

Rozmowa. Ziemia Święta w cieniu konfliktu izraelsko-palestyńskiego **str. 2**



FOT. PAP/EPA/ATEF SAFADI

Czasem trzeba sobie odmówić ryby nawet w Wigilię. Powód jest ważny – str. 8

**STRONA
ZDROWIA**

GŁOS

DZIENNIK POMORZA

POMORZA

Środa
20.12.2023

Nr 295 (5147)
Nakład: 6.075 egz.

www.gp24.pl

Cena 4,50 zł (w tym 8% VAT)

Region. Najpierw ukradli dwa rowery, a potem jeszcze samochód, który rozbili **str. 3**

Słupsk. Kierowca MZK miał fantazję. Pojechał pod prąd i wymusił pierwszeństwo **str. 4**

Kultura. Znamy termin festiwalu MateriaFest **Str. 14**

Nr ISSN0137-9526

Nr indeksu 348-570



SŁUPSK
Debata o Unii Europejskiej
na Uniwersytecie Pomorskim **str. 3**



FOT. LUKASZ CAPAR

Sejm chce szybko uruchomić komisje śledcze

Szef sejmowej komisji śledczej do zbadania tzw. wyborów kopertowych zaproponował, aby pierwsze merytoryczne posiedzenie odbyło się w najbliższy piątek **str. 6**

Świat. Pluskwą w generała. Na Ukrainie wybuchła afera podsłuchowa **str. 7**

Z wokandy. Do kiedy trzeba płacić, czyli długa sądowa batalia o alimenty **str. 13**

agZPIECZEŃSTWOSA PIENIĄDZE NA OCZYSZCZANIE BAŁTYKU

Bałtyk bez min i broni chemicznej

Tomasz Chudzyński
Pomorze

W przyszłorocznym budżecie Unii Europejskiej znalazło się 5 milionów euro na oczyszczenie Bałtyku z zatopionej broni chemicznej i konwencjonalnych niewybuchów.

Środki w unijnym budżecie na rok 2024 mają posłużyć zapewnieniu odpowiednich zdolności oraz technologii dopodejmowania amunicji znajdującej się na dnie Morza Bałtyckiego. Tego dotyczy projekt „Saving our seas”, autorstwa Anny Fotygi, europoseł PiS. Jeszcze w lipcu Fotyga złożyła ten projekt w Komisji Budżetu Parlamentu Europejskiego. Teraz wiadomo

już, że przedsięwzięcie zyskało finansowanie.

Zaznaczymy, finansowe środki w budżecie unijnym nie oznaczają, że w przyszłym roku rozpocznie się operacja oczyszczania bałtyckich wód z zalegającej amunicji różnych typów. Takie zadanie znacznie przekracza kwotę 5 mln euro. Projekt „Ratujmy nasze morza” to swego rodzaju wstęp do kolejnych działań. Powstanie baza podmiotów – prywatnych firm i ośrodków naukowych, których zdolności i wiedza byłyby wykorzystywane w kolejnych latach, już przy oczyszczaniu Bałtyku z zalegającej amunicji.

– Działamy metodą małych kroków. Wspólnie z międzynarodową grupą osób zaangażowanych w plan

oczyszczenia Bałtyku budowaliśmy poparcie dlatej idei. Organizowaliśmy liczne konferencje, spotkania. Mamy efekt w postaci wpisania do budżetu finansowania na projekt pilotażowy „Ratujmy nasze morza”. Chcemy przełamać tę barierę, trwającą od wielu lat, i rozpocząć wydobycie niebezpiecznych materiałów. Jak najszybciej – tłumaczy Anna Fotyga.

Eksperti szacują, że nadnie Morza Bałtyckiego zalegać mogą setki tysięcy sztuk amunicji, różnych typów i kalibrów, z czasów obu światowych wojen – w tym składy broni chemicznej. Część z nich może stanowić realne zagrożenie dla żeglugi, środowiska naturalnego, zdrowia ludzi energetyki wiatrowej czy turystyki.

Czytaj str. 4



Projekt „Ratujmy nasze morza” przyczyni się do skutecznego ratowania innych europejskich akwenów

FOT. MARYNARKA WOJENNA

Jutro w naszej gazecie Pod paragrafem

— Piosenki swojego życia nie wyśpiewał do ostatniej zaplanowanej nuty. Przerwały ją strzały pod krakowskim Teatrem STU. Tam zginął Andrzej Zaucha

Zamów prenumeratę

Głos Pomorza
Głos Koszaliński
Głos Szczeciński @ 94 3401 114
bok.prenumerata@polskapress.pl
prenumerata.gp24.pl

KALENDARIUM

20 GRUDNIA URODZILI SIĘ

1923
Wiesław Chrzanowski - adwokat, profesor nauk prawnych, polityk, żołnierz Powstania Warszawskiego, współzałożyciel Zjednoczenia Chrześcijańsko-Narodowego, poseł i marszałek Sejmu, senator, minister sprawiedliwości i prokurator generalny w rządzie Jana Krzysztofa Bieleckiego.

1942
Antoni Fałat - malarz, rysownik, grafik, założyciel i rektor Europejskiej Akademii Sztuk. Autor obrazu „Koniec wieku, koniec Europy”, założyciel grupy artystycznej AUT. Ma na koncie wiele wystaw krajowych i zagranicznych. Jego prace znajdują się w zbiorach między innymi Muzeum Narodowego w Warszawie, Krakowie i Gdańsku.

ZMARLI

1786
W New London w stanie Connecticut wykonano egzekucję na 2-letniej zabójczyni. Hannah Ocuish to najmłodsza kobieta skazana na karę śmierci w amerykańskiej historii. Była Indianką z plemienia Pektów. Została skazana za zabicie sześciopiętnej dziewczynki.

1963
Gustaw Morcinek - pisarz, autor powieści z życia ludu śląskiego, więzień niemieckich obozów Sachsenhausen i Dachau. Do jego najbardziej znanych utworów należy: „Wyrobany chodnik” i „Pokład Johnny”. Pisał także utwory dla dzieci, na przykład opowiadanie „Łysek z pokładu Idy”. Był wydawcą zbioru baśni śląskich „Przedziwne śląskie powiarki”.

