

Rozmowa. Grypa może być dla nas niebezpieczna.
Jak się przed nią chronić? str. 2



FOT. DARIUSZ BLOCH/POLSKA PRESS

Nadmiernie sucha skóra to nie
tylko problem kosmetyczny.
Jak sobie radzić? - str. 10

STRONA ZDROWIA



Środa
18.01.2023

Nr 14 (4866)
Nakład: 7.675 egz.

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

Region. W Bytowie
policjanci obserwują
miasto dzięki
nowoczesnemu
monitoringowi str. 3

Pomorze. Najnowszy
prom Steny Linę
rozpoczął służbę
str. 5

Pomorze.
Protest rolników
indywidualnych.
Przyjechali również
do Słupska str. 4

Nr ISSN 0137-9526

Nr indeksu 348-570



RAPORT W REGIONIE DZIESIĄTKI TYSIĘCY JEŹDŹĄ BEZ BILETU. W CAŁEJ POLSCE DŁUŻNI SĄ PÓŁ MILIARDA ZŁOTYCH

Gapowicze kontra kontrolerzy, czyli kto będzie sprytniejszy w autobusie

Joanna Boroń
Pomorze

W Koszalinie gapowicz zapłacić musi równowartość 50 normalnych biletów. Szczecin „chwali” się kobietą, która za nałożone kary mogłaby kupić sobie samochód. W Słupsku w 2022 roku złapane zostały 2692 osoby, które jechały bez biletu. W ciągu ostatnich pięciu lat długi gapowiczów w skali kraju zwiększyły się o połowę. Wynoszą ponad 500 milionów złotych.

Albo ukochanie transportu publicznego, albo nieroztropność, albo... lepiej nie myśleć, co doprowadziło pasażerkę szczecińskiej komunikacji do tego, że dała się złapać 219 razy, jadąc bez ważnego biletu. Jej dług wobec Zarządu Dróg i Transportu Miejskiego w Szczecinie wynosił w grudniu 48 tysięcy 319 złotych i 16 groszy. Za taką kwotę mogłaby sobie kupić samochód, ewentualnie wykupić miesięczny bilet na wszyst-

kie linie szczecińskich przewoźników na blisko... 27 lat (oczywiście według dzisiejszych cen, nie uwzględniając ewentualnych podwyżek).

Ze statystyk ZDiTM wynika, że w stolicy województwa zachodniopomorskiego coraz więcej osób chce pójść w ślady rekordzistki i jeździć bez biletu, akontrolerzy wykonują więcej kontroli. Od początku zeszłego roku do 19 grudnia złapali ponad 19 tysięcy pasażerów podróżujących bez ważnego biletu. Rok wcześniej „na gapę” w Szczecinie jeździło ponad 18,5 tysiąca osób.

- Ale rekordzistka jest jedna - mówi Hanna Pieczyńska z ZDiTM. I dodaje, że w Szczecinie w całym 2021 roku przeprowadzonych zostało ponad 65 tysięcy kontroli. - W ubiegłym roku do 19 grudnia 2022 r. przeprowadzono ich 67676.

Swoich gapowiczów, chociaż bez takich spektakularnych rekordów, ma też Koszalin.

- W ciągu dziesięciu miesięcy 2022 roku w koszalińskich autobusach przeprowadzonych było ponad 52 tysięcy

kontroli. Kontrolerzy „złapali” ponad 3900 pasażerów bez ważnego biletu, wystawionych zostało ponad 2600 wezwań do zapłaty opłaty dodatkowej. Nie mamy takich narzędzi, by ocenić, ilu w tej liczbie jest recydywistów - wylicza skrupulatnie Tomasz Nowe z koszalińskiego Miejskiego Zakładu Komunikacji. W miejskich autobusach w Koszalinie pracuje trzech kontrolerów z firmy Rewizor. Średnio na jednego przypada więc nieco ponad tysiąc gapowiczów.

Uwaga, jazda bez biletu może każdego słono kosztować. Opłata dodatkowa w Koszalinie to 190 złotych, czyli 50-krotność ceny najtańszego biletu jednorazowego normalnego, nieco mniej zapłacą osoby, które nie mają dokumentu poświadczającego uprawnienia do korzystania z ulgowych i bezpłatnych przejazdów. W ich przypadku opłata dodatkowa to 40-krotność ceny najtańszego biletu jednorazowego normalnego, czyli 152 złote. Gapowicz może opłatę dodatkową obniżyć o połowę, jeśli uiszczy ją od razu.

Dużo więcej zapłacą pasażerowie oszuści w Słupsku. Za brak biletu w komunikacji miejskiej trzeba zapłacić 385 zł. Jeżeli zrobi się to od razu, wysokość kary zostaje obniżona o połowę. W 2022 roku w autobusach słupskiej komunikacji miejskiej przeprowadzonych zostało nieco ponad 53 tysiące kontroli. Mimo że Zarząd Infrastruktury Miejskiej kontrolerów zatrudnia tylko czworo, nie przeszkodziło to w uchwyceniu w 2022 r. na gorącym uczynku 2692 gapowiczów. Jednak urzędnicy nie policzyli jeszcze, na jaką łączną kwotę opiewały mandaty wystawione przez popularnych kanarów.

W Kołobrzegu od 1 stycznia do końca października 2022 r. kontrolerzy złapali 389 gapowiczów. Ich długi wobec kołobrzeszkiej komunikacji to ponad 90 tys. zł. W Kołobrzegu duża grupa osób korzysta z prawa do bezpłatnych przejazdów w autobusach komunikacji miejskiej. Wszyscy muszą jednak legitymować się biletami elektronicznymi. Jego brak traktowany jest jak jazda na gapę.

Szczecinek jest wśród kilku miast w regionie, gdzie pasażerowie nie płacą za przejazd. Podobnie jest w Goleniowie i Bytowie. Nad podobnym rozwiązaniem zastanawia się Gryfino. W Szczecinie całość kosztów braku biletów pokrywa budżet miasta, czyli podatnicy (projekt budżetu miasta na rok 2023 zakłada, że dopłata do przewozów ma wynieść 9,5 mln zł, przy wydatkach całego Szczecinka rzędu 219 mln zł).

Gapowicze, którzy nie zapłacili nałożonych przez kontrolerów kar, mogą trafić do Krajowego Rejestru Długów. Wtedy będą mieli problemy np. z otrzymaniem kredytu, zakupami na raty. Według danych KRD średni dług gapowicza wynosi 1348 zł, a łączna liczba dłużników w Polsce, którzy jechali na gapę kolejną lub komunikacją miejską, to 381 tysięcy osób. W ciągu ostatnich pięciu lat długi gapowiczów zwiększyły się o połowę i wynoszą ponad pół miliarda złotych. ©

Współpraca: Marek Jaszczyński, Wojciech Lesner

Forum w Davos.
Prezydent Polski
Andrzej Duda:
Ukraina potrzebuje
dużo czołgów
str. 6

Świat. CIA
ostrzegало
Wołodomyra
Zeleńskiego o próbie
zamachu na niego
str. 7



FOT. WOJCIECH SZOSTAK

SŁUPSK

Nocny pożar kamienicy przy ulicy Tuwima.
Dwie osoby poszkodowane, pięć mieszkań
nie nadaje się do użytku str. 3

REKLAMA

0010719679

POLTAREX POLSKIE DREWNO

zatrudni w Tartaku w Korzybiu osobę
na stanowisku: specjalista ds. kadr i płac

Wymagania:

- Wiedza w zakresie prowadzenia kadr i rozliczania płac
- Znajomość przepisów podatkowych, prawa pracy oraz ubezpieczeń społecznych
- Znajomość obsługi komputera w zakresie MS Office
- Znajomość programu „PŁATNIK”
- Wykształcenie minimum średnie
- Rzetelność, sumiennosc, systematyczność, obowiązkowość

- Chęci do pracy, dalszego rozwoju i pogłębiania wiedzy zawodowej
- Preferowana znajomość programu COMARCH XL HR
- Wymagane doświadczenie w pracy w kadrach i płacach

Oferujemy:

- Zatrudnienie na umowę o pracę w firmie o ugruntowanej pozycji na rynku
- Możliwość rozwoju zawodowego
- Możliwość przystąpienia do ubezpieczenia grupowego

Osoby zainteresowane proszone są o przesyłanie CV na adres
e-mail: radoslaw.powierza@poltarex.pl lub osobiście pod adresem Korzybie, ul. Tartakowa 1
Więcej informacji pod nr. tel.: 691 731 414

Jutro w naszej gazecie Pod paragrafem

• Paryż w wieku XVII. Miejsce, gdzie szybko można było zostać otrutym. Podobno właśnie tak byli tam na potęgę uśmiercani ludzie

Zamów prenumeratę («łosu

<5 943401114
prenumerata.gdp@polskapress.pl
prenumerata.gp24.pl

KALENDARIUM

18 STYCZNIA
URODZILI SIĘ
1689
Monteskiusz, właściwe nazwisko Charles Louis de Secondât Montesquie, francuski myśliciel, filozof, historyk, prawnik, pisarz polityczny, autor dzieła „O duchu praw” z 1748 roku, w którym sformułował zasadę trójstopniowego podziału władzy - na sądowniczą, ustawodawczą i wykonawczą. Teoria ta wywarła ogromny wpływ na osiemnastowieczne ustawodawstwo europejskie.

1928
Franciszek Pieczka, aktor, filmowy Gustlik z „Czterech pancernych i psa”, tytułowy bohater „Żywotu Mateusza”, Japycz z serialu „Ranczo” czy Hubert Siersza z obrazu „Perła w koronie”. Łącznie zagrał wponad 100 obrazach, zarówno polskich, jak i zagranicznych.

1963
Kevin Costner, amerykański aktor i reżyser. Zagrał w filmach: „Nietykalni”, „JFK”, „Wodny świat”, „Wysłannik przyszłości”, „Robin Hood - książę złodziei”, „Znamień”, „Patrol”.
1963
Wojciech Smarzowski, reżyser i scenarzysta, autor filmów: „Wesele”, „Dom zły”, „Róża”, „Drogówka”, „Pod Mocnym Aniołem” oraz „Wołyń”. Czterokrotnie laureat Orła za najlepszą reżyserię.

ZMARLI
1940
Kazimierz Przerwa-Tetmajer, poeta, czołowy liryk okresu Młodej Polski, autor między innymi zbioru opowiadań „Na skalnym Podhalu”, powieści: „Legenda Tatr”, „Koniec epopei”, „Otcłhań”, dramatów: „Zawisza Czarny”, „Judasza”, „Rewolucja”, a także zbiorów poezji.

2002
Helena Majdaniec, piosenkarka, solistka, jedna z najpopularniejszych polskich piosenkerek lat 60. XX wieku. Występowała z zespołem Niebiesko-Czarni. W latach 60. występowała w paryskich kabaretach - Rasputin i Szeherazada, a także we francuskim radiu i telewizji.
2006
Książd Jan Twardowski, przez wiele lat rektor kościoła siostr Wizek w Warszawie. Poeta, przedstawiciel współczesnej liryki religijnej.

Grypa może być dla nas niebezpieczna. Kiedy szaleje, lepiej zostańmy w domu

Leszek Wójcik
Rozmowa

Z Joanną Jursą-Kuleszą, mikrobiologiem kierownikiem Zespołu Kontroli Zakażeń Szpitalnych wSzpitalu Wojewódzkim wSzczecinie.

Wielu specjalistów jest zdania, że mamy obecnie szczyt zachorowań na grypę. Rzeczywiście obserwujemy wzrost zachorowań na choroby górnych i dolnych dróg oddechowych z coraz częstszymi infekcjami dolnych dróg oddechowych, które u ludzi dorosłych są głównie powodowane przez wirusy grypy i paragrypy. W tej chwili wśród wirusów grypy dominuje grypa typu A. To grypa epidemiczna, czyli bardzo łatwo się szerzy metodą kropelkową. Indeks zakażeń jest w tym wypadku bardzo wysoki, co oznacza, że jedna osoba zakaża kilka osób.

Jak się chronić przed wirusami grypy?
Należy stosować takie same zasady, jakie obowiązywały przy prewencji CCMD-19. W okresie objawowym najlepiej więc zostać w domu, a jak musimy wyjść, to tylko w masce.

Kto jest najbardziej narażony na zakażenie?



Kaszel czy katar to nie zawsze grypa. Jednak pacjenci wolą niepokojące objawy zbadać

Dzieci i osoby starsze. Te dwie grupy należy chronić przede wszystkim, m.in. poprzez szczepienia. Dzieci i seniorzy mający delikatniejszy układ odpornościowy, będą ciężiej tę chorobę przechodzić. Osoby starsze ponadto są osłabione ze względu na częste choroby współistniejące. Natomiast większość osób dorosłych miała już wcześniej kontakt z wirusem grypy. Zakażenia u nich mogą mieć więc postać od łagodnej po średnio ciężką.

Kiedy chory powinien się zgłosić do lekarza?
Zwykle infekcje różnią się od grypy tym, że zakażony wirusem grypy nie przechodzi

okresu kaszlu, kataru... Jej najbardziej charakterystyczną cechą jest nagłe uderzenie. Z bardzo wysoką gorączką, nawet do 40 st. C, z towarzyszącymi jej bólami mięśniowymi i stawowymi. W tym momencie człowiek nie ma siły wstać z łóżka. Osoby z grupy ryzyka powinny możliwie jak najszybciej zgłosić się do lekarza. Jest lek na grypę, który najlepiej przyjąć w pierwszych 48 godzinach od pojawienia się objawów. Potem jest nieskuteczny. Nie warto więc zwlekać.

Można zażyć antybiotyk?
O tym powinien zdecydować lekarz. Antybiotyki nie po-

magają w zakażeniach wirusowych. Jednak grypie często towarzyszy zakażenie bakteryjne - u dzieci zapalenie płuc, ucha środkowego, a u dorosłych zapalenie zatok i płuc. To są zakażenia spowodowane m.in. pneumokokami oraz gronkowcem złocistym.

Jak przetrwać chorobę w domu?
Trzeba położyć w łóżku i nawadniać organizm - przyjmować preparaty elektrolitowe. Poza tym ważny jest spokój i wypoczynek. Proszę pamiętać, że po przejściu grypy chory powinien mieć jeszcze dwutygodniowy

okres rekonwalescencji. To bardzo istotne. Nie mamy wtedy odporności. Każdy kontakt z osobą chorą może się łatwo zakończyć kolejną infekcją, równie ciężko przebiegającą. W tym czasie należy więc unikać dużych zgromadzeń i dobrze się odżywiać.

Warto się szczepić przeciwko grypie?
Oczywiście. Fala zachorowań dopiero do nas przyjdzie. Osoby zaszczepione chorują rzadziej i lżej przechodzą chorobę. Warto się więc zdecydować na szczepienie, np. przed feriami zimowymi, zanim zacznie się u nas grypa typu B, która zwykle się pojawia pod koniec stycznia. Jest więc jeszcze czas, bo przeciwciała po szczepieniu powstają po upływie 10-14 dni.



Jursa-Kulesza: - Chodzi o to, aby uchodzić zaczęli partycypować w kosztach

NAJPIĘKNIEJSZE POLSKIE KOŁĘDY I PASTORAŁKI ROZBRZMIEWAJĄ PIĘKNYMI GŁOSAMI I MUZYKĄ

SZCZECINIANIE ON TOUR
To już tradycja. Co roku, oczywiście gdy nie gniecie nas pandemia, Zespół Pieśni i Tańca Szczecinianie rusza w trasę.

Kilometrów do przejechania wielu nie ma, bo koncerty odbywają się w kościołach lub salach Szczecina i regionu. Za to nut do zagrania i zaśpiewania jest wiele. W repertuarze są nie tylko kołędy tradycyjne, tańce, które znamy wszyscy i śpiewamy chętnie, ale także te mniej znane, pochodzące z innych regionów Polski. Pięknie w wykonaniu Szczecinian brzmią też pastorałki.



