

Piłkarskie środowisko  
o selekcjonerze kadry - str. 16

# GŁOS

DZIENNIK POMORZA

## POMORZA



Środa 29 grudnia 2021

**Rząd nie zmienia zdania i nie zamierza płacić kar za kopalnię w Turowie**

STRONA 6



**W Izraelu już podają czwartą dawkę szczepionki dla najstarszych**

STRONA 7

Region

Pożary sadzy



**Pożary sadzy w kominie zimą są w naszym regionie bardzo częste. Jak uniknąć niebezpieczeństwa** STR.4



**Nowy Teatr zaprasza widzów w wieczór sylwestrowy na komedię** STRONA 14

Ranny pies i zderzenie z procedurami w Słupsku

## Dnika z Drako. Pies w potrzebie i pomoc w Wigilię

Alek Radomski

aleksander.radomski@gp24.pl



Słupsk

Zakrwawiony pies znaleziony w lesie i zderzenie z procedurami udzielania pomocy zwierzęciu w potrzebie. Czytelnik, który z rannym golden retrieverem przyjechał w Wigilię do słupskiego schroniska, czyjegoś psa zoperował w prywatnym gabinecie.

Pan Jacek na leżącym na śniegu golden retrievera natknął się w Wigilię w lesie gdzieś między osiedlami Hubalczyków a Krępą. Myślał, że pies odpoczywa, ale kiedy podszedł bliżej, zobaczył kałużę krwi. Pies miał rozpruty brzuch. Najpewniej zmierzył się z dzikiem.

- Niemiał siły wstać. Zadzwoiłem więc po rodzinę. Wspólnie zapakowaliśmy go do auta i zaczęliśmy szukać pomocy - relacjonuje w rozmowie z „Głosem”. Pojechaliśmy do słupskiego schroniska dla zwierząt. Pracownicy wyszli donas. Usłyszeliśmy, że aby mu pomóc musi on zostać formalnie przez schronisko przejęty. Pies



**Drako, bo tak wabi się poturbowany golden retriever, trafił na stół operacyjny, ale w prywatnej przychodni. Pan Jacek za operację i kroplówkę wzmacniającą zapłacił z własnej kieszeni. Zaangażowany znalazca wraz z rodziną zapewnił mu opiekę. Szybko znalazł się też właściciel.**

się wykrwawiał, był mocno poturbowany, a nam zależało, aby został szybko operowany. Poza tym przekazanie ewidentnie czyjegoś rasowego psa do zaadoptowania przez schronisko mogłoby się wiązać z problemami

z jego odzyskaniem. Powiedziano nam też, że zostałby wykastrowany. Nie mogliśmy się na to zgodzić, chcieliśmy mu pomóc, zabrać do siebie i szukać właścicieli. ©& WIĘCEJ STRONA 3

AUTOPROMOCJA

0110368521

IMt'

STAKO))

DZP INVEST  
KIERECCY

bepress

U mm<sup>mm</sup>GT0H

& METPOL



## Pogoda w regionie



**Uwaga:** Możliwy marznący deszcz

# Pożegnanie Janiny Rychter Moskaluk, wieloletniej dyrektor SP1

## Pożegnanie

**Spółeczność Szkoły Podstawowej nr 1 w Słupsku, Związek Nauczycielstwa Polskiego i władze miasta żegnają zasłużoną nauczycielkę, Janinę Rychter-Moskaluk (1930-2021).**

- Z wielkim żalem informujemy o odejściu wspaniałej Kobiety, która całe swoje życie wiązała z edukacją dzieci i młodzieży. Dla śp. Pani Janiny Rychter-Moskaluk nauczanie, wprowadzanie młodych ludzi w świat nauki było nie tylko pracą, ale przede wszystkim pasją i misją

- w najlepszym tego słowa znaczeniu - czytamy na stronie słupskiego ratusza.

- Pani Janina ukończyła Liceum Pedagogiczne w Słupsku, a następnie Studium Nauczycielskie w Kołobrzegu. Oprócz wspaniałej pracy pedagoga i nauczyciela dała się poznać jako znakomita działaczka związkowa... Przez 20 lat była Dyrektorką Szkoły Podstawowej nr 1 w Słupsku. Wielokrotnie odznaczana za dokonania w oświacie, była przede wszystkim ciepłą osobą...

Pożegnanie odbędzie się 30 grudnia br. na Starym Cmentarzu. ©R



Pożegnanie Janiny Rychter Moskaluk

**1 Prenumerata Zadzwoni!**

**94 340 1114**

prenumerata.gdpapolskapress.pl

prenumerata.gp24.pl

# Senyszyn: Nowa Lewica jest kierowana autorytarnie

## Rozmowa

**Partia, która ma na swoich sztandarach równouprawnienie kobiet sama je dyskryminuje. Miałam tego dość - mówi prof. Joanna Senyszyn, posłanka Polskiej Partii Socjalistycznej, wcześniej SLD, Nowej Lewicy. Rozmawiamy o rozłamie w lewicowym ugrupowaniu.**

**Prof. Rafał Chwedoruk, politolog, komentował tw. rozłam w Nowej Lewicy, mówiąc, że m.in. pani chciałaby bliższych relacji z PO. Nazwał państwa także patriotami SLD. tożsamymi w głosowaniach z największą partią opozycji...**

Byłam patriotką SLD i nigdy nie odeszłabym z partii, którą 22 lata temu zakładałam, ale nie mogłam tolerować jej wrogięgo przejęcia przez Czarzastego i zamienienia w jego prywatny folwark, który ma błędne priorytety i za ważniejszy uznaje prymat na opozycji niż pokonanie PiS. Czarzasty za przeciwników - na równi z PiS - uznaje PO, Polskę 2050, PSL..., a jego głównym celem jest niepokonanie ugrupowania Kaczyńskiego, ale przywództwo na opozycji. I to za wszelką cenę. W Nowej Lewicy nie ma demokracji. Jest kierowana autorytarnie, łamię nawet własny, niedemokratyczny statut. Dlatego nie jest wiarygodna jako członek antypisowskiej koalicji, której zadaniem jest odsunięcie PiS od władzy i przywrócenie w Polsce demokracji. Miałam dość. Wstąpiłam do PPS, a nie do PO, co jednoznacznie wskazuje na moje lewicowe poglądy. Byłam najbardziej lewym skrzydłem SLD. Jestem prekursorką walki o świeckie państwo, prawa kobiet, środowisk LGBT+, ale też zwierząt, przyrody. Do takich postulatów jak likwidacja IPN czy zerwanie Konkordatu przekonywałam SLD 20 lat temu.

**Na czym polegał autorytaryzm Włodzimierza Czarzastego? Takich określeń użyła pani w czasie niedawnej konferencji...**



FOT. KAROLINA MISZTAŁ

Czarzasty, żeby wygrywać wewnętrzpartijne głosowania, bezpodstawnie, jednoosobowo zawieszał wiceprzewodniczących zarządu Nowej Lewicy, których podejrzewał, że mają inne zdanie. Nie rozważał, nie przekonywał dosłownych racji, tylko wyrzucał z obrad, z partii, co mu wpadło do głowy. Przed wyznaczonym na 17 lipca br. posiedzeniem Zarządu Krajowego, na którym miały być w Nowej Lewicy powołane frakcje SLD i Wiosny, co było warunkiem odbycia kongresu zjednoczeniowego obu partii, zawiesił siedmiu wiceprzewodniczących. Sześciu dosłownie trzy godziny przed rozpoczęciem posiedzenia i nie wpuszczał ich w ogóle na obrady. Mimo to nie zdołał przegłosować utworzenia frakcji, wymaganej w statucie większością trzech czwartych głosów. Zawiesił i wyrzucił z obrad kolejnych dwóch wiceprzewodniczących i zrobił reasumpcję głosowania. Takie rzeczy to nawet u Kim Ir Sena się nie zdarzały. Marszałek Wittek, kiedy po przegranej głosowaniu zarządziła reasumpcję, to w takim samym składzie Sejmu. Nie wykluczała opozycji jak Czarzasty.

**Mówiła pani też o seksistowskiej i dyskryminacji kobiet...**

Seksistowski był atak na marszałkinię Morawską-Stanecką. Czarzastemu nie podobają się jej wypowiedzi w mediach, więc zażądał, aby zamilkła albo ją odstrzelił. A najbardziej przerażające jest to, że władze partii ani klubu nie zareagowały. Przełknęły tę żabę i udawały, że nic się nie stało, bo to on dysponuje sięgającą 11,4 mln zł roczną subwencją. A Czarzasty zrozumiął, że nikt mu nie podskoczy, wszyscy się go boją i może

robić, co chce. Wyrazem dyskryminacji kobiet jest obsada 51 kluczowych, decyzyjnych stanowisk w partii. To współprzewodniczący partii i sekretarz generalny naszczęblu centralnym oraz w 16 województwach. Kobiety zajmują siedem z nich. Niecałe 13,6 proc. Wszystkie z Wiosny. We frakcji SLD ani jednej. Partia, która ma na swoich sztandarach równouprawnienie kobiet, sama je dyskryminuje. Ugrupowanie, którego zadaniem jest przywrócenie demokracji w Polsce, zniszczyło wewnątrzpartijną demokrację. Tocałkowity brak wiarygodności. Stąd notowania, jakie ma Nowa Lewica. Wyborcy nie wierzą w możliwości i intencje ugrupowania mającego taki wizerunek.

**Dotychczasowi senatorowie Lewicy w całości stali się reprezentantami PPS. TZW. Pakt Senacki obowiązuje?**

Do tej pory Nowa Lewica była częścią Paktu Senackiego. Miała senatorów, wicemarszałkowi Senatu i była klubem parlamentarnym. Teraz z winy Czarzastego ma tylko klub poselski. A senatorowie naszego parlamentarnego koła PPS stali się integralną częścią demokratycznego Paktu Senackiego. Jesteśmy jego sprawdzonym, wiarygodnym członkiem. Nasi senatorowie od początku kadencji jednoznacznie opowiadają się za wszystkimi rozwiązaniami, które służą Polsce, obywatelom i hamują niszczenie Polski przez PiS.

**Jaka jest wizja rozwoju PPS? Rozumiem, że partia wystartuje za dwa lata w wyborach...**

Nie wiemy ani kiedy będą wybory, ani czy nie zmieni się ordynacja, więc za wcześnie na układanie list. Naszym pierwszoplanowym celem jest odebranie władzy PiS-owi. Nie będziemy w stanie zrealizować jakiegokolwiek demokratycznych, socjalistycznych postulatów, dopóki bezwzględna władza sprawuje partia Jarosława Kaczyńskiego. Dlatego nie wykluczamy niczego, ale też niczego nie przesadzamy. ©R

Rozmawiał Tomasz Chudzyński

## DYŻURNY GP

Na Czytelników "Głosu Pomorza" czeka redaktor dyżurny pod numerem telefonu 510026884

Alek Radomski

aleksander.radomski@gp24.pl



## KALENDARYUM

**29 grudnia**

& 90

I wojna w Zatoce Perskiej: w porcie wojennym na Oksywiu pożegnano okręty polskiej Marynarki Wojennej ORP Wodnik (szpitalny) i ORP Piast (ratowniczy), udające się w rejon konfliktu z misją humanitarną.

**20\*6**

Fundacja Książat Czarotoryskich sprzedała za 100 mineuro Skarbowi Państwa całą kolekcję Muzeum Książat Czarotoryskich w Krakowie wraz z budynkami muzealnymi. Wśród 86 tys. eksponatów są obrazy „Dama z gronostajem” Leonarda da Vinci i „Krajobraz z miłośnikiem Samarytaninem” Rembrandta, a wśród 250 tys. książek, starodruków i rękopisów m.in. rękopis Jana Długosza oraz oryginał aktu unii polsko-litewskiej. To największy zakup dzieł sztuki w powojennej historii Polski.

## LOTTO

**27.12.2021r., godz. 2130**

**Muльти** 1, 2, 7, 8, 10, 16, 25, 26, 37, 39, 43, 50, 51, 52, 53, 56, 58, 65, 78, 80 plus 56  
**Ekstra Pensa**: 3, 7, 12, 19, 35 + 2  
**Ekstra Premia**: 5, 14, 15, 23, 24 + 3  
**Mini Lotto**: 4, 16, 30, 35, 40  
**Kaskada**: 3, 5, 6, 7, 11, 12, 13, 14, 16, 18, 20, 23  
**Super Szansa**: 3, 3, 9, 1, 9, 5, 6

**28.12.2021r., godz. 14**

**Muльти** 1, 2, 7, 8, 10, 16, 25, 26, 37, 39, 43, 50, 51, 52, 53, 56, 58, 65, 78, 80 plus 56  
**Kaskada**: 1, 2, 4, 6, 9, 10, 12, 14, 15, 17, 20, 24  
**Super Szansa**: 1, 7, 4, 0, 5, 4, 9

## WALUTY Z 28.12.2021

**USD** 4.0620 )  
**EUR** 4.6028 - )  
**CHF** 4.4328 )  
**GBP** 5.4623 - )

(+) wzrost ceny w stosunku do notowania poprzedniego, (-) spadek ceny w stosunku do notowania poprzedniego, (0) = bez zmian

AUTOPROMOCJA

**FURNITURE FACTORY FABRYKA MEBLI**

**faserplast**

**TWOJA FIRMA TEŻ MOŻE WESPRZEĆ AKCJE!**  
wioletta.antoniowska@polskapress.pl  
tel. 697 770 173

**PGH**

**Cv**

0110368524



# Nowy park w pełnej krasie zobaczymy dopiero wiosną



Grzegorz Hilaredzi  
grzegorz.hilaredzi@gp24.pl

## Słupsk

Aleki już wytyczone, niektóre elementy małej architektury zainstalowane. Ale Park Pianistyki Polskiej w Słupsku w pełnej krasie zobaczymy dopiero wiosną.

Na dzisiejszej sesji Rady Miejskiej w Słupsku radni nadadzą rewitalizowanemu właśnie parkowi nazwę: Park Pianistyki Polskiej.

Formalnie ów teren zielony z murami średniowiecznymi obok Miejskiej Biblioteki Publicznej nie miał nazwy. Jednak nawet urzędnicy posługiwali się jednak nazwą „Park Chopina”.

- Od pomnika, który tam stoi. Niestety, nie można nazwać dwóch rzeczy w mieście jednym imieniem, a mamy już ulicę Chopina - tłumaczy Paweł Krzemień, urzędnik odpowiedzialny za rewitalizację miasta.



Zima, a prace w parku cały czas trwają. Zakończenie przewidziane jest na marzec 2022 roku

- Park już zmienia oblicze z ciemnego i niedostępnego w jasny, z układem alejek, przyjazny spacerowiczom chcącym odpocząć nad rzeką, wśród kwitnących roślin i poblizu średniowiecznych murów obronnych będących świadkiem wielu historycznych wydarzeń. Oczywiście wiosną pojawią się nowe nasadzenia. Już jednak jest widoczny układ alejek i są już zamontowane nowe ele-

menty małej architektury. Obok pomnika Chopina będzie widoczna „klawiatura”. Tutęż będzie największa ze scen, które powstaną w ramach rewitalizacji bulwarów. W przyszłości będą tu koncerty.

Przypomnijmy, przebitoteż furę przez mury obronne, by do parku można było dotrzeć od strony biblioteki.

Modernizacja parku odbywa się w ramach projektu

„Łamiemy bariery, łączymy pokolenia - rewitalizacja Obszaru Podgrodzia, Starego Miasta i Śródmieścia Miasta Słupska” finansowanego ze środków Unii Europejskiej w ramach Regionalnego Programu Operacyjnego dla Województwa Pomorskiego na lata 2014-2020.

Podjęcie uchwały o nazwie parku skutkować będzie potrzebą oznakowania terenu. Zakup i montaż tabliczki z nazwą to koszt rzędu ok. 400 zł.

Przedstawiona propozycja nazwy uzyskała aprobatę Komisji Spraw Społecznych rady miejskiej. W dniach od 8 do 29 listopada 2021 r., w sprawie dotyczącej nadania nazwy przeprowadzone zostały konsultacje społeczne. W konsultacjach udział wzięło szesnaście osób, z których trzynastu poparło inicjatywę nadania nazwy „Park Pianistyki Polskiej” a tylko trzy były przeciwnie.

Zakończenie prac związanych z rewitalizacją tego parku przewiduje się na koniec marca 2022 roku. Po wiosennych nasadzeniach zobaczymy park w pełnej krasie.

© ©

# Słupskie zderzenie z procedurami pomocy zwierzętom

aLzestr:l

**Drako, bo tak wabi się poturbowany golden retriever, trafił na stół operacyjny, ale w prywatnej przychodni. Pan Jacek za operację i kroplówkę wzmacniającą zapłacił z własnej kieszeni. Zaan-**

**gażowany znalazca wraz z rodziną zapewnili mu w domu profesjonalną opiekę. Szybko znalazł się też właściciel czworonoga.**

- Wielkie dzięki dla bohaterów, którzy poświęcili swoje święta, aby ratować naszego przyjaciela - podkreśla teraz pan Krzysztof, opiekun czworonoga Drako.

- Zebyśmy mogli udzielić pomocy zwierzęciu, musi ono zostać przyjęte do schroniska - tłumaczy Marta Śmietanka, kierownik słupskiego schroniska dla zwierząt pytana o zaistniałą sytuację. - Takie są procedury. Natomiast ci państwo kategorycznie odmówili pozostawienia psa w schronisku.

Gabinet weterynaryjny działający w schronisku dla

zwierząt nie świadczy usług komercyjnych, a zatrudniony w nim lekarz weterynarii pracuje tylko i wyłącznie na rzecz zwierząt przebywających w schronisku. Każda osoba, która znajdzie psa lub kota wypełnia stosowne oświadczenie ze swoimi danymi i informacjami gdzie znalazła zwierzę.

- Schronisko jest także zobowiązane do poszukiwania właściciela przyprowadzonego do nas zwierzęcia - podkreśla pani kierownik.

Co zrobić, jeśli staniemy w takiej sytuacji jak pan Jacek, ale mniej wnas pokładów empatii?

W Wydziale Gospodarki Komunalnej i Ochrony Środowiska UM Słupsk usłyszeliśmy, że najlepiej zadzwonić pod 788 644 634. To telefon do Animal Patrolu, który zajmuje się odławianiem bezdomnych zwierząt domowych.

Jak nas zapewniono zdrowe czworonogi trafiają z reguły prosto do schroniska. Poturbowane i ranne badane najpierw do weterynarza.