1982
Artur Rubinstein - światowej sławy pianista. W 80-letniej karierze wystąpił ponad sześć tysięcy razy. Znany był, jako wirtuoz i odtwórca muzyki Chopina, Brahmsa, Schuberta, Schumana, Dworzaka i Szymanowskiego. Występował z wieloma uznanymi orkiestrami i dyrygentami, między innymi z Pabłem Casalem, Jacques'em Thibaudem i Romanem Totenbergiem.

2022
Kira Gałczyńska - dziennikarka i pisarka, córka literatów Konstantego Ildefonsa i Natalii Gałczyńskich. Była redaktorką w „Nowej Kulturze”, „Kurierze Polskim”.

Tylko siła zewnętrzna zakończy ten konflikt

Daria Kania (z Jeruzolimy)

Rozmowa

Z ojcem prof. Stanisławem Narcyzem Klimasem, franciszkaninem, dyrektorem archiwum Kustodii Ziemi Świętej, który od 35 lat pracuje w Jeruzolimy.

W Jeruzolimy, Betlejem i pozostałych kolicznych miejscowościach ulice świecą pustkami. Czy większość duchownych pozostała w miejscu mimo sytuacji wojennej, czy także zdecydowała się wyjechać?

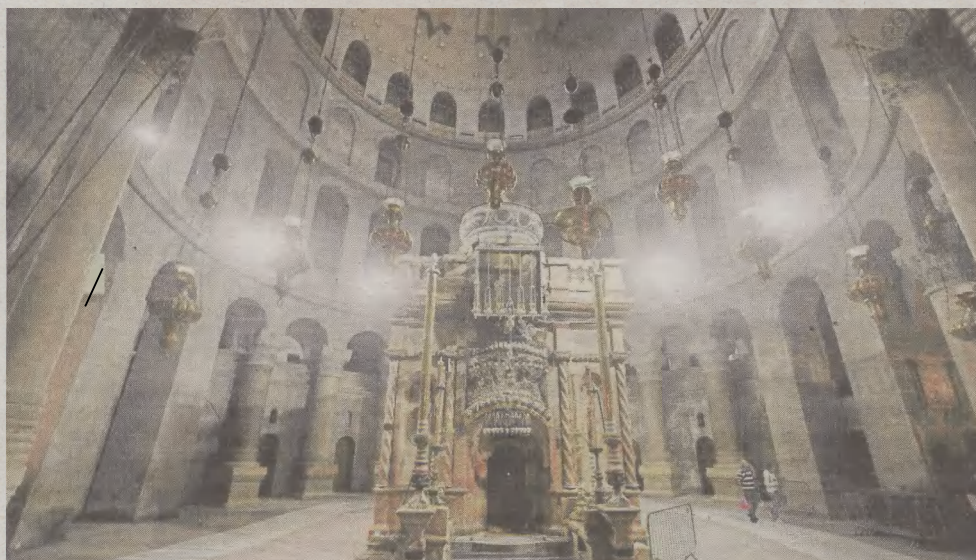
Jesteśmy na miejscu, trwamy, nie uciekamy. Przeżyliśmy już różne sytuacje, pierwszą i drugą wojnę w Zatoce Perskiej, wojnę w Libanie czy też wcześniejszą wojnę w Strefie Gazy w 2007 r., ale zawsze pozostaliśmy na miejscu i pozostajemy dalej. To misja do wypełnienia, zadanie, którego się podjęliśmy. Mogę dziś powiedzieć, że nie słyszałem o próbach czy prośbach zakonników, którzy chcieliby wyjechać stąd ze względu na sytuację. Wiedzą, że kiedy jest źle, trzeba być trwał.

Były momenty, kiedy pojawiały się myśli o wyjeździe?

Były, ale już nie chodzi o niebezpieczeństwo. Przez 35 lat mojego pobytu w Jeruzolimy nie było niebezpiecznych sytuacji, wybuchy, ostrzały. Nie boję się tego. W moim przypadku dziś problem jest inny. Atmosfera jest tak niezdrowa, że wpływa też na naszą sytuację psychiczną, na nasze relacje i nasze kontakty. Widzę, że ludzie cierpią i o swoim cierpieniu opowiadają, a ja niestety nie mogę im pomóc. To jakaś bezradność, która prowadzi do tego, że pojawia się myśl, że być może jednak lepiej wyjechać.

Czy, porównując obecną sytuację do poprzednich zagrożeń ostatnich 35 lat, nasuwa się jakiś wniosek?

Obecna sytuacja jest bezprecedensowa, jeśli chodzi o natężenie problemu. Widać, że tym razem naprawdę to wszystko jest mocniejsze. P^o poprzednich razach zawsze mówiliśmy sobie: „No tak, był jakiś zamach, ale za kilka dni się uspokoi



18 grudnia 2023 r. w kościele Grobu Świętego na Starym Mieście w Jeruzolimy przed świętami Bożego Narodzenia zawsze roją się od pielgrzymów. Dziś jest pusty

i wszystko wróci do normy”. I rzeczywistość tak było. Nawet po wojnie w Zatoce Perskiej, kiedy pojawiły się pierwsze alarmy, pierwsze uderzenia, życie toczyło się później normalnie. Nie było problemu. A tym razem niestety tak nie jest. Ciężko oddychać tą atmosferą. Na ulicach w Jeruzolimy na każdym kroku widać wojsko i żołnierzy. Ktoś, kto tu żyje, widzi, że tak skomplikowane sytuacji jeszcze nie było. Od kiedy przyjechałem tutaj 35 lat temu i rozpoczęła się pierwsza intifada, z każdym razem była nadzieja, że będzie lepiej. Ale w tej chwili - po 35 latach - jest tylko gorzej. Ten konflikt, zamiast zostać rozwiązany, niestety narasta i jest coraz gorszy. Być może zmęczenie powoduje, że jedni i drudzy rozumieją, że musi być jakieś rozwiązanie, bo tak dalej już niemożna żyć.

Większość osób, z którymi rozmawiałam, zarówno po tej, jak i po drugiej stronie muru, mówi mi, że jedynym rozwiązaniem jest pokój. Dlaczego więc tego pokój nie ma?

To jest właśnie problem, że większość chce pokoju, ale są frakcje ekstremistyczne, zarówno z jednej, jak i z drugiej strony, które tego pokoju absolutnie nie chcą. Niesamowita nienawiść powoduje, że oni nawet są w stanie w jakiś sposób dogadać się, żeby zbytkotować proces pokojowy i w ten sposób narzucić swoją wolę ogromnej większości, która chce pokoju.

