

9 770137 952039

Witamina B5 jako ratunek
dla skóry - Strona zdrowia

GŁOS

DZIENNIK POMORZA

POMORZA

Środa 8 grudnia 2021

Zmarła Krystyna Krajewska uczestniczka Powstania

STRONA 2



FOT. ARCHIWUM

Przystań i Dziki Azyl z nagrodami Bursztynowego Mieczyka

STRONA 5



Wydarzenia



Biden rozmawia z Putinem. Czy to zakończy kryzys spowodowany agresywną polityką Rosji?

STRONA 7

Odurzony groził maczetą mieszkańcom kamienicy w Lęborku. Po kilku godzinach Antyterroryści z Gdańska zatrzymali agresora

STRONA 4

Wraca nauka zdalna we wszystkich szkołach

Szpitala pełne chorych na Covid-19. Są nowe obostrzenia

Grzegorz Hilarecki
grzegorz.hilarecki@gp24.pl

Covid-19

Nauka zdalna od 20 grudnia do 9 stycznia, limity na imprezach sylwestrowych - to nowe obostrzenia, które wczoraj zapowiedział minister zdrowia Adam Niedzielski.

Będą też zmiany w komunikacji publicznej, kinach i teatrach. Nowe obostrzenia mają zacząć obowiązywać od 15 grudnia.

Decyzje rządowe to skutek przybierającej na sile czwartej fali pandemii. W Słupsku oraz powiatach słupskim i bytowskim tylko wczoraj, 7 grudnia, przybyło 119 chorych na COVID-19.

Zmarło aż 10 osób. Oddziały izolacyjne zarówno w Słupsku, Miastku, jak i w Bytowie są w pełni obłożone. Chorzy trafiają od nas do szpitali w całym województwie, jak i w zachodniopomorskim.

- Dzisiaj wszystkie 49 łóżek w obu oddziałach izolacyjnych dla chorych z COVID-19 jest zajętych, na sześć respiratorowych - trzy są wolne. W takiej sytuacji chorzy, którzy trafiają na SOR z rozpoznaniem COVID, są odwożeni do innych szpitali. Szukamy dla nich miejsc w całym województwie - mówi Marcin Prusak, rzecznik prasowy Wojewódzkiego Szpitala Specjalistycznego w Słupsku.

Szpital Miejski w Miastku zwiększył zaś liczbę łóżek o kolejnych pięć. A personel apeluje:

„Nasz Szpital znajduje się w samym centrum walki z niezwykle groźną chorobą, jaką jest COVID. Doświadczenie,

jakie zdobyliśmy przy poprzednich falach oraz to z czym mierzymy się obecnie, nakazuje nam zaapelowanie do wszystkich o niezwykle poważne traktowanie epidemii.

Dramatycznie wzrasta ilość chorych trafiających do nas w stanach ciężkich, których życie jest bezpośrednio zagrożone. W przysięgającej ilości przypadków są to osoby niezaszczone. Ich leczenie przebiega bardzo ciężko. Niestety mimo w wielu starań zdarza się, że nie potrafimy pomóc. Dotyczy to także osób młodych, które w sposób szczególny najpierw lekcewały wszelkie ostrzeżenia a potem także objawy choroby.

Prosimy Was o przestrzeganie wszelkich obostrzeń... Szczepcie się...

Personel Oddziału COVID Szpitala w Miastku”. ©©

Magdalena Olechnowicz
STRONY 3, 6

REKLAMA



STAKO»

Dołącz do STAKO! Lidera branży LPG

Dowiedz się więcej:



www.stako.pl/rekrutacja

Prześlij CV:



Poland.HR@wfsinc.com

Zadzwoń:



59 840 51 20

0010348237

REKLAMA

KRĘPA SŁUPSKA
BAZAREK NATURY

ŚWIĄTECZNY KIERMASZ RĘKODZIEŁA

11, 12 grudnia | 14:00 - 20:00 | Krępa Słupska, ul. Lipowa 3 | www.kultura.slupsk.pl

0010356594

Pogoda w regionie

Dzisiaj

-3°C
-6°CBarometr
1015 hPa
Wiatr
25 km/h
Uwaga
w nocy mróz

Czwartek

-2°C -3°C



Piątek

1°C -3°C



Sobota

0°C -2°C

W Przystani praca wre.
Unikatowe bombki

W Przystani praca wre. Powstają kolorowe, unikatowe bombki i ozdoby świąteczne

Pomoc

Okres przedświąteczny to w Przystani czas pracy nad bombkami, stroikami, ozdobami na ściany i stoły oraz świątecznymi kartkami. Powstają rękodzieła wyjątkowej urody i unikatowe. Słupszanie będą mogli je kupić na świątecznym kiermaszu już niebawem.

Przedsiębiorstwo Społeczne Przystań prowadzi Fundacja Przystań. Pracuje w nim w kilku warsztatach przy ul. Gdańskiej i Kopernika 20 osób z przeróżnymi niepełnosprawnościami. Największy ruch panuje obecnie w pracowni rękodzieła, w której teraz wszyscy skupiają się na świątecznych ozdobach.

- Mamy bardzo bogatą ofertę - zapewnia Katarzyna Prokop,

dyrektor przedsiębiorstwa. - Robimy bombki medalionowe i tradycyjne okrągłe, do zawieszania na choinkę oraz takie na stojakach, stroiki, dekoracje, krasnale, renifery. Używamy plastiku, drewna, papieru ryżowego, wstążek, gliny i ceramiki. Malujemy także świąteczne kartki. Na pewno każdy znajdzie coś do domu dla siebie i na prezenty. A uzyskane ze sprzedaży pieniądze wydamy na statutowe cele, czyli utrzymanie firmy, która jest ewenementem na Pomorzu, gdyż zatrudnia osoby z autyzmem i niepełnosprawnościami intelektualnymi. Jesteśmy dla nich jedynym pracodawcą.

Ozdoby świąteczne Przystań będzie sprzedawać na kiermaszu świątecznym na ulicy Nowobramskiej w Słupsku od 16 do 21 grudnia.

(MARA)

Zmarła „Kaśka”, Krystyna
Krajewska uczestniczka
Powstania Warszawskiego

Panią Krystynę odwiedziliśmy, gdy kończyła 90 lat. Opowiadała nam o Powstaniu

Pożegnanie

Alek Radomski

aleksander.radomski@gp24.pl

Harcerka Szarych Szeregów i sanitariuszka Armii Krajowej. Pomagała w dostarczaniu broni oraz jedzenia do Getta. Brała udział w Powstaniu Warszawskim, przetrwała obóz Ravensbruck, by po wojnie odnaleźć swoje miejsce w Słupsku. Krystyna „Kaśka” Krajewska zmarła w niedzielę. Miała 94 lata.

„Kaśka”, bo taki Krystyna Krajewska miała konspiracyjny pseudonim, urodziła się 3 lipca 1927 roku. Od 1940 roku była harcerką Szarych Szeregów, dwa lata później złożyła przysięgę i została sanitariuszką Armii Krajowej. Służyła w 1. Dywizjonie 7. Pułku Ułanów Lubelskich „Jeleń” w plutonie 1112.

Uczestniczyła w licznych leśnych szkoleniach i kursach oraz

dokonywała tzw. małego sabotażu.

Na łamach „Głosu” wielokrotnie pisaliśmy, że pomagała w dostarczaniu broni i żywności dla Warszawskiego Getta, przekazywała informacje o folksojczach oraz działała w kolejnych grupach dostarczających broń i dokumenty do Warszawy. W czasie Powstania Warszawskiego miała przydział na Tamkę, ale nie udało się jej dotrzeć do macierzystego oddziału. Trafiła do Komendy Głównej AK. Wykonywała wiele prac pomocniczych, czyściła amunicję, pomagała rannym.

W dziesiątym dniu Powstania podczas zwiadu, którego celem było ustalenie położenia niemieckiego pociągu pancernego, dostała się w okrażenie. Pozbawiając się elementów powstańczego umundurowania, dołączyła do kolumny cywilów prowadzonych przez niemieckich i ukraińskich żoł-

nierzy. Było to 10 sierpnia 1944 roku. Pięć dni później została osadzona w obozie koncentracyjnym KL Ravensbrück, a następnie w KL Buchenwald skąd trafiła do fabryki amunicji w Altenburgu w Turynii. W kwietniu 1945 roku Niemcy ewakuowali obóz. Po kilkudniowym marszu została wywołana przez wojska amerykańskie.

Po wojnie zamieszkała w Słupsku i z tym miastem związała całe swoje życie.

Krystyna Krajewska z domu Dymowska została odznaczona Krzyżem Kawalerskim Orderu Odrodzenia Polski, Warszawskim Krzyżem Powstańczym, Krzyżem Armii Krajowej, Krzyżem Partyzanckim oraz Krzyżem Oświęcimskim.

Krystyna Halina Krajewska ma swój Powstańczy Biogram na stronie Muzeum pod nazwiskiem rodzinnym Dymowska. ©©



W Mikołajki Święty Mikołaj z workiem pełnym słodkości wędrował ulicami Głównych w poszukiwaniu grzecznych mieszkańców - tych małych i tych trochę starszych. miał dwa rodzaje upominków - cukierki dla grzecznych i różgi dla niegrzecznych.

DYŻURNY GP

Na Czytelników „Głosu Pomorza” czeka redaktor dyżurny pod numerem telefonu 510 026 860

Grzegorz Hilarecki
grzegorz.hilarecki@gp24.pl



KALENDARIUM

8 grudnia

1432

Wyznaczony przez króla Władysława II Jagiełłę do sprawowania władzy na Litwie Zygmunt Kiejstutowicz stoczył pod Oszmianą zwycięską bitwę ze Świdrygiellą, roszcującym sobie prawo do władzy i spiskującym z krzyżakami.

1506

Zygmunt I Stary został wybrany na Sejmie w Piotrkowie na króla Polski.

1918

Odbędzie się pierwsza inauguracja roku akademickiego na Katolickim Uniwersytecie Lubelskim.

1937

W Krynicy-Zdroju została uruchomiona pierwsza w kraju kolej linowo-terenowa na Górę Parkową.

1943

W Grabówce koło Białegostoku Niemcy rozstrzelali ponad 250 osób w odwecie za akcje zbrojnego podziemia przeciwko okupantom.

1997

Sąd w Warszawie zarejestrował Ruch Społeczny AWS.

LOTTO

6.12.2021r., godz. 21.50

Multi Multi: 15, 16, 18, 23, 24, 25, 26, 27, 29, 30, 37, 38, 39, 42, 45, 51, 56, 58, 62, 69 plus 18
Ekstra Pensja: 7, 12, 15, 16, 22+4
Ekstra Premia: 3, 4, 5, 20, 22+2
Mini Lotto: 10, 12, 31, 36, 42
Kaskada: 1, 7, 8, 11, 12, 13, 15, 16, 17, 18, 22, 23
SuperSzansa: 8, 6, 6, 1, 8, 1, 8

7.12.2021r., godz. 14

Multi Multi: 1, 2, 4, 11, 23, 24, 34, 35, 44, 45, 46, 51, 59, 61, 62, 63, 69, 71, 72, 76 plus 46
Kaskada: 3, 8, 9, 10, 11, 13, 16, 17, 19, 21, 22, 24
SuperSzansa: 6, 2, 8, 4, 5, 0, 8

WALUTY 7.12.2021

USD	4,0788 (+)
EUR	4,5991 (+)
CHF	4,4169 (+)
GBP	5,4098 (+)

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

Prenumerata Zadzwoni!

94 340 11 14

prenumerata.gdp@polskapress.pl

prenumerata.gp24.pl

Na COVID-19 zmarło 10 osób w regionie

Magdalena Olechnowicz

magdalena.olechnowicz@gp24.pl



Zdrowie

Czwarta fala pandemii przybiera na sile. W Słupsku oraz powiatach słupskim i bytowskim tylko 7 grudnia przybyło 119 chorych na COVID-19. Zmarło aż 10 osób. Oddziały izolacyjne zarówno w Słupsku Miastku, jak i w Bytowie są w pełni obłożone. Chorzy trafiają do szpitali w całym województwie, jak i w zachodniopomorskim.

Ministerstwo Zdrowia poinformowało o kolejnych 19 366 nowych i potwierdzonych przypadkach zakażenia koronawirusem (dane z 7.12.2021). Nie jest to rekord, bo bywały już dni, kiedy wynik zbliżał się do 30 tys. zachorowań. Niestety, bardzo niepokojąca jest liczba zgonów. Tylko minionej doby zmarły 504 osoby, w tym wyłącznie z powody COVID-19 - 172, pozostałe osoby miały także inne choroby współistniejące. Ta tendencja utrzymuje się od kilku dni. Dziennie umiera pół tysiąca osób.

W województwie pomorskim minionej doby zanotowano 1306 nowych zachorowań. W regionie słupskim sytuacja też nie wygląda dobrze.

Statystyki z 7 grudnia podają, że w Słupsku liczba zaka-



Czwarta fala pandemii przybiera na sile

zonych wyniosła 41 osób i niestety dwie osoby zmarły. Kwarantanną objęto 1266 osób. W powiecie słupskim przybyło 28 zakażonych, ale aż 6 osób zmarło. Z kolei w powiecie bytowskim zachorowało 50 osób, a zmarły dwie.

Oddziały covidowe w szpitalach w Słupsku i w Miastku są w pełni obłożone.

- Dzisiaj wszystkie 49 łóżek w obu oddziałach izolacyjnych dla chorych z COVID-19 jest zajętych, na sześć respiratorów - trzy są wolne. W takiej sytuacji chorzy, którzy trafiają na SOR z rozpoznaniem COVID, są odwożeni do innych szpitali. Szukamy dla nich miejsc w całym województwie - mówi Marcin Prusak, rzecznik prasowy Wojewódzkiego Szpitala Specjalistycznego w Słupsku.

Szpital Miejski w Miastku zwiększył liczbę łóżek o kolejnych pięć.

- Informujemy, że zwiększyliśmy liczbę łóżek na Oddziale COVID o kolejnych 5. Niestety, nadal daleko nam do sytuacji, w której łóżka oczekiwałyby na chorych. Optymizmem napawa nas fakt, że rośnie liczba osób zgłaszających się na szczepienia. Do wszystkich nadal apelujemy o zwiększoną ostrożność i przestrzeganie obostrzeń - czytamy w komunikacie szpitala.

Jednocześnie medycy miastckiego szpitala jednym głosem apelują do mieszkańców o szczepienie się, bo jak piszą widzą, iż zdecydowana większość ciężko chorych w ich placówce to osoby niezaszczone. ©©

Policjanci ostrzegają kupujących: w czasie świątecznych zakupów uważaj na złodziei i oszustów!

Z policji

Sylwia Lis

sylwia.lis@polskapress.pl

Policjanci apelują w związku ze zbliżającymi się świętami Bożego Narodzenia o zwiększenie uwagi i ostrożności.

Święta Bożego Narodzenia to czas zakupów oraz poszukiwania wymarzonych prezentów dla naszych najbliższych. Szukamy ich zarówno w sklepach, galeriach handlowych, jak i na portalach internetowych. Jednak by nie paść ofiarą przestępstwa, musimy pamiętać i przestrzegać pewnych zasad.

- W trakcie zakupów w zatłoczonych sklepach i galeriach handlowych, aby nie stać się ofiarą kieszonkowców, torebkę

lub plecak powinniśmy zamykać i nosić z przodu - mówi Damian Chamier Gliszczynski z bytowskiej policji. - Jest to niezwykle ważne, ponieważ złodziej nie potrzebuje dużo czasu, aby ukraść pozostawiony przez nas bagaż w trakcie pakowania zakupów, płacenia w kasie lub korzystania z przymierzalni. Nie powinniśmy przechowywać wszystkich pieniędzy w jednym miejscu, a na zakupy nie zabierać z sobą dużej ilości gotówki. Policjanci przypominają, że niejednokrotnie kieszonkowcy obserwują swoje ofiary. Dlatego też naszym zachowaniem, ubiorem czy też biżuterią nie powinniśmy ich prowokować i dawać możliwość do kradzieży. W głównej mierze powinniśmy unikać

miejsc zatłoczonych, ponieważ to one sprzyjają przestępcom. Kiedy płacimy za zakupy, nie należy pokazywać całej zawartości portfela i nosić z sobą zbędnych kart płatniczych.

Z uwagi na obecną epidemię, coraz większą popularność zdobywa robienie zakupów świątecznych przez Internet. Policjanci otrzymują liczne zgłoszenia o oszustwach. Bardzo często zakupiony i opłacony towar nie dociera do odbiorcy.

Mundurowi przypominają, że w głównej mierze powinniśmy kierować się zasadą ograniczonego zaufania do sprzedawców i bardzo atrakcyjnych ofert. Zweryfikujmy opinię i wiarygodność sprzedającego. ©©

MATERIAL INFORMACYJNY ORANGE

0010358367

Prezenty świąteczne dla najbliższych

Święta to przede wszystkim czas, kiedy możemy spędzić wspólne chwile z rodziną przy stole. W tym okresie pojawiają się również dylematy - jakie prezenty na święta kupić najbliższym, aby sprawić im przyjemność? Internauci uważają, że najlepsze prezenty gwiazdkowe to pieniądze oraz wycieczki. Z elektronicznych gadżetów jako prezent pod choinkę nadal największą popularnością cieszy się smartfon. Innymi pożądanymi podarunkami są także: robot sprząający i tablet.*

Rozrywka zawsze w zasięgu ręki - dlaczego warto kupić smartfon na prezent świąteczny?

Święta to nie tylko czas wspólnych rodzinnych spotkań, lecz także okres obdarowywania. Co wyjątkowego mają w sobie telefony mobilne, że tak chętnie po nie sięgamy przy wyborze prezentów? Jednym z czynników są bez wątpienia oferty, które Orange proponuje swoim klientom. Specjalnie na święta operator przygotował szeroką gamę zestawów świątecznych, w ramach których możemy nabyć nie tylko smartfony, lecz także wiele innych urządzeń, chociażby telewizory, które są niezbędnikiem w każdym domu.

Telewizor lub smartfon za złotówkę - prezent dopasowany do potrzeb

Klienci, którzy korzystają z pakietu Orange Love z telewizją, mogą na-

być telewizor TCL 32" lub smartfon OPPO A15s, aby obdarować nimi swoich najbliższych lub samemu sobie sprawić miły podarunek. Z promocji mogą skorzystać osoby, które zdecydują się na podpisanie nowej umowy bądź przedłużą ją o 24 miesiące w Orange Love Extra lub Orange Love Premium. To zdecydowanie niesamowite i korzystne prezenty na święta.

Zestawy świąteczne dla wymagających

Uśmiech, który sprawia nowy telefon wyjęty prosto spod choinki, jest bezcenny. Dlatego klientom, którzy chcieliby obdarować bliską osobę smartfonem, polecamy atrakcyjne zestawy świąteczne. Osoby zdecydowane na kupno nowego smartfona z planem w #hello5G lub Orange Love z telewizją na 24 miesiące, mają szansę otrzymać drugie urządzenie wchodzące w skład

zestawu za symboliczną złotówkę. Co więcej, każdy zestaw świąteczny zawiera nie tylko znakomite smartfony, lecz także słuchawki, zegarki czy odkurzacze bezprzewodowe.

Miej zawsze kontakt z najbliższymi

Święta to czas, który spędza się z najbliższymi. Gdy nie jest to jednak możliwe, warto skorzystać z internetu, aby połączyć się z bliskimi. Kupując internet domowy 4G lub pakiet Orange Love Mini 4G PP2-D4 z dwoma usługami, dostaniemy aż 500 GB. Operator oferuje także bezpłatny pakiet aż 300 GB ekstra, ważny przez 3 miesiące dla klientów posiadających dowolny pakiet Orange Love lub plany w #hello5G.

Bądź eko na święta - oddaj swój stary smartfon

Jeśli w Twojej szufladzie zalega nieużywany smartfon, przynieś go do salonu operatora. W zamian za telefon otrzymasz bon na akcesoria i urządzenia. Jeśli jednak sprzęt jest w złym stanie, możesz zostawić go w pojemniku na elektroodpady, zostanie on poddany recyklingowi.

*badania własne Orange, 2021.

Najmniejsza możliwa podwyżka dla pani burmistrz Miastka

Samorząd

Andrzej Gurba

andrzej.gurba@polskapress.pl

W najbliższy piątek (10 grudnia 2021 r.) zaplanowano sesję Rady Miejskiej w Miastku, w czasie której głosowany będzie projekt podwyższenia wynagrodzenia dla Danuty Karaśkiewicz, burmistrz Miastka.

Według projektu uchwały, nowa miesięczna pensja Danuty Karaśkiewicz ma wynosić 16 104 zł brutto. I jest to najmniejsza możliwa podwyżka. Zgodnie z przepisami ustawy, niższego wynagrodzenia dla burmistrza nie można już przyjąć.

- Były dyskusje o różnych możliwych wariantach podwyżki, też wyższej. Ostatecznie stało na tym. Sesja oczywiście



Danuta Karaśkiewicz, burmistrz Miastka też otrzyma podwyżkę, ale najmniejszą z możliwych

ście może to zmienić - mówi jeden z miasteczkich radnych.

Tak w szczegółach wygląda nowe projektowane wynagrodzenie Danuty Karaśkiewicz: 8344 zł - wynagrodzenie zasad-

nicze, 2760 zł - dodatek funkcyjny, 3321,20 zł - dodatek specjalny, 1668,80 zł - dodatek stażowy. W sumie to o 6 tys. więcej niż zarabia pani burmistrz obecnie. ©©

Koniec modernizacji ulicy. ZIM podsumowuje remont



Ulica Konarskiego po remoncie, jeszcze ma braki



Aleksander Radomski
aleksander.radomski@gp24.pl

Słupsk

Zakończyły się prace na ulicy Konarskiego. W poniedziałek, podczas konferencji prasowej w słupskim ratuszu podsumowano tę kompleksową przebudowę.