FOT. POMORSKI UNIWERSYTET MEDYCZNY

nasz REGION

ŚLUPSK

W jednym z centrów handlowych policjanci zatrzymali 20-latkę znaną im z wcześniejszych interwencji. Mundurowi zwrócili uwagę, że mężczyzna niósł w rękach dwa sportowe buty bez kartonu. Okazało się, że nie ma na nie paragonu. Kilka minut wcześniej ukradł je ze sklepu. Co ciekawe, nie zorientował się, że oba buty były w różnych rozmiarach.
ZIDA



DYŻURNY GŁOSU
Grzegorz Hilarecki
tel. 510 026 860
Na Czytelników „Głosu Pomorza” czekamy w redakcji [w Ślupsku przy ul. H. Pobożnego 19 oraz pod adresem 3 poczty elektronicznej f.alarm@gp24.pl

„Usłyszeliśmy krzyk z podwórka obok. Ktoś wolał o pomoc”. W kamienicy szalał ogień

Sylwia Lis
Ślupsk

Dwie osoby w szpitalu, spalony dach razem z poddaszem, pięć mieszkań nienadających się do zamieszkania - to efekt pożaru budynku przy ul. Tuwima. Władze miasta zorganizowały pomoc dla pogorzelców.

Informacja o pożarze dotarła do ślupskiej komendy straży pożarnej w poniedziałek o godzinie 22.15.

- Dyżurny stanowiska kierowania przyjął zgłoszenie o pożarze mieszkania w kamienicy przy ulicy Tuwima - informuje mł. kpt. Piotr Basarab z Komendy Miejskiej Państwowej Straży Pożarnej w Ślupsku. - Po przyjeździe na miejsce pierwszych zastępów okazało się, że pożarem objęte są lokale w obrębie poddasza użytkowego.

Z ogniem walczyło 16 zastępów strażaków zawodowych i ochotników, razem ponad 50 osób. Dodatkowi strażacy zostali wezwani do zabezpieczenia



FOT. WOJCIECH SZOSTAK

Akcja gaszenia kamienicy przy ul. Tuwima

okolic płonącej kamienicy, bo jest ona położona w centrum miasta w gęstej zabudowie. Ze względu na działania ratowników niektóre ulice trzeba było zamknąć.

- Część mieszkańców budynku ewakuowała się przed przyjazdem strażaków - wyjaśnia mł. kpt. Basarab. - Po zostali ewakuowani przez strażaków. Działania ratownicze prowadzony były głównie w obrębie trzedej kondygnacji. Pożar

był rozwinęty i strawił pięć lokali mieszkalnych.

Dwie osoby zostały ranne i trafiły do szpitala. Jak ustaliliśmy, nie zostały poparzone. Uległy podtmciu dymem.

Na dziś nie jest znana przyczyna powstania pożaru. Jej ustalaniem będzie zajmowała się policja. Wczoraj strażacy dogaszali i sprawdzali pogorzelisko.

- Akcja potrwa jeszcze kilka godzin - poinformował „Głos” mł. kpt. Basarab.

- W jednym z mieszkań przebywała moja mama - mówi syn mieszkanki kamienicy, w której wybuchł pożar. - Odebrałem telefon od niej około godziny 22, że jest pożar. Przyjechałem na miejsce. Trwała ewakuacja. Mama była w piżamie. Mieliśmy minutę, żeby wejść ze strażakiem do mieszkania i zabrać najpotrzebniejsze rzeczy - ubrania, dokumenty. Czuć było zapach gazu. Na razie mama będzie mieszkać ze mną. Poddasze

zaczęło palić się od strony podwórka. Podejrzewam, że mogła zawinić wadliwa instalacja elektryczna. Nie wiadomo, czy będą ten budynek remontować, czy nadaje się on tylko do rozbioru.

Kolejna relacja jest jeszcze bardziej dramatyczna.

- Około godziny 22 usłyszeliśmy krzyk z podwórka obok! Ktoś wolał o pomoc. Było bardzo dużo dymu - relacjonuje para zamieszkująca sąsiednią kamienicę. - Dym dotarł też do naszego budynku. Ewakuowaliśmy się z mieszkania, wróciliśmy dopiero o godz. 6. Kto miał się gdzie podziać, ten opuścił mieszkanie. Niektórzy jednak zostali. Przed ratuszem postawiony został autokar dla mieszkańców kamienicy, w której wybuchł pożar.

Na miejscu pożaru niemal natychmiast pojawił się Jerzy Janiak, dyrektor Wydziału Bezpieczeństwa i Zarządzania Kryzysowego w Urzędzie Miejskim w Ślupsku.

- Błyskawicznie podstawiony został autobus, w którym schronienie otrzymali po-

gorzelcy. W ratuszu przygotowana została sala, gdzie mogli coś zjeść i napić się herbaty - relacjonuje Janiak. - Siedem osób znalazło schronienie w Ośrodku Sportu i Rekreacji, reszta skorzystała z pomocy rodzin. Mieszkańcy budynku nr 3 oraz 8 po przewietrzeniu lokali przez straż pożarną wrócili do mieszkań. W najgorszej sytuacji są lokatorzy budynku nr 2. Tu też mieszkało sporo obywateli Ukrainy, którzy wynajmowali mieszkania. Dziś (wtorek - przyp. red.) odbędą się spotkanie wszystkich służb, mające na celu ustalenie zakresu niezbędnej pomocy.

Jak dodaje Janiak, część mieszkań to zasoby komunalne, reszta to lokale prywatne. Kamienica, w której wybuchł pożar, jest wpisana do rejestru zabytków.

- Na miejscu był powiatowy inspektor nadzoru budowlanego, który wyda pisemną opinię na temat stanu technicznego budynku - podkreśla Janiak. ©®

Współpraca: Wojciech Lesner

Pewnie nawet nie wiesz, że cię obserwują

Sylwia Lis
Region

Bytów ma nowoczesny monitoring. W ciągu pierwszych dni nowego roku kamery zarejestrowały kilkanaście wykroczeń, min. picie alkoholu w miejscach publicznych i nieprawidłowe parkowanie w okolicach miejskiego rynku.

Miejski monitoring w Bytowie został wzmocniony o 12 kamer, które razem z dotychczasowymi sześcioma zostały spięte w jeden system.

- Dyżurny jednostki może na bieżąco obserwować kilka miejsc naraz i w razie potrzeby szybko wysłać patrol w dany rejon - mówi Dawid Łaszczyński z Komendy Powiatowej Policji w Bytowie. - Wystarczy chwila, by z centrum miasta przenieść się w okolice zamku. Tylko w ciągu ostatnich kilku dni zo-



FOT. AUTOR

Stanowisko monitoringu

stało zarejestrowanych kilkanaście wykroczeń. To głównie picie alkoholu w miejscach zabronionych, a w większości nieprawidłowe parkowanie w okolicach rynku.

Nawet gdy funkcjonariusze w danej chwili nie mogą wyjaśnić sytuacji z kierowcą, ponieważ przeprowadzają interwencję w innym miejscu miasta, materiał wideo z nagraniem wy-

kroczeniem jest przekazywany do dalszego postępowania.

Przypomnijmy, że pod koniec ubiegłego roku gmina Bytów dostała 100 tysięcy złotych dofinansowania na modernizację monitoringu. Pieniądze pochodzą z IV edycji konkursu Razem Bezpieczniej. Organizowane przez Ministerstwo Spraw Wewnętrznych i Administracji.

W ramach programu samorządy terytorialne oraz organizacje pozarządowe składały za pośrednictwem wojewodów wnioski o dofinansowanie inicjatyw lokalnych dotyczących bezpieczeństwa. MSWiA wybrało 135 projektów na łączną sumę prawie 12 mln zł. Kwota dofinansowania na jeden projekt wynosiła maksymalnie 100 tys. zł.

Dzięki pieniądзом z Razem Bezpieczniej możliwa jest m.in. modernizacja i rozbudowa monitoringu, modernizacja przejść dla pieszych. ©®

REKLAMA 0010719806

1 ZŁOM kupię, potnę, przyjadę i odbiorę, tel. 607 703 135.

USŁUGI HYDRAULICZNE, tel. 607 703 135.

SPRZĄTANIE strychów, garaży, piwnic, wywóz starych mebli oraz gruzu w big bagach, 607 703 135.

AUTOPROMOCJA

Głos
Pomorza

Nie przegap
piątku

Kup dziennik
z dodatkiem
TeleMagazyn

gp24.pl

REKLAMA

0010718249



Prezydent Miasta Ślupska

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

- sprzedaży w trybie bezprzetargowym:
 - działki nr 45/2 w obr. nr 0015 przy ul. Gdańskiej,
 - działki nr 45/4 w obr. nr 0015 przy ul. Gdańskiej,
 - działki nr 704/1 w obr. nr 0014 przy ul. Prot. Tadeusza Browicza,
 - działki nr 704/2 w obr. nr 0014 przy ul. Prof. Tadeusza Browicza,
 - samodzielnego lokalu mieszkalnego nr 9 przy ul. Długosza 17,
 - samodzielnego lokalu mieszkalnego nr 6 przy ul. Raszyńskiej 3,
 - samodzielnego lokalu mieszkalnego nr 3 przy ul. Jana Długosza 13b,
 - samodzielnego lokalu mieszkalnego nr 4 przy ul. Wita Stwosza 3,
 - samodzielnego lokalu mieszkalnego nr 4 przy ul. Wita Stwosza 7,
 - samodzielnego lokalu mieszkalnego nr 3 przy ul. Grunwaldzkiej 8,
 - samodzielnego lokalu mieszkalnego nr 3 przy ul. Armii Krajowej 14,
 - samodzielnego lokalu mieszkalnego nr 12 przy ul. Jana Długosza 15,
 - samodzielnego lokalu mieszkalnego nr 21 przy ul. Królowej Jadwigi 5,
 - samodzielnego lokalu mieszkalnego nr 56 przy ul. Józefa Piłsudskiego 7,
 - udziału w nieruchomości zabudowanej oraz w prawie użytkowania wieczystego nieruchomości - działki nr 592/4 w obr. nr 0006 przy ul. Jedności Narodowej,
- sprzedaży w formie przetargu ustnego nieograniczonego:
 - samodzielnego lokalu mieszkalnego nr 4 przy ul. Nad Śluzami 10,
- oddania w dzierżawę w trybie bezprzetargowym:
 - działki nr 321/1 w obr. nr 0013 przy ul. Prof. Lotha,
 - działki nr 281/4 w obr. nr 0009 przy ul. Jana Kazimierza 3,
 - działki nr 1310 w obr. nr 0009 przy ul. Zygmunta Augusta,
 - działki nr 798/2 w obr. nr 0006 przy ul. Jana Długosza 3,4,
 - działki nr 346/5 w obr. nr 0013 przy ul. Karola Kniaziewicza,
 - działki nr 611/6 w obr. nr 0013 przy ul. Witolda Lutosławskiego,
 - działki nr 445 o pow. 44 m w obr. nr 0011 przy ul. Juliana Fałata,
 - działki nr 244/3 w obr. nr 0006 przy ul. Józefa Poniatowskiego,
 - działki nr 216/11 w obr. nr 0006 pm ul. ks. Józefa Poniatowskiego,
 - działki nr 445 i nr 668 o pow. 99 m w obr. nr 0011 przy ul. Juliana Fałata,
 - działki nr 445 i nr 668 o pow. 41 m w obr. nr 0011 przy ul. Juliana Fałata.

Co trapi rolników, czyli długa jest lista problemów do rozwiązania

BoganSkarul
Pomorze

Prawie 150 rolników spotkało się wczoraj przy latarni morskiej w Świnoujściu. Domagali się realizacji swoich postulatów, które wcześniej dożyli na ręce premiera Mateusza Morawieckiego. Protest odbył się również w Słupsku. Dziś mają się spotkać z ministrem rolnictwa.

- Obecnie rolnicy indywidualni dzierżawią państwową ziemię rolną na kilkuletnie okresy, kiedy konkurencyjne względem nich firmy umowy podpisują nawet na dekady - mówił w Słupsku Jan Borodjuk, organizator protestu. - Konsekwencją to brak arealów dla indywidualnych gospodarstw rolnych.

- Ale domagamy się przede wszystkim określenia terminów realizacji poszczególnych postulatów złożonych na ręce premiera Mateusza Morawieckiego - podkreśla Edward Kosmał, wiceprzewodniczący Niezależnego Samorządnego Związku Zawodowego Rolników Indywidualnych Solidarność. - Te postulaty przedstawił mi premierowi Morawieckiemu przed tygodniem, 10 stycznia 2023 r.

Jak podkreślają rolnicy, chodzi im przede wszystkim o to, aby został wstrzymany niekontrolowany napływ zbóż do Polski z Ukrainy, ale zależy im także na ochronie gospodarstw



Protest NSZZ Rolników Indywidualnych „Solidarność” w Słupsku. Przemawia Marek Ustowski, lider związku w regionie słupskim

rodzinnym poprzez zawieszenie wdrażania tzw. zielonego ładu, wprowadzenie funduszu gwarancyjnego dla oszukanych rolników, czy też wprowadzenia programu oddłużeniowego. Rolnicy postulują utrzymanie opłacalności produkcji rolniczej poprzez obniżenie cen nawozów, wprowadzenie wakacji kredytowych, obniżenie oprocentowania kredytów rolniczych na bezpośrednią produkcję rolną czy też zmniejszenie poziomu cen energii dla gospodarstw rolnych i zakładów przetwórstwa.

- W tej chwili rynek polski zalały zboża z Ukrainy, a to spowodowało, że ceny zboża

od polskich rolników są bardzo niskie - wyjaśnia Kosmał. - Mamy kłopot przede wszystkim z kukurydzą, ale też z pszenicą. Jednocześnie do krajów Unii Europejskiej dotarło bardzo dużo zboża spoza krajów Unii - dodaje wiceprzewodniczący. - Stąd niskie ceny w skupie. Uprawa zbóż w tej chwili jest już dla nas zupełnie nieopłacalna.

Kosmał zwraca też uwagę na rosnące ceny nawozów sztucznych, coraz wyższe ceny paliw i energii na wsi.

- Postulujemy, aby ustalono ceny na tzw. paliwo rolnicze - mówi Kosmał. - Tak jak to jest np. w Niemczech.

Zapowiada, że na środę związkowcy i przedstawiciele organizacji rolniczych są umówieni z wicepremierem, ministrem Rolnictwa i Rozwoju Wsi Henrykiem Kowalczykiem na dalsze rozmowy w sprawie postulatów rolników.

- Jednak jeśli te rozmowy nie przyniosą rezultatów, jeśli rząd nie uwzględni naszych postulatów, to będziemy dalej protestować - zaznacza Kosmał. - 1 już dzisiaj możemy zapowiedzieć, że za dwa tygodnie odbędą się protesty w rolnikach w każdej gminie, w każdym powiecie. Będą to masowe protesty.

Współpraca: Alek Radomski

KRÓTKO

SŁUPSK

Dziury, które utrudniały dojeżdżanie do przychodni rehabilitacyjnej przy ulicy Jana Pawła U zniknęły. Problem, który dotyczył głównie osoby poruszające się na wózkach inwalidzkich, został w końcu rozwiązany.

Pacjenci przychodni rehabilitacyjnej już od dawna składali skargi do redakcji „Głosu” w sprawie dziurawego dojeżdżania do budynku. Po raz pierwszy o złym stanie nawierzchni w tamtym miejscu pisaliśmy jeszcze w lutym

2022 roku. Wtedy dzierżawca budynku przychodni zapowiedział na naszych łamach, że plac stanowiący dojeżdżanie do obiektu zyska w niedługim czasie nową nawierzchnię.

Ale przez prawie cały rok nic się nie działo, a plac pozostał dziurawy.

Jednak kilka dni temu coś się w końcu zmieniło.

Na placu pojawili się pracownicy ze sprzętem i wybrukowali całe podejście do przychodni. Po dziurach nie ma śladu.

LES

^0010721463

7

Z głębokim żalem żegnamy

Pana
Krzysztofa Nałęcz

rzetelnego dziennikarza
przez lata relacjonującego lokalne wydarzenia.