Pomiędzy konfliktem dwóch walczących ze sobą potężnych sił są chrześcijanie. Jak im żyje się teraz w tym miejscu?

Nieciekawie, bo zawsze byli między młotem a kowadłem. Podkreślam, że 99,5 proc. chrześcijan w Ziemi Świętej to Arabowie, którzy z jednej strony dla większości żydowskiej są itak Arabami. A z drugiej strony przez większość muzułmańską też są postrzegani negatywnie, bo są oskarżani, że nie walczą o niepodległość Palestyny, czyli nie walczą z okupantem. Chrześcijanin nigdy nie zorganizował żadnego zamachu bombowego, nie wysadził się w powietrze. Tak więc chrześcijanie są między młotem a kowadłem. Nie dziwięm się czasami, że mówią: „Nie widzimy tutaj dla siebie przyszłości, żadnych szans, chcemy stąd wyjechać”.

W jaki sposób pomagacie tym ludziom?

Naszym zadaniem jest to, by pomagać im tak, jak możemy. Poprzez szkoły, które prowadzimy, dajemy im wykształcenie, później szukamy też dla nich pracy. Mnóstwo ludzi jest u nas zatrudnionych. Niestety ludność z Betlejem, która żyła do tej pory głównie z turystyki, w tej chwili nie ma. Tutaj, po stronie izraelskiej, ludność arabska pracuje jednak w firmach żydowskich, więc zawsze mają jakiś zarobek, natomiast po tamtej stronie muru naprawdę jest jedna wielka tragedia.

Papieskie Stowarzyszenie Pomocy Kościołowi w Potrzebie prowadzi kampanię „S.O.S. dla Ziemi Świętej”, której celem jest pomoc w przetrwaniu chrześcijanom mieszkającym w Palestynie. Wieloletnio już zdecydowało się wyjechać. Czy brak chrześcijan w tym miejscu to realne zagrożenie?

Tak, to jest realna sytuacja, która się wytworzyła. Przypominam, że z Iraku czy Syrii ogromna większość chrześcijan wyjechała. Blisko 70 proc. Z drugiej strony można też powiedzieć, że dużo chrześcijan wyjechało, bo w jakiś sposób mają ułatwiony wyjazd. Mają przecież rodziny za granicą, które mogą im pomóc. Ponadto w krajach zachodnich chrześcijanin zawsze jest postrzegany jako ten umiarkowany, dużo łatwiej niż ludności muzułmańskiej jest mu uzyskać pobyt czy znaleźć pracę.

Comożna im doradzić w takiej sytuacji: wyjechać czy zostać?

Trwać. Widzę wśród nich większe uczestnictwo w nabożeństwach. Szukają pomocy w modlitwie. Myślę, że to pomaga każdemu i oni to doceniają. Są organizowane dodatkowe nabożeństwa przez naszych proboszczów, żeby choć przez chwilę mogli posiedzieć w kościele, jakoś się uspokoić. Przesłanie nam najbliższy czas to nie tracić nadziei, mimo iż ciężko jest dopatrzeć się tej nadziei na horyzoncie. Ale nie wyobrażam sobie, żeby nie było tu miejscowych chrześcijan.

Jest szansa na rozwiązanie konfliktu, który ciągnie się już tak długo?

Jeżeli niedogadają się i nie znajdą rozwiązania, to doprowadzi to do strasznej tragedii, która już w tej chwili się dzieje, a będzie jeszcze gorzej. Jedyną opcją jest interwencja zewnętrzna, bo w tej chwili nikt sam sobie nie poradzi, nie wyjdą z samej zaistniałej sytuacji. Nienawiść między nimi tak się nawarstwiła, że nie są w stanie rozmawiać. Tylko siła zewnętrzna może narzucić pewne rozwiązania i warunki, a także sprawić, że te warunki będą przestrzegane.

Siła zewnętrzna, czyli jaka?

Taka, aby światowe potęgi się dogadały, np. Stany Zjednoczone z krajami arabskimi, tak żeby jedni i drudzy mieli wpływ na stronę izraelską i na stronę arabską.

Tutejsi mieszkańcy żyją nadzieją, że zachwilenie nadzieją zawieszenie broni. Jest to szansa w najbliższym czasie?

Z poprzednich konfliktów pamiętam, że zawsze uspokajało się, kiedy zbliżał się okres Bożego Narodzenia. Później, od Nowego Roku, z powrotem się zaczynało, ale na czas świąt był spokój. I dwa albo trzy razy ten proces, który rozpoczął się od Bożego Narodzenia, trwał, był kontynuowany w rozmowach i dialogu. Warto się dogadać, by życie w tym kraju - dla jednych i drugich - było możliwe. To piękna, mała ziemia, o którą wciąż walczą dwanaście państw.

O. NARCYZ KLIMAS OFM



- Modlitwa pomaga każdemu i chrześcijanie tutaj to doceniają

Czy federalizacja Unii nie zmieni się w jej centralizację?

Wojciech Frelichowski
Słupsk

Na Uniwersytecie Pomorskim w Słupsku odbyła się debata dotycząca planowanych zmian w traktatach Unii Europejskiej. Chodzi przede wszystkim o niesienie zasady jednomyślności w decyzjach UE i wprowadzenie federacji państw. Uczestnicy debaty zastanawiali się, czy federalizacja nie doprowadzi do centralizacji Unii

Parlament Europejski przyjął sprawozdanie Komisji Spraw Konstytucyjnych rekomendujące zmianę traktatów o Unii Europejskiej i o Funkcjonowaniu Unii Europejskiej. Wkrótce poszczególne państwa zdecydują, czy rozpocząć dyskusję nad sprawą zmiany unijnych traktatów. Ścierają się różne poglądy dotyczące propozycji zmian obejmujących m.in. proces decyzyjny wewnątrz Unii Europejskiej i liczbę obszarów, które powinny pozostać w kompetencjach państw narodowych lub przejść na poziom ponadnarodowy.