- Zaczynamy festiwal odbiorów od ulicy Konarskiego - zaczął Tomasz Orłowski, zastępca dyrektora Zarządu Infrastruktury Miejskiej w Słupsku. - Już od ubiegłego tygodnia autobusy wróciły tu na szlaki. Nie był to remont, tylko kompleksowa przebudowa. Mimo tak krótkiego terminu, czyli czterech miesięcy, udało się wyko-



Mieszkańcy zastanawiają się, kiedy na przystankach pojawią się wiaty i ławki

nać cały zakres prac. Jezdnia została całkowicie przebudowana łącznie z podbudowami. Nie było to więc tylko frezowanie i nakładka. Wszystkie war-

stwy konstrukcyjne są nowe - podkreślał.

Nowe są też instalacje odwodnienia. ZIM nie wykonywał na ul. Konarskiego oświe-

tlenia, ponieważ, które zostało zmodernizowane dwa lata temu w ramach większego projektu. W ramach prac powstała ścieżka rowerowa i ciąg pieszo-rowerowy po południowej stronie ulicy, która łączyła osiedle z sąsiednimi ścieżkami poprzez ulicę Rejtana.

- W przyszłym roku planujemy wykonanie projektu dla przebudowy ulicy Leszczyńskiego łącznie z budową drogi rowerowej - zapowiada Tomasz Orłowski. - Pozwoli to połączyć ulicę Konarskiego z ulicą Grunwaldzką i aleją 3 Maja. Zamknie to temat ścieżek rowerowych w tej części miasta.

Roboty na ulicy Konarskiego kosztowały ponad trzy miliony złotych. W połowie inwestycja została dofinansowana ze środków Skarbu Państwa.

©P

Odurzony groził maczetą. Zatrzymali go antyterroryści

Lębork

Sylwia Lis
sylwia.lis@polskapress.pl

Do groźnego zdarzenia doszło w Lęborku. 31-latek będący najprawdopodobniej pod wpływem środków odurzających, groził mieszkańcom budynku pozbawieniem życia. Posługiwał się przy tym maczetą. Policijne negocjacje i interwencja funkcjonariuszy Samodzielnego Pododdziału Kontrterrorystycznego Policji KWP w Gdańsku skutkowały zatrzymaniem agresywnego mężczyzny.

W poniedziałek przed godziną 18 dyżurny lęborskiej policji otrzymał zgłoszenie o 31-letnim mężczyźnie, który silnie pobudzony prawdopodobnie na skutek zażycia środków odurzających, biega po klatce schodowej z maczetą, grożąc mieszkańcom budynku.

Mundurowi niezwłocznie pojechali we wskazane miejsce. Policjanci ustalili, że żaden z mieszkańców budynku nie został poszkodowany, a agresywny mężczyzna zabarykadował się na strychu. Silnie pobudzony 31-latek nie reagował na polecenia mundurowych

do opuszczenia swojej kryjówki i porzucenia maczety. Jego agresja narastała. W pewnym momencie wychylił się przez okno, krzycząc i wymachując maczetą. Do pomocy policjantom zadysponowane zostały kolejne patrole będące w służbie. Mundurowi odgrodzili teren przyległy do budynku taśmą policyjną i ustalili możliwą drogę ucieczki mężczyzny oraz ewakuowali lokatorów z mieszkania znajdującego się bezpośrednio pod strychem. Dyżurny Komendy Wojewódzkiej Policji w Gdańsku wysłał na miejsce zespół negocjatorów policyjnych, którzy przez około 2 godziny prowadzili z 31-latkiem rozmowy, nie dopuszczając również do tego by sam się okaleczył.

Mężczyzna rzucał przedmiotami, jakie miał pod ręką. Działania negocjatorów były prowadzone do czasu przybycia policjantów z Samodzielnego Pododdziału Kontrterrorystycznego Policji KWP w Gdańsku, którzy siłowo weszli na strych, gdzie obezwładnili mężczyznę. 31-latek został przewieziony do szpitala, skąd po badaniu lekarskim trafił do policyjnej celi. ©P



Działania negocjatorów były prowadzone do czasu przybycia policjantów antyterrorystów z Gdańsku



Słupsk Wystawa kamieni szlachetnych i minerałów w ratuszu

W ratuszu można oglądać wystawę kamieni szlachetnych i minerałów zebranych przez młodzież ze słupskiego klubu Coolturka. Przykuwające oko okazy można oglądać na pierwszym piętrze słupskiego ratusza. W gablotach znalazło się sporo próbek. - Są to okazy zebrane przez dzieci podczas obozu mineralogicznego zorganizowanego w te wakacje w Karkonoszach - mówi Krzysztof Nowakowski, z klubu Coolturka. - Czy łatwo je znaleźć? Jeśli się wie jak szukać. Na pewno trzeba korzystać z pomocy przewodników i książek. ©P

(ALEK)

Wspomnienia. Te najważniejsze...

Wspomnij bliskich. Zapal im świeczkę. Sprawdź na nekrologi.net i gp24.pl/nekrologi

0010363136

Wyrazy głębokiego żalu i współczucia
rodzinie
z powodu śmierci doktora

Leszka Dębickiego

długoletniego pracownika i ordynatora
składu Zarząd i pracownicy Wojewódzkiego Szpitala
Specjalistycznego im. Janusza Korczaka w Słupsku Sp. z o.o.

Przystań i Dziki Azyl z nagrodami Bursztynowego Mieczyka. Gratulacje

Anna Czerny-Marecka
anna.marecka@polskapress.pl



Gratulacje

Nagroda Bursztynowego Mieczyka im. Macieja Płażyńskiego przyznawana jest organizacjom pozarządowym na Pomorzu – za działalność na rzecz innych ludzi, środowiska i kultury. Uroczysta gala kończąca tegoroczną edycję odbyła się w Europejskim Centrum Solidarności w Gdańsku. Wśród nagrodzonych znalazły się dwie organizacje pozarządowe z regionu słupskiego.

W tegorocznej edycji do nagród nominowano aż 71 organizacji. Jury miało trudny wybór, premiowało nie tylko dorobek organizacji i skalę ich działania, ale i aktywność podczas pandemii. W kategorii „pomoc społeczna” główną nagrodę przypadła Fundacji Przyszań ze Słupska oraz Fundacji „Świat wrażliwy” z Gdańska. W kategorii „ochrona środowiska i edukacja ekologiczna” wygrała Fundacja Dziki Azyl – Centrum Pomocy dla Jeży i Dzikich Zwierząt ze Słupska, prowadząca schronisko w Kobylnicy.



Gala w Europejskim Centrum Solidarności w Gdańsku

- Kochani, wróciłam z uroczystej gali Bursztynowego Mieczyka, chciałabym jeszcze raz

PODZIĘKOWAĆ. Pomorskie NGO wiedzą, że to wielkie wyróżnienie i prestiż znaleźć się w grupie laureatów. Nie dla nagrody zakładaliśmy Fundację, ale chcielibyśmy, aby nagroda „przeżyła” się na konkretną pomoc dla naszych podopiecz-

nym: na zlecenia, zamówienia w poligrafii, zakupy naszego rękodzieła, więcej miejsc pracy i rozbudowę ośrodka - napisała na FB Zofia Stodoła - prezes Fundacji Przyszań.

- To pierwsza tak prestiżowa nagroda - cieszy się Edyta Pu-

dziawska z Dzikiego Azylu. - Nie jest lekko utrzymać z datków i darowizn ośrodek rehabilitacji dla dzikich zwierząt w Kobylnicy i całodobowe pogotowie, ale robimy wszystko, aby przetrwać.

Fundacja Przyszań prowadzi Przedsiębiorstwo Społeczne Przyszań zatrudniające obecnie 20 osób z różnymi niepełnosprawnościami. Wyremontowała od podstaw lokal przy ul. Gdynskiej otrzymany od miasta. Urządzono w nim pracownię rękodzieła i montażu. Jest też świetnie wyposażona część socjalna dla pracowników (kuchnia, stołówka) i część rehabilitacyjna. Z kolei w lokalu przy ul. Kopernika znajduje się pracownia reklamowo-poligraficzna. Obecnie w pracowni rękodzieła powstają unikatowe ozdoby świąteczne na kiermasz bożonarodzeniowy.

Centrum Pomocy dla Jeży i Dzikich Zwierząt Dziki Azyl prowadzi ośrodek rehabilitacji i pogotowie dla zwierząt nieudomowionych. Obecnie otacza opieką około 160 zwierzątek, w tym około 100 jeży, poza tym sarnę, bociany, łabędzie, listy, mewy, gołębie. ©P

KRÓTKO

Słupsk Perla zaprasza do zabawy fotograficznej

Zasady zabawy pod hasłem „Pstryknij sobie świąteczną nagrodę” są proste. Może w niej uczestniczyć każda osoba, która dołączy do specjalnego wydarzenia na Facebooku i do 6 stycznia zrobi sobie zdjęcie przy świątecznej ramce „Perla dla Słupzczan” stojącej w parku przy al. Sienkiewicza w Słupsku.

Do wygrania są trzy aparaty fotograficzne marki Instax i pięć koszy prezentowych zawierających przysmaki firmy Perla Polska. Organizator podkreśla, że wygra najbardziej uśmiechnięte zdjęcie, dlatego warto do wspólnej fotografii zaprosić jak najwięcej osób – przyjaciół lub rodziny. Szczegóły oraz regulamin konkursu dostępne są w wydarzeniu na profilu Perli Polska.

Producent przekąsek i antypasti z Głębina, jest w gronie kilku firm, które wsparły przygotowanie świątecznych iluminacji dla mieszkańców Słupska.

- Perla czuje się częścią lokalnej wspólnoty, dlatego też nie wyobrażamy sobie tegorocznych Świąt bez uczczenia ich wspólnie z mieszkańcami naszego miasta – mówi Michał Perel, prezes zarządu Perli Polska.

(WF)
©P

W najbliższy weekend Kiermasz Świąteczny w Krępie Słupskiej

Słupsk

Wojciech Nowak
wojciech.nowak@gp24.pl

Bazarek Natury w świątecznej odsłonie, czyli Kiermasz Świąteczny, zawita do Krępy Słupskiej w weekend 11 i 12 grudnia. Stoiska wypełnią się lokalnymi produktami.

- W ubiegłym roku z wiadomych przyczyn Kiermasz Świą-

teczny nie mógł się odbyć - mówi Karolina Oszmaniec, specjalista ds. promocji z Centrum Kultury Gminy Słupsk. - W tym roku, obserwując to, co się dzieje w Polsce, podejmujemy wyzwanie organizacji wydarzenia.

Skoro to Kiermasz Świąteczny, to nie zabraknie świątecznych produktów, a wśród nich tych związanych z rękodziełem, a więc m.in. stroików

bożonarodzeniowych czy wieńców. Oczywiście na stoiskach pojawią się również wykonane na szydełku zabawki, szaliki, czapki i rękawiczki, a także ręcznie zdobione bombki oraz cała masa świątecznych przysmaków. Gdyby goście odwiedzający kiermasz w Krępie Słupskiej nieco zmarzli, to na pewno rozgrzeje ich łyk grzanego wina. ©P



Kiermasz Świąteczny, zawita do Krępy Słupskiej w weekend 11 i 12 grudnia w godzinach 14-20. stoiska pojawią się na Bazarze Natury przy ul. Lipowej 3 i w Centrum Aktywności Lokalnej

REKLAMA

0010273521



Zamawiasz prenumeratę do firmy lub urzędu?

Mamy dla Ciebie specjalną ofertę prenumeraty w wersji papierowej lub cyfrowej!



Zadzwoń lub napisz do nas, przygotujemy dla Ciebie ofertę przystosowaną do Twoich potrzeb.

tel. 22 230 25 03 | e-mail: bok.prenumerata@polskapress.pl

Kryzys na granicy nie ustaje, choć migrantów jest mniej

Warszawa

Aleksandra Kielczykowska
aleksandra.kielczykowska@polskapress.pl

Sytuacja na granicy polsko-białoruskiej uspokoiła się, jednak nie oznacza to końca prób nielegalnego jej przekroczenia przez migrantów. Służby podejrzewają, że kryzys będzie cały czas podsycany.

W rejonie Czeremchy doszło do próby forsowania granicy przez dwie 30-osobowe grupy - poinformowała rzeczniczka straży granicznej por. Anna Michalska.

„Wczoraj na odcinku polsko-białoruskim odnotowano 116 prób jej nielegalnego przekroczenia. Funkcjonariusze SG wydali 25 postanowień o opuszczeniu terytorium RP” - podała we wtorek rano Straż Graniczna.

Podczas konferencji prasowej rzeczniczka straży granicznej por. Anna Michalska poinformowała także o 30-osobowych grupach, które dwukrotnie próbowały sforsować granicę. Pomocy udzielali im białoruscy funkcjonariusze.

Rzecznika oceniła, że „Białorusini będą chcieli sprowokować kolejne zdarzenia w święta Bożego Narodzenia”. - Obserwujemy dużą determinację białoruskich służb, bardzo dobrze przygotowują grupy imigrantów, pomagają im jawnie. Próbują za wszelką cenę przemycić cudzoziemców na stronę Polskę - zaznaczyła.



Sytuacja na granicy wciąż jest niespokojna

Stanisław Żaryn, rzecznik prasowy ministra koordynatora służb specjalnych, powiedział, że według szacunków na Białorusi pozostaje wciąż około 7 tysięcy migrantów z krajów Bliskiego Wschodu. Polskie służby podejrzewają, że reżim Łukaszenki będzie nadal próbował wysłać grupy migrantów, by destabilizować sytuację na granicy.

Służby informują również, że teraz coraz częściej widać prowokacje samych białoruskich funkcjonariuszy, którzy próbują pomagać migrantom przekroczyć nielegalnie granicę.

Od początku roku Straż Graniczna poinformowała o około 40 tys. prób nielegalnego przekroczenia granicy polsko-białoruskiej. W samym listopadzie było ich około 8,9 tys.

Rząd wprowadza obostrzenia. Na krótko wróci nauka zdalna

Blanka Aleksowska

Warszawa

Nauka zdalna od 20 grudnia do 9 stycznia, limity na imprezach sylwestrowych, obowiązkowe szczepienia dla medyków, służb mundurowych i nauczycieli - to nowe obostrzenia, które we wtorek zapowiedzieli minister Adam Niedzielski i wiceminister Waldemar Kraska. Będą też zmiany w komunikacji publicznej, kinach i teatrach.

Nowe obostrzenia mają zacząć obowiązywać od 15 grudnia. Ogłosił je minister zdrowia Adam Niedzielski, który uzasadniał, że nie widać wyraźnych sygnałów na spadek zakażeń. - Liczba zleceń wykonywanych testów utrzymuje się stabilnie od trzech tygodni na tym samym poziomie - wyjaśnił szef resortu zdrowia. I stąd konieczność wprowadzenia nowych obostrzeń.

Restrykcje w lokalach

Od 15 grudnia rząd obniża limity klientów do 30 proc. liczby miejsc w restauracjach, barach i hotelach, kinach, teatrach, obiektach sportowych i sakralnych. - Zwiększenie tego limitu może nastąpić tylko dla osób zaszczepionych, zweryfikowanych przez przedsiębiorcę -



Uczniowie szkół będą mieć naukę zdalną tydzień przed Bożym Narodzeniem, a potem po Nowym Roku do 9 stycznia

przekazał wiceminister Waldemar Kraska. Jak dodał, w kinach będzie obowiązywał zakaz konsumpcji.

Od 15 grudnia zamknięte będą również kluby, dancingi i dyskoteki. Wyjątkiem jest Sylwester i Nowy Rok, kiedy w lokalach zamkniętych obowiązywać będzie ograniczenie liczby klientów do stu osób, z wyłączeniem osób zaszczepionych.

Od 15 grudnia również limity w transporcie zbiorowym będą natomiast okrojone do 75 proc. wolnych miejsc.

Nauka zdalna na osiem dni

Kierownictwo resortu zdrowia zapowiedziało wprowadzenie

nauki zdalnej uczniów szkół podstawowych i ponadpodstawowych od 20 grudnia do 9 stycznia. Biorąc pod uwagę, że na ten czas przypada przerwa świąteczna i noworoczna, oznacza to 8 dni nauki zdalnej.

Zajęcia w przedszkolach odbywać się będą natomiast stacjonarnie.

Obowiązkowe szczepienia i testy

Ministrowie zapowiedzieli również wprowadzenie obowiązkowych szczepień przeciwko COVID-19 dla kilku grup zawodowych: nauczycieli, lekarzy oraz funkcjonariuszy służb mundurowych. Przymusowe szczepienia mają wejść

w życie od 1 marca. Rząd oczekuje, że personel tych grup zawodowych do tego czasu się zaszczepi.

Poza tym wprowadzony zostanie obowiązek wykonania testów dla współdomowników osób z potwierdzoną infekcją SARS-Cov-2. - To będzie test, który będzie weryfikował, czy dana osoba także jest zakażona - powiedział Kraska. Testy będą obowiązkowe bez względu na to, czy współlokator posiada certyfikat covidowy.

Od 15 grudnia wprowadzony zostanie również obowiązek wykonania testu PCR lub antygenowego dla osób przyjeżdżających do Polski spoza strefy Schengen.

Wyniki testów dla pracodawcy?

Minister Adam Niedzielski zapowiedział również dokończenie prac nad ustawą, która pozwoli pracodawcom na wgląd w wynik testu na COVID-19. Niedzielski powiedział, że w pracach nad ustawą zmienił on podejście i zamiast okazywać pracodawcy certyfikat szczepienia, trzeba będzie mu udostępnić wyniki testu.

- Cały czas pracujemy nad tym projektem razem z klubem parlamentarnym - powiedział Niedzielski. - Jesteśmy już bliscy finiszu. W pierwszej wersji było to szczepienie, ale tutaj jednak stawiamy na testy - dodał. ©

Z KRAJU



Warszawa

W pandemii mniej chrztów i ślubów

Epidemia Covid-19 ograniczyła działalność duszpasterską i skalę sprawowania sakramentów - wynika z badania Instytutu Statystyki Kościoła Katolickiego. Z raportu wynika, że liczba parafii utrzymuje się praktycznie na stałym poziomie. W ubiegłym roku do diecezji inkardynowanych było 24 208 księży, czyli o 2 proc. mniej niż w roku poprzednim. Według zaprezentowanych danych Konsulty Wyższych Przełożonych Zakonów Żeńskich, w 2020 roku działały 2 071 domy zgromadzeń czynnych, które gro-

madziły ogółem 16,8 tys. sióstr zakonnych. Oznacza to spadek liczby sióstr o 2,5 proc. Dane przedstawił ks. dr Wojciech Sadoń SAC, dyrektor Instytutu Statystyki Kościoła Katolickiego. Z danych dotyczących zgromadzeń męskich, wynika, że w ubiegłym roku liczba zakonników oraz członków stowarzyszeń życia apostołskiego wyniosła łącznie 11 tys. W porównaniu do roku poprzedniego obserwuje się spadek liczby zakonników o 1,4 proc. W 2020 roku sakrament chrztu został udzielony 312,1 tys. osób, co stanowi 16,3 proc. mniej w porównaniu do roku 2019.

Do bierzmowania przystąpiło 252,3 tys. osób, czyli o 34 proc. mniej niż w roku poprzednim. Liczba udzielonych sakramentów małżeństwa w 2020 roku wyniosła 91,5 tys., tj. o 26,8 proc. mniej w porównaniu z rokiem 2019. Z kolei wzrosła liczba osób przystępujących do pierwszej Komunii Świętej i wyniosła 298 tys., czyli o 49 tys. więcej niż w roku poprzednim (co stanowi 20 proc.). (MP)

PKN Orlen i Synthos idą po energię z atomu. Elektrownia już w 2030 r.

Warszawa

Artur Kielbasinski
artur.kielbasinski@polskapress.pl

7 grudnia została powołana spółka celowa joint venture Orlen Synthos Green Energy, która zajmie się wdrażaniem w Polsce projektu SMR - małych reaktorów jądrowych. Zdaniami ekspertów, to przyszłość energetyki.

Spółka zajmować się będzie przygotowaniem projektu i komercjalizacją technologii mikro i małych reaktorów jądrowych, a w szczególności rozwiązania GE Hitachi BWRX-300. Zadanie spółki będzie polegało m.in. na wytypowaniu lokalizacji pod budowę MSR na terenie naszego kraju, a później przeprowadzenie inwestycji oraz prowadzenie działalności operacyjnej. Pierwszy reaktor ma powstać



Pierwszy reaktor elektrowni jądrowej w Polsce ma powstać do 2029 roku. Otwarcie elektrowni planowane jest rok później

w 2029 r., a uruchomienie elektrowni jądrowej w technologii SMR ma nastąpić w 2030 roku.

PKN Orlen i Synthos Green Energy będą miały po 50 proc. udziałów w spółce i tyle samo

głosów na zgromadzeniu wspólników.

Prezes PKN Orlen Daniel Obajtek ocenia, że energetyka jądrowa, szczególnie pochodząca z SMR będzie miała ogromne

znaczenie w procesie zmian energetycznych w naszym kraju i w odchodzeniu od paliw kopalnych.

- Energetyka jądrowa będzie jednym z najtańszych źródeł wytwarzania energii. Liczymy, że pierwszy reaktor powstanie w naszym kraju do 2029 roku. Już jest podpisany list intencyjny w sprawie ustalenia warunków dostaw pierwszych reaktorów do Polski - powiedział Daniel Obajtek, prezes PKN Orlen, podczas konferencji 7 grudnia.

Jak podkreślał, inwestycja w SMR i MMR ma mieć pozytywny wpływ na środowisko i zredukować emisję dwutlenku węgla. - Energetyka oparta m.in. o reaktory modułowe będzie atrakcyjnym uzupełnieniem portfolio energetycznego opartego o odnawialne źródła energii i gaz - ocenia Daniel Obajtek.

Według ekspertów, stworzenie reaktora BWRX-300 zajmuje ok. 1/3 czasu potrzebnego na budowę tradycyjnej dużej elektrowni jądrowej. Koszty budowy także są o ok. 30 proc. niższe niż dużych projektów atomowych.

