

Rozmowa z Tomaszem Majewskim, szefem polskiej misji olimpijskiej **str. 2**



FOT. ADAM SIKORA/PKOL

Mocne strony diety bezmięsnej. Ale dlaczego wegetarianie żyją dłużej? – str. 8

STRONA
ZDROWIA

GŁOS

DZIENNIK POMORZA

POMORZA

Środa
10.01.2024

Nr 7 (5161)
Nakład: 5.810 egz.

www.gp24.pl
Cena 4,50 zł (w tym 8% VAT)

Region. Prokuratura umorzyła sprawę kradzieży cennej inkluzji bursztynowej **str. 3**

Słupsk. Witkacy czeka na młodych literatów z całej Polski **str. 14**

Słupsk. Baszta będzie później, bo brakowało cegieł do rekonstrukcji **str. 4**

Nr ISSN 0137-9526

Nr indeksu 348-570



SŁUPSK

Proces. Złamał matce kręgosłup. Teraz odpowiada przed sądem **str. 3**



FOT. LUKASZ CAPAR

U-booty miały wygrać I wojnę światową

Na początku stycznia 1917 roku Niemcy wprowadziły nieograniczoną wojnę podwodną. Miała ona doprowadzić do ekonomicznej klęski Wielkiej Brytanii **str. 5**

Kraj. Posiedzenie Sejmu przesunięte. W tle obawy o przebieg obrad **str. 6**

Świat. Prezydent Macron zmienia szefa rządu. Nowy impuls w polityce Francji? **str. 7**

GOSPODARKA REKORDOWE PRZEŁADUNKI, HISTORYCZNE INWESTYCJE

Polskie porty na dobrym kursie

Piotr Jasina
Pomorze

Wojna w Ukrainie i sankcje nałożone na Rosję całkowicie odmieniły rynek przeładunków w polskich portach i łańcuchy dostaw. Gigantyczny wzrost odnotował Gdańsk, stając się w 2023 roku piątym portem w Unii Europejskiej. Z kolei w Zespole Portów Szczecin-Świnoujście dobiega końca największy po wojnie projekt modernizacyjny. Szósty pod względem przeładunków port na Bałtyku również rośnie.

W Gdańsku na rekord złożyły się przeładunki kontenerów. Aż 90 procent światowego transportu ładunków odbywa się drogą morską, z czego około 25 proc. to ładunki w kontenerach. Trudno w to uwierzyć, bo w 1980 r. przewozy kontenerowe stanowiły zaledwie 3 proc. transportu morskiego. Przy takich trendach i dodatkowych atutach lokalizacyjnych oczywista jest budowa głębokowodnego terminalu kontenerowego w Świnoujściu. Kolejnym argumentem na „tak” jest przykład Portu Gdańsk, który przez inwestycje w terminale kontenerowe zbudował najsilniejszą w swojej historii pozycję na Bałtyku i w Europie.

– Liczę na to, że port w Gdańsku w perspektywie kilku najbliższych lat zajmie pierwsze miejsce na Bałtyku, przekroczy barierę 100 milionów ton przeładunków i będzie mógł konkurować jak równy z równym z portami ze ścisłej europejskiej czołówki – podkreśla Łukasz Malinowski, prezes Portu Gdańsk.

Superliga

Europejski Urząd Statystyczny (Eurostat) porównał przeładunki w portach europejskich. Okazuje się, że Port Gdańsk zanotował największe wzro-

sty. W 2022 r. przeładował o 40 proc. więcej ładunków niż miało to miejsce w 2021 r. Wyprzedził tym samym m.in. Bremerhaven i Barcelonę, a w roku 2023 plasuje się na 5. miejscu w Unii Europejskiej z 51-proc. wzrostem przeładunków. W czołówce największych portów Europy nadal pozostają Rotterdam, Antwerpia-Brugia i Hamburg.

– Gdańsk już od dekady jest najszybciej rosnącym portem Europy. Jednak przez ostatnie dwa lata, z uwagi na sytuację geopolityczną, nastąpił olbrzymi skok! Skala wzrostu przeładunków w dwóch ostatnich latach odpowiada przeładunkom całego portu w Gdyni. Tegoroczny wynik będzie oscylował w granicach 81-82 mln ton – dodaje Malinowski.

Wpływ na to miało zwiększenie przeładunków surowców energetycznych, węgla, ropy naftowej i paliw.

– Musimy się liczyć z tym, że jeszcze przez kilkanaście lat pewne sektory gospodarki będą oparte o węglowodory. Dopóki nie powstaną elektrownie atomowe dające stabilną podstawę i nie rozwiniemy w pełni energetyki z wiatru na morzu i lądzie, jesteśmy zmu-

szeni importować ropę i węgiel – tłumaczy Adam Kłos, pełnomocnik ds. operacyjnych Portu Gdańsk.

Strategia na lata

Ostatnie lata, jeśli chodzi o inwestycje infrastrukturalne, to prawdziwa rewolucja. Wartość przedsięwzięć zakończonych i obecnie realizowanych przez Zarząd Morskiego Portu Gdańsk, operatorów działających na terenie portu, Urząd Morski i PKP PLK wynosi około 6-7 mld zł. Co ważne, ZMPG potrafił je skapitalizować.

Kończy się właśnie rozbudowa rejonu Nabrzeża Przemysłowego, co poprawi komunikację w porcie, usprawni przeładunki, a także pozwoli na skomercjalizowanie nowych terenów inwestycyjnych. W styczniu rozpocznie się umocnienie dna wzdłuż Nabrzeża Przemysłowego oraz wymiana jego linii odbojowej. Za 28 mln zł wzrośnie tzw. głębokość techniczna przy nabrzeżu do 10 m, co znacząco zwiększy możliwości przeładunkowe operatorów.

©P

Dokończenie na stronie 4



FOT. PIOTR JASINA

Olej napędowy, gaz i zboża dominowały w przeładunkach w Szczecinie i Świnoujściu. W Gdańsku na rekord złożyły się przeładunki kontenerów

Jutro w naszej gazecie Pod paragrafem

● Kat. Zawód jak każdy inny? Niekoniecznie. Profesję tę nazwać można - łagodnie rzecz ujmując - „niechlubną”. Dlaczego kat miał złe?

Zamów prenumeratę

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

KALENDARIUM

10 STYCZNIA POLSKA 1899

Na łamach krakowskiego czasopisma „Życie” ukazał się esej „Confiteor” Stanisława Przybyszewskiego, który stał się manifestem polskiego modernizmu. Artysta jako pierwszy w Polsce sformułował w nim hasło „sztuka dla sztuki”.

1981

Zakończono akcję gaszenia pożaru szybu naftowego we wsi Krzywopłoty koło Karlina. Pożar wybuchł po erupcji w trakcie wykonywania odwiertów 9 grudnia 1980 roku. W akcji gasniczej brało udział około tysiąca osób, w tym strażacy z całej Polski i wojsko. Ropa wytryskiwała pod ciśnieniem około 560 atmosfer na wysokość 30-40 metrów, łuna ognia była widoczna z odległości kilkunastu kilometrów. Była to największa erupcja ropy w Europie. Z powodu małej wydajności złoża w połowie 1983 roku zaprzestano wydobycia ropy.

ŚWIAT

49 p.n.e.

Juliusz Cezar, przekraczając rzekę Rubikon, rozpoczął drugą wojnę domową z Republiką Rzymską. Według rzymskiego historyka Swetoniusza po pokonaniu rzeki miał wypowiedzieć słynne słowa: „iacta alea est”, czyli „kości zostały rzucone”. Obecnie zwrot ten oznacza podjęcie nieodwołalnej decyzji, tak jak w przypadku gry w kości - gdy się nimi rzuci, nie ma już odwrotu.

1863

W Londynie otwarto pierwszą na świecie całkowicie podziemną linię metra. Miała długość sześciu kilometrów. Dziś w London Underground jedynie około 45 procent długości tras znajduje się pod ziemią. System ma 11 linii, 272 stacje oraz 402 kilometry tras.

1982

Na szczycie NATO w Brukseli przyjęto program „Partnerstwo dla pokoju”. Była to odpowiedź na zgłaszana przez państwa Europy Środkowo-Wschodniej od 1990 roku gotowość wstąpienia do NATO. Program był jednocześnie sygnałem dla Federacji Rosyjskiej, sprzeciwiającej się rozszerzeniu sojuszu, iż integracja kolejnych państw z Paktem Północnoatlantyckim jest realna. Zaproszenie do „Partnerstwa dla pokoju” wysłano do wszystkich europejskich państw zainteresowanych współpracą z NATO.

Tomasz Więclawski

Rozmowa

Z Tomaszem Majewskim, szefem polskiej misji olimpijskiej.

Do rozpoczęcia Igrzysk Olimpijskich w Paryżu pozostało 198 dni. Co jest już za polską misją olimpijską, co jest już za mknieniem?

Za nami jest już przede wszystkim wizytacja. Wiemy już, jak to wszystko będzie wyglądać na miejscu i na co się mamy przygotować. Widzieliśmy pomieszczenia, które my, jako reprezentacja i misja, będziemy mieć do dyspozycji. Mamy porządne, duże pokoje. Ze względu na to, że jesteśmy dużą reprezentacją, poważną, to mamy po prostu lepsze miejsce. Lokalizacja misji także jest całkiem fajna.

Dokonajmy jednak pewnego porównania. Widział pan różne wioski olimpijskie. Jaka będzie ta w Paryżu?

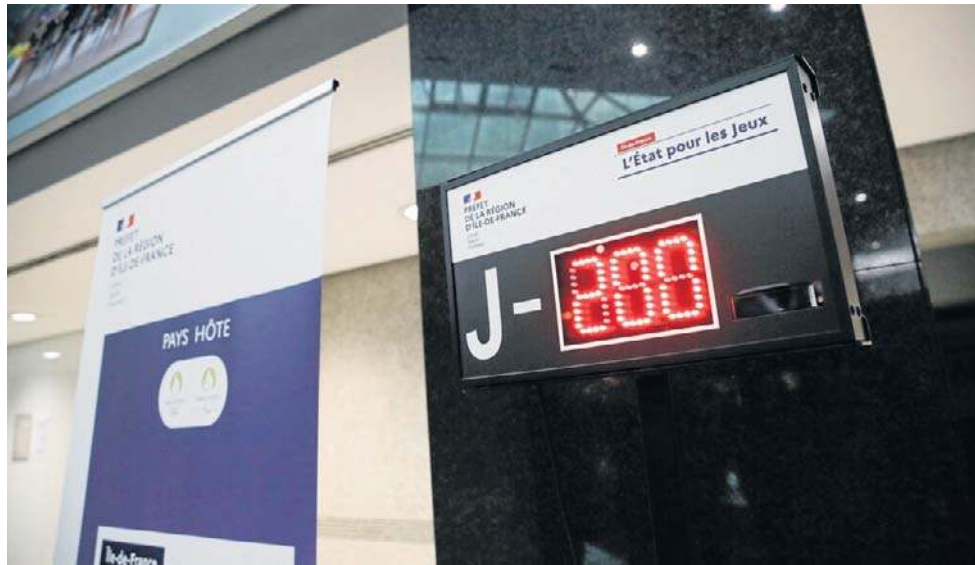
Wioski olimpijskie bywały różne. Ta będzie fajna, ale nie będzie duża. Nie będzie tam dużo miejsca, bo to dość ciasno zabudowany kawałek przestrzeni miasta. Będzie ładnie położona nad rzeką, wplecione zostaną historyczne budynki. Generalnie będzie ciasno, bloki będą obok siebie, raczej się tam nie pobiega. Nie będzie terenów zielonych, jak to było np. w Rio de Janeiro w 2016 roku. Zapowiada się to jednak całkiem nieźle.

Jak duże będą to bloki?

Różne, bo ta wioska nie będzie jednolita. My mamy akurat pokoje w najwyższym budynku, który jest zaraz przy głównym wejściu do wioski. To dobry punkt, bo wszędzie jest blisko. Te bloki to nie są wysokościowce, bardzo wysokie budynki, jak były np. w Londynie. Nasze pokoje najwyżej będą bodaj na 12 piętrze.

A co z komfortem w pokojach dla samych sportowców?

Żaden (śmiech). Jest jedna zasada: ma być równo dla wszystkich. To jest zachowane. Na szczęście nasze mieszkania są dużo większe niż np. te, które będzie miała część innych reprezentacji. Tam naprawdę są klitki. Samo wyposażenie be-



Licznik odmierzający czas. To zdjęcie zrobiono w Paryżu dwa dni temu. Miasto zaczyna już mieć przedolimpijską gorączkę. Polskę ma reprezentować ponad 200 zawodników

dzie bardzo proste: kartonowe łóżka, materace z pociętych butelek. To będzie jednakowe dla wszystkich.

W tym aspekcie nie ma już szans na nic lepszego w przyszłości?

Tu już na lepsze nic się nie zmieni, wszyscy mają tak samo. Tak już chyba będzie zawsze.

Jak liczna będzie polska reprezentacja?

Ten kalkulator nam się zmienia, ale według naszych szacunków będzie to ok. 230 osób. Na pewno powyżej 220. To dzięki dwóm drużynom siatkarskim. Na ten moment jest ponad 30 imiennych kwalifikacji i dwa zespoły, ale w wielu dyscyplinach kwalifikacje trwają, są mniej lub bardziej zaawansowane. Przed nami jeszcze kwalifikacje w koszykówce 3x3, klasycznej koszykówce mężczyzn i w rugby kobiet oraz wiele kwalifikacji indywidualnych.

Jakie zadania czekają misję olimpijską w najbliższych miesiącach?

Teraz czeka nas samo opracowanie koncepcji, a potem spotkania ze związkami i opracowywanie szczegółów. Paryż jest blisko. To wszystko nie jest logistyczne łatwe, ale nie jest też bardzo trudne. To, czego nie da się przewieźć samolotem, można przewieźć samochodem. Pod tym względem są to łatwe igrzyska. Jesteśmy w Unii

Europejskiej, nie musimy nic odcilić, zgłaszać itp.

Kiedy pan będzie musiał wyjechać na igrzyska?

Pewnie z 10 dni przed otwarciem. Chodzi o montaż. Chcemy, aby w końcu ta nasza misja miała odpowiedni branding, żebyśmy byli widoczni. Takie są plany. Pierwsi sportowcy będą przyjeżdżać przed igrzyskami, bo w pierwszym dniu będą starty. Pobyty nie będą jednak długie, bo w wiosce nie ma świetnych warunków do treningu.

Bezpieczeństwo. To niezwykle ważny temat. Francuzi sobie poradzą?

To państwo ma w tym doświadczenie. Walka z terroryzmem, z różnymi zjawiskami to u nich chleb powszedni. Na ulicach jest dużo patroli. My nie jesteśmy przyzwyczajeni do tego, że chodzi po ulicach wojsko z długą bronią, a tam jest to normalne. Zagrożenie będzie, szczególnie jeżeli nie skończy się konflikt izraelsko-palestyński. Zawsze reprezentacja Izraela ma własną ochronę, z którą się przemieszcza. Bardziej chodzi o bezpieczeństwo kibiców, których będą tłumy.

Mówił pan od dawna, że MKOl raczej pójdzie na rękę Rosji i Białorusi. Nie jest pan, jak rozumiem, zaskoczony?

W ogóle. Wszystko ku temu zmierzało. Te wszystkie obostrzenia są jednak takie, że - tak

jak myślałem - będą to naprawdę jednostki z tych państw, będzie to mała reprezentacja. Na ten moment jest to bodaj 11 osób. Jak na kraje, które wysyłały naprawdę duże kadry, to nie jest dużo.

Sama możliwość startu Rosjan i Białorusinów pana denerwuje, złości, czy jest pan pragmatykiem?

Przed wszystkim wiedziałem, że tak będzie. Nie ma też co być hipokrytą. Jeżeli akceptujemy udział sportowców z tych krajów w różnych dyscyplinach na co dzień, np. w tenisie, to nie bardzo wiem, czemu mamy się obrażać na ich start w igrzyskach. Oczywiście, ja prywatnie nie chciałbym na igrzyskach ani Rosjan, ani Białorusinów. W lekkiej atletyce ich nie będzie. Moja federacja zachowuje się tak, jak miała się zachowywać. Wszyscy tego od niej oczekiwaliśmy, ale tego, że inni postępują, jak postępują, także wszyscy się spodziewali.

Igrzyska zwracane są kibicom po okresie pandemii i nic nie wskazuje, żeby obostrzenia jak w Tokio w 2021 roku się powtórzyły. Czy Francuzi są gotowi na najazd ludzi z całego świata?

Tak. Wszystkie areny będą chronione. Mam nadzieję, że będą to bezpieczne igrzyska, prawdziwe święto sportu. Areny są piękne, wpisane w Paryż. Większość tych obiektów widziałem i jestem pod ogromnym wrażeniem.

Uchyłmy więc rąbka tajemnicy kibicom. Co pana najbardziej urzekło?

Jeździectwo będzie w ogrodach Wersalu. To musi robić wrażenie. To będzie piękny obrazek. Stermierka odbędzie się w Grand Palais, specjalnie odnawianym na te igrzyska. Cały triathlon będzie w zasadzie w centrum Paryża, łącznie z pływaniem w Sekwanie. Maraton w zasadzie wszystkie zabijki zahacza. To będą śliczne igrzyska, bo wszystkie areny są wspaniale wkomponowane w miasto. Mnie się najbardziej podoba największa hala w Europie - na 40 tysięcy osób. Tam będzie pływalnia, sztucznie zrobiona na hali. Jest o czym opowiadać, sam ogrom tego budynku robi wrażenie. Stade de France to znany nam obiekt, zlokalizowany bardzo blisko wioski olimpijskiej. Mamy do niego ok. dwóch kilometrów spacerkiem. Logistycznie, np. dla lekkoatletów, będzie to bardzo wygodne.

To jakie będą to igrzyska, gdyby miał pan użyć kilku przymiotników?

Będą to igrzyska dla ludzi, dla kibiców, święto sportu. One będą piękne wizualnie i na to jest położony duży nacisk. One mają oczarować, zaczarować i na pewno pięknie „sprzedają” Paryż, jeżeli to jeszcze w ogóle możliwe... To musi się podobać. Całe otoczenie będzie ubogacać wspaniałą rywalizację. Forma jest dla Francuzów bardzo ważna. Oni dbają o detale, najmnijšie detale. PAP

TOMASZ MAJEWSKI



- Mam nadzieję, że będzie to prawdziwe święto sportu, które nas zaczaruje

nasz
REGION

REGION

Do groźnego zdarzenia drogowego doszło wczoraj w Darżynie (gm. Potęgowo) na drodze krajowej nr 6. Policjanci ustalili wstępnie, że jadący w stronę Lęborka 33-letni kierujący mitsubishim z nieustalonych przyczyn zjechał na przeciwległy pas ruchu i uderzył w jadącą w stronę Słupska toyotę. 48-latek, który kierował tym samochodem został przewieziony na SOR. Obaj kierowcy byli trzeźwi. **LES**



DYŻURNY GŁOSU
Magdalena Olechnowicz
tel. 510 026 923

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

FOT. ARCHIWUM

Złamał matce kręgosłup. Teraz odpowiada przed sądem

Bogumiła Rzeczkowska
Słupsk

Przed Sądem Okręgowym w Słupsku rozpoczął się proces 34-letniego Sławomira T., oskarżonego o fizyczne i psychiczne znęcanie się nad matką oraz spowodowanie u niej ciężkich, zagrażających życiu obrażeń. Mężczyzna nie przyznaje się do winy.