Taką dyskusję pn. „Federacja czy suwerenność? Debata o przyszłości Unii Europejskiej”



W debacie uczestniczyli Piotr Müller i Anna Fotyga (pierwsza z prawej). Debata została prowadzona przez Marcelinę Wilczewską z Regionalnego Ośrodka Debaty Międzynarodowej w Gdańsku

zorganizował na Uniwersytecie Pomorskim w Słupsku Regionalny Ośrodek Debaty Międzynarodowej w Gdańsku, którego operatorem jest Instytut Debaty Publicznej. Do debaty zaproszono Annę Fotyga, europosłankę PiS, była minister spraw zagranicznych, Piotra Müllera, słupskiego posła PiS, byłego rzecznika rządu, Rafała Kuligowskiego, doktora nauk prawnych, pracownika naukowo-dydaktycznego Uniwersytetu Szczecińskiego, radcę prawnego i Michała Kozera, doktora nauk humanistycznych w za-

kreśle nauko polityce, specjalistę w zakresie teorii polityki, współczesnych systemów politycznych, partii i systemów partyjnych oraz niezależnego eksperta politycznego.

Na początku dyskusji Anna Fotyga stwierdziła, że przynależność Polski do Unii Europejskiej była i jest wyznacznikiem dążenia wielu środowisk do włączenia naszego kraju w orbitę świata zachodniego. Jednocześnie zwróciła uwagę, że w 2004 r. Polska wstępowała do Unii innej, niż jest ona obecnie.

- A może być jeszcze bardziej

inna. Prac nad przeprowadzeniem nowych zmian traktatowych w kierunku likwidacji zasady jednomyślności są mocno zaawansowane. To są niebezpieczne tendencje, zarówno pod względem merytorycznym, jak i sposobu wprowadzania takich zmian - stwierdziła Anna Fotyga.

Jej zdaniem nie można dać przyzwolenia na zasadnicze zmiany w funkcjonowaniu Unii, którzy jeszcze niedawno kwestionowali zagrożenie ze strony Rosji. - Te błędy są faktem - podkreśliła europosłanka.

Według Piotra Müllera, żywotnym interesem Polski jest członkostwo w Unii Europejskiej.

- Ale w takiej Unii, która szanuje upodmiotowienie państw członkowskich. Dlatego nasze stronnictwo polityczne uważa, że zmiany traktatowe doprowadzą nie tyle do federalizacji Unii, ile do jej centralizacji - podkreślił Piotr Müller.

Poseł wyjaśnił ten pogląd na przykładzie unijnej polityki energetycznej.

- Jeśli zniknie zasada jednomyślności na rzecz większości kwalifikowanej, to można sobie wyobrazić taką sytuację, że większość - narzucając - przez Francję czy Niemcy - uzna, że Polska musi ograniczyć udział węgla w produkcji energii elektrycznej. Zatem zwiększanie kompetencji Unii nie jest w interesie Polski - wskazał Piotr Müller.

- Chciałbym jednak przypomnieć, że unijne zmiany traktatowe musi przyjąć także polski parlament. W Sejmie musi za tym zagłosować 2/3 jego składu. Drugą drogą do zatwierdzenia takich zmian może być tylko ogólnokrajowe referendum - powiedział dr Rafał Kuligowski. Dodał, że organizacja międzynarodowa, jaką jest przecież Unia Europejska,

może zrobić tyle, na ile zgodzą się państwa członkowskie.

Przytoczył również przykład statusu Polski w UE pod kątem prawidłowości wykorzystywania projektów unijnych, w czym nasz kraj jest liderem.

Dr Michał Kozera przypomniał, że tendencje do integracji europejskiej istniały już chwilę po zakończeniu wojny światowej.

- Takie myśli padły podczas wystąpienia Winstona Churchilla na Uniwersytecie w Zurichu w 1946 roku. Ale w tamtym czasie przeważały postulaty integracji gospodarczej. Momentem dynamizującym integrację polityczną były pierwsze wybory do Parlamentu Europejskiego w latach 70. XX wieku - wyliczał dr Kozera.

Zdaniem naukowca obecne przyspieszenie tematu zniesienia zasady jednomyślności w Unii Europejskiej jest związane ze zbliżającymi się wyborami do Parlamentu Europejskiego, które mają się odbyć w czerwcu 2024 roku.

Do debaty zaproszeni byli również zwolennicy federalizacji UE, ale nie pojawili się na spotkaniu.

Współorganizatorem debaty był Uniwersytet Pomorski w Słupsku. ©

Najpierw ukradli rowery, potem samochód

Magdalena Olechnowicz
Region

24-letnia kobieta oraz 36-letni mężczyzna są podejrzani o kradzież dwóch rowerów i krótkotrwałe użycie samochodu, który następnie służył im do ucieczki z miejsca zdarzenia. Oboje usłyszeli zarzuty.

Do kradzieży rowerów i samochodu doszło w Smołdzinie.

- Namiejscupolicjanci ustalili, że dwie mieszkanki tej gminy zostawiły przed jednym z sklepów swoje rowery i poszły zrobić zakupy. Po wyjściu ze sklepu stwierdziły, że ich jednośladowie nie ma. Jedną z kobiet zawiadomiła swoją córkę, która przyjechała na miejsce i obie rozpoczęły poszukiwania skradzionych rowerów na własną rękę. Kilkaśmet metrów dalej zauważyły dwie osoby, które jadą na skradzionych jednośladowach. Gdy zatrzymały się obok tych osób i wysiadły auta, aby odzyskać swoją własność, złodzieje wsiedli do pozostawionego przez nie nadrodzie samochodu, który miał kluczyki wstacyjce i odjechali w kierunku Słowińskiego Parku Narodowego - mówi mł. asp. Jakub Bagiński, oficer prasowy KMP w Słupsku.

Funkcjonariusze wspólnie z pracownikami Parku rozpoczęli poszukiwania samochodu i złodziei. Prowadzone działania doprowadziły do znalezienia porzuconego w Parku, rozbitego samochodu, a po kilkunastu minutach do zatrzymania 24-letniej kobiety i 36-letniego mężczyzny.

- Policjanci przewieźli ich do komisariatu. Badanie alko-matem wykazało, że 24-latkam w organizmie blisko 0,6 promila alkoholu. 36-letni mężczyzna, od którego wyczuwalna była woń alkoholu odmówił poddania się badaniu alko-matem, w związku z tym funkcjonariusze zabezpieczyli jego krew do badania, które wskaże, czy w chwili kierowania rowerem i samochodem znajdował się pod wpływem alkoholu. Mundurowi ustalili także, że mężczyzna ma sądowy zakaz prowadzenia pojazdów mechanicznych - mówi rzecznik policji.