Wyrazy współczucia oraz słowa otuchy

Rodzinie i Bliskim
składają

Wójt Gminy Słupsk, Rada Gminy Słupsk
oraz Pracownicy Urzędu Gminy Słupsk



0010720878

Z wielkim smutkiem i żalem
przyjęliśmy wiadomość o śmierci

śtp
Tomasza Kopyś

wieloletniego, cenionego nauczyciela
Szkoły Podstawowej we Wrześcu.



Szczere kondolencje
oraz wyrazy głębokiego współczucia i żalu

Rodzinie i Bliskim
składają

Wójt Gminy Słupsk, Rada Gminy Słupsk
oraz Pracownicy Urzędu Gminy Słupsk

0010720467

Z ogromnym smutkiem i bólem
przyjęliśmy wiadomość o śmierci

Pana
Krzysztofa Nałęcz

C<<<<<

Tym samym składamy
wyrazy szczerzego współczucia i żalu

Bartkowi, Rodzinie oraz Bliskim

Izabela Fal
wraz z pracownikami Kancelarii Notarialnej

0010721186

...Mówię ci, ciesz się życiem.
Chciałbym, ale jest już za późno...
I tell you to enjoy life. I wish I could but it's too late...
Black Sabbath, Paranoid (1970)

Agnieszce Nałęcz

oraz

dzieciom

Bartkowi, Maksowi, Tosi i Mikołajowi

wyrazy najszczerzego współczucia i żalu
z powodu śmierci

Krzysztofa

Jego śmierć spowodowała pustkę
w sercach nas wszystkich.
Trudno pogodzić się z tak wielką stratą.

Przyjaciele z „Głosu Pomorza”

0010720790

Z głębokim żalem zawiadamiamy,
że 14 stycznia 2023 roku
przeżywszy 56 lat zmarł



Krzysztof Nałęcz

ukochany Mąż, Tato, Syn i Brat

Msza żałobna odprawiona zostanie
1.8 stycznia 2023 roku o godzinie 12.00
w kościele Najświętszego Zbawiciela w Ustce.

Ceremonia pogrzebowa rozpocznie się po mszy św.
wyprowadzeniem Zmarłego z kaplicy
na cmentarzu w Ustce.

Pogrążona w smutku i żalu

Rodzina

Stena Ebba na morskiej autostradzie

Stanisław Balicki
Pomorze

Najnowszy prom Steny Linie został ochrzczony i rozpoczął liniową służbę między Szwecją a Polską. Szlak Gdynia-Karlskrona stał się praktycznie morską autostradą.

Do największej na Bałtyku Steny Estelle dołączyła oficjalnie bliźniaczka Stena Ebba, najmłodszy prom szwedzkiego armatora. Po uroczystości chrztu 240-metrowy kolos zawinął do Gdyni 12 stycznia. Obydwa promy będą zapewniać poranne i wieczorne połączenia między Gdynią a Karlskroną, mijając się dwa razy na dobę w połowie trasy. Dzięki mniejszym jednostkom Steny pływającym na tej linii rozkład przewiduje nawet trzy pary połączeń dziennie.

Jeszcze nieochrzczona jednostka rozpoczęła rejsy na linii do Szwecji z początkiem roku. 10 stycznia wyszła z Gdyni po raz ostatni, nieoficjalnie nosząc swoją nazwę. Podchodząc do portu docelowego, przy 9 w skali Beauforta i niemal ćwierćkilometrowej długości, prom tylko nieznacznie się kołysał dzięki skutecznemu systemowi stabilizacji. 11 stycznia wieczorem Stena Ebba została uroczystie ochrzczona w Karlskronie.

- Żeglugę po Morzu Bałtyckim, łącząc Karlskronę i Gdynię, Szwecję i Polskę. Bądź radością dla załogi i pasażerów. Przyność chwałę tym, którzy cię zbudowali. Nadaję ci nazwę „Stena Ebba” - wypowiedziała słowa



Stena Ebba, nowy 240-metrowy kolos pływa już po Bałtyku

roty matka chrzestna, Ulrica Messing, wojewoda rejonu Blekinge, którego stolicą jest Karlskrona.

Pani wojewoda jest doświadczonym szwedzkim politykiem, pełniła funkcje rządowe oraz ministerialne i zapewne to ułatwiło jej wyjście z komplikacji, które przydarzyły się podczas uroczystości.

Oryginalne było już samo miejsce chrztu - wewnątrz kadłuba na jednym z pokładów samochodowych. Uroczystość została przeniesiona tam w ostatniej chwili z powodu zacinającego deszczu. Butelka szampana nie rozbiła się za pierwszym razem o kadłub... Wojewoda Messing chwyciła zdecydowanie szybką butelkę i mocnym zamachem skutecznie ją stłukła o stalową wręgę promu,

kalecząc się przy tym niegroźnie.

- Marynarze są przesądni, jednak pani Ulrica zdecydowanie uratowała uroczystość. Jest naszym bohaterem i gwiazdą tego wieczoru - skomentował dla nas kłopotliwe wydarzenie główny kapitan Steny Ebby Adam Kędziora.

Kapitan Kędziora dowodzi niemal w całości polską załogą 240-metrowego promu mieszczącego samochody ciężarowe i osobowe na 3,6 km jezdni ładunkowych rozmieszczonych na trzech z dziesięciu pokładów. Jeśli na Stenę Ebbę wjechałyby same TIR-y, zmieściłoby się ich 200. Prom posiada na dziobie i rufie dwupoziomowe rampy ładunkowe. 1200 pasażerów pokonuje trasę w czasie od ośmiu i pół do dzie-

sięciu i pół godziny, korzystając z 263 kabin.

- Wraz z inauguracją Stena Ebba na trasie Gdynia - Karlskrona, jak również wcześniejszym wprowadzeniem siostrzanego statku Stena Estelle, rozpoczynamy nowy etap rozwoju naszego połączenia - powiedział Marek Kiersnowski, dyrektor zarządzający w Stena Linie Polska. - Cieszymy się, że możemy zaoferować naszym klientom najnowocześniejsze jednostki tego typu na rynku. Modernizacja naszej floty umożliwi dalszy wzrost mchu transportowego, co jest ważne nie tylko dla nas i naszych klientów, ale także dla całych regionów i krajów, które łączymy.

Pierwszy mechanik Oskar Wojciechowski ma pod swoją kontrolą 26 tys. koni mechanicz-



Kapitan Adam Kędziora, Ulrica Messing, wojewoda rejonu Blekinge oraz Dan Sten Olsson, prezes firmy Stena Linie

nych mocy z dwóch silników głównych, uzupełnione o dwa megawaty z dodatkowych generatorów diesla.

Silniki są gotowe do przebudowy na gaz LNG lub metanol. Planowane jest też uzupełnienie hybrydowej siłowni o akumulatory, co pozwoli choćby na manewry w porcie wyłącznie na zasilaniu elektrycznym. Przy nabrzeżu prom może też zostać całkowicie podłączony do zewnętrznego zasilania. Wraz z bliźniaczką Ebba należy do typu E-Flexer w jego dłuższej wersji.

- Dodanie naszego nowego, nowoczesnego promu Stena Ebba na południowym Bałtyku jest odpowiedzią Stena Linie na dynamicznie rosnące zapotrzebowanie klientów w obszarze gospodarczym, który wciąż

się rozwija - mówi Niclas Martensson, dyrektor zarządzający koncernu Stena Line. - Obsługujemy tę trasę promową od ponad 25 lat, a dzięki nowym promom E-Flexer umożliwimy naszym partnerom rozszerzenie działalności, poprawiając dostęp do rynków i utrzymując europejskie łańcuchy dostaw.

Oba promy razem z jednostkami, które dotąd obsługiwały linię gdyńsko-szwedzką, a obecnie pływają na niej uzupełniając, mogą zapewnić trzy pary połączeń Polski z Karlskroną dziennie. Rozkład rejsów na najbliższe tygodnie przewiduje wiele dni, w których z obydwu portów będzie można wypłynąć rano, w południe i wieczorem. Polskę i Szwecję połączyła autostrada morska. © ®

Nowe role dla oficerów Marynarki Wojennej

Oprac. Maciej Janiak
Polska

Wicepremier, minister obrony Mariusz Błaszczak wyznaczył na nowe stanowiska służbowe dwóch kontradmirałów i trzech komandorów Marynarki Wojennej - poinformował resort. Nowe stanowiska wyznaczeni obejmą 1 lutego.

Kontradmirał Mirosława Jurkowlaniec, obecnie dowódca gdyńskiej 3. Flotylli Okrętów, obejmie stanowisko szefa Zarządu Morskiego - zastępcy inspektora Marynarki Wojennej w Dowództwie Generalnym Rodzajów Sił Zbrojnych.

Dowódca świnoujskiej 8. Flotylli Obrony Wybrzeża kadrm. Włodzimierz Kułagin został wyznaczony na stanowisko szefa Zarządu Uzbrojenia W Dowództwie Generalnym.



Od lewej: kontradmirał Mirosława Jurkowlaniec, kadrm. Włodzimierz Kułagin, kmdr Andrzej Ogrodnik, kmdr Wojciech Sowa, kmdr Piotr Sikora

Dowództwo 3. Flotylli Okrętów obejmie kmdr Andrzej Ogrodnik, obecnie zastępca dowódcy Centrum Operacji Morskich - zastępca dowódcy Kom-

ponentu Morskiego. Na stanowisku zastępcy dowódcy COM Ogrodnika zastąpi kmdr Wojciech Sowa, dotychczas zastępca dowódcy 3. Flotylli

Okrętów. Dowództwo 8. Flotylli Okrętów obejmie kmdr Piotr Sikora z Inspektoratu Marynarki Wojennej. © ® PAP

KRÓTKO

POLSKA

Były kluczowe dla bezpieczeństwa inwestycje, więc gaz do nas płynie

Mimo braku dostaw z Rosji i wojny na Ukrainie polska sieć przesyłowa pracuje stabilnie, a gaz jest dostarczany do odbiorców zgodnie z zamówieniami - zapewnia Gaz-System.

Operator polskiego systemu przesyłu gazu podał, że w minionym roku przesłał prawie 19 mld m sześci, błękitnym paliwa, z uwzględnieniem podziemnych magazynów.

- Utrzymane szybkie tempo obsługi statków i cyfsterm w Terminalu LNG w Świnoujściu, przesył gazu przez interkonektory z Litwą i Słowacją, pracujący na pełnej przepustowości Baltic Pipe - to główne cele spełnione przez nas w minionym roku - wyjaśnia firma. I podaje, że w 2022 r. do gazoportu w Świnoujściu przypłynęło 58 me-

tanowców, co oznacza średnio prawie pięć dostaw miesięcznie i znaczny wzrost w porównaniu do lat 2021 i 2020, w których obsługiwanych było rocznie 35 statków.

W tym roku Terminal LNG im. Prezydenta Lecha Kaczyńskiego pierwszy statek przyjął 6 stycznia. W 2023 r. planowane jest obsługa ponad 60 statków. Trwa też II etap rozbudowy terminalu, którego zakończenie przewidziane jest na przełomie 2023 i 2024 r.

Gaz-System podkreśla, że brak zagrożeń związanych z niedoborem gazu i stabilna praca systemu wynikają przede wszystkim z zakończenia w 2022 r. kluczowych dla bezpieczeństwa energetycznego kraju inwestycji: interkonektorów z Danią, Litwą oraz Słowacją, Korytarza Północ-Południe, a także zakończenia I etapu rozbudowy Terminalu LNG. PAP

KRÓTKO

SZKLARY

Wypadek busa z przedszkolakami

Do groźnego wypadku doszło we wtorek w Szklarach w gminie Jerzmanowice-Przegonia. Bus wiozący dzieci do prywatnego przedszkola wpadł w poślizg, zjechał z drogi i uderzył w ogrodzenie. Okazało się, że jedno dziecko wypadło z pojazdu przez okno. Wszystkie dzieci żyją.

Z relacji służb wynika, że sześć osób - pięcioro dzieci w wieku 4-5 lat i opiekunka - oraz kierowca biali udział w wypadku. Z tego dwoje dzieci zostało poszkodowanych - karetki zabrały je do szpitala. Ze wstępnych informacji wynikało, że to nie były groźne obrażenia. Na miejsce wezwano cztery karetki pogotowia, ratownicy zajęb się poszkodowanymi.

Bus, jak co dzień, zbierał dzieci z okolicy i wioził do prywatnego przedszkola w Jerzmanowicach. W Szklarach na śliskiej drodze wpadł w poślizg i uderzył bokiem w maszynowy słup ogrodzeniowy. Jak relacjonują świadkowie, w momencie uderzenia w busie wypadły szyby z jednego boku.

Barbara Cirył

KINO

„Avatar: Istota wody” bije rekordy



Choć film „Avatar: Istota wody” miał premierę 16 grudnia, to i tak został najbardziej dochodowym filmem 2022 roku. Jednocześnie znalazł się na 10. miejscu na liście najbardziej dochodowych filmów wszech czasów - i wciąż pnie się w górę. Do 6 stycznia film zarobił oszałamiające 1,5 miliarda dolarów.

WARSZAWA

Kaczyński dokończy objazd kraju

- Powrót na trasę objazdu po kraju prezesa PiS Jarosława Kaczyńskiego jest uzależniony od tego, w jakiej będzie formie, ale to kwestia najbliższych kilku tygodni i prezes wróci na trasę, i dokończy objazd trzydziestu kilku okręgów - powiedział we wtorek sekretarz generalny PiS Krzysztof Sobolewski w rozmowie z Radiem Plus.

Pytany o stan zdrowia prezesa Kaczyńskiego, Sobolewski powiedział, że „wszystko idzie w dobrym kierunku”.

- Jest czas potrzebny na rekonwalescencję - dodał.

Pod koniec grudnia 2022 roku Jarosław Kaczyński przeszedł planowany od dawna zabieg ortopedyczny, który przebiegł pomyślnie.

Oprac. MR | PAP

DAVOS

- Ta wojna może się rozszerzyć - ostrzegła Ołena Zełenska w swoim wystąpieniu podczas Światowego Forum Ekonomicznego w Davos. Pierwsza dama Ukrainy apelowała o działania w celu powstrzymania „globalnego kryzysu na pełną skalę”. - Nie można dopuścić do tego, by na Ukrainie wydarzył się nowy Czarnobyl, by doszło do wypadku nuklearnego - powiedziała. | PAP

99

Rosja spróbuje rozszerzyć wojnę na inne kraje. Nigdy nie zamierzała ograniczyć się do dogranie Ukrainy

Ołena Zełenska pierwsza dama Ukrainy

Prezydent Duda w Davos: Ukraina potrzebuje czołgów

Oprac. Lidia Lemaniak
Davos

Prezydent Andrzej Duda przebywa w Davos, gdzie odbywa się Światowe Forum Ekonomiczne. Podczas konferencji prasowej był pytany m.in. o czołgi, które mają zostać przekazane Ukrainie.

Prezydent Andrzej Duda w Davos, gdzie odbywa się Światowe Forum Ekonomiczne, wziął udział - wraz z prezydentem Litwy Gitanasem Nausedą, prezydentem Macedonii Północnej Stewo Pendarowskim, liderką białoruskiej opozycji demokratycznej Swiatłaną Cichanouską oraz hiszpańskim ministrem spraw zagranicznych Jose Manuelem Albaresem - w debacie pt. „In defence of Europe”.

Podczas debaty prezydent odniósł się do sytuacji z początku pełnoskalowej inwazji rosyjskiej na Ukrainę w lutym i marcu 2022 roku. Przypomniął, że na dzień przed inwazją wraz z prezydentem Nausedą odwiedził Kijów, gdzie spotkał się z Wołodymyrem Zełenskim.

- Rozmawialiśmy wtedy z Zełenskim. Powiedział do mnie wtedy: „Andrzej, jesteśmy naprawdę gotowi, naprawdę przygotowani. I nigdy się nie poddamy” - relacjonował.