W procesie oskarża Prokuratura Rejonowa w Słupsku. Zarzuca 34-letniemu Sławomirowi T. fizyczne i psychiczne znęcanie się nad matką Elżbietą T., czyli osobą najbliższą, które trwało około dwóch lat, bo od sierpnia 2021 roku do lipca 2023 roku.

Domowy oprawca po pijanemu wszczynał awantury, znieważał matkę, wyzywał wulgarnymi słowami, krytykował ją, nieustannie niepokoił, groził jej, izolował, wyrzucał z domu i nie pozwalał wejść, groził jej pozbawieniem życia. Używał także przemocy fizycznej, między innymi uderzał matkę po rękach i twarzy oraz dusił. W lipcu podczas kolejnej awantury doszło do zdarzenia, w wyniku którego pokrzywdzona odniosła ciężkie obrażenia ciała. Sławomir T. przycisnął pokrzywdzoną do ściany wersalką i złamał jej kręgosłup w odcinku szyjnym. W ten sposób spowodował u niej ciężki uszczerbek na zdrowiu realnie zagrażający życiu. Ofiara prze-



FOT. LUKASZ CAPAR

Proces Sławomira T. przed Sądem Okręgowym w Słupsku. Oskarżony nie przyznaje się do winy. Za zarzucane czyny oskarżonemu grozi kara od trzech do piętnastu lat więzienia

mocy domowej w bardzo ciężkim stanie trafiła do szpitala. Do dzisiaj ma sparaliżowane ręce i nogi.

W czasie śledztwa Sławomir T. częściowo się przyznał do zarzucanych mu czynów, ale niewiele wyjaśniał. Także przed sądem nie złożył wyjaśnień.

Sędzia Daniel Żegunia odczytywał wyjaśnienia, które Sławomir T. złożył w śledztwie. „Przyznaję się jedynie do tego, że podniosłem wersalkę z mamą i ona uderzyła głową w ścianę. Nie przyznaję się do reszty zarzutów. Przez ostatni rok w naszym mieszkaniu nic się nie działo. Nie

wszczynełam awantur w mieszkaniu, nie wyzywałem matki i nie biłem jej”.

Obrońca oskarżonego adwokat Bartosz Fieducik twierdził, że działania Sławomira T. było nieumyślne. Pokrzywdzona Elżbieta T. po tym zdarzeniu sama poszła do łazienki i - jak zdążyła powiedzieć policjantce, która przyjechała na interwencję - wracając, poślizgnęła się, upadła i uderzyła się w głowę.

- To był nieszczęśliwy wypadek. Nie ma żadnych dowodów na to, że działanie mojego klienta spowodowało te tra-

giczne w skutkach obrażenia u jego matki - mówił mecenas Bartosz Fieducik.

Elżbieta T. jest niezdolna do samodzielnego życia. Nie może więc brać udziału w rozprawie. Nie wiadomo, czy rozmawiając z policjantką broniła syna.

Sąd przesłuchał część świadków. Jeszcze w styczniu opinii na temat doznanych przez pokrzywdzoną obrażeń złoży biegła z zakresu medycyny sądowej.

Sławomir T. został tymczasowo aresztowany w lipcu i nadal przebywa w areszcie. ©©

Prokuratura umorzyła sprawę kradzieży cennej inkluzji bursztynowej

oprac. Tomasz Turczyn
Region

Prokuratura Rejonowa w Sławnie umorzyła sprawę kradzieży z włamaniem inkluzji pasikonika z Muzeum Bursztynu w Jarosławcu. Nie wykryto sprawcy, a 37-latek z województwa łódzkiego, któremu na wstępnym etapie śledztwa przedstawiono zarzuty, został z nich oczyszczony

O umorzeniu przez sławieńską prokuraturę śledztwa dotyczącego kradzieży z włamaniem inkluzji (skamieniały organizm zachowany w bursztynie) pasikonika z Muzeum Bursztynu w Jarosławcu (Zachodniopomorskie) poinformował PAP rzecznik Prokuratury Okręgowej w Koszalinie Ryszard Gąsiorowski.

- Należało umorzyć postępowanie z powodu niewykrycia sprawcy, braku dostatecznych dowodów na popełnienie przestępstwa przez osobę, która na wstępnym etapie postępowania uznawana była za podejrzaną - przekazał prokurator.

Do kradzieży z włamaniem doszło 11 lipca 2023 r. w prywatnym Muzeum Bursztynu w Jarosławcu. Cenny okaz o wymiarach 3,5 cm na 2,5 cm zło-

dzięj wydostał, wrywając łupę, przez którą można było oglądać ten eksponat umieszczony w szklanej tubie. Wartość

skradzionej inkluzji (w tym przypadku ciałem obcym) w bursztynie był pasikonik), właściciel muzeum i prezentowanej w nim kolekcji oszacował na 40 tys. zł.

Jeszcze tego samego dnia na Facebooku Muzeum Bursztynu opublikowane zostały kadry z kamer monitoringu. Na jednym z nich było widać mężczyznę trzymającego w dłoni przedmiot przypominający wyglądem bursztyn. Sławieńska policja 12 lipca ubr.

zatrzymała 37-latkę z województwa łódzkiego, któremu przedstawiono zarzut kradzieży z włamaniem. Bursztynu nie odzyskano. - Na nagraniach z kamer widać, jak ten mężczyzna wchodzi do muzeum z jedną z grup zwiedzających. Wpadające słońce oślepiło kamery, rozświetliło obraz. Nie ma żadnego ujęcia wskazującego na to, że on sięgnął po bursztyn i go zabrał. Samo ujęcie, na którym widać, że mężczyzna na dłoni ma jakiś przedmiot, przygląda się jemu, to za mało na oskarżenie o kradzież z włamaniem - powiedział PAP prokurator Gąsiorowski, uzasadniając umorzenie postępowania i jednocześnie oczyszczenie z zarzutów 37-latkę.

Prokurator Ryszard Gąsiorowski poinformował, że postanowienie o umorzeniu wydane z końcem ub. jeszcze się nie uprawomocniło, stronom służy zażalenie. PAP

AUTOPROMOCJA

GŁOS
POMORZA

Czwartek
z dreszczykiem

gp24.pl

REKLAMA

0010992340

BURMISTRZ MIASTA ŁEBY

informuje o wywieszeniu na tablicy ogłoszeń Urzędu Miejskiego w Łebie: - wykazu numer 1/2024, z dnia 3.01.2023 roku, w sprawie sprzedaży w drodze przetargowej, nieruchomości stanowiącej działkę nr 18/7, o powierzchni 0,1136 ha (KW nr SL1L/00014791/5), położonej w Łebie, obręb 1, przy ul. Wybrzeże.

REKLAMA

0010991234

Burmistrz Kępic

informuje,

że zgodnie z art. 30 ust 2 pkt 3 ustawy z dnia 8 marca 1990 r. o samorządzie gminnym oraz z art. 35 ust. 1 i 2 ustawy z dnia 21 sierpnia 1997 r. o gospodarce nieruchomościami na tablicach ogłoszeń Urzędu Miejskiego w Kępicach przy ul. Niepodległości 6 został wywieszony **wykaz nieruchomości przeznaczonych do zbycia** w trybie bezprzetargowym na rzecz najemcy, **nieruchomość lokalowa przy ul. T. Bielaka, garaż nr 21 w miejscowości Kępice.**

REKLAMA

**Słupsk****WYBIERAM SŁUPSK!****WYCIĄG Z OGŁOSZENIA****Prezydent Miasta Słupska ogłasza**

II przetarg ustny nieograniczony na sprzedaż nieruchomości zabudowanej stanowiącej własność Miasta Słupska, położonej przy przy ul. W. Lutosławskiego 33 w obrębie nr 0013 miasta Słupska, oznaczonej w ewidencji gruntów jako:

działka nr 519/5 o powierzchni 637 m² - cena wywoławcza 1 300 000 zł, wadium 130 000 zł.

Sprzedaż zwolniona z podatku VAT na podstawie art. 43 ust. 1 pkt 10 ustawy z dnia 11 marca 2004 r. o podatku od towarów i usług (Dz.U. z 2023 r. poz. 1570).

Dla nieruchomości Sąd Rejonowy w Słupsku prowadzi KW nr SL1S/00016924/7.

Nieruchomość zabudowana jest budynkiem mieszkalno-usługowym o powierzchni użytkowej 759,01 m².

Zgodnie z miejscowym planem zagospodarowania przestrzennego „Park Kultury” ww. działka znajduje się na terenie o funkcji: tereny usług, tereny mieszkaniowe wielorodzinne (06.16.U,MW).

Nieruchomość będzie udostępniona do oglądania w dniu 15.01.2024 r. o godzinie 15.00.

Przetarg odbędzie się w dniu 27.02.2024 r. o godzinie 10.00 w sali nr 212 Urzędu Miejskiego w Słupsku, Plac Zwycięstwa 3 (II p.).

Warunkiem przystąpienia do przetargu jest **wpłacenie wadium do dnia 21.02.2024 r.** na konto: Miasto Słupsk mBank SA nr 08 1140 1153 0000 2175 4200 1011. Za datę wpłaty wadium uważa się datę wpływu środków pieniężnych na rachunek Miasta Słupska.

Pełna treść ogłoszenia została wywieszona na tablicy ogłoszeń Urzędu Miejskiego w Słupsku obok pok. 215, opublikowana na stronie internetowej www.slupsk.pl oraz w Biuletynie Informacji Publicznej www.bip.um.slupsk.pl.

Szczegółowe informacje dotyczące przetargu uzyskać można w Urzędzie Miejskim w Słupsku Plac Zwycięstwa 3, w Wydziale Zarządzania Nieruchomościami pokój 215, pod numerem tel. 59 84 88 472.

Prezydent Miasta Słupska zastrzega sobie prawo do odwołania przetargu z uzasadnionej przyczyny w trybie właściwym dla ogłoszenia.

Baszta będzie, ale z poślizgiem

Magdalena Olechnowicz
Słupsk

Miastu nie udało się do końca roku 2023 zakończyć rekonstrukcji średniowiecznej baszty i budynku przymurnego, które powstają koło miejskiej biblioteki, w rejonie największej kładki nad Słupią. Kilkutygodniowy przestój w pracach spowodowany był zmianą decyzji konserwatora zabytków o zakupie innych cegieł.

- Po miesiącach sporych perturbacji nastąpiło duże przyspieszenie - mówił jeszcze w lipcu Paweł Krzemień, kierownik referatu rewitalizacji miasta w Urzędzie Miejskim w Słupsku. - Wybrnięto z kłopotów technicznych, które się pojawiały, a były związane m.in. z kwestiami archeologicznymi i konserwatorskimi, których nie dało się przewidzieć na etapie tworzenia dokumentacji.

Tak było w lipcu. W drugiej połowie roku prace przy budowie obiektów nad Słupią nabrały rozpędu. Do góry zaczęła się już pięć średniowieczna baszta. Przy jej rekonstrukcji używana



W rekonstruowanej baszcie znajdzie się niewielka przestrzeń umożliwiająca np. organizowanie wystaw. Zwieńczy ją stożkowy dach kryty ceramiczną dachówką

jest cegła pochodząca z oryginalnego muru z XV wieku. Wewnątrz zaczął się już montaż schodów - baszta pełnić będzie rolę klatki schodowej, ale znajdzie się też niewielka przestrzeń umożliwiająca np. organizowanie wystaw. Zwieńczy ją stożkowy dach kryty ceramiczną dachówką.

- Jest zgoda na przedłużenie terminu inwestycji ze względu

na obiektywne przyczyny, które powstały podczas realizacji inwestycji. Ustawa o finansach publicznych obliguje nas do zakończenia inwestycji do końca czerwca 2024 roku i jest to już nieprzekraczalny termin. Do tego czasu będzie ona już wyposażona w meble i przekazywana użytkownikom do zagospodarowania - informuje - Paweł Krzemień. - Prace na bu-

dynku przymurnym są już bardzo zaawansowane. Myślę, że 23 dni to termin bardzo realny. Wnętrza są praktycznie skończone, na zewnątrz jest to kwestia skończenia tej zaprawy elewacyjnej. Jest to już jednak kosmetyka, muszą być jednak dogodne warunki atmosferyczne, aby prace skończyć.

A sytuacja z basztą nie wgląda już tak dobrze.

- Zbasztą był taki problem, że konsekwencją decyzji wojewódzkiej konserwator zabytków - Krystyny Mazurkiewicz-Palacz, zmienił się sposób murowania ścian. Oznaczało to konieczność dokupienia kolejnych cegieł, ponieważ znacząco zwiększyła się grubość muru. W konsekwencji tego mieliśmy kilkutygodniowy przestój. Trzeba było znaleźć cegły, nie nowe, a z odzysku, o nietypowych wymiarach. A to po to, aby zachować charakter jak najbardziej wierny pierwowzorowi. Cegły nie mogły wyglądać na nowe, jak z fabryki. Poszukiwanie trwało kilka tygodni i właśnie tych kilku tygodni nam zabrakło - mówi Krzemień.

Prace jednak ruszyły ponownie.

- I mamy nadzieję, że już bez przeszkód zakończą się w pierwszym kwartale tego roku. Trudno sobie wyobrazić, że wystąpią jeszcze jakieś niespodzianki. Pozostaje jeszcze kwestia dachu oraz odtworzenie tego, co zostało rozebrane podczas budowy - ławki, chodnik - mówi Krzemień.

Koszt wzniesienia na nowo baszty wraz z sąsiednim budyn-

kiem i murami oblicza się na niecałe 6 mln zł. Nowe zabytki mają uzupełnić istniejące historyczne i architektoniczne zagospodarowanie terenu w sąsiedztwie dawnego kościoła klasztorowego Sióstr Norbertanek pw. św. Mikołaja, czyli dzisiejszej siedziby Miejskiej Biblioteki Publicznej.

Historyczne obiekty zostaną odbudowane i zaadaptowane na potrzeby Centrum Współpracy Międzypokoleniowej i Streetworkingu. Parter budynku zostanie przystosowany do potrzeb pasjonatów historii. W pomieszczeniach prowadzone będą zajęcia rzemiosła historycznego. Na pierwszym piętrze zlokalizowana zostanie placówka wsparcia dziennego oraz przestrzeń dla streetworkerów pracujących w obszarze rewitalizacji, a na poddaszu prowadzona będzie działalność skierowana do osób starszych. Zajęcia prowadzone w centrum seniora mają wpływać na aktywizację społeczną osób starszych i rozwój ich zainteresowań. Oprócz tego w obiekcie znajdzie się sala wykładowo-ekspozycyjna oraz pomieszczenia biurowe. Odtworzone obiekty zostaną też podświetlone. ©

Polskie porty na dobrym kursie. Rekordowy 2023 rok

Dokończenie ze strony 1

Ale to nie koniec inwestycji w Porcie Wewnętrznym. Rozpoczyna się realizacja projektu przebudowy czterech kolejnych nabrzeży o łącznej długości blisko 2 km, wraz z niezbędną infrastrukturą podziemną. Dodatkowo przebudowany będzie układ drogowo-kolejowy na zapleczu Nabrzeża Wiślanego.

Z kolei w Porcie Zewnętrznym planowana jest rozbudowa Naftoportu - trwają prace projektowe dla budowy szóstego stanowiska do przeładunku ropy. Ponadto spółka Gaz-System na wodach Zatoki Gdańskiej w granicach administracyjnych portu chce zbudować pływający terminal LNG. To inwestycja strategiczna z punktu widzenia bezpieczeństwa energetycznego Polski. Przyczyni się bowiem do zróżnicowania źródeł dostaw gazu ziemnego do naszego kraju. Zaawansowana jest również rozbudowa terminalu kontenerowego Baltic Hub. Już teraz w Gdańsku trwają intensywne prace nad koncepcją rozwoju portu w ciągu kolejnych... 30 lat.

Na właściwym torze

W przeładunkach portów Szczecin i Świnoujście w minio-

nym roku, które w sumie osiągnęły wielkość 36 mln ton, dominowały olej napędowy, gaz i zboża.

- Tak dobry wynik zespół portów osiągnął mimo prowadzonych inwestycji, które już w niedalekiej perspektywie będą przynosić wymierne korzyści. Wyzwaniem na dziś jest głębokowodny terminal kontenerowy w Świnoujściu - podkreśla Monika Woźniak-Lewandowska z Zarządu Morskich Portów Szczecin i Świnoujście.

Kanał Dębicki i Basen Kaszubski w szczecińskim porcie są przystosowywane do przyjmowania większych ilości ładunków i większych jednostek, a akweny do głębokości zmodernizowanego toru, czyli 12,5 m. Nasza rozmówczyni dodaje, że te inwestycje powinny być już w tym roku zakończone, co bez wątpienia znacząco zwiększy przeładunki w Szczecinie.

- Na Nabrzeżu Fińskim od grudnia ub.r. działa nowa suwnica typu STS (ship to shore - ze statku na ląd) służąca do rozładunku kontenerów, którą za 40 mln zł zakupiła spółka DB Port Szczecin - dodaje Woźniak-Lewandowska. - Nie byłoby tej inwestycji bez pogłębionego toru wod-



Wizualizacja terminalu instalacyjnego w porcie w Świnoujściu, który ma rozpocząć pracę na przełomie 2024 i 2025 roku

nego, który pozwala przyjmować statki o większym niż dotychczas tonażu. To trzecia suwnica na tym nabrzeżu, jednak największa; ma 70 m wysokości i masę 1200 ton. Jest w stanie podnieść na haku do 75 t lub dwa kontenery 20-stopowe o łącznej wadze 65 t. Umożliwia obsługę statków z 16 rzędami kontenerów lub więcej.

Pod koniec minionego roku zakończona została bardzo ważna inwestycja dostosowująca terminal promowy w Świ-

noujściu do obsługi transportu intermodalnego.

- Zwiększenie uniwersalności obsługi ładunków skonteneryzowanych to jedno - podkreśla Marek Kowalewski, prezes Terminalu Promowego Świnoujście. - Równie ważna kwestia to praca terminalu bez utrudnień związanych z jego modernizacją. Mimo inwestycji terminal przecież cały czas działał. Teraz, po zakończeniu inwestycji, obsługa promów na liniach Świnoujście-Ystad i Trelleborg jest znacznie łatwiejsza.

Modernizacja infrastruktury kolejowej w obu portach, realizowana przez PKP PLK, została sfinalizowana co prawda w 2022 r., ale dopiero w grudniu 2023 r. został oddany do użytku most w Podjuchach w ramach przebudowy jednej z najważniejszych linii kolejowych tzw. Nadodrzaneki. Nadal - co dla zespołu portów ma duże znaczenie - trwa modernizacja linii kolejowej Szczecin - Poznań. Te inwestycje w infrastrukturę cargo za chwilę także zaczną przynosić portowi wymierne korzyści.