Para usłyszała w prokuraturze zarzuty kradzieży rowerów i krótkotrwałego użycia pojazdu, a mężczyzna dodatkowo in. zarzuty kierowania w stanie nietrzeźwości i pomimo sądowego zakazu. Za popełnione przestępstwa parze ze Słupska grozi do 8 lat pozbawienia wolności. ©

REKLAMA 0010982260

OGŁOSZENIE WÓJTA GMINY KOBYLNICA

o przystąpieniu do sporządzenia zmiany miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego wraz z prognozą oddziaływania na środowisko

Na podstawie art. 17 pkt 1 ustawy z dnia 27 marca 2003 r. o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym (Dz. U. z 2023 r. poz. 977 ze zm.) i art. 39 ust. 1 pkt 1 w związku z art. 46 pkt 1 i art. 54 ust. 3 ustawy z dnia 3 października 2008 r. o udostępnianiu informacji o środowisku i jego ochronie, udziale społeczeństwa w ochronie środowiska oraz o ocenach oddziaływania na środowisko (Dz. U. z 2023 r. poz. 1094 ze zm.) zawiadamiam o podjęciu przez Radę Gminy Kobylnica uchwały Nr LXX/631/2023 z dnia 19 października 2023 r. w sprawie przystąpienia do sporządzenia miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego „Kobylnica Poznańskiego-2” dla obszaru obejmującego części działek nr 142/2 i 143/2.

Z ww. uchwałą o przystąpieniu do sporządzenia zmiany planu zagospodarowania przestrzennego wraz z załącznikiem graficznym można się zapoznać w siedzibie Urzędu Gminy Kobylnica przy ul. Główniej 20 w Kobylnicy, w pok. nr A5, od poniedziałku do piątku w godz. 1000-1400 lub na stronie Biuletynu Informacji Publicznej Urzędu Gminy Kobylnica bjp.kobylnica.pl.

Zgodnie z art. 17 pkt 1 ustawy o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym oraz art. 54 ust. 3 ustawy o udostępnianiu informacji o środowisku i jego ochronie, udziale społeczeństwa w ochronie środowiska oraz o ocenach oddziaływania na środowisko, każdy ma prawo złożenia wniosku do ww. zmiany planu miejscowego.

Zainteresowani mogą składać wnioski, na piśmie utrwalonym w postaci papierowej lub elektronicznej do Wójty Gminy Kobylnica, który jest właściwym organem do rozpatrzenia wniosków, na adres siedziby Urzędu Gminy Kobylnica, ul. Główna 20, 76-251 Kobylnica lub za pomocą środków komunikacji elektronicznej na adres: kobylnica@kobylnica.pl lub adres skrzynki ePUAP: /59r47dodbr/skrytka.

Wnioski należy składać na obowiązującym formularzu w postaci papierowej lub w formie dokumentu elektronicznego w nieprzekraczalnym terminie do 15 stycznia 2024 r. - z podaniem imienia i nazwiska albo nazwy oraz adresu zamieszkania albo siedziby oraz adresu poczty elektronicznej, o ile wnioskujący taki posiada, a także wskazanie, czy jest właścicielem lub użytkownikiem wieczystym nieruchomości objętej wnioskiem, można również podać dodatkowe dane do kontaktu takie jak adres do korespondencji lub numer telefonu.

Formularz jest zamieszczony w Biuletynie Informacji Publicznej na stronie internetowej: oraz udostępniony w Urzędzie Gminy Kobylnica.

Wykaz wniosków wraz z propozycją ich rozpatrzenia i uzasadnieniem zostanie sporządzony przed rozpoczęciem konsultacji społecznych.

Jednocześnie, na podstawie art. 13 ust. 1 i 2 rozporządzenia Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) 2016/679 z 27.04.2016 r., informuję:

- Twoje dane przetwarzamy w celu wskazanym w art. 6 pkt 1 lit. c rozporządzenia,
- Administratorem Twoich danych osobowych jest Wójt Gminy Kobylnica,
- Szczegółowe informacje dostępne są w siedzibie Urzędu Gminy Kobylnica, 76-251 Kobylnica, ul. Główna 20, - Kontakt z Inspektorem Ochrony Danych: j.mielczarek@kobylnica.eu.

REKLAMA 0010983085

IOB ODBKI OGŁOSZENIE BURMISTRZA KĘPIC

o przystąpieniu do sporządzenia miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego dla fragmentu miejscowości Kępice, związanego z powiększeniem obszaru cmentarza

Na podstawie art. 17 pkt 1 ustawy z dnia 27 marca 2003 r. o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym (t.j. Dz.U. z 2023 r., poz. 977, ze zmianami) oraz zgodnie z art. 39 ust. 1, w związku z art. 46, ust. 1, pkt 1, ust. 2 ustawy z dnia 03 października 2008 r. o udostępnianiu informacji o środowisku i jego ochronie, udziale społeczeństwa w ochronie środowiska oraz o ocenach oddziaływania na środowisko (t.j. Dz.U. z 2023 r., poz. 1094, ze zmianami)

zawiadamiam

o podjęciu przez Radę Miejską w Kępicach Uchwały Nr LI/494/2023 z dnia 23 listopada 2023 r. w sprawie przystąpienia do sporządzenia miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego dla fragmentu miejscowości Kępice, związanego z powiększeniem obszaru cmentarza.

Przedmiotem opracowania planu miejscowego jest umożliwienie powiększenia istniejącego cmentarza, poprzez włączenie w jego obszar działki ewidencyjnej oznaczonej nr 67/6, obręb Kępice.