Andrzej Duda podkreślił, że od samego początku ta wojna wysyła jedno przesłanie.

- To właśnie Wołodymyr Zeleński powiedział nam na sa-



Prezydent Duda podkreślał w szwajcarskim Davos, że Ukraina nieustannie potrzebuje wsparcia militarnego

mym początku: broń, broń, i jeszcze raz broń, potrzebne nam jest wsparcie militarne - mówił. Dodał, że jeżeli kraje zachodnie dalej będą wysyłać Ukrainie duże ilości nowoczesnego sprzętu wojskowego, to „Ukraińcy będą mieli potencjał, żeby powstrzymać Rosję”.

Z kolei prezydent Litwy zauważył, że mimo iż wojna trwa już prawie rok, to Unia Europejska i „podobnie myślące” kraje pozostają zjednoczone.

- Nawet w obliczu trudnej sytuacji byliśmy w stanie okazać jedność, i to jedność produktywną - stwierdził. Zgodził

się z polskim prezydentem, że jeżeli uda się zwiększyć wsparcie sprzętowe dla Ukrainy, to Ukraina wygra wojnę. - Myślę, że ta droga nie będzie tak długa - ocenił.

Nauseda wyraził również jednak obawę, że zdesperowany Władimir Putin skoncentruje wszystkie wysiłki i zasoby swojego kraju, ignorując potrzeby mieszkańców, i „złoży wszystko na ołtarzu wojny”, a także że społeczeństwa zachodnie, dotknięte inflacją i cenami energii, mogą zmęczyć się trwającą wojną. Jak ocenił, wobec tego należy wspierać wszel-

kie działania ukierunkowane na redukcję uzależnienia od rosyjskich źródeł energii.

Wskazał, że Litwabyła w stanie już rok temu całkowicie odciąć się od nich, a podobne działania powinny być prowadzone w całej Unii Europejskiej.

Andrzej Duda był pytany przez dziennikarzy m.in. o przekazanie czołgów Ukrainie - w tym celu Polska i Wielka Brytania chcą stworzyć koalicję państw sojuszników.

- Zbieramy wspólnotę państw, które przekażą czołgi Leopard dla Ukrainy. Liczę na to, że sojusznicy się przyłączą i uda się sformułować przynajmniej brygadę pancerną - mówił. Podkreślił, że jest cały szereg krajów europejskich, które mogą przekazać czołgi Ukrainie. W tym kontekście wymienił m.in. Finlandię oraz Republikę Federalną Niemiec.

W ubiegłą środę we Lwowie prezydent Duda oświadczył, że Polska podjęła decyzję o przekazaniu Ukrainie kompanii czołgów Leopard 2 (10-14 wozów) w ramach budowania międzynarodowej koalicji w tej sprawie. Podkreślił, że „przede wszystkim chcemy, żeby była to koalicja międzynarodowa”. Prezydent wskazał, że chodzi o to, by taka koalicja przekazała taką liczbę czołgów, by łącznie stanowiły one istotną siłę bojową - jak wskazał Andrzej Duda, chodzi o brygadową grupę bojową.

PAP

Mariusz Błaszczak: W województwie lubelskim trwają ostatnie prace przy umieszczaniu Patriotów

Mateusz Zbroja
Lubelskie

- Patrioty zostaną rozmieszczone w Polsce w ciągu kilku najbliższych dni. Prowadzone są ostatnie prace w województwie lubelskim - powiedział minister obrony narodowej Mariusz Błaszczak.

Jak zapowiedział na antenie Polskiego Radia 24 minister obrony narodowej Mariusz Błaszczak, w ciągu kilku dni Pa-

trioty zostaną ulokowane w Polsce.

- Patrioty zostaną włączone w polski system dowodzenia, dlatego decyzję o ich ulokowaniu podejmie szef Sztabu Generalnego. Cała sprawa doprowadziła do tego, że Patrioty zostaną również dostarczone na Ukrainę. Ukraina potrzebuje takiego wsparcia, a Niemcy nie chcieli im ich przekazać. Dzięki naszym staraniom obiecali jednak, że Patrioty zostaną przekazane na Ukrainę - mówił Błaszczak.

Mariusz Błaszczak podkreślił również, że nieprawdą są informacje przekazywane przez niektóre media, że ludzie nie chcą wstępować do wojska i obawiają się powstawania nowych jednostek wojskowych.

- Byłem w Grajewie, rozmawiałem ze starostą i z ludźmi. Podpisaliśmy porozumienie z władzami. Każdy skrawek polskiej ziemi musi być broniący w sytuacji, gdyby doszło do zagrożenia. To w czasach rządów PO-PSL rozwiązywano

jednostki na wschodzie, które PiS reaktywuje - powiedział wicepremier, dodając, że nowe jednostki powstają m.in. w Grajewie i Kolnie.

- Zachęcam mieszkańców województwa podlaskiego do wstępowania do Wojska Polskiego z dwóch powodów. Pierwszym jest bezpieczeństwo Polski, a drugim atrakcyjna oferta dla osób wstępujących do wojska - dodał minister.

PAP

Shakira zarobiła na rozstaniu z Pique kilka milionów dolarów

Oprac. Małgorzata Puzyr
Barcelona

Kilka dni temu światło dzienne ujrziała piosenka Shakiry, w której piosenkarka w mocnych słowach rozlicza się z byłym partnerem Gerardem Pique. Okazuje się, że sporo zarobiła na skandalu.

Przed kilkoma dniami Shakira przerwała milczenie w sprawie rozstania z Gerardem Pique, który zdradził ją z dużo młodszą pracownicą swojej agencji. Kolumbijka postanowiła rozliczyć się z niewiernym ojcem swoich dzieci i opublikowała w sieci swoją najnowszą piosenkę. Piosenkarka nie miała litości dla swojego byłego partnera. 45-latkę uderza także w była teściową, która miała ponoć stanąć

w obronie niewiernego syna i jego kochanki.

Utwór ma w serwisie YouTube już ponad 135 mln wyświetleń. Ostatnio przed jej domem zgromadził się tłum fanów, który w geście solidarności śpiewał chórem diss na piłkarza.

W hiszpańskim programie Elecinco „El Programa de Ana Rosa” podliczono, ile dotychczas na śpiewaniu o zakończonych relacji zyskała Shakira. W ciągu zaledwie kilku dni z samego serwisu YouTube zyskała 512 tysięcy dolarów. Oprócz tego 500 tysięcy dolarów z Amazona, 360 tysięcy dolarów ze Spotify oraz 1,2 miliona dolarów z Apple.

Wokalistka zainkasowała już więc ponad 2,5 mln dolarów, a ta kwota stale rośnie. PAP



Dzięki wyświetleniom piosenki na serwisie YouTube Shakira zarobiła ponad pół miliona dolarów

Amazon zrezygnował ze współpracy z Clarksonem

Oprac. Małgorzata Puzyr
Londyn

Amerykański gigant Amazon Prime zrezygnował z dalszej współpracy z Jeremyem Clarksonem. Powodem tej decyzji był obraźliwy felieton napisany przez Brytyjczyka.

W felietonie w magazynie „The Sun” Jeremy Clarkson poinformował czytelników, że nienawidzi Meghan Markle, żony księcia Harry’ego, „na poziomie komórkowym”.

Szczególnie obraźliwe słowa padły w dalszej części artykułu. Brytyjski dziennikarz stwierdził, że marzy o dniu, w którym Meghan Markle „będzie musiała paradować nago ulicami każdego miasta w Wielkiej Brytanii, podczas gdy tłumy będą skandować „Wstyd!” i rzucać

w nią ekskrementami”. Nawiązał tym do słynnej sceny z serialu „Gra o tron” i pokutnego marszu, do którego zmuszono Cersei.

Tekst powstał dzień po premierze drugiej części serialu dokumentalnego „Harry i Meghan” Netfliksa. W związku z ostrymi słowami dziennikarza, do IPSO - brytyjskiego regulatora standardów prasowych - wpłynęło 25 tys. skarg.

Słynny brytyjski dziennikarz przyznał, że przesadził i wysłał do księcia Harry’ego i jego żony maila z przeprosinami. Wystosował w tej sprawie oświadczenie.

Brytyjski portal „Variety” poinformował, że stacja Amazon Prime Video nie zamierza kontynuować współpracy z byłym gwiazdorem telewizyjnego show „Top Gear”. PAP

CIA ostrzegało Żeleńskiego o planie zamachu na niego

Oprac. Daniel Świerżewski
Kijów

Dyrektor CIA Bill Burns przed rosyjską inwazją ujawnił Wołodymyrowi Żeleńskiemu szczegóły planowanego przez Kreml zamachu na niego - informuje „The Insider”.

Niezależna gazeta internetowa przekazała taką informację na podstawie książki Chrisa Whipple „The Fight of His Life: Inside Joe Biden's White House” („Walka jego życia: w Białym Domu Joe Bidena”), która ukazała się we wtorek.

Według „The Insider”, przestroga ze strony CIA dla Wołodymira Żeleńskiego miała pojawić się w czasie, kiedy prezydent Ukrainy nie był przekonany co do stuprocentowej wiarygodności wywiadu USA. Z książki wynika, że początkowo odpiął on ostrzeżenia i wydawał się być nimi zaskoczony.

„W tym czasie, w styczniu 2022 roku, Żeleński odrzucał pomysł, że Rosjanie przeprowadzą niesprowokowaną inwazję na Ukrainę i sugerował, że publiczne ostrzeżenia Ameryki wywołują panikę” - cytuje „The Insider” fragmenty książki „The Fight of His Life: Inside Joe Biden's White House”.

Autor książki twierdzi, że to prezydent Joe Biden polecił Burnswi polecić do Kijowa



Szef CIA miał przekazać Wołodymyrowi Żeleńskiemu schemat planu inwazji Rosji na Ukrainę, dzięki czemu nasi sąsiedzi lepiej mogli przygotować się do odparcia ataku

i „podzielić się dokładnymi detalami na temat rosyjskich spisków” z prezydentem Żeleńskim.

„To natychmiast zwróciło uwagę Żeleńskiego; był zaskoczony, otrzeźwiony tą wiadomością. (...) Dane wywiadowcze były tak szczegółowe, że pomogłyby siłom bezpieczeństwa Żeleńskiego udaremnić dwa oddzielne rosyjskie zamachy na jego życie” - napisał Whipple.

Książka informuje także o przedstawieniu przez szefa CIA Żeleńskiemu „schematu planu inwazji Putina”, aby po-

móc mu w przygotowaniach do walki. Burns, który był wcześniej ambasadorem USA w Moskwie, wstępnie zarysował rosyjski projekt ataku na lotnisko Antonowa na północ od Kijowa i wykorzystania go do desantu oddziałów rosyjskich mających rozpocząć

Dane przekazane Ukraincom przez CIA miały pomóc udaremnić dwa zamachy na życie Żeleńskiego

szurm stolicy Ukrainy - twierdzi jej autor.

Tymczasem prezydent Ukrainy zaapelował w wystąpieniu wideo o szybsze i lepiej skoordynowane decyzje co do dostaw broni na Ukrainę.

- To, co wydarzyło się w Dnieprze, fakt, że Rosja przygotowuje nowe próby przejęcia inicyjatywy w wojnie, tylko podkreśla, jak ważna jest koordynacja wysiłków koalicji broniącej Ukrainy i wolności oraz przyspieszenie podejmowania decyzji w sprawie dostaw sprzętu wojskowego - mówił. PAP

„Farsa i zemsta Łukaszenki”. W Mińsku ruszył zaoczny proces Cichanouskiej

Oprac. Lidia Lemaniak
Białoruś

We wtorek w Mińsku rozpoczął się zaoczny proces Świątłany Cichanouskiej. - To farsa i zemsta Aleksandra Łukaszenki - skomentowała liderka białoruskiej opozycji

Świątłana Cichanouska przebywa obecnie w Davos, gdzie zebrało się doroczne Światowe Forum Ekonomiczne. Liderka białoruskiej opozycji jest oskarżana przez reżim w Mińsku m.in. o zdradę stanu. Ma być także sądzona m.in. za podżeganie do nienawiści rasowej, narodowej i religijnej, organizację masowych zamieszek, którym towarzyszy przemoc wobec osób, pogromy, podpalenia, niszczenie mienia lub zbrojny opór wobec przedstawicieli władzy, oraz udział w nich.



Cichanouska przebywa obecnie w Davos

Oprócz Cichanouskiej sąd w Mińsku wezwał w tym samym dniu i o tej samej godzinie jej współpracowników: Volhę Kawałkową, Siarheja Dylewskiego, Pawła Łatuszkę i Maryję Moroz.

- Te procesy wcale nie są procesami. To spektakl, to farsa, to

nie ma nic wspólnego ze sprawiedliwością. To osobista zemsta Aleksandra Łukaszenki i jego kompanów, nie tylko na mnie, ale także na innych jego przeciwnikach - powiedziała Cichanouska, komentując proces.

Jednocześnie odniosła się do wojny na Ukrainie, twierdząc, że ofensywa armii rosyjskiej na Ukrainę z Białorusi jest mało prawdopodobna, mimo iż wojska obu sojuszników krajów rozpoczęły w poniedziałek wspólne ćwiczenia.

- To próba zastraszenia Ukraińców i przekierowania ich uwagi od wschodniej części kraju na północne granice. Reżim Łukaszenki nie jest pewien, czy wysłanie wojsk do walki na Ukrainę nie spowoduje, że naród białoruski odwróci się od niego, więc obecny status quo jest wygodny dla Łukaszenki i Putina - dodała.

Jej zdaniem Moskwa może jednak przeprowadzić więcej ataków rakietowych z białoruskiego terytorium.

Cichanouska w 2020 roku brała udział w wyborach prezydenckich na Białorusi. Powszecnie uznawanemu za dyktatora Łukaszenkę przyznano oficjalnie 80,1 proc. głosów. Cichanouska, według oficjalnych wyników, uzyskała poparcie 10,1 proc. głosujących.

Opozycja uznała te wyniki za sfałszowane, a przez kraj przeleżała się fala protestów z żądaniem uczciwych wyborów. Były to największe masowe protesty w historii Białorusi. Na wystąpienia społeczeństwa obywatelskiego władze odpowiedziały represjami na wielką skalę. Cichanouska po wyborach była zmuszona przez władze do wyjazdu z kraju.

PAP

strona ZDROWIA

stronazdrowia.pl

W NUMERZE:

Gdy bolą kości i stawy

Bóle kości i stawów to problem, z którym mierzą się tysiące kobiet, w różnym wieku. Winny brak ruchu i stres. Jak zatem zwalczyć ból pleców czy kolan?



FOT. 123RF

ZA TYDZIEŃ:

- Objawy, przyczyny i powikłania choroby zakrzepowo-zatorowej. Jak rozpoznać i leczyć zakrzepy żył głębokich i powierzchniowych?
- Jak naturalnie budować odporność?



FOT. 123RF

Grypę trzeba wyleżeć i wyleczyć! Powikłania mogą zaatakować serce

Monika Piorun
redakcja@stronazdrowia.pl

Pogrypowe zapalenie mięśnia sercowego, zapalenie płuc, ostra niewydolność nerek, a nawet... utrata słuchu - konsekwencje niewyleczonej grypy mogą być bardzo poważne.

Obecnie w Polsce mamy epidemię grypy. W grudniu 2022 r. zanotowano ponad 1 mln 139 tys. przypadków grypy i jej podejrzeń oraz wystawiono ponad 8 tys. skierowań do szpitala. Oznacza to, że osoby hospitalizowane przechodziły chorobę bardzo ciężko.

Grypa jest jak wilk, eliminuje ze stada najsłabsze owce - mawiają doświadczeni interniści. Niestety, wiele ludzi lekceważy pierwsze symptomy infekcji i nie pozwala sobie na poświęcenie kilku dni na spokojne wygrzewanie się w łóżku. Nic dziwnego, że potem tak trudno powrócić im do zdrowia.