© ©

REKLAMA

0410363020



POLSKI  
ŁĄD



Więcej  
w portfelach



Emerytury  
bez podatku  
do 2500 zł

# 3 000 zł więcej rocznie w portfelu

## A ty ile zyskasz?

[gov.pl/polskiład](http://gov.pl/polskiład)



mf&sms

- iii



# Pożary sadzy w kominie zimą są częste. Jak tego uniknąć?

H1f, Bg: 8 il - W m - 1-  
wojciech nowak  
wojciech.nowak@gp24.pl

Regim

Przy niskich temperaturach za oknem zmuszeni jesteśmy do intensywniejszego palenia w piecach. W skutek tego niejednokrotnie wychodzi na jaw, że stan przewodów kominowych jest daleki od dobrego, co doprowadza do pożaru sadzy w kominie. Wtedy na miejsce udają się strażacy, ponieważ sytuacja ta może okazać się bardzo niebezpieczna – może dojść do regularnego pożaru czy zacczadzenia.

- W związku z obniżeniem się temperatur mieszkańcy zaczęli intensywniej palić w piecach. Od tego czasu mamy więcej interwencji związanych z pożarami sadzy w kominach – mówi mł. kpt. Piotr Basarab z Państwowej Straży Pożarnej w Słupsku. - Sytuacja ta dotyczy najczęściej pieców na paliwa stałe zasilanych np. drewnem lub węglem. Warto tutaj dodać, że gdy materiał palny, szczególnie drewno, jest zawilgocony, to ilość substancji smolistych, które osadzają się wewnątrz przewodu kominowego, jest znacznie większa, a co za tym idzie ryzyko rośnięcia.

W wyniku znacznego nagromadzenia się sadzy i smoły wewnątrz komina może dojść do pożaru. Często towarzyszy mu głośny szum, z komina wydobywa się bardzo ciemny dym, nospysiskier czy płomień.

- W związku z pożarem sadzy w kominie scenariusze mogą być różne. Od tzw. bezskutkowego wypalenia substancji smolistych, do pęknięcia komina, np. pod samym dachem, gdzie najczęściej występuje tzw. czop z sadzy. Po pęknięciu komina ogień może przedostać się na dach. Szybko się rozprzestrzeni. Wtedy możemy już o regularnym pożarze, który objąć może cały budynek – wyjaśnia Basarab.

Pożarowi komina towarzyszy bardzo wysoka temperatura, która może przekroczyć 1000 stopni Celsjusza, gdzie zwykle, w najgorętszym miejscu wynosi około 400. To właśnie ona jest głównym powodem rozszczelnienia się przewodu kominowego czy jego pęknięcia.

Tak więc powodem pożaru kominów jest osiadająca wewnątrz przewodu sadza. Jak



Pożary sadzy w kominie są częste w naszym regionie

zostało wspomniane większe jej ilości powstają wskutek spalania paliwa zawilgoconego, np. mokrego drewna. Bardzo dużo substancji smolistych powstaje też i osadza się w kominie, kiedy w piecach palone są śmieci: tworzywa sztuczne, gumy, płyty wiórowe czy odpady komunalne.

## Co jeżeli dojdzie do pożaru komina?

Pod żadnym pozorem nie powinno się gasić komina wodą, ponieważ może doprowadzić to do jego rozrwania i spowodować pożar całego budynku.

- Nie próbujemy gasić pożaru na własną rękę. Jeżeli zdamy sobie sprawę, że istnieje zagrożenie pożaru, np. usłyszymy huczenie w kominie, to postaramy się w miarę możliwości wygaszyć piec. Następnie opuścimy budynek, aby uniknąć ryzyka zatrucia tlenkiem węgla i wezwijemy straż pożarną. Kiedy strażacy pojawią się na miejscu decydują, czy wystarczy wygaszenie pieca, czy też konieczne jest gaszenie ognia i udrażnianie komina – radzi strażak.

## Jak zapobiec pożarowi komina?

Przed wszystkim używać należy odpowiedniego paliwa w odpowiednim stanie, czyli nie palić śmieciami lub mokrym drewnem. Równie ważne jest systematyczne czyszczenie kominów.

- Czyszczenie kominów to najlepszy sposób, aby zapobiec pożarowi nagromadzonej sadzy. Zaleca się wykonywać to

raz na kwartał, ponieważ dzięki temu będziemy mieli pewność, że do zapalenia się sadzy nie dojdzie – o ile oczywiście będziemy używali odpowiedniego paliwa. Poza tym, raz do roku, obowiązkowa jest kontrola przewodu kominowego. Mistrz kominarski sprawdza wtedy, czy jest on szczelny i drożny – tłumaczy Piotr Basarab.

Nie wykonanie kontroli grozi mandatem w wysokości nawet 500 złotych, chociaż to nie opieniądzach powinniśmy teraz mówić, ale o trosce o własne zdrowie i życie.

- Jeżeli mówimy o opiniach kominarskich, to czasami mają miejsce sytuacje, kiedy to właściciele gospodarstw domowych nie stać na opinię kominarza lub na czyszczenie kominów. Czasami też szuka się oszczędności tam, gdzie się tego robić nie powinno. To samo dotyczy często czujników czadu. Niewszyscy je instalują, bo nie są obowiązkowe, ale za naprawę niewielkie pieniądze możemy uratować życie swoje i swoich bliskich – wskazuje Basarab.

Jednocześnie dodaje on, że za każdym razem, kiedy strażacy mają do czynienia z pożarem komina, to bez względu na to, jak poważne było zagrożenie, po jego opóźnieniu nakładają zakaz używania pieca/przewodu kominowego. Zakaz ten obowiązuje do momentu, kiedy zakład kominarski wyda pozytywną opinię dotyczącą stanu komina.

- Ustosunkowanie się do tego zakazu to już kwestia

zarządcy lub właściciela budynku. Jeżeli w okresie między wystawieniem zakazu a pozytywną opinią kominarską dojdzie do jakiegokolwiek wypadku czy niebezpieczeństwa w związku z np. dalszym paleniem w piecu, to wtedy rozpoczyna się postępowanie karne – wyjaśnia Piotr Basarab.

Na koniec zapytaliśmy jedną ze słupskich firm kominarskich o to, ile kosztuje czyszczenie komina. Określenie dokładnej ceny nie jest do końca możliwe. Wpływ na nią ma m.in. to, jak intensywnie używany jest piec, co jest spalane jako paliwo i z jakim rodzajem budynku mamy do czynienia. Zakładając jednak, że mówimy o budynku jednorodzinnym, gdzie za paliwo grzewcze służą odpowiedniej jakości materiały, to koszt czyszczenia komina waha się od 130 do 150 złotych, co wskali roku oznacza wydatek około 600 złotych. Z kolei koszt czujnika tlenku węgla, to – w zależności od modelu – koszt od ok. 40 do ponad 100 złotych. Niektóre droższe urządzenia wykrywają dodatkowo dwutlenek węgla i dym.

Czy jest to duża cena za zwiększenie swojego bezpieczeństwa? Raczej nie, w końcu zdrowie i życie jest bezcenne, ale zrozumiałym jest jednocześnie fakt, że dla osób, których sytuacja finansowa jest trudna, mogą to być wydatki ponad miarę. Jeżeli jednak mowa o szukaniu oszczędności, to nie jest to chyba odpowiedni sposób.

©

# Wniosek o odwołanie burmistrza poszedł do poprawki formalnej

Miastko

Andrzej Gurba  
andrzej.gurba@gp24.pl

W czwartek (30 grudnia) odbędzie się sesja Rady Miejskiej w Miastku, w czasie której ma być głosowany projekt uchwały dotyczący referendum w sprawie odwołania Danuty Karaśkiewicz ze stanowiska burmistrza Miastka. Dodajmy jednak, że grupa racfci musi jeszcze raz złożyć wniosek, a komisja rewizyjna jeszcze raz go zaopiniować bo radca prawny miastecznego ratusza zakwestionował wniosek z przyczyn formalnych.

Wniosek referendalny złożyło siedmioro radnych. - Do komisji rewizyjnej trafiło pismo grupy radnych jako projekt uchwały, a według radcy praw-

nego opiniowany na tym etapie powinien być wniosek, a nie projekt uchwały. Stąd wnioskodawcy muszą poprawić pismo, a komisja rewizyjna jeszcze raz wydać opinię. Jeśli tak się stanie, sprawą zajmiemy się na sesji 30 grudnia, tak jak jest to planowane – mówi Tomasz Borowski, przewodniczący Rady Miejskiej w Miastku.

Przypominamy uzasadnienie do referendalnego wniosku. Chodzi o niezadowolonych z działań burmistrza, brak współpracy, porozumienia z pracownikami szpitala oraz zarządem spółki (poprzednim – dop. redakcji). Dalej – niewłaściwe informacje dotyczące sytuacji finansowej szpitala, podsycanie emocji i skłócenie pracowników szpitala, brak konsultacji z radą miejską dotyczącą odwołania Renaty Kiempy. ©



Burmistrz Miastka Danuta Karaśkiewicz. Wniosek o referendum podpisał siedmiu radnych

0010381356

Wyrazy głębokiego współczucia  
**Agnieszce Petryk**  
z powodu śmierci  
**Teścia**  
składają  
Zarząd, koleżanki i koledzy  
ze Spółdzielni Mieszkaniowej „Kolejarz” w Słupsku

0010381342

Z głębokim żalem zawiadamiamy,  
że w dniu 24 grudnia 2021 r. odeszła,  
pozostawiając ogromną pustkę w naszych sercach,  
  
Koleżanka  
**Janina Rychter-Moskaluk**  
nauczycielka wielu pokoleń słupszczyzan,  
wspierała pedagoga i Człowieka.  
  
Uroczystości pogrzebowe rozpoczną się w kaplicy  
na Starym Cmentarzu w Słupsku o godz. 11.20.  
  
Łączymy się w bólu  
z Rodziną  
Zarząd Oddziału ZNP w Słupsku



# Słupska Platforma poprawia budżet miasta na nowy rok

Alek Radomski

aleks3nder.radomski@gp24.pl



## Samorząd

**Remonty ulic i plan dla nowego bloku socjalnego. Klub PO w radzie miejskiej przedstawia propozycje do przyszłorocznego budżetu. Głosowanie już w dzisiaj.**

- W budżecie na przyszły rok znalazło się wiele zadań dzięki klubowi Platformy Obywatelskiej - poinformowała na wtorkowej konferencji Beata Chrzanowska, przewodnicząca Rady Miejskiej w Słupsku i szefowa miejskich struktur PO. - Jaki będzie wynik głosowania, dowiemy się w środę. Cały czas mam nadzieję, że nasze propozycje poprze większość rady.

O jakich inwestycjach mowa? Na liście radnych Platformy jest budowa mostu przez Słupię, który połączy osiedle Akademickie z centrum miasta, czyli inwestycja



Beata Chrzanowska i Zbigniew Konwiński podczas wczorajszej konferencji przedstawiali pomysły PO do budżetu miasta

w ramach IV etapu ringu. Miasto ma na to obiecane pieniądze od państwa, ale w projekcie budżetu Słupska na 2022

rok zapisano tylko poprawienie dokumentacji, tej inwestycji. Radni PO chcą, by budowa mostu od razu została wpisana

w budżet miasta na przyszły rok. Ich zdaniem, niewykluczone, że po przeprojektowaniu inwestycja rozpoczęłaby się w przyszłym roku.

Remontowany ma być też most Łabędzi, choć nie z myślą o samochodach, a o ruchu pieszych i rowerów.

PO chce też przedłużenia ulicy Legionów Polskich na odcinku do ul. Riedla, budowy ulic Dywizjonu 303, Norwida i remontu ul. Bato-rego.

Klub zgłosił też przygotowanie dokumentacji projektowej m.in. dla ul. Sułkowskiego i Szpilewskiego.

- Chcemy też przeznaczyć 100 tys. zł. na przygotowanie dokumentacji budynku socjalnego - podkreśla Beata Chrzanowska. - Istnieje potrzeba, aby taki budynek powstał z myślą o osobach, które mają wyroki eksmisyjne.

Lokale z socjalnym minimum stanąć mogłyby przy ul. Przemysłowej lub Słonecznej przy siedzibie Miejskiego Ośrodka Pomocy Rodzinie w Słupsku.

©

AUTOPROMOCJA

NIE PRZEGAP  
PIĄTKU

z dodatkiem Tele Program

GŁOS  
POMORZA

REKLAMA

0010380524



## Prezydent Miasta Słupska

informuje, że na tablicach ogłoszeń Urzędu Miejskiego w Słupsku, Plac Zwycięstwa 3 (II piętro, pok. 213-224) został wywieszony wykaz nieruchomości stanowiących własność Miasta Słupska, przeznaczonych do:

>> oddania w dzierżawę w trybie bezprzetargowym:

- działki nr 35/12 przy ul. Lipowej,
- działki nr 189/4 przy ul. Armii Krajowej,
- działki nr 281/4 przy ul. Jana Kazimierza,
- działki nr 521 przy ul. Władysława Orkana,
- działki nr 38/30 przy ul. Karola Borchardta,
- działki nr 1/6 przy ul. Bohaterów Westerplatte,

m sprzedaży w trybie bezprzetargowym:

- działki nr 186/36 przy ul. Sportowej 3h,
- samodzielnego lokalu mieszkalnego nr 73 przy ul. Grodzkiej 1A,
- samodzielnego lokalu mieszkalnego nr 2 przy ul. Witi-SWw`##,
- samodzielnego lokalu mieszkalnego nr 4 przy ul. Piotra Skargi 22,
- samodzielnego lokalu mieszkalnego nr 15 przy ul. Grunwaldzkiej 8,
- samodzielnego lokalu mieszkalnego nr 2 przy ul. Bolesława Prusa 7,
- samodzielnego lokalu mieszkalnego nr 52 przy ul. Królowej Jadwigi 5,
- samodzielnego lokalu mieszkalnego nr 1A przy ul. Stanisława Staszica 7,
- samodzielnego lokalu mieszkalnego nr 58 przy ul. Joachima Lelewela 33,
- samodzielnego lokalu mieszkalnego nr 31 przy ul. Ludwika Solskiego 4-5,
- samodzielnego lokalu mieszkalnego nr 4 przy ul. Juliana Niemcewicza 8a,
- samodzielnego lokalu mieszkalnego nr 18 przy ul. Maurycego Mochnackiego 8,
- samodzielnego lokalu mieszkalnego nr 3 przy ul. Maurycego Mochnackiego 2,
- samodzielnego lokalu mieszkalnego nr 28 przy ul. Stanisława Konarskiego 8,
- samodzielnego lokalu mieszkalnego nr 26 przy ul. Stanisława Konarskiego 10,
- samodzielnego lokalu mieszkalnego nr 38 przy ul. Stanisława Konarskiego 10,

m sprzedaży w formie przetargu ustnego nieograniczonego:

- samodzielnego lokalu mieszkalnego nr 3C przy ul. Anny Łajming 5.

0010381084

## W Siemianicach koło Słupska z budowy skradziono koparko-ładowarkę CAT model 444F rocznik 2014.

Ze zdobytych dotychczas informacji wynika, że koparka jechała za samochodem osobowym trasą Siemianice Swochowo Machowino Bydlino Strzelinko ok. godz. 18.00 Wielichowo Gajki Starkowo godz. 19.00 Możdżanowo Postomino około 20.00/21.00 i tu w rejonie na wiatrakach została załadowana na lawetę TIR-a.



**Poszukujemy świadków z wideorejestratorami na tych trasach w tych godzinach.**

**Za pomoc i znalezienie przewidziana nagroda 100 000 zł»**

Wskazówki prosimy kierować pod numer telefonu: **501 028 979,**



# Krajowy Plan Odbudowy wciąż w zamrażarce w KE

Warszawa

Małgorzata Puzyr  
m.puzyr@polskatimes.pl

- Problem polega na tym, że w narracji politycznej oni uważają, że nas utrzymują i finansują, że bez tych pieniędzy nie damy sobie rady i że oni nam robią wielką łaskę, co jest nieprawdą - mówił o działaniach KE w sprawie Funduszu Odbudowy europoseł PiS Jacek Saryusz-Wolski.

Europoseł Jacek Saryusz-Wolski w TVP Info pytany był, owszyscy mają być zadowolonymi z Krajowego Planu Odbudowy i o konflikt w tej sprawie między Polską a Brukselą.

Jak podkreślił, nie jest tak, jak się wydaje niektórym urzędnikom europejskim, że Polska nie poradzi sobie bez unijnych dotacji. - Dementi tego powoli się w polskiej debacie przewija, ale w debacie po drugiej stronie nie - ocenił.

- Najprościej byłoby powiedzieć „bez łaski”, obejźmy się bez tych pieniędzy z Funduszu Odbudowy, pożyczmy je sobie na lepszych warunkach na rynkach finansowych, w ten sposób wytracimy drugą stronę i ożreć - dodawał.

- Gdybyśmy nie dostawali pieniędzy w oparciu o odmowę wypłacenia Funduszu Odbudowy, a potem gdyby ten mechanizm został uruchomiony i obciążał nam fundusze za tzw. praworządność, to wtedy by-



58 mld euro z FO czeka na uruchomienie

śmy zaczęli wpłacać więcej niż otrzymujemy - tłumaczył europoseł.

- Ale to wszystko zależy od definicji płatnika netto, bo jeżeli wziąć pod uwagę nie tylko transfery z UE, ale również przepływy kapitałowe, to my tym płatnikiem netto już jesteśmy od dawna, ponieważ otrzymujemy około 2 proc. PKB, a wpłacamy około 4,7 proc. - stwierdził.

Przypomnijmy, że Ministerstwo Funduszy i Polityki Regionalnej oficjalnie przesłało Krajowy Plan Odbudowy do Komisji Europejskiej na wiosnę 2021 r. Dokument jest podstawą do wypłaty pieniędzy z unijnego Funduszu Odbudowy. Z tej puli Polska będzie miała do dyspozycji około 58 miliardów euro. ©C

# Premier o Turowie: Szykujemy się na różne scenariusze

Maciej Badowski

m.badowski@polskatimes.pl

Warszawa

- Rząd nie zmienia zdania i nie zamierza płać kar za Turów - skomentował doniesienia rzecznik rządu. Z kolei premier przyznał, że strona polska „szykuje się na różne scenariusze w kontekście funkcjonowania kompleksu w Turowie”.