Zainteresowani mogą składać wnioski do planu miejscowego. Wnio-ski składa się na piśmie utrwalonym w postaci papierowej lub elektronicznej, w tym za pomocą środków komunikacji elektronicznej, w szczególności poczty elektronicznej, na formularzu w postaci papierowej lub w formie dokumentu elektronicznego na adres: Urząd Miejski w Kępicach, ul. Niepodległości 6, 77-230 Kępice, e-mail: poczta@kepice.pl, w terminie do dnia 19 stycznia 2024 r. Formularz jest dostępny pod ogłoszeniem, w Biuletynie Informacji Publicznej Urzędu Miejskiego w Kępicach. Składający wniosek podaje swoje imię i nazwisko albo nazwę oraz adres zamieszkania albo siedziby oraz adres poczty elektronicznej, o ile taki posiada, a także wskazuje, czy jest właścicielem lub użytkownikiem wieczystym nieruchomości objętej wnioskiem lub uwagą, oraz może podać dodatkowe dane do kontaktu, takie jak adres do korespondencji lub numer telefonu. Organem właściwym do rozpatrzenia wniosków jest Burmistrz Kępic.

Co dalej; z amunicją zatopioną w Bałtyku?

Tomasz Chudzyński
Pomorze

W przyszłym roku rozpocznie się realizacja pilotażowego projektu „Saving Our Seas”. Będzie to wstęp do wydobycia zalegającej na dnie Morza Bałtyckiego amunicji z czasów obu światowych wojen.

Projekt, którego pełna nazwa brzmi „Ratujmy nasze morza. Zmniejszanie zagrożenia związanego z amunicją wyrzucaną do mórz europejskich” (ang. Saving Our Seas - Reducing Danger of Munitions Dumped at the European Seas) zyskał finansowanie. Na jego realizację w przyszłorocznym budżecie Unii Europejskiej zapisano 5 mln euro (ok. 20 mln zł). Jego autorką jest europoseł Anna Fotyga z PiS.

Audyty zdolności

Projekt „Ratujmy nasze morza” zakłada przeprowadzenie swoistego przeglądu dostępnych technologii, służących wydobyciu starej amunicji z morskiego dna, jej zabezpieczeniu, monitorowaniu jej stanu i tzw. mapowaniu, czyli precyzyjnemu lokalizowaniu. Powołana zostanie specjalna komisja, której zadaniem będzie przygotowanie konsorcjum podmiotów mających zdolności do specjalistycznych prac podwodnych, minerskich, wydobywczych, ale też ośrodków badawczych. To znacznie siedzieć już w przyszłym roku.

- Zachęcamy środowiska naukowe oraz firmy do przyłączenia się do tego projektu, aktyw-

nego w nim udziału. Konsorcjum będzie miało ponadnarodowy wymiar, choć osobiście zależy mi na udziale polskich podmiotów. Mam spore osiągnięcia i możliwości w tej dziedzinie. Chcemy, by w basenie Morza Bałtyckiego dostępne były sprawdzone zdolności i technologie, które w razie potrzeby mogą zostać wykorzystane w nagłych przypadkach, czy też służyć do systematycznego oczyszczania akwenu, gdy będą na to zapewnione środki finansowe - podkreśla Anna Fotyga. - To projekt na dwa-trzy lata, ale gdy nasz pilotaż okaże się skuteczny, wówczas możliwa jest jego kontynuacja ze znacznie większymi środkami. Wiem, że ze strony Komisji Europejskiej jest takie zainteresowanie. Polska musi być w tej sferze całkiem aktywna.

Autorka projektu wskazuje na aspekt rozwoju technologii prac podmorskich. To wykorzystanie m.in. bezzałogowych aparatów pozwala na wykonanie zadań uznawanych jeszcze dekadę temu za niemożliwe lub co najmniej bardzo kosztowne.

- Mamy dziś znacznie tańsze możliwości prowadzenia specjalistycznych podmorskich prac. Przez wiele lat obowiązywały szacunki, które wskazywały, że Morze Bałtyckie nie da się oczyścić z zalegającej amunicji z uwagi na ogromne koszty. Postęp technologiczny jest wyraźny. Państwa takie jak USA czy Japonia służą przykładem usuwania niebezpiecznych pozostałości wojennych - podkreśla Anna Fotyga.



Dzięki projektowi Anny Fotygi rozpocznie się przygotowanie do oczyszczenia Bałtyku

Ponadpartyjne poparcie

Idea oczyszczenia Bałtyku z niebezpiecznych pozostałości wojennych ma ponadpartyjne, ponadnarodowe poparcie.

- O problemie zatopionej broni chemicznej i konwencjonalnej coraz głośniej mówią także w państwach położonych nad Morzem Północnym, Adriatykiem, Morzem Czarnym czy w Arktyce. Dlatego to niezwykle istotne, by to Morze Bałtyckie jako pierwsze i najbardziej zagrożone, było modelem dla konkretnych działań, użycia nowych technologii, które później będą służyć także w innych miejscach, z pożytkiem dla naszych firm. Dzięki projektowi „Ratujmy nasze morza”, realizowanemu na Bałtyku, mieliśmybyśmy kompleksowy wzorzec działań, gotowy do zastosowania na innych

akwenach - tłumaczy Anna Fotyga.

Co jest na dnie?

Eksperti szacują, że na dnie Morza Bałtyckiego zalegać mogą setki tysięcy sztuk amunicji, różnych typów kalibrów, z czasów obu światowych wojen - w tym składy broni chemicznej. Część z nich może stanowić realne zagrożenie dla żeglugi, środowiska naturalnego, zdrowia ludzi, energetyki wiatrowej czy turystyki.

W czasie obu tych konfliktów walczące strony intensywnie minowały poszczególne części własnych lub wrogich akwenów (według danych - minowano na obszarach niemal całego obszaru Bałtyku, najczęściej na Zatoce Fińskiej i Ryskiej). Tzw. zagrody minowe, pola minowe stawiano przy podejściach do por-

tów, na trasach żeglugowych. To miny różnych typów i wagomiarów, które nie zostały nigdy zneutralizowane. To także torpedy, pociski artyleryjskie, bomby lotnicze. Część z nich to tzw. niewybuczy - czyli amunicja, która została wystrzelona, ale nie eksplodowała. Inne to tzw. niewypały - czyli amunicja nigdy niewystrzelona - zalegająca np. w ładowniach zatopionych jednostek transportowych w czasie obu wojen. Inną kwestią jest broń chemiczna, której składy zatopiono już po działaniach wojennych. Uznawano taki sposób za skuteczną metodę neutralizacji pocisków zawierających m.in. gazy bojowe, środki trujące.

Postępująca jednak korozja degraduje zalegającą na morskim dnie amunicję. Groźna dla środowiska, w tym dla ludzi, są

substancje chemiczne, ale też mogące być wciąż aktywnymi materiałami wybuchowymi.