Offshorowa brama rozwoju

Pierwszy instalacyjny terminal do budowy morskich farm wiatrowych powstaje w Świnoujściu. Projekt realizowany jest wspólnie z Orlenem. I nie są to plany, a faza realizacji projektu.

- Spółka celowa Orlen Neptune budowę części lądowej terminalu instalacyjnego rozpoczęła w październiku ub.r., odpowiada za nią Budimex - informuje Woźniak-Lewandowska. - Wykonawcą morskiej, hydrotechnicznej części terminalu, którą nadzoruje ZMPSiŚ, jest firma PORR, a inżynierem projektu - firma Sweco Polska.

Pierwszy w Polsce i jeden z najnowocześniejszych termi-

nali w Europie rozpocznie pracę na przełomie 2024 i 2025 r. Przypomnijmy, że w ubiegłym roku został zakończony proces rozdysponowania koncesji offshore w polskich obszarach morskich. W ramach działań legislacyjnych analizowano ponad 130 wniosków. Ostatecznie pięć koncesji otrzymała grupa Orlen i tyle samo Polska Grupa Energetyczna.

Czas na głębokowodny terminal kontenerowy

- W lipcu ub.r. konsorcjum Deme Concessions z Belgii, oraz Qterminals z Kataru podpisały przedwstępna umowę dotyczącą 30-letniej dzierżawy terenów zlokalizowanych w porcie zewnętrznym w Świnoujściu na finansowanie, budowę i eksploatację Głębokowodnego Terminalu Kontenerowego - przypomina Monika Woźniak-Lewandowska.

Konsorcjum powołało już spółkę celową do realizacji inwestycji. Kolejnym krokiem ma być zawarcie umowy końcowej.

Zgodnie z planem do terminalu prowadzić będzie nowy, tzw. wschodni tor wodny wytyczony wyłącznie przez polskie wody terytorialne. ©

Współpraca: Piotr Peichert

U-booty miały wygrać wojnę. Narodziny i klęska nowej broni

Paweł Stachnik

Na początku stycznia 1917 roku Niemcy wprowadziły nieograniczoną wojnę podwodną. Miała ona doprowadzić do ekonomicznego zniszczenia Wielkiej Brytanii...

W Wielką Wojnę mocarstwa europejskie wchodziły z wielkimi flotami nawodnymi, złożonymi przede wszystkim z pancerników, krążowników i niszczycieli. To na nich właśnie miał spocząć ciężar walki w nadchodzących zmaganiach morskich. To one miały - tak jak w ubiegłych wiekach - toczyć duże bitwy, w których o zwycięstwie decydowała taktyka, liczba okrętów i ich dział. Okręty podwodne, owszem były, ale w znacznie mniejszej liczbie. Przewidziano dla nich zadania pomocnicze - patrolowe i osłowne. Mało komu przychodziło do głowy, że mogą być one także bronią ofensywną.

Dobrym przykładem takiego właśnie zachowawczego wykorzystania jednostek podwodnych był brytyjski tzw. patrol Dover, czyli grupa okrętów dozorująca najwęższą część kanału La Manche. „Zamiast być drapieżnikami, brytyjskie okręty podwodne były naszym kozym na sznurku, przycumowane do boi na kanale La Manche w oczekiwaniu na wiadomość o zbliżeniu się przeciwnika. Inne okręty podwodne z kolei patrolowały okolicę, pływając z niewielką prędkością w towarzystwie kutrów torpedowych, w nadziei na zaskoczenie wroga” - pisze badacz wojen morskich Iain Ballantyne w monografii „Zabójcze rzemiosło. Historia wojny podwodnej”. Rychło okazało się jednak, że rzeczywistość przekroczyła wąskie granice wyobraźni morskich strategów.

U-booty zatapiają

5 września 1914 r. nad zatoką Firth of Forth w Szkocji odbywał patrol stary brytyjski krążownik HMS „Pathfinder”. Z powodu prawie pustych ładowni węglowych płynął wolno, z prędkością zaledwie pięciu węzłów. W pewnym momencie okrętem wstrząsnął wybuch, a potem potężna eksplozja. Oto jednostka została trafiona torpedą wystrzeloną przez niemiecki okręt podwodny U-21 (nota bene zbudowany w stoczni w Gdańsku). Torpeda trafiła w kadłub tuż przed mostkiem, powodując wybuch amunicji zgromadzonej



U-21 zatapia brytyjski statek, obraz niemieckiego malarza Willy Stöwera

w przedniej komorze. Przód krążownika został rozerwany. Po chwili okręt przełamał się na pół, a obie jego części pograżyły w otchłani. Śmierć krążownika trwała zaledwie cztery minuty. Zginęło 256 z 268 członków załogi. Atak U-21 uznano za pierwsze w historii zatopienie jednostki przez okręt podwodny.

Był to jednak dopiero początek krwawej łaźni, jaką Kaiserliche Marine miała zgotować Brytyjczykom. 22 września 1914 r. na kanale La Manche na niemieckim U-9 (również z gdańskiej stoczni) dowodzonym przez kpt. Ottona Weddingena dostrzeżono trzy brytyjskie krążowniki typu „Cressy”. Przeszłałe okręty płynęły z niewielką prędkością, a dla oszczędzenia węgla nie zygzały. Weddingen zbliżył się do nich i celnie wystrzelił torpedę do środkowej jednostki. HMS „Aboukir” po 25 minutach przewrócił się stępą do góry i poszedł na dno, a wraz z nim setki członków załogi.

Gdy HMS „Hogue”, zatrzymał się, by podjąć rozbitków, U-9 również go zatopił. To samo spotkało trzeci okręt - HMS „Cressy”. Kapitan Weddnigen został w Niemczech ogłoszony bohaterem i odznaczony przez cesarza Krzyżem Żelaznym, a potem najwyższym pruskim orderem wojсковym - Pour le Mérite.

W Wielkiej Brytanii zatopienie trzech krążowników wywołało szok. Wyczyn Weddingena pokazał bowiem po raz pierwszy, jak śmiertelnością bronią jest

okręt podwodny. „Nigdy wcześniej nie było możliwe, aby dowódca mający stosunkowo niski stopień uśmiercił w tak krótkim czasie tak wielu żołnierzy wroga. Zaledwie jeden mały okręt podwodny posłał na dno cztery krążowniki; wróg zapłacił wysoką cenę w porównaniu ze skromnymi wydatkami, jakie ponieśli Niemcy na U-booty i ich uzbrojenie. Zdawało się, że w związku z tym poświęcanie ogromnych środków finansowych, mocy produkcyjnych stoczni oraz czasu potrzebnego do wyszkolenia załóg na to, aby wprowadzić do służby kolejne pancerniki i krążowniki, jest kompletnym nonsensem” - pisze Ballantyne.

Barbarzyński środek

Po bitwie w Zatoce Helgo-landzkiej 28 sierpnia 1914 r., w której flota niemiecka straciła trzy krążowniki i niszczyciel, zbulwersowany kajzer Wilhelm zakazał ryzykowania wielkich okrętów i polecił trzymać je w bazach. Ofensywnie miały za to działać sprawdzone - jak się okazało - okręty podwodne. W odpowiedzi na brytyjską blokadę morską Niemiec Berlin 4 lutego 1915 r. ogłosił rozpoczęcie nieograniczonej wojny podwodnej. Odtąd U-booty na wodach wokół Wielkiej Brytanii i Irlandii, na kanale La Manche i w zachodniej części Morza Północnego, miały atakować i zatapiać nie tylko okręty przeciwnika, ale także jego statki pasażerskie i handlowe, a także statki neu-

tralne, jeżeli stwierdzono na nich zakazane towary przewożone na Wyspy.

Decyzja ta została przyjęta w Wielkiej Brytanii ze zgrozą i oburzeniem. Uznano, że Niemcy porzucili przyzwoitość i sięgnęli po barbarzyński środek. Propagandowo Berlin mocno stracił, ale faktycznie sporo zyskał. Nieograniczona wojna podwodna przyniosła bowiem skutki. Jak podaje w swojej książce Iain Ballantyne, od marca do maja 1915 r. U-booty zatopiły aż 115 statków handlowych przy stracie zaledwie pięciu swoich jednostek. Od 16 lutego do 5 października 1915 r. kraje Ententy straciły statki o łącznej wyporności 900 tys. ton.

7 maja 1915 r. niemiecki okręt podwodny U-20 dowodzony przez kpt. Walthera Schwiegera zatopił płynący z Nowego Jorku brytyjski transatlantyk „Lusitania”. Zginęło na nim 1198 osób, w tym 124 Amerykanów. Storpedowanie pasażerskiego statku wywołało w Wielkiej Brytanii oburzenie i zamieszki. Zaskutkowało też konfliktem dyplomatycznym z USA. W Niemczech uznano je natomiast za sukces i szeroko rozpropagowano. Po zatopieniu kolejnego liniowca z Amerykanami na pokładzie cesarz i niemieccy politycy uznali, że dalsze prowadzenie nieograniczonej wojny podwodnej staje się zbyt ryzykowne, ze względu na możliwość włączenia się do konfliktu Stanów Zjednoczonych. W połowie września 1915

r. nieograniczoną wojnę podwodną zawieszono.

„Od tej pory U-booty miały nie atakować liniowców pasażerskich na kanale La Manche i na wodach na zachód od Wielkiej Brytanii. Żegluga na Morzu Północnym nadal miała być atakowana, ale już zgodnie z prawem przynależnym. Zawieszenie nieograniczonej wojny podwodnej zostało przyjęte przez społeczeństwo niemieckie z niezadowolaniem” - czytamy w „Zabójczym rzemiosle”.

Zwierzyna, a nie myśliwi

Odtąd U-booty prowadziły ograniczoną wojnę podwodną, zatapiając między październikiem 1915 a lutym 1916 r. 209 statków o łącznym tonażu 506 tys. ton. Do połowy 1916 r. maksymalna liczba niemieckich okrętów podwodnych operujących w defensywie na morzu wynosiła 20 jednostek. Do kolejnego skandalu i konfliktu dyplomatycznego doszło 24 marca 1916 r., gdy niemiecki U-29 dowodzony przez por. Herberta Pustkuchena storpedował francuski prom „Sussex” płynący między Dieppe a Folkestone. Zginęło 80 osób, w tym 25 Amerykanów.

Stoczona 31 maja i 1 czerwca 1916 r. na Morzu Północnym bitwa jutlandzka, w której zmierzyły się floty Wielkiej Brytanii i Niemiec, nie przyniosła rozstrzygnięcia. Wprawdzie Niemcy stracili mniej jednostek i ludzi, ale Wielka Brytania utrzymała dominację na morzach

oraz kontynuowała blokadę cesarstwa. Jak pisze Ballantyne, dowódca Niemieckiej Hochseeflotte wiceadm. Reinhard Scheer zdawał sobie sprawę, że niemieckie pancerniki nie są w stanie wyeliminować Wielkiej Brytanii z wojny. Scheer oznajmił kajzerowi: „Zwycięskie zakończenie wojny w dającym się przewidzieć czasie można osiągnąć wyłącznie przez zniszczenie ekonomicznych zasobów Wielkiej Brytanii, a mianowicie na skutek użycia okrętów podwodnych”. Scheer i inni wojskowi domagali się więc powrotu do nieograniczonej wojny podwodnej. Sprzeciwiał się kanclerz Theobald Bethmann-Hollweg. Cesarz wahał się.

Tymczasem morska blokada Niemiec skutkowałą coraz gorszą sytuacją w kraju. Jak czytamy w „Zabójczym rzemiosle”, o ile oddziały frontowe z konieczności karmiono dobrze, to ludność cywilna cierpiała wskutek niedoboru żywności. Zimą 1916-1917 nazwano w Niemczech „brukwiową”, bo to warzywo stało się podstawą żywienia. W menu jednej z berlińskich restauracji znalazła się nawet gotowana wrona... W wyniku blokady malały możliwości produkcyjne niemieckiego przemysłu zbrojeniowego, pozbawionego ważnych surowców: rudy żelaza, niklu, kauczuku, miedzi.

W takiej sytuacji 9 stycznia 1917 r. podjęto decyzję o powrocie do nieograniczonej wojny podwodnej. Niemcy dysponowali wtedy 105 U-bootami, ale liczba pełniących służbę w morzu wynosiła średnio 44 jednostki na wszystkich teatrach działań. Rósłaby liczba dokonywanych przez nie zatopień. By się przed nimi chronić, Brytyjczycy w listopadzie wprowadzili system konwojów, co okazało się bardzo skutecznym rozwiązaniem. Nowocześniejsze sposoby wykrywania i zwalczania okrętów podwodnych (hydrofony, bomby głębinowe, samoloty) sprawiały, że U-booty znalazły się w defensywie. Zmyśliwych stały się zwierzyną. Po podpisaniu zawieszenia broni 176 niemieckich okrętów podwodnych zostało wydanych państwom Ententy. Podwodne doświadczenia i tradycje z Wielkiej Wojny po latach podjęła hitlerowska Kriegsmarine, a jej dowódca Karl Dönitz znów próbował pokonać Wielką Brytanię przy pomocy U-bootów. I znów bezskutecznie. ©©

KRÓTKO

WARSZAWA

Zatrzymana za szpiegostwo

Funkcjonariusze Agencji Bezpieczeństwa Wewnętrznego na polecenie prokuratora zatrzymali obywatelkę Republiki Białorusi. Usłyszała zarzut prowadzenia działalności na rzecz obcego wywiadu przeciwko Rzeczypospolitej Polskiej. Grozi jej do 10 lat więzienia. W toku śledztwa prokurator ustalił, że kobieta przez kilka miesięcy na rzecz tej służby przekazywała informacje na temat przebywających na terytorium RP członków diaspory białoruskiej oraz organizacji skupiających Białorusinów i Polaków

narodowości białoruskiej. Funkcjonariusze ABW przeprowadzili przeszukanie, przesłuchali świadków i zatrzymali nośniki danych w kilku miejscach na terenie Polski. Z uwagi na konieczność zabezpieczenia prawidłowego toku postępowania, realną obawę ucieczki podejrzaną oraz grożącą jej surową karę prokurator skierował do sądu wniosek o zastosowanie środka zapobiegawczego. Sąd zastosował wobec kobiety areszt na trzy miesiące. oprac. WS|PAP

CHRZANÓW

Zmarł ksiądz Isakowicz-Zaleski



Duchowny kościołów katolickich obrządków rzymskiego oraz ormiańskiego zmarł w wieku 67 lat. Ksiądz przebywał w szpitalu, w Boże Narodzenie jego stan się pogorszył. Zmagał się z chorobą nowotworową. Tadeusz Isakowicz-Zaleski był m.in. duszpasterzem osób niepełnosprawnych i uczestnikiem opozycji w PRL.

ŚRODOWISKO

Ograniczenie wycinki lasów

Minister klimatu i środowiska Paulina Hennig-Kloska poinformowała o wydaniu decyzji o wstrzymaniu lub ograniczeniu na pół roku wycinek lasów w 10 wskazanych lokalizacjach, cennych przyrodniczo. Decyzja ma dotyczyć wskazanych obszarów w Puszczech: Augustowskiej, Romnickiej, Boreckiej, Świętokrzyskiej, Knyszyńskiej, okolic Iwoni-

cza-Zdroju, lasów wokół Wrocławia i Trójmiasta, Bieszczad oraz reliktovej Puszczy Karpackiej. Minister zaznaczyła, że resort pracuje nad rozwiązaniem systemowym. W ramach tego rozwiązania decyzje będą jednak konsultowane z przedstawicielami Lasów Państwowych, samorządów oraz z lokalnymi społecznościami. oprac. WS|PAP

BERLIN

Kancelarz Niemiec Olaf Scholz skrytykował kraje UE za „niewystarczające” dostawy broni dla Ukrainy walczącej z rosyjską inwazją. Wezwał też sojuszników do zwiększenia wsparcia militarnego dla tego kraju. Występując na konferencji prasowej w Berlinie, Scholz po raz kolejny zapewnił, że „Niemcy będą wspierać Ukrainę tak długo, jak to będzie konieczne”. W 2024 roku Berlin chce podwoić pomoc wojskową dla Kijowa.

”

Niezależnie od tego, jak duże jest wsparcie Niemiec, nie będzie ono wystarczające w dłuższej perspektywie

Olaf Scholz, kanclerz Niemiec

Posiedzenie Sejmu przesunięte.
W tle obawy o przebieg obradoprac. Anna Nagel
Warszawa

- Zaplanowane na bieżący tydzień dwa posiedzenia Sejmu zostały przeniesione na przyszły tydzień, na wtorek, środę i czwartek - poinformował marszałek Sejmu Szymon Hołownia.

- To, co dzieje się w tym tygodniu, sytuacja głębokiego kryzysu konstytucyjnego, nie daje gwarancji, że w tym tygodniu obrady Sejmu przebiegałyby spokojnie - powiedział we wtorek marszałek Sejmu Szymon Hołownia. Polityk odniósł się w ten sposób do decyzji o przełożeniu zaplanowanych na najbliższe dni posiedzeń Sejmu na przyszły tydzień.

Marszałek podkreślił, że powód przełożenia posiedzeń Sejmu z tego tygodnia na przyszły jest jeden.

- Moim zadaniem, i to mówiłem Prezydium Sejmu, które podzieliło moją argumentację, jest przede wszystkim dbanie o powagę Sejmu, o spokój społeczny, bo on jest absolutnie, fundamentalnie najważniejszą dzisiaj dla nas wartością - wskazał.

Oceniał, że ostatnią rzeczą, której powinien chcieć parlamentarzysta, jest zamiana Sejmu z miejsca stanowienia prawa i dyskusji w miejsce, „w którym mogłoby dochodzić do scen, których w parlamencie nie chcielibyśmy oglądać”.



M. Kamiński i M. Wąsik gościli w Pałacu Prezydenckim po tym, gdy policja dostała nakaz ich zatrzymania

Marszałek Hołownia od poniedziałku prowadził konsultacje w sprawie polityków PiS Mariusza Kamińskiego oraz Macieja Wąsika, w stosunku do których jeszcze w grudniu wydał postanowienie o wygaśnięciu ich mandatów poselskich w związku ze skazaniem ich prawomocnym wyrokiem na kary więzienia. W piątek szef Kancelarii Sejmu wydał dyspozycję dezaktywacji kart poselskich Kamińskiego i Wąsika.

We wtorek rano do Komendy Głównej Policji wpłynęły dokumenty z sądu naka-

zuające policji doprowadzenie obu polityków do aresztu. Kilka godzin później zarówno Kamiński, jak i Wąsik uczestniczyli w ceremonii powołania swoich byłych współpracowników Błażeja Pobożego oraz Stanisława Żaryna na doradców prezydenta RP.

Marszałek Hołownia poinformował, że w przyszłym tygodniu - we wtorek, środę i czwartek - Sejm zajmie się projektami m.in. budżetu i ustawy o budżecie.

Marszałek Sejmu został zapytany na wtorkowej konferencji prasowej o to, czy pytał

podczas poniedziałkowego spotkania prezydenta Andrzeja Dudę, jaki będzie jego stosunek do ustaw, które uchwali Sejm bez głosów Macieja Wąsika i Mariusza Kamińskiego, bo według prezydenta są oni nadal posłami.