Białoruski teatr uciekł Łukaszenko. Emigrują także inni artyści

Mińsk

Kazimierz Sikorski
kazimierz.sikorski@polskapress.pl

Białoruski Wolny Teatr to jedyna taka grupa w Europie, której działalność jest zakazana z powodów politycznych. Zespół teatru uciekł z Białorusi w obawie przed represjami.

Jesteśmy w otchłani, mówią członkowie białoruskiego teatru zmuszeni przez reżim Łukaszenki do emigracji. Członkowie Białoruskiego Wolnego Teatru (BFT) mówią, że władze bardziej boją się artystów niż wieców politycznych.

Od 16 lat Białoruski Teatr Wolny opowiada się za wolnością słowa, równością i demokracją. Występował w podziemiu, bo publiczność chciała słuchać głosu wolności. Teraz zakazana grupa zdecydowała wynieść się z kraju, bo groźba represji wobec jej członków była zbyt duża, by kontynuować kulturowy opór pod rządami Łukaszenki.

Szesnastu członków BFT przygotowało się do spektaklu w przyszłym roku w Londynie.

Nie wiadomo, gdzie członkowie zespołu osiadą w przyszłości. Myślą o Polsce i innych krajach Europy Wschodniej. Wykuczają ubieganie się o azyl w Wielkiej Brytanii, ponieważ jej członkowie nie mogliby pracować w trakcie procesu, który może trwać ponad rok.

Kilku członków BFT zostało uwiecznionych po masowych protestach, które wybuchły po sfałszowaniu w 2020 roku wyborów przez Łukaszenkę. Współzałożyciele grupy, Natalia Kaliada i Nikołaj Chalezin, mieszkają w Londynie od czasu przymusowej emigracji w 2011 roku.

Kaliada mówi, że w 2021 roku członkowie zespołu musieli uciec z kraju z obawy przed prześladowaniami. - To hańba, że

pozwalamy, by nie tylko wolność artystyczna, ale i podstawowe wolności człowieka były lekceważone w kraju, który znajduje się trzy godziny lotu od Londynu. Samo istnienie Białoruskiego Wolnego Teatru i nasza praca, pomimo represji, jest największym zagrożeniem dla dyktatury - wola ludzi do dalszego mówienia prawdy jest największym pokazem siły, jaki można sobie wyobrazić.

- Kiedy reżim rozprawił się z protestami po wyborach w 2020 roku, stało się jasne, że musimy wywieźć nasz zespół z kraju - powiedział Kaliada.

Członkowie grupy teatralnej opuścili Mińsk w październiku, niektóre osoby zostały przemycone z kraju. Opuścili bliskich i nie zabrali nic poza ubraniami i drobnymi rzeczami osobistymi. To dla nich było bardzo bolesne - dodał Kaliada.

Członkowie BFT dostali 6-miesięczne wizy artystyczne. Planują przyjazd do Polski, gdzie zaofiarowano im zakwaterowanie i wrócić do Wielkiej Brytanii w lutym. Jesteśmy w stanie zawieszenia - powiedział Kaliada.

Swetłana Sugako, dyrektor zarządzająca BFT, była jedną z aresztowanych w sierpniu 2020. Trzymano ją przez pięć dni, wraz z 35 innymi osobami w czteroosobowej celi. Brakowało powietrza, przez trzy dni nie jedli, pili tylko brudną wodę. - Słyszałam ludzi krzyczących, gdy byli bici. Nie wiedziałam, jak i gdzie to się skończy - powiedziała. - Nie chciałam wyjeżdżać z Białorusi, ale nie miałam wyboru. Przyszłość jest niewiadoma, ale żyję.

Represje Łukaszenki rozdarły białoruską społeczność artystyczną. Doprowadziły do cystek w państwowych instytucjach kulturalnych, zmusiły setki pisarzy, aktorów, malarzy, muzyków i innych na wygnanie. ©

Biden rozmawia z Putinem. Czy to zakończy kryzys?

Kazimierz Sikorski

kazimierz.sikorski@polskapress.pl

Waszyngton

Na wyniki wtorkowej rozmowy prezydentów USA i Rosji Europa czekała z nadzieją, że doprowadzi ona do wycofania rosyjskich wojsk spod granicy z Ukrainą. Przed połączeniem Joego Bidena z Władimirem Putinem prezydent Stanów Zjednoczonych przeprowadził serię rozmów z przywódcami krajów Europy.

Jeszcze przed rozpoczęciem rozmowy Bidena z Putinem Stany Zjednoczone oświadczyły, że wysłały posiłki na wschodnią flankę NATO w odpowiedzi na ewentualną rosyjską inwazję na Ukrainę, a także wprowadzą wobec Moskwy surowe sankcje gospodarcze.

Przed dyskusją światowych liderów Biden rozmawiał z europejskimi przywódcami. Brytyjski premier Boris Johnson powiedział, że zgodzono się na przedstawienie „zjednoczonego frontu” wobec Ukrainy.

Amerykański sekretarz stanu Antony Blinken rozmawiał zaś w tym czasie z prezydentem Ukrainy Wołodymyrem Zełenskim i powtórzył „niezachwiane poparcie” Waszyngtonu w obliczu „rosyjskiej agresji”. Zełenski napisał w tweecie, że on i Blinken zgodzili się kontynuować wspólne i uzgodnione działania wobec obecnego zagrożenia ze strony Moskwy.

Szacuje się, że 100 tys. rosyjskich żołnierzy zgromadziło się już w niewielkiej odległości od granic Ukrainy. To najpoważniejszy kryzys od 2015



FOT. MANDEL NGAN/AP/EAST NEWS

Część ekspertów spodziewała się, że rozmowa Biden-Putin pozwoli rozładować napięcie na granicy Rosji z Ukrainą

roku, kiedy Moskwa zorganizowała atak na Ukrainę na dużą skalę, wysyłając czołgi i artylerię, by okrążyły ukraińskie wojska i zmuszając Kijów do podpisania umowy. Porozumienie pokojowe w Mińsku, bo o nim mowa, jest dzisiaj bliskie upadku.

Jak pisał dziennik „Financial Times”, Stany Zjednoczone przekazały swoim sojusznikom w Europie zdobyte przez wywiad plany rosyjskiej inwazji na Ukrainę, aby przekonać ich, że groźba ataku jest realna. Według tych planów, w akcji militarnej miałyby wziąć udział nawet 175 tys. żołnierzy rosyjskich.

Jeden z urzędników amerykańskiej administracji zwrócił uwagę przed wideoszczytem Biden-Putin, że pierwsza rosyjska interwencja wojskowa na Ukrainie doprowadziła do rozmieszczenia większej liczby amerykańskich żołnierzy i sprzętu w Europie Wschodniej i że tym razem będzie podobna reakcja.

Z pewnością byłoby tak, że gdyby Putin wkroczył, pojawiłyby się prośby sojuszników ze wschodniej flanki NATO i pozy-

tywna reakcja ze strony Stanów Zjednoczonych o dodatkowe siły i zdolności oraz ćwiczenia mające zapewnić bezpieczeństwo sojuszników USA w tym rejonie w obliczu agresji na Ukrainie. Była to jasna sugestia, że Biden nie będzie groził bezpośrednią reakcją wojskową USA.

Ten sam urzędnik dodał, że „istotne ekonomiczne środki zaradcze” ze strony USA i Europy mogą wyrządzić znaczne szkody gospodarcze rosyjskiej gospodarce.

Putin też wypowiadał się wcześniej, między innymi zapowiedział, że będzie dążył do uzyskania gwarancji bezpieczeństwa dla Rosji, w tym zakazu rozszerzenia NATO czy wsparcia militarnego dla Ukrainy. Białe Dom jasno dał do zrozumienia, że

Stany Zjednoczone zapowiedziały wysłać posiłki na wschodnią flankę NATO, gdyby Rosja zaatakowała Ukrainę

zumienia, że te sprawy nie będą podlegały dyskusji.

Stany Zjednoczone konsekwentnie wyrażały poparcie dla zasady, że każdy kraj ma suwerenne prawo do podejmowania własnych decyzji w odniesieniu do swojego bezpieczeństwa - oznajmił wspomniany urzędnik. To pozostaje polityką USA dzisiaj i pozostanie polityką USA w przyszłości. Jest to więc proste i jasne.

Rosja praktycznie zamroziła bezpośrednie kontakty z rządem Ukrainy i prezydentem Wołodymyrem Zełenskim. Tego ostatniego oskarżyła o przygotowanie ataku na regiony południowo-wschodniej Ukrainy kontrolowane przez siły wspierane przez Rosję. Ukraina zdecydowanie temu zaprzeczyła.

Minister obrony Ukrainy Ołeksij Reznikow mówił niedawno w parlamencie, że Rosja ma około 94 tys. żołnierzy w pobliżu granicy z Ukrainą i może rozpocząć ofensywę pod na jego kraj koniec stycznia. Podobne prognozy padły z ust amerykańskich urzędników, gdy Putin podniósł swoją retorykę o przekraczaniu przez Zachód „czerwonych linii” Rosji w zakresie udzielania wsparcia militarnego Ukrainie.

Zarówno zachodni, jak i rosyjscy analitycy twierdzili, że Moskwa stwarza wiarygodną groźbę rozpoczęcia ataku sąsiada na dużą skalę, choć istnieją różne szacunki co do prawdopodobieństwa rosyjskiego ataku i tego, co może go wywołać.

Jest to największe rosyjskie rozmieszczenie wojska całkowicie poza ich harmonogramami od 2014 roku, przypominał Michael Kofman, szef programu badawczego w thinktanku CNA ds. bezpieczeństwa.

ZE ŚWIATA



Rzym
Nowe obostrzenia dla niezaszczepionych
Niezaszczepieni Włosi nie wejdą teraz do kin, teatrów, barów i restauracji bez Super Green Pass. Te zastrzone rygory będą obowiązywać do 15 stycznia z możliwo-

ścią ich przedłużenia. Wprowadzenie nowej przepustki ma być zachętą do szczepień przeciwko koronawirusowi. Wspomniane zasady mają obowiązywać również w środkach komunikacji miejskiej. Policjanci już sprawdzają pasażerów na przystankach autobusowych i metra. Brak przepustki grozi grzywną w wysokości 400 euro. Aplikacje na smartfony, które weryfikują przepustki zdrowotne, zostały zaktualizowane, aby uniemożliwić wstęp na koncerty, filmy lub do teatru osobom, które w ostatnich dniach uzyskały wynik pozytywny. Władze nałożyły też w tym głównego podejrzanego, który torturował dyrektora i podżegał ludzi do jego zabicia. Władze potępiły zajście. (AFP)

Islamabad
Pracownicy pobili i spalili swego dyrektora

W jednym z pakistańskich miast rozegrał się horror, kiedy tłum pracowników pobił, potem spalił swojego dyrektora. Setki osób trafiły do aresztu. Tłum bił go najpierw kijami, potem spalił ciało pochodzącego ze Sri Lanki Priyantha Kumara. Według osób biorących udział w morderstwie, mężczyzna miał się dopuścić bluźnierstwa. Oskarżono go o zerwanie ze ścianą religijnego plakatu i wyrzucenie go do kosza. Rzecznik policji powiedział, że aresztowano ponad 100 osób, w tym głównego podejrzanego, który torturował dyrektora i podżegał ludzi do jego zabicia. Władze potępiły zajście. (AFP)

INFORMACJE

Bogota
Wysterylizują kaskadowe hipopotamy

Władze Kolumbii podjęły decyzję o sterylizacji hipopotamów, sprowadzonych do tego kraju przez byłego bossa narkotykowego Pablo Escobara. Zwierzęta zagrażają



FOT. SZYMON STANISŁAWSKI

miejscowej flory i faunie jako gatunek obcy. Zwierzęta te zostały sprowadzone nielegalnie do Kolumbii przez narkotykowego barona z Afryki i żyły na terenie jego posiadłości. Kiedy Escobar został zastrzelony przez specjalną grupę policjantów, wspieranych przez amerykańskich agentów, na dachu w jego rodzinnym mieście Medellín, władze zajęły jego posiadłość i znajdujące się na niej zwierzęta. Podczas gdy większość z nich została wysłana do ogrodów zoologicznych, to jednak logistyka przeniesienia czterech hipopotamów okazała się nie do pokonania i pozostawiono je. One zaś rozpoczęły wtedy swoją wędrówkę po Andach. Obecnie jest ich w kraju

około 80 sztuk. Z badań wynika, że odchody tych kolosów zatruwają wodę pitną na sporym obszarze kraju. Zagrażają życiu wielu miejscowych gatunków, w tym manatów oraz wielkich rzecznych żółwi. Hipopotamy zostawiają również po sobie góry nawozu w czasie nocnych kąpiei w jeziorach i rzekach.

Watykan
Papież krytycznie o dokumencie UE

Papież Franciszek skrytykował opracowany niedawno dokument UE zalecający unikanie odniesień do Bożego Narodzenia: - Wiele dyktatur usiłowało zrobić to samo, Unia musi respektować specyfikę każdego kraju, inaczej grozi jej podziały i upadek - stwierdził.

Jakie świadczenia pieniężne, dodatki i bonusy mogą zacerować senioralny budżet?

oprac. Wojciech
Frelichowski
wojciech.frelichowski@polskapress.pl



Pieniądze

Seniorzy od lat są grupą społeczną, która dysponuje niewielkim budżetem i najbardziej odczuwa podwyżki – średnia emerytura w Polsce to 2545 złotych brutto, a świadczenie minimalne oscyluje na poziomie 1250,88 zł brutto. Z badania Funduszu Hipotecznego DOM wynika, że 94 proc. seniorów dotkliwie odczuwało wzrost cen w ostatnim roku. Gdzie emeryci mogą „szukać” dodatkowych pieniędzy?

Z najnowszego badania Związku Przedsiębiorstw Finansowych i Instytutu Rozwoju Gospodarczego SGH wynika, że 86 proc. Polaków odczuwa wzrost cen w swoich wydatkach i budżecie domowym. Polacy najbardziej odczuwają wzrost wydatków na żywność i napoje (tak deklaruje 99,5 proc. ankietowanych), rachunki za prąd, gaz, ogrzewanie (98 proc.) oraz paliwo (92 proc.).

Wyniki te są spójne z ostatnim badaniem Funduszu Hipotecznego DOM przeprowadzonym we wrześniu bieżącego roku na grupie osób w wieku 65-75 lat. Seniorzy najbardziej narzekają na podwyżki cen pro-

duktów pierwszej potrzeby (w tym jedzenia i kosmetyków), mediów oraz paliw. Aż 57 proc. emerytów ocenia, że w ciągu ostatniego roku ich wydatki wzrosły o 100-500 zł miesięcznie, a 25 proc. ankietowanych deklaruje, że wydaje o 50-100 zł więcej na miesiąc. Jakże świadczenia mogą zacerować senioralny budżet tymczasowo, a jakie na stałe?

Trzynasta i czternasta emerytura

Mimo, że należą do świadczeń jednorazowych, to mogą – tymczasowo – poprawić kondycję finansową emerytów. Trzynaste emerytury dostało w pierwszej połowie 2021 roku blisko 10 mln seniorów, do których trafiło ponad 12 mld zł. Kwota, która zasilila domowy budżet osób starszych to 1250,88 zł.

W listopadzie zostały wypłacone tzw. czternastki. Były one wsparciem dla najuboższych emerytów, których świadczenie podstawowe nie przekracza 2,9 tys. zł brutto. Otrzymało je 9,1 mln osób.

Renta dożywotnia

Co prawda nie nazywamy jej emeryturą, bo nie pochodzi z kasy ZUS, a szkoda, bo świadczenia pieniężne z tytułu renty dożywotniej są wypłacane co miesiąc aż do śmierci seniora, więc zasilają domowy budżet w sposób regularny i stały. Z danych Związku Przedsiębiorstw Finansowych wynika,



że średnie świadczenie pieniężne z tytułu renty dożywotniej wynosi 1000 zł, ale zdarzają się wypłaty w kwocie 3000 zł a nawet 5000 zł miesięcznie. Wszystko zależy od posiadanej przez emeryta nieruchomości.

Wysokość świadczeń zależy bowiem od wartości nieruchomości (to nie musi być mieszkanie, może być też dom) oraz prognozowanej przez GUS oczekiwanej dalszej długości trwania życia. W zamian za przekazanie prawa własności do nieruchomości senior otrzymuje comiesięczne wypłaty a jednocześnie może zamieszkiwać swoje lokum aż

do śmierci (co gwarantuje mu tzw. służebność osobista mieszkania).

Dodatki i bonusy

W tym roku seniorzy mogli (i wciąż mogą) składać wniosek o 500-złotowy dodatek do emerytury nazywany przez niektórych emeryckim 500 plus. Dodatek przysługuje osobom, które ukończyły 75 lat, nie są zdolne do samodzielnej egzystencji (lub pobierają zasiłek pielęgnacyjny), a ich dochód miesięczny nie przekracza 1727,08 zł brutto.

W 2022 roku część seniorów będzie też mogła otrzymywać dodatkowe 200 zł do emery-

tury (będzie to kwota wypłacana co miesiąc i waloryzowana co trzy lata). Świadczenia będą dotyczyły wybranych grup zawodowych (m.in. byłych strażaków lub ratowników górskich TOPR i WOPR) i będą wypłacane przez Ministerstwo Spraw Wewnętrznych i Administracji a nie ZUS.

Zwolnienie emerytur z podatku i waloryzacja

W przyszłym roku w emeryckiej kieszeni zostanie więcej pieniędzy, bo część świadczeń będzie zwolniona z podatku (z nowych zapisów w Polskim Ładzie skorzysta ok. 8 mln seniorów). Ulgi obejmą tych senio-

rów, których świadczenia nie przekraczają 2500 zł brutto natomiast osoby, które mają wyższe emerytury zapłacą podatek ale tylko od kwoty przekraczającej 2500 zł. Z kolei w marcu 2022 roku świadczenia będą waloryzowane. Szacuje się, że wskaźnik waloryzacji może wynieść ok. 7,7 proc.

Dodatkowa praca

Dobrym sposobem na zwiększenie budżetu jest podjęcie dodatkowej pracy. Warto jednak pamiętać, że wcześniejsi emeryci i renciści muszą uważać, by nie przekroczyć limitu powyżej którego świadczenia emerytalne są zawieszane lub obniżane.

Graniczne kwoty przychodu zmieniają się co trzy miesiące i zależą od przeciętnego wynagrodzenia w kraju (za poprzedni kwartał). We wrześniu limity kształtowały się na następującym poziomie - wcześniejsi emeryci i renciści, których przychód przekracza 3853,20 zł brutto, muszą liczyć się z obniżeniem świadczeń emerytalnych, natomiast osoby, których przychód przekracza 7155,90 zł brutto muszą przygotować się na zawieszenie świadczeń. Nowe limity wejdą w życie w grudniu.

Przypomnijmy, że osoby które osiągnęły powszechny wiek emerytalny (65 lat dla mężczyzn i 60 dla kobiet) mogą dorabiać bez ograniczeń.

© ©

Zdrowie psychiczne. Czy zioła są skutecznym środkiem na stres?

Zdrowie

Anna Rokicka-Żuk
anna.rokicka@polskapress.pl

Życie w stanie psychicznego i fizycznego napięcia jest źródłem dyskomfortu, a z czasem również uciążliwych dolegliwości i chorób, zaburzeń snu, lęków, a nawet depresji. Niestety, z powodu pandemii problemy te dotyczą rekordowej liczby Polaków, w tym wielu seniorów.

W walce ze stresem stosowane są leki psychotropowe, a także podobnie działające zioła. Środki naturalne są nieporównanie bezpieczniejsze niż te chemiczne, nie powodują bowiem tylu efektów ubocznych, w tym zjawiska tolerancji i uzależnienia, a przy stosowaniu w odpowiedniej dawce – również skuteczne, co farmakoterapia. Mechanizm ich działania również polega na hamowaniu

wychwyty zwrotnego monoamin, zwłaszcza serotoniny i dopaminy.

Jakość produktów ziołowych

Zależy ona od cech surowca, ale też od sposobu jego przetwarzania – a zwłaszcza od temperatury suszenia, która nie powinna być zbyt wysoka (zwykle poniżej 35 stopni Celsjusza).

Na rozpad lub ulatnianie się cennych składników wpływają też stopień rozdrobnienia oraz dostęp tlenu, promieni ultrafioletowych i wilgoci. Ochrona przed tymi czynnikami to warunki niezbędne przy samodzielnym przygotowaniu i przechowywaniu ziół suszonych.

Zioła o podobnym działaniu, też uspokajającym, przyjmuje się często w kombinacjach, co pozwala na zwiększenie ich skuteczności i rozszerzenie zakresu działania. Dobrze jednak postawić na preparaty, które nie mają zbyt dużej liczby składni-

ków – najlepiej, by było ich około trzech. Im więcej bowiem, tym mniejsze stężenia poszczególnych składników.

Stężenie związków aktywnych

Chociaż zioła i produkty ziołowe są szeroko dostępne na polskim rynku, warto poświęcić nieco czasu na ich wybór, ponieważ nie wszystkie będą skuteczne. Warto sprawdzić informacje na opakowaniu i korzystać z zaleceń fitoterapii, zwłaszcza odnośnie dawek leczniczych.

Na ich opakowaniach powinniśmy sprawdzać nie tylko zawartość wyciągu czy jego głównych składników aktywnych (zazwyczaj w miligramach), ale też wartość DER (drug extraction rate), która opisuje moc ekstraktu. Jest to stosunek ilości użytego surowca roślinnego do ilości otrzymanego z niego przetworu, np. oznaczenie 3:1 sygnalizuje, że



Zawarte w ziołach związki bioaktywne wpływają na równowagę przekazywników nerwowych i wydzielanie hormonów, działając tak, jak popularne leki

z 3 części rośliny powstała 1 część ekstraktu, czyli uległ on trzykrotnej koncentracji.

Suplement diety czy lek?

Suplementy diety podlegają takim samym wymogom co żywność, dlatego chcąc mieć pewność co do działania ziół, lepiej sięgnąć (o ile jest to możliwe)

po wyrób medyczny – czyli produkt spełniający standardy leków, których skuteczność ustalono na podstawie badań klinicznych. Można sprawdzić to na podstawie oznaczenia rejestracji preparatu.