Miny na morskich falach

Zaznaczmy, po II wojnie światowej, w latach 1946-54, polska Marynarka Wojenna przeprowadziła cykl akcji trałowania na polskich obszarach morskich. Przez wiele lat zdarzały się jednak incydenty związane z wykryciem min wpływających na powierzchni morza i miedzy innymi, szczególnie często znajdowanych na dnach portów i na torach wodnych, kiedy prowadzone są prace pogłębiarskie. Niedawne operacje usuwania niebezpiecznych pozostałości związane są z kolejnymi inwestycjami w trójmiejskich portach, m.in. rozbudową gdańskiego hubu DCT. W zależności od wagomiaru, stopnia uszkodzenia niebezpiecznych znalezisk, są one niszczone albo w głębi Zatoki Gdańskiej (po uprzednim przeniesieniu miejsca znalezienia), albo wydobywane na brzeg i zneutralizowane na poligonach. Zajmują się tym nurkowie minery Marynarki Wojennej, dysponujący m.in. specjalistycznym podmorskim sprzętem bezzałogowym lub saperzy Wojska Polskiego - jednostek lądowych.

Operacje trałowania, rozminowywania prowadziły też (i nadal prowadzą) siły morskie NATO i siły morskie państw położonych nad Bałtykiem. Niemniej eksperci są zgodni, że konieczne jest kompleksowe, systematyczne „oczyszczenie” morskiego dna z wojennych pozostałości. ©R

Kierowca pojechał autobusem pod prąd

Magdalena Olechnowicz
Słupsk

Kierowca autobusu MZK w Słupsku przekroczył podwójną ciągłą linię na ul. Wojska Polskiego i pojechał pod prąd - także przez przejście dla pieszych, po czym wymusił pierwszeństwo na rondzie, aby wjechać w aleję Sienkiewicza. Wszystko nagrała kamera w samochodzie, który stał za autobusem. Kierowcą zajęmie się policja.



Sytuacja, w której kierowca autobusu zjeżdża na przeciwległy pas, przejeżdża przez przejście dla pieszych i wjeżdża na rondo wymuszając pierwszeństwo

Do zdarzenia miało dojść w piątek, 15 grudnia. Nagranie otrzymaliśmy od Czytelnika, który na ul. Wojska Polskiego jechał za miejskim autobusem linii nr 1. Na nagraniu widać, jak autobus stoi za innymi pojazdami - już za przystankiem - na końcu ul. Wojska Polskiego, tuż przed rondem z Sienkiewicza i Jedności Narodowej. Samo-

chody puszczają pieszych, po czym ruszają. Itu dochodzi rażącego zachowania kierowcy autobusu MZK, który zjeżdża na przeciwległy pas, przejeżdża nim przez przejście dla pieszych, po czym wjeżdża na rondo, wymuszając pierwszeństwo. Inne pojazdy go przepuszczają, ale mogło tu dojść do zderzenia.

Godzina na nagraniu wskazuje, że była 15-30, więc pora, kiedy ruch w mieście jest bardzo duży. Nagranie przekazaliśmy policji i MZK.

- Dziękujemy za zgłoszenie dotyczące zachowania w ruchu drogowym, jakiego dopuścił się nasz pracownik. Zdarzenie to będzie przedmiotem wewnętrznego postępowania,

którego wynikiem stanie się podstawa dalszych decyzji. Łamanie zasad ruchu drogowego przez jego uczestników, niezależnie od narodowości czy posiadanych doświadczeń, nie może mieć miejsca. Każde takie zdarzenie powinno być w pierwszej kolejności zgłaszane do odpowiednich służb - mówi Michał Jurałowicz, kierownik Działu Przewozów Miejskiego Zakładu Komunikacji w Słupsku.

Sprawę wyjaśnia policja. - Do policjantów z komórki do spraw wykroczeń wpłynęło zgłoszenie o możliwości popełnienia wykroczenia przez kierowcę autobusu. W tej sprawie zostało zabezpieczone nagranie. Funkcjonariusze ustalają dokładne okoliczności tego zdarzenia - poinformował „Głos” mł. asp. Jakub Bagiński, z Komendy Miejskiej Policji w Słupsku. ©R

KRÓTKO

REGION

Obok skateparku na tzw. Karczynie Dołku w Miastku powstanie również plac zabaw.

- Bardzo się cieszymy, że udało się inwestycja związana ze skateparkiem - mówi Witold Zajst, burmistrz Miastka. - To jeden z największych takich obiektów w powiecie bytowskim. Najbardziej okazały w województwie pomorskim. Niedawno zamontowaliśmy tam poidełko dla dzieci. Właśnie otrzymaliśmy pieniądze z Państwowego Funduszu Osób Niepełnosprawnych

w kwocie 140 tysięcy złotych. Za te środki wykonamy plac zabaw. I pomału będziemy modernizować tę strukturę, która teraz nie wygląda okazale, ale to się zmieni.

Przypomnijmy, że skatepark w Miastku powstawał w bólach i z opóźnieniem.

- Przy takich inwestycjach problemy były, są i będą. Przedsięwzięcie prowadzone zimą i to temperatura była największą przeszkodą - tłumaczył Witold Zajst.

ZIDA
©©

Wyrazy szczerego żalu i głębokiego współczucia
naszemu Koledze

Marcinowi Kamińskiemu

z powodu śmierci

Mamy

składają

Zarząd i Pracownicy Radia Koszalin S.A.



WASZYNGTON

Sekretarz obrony USA Lloyd Austin ogłosił utworzenie międzynarodowej koalicji mającej na celu ochronę handlu na Morzu Czerwonym po serii ataków raketowych i dronów przeprowadzonych przez jemeńską grupę Houthi sprzymierzoną z Iranem. Państwa uczestniczące w koalicji to Wielka Brytania, Bahrajn, Kanada, Francja, Włochy, Holandia, Norwegia, Seszele i Hiszpania.

99

To nasze międzynarodowe wyzwanie wymagające wspólnych działań. Zatem ogłaszam rozpoczęcie operacji

Lloyd Austin, sekretarz obrony USA

Sejm chce szybkiego startu prac komisji śledczych

oprac. Karolina Wrońska
Warszawa

Szef sejmowej komisji śledczej do zbadania tzw. wyborów kopertowych Dariusz Joński (KO) zaproponował, aby pierwsze merytoryczne posiedzenie komisji odbyło się w najbliższy piątek.