Ogromne znaczenie ma poważne potraktowanie już pierwszych symptomów choroby, takich jak wysoka gorączka, intensywne dreszcze, napady duszności, uczucie rozbicia i ogólne osłabienie.

Zamiast łagodzić je drogeryjnymi preparatami, dużo lepszy efekt przyniesie nam pozwolenie sobie na odpoczynek i spokojne wygrzanie się pod ciepłą kołdrą. Kilka dni bez wychodzenia z domu wystarczy, by znacząco ograniczyć ryzyko poważnych chorób, które grożą nam z powodu powikłań po grypie.

Grypa zaostrza przebieg chorób przewlekłych

Nie wyleczona grypa może być niebezpieczna nie tylko dla dzieci i osób starszych, ale także m.in. dla diabetyków, astmatyków czy pacjentów walczących z przewlekłą obturacyjną chorobą płuc (POCHP). W ich przypadku zlekceważenie infekcji grozi nie tylko zaostrzeniem przebiegu chorób przewlekłych, z którymi się zmagają, ale także może doprowadzić do tego, że będą musieli np.



FOT. 123RF

Jeśli dopadnie nas grypa, powinniśmy sobie pozwolić na kilka dni spokojnego wypoczynku w domu. To skuteczny sposób na zapobieganie powikłaniom

zmienić dawki insuliny lub zastosować inne metody leczenia. Istnieje ryzyko, że powikłania po grypie skończą się u nich koniecznością dłuższego pobytu w szpitalu.

Jeśli zauważymy, że leżąc na plecach mamy coraz większy problem z tym, żeby unieść głowę, może się okazać, że wirus grypy mógł przedostać się do mózgu, powodując poważne powikłania neurologiczne, którym często towarzyszą silne bóle głowy, sztywność karku i wysoka gorączka. Dzieci z wysoką gorączką powinny być wtedy hospitalizowane ze względu na ryzyko zapalenia opon mózgowych oraz tzw. zespołu Reye'a (niszczącego mózgu i wątrobę).

Według lekarzy nawet co drugi przypadek zaostrzenia niewydolności serca w Polsce może być konsekwencją niewyleczonej grypy. Kardiolodzy ostrzegają, że ryzyko ostrego zawału mięśnia sercowego

wzrasta aż sześciokrotnie z powodu powikłań po grypie.

Potwierdzają to wyniki badań naukowych. Badaczom z Uniwersytetu Cambridge oraz Aston Medical School udało się udowodnić, że infekcje wywołane przez wirus grypy są dla układu krążenia bardziej szkodliwe niż... otyłość!

Najbardziej niebezpieczny dla serca jest pierwszy tydzień grypy, zwłaszcza jeśli ogólnemu osłabieniu towarzyszy ból w klatce piersiowej. Wiele ludziom wydaje się, że chwila niedyspozycja szybko minie i nie ma sensu tracić czasu na to, by chorować. Większość osób lekceważy pierwsze ob-

jawy grypy, biorąc je za zwykłe przeziębienie. Tymczasem są to dwie różne choroby wywołane przez różne rodzaje wirusów.

Jak odróżnić grypę od przeziębienia?

Jak tłumaczy epidemiolog lek. med. Waldemar Ferschke, grypa jest typowo sezonową chorobą wirusową wywołaną przez wirusy grypy typu A, B lub C, a szczyt zachorowań w naszym kraju przypada na listopad oraz marzec i kwiecień. Dominują w niej takie objawy, jak wysoka temperatura, bóle stawowo-mięśniowe, ból głowy, osłabienie i kaszel.

Przeziębienie wywołane jest zaś przez 200 różnego rodzaju wirusów i może występować przez cały rok, nie towarzyszy mu aż tak wysoka, jak przy grypie, gorączka i bóle mięśni. Uważa się je za zdecydowanie mniej niebezpieczne dla organizmu. W przypadku

powikłań po grypie może bowiem dochodzić do poważnych chorób. Istnieje ryzyko, że zakończą się nawet nagłą śmiercią pacjenta.

- Bardzo często obserwujemy odległe skutki przebytej grypy, tj. zapalenie mózgu i objawy neurologiczne czy zapalenia serca. Zjawisko to jest bardzo niebezpieczne i może występować u osób młodych. Niedoleczona grypa skutkuje tym, że może dojść do niewydolności krążeniowej. Chorzy, którzy nie wykurują grypy, mają kłopoty z wysiłkiem fizycznym, szybko się męczą. W skrajnych przypadkach może nawet dochodzić do zgonów - potwierdza dr Ferschke.

Co nam grozi, jeśli nie wyleczymy grypy?

Oprócz niewydolności krążenia i pogrypowego zapalenia mięśnia sercowego do najczęstszych powikłań po grypie należą:

- pogrypowe zapalenie płuc, które może doprowadzić do niewydolności oddechowej czy napadów duszności i męczącego kaszlu, krwioplucia oraz odkrztuszania ropnej wydzieliny.

- ból brzucha, nudności, wymioty oraz problemy z przewodem pokarmowym,

- zapalenie ucha środkowego, a nawet... utrata słuchu! Zakażenie wirusem wywołującym grypę może powodować dotkliwy ból ucha (w którym gromadzi się ropna wydzielina), ostre stany zapalne, a w skrajnych przypadkach - uszkodzenie słuchu. Zdarza się, że powikłania po grypie mogą także upośledzać zmysł węchu,

- zapalenie zatok - jeśli podczas pochylania się odczuwasz nasilający się ból, to jego przyczyną może być... niewyleczona grypa. Konsekwencją zlekceważonej infekcji może być także specyficzny obrzęk twarzy w okolicy oczodołów i uczucie ucisku w okolicy policzków,

- ostra niewydolność nerek - powikłania po infekcji spowodowanej wirusem grypy mogą doprowadzić do problemów z nerkami, w niektórych przypadkach niezbędna może okazać się nawet transplantacja tego narządu,

- zapalenie oskrzeli - jeśli zlekceważymy pierwsze objawy grypy, możemy nabawić się infekcji oskrzeli,

- zapalenie mięśni, któremu towarzyszy silny ból, drętwienie kończyn i wyraźne osłabienie, może doprowadzić nawet do tzw. zespołu Guillaina-Barrego, wymagającego specjalistycznego leczenia i rehabilitacji,

- katar ropny, który prowadzi do tego, że z nosa zaczyna cieknąć gęsta, żółta lub zielonkawa wydzielina o specyficznym zapachu (może osadzić się w gardle, utrudniając oddychanie i przełykanie pokarmów),

- zapalenie spojówek - wirus powodujący grypę może doprowadzić zarówno do infekcji spojówek, jak i do powiększenia węzłów chłonnych.

Wirusy grypy stale mutują, dlatego szczepienia przeciwko grypie należy powtarzać co roku. Sezon grypowy trwa, ale wciąż można je wykonać

Polki narzekają na bóle kości i stawów. Winny brak ruchu

Monika Górska
monika.gorska@polskapress.pl

Bóle kośćduszów dokuczają nie tylko dojrzałym kobietom, ale również i młodym. Zmiany zwyrodnieniowe kręgosłupa pojawiają się u większości trzydziestolatek. Jak sobie radzić z tymi dolegliwościami?

Nie tylko panie dojrzałe narzekają na dolegliwości kostno-stawowe. Jak się okazuje, także młode osoby mają z tym problemy. I w dużej mierze - same na to pracują: ma na to wpływ styl życia i brak aktywności fizycznej.

Tylko 26 proc. Polek, czyli co czwarta z nas, nie odczuwa dolegliwości kostno-stawowych. Tak wynika z raportu „Profilaktyka zdrowia kobiet” zrealizowanego dla Gedeon Richter Polska na podstawie badania przeprowadzonego wiosną ubiegłego roku na dorosłych Polkach. - Bóle kostno-stawowe są najczęstszą przyczyną wizyt u lekarzy POZ. Ich przyczyną jest zwykle niewłaściwe użytkowanie narządu ruchu, czyli przeciążenia związane z niewłaściwą pozycją podczas pracy, nieumiejętnym podnoszeniem ciężkich przedmiotów, czy uprawianiem sportu bez rozgrzewki, co znacząco zwiększa ryzyko kontuzji. Problemem jest także zbyt mała dawka aktywności fizycznej, która jest niezbędna dla utrzymania narządu ruchu w dobrej kondycji, a także nadmierna masa ciała, która powoduje przeciążenie stawów i przyspiesza ich zużycie - podkreśla dr Paweł Olszewski, ortopeda i traumatolog.

Większość z nas najczęściej odczuwa bóle kręgosłupa (22 proc. respondentek), a częstość ich występowania wzrasta wraz z wiekiem. W grupie kobiet w wieku 18-24 lata ból kręgosłupa odczuwa 14 proc. respondentek, a w grupie kobiet powyżej 54. roku życia skarży się na niego już 58 proc. osób.

- W badaniach obrazowych kręgosłupa u większości trzydziestolatek widać zmiany zwyrodnieniowe. Na początkowym etapie mogą nie powodować żadnych dolegliwości, ale z czasem należy oczekiwać pojawienia się bólu i sztywności, a w następnej kolejności objawów neurologicznych związanych z uciskiem na nerwy, które nierzadko wymagają operacji neurochirurgicznej - mówi ortopeda.



Większość kobiet najczęściej odczuwa bóle kręgosłupa w odcinku lędźwiowym i szyjnym

Ból jest sygnałem ostrzegawczym i wskazuje na to, że kręgosłup jest przez nas niewłaściwie użytkowany. Najczęściej wynika on z przyjmowania przez nas niewłaściwej pozycji, zbyt długiego bezruchu lub niewłaściwego podnoszenia przedmiotów. Natomiast ból w odcinku szyjnym może być wynikiem stresu. - Pod wpływem stresu dochodzi do nadmiernego napięcia mięśni i powięzi, co może pociągać ze sobą stan zapalny oraz pojawienie się dolegliwości bólowych - wyjaśnia ortopeda.

Siedzenie wykańcza twoje stawy

Z raportu „Profilaktyka zdrowia kobiet” wynika, że większość czasu w ciągu dnia spędzamy w pozycji siedzącej. Aż 30 proc. kobiet siedzi przez 7-8 godzin dziennie, a 27 proc. przez 4-6 godzin. Oznacza to, że większość z nas spędza ponad 4 godziny w niemal całkowitym bezruchu! Tymczasem nasz organizm stworzony jest do aktywności fizycznej, a jej brak odbija się negatywnie na stanie narządu ruchu, a zwłaszcza na naszych stawach. - Chrzastka stawowa czerpie substancje odżywcze z płynu stawowego, który dociera do niej wyłącznie podczas ruchu. Długotrwały bezruch sprawia, że otrzymuje ich zbyt mało, to sprzyja jej degeneracji i daje początek zwyrodnieniowej chorobie stawów. Bezruch negatywnie wpływa także na kondycję tkanek miękkich wokół stawu, sprzyja stanom zapalnym, których następstwem mogą być dolegli-

wości bólowe - tłumaczy dr Olszewski.

Jak zwalczyć ból pleców czy kolan?

Uciążliwy, ale umiarkowany ból pleców czy stawów można łagodzić za pomocą leków przeciwbólowych dostępnych bez recepty. Jeśli jednak ból pojawia się często lub jest bardzo silny i nie niwelują go środki przeciwbólowe, konieczna jest konsultacja z lekarzem. Zbyt długie przyjmowanie leków nie tylko opóźnia postawienie diagnozy i podjęcie właściwego leczenia, ale obciąża również narządy wewnętrzne. - Bóle kostno-stawowe mogą być objawem choroby ogólnoustrojowej, np. zakaźnej, zapalnej czy autoimmunologicznej, albo urazu, który wymaga zaopatrzenia przez ortopedę. Także jeśli przyczyną bólów okaże się choroba zwyrodnieniowa, bezpieczniej jest ją leczyć pod okiem lekarza, który przepisze odpowiednie leki łagodzące dolegliwości oraz skieruje na rehabilitację, która ma szansę poprawić funkcję stawów i jakość życia - zwraca uwagę dr Olszewski.

W profilaktyce należy również dbać o dobrze zbilansowaną dietę, która pomoże w utrzymaniu odpowiedniej masy ciała i zapobiegnie przeciążaniu stawów. Na kondycję układu kostno-stawowego pracujemy przez całe życie, dlatego im wcześniej zdamy sobie z tego sprawę, tym lepiej. Będziemy wtedy mogli podjąć odpowiednie kroki i zmienić złe nawyki, aby zapobiec rozwojowi chorób i zadbać o zdrowie naszych kości i stawów.

ROZDAJEMY ZA DARMO* 100 sztuk

sensorycznego wzmacniacza słuchu
FonixREPAIR,
który może przywrócić lepszą sprawność słuchową!

TO NIE JEST BŁĄD DRUKARSKI

Jeśli urodziłeś/aś się przed rokiem 1973 i chcesz otrzymać szansę na to, żeby wzmocnić swój słuch:

[7] bez proszenia się o pomoc,

O bez skrupowania, kiedy nie możesz zrozumieć, co mówią do Ciebie bliscy ludzie,

O a także zminimalizować szumy uszne, szmery i uczucie zatkanego ucha...

... odbierz należący Ci się sensoryczny wzmacniacz słuchu *FonixREPAIR*, który dzięki inteligentnej technologii automatycznie wzmacnia ważne dźwięki, eliminuje niepożądane hałasy i może rozwiązać wiele problemów związanych ze słuchem.

W magazynie czeka spakowane do wysyłki 100 sztuk najnowszego modelu sensorycznego wzmacniacza słuchu *FonixREPAIR*! Rozdamy je CAŁKOWICIE ZA DARMO - na zasadzie „kto pierwszy, ten lepszy” - każdemu, kto ma nawet niewielkie problemy ze słuchem i zadzwoni do 21 stycznia 2023. Datę urodzenia wystarczy potwierdzić ustnie przez telefon.

Wzmacniacz słuchu *FonixREPAIR* to jedyny dostępny na rynku wzmacniacz z nową technologią sensoryczną, która dostosowuje się do otoczenia i stopnia niedosłuchu. Każdy, kto nosi wzmacniacz sensoryczny, może zacząć wszystko lepiej słyszeć. Jego uszy mają szansę odbierać czyste, głośne i wyraźne dźwięki, bez względu na przyczynę problemów ze słuchem. Inteligentny procesor sensoryczny AVD-873 za pomocą specjalnego algorytmu wzmacnia ważne dźwięki (mowę, telewizor), a tłumi dźwięki nieistotne (niepotrzebne hałasy, np.: trzask drzwi, warkot silnika, stukoty). Dzięki temu dokładnie zrozumiesz każde słowo podczas rozmowy, wyłapiesz głosy w tłumie, na rodzinnej imprezie i usłyszysz, co mówi sąsiad z naprzeciwka. Znow z przyjemnością będziesz słuchać radia, oglądać telewizję i rozmawiać przez telefon z bliskimi, a wizyty w sklepie, na poczcie czy spowiedź w kościele nie będą już dla Ciebie problemem.

To najpopularniejszy i najnowszy model, jaki kiedykolwiek był wyprodukowany przez potentata w branży o światowym zasięgu. Cielisty kolor sprawia, że urządzenie jest dyskretne, a dzięki anatomicznej konstrukcji nie uwiera, nie przeszkadza i nie wypada z ucha. Pomimo niewielkich rozmiarów, posiada wygodną regulację głośności. W zestawie otrzymasz komplet 3 silikonowych wkładek różnego rozmiaru, dzięki którym idealnie dopasujesz wzmacniacz do swojego ucha.

Dlaczego ROZDAJEMY sensoryczny wzmacniacz słuchu FonixREPAIR?

Nie jesteśmy instytucją charytatywną. Oczekujemy, że o tej akcji promocyjnej zrobi się głośno w całym kraju, dzięki czemu pozyskamy wielu nowych klientów.