- Nie chcę być złym prorokiem, ale mam wrażenie, że to pytanie byłoby zasadne niezależnie od kontekstów panów Kamińskiego i Wąsika. Pan prezydent ma kłopot z tym Sejmem i z tą większością. Bardzo różnie próbuje go rozwiązywać, raz bardziej konfrontacyjnie, raz bardziej koncyliacyjnie - powiedział Hołownia.

Na pytanie, czy jego zdaniem w jakikolwiek sposób zagrożone jest podpisanie ustawy budżetowej ze strony prezydenta, Hołownia przypomniał, że „prezydent nie może zawetować budżetu, nie ma takiej możliwości”.

- Prezydent oczywiście może odesłać, w takim czy innym trybie, budżet do Trybunału Konstytucyjnego. Jeżeli zdecyduje się to zrobić, to zobaczymy, to będziemy wtedy reagować. Na razie zakładam dobrą wolę pana prezydenta - zaznaczył marszałek Sejmu.

- Budżet zostanie uchwalony o czasie, trafi na jego biurko i mam nadzieję, że skończy się to dobrze, przede wszystkim dla tych, którzy na pieniądze z budżetu czekają - dodał. PAP

Ruszyły przesłuchania przed sejmową komisją śledczą
badającą sprawę tzw. wyborów kopertowychoprac. Karolina Wrońska
Warszawa

W pierwszej kolejności komisja wysłuchała prof. Roberta Flisiaka, specjalisty ds. chorób zakaźnych. Jako świadek zeznał były wicepremier Jarosław Gowin.

Komisja miała odebrać opinię od prof. Roberta Flisiaka w roli biegłego. Na początku obrad przewodniczący komisji Dariusz Josiński (KO) poinformował jednak,

że komisja otrzymała w ubiegłym tygodniu od Kancelarii Senatu przygotowaną w 2020 roku opinię Polskiego Towarzystwa Epidemiologów i Lekarzy Chorób Zakaźnych dotyczącą ustawy, w której zawarto zasady i rozwiązania umożliwiające przeprowadzanie wyborów korespondencyjnych z 2020 roku. - Okoliczność ta rzeczywiście zmienia rolę procesową, w której pan profesor powinien uczestniczyć przed komisją - mówił Josiński, składając wniosek

formalny o odwołanie prof. Flisiaka jako biegłego.

22 grudnia ub.r. sejmowa komisja śledcza ds. tzw. wyborów kopertowych z 2020 roku zdecydowała, że wezwie na świadków m.in. byłego wicepremiera Jarosława Gowina, byłą marszałek Sejmu Elżbietę Witek, byłego premiera Mateusza Morawieckiego, b. szefa MAP Jacka Sasina, b. szefa MSWiA Mariusza Kamińskiego, b. szefa KPRM Michała Dworczyka i prezesa PiS Jarosława Kaczyńskiego.

W uchwale powołującej komisję wskazano m.in. na konieczność zbadania procesów legislacyjnych podjętych przez rządzących w związku z tzw. wyborami kopertowymi, a także ustalenie, czy działania rządzących doprowadziły do „niekorzystnego rozporządzenia środkami publicznymi lub innymi, lub niekorzystnego gospodarowania mieniem Skarbu Państwa lub mieniem innych osób prawnych”. PAP

Strajk na hiszpańskich lotniskach doprowadził do chaosu wśród pasażerów

oprac. Anna Nagel
Madryt

Trwający od piątku na lotniskach w całej Hiszpanii strajk pracowników personelu naziemnego spowodował odwołania i opóźnienia tysięcy lotów oraz trudności w odbiorze bagaży.

Przedstawiciele współorganizującego strajk związku zawodowego CCOO potwierdzili, że z powodu strajku pasażerowie nie odebrali ponad 4500 bagażów na lotnisku w Las Palmas. Jak sprecyzował Antonio Sanchez z kierownictwa CCOO, w związku z dużą liczbą walizek pasażerów konieczne było wygospodarowanie jednego z hangarów w porcie lotniczym, aby umieścić w nim bagaże. Rozpo-

częty w piątek strajk na hiszpańskich lotniskach, który doprowadził do odwołania 444 rejsów i tysięcy opóźnień, powinien zakończyć się we wtorek nad ranem, choć organizatorzy protestu nie wykluczają, że akcja będzie kontynuowana.

Głównym żądaniem strajkujących jest możliwość świadczenia przez firmę Iberia usługi tzw. handlingu, czyli obsługi naziemnej samolotów. Dotychczas zarządzająca tymi procesami w największych portach lotniczych spółka Aena zlecała część zadań pracownikom Iberii, ale firma przegrała konkurs na dalsze świadczenie tych usług. Zdaniem protestujących istnieje poważne zagrożenie dla praw pracowników hiszpańskich lotnisk.

PAP



Strajk spowodował odwołania i opóźnienia tysięcy lotów oraz trudności w odbiorze bagaży

Macron zmienia szefa rządu. Nowy impuls w polityce Francji?

oprac. Karolina Wrońska
Paryż

Prezydent Francji Emmanuel Macron przyjął dymisję premier Elisabeth Borne - poinformował Pałac Elizejski. Nowym szefem rządu będzie dotychczasowy minister edukacji Gabriel Attal.

Jak oceniają komentatorzy, Macron zdecydował się na zmianę na stanowisku premiera, ponieważ stara się nadać nowy impuls swojej drugiej kadencji przed czerwcowymi wyborami do Parlamentu Europejskiego i letnimi igrzyskami olimpijskimi w Paryżu.

Borne, mianowana w maju 2022 r., była drugą kobietą premierem w historii Francji. Będzie pełnić funkcję do czasu powołania nowego rządu. W ciągu 20 miesięcy urzędowania Borne podjęła się wprowadzenia bardzo niepopularnej reformy emerytalnej i kontrowersyjnej ustawy imigracyjnej przyjętej w grudniu, wspieranej przez skrajną prawicę, która podzieliła obóz polityczny Macrona.

Nie posiadając większości w parlamencie, premier Borne decydowała się przyjmować wiele ustaw, w tym ustawę budżetową poprzez art. 49.3 francuskiej konstytucji, który umożliwia rządowi przyjmowanie ustaw z pominięciem ścieżki parlamentarnej, co budziło ostry sprzeciw opozycji.



W ciągu 20 miesięcy urzędowania Elisabeth Borne podjęła się wprowadzenia bardzo niepopularnej reformy emerytalnej i kontrowersyjnej ustawy imigracyjnej

Nowy premier Gabriel Attal był ministrem edukacji narodowej od lipca 2023 r., wcześniej pełnił funkcję ministra ds. rachunków publicznych.

Wywodzi się z Partii Socjalistycznej, podczas pierwszej pięcioletniej kadencji Macrona (2017-2022) był sekretarzem stanu ds. młodzieży (2018-2020), a następnie rzecznikiem rządu (2020-2022).

34-letni Attal, od lat blisko współpracujący z Emmanuelem Macronem, będzie najmłodszym politykiem na stanowisku premiera w historii Republiki Francuskiej, a także pierw-

szym, który jest otwartym homoseksualistą.

Wcześniej media spekulowały, że wśród innych kandydatów na szefa rządu znajdowali się m.in. minister sił zbrojnych Sebastien Lecornu lub były minister rolnictwa Julien Denormandie.

Druga pięcioletnia kadencja Emmanuela Macrona charakteryzuje się impasem w zakresie współpracy z parlamentem

Druga pięcioletnia kadencja Macrona charakteryzuje się impasem w zakresie współpracy z parlamentem, zaś na szczycie sondaży przed kolejnymi wyborami do Parlamentu Europejskiego w czerwcu bieżącego roku znajduje się skrajnie prawicowe Zjednoczenie Narodowe.

- Premierem będzie Emmanuel Macron - zażartował europoseł Raphael Glucksmann na antenie kanału telewizyjnego France 2, komentując zmiany w rządzie i określając je jako „osobisty dryf władzy”. PAP

Anders Breivik ponownie pozwał państwo za izolację

oprac. Karolina Wrońska
Oslo

Według norweskiego masowego mordercy, odbywającego karę 21 lat więzienia za zabicie w 2011 roku 77 osób, izolacja w więzieniu to łamanie praw człowieka.

Proces odbywający się w zmiennej na salę sądową hali sportowej zakładu karnego Ringerike pod Oslo ma potrwać do piątku.

Jak dowodzi adwokat Andersa Breivika Oystein Storrvik, osadzony „na skutek izolacji przez ponad 12 lat oraz braku interakcji w okresie ostatnich sześciu lat miał myśli samobójcze oraz próby odebrania sobie życia”. Według relacji norweskiego nadawcy publicznego NRK w więzieniu Breivik ma do dyspozycji dla siebie sypialnię, salę telewizyjną, kuchnię oraz siłownię, a także opiekuje się trzema papugami falistymi.

nie, a także opiekuje się trzema papugami falistymi.

Norweska prokuratura nie uważa, aby możliwe było złagodzenie warunków, w jakich przebywa Breivik. - Osadzony wciąż uważany jest za niebezpiecznego, a zastosowane wobec niego warunki bezpieczeństwa były i są konieczne - podkreślił prokurator Andreas Hjetland. Zopublikowanego w grudniu raportu norweskich służb specjalnych PTS wynika, że Breivik jest źródłem inspiracji dla międzynarodowego ekstremizmu prawnicowego.

Breivik 22 lipca 2011 roku dokonał eksplozji w dzielnicy rządowej w Oslo, zabijając osiem osób, a następnie udał się z bronią na wyspę Utoya, gdzie odbywał się obóz młodzieżówki socjaldemokratycznej Partii Pracy. Na wyspie terrorysta zastrzelił 77 głównie młodych osób. PAP

Antony Blinken w Izraelu. USA widzą szansę na integrację w regionie po wojnie z Hamasem

oprac. Anna Nagel
Tel Awiw

Podczas podróży na Bliski Wschód, rozpoczętej 4 stycznia, szef amerykańskiej dyplomacji stara się zapobiec rozprzestrzenieniu się konfliktu w Strefie Gazy poza granice tego terytorium.

W ocenie wielu analityków może do tego dojść w wyniku systematycznych wymian ognia pomiędzy Izraelem i organizacją terrorystyczną Hezbollah, działającą w Libanie.

- Kiedy zostanie przezwyciężony trudny okres wojny z palestyńską organizacją terrorystyczną Hamas w Strefie Gazy, przed Izraelem otworzą się możliwości integracji w regionie Bliskiego Wschodu - ocenił we wtorek szef dyplomacji USA Antony Blinken, który przebywa obecnie z wizytą w Izraelu. Podczas spotkania z szefem izraelskiego MSZ Israeliem Katzem Blinken podkreślił, że dostrzega „prawdziwe szanse” na integrację Izraela z sąsiednimi państwami. W trakcie wcześniejszych spotkań z liderami państw arabskich i Turcją Blinkenowi udało się uzyskać zobowiązania tych krajów dotyczące pomocy w powojennej odbudowie Gazy - zauważyła agencja AP. Z kolei prezydent USA Joe Biden oświadczył w poniedziałek, że rozmawia z Tel Awiwem o ewentualnym zawieszeniu broni.

Po cichu pracuję z izraelskim rządem, by skłonić go do ograniczenia (działań wojennych) i znaczącego wyniesienia się z Gazy - powiedział Biden chwilę po tym, gdy jego przemówienie do afroamerykańskiej społeczności w kościele w Charleston w Karolinie Północnej przerwała garstka młodych ludzi krzyczących: „Zawieszenie broni teraz”. Dodał, że robi wszystko, co w jego mocy, by to osiągnąć.

Przedstawiciele Stanów Zjednoczonych od tygodni publicznie mówią o potrzebie przejścia do nowej, mniej intensywnej fazy operacji w Strefie Gazy oraz o konieczności większej ochrony cywilów w obliczu tysięcy ofiar cywilnych.

Tymczasem Izrael kontynuuje pościg za organizatorami ataków na ten kraj po 7 października. Agencja Reutersa poinformowała w poniedziałek w oparciu o własne, pragnące zachować anonimowość, dobrze poinformowane

źródła, że Izrael prowadzi bezprecedensową falę ataków na cele w Syrii; jest ona wymierzona w ciężarówki, infrastrukturę i ludzi zaangażowanych w transport broni dla sprzymierzonych z Iranem organizacji. Agencja odnotowała, że w ciągu ostatnich trzech miesięcy 2023 roku w izraelskich ostrzałach dokonywanych w Syrii zginęło 19 członków Hezbollahu.

PAP

REKLAMA 0010966015

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.

strona ZDROWIA

stronazdrowia.pl

W NUMERZE:

Grzybowa kawa

Takiej chyba jeszcze nie piliście – kawę z leczniczymi grzybkami, dobrze znanymi chyba tylko w Chinach. Ale Chińczycy ją polecają. Grzybki powodują, że kawa

łagodzi stres, wspomaga pamięć i koncentrację, dodaje energii, wpływa ogólnie prozdrowotnie, wzmacnia organizm, choć dokładnych badań brak. Kawa z grzybami reishi, chaga lub soplówką jest już dostępna w Polsce. Smak? Kawy z grzybami – str.4

WKRÓTCE

- Czy chleb tuczy? Wybór pieczywa ma znaczenie. Najlepiej jedz chleb z pełnoziarnistej mąki.
- Pocziwą cebulę ciężko strawić, ale ma zalety: zwalcza wirusy i złe bakterie.



FOT. STRYZHEKIN/GETTY IMAGES

Mocne strony diety bezmięsnej. Ale dlaczego wegetarianie żyją dłużej?

Anna Rokicka-Żuk
redakcja@stronazdrowia.pl

Dieta wegetariańska uważana jest za najzdrowszy sposób żywienia. Jak wpływa na nasze zdrowie i od jakich chorób może nas ochronić?

Wegetarianizm zdobywa w Polsce coraz większą popularność. Argumentów przybywa, bo okazuje się, że nawet częściowe ograniczenie spożycia mięsa jest korzystne. Producenci marek produktów roślinnych ustalili, że posiłki bezmięsne w ramach diety fleksitariańskiej – polegającej na przestrzeganiu diety wegetariańskiej nie stale, ale przez większą część miesiąca – stosuje już co piąty dorosły Polak.

Z badań kampanii „RoślinnieJemy” wynika, że co trzeci mieszkaniec naszego kraju chciałby spróbować roślinnych zamienników mięsa, a ponad dwie trzecie badanych wybiera dania bezmięsne, gdy jada poza domem. Prawie jedna trzecia Polaków często przygotowuje jarskie posiłki w domu. Dzieje się tak nie tylko za sprawą rosnącej wiedzy o zaletach zdrowotnych wegetarianizmu, ale też z powodu rozumienia kwestii etycznych czy związanych z ekologią i z dbałością o sylwetkę. Spórą rolę odgrywa również dostęp do lepszych zamienników mięsa.

Można być chudszy i zdrowszy

Najlepsze działanie w diecie wegetarian mają nienasycone tłuszcze, witaminy i składniki mineralne, sterole, błonnik i wszelkie bioaktywne fitozwiązki. Korzyści zdrowotne ze stosowania diety bezmięsnej są wielorakie, to:

- Dłuższe życie – osoby stosujące dobrze zbilansowaną dietę wegetariańską żyją średnio o 3,5 roku dłużej niż te jedzące mięso.

- Niższa masa ciała – wegetarianie ważą średnio o 15 proc. mniej niż osoby na diecie z mięsem. Dlatego że dieta oparta na roślinach jest sycąca, ma wysoką zawartość błonnika oraz



FOT. GPOINTSTUDIO/GETTY IMAGES.COM

Gdy menu zawiera wyłącznie produkty roślinne, jego zbilansowanie wymaga sporo wysiłku. Na pewno trzeba suplementować witaminę B12

dużą objętość przy małych dawkach kalorii, a przy tym działa przeciwzapalnie.

- Łatwiejsze odchudzanie – już samo przejście na dietę wegetariańską powoduje utratę kilogramów, nawet bez ćwiczeń i liczenia kalorii. Pokazały to wyniki analizy 15 badań opublikowanych w „Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics”. Przeciętny ubytek wagi po przejściu na wegetarianizm wyniósł aż 10 kilogramów w ciągu 11 miesięcy i był tym większy, im wyższa była początkowa masa ciała. W porównaniu do kobiet więcej kilogramów zrzucali mężczyźni. Dieta bezmięsna pozwala też schudnąć osobom, które mają zaburzony metabolizm, nawet tym z cukrzycą typu 2. Roślinne menu skutecznie redukuje nie tylko tłuszcz podskórny, ale także ten otaczający tkankę

mięśniową, związaną z występowaniem insulinooporności. Wegetarianizm zwiększa też wrażliwość komórek na insulinę, obniża stężenie glukozy we krwi na czczo oraz usprawnia regulację jego poziomu.

- Mniejsze zagrożenie cukrzycą typu 2 – wyniki analiz kilkunastu szeroko zakrojonych badań udowodniły, że im większe spożycie w diecie mięsa, tym wyższe ryzyko rozwoju cukrzycy. Menu bezmięsne z kolei pomaga chronić się przed tą chorobą. Na łamach „Nutrition, Metabolism and

Najlepiej, żeby dieta bezmięsna zawierała jak najwięcej produktów naturalnych, bo wtedy najskuteczniej działa prozdrowotnie

Cardiovascular Disease” wykazano na podstawie danych ponad 15 tys. osób, że przejście na dietę wegetariańską obniża dość istotnie ryzyko rozwoju cukrzycy. Jak z kolei wynika z trwających 20 lat badań, które obejmowały ponad 200 tys. osób, dieta bogata w produkty roślinne redukuje zagrożenie rozwojem cukrzycy średnio o 20 proc. Jeśli składa się także z innych zdrowych składników, spadek ryzyka wynosi aż 34 proc. Jeśli zawiera sporo niezdrowych produktów, powoduje redukcję tylko o 16 proc. Autorzy badania podkreślają, że korzyści zapewniają nawet małe zmiany w menu, na przykład zmniejszenie spożycia produktów odzwierzęcych z pięciu-sześciu do czterech porcji tygodniowo.

- Niższe ciśnienie krwi – jak wykazała analiza siedmiu ba-

dań klinicznych i 32 obserwacyjnych, przedstawiona na łamach „JAMA Internal Medicine”, dieta bezmięsna pozwala utrzymać niższe ciśnienie krwi. Skurczowe spadło średnio o 4,8 mm - 6,9 mm Hg, a rozkurczowe o 2,2 - 4,7 mm Hg.

- Rzadsze choroby serca – już samo zrzucenie 5-10 proc. nadmiernej masy ciała skutkuje poprawą zdrowia, na przykład obniżeniem ryzyka rozwoju chorób serca. Dieta wegetariańska nie tylko odchudza, ale też zmniejsza zagrożenie wieńcówką (o 40 proc.), nadciśnieniem (o 34 proc.) i przedwczesną śmiercią wskutek chorób układu krążenia (o 40 proc.). A na dodatek aż u 91 proc. badanych powoduje chociażby częściowe przywrócenie sprawnego krążenia w arteriach objętych miażdżycą. To są dane amerykańskiego spe-

cialistycznego pisma „Progress in Cardiovascular Disease”.