- Jesteśmy w sporze z Republiką Czeską dotyczącą funkcjonowania kopalni elektrowni w Turowie - powiedział podczas konferencji prasowej premier Mateusz Morawiecki zapytany o to, czy Polska zapłaci karę nałożoną przez TSUE. - Absolutnie nie zamierzamy wstrzymywać pracy kopalni i pracy elektrowni - dodał.

Szef rządu tłumaczył, że kopalnia i elektrownia dostarczają „prąd i ciepło do setek tysięcy polskich gospodarstw domowych”, dlatego „wyłączenie pracy kopalni doprowadziłoby do tego, że w polskich domach byłoby zimno”. - Jeśli TSUE wyobraża sobie, że jedną decyzją może doprowadzić do tego, aby w setkach tysięcy polskich domów nie było prądu albo nie było ciepła systemowego, to jest w grubym błędzie - stwierdził.

- Działamy na rzecz polskich obywateli, polskiego społeczeń-



Premier liczy na to, że uda się szybko dojść z nowym rządem w Pradze do porozumienia ws. Turowa

stwa i to jest przede wszystkim nasza powinność, aby dbać o ich interesy. Dlatego kopalnia i elektrownia napewno będą funkcjonowały - wyjaśniał.

Szef rządu przyznał, że w okolicach mają rząd spodziewa się wyroku w „sprawie głównej”. - Wtedy kwestia związana z prawomocnością decyzji, bo tego przede wszystkim dotyczą wnioski strony, która nas pozwała, zostanie ostatecznie rozstrzygnięta - wyjaśnił.

- W międzyczasie cały czas jest szansa, abyśmy w sposób polubowny z Republiką Czeską załatwili ten spór i wtedy warunkiem jest wycofanie wniosku przez stronę czeską skierowanego do KE - dodał. - Mam nadzieję, że wstęchniemy tego-

cjać posuną się do przodu, może nawet wcześniej, ale nie chciałbym tutaj uprzedzać faktów - tłumaczył.

Morawiecki przyznał, że strona polska „szykuje się na różne scenariusze, ale w kontekście funkcjonowania całego kompleksu w Turowie”. - Po pierwsze, nie zamierzamy wstrzymać produkcji energii elektrycznej. Podrugie, próbujemy się dogadać ze stroną czeską - mówił.

- Po trzecie, Rada Ministrów przyjęła w poniedziałek uchwałę, w wyniku której, podkreślamy, że kopalnia i elektrownia muszą działać, a stosowne decyzje dotyczące tego, czy zapłacimy cokolwiek bezprawnie nałożonych na nas kar

i czy znajdziemy odpowiednią formułę prawną do tego, zostaną podjęte w późniejszym terminie przez Radę Ministrów - oznajmił.

Tymczasem portal Onet napisał, że „Polski rząd pracuje nad projektem uchwały, w której zgadzając się na zapłatę nałożonej przez Trybunał Sprawiedliwości Unii Europejskiej kary ws. kopalni Turowa”.

- Termin na zapłatę kar w sprawie kopalni w Turowie minął, ale polski rząd nie zmienia zdania i nie zamierza ich płać. Podtrzymujemy nasze stanowisko - poinformował w rozmowie z Interią rzecznik rządu Piotr Müller.

Portal Onet podało, że „projekt uchwały Rady Ministrów niespodziewanie w poniedziałek popołudniu trafił do konsultacji międzyresortowych w trybie obiegowym”. Jak miałyby wynikać z dokumentu, do którego dotarł Onet, karę nałożoną przez TSUE miałyby zapłacić nie Ministerstwo Klimatu i Środowiska, ale Ministerstwo Aktywów Państwowych. Obecnie kara wynosi ponad 200 milionów złotych.

Sprawa Turowa ciągnie się od lutego 2021 r., kiedy to Czechy wniosły do Trybunału Sprawiedliwości Unii Europejskiej skargę przeciwko Polsce w sprawie rozbudowy kopalni Turow wraz z wnioskiem o zastosowanie tzw. środków tymczasowych, czyli o nakaz wstrzymania wydobycia. ©R

Z KRAJU



## Polska - Białoruś 23 tys. represjonowanych Białorusinów jest już w Polsce

Od 18 sierpnia 2020 r. do Polski wjechało już 23 tys. obywateli Białorusi, którzy byli represjonowani lub są opozycjonistami. Osoby te chcą ubiegać się o ochronę międzynarodową w Polsce, wjechały na podstawie wiz humanitarnych lub w ramach programu Poland Business Harbour - poinformowała we wtorek Straż Graniczna. Przypomnijmy, że Aleksander Łukaszenka sfałszował wybory, a od tego czasu trwa „rozprawa z opozycją demokratyczną”. (TD)

Wiosna

## Drugi nabór do programu inwestycji strategicznych

- Kończy się kolejny rok pod znakiem pandemii i jeżeli chcemy gospodarczo jak najlepiej wyjść z tych ogólnoiwotowych tarapatów, to musimy inwestować. Inwestycje są kluczem do stworzenia nowych miejsc pracy, modernizacji państwa i infrastruktury - mówił premier Mateusz Morawiecki, ogłaszając kolejną transzę pomocy dla samorządów. - Pół roku temu zaproponowaliśmy Rządowy Fundusz Polski Ład, który ma na celu umożliwić inwestycje. Blisko 100 procent samorządów otrzymało środki pierwszego naboru - to Program Inwestycji Strategicznych. Te działania wskazują nam miejsca, które potrzebują do inwestowania - ocenił. Premier zapewnił, że rząd będzie kładł nacisk na projekty modernizacyjne i te, które tworzą miejsca pracy. Ma się to przyczynić do utworzenia pół miliona miejsc pracy. - Nowe miejsca pracy - to dla mnie niezwykle ważne - dodał premier. (OD)

# Kolejne przypadki Omikrona w Polsce. Przed nami piąta fala

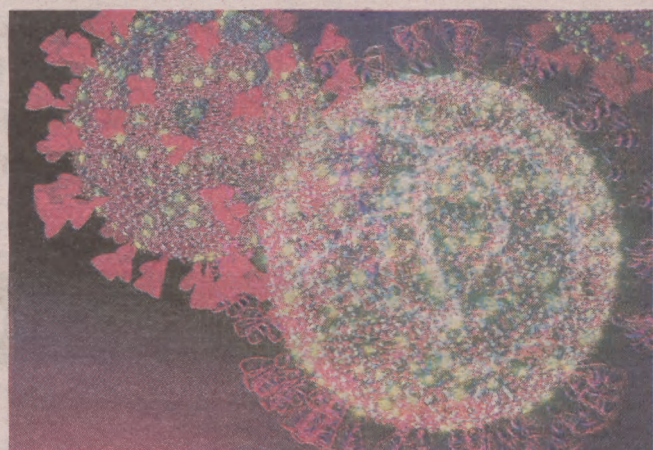
Wiosna

Leszek Rudziński

l.rudzinski@polskatimes.pl

Wiceminister zdrowia Waldemar Kraska przekazał we wtorek, że w naszym kraju wykryto już 25 przypadków odmiany Omikron koronawirusa. Dodał, że nowa mutacja przyczyni się do piątej fali pandemii.

- W Polsce mamy już potwierdzonych przypadków zakażenia Omikronem. Te dodatkowe przypadki wariantu Omikron są potwierdzone z województwa pomorskiego i mazowieckiego. To się może wydawać, że to nie dużo, ale jeżeli bierzemy pod uwagę zakaźność tego wirusa, będzie to niestety kolejny problem jeżeli chodzi o wzrost zakażenia w naszym kraju - przekazał na antenie TYP wiceszef re-



Omikron coraz śmielej poczyną sobie także w Polsce. Władze apelują do Polaków o szczepienie się

sortu zdrowia Waldemar Kraska, Wiceminister mówił też, że w tej chwili jesteśmy „na etapie schodzenia już z tego wierzchołka czwartej fali, ale przed nami coraz wyraźniej ry-

suje się kolejna fala, piąta, która będzie wywołana przez nowy wariant koronawirusa, Omikron. - Jest już w tej chwili praktycznie w całej Europie Zachodniej. Powoduje bardzo

dużą ilość nowych przypadków zachorowań - mówił Kraska.

Rzecznik resortu zdrowia Wojciech Andrusiewicz przekazał we wtorek, że spośród wszystkich przypadków śmiertelnych zakażenia COVID-19 dominują osoby powyżej 65. roku życia. - To jest 83 proc. wszystkich, którzy zostali zarażeni jako niestety, którzy nie poradzi sobie z covidem, to są osoby powyżej 65. roku życia. Średnia wieku osoby zmarłej z tego najnowszego raportu to 75 lat - mówił Andrusiewicz na briefingu prasowym.

Dopytywany, czy w związku z kolejnymi falami pandemii możliwe będzie podawanie czwartej dawki szczepionki, rzecznik resortu zaznaczył, że na razie są prowadzone rozmowy na ten temat. - Na razie Izrael podejmuje decyzję w zakresie czwartej dawki. Pamiętajmy, że dla nas w tej chwili najważniejsze jest zaszczepienie trzecią dawką - stwierdził Andrusiewicz. ©R



# Satelity miliardera na kursie kolizyjnym z chińską stacją?

Kazimierz Sikorski  
k.sikorski@polskatimes.pl



FOTUSIA TODAY NETWORK/SPA USA/EAST NEWS

**W kosmosie zaczyna się robić tłoczno. Wiele krajów postawiło na swoje programy. Do tego doszli nowi gracze z prywatnego rynku, tacy jak Elon Musk czy Jeff Bezos**

ność" zadziałania krajowe prowadzone zarówno przez organy rządowe, jak i pozarządowe w kosmosie.

Jonathan McDowell, astrofizyk z Harvard-Smithsonian Center for Astrophysics, powiedział Guardianowi: jest „wysoce niezwykle”, że kraj składa skargę za pośrednictwem „biuletynu informacyjnego”.

SpaceX wystrzelił w kosmos ponad 1600 satelitów o nazwie Starlink i otrzymał pozwolenie od amerykańskiej Federalnej Komisji Łączności na umieszczenie w kosmosie do 12 000 satelitów.

Według McDowella zderzenia nie są rzadkim zjawiskiem w kosmosie, ale ich liczba wzrosła w ostatnich latach ze względu na liczbę i prędkość, z jaką wystrzelwane są satelity. Starlink jest tego dużą częścią – powiedział.

Dodał, że Chiny są również głównym dostawcą kosmicznych śmieci. Można uczciwie powiedzieć, że amerykańska stacja kosmiczna kilka razy w ciągu ostatnich 10 lat musiała unikać fragmentów chińskiego wojskowego sprzętu antysatelitarnego z 2007 roku. Incydent przypomina, że świat wszedł w nową erę

w kosmosie, dodał astrofizyk. Jest więcej śmieci i jest więcej aktywnych satelitów. Kosmos robi się coraz bardziej ruchliwy i bardziej zatłoczony... To era kosmiczna zdominowana przez komercję... kiedy po raz pierwszy kładziemy nacisk na środowisko kosmiczne.

SpaceX nie skomentował tego wydarzenia.

W styczniu 2021 r. jego majątek wyniósł 188,5 mld USD (Bloomberg), 189,7 mld USD (Forbes), tym samym Musk zajął 1. pozycję na liście najbogatszych ludzi świata według magazynu „Forbes”. ©R

## W Izraelu już podają czwartą dawkę szczepionki

TdAwiw

Kazimierz Sikorski  
k.sikorski@polskatimes.pl

**W jednym ze szpitali niedaleko Tel Awiwu rozpoczęto testowe podawanie czwartej dawki szczepionki przeciwko Covid-19. Na początek dostają ją tylko pracownicy służby zdrowia.**

Izraelski szpital podał czwartą dawkę szczepionki przeciwko Covid-19 grupie testowej. Tel Awiw rozważa zatwierdzenie tego środka dla wrażliwych populacji, aby przeciwstawić się gwałtownemu wzrostowi liczby zakażeń spowodowanych przez wariant Omikron.

Badanie Sheba Medical Center w Ramat Gan pod Tel Awiwem koncentruje się na skuteczności szczepionki w wytwarzaniu przeciwciał i jej bezpieczeństwie, aby ustalić, czy potrzebna jest czwarta dawka, powiedział rzecznik. 150 osób, które uczestniczą w tym badaniu, to pracownicy medyczni.

Kilka dni temu panel ekspertów Ministerstwa Zdrowia zalecił, aby Izrael stał się pierwszym krajem na świecie, który dopuści do użytku czwartą dawkę szczepionki – znaną również jako druga dawka przypominająca. Ma być ona podawana osobom w wieku powyżej 60 lat, cierpiącym na osłabiony układ odpornościowy i pracownikom medycznym.



FOTIGEL COHEN IMAGEN/INHUA NEWS/EAST NEWS

**Czwarta dawka na razie będzie dla osób najstarszych**

Propozycja została przyjęta z zadowoleniem przez izraelski rząd. Ale czwarta dawka czeka na ostateczną zgodę dyrektora generalnego ministerstwa Nachmana Asha, którego decyzja zostanie podjęta bez interwencji rządu.

Biorąc pod uwagę brak danych z testów, Ash może zmienić kryteria kwalifikacyjne, podnosząc na przykład próg wieku do 70 lat i usuwając pracowników medycznych z listy, poinformowały izraelskie media.

Według danych izraelskiego ministerstwa zdrowia około 63% z 9,4 milionami mieszkańcami Izraela otrzymało dwie pierwsze dawki szczepionki. Prawie 45% otrzymało również trzecią dawkę. Zarejestrowano blisko 2000 potwierdzonych lub podejrzewanych przypadków Omikrona. ©R

### ZE ŚWIATA

#### Floryda Szaleńiec wjechał w grupę dzieci. Dwoje zginęło na miejscu

Tragedia w Wilton Manors na Florydzie. Kierowca wjechał w grupę dzieci na chodniku i uciekł z miejsca zdarzenia. Według jednego z szefów policji Fort Lauderdale, Stephena Gollana, dwoje dzieci zginęło na miejscu, czwórka w stanie ciężkim trafiła do szpitala. Jedno z nich jest w stanie krytycznym. Hospitalizowane ofiary mają 1, 2, 6 i 9 lat. Detektywi z wydziału zabójstw badają okoliczności tej katastrofy. - To tragedia dla wszystkich, dla rodziny dla ratowników, którzy przybyli na miejsce wypadku - powiedziała Miranda Grossman, rzeczniczka biura szeryfa hrabstwa Broward. - To koszmar dla społeczności, dla rodziców, dla każdego, kto jest w to zaangażowany - dodał Gollan. Jak opowiadali świadkowie, samochód wyminął autobus, wpadł na chodnik i staranował znajdującą się na chodniku grupę dzieci. Nie zatrzymał się i odjechał, (KS)

#### Paryż Obstrzeżenia, alergie w sylwestra

Francja ogłosiła zaostrzenie ograniczeń w związku z obawami dotyczącymi wariantu Omikron. Od 3 stycznia 2022 r. praca zdalna stanie się obowiązkowa dla osób, które taką mogą wykonywać. Wiadomość pojawia się, gdy Francja odnotowała w sobotę ponad 100 tysięcy nowych infekcji - to najwyższa liczba zgłoszona w kraju od początku pandemii. Istnieje obawa, że liczba przypadków „przyłotczy szpitala”. Premier Francji nie wprowadził jednak sylwestrowej godziny policyjnej. (TD)



#### Kalifornia Rozbił się odrzutowiec

W rejonie El Cajon w południowej Kalifornii rozbił się samolot. Według Departamentu Szeryfa hrabstwa San Diego samolot miał wylądować na lokalnym lotnisku, jednak spadł tuż przed nim. W komunikacie prasowym władz poinformowały, że strażacy nie znaleźli ocalałych na miejscu zdarzenia, jednak nie podali liczby ofiar katastrofy. Departament Szeryfa poinformował, że samolot był odrzutowcem Learjet, a władze nie są pewne, ile osób było na pokładzie. (TD)

#### Nrma Celebryta trafi za kratki

Jeden z najpopularniejszych celebrytów w Birmie Paing Takhon został skazany na trzy lata więzienia za udział w masowych protestach, które wstrząsnęły Birmą po wojskowym zamach stanu w lutym ubiegłego roku. Wojsko wprowadziło w tym kraju represje, które dotykają też ludzi showbusinessu. (KS)

REKLAMA

0110371893

→ NOWY NUMER

HOTO



### Auto na prąd

Gdzie, jak i za ile? Czy to się naprawdę opłaca?

PYTAJ W KIOSKACH I SALONACH PRASOWYCH



## Z ŻYCIA GWIAZD

## CELEBRYCI

## Anna Popek biega po śniegu

Prezenterka TVP od lat ujmuje urodą i wdziękiem. Być może dlatego, iż wykorzystuje każdą okazję, by zadbać o siebie. Ostatnio wrzuciła na swego Instagrama filmik, na którym ubrana tylko w kostium kąpielowy, buty i czapkę biega po śniegu. „Podobno ten mróz tylko nakilka dni zawitał do Polski, więc trzeba wykorzystać moment i zabawić się mrosem. Nacieranie skóry śniegiem. Dzięki temu jest zdrowo, dobrze ukrwiona i ma ładny kolor” – napisała pod wideo.



FOT. SYLWIA DĄBROWA

## CELEBRYCI

## Ida Nowakowska poprowadzi program

Lubiana prezenterka w zeszłym roku została poraz pierwszy mamą. Nic więc dziwnego, że niebawem poprowadzi w TVP Kobieta program „Od niemowlaka do przedszkolaka”. - Jaksama nazwa wskazuje, to program dotyczący dzieci, w którym zadajemy pytania i szukamy odpowiedzi u najlepszych specjalistów w danej dziedzinie. Cieszę się, że mogę prowadzić ten program - podkreśla.

## Monika Richardson rozbiła skarbonkę

Po rozstaniu ze Zbigniewem Zachachowskim celebrytka postanowiła się niezależnie finansowo. Dlatego założyła szkołę językową, w której sama uczy, ponieważ biegle włada angielskim i hiszpańskim. Richardson zainwestowała w to przedsięwzięcie wszystkie swoje oszczędności. - Mam nadzieję, że nie będę żałować. „Świnka skarbonka” rozbiła - podkreśla w „Super Expressie”.