**Ta okazja jest gwarantowana wyłącznie do
21 stycznia 2023**

Sensoryczny wzmacniacz słuchu *FonixREPAIR* nie będzie dostępny w sklepach. DECYDUJE KOLEJNOŚĆ ZGŁOSZEŃ. Radzimy pospieszyć się i zadzwonić w tej chwili pod numer: 91 300 35 21, aby zdążyć przed wyczerpaniem się DARMOWYCH zapasów.

UWAGA: limit to 1 wzmacniacz na gospodarstwo domowe.

*Szczegóły oraz informacje dotyczące procedury zwrotów i reklamacji dostępne są pod adresem: www.grouptcm.com

Nadmiernie sucha skóra to nie tylko problem kosmetyczny. Jak sobie radzić



Sucha skóra to taka, w której występuje obniżone wydzielanie sebum, niedobór wody i deficyt wiążących ją związków. Podstawą leczenia są specjalne dermokosmetyki

Anna Rokicka-Żuk
anna.rokicka-zuk@polskapress.pl

Na występowanie nadmiernej suchości skóry (kserozy) wpływają min. kwestie genetyczne i związane ze stanem organizmu, w tym z rozwojem różnych chorób.

Sucha skóra stwarza dyskomfort, jest przyczyną problemów estetycznych, podrażnień i uszkodzeń, a także szybko się starzeje. Nie zawsze to wynik działania czynników zewnętrznych, bo na jej występowanie wpływają także kwestie genetyczne i związane ze stanem organizmu, w tym z rozwojem różnych chorób.

Nadmierna suchość skóry (kseroza) to problem, który może pojawić się u każdego, a u niektórych osób występuje przez całe życie. Problem zwykle nasila się wraz z wiekiem, co dotyczy zwłaszcza pań po 50. roku życia. Jest to okres okolo-menopauzalny, w którym spada drastycznie produkcja estrogenów, hormonu wspomagającego prawidłowe nawilżenie i regenerację tkanek skóry.

Przesuszenie skóry stanowi konsekwencję jej odwodnienia, a towarzyszą mu inne symptomy i dolegliwości. Są to zwłaszcza: uczucie ściągania, świąd, pieczenie, chropowatość i szorstkość, zaczerwienienie, podrażnienia, skłonność do uczuleń, cienkość, łuszcze-

nie, pękanie i powstawanie ran, powstawanie drobnych zmarszczek i przyspieszone starzenie.

W rzeczywistości odwodniona jest najbardziej zewnętrzna warstwa skóry, czyli naskórek - o suchości mówimy w sytuacji, gdy w jego powierzchniowej warstwie (rogowej) zawartość wody spadnie poniżej 10 procent.

Za utrzymanie wody w naskórku odpowiada głównie tzw. naturalny czynnik nawilżający (natural moisturizing factor, NMF), który jest mieszaną m.in. łoju, lipidów naskórkowych i innych składników, m.in. aminokwasów, mleczanów, mocznika, cukrów prostych i składników mineralnych.

Co może być przyczyną dolegliwości?

Należy pamiętać, że skóra to narząd, który pełni funkcję bariery oddzielającej organizm od świata, a przez to jest najbardziej narażony na działanie różnych czynników.

Czynniki zewnętrzne, które bywają przyczyną suchości skóry, również tej zdrowej, to m.in. wysoka i niska temperatura, narażenie na wiatr, suche powietrze (centralne ogrzewanie, klimatyzacja), promieniowanie ultrafioletowe, działanie substancji alergizujących, drażniącymi i toksycznych, zbyt częste kąpiele, kąpiele w wo-

dzie chlorowanej w basenie i słonej w morzu, prysznic w gorącej wodzie, a także zbyt twarda woda, zwłaszcza do oczyszczania twarzy i stosowanie mydeł zasadowych i silnie działających detergentów.

Nadmierne przesuszenie skóry może być efektem nieprawidłowej pielęgnacji czy stosowania niektórych kuracji i zabiegów pielęgnacyjnych. Nie mniejsze znaczenie mają też jednak czynniki wewnętrzne - wrodzone, związane z wiekiem, procesami chorobowymi toczącymi się w organizmie czy stosowaniem leków.

Do wewnętrznych, związanych różnymi dolegliwościami przyczyn suchości skóry należą m.in.:

- choroby skóry - o podłożu genetycznym, m.in. atopowe zapalenie skóry (AZS), rybia łuska czy łuszczyca,
- zaburzenia funkcjonowania naskórka,
- niedoczynność tarczycy,
- przyjmowanie niektórych leków (retinoidy),
- niedobory składników odżywczych, m.in. witamin A, E czy z grupy B, kwasów tłuszczowych omega-3,
- odwodnienie organizmu,
- choroby neurologiczne, w tym stwardnienie rozsiane,
- przewlekła niewydolność nerek,
- pieluszkowe zapalenie skóry u dzieci,

- AIDS,
- zespół wyniszczenia nowotworowego.

Jak leczyć suchą skórę?

W przypadku suchości skóry i wywołanych nią problemów leczenie polega na wielokierunkowym działaniu: nawilżaniu, łagodzeniu podrażnień, wspomaganie leczenia uszkodzeń i ran skóry, a także codziennym zabezpieczaniem jej przed tymi procesami.

Wymaga to skrupulatnej pielęgnacji przy użyciu odpowiednio dobranych kosmetyków. Ważne, by zawierały określone składniki i o pożądanych właściwościach, a przy tym były wolne od związków wysuszających, drażniących i alergizujących. Najlepiej, by miały fizjologiczne pH skóry (ok. 5,5).

Na temat tego, czy powinny to być apteczne dermokosmetyki oparte na syntetycznych i oczyszczonych składnikach, czy produkty w pełni naturalne, zdania są podzielone. Te pierwsze zwykle przynoszą szybką ulgę, jednak drugie często dają lepsze efekty przy długotrwałym stosowaniu, co dla niektórych jest priorytetem.

W przypadku zaostrzenia objawów konieczne może być zastosowanie leków przeciwzapalnych, np. dostępnej bez recepty maści lub kremu z niskim stężeniem hydrokortyzonu.

Odpowiednie kosmetyki pomogą zregenerować skórę i ukoić dolegliwości

Anna Rokicka-Żuk
anna.rokicka-zuk@polskapress.pl

O suchą skórę trzeba zadbać w szczególny sposób. Pomogą odpowiednio dobrane, apteczne kosmetyki

Kosmetyki do suchej skóry mają za zadanie zapewnić jej wilgoć i składniki, które pomagają ją zachować - to nie tylko związki wiążące wodę, ale także przeciwzapalne, wspomagające odbudowę i natłuszczające. Na powierzchni warstwy rogowej skóry znajduje się bowiem ochronny płaszcz hydrolipidowy, który ogranicza tzw. przetrąskową utratę wody (TEWL - transepidermal water loss). Dostarczanie wchodzących w jego skład związków jest skuteczną metodą „suplementacji” skóry od zewnątrz.

W skład produktów do pielęgnacji suchej skóry powinny wchodzić składniki:

- kojące, jak alantoina (lub wyciągi z zawierających ją ziół, talach np., jak korzeń żywokostu lekarskiego, ziela nostryka żółtego czy miodunki plamistej).
- nawilżające (odpowiednie nawilżanie skóry można uzyskać dzięki jednoczesnemu zastosowaniu emolientów i humektantów).
- odbudowujące barierę lipidową - oleje bogate w niezbędne nienasycone kwasy tłuszczowe (kwas linolowy, linolenowy czy gamma-linolenowy), np. z nasion wiesiołka, ogórecznika lekarskiego.
- złuszczone - suchość skóry zwykle wiąże się z niedostatecznym złuszczeniem warstwy rogowej naskórka,

w czym pomogą m.in. alfa-hydroksykwasy (zwłaszcza kwas laktobionowy), kwas mlekowy czy mocznik.

Emolienty to substancje, które zmiękczają naskórek, tworząc na nim warstwę okluzyjną i zabezpieczając przed utratą wody. Należą do nich syntetyczny dimetikon oraz tzw. emolienty tłuste, w tym tłuszcze naturalne i ropopochodne. Należą do nich m.in.:

- oleje i masła roślinne - np. shea, jojoba, olej lniany, z karnopii, sezamowy, kielków pszenicy, rycynowy, migdałowy, makadamia, słonecznikowy, sojowy, bawełniany,
 - wosk pszczeli
 - skwalan,
 - pochodne ropy naftowej, np. olej mineralny, parafina stała i płynna czy czeremcha.
- Humektanty przenikają natomiast w głąb naskórka, gdzie wiążą wodę. Należą do nich m.in.:
- gliceryna (stężenie 2-10 proc.),
 - kwas hialuronowy (HA),
 - kwas poliglutaminowy (PGA),
 - dekspantenol (pochodna wit. B5)
 - kwas mlekowy i mleczany,
 - sorbitol,
 - glikol propylenowy (PEG),
 - mocznik (niepolecany

w przypadku skóry uszkodzonej, atopowej i skłonnej do podrażnień).

Produkty do pielęgnacji suchej skóry powinny być pozbawione drażniących i uczulających dodatków, zwłaszcza zapachowych i konserwujących, w tym parabenów, a także alkoholi, związków cynku czy witaminy A.



Kosmetyki do suchej skóry mają za zadanie zapewnić jej wilgoć i składniki, które pomagają ją zachować, ale także przeciwzapalne i natłuszczające

PYTANIA I ODPOWIEDZI SPECJALIŚCI ODPOWIADAJĄ NA NURTUJĄCE WAS PYTANIA

WARZYWA W DIECIE

Czy ziemniaki są zdrowe?

Ziemniaki mają wiele zalet. I nie tuczą. Sam w sobie jest ubogokaloryczny, ale ile kalorii ma ziemniak dokładnie, zależy od jego wielkości oraz dojrzałości. Mniej kaloryczne są młode ziemniaki niż późne, gdyż mają mniej skrobi. Średnia ugotowana sztuka waży ok. 90 gramów i zapewnia jedynie 70 kcal, 13 g węglowodanów, 1,5 g białka i tyle samo błonnika pokarmowego. Pieczone ziemniaki w mundurkach zapewniają ok. 84 kcal, a gnecione z dodatkiem mleka i masła, czyli w formie puree, dostarczają ok. 100 kcal w 100 gramach (zależnie od ilości użytego masła). Dla porównania taka sama porcja ugotowanego pełnoziarnistego makaronu to dawka 126 kcal, 23 g węglowodanów, 5 g

białka i 1 g błonnika. Ziemniaki to podstawa polskiej diety - do tego stopnia, że są uznawane za produkt bogaty w witaminę C. Tymczasem bulwy mają tylko pewną jej zawartość, lecz konsumowane w dużych ilościach stają się jej głównym źródłem. W przeciętnym daniu obiadowym występują w porcji 250-300 g, przez co przy właściwym przygotowaniu mogą zapewniać nawet połowę dziennej dawki wit.C.

Ważnym bogactwem tego produktu są błonnik oraz potas, który wspomaga ochronę przed nadciśnieniem i obrzękami łąka.

Sięgając po ziemniaki, nie zastanawiamy się jednak tak często nad ich wartością odżywczą, bo jemy je głównie ze względu na smak, wszechstronne zastosowanie w kuchni i stosunkowo niską cenę.

O czym warto pamiętać, przygotowując ziemniaki?

Popularne warzywo skrobiowe ma też jednak swoje demne strony. Należy do rodziny psiankowatych (Solana-ceae), w której wiele roślin jest w całość toksycznych, a w przypadku innych nie szkodzą tylko wybrane części. Tak właśnie jest z ziemniakiem, a także jego krewniakami - pomidorami, papryką czy bakłażanami. Ich części jadalne wdąż jednak zawierają tzw. substancje anty odżywcze, czyli takie, które częściej lub w całość ograniczają wykorzystanie wartości odżywczych w pro-

duktach. W ziemniakach substancjami anty odżywczymi są glikoalkaloidy (GA), głównie solanina i chakonina.

Czym jest solanina i czym grozi?

Solanina to związek wytwarzany przez ziemniaka, a właściwie - psiankę ziemniak (Solanum tuberosum) w celu ochrony przed szkodnikami i drobnoustrojami, a także promieniowaniem ultrafioletowym. Jej zawartość jest szczególnie wysoka w miejscach uszkodzenia, kiełkowania oraz narażenia na działanie światła. Pod jego wpływem powierzchnia ziemniaka robi się zielona, co wiąże się z powstawaniem barwnika



chlorofilu. To prozdrowotny związek, jednak towarzyszy temu także wzrost poziomu substancji anty odżywczych.

Czy zielone ziemniaki są szkodliwe?

Zielone ziemniaki zawierają szkodliwie wysoki poziom solaniny i chakoniny, który może dotyczyć tylko ich wierzchniej warstwy, ale też całej bulwy. Takie części trzeba odkroić, a jeśli się nie da, ziemniak nadaje się tylko do wyrzucenia.

Jak skutecznie pozbyć się solaniny?

Aby pozbyć się solaniny z ziemniaków, warto przede wszystkim wybierać okazy bez zielonych przebarwień i oczek, zwłaszcza kiełkujących. Choć zielone ziemniaki to bulwy o zwiększonej zawartości toksycznych związków, nie musimy aż tak się ich bać.

Wystarczy usunąć zmienione fragmenty przed przygotowaniem, by zmniejszyć ich spożycie do minimalnych i bezpiecznych poziomów. Tak samo postępujemy, gdy kartofle mają oczka.

Gdy jednak kiełkują, wybieramy inne. Uważajmy na nie zwłaszcza pod koniec zimy i na wiosnę, bo wtedy zawierają najwięcej antyodżywczych związków.

Kartofle warto też trzymać w domu z dala od światła, dzięki czemu ich poziom nie będzie wzrastał. Czynnością redukującą zawartość solaniny i innych glikoalkaloidów jest obieranie ziemniaków, które usuwa 25-75 proc. tych substancji.

Warto więc decydować się na jedzenie ich „w mundurkach” (np. jako frytki belgijskie czy ziemniaki hasselback) rzadziej niż bez skórek i nie podawać ich dzieciom.

Przytulanie: bezcenne dla zdrowia

E. Zwolak/M. Siesicka-Osiak
redakcja@stronazdrowia.pl

Poczucie bliskości jest szczególnie ważne we wczesnym dzieciństwie, jednak szczery uścisk przynosi wiele dobrego niezależnie od wieku osób. Korzyść jest naprawdę wiele!

Dotyk stanowi jedną z podstawowych potrzeb każdego człowieka. Poczucie bliskości jest szczególnie ważne we wczesnym dzieciństwie, ponieważ daje poczucie bezpieczeństwa, pomaga budować więź i umacniać relacje.

To naukowo udowodnione: dotyk to naturalna potrzeba ludzka, która, jeśli nie jest zaspokajana, może negatywnie wpływać na nasze zdrowie psychiczne i fizyczne. Uścisk partnera, dziecka, rodzica czy przyjaciela nie tylko poprawia nastrój, ale także może zmniejszyć odczuwanie bólu.

Za sprawą bliskości fizycznej z drugą osobą nasz organizm wydziela oksytocynę, która nazywana jest również hormonem szczęścia. Dzięki temu jesteśmy bardziej zadowoleni z życia, a także lepiej nastawieni do innych ludzi. Przy czym dotyczy to w głównej mierze kobiet, ponieważ w ich przypadku działanie oksytocyny wzmacniane jest przez estrogeny.

Mimo że mężczyźni mają podobny poziom hormonu szczęścia, to jednak jego pozytywne skutki hamowane są przez testosteron. Być może te biologiczne uwarunkowania stały się



Co się dzieje z organizmem podczas przytulania? Korzystają na nim umysł i ciało. To ważne nie tylko dla najmłodszych. Ludzie w każdym wieku potrzebują bliskości, która pozytywnie działa na cały organizm

podwalina do przekonania (którego słuszności nie oceniamy), że okazywanie czułości jest domeną kobiet.

