sekundach linię mety przeciął Białorusin. Ukraińiec wbiegł tuż za nim notując czas 20:39,97. Trzecie miejsce zajął Jakub Tuleja z Bydgoszczy - 21:22,76, czwarty był Grzegorz Kujawski z Pucka - 21:39,02, piąty Bartosz Rynkowski z Nowego Dworu Gdańskiego - 21:59,63, szósty Illia Kucherenko z Gdańska - 21:59,63. Na 9 miejscu uplasował się utytułowany weteran Piotr Pobłocki z UKS Ekonomika Maratończyka Lębork - 22:59,31. Bieg ukończyło 98 zawodników.



Tegoroczny bieg w Obliwiczach ukończyło blisko sto osób

Wśród kobiet faworytką do zwycięstwa była 22-letnia Julia Koralewska z Gdańska, reprezentująca AZS AWFIS

Gdańsk, która ma w dorobku wiele medali mistrzostw Polski, w tym złoto ubiegłorocznych mistrzostw Polski na 10 000 m i srebro tegorocznych w Uście, tracąc do zwyciężczyni zaledwie 0,006 sekundy, co jest najmniejszą różnicą czasową w historii Mistrzostw Polski w biegu długodystansowym pomiędzy złotą i srebrną medalistką. W Olkuszu została najmłodszą w historii mistrzynią Polski seniorów na tym dystansie.

Wśród mężczyzn faworytą do zwycięstwa była 22-letnia Julia Koralewska z Gdańska, reprezentująca AZS AWFIS

BOKS

Wybrali władze W siedzibie Słupskiego Klubu Bokserskiego Energa Czarni odbyło się zebranie sprawozdawczo-wyborcze Pomorskiego Okręgowego Związku Bokserskiego. Delegaci ponownie wybrali na prezesa Romana Ślagowskiego. W skład zarządu weszli również: Jarosław Rydzewski, Sławomir Kozłowski, Marek Pałucki, Mirosław Kaźmierski, Grzegorz Kinder, Daniel Kreft, Marcin Łęgowski, Jarosław Żukowski. **JAK**

W Obliwiczach z czasem 23:18,08 wygrała zdecydowanie. Drugie miejsce zajęła Aleksandra Baranowska - Trzasko z Gdyni - 26:02,64, trzecie Kamila Pobłocka - Dobrowolska (UKS Ekonomik Maratończyk Lębork) - 27:06,56, czwarte Anna Zielińska (Łobez) - 27:54,14, piąte Joanna Rutkowska (Luzino) - 28:30,40, szóste Elżbieta Kuschbik (LKS Zantyr Sztum) - 28:46,96. Bieg ukończyły 44 zawodniczki.

Dziesięciu najszybszych uczestników biegu przelajowego wywalczyło sobie prawo startu w XVII. Międzynarodowej Mili ROL LAND, poświęconej pamięci olimpijczyka Piotra Gładkiego. Rywalizacji w Obliwiczach przyglądał się Krzysztof Szalach, trener pokoleń biegaczy, olimpijczyków, medalistów mistrzostw świata i Europy, w tym właśnie Piotra Gładkiego. Obecnie prowadzi Julię Koralewską.

Wyścig na milę także zakończył się triumfem Białorusina Ramana Adamovicha, za którym przybiegł Dmytro Didovodiuka z Ukrainy. Trzecie miejsce zajął Jakub Tuleja z Bydgoszczy.

Impreza w Obliwiczach była także okazją do wręczenia Pucharu Gminy Nowa Wieś Lęborska za zdobycie mistrzostwa Europy w boksie U14 dla Jakuba Wojniczka. Wręczającym był Mirosław Tandek, przewodniczącą Rady Powiatu Lęborskiego.

Nie brakuje chętnych na przelaje. Zbliża się Ultras Oliwski

Rafał Rusiecki
rafal.rusiecki@polskapress.pl

BIEGI PRZELAJOWE. 21 września w Dolinie Radości w Gdańsku Oliwie po raz czwarty spotkają się miłośnicy biegów terenowych.

Ultras Oliwski - wokół Radości to idealny sprawdzian dla osób, które przygotowują się do maratonów i ultramaratonów górskich, oraz dla tych, którzy po prostu chcą doświadczyć biegów terenowych. Trasy obu biegów będą wyznaczone w Lasach

Oliwskich wokół małowniczej Doliny Radości. Bieg główny odbędzie się na dystansie półmaratonu, czyli ok. 21,95 km. Dodatkowo odbędzie się bieg na 10 km oraz biegi krótkie dla dzieci. Miasteczko biegacza będzie tradycyjnie zlokalizowane przy Stawie Młyńskim, gdzie na uczestników i kibiców czekać będzie szereg atrakcji. Wśród nich będą rozgrzewka, animacje dla dzieci i młodzieży, strefa gastronomiczna oraz specjalna strefa Garden Party, w której zawodnicy wspólnie z rodzinami i przyjaciółmi przy dźwiękach muzyki

będą mogli odpocząć po rywalizacji.

Ponownie zapraszamy wszystkich biegaczy do udziału w Ultrasie na terenie Lasów Oliwskich, aby doświadczyli trailowych wrażeń w Gdańsku. Po raz czwarty odbędą się biegi na dystansach 21 i 10 kilometrów oraz biegi dla dzieci. Nie zabraknie sportowych emocji i dobrej zabawy - zaprasza Arkadiusz Stolarski, prezes agencji Live, organizator biegu.

Zapisów można dokonywać on-line poprzez stronę www.ultrasoliwski.pl.



Ultras Oliwski rozgrywany jest na dystansach 10 i 21 km