## CELEBRYCI

## Piotr Rubik na wakacjach w Miami

Kompozytor poleciał z rodziną na zimowy urlop aż za ocean. Lot do Miami trwał 17 godzin, ponieważ Rubikowie wybrali tańsze połączenie z przesiadkami w Amsterdamie i Waszyngtonie. Teraz odpoczywają na plaży. Niestety, celebryta narzeka na tamtejszych urlopowiczów. - W Miami są również Janusze” - na przykład ten za mną, który się rozłożył, puszcza rap na pełny regulator, jeszcze klnie i w ogóle jest chyba nieźle naprany - śmiejesz się Rubik. (GZL)



FOT. SZAWOMIR MIĘDNIK

## TV HIT

## SPORT



## PŚ mężczyzn - TCS w Oberstdorfie

TVN 16:30  
Konkurs w Oberstdorfie stworzył zmagania w TCS. W zeszłym roku Kamil Stoch zajął tu drugą pozycję za Niemcem Karlem Geigerem i Norwegiem Mariusem Lindvikiem.

## FILM



## Teoria wszystkiego

TVN 7 20:00  
Historia jednego z najwybitniejszych umysłów, słynnego astrofizyka Stephena Hawkinga, który od 21. roku życia zmaga się ze stwardnieniem zanikowym bocznym.



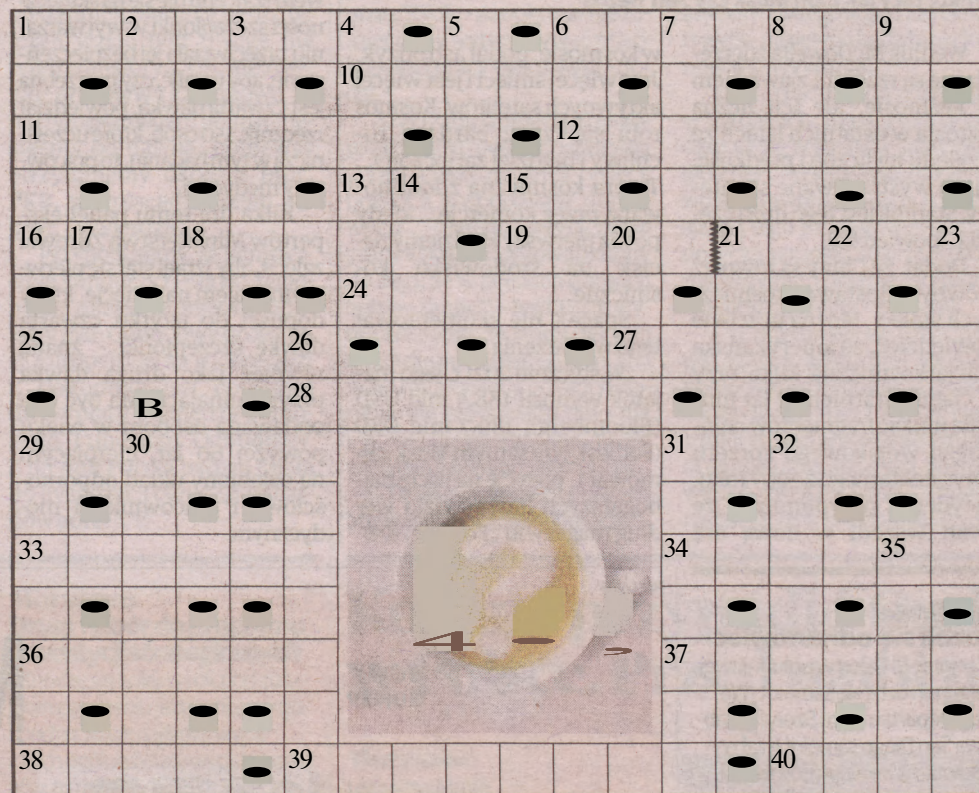
## Krzyżówka nr 201

## Pozioomo:

- 1) osoba, od której wywodzą się pokolenia w rodzinie,
- 6) brydżowa odzywka,
- 10) 21 w grze karcianej,
- 11) utrzymuje się z procentów od kapitału,
- 12) coś, co istnieje realnie lub jest wyraźnie określone,
- 13) granica czyichś możliwości,
- 16) gad z „Parku Jurajskiego”,
- 19) kraje odkryte przez Krzysztofa Kolumba,
- 24) wbić ją, znacząco zdziwić,
- 25) zapis księgowy poprawiający błąd,
- 27) piłkarska – jedenastoosobowa,
- 28) wzór na tkaninie z drobnymi skosami,
- 29) mały chłopiec, smyk,
- 31) uzbrojona gromada rabusiów jak stado wilków,
- 33) przedmioty dobrane tak, aby tworzyły pewną całość,
- 34) rzemieślnik wytwarzający siodła, paski,
- 36) fryzura jak Indianin,
- 37) pończochy sprzed lat,
- 38) brazylijski złoty,
- 39) morze między Półwyspem Apenińskim i Bałkańskim,
- 40) opał lżejszy od węgla.

## Pionowo:

- 1) narodziny dziecka,
- 2) Laskowik lub Jaskuła,
- 3) teren w stanie pierwotnym,
- 4) tułów człowieka,
- 5) atak wściekłości,
- 6) gatunek owczego sera



- 7) Jan ... Pawłuskiewicz, kompozytor,
- 8) płynięcie przez Łomżę,
- 9) siana przez panny,
- 14) siedziba organu władzy,
- 15) niebiańskie uosobienie dobra,
- 17) piłkarski klub z Mediolanu,
- 18) teren z drzewami i krzewami użytkowymi,
- 20) przywara, ujemna cecha,

- 21) można ją komuś przykręcić,
- 22) polski samolot szkoleniowy,
- 23) dźwiga ciężary za pieniądze,
- 26) majątek należący od wielu lat do jednej rodziny,
- 29) nieskończoność, bezkres,
- 30) zwisa z karnisza,
- 31) ... konieczny, to sine qua non,
- 32) podtrzymuje złamaną rękę,
- 35) zielony z warzywami, czarny z trefnym towarem.

## Rozwiązanie nr 200



## Zabójcza piękność

ZOOM TV 20:00  
Miasteczko Mount Rose ma swoją długą i znaną wszystkim mieszkańcom tradycję – coroczny konkurs piękności. Tegoroczna rywalizacja dziewcząt wymyka się jednak spod kontroli i staje się śmiertelnie niebezpieczna.

## Zniewolona: Felix Austria

TVP2 22:00  
Anger traci w pożarze żonę. Udaje mu się uratować córkę Adelę i córkę służących, Stefanię. Postanawia wychować je razem. Dziewczyny zbliżają się do siebie, ale nie potrafią zrozumieć, kim dla siebie są.

## HOROSKOP

## Wodnik (20.01-18.02)

Postawisz dzisiaj na samodzielności niezależność. Horoskopdzienny wyraźnie wróży, że niektóre osoby będą trochę zdziwione taką postawą i z dezaprobatą pokiwają głowami.

## Ryby (19.02-20.03)

Ktoś będzie zabiegał dzisiaj Twoim względy. Horoskop na dziś bardzo stanowczo radzi ci, aleko posunięta ostrożność bo z szczerością raczej nie będzie miało wiele wspólnego...

## Baran (21.03-19.04)

Pomyślność będzie G można dzisiaj tylko pozazdrościć. Horoskopdzienny na środę zapowiada, że niektóre Twoje propozycje będą przyjmowane wręcz entuzjastycznie.

## Byk (20.04-20.05)

Nie unos się bez potrzeby i staraj się trzymać język za zębami. Horoskopdzienny mówi, że spokojnie będzie Opożrebny, jakmało kiedy.

## Bliźnięta (21.05-21.06)

Horoskop na dziś bardzo wyraźnie zapowiada, że z pobłażliwością popatrzyś dzisiaj na drobne błędy i niedociągnięcia innych osób.

## Rak (22.06-22.07)

Straciś sporo czasu na zjednywanie ludzi do swoich pomysłów. Horoskopdzienny na środę mówi, że nie wszystkich przekonasz...

## Lew (23.07-22.08)

Twoje oczekiwania wobec innych osób nie będą dzisiaj zbyt przystawiać do ich możliwości. Horoskopdzienny zapowiada, że może to mieć zły wpływ na relacje z niektórymi.

## Panna (23.08-22.09)

Czeka Cię bardzo udany dzień. Horoskop na dziś zapowiada, że wszystkie podejmowane przez Ciebie działania zakończą się sukcesem. Niektórzy Otracę tego pozazdrościć.

## Waga (23.09-22.10)

Będiesz dzisiaj pod wrażeniem osiągnięć osoby z bliskiego otoczenia. Horoskopdzienny na środę wyraźnie wróży, że postanowisz pójść w przyszłość tym samym śladem.

## Skorpion (23.10-21.11)

Nie pozwól nikomu wpływać na podejmowane przez Ciebie decyzje. Horoskopdzienny mówi, że uległość może być dla Ciebie kosztowna.

## Strzelec (22.11-21.12)

Horoskop na dziś bardzo wyraźnie zapowiada, że Twoje samopoczucie będzie dzisiaj w dużej mierze zależne od innych osób.

## Koziorożec (22.12-19.01)

Nieszukaj dzisiaj dziury w całym i nie wyważaj otwartych drzwi. Horoskopdzienny na środę radzi wybierać tylko sprawdzone rozwiązania.

GŁOS

www.gp24.pl  
www.gk24.pl  
www.gs24.pl

Prezes oddziału Polska Press  
Piotr Grabowski, piotr.grabowski@polskappress.pl  
Redaktor naczelny  
Przemysław Szymanayk  
przemyslaw.szymanayk@polskappress.pl, tel. 607287664

Zastępcy redaktora naczelnego  
Marcin Stefanowski, Koszalin, tel. 697770227  
marcin.stefanowski@polskappress.pl  
Ynona Husaim-Sobecka, Szczecin, tel. 697770218  
ynona.sobecka@polskappress.pl  
Wojciech Frelichowski, Słupsk, tel. 519503638  
wojciech.frelichowski@polskappress.pl

Dyrektor drukarni  
Stanisław Sikora, tel. 602740087  
s.sikora@pprint.pl  
Dyrektor działu marketingu  
Robert Gromowski, tel. 502339113  
robert.gromowski@polskappress.pl

Dyrektor działu reklamy  
Ewa Żelazko, tel. 500324240  
ewa.zelazko@polskappress.pl  
Prenumerata, tel. 94340111M  
Głos Koszaliński - www.gk24.pl  
ul. Mickiewicza 24,  
75-004 Koszalin, tel. 943473500, fax 943473513  
tel. reklama: 943473572.  
redakcja.gk24@polskappress.pl,  
reklama.gk24@polskappress.pl  
Głos Pomorza - www.gp24.pl  
ul. Henryka Pobożnego 19, 76-200 Słupsk,  
tel. 598488100, fax 598488104,  
tel. reklama: 598488111,

redakcja.gp24@polskappress.pl,  
reklama.gp24@polskappress.pl  
Głos Szczeciński - www.gs24.pl  
ul. Nowy Rynek 3, 70-533 Szczecin,  
tel. 914813300, fax 914813360,  
tel. reklama: 914813392,  
redakcja.gs24@polskappress.pl,  
reklama.gs24@polskappress.pl  
ODDZIAŁY  
Szczecinek ul. Plac Wolności 6, 78-400 Szczecinek,  
tel. 943748818, fax 943742389  
Stargard ul. Wojska Polskiego 42, 73-110 Stargard,  
tel. 915784728, fax 915781797,  
reklama.tel. 915784728

© - umieszczenie takich dwóch znaków przy Artykule, w szczególności przy Aktualnym Artykule, oznacza możliwość jego dalszego rozpowszechniania tylko i wyłącznie po uiszczeniu opłaty zgodnie z cennikiem zamieszczonym na stronach www.gk24.pl/tresci, www.gp24.pl/tresci, www.gs24.pl/tresci i w zgodzie z postanowieniami niniejszego regulaminu.

Polskie Badania Czytelniczości

Nakład Kontrolowany ZKP

POLSKA PRESS GRUPA

WYDAWCA  
Polska Press Sp. z o.o.,  
ul. Domaniewska 45, 02-672 Warszawa,  
tel. 222014400, fax: 222014410  
Skład Zarządu:  
Tomasz Przybek, Prezes Zarządu  
Dorota Kania, Członek Zarządu  
Maciej Kossowski, Członek Zarządu  
Miłosz Szulc, Członek Zarządu

Dyrektor artystyczny  
Tomasz Bocheński  
Dyrektor marketingu  
Sławomir Nowak, slawomir.nowak@polskappress.pl  
Dyrektor zarządzający biura reklamy  
Maciej Kossowski  
maciej.kossowski@polskappress.pl  
Dyrektor kół portu  
Karol Wlazło, karol.wlazlo@polskappress.pl  
Agencja AIP  
kontakt@aip24.pl  
Rzecznik prasowy  
Adrian Majchrzak, tel. 222014438,  
adrian.majchrzak@polskappress.pl



# Dieta IF – poznaj zasady najlepszej metody odchudzania!

**Dieta IF to naprzemienny post w określonych dniach i godzinach.** Metoda działa skuteczniej niż tradycyjna dieta odchudzająca, jest korzystna dla zdrowia i pozbawiona negatywnych konsekwencji typowych dla ciągłej głodówki

## Odchudzanie

Anna Rokicka-Żuk

anna.rokicka@polskapress.pl

**Dieta IF, od angielskiego Intermittent fasting**, czyli post przerywany, naprzemienny czy okresowy, to nie tylko skuteczna utrata wagi, ale też bardzo łatwa. Wymaga ograniczeń kalorii tylko w określone dni i zapewnia takie same efekty, jak codzienne odchudzanie. Wspomaga przy tym stan zdrowia.

Choć skuteczność metody opiera się na działaniu postów, stosowanie takiej diety nie oznacza ścisłej głodówki – choć istnieją i takie wersje.

Większość z opracowanych planów wymaga jedynie ograniczenia spożycia kalorii w wybrane dni co najmniej 2 razy w tygodniu, przy czym schemat menu można zmieniać.

### Na czym to polega?

Okres, w którym na diecie IF spożywa się normalne posiłki, to tzw. okno żywieniowe, reszta doby to post, który powinien trwać co najmniej 12 godzin.

Oprócz metody 5:2, gdy dieta obowiązuje przez 2 dni w tygodniu, jest też m.in. metoda 16/8 (tzw. dieta 8-godzinna, w której pości się 16 godzin na dobę), „Eat-Stop-Eat” (inaczej 6:1, 24-godzinny post wypada 1-2 razy w tygodniu) czy 1:1 (co drugi dzień spożywa się tylko 500 kcal). Efekty tych kuracji są uzależnione od niedoboru kalorii, jaki powodują każdego tygodnia.

Dla kobiet dieta IF w ogóle działa? Ograniczenie kalorii przyczynia się do obkurczenia żołądka i zmniejszenia wydzielania hormonów głodu, przez co w dni wolne od diety zaległości kaloryczne nie są rekompensowane. Dla najlepszych efektów podczas odchudzania należy dbać o wartościowy, zbilansowany i w miarę lekki jadłospis.



Dieta naprzemiennych postów jest łatwa, elastyczna i wygodna w stosowaniu – warto więc ją wypróbować!

### Zasady diety 5:2

Do najbardziej znanych diet typu IF należy dieta 5:2 w wersji opracowanej przez dr. Michaela Mosleya. Polega na spożywaniu jedynie 25 procent normalnej dawki kalorii w ramach 2 posiłków w 2 wybrane, nie następujące po sobie dni tygodnia. Dla kobiet dzienna dawka energii w dni „postne” wynosi średnio 500 kcal, a dla mężczyzn – 600 kcal. Między kolacją poprzedniego dnia a „postnym” śniadaniem powinno upłynąć min. 12-16 godzin. W pozostałe 5 dni nie trzeba natomiast ograniczać kalorii.

### Efekty diety

Dieta IF nie jest głodówką, ale zapewnia podobne korzyści bez niepożądanych efektów powodowanych przez dłuższy post, do których należą m.in. zahamowanie pracy układu trawienia.

Oprócz bezsprzecznych zalet praktycznych, do których należą minimalne restrykcje, elastyczność, prostota zasad i brak poczucia deprywacji, do zalet metody IF w postaci diety 5:2 należą:

- Utrata nadwagi – zbadano, że w ciągu 10 tygodni diety można spaścić 5 kg tkanki tłuszczowej, w sumie

przy tym lepsze efekty odchudzania u mężczyzn niż u kobiet.

- „Reset” metabolizmu – m.in. poprawa lipidogramu, obniżenie we krwi poziomu glukozy (o 3-6 proc.), insuliny naczecz (o 3-6 proc.) i białka C-reaktywnego, które sygnalizuje stany zapalne, a także zwiększenie wrażliwości komórek na insulinę.

- Uruchomienie procesów autofagocytosis, czyli oczyszczania organizmu ze starych komórek, ich fragmentów czy złogów białkowych, których obecność nasila procesy zapalne.

- Aktywacja genów długowieczności, które spowalniają procesy starzenia się i rozwoju chorób, takich jak cukrzyca czy rak.

- Usprawnienie pracy mózgu i jego ochrona dzięki zwiększeniu wydzielania czynnika mózgowego BDNF.

### Przeciwwskazania zdrowotne

Dieta IF nadaje się dla wszystkich, którzy w ogóle mogą się odchudzać – z zasady nie powinni stosować jej kobiety w ciąży i karmiące piersią, a także małe dzieci, osoby starsze oraz te, które nie mają nadwagi. Po konsultacji z lekarzem dietę można zastosować w przypadku nadwagi i otyłości u dzieci, a także u osób z chorobami metabolicznymi, m.in. cukrzycą, niskim ciśnieniem tętniczym czy przyjmujących leki. Metoda nie jest też zalecana w przypadku zaburzeń odżywiania i u osób z ich historią.

Dieta IF nie wyklucza aktywności fizycznej, ale jest ona wskazana jedynie w dni wolne od ograniczeń kalorycznych. Zaleca się przy tym, by kobiety wybierały łagodniejsze odmiany naprzemiennych postów, a w przypadku starciań od dziecka lub trudności z zajęciem wciąż wybrały inną metodę odchudzania. Wyniki badań sugerują bowiem, że drastyczne deficyty kalorii wpływają negatywnie na kobiecy cykl hormonalny. Wiemy również, że zbyt rygorystyczny plan diety może podnosić poziom stresowego hormonu kortyzolu i pogarszać regulację poziomu cukru we krwi, dlatego warto wybrać mniej ograniczający wariant menu.