Mniej wegetarian na onkologii

Wykazano również, że dieta bezmięsna dominowała u osób, które rzadziej chorowały na nowotwory. W badaniach Oxford University, które obejmowało 60 tys. Brytyjczyków i trwało 15 lat, u wegetarian nowotwory rozwijały się o 11 proc. rzadziej niż o osób jedzących mięso. Z innych badań wynika, że rzadsza zapadalność na nowotwory dotyczy zwłaszcza układu trawienia.

Sama rezygnacja z mięsa nie zapewnia jednak od razu zdrowia. Jeśli dieta bezmięsna składa się z produktów przetworzonych, pełnych cukru, będzie podobnie niekorzystna dla zdrowia jak każde inne „śmięciowe” jedzenie.

Czy to koniec nocnych aptek? Mogą dalej dyżurować, ale za opłatą od NFZ lub powiatu

Monika Górska
redakcja@stronazdrowia.pl

Pacjenci mogą mieć trudności z zakupem leków w nocy. Ale aptekarze twierdzą, że zwykle nie chodzi o leki ratujące zdrowie lub życie.

Od 1 stycznia 2024 roku zmieniły się zasady pełnienia dyżurów nocnych i świątecznych przez apteki. Ale jeśli lekarstwo uda się kupić nocą, z czym może być problem, klient nie będzie już ponosił dodatkowej opłaty z powodu późnej pory lub święta.

Weszła właśnie w życie nowelizacja ustawy o refundacji leków, środków spożywczych specjalnego przeznaczenia żywieniowego oraz wyrobów medycznych, nazywana potocznie ustawą refundacyjną. Ustawa zmienia reguły pełnienia przez apteki nocnych dyżurów. Dotychczas dyżur w nocy czy w święta był dla wyznaczonej apteki przymusowy i nieodpłatny. W mniejszych miejscowościach dyżurowała zwykle tylko jedna apteka spośród kilku i pacjenci musieli sprawdzić, o którą chodzi. Mogli jednak wykupić leki o każdej porze dnia i nocy, bo taka apteka musiała być czynna całodobowo. Ale coś za coś, nocna wizyta w aptecce wiązała się z dodatkowymi kosztami; apteka pobierała opłatę nocną, która od lat była niezmienna i wynosiła 3,20 zł.

Kosztowne godziny

Od 1 stycznia obecnego roku dyżury nocne i świąteczne aptek są dobrowolne i płatne z budżetu Narodowego Fundu-



Apteki pełniące dyżur nocny i świąteczny nie muszą już być czynne całą dobę

szu Zdrowia. Za pracę w godzinach nocnych oraz w dni wolne od pracy farmaceuci otrzymają zapłatę, czego dotąd nie było. W nowelizacji ustawy czytamy, że wynagrodzenie będzie „w kwocie stanowiącej równowartość 3,5 proc. minimalnego wynagrodzenia za pracę, określonego na podstawie przepisów o minimalnym wynagrodzeniu za pracę, w przeliczeniu na 1 godzinę faktycznie przeprowadzonego dyżuru”. Od stycznia kwota ta wynosi 148,47 zł brutto.

Opłata nocna, którą musieli regulować klienci, została zniesiona. W ten sposób ustawodawca chce zachęcić do pełnienia takich dyżurów apteki i odciążyć z dodatkowych opłat pacjentów.

Zmiany w ustawie mają dać obustronną korzyść zarówno farmaceutom, jak i pacjentom. Równocześnie jednak apteki pełniące dyżur nocny i świąteczny nie będą już czynne całą dobę. Godziny ich pracy zostały skrócone, w związku z tym apteki będą otwarte maksymalnie do godziny 23.00. Pacjenci mogą czuć się zawiedzeni i obawiać się, że w sytuacji kryzysowej nie wykupią leku.

Dlaczego właśnie ta godzina przed północą ma być porą graniczną? Godzina 23.00 została ustalona przez Ministerstwo Zdrowia po badaniach, które wykazały, że właśnie po tej godzinie ruch w aptekach ustaje. Ustawa jednak dopuszcza możliwość rozszerzenia godzin pracy aptek, jeśli będzie taka

konieczność. Będą o tym decydować władze powiatu, a sprawa nie jest łatwa, bo chodzi o pieniądze.

W ustawie określono dodatkowo dodatkowe przedziały godzinowe obowiązujące poza podstawowymi godzinami pracy apteki.

● Dyżur w dzień wolny od pracy - to dyżur pełniony przez aptekę ogólnodostępną w dniach, o których mowa w art. 1 lub art. 1a ust. 1 ustawy z dnia 18 stycznia 1951 r. o dniach wolnych od pracy (Dz. U. z 2020 r. poz. 1920), bez przerwy przez kolejne 4 godziny zegarowe, w przedziale czasowym między godzinami 10.00 a 18.00.

● Dyżur w porze nocnej - to dyżur pełniony przez aptekę ogólnodostępną bez przerwy przez kolejne 2 godziny zegarowe, w przedziale czasowym między godz. 19.00 a 23.00.

Apteki mają obowiązek przekazać harmonogram swojej pracy do władz powiatu do 30 września roku poprzedzającego rok dyżurów. Zarząd powiatu wyznacza apteki i ustala grafik ich dyżurów określając dni i godziny pracy danej apteki na cały rok.

Prawda o dyżurach

Dyżury w wyznaczonych przez ustawę godzinach, a także prowadzone w miastach siedzibach powiatu, nieprzekraczających 40 tys. mieszkańców, mają być finansowane z budżetu Narodowego Funduszu Zdrowia. Władze powiatu

mogą jednak wyznaczyć dodatkowe godziny pracy apteki, na przykład z powodu większego zapotrzebowania na leki przez pacjentów w danej okolicy. Kiedy jednak apteka będzie pracowała poza wyznaczonymi w ustawie godzinami lub w powiecie, gdzie liczba mieszkańców przekracza 40 tys. ludności, zarząd powiatu będzie musiał zapłacić za jej pracę z własnego budżetu.

Farmaceuci są zadowoleni z płatnych dyżurów. Portal aptekarski.pl twierdzi, że długo musieli tłumaczyć samorządowcom i urzędnikom ministerialnym prawdę o nocnych dyżurach. Według aptekarzy, pacjenci raczej nie przychodzą w nocy do aptek po ważne dla zdrowia i życia leki, najczęściej kupują prezerwatywy i strzykawki. Przez wiele lat farmaceuci nie dyskutowali na ten temat, bo apteki prosperowały bardzo dobrze. Ale kiedy zaczęły ostro ze sobą konkrować, bo otwierały się wciąż nowe, problem zaczął narastać, dyżury pociągały za sobą koszty i trudności. Dotyczyło to zwłaszcza mniejszych miejscowości, gdzie nocą często nikt nie zaglądał do apteki. W dużych miastach zdarzały się jednak nawet kolejki.

W obecnym roku przekonamy się, czy system będzie dobrze działał. Czy apteki zgoda się dyżurować nocą za dodatkową opłatą od powiatów. I co ważne, czy powiaty zechcą za taką usługę płacić z własnych kieszeni.



Wirus SARS-CoV-2, który krąży obecnie, znacznie różni się od tego, który obserwowaliśmy w 2020 roku

Mutacja koronawirusa odbija się na psychice

Monika Górska
redakcja@stronazdrowia.pl

Ten objaw nowej mutacji koronawirusa zauważył w nocy. Jak rozpoznać zakażenie JN.1 - nowym podwariantem COVID-19?

Objawy COVID-19 stale się zmieniają, bo wirus ciągle próbuje ominąć systemy obronne układu odpornościowego ludzi. Utrata węchu i smaku oraz gorączka, które były typowe dla koronawirusa, ustępują innym symptomom. Nowy objaw COVID-19 dotyczy zdrowia psychicznego, a zauważalny jest szczególnie w nocy. Nowa wersja koronawirusa SARS-CoV-2 JN.1 wywodzi się z podwariantu Omikrona Pirola (BA.2.86). JN.1 został po raz pierwszy wykryty we wrześniu 2023 roku w Luksemburgu, a następnie szybko rozprzestrzenił się na Wielką Brytanię, Islandię, Francję, Indie, Chiny czy Stany Zjednoczone. Jest podobny do Krakena, ale odkryto w nim już dziesięć odróżniających zmian. Większość dotyczy kupują prezerwatywy i strzykawki. Przez wiele lat farmaceuci nie dyskutowali na ten temat, bo apteki prosperowały bardzo dobrze. Ale kiedy zaczęły ostro ze sobą konkrować, bo otwierały się wciąż nowe, problem zaczął narastać, dyżury pociągały za sobą koszty i trudności. Dotyczyło to zwłaszcza mniejszych miejscowości, gdzie nocą często nikt nie zaglądał do apteki. W dużych miastach zdarzały się jednak nawet kolejki.

Nowym i dość niespecyficznymi objawami zakażenia

nową mutacją koronawirusa JN.1 jest niepokój i lęk. Jak wynika z zimowego raportu brytyjskiego Urzędu Statystycznego przygotowanego wspólnie z brytyjską Agencją Bezpieczeństwa Zdrowia (UKHSA), prawie 10 proc. Brytyjczyków chorych na COVID-19 zgłasza takie objawy. Dodatkowo pojawia się nadmierne zamartwianie się i pesymizm. Inne częste objawy według tego raportu to:

- katar i kaszel,
- ból gardła i mięśni,
- ból głowy,
- osłabienie i zmęczenie,
- problemy ze snem.

U każdej osoby zakażenie wirusem może jednak przebiegać w inny sposób i dawać różne objawy. Każdy organizm jest inny, ma różny poziom ochrony wykształcony przez układ odpornościowy, na który ma wpływ wiele czynników, takich jak styl życia, sposób odżywiania, przebyte infekcje czy choroby przewlekłe. Przyczyną zmiany objawów może być osłabienie odporności człowieka i ewolucja wirusa.

Nowa mutacja koronawirusa znacznie lepiej przenosi się z osoby na osobę. Ale dobra wiadomość jest taka, że obecna wersja koronawirusa SARS-CoV-2 jest mniej niebezpieczna i wywołuje łagodniejsze objawy niż pierwotny patogen.



Odporność spada z biegiem czasu, a wiele osób nie zgłosiło się na szczepienie przypominające

Niezbędne dla urody i zdrowia. Te dwie witaminy najbardziej upiększają, a są niedrogie



Witamina E chroni skórę przed szkodliwym działaniem wiatru, mrozu i promieniowania UV. Witamina A wpływa na produkcję włókien kolagenowych i elastynowych w skórze, dbając o jej jędrność. Mają moc odmładzania

Monika Górska
redakcja@stronazdrowia.pl

Witaminy A+E to prawdziwy eliksir młodości, ale trzeba wiedzieć, jak z niego korzystać, żeby nie przesadzić.

Szukając metod na upiększanie kupujemy drogie kremy, zapominając o sposobach, które mało kosztują, a dają czasem lepsze efekty. Chodzi o witaminy A i E, uznawane za odmładzające, które są dostępne w aptekach w postaci kapsułek lub maści. Warto je wypróbować, bo za pomocą tej dwójki można skutecznie wygładzić, nawilżyć i ujędrnić skórę, poprawić wygląd włosów i paznokci. Problem w tym, żeby w pogoni za urodą nie przesadzić z ich przyjmowaniem. Hipervitaminacja, czyli szkodliwy nadmiar witamin w organizmie dotyczy witamin rozpuszczalnych w tłuszczach, a do nich właśnie należą witaminy A i E. Na szczęście przedawkowanie zdarza się dosyć rzadko.

Witaminy A i E należą do grupy antyoksydantów walczących z wolnymi rodnikami. Obie zmniejszają stres oksydacyjny, opóźniają procesy starzenia, przyczyniają się do prawidłowej pracy mózgu i serca. Zmniejszają również ryzyko rozwoju nowotworów. Witamina A znana jest także jako retinol, beta-karoten, akserofol

lub prowitamina A. Chroni wzrok, wzmacnia układ odpornościowy, poprawia stan skóry, włosów i paznokci. Witamina E też wspiera wzrok, wpływa korzystnie na układ krwionośny, nerwowy i mięśniowy. Poprawia krzepliwość krwi, zapobiega zakrzepom, obniża poziom „złego” cholesterolu. Ale tak niedobór, jak i nadmiar tych witamin odbija się negatywnie na zdrowiu, dlatego trzeba dbać o ich równowagę w organizmie. W razie wątpliwości co do suplementacji, należy poradzić się lekarza.

Cenny składnik kosmetyków

Niedobór witamin A i E może skutkować;

- niedowidzeniem zmierzchowym,
- wysychaniem spojówki i rogówki oka,
- zaburzeniami wzrostu,
- zaburzeniami w przemianie materii,
- zmniejszeniem odporności organizmu na infekcje,
- zmianami chorobowymi skóry i błon śluzowych,
- wzmożonym trądzikiem,
- zmęczeniem i rozdrażnieniem,
- częstymi biegunkami.

Witamina A to znany składnik wielu kremów. Retinol zapobiega niszczeniu kolagenu i elastyny w skórze, a także złuszcza martwe komórki naskórka i pobudza procesy rege-

neracyjne w głębszych warstwach skóry. Zwiększa produkcję kolagenu i poprawia stan skóry. Zapewnia prawidłowe nawilżenie błon śluzowych i wspomaga gojenie ran. Korzystnie wpływa także na wygląd włosów i paznokci, wzmacnia je i regeneruje.

Z kolei witamina E nazywana „witaminą młodości” li-

kwiduje wolne rodniki, które są odpowiedzialne za uszkodzenie komórek skóry, przeciwdziała powstawaniu nowych, zapobiega degradacji lipidów naskórka. Zapobiega przerwaniu błon komórkowych chroniąc wnętrza komórek. Zabezpiecza również skórę przed niekorzystnym działaniem czynników zewnętrznych, takich jak wiatr, mróz czy smog.

W kapsułkach albo na talerzu

Raz dziennie można zamiast serum użyć jednej kapsułki z witaminą A i E. Należy wsmarować ją bezpośrednio w skórę. Najlepiej na noc, bo w takiej postaci może być za tłusta pod makijaż. Witaminę A+E powinno nakładać na skórę twarzy, szyi i dekoltu co najmniej pół godziny przed snem, żeby składniki zdążyły się wchłoniąć.

Kapsułki można oczywiście zażywać, najlepiej z wieczornym posiłkiem zawierającym tłuszcze. Zapotrzebowanie na witaminy A i E zależy od wieku, płci i kondycji organizmu. Producenci zwykle zalecają spożycie jednej lub dwóch kapsułek dziennie osobom powyżej 15 lat. Te cenne witaminy znajdziemy też na naszych talerzach - A w maśle, jajkach, mleku, marchwi, pomidorach, dyni. E - w oliwie z oliwek, brzoskwinia, łososiu, śledziach i orzechach.

WARTO WIEDZIEĆ

Hipervitaminacja -

to stan, gdy w organizmie występuje nadmiar jednej lub kilku witamin. Skutki przedawkowania witaminy A;

- nudności,
- zawroty głowy,
- drażliwość,
- omdlenia,
- zaburzenia wątroby,
- żółtawe zmiany skórne.

Skutki przedawkowania witaminy E;

- zaburzenia jelitowe,
- osłabienie mięśni,
- pogorszenie widzenia,
- słabsze krzepnięcie krwi.

Nadmiar witaminy E występuje, gdy jest stosowana długo w dawce przekraczającej 1000 mg na dobę. O nadmiarze witaminy A mówimy przy spożyciu 15 000 mcg retinolu dziennie.

Niska temperatura jest niebezpieczna dla serca. Mrozy są gorsze od upałów

Marta Siesicka-Osiak
redakcja@stronaздrowia.pl

Jeden na 100 zgonów z przyczyn sercowo-naczyniowych można przypisać ekstremalnym temperaturom.

Wyjątkowo niskie, chociaż także zbyt wysokie temperatury nasilają zaburzenia krążenia i są zagrożeniem dla życia. To wynik analizy badań obejmujących 32 mln zgonów spowodowanych chorobami sercowo-naczyniowymi, pracy opisaną w „American Heart Association Circulation”. Specjaliści uważają, że zmiany środowiskowe wpływają na główną na świecie przyczynę śmierci i niepełnosprawności, czyli na schorzenia sercowe.

Żeby zbadać tę zależność, naukowcy z Uniwersytetu Harvarda w Stanach Zjednoczonych zanalizowali dane dotyczące ponad 32 mln zgonów związanych z zaburzeniami krążenia. Pochodziły z ponad 560 miast położonych w 27 krajach na pięciu kontynentach. Badacze odkryli, że zarówno bardzo niskie, jak i bardzo wysokie temperatury zwiększały

ryzyko śmierci wynikającej z niedokrwiennej (wieńcowej) choroby serca, jego niewydolności, udaru mózgu czy arytmii.

Mrozy okazały się groźniejsze od upałów. Na każde 100 zgonów z powodu problemów z krążeniem wielkie upały powodowały dodatkowe 2,2 przypadki śmiertelne, natomiast przy mrozach umierało aż 9,1 osób na sto zgonów. Najsilniejsza zależność dotyczyła niewydolności serca. Ustalono więc, że skrajne temperatury, które ostatnio nam zagrażają, przyczyniają się średnio do jednego na 100 zgonów.



Skrajne temperatury wpływają na rozwój powikłań chorób serca

Takich potraw na grype nie jadasz. Ale spróbuj, naprawdę mogą pomóc

Marta Siesicka-Osiak
redakcja@stronaздrowia

Maria Iwaszkiewicz, córka poety, pół wieku temu radziła, jakie dania podawać chorym na grype. Niebanalne!

Dom Jarosława Iwaszkiewicza słynął z kuchni, a jego córka Maria została nawet kulinarną autorką. W książce „Gawędy o jedzeniu” wspominała, że gdy zachorowała na ciężką gripę, miała ochotę tylko na coś lekkiego. Pomógł jej mus z cytryny i pomarańczy, o który było trud-

niej niż dzisiaj. Najpierw trzeba wycisnąć sok z dwóch pomarańczy i cytryny, potem połączyć go z trzema dekagramami namoczonej w ciepłej wodzie żelatyny. Studzić aż do momentu krzepnięcia. Ubić pół litra śmietanki, dodać niepełną szklankę cukru i sok z żelatyną. Wlać do zwilżonej formy i zamrozić. „Musu będzie tyle, że rodzina chorego też się przyżywi” - obiecuje autorka. Na gripę poleca też pieczone przez pół godziny jabłko z konfiturą z malin i pianą z białek. Zapewnia: „Po tej potrawie staniemy na równe nogi!”.



Jabłka to dobre źródło witaminy C. Kwas askorbinowy wzmacnia naturalne siły obronne organizmu przed infekcjami i wpływa na syntezę kolagenu

PYTANIA I ODPOWIEDZI SPECJALIŚCI ODPOWIADAJĄ NA NURTUJĄCE WAS PYTANIA

GRZYBOWA KAWA

Czy modna ostatnio kawa z grzybami adaptogennymi naprawdę służy zdrowiu? Czy to nie jakieś dopalacze?