Oprócz ziołowych leków polecane są także suplementy diety o standaryzowanej za-

wartości składników czynnych, co jest gwarancją, że rzeczywiste tam występują w podanej ilości. Produkty takie, podobnie jak leki ziołowe, będą miały wyższą cenę niż wyroby o niepewnej jakości, jednak decydując się na kurację ziołową, warto mieć pewność, że inwestycja się opłaci.

Antystresowe zioła?

Zioła oraz otrzymywane z nich wyciągi stosuje się w suplementach diety i produktach leczniczych. Są źródłem związków łagodzących stres i niepokój, głównie o działaniu antyoksydacyjnym.

Należą do grup takich jak: flawonoidy (np. kwercetyna, kemferol, apigenina, luteolina), trójtterpeny i terpeny, glikozydy, alkaloidy, kwasy organiczne i ginkgolowe (z miłorzębu), a także sterole, kumaryny, kwasy tłuszczowe i lignany.

© ©

Bostonka to poważna choroba zakaźna. Jak rozpoznać jej objawy?

Choroba bostońska jest wywoływana przez enterowirusy. Najczęściej zakażają się nimi dzieci w wieku 2-10 lat. Zdarzają się też infekcje u dorosłych, u których przebieg bostonki jest zwykle uciążliwy i długotrwały

Choroby

Ewa Zwolak
redakcja@stronazdrowia.pl

Charakterystycznym objawem choroby bostońskiej jest pęcherzykowa lub plamisto-grudkowa wysypka występująca w obrębie ust, stóp i kończyn górnych. Z tego powodu zakażenie bywa czasem mylone z alergią o niezdiagnozowanym podłożu. W przeciwieństwie do uczulenia bostonka jest jednak zaraźliwa.

Zdarza się ponadto, że bostonka jest mylnie rozpoznawana jako wysoce zakaźna, również wirusowa ospa wietrzna. Choroby te różnią się od siebie przede wszystkim charakterem i umiejscowieniem wysypki skórnej. W przypadku ospy zmiany są zlokalizowane na tułowie, kończynach i owłosionej skórze głowy.

Źródła zakażeń

Przyczyną bostonki wirusy Coxsackie - a nie, jak się niekiedy uważa, wirus bostoński. Do zakażenia dochodzi drogą kropelkową, oddechową lub fekalno-oralną (głównie pokarmową). Patogeny znajdują się w ślinie, wydzielinie z nosa i gardła, kale oraz płynie z pękających pęcherzyków skórnych. Wirus przenosi się także poprzez zanieczyszczone ręce lub przedmioty. Z tego powodu źródłem transmisji wirusa może być nie tylko zainfekowana osoba, ale też skażona woda, pożywienie, basen, kąpielisko. Zakażenia mają najczęściej miejsce w okresie letnio-jesiennym. Na bostonkę jako tzw. chorobę brudnych rąk najbardziej narażone są dzieci poniżej 10. roku życia.

Warto wiedzieć, że wirusy wywołujące chorobę bostońską odpowiadają także za rozwój infekcji takich jak przeziębienie, zapalenie gardła, angina, zapalenie mięśnia sercowego czy opon mózgowo-rdzeniowych.



Nazwa choroby bostońskiej pochodzi od miasta, w którym odnotowano jej pierwsze ognisko epidemiologiczne

Objawy bostonki

Pierwsze symptomy infekcji można łatwo pomylić z objawami zakażenia górnych dróg oddechowych. Obserwowane są wtedy: podwyższona temperatura ciała, złe samopoczucie, ból gardła, wymioty, brak apetytu, biegunka.

Następnie rozwija się pęcherzykowa wysypka w jamie ustnej, która zajmuje język, dziąsła, tylną ścianę gardła i podniebienie miękkie. Pęcherzyki mają tendencję do pęknięcia i przekształcania się w bolesne nadżerki. Skutkuje to trudnościami z jedzeniem i brakiem apetytu. Następnie wraz z postępem choroby

na skórze pojawia się wysypka skórna, najczęściej w formie podłużnych pęcherzyków, które lokalizują się na dłoniach, podeszwach stóp, a niekiedy również na pośladkach i w obrębie narządów płciowych.

Przebieg u dzieci i dorosłych

Okres wylegania się zakażenia trwa 3-5 dni, po czym przebiega dwu- lub trzydniowa faza prodromalna (prodromom - zwiastun), w której pojawiają się objawy charakterystyczne dla grypy. Następnie pojawia się wysypka, co oznacza wejście w fazę choroby właściwej.

U osób dorosłych choroba bostońska charakteryzuje się ostrym lub przewlekłym przebiegiem, podczas gdy u dzieci jest on stosunkowo łagodny i zazwyczaj nie wymaga wdra-

Bostonka jest wysoce zaraźliwa i zalicza się ją do grupy tzw. chorób brudnych rąk, dlatego często zapadają na nią dzieci w wieku przedszkolnym i wczesnoszkolnym

żania specjalistycznego leczenia. U dorosłych występuje ponadto szereg trudnych do złagodzenia objawów. Szczególnie uciążliwe są wysoka temperatura ciała i wysypka, której często towarzyszy uporczywy świąd.

Zakażenie w ciąży

Większość chorób zakaźnych w ciąży stwarza duże zagrożenie zarówno dla kobiety, jak i płodu. Wystąpienie choroby bostońskiej jest szczególnie niebezpieczne w I trymestrze, gdyż może prowadzić do poronienia lub powstania wad rozwojowych u dziecka. Zachorowanie na bostonkę w II i lub III trymestrze ciąży nie powoduje już aż takiego niebezpieczeństwa. Rekomendowanym rozwiązaniem jest wtedy stosowanie paracetamolu i systematyczne nawadnianie organizmu.

Sposób leczenia

Leczenie bostonki skupia się głównie na łagodzeniu dotkliwości objawów choroby. Gorączkę najlepiej „zbijać” przy tym za pomocą paracetamolu lub niesteroidowych leków przeciwzapalnych, jednak nie można ich łączyć. Bezzasadne, a wręcz szkodliwe, jest natomiast stosowanie antybiotykoterapii lub leków steroidowych. W przypadku ciężkiego przebiegu zakażenia konieczna jest hospitalizacja i wdrożenie leczenia przeciwwirusowego.

W celu zmniejszenia objawów i ryzyka powikłań zalecana jest suplementacja diety witaminą A. W łagodzeniu nadżerek oraz owrzodzeń skóry i błon śluzowych można stosować miejscowo preparaty z antybiotykiem lub antyseptyczne barwniki o właściwościach przeciwzapalnych, osuszających, ściągających, przeciwbakteryjnych i przeciwwirusowych. Nie należy przy tym dotykać pęcherzy, bo powoduje to rozsiewanie wirusa i sprzyja zakażeniom bakteryjnym powstającym uszkodzeń. Należy też nawilżać i natłuszczać gojącą się skórę, gdyż w okresie zdrowienia najczęściej dochodzi do złuszczenia się naskórka.

FOT. 123RF

Kombucha to pyszna i zdrowa fermentowana herbata.

Poznaj jej właściwości!

Tradycyjny napój jest ceniony za orzeźwiający smak i zawartość probiotycznych bakterii, które usprawniają trawienie i wzmacniają odporność

Odżywianie

Monika Góralska

monika.goralska@polskapress.pl

Fermentowana herbata to tradycyjny napój musujący pochodzący z Chin lub Japonii. Powstaje z udziałem kultury starterowej, tzw. grzyba herbacianego. Uzyskany produkt ma specyficzny słodko-kwaśny smak i cenne właściwości, m.in. wspiera metabolizm i oczyszczanie organizmu z toksyn oraz poprawia nastrój.

Używany do wytwarzania kombuchy grzybek herbaciany, inaczej japoński, to unoszący się na powierzchni napoju kożuch w postaci galaretowatej masy. Jest złożony z prozdrowotnych drobnoustrojów określanych jako SCOBY (ang. Symbiotic Culture of Bacteria and Yeast), czyli symbiotycznych kultur bakterii i drożdży.

Właściwości lecznicze

Kombucha (czytaj: kombucha) jest ceniona głównie ze względu na zawartość bakterii probiotycznych, które usprawniają procesy tra-



Grzyb herbaciany to tzw. starter do fermentacji napoju

wienne i wzmacniają działanie układu immunologicznego. Cennym składnikiem napoju jest też kwas glukonowy o właściwościach silnie odtruwających organizm. Fermentowana herbata dostarcza ponadto kofeiny, polifenoli i cukrów prostych, a także pewnych ilości składników mineralnych i witamin C czy z grupy B. Efektem fermentacji napoju jest obecność w nim kwasu mlekowego, dwutlenku węgla oraz niewielkich ilości alkoholu (etanolu).

Ponieważ kombucha dopiero od niedawna cieszy się zainteresowaniem naukowców, badania dotyczące efektów zdrowotnych jej picia wciąż trwają. Jak dotąd wykazano, że ma szczególnie korzystny wpływ na układ pokarmowy oraz immunologiczny, m.in.: przyspiesza odbudowę prawidłowej mikroflory jelit, wzmacnia odporność na infekcje, wspiera pracę wątroby, wspomaga metabolizm i procesy trawienia oraz przeciwdziała zaparciom. Ułatwia usuwanie z organizmu pochodnych kwasu moczowego i obniżanie poziomu cholesterolu i krwi. Łagodzi bóle i zawroty głowy oraz objawy bezsenności, do-

baty w litrze wody. Wystudź napar i dodaj 1/3 szklanki cukru. Następnie dodaj grzybek razem z ok. 200 ml napoju z poprzedniej produkcji. Naczynie przykryj czystą ściereczką i odstaw w ciemne miejsce o temperaturze pokojowej na ok. 8 dni. Następnie odcedź, a grzybek wykorzystaj do produkcji kolejnej partii napoju.

Nigdy nie dodawaj grzybka do gorącej herbaty, ponieważ zawarte w nim bakterie probiotyczne zginą. Używaj wyłącznie naczyń z obojętnych chemicznie materiałów, np. szkła, porcelany lub ceramiki. Gotowy napój przechowuj w lodówce. Grzybek pozostawiony w nim na dłużej sprawi, że płyn zmieni się w ocet.

Środki ostrożności i przeciwwskazania

Do smaku i działania kombuchy trzeba się przyzwyczajać, pijąc najpierw tylko niewielkie jej ilości (najlepiej po 1 łyżce dziennie) i stopniowo zwiększając dawkę, ale nie przekraczając porcji 118 ml dziennie. Początkowo napój może wywołać m.in. zaburzenia żołądkowo-jelitowe, ponieważ ma lekko rozwalniające działanie. Po spożyciu mogą także pojawiać się bóle głowy, co ma związek z oczyszczaniem się organizmu z toksyn.

Z uwagi na zawartość alkoholu (do 2 proc.), kombuchy nie powinny spożywać dzieci i kobiety w ciąży oraz matki karmiące piersią. Z powodu znacznej zawartości cukru napój nie jest też polecany cukrzykom i osobom z zaburzeniami glikemii. Ze względu na zawartość kwasu szczawowego picie kombuchy z prawdziwej herbaty nie jest wskazane w przypadku chorób nerek - w takiej sytuacji lepszy jest napój z rooibos. Nadmierna i długotrwała konsumpcja kombuchy oraz jej nieprawidłowe przygotowanie może przyczynić się do rozwoju kwasicy mleczanowej oraz chorób wątroby i nerek nawet u osób bez takich problemów.

POLECAMY

Te probiotyczne napoje również wzbogacają korzystną mikroflorę jelitową. **Warto pić je regularnie!**

KEFIR MLECZNY

To nic innego, jak sfermentowane mleko, które można zrobić samodzielnie, stosując tzw. zakwasę, czyli kulturę starterową. Kefir zawiera aktywne bakterie mlekowe i drożdże. Wpływa korzystnie na skład mikroflory jelitowej, hamuje namnażanie patogenów oraz działa przeciwzapalnie.



KEFIR WODNY

Powstaje dzięki fermentacji dowolnego słodkiego napoju, np. wody z cukrem czy soku owocowego, za pomocą kryształów japońskich, które zawierają kultury bakterii. Ma podobne właściwości do kefiru, ale nie zawiera laktozy. Nie ma też białek mleka i może być spożywany przez alergików.



ZAKWAS Z BURAKÓW

To cenne źródło bakterii mlekowych i antyoksydantów. Surowe buraki kisi się z dodatkiem czosnku, soli, ziela angielskiego i liści laurowych. Fermentowany zakwas oraz sok z buraków działa krwiotwórczo, wspomaga trawienie, pobudza perystaltykę jelit i oczyszcza organizm z toksyn.



SOK Z KISZONEJ KAPUSTY

Sok jest tak samo zdrowy, jak kiszona kapusta. Stanowi cenne źródło witamin, składników mineralnych, bakterii probiotycznych i kwasu mlekowego. Dzięki temu wzmacnia odporność, wspomaga trawienie oraz ułatwia odchudzanie. Pomaga też obniżać poziom cholesterolu i cukru we krwi.



SOK Z KISZONYCH OGÓRKÓW

Zawiera podobne składniki co sok z kiszonej kapusty, wykazuje więc zbliżone działanie. Dzięki zawartości potasu i sodu pomaga przywracać równowagę elektrolitową w organizmie i zapobiegać kurczom mięśni, a także zwiększać ich sprawność. Poprawia też stan włosów, skóry i paznokci.



SOK Z KISZONEGO SELERA

Woda z kiszenia tego warzywa i wyciśnięty z niego sok to cenne źródło witamin i związków mineralnych. Wspomaga odchudzanie oraz oczyszczanie ustroju z toksyn. Zawarte w selerze przeciwutleniacze zwalczają wolne rodniki, pomagając w ten sposób opóźnić procesy starzenia organizmu.



WARTO WIEDZIEĆ

KOMBUCHA W SKŁADZIE KOSMETYKÓW

Fermentowaną herbatę można wykorzystać do pielęgnacji skóry i włosów. Kombucha jest też składnikiem gotowych produktów kosmetycznych. Stosowana jako tonik przywraca prawidłowe pH skóry, krem z jej dodatkiem działa zaś nawilżająco i wygładzająco. Stanowiąc składnik peelingu lub maseczki, kombucha wspomaga oczyszczanie cery i wykazuje właściwości antybakteryjne. Aplikowana na skórę głowy pobudza natomiast cebulki włosowe.

Zaburzenia błędnika to nie tylko zawroty głowy i choroba lokomocyjna

Gdy zaczyna dokuczać ból głowy i ucha, może to być sygnał o rozwijającej się chorobie. **Nieleczony problem prowadzi do poważnych komplikacji**

Laryngologia

Robert Sonek

redakcja@stronazdrowia.pl

Błędnik jest małym elementem ucha wewnętrznego, który odpowiada za zmysł słuchu oraz równowagi. Składa się z dwóch połączonych ze sobą części - kostnej i błonistej. To właśnie w tej drugiej znajdują się receptory umożliwiające odbieranie z otoczenia impulsów dźwiękowych i sygnałów o położeniu ciała.

Działania błędnika zwykle nie zauważamy. Wyjątkiem są sytuacje, w których wykrywa on znaczne różnice w pozycji ciała, na przykład podczas gwałtownych przyspieszeń pojazdów czy nagłych zmian wysokości. Są jednak schorzenia, w których praca błędnika zostaje zaburzona i pojawiają się nieprzyjemne dolegliwości.

Choroby błędnika

Tak jak wszystkie części układu słuchowego błędnik

DOWIEDZ SIĘ

UWAGA NA WYDZIELINĘ Z UCHA!

Nadmierne gromadzenie się płynu w błędniku może być przyczyną choroby Meniere'a, czyli wodniaka endolimfatycznego. Nagły wyciek wodnistej wydzieliny z ucha powoduje silny ból i zaburzenia równowagi. Schorzenie objawia się osłabieniem słuchu oraz ciężkimi atakami zawrotów głowy. Podczas zaostrzenia dolegliwości pacjenci często zgłaszają również nudności, wymioty i nadmierne pocenie się. Objawy nasilają się 2-3 razy w roku, a nieleczone mogą prowadzić do stałego upośledzenia zmysłu równowagi oraz głębokiego niedosłuchu lub głuchoty po stronie chorego ucha.



By skutecznie złagodzić nudności i zapobiegać wymiotom, warto sięgać po napoje z dodatkiem startego korzenia imbiru oraz używać tej przyprawy do potraw

jest niezwykle delikatnym elementem, w którym każda niepożądana zmiana wywołuje nieprzyjemne objawy. Do najczęstszych dolegliwości związanych z jego nieprawidłową pracą można zaliczyć chorobę lokomocyjną oraz zapalenie błędnika. Natomiast zdecydowanie rzadziej spotykanym problemem jest choroba Meniere'a, która może być dziedziczna.

Innym zaburzeniem pracy narządu równowagi jest zapalenie nerwu przedsionkowo-ślimakowego. To stan zapalny, który obejmuje nerw odpowiedzialny za przekazywanie bodźców z błędnika błonistej do mózgu. Zazwyczaj infekcja spowodowana jest przez zakażenia wirusowe. Jeżeli nie zostanie odpowiednio szybko wyleczona, może doprowadzić do nieodwracalnego uszkodzenia słuchu, a nawet całkowitej głuchoty. Również choroby nowotworowe, szczególnie w okolicy ośrodkowego układu nerwowego, mogą być źródłem ucisku na nerw przedsionkowo-ślimakowy, zaburzając jego pracę.

Niepokojące objawy

Wszystkie choroby błędnika stanowią źródło podobnych

objawów. Do tych najczęstszych należą zaburzenia równowagi. Są one wywołane otrzymaniem przez układ nerwowy sprzecznych bodźców na temat pozycji, w jakiej aktualnie znajduje się ciało. Mózg interpretuje je wtedy jako nagłą różnicę w położeniu i wysyła do kończyn sygnały o konieczności jego zmiany. U chorego objawia się to uczuciem, jakby praca jego nóg nie współgrała z resztą ciała.

Efektom odbierania nieprawidłowych sygnałów przez mózg są również nagłe i intensywne zawroty głowy. Pojawia się wrażenie, że świat dookoła wiruje lub zmienia kołysz się pod nogami. Mogą występować spontanicznie lub w określonych sytuacjach, najczęściej przy gwałtownym wstawaniu z pozycji siedzącej lub leżącej. Charakterystyczną dolegliwością towarzyszącą nieprawidłowej pracy błędnika jest również oczopląs, gdyż właściwa praca narządu wzroku odpowiada za prawidłowe utrzymanie pozycji ciała. Sprzeczność pomiędzy sygnałami odbieranymi z błędnika a tymi

z oczu powoduje mimowolne ruchy gałek ocznych.

Reakcją obronną układu nerwowego na nietypowe impulsy płynące z narządu równowagi są także nudności, wymioty oraz szum w uszach. Chorzy często słyszą też pisk, dzwonienie, szeszel lub pulsowanie w okolicy skroni. Objawom tym towarzyszyć może chwilowe pogorszenie słuchu.

Jak leczyć zaburzenia?

W przypadku zaobserwowania któregoś z opisanych objawów należy zgłosić się do lekarza pierwszego kontaktu, który skieruje na specjalistyczne badania do otolaryngologa, okulisty i neurologa. Leczenie nieprawidłowego funkcjonowania błędnika uzależnione jest od przyczyny, która je wywołała. W przypadku zakażenia ucha wewnętrznego lekarz najczęściej przepisuje antybiotyk o szerokim spektrum działania, a jeśli kuracja nie przyniesie poprawy - podejmuje decyzję o leczeniu zabiegowym. Istotne jest także leczenie objawowe za pomocą glikokortykosteroidów oraz leków przeciwhistaminowych.

WARTO PRZECZYTAĆ

Choroba lokomocyjna:

najpowszechniejsza dolegliwość związana z zaburzeniami błędnika

Choroba lokomocyjna jest zaburzeniem wynikającym ze zbyt silnej reakcji mózgu na sprzeczne sygnały płynące z oczu oraz błędnika. Gdy podróżujemy środkami komunikacji, oczy widzą nieruchome otoczenie, natomiast błędnik wyczuwa ruch. Powoduje to rozbieżność, na którą układ nerwowy reaguje nadmierną reakcją obronną. W rezultacie pojawiają się charakterystyczne objawy: zawroty głowy, nudności, a nawet wymioty, które zwykle ustępują wkrótce po zatrzymaniu się. Na chorobę lokomocyjną cierpią najczęściej dzieci w wieku od 2. do 12. roku życia i kobiety ciężarne.

Dolegliwości można złagodzić. Podróżując samochodem, warto usiąść na przednim siedzeniu i w trakcie jazdy wpatrywać się w jeden punkt na horyzoncie lub zamknąć oczy. Dobrze, aby siedzenie było lekko pochylone do tyłu, co zmniejsza ryzyko pojawienia się objawów. Należy też unikać korzystania

z telefonu i czytania, ponieważ skupianie wzroku na nieruchomym punkcie potęguje dolegliwości. Przed podróżą warto zażyć środek przeciw chorobie lokomocyjnej z wyciągiem z imbiru. Działanie przeciwwymiotne mają też leki przeciwhistaminowe. Sprawdzić mogą się ponadto opaski na nadgarstek, które poprzez ucisk określonych punktów hamują mdłości.

(RS)



Na chorobę lokomocyjną cierpi prawie co piąte dziecko

Problemy z błędnikiem - najczęstszy skutek przewlekłego zapalenia ucha środkowego

Choroba lokomocyjna oraz zapalenie błędnika są często ze sobą mylone, ponieważ mają bardzo podobne objawy. Dodatkowymi symptomami mogą świadczyć o infekcji są charakterystyczne szumy w uszach, pogorszenie lub nawet częściowa utrata słuchu, a także oczopląs. Nasilający się w błędniku stan zapalny zwiększa ryzyko rozwoju wielu poważnych chorób, w tym zapalenia mózdzku oraz opon mózgowych.