**Odchudzasz się tylko kilka dni w tygodniu, a tracisz kilogramy jak na zwykłej diecie? Taka metoda istnieje i ma nawet kilka wersji, dzięki czemu jest jeszcze łatwiejsza!**



# Sama natura! Gałganek Aliny i inne sprawdzone babcine sposoby na przeziębienie

Choć przepisów z czosnkiem, cebulą i miodem nie brak. przypominamy te szczególne, jak krople do nosa z buraka czy tampony z propolisem

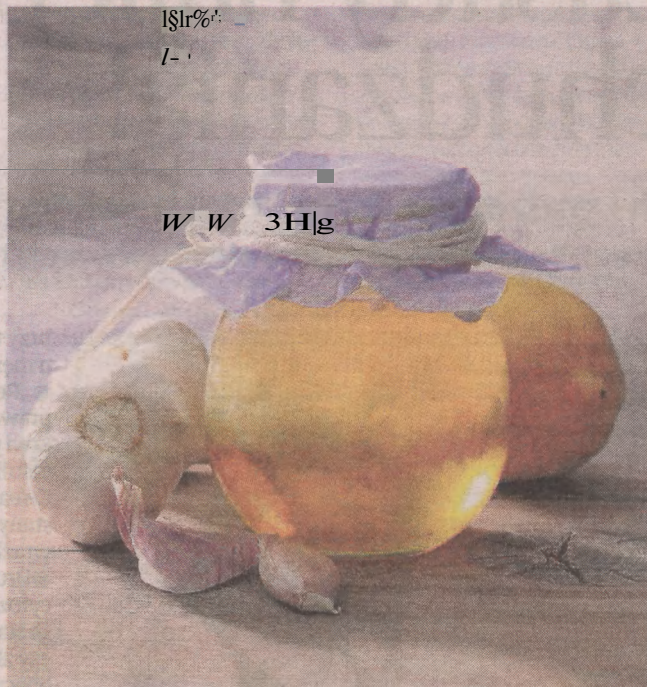
## Medycyna alternatywna

Anna Rokicka-Żuk  
redakcja@polskapress.pl

Co robić przy pierwszych objawach przeziębienia? Zamiast po tabletkę warto sięgnąć po prostą recepturę z ogólnie dostępnych, ale najskuteczniejszych produktów, które zwalczają patogeny i stan zapalny. Srodki roślinne zazwyczaj wykazują szersze działanie niż leki konwencjonalne i powodują mniej działań ubocznych.

Tradycyjne składniki wykorzystywane w medycynie naturalnej są znane od wieków. Stosowały je już nasze babcie i wcześniejsze pokolenia, a dziś ich korzystne właściwości potwierdza nauka. Domowe specyfiki może nie należą do najsmaczniejszych, ale w połączeniu z ciepłym kocem i dobrze przespaną nocą potrafią zdziałać cuda!

**Gałganek Aliny**  
Gałganek Aliny to rodzaj aromaterapii, w którym wykorzystuje się działanie lotnych związków czosnku. Ząbki umieszczone przy łóżku cho-



Czosnek to prawdziwy sojusznik w walce z przeziębieniem

rej osoby mają właściwości lokalnie dezynfekujące powietrze i pomagają udrożnić drogi oddechowe. Mogą być stosowane w przypadku dzieci, a także przez kobiety w ciąży i karmiące piersią.

Nazwa metody pochodzi od alliny - substancji, która w kontakcie z tlenem przekształca się do allicyny. Właśnie dlatego w recepturach leczniczych ząbki czosnku powinny być rozdrobnione.

Związki aktywne z tej grupy występują w roślinach czosnkowatych (Allium), a więc również w cebuli i odpowiadają za właściwości antybiotyczne i łagodzące objawy infekcji górnych dróg oddechowych. Przepis nagałganek Aliny:

- Obierz 5 ząbków czosnku lub kawałek cebuli, poczym zgnieć miąższ w prasce lub posiekaj. Składniki można też połączyć.
- Nałóż papkę na płócienną ściereczkę lub grubą gazę, zawiń dokładnie i zawiąż sznurkiem.
- Ustaw przy łóżku chorego, wymieniaj gałganek codziennie nanow. W przypadku dzieci gałganek należy ustawić odpowiednio daleko, by zapach nie był zbyt mocny, a czosnek pozostał poza zasięgiem malucha.

## Tampony z propolisem

Stan zapalny błony śluzowej nosa złagodzi propolis, czyli pszczeli kit. Ten produkt wytwarzany przez pszczoły znany z silnych właściwości odkażających, służy w uchu do uszczelniania i zarazem konserwowania jego zawartości. Zawiera żywice, woski i olejki eteryczne, które pomagają zwalczać bakterie, grzyby i wirusy.

W celu leczenia nieżytu nosa warto sięgnąć po propolis w naturalnej postaci, a nie - jego wyciąg alkoholowy. Przepis na tampony z propolisem na katar:

- Wymieszaj 20g pokruszonego propolisu z 40 g masła - albo masła shea czy kakaowego, ew. lekko podgrzej w kąpieli wodnej.
- Dodaj 40 goleju spożywczego, najlepiej oliwy z oliwek extra virgin lub sezamowego, leczniczego - konopnego z wyciągiem CBD, lub kosmetycznego, np. migdałowego lub kokosowego.
- Nasącz mieszanką gaziki lub waciki higieniczne z wiatami tamponiki.
- Wkładaj tamponiki donosa 2 razy dziennie, najlepiej rano i wieczorem, na ok. 15 minut. Mieszankę można też jedynie pokryć śluzówkę i pozostawić.

## Krople z buraka i miodu

Niedrożność nosa to skutek obrzęku błony śluzowej, wywołanego stanem zapalnym. W takiej sytuacji warto łagodzić go za pomocą silnie działających rozwiązań, niekoniecznie aptecznych. Niedocenionym środkiem jest sok z buraka, który wykazuje działanie przeciwzapalne i wspomagające regenerację tkanek.

Zwyczajny miód można zastąpić w przepisie nowozelandzkim miodem manuka, który ma najsilniejsze działanie lecznicze ze względu na niezwykle wysoką zawartość dezynfekującego związku o nazwie metyloglioksal, MGO. Przepis na krople do nosa z buraka i miodu:

- Wyciśnij sok z surowego buraka (ew. użyj gotowego, niepasteryzowanego).
- Połącz sok z buraka z miodem w proporcji 7 do 3 łyżeczek, przelej do buteleczki z dozownikiem, np. pipetą.
- Zakrapiaj po 5-6 kropli najlepiej 4-5 razy dziennie.

## Płukanka z octem jabłkowym

Przy nieżytach gardła, zapaleniu krtani, anginie polecane jest płukanie gardła mieszanką octu jabłkowego - najlepiej dobrej jakości i naturalnie mętnego, bo taki jest najbogatszy w antyoksydanty oraz miodu, przy czym do polecanych rodzajów należy miód spadziowy.

Nie powstaje on z nektaru kwiatów, ale jest wydzieloną przez pszczoły i zmieszana z sokami drzew. Doceniany jest jako bogate źródło antyoksydacyjnych flawonoidów, związków fenolowych oraz witamin: A, K, C, B2, B6 czy PP. Wykazuje aż 9-krotnie większą zawartość tych Cennych składników mineralnych w porównaniu do miodów nektarowych.

Przepis na płukankę do gardła z octem jabłkowym jest prosty. Wystarczy dodać 2 łyżeczki octu jabłkowego i 2 łyżeczki miodu do połowy szklanki ciepłej, przegotowanej wody. Takim roztworem należy płukać gardło trzy razy dziennie.

## POLECAMY

**Domowe sposoby na odporność.**  
Poznaj 6 skutecznych receptur na przeziębienie i gripę

### SHOT Z CZOSNKU, IMBIRU,

### KURKUMY I SOKU Z CYTRYNY

Zetrzyj drobno obrany kawałek imbiru o długości ok. 2 cm i wyciśnij z niego sok np. w prasce do czosnku, dodaj 1 duży zgnieciony ząbek czosnku, sok wyciśnięty z 1/2 cytryny i 1 łyżeczkę mielonej kurkumy. Dobrze wymieszaj i od razu wypij. Receptura dla osób dorosłych.



### SYROP CZOSNKOWO-CYTRYNOWY

Pokrój w plasterki 4 ząbki czosnku, zalej 1/2 szkl. miodu i sokiem wyciśniętym z 4 cytryn. Odstaw na noc, po czym przecedź i trzymaj w lodówce. Pij po 2 łyżeczki dziennie, najlepiej rano i wieczorem. Odpowiedni dla dzieci powyżej 3. roku życia, zalecana dawka - 2 łyżeczki dziennie.



### SYROP Z CEBULI

Posiekaj 1 średnią cebulę, połóż na talerzyku, zasyp 2 łyżkami cukru i odstaw w ciepłe miejsce na kilka godzin, po czym pij po 1 łyżeczkę wydzielającego się syropu i dodawaj kolejne porcje cukru. U dzieci stosuj od 2. roku życia w odpowiednio małych ilościach.



### AKTYWNY MIÓD

Rozpuść 1 łyżkę miodu - zalecany jest nowozelandzki miód manuka - w szklance wody (przegotowanej, filtrowanej albo źródlanej) o temperaturze pokojowej, przykryj spodkiem i odstaw na 8-12 godzin, a najlepiej na całą noc. Roztwór można podawać dzieciom powyżej 2. roku życia.



### ZŁOTE MLEKO

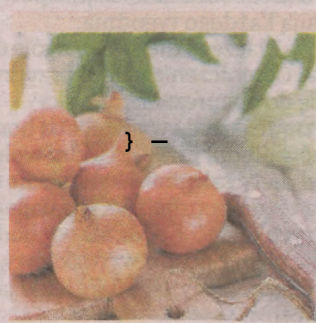
Łyżeczkę sproszkowanej kurkumy i 1/2 łyżeczki imbiru oraz szczyptę świeżo zmielonego pieprzu dodaj do niewielkiej ilości wody wraz łyżeczką masła lub oleju kokosowego i gotuj przez ok. 5 min. Wywar połącz z niepełną szklanką mleka lub napoju roślinnego bez cukru, podgrzej i posłodź.



### SYROP Z CEBULI I CYTRYNĄ

### I IMBIREM

Pokrój w plastry 2-3 cebule, duży obrany kawałek imbiru i cytrynę. Układaj warstwami w słoiku przekładając cukrem lub miodem i dociskając do dna. Odstaw przynajmniej na 2-3 godziny. Rj od 2 do 4 razy dziennie po łyżeczkę lub łyżeczkę. U dzieci stosuj od 2. r.ż. w małych ilościach.



## WARTO WKOZEĆ

### CONAKATAR? CZOSNEK!

Przy katarze można zastosować czosnkowe tampony do nosa, które mają silne działanie odkażające, jednak przy podrażnionej śluzówce mogą wywołać nawet krwotoki. Choć modne jest wkładanie do nosa całych ząbków, zamiast tego lepiej wdychać zapach rozdrobnionego czosnku lub po prostu zjeść go na kanapce. Spożywany regularnie czosnek stanowi też źródło probiotycznych związków, które wspomagają prawidłową mikroflorę jelitową.



# Pigułki antykoncepcyjne mogą być lekiem - jak je bezpiecznie stosować?

**Tabletki hormonalne przyjmuje się nie tylko w celu kontrolowania płodności, ale też w walce z trądzikiem, PMS czy nieregularnymi miesiączkami**

**Endokrynol&a**

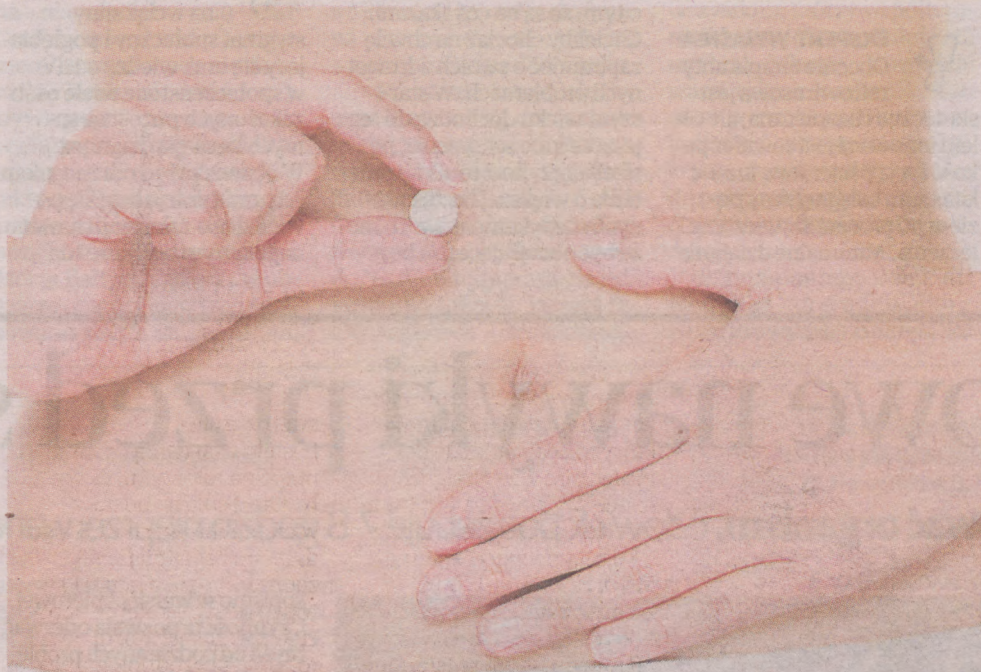
Monika Góralska

monika.goralska@polskapress.pl

**Antykoncepcja hormonalna uważana jest za najskuteczniejszą metodę zapobiegania niechcianej ciąży (nawet 99 proc. skuteczności), dlatego jest tak chętnie stosowana przez kobiety aktywne seksualnie. Dostępna jest ona w formie tabletek, zastrzyków, plastrów, implantów, wkładek i krążków dopochwowych.**

**Z**a pomocą pigułek można również regulować cykl menstruacyjny czy łagodzić objawy bolesnych miesiączek i PMS (napęcia przedmiesiączkowego). Antykoncepcja może też leczyć, reguluje bowiem poziom hormonów, dzięki czemu ułatwia walkę z endometriozą, niweluje zmiany trądzikowce nadmierne owłosienie.

**Tabletki łagodzą objawy endometriozy. PMS i anemii**  
Endometriozą to choroba, w przebiegu której endome-



**Związki hormonalne zawarte w tabletkach i plastrach antykoncepcyjnych zatrzymują owulację i zagęszczają śluz, wydzielany przez szyjkę macicy, co uniemożliwia zapłodnienie**

trium, czyli wyściółka błony śluzowej macicy, pojawia się i rozrasta winnych częściach ciała. Stan zapalny z tym związany powoduje bardzo bolesne miesiączki oraz nieprzyjemne objawy PMS. Dzięki zatrzymaniu miesiączek antykoncepcja nie leczy, ale łagodzi te uciążliwe objawy. Pozwala również zapobiegać rozwojowi torbieli jajników.

Zahamowanie krwawień pozwala też uniknąć zbyt obfitych miesiączek, dzięki czemu zmniejsza się ryzyko wystąpienia niedokrwistości (anemii). Brak okresu to również brak PMS, a więc zniwelowanie objawów takich jak bolesność piersi, wzdęcia, przyrost masy ciała.

**Pigułki zapobiegające ciąży stosowane w walce z trądzikiem. PCOS i nadmiernym owłosieniem**  
Wiele młodych dziewczyn już w wieku nastoletnim stosuje tabletki hormonalne w celu łagodzenia rozległych zmian trądzikowych, których nie da się zniwelować za pomocą środków przeciwtrądzikowych.

Antykoncepcja, dzięki regulacji hormonów, może

także zahamować nadmierny wzrost włosów wywołany działaniem męskich hormonów płciowych - androgenów. Hirsutyzm, czyli nadmierne owłosienie może pojawiać się u kobiet nad górną wargą, na brodzie, klatce piersiowej, plecach czy wewnętrznej stronie ud.

Tabletki łagodzą również objawy zespołu policystycznych jajników (PCOS), takie jak bolesne i nieregularne miesiączki, nadmierne owłosienie czy trądzik, które podobnie jak hirsutyzm wywołuje białą równowagę hormonalną i nadmierną ilość męskich hormonów.

**Czy antykoncepcja hormonalna jest bezpieczna?**

Pigułki dostępne są wyłącznie na receptę i stosowane pod ścisłą kontrolą lekarza. Jeśli kobieta przestrzega zaleceń i nie zapomina o regularnym ich przyjmowaniu, to są one skuteczne i bezpieczne. Należy jednak pamiętać, że ich działanie mogą osłabiać np. niektóre antybiotyki, leki przeciwpadaczkowe, przeciwciepłotłoczne oraz antydepresyjne. Dlatego w czasie wizyty u lekarza należy poinformować

o wszystkich przyjmowanych przez siebie środkach, również tych kupowanych bez recepty. Ze względu na to, że tabletki zapobiegające ciąży ingerują w układ hormonalny kobiety, nie zawsze stosowanie ich jest bezpieczne. Przeciwwskazaniami jest m.in. nowotwór, choroba zakrzepowo-zatorowa, krwawienia z dróg rodnych niezwiązane z miesiączką, ciąża oraz jej podejrzenie, nielezione nadciśnienie tętnicze, choroby wątroby.

Antykoncepcji dwuskładnikowej nie mogą stosować kobiety palące papierosy oraz zmagające się z migreną. Jest ona niewskazana także w przypadku kobiet karmiących piersią, palących papierosy po 35. roku życia, otyłych lub z nadwagą, chorujących na cukrzycę, raka piersi, jajnika, trzonu macicy i odbytnicy. W przypadku tych kobiet polecane są tabletki jednoskładnikowe (tzw. mini-pigułki), które jednak wywołują wiele skutków ubocznych takich jak nudności, bóle głowy i brzucha, obniżenie libido czy zwiększenie masy ciała.

## WARTO PRZECZYTAĆ

**Tabletki antykoncepcyjne regulują okres, ale mogą go też zatrzymać, gdy tego potrzebujesz**

Pigułki oraz inne środki hormonalne zawierają syntetyczne hormony: estrogeny i progesteron, które są odpowiednikami naturalnych, wytwarzanych w czasie trwania cyklu miesiączkowego. Po między stosowaniem kolejnych opakowań produktu, które zwykle zawierają 21 tabletek (w przypadku preparatu dwuskładnikowego), zalecane jest zrobienie siedmiodniowej przerwy. W tym czasie występuje tzw. krwawienie z odstawienia. Dzięki temu dokładnie wiemy, kiedy pojawi się miesiączka, a cykle są regularne.