Absolutnie nie. Do kawy stosuje się grzyby lecznicze, najczęściej azjatyckie. Są uważane za środki wzmacniające organizm i przeznaczone do leczenia. Grzybowe kawy z reishi, chagą lub soplówką są już u nas dostępne i pomagają zwalczyć sezonowe choroby w całkiem naturalny sposób. Warto spróbować. Kawa grzybowa (mushroom coffee) to po prostu kawa parzona z dodatkiem grzybów: suszonych i sproszkowanych w przypadku kawy mielonej, ewentualnie wyciągu, jeśli mówimy o kawie rozpuszczalnej. Podział tych składni-

ków w przypadku kawy rozdrobnionej zwykle wynosi 1:1, co oznacza, że kawy jest o połowę mniej. Chociaż taki napój dostarcza mniej kofeiny, której nadmiar jest niekorzystny, wciąż działa stymulująco i energetyzująco. To również zasługa grzybowych dodatków.

Smak grzybowej kawy jest bardzo podobny do tej klasycznej, bo ich ziemiste nuty dobrze komponują się z walorami małej czarnej. Picie naparu z grzybów nie jest przy tym niczym nowym, bo stosowano je w Finlandii jako substytut prawdziwej kawy podczas II wojny światowej, gdy brakowało ziaren. Grzyby do celów spożywczych i leczniczych stosowano też od stuleci w Chinach, gdzie nadal najbardziej docenia się ich niezwykle właściwości. Adaptogenne składniki tego typu występują także w ajurwe-

dzie - tradycyjnej medycynie indyjskiej, która zajmuje się zdrowiem fizycznym i psychicznym.

Jakie grzyby są używane do kawy?

Do najpopularniejszych gatunków grzybów dodawanych do kawy należą między innymi:

- reishi, czyli lakownica żółta, w tradycyjnej medycynie chińskiej lingzhi (*Ganoderma lucidum*);
- grzyby chaga, czyli błyskoporek podkorowy (*Inonotus obliquus*);
- soplówka jeżowa, czyli lwia grzywa (*Hericium*);
- shiitake, czyli twardziak bądź twardnik japoński (*Lentinula edodes*);

- kordyceps, czyli maczuśnik (*Cordyceps*);
- wrośniak różnobarwny, nazywany ogonem indyka (*Trametes versicolor*).



Z powodu obecności tych cenniejszych grzybów kawa grzybowa jest uważana za zdrowszą alternatywę dla zwykłej kawy.

Do najczęściej deklarowanych efektów jej picia, zauważalnych jednak po co najmniej kilku tygodniach, to zmniejszony poziom niepokoju i poprawa odporności organizmu. Filizanka grzybowej kawy ma mniej kofeiny, dlatego wypicie jej oznacza mniejsze ryzyko wystąpienia objawów wrażliwości na kofeinę, czyli niepokój, zaburze-

nia żołądkowe, palpacje serca czy zaburzenia snu. Właściwości kawy z grzybami leczniczymi wynikają głównie z obecności ich związków aktywnych. Mają działanie adaptogenne, czyli zwiększające możliwości przystosowania się organizmu do warunków stresu. Nie działają przy tym kosztem innych funkcji, jak robi to kofeina. Podobny efekt do grzybów wywiera stosowany czasem z nimi korzeń ashwagandhy, zwanej indyjskim żeń-szeniem.

Ale jak i na co konkretnie te mało znane u nas grzybki działają?

Potwierdzono na przykład, że grzyby stymulują układ immunologiczny przez mikrobiom jelitowy, wywiera-

jąc na organizm działanie przeciwzapalne, przeciwnowotworowe, antywirusowe, a także poprawiające metabolizm. Znany jest też efekt wspomagający leczenie pacjentów z rakiem, przez zmniejszenie nudności przy chemioterapii. Wymienione grzybki mogą też chronić przed powstawaniem wrzodów, łagodzić objawy alergii i zmniejszać ryzyko rozwoju chorób serca. Adaptogeny pomagają obniżyć poziom stresowego hormonu, kortyzolu, co również wspiera prewencję chorób cywilizacyjnych.

Nie ma jednak jeszcze bardzo dokładnych badań w Europie. Eksperci jednak zaznaczają, że picie grzybów z kawą może dodatkowo wspomóc organizm, chociaż nie jest wskazane dla osób z chorobami układu pokarmowego czy nerek.

Modna tradycja w nowej odsłonie

Anna Rokicka-Żuk
redakcja@stronazdrowia.pl

Zdrowa dieta od lat jest na topie, co jednak jeszcze trafi na listę przebojów w 2024 roku? Jedzenie też bywa zgodne z trendami.

Eksperci trendsetterzy zwrócili uwagę na nowe smaki i produkty, które znajdują się na naszych talerzach w obecnym już 2024 roku. Ich wybór może zdziwić. Wcale nie chodzi o egzotyczne czy wymyślne jedzenie, ale o żywność z tradycją.

Kulinarne mody przeplata Whole Foods Market, sieć sklepów ze zdrowym jedzeniem w Stanach Zjednoczonych i Wielkiej Brytanii. W skład rady firmy wchodzi eksperci biznesowi i kulinarni, a także handlowcy i miłośnicy jedzenia.

Prosto i naturalnie

Ich zdaniem w dalszym ciągu popularna będzie złożona pikanteria, ale teraz eksperci wskazują na połączenie słodkiego i ostrego. Smak sweet and spicy, czyli „swicy” pojawiać się będzie w słodyczach, koktajlach, a nawet podawanych owocach, na przykład w postaci meksykańskiej mieszanki przypraw tajin z limonką, papryczką chili i morską solą. Słodko-ostre będą także ryby czy dania mięsne. Natomiast w przypadku modnych produktów roślinnych coraz ważniejszy jest ich prosty i naturalny skład. W porównaniu z bardzo przetworzonymi



Kto by pomyślał, że trendsetterzy będą lansować produkty znane od wieków. Ale na czasie w 2024 roku mają być te przygotowane w trochę innej formie. Makaron chiński nie z zupką, kakao tak, ale prażone ziarna, gryka jako mączka i nowa kawa

produktami wegańskimi, takimi jak zamienniki wędlin - tradycyjne wyroby z kilku składników, czyli mleczko migdałowe czy tofu, zyskują istotną przewagę.

Dynamicznie rozwija się też sektor produktów bezrybnych, które szturmem zdobywają rynek. W sklepach pojawiają się nowoczesne imitacje mięsa łosia czy białej ryby. Smaki sałatki z tuńczykiem czy pasty z makreli można uzyskać zaledwie kilku dodatków, w tym z wędzonego tofu, wodorostów nori i ewentualnie z koncentratu pomidorowego.

Pewnie już znasz?

Ma być zdrowo i nietuzinkowo. Czy to was zaskakuje?

● Kakao.

Nasiona kakao to jeden z najzdrowszych składników deserów. Są bogate w polifenole i wspierają krążenie krwi, jednak w słodkiej i tłustej czekoladzie nie zawsze wychodzą nam na dobre. Warto zwrócić uwagę na naturalną postać produktu, czyli prażone ziarna

w kawałkach lub w nowym rodzaju lemoniady. Napój podobny do wody kokosowej nosi nazwę cacao water.

● Gryka.

Kasza gryczana to tradycyjny polski superprodukt, który zasługuje na większą popularność ze względu na bogactwo związków odżywczych i przeciwzapalnych. Nasiona wolne od glutenu to zdrowy dodatek do zbóż w naleśnikach, ciastach, pieczywie i makaronach, warto też docenić płatk gryczane, gryczany chleb

czy makaron ramen, a także ten o nazwie soba z dodatkiem pszenicy.

● Proste desery.

Eksperci stawiają na proste i drobne przekąski, które nie są drogie ani wysokokaloryczne. Suszone owoce w czekoladzie, w tym daktyl, także z masłem orzechowym i pistacjami, prażone nasiona kakao, porcja kremowego deseru owocowego, to wszystko dostarczy korzystnych związków i nie za wiele energii.

● Chiński makaron.

Makaron instant ma swój urok i smak. Nie trzeba wymyślać go z opakowania zupki w proszku, bo dostępny jest w wielu wersjach i postaciach, świeży czy w wersji bio. A dla odchudzających się przewidziano praktycznie bezkaloryczne nudle, do których produkcji wykorzystuje się roślinę o nazwie konjac. Nawet niezdrowe nudle z paczki mogą stać się zdrowsze w towarzystwie warzyw i przypraw.

● Grzybowa kawa.

Piszemy o niej wyżej. Dodawanie rozmaitych składników do kawy, chili, cynamonu i innych przypraw korzennych to nie nowość, ale o grzybach mało kto słyszał. Kawa z grzybami jest już jednak dostępna również w Polsce. Modne będą też inne napoje energetyzujące, ale z naturalnymi dodatkami, jak na przykład prebiotyczna zielona herbata czy woda z pochodzącą z niej L-teaniną, to substancja pozyskiwana z herbaty, ceniona za działanie

uspokajające, wpływające na zdolność do koncentracji.

Wybierz zdrowie

Nowe trendy rywalizują z żywnością przetworzoną, gotową do jedzenia, pozwalającą oszczędzać cenny czas. Ale zdrowe jedzenie nigdy nie było tak modne jak teraz, a jego popularność wciąż rośnie. Dział proponuje stale tyle smacznych i wartościowych produktów, że są groźną konkurencją dla mrozonej pizzy.

CIEKAWY

Nowości nie przyjmują się u nas łatwo

Produkty zastępujące mięso i mleko są coraz łatwiej dostępne, rośnie ich wybór i wciąż poprawia się smak. Ale większość Polaków nadal jada tradycyjnie, bez zamienników, raczej tłusto i dużo. Raport „Plant-Based Food in Poland” podaje, że najczęściej spożywamy mleko (32 proc. badanych osób robi to codziennie), a następnie sery (24 proc.) i jogurt (23 proc.). Wśród produktów mięsnych wybierany jest głównie drób (60 proc. pytanych jada go co najmniej raz w tygodniu). Cenimy ziemniaki (45 proc. osób), ryż (40 proc.) i nasiona roślin strączkowych (38 proc.).

Myslałam, że szybciej będę wyglądać normalnie, a raczej lepiej. A tu cztery miesiące minęły i nadal widać blizny

Blanka Lipińska na Instagramie po ostatniej operacji plastycznej Fot. Sylwia Dąbrowa



Z ŻYCIA GWIAZD

Zenek Martyniuk namówił żonę do klipu

Król disco polo przebywał niedawno w USA i nakręcił tam dwa teledyski. Jeden z nich powstał do piosenki „Będę zawsze tam, gdzie ty” i pojawia się w nim żona Martyniuka. Okazją jest 35. rocznica ślubu Zenka i Danusi. – Po raz pierwszy udało mi się namówić żonę do wystąpienia w klipie. Nakręciliśmy go w Chicago – powiedział piosenkarz „Faktowi”.

Borys Szyc

złożył życzenia córce

Popularny aktor zamieścił w niedzielę wpis na Instagramie. Zadeedykował go córce. „Sonia kończy dziś 19 lat. Oprócz nieustannego zdziwienia nad mijającym czasem, mam jeszcze wielki zachwyt i dumę, kiedy patrzę na ciebie, córeczko. Bądź zdrowa i szczęśliwa. Teraz jest twój czas. Czas spełniania marzeń” – napisał.

Sebastian Karpiel-Bułecka normalnie rozmawia z Kayah

Wokalista grupy Zakopower był gościem audycji „Trójkąt”. Prowadzące zapytały go o stosunki z jego dawną miłością – Kayah. – My mamy bardzo dobre relacje. Jak się widzimy, to się lubimy. Normalnie ze sobą rozmawiamy. Nigdy nie dzieliłem się zyciem prywatnym, bo uważałem, że to nie ma do końca sensu. Co byś nie powiedział, z czego byś się nie zwierzył, to i tak za chwilę będzie miało swoje życie. Dowiesz się takich rzeczy nie stworzonych, że nie ma sensu za dużo opowiadać o sobie. (GZL) Fot. Bartek Syta



W TELEWIZJI



Oto my

TVP Kultura, 20:00

Aharon wychowuje autystycznego syna, Uriego, we własnej codziennej rutynie. Gdy Uri staje się formalnie dorosły, ma zamieszkać w domu opieki. Czy jest na to gotowy? W drodze do placówki ojciec podejmuje decyzję o wspólnej wyprawie.

Skok

Stopklatka, 20:00

Joe Moore (Gene Hackman) jest szczęśliwym człowiekiem. Ma żonę, majątek oraz pasjonującą pracę – jest złodziejem, mistrzem w swoim fachu. Ale by przejść na zasłużoną emeryturę, musi zrobić ostatni wielki skok – na szwajcarski samolot bankowy.

Salon piękności

Polsat, 21:05

Historia fryzjerki, która porzuca pracę w modnym salonie, by rozkręcić własny biznes. Kobiecie udaje się stworzyć miejsce, w którym każda klientka może liczyć na coś więcej niż tylko zmianę wyglądu. W głównej roli Queen Latifah.

Bracia Sisters

TVN 7, 22:00

Lata 50. XIX wieku, Oregon. Bracia Charlie (Joaquin Phoenix) i Eli (John C. Reilly) przyjmują zlecenie odnalezienia i zabicia znanego poszukiwacza złota, Hermanna Kermita Warma. Podróż wystawi na próbę rodzinne więzi.

KRZYŻÓWKA NR 6

Poziomo:

- 1) amerykański serial s.f.,
- 6) nadwyżka gotówki w kasie,
- 10) drzewo liściaste np. limak,
- 11) masowe występowanie choroby,
- 12) niewielka ilość, krzta,
- 13) pierwszy zawsze najtrudniejszy,
- 15) cenna roślina oleista,
- 19) śledziowa lub jarzynowa,
- 23) brzmienie instrumentu muzycznego,
- 25) japońskie samobójstwo, harakiri,
- 26) ciemnoszary minerał, ruda srebra,
- 27) powalający cios w boksie,
- 28) objaw przeziębienia,
- 32) „... na sukces”, program w TVP,
- 35) z brodą nie śmiesz,
- 36) wąska grządka kwiatowa,
- 37) konie biorące udział w gonitwie,
- 38) rzymska bogini świtu,
- 39) ogrodzenie wokół chaty,
- 40) „... pana Kleksa”, książka Jana Brzechwy,
- 41) tkwiąc w niej jednej desce.

Pionowo:

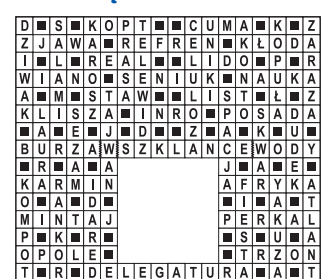
- 2) broń rycerza lub narzędzie kata,
- 3) Janusz, aktor i piosenkarz,
- 4) jeden z założycieli Rzymu,
- 5) głos cyranki i krzyżówki,
- 6) głęboki wstrząs psychiczny,
- 7) klejnot z muszli małża,
- 8) złota – spełnia trzy życzenia,
- 9) kosmetyk jak napój,
- 14) przydrożny lub tektoniczny,



- 15) smaczny kawałek jedzenia,
- 16) kopia aktu urodzenia,
- 17) dawne żołnierskie skarpety,
- 18) stawia piec kaflowe,
- 19) popularna na Śląsku gra w karty,
- 20) kłamie jak z nut,
- 21) trudno topliw metal jak mocz,
- 22) choroba układu oddechowego,

- 24) film Pawła Pawlikowskiego,
- 29) jeden z uczniów Chrystusa,
- 30) wyraz szczególnego uznania,
- 31) miasto w pobliżu Buenos Aires,
- 32) w kołczanie Robin Hooda,
- 33) kłopot, gdy dwoje chce naraz,
- 34) Robert Górski lub Marcin Wójcik.

ROZWIĄZANIE NR 5



HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)

Nie będziesz dzisiaj w najlepszym nastroju. Horoskop dzienny bardzo wyraźnie zapowiada, że Twój stan udzieli się również innym osobom.

Ryby (19.02 - 20.03)

Horoskop na dziś mówi, że mimo podejmowanych wysiłków nie uda Ci się z powodzeniem zwinąć wszystkich zaplanowanych działań. **Baran (21.03 - 19.04)** Początek roku sprzyja postanowieniom. Horoskop dzienny na środę zapowiada, że i Ty poweźmiesz pewną decyzję i zechcesz coś zmienić.

Byk (20.04 - 20.05)

Będziesz dzisiaj kopalnią dobrych pomysłów. Horoskop dzienny wróży, że niektóre Twoje propozycje będą przyjmowane entuzjastycznie. **Bliźnięta (21.05 - 21.06)** Chętnie wejdiesz we współpracę z innymi osobami. Horoskop na dziś mówi, że wspólny wysiłek przyniesie nadspodziewanie dobre efekty. **Rak (22.06 - 22.07)** Unikaj ludzi, którzy rzadko dzielają Twoje zdanie. Horoskop dzienny na środę mówi, że z Waszego spotkania nic dobrego nie wyjdzie...

Lew (23.07 - 22.08)

Popatrzysz przez palce na błędy i niedociągnięcia innych osób. Horoskop dzienny radzi jednak nie przesadzać z tą pobłażliwością. **Panna (23.08 - 22.09)** Twoje doświadczenie i wiedza będą przydatne innym osobom. Horoskop na dziś mówi, że ludzie będą Ci wdzięczni za okazane wsparcie. **Waga (23.09 - 22.10)** Horoskop dzienny na środę bardzo wyraźnie zapowiada, że na próbę zostanie dzisiaj wystawiona Twoja umiejętność działania w stresie.

Skorpion (23.10 - 21.11)

Nie martw się dzisiaj za pas. Horoskop dzienny wyraźnie uspokaja, że jutro po drobnych niepowodzeniach nie będzie nawet śladu. **Strzelec (22.11 - 21.12)** Nie omijaj ludzi, którzy będą oczekiwać Twojej pomocy. Horoskop na dziś ostrzega, że egoizm może narazić Cię na towarzyskie wykluczenie. **Koziorożec (22.12 - 19.01)** Entuzjazmu będzie Ci można dzisiaj tylko pozazdrościć. Horoskop dzienny na środę mówi, że świat będzie Ci się jawił w różowych barwach...

Pożegnanie z Bezpiecznym Kredytem 2 proc. Nowy rok, nowy program - Mieszkanie na Start

Katarzyna Piojda
Polska

Nadchodzi Mieszkanie na Start, nowy program dofinansowania zakupu mieszkania. Niektórzy już widzą jego minusy, bo np. singiel w dużym mieście za 200 tys. zł mieszkania raczej nie kupi.

Program Bezpieczny Kredyt 2% trwał pół roku, od początku lipca 2023. Jeszcze pod koniec grudnia Ministerstwo Rozwoju i Technologii informowało: - Łączne środki na Bezpieczny Kredyt 2% na lata 2023-2024 zostały wyczerpane i z początkiem nowego roku konieczne jest wstrzymanie przyjmowania nowych wniosków przez banki uczestniczące w programie. Wszystkie wnioski złożone do końca 2023 roku zostaną rozpatrzone.

Mamy styczeń i mamy już pewność, że program dofinansowania zakupu mieszkań będzie kontynuowany, ale już w nowej formule. - Naszym celem jest to, aby nowy instrument był z jednej strony bardziej atrakcyjny dla osób o niższych dochodach i większych rodzin, z drugiej, by ograniczył jego nadużywanie przez osoby, których wysokie zarobki pozwalają na uzyskanie kredytu w zwykłej ofercie rynkowej - wskazują w resorcie rozwoju.