Prozdrowotnym skutkiem ubocznym przytulania jest obniżenie poziomu nadciśnienia tętniczego. Ma to bezpośredni związek z obniżeniem poziomu kortyzolu (hormonu stresu), który jest jednym z głównych sprawców nadciśnienia. Co więcej, przytulenie sprawia, że obniża się nie tylko nasze ciśnienie, ale również częstotliwość pracy serca. Kon-

takt fizyczny z drugą osobą sprawia, że w naszym organizmie zostaje pobudzony ośrodek nagrody w centralnym układzie nerwowym, dzięki czemu zaczynamy odczuwać radość. Im większą powierzchnię ciała przylegamy do drugiej osoby, tym lepiej - wówczas w znacznym stopniu redukujemy poczucie lęku i samotności, ponieważ oprócz oksytocyny wytwarza się również serotoninę - hormon, który odpowiada za nasz nastrój i samopoczucie. Czuły kontakt fizyczny

jest niezbędny do zbudowania więzi emocjonalnej między partnerami, a także pomiędzy rodzicami i dziećmi. Przytulanie i dotyk są szczególnie istotne dla dzieci, co wykazał węgierski psychiatra Rene Spitz, który porównał ze sobą dzieci wychowujące się w dwóch różnych środowiskach: więziennym, w którym żyły one wraz ze swoimi matkami, a także w środowisku ochronki, prowadzonej przez siostry zakonne, które nie okazywały dzieciom czułości. Ba-

dacz ten wykazał, że śmiertelność w sierocińcu była kilkukrotnie wyższa niż wśród dzieci wychowujących się w środowisku więziennym. Inne badania wykazały, że dzieci pozbawione czułości miały znacznie osłabioną odporność niż dzieci, które były przytulane.

Naukowcy z Wydziału Psychiatrii i Nauk Behawioralnych Cedars-Sinai wykazali, że przytulanie i okazywanie sobie czułości pobudza nasz układ immunologiczny do produkcji limfocytów T i B, które biorą udział w odpowiedzi odpornościowej. Dzięki temu jesteśmy bardziej odporni na działanie chorobotwórczych drobnoustrojów.

A co, jeśli nie mamy nikogo bliskiego, kto mógłby wziąć nas w ramiona? Możemy przytulić się sami!

Samoprzytulanie, choć może na początku wydawać się dość dziwne, dla wielu osób może okazać się kojące. To jeden ze sposobów praktykowania samowspółczucia i życzliwości wobec siebie. Wystarczy podążyć za swoją intuicją i objąć się za brzuch, pod klatkę piersiową lub za barki. Moc uścisku zależy od naszych upodobań i potrzeb. Możemy dołączyć do niego lekkie kołysanie i np. gładzenie się po ramionach.

A co z przytulaniem zwierząt? Wiele badań potwierdziło, że bliska obecność psa czy kota w naszym otoczeniu - spanie z nimi, przytulanie i głaskanie, ma dobroczynny wpływ na nasze zdrowie.

Dzięki bliskości z pupilem jesteśmy bardziej zrelaksowani,

zwiększa się nasze poczucie komfortu i zażyłości.

Są także osoby, które praktykują dendroterapię, czyli przytulanie drzew.

Zostało udowodnione naukowo, że spędzanie czasu wśród drzew i tzw. leśne kąpiele obniżają poziom odczuwanego stresu, wzmacniają odporność i obniżają ciśnienie krwi. Przytulanie drzew jest coraz bardziej popularne na świecie, a w niektórych krajach odbywają się nawet mistrzostwa w tej „dziedzinie”.

WARTO WIEDZIEĆ

Przytulanie ma swoje święto Międzynarodowy Dzień Przytulania został ustanowiony w 1986 r. w Stanach Zjednoczonych. Jego pomysłodawcą był Kevin Zaborney, który stwierdził, że okres między świętami a walentynkami może być przygnębiający dla wielu osób i chciał w ten sposób podnieść je na duchu. Data została wyznaczona na 21 stycznia. W naszym kraju okazji do przytulania jest więcej, kolejna przypada bowiem na 24 czerwca, kiedy od 2009 r. obchodzimy Polski Dzień Przytulania. Jak obchodzić? Rozdając jak najwięcej szczerych uścisków i dobrych słów wszystkim, którzy będą zainteresowani.

Nie jesteśmy idealną parą, bo takich nie ma, mamy kryzysy



Anna Dereszowska swoim małżeństwie na Instagramie Fot. Sylwia Dąbrowa

Z ŻYCIA GWIAZD

W TELEWIZJI

KRZYŻÓWKA NR 10

Maja Hyży też walczy

Pół roku temu piosenkarka doczekała się córeczki Zosi. Dopiero teraz postanowiła pokazać na Instagramie swój brzuch. Stało się to przy okazji prezentacji nowego kosmetyku dla ciała. „Jak widzicie, mój brzuch nie jest taki do końca idealny, jak by się mogło wydawać.(...) Ja też walczę” - podpisała fotografię.



Ambasada
Kino Polska, 20:00
Para młodych ludzi opiekujących się mieszkaniem stryja odkrywa, że winda w tym budynku umożliwia podróż w czasie - do sierpnia 1939. Czy dzięki temu uda im się zmienić bieg historii Polski, Europy i świata?

Pierwszy człowiek
TVN 7, 20:00
Pierwsza misja załogowa na Księżyc z perspektywy jej dowódcy, Neila Armstronga. W głównej roli Ryan Gosling.

Maudie
TVP Kultura, 20:00
Opowieść o życiu Maud Lewis (Sally Hawkins), jednej z najważniejszych kanadyjskich artystek. Uważana za „odmieńca”, uzależniona od innych, zauważa ogłoszenie o pracę i postanawia wykonać okazję.

Killerman
TVP 1, 21:05
Moe (Liam Hemsworth) i Bobby (Emory Cohen), specjaliści od prania brudnych pieniędzy, chcą ubić interes z handlarzami narkotyków. Jednak sprawy nie idą po myśli przestępców. Podczas ucieczki dochodzi do wypadku, a Moe traci pamięć.

Postój z Anthonym Bourdainem
Canal+ Kuchnia HD, 21:05
Anthony Bourdain odwiedza USA, Europę i Azję. Jego przewodnikami są znajomi, którzy pokazują mu ulubione miejsca. Każda podróż staje się przygodą.



Joanna Przetakiewicz
nie przykładała się Celebrytka udzieliła wywiadu magazynowi „Viva”, zdradzając swoje panińskie nazwisko - Jaroszek. Jej zdaniem nie ma dziś już nic wspólnego z osobą, którą była zanim wyszła za mąż. - Bo ja Joanną Przetakiewicz stałam się mając 21 lat... Jest kosmos między tą osobą, którą kiedyś byłam, młodą i niedoświadczoną, a tym, kim teraz jestem. Tylko fundament pozostaje ten sam. I dodała: - Młoda Joanna była szalona i nie przykładała się do lekcji. Przeciwnie tego, kim stałam się, mając 21 lat. (GZD Fot. Sylwia Dąbrowa)

Poziomo:

- 1) tokujący ptak łowny,
- 5) spódnica wraz z żakiem,
- 9) dekoracyjny układ otworów,
- 10) zwykły lub polecony,
- 12) jedno z Wielkich Jezior,
- 14) postać w sztuce teatralnej,
- 15) długo leżająca wódka,
- 17) resztki wiekowej budowli,
- 18) zmniejsza wartość towaru,
- 21) zielony bohater programu „Muppet Show”,
- 23) dawniej o spryciarzu, cwaniku,
- 28) osoba, która myśli i postępuje w nienowoczesny sposób,
- 29) usuwany brzytwą lub golarką,
- 32) szklino pokrywające wyroby ceramiczne,
- 36) roślina wykorzystywana na biopaliwo,
- 37) węgielka lub renkloda,
- 38) bohater słynnej piosenki zespołu Bajm,
- 39) rachunek klienta banku,
- 40) uznawany za najwybitniejszego matematyka starożytności.

Pionowo:

- 1) budowniczy Wielkiej Piramidy w Gizie,
- 2) kontynent z Hiszpanią i Andorą,
- 3) zawijane ciasto lub wędlina,
- 4) James, wynalazca maszyn parowej,
- 5) Arystoteles lub Sokrates,
- 6) stróż prawa z Dzikiego Zachodu,
- 7) wiadomość z ostatniej chwili,
- 8) nalewka na ziołach, piołunówka,
- 11) nosorożec lub antylopa,
- 13) wieczorne przyjęcie w ambasadzie,
- 16) zwrotny na przesyłce,
- 19) niewielka ilość, odrobina,
- 20) kruszec z Fortu Knox,
- 22) film w reżyserii Pawła Pawlikowskiego,
- 24) lokalny władca w Indiach,
- 25) cienki makaron do rosółu,
- 26) auto z turyńskiej fabryki,
- 27) muzyczne talerze, czonele,
- 29) chroniła rycerza przed urazami,
- 30) wielka liczba ludzi, tłum,
- 31) nocna przyłóżka,
- 33) autko na polu golfowym,
- 34) groźny żywioł w górach,
- 35) specjalista od budowy organizmu.

1		2		3		4		5		6		7		8
						9								
				10		11		12	13					
14						15		16			17			
18	19		20			21		22			23	24		25
						26					27			
28														
29		30		31							32	33		34
36											37			
38											39			
				40										

Głos

w prenumeracie z Tele Magazynem

94 340 1114

z. m W M

ROZWIĄZANIE NR 9

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

HOROSKOP

Wodnik (20.01-18.02)
Zgłoszony dzisiaj przez Ciebie pomysł ułatwi życie kilku osobom. Horoskop dzienny mówi, że możesz liczyć na dowody wdzięczności. Ryby (19.02-20.03)
Będziesz w bojowym nastroju. Horoskop na dziś wyrażnie zapowiada, że towarzyszyć temu będzie również wyjątkowa nieustępliwość. Baran (21.03 -19.04)
Wyróżniać Cię będzie wyjątkowo pozytywne nastawienie do ludzi. Horoskop dzienny na środę mówi, że wszystkich obdarzysz uśmiechem.

Byk (20.04-20.05)
Dzień upłynie Ci w małym komfortowych warunkach. Horoskop dzienny zapowiada, że opłacisz to sporym wysiłkiem i zmęczeniem. Bliźnięta (21.05-21.06)
Trudno Ci będzie „ogarnąć” codzienne obowiązki. Horoskop na dziś radzi szukać wsparcia u ludzi, na których zawsze możesz liczyć. Rak (22.06-22.07)
Musisz wykazać się umiejętnością godzenia zwaśnionych stron. Horoskop dzienny na środę mówi, że nie będzie to łatwe zadanie...

Lew (23.07-22.08)
Będziesz przez cały dzień w doskonałej formie. Horoskop dzienny wyraźnie zapowiada, że uda Ci się dzięki temu nadrobić wiele zaległości. Panna (23.08-22.09)
Horoskop na dziś wróży, że poświęcisz sporo czasu na tłumaczenie innym osobom motywów swojego postępowania. Lekko nie będzie. Waga (23.09 - 22.10)
Horoskop dzienny na środę to wyraźna wskazówka, by nie bagatelizować niepokojących sygnałów wysyłanych przez Twój organizm.

Skorpion (23.10 - 21.11)
Nie bierz dzisiaj na swoje barki żadnych dodatkowych obowiązków. Horoskop dzienny ostrzega, że może to przerosnąć Twoje możliwości. Strzelec (22.11-21.12)
Rób swoje i nie oglądaj się na innych. Horoskop na dziś wyraźnie zapowiada, że na wsparcie z ich strony raczej nie możesz liczyć... Koziorożec (22.12 -19.01)
Ktoś będzie dzisiaj próbował namawiać Cię do zmiany podjętej decyzji. Horoskop dzienny na środę zapowiada, że wiele z tego nie wyjdzie.

DROBNE

Jak zamieścić ogłoszenie drobne?
Telefonicznie: 94 347 3512
Przez internet: ibo.polskapress.pl
W Biurze Ogłoszeń:

Oddział Koszalin:

ul. Mickiewicza 24,75-004 Koszalin, tel. 94 347 3512

Oddział Słupsk:

ul. Henryka Pobożnego 19,76-200 Słupsk, tel. 59 848 8103

Oddział Szczecin:

Al. Niepodległości 26/U1,70-412 Szczecin, tel. 914813 310

Nieruchomości

POŚREDNICTWO

0010705120

OMEGA
WYCENY
OBRÓT

SŁUPSK, UL. STARZYŃSKIEGO 11

tel. 59 841 44 20;

601 654 572;

www.nieruchomosci.slupsk.plomega0nieruchomosci.slupsk.pl

Motoryzacja

OSOBOWE KUPIĘ

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

AUTO skup wszystkie 695-640-611

Praca

ZATRUDNIĘ

NIEMCY: murarz, hydraulik, malarz,
ślusarz, spawacz, cieśla: 730011300

Zdrowie

INNE

ALKOHOLIZM - esperal 602-773-762

Usługi

AGD RTV FOTO

NAPRAWA RTV, wszystkie typy,
anteny, bezpłatny dojazd, tel.
94/3457461.

PRALKI naprawa w domu. 603775878

BUDOWLANO-REMONTOWE

CYKLINOWANIE bezpyłowe
884912222

POKRYCIA dachowe, Słupsk,
501942474

REMONTY od A do Z tel.660-683-933

PORZĄDKOWE

USŁUGI porządkowe, wycinka drzew,
rębak 697-782-596

Różne

ODBIÓR mobilny i demontaż złomu,
skup starych maszyn i urządzeń
697-782-596

Rolnicze

MASZYNY ROLNICZE

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

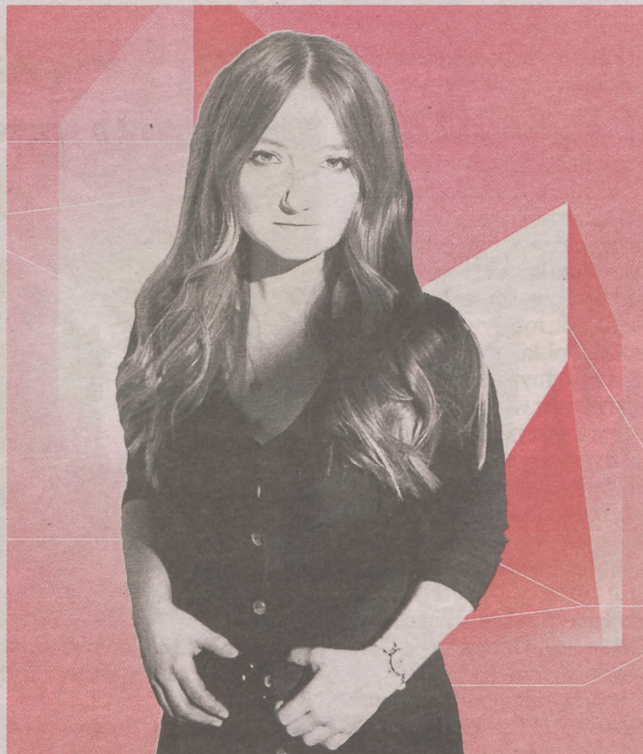
Muzyka tworzona w bólu,
z tęsknoty i dla perfekcjiMałgorzata Klimczak
Szczecin

Filharmonia zaprasza
na wieczór z dziełami Fryde-
ryka Chopina, Maurice'a
Ravela oraz niezwyklej ko-
biety - Lili Boulanger.

Pierwszą część koncertu wy-
pełni muzyka kobiet. Rozpocz-
nie się przejmującym utworem
„D'un soir triste” („Smutnego
wieczoru”) napisanym przez
francuską kompozytorkę Lili
Boulanger na krótko
przed śmiercią. Oryginalna par-
tytura utworu jest prawie nie-
czytelna, chaotyczne pismo
zdradza ogrom cierpienia,
które towarzyszyło kompozy-
torce w trakcie pisania. To cier-
pienie słysząc także w każdej
nutce tego zupełnie niezwy-
kłego utworu.

Jako drugi zabrzmiał Koncert
fortepianowy nr 2 f-moll Op. 21
Fryderyka Chopina. Choć chro-
nologicznie rzecz ujmując jest
to wcześniejszy z dwóch kon-
certów geniusza fortepianu,
jego premierowe wykonania
w Warszawie stały się swo-
istym pożegnaniem Chopina
z Polską.