Ważne jest, aby w momencie pojawienia się niepo-

kojących objawów, a w szczególności silnego bólu ucha z towarzyszącą gorączką, zgłosić się do poradni otolaryngologicznej w celu wykonania szerszych badań. Bagatelizowanie infekcji ucha środkowego grozi trwałym uszkodzeniem narządu równowagi oraz głuchotą. Leczenie zapalenia błędnika zazwyczaj odbywa się w szpitalu, ponieważ wymaga podawania antybiotyków dożylnie oraz usunięcia zakażonej wydzieliny.

(RS)



Badaniem obrazowym pozwalającym określić, jaka część wnętrza ucha została objęta stanem zapalnym, jest otoskopia

ZDROWIA

Za tydzień
u nasNA CO POMAGA
SIEMIE LNIANE
DO PICIA
I JAK JE
PRZYGOTOWAĆ?POWODY,
DLA KTÓRYCH
NIEKTÓRYM
CIAĞLE
ZIMNO

ZAPYTAJ LEKARZA

Z czego powinien składać się posiłek?



EKSPERT WYJAŚNIA:

Zaleca się, aby połowę posiłku stanowiły warzywa i owoce, z przewagą tych pierwszych. Natomiast 1/4 tak zwanego talerza zdrowia powinny zajmować: ryby, mięso, nabiał, jaja, warzywa strączkowe i orzechy, a pozostała 1/4 talerza to produkty skrobiowe, w tym zbożowe. Dla zdrowia powinno się spożyć codziennie przynajmniej 3 porcje (po 90 g) pełnoziarnistych produktów zbożowych, takich jak kasze, razowe pieczywo czy makaron. To właśnie produkty ze zbóż powinny być głównym źródłem węglowodanów złożonych i błonnika pokarmowego w diecie. Przy zbyt małym spożyciu węglowodanów często dochodzi do niedoboru witamin i mikro-

MASZ PYTANIE

Napisz do nas na adres: redakcja@stronazdrowia.pl

elementów. Natomiast w przypadku dłuższego stosowania diety obfitującej w tłuszcz z niskim poziomem węglowodanów (ketogenicznej), organizm wchodzi w stan przewlekłej ketozy, co może być powodem zmęczenia, słabszej kondycji oraz wahań nastroju.

Olga Gajek-Daszczyńska, lekarz

Dlaczego należy jeść produkty zbożowe?



EKSPERT WYJAŚNIA:

Zboża dostarczają przede wszystkim skrobi, która w organizmie człowieka jest metabolizowana do pojedynczych „cegiełek”, czyli glukozy. Cukier ten stanowi podstawowe paliwo dla wszystkich komórek, a zwłaszcza mózgu i mięśni. Pełnoziarniste zboża są też bogate w witaminy z grupy B, które warunkują prawidłową pracę układu

nerwowego oraz pozytywnie wpływają na metabolizm kluczowych makroskładników, w tym węglowodanów i białek. Ze względu na wysoką zawartość błonnika pokarmowego, który występuje w zbożach z pełnego przemiału, mają one działanie oczyszczające organizm ze zbędnych produktów przemiany materii.

Czy dieta bezglutenowa jest zdrowa?



EKSPERT WYJAŚNIA:

Dieta bezglutenowa to ostatnio jedna z najpopularniejszych diet. Jest mocno promowana w mediach głównie za sprawą celebrytów. Pozytywne efekty stosowania takiej diety nie są jednak związane z jedzeniem żywności bezglutenowej w dosłownym tego słowa znaczeniu, ale z ograniczeniem spożywania żywności

wysokoprzetworzonej, w tym słodkich i słonych przekąsek oraz fast foodu, a co za tym idzie – zmniejszeniem ilości kalorii pochodzących z cukrów i tłuszczu. W przypadku osób zdrowych uwzględnianie w diecie pełnoziarnistych produktów glutenowych przynosi o wiele więcej korzyści niż eliminacja z diety glutenu i wyrobów z jego dodatkiem. Warto pamiętać, że jedynie ok. 10 proc. naszej populacji wymaga rezygnacji lub ograniczenia glutenu w diecie z przyczyn zdrowotnych.

Kto nie powinien spożywać glutenu?



EKSPERT WYJAŚNIA:

Produkty zbożowe od zawsze stanowiły kluczowy pokarm dla człowieka, ale obecnie są często pomijane w codziennym żywieniu na rzecz produktów wyso-

kobiałkowych. Przyczyniają się do tego również negatywne lub nieprawdziwe doniesienia na temat glutenu i jego szkodliwości. Trzeba więc wyraźnie podkreślić, że u zdrowych osób regularne spożywanie glutenu jest całkowicie bezpieczne i nie powinno wywoływać żadnych dolegliwości ze strony przewodu pokarmowego lub symptomów neurologicznych. Wręcz przeciwnie – wyeliminowanie produktów zbożowych z diety może niekorzystnie odbić się na zdrowiu. Tylko u niektórych osób, w tym chorych na celiakię, nieceliakałną nadwrażliwość na gluten oraz mających alergię na pszenicę, produkty z glutenem mogą wywoływać niepożądane reakcje organizmu. Tym właśnie osobom zaleca się stałe lub czasowe stosowanie diety bezglutenowej.

Agnieszka Piśkała-Topczewska, specjalistka ds. żywienia

Witamina B5 jako ratunek dla skóry

Witamina zwana kwasem pantotenowym to naturalny składnik tkanek skóry i czynnik przyspieszający jej regenerację

Pielęgnacja

Anna Rokicka-Żuk

anna.rokicka@polskapress.pl

Dzięki właściwościom kojącym podrażnienia i wspomagającym gojenie uszkodzeń skóry, witamina B5 w postaci D-pantenolu stanowi cenny składnik kosmetyków do cery suchej i wrażliwej. Przynosi także ulgę i szybszą regenerację skóry po opalaniu i oparzeniach. Działa nawilżająco, kondycjonując też usta, włosy i paznokcie.

W organizmie wit. B5 jest kluczowa dla produkcji energii i przemianach związków budujących tkanki. Jej formy to również kwas pantotenowy i D-pantenol. W przypadku jej niedoborów pokarmowych tego składnika skóra staje się szorstka i łuszcząca, paznokcie są łamliwe, a włosy – osłabione i pozbawione blasku. Nadmiernie też wypadają i szybko siwieją. Zastosowanie zewnątrz panentolu pomaga jednak uzupełnić lokalne braki.

Działanie na skórę

Produkty z D-pantenolem są polecane szczególnie dla skóry suchej, szorstkiej, łuszczącej się i podrażnionej, a także wrażliwej i podatnej na przesuszenia. Z powodzeniem sprawdza się jednak w przypadku wszystkich typów cery. Związek ten stanowi też cenny składnik po-



D-pantenol jest składnikiem kremów leczniczych wspomagających regenerację skóry, a także leczenie jej stanów zapalnych, chorób pęcherzowych skóry oraz opryszczki wargowej

madek regenerujących i ochronnych do ust.

D-pantenol działa jako humektant, czyli środek wiążący wodę. Sprawia, że skóra staje się odpowiednio nawilżona i chroniona prawidłowym płaszczem hydrolipidowym. Jednocześnie łagodzi stan zapalny i wspomaga odnowę komórek, dzięki czemu działa kojąco i regenerująco na skórę.

D-pantenol w kosmetykach

Pantenol jest popularnym składnikiem kosmetyków pielęgnacyjnych, m.in. kremów

do twarzy i rąk, balsamów do ciała czy szamponów i odżywek do włosów, a ponadto wyrobów specjalistycznych przeznaczonych dla skóry podrażnionej i uszkodzonej.

Składnik ten jest łatwo wchłaniany w skórę, po czym pozostaje między jej włóknami i pobudza komórki do podziałów. W ten sposób wspomaga m.in. ziarninowanie skóry w procesie gojenia się ran i redukcję blizn przy uszkodzeniach skóry. Zmniejsza ich powstawanie, a gdy już się utworzą, zmie-

cza je i sprawia, że z czasem stają się mniej widoczne. W postaci skoncentrowanej koi też ból i zaczerwienienie skóry przy drobnych skaleczeniach i ukąszeniach owadów.

D-pantenol ma działanie przeciwzmarszczkowe i wyraźnie poprawia wygląd skóry, natomiast jako składnik kosmetyków dla skóry trądzikowej wykazuje działanie antybakteryjne i przeciwzapalne. Łagodzi zaczerwienienia, a przy tym nie zatyka porów i nie zwiększa produkcji łoju skórnoego, czyli sebum.

Inne zastosowania

Pantenol wnika nie tylko w naskórek, ale też w strukturę włosów i paznokci, gdzie zwiększa możliwość wiązania wody przez włókna kolagenowe. Stosowany w kosmetykach do włosów działa wygładzająco, ułatwia rozczesywanie i nadaje kosmykom zdrowy połysk, stymulując też cebulki. A obecny w preparatach do suchych i zniszczonych dłoni oraz paznokci pomaga ograniczyć łamliwość i rozdawanie się ich płytki oraz pęknięcie i łuszczenie się naskórka.

D-pantenol to również ważny związek aktywny leków. Zawarty w kroplach do oczu przyspiesza procesy regeneracji rogówki, wspomaga nawilżenie i zapobiega podrażnieniom przez czynniki środowiskowe. Łagodzi też ich objawy oraz skutki zmęczenia, takie jak zaczerwienienie, swędzenie i wrażenie „piasku” pod powiekami. Podobne działanie na błony śluzowe ma pantenol stosowany w kroplach i maściach do nosa.

Środki ostrożności i przeciwwskazania

Pantenol nie powoduje podrażnień i uczuleń w stężeniu nawet 100 procent, choć tak, jak w przypadku każdej substancji, niektóre osoby mogą reagować na niego nadwrażliwością. Nie ma też działania fotouczulającego, tzn. zwiększającego wrażliwość komó-

rek skóry na działanie promieni ultrafioletowych. Jego maksymalne zalecane stężenie w gotowym kosmetyku to 5 procent, natomiast wyższe występuje w produktach o specjalnym zastosowaniu. Nie istnieją przy tym przeciwwskazania, by pantenol stosowały kobiety w ciąży, może też służyć do pielęgnacji skóry dzieci.

WAŻNE

D-PANTENOL
W PIANCE
NA OPARZENIA

Pantenol jest szczególnie skuteczny w leczeniu oparzeń słonecznych oraz termicznych, wywołanych działaniem wysokiej i niskiej temperatury. Do takich celów stosuje się go w stężeniu 5-15 procent w postaci łatwo aplikowanej pianki. Inne korzystne składniki łagodzące w składzie takich środków to m.in. alantoina, witamina E, roślinne wyciągi (np. z aloesu, nagietka, melisy, męczennicy) i olejki, m.in. rycynowy czy z rokitnika. Warto natomiast unikać produktów zawierających syntetyczne tłuszcze i emulgatory oraz kompozycje zapachowe.

Na terenie OSiR w Ustce rozpoczęła się budowa boiska

Bogumiła Rzeczkowska
bogumila.rzeczkowska@gp24.pl



Ustka

Boisko treningowe na terenie spółki Ośrodek Sportu i Rozwoju powstaje z pieniędzy rządowego programu na zwiększanie szans rozwojowych Ziemi Słupskiej. W czwartek wykonawca przejął teren budowy i zaczęły się pierwsze prace.

- Na terenie Ośrodka Sportu i Rozwoju rozpoczęła się budowa boiska treningowego. Inwestycja, podobnie jak przebudowa ulicy Pogodnej, dofinansowana jest z rekompensat za budowę w naszym regionie tarczy antyrakietowej - informuje Eliza Mordal, rzeczniczka usteckiego ratusza. - Umowa podpisana została 1 grudnia na kwotę 1 509 210 złotych brutto. Termin realizacji wynosi 9 miesięcy od dnia podpisania umowy.



Ustka otrzymała dofinansowanie w wysokości 1 250 513 zł

Dofinansowanie pochodzi z „Programu na rzecz zwiększania szans rozwojowych Ziemi Słupskiej na lata 2019-

2024”. Uroczyste przekazanie umowy na dofinansowanie miało miejsce w sierpniu tego roku. Ustka otrzymała dofinansowanie w wysokości 1 250 513 zł. Natomiast całkowita wartość inwestycji wynosi 1 922 665, 63 zł. Za te pieniądze zostanie wyremontowane boisko treningowe wymiarach 115x69 metrów. Będzie miało naturalną nawierzchnię, powstanie tam ogrodzenie z piłkochwytnymi i system drenarski.

Druga część inwestycji, na którą miasto ogłosiło przetarg, to budowa kortu tenisowego z systemem nawadniania i oświetleniem. Jednak wykonawca uchylił się od zawarcia umowy i przetarg został unieważniony pod koniec września. Inwestycja zostanie zrealizowana w 2022 roku.

© P



Termin realizacji wynosi 9 miesięcy

Słupszczenie: ulica Mikołajska woła o szybki remont

Słupsk
Wojciech Nowak
wojciech.nowak@polskapress.pl

Znajdująca się w centrum Słupska ulica Mikołajska jest - jak określił to jeden z czytelników - kosmiczna. Dlaczego? - Ta ulica i tak potrzebuje remontu, ale w ciągu ostatnich kilku tygodni pojawiły się w niej nowe dziury. Znajdują się w takich miejscach, że kierowcy nie mają jak przejechać, aby nie ochlapać pieszych idących chodnikiem. Coś z tym trzeba zrobić - zauważa czytelnik.

- Cała ulica to jakiś totalny kosmos. Samo centrum Słupska, mnóstwo dziur, a w nich tworzą się kałuże. Ta ulica i tak potrzebuje remontu, ale w ciągu ostatnich kilku tygodni pojawiły się w niej nowe ubytki. Znajdują się w takich miejscach, że kierowcy nie mają jak przejechać, aby nie ochlapać pieszych idących chodnikiem. Coś z tym trzeba zrobić, przecież to sam środek miasta - zauważa pan Konrad. - Dwukrotnie kontaktowałem się z Zarządem Infrastruktury Miejskiej, ale jedyne co usłyszałem, to że ulica ta czeka w kolejce na naprawę, a poza tym należy

począć na zmianę pogody - dodaje.

- Fakt, jeżeli się porządnie nie zwolni, to ochłapanie pieszo jest właściwie gwarantowane - mówi pan Radosław, kierowca. - Śnieg stopniał, zostały kałuże. Żeby nie ochlapać ludzi, jadę wolniej niż przewidują przepisy, ale nie wszyscy tak robią.

O ustosunkowanie się do sytuacji poprosiliśmy słupski ZIM. Zapytaliśmy na co mogą liczyć zarówno piesi, jak i kierowcy i czy można wstępnie określić termin prac, choćby tych najbardziej nagłych.

- Poprawa stanu technicznego ulicy Mikołajskiej wymaga kompleksowej przebudowy tej ulicy i nie może zostać wykonana w ramach utrzymania bieżącego dróg - stwierdza Tomasz Orłowski, zastępca dyrektora ZIM w Słupsku. -

Ostatnie naprawy nawierzchni miały miejsce w styczniu 2020 roku, w styczniu 2021 r. oraz w listopadzie 2021 r. - Dysponujemy już dokumentacją techniczną przebudowy tej ulicy, która zakłada wykonanie prac w standardzie analogicznym do pobliskich Mostnika i Dominikańskiej - mówi dyrektor ZIM. © P



Poprawa stanu technicznego ulicy Mikołajskiej wymaga kompleksowej przebudowy tej ulicy - uważa dyrektor ZIM

AUTOPROMOCJA

0010351168

Prenumerata pocztowa na 2022 rok

- miesięczna – 50 zł (oszczędzasz 37,10 zł)
- kwartalna – 150 zł (oszczędzasz 120,60 zł)
- półroczna – 300 zł (oszczędzasz 242,80 zł)
- roczna – 600 zł (oszczędzasz 502,00 zł)

ZAMÓW

Szczegóły u listonosza i w najbliższym urzędzie pocztowym

☎ zadzwoń: 94 340 11 14
od poniedziałku do piątku
w godz. 9:00-15:00
✉ email:
prenumerata.gdp@polskapress.pl

GŁOS
DZIENNIK POMORZA

CZEKAMY
DO 20 GRUDNIA!

Z ŻYCIA GWIAZD

CELEBRYCI

Marina Szczesna przeszła operację

Kiedy w połowie listopada celebrytka zamiliła na Instagramie i Facebooku, jej fani zaczęli się niepokoić, co się dzieje. Po kilkunastu dniach przerwy Marina wrzuciła nowy wpis do internetu, w którym wyjaśniła sytuację. „Kochani, u mnie ostatni tydzień turbo ciężki. Musiałam przejść poważną operację. Znać mnie i wiecie, że nie lubię narzekać i zawsze informuję was o moich trudnościach po fakcie. Mam się już lepiej, od kilku dni jestem w domu” - napisała.



FOT. SYLWIA DĄBROWA

CELEBRYCI



FOT. SYLWIA DĄBROWA

Hanna Lis wyprowadziła się na obrzeża miasta

Po wielu latach spędzonych na Powiślu dziennikarka przeprowadziła się na obrzeża Warszawy. Jej nowe mieszkanie jest o 20 mkw. mniejsze od poprzedniego. Za to zostało urządzone w nowoczesnym stylu, o czym Lis marzyła od dawna. Celebrytka pochwaliła się na Instagramie, że wszystkie meble pochodzą od polskich projektantów. Dodatkową atrakcją jest niewielki ogród.

Rozenek-Majdan otworzyła swój butik

Celebrytka angażuje się w mnóstwo różnych przedsięwzięć o charakterze biznesowym. Najnowsze z nich to marka odzieżowa „Mrs. Drama”. Tak też nazywa się butik, który Rozenek-Majdan otwarła w Warszawie w miniony poniedziałek. Prezentarka pojawiła się osobiście na inauguracji jego działalności. Była ubrana w gustowny komplet w szkocką kratę - marynarkę i spodnie.

CELEBRYCI



FOT. KAROLINA MISZTAŁ

Agnieszka Włodarczyk: komentarze dobijają

Od kiedy aktorka została w lipcu mamą, pozwala sobie na Instagramie na zdjęcia, na których nie jest starannie wymalowana i uczesana. To sprawiło, że jedna z internetek napisała, że Włodarczyk wygląda na „zaniedbaną”. „Klimat nie za bardzo mi służy, bo się podziębiłam. Nie, to nie COVID. Robiłam test, więc to po prostu zwykłe przeziębienie. I nie wyglądam najlepiej po prostu, a takie komentarze tylko dobijają” - wytłumaczyła się celebrytka. (GZL)

TV HIT

DOKUMENT



Przystanek u pingwinów

TVP 1 12:55
Każdej zimy cztery gatunki pingwinów rozpoczynają swoją historię w różnych miejscach na południu Nowej Zelandii. Filmowcy śledzą ich dramatyczne perypetie.

DOKUMENT



FILM



Pani Hyde

TVP KULTURA 20:00
Marie to wrażliwa, zamknięta w sobie nauczycielka fizyki, pogardzana przez otoczenie. Pewnej nocy podczas burzy zostaje rażona piorunem, co sprawia, że zmienia się jej osobowość.

SERIAL



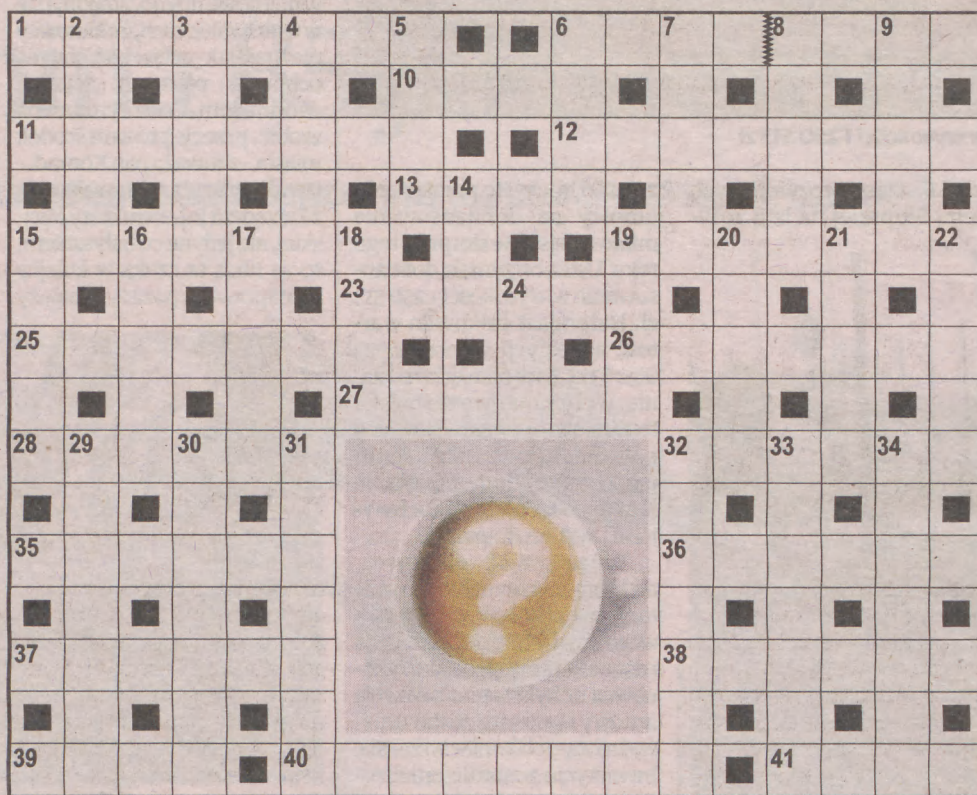
Krzyżówka nr 189

Poziomo:

- 1) zmyślony powód, przyczyna,
- 6) przebój zespołu Varius Manx,
- 10) prążkowana tkanina na obicia mebli,
- 11) Jean Paul, aktor z filmu „Mózg”,
- 12) instytucja lub firma płacąca CIT,
- 13) stawka w grze hazardowej,
- 15) wyjście wojskowej kampanii z koszar,
- 19) poprawia kobiecą urodę,
- 23) rurka do picia koktajlu,
- 25) odpady z warsztatu stolarskiego,
- 26) nauczyciel w religijnej szkole żydowskiej,
- 27) ptak wędrowny z rodziny prokrętkowatych,
- 28) lis polarny,
- 32) księstwo z kasynami,
- 35) wzdłużne wiązanie kadłuba statku,
- 36) ślad na ciele po uderzeniu,
- 37) szkoli drużynę koszykarzy,
- 38) ogon wilka w gwarze myśliwskiej,
- 39) najludniejsze miasto Afryki,
- 40) pastylka podawana choremu,
- 41) sztuczny zbiornik wodny.