Wiadomo, że w ramach nowego programu osoby sa-

motne będą mogły skorzystać z Mieszkania na Start, lecz tylko do 35. roku życia, a pozostali już bez ograniczeń wiekowych. W przypadku gospodarstwa jedno- oraz dwuosobowego oprocentowanie ma wynieść 1,5%, przy rodzinie 3-osobowej - 1%, 4-osobowej - 0,5%, a 5-osobowej - 0%.

Zarobki mają znaczenie

W Mieszkaniu na Start dochód będzie miał znaczenie. Ministerstwo wstępnie określiło maksymalne wysokości miesięcznych dochodów. W konsekwencji ci najlepiej zarabiający nie dostaną wsparcia z programu. Limity wyniosą: 10 tys. zł dla osoby samotnej (czyli gospodarstwa 1-osobowego), 18 tys. zł dla 2-osobowej rodziny, 23 tys. zł dla gospodarstwa 3-osobowego, 28 tys. zł dla 4-osobowego oraz 33 tys. zł dla 5-osobowego gospodarstwa. Zakłada się, że osoba samotna pożyczyci najwyżej 200 tys. zł, natomiast para, małżeństwo czy samotny rodzic z dzieckiem - do 400 tys. zł. Jeśli 3-osobowa rodzina zechce skorzystać z dofinansowania, będzie mogła starać się

Budżet na tegoroczne dopłaty w ramach programu Mieszkanie na Start wyniesie 500 milionów złotych



FOT. DARIUSZ BŁOCH

W pierwszym półroczu 2024 roku nie możemy liczyć na dofinansowanie państwa do zakupu mieszkania. W drugiej połowie roku wejdzie Mieszkanie na Start

o 450 tys. zł kredytu, 4-osobowa o 500 tys. zł, natomiast 5-osobowa o 600 tys. zł.

O te kwoty, zwłaszcza w odniesieniu do osób samotnych, chodzi. Ekspert komentujący założenia nowego programu, mającego wejść w życie w lipcu 2024.

- Ministerstwo Rozwoju i Technologii chyba liczy po cichu na jakiś cud. Może o tym świadczyć maksymalna kwota kredytu, którą obejmie dopłata od państwa. W przypadku singli będzie to 200 tys. zł, a w miastach wojewódzkich, w których mieszkania są najdroższe - 240

tys. zł z oprocentowaniem 1,5%. To za mało, żeby myśleć o zakupie jakiegokolwiek lokum. Mało prawdopodobne, że deweloperzy wykorzystają najbliższe pół roku na wprowadzenie do sprzedaży mieszkań w takiej cenie - sądzi Marek Wielgo, ekspert portalu RynekPierwotny.pl.

Samotny szuka domu

W regionie osobie, która sama postara się o dopłatę, może być ciężko znaleźć ofertę. Przykładowo: w Bydgoszczy mieszkania do wspomnianych 200 tys. zł jest jak na lekarstwo,

jeżeli już, to lokale na rynku wtórnym do remontu, ewentualnie do wprowadzenia, ale kłitki. Jak wynika z serwisu RynekPierwotny.pl aktualnie średnia cena mieszkań w Bydgoszczy to 9408 zł za metr. Kto samotny, a zechce mieszkanie z dofinansowaniem, kupi około 21 metrów.

Inni eksperci uważają, że limity cenowe odnośnie zapowiadanego programu są zbyt wysokie. W konsekwencji i tak wiele osób, dobrze zarabiających, załapie się na dofinansowanie z puli Mieszkania na Start, chociaż stać byłoby ich

na znalezienie lokum na zwykłym rynku nieruchomości. Wprawdzie ministerstwo zaznacza, że program będzie przeznaczony dla osób o umiarkowanych i niższych dochodach, ale ci zarabiający przykładowo 10 tys. zł do ubogich czy uboższych raczej nie należą.

- Singiel będzie mógł liczyć na preferencyjny kredyt, nawet jeżeli zarabia do 10 tys. zł brutto miesięcznie - zaznaczał w Polskim Radiu 24 Bartosz Turek, ekspert rynku nieruchomości. - To dużo, jak na warunki polskie, bo przeciętne średnia płaca w przedsiębiorstwach to ponad 7000 zł, a większość Polaków zarabia mniej.

Kolejne podwyżki

2023 rok upłynął nam pod znakiem wyjątkowo drogiej cen nieruchomości. Wiele wskazuje na to, że będziemy mieli powtórkę z rozrywki i mieszkania nadal będą drożały. To m.in. za sprawą dofinansowań do zakupu własnego „M”.

- Jak pokazuje doświadczenie z wcześniejszych lat, przy aktualnych uwarunkowaniach rynkowych, nic tak nie pobudzi rynku nieruchomości, a co za tym idzie mocno skorelowanego z nim rynku kredytów hipotecznych, jak dobry program ze wsparciem rządowym - przekonuje Artur Grodzicki, ekspert z Credipass. ©P

DROBNE

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

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

RUBRYKI W OGŁOSZENIACH DROBNYCH:

■ NIERUCHOMOŚCI
■ HANDLOWE
■ MOTORYZACJA

■ FINANSY/BIZNES
■ NAUKA
■ PRACA

■ ZDROWIE
■ USŁUGI
■ TURYSTYKA

■ BANK KWATER
■ ZWIERZĘTA
■ ROŚLINY, OGRODY

■ MATRYMONIALNE
■ RÓŻNE
■ KOMUNIKATY

■ ŻYCZENIA
■ /PODZIĘKOWANIA
■ GASTRONOMIA

■ ROLNICZE
■ TOWARZYSKIE

Motoryzacja

OSOBOWE KUPIĘ

A do Z skup-skupujemy każde pojazdy, płacimy nawet za wraki, oferujemy najwyższe ceny, 513109288

AUTO skup wszystkie 695-640-611

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

Zdrowie

NEUROLOGIA

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

INNE

ALKOHOLIZM - esperal 602-773-762

Usługi

AGD RTV FOTO

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

PRALKI naprawa w domu, 603 775 878

BUDOWLANO-REMONTOWE

CYKLINOWANIE bezpyłowe
502302147

CYKLINOWANIE bezpyłowe
884912222

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

Różne

STARE książki - skup 881-934-948

Rolnicze

MASZYNY ROLNICZE

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

stronaZDROWIA

Czytaj dla zdrowia



czytaj
stronazdrowia.pl

Witkacy czeka na młodych literatów z całej Polski

Anna Czerny-Marecka
Słupsk

Do 11 marca można przysyłać prace - opowiadania, wiersze i nie tylko - na V Międzynarodowy Konkurs Literackiej Twórczości Młodzieży „Witkacy. Napisane dzisiaj”.

Uczestnicy mają za zadanie stworzyć utwór zainspirowany życiem i twórczością Stanisława Ignacego Witkiewicza. Źródło inspiracji obowiązkowo ma być podane: tekst, obraz, fotografia, list, artykuł, element biografii. Oczekiwane prace to: opowiadanie, wiersz, dramat, komiks, scenariusz. Można je przysyłać do 11 marca.

Prace oceniane będą w dwóch kategoriach:

1. uczniowie klas VI-VIII szkoły podstawowej oraz
 2. uczniowie szkół średnich i innych ponadpodstawowych
- Podstawowe wymagania formalne:

Objętość prac maksymalnie do 10 stron maszynopisu (18000 znaków).

Należy je przesać w wersji papierowej w trzech egzemplarzach na adres Szkoły Podstawowej nr 3 im. Janusza Korczaka w Słupsku, i w wersji elektronicznej - na adres - sp3slupsk@wp.pl.

Więcej informacji na stronach internetowych Szkoły Podstawowej nr 3 w Słupsku i Międzynarodowej Organizacji Soroptimist International Klub



Ubiegłoroczna gala IV Międzynarodowego Konkursu Literackiej Twórczości Młodzieży „Witkacy. Napisane dzisiaj”

w Słupsku oraz na stronie FB Konkursu.

Prace oceniać będzie jury powołane przez organizatorów. Skład komisji konkursowej stanowią poeci, prozaicy i dziennikarze; pracownicy nauki Uniwersytetu Warszawskiego i Akademii Pomorskiej w Słupsku oraz nauczyciele polonisci.

Rozstrzygnięcie konkursu nastąpi do końca kwietnia. Nagrodzone utwory znajdą się w książce podsumowującej

konkurs i na profilu FB konkursu. Wybrane zostaną wydrukowane w ogólnopolskim półroczniku „Witkacy!”. Laureaci konkursu otrzymują także Złote Zaproszenie do 27. Międzynarodowego Konkursu Interpretacji Dzieł S. I. Witkiewicza „Witkacy pod strzechy” - bez eliminacji, jakim podlegają pozostali uczestnicy.

Koordynatorka: Maria Pietryka-Mańkiewicz, tel. 692 477 930, m.pietryka@wp.pl, tele-

fon SP nr 3 w Słupsku: 598431910.

Organizatorzy: Szkoła Podstawowa nr 3 im. Janusza Korczaka w Słupsku, Międzynarodowa Organizacja Soroptimist International. Klub w Słupsku.

Partnerzy: Muzeum Pomorza Środkowego w Słupsku, Instytut Witkacego - Witkacy!, Słupski Ośrodek Kultury, Słupskie Towarzystwo Kultury Teatralnej - Teatr Rondo. ©®

Choć nie zawsze da się znaleźć wspólny język, to...

Małgorzata Klimczak
Szczecin

Opera na Zamku zaprasza na spektakl baletowy do muzyki Ewy Demarczyk, Marka Grechuty, Czesława Niemena, Frederica Rzewskiego.

- Projekt „Coming Together” opiera się na koncepcji dotyczącej realnego poczucia wspólnoty. Naszym zadaniem jest akceptacja faktu, iż jesteśmy częścią pewnej grupy. Czasem ludzkiem łatwo jest być razem, a czasem okazuje się to niemożliwe. Są osoby, z którymi nawiązujemy relacje lekko i bez trudu, ale spotykamy także ludzi, z którymi nie znajdujemy wspólnego języka. Współdziałanie nie zawsze się udaje. Wiemy jednak, że dążenie do zjednoczenia pozostaje najwyższą ludzką wartością. Ponadto, tworząc spektakl, pracujemy m.in. nad utworem Frederica Rzewskiego, Amerykanina o polskich korzeniach, sami będąc kreatywnymi przedstawi-

cielami obu kultur: amerykańskiej i polskiej. Choreograficznie bazujemy zarówno na estetyce baletu współczesnego, jak i klasycznego. Nacisk na zróżnicowanie stylów tanecznych to zasługa samych tancerzy. Ta współpraca bardzo nas do siebie zbliżyła. Był to proces niezwykle osobisty zarówno dla choreografów, jak i dla tancerzy - to fragment wypowiedzi choreografa Kevina O'Daya.

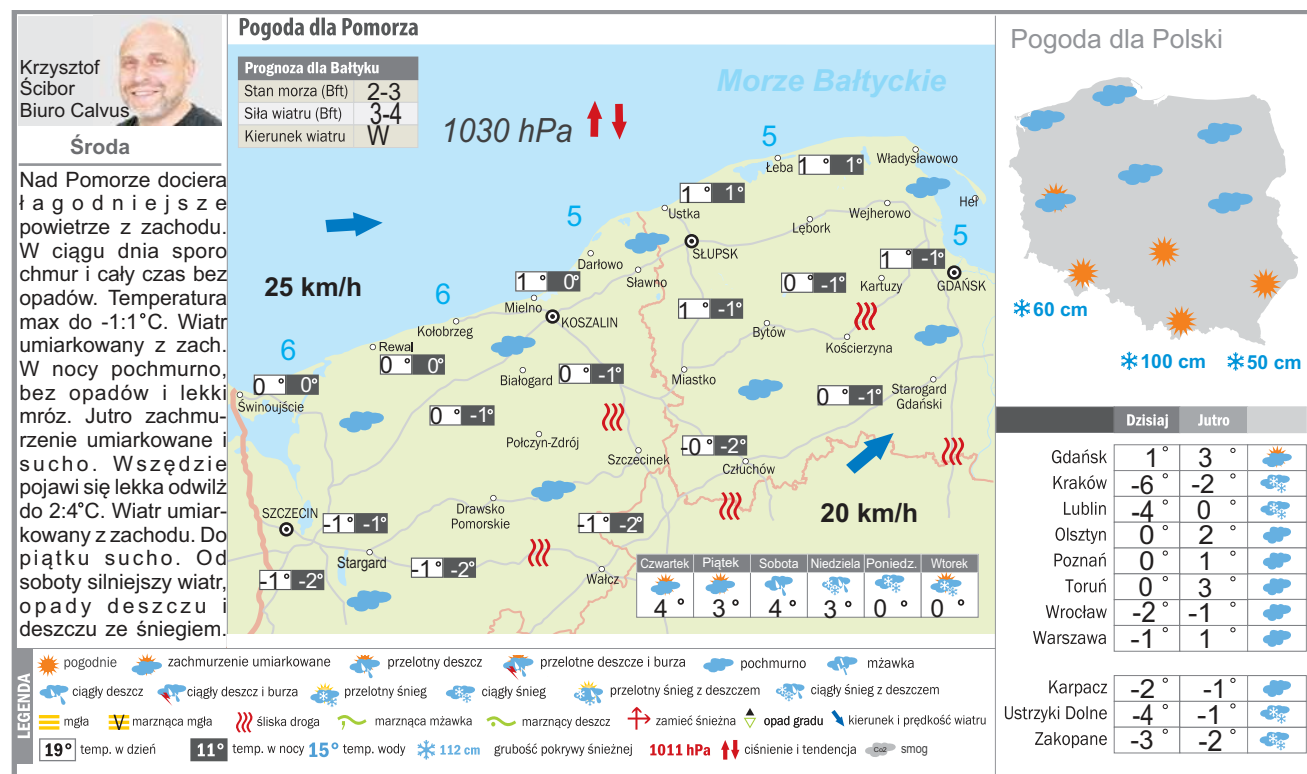
Usłyszymy m.in. „Coming Together” i „Attica” Frederica Rzewskiego. Wydane w 1974 roku, pozostają ponadczasowe. Poddawane są różnorodnym interpretacjom - zarówno muzycznym, jak i tanecznym. Opera na Zamku także podjęła próbę przybliżenia publiczności tych przełomowych dzieł sztuki awangardowej, tłumacząc libretto na język polski (za zgodą kompozytora) po raz pierwszy w historii.

Na wydarzenie organizatorzy zapraszają 13 stycznia o godz. 19 i 14 stycznia o godz. 18. ©®



Spektakl baletowy „Świecie dziwny/Coming Together”

POGODA



Twórcze zabawy dla dziecka, taty i mamy

Anna Czerny-Marecka
Słupsk

Bałtycka Galeria Sztuki Współczesnej zaprasza dzieci w wieku 8-12 lat oraz ich rodziców lub dziadków czy opiekunów na warsztaty rodzinne prowadzone przez Weronikę Teplicką.

- Zajmiemy się tworzeniem poematów dada i poezji wizualnej zainspirowanej morzem i okoliczną przyrodą używając środków wyrazu właściwych rysunkowi i malarstwu. W oparciu o materiały recyklingowe: różnorodne kolorowe papiery oraz farby i kredki powstaną wiersze namalowane, poskładane z nagłówek kolorowych gazet oraz innych sposobów wizualnego podejścia do poezji - zachęcają organizatorzy warsztatów.

tów. Zadania artystyczne będą nawiązywały do twórczości artystek i artystów prezentowanych podczas aktualnych wystaw w galerii stając się przyczyną rozmowy na temat sztuki i jej aktualnych trendów, a także czerpania z nich inspiracji. Będą również nawiązywały do idei zrównoważonego rozwoju, propagowały użycie materiałów recyklingowych, dzielenia się swoimi ulubionymi technikami i sposobami na tworzenie eksperymentów.

Termin: Sobota, 20 stycznia, godz. 12-14.

Miejsce: Centrum Aktywności i Twórczej w Ustce, Zarzaskiego 1a

Zapisy i kontakt: 515 089 986 Materiały do warsztatów zapewnia organizator. r

Opłata: dziecko - 20 zł, opiekunowie - wstęp wolny. ©®

Beckenbauer pożegnany przez Lewandowskiego i Messiego

Jacek Czaplewski
redakcja@polskapress.pl

PIĘKA NOŻNA. Społeczność piłki nożnej opłakuje stratę kolejnej legendy. W niedzielę w wieku 78 lat zmarł najwybitniejszy niemiecki piłkarz – mistrz świata zarówno jako zawodnik, jak i trener.

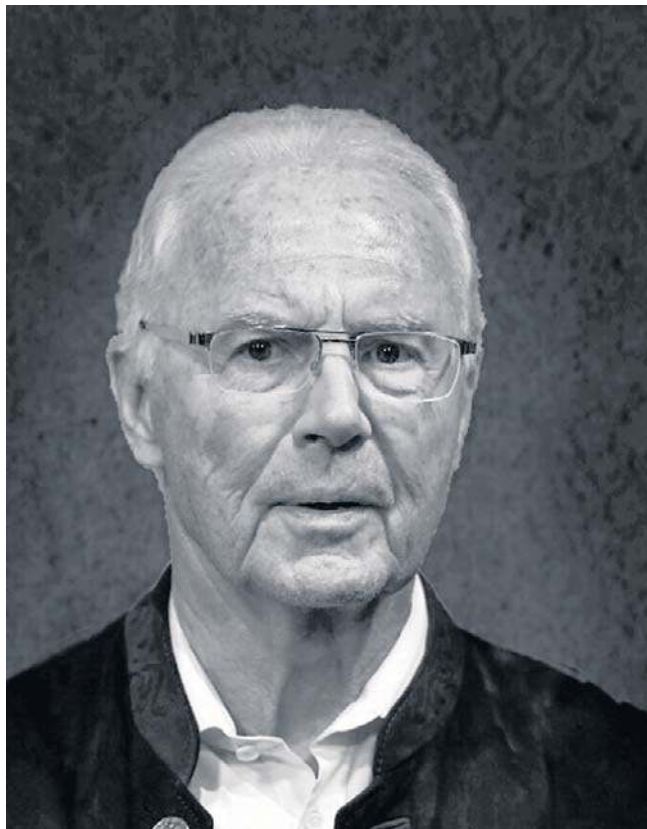
O tym, jak był podziwiany Franz Beckenbauer, najlepiej świadczą nadane mu przydomki: „Der Kaiser” i „Fußballgott”, czyli Cezar i Bóg futbolu.

„Spoczywaj w pokoju, legendo” – napisał Robert Lewandowski w mediach społecznościowych, dołączając czarno-białe zdjęcie ikony wznoszącej trofeum Pucharu Zdobywców Pucharów, poprzednika Ligi Mistrzów.

Polak w Niemczech spędził nieprzerwanie dwanaście lat, ale z Beckenbauerem widywał się niezwykle rzadko, może nawet prawie wcale. Razem za to wielokrotnie trafiali do wyróżnionych jedenastek: najlepszej na 60-lecie istnienia Bundesligi czy wszech czasów Bayernu Monachium.