Jednak przerwa na okres nie jest konieczna i można jej nie robić, tylko zacząć brać tabletki z kolejnego opakowania, co spowoduje, że okres będzie zahamowany i krwawienie nie wystąpi. Jest to pomocne, gdy planujemy jakieś wydarzenie np. wyjazd czy ślub i nie chcemy w tym czasie odczuwać nieprzyjemnych dolegliwości związanych z krwawieniem. Dzięki temu

możemy nie mieć okresu nawet przez 2-3 miesiące. Potym czasie zaleca się jednak powrót do właściwego schematu przyjmowania tabletek, ponieważ w przypadku ciągłego stosowania środków antykoncepcyjnych mogą pojawić się tzw. krwawienia lub plamienia śródcykliczne w nieoczekiwanym momencie. Regulowanie cyklu za pomocą tabletek należy skonsultować z lekarzem. (MG)



**Za pomocą tabletek miesiączkę da się przesunąć**

**Pigułki można odstawić w każdej chwili - niekiedy jednak mogą wystąpić skutki uboczne**

Tabletki antykoncepcyjne można odstawić w każdym momencie cyklu - zarówno po przyjęciu całego ich opakowania, jaki w trakcie ich przyjmowania. Należy przy tym pamiętać, że w ciągu 2-4 dni od zacycia ostatniej pigułki pojawi się krwawienie z odstawienia. Pierwsza naturalna miesiączka występuje dopiero po miesiącu, chociaż czasem trzeba na nią poczekać nieco dłużej.

Rezygnacja ze stosowania antykoncepcji w postaci

tabletek nie musi powodować żadnych niepożądanych dolegliwości. Każdy organizm jest jednak inny, w związku z czym niektóre kobiety zmagają się z objawami odstawienia pigułek, do których należą: zaburzenia miesiączkowania (nieregularne cykle menstruacyjne), pogorszenie kondycji skóry i włosów, zmiany trądzikowe i łojotok, powrót dolegliwości bólowych podczas miesiączki, zmniejszenie piersi, wahania nastroju. (MG)



**Środki hormonalne można przyjmować od wieku nastoletniego aż po menopauzę, ale zawsze po konsultacji z lekarzem**



## ZDROWIA

Za tydzień  
unos nasZASADY  
STOSOWANIA  
LEKÓW BEZ  
RECEPTYCZY  
BURCZENIE,  
BULGOTANIE  
I PRZELEWANIE  
W BRZUCHU  
POWINNY  
MARTWIĆ?

## ZAPYTAJ LEKARZA

Czy pandemia zmniejszyła  
zagrożenie HIV i AIDS?

## EKSPERT WYJAŚNIA:

Fakt, że ludzie podczas pandemii COVID-19 rzadziej bywają w klubach, nieznaczy, że nie mają kontaktów seksualnych. Mają. Organizowane są domówki, działają aplikacje randkowe. A potem nie robisz testów i z czasem zapomina o ryzykownym zachowaniu. Do czasu, gdy taki pacjent trafi do nas na oddział jako osoba z późnym rozpoznaniem HIV, której często nie możemy już pomóc.

Wiele osób żyje z HIV, ale o tym nie wie. Już dziś odnotowujemy w naszym szpitalu wzrost liczby przypadków AIDS do takiego poziomu, jaki pamiętamy z początku tej epidemii z lat 80. Tak nie powinno być, przecież mamy świet-

## MASZ PYTANIE Napisz do nas na adres: redakcja@stronazdrowia.pl

ne, w pełni refundowane leki. Tylko że tych ludzi nikt w odpowiednim momencie nie zdiagnozował. A co będzie za dwa, trzy lata, gdy do szpitali zaczną trafiać ludzie, którzy powinni byli wykonać test w czasie pandemii COVID-19, ale tego nie zrobili? Przecież jeśli osoba z HIV trafi do lekarza chorób zakaźnych za późno, może umrzeć. Nie zawsze udaje nam się takiego pacjenta uratować.

Jak leczy się zakażenie wirusem HIV?



## EKSPERT WYJAŚNIA:

Obecnie terapia antyretrowirusowa jest skuteczna i bezpieczna, ale celem innowacji jest również jakości życia pacjentów. Już 3-4 lata temu osiągnęliśmy poziom 90 procent skuteczności leczenia. Minimalne działania

niepokożądane zażywanych leków pozwalają utrzymać pacjenta w terapii, a możliwość przyjmowania tylko jednej tabletki, bez restrykcji pokarmowych i bez potrzeby specjalnego przechowywania leków, zapewnia większy komfort leczonym osobom. Co najważniejsze, pacjent prawidłowo i systematycznie leczony przez co najmniej 6 miesięcy nie zakaża innych.

Dla młodych ludzi codzienne przyjmowanie leków może być jednak kłopotliwe, przypomina im o chorobie, o tym, że są na coś skazani. Chcieliby chociaż na chwilę zapomnieć o swoich zdrowotnych problemach. W starszym wieku dochodzą do tego jeszcze inne schorzenia, potrzeba przyjmowania i pamiętania o większej liczbie różnych medykamentów. To może być obciążające. Na hory-

zoncie mamy jednak kolejne nowości w leczeniu - terapię iniekcyjną przyjmowaną raz na dwa miesiące. Daje nam to szersze pole do działania i dopasowania terapii do indywidualnych, także psychologicznych potrzeb pacjentów.

**Prof. Alicja Wiercińska-Drapała,**  
kierownik Kliniki Chorób Zakaźnych,  
I Wydział Hepatologii WUM

i ja Kimi problemami mierzy się w Polsce osoby z HIV?



## EKSPERT WYJAŚNIA:

Niestety, ze względu na wciąż silny stygmat społeczny i pogłębiający się brak wiedzy o HIV w społeczeństwie wiele osób zakażonych pozostaje samych ze swoją diagnozą. W obawie przed odrzuceniem i stygmatyzacją boją się powiedzieć o zakażeniu nawet najbliższym osobom. Nie

chęć też ujawniać informacji o swoim zakażeniu nigdzie indziej niż tylko w poradni dla osób z HIV.

W opiece nad pacjentem z HIV nie chodzi już jednak tylko o przeżycie, ale o podniesienie jakości tego życia. Zaopiekowanie się osobą w sposób holistyczny, biorąc pod uwagę również jej potrzeby emocjonalne. Chodzi o wyjście z sytuacji, gdzie w centrum życia znajduje się choroba, oraz jej zmiana na taką, w której w centrum jest pacjent i jego potrzeby, również te psychologiczne, społeczne, zawodowe. Oswajanie i akceptacja choroby przewlekłej przekłada się także na lepszą współpracę z lekarzem i regularne przyjmowanie leków.

**Dr Magdalena Ankiersztajn-Bartczak,**  
prezes zarządu Fundacji Edukacji Społecznej

## Czym są zdrowe nawyki przed snem?

Aby skutecznie odpocząć i zregenerować organizm, człowiek potrzebuje 7-8 godzin nieprzerwanego snu na dobę

## Psyche

Monika Górska

monika.gorska@polskapress.pl

Sen jest jednym z najważniejszych czynników warunkujących prawidłowe funkcjonowanie organizmu. Wiele osób nie zdaje sobie sprawy, że jego niedostateczna ilość oraz słaba jakość może skutkować poważnymi problemami zdrowotnymi. Niestety, niedobór snu stał się jednym z najpowszechniejszych nawyków współczesnego człowieka.

Konsekwencją niewyspania jest odczuwanie ciągłego zmęczenia, zdenerwowania oraz trud-

ności w radzeniu sobie ze stresem. Zaburzenia odpoczynku nocnego mogą powodować pojawienie się problemów psychicznych, takich jak halucynacje lub depresja. Zła jakość snu może także prowadzić do nadmiernego gromadzenia się tkanki tłuszczowej w organizmie oraz zwiększenia ryzyka wystąpienia nadciśnienia tętniczego i cukrzycy typu 2.

## Czym są fazy snu?

W czasie zasypiania i spania zmienia się aktywność mózgu, wpływając na następowanie po sobie poszczególnych faz snu. Faza NREM jest snem o wolnych ruchach gałek ocznych, natomiast podczas



Sen bardzo łatwo możemy zakłócić nieprawidłowymi i niezdrowymi nawykami wieczornymi, które istotnie wpływają na jego jakość i utrudniają zasypianie oraz poranne wstawanie

REM oczy poruszają się zdecydowanie szybciej, pojawiają się sny oraz dochodzi do całkowitego rozluźnienia mięśni.

Przechodzenie z fazy REM do fazy NREM następuje po sobie cyklicznie i powtarza się 4-5 razy w ciągu nocy.

W czasie trwania REM mózg nadal wykazuje wysoką aktywność, a więc nie wypoczywa, dlatego łatwo jest się w tym czasie wybudzić. Dopiero gdy wchodzimy w kolejną fazę NREM aktywność mózgu maleje i następuje głęboki wypoczynek.

## Zdrowe nawyki przed snem

Korzystanie z telefonu czy laptopa, zbyt późne jedzenie kolacji czy myślenie o pracy tuż przed pójściem spać odbijają się na jakości snu i często powodują problemy z zasypianiem lub wybudzaniem się w środku nocy. Warto wprowadzić kilka zmian, aby rano być wypoczętym i pełnym energii.

Do najważniejszych zasad zdrowych nawyków przed snem należą:

• redukcja światła niebieskiego - emitują je wszystkie

ekrany urządzeń elektronicznych. Światło to imituje naturalne światło dzienne, a więc wystawianie się na nie tuż przed snem będzie utrudniać zaśnięcie i zakłócać naturalny rytm okołodobowy. Najlepiej nie korzystać z tego typu urządzeń na ok. godzinę przed pójściem spać. Można również zastosować filtr światła niebieskiego lub zmniejszyć jasność ekranu,

• czytanie książki - zamiast przeglądać internet, zdecydowanie lepiej jest sięgnąć po tradycyjną książkę lub cza-

łopismo w wersji papierowej. Czynność ta pozwala oderwać myśli od codziennych problemów i zrelaksować się, • zasypianie i wstawanie o stałych porach - organizm lepiej funkcjonuje, gdy rytm dobowy jest regularny, a wpływ na to mają właśnie pory zasypiania i wstawania. Jednym z najczęstszych zaburzeń snu jest zespół opóźnionej fazy snu, czyli po prostu zbyt późne kładzenie się spać. Jeśli do tego dojdzie wczesne wstawanie, organizm otrzymuje zamałą dawkę snu i najczęściej musi zostać wybudzony w czasie trwania fazy snu głębokiego, co zaburza funkcjonowanie w ciągu dnia,

• ciepła kąpiel przed snem - letnia woda rozluźni spięte mięśnie i zrelaksuje, co ułatwi zaśnięcie. Dodatkowo do kąpieli można zastosować olejki eteryczne o działaniu uspokajającym i kojącym takie jak olejek lawendowy, różany czy ylang-ylang.

## Dieta na dobry sen

Jednym z czynników warunkujących szybsze zaśnięcie oraz lepszą jakość snu jest dobrze zbilansowana dieta. Kolacja powinna być lekkostrawna, zatem należy wyeliminować smażone i grillowane potrawy oraz zawierające duże ilości tłuszczu. Najlepiej zjeść ją najpóźniej 3 godziny przed snem, aby układ pokarmowy zdążył ją strawić

przed nocnym odpoczynkiem. Warto postawić na produkty zawierające tryptofan, ponieważ wspomaga on wydzielanie melatoniny i ułatwia zasypianie. Źródłem tego aminokwasu są produkty nabiałowe, jajka, pestki dyni, banany oraz sezam. Jeśli chcemy szybciej zasnąć, należy zrezygnować z wieczornego picia alkoholu, ponieważ obniża on jakość snu i zaburza jego prawidłowy rytm.

## WAŻNE

ZADBAJ O WŁAŚCIWE  
WARUNKI W SYPIALNI

Łatwiej zaśniemy, gdy w sypialni będzie świeżo i chłodno powietrze.

Najlepiej przykryć ogrzewanie na noc i wywietrzyć pokój 1-2 godziny przed snem.

W nocy temperatura ciała się obniża, dlatego w celu termoregulacji przykrywamy się kołdrą. Organizm lepiej się regeneruje, gdy temperatura w pomieszczeniu wynosi 17-21 st. C. Warto również wyeliminować niepotrzebne źródła światła i zastosować zasłony zaciemniające. Dobrym pomysłem może okazać się również usunięcie z sypialni zegara, ponieważ głośnie tykanie może utrudniać zaśnięcie.



# Koniec ery naszych blaszanych ptaszków



Namurzu

Na początku grudnia na ORP Czajka uroczystie opuszczono polską banderę. Niszczyciel min został wycofany ze służby w Marynarce Wojennej. Przez kilkadziesiąt lat okręt neutralizował przedmioty niebezpieczne na dnie. in. Morza Bałtyckiego. Potem, przebudowany na niszczyciel min. pełnił służbę w NATO. Jak słyszemy od przedstawicieli polskiej floty, jego miejsce mają szybko zająć nowe okręty typu Kormoran II.

ORP Czajka został zbudowany, a następnie zwodowany

w 1966 roku, w Stoczni im. Komuny Paryskiej w Gdyni. Potem był wielokrotnie modernizowany, w tym najpoważniej na przełomie lat dwudziestych, kiedy Marynarka Wojenna musiała dostosować go do standardów NATO. Po roku 2002 okręt pełnił służbę na wszystkich akwenach świata.

- Poponad pół wieku po raz ostatni opuścimy banderę na niszczycielu min ORP Czajka - mówił podczas ceremonii komandor porucznik Jarosław Iwańczuk, dowódca 13. Dywizjonu Trałowców. - To wydarzenie kończy erę blaszanych ptaszków. Trałowce projektu 206F przez dekady neutralizowały przedmioty niebezpieczne zalegające na dnie Morza Bałtyckiego oraz w obszarze operacyjnego zainteresowania NATO. Dzisiaj, ostatni

z nich kończy swoją szczytną służbę pod białoczerwoną banderą.

ORP Czajka zamknął historię polskich trałowców projektu 206F. Przez kilkadziesiąt lat służyły one w MW, początkowo było ich 12, każdy zbudowany w Stoczni im. Komuny Paryskiej. Usuwały, niszczyły i wydobywały elementy niebezpieczne dla żeglugi. W latach 1998-2000 trzy z nich zostały przebudowane na niszczyciele min, jednym z nich był właśnie ORP Czajka.

- Przez lata swojej służby ten okręt stał się domem dla wielu pokoleń polskich marynarzy - mówił mar. Wojciech Zalewski, dowódca ORP Czajka. - Prawdziwy przełom nastąpił, kiedy Polska weszła do NATO. Wtedy powstała jednostka wyjątkowa, łącząca cechy trałowca i niszczyciela

min. Długie miesiące spędzone na morzu wraz z przyjaciółmi z NATO scementowały załogę i wytworzyły grupę fachowców, którzy swoim doświadczeniem wprowadzili Marynarkę Wojenną na nowe tory. Ukoronowaniem wysiłku tej grupy, było powierzenie ludzkiej ręki, wywodzącej się z tych okrętów, zadania dowodzenia Stałym Zespołem Sił Morskich NATO. Dziękuję wszystkim, którzy współtworzyli załogę okrętu. Żałuję, że miałem okazję dowodzić wami tylko niecały rok. Ten okres pozwolił mi jednak przekonać się, że jesteście wyjątkową grupą ludzi, zdolną do poświęceń, otwartą na wiedzę i gotową dzielić się nią z innymi.

Przypomnijmy, że już wcześniej - 30 grudnia 2019 r. ze służby wycofano okręt ORP

Mewa, kolejny - ORP Flaming został wycofany 4 grudnia 2020 roku.

- Trudno używać mi czasu przeszłego w stosunku do tego okrętu, ale jego wycofanie ze służby staję się właśnie faktem - mówi komandor Włodzimierz Kułagin, dowódca 8. Flotyli Okrętów. - Polskie morze nie byłoby tak bezpieczne, gdyby nie te okręty. ORP Czajka ma już swoich następców, to trzy nowoczesne niszczyciele: ORP Kormoran, ORP Albatros i ORP Mewa.

Jak na razie jedynym nowym niszczycielem min, który od 2017 roku służy w MW jest ORP Kormoran. Jego wejście do służby było wydarzeniem wyjątkowym, ponieważ Kormoran był wtedy pierwszym od 23 lat okrętem całkowicie zaprojektowanym i zbudowanym w Polsce. Do jego głównych za-

dań należą poszukiwanie, klasyfikacja, identyfikacja i zwalczanie min morskich, rozpoznawanie torów wodnych, przeprowadzanie jednostek przez akweny zagrożenia minowego, stawianie min oraz zdalne sterowanie samobieżnymi platformami przeciwminowymi.

ORP Albatros pomimo tego, że oficjalnie został zwodowany przeszło trzy lata temu, wciąż znajduje się w fazie testów i prac, jego próby morskie już trwają.

Ostatni z nowych niszczycieli min typu Kormoran II - ORP Mewa - również doczekał się oficjalnego wodowania w 2020 r., jednak prace nad nim wciąż trwają.