Pionowo:

- 2) czepliwe zapęczenia przy kurtce,
- 3) wonna trawa łąkowa,
- 4) dawna nazwa stożka,
- 5) podejmowany przez psa,
- 6) wirusowa choroba zakaźna,
- 7) łajba napędzana wiosłami,
- 8) plamki na sierści serwala,
- 9) imię autorki powieści „Nad



Niemnem”,

14) niezidentyfikowany obiekt z kosmosu,

15) pierwsza część wypowiedzi,

16) Roger, najwięcej razy zagrał Jamesa Bonda,

17) mieszkanie do generalnego remontu,

18) szyb na śmieci w wieżowcu,

19) pierwsze słowo dziecka,

20) jedno z pięciu w symbolu igrzysk,

21) „mieszkanko” lisicy,

22) komedia sensacyjna z Robertem Redfordem,

24) w parze z żoną,

29) oddział chorób wewnętrznych w szpitalu,

30) lubi imponować sposobem bycia,

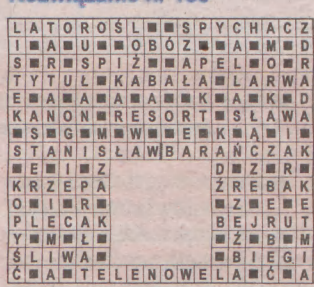
31) ma wszystkie boki równe,

32) zebranie publiczne, mityng,

33) kompletna bzdura,

34) ludowa opowieść, podanie.

Rozwiązanie nr 188



Negocjatorzy

PLANETE+ HD 21:00

Jak ocalić ludzi, którzy zostali wzięci na zakładników? Jak rozmawiać z porywaczami i przewidzieć ich kolejne kroki? Trzymający w napięciu, dokument o pracy negocjatorów, ratujących ludzkie życie.

HOROSKOP

Wodnik (20.01-18.02)

Nie wszyscy będą dzisiaj podzielać Twoje opinie. Horoskop dzienny ostrzega, że różnica zdań może doprowadzić do sporej awantury. Już teraz przygotuj się na trudne chwile.

Ryby (19.02-20.03)

Podjęmowane dzisiaj przez Ciebie wysiłki nie będą przynosić oczekiwanych efektów. Horoskop na dziś bardzo wyraźnie zapowiada, że wywoła to u Ciebie spore poczucie frustracji.

Baran (21.03-19.04)

Będziesz dzisiaj w wyjątkowo ugodowym stroju. Horoskop dzienny na środę zapowiada, że chętnie przystaniesz nawet na propozycje osób, za którymi nie przepadasz.

Byk (20.04-20.05)

Ktoś będzie dzisiaj potrzebował Twojej pomocy. Horoskop dzienny mówi, że od tego, jak się sprawisz, będzie bardzo wiele zależało.

Bliźnięta (21.05-21.06)

Wszystko będzie dzisiaj układać się po Twojej myśli. Horoskop na dziś radzi brać się za to, co zazwyczaj nastęrcza Ci sporo problemów.

Rak (22.06-22.07)

Nie ryzykuj dzisiaj bez potrzeby. Horoskop dzienny na środę ostrzega, że nadmierna brawura może spowodować opłakane skutki.

La Brea

CANAL+ PREMIUM 21:00

W Los Angeles powstaje zapadlisko, które powiększa się i wchłania mieszkańców metropolii. W świecie, który przypomina rzeczywistość rodem z „Parku Jurajskiego”, muszą oni stoczyć walkę o życie.

Lew (23.07-22.08)

Nierozpamiętuj dzisiaj przeszłości, tylko myśl o tym, co przed Tobą. Przy planowaniu czegośkolwiek, horoskop dzienny radzi uwzględnić potrzeby i oczekiwania innych osób.

Panna (23.08-22.09)

Po mistrzowsku zapanujesz nad wszystkimi obowiązkami. Horoskop na dziś zapowiada, że wygospodarowany wolny czas przeznacysz na drobne przyjemności...

Waga (23.09-22.10)

Spędzisz dzień w miłej atmosferze i otoczeniu życzliwych ludzi. Horoskop dzienny na środę mówi, że nawet drobne niepowodzenia nie będą wstanie zepsuć Ci dobrego nastroju.

Skorpion (23.10-21.11)

Bardzo ambitnie podejdziesz do wszystkich dzisiejszych zadań. Horoskop dzienny mówi, że efekty Twoich działań będą imponujące.

Strzelec (22.11-21.12)

Ktoś będzie próbował zakraść się w swoje łaski. Horoskop na dziś to wskazówka, by zachować daleko posuniętą ostrożność...

Koziorożec (22.12-19.01)

Horoskop dzienny na środę zapowiada, że przez palce popatrzyś dzisiaj na drobne błędy i niedociągnięcia innych osób.

GŁOS

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

Prezes oddziału Polska Press
Piotr Grabowski, piotr.grabowski@polskappress.pl
Redaktor naczelny
Przemysław Szymarczyk
przemyslaw.szymarczyk@polskappress.pl,
tel. 607 287 664

Zastępcy redaktora naczelnego
Marcin Stefanowski, Koszalin, tel. 697 770 227
marcin.stefanowski@polskappress.pl
Ylona Husaim-Sobecka, Szczecin, tel. 697 770 218
ylona.sobecka@polskappress.pl
Wojciech Frelichowski, Słupsk, tel. 519 503 638
wojciech.frelichowski@polskappress.pl

Dyrektor drukarni
Stanisław Sikora, tel. 602740087
s.sikora@print.pl
Dyrektor działu marketingu
Robert Gromowski, tel. 502 339 113
robert.gromowski@polskappress.pl

Dyrektor działu reklamy
Ewa Żelazko, tel. 500 324 240
ewa.zelazko@polskappress.pl
Prenumerata, tel. 94 340 1114
Głos Koszaliński - www.gk24.pl
ul. Mickiewicza 24,
75-004 Koszalin, tel. 94 347 35 00, fax 94 347 35 13
tel. reklama: 94 347 35 72
redakcja.gk24@polskappress.pl,
reklama.gk24@polskappress.pl
Głos Pomorza - www.gp24.pl
ul. Henryka Pobożnego 19, 76-200 Słupsk,
tel. 59 848 81 00, fax 59 848 81 04,
tel. reklama: 59 848 81 11,

redakcja.gp24@polskappress.pl,
reklama.gp24@polskappress.pl
Głos Szczeciński - www.gs24.pl
ul. Nowy Rynek 3, 70-533 Szczecin,
tel. 91 481 33 00, fax 91 481 33 60,
tel. reklama: 91 481 33 92,
redakcja.gs24@polskappress.pl,
reklama.gs24@polskappress.pl
ODDZIAŁY
Szczecinek ul. Plac Wolności 6, 78-400 Szczecinek,
tel. 94 374 88 18, fax 94 374 23 89
Stargard ul. Wojska Polskiego 42, 73-110 Stargard,
tel. 91 578 47 28, fax 91 578 17 97,
reklama tel. 91 578 47 28

© - 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 Cytelnictwa
Nakład Kontrolowany ZDP

PAŁACE CENTRALNY
STOŁECZNE WYDAWNICTWO

POLSKA PRESS GRUPA

WYDAWCA
Polska Press Sp. z o.o.
ul. Domaniewska 45, 02-672 Warszawa,
tel. 22 201 44 00, fax: 22 201 44 10
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 kolportażu
Karol Wlazło karol.wlazlo@polskappress.pl
Agencja AIP
kontakt@aip24.pl
Rzecznik prasowy
Adrian Majchrzak, tel. 22 201 44 38,
adrian.majchrzak@polskappress.pl

Zbigniew Biskupski
zbigniew.biskupski
@polskapress.pl



Spółeczeństwo

Brakuje węgla, zabraknie iPhone'ów, laptopów, kawy, papieru, zabawek, a nawet barwników do produkcji farb... To nie streszczenie fabuły postapoka-liptycznego filmu, a rzeczywistość końca 2021 roku. Trwa walka z czasem. Pod wieloma choinkami może być w tym roku skromniej niż zwykle. Nie z powodu cen, a przez pustawę półki.

Gwałtowne rozpręstrzenianie się wirusa w 2020 roku spowodowało zamknięcie zakładów produkcyjnych na całym świecie. Pandemia pozostawiła po sobie skutki uboczne w postaci zakłóceń w globalnych łańcuchach dostaw. Wzrost cen towarów i surowców wynika również ze zwiększonego popytu na towary, których brakowało - tym samym wzrosły stawki frachtowe za transport z Chin na Zachód. Problem z cenami i dostawami zaostrzył się przez brak kierowców ciężarówek.

W wielu branżach gospodarcze efekty pandemii widać gołym okiem - przerwy w dostawach, braki komponentów, wyższe ceny. Kryzys wywołał też globalną inflację, wzrost bezrobocia i zamknięcie lub zawieszenie działania zakładów produkcyjnych na całym świecie. I choć stopniowe wyszczepianie coraz większego odsetka globalnej populacji daje nadzieję na przyszłość, już teraz widać, że skutki pandemii - zwłaszcza w kwestii zakłóceń w globalnych łańcuchach dostaw - pozostaną z nami na długo.

Święta skromniejsze niż zwykle

Tego, że tegoroczne święta bożonarodzeniowe mogą nie być tak obfite, jak wielu z nas do tego przywykło, nie kryją już nawet politycy. W październiku wysoki rangą urzędnik Białego Domu przyznał w rozmowie z Reutersem, że z całą pewnością "będą takie towary, których ludzie nie będą mogli dostać". I chociaż w USA zabraknąć może niektórych zabawek czy markowych ubrań (zwłaszcza firm takich jak Nike, które szyły w fabrykach w Azji Południowo-Wschodniej), to problem dotyczy również produktów istotniejszych dla codziennego funkcjonowania: papieru toaletowego, butelkowanej wody, karmy dla zwierząt.

W pozostałej części świata można zauważyć głębsze problemy: chińskie fabryki borykają się z wynikającą z podwyżek cen węgla koniecznością



W tym roku pod choinką możemy nie znaleźć wymarzonych prezentów. Wielu produktów powoli zaczyna brakować - to głównie elektronika i nowa odzież

Przez pandemię pod choinkami może zabraknąć wielu rzeczy

zmniejszenia zużycia energii - we wrześniu świat obiegała informacja, że z tego powodu stoi ponad 100 fabryk w całym kraju, a setki milionów ludzi odczują ten przestój na własnej skórze poprzez przerwy w dostawach prądu, ale też przez braki w sklepach.

W takiej sytuacji Chiny zmuszone są sięgać po węgiel z Rosji, przy okazji pozbawiając go nas. W październiku sytuacja była szczególnie trudna na Podhalu - w przeciągu zaledwie kilku tygodni cena za tonę węgla wzrosła o kilkaset złotych do poziomu ok. 1500 zł. A nawet jeśli ktoś jest w stanie pozwolić sobie na droższy zakup, to nie ma pewności, że zakupi tyle, ile potrzebuje. Przez sytuację globalną surowca zwyczajnie brakuje. A zwiększone ceny węgla wkrótce odczujemy w Polsce wszyscy - jesteśmy jednym z najbardziej uzależnionych od niego krajów na świecie, prawie 70 proc. całej energii elektrycznej wytwarza się u nas w elektrowniach węglowych.

Mięso, mleko, kawa

Problemy pogłębia kryzys wynikający z ocieplenia klimatu - wiele krajów zmagają się bowiem z suszą. W Brazylii sytuacja jest pod tym względem najgorsza od prawie stu lat, a to sprawia, że zbiory kawy są dalekie od satysfakcjonujących. Producenci są w trudnej sytuacji nie tylko z powodu niedoboru ziaren, ale też przez brak pojemników i rosnące koszty transportu. To również odbija się na kieszeniach konsumentów i właścicieli kawiarni.

Ze specyficznymi brakami borykają się dziesiątki krajów na całym świecie. W Holandii brakuje niebieskiego barwnika wykorzystywanego w produkcji farb. Nigeria ma problem z LPG - tym samym mieszkańcy tego kraju zwracają się ku tańszemu i bardziej szkodliwym dla środowiska zamiennikom.

Ogromne problemy miała w ostatnich tygodniach Wielka Brytania. Przez brexit zabrakło kierowców cystern, a to wywołało konieczność racjonowania paliwa. Nie lepiej jest w punk-

tach handlowych. We wrześniu i w październiku świat obiegały zdjęcia "gołych" półek w brytyjskich sklepach - zabrakło mięsa, mleka, czekolady, a także dużej części elektroniki. W tym nowych konsol PlayStation 5 - o nie trudno zresztą w dużej części świata, w tym także w Polsce i w Japonii, z której urządzenie pochodzi.

Autai smartfony

To ostatnie to wina braku podzespołów i chipów, z powodu czego już dziś m.in. Toyota i Skoda zatrzymały produkcję. Z tej samej przyczyny w przyszłym roku może zabraknąć niektórych modeli komputerów osobistych i smartfonów. To może oznaczać, że konsumenci będą musieli zmienić przyzwyczajenia sprzed pandemii - sprzęt będzie musiał wystarczyć nam na dłużej.

Od pięciu lat zajmujemy się ponownym odnawianiem i wprowadzeniem do sprzedaży używanych iPhone'ów i praktycznie co roku pojawiają się obawy, że zaprezentowana je-

sienią nowa generacja smartfonów Apple nie zdąży dotrzeć do wszystkich użytkowników pod choinkę. W tym roku dostajemy mnóstwo sygnałów, że sytuacja jest poważniejsza niż do tej pory - twierdzi Janne Korppela, Country Manager z największej europejskiej platformy odnawiania i sprzedaży iPhone'ów Swappie.pl. - Wciąż wydaje mi się jednak, że rynek "załagodzi" tę sytuację we właściwy sobie sposób, czyli windując jeszcze bardziej ceny nowych telefonów. Obserwujemy w ostatnich tygodniach wzrost zainteresowania naszą usługą i choć nie da się go jednoznacznie powiązać z brakami w zaopatrzeniu w nową elektronikę, to w przyszłości spodziewamy się wymuszonej przez kryzys stopniowej ewolucji w podejściu do korzystania ze smartfonów.

Zamknięte koło

Pandemia stanowi swego rodzaju "zamknięte koło" - najpierw wywołała konieczność skupienia się na pracy zdalnej.

Praca zdalna napędziła sprzedaż elektroniki - komputerów czy smartfonów - przy jednocześnie przerwach w dostawach tychże. To z kolei sprawia, że ceny towarów i surowców wzrosły. Przekłada się to nie tylko na rynek konsumencki, ale i na inne branże, w tym na przemysł kosmiczny.

- Z jednej strony coraz częściej spotykamy się z ograniczoną dostępnością towarów - szczególnie elektroniki i półprzewodników, a z drugiej z rosnącymi w zastraszającym tempie cenami - przyznaje Szymon Szczurek, Head of Purchasing Department w SatRevolution, wrocławskiej firmy działającej w sektorze kosmicznym. - W większości przypadków w momencie pojawienia się problemu jedyne, co pozostaje, to kontakt z producentem, rozpoznanie na rynku części wtórnych oraz sprawdzenie dostępności akceptowalnych zamienników. Brak dostępności komponentów ma dla nas ogromne znaczenie, ponieważ terminy wylotu satelitów na orbitę są ustalane „na sztywno”. Nikogo nie będziecie interesować, że satelita nie jest sprawny i gotowy na czas z powodu braku podzespołów. Jeżeli nie zostanie zbudowany i dostarczony na miejsce w wyznaczonym terminie, to po prostu nie polecą, a nie mała opłata za wylot przeładnie - wyjaśnia Szymon Szczurek.

Gdzie jest papier?

Kryzys nie ominął branży wydawniczej. Praktycznie wszystkie produkty papierowe - od zaproszeń ślubnych przez zeszyty po pudełka na płatki śniadaniowe - są obecnie pilnie poszukiwane. Wszystko z powodu braku pulpy papierowej, której nie są w stanie dostarczyć papiernie ze względu na niedobory pracowników. Oraz, co oczywiste, problemy z dostawami.

- Pierwsze sygnały o tym, że zaczynają się problemy z niektórymi materiałami, dotarły do nas jeszcze pod koniec zeszłego roku. Okazało się, że zaczyna brakować tektury, z której wykonywane są opakowania, w których nadajemy paczki - wspomina Krzysztof Bartnik z firmy IMKER, zajmującej się logistyką i fulfillmentem, a także pomagającej twórcom w self-publishingu. - Z tego powodu zaopatrzenie na tegoroczny sezon sprzedażowy musieliśmy robić z aż kilkumiesięcznym wyprzedzeniem. Nasi klienci z kolei nie mają takiej swobody wyboru drukarni i wyglądu książki, jaką mieli przed pandemią. Niektóre drukarnie w ogóle nie podejmują się tematu produkcji książki z powodu braku papieru, przy planowaniu produktu trzeba więc dopasować się do możliwości produkcyjnych.

Nie ta Kalina, nie ten seksapil...

Adam Pazera
redakcja@dz.com.pl



Recenzja

„Wydarzenia w filmie mogły się wydarzyć, ale nie musiały” – takim zdaniem na ekranie „wita” nas film „Bo we mnie jest seks” w reżyserii Katarzyny Klimkiewicz. Ale wszak film (choć nie jest biografią) opowiada o Kalinie Jędrusik, zjawiskowej aktorce i piosenkarce, artystce kabaretowej, ikonie popkultury, która burzyła kanony przyzwoitości w prząsnej rzeczywistości siemieżnych czasów PRL-u lat 60.

Prowokacyjna i kusząca, prostacka i wyzywająca, bezwstydną i wulgarna, naczelną skandalistka – takimi epitetami określano aktorkę w kręgach ówczesnej władzy, która – w epoce Gomułki – nakazywała społeczeństwu bycie „cichym i posłusznym”.

Akcja „Bo we mnie jest seks” toczy się w latach 60-tych, kiedy artystka była u szczytu swej kariery, a główną osią filmu jest zawieszenie jej występów przez zawistnego dyrektora rozrywki w Telewizji Polskiej.

Filmowa Kalina odrzuca bowiem zaloty dygnitarza, który natarczywie chce ją chędożyć na zapleczu szatni, pośród futer, palt i płaszczy.

Ale poznajemy też codzienne życie artystki, jej męża (Stanisława Dygata) z którym prowadziła tzw. małżeństwo otwarte (dla niewtajemniczonych posłużyć się fraszką Jana Sztaudyngera: „Wybornie z sobą byliśmy dobrani: ty do innego pana, ja – do innej pani”), ich zakrapiane imprezy wspólnie z bohemą artystyczną tamtych lat, występy w Telewizji razem z Kabaretem Starszych Panów.

Oprócz Dygata w filmie odnajdujemy inne postacie kultury tamtych czasów: Tadeusza Konwickiego, Kazimierza Kutza, Xymenę Zaniewską, Jerzego Wasowskiego i Jeremiego Przybora z Kabaretu Starszych Panów.

Baśniową scenerię urozmaicają piosenki Kaliny Jędrusik

Film ma charakter bajkowy, gdzie manekiny tańczą na wystawach, ludzie ubrani w różnokolorowe stroje, wystrój mieszkania ma kolory pastelowe i czarno-białą mozaikę na podłodze, a fasady budyn-



W roli legendarnej polskiej seksbomby wystąpiła Maria Dębska. U jej boku zagrał m.in. Leszek Lichota, wcielający się w postać Stanisława Dygata

ków – kolor nieskazitelnie biały. „Bo we mnie jest seks” jest w zasadzie musicalem, albowiem tę baśniową, nieco „plastikową” scenerię urozmaicają piosenki Kaliny Jędrusik w wykonaniu odtwórczyni głównej roli – Marii Dębskiej (nagroda na pierwszoplanową rolę kobiecą na tegorocznym Festiwalu Filmów Fabularnych w Gdyni).

Według mnie dobrze wypadł w roli Stanisława Dygata, konkretny, gdy trzeba, broniący honoru żony („...proszę bardzo, ale nie pozostawia mi pan wyboru” i leje w twarz natręta) – aktor Leszek Lichota, swą wyniosłość i wszechwładzę prezentuje wpływowy dyrektor Ryszard Molski (w tej roli Bartłomiej Kotschedoff).

Żal, że pozostałe, historyczne postacie są jedynie tłem, np. „Kazimierz Kutza” (kapitałnie ucharakteryzowany Borys Szyc), który – jak wiadomo – prowadził barwne życie towarzyskie czy dopasowani fizycznie „Starsi Panowie” z Kabaretu.

Zaś Maria Dębska, będąca uosobieniem Kaliny Jędrusik, która ma kusić seksapilem

i wdziękiem? Hm..., pozwolę sobie mieć swoje zdanie w tym temacie, bynajmniej nie na nagrodę główną.

Pamiętajac charakterystyczne sceny lubieżnej Lucy Zuckerowej z Karolem Borowieckim (Daniel Olbrychski) w „Ziemii obiecanej” Andrzeja Wajdy (drapieżna zachłanność) czy Joannę w „Lekarstwie na miłość” Jana Batoiego (naiwna zalotność) w wybornym trio z Krystyną Sienkiewicz i Andrzejem Łapickim, brakuje mi w Kalinie z filmu „Bo we mnie jest seks” charyzmy, siły przyciągania, magnetyzmu.

Ale owszem, chciałoby się dodać frazę piosenki zespołu Wilki „...miała fajny biust”, który rzeczywiście Maria Dębska eksponuje z wdziękiem w scenach z „sublokator” Luckiem, lub podczas przebiegania się przed występem.