W 1830 roku nad Europą
wiał wiatr wolności. Francja,
Austria, Rosja... wszystkie te
wielkie monarchie chwiały się
w posiadach, a Warszawa szy-
kowała się do powstania. W
tym właśnie czasie Chopin
skomponował Koncert forte-
pianowy f-moll i echa tych dra-



Muzyczna uczta, czyli Chopin, Ravel i Boulanger, będzie
w piątek, 20 stycznia. Przy fortepianie Aleksandra Świąg

matycznych wydarzeń słysząc
w tej muzyce, choć druga część
utworu - „Larghetto” - jest
w istocie zapisem cierpienia
i westchnięciem młodego Cho-
pina, zakochanego wówczas
po uszy w Konstancję Gładkow-
skiej - sopranistkę, którą poznał
w stołecznym Konserwato-
rium.

Koncert fortepianowy f-
moll Chopina wykona znako-
mita polska pianistka Aleksan-

dra Świąg, znana melomanom
choćby z ostatniego Kon-
kursu Chopinowskiego (2021),
ale także jako laureatka I Mię-
dzynarodowego Konkursu
Chopinowskiego na Instru-
mentach Historycznych w War-
szawie (II nagroda, 2018), półfi-
nalistka 16. Międzynarodo-
wego Mistrzowskiego Kon-
kursu Pianistycznego im. Ar-
tura Rubinsteina w Tel Awiwie
(2021).

Koncert zakończą dwie
suity orkiestrowe Maurice'a
Ravela: słynna suita nr 2 z ba-
letu „Dafnis i Chloe” oraz „Moja
matka gęś”. Oba utwory to ści-
śle kanon muzyki poważnej,
które obok „Bolera” należą
do najchętniej wykonywanych
dzieł kompozytora. Ravel jako
perfekcjonista nie zostawił ich
nam zbyt wiele, jednak wszyst-
kie jego kompozycje zapisały
się wielkimi literami w historii
muzyki.

Obie suity, które zabrzmiały
tego wieczoru, są koncertową
wersją baletów o tych samych
tytułach, do których tańczył
Sergiusz Diagilew wraz ze
swoim legendarnym zespołem
Balletów Rosyjskich. Diagilew,
podobnie jak jego krajan Igor
Strawiński, podziwiał Ravela
za techniczną perfekcją oraz
fantazyjną wyobraźnią.

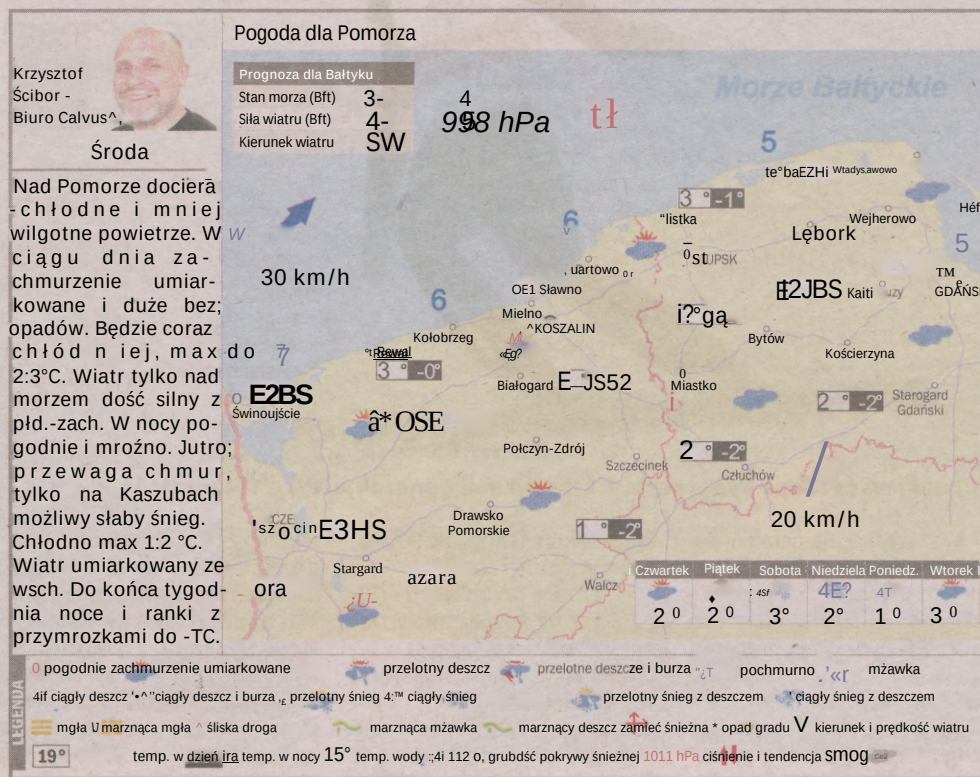
Przez wszystkie te niezwy-
kłe utwory Orkiestrę Filhar-
monii w Szczecinie poprowadzi

maestra Zoi Tsokanou - znako-
mita grecka dyrygentka, której
debiut w Szczecinie (2021) pu-
bliczność nagrodziła owacją
na stojąco. Na co dzień główna
dyrygentka orkiestry Thessalo-
niki State Symphony ceniona
jest na całym świecie jako „do-
skonala, dojrzała interpreta-
torka o wielkim autorytecie
i muzykalności” (Bernard Ha-
itink).

Koncert odbędzie się 20
stycznia o godz. 19. Bilety są
w cenie 25-55 zł.

© ®

POGODA



Pogoda dla Polski



ibo TWOJE DOMOWE BIURO OGŁOSZEŃ

Ogłoszenia drobne
w Twojej gazecie
przez Internetowe
Biuro Ogłoszeń.
Bez wychodzenia a
z domu.

ibo.polskapress.pl

PIŁKA RĘCZNA BIAŁO-CZERWONI NIE BEZ TRUDU AWANSOWALI DO FAZY GŁÓWNEJ MISTRZOSTW ŚWIATA

Dziś Polacy zagrają z Hiszpanią

Jacek Sroka

jacek.sroka@polskappress.pl

Na zakończenie grupowej rywalizacji w Katowicach kadra Patryka Rombla pokonała Arabię Saudyjską.

Reprezentacja Polski wygrała pierwszy mecz w mistrzostwach świata piłkarzy ręcznych i awansowała do fazy głównej turnieju. Pokonanie Arabii Saudyjskiej przyszło jednak Biało-Czerwonym nadspodziewanie trudno.

- Wiedzieliśmy, że gramy o awans, Arabia Saudyjska miała taki sam cel, więc łatwo nie było. Spodziewaliśmy się nieco lżejszej przeprawy, ale rywale zagrali dobry mecz, zwłaszcza w I połowie, kiedy poczuł, że mogą z nami coś ugrać, a my w tej fezie nie graliśmy dobrze ani w ataku, ani w obronie - powiedział Arkadiusz Moryto, skrzydłowy Polaków.

WI połowie nasz zespół przegrywał z egzotycznym rywalem różnicą dwóch bramek i dopiero tuż przed przerwą wyszedł na prowadzenie, które po zmianie stron udało się powiększyć.

- Ważne, że podnieśliśmy się z kolan, że wygraliśmy mecz i zagramy w kolejnej rundzie MŚ w Krakowie. Dla nas to był trudny moment. Nie ma co analizować spotkania z Arabią Saudyjską pod kątem tego, jakie ono było, ale trzeba cieszyć się ze zwycięstwa, bo na koniec to ono się najbardziej liczy - stwierdził Michał Olejniczak, rozgrywający reprezentacji Polski.

- Cieszymy się z wygranej, ale każdy z nas wie, że mamy rezerwy, a nasz poziom sportowy jest wyższy niż to, co zaprezentowaliśmy w tym meczu. Momentami było nam ciężko, ale pokazaliśmy, że jesteśmy razem, walczymy do końca. Mamy jeszcze duże rezerwy i wierzymy, że w kolejnej rundzie to pokażemy - dodał Adam Morawski stojący w bramce naszej kadry.

Polacy przenoszą się teraz z Katowic do Krakowa, gdzie będą występować w II rundzie MŚ. Pierwszym rywalem podopiecznych trenera Patryka Rombla będzie w środę o g. 20.30 Hiszpania, która wygrała rywalizację w grupie A w Tauron Arenie.



Arkadiusz Moryto był najsukuteczniejszym polskim zawodnikiem w meczu z Arabią Saudyjską. Skrzydłowy Industarii Kielce rzucił w tym spotkaniu 9 bramek

- Chwilę odpocznemy, a potem zaczniemy się przygotowywać na Hiszpanów. Gramy w podobnym stylu i choć ich jakość na pewno momentami jest lepsza, to jesteśmy w stanie z nimi powalczyć. Pokazaliśmy to już

wprzeszłość. Mają superzawodników, ale my też mamy swoje atuty. Nie liczy się to, co na papierze. Wierzę, że w środę pokażemy kolektyw, serce i powalczymy o każdą bramkę - powiedział nasz bramkarz, zwany Loczkem.

Do fazy głównej MŚ zaliczane są bezpośrednie wyniki meczów drużyn z jednej grupy z rundy wstępnej. Polacy mają na swoim koncie 0 pkt, a Hiszpanie 4 pkt. Do ćwierćfinału awans wywalczą dwa czołowe zespoły z grupy I.

- Rywale są mocni, ale nie ma co kalkulować. Uważam, że do każdego meczu powinniśmy podchodzić jakby to był nasz ostatni pojedynek i dać z siebie wszystko, zostawić naboisku serce oraz walczyć do upadłego. Tylko tak możemy powalczyć z tymi drużynami - dodał Olejniczak. ©

MŚ PIŁKARZY RĘCZNYCH-GR.B

Polska-Arabia Saudyjska 27-24 (13:12)

Polska Morawski, Skrzyniarz - Daszek 1, Jędraszczuk 1, Olejniczak 2, Komarzewski 1, Walczak, Bis, Sićko 8, Pietrasik, Czuwara 1, Moryto 9, Krajewski 2, M. Gębala 2, Działakiewicz, Chrapkowski.

Francja-Słowenia 35:31 (16:14)

1. Francja	3 6	102-78
2. Słowenia	3 4	96-77
3. POLSKA	3 2	74-82
4. Arabia Saudyjska	3 0	66-101

II RUNDA MŚ KRAKÓW -GRUPA I

18.01 środa POLSKA - Hiszpania (g. 20.30),

20.01 piątek POLSKA - Czarnogóra (g. 20.30)

22.01 niedziela POLSKA - Iran (g. 18.00).

1. Hiszpania	2 4	65-47
2. Francja	2 4	61-55
3. Słowenia	2 2	63-58
4. Czarnogóra	2 2	59-61
5. POLSKA	2 0	47-58
6. Iran	2 0	53-69

Kubacki: Walczę dalej o Puchar Świata

Artur Bogacki

redakcja@polskappress.pl

Dawid Kubacki po konkursie indywidualnym w Zakopanem, mimo drugiego miejsca, mógł czuć się zawiedziony. Teraz jednak jest już myślami przy kolejnych zawodach w Japonii.

Już we wtorek kadra skoczków narciarskich wyruszyła na zawody Pucharu Świata w Sapporo. Z kadry, która startowała w Zakopanem, zabraknie Jana Habdasza, dla którego ważniejsze są teraz mistrzostwa świata juniorów. Do Kraju Kwitnącej Wiśni Polacy udadzą się po długiej, pandemicznej przerwie. W Japonii wystąpią Dawid Kubacki, Piotr Żyła, Kamil Stoch, Paweł Wąsek i Aleksander Zniszczoł.

- Tam są bardzo fajne zawody. Specyfika tego miejsca jest taka, że jest to chyba dwumilionowe miasto u podnóża skoczni, taki niecodzienny widok. Jest fajna otoczką, ludzie są tam życzliwi, chcą przychodzić na skoki, cieszą się tymi emocjami. Myślę, że tegonambrakowało przez te covidowe czasy. Z przyjemnością się tam udam znowu poskakać, powalczyć o fajne emocje - mówi Kubacki.



Kubacki wyprzedza Graneruda w klasyfikacji generalnej PŚ o 114 punktów

W klasyfikacji generalnej Pucharu Świata Kubacki nadal jest liderem, ale mający świetne wyniki od Turnieju Czterech Skocznih Halvor Egner Granerud - wygrał 4 z 5 rozegranych po świętach konkursów - zmniejsza dystans. Jest już drugi w Zakopanem wyprzedził w rankingu Anze Laniska.

Może w końcu dogonić Polaka, do którego traci 114 pkt.

- A może już mnie nie dogonić (śmiech). Nie znam dokładnie sytuacji, jak jest w tej chwili w tabeli, mniej więcej wiedziałem, jaka była przed zawodami. Miał fajne występy w Turnieju Czterech Skocznih, gdzie tych punktów

trochę odrobił. Sezon jest długi, myślę, że ja swoimi skokami też udowadniam, że stać mnie na wygrywanie. Jestem spokojny i zmotywowany, by dalej walczyć, zobaczymy, jak się to potoczy. Ja się skupię na swojej robocie, jestem przekonany, że jak ją wykonam, to również na ko-

niec sezonu będę się cieszyć - przyznał nowotarzanin.

W Zakopanem po raz pierwszy z rzędu stanął na podium PŚ. Czy odlicza kolejne?

- Przeważnie mnie dziennikarze o tym uświadamiają, jestem na bieżąco - śmieje się.

Kubacki wraca jeszcze myślami do niedzielnego konkursu w Zakopanem, w którym zajął drugie miejsce, najlepszego w historii swych występów na Wielkiej Krokwi. Nie pomogły trudne warunki, w których sędziowie nakazali mu skakać, jak i obniżona belka startowa. Przegrał z Granerudem o ledwie 11 punktu. Kubacki w wypowiedziach po skoku był wyraźnie rozczarowany, później, na konferencji prasowej, podszedł do tematu z większym zrozumieniem.

- Na pewno niedosyt pozostanie, nie była to wielka różnica. Ta złość może nie jest na miejscu, bo drugie jest bardzo dobre, choć oczywiście pierwsze najlepsze. Myślę, że moje niezadowolenie i miny dotyczyły tego, jak trafiłem z warunkami. Taki ten sport jest. Czasami są lzy szczęścia, czasami lzy rozpacz. Tutaj akurat się nie „sfarciło”, trzeba nad tym przejść do porządku dziennego i pracować

dalej. Myślę, że pokazałem dobre skoki przez cały weekend, z tego jestem bardzo zadowolony, to dobra baza do dalszej pracy. Każdy z nas chyba jednak przyzna, że w Zakopanem fajnie byłoby wygrać - żałował Kubacki.

Ekspertsi mieli spore pretensje do Borka Sedlaka, odpowiedzialnego za decyzję o zezwoleniu trenerom na puszczanie zawodników z belki. Po konkursie pojawiały się opinie, że zarówno Kamil Stoch (spadł z 6. na 7. miejsce), jak i Kubacki, nie mogli liczyć na życzliwość i traktowanie fair.

- Nie mam wątpliwości, jak tam było. Sam fakt, że wiatr był w korytarzu [bezpieczeństwa - przyp. red.], by dostać zielone światło, musiał być spełniony, bo inaczej automat nie jest w stanie tego przepuścić - wyjaśniał Kubacki.

- Taką mieliśmy pogodę, podejrzewam, że bardzo dynamicznie się to zmieniało. Widać było po przebiegu konkursu, że jeden dostawał plus 20 punktów, drugi plus 8, natomiast kolejny miał na minusie albo blisko zera. Moim zdaniem to kwestia przypadku. Wiadomo, że w takich okolicznościach to boli, ale taki jest ten sport - powiedział.



ORLEN

SPONSOR STRATEGICZNY
POLSKIEJ PIŁKI RĘCZNEJ

GRAJMY RAZEM

Mistrzostwa Świata w Piłce Ręcznej Mężczyzn
11-29 stycznia 2023