To na tych okrętach mają zostać zakwaterowani marynarze, którzy dotychczas służyli w wycofanych niszczycielach min 206FM. ©

**Drobne**  
 Jak zamieścić ogłoszenie drobne? Telefonicznie: 94347 3512  
 Przez internet: ibo.polskapress.pl  
 W Biurze Ogłoszeń:

**Oddział Koszalin:** ul. Mickiewicza 24, 75-004 Koszalin, tel. 94347 3512  
**Oddział Słupsk:** ul. Henryka Pobożnego 19, 76-200 Słupsk, tel. 59848 8103  
**Oddział Szczecin:** ul. Nowy Rynek 3, 71-875 Szczecin, tel. 9148133 67, fax 91433 48 60

**RUBRYKI W OGŁOSZENIACH DROBNYCH:**

|                                                                                                        |                                                                                                |                                                                                              |                                                                                                           |                                                                                                    |                                                                                                |                                                                                 |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>NIERUCHOMOŚCI</li> <li>HANDLOWE</li> <li>MOTORYZACJA</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>FINANSE/BIZNES</li> <li>NAUKA</li> <li>PRACA</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>ZDROWIE</li> <li>USŁUGI</li> <li>TURYSTYKA</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>BANK KWATER</li> <li>ZWIERZĘTA</li> <li>ROŚLINY, OGRODY</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>MATRYMONIALNE</li> <li>RÓŻNE</li> <li>KOMUNIKATY</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>ŻYCZENIA /PODZIĘKOWANIA</li> <li>GASTRONOMIA</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>ROLNICZE</li> <li>TOWARZYSKIE</li> </ul> |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|

**Nieruchomości**  
**MIESZKANIA - KUPIĘ**  
 KUPIĘ kawalerkę, garaż.  
 Tel. 609-499-555.  
**GARAŻE**  
 GARAŻE blaszane, drewnopodobne,  
 533-534-499, www.partnerstal.pl  
**POŚREDNICTWO**  
 NIERUCHOMOŚCI-SZCZERBIŃSCY.  
 K-lin, ul. Bogusława 113, 512-299-104.  
 009994738

**OMEGA WYCENY OBRÓT**  
 SŁUPSK, UL. STARZYŃSKIEGO 11  
 tel. 59 841 44 20;  
 601 654 572;  
 www.nieruchomosci.sldpsk.pl  
 omega@nieruchomosci.sldpsk.pl

**Motoryzacja**  
**OSOBE KUPIĘ**  
 A do Z skup-skupujemy każde pojazdy,  
 płacimy nawet za wraki, oferujemy  
 najwyższe ceny, 536079721  
 AUTO skup wszystkie 695-640-611

**ABAKUS**  
 Na nadchodzący Nowy Rok  
 życzymy Państwu, dużo zdrowia, 100%  
 szczęścia, pogody ducha  
 i wiary w lepsze jutro.  
 tel. 661-841-555  
 www.abakus-nieruchomosci.pl  
 2310349186  
 - można zaaranżować 2 pokoje  
**KLUCZE W BIURZE**  
 rej. Emki 209 900,-  
 2 pok. balkon, rej. Centrum  
 WYDANIE OD REKI  
 rozkładowe 269 000,-  
 3 pokoje, II piętro, 70 m²  
 nowsze budownictwo  
 rej. Nasz Dom 489 000,-

**Finanse biznes**  
**KREDYTY, POŻYCZKI**  
**NOWE kredyty Słupsk, tel. 503794117**  
 adres ul. Grodzka 9 zadzwoni, przyjdź /  
 dawne biuro z PKP/  
**Praca**  
**ZATRUDNIĘ**  
**BUDOWLAŃCÓW tel. 508-158-100 GK**  
 DO opieki, do Niemiec do 1800 euro  
 7304977 71  
 NIEMCY: MURARZ cieśla ślusarz elek.  
 malarz spawacz betoniarz: 730011300  
 PIELEGNIARKE zatrudnię. Praca  
 dodatkowa.  
 Koszalin, 604-508-758.  
**Zdrowie**  
**INNE**  
 ALKOHOLIZM - esperal 602-773-762

**Usługi**  
**AGD RTV FOTO**  
 59/8430465 Serwis RTV, LCD, plazma  
**NAPRAWA RTV, wszystkie typy, anteny,**  
 bezpłatny dojazd, tel. 94/3457461.  
**PRALKI Naprawa w domu. 603775878**  
**INSTALACJE**  
**HYDRAULICZNE, tel. 607703135.**  
**PORZĄDKOWE**  
**CZYSZCZENIE dywanów, 889-571-282**  
**MOBILNY Odbiór-skup złomu.**  
 Opróżnianie mieszkań, magazynów,  
 domów, piwnic, gospodarstw rolnych.  
 Tel. 697-782-596.  
**SPRZĄTANIE strychów, garaży,**  
 piwnic, wywóz starych mebli oraz  
 gruzu w big bagach, 607-703-135.

**Co masz zlecić - zleć to nam**  
**#zostawiędomu**  
 Tutaj zleć ogłoszenie!  
 Koszalin, ul. Mickiewicza 24, 94 347 3511  
 Słupsk, ul. Henryka Pobożnego 19, 59 848 8103  
 Szczecin, bo.gs24@polskapress.pl, 697 770190  
 Szczecinek, bo.gk24@polskapress.pl, 94 347 3516  
 Stargard, wieslawa.sowa@polskapress.pl, 670 770191  
 reklama.koszalin@polskapress.pl

**OBWIESZCZENIE O WYDANIU DECYZJI**  
 Zgodnie z art. 11d. ust. 5 ustawy z dnia 10 kwietnia 2003 r. - o szczególnych zasadach przygotowania i realizacji inwestycji w zakresie dróg publicznych (tekst jednolity Dz. U. z 2020 r., poz. 1363, z późn. zm.) Starosta Kołobrzegi zawiadamia, że w dniu 27 grudnia 2021 r. na wniosek Wójta Gminy Kołobrzeg została wydana decyzja o zezwoleniu na realizację inwestycji drogowej polegającej na:  
**rozbudowie drogi gminnej ul. Działkowej w miejscowości Niekanin; działka numer 253/16, 254, 255, 256/1, 257/4, 258, 262/6, 261; obręb Niekanin; gmina Kołobrzeg.**  
 Działki objęte inwestycją przeznaczone w całości lub w części pod pas drogowy: Gmina Kołobrzeg, obręb Niekanin: działki numer 255, 256/1, 257/4, 262/6, 261.  
 Działki z ograniczonym sposobem korzystania dla obowiązków budowy/przebudowy sieci uzbrojenia terenu i/lub obowiązków budowy/przebudowy innych dróg publicznych i/lub obowiązków budowy/przebudowy zjazdów: Gmina Kołobrzeg, obręb Niekanin: działki numer 253/16, 254, 258.  
 Informuję, że z zebranymi materiałami w sprawie wydania decyzji o zezwoleniu na realizację inwestycji drogowej można zapoznać się w siedzibie Wydziału Budownictwa Starostwa Powiatowego w Kołobrzegu przy ul. Gryfitów 4-6, pokój 29 (godziny przyjmowania interesantów: poniedziałek - piątek 7.30-15.30 - uwaga! środa i piątek dzień bez interesanta). Wnioski i zastrzeżenia można składać w godzinach pracy w sekretariacie Starostwa Powiatowego w Kołobrzegu w terminie 7 dni od dnia ukazania się ww. obwieszczenia w prasie lokalnej.



# Sylwester z komedią w Nowym Teatrze

Magdalena  
Olechnowicz  
magdalena.olechnowicz  
@polskapress.pl

## Słupsk

**Nowy Teatr zaprasza widzów  
w wieczór sylwestrowy na ko-  
medię „Wieczór kawalerski”.  
Bilety od 100 zł są jeszcze do-  
stępne.**

„Wieczór kawalerski” to pełna nieoczekiwanych zbiegów okoliczności, przebieganie i zwrotów akcji, rozgrywająca się w zawrotnym tempie błyskotliwa komedia omyłek. Premiera odbyła się w czerwcu tego roku. Spektakl spotkał się z bardzo dobrym odbiorem widzów. Pewnie dlatego, że iskrzy dowcipem i ciekawymi dialogami. Klasyka gatunku autorstwa Robina Hawdona, reżyseria specjalisty farsowej sceny Pawła Pitery, barwna scenografia Barbary Guzik oraz cały zespół Nowego Teatru w obsadzie gwarantują, że „Wieczór kawalerski” to z pewnością dobry pomysł na wieczór w teatrze.

Na scenie wystąpią: Bożena Borek, Monika Bubniak, Igor Chmielnik, Monika Janik, Krzysztof Kluzik, Wojciech Marcinkowski, Magdalena Płaneta. O spektaklu pisała Anna Czemy-Marecka: „(...) W pierwszej scenie na łożu budzi się



skacowany Pan Młody. Patrzy na swoje gołe stopy i z zaskoczeniem konstatuje, że obok spod kołdry wystaje druga para nóg, bez wątpienia damskich. Kiedy dama zostaje odkryta w całości, Pan Młody wpada w przerażenie, gdyż natręstwo widzi ją po raz pierwszy w życiu. Niebawem w apartamencie pojawić się ma Panna Moda, więc Pan Młody błyskawicznie układa plan ratunkowy, w którym Drużba ma

do odegrania wielką rolę. Jest wreszcie i Panna Młoda, która nawet nie podejrzewa, że jej szykujący się właśnie ślub w pobliskim kościele wisi nie włosku. Sprawa jeszcze bardziej komplikuje się w momencie wkroczenia na scenę Pokojówki. Kto jest kim? Gubią się we własnych kłamstwach już nie tylko pierwsi bohaterowie komedii, ale inastępni – Matka Panny Młodej wnosząca do apartamentu białą suknię

ślubną i Właściciel Hotelu, wpadający z furją tuż przez finałem, żeby wygonić wyjątkowo dokuczliwych gości, z których najgorszego, Ojca Panny Młodej, nie zobaczymy, ale dowiem się, że wszale zdemolował przybytek. Jak ta obyczajowa afera się kończy, oczywiście nie zdradzę, bo przecież nie chodzi o to, żeby o tym przeczytać, ale żeby to w teatrze obejrzeć.

©

## INFORMATOR

### SANEPID

Słupsk

608205830

Człuchów

791220895

Bytów

736333550

### KOMUNIKACJA

Słupsk: PKP 118 000; 22 19436;

PKS59 8424256;

dyżurny ruchu 59 8437110;

MZKSłupsk 59 848 9300;

Lębork: PKS59 8621972;

Bytów: PKS 59822 2238;

Człuchów: PKS598342213;

Miastko: PKS 59857 2149.

### DYŻURY APTEK

Słupsk

Apteka „DOM LEKÓW”, ul. Tuwima 4,

tel. 598424957.

Ustka

DOZ APTEKA DBAM O ZDROWIE, ul. Żeromskiego

5, tel.: 59814-98-17

Bytów

CENTRUM ZDROWIA, ul. Ks. dr Bernarda Sychty 3

Miastko

CENTRALNA, ul. Armii Krajowej 22, tel.: 59857-90-01

Człuchów

WRACAM DO ZDROWIA, ul. Plac Wolności

**USŁUGI MEDYCZNE**

Słupsk:

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny im. Janu-

sza Korczaka, ul. Hubalczyków, informacja

telefoniczna 59 8460100

Ustka:

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny, ul. Mickie-

wicza 12, tel. 598146968;

### AUTOPROMOCJA

Poradnia Zdrowia PÓZ, ul. Kopernika 18,

tel. 598146011;

Pogotowie Ratunkowe- 59 8147009

Bytów:

Szpital, ul. Lęborska 13, tel. 59822 85 00;

Dział Pomocy Doraźnej Miastko,

tel. 5985709 00

Człuchów:

Centrum zdrowia, ul. Szczecińska 13,

tel. 598343142

Miraculum, ul. Grunwaldzka 18,

tel. 598622477

## WAŻNE

Słupsk:

Policja 997; ul. Reymonta, tel. 598480645;

Pogotowie Ratunkowe 999;

Straż Mwska 986; 598433217;

Straż Gminna 598485997;

Straż Pożarna 998;

Straż Miejska alarm 986;

Straż Mfjska Ustka 598146761697696498;

Straż Miejska Bytów 598222569;

## USŁUGI POGRZEBOWE

Kała, ul. Armii Krajowej 15,

tel. 59842 8196, 601928 600- całodobowo.

Pełna oferta pogrzebowa.

Hennes, ul. Obrońców Wybrzeża 1 (całodobowo), tel. 59 842 8495, 604434441. Winda i baldachim przygrobie;

Hades, ul. Kopernika 15,

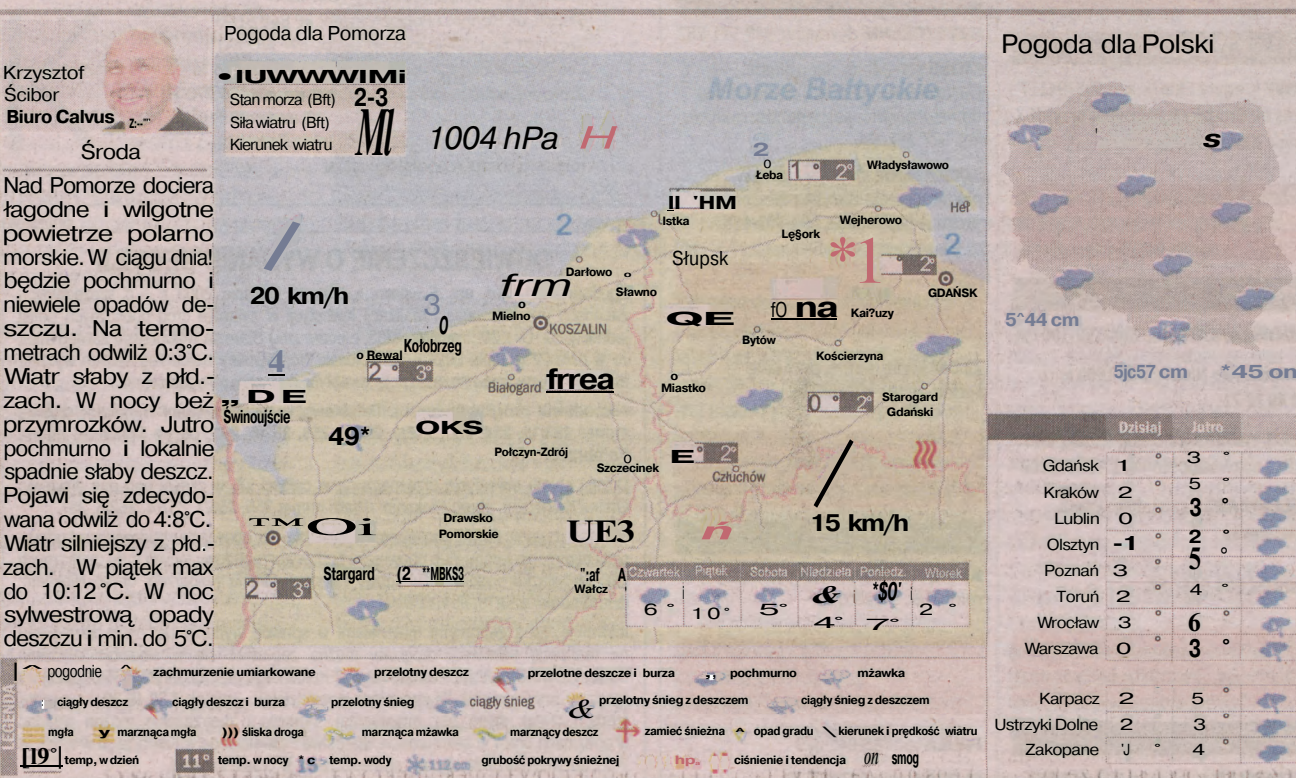
całodobowo: tel. 59 84298 91, 601663796.

Winda i baldachim przygrobie.

Zielen Słupsk, Zakład Pogrzebowy,

ul. Kaszubska 3A, tel. 502525005-całodobowo. Pełna oferta pogrzebowa

## POGODA



**GŁOS  
POMORZA**

**Nie przegap  
piątku.  
Kup gazetę  
z dodatkiem  
Tele Program**

**GŁOS  
POMORZA**

gp24.pl



# W Turnieju Czterech Skoczni Polacy chcą rozpocząć nową historię słabego sezonu

Tomasz Biliński

tomasz.bilinski@polskapress.pl

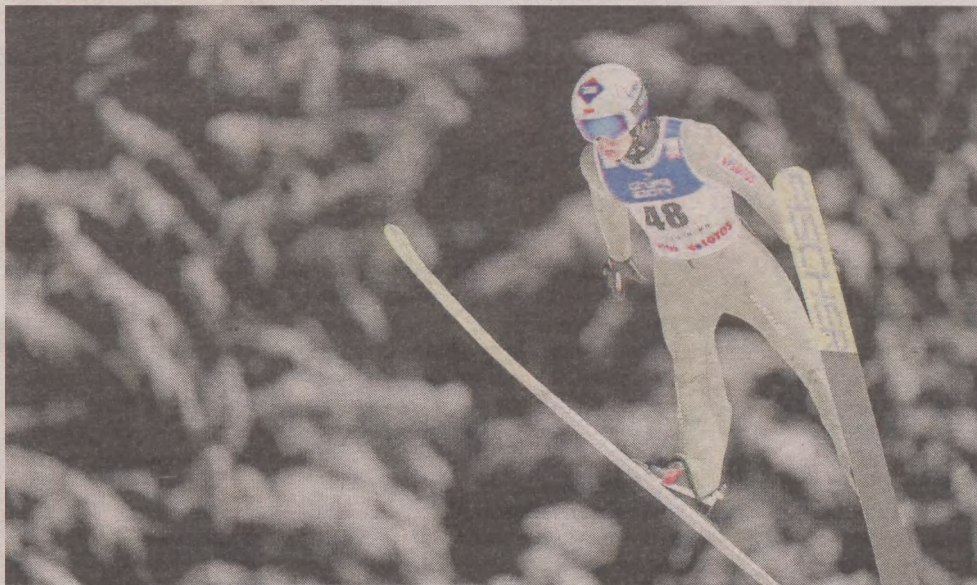


## Skoki narciarskie

**W ciągu pięciu sezonów aż sześć razy Polacy stali na podium "Turnieju Czterech Skoczni". Przed 70. edycją prestiżowych zawodów niesą faworytami, ale przystępują do nich z uśmiechem i nadzieją na powrót do dalekich skoków.**

Wprawdzie poraz pierwszy reprezentant Polski wygrał TCS21 lat temu - i było Adam Małysz, który dwa lata później był trzecio dominacją Białego-Czerwonych skoczków rozpoczęła się sezonie 2016/17. Jeszcze wtedy dwukrotny mistrz olimpijski Kamil Stoch zdobył swojego pierwszego Złotego Orła (drugiego Złamaną troką później), a stopień niżej stanął Piotr Żyła.

Tuż za podium był Maciej Kot, co wydaje się historią z odległej galaktyki, bo drużynowy mistrz świata z 2017 r. dziś jest



FOT. ANDRZEJ BANAS

**Stoch zwyciężał w Turnieju Czterech Skoczni w sezonach 2016/17, 2017/18 i 2020/21. Za drugim razem wygrał wszystkie konkursy. Przed nim dokonał tego Hannavald, po nim Kobayashi**

cieniem samego siebie i Michała Doleżala. Nawet nie powołał go na dziesięciodniową rywalizację. Poza Stochem i Żyłą wezmą w niej udział Paweł Wąsek, Andrzej Stękała, Jakub Wolny i Dawid Kubacki, który miejsce w kadry wywalczył w ostatnich

dniach i piątym miejscem w mistrzostwach Polski rozegranych przed świętami.