Natomiast powtórzona w filmie Katarzyny Klimkiewicz słynna, zmysłowa scena z Kaliną w wannie z pianą ze wspomnianego filmu „Lekarstwo na miłość”, zrywającą się na dźwięk telefonu, niestety nie powoduje, żeby podnosiło mi się... ciśnienie.

Mimo starań charakterystatorów, prób dopasowania do oryginału, bardziej przypomina mi czasem... młodą Adriannę Biedrzyńską.

Postać Kaliny Jędrusik wydaje się być przedstawiona w zbyt powierzchowny sposób, jej aktywność zawodowa ogranicza się w filmie do bycia artystką telewizyjną, kabaretową, współpracującą z „Kabaretem Starszych Panów”, a przecież była na równi znakomitą aktorką filmową (nie tylko dwóch wspomnianych wcześniejszych filmów).

„Bo we mnie jest seks” nie ma w sobie tej „drapieżności” Kaliny Jędrusik, jej utarczki słowne z sąsiadką (przy nocnych powrotach z imprez) nie mają siły prawdziwości i filmowego pazura.

Wyda mi się, że pewne fragmenty są jakby „na przeczek”, aby tylko ciągnąć akcję.

Na przykład scena na basenie, chyba aby tylko pokazać, owszem, atrakcyjny, dwuczęściowy kostium kąpielowy; czy też wizje z rzekomą zakonnicą, która okazuje się być przebraną w habit aktorką.

Scena w zajezdni autobusowej, dokąd dociera Kalina wraz ze swą przyjaciółką Xymeną, jest może o tyle zasadna, że w tejże zajezdni wisi olbrzymi plakat z Władysławem Gomułką i napisem: „Partia słucha, obywatelu”. Bo ówczesna partia, przewodnia siła narodu, rzeczywiście słuchała, ale i widziała.

Stąd też były rzeczywiste problemy prawdziwej Kaliny Jędrusik – głęboki dekollet artystki ozdabiał krzyżyk, którego nie zdejmowała podczas występów, a działał na czerwona władzę jak płachta na byka. Ponoć wspomniany tow. „Wiesław” z tego powodu miał cisnąć popielnicą w telewizor, a według innej wersji, tenże odbiórnik wyrzucić przez okno! W filmie tę przemoc władzy uosabia jedynie obsesyjna chęć dyrektora Ryszarda Molskiego...

Nie można filmowi odmówić pewnego uroku, co jakiś czas słyszymy piosenki z repertuaru Jędrusik w wykonaniu Marii Dębskiej, filmowa Kalina z wdziękiem tańczy, a to ze starszym klientem sklepu z materiałami, a to wśród modelek

na pokazie mody albo w SPA-TiF z resztą zbławowanego towarzystwa swingującego bogie-woogie.

Słyszymy też akordy piosenki „Tak mi źle, tak mi źle, tak mi szaro...”, którą w filmie wykonuje „sublokator” Jędrusik i Dygata.

A w naszych realiach piosenkę tę śpiewał Wojciech Gąsowski, czym reżyserka każe nam się domyślać, kim jest filmowy Lucek.

Ale... kto z młodych widzów zna Gąsowskiego, ba! może i nie słyszeli o Kalinie Jędrusik, toteż oglądając „Bo we mnie jest seks” nie dowiedzą się zbyt wiele skąd się wziął fenomen „polskiej Marilyn Monroe” na jaką kreował ją Stanisław Dygata.

Bo zbyt płytki i powierzchowny we mnie jest seks..., tj. chciałem powiedzieć film o tym tytule!

P.S. A wspomniany Stanisław Dygata, autor powieści, felietonista i dramaturg, obchodził urodziny tego samego dnia co ja. Czyli... 5 grudnia. Jak i marszałek Józef Piłsudski! W doborowym jestem towarzystwie, prawda?!

Pierwsi uznaliśmy ukraińską niepodległość

Paweł Bobołowicz
redakcja@kurierlubelski.pl



Felieton kresowy

W ubiegłym roku świętowaliśmy 100-lecie zwycięstwa nad bolszewikami. Zapewne nie ma Polaka, który by nie wiedział o naszym heroicznym zwycięstwie, o obronie Warszawy i triumfie, który ochronił nie tylko nasz kraj, ale także zachodnią Europę przed bolszewicką nawałą. Dla Polaków wojna z bolszewikami zakończyła się zawarciem Traktatu Ryskiego 18 marca 1921 roku, który ustalił naszą wschodnią granicę.

Nie jest jednak powszechnie znanym faktem, że to nie zako-

czyło walki naszych ukraińskich sojuszników. W listopadzie 1921 roku około 1500 żołnierzy, de facto już nieistniejącej Ukraińskiej Republiki Ludowej, przekroczyło granicę polsko-sowiecką i przeprowadziło rajd w kierunku Kijowa. Żołnierze zdobyli położony 160 km od Kijowa Korosteń. Bolszewicy jednak rzucili potężne siły, które ostatecznie rozbiły petlurowców w bitwie pod Małymi Młynkami 17 listopada 1921 roku. Ukraińcy walczyli do ostatniego naboju, a część z nich, nie chcąc dostać się do niewoli, wysadziła się granatami. Bolszewicy na polu bitwy dokonali rzezi rannych i wielu tych, którzy próbowali się poddać. Pozostałych jeńców ograbiono i torturowano. Tylko część przeżyła do fikcyjnego sądu, na którym została skazana na rozstrzelanie. Egzekucji dokonywano w miej-



Kijów. Dziewczynka z kłosami - pomnik poświęcony Ofiarom Wielkiego Głodu na Ukrainie 1932-33

scowości Bazar 23 i 24 listopada 1921 roku. Od razu po tzw. wyroku skazanych grupami odprowadzano nad przygotowane rowy i rozstrzeliwano. Część jeńców trafiła na przesłuchania do Kijowa i następnie została rozstrzelana. Pod Małymi Młynkami i w Bazarze z bolszewickich rąk zginęło 700 ukraińskich żołnierzy. Generał Jurij Tiutunyk ze sztabem, w sile ok. 120

żołnierzy, przebił się do Polski. Wśród żołnierzy, którzy zginęli pod Małymi Młynkami było co najmniej 10 Polaków. Ta bitwa pogrzebała marzenia petlurowców o wolnej Ukrainie, chociaż przez następne lata wielokrotnie wybuchały bunty i powstania przeciwko sowieckim władzom.

Moskwa za bunty, za chęć wolności jeszcze raz postano-

wiła ukarać Ukrainę w latach 30. ubiegłego wieku. Tym razem uderzając w zwykłych obywateli i stosując okrutną broń: głód. W latach 1932-1933 sztucznie wywołany Wielki Głód pochłonął życie od 4 do 7 milionów mieszkańców sowieckiej Ukrainy. Wśród tej liczby znajdują się też niepolityczne tysiące Polaków. Gdy rozgrywał się ten dramat, zachodni świat milczał. Nie dlatego, że nie wiedział, ale dlatego, że zbrodnie ukrywał, nie chcąc irytować Sowietów. Europejska lewica widziała przecież w Stalinie wielkiego reformatora, a Związek Sowiecki jawił się im jako wymarzona kraina szczęścia. Wielu Moskwę uważało za gwaranta pokoju. Skąd my to znamy.

Co roku, w czwartą sobotę listopada, pod pomniki poświęcone ofiarom Wielkiego

Głodu Ukraińcy przynoszą owoce, kłosa zboża i zapalają znicze. W ukraińskich domach w oknach stoją zapalone świeczki. Jak co roku, w ostatnią sobotę listopada, zapłonęła także świeczka w oknach Pałacu Prezydenta RP.

Wojny, Wielki Głód, rusyfikacja i sowietyzacja nie zniszczyły ukraińskich marzeń o wolnym kraju.

1 grudnia 1991 roku ponad 90 procent tych, którzy wzięli udział w referendum na Ukrainie (a frekwencja wyniosła prawie 85 proc.) powiedziało „tak” dla niepodległości. Jako pierwszą ukraińską niepodległość uznała Rzeczpospolita Polska, czyniąc to 30 lat temu - 2 grudnia 1991. Tym razem nie milczeliśmy i świat zaakceptował wolę Ukraińców. ©©

Drobne

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

Oddział Koszalin: ul. Mickiewicza 24, 75-004 Koszalin, tel. 94 347 35 12
Oddział Słupsk: ul. Henryka Pobożnego 19, 76-200 Słupsk, tel. 59 848 81 03
Oddział Szczecin: ul. Nowy Rynek 3, 71-875 Szczecin, tel. 91 481 33 67, fax 91 433 48 60

RUBRYKI W OGŁOSZENIACH DROBNYCH:

■ NIERUCHOMOŚCI
■ HANDLOWE
■ MOTORYZACJA

■ FINANSE/BIZNES
■ NAUKA
■ PRACA

■ ZDROWIE
■ USŁUGI
■ TURYSTYKA

■ BANK KWATER
■ ZWIERZĘTA
■ ROŚLINY, OGRODY

■ MATRYMONIALNE
■ RÓŻNE
■ KOMUNIKATY

■ ŻYCZENIA
■ /PODZIĘKOWANIA
■ GASTRONOMIA

■ ROLNICZE
■ TOWARZYSKIE

Nieruchomości

MIESZKANIA - KUPIE

KUPIE kawalerkę, garaż.
Tel. 609-499-555.

GARAŻE

GARAŻE blaszane, drewnopodobne,
533-534-499, www.partnerstal.pl

POŚREDNICTWO

NIERUCHOMOŚCI-SZCZERBIŃSCY.
K-lin, ul. Bogusława II 3, 512-299-104.

009994738

OMEGA WYCENY OBRÓT

SŁUPSK, UL. STARZYŃSKIEGO 11

tel. 59 841 44 20;
601 854 572;

www.nieruchomosci.słupsk.pl
omega@nieruchomosci.słupsk.pl

Motoryzacja

OSOBOWE KUPIE

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

AUTO skup wszystkie 695-640-611

Praca

ZATRUDNIĘ

DO opieki, do Niemiec do 1800 euro
730 49 77 71

REKLAMA

0610349186

ABAKUS

najchętniej wybierane biuro nieruchomości

kupimy 1 lub 2 pok. mieszkanie

Klienci wrócili z zagranicy,

płacą GOTÓWKĄ

ZADZWOŃ 661-841-555

(obok Związkowca)

tel. 661-841-555

www.abakus-nieruchomosci.pl



kawalerka, 1 p. rej. Centrum,
z wyposażeniem 215 000,-



Możliwość zrobienia 3 pokoi,
balkon, rej. Jagoszewskiego
SZYBKE WYDANIE 289 000,-



3 pok. 11p. balkon,
z wyposażeniem, rej. Kołtąta
do negocjacji 349 000,-

EMERYTA lub rencistę przyjmę
na stróża. Koszalin, 509-564-881.

NIEMCY:MURARZ cieśla ślusarz elek.
malarz spawacz betoniarz: 730011300

PRACA DLA OPIEKUNÓW OSÓB
STARSZYCH W NIEMCZECH,
WYSOKIE ZAROBKI DO 1800 EURO,
PREMIA ŚWIĄTECZNA 300 EURO.
Tel. 518 733 727

ZATRUDNIMY na umowę zlecenie do
odśnieżania obiektu biurowego przy
ul. Łużyckiej 25A w Koszalinie na okres
od 01/2022 do 03/2022 r. Wymagamy
dyspozycyjności i gotowości do pracy
w dni powszednie od poniedziałku
do piątku w godzinach 5.30-16.00.
Kontakt pod numerem 94 34 74 441
w godz. 7-15

#zostańwdomu
Tutaj zliczasz ogłoszenie!

Koszalin, ul. Mickiewicza 24, 94 347 35 11
Słupsk, ul. Henryka Pobożnego 19, 59 848 81 03
Szczecin, bo.gs24@polskapress.pl, 697 770 190
Szczecinek, bo.gk24@polskapress.pl, 94 347 35 16
Stargard, wieslawa.sowa@polskapress.pl, 670 770 191

Zdrowie

GINEKOLOGIA

A-Z GINEKOLOG, 790-246-404

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

Weekend
tuż-tuż.

Kup magazynowe
wydanie gazety

Głos Głos Głos

Co masz zlecić
- zleć to nam

BUDOWLANO-REMONTOWE

REMONTY, płytka, wod-kan
508011742

INSTALACYJNE

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.

Różne

KASA za stare książki 609-643-399

ZŁOM kupię, potnę, przyjadę
i odbiorę, tel. 607703135.

Rolnicze

MASZYNY ROLNICZE

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

ZWIERZĘTA HODOWLANE

KURKI odchowane
784 461 566 .

INNE

WEZMĘ w dzierżawę Gospodarstwo
Rolne z ziemią orną. Tel: 668-053-060

Zleć ogłoszenie drobne

zadzwoń:

94/347 35 16

e-mail:

bo.gk24@polskapress.pl

Pracujemy od poniedziałku do piątku
w godzinach 8:00-16:00

Uczniowie zagrają utwory polskich kompozytorek

Anna Czerny-Marecka
anna.marecka@gp24.pl



Musyka

Dla słupskich melomanów będzie to nie lada gratka – prócz stałych pozycji repertuarowych usłyszą kompozycje rzadko lub nigdy dotąd niewykonywane w salach koncertowych. Program złożony z utworów Bądarzewskiej, Szymanowskiej, Mikorskiej, Garści i Bacewicz zaprezentują uczniowie i nauczyciele PSM II i III stopnia w Słupsku. Ich koncert w przyszły piątek, 10 grudnia, o godz. 17 to zwieńczenie projektu promującego twórczość ośmiu polskich kompozytorek XIX i XX wieku. Wstęp na wydarzenie jest bezpłatny.

Na finałowy koncert uczniowie słupskiej szkoły muzycznej przygotowują się już od września. Mają od 10 do 20 lat, grają na różnych instrumentach, a w tygodniu po szkole przybywają na Szczecińską 106, by kształcić słuch, szlifować technikę i uczyć się na temat harmonii i historii muzyki. Przez ostatnie kilka miesięcy brali aktywny udział w projekcie popularyzującym wiedzę o życiu i twórczości polskich kompozytorek, których dzieła podbiły salony muzyczne w prze-



FOT. LUKASZ CAPAR

Na finałowy koncert uczniowie słupskiej szkoły muzycznej przygotowują się już od września. Mają od 10 do 20 lat

szłości, ale dziś są rzadziej włączane do repertuaru koncertowego. Uczniowie wysłuchali dwóch wykładów muzykologów z Poznania, zaprezentowali swoje własne znaleziska na temat kompozytorek podczas lekcji otwartej w październiku, a w listopadzie dopracowywali niuanse interpretacyjne pod okiem doświadczonej pianistki i skrzypaczki.

W piątek, 10 grudnia, w sali Polskiej Filharmonii Sinfonia Baltica im. Wojciecha Kilara zaprezentują szeroki repertuar. Zagrają na fortepianie, skrzypcach, wiolonczeli, klarecie, flecie poprzecznym i wi-brafonie. Pokazną reprezentację będzie też miała klasa śpiewu. W programie m.in. I część koncertu wiolonczelowego Grażyny Bacewicz, „Śpiew słowika” Tekli Bądarzewskiej na flet poprzeczny, Polonez f-moll Marii Szymanowskiej, „Kołysankę” Lud-

miły Mikorskiej oraz opracowania Wiesława Helińskiego na wibrafon i multiperkusję utworów Janiny Garści. Przed, po i w przerwie koncertu będzie można w foyer filharmonii obejrzeć wystawę autorstwa Katarzyny Wiśniewskiej prezentującą sylwetki kompozytorek i kulisy projektu.

Pilotażowy w skali kraju projekt

Jako jedna z 30 instytucji w całej Polsce, słupska szkoła muzyczna otrzymała od Fundacji BGK grant w wysokości 14.500 zł na promowanie wiedzy o życiu i twórczości czterech kompozytorek XIX (Maria Szymanowska, Tekla Bądarzewska, Ludmiła Mikorska, Filipina Brzezińska) i XX wieku (Janina Garścia, Grażyna Bacewicz, Irena Garztecka, Maria Dziewulska). Celem projektu jest próba uzupełnienia narodowego kanonu muzycznego

o utwory uznanych artystek, które w książkach do historii muzyki i w obecnie obowiązującym programie nauczania są nieopisane lub traktowane anegdotycznie. Dla wielu słupskich uczniów i melomanów może to być pierwsze zetknięcie się z dziełami, które rzadko są grane na koncertach i festiwalach. W ramach projektu szkoła zakupiła płyty i nuty z utworami kompozytorek oraz zorganizowała szereg atrakcyjnych wydarzeń:

- dwa wykłady eksperckie (z prof. Ryszardem Danielem Golińskim i dr Karoliną Koziańską);
 - cykl warsztatów tematycznych, m.in. o technikach kompozytorskich;
 - lekcję otwartą, podczas której sylwetki kompozytorek przedstawiali uczniowie;
 - lekcje pokazowe dla uczniów klasy skrzypiec i fortepianu;
 - wystawę „Kobieta strona polskiej muzyki” w budynku szkoły i foyer filharmonii;
 - sesję nagraniową w celu zarejestrowania w postaci okolicznościowej płyty CD repertuaru utworów polskich kompozytorek, przygotowywanego przez uczniów;
 - koncert uczniów i nauczycieli w słupskiej filharmonii, wieńczący projekt.
- Projekt dofinansowany przez Fundację BGK w programie „Dzieci Kapitana Nemo” – 2021.

© GP

INFORMATOR

SANEPID

Słupsk

608 205 830

Człuchów

791 220 895

Bytów

736 333 550

KOMUNIKACJA

Słupsk: PKP 118 000; 22 194 36;

PKS 59 842 42 56;

dyżurny ruchu 59 843 71 10;

MZK Słupsk 59 848 93 00;

Lębork: PKS 59 862 19 72;

Bytów: PKS 59 822 22 38;

Człuchów: PKS 59 834 22 13;

Miastko: PKS 59 857 21 49.

DYŻURY APTEK

Słupsk

Apteka „DOM LEKÓW”, ul. Tuwima 4,

tel. 59 842 49 57.

Ustka

REMEDIUM, ul. Kardynała Wyszyńskiego 1b, tel.: 59 814-69-69

Bytów

CENTRUM ZDROWIA, ul. Ks. dr Bernarda Sychty 3

Miastko

RODZINNA, ul. Wybickiego 30, tel.: 59 857 87 25

Człuchów

OBERLAND, ul. Długosza 29, tel.: 59 834-17-52

USŁUGI MEDYCZNE

Słupsk:

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny im. Janusza Korczaka, ul. Hubalczyków 1, informacja telefoniczna 59 846 01 00

Ustka:

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny, ul. Mickiewicza 12, tel. 59 814 69 68;

AUTOPROMOCJA



Czytaj tak,
jak lubisz

gp24.pl

GP24.pl

Poradnia Zdrowia POZ, ul. Kopernika 18,

tel. 59 814 60 11;

Pogotowie Ratunkowe - 59 814 70 09

Bytów:

Szpital, ul. Lęborska 13, tel. 59 822 85 00;

Dział Pomocy Doraźnej Miastko,

tel. 59 857 09 00

Człuchów:

Centrum zdrowia, ul. Szczecińska 13,

tel. 59 834 31 42

Miraculum, ul. Grunwaldzka 18,

tel. 59 862 24 77

WAŻNE

Słupsk:

Policja 997; ul. Reymonta, tel. 59 848 06 45;

Pogotowie Ratunkowe 999;

Straż Miejska 986; 59 843 32 17;

Straż Gminna 59 848 59 97;

Straż Pożarna 998;

Straż Miejska alarm 986;

Straż Miejska Ustka 59 814 67 61, 697 696 498;

Straż Miejska Bytów 59 822 25 69;

USŁUGI POGRZEBOWE

Kalla, ul. Armii Krajowej 15,

tel. 59 842 81 96, 601 928 600 - całodobowo.

Pełna oferta pogrzebowa.

Hermes, ul. Obrońców Wybrzeża 1 (całodobowo), tel. 59 842 849 5, 604 434 441. Winda i baldachim przy grobie;

Hades, ul. Kopernika 15,

całodobowo: tel. 59 842 98 91, 601 663 796.

Winda i baldachim przy grobie.

Zieleń Słupsk, Zakład Pogrzebowy,

ul. Kaszubska 3A, tel. 502 525 005 - całodobowo. Pełna oferta pogrzebowa

POGODA

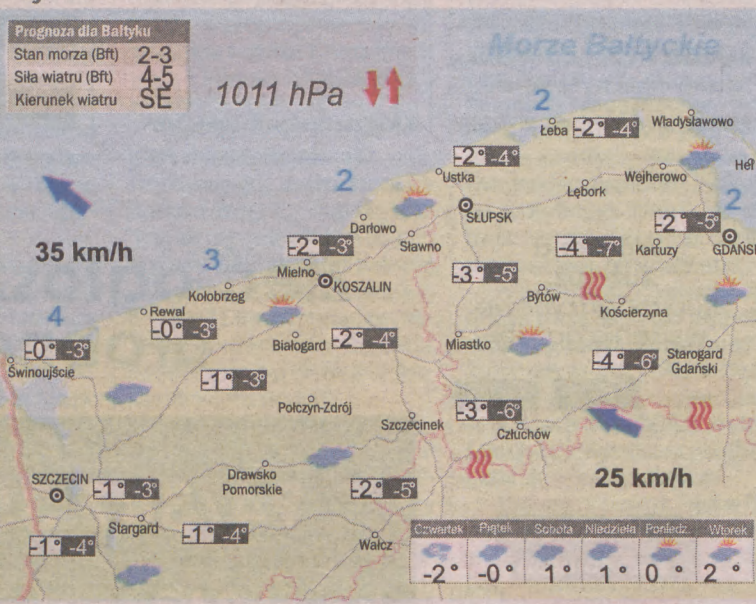
Krzysztof Ścibor
Biuro Calvus
Środa

Pogoda dla Pomorza

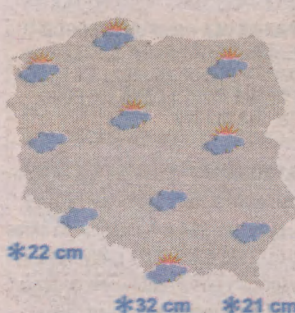
Prognoza dla Bałtyku
Stan morza (Bft) 2-3
Siła wiatru (Bft) 4-5
Kierunek wiatru SE

1011 hPa

Nad Pomorze dociera mroźne arktyczne powietrze. W ciągu dominować będą przejaśnienia i nie powinno padać. Cały dzień utrzyma się mróz do -4...-1°C. Wiatr pld.-wsch., zimny, umiarkowany. W nocy bez opadów i większy mróz. Jutro więcej chmur i możliwe są opady śniegu z przerwami. Cały dzień mroźno do -4...-2°C. Wiatr zimny z pld.-wsch. W weekend w ciągu dnia pojawi się lekka odwilż do 1:2°C.