Beckenbauer odszedł we śnie, otoczony bliskimi – poinformowała w poniedziałek rodzina cytowana przez niemiecką federację. Od dłuższego czasu zmagał się z poważnymi chorobami. Walczył z Parkinsonem, cierpiał na demencję, przeszedł zawał i został poddany kilku operacjom, w tym dwóm serca. Pod koniec 2022 roku zdradził mediom, że stracił wzrok w prawym oku, po tym jak w trakcie turnieju golfowego uległ nieszczęśliwemu wypadkowi.

Ostatnie lata były dla niego naznaczone bólem. W połowie 2015 roku bardzo przeżył śmierć syna, ledwie 46-letniego Stephana, u którego wykryto



FOT. IMAGO SPORT AND NEWS/EAST NEWS

Część ceremonii pogrzebowej planowana jest przez Bayern Monachium na klubowym stadionie Allianz Arena

guza mózgu. To tragiczne zdarzenie zbiegło się w czasie z oskarżeniami o rzekomą korupcję w walce o przyznanie Niemcom organizacji mistrzostw świata. Beckenbauerowi, który przewodniczył tej kandydaturze, nigdy nic nie udowodniono, ale przez nagonkę mocno podupadł na zdrowiu.

Jako piłkarz Franz Beckenbauer zdobył właściwie wszystko, co było wówczas do ugrania. W 1974 roku sięgnął po mistrzostwo świata, pokonując uprzednio Polskę w słynnym meczu na wodzie. Szesnaście lat później już jako selekcjoner ponownie sięgnął po to najważniejsze trofeum.

Dokonał tego jako drugi na świecie – po Brazylijczyku Mario Zagallo, także zmarłym w pierwszym tygodniu tego roku.

– Elegancki, zawsze z podniesioną głową, wielki libero – wspomina niemiecką ikonę Zbigniew Boniek. Hołd legendzie złożył również Lionel Messi, dopisując przy zdjęciu zmarłego hasło QEPD, co w rozwinięciu oznacza po hiszpańsku: „spoczywaj w pokoju”. W wywiadzie z 2014 roku Beckenbauer określił Argentyńczyka mianem najlepszego piłkarza świata.

Rozegraliśmy kilka spotkań przeciwko sobie. Pamiętam bezbramkowy remis z Niem-

cami w Hamburgu. Potem mundial w Niemczech i przeegrany półfinał w trudnych warunkach. Winię naszych działaczy, że zgodzili się rozegrać spotkanie w ekstremalnie trudnych warunkach pogodowych – wspomina z kolei znakomity w przeszłości reprezentant Polski i były prezes PZPN Grzegorz Lato.

– Cztery lata później zmierzaliśmy się na mundialu w Argentynie, remisując w meczu otwarcia 0:0. Wreszcie ostatni mecz, rozegrany w Monachium, z okazji 50. rocznicy urodzin Franza Beckenbauera, w którym Niemcy wystąpili przeciwko reprezentacji świata – powiedział król strzelców mundialu w 1974 roku, który zdobył w niemieckim turnieju siedem goli.

Sam „Cezar” dwa razy otrzymał Złotą Piłkę, siedem razy został mistrzem Niemiec, w tym sześć jako piłkarz. W Bayernie Monachium nie tylko grał i trenował, ale również był prezesem i honorowym prezydentem.

Beckenbauer odegrał kluczową rolę w zwycięskim wyścigu o prawo organizacji w Niemczech mistrzostw świata w 2006 roku, chociaż jego dziedzictwo zostało później skażone zarzutami, jakoby udało się zdobyć prawa do organizacji mistrzostw dzięki przekupstwu. Stanowczo odrzucał te zarzuty.

„Wszyscy chcieliśmy być Beckenbauerem” – podsumowuje zmarłego hiszpańska „Marca”.

Bayern planuje zorganizować część ceremonii pogrzebowej na stadionie Allianz Arena w Monachium, o czym poinformował Karl-Heinz Rummenigge, „głęboko poruszony śmiercią”. Szczegóły póki co nie są jednak znane. ©©

W piątek rusza PolSKI Turniej. Obowiązują nietypowe zasady punktacji

Zbigniew Czyż
redakcja@polskapress.pl

SKOKI NARCIARSKIE. Najlepsi na świecie zawodnicy będą rywalizowali w konkursach Pucharu Świata w Wiśle, Szczyrku oraz w Zakopanem od 12 do 21 stycznia.

Po raz pierwszy w historii Polska w sezonie zimowym zorganizuje minicykl, w ramach którego najlepsze reprezentacje w skokach narciarskich powalczą o końcowy triumf w klasyfikacji turniejowej. Rywalizacja będzie się odbywała w trzech miastach: Wiśle, Szczyrku i Zakopanem. Dla Szczyrku będzie to historyczne wydarzenie – po raz pierwszy na Kompleksie Skaliste im. Beskidzkich Olimpijczyków będą miały miejsce zawody z cyklu Pucharu Świata.

PolSKI Turniej w liczbach to: trzy konkursy indywidualne, konkurs duetów, konkurs drużynowy oraz trzy dni kwalifikacji, czyli łącznie osiem dni zawodów w 10 dni. Inaugurację

turnieju zaplanowano na 12 stycznia. W Wiśle odbędą się kwalifikacje. W sobotę po raz pierwszy w naszym kraju odbędzie się konkurs duetów, w niedzielę czekają nas zawody indywidualne. Następnie rywalizacja przeniesie się do Szczyrku, gdzie na skoczni HS-104 rozegrane zostaną we wtorek, 16 stycznia, kwalifikacje, a następnego dnia konkurs indywidualny. PolSKI Turniej swój finał będzie miał w Zakopanem podczas trzydniowych zmagania na Wielkiej Krokwi. W zimowej stolicy Polski najlepsi na świecie skoczkowie narciarscy będą walczyli od 19 do 21 stycznia. Na piątek zaplanowano kwalifikacje, w sobotę konkurs drużynowy, a na zakończenie – w niedzielę – zawody indywidualne.

PolSKI turniej w klasyfikacji generalnej nie będzie uwzględniał wyników indywidualnych, a drużynowe. O zwycięstwo w cyklu będą więc walczyć reprezentacje zamiast pojedynczych zawodników. ©©



FOT. WOJCIECH MATYSIAK

Po raz pierwszy w historii Polska w sezonie zimowym zorganizuje minicykl zawodów w ramach PS

Iga Świątek twarzą LEGO, udany powrót Kamila Majchrzaka

Filip Bares
redakcja@polskapress.pl

TENIS. W nocy z poniedziałku na wtorek grały aż cztery Polki. Ich bilans? 2:2. Iga Świątek została nowym ambasaderką marki LEGO, a Kamil Majchrzak wygrał turniej.

Liderka światowego rankingu tenisistek Iga Świątek poinformowała, że została ambasaderką marki LEGO.

– Wiem, jak dużo o tym mówiliście i uważaliście, że TO i ja to świetne połączenie. Oto jest.

Od dziś jestem ambasaderką LEGO w Polsce, a to oznacza: jeszcze więcej klocków LEGO – napisała liderka światowego rankingu w mediach społecznościowych.

Sponsorami 22-letniej raszynianki są m.in. Rolex, Oshee, Porsche, Visa oraz Infosys. W zeszłym roku nawiązała współpracę z firmą Rogera Federera ON Running, która przygotowuje dla niej stroje na turnieje.

Tymczasem Kamil Majchrzak wygrał turniej ITF w tureckim Monastyrze, pokon-

ując w finale Japończyka Ryuki Matsudę 6:1, 6:1. Były to pierwsze zawody po 13-miesięcznej dyskwalifikacji za doping polskiego tenisisty, który musi od zera zbierać punkty do światowego rankingu.

13 stycznia Majchrzak skończy 28 lat. Najwyższe w karierze, 75. miejsce w rankingu ATP, zajmował w lutym 2022 roku. Ostatni mecz na zawodowych kortach rozegrał w październiku 2022 roku.

Kilka badań przeprowadzonych w 2022 roku wykazało obecność w organizmie zawod-

nika substancji zabronionych. Międzynarodowa Agencja ds. Uczciwości w Tenisie (ITIA) uznała, że Majchrzak nie spoył ich świadomie ani celowo, a dalsze okoliczności łagodzące dotyczyły konsultacji gracza z dietetykiem na temat suplementu i jego składników.

Z kolei Magdalena Fręch wygrała z wyżej notowaną Hiszpanką Sarą Sorribes Tormo 0:6, 6:1, 6:4 i awansowała do drugiej rundy turnieju tenisowego WTA w Hobart. Był to trzeci mecz Fręch na Tasmanii. W 2. rundzie Fręch zagra z rozsta-

wioną z numerem drugim Amerykanką Emmą Navarro (31.) lub z Francuzką Clarą Burel (52.).

W debłu odpadła Katarzyna Piter. W 1. rundzie debła Polka i Białorusinka Lidia Morozawa przegrały z Anną Daniliną z Kazachstanu i Ukrainką Nadią Kichenok 5:7, 6:7 (0-7).

O pechu może mówić Magda Linette. Polka przegrała z Rosjanką Jekatieriną Aleksandrową 6:3, 6:7 (8-10), 5:7 w pierwszej rundzie tenisowego turnieju WTA w australijskiej Adelajdzie.

To był ostatni test 24. w światowym rankingu Linette przed rozpoczynającym się w niedzielę wielkoszlemowym Australian Open. W Melbourne polska tenisistka będzie bronić punktów za zeszłoroczny półfinał.

Natomiast Katarzyna Kawa wygrała pierwszy mecz kwalifikacji wielkoszlemowego Australian Open, pokonując Macedonkę Linę Gjorczeską 7:5, 4:6, 6:3. W drugiej rundzie polska tenisistka zmierzy się z Holenderką Lesley Pattiną Kerkhove. ©©

SPORT

www.sportowy24.pl

Mocny włoski przeciwnik
na drodze Chemika Police
w Pucharze CEVJakub Lisowski
sport@gs24.pl

SIATKÓWKA. **W środę o godz. 20 w Turynie rozpocznie się pierwsze spotkanie 1/8 finału Pucharu CEV. Rywalem Grupa Azoty Chemika Police będzie Reale Mutua Fenera Chieri.**

Chemik w kraju zachwyca, ale jak to się przełoży na dyspozycję z czołowym zespołem włoskiej ekstraklasy? To będzie pierwszy mecz polczanek z rywalem spoza Polski i od razu starcie z przedstawicielem włoskiej elity, uważanej za najmocniejszą na świecie (konkurować może jedynie turecka ekstraklasa).

Reale Mutua Fenera Chieri to klub założony w 2009 r., który od 2018 r. występuje w elicie. Po największe laury we Włoszech jeszcze nie sięgnął, ale jest w ligowej czołówce. Poprzedni sezon był najlepszy w lidze, bo zakończył się 4. miejscem. W obecnych rozgrywkach zajmuje 5. pozycję z dużymi szansami na kolejny występ w play-offach. Dużym sukcesem włoskiego klubu było wygranie poprzedniej edycji Pucharu Challenge w Europie (niżej notowanego niż Puchar CEV).

W ostatni weekend Reale Chieri ograło zespół z Rzymu 3:0 i potrzebowało do tego niespełna 80 minut. Chemik był

o kilka minut nawet lepszy, gdy ogrywał Pałac Bydgoszcz. Jednym słowem - oba zespoły są w dobrej formie i można oczekiwać zaciętej rywalizacji.

Półowa składu Reale to Włoszki, a druga połowa to zawodniczki z Belgii, Stanów Zjednoczonych, Grecji czy Niemiec. Jedną z najbardziej znanych także polskim kibicom jest 29-letnia atakująca Kaja Grobelna. Siatkarsko została ukształtowana w Belgii i zdecydowała się też reprezentować ten kraj na arenie międzynarodowej. W latach 2016-18 grała w zespole Budowlanych Łódź i zdobywała Puchar Polski, Superpuchar, a w lidze srebrny i brązowy medal. Później wyjechała do Włoch i od kilku lat jest zawodniczką Reale Chieri. Trenerem drużyny od kilku lat jest Giulio Cesare Bregoli, który w tym tygodniu został też oficjalnie zaprezentowany jako selekcjoner reprezentacji Szwecji.

Dobrze rozeznany w potencjale rywalów powinien być włoski trener Chemika Marco Fenoglio. Szkoleniowiec ma też ten atut, że do dyspozycji ma wszystkie zawodniczki i może zaskoczyć przeciwniczki składem.

Włoszki w I rundzie CEV ograły Volley Dudingon (Szwajcaria) 3:0 i 3:0, a w kolejnej Żelaznicar Lajkovac (Serbia) 3:0 i 3:0. Chemik w I rundzie miał wolny los, a później ograł BKS Bielsko 3:0 i 3:1. ©



Reale Mutua Fenera Chieri po weekendowej wygranej 3:0 nad zespołem z Rzymu

UNIHOKEJ

Drużyna Sus Travel Jedynka Trzebiatów wygrała na wyjeździe z AZS Kraków 4:3 (1:2, 1:1, 2:0) w 7. kolejce ekstraklasy pań.

Bramki dla Jedynki zdobyły: Zuzanna Krzywak, Łucja Iwaniec, Jutrzenka Cirocka i jedna samobójcza. Trzebiatówianki są 3. w tabeli, ale zachowują szansę na awans do finału rozgrywek o ile wygra zaległe spotkania. Był to pierwszy mecz Jedynki po przerwie na MŚ. Polki z Zuzanną Krzywak i Dominiką Tomaszczek z trzebiatowskiej drużyny zajęły 6. miejsce.



FOT. JEDYNKA TRZEBIATÓW

PIĘKA NOŻNA

Maksymilian Józwiak i Michał Osowski w styczniu polecą do tureckiego Belek na zgrupowanie Talent Pro. Kadre ustalili szkoleniowcy PZPN. Józwiak i Osowski są uczniami liceum z CMS Szczecin oraz zawodnikami akademii Pogoni.

Koszykarze Czarnych Słupsk
zagrają o półfinał ze StaląJacek Wójcik
sport@gp24.pl

KOSZYKÓWKA. Grupa Sierleccy Czarni Słupsk poznali rywala w turnieju finałowym Pekao S.A. Pucharu Polski, który zostanie rozegrany w lutym br. w Sosnowcu.

Czterodniowy turniej finałowy zostanie rozegrany w dniach 15-18 lutego w Arenie Sosnowiec. Podczas wczorajszego losowania w studio Polsat Sport poznaliśmy pary ćwierćfinałowe oraz układ półfinałów.

W turnieju finałowym Pekao S.A. Pucharu Polski weźmie udział osiem najlepszych drużyn w tabeli Orlen Basket Ligi po 15 rozegranych kolejkach sezonu zasadniczego. Cztery najlepsze zostały rozstawione w ćwierćfinałach. Koszykarze Grupy Sierleccy Czarni Słupsk trafili na Arged BM Stal Ostrów Wielkopolski, aktualnie trzeci (po pierwszej rundzie rewanżowej) zespół OBL. Będzie to ostatni ćwierćfinał, a zostanie rozegrany 16 lutego (piątek) o godz. 20.30.

Dzień wcześniej (15 luty) zaplanowano mecze Polski Cukier Start Lublin - Legia Warszawa (godz. 18.00) i Trefl Sopot - King Szczecin (20.30). Natomiast 16 lutego, przed meczem Czarnych, o godz. 18.00 o półfinał walczyć będą Anwil Włocławek z Arriwa Polskim Cukiernikiem Toruń.

Półfinały zostaną rozegrane 17 lutego (sobota). Pierwszą parę utworzą zwycięzcy meczów



FOT. LUKASZ CAPAR

Pawła Leończyk i jego kolegów czeka trudne starcie ze Stalą

z 15.2 (mecz o godz. 15.00), a drugą z 16.2 (mecz o godz. 19.00). Pomiędzy meczami półfinałowymi odbędą się konkursy Pekao S.A. Konkurs Wsadów oraz Aerowatch Konkurs Rzutów za 3 Punkty.

Finałowe spotkanie Pekao S.A. Pucharu Polski rozpocznie się 18.02 (niedziela) o godz. 18.00.

Dodajmy, że Czarni poinformowali wczoraj o rozstaniu z Igozem Stolarzem (19 lat, 195 cm).

Niski skrzydłowy wystąpił w czterech meczach OBL, spędzając na parkiecie łącznie niespełna 12 minut. Zdobył 6 punktów, po 1 zbiórce i przechwycie. Sezon dokończy w pierwszoligowym zespole Śląska II Wrocław.

Zawodnicy z regionu na liście nowych rekordzistów

LEKKOATLETYKA. Blisko 80 rekordów Polski ustanowiono w ubiegłym roku. Na liście ratyfikowanych rekordów są także ustanowione przez zawodników z regionu.

79 wyników ratyfikowano jako rekordy Polski po sezonie 2023 - podał Polski Związek Lekkiej Atletyki. Po poprzednim sezonie do tabel dołączyły wyniki z biegów ulicznych i ultra długich. Te rezultaty będą uznawane za najlepsze w historii.

Na liście rekordzistów kraju do lat 20 znalazł się dwukrotnie

Marek Zakrzewski. Przypominajmy, że podczas sierpniowych mistrzostw Europy w Jerozolimie (Izrael) talent z AML Słupsk wywalczył dwa złote medale w biegach sprinterskich. Na 100 m ustanowił w eliminacjach rekord kraju, wynikiem 10,29 s. Następnie poprawił go o 0,04 s w finale! Wcześniej rekordowy wynik 10,32 s należał do niego oraz Jakuba Pietrusa z UKS Stryszawa. Z kolei w sezonie halowym M. Zakrzewski ustanowił rekord na 200 m, uzyskując w Toruniu 21,07 s (o 0,02 s lepiej od poprzedniego).

Najlepszy w kraju wynik w kategorii U16 (młodzicy) uzyskał Michał Gajdus z LKB im. Braci Petk Lębork. W Słubicach pokonał 1000 m z przeszkodami w 2.39,17 min, poprawiając osiągnięcie sprzed 2 lat Kacpra Ulińskiego (2.41,38). W tej samej kategorii, najlepszym w kraju wynikiem na dystansie 600 m w hali (1.33,43 min) może pochwalić się Oksana Pestka z AML Słupsk. Ustanowiła go w styczniu ub.r. w Toruniu.

Najlepszy wynik w historii poprawiła Małgorzata Pazda-Pozorska z AML w biegu 12-godzin-

nym biegni. Swoje osiągnięcie z 2022 r. z Tajpej (130 km) poprawiła w marcu w Barcelonie o 9,815 km. Mieszkanka Kobylnicy straciła natomiast najlepszy wynik w ulicznym biegu 12-godzinnym. Jej osiągnięcie z 2022 r. z Deventer (144 km i 832 m) poprawiła Dominika Stelmach z RK Athletics Warszawa (152 km i 633 m). Rekordowy wynik stracił także Szymon Wziątek z AML. W 2022 r. osiągnął w wieloskoku (kat. U16) odległość 13,23 m. We wrześniu ub.r. o 11 cm dalej wyładował w Słubicach Dawid Czapka z Agrosu Zamość. (jak)