31-letni skoczek z Nowego Targu w tym sezonie także jest zagadką. To w końcu zwycięzca TCS dwa lata temu, a rok temu - gdy Stoch zdobył swojego trze-

ciego Złotego Orła - zajął trzecie miejsce, chociaż do ostatniego konkursu był groźnym rywalem dla „Rakiety z Żębu”. Podziwieniu konkursach tego sezonu (Kubacki wziął udział w siedmiu) jest dopiero 39. w klasyfikacji generalnej PS. Tylko jeden raz

- w inauguracyjnych zawodach w Niżnym Tagile - wszedł do drugiej serii!

- Dla mnie najważniejszy jest powrót do dobrego skakania - nie krył podczas konferencji przed 70. TCS brązowy medalista olimpijski w drużynie, cytowany przez serwis skijumping.pl. - To nie funkcjonowało na początku sezonu. Wierzę, że to może być dla mnie przyjemny turniej, ponieważ wszystko zmierza w dobrą stronę. Niejechałem na Turniej jako faworyt, kiedy zdobyłem Złotego Orła. Mam nadzieję, że moja forma będzie lepsza niż wcześniej. Skupię się na tym, aby pokazać się z dobrej strony, czerpać frajdę ze skoków i ponownie poczuć smak dalekich lotów.

Żyła radzi sobie trochę lepiej. Co prawda jest 29., ale na więcej razy awansował do drugiej serii - siedem razy. O jeden raz mniej udało się to Stochowi, który itak jest naszym najlepszym skoczkiem. Swoją 17. udział w TCS rozpoczął jako 11. zawodnik „generalisty” Pucharu Świata.

- Turniej to wyjątkowa impreza, więc obecność nastarcie

to dla mnie przyjemność. Dla każdego z nas to dziesięć trudnych dni, mając na uwadze także całą logistykę i nerwy - cytuję Stocha skijumping.pl. Polska ekipa w komplecie miała w poniedziałek wieczorem negatywny wynik testów na koronawirusa. - To szczególne wydarzenie, więc przystępuję do niego z uśmiechem na twarzy. Dam z siebie wszystko i to mój cel. Tegoroczna edycja toczyła kartę i postaram się napisać nową historię - dodaje Stoch.

Tym bardziej że w tym roku organizatorzy - mimo że konkursy znów odbędą się bez udziału kibiców - zwiększyli pulę nagród aż o cztery razy, do 100 tys. franków szwajcarskich. - Dla czego tak późno?! - śmiało się skoczek z Żębu, który do tej pory trzy razy otrzymał czek na 25 tys.

70. Turniej Czterech Skoczni - środa, godz. 16.30; Garmisch-Partenkirchen kwalifikacje - piątek, godz. 14; konkurs - sobota, godz. 14;

Knospitzengen kwalifikacje - poniedziałek, godz. 13.30; konkurs - wtorek, godz. 13.30;

Bischofshofen kwalifikacje - środa, godz. 17.15; konkurs - godz. 17.30.

Transmisje wszystkich sesji Eurosport i WTVN tylko konkursy.

# Selekcjonerzy dezenterzy. Paulo Sousa nie jest pierwszy

## PHKanałna

**Atmosfera wokół Paulo Sousy gęstnieje, a według najnowszych doniesień może nawet zostać z nim, bo nie zechcą go w Brazylii, a do Polski raczej nie ma już powrotu. Niewiele zmienia tu fakt, że Portugalczyk nie jest pierwszym selekcjonerem, który postanowił porzucić swoją reprezentację.**

Najnowszy, obok Sousy, przypadkiem Ronald Koeman, który latem 2020 roku opuścił reprezentację Holandii i przeniósł się do Barcelony. Sytuacja była nieco inna, bo w przeszłości był piłkarzem „Dumy Katalonii”, z którą zdobył 1992 roku Puchar Europy (obecnie Liga Mistrzów). To on zdobył zwycięską bramkę w finale z Sampdorią, a w wywiadach od dawna powtarzał, że marzy, by powrócić tam pewnego dnia jako trener.

Mimo wszystko zdziwienie było spore, bo pod kierunkiem Koemana „Oranje” podziwiała się w końcu z trwającego cztery lata kryzysu (ich reprezentacji zabrakło na Euro 2016 i na mistrzostwach świata dwa lata później). Doprowadził Holandię do finału Ligi Narodów (pokonując w grupie Francuzów i Niemców), awansował z nią na Euro 2020. Startu na przełożo-

nej o rok z powodu koronawirusa imprezy już jednak nie do czekał. Przy okazji wyszło na jaw, że w kontrakcie miał klauzulę, umożliwiającą rozwiązanie go przed czasem i odejście. Tylko w jedno miejsce...

W ostatecznym rozrachunku nie wyszło tona dobre ani Barcelonie, ani reprezentacji Holandii, ani samemu Koemanowi. W Katalonii wytrzymał niewiele ponad rok, a pożegnał go wielkie westchnienie ulgi. Kibiców i media irytowały słabe wyniki i toporna gra zespołu (czego nie można było tłumaczyć tylko dziurą w budżecie i odejściem Lionela Messiego do PSG), piłkarzy to, co mówił publicznie na ich temat (zwłaszcza pomeczowym wywiadem, w którym wypalił, że z takim składem nie da się grać tiki-taki). Cierpliwość stracił w końcu nawet długostojący po jego stronie prezydent Barcelony Joan Laporta.

A „Pomarańczowi” pod kierunkiem nowego selekcjonera (Franka de Boera) zawiedli na mistrzostwach Europy, odpadając w 1/8 finału (przed turniejem byli w gronie faworytów).

Nieco inny przypadek to Julien Lopetegui. Znacznie bardziej spektakularny, bo po odejściu selekcjonera reprezentacji Hiszpanii stracił na dwa dni przed jej pierwszym meczem na mun-



FOT. SYLVIA DABROWA

**Paulo Sousa miał wznieść naszą kadrę na wyższy poziom, ale średnio mu to wyszło. Być może również dlatego chce odejść**

dialu w Rosji. Wyszło na jaw, że zaraz po mistrzostwach obejmie Real Madryt, a konkretnie to klub zestoczył się tym pochwilił, robiąc swojemu przyszłemu pracownikowi niedźwiedzią przysługę. Szok był tym większy, że raptem trzy tygodnie wcześniej Lopetegui przedłużył

swój kontrakt z hiszpańską federacją piłkarską do 2020 roku.

Wściekły prezes RFEF Luis Rubiales nie przebiegał jednak w środkach. Poparły go zresztą hiszpańskie media. „Zachowanie Lopeteguiego było skandaliczne i pozbawione klasy” - podsumował „El Mundo”. Inna

sprawa, że w nową reakcję odebiła się wszystkim, w dalszej perspektywie, czkawką. Hiszpania bez swojego selekcjonera (zastąpił go awaryjnie dyrektor sportowy reprezentacji Fernando Hierro) na mundialu nie zachwycała i odpadła w 1/8 finału, a Lopetegui popracował w Realu tylko kilkamiesiące.

W Polsce najgłośniejsza, przed „wyczynem” Sousy, tego typu sytuacja miała miejsce w 2002 roku, a jej głównym bohaterem był człowiek, który go zatrudnił. Po nieudanych dla Polski mistrzostwach świata w Korei i Japonii Jerzego Engela zastąpił latem na stanowisku Zbigniew Boniek.

Popracował jeszcze krócej niż Portugalczyk, a kadra pod jego kierunkiem rozegrała tylko pięć spotkań. Bilans: 2 zwycięstwa, 1 remis i 2 porażki. W tym jedna bardzo dotkliwa, bo 0:1 z Łotwą w Warszawie było jednym z powodów, dla których nie zakwalifikowaliśmy się do baraży o Euro 2004. A Boniek na początku grudnia podał się na głębie do dymisji. Dodajmy, że nikt tak naprawdę nie wiedział, czego. Nawet Michał Listkiewicz.

„Szeptano, że podobno syn mu chorował albo żona kazała. W drugie zupełnie nie wierzę. Wiesia jest oddana mężowi, bezproblemowa i niekonfliktowa

(...) Mowy nie ma, by ktoś tak świątliwy miał kaprys i zabronił Zbyszkowi pracy, tym bardziej takiej jak prowadzenie reprezentacji” - przypominał po latach tamtą historię w swojej autobiografii ówczesny prezes PZPN.

A co do Sousy, to ma szansę na to, że skończy jeszcze gorzej niż Lopetegui. Do Polski poswoich ostatnich deklaracjach raczej nie ma co wracać. Oficjalnie nadal jest co prawda selekcjonerem (co podkreśla prezes PZPN Cezary Kulesza, ale sądząc po komentarzach w social mediach trudno uwierzyć, by zaufali mu ponownie piłkarze).

Najnowsze doniesienia portugalskich i brazylijskich mediów sugerują, że może przejść do kołonośnego kontraktu z Flamengo (dla którego chce porzucić naszą kadrę). Z Benfiką Lizbona rozstaje się właśnie Jorge Jesus, który od dawna jest naszczycie listy życzeń brazylijskiego klubu. Rodak Sousy prowadził już Flamengo i został z nim mistrzem Brazylii, wywalczył również krajowy Superpuchar i Copa Libertadores. Z kolei również zainteresowany Souzą International Porto Alegrew międzyczasie zatrudnił już Alexandra Medina.

Jak to mówią - chytry dwa razy traci...

HUBERT ZDANKIEWICZ

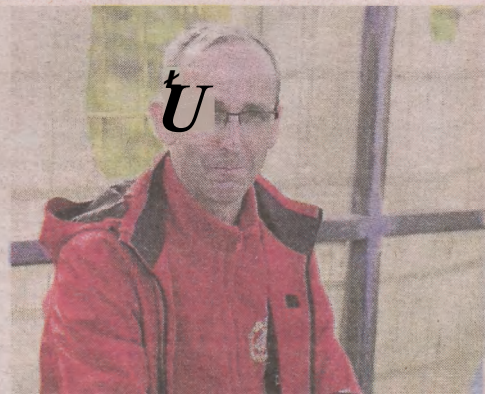


# Opinie po rezygnacji Paulo Sousy z funkcji selekcjonera

Krzysztof Niekraś  
krzysztof.niekraś@gp24.pl



Tadeusz Wanat



Sebastian Michno



Waldemar Walkusz



Paweł Kryształowicz

## PiBainażna

Piłkarska Polska żyje rezygnacją Paulo Sousy z funkcji selekcjonera reprezentacji. Dymisja nie została jeszcze przyjęta, ale mimo to rozpoczęła się wielka, medialna giełda nazwisk. Bukmacherzy przyjmują zakłady, kto poprowadzi kadrę w barażach o mundial w Katarze. Na dziś (29 grudnia) Cezary Kulesza (prezes Polskiego Związku Piłki Nożnej) zwołał nadzwyczajne posiedzenie Zarządu Polskiego Związku Piłki Nożnej.

Naszemu przedstawicielowi z Podokręgu Słupskiego Pomorskiego Związku Piłki Nożnej zadaliśmy dwa pytania: 1. Co sądzi pan o rezygnacji Paulo Sousy z funkcji selekcjonera piłkarskiej reprezentacji naszego kraju? 2. Kto zostanie jego następcą? Oto wypowiedzi trenerów i prezesów z naszego regionu.

### Tadeusz Wanat (junior), trener Aniolów Garczegorze

1. Nie będę oceniał decyzji Paulo Sousy. Został już w naszym kraju, w ciągu kilku dni, wystarczająco „zmieszany z błotem”. W dzisiejszych czasach łatwo się kogoś besztować, zwłaszcza w mediach społecznościowych. Robią to często ludzie niemający podstawowej wiedzy o okolicznościach, towarzyszących podjęciu takiej decyzji. Przecież pomeczu z Węgrami pojawiło się mnóstwo głosów, żeby zwolnić Paulo Souse. Rozumiem, że gdyby wówczas tak się stało, to byłoby w porządku, ale jeśli sam chce zrezygnować, to jest to skandal? Fakt, że moment na taką zmianę jest fatalny, tu jest największy żal do Portugalczyka.

2. Moim zdaniem kadrepowiniem w tym momencie objąć słupszczanin, byłby obrońca reprezentacji Polski - Maciej Stolarczyk. Ten pięćdziesięcioletni (50 lat skończy 15 stycz-

nia 2022 r.) jest już doświadczonym, ale wciąż głodnym sukcesu trenerem. Obecnie prowadzi reprezentację Polski U-21. Był przy kadrze Sousy. Zna od środka uwarunkowania mentalne i założenia taktyczne tej ekipy. I to jest teraz najważniejsze. Do meczów barażowych pozostały niecałe trzy miesiące. Tu nie ma czasu na wielkie zmiany, rewolucję. Trzeba doprowadzić ten projekt do końca. Czyli do barażu lub, w co wierzę: do mistrzostw świata.

### Sebastian Michno, prezes Miejskiego Klubu Sportowego Debrzno

1. Dezerterujący Paulo Sousa jako człowiek zachował się dokładnie tak samo jakim jest trenerem, czyli najdelikatniej rzecz ujmując: SŁABO. Jego krótka kadencja to brak jakiegokolwiek sukcesów i totalny chaos, bo skład przez niego konstruowany w niemal każdym meczu wyglądał tak, jak gdyby używał do tego maszynę losującą. Skompromitował się lekceważąc mecz,

kończący eliminacje MŚ z Węgrami, dzięki czemu Polska straciła rozstawienie w barażach. Płakać nikt po nim nie powinien.

2. Co do następcy to nie mam swojego faworyta. Najważniejsze jednak moim zdaniem jest, aby był to polski szkoleniowiec, skończmy z zagranicznymi eksperymentami.

### Waldemar Walkusz, trener Pogoni Łęborg

1. Paulo Sousa nie przypadł mi do gustu, bo wykonywał dziwne ruchy z kadrą. To, co zrobił w meczu z Węgrami, mogę śmiało określić sabotażem. Uważam, że przez takie zachowanie selekcjonera zostaliśmy pozbawieni udziału w MŚ. To prawda, że dopóki piłka w grze, to wszystko jest możliwe, ale widzę małe szanse na zdobycie przepustki do Kataru z uwagi na układ gier.

2. Trudno wskazać następcę Sousy. Kandydat, który weźmie reprezentację, to musi sobie zdawać sprawę z bardzo

ogromnej odpowiedzialności. Zartując, czekam na telefon od Cezarego Kuleszy, prezesa Polskiego Związku Piłki Nożnej.

### Paweł Kryształowicz, piłkarz, były reprezentant Polski, prezes Gryfa Słupsk

1. To sytuacja groteskowa, bo Paulo Sousa w trybie natychmiastowym chce porzucić reprezentację na rzecz brazylijskiego klubu. Mimo, że otrzymał ofertę życia, to dla mnie jest to draństwo największego kalibru, zdrada. Sam Sousa mówił, że jedziemy do Kataru, a teraz conajwyżej zostawił nas z katem. Portugalczyk uciekł jak tchórz.

2. Śledzę wyliczankę kandydatów. Trudno wskazać faworyta. Wielkie wyzwanie przed nowymi i chybata mczasowym selekcjonerem. Do barażu nie będzie żadnych sparingów. Według mnie najwyższą akcją Adama Nawalhi, byłego selekcjonera w latach 2013-2018. W tej grze może też liczyć się Czesław Michniewicz. ©0



W meczu w Słupsku najlepszy na boisku był Billy Garrett

## Wyprawa do Lublina na ostatnie granie w roku

### Koszykówka

Michał Piątkowski  
michal.piatkowski@polskapress.pl

**Grupa Sierleccy Czarni Słupsk o ostatnie dwa ligowe punkty w 2021 roku zagra z Lublinem, gdzie jej rywalem będzie Polski Cukier Pszczółka Start. Mecz odbędzie się 30 grudnia (czwartek) o godz. 17.30. Bezpośrednią transmisję przeprowadzi Polsat Sport Extra.**

Wygrana w tym meczu byłaby pięknym uhonorowaniem bieżącego roku w wykonaniu słupskiego zespołu koszykarskiego. Najpierw wymarzony awans do ekstraklasy, a potem łamanie kolejnych barier, otwieranie oczu niedowierzającym, a końcem końców wspólnie z włocławskim Anwilem najlepszy ligowy bilans po szesnastu rozegranych meczach (12 zwycięstw, 4 porażki).

Zupełnie inaczej bieżący rok podsumowywać będą w Lublinie. Start to jedno z największych, jeśli nie największe rozczarowanie tegosezonu. Obecnie lublinianie, którzy byli mrowanym kandydatem do play-off, zajmują piętnaste miejsce w tabeli i wspólnie z gliwicką

drużyną GTK wygrali najmniej meczów - tylko trzy. Dużo obiecywano sobie po zmianie trenera, kiedy Davida Dedka zastąpił Tane Spasev. Jednak nie przełożyło się to na bilans punktowy Startu. Pewnym światłem wtulony może być dla czwartkowych przeciwników słupszczan ostatni mecz we Włocławku. Start zaprezentował się w nim naprawdę solidnie, a walkę o zwycięstwo przegrał dopiero w ostatniej kwadransie, ulegając ostatecznie anwilewcom 81:90. Aktualnie najgroźniejszym ofensywnym zawodnikiem lublinian jest Cleveland Melvin, który w każdym spotkaniu zdobywa średnio 13,3 punktu, jednak pamiętać należy, że do tej pory reprezentował barwy Startu tylko w trzech pojedynkach.

Bardzo ważną informacją jest fakt, iż po trzech meczach absencji na ławkę trenerską powrócił opiekun Czarnych - Mantas Cesnauskis, który w całości już odbył karę dyskwalifikacji.

W pierwszym ligowym starciu między dwiema ekipami lepsi okazali się Czarni, którzy w hali Gryfia pokonali rywali z Lublina 66:62. Powtórka mile widziana.

## 62. Plebiscyt Sportowy „Głosu Pomorza”

Oddaj swój głos i wybierz najpopularniejszego sportowca, trenera i drużynę roku! Szczegóły plebiscytu: [www.gp24.pl/plebiscyt-sportowy](http://www.gp24.pl/plebiscyt-sportowy)

Mecenas |

Partnerzy |

DRUTEX  
ENGINEERED FOR YOU

POWIAT SŁUPSKI