Pogoda dla Polski



	Dzisiaj	Jutro
Gdańsk	-4°	-3°
Kraków	-2°	1°
Lublin	-7°	-2°
Olsztyn	-6°	-4°
Poznań	-2°	-1°
Toruń	-4°	-2°
Wrocław	-0°	-1°
Warszawa	-5°	-2°
Karpacz	-3°	-0°
Ustrzyki Dolne	-4°	-1°
Zakopane	-4°	-0°

pogodnie zachmurzenie umiarkowane przelotny deszcz przelotne deszcze i burza pochmurno mgła ciągły deszcz ciągły deszcz z burzą przelotny śnieg przelotny śnieg z deszczem ciągły śnieg z deszczem mgła marznąca mgła śliska droga marznąca mżawka marzący deszcz zanieczyszczenia śnieżne opad gradu kierunek i prędkość wiatru
 19° temp. w dzień 11° temp. w nocy 15° temp. wody 111 hPa grubość pokrywy śnieżnej 1011 hPa ciśnienie i tendencja smog

Fani Lecha wreszcie mogą się cieszyć

Tomasz Bilirski
tomasz.bilirski@polskapress.pl



Pilka nożna

Lech Poznań gra przekonująco i wygrał pierwszą rundę PKO Ekstraklasy. Ale zaskakująco regularnie punkty zdobywają też cztery drużyny. Wśród nich już dawno nie ma Legii Warszawa.

Maciej Skorża, mimo mało obiecującej końcówki poprzedniego sezonu, przywrócił do życia zespół, który w pierwszej rundzie zdobył 38 punktów. Wygrał 11 spotkań (to tyle, ile Legia już przegrała, a ma jeszcze dwa mecze zaległe), pięć zremisował i tylko raz przegrał (24 września z Jagiellonią w Białymstoku - 0:1).

- Przede wszystkim Skorża odbudował grę w defensywie - zauważył były gracz Kolejorza Sylwester Czereszewski. - Lech traci bardzo mało bramek, pomijając ostatni mecz z Zagłębiem. Kiedy mu nie szło, to remisował. Bilans jak na naszą ekstraklasę ma bardzo dobry. Gra stabilnie, widowiskowo i skutecznie. Kibice Lecha wreszcie mogą być zadowoleni.

Patrzac na poprzednie lata, można by przypuszczać, że poznańska ekipa z takim dorobkiem powinna odjechać reszcie stawki z prędkością bolidu Formuły 1, której Skorża jest fanem. Nawet biorąc pod uwagę odejmowanie połowy punktów i rywalizację w fazie finałowej,

od czego Ekstraklasa już odeszła. Tyle że po 17 kolejkach (do końca roku awansem z rundy wiosennej zostaną rozegrane jeszcze dwie serie) w grupie pościgowej są przynajmniej cztery drużyny.

Mowa o kolejnych w tabeli Pogoni Szczecin (35 pkt), Lechii Gdańsk (33), Rakowie Częstochowa (29)... i Radomiaku (28). Tylko Raków ma na koncie trzy przegrane, pozostałe zespoły po dwie. Statystyką, która łączy te ekipy z liderem, jest brak porażki na własnym boisku. Ponadto Raków i Radomiak mają po jednym zaległym meczu.

Wicemistrz Polski 15 grudnia zmierzy się z 14. w tabeli Zagłę-

Czereszewski: Legii została gra o utrzymanie i w Pucharze Polski. Powinna skupić się na następnym sezonie: w tym cudów nie będzie

biem Lubin. Z kolei zespół Dariusza Banasika dzień wcześniej odrobi zaległości z minionego weekendu. Potyczka z Piastem Gliwice nie doszła do skutku z powodu zakażenia koronawirusem w śląskim zespole.

- Runda rewanżowa zapowiada się emocjonująco - nie ma wątpliwości Czereszewski, który w barwach Legii został mistrzem kraju i zdobył Puchar Polski oraz Supercup. - W ostatnich latach zastanawialiśmy się, kto może zagrozić Legii. Dziś pytamy; kto dogoni Le-



Lech Poznań ostatni raz cieszył się ze zdobycia tytułu mistrza Polski w sezonie 2014/2015

cha? Pogoń ma bardzo duży potencjał w ofensywie - przede wszystkim myślę tu o Kamilu Grosickim i Michale Kucharczyku. Trochę pogubił się Raków. Potrzebuje większej siły w ataku, bo pozostałe formacje są solidne. Obawiam się tylko, że grupa pościgowa gupio pogubi punkty albo wyprztyka się między sobą. Chciałbym, żeby Pogoń naciskała na Lecha, żeby nie było tak nudno, jak w ostatnich latach, gdy Legia szybko zapewniała sobie mistrzostwo.

Kolejna część tabeli to miejsca 6.-14., w której drużyny są blisko siebie. - Śląsk jest taką drużyną, która mogła być wyżej. Gra widowiskowo, dużo goli strzela, ale też dużo traci. Ale wolę taki Śląsk niż Zagłębie, które ma wysoki budżet, a co roku się ślizga - ocenił król strzelców ekstraklasy z sezonu 1997/98. - Jacek Magiera fajnie pracuje w Śląsku. Zespół będzie trudny dla drużyn z czołówki, ale nie sądzę, żeby walczył o podium.

Tuż za nim jest Górnik Zabrze, który po grze na początku

sezonu w kratkę ostatnio wygrał trzy mecze z rzędu. Zbiegło się to z lepszą formą Łukasza Podolskiego. - Rozegrał się, robi różnicę. I widziałem to od początku rozgrywek, nawet wtedy gdy był nieprzygotowany fizycznie. Widać, że ma pomysł na grę. Problemem są koledzy w zespole. Jak dla mnie, w Górniku brakuje jakości i prędzej niż później ta lepsza gra się zatrzyma - prognozuje Czereszewski.

Cztery ostatnie drużyny mają po 12 punktów. Wśród nich jest Legia. - W jej przypadku

do wszystkiego można się przycepić. Wydawało się, że z Jagiellonią się przełamała, ale obejrzałem mecz z Motorem i jednak stwierdziłem, że żadnego przełamania nie było, co potwierdziło się z Cracovią. Styl gry zespołu jest fatalny. Nie da się go oglądać. Jestem zaskoczony, że na tym poziomie można grać bez pomysłu - kręci głową „Czereś”, który już dawno pozbył się złudzeń, że dwa zaległe mecze (z Zagłębiem 15 grudnia i Bruk-Betem Termalika Nieciecza, którego termin nie został ustalony) zmieniają sytuację drużyny.

- To mrzonka. Legia jest zakażona. Została jej gra o utrzymanie i w Pucharze Polski. W przerwie zimowej musi ciąć koszty, poświęcić wiosnę na budowę drużyny na następny sezon, choć nie cierpi takiego stwierdzenia. Ale tu już cudów się nie spodziewam - zakończył były gracz stołecznego klubu. ©

PKO Ekstraklasa

1. Lech Poznań	17	38	34-10
2. Pogoń Szczecin	17	35	32-13
3. Lechia Gdańsk	17	33	32-20
4. Raków Częstochowa	16	29	29-20
5. Radomiak	16	28	21-13
6. Śląsk Wrocław	17	24	29-26
7. Górnik Zabrze	16	24	22-21
8. Stal Mielec	17	24	24-25
9. Wisła Płock	17	23	27-26
10. Cracovia	17	23	23-24
11. Piast Gliwice	16	21	23-22
12. Jagiellonia Białystok	17	21	22-25
13. Wisła Kraków	17	18	17-28
14. Zagłębie Lubin	16	17	17-29
15. Bruk-Bet Termalica	16	12	20-28
16. Legia Warszawa	15	12	15-26
17. Warta Poznań	17	12	11-22
18. Górnik Łęczna	17	12	15-35

Barcelona pod ścianą. By awansować, musi zdobyć twierdzę Allianz Arena

Pilka nożna
Hubert Zdankiewicz
redakcja@polskapress.pl

Dzień przed końcem fazy grupowej Ligi Mistrzów wszystko wskazuje na to, że po raz pierwszy od dwudziestu lat Barcelona nie wyjdzie z grupy. Katalończycy muszą liczyć na cud w Monachium.

Cud, czyli zwycięstwo na Allianz Arena. Teoretycznie Barca mogłaby awansować nawet w przypadku porażki, ale w takiej sytuacji Benfica musiałaby co najwyżej zremisować w Lizbonie z Dynamem. Trudno na to liczyć, gdy weźmie się pod uwagę, że zespół z Kijowa (Tomasz Kędziora nie znalazł się tym razem w meczowej kadrze; ukraińskie media spekulują, że z powodu pozytywnego wyniku testu covidowego trafił na kwarantannę) jest zdecydowanym outsiderem grupy E; w pięciu meczach wywalczył tylko punkt.

W przypadku wygranej Benfiki Katalończycy urządzią natomiast już tylko zwycięstwo. Remis oznaczać będzie bowiem, że zrównają się liczbą punktów z ekipą Jorge Jesusa. Wówczas o kolejności w grupie zdecydują bilans bezpośrednich spotkań. Korzystny dla drużyny z Lizbony, która pokonała u siebie Barcę 3:0 i zremisowała 0:0 na Camp Nou, Xavi i jego ludzie nie mają więc co kombinować: muszą walczyć o trzy punkty.

Pytanie, jak tego dokonać, bo akurat Bayern to chyba najbardziej niewygodny rywal Barcelony. W europejskich pucharach te zespoły zmierzyły się dotąd 12 razy (10 razy w Lidze Mistrzów) i Dumie Katalonii udało się wygrać zaledwie dwa mecze. Dwa razy zanotowano remis, a pozostałe osiem spotkań (w tym trzy ostatnie) padło łupem Bawarczyków, którzy rok temu rozgromili Barcę 8:2 w ćwierćfinale (ze względu na sytuację pande-



Robert Lewandowski strzelił już dwa gole Barcelonie w tej edycji Ligi Mistrzów

miczną rozegrano tylko jedno spotkanie, w Lizbonie). Wygrali również 3:0 na Camp Nou w obecnej edycji Champions League.

Dwie bramki zdobył w tym samym spotkaniu Robert Lewandowski, któremu Złotą Piłkę

„France Football” sprzątnął w tym roku sprzed nosa Lionel Messi. Polak wciąż walczy za to o drugą z rzędu wygraną w plebiscycie piłkarza roku FIFA (zwycięzcę poznamy 17 stycznia na gali FIFA Football Awards w Zurychu). W środę na pewno zrobi więc wszystko, by udowodnić po raz kolejny, kto jest najlepszym piłkarzem w ostatnich 12 miesiącach.

Teoretycznie Barca może mieć nadzieję na to, że pewny już awansu Bayern trochę jej odpuści, a magazyn „Kicker” przewiduje rotację w składzie mistrza Niemiec. Kandydatami do gry od pierwszej minuty są przede wszystkim Serge Gnabry, Jamal Musiala i Niklas Sule, którzy w ostatnim ligowym meczu z Borussią Dortmund znaleźli się na ławce rezerwowych. Ich miejsce miałyby z kolei zająć m.in. Thomas Müller, Leroy Sane i Leon Goretzka (który zmagają się od pewnego czasu z niegroźnym urazem rzepek).

Pytanie tylko (raczej retoryczne), czy na pewno byłoby to znaczące osłabienie...

Zresztą Julian Nagelsmann stanowczo podkreśla, że nie zmierza odpuszczać rywalom. Wtórnie mu dziennik „Bild”, którego zdaniem zmiany w stosunku do spotkania z Borussią będą kosmetyczne, a do pierwszej jedenastki mogą wskoczyć tylko Musiala i Marc Roca, kosztem Sane i Goretzki. Na pewno nie zagra Joshua Kimmich, który wraca do zdrowia po zakażeniu koronawirusem. Trener Bayernu wyklucza również występ Gnabry'ego (powodem jest problem z mięśniem przywodziciela).

A jeśli dodamy do tego, że Bayern od ośmiu lat nie przegrał u siebie w fazie grupowej Ligi Mistrzów, a w tej edycji Lewandowski i spółka wygrali dotąd wszystkie pięć meczów, strzelając w nich aż 19 goli i tracąc tylko 3... To oznacza, że Barcelonę czeka zadanie z cyklu „mission impossible”. Katalończycy udowad-

niali już co prawda, że nie ma dla nich rzeczy niemożliwych (najwyżej mogliby powiedzieć o tym piłkarze PSG, niemniej... Początek meczu o godzinie 21, transmisja w TVP 1 i Polsacie Sport Premium 1).

Początek tygodnia przyniósł nowe doniesienia w sprawie Lewandowskiego, łączonego ostatnio z Realem Madryt i Chelsea Londyn. Okazuje się, że Bayern nie zamierza pozwolić na odejście swojej największej gwiazdy i chce zaproponować Polakowi nowy kontrakt. Miałby obowiązywać do 2025 roku, co oznacza, że ten mógłby zakończyć karierę w Monachium. ©

Inne środowe mecze

Grupa F: Manchester United - Young Boys Berno (godz. 21), Atalanta Bergamo - Villarreal (21). **Grupa G:** RB Salzburg - Sevilla (21), VfL Wolfsburg - OSC Lille (21). **Grupa H:** Juventus - Malmo FF (18.45), Zenit St. Petersburg - Chelsea Londyn (18.45). Wszystkie mecze (w tym Benfiki z Dynamem) będą dostępne na kanałach Polsatu Sport Premium.

W Jezierzycach ustecki Jantar był najlepszy nie tracąc bramki

Krzysztof Niekrasz
krzysztof.niekrasz@polskapress.pl



Piłkarze

Spora dawka emocji była podczas VI Halowego Turnieju Piłki Nożnej Bursztyn Cup 2021. Tym razem w Jezierzycach swoją aktualną formę sprawdzali chłopcy, ale w niektórych ekipach były dziewczęta. W sumie rywalizowało 7 drużyn z rocznika 2008 i młodszy. Najkorzystniej zaprezentował się ustecki Jantar, triumfator imprezy.

W jezierzyckiej hali obowiązywał system grania każdy z każdym. Rozegrano 21 meczów. W nich strzelono 44 goli. Zmagania zakończyły się triumfem Jantara Ustka, który odniósł pięć zwycięstw i zanotował jeden bezbramkowy remis. Ustczanie zgromadzili 16 punktów. Zdobyli 11 bramek, nie tracąc żadnej. Z jantarówców najlepszym zawodnikiem okazał się Dawid Dawidowicz. Dalsza kolejność w VI Halowym Turnieju Piłki Nożnej Bursztyn Cup 2021 (w nawiasach najlepsi piłkarze w drużynach): 2. Pogoń Lębork (Piotr Krefft) - 14 punktów, 3. Lew Lębork (Jan Müller) - 9 punktów, 4. Uczniowski Klub Sportowy Gminna Akademia Piłkarska (czarni) Bruskowo Wielkie (Łukasz Brzoska) - 8 punktów, 5. Amator Kiełpino (Patryk Karczowski) - 6 punktów, 6. KS Damnica (Paweł Kostka) - 3 punkty, 7. UKS GAP (żółci) Bruskowo Wielkie (Piotr Kromp) - 1 punkt. Miano najlepszego bramkarza przyznano lęborkzaninowi Jakubowi Szuflerowi (Pogoń). Królem strzelców został Dacjan Staranowicz (UKS GAP czarni) - 5 goli. Zgodnie z tradycją wszyscy uczestnicy



Udaną interwencją popisał się najlepszy bramkarz turnieju Jakub Szufler (Pogoń Lębork)



Przy piłce bruskowianin Łukasz Brzoska. Mecz UKS GAP - KS Damnica 1:1

uhonorowani zostali pamiątkowymi medalami i otrzymali słodkie mikołajki. A to zasługa Andrzeja Staszewskiego, głównego organizatora tych piłkarskich rozgrywek o nazwie

Bursztyn Cup 2021. Patronat sprawowali: Barbara Dykier (wójt gminy Słupsk), Paweł Lisowski (starosta słupski), Piotr Klecha (prezes Pomorskiego Zrzeszenia Ludowe Zespoły

Sportowe w Gdańsku), Radosław Michalski (prezes Pomorskiego Związku Piłki Nożnej w Gdańsku). Głównym sponsorem była Hurtownia Sportowa Marba Sport z Miszewka. ©©



W czwartek w Ustce odbędzie się jeszcze jeden mecz

W starciu na dole tabeli lepszy był Zawisza

Piłkarze

Jarosław Stencel
jaroslaw.stencel@polskapress.pl

W zaległym spotkaniu słupskiej klasy okręgowej spotkały się dwa ostatnie zespoły w tabeli. W Ustce Wyrzeże Objazda przegrało z Zawiszą Borzytuchom 2:3 (0:0).

Zawisza do tej pory zajmował ostatnie miejsce z 5 punktami (Wyrzeże ma 7 punktów).

Przez godzinę gry obu zespołom nie udawało się trafić do siatki. Jako pierwszy uczynił to zawodnik Wyrzeża Mateusz Grudniewski w 60. minucie po rozebraniu rzutu rżnego. Po kolejnym ośmiu minutach wyrównał Jakub Świdzki. Ten sam zawodnik wprowadził drużynę z Borzytuchom na prowadzenie w 75. minucie kończąc strzałem głową dośrodkowanie z rzutu wolnego. Pięć minut potem kolejnego gola dla gości zdobył Jakub Gostomski. Zawodników z Objazdy stać było już tylko na gola kontaktowego po ładnym uderzeniu z dystansu w 90. minucie.

Wyrzeże: Michał Dworak - Bartłomiej Paryś, Marek Mączkowiak, Jacek Zinko, Mateusz Grudniewski, Denys Dynysiuł, Dawid Ciesielski, Kamil Olesz-

czuk (81 Bartek Bąk), Patryk Markowski (75 Mieszko Podleśny), Stanisław Duda, Dastin Szczasiuk.

Zawisza: Mateusz Fiszka Borzyszkowski - Wiktor Gierdalski, Mateusz Berent, Jakub Świdzki (90 Piotr Jeśmontowicz), Mateusz Nogiec, Denis Jakuć, Adam Wolski, Łukasz Brzeziński (89 Hubert Malich), Jakub Gostomski (86 Kacper Treder), Grzegorz Treder, Tomasz Piechowski.

W czwartek w Ustce odbędzie się jeszcze jedno zaległe spotkanie. Tym razem już ostatnie w tabeli Wyrzeże Objazda podejmować będzie Start Miastko (3. miejsce). Początek o godz. 19. ©©

1. MKS Debrzno	17	41	70-26
2. Sokół Wyczechy	17	39	49-19
3. Start Miastko	16	35	45-20
4. Jantaria Pobłocie	17	33	44-26
5. Gryf/SMS Słupsk	17	31	47-23
6. Gryf II Słupsk	17	28	56-33
7. Dolina Gałąźnia Wielka	17	27	43-28
8. Skotawia Dębica Kasz.	17	26	34-30
9. Piast Człuchów	17	25	38-36
10. Czarni Czarne	17	24	25-26
11. Brda Przecławo	17	22	33-50
12. Mysłiwiec Tuchomie	17	21	28-35
13. Lipniczanka Lipnica	17	19	28-46
14. GTS Czarna Dąbrówka	17	18	32-55
15. Kaszubia Studzienice	17	16	26-39
16. KS Włynkówko	17	12	25-49
17. Zawisza Borzytuchom	17	8	20-54
18. Wyrzeże Objazda	16	7	16-64

Dziś powalczą młodzi z podstawówek

Judo

Zaczyna się rywalizacja w ramach Słupskiej Szkolnej Ligi Judo edycji 2021/2022. Pierwszy turniej z tego cyklu odbędzie się dziś (8 grudnia).

Początek walk o godz. 17 w hali judo przy ul. A. Madalińskiego w Słupsku. Swoją aktualną formę sprawdzą dziewczęta i chłopcy ze szkół podstawowych ze Słupska, powiatu słupskiego, Bytowa i powiatu bytowskiego. W poprzednich edycjach zawody zawsze dostarczały sporej dawki emocji i mnóstwo wra-



Judo jest bardzo popularne wśród dzieci i młodzieży

żeń sportowych. Nie inaczej powinno być też teraz. Organizatorem tej popularnej im-

prezy jest Towarzystwo Sportowe Judo Gryf Słupsk. ©© Krzysztof Niekrasz

Zapisy na treningi bokserskie

Boks

Słupsk ma bardzo bogatą tradycję w boksie. Aby kontynuować istnienie pięściarzy potrzebni są młodzi następcy. Klub Bokserski Mazur Boxing Gym czeka na chłopców i dziewczęta, którzy ukończyli dwanaście lat, są odważni i nie boją się walczyć w ringu.

Zajęcia odbywają się cztery razy w tygodniu (poniedziałki, wtorki i czwartki o godz. 17 i soboty o godz. 10). Wszyscy chętni mogą zgłaszać się do trenerów w sali przy ul. H. Kołłątaja 30a w Słupsku. Tre-



Słupszczanie podczas treningu w sali przy ul. Kołłątaja 30a

ningi prowadzą dwaj bracia Mazurowie - Tomasz i Mariusz, synowie śp. Józefa Ma-

zura, który miał spory wkład w sukcesy słupskiego boks. Krzysztof Niekrasz