Joński, który został we wtorek wybrany na przewodniczącego komisji, zapewnił, że będzie ona działała „na podstawie faktów i dokumentów i nie przewiduje żadnego kuglarstwa”. Dodał, że komisja będzie działać szybko, ale też precyzyjnie. „Zrobimy wszystko, aby komisja pokazała, czy władze naszego państwa przy organizacji wyborów kopertowych doprowadziły do złamania prawa” - podkreślił.

Szef komisji wskazał, że jest kilka spraw do załatwienia.

Po pierwsze, jak mówił, będzie proponował uchwałę ws. oświadczenia dla każdego posła, czy nie zachodzi konflikt interesów, tzn. czy któryś z posłów nie uczestniczył przy organizacji tzw. wyborów kopertowych.

Joński mówił też, że chce, aby w piątek została podjęta uchwała o liczbie stałych doradców, a także aby został ustalony plan pracy, w tym wskazanie pierwszych świadków, którzy zostaną wezwani.

Przewodniczący komisji prosił też posłów, aby występować z pierwszymi wnioskami odowody, ponieważ - jak mówi - z doświadczenia innych komisji wynika, że oczekiwanie na stosowne dokumenty może trwać nawet kilka tygodni. Joński zapowiedział też na piątek uchwałę ws. listy pierwszych czynności dowodowych.



Według marszałka Sejmu komisje śledcze „powinny działać szybko, zwinnie i bezwzględnie”

„Za 3-4 miesiące będę oczekiwał konkluzji ze strony tych komisji śledczych. Mam nadzieję, że one tak ruszą z kopyta, że będziemy w stanie szybko dojść do prawdy” - powiedział we wtorek marszałek Sejmu Szymon Hołownia py-

tany, czy komisje śledcze rozpoczną się i zakończą za jego kadencji jako marszałka.

Według marszałka komisje śledcze „powinny działać szybko, zwinnie i bezwzględnie dla tych, którzy mają coś do ukrycia, a nie być serialem,

którego 2076 odcinek obejrzemy, kiedy marszałek Włodzimierz Czarzasty - już nie Hołownia - będzie ratowany przez wybory 2027 roku”.

Wskazał, że „komisje śledcze robimy z rozwagą i spokojnie”, by działały zadaniowo i „punktowo wycinały to, co było niezdrowe w naszym życiu publicznym”. Wśród posłówie rozpatrzy sprawozdanie komisji ustawodawczej dotyczące projektu uchwały w sprawie powołania komisji śledczej do zbadania legalności, prawidłowości oraz celowości czynności operacyjno-rozpoznawczych podejmowanych m.in. z wykorzystaniem oprogramowania Pegasus przez członków Rady Ministrów, służby specjalne, policję, organy kontroli skarbowej oraz celno-skarbowej w okresie od 16 listopada 2015 r. do 20 listopada 2023 roku.

Z kolei podcyli szefa MON o rozwiązaniu tzw. podkomisji smoleńskiej rozliczono się z nieruchomości oraz sprzętów używanych do prac.

„Farsa z tzw. podkomisją smoleńską jest zamknięta; Antoni Macierewicz został pozbawiony ochrony. Powstanie również zespół w MON, który zbada działalność podkomisji, na razie możemy powiedzieć, że obraz jest przerażający” - podkreślił wiceszef MON Cezary Tomczyk.

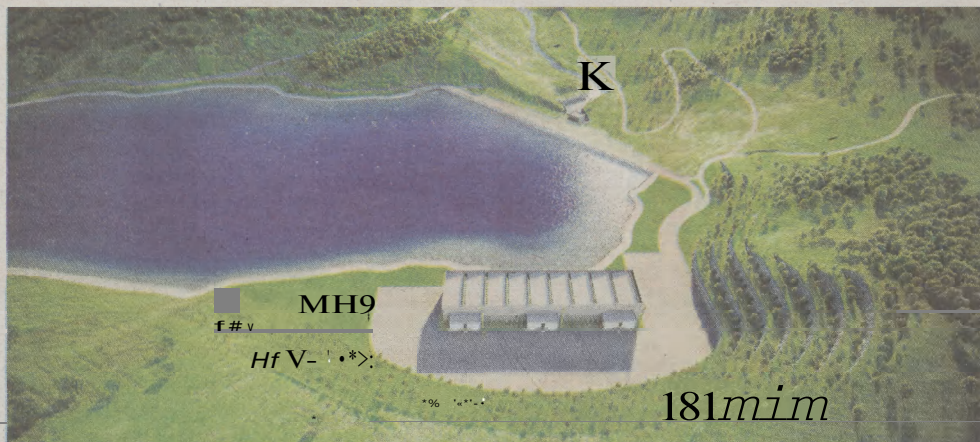
Podkreślił, że w najbliższym czasie działalność rozpocznie powołany w MON zespół, który „zbada pod względem faktycznym oraz formalnoprawnym całą działalność tej patologicznej podkomisji Antoniego Macierewicza”. Zapowiedział też, że w najbliższych dniach powołany zostanie skład zespołu. PAP

MATERIAŁ INFORMACYJNY PGE POLSKA GRUPA ENERGETYCZNA

0010981417

ESP Młoty – nowa elektrownia szczytowo-pompowa zwiększy bezpieczeństwo energetyczne Polski

W październiku 2023r. PGE Polska Grupa Energetyczna i Narodowy Fundusz Ochrony Środowiska i Gospodarki Wodnej podpisały umowę inwestycyjną na finansowanie budowy elektrowni szczytowo-pompowej w Młotach. Planowana moc magazynu zielonej energii to 1050 MW.



To kolejny z projektów PGE związany z transformacją energetyczną i realizacją przyjętej strategii. Elektrownie szczytowo-pompowe, takie jak ta planowana w Młotach, stanowią ważny element stabilności pracy Krajowego Systemu Elektroenergetycznego oraz są wsparciem dla rozwoju odnawialnych źródeł energii.

Znaczenie magazynów energii dla energetyki i transformacji

Magazyny energii to urządzenia służące do przechowywania energii. W kontekście odnawialnych źródeł energii umożliwiają magazynowanie energii elektrycznej, kiedy jej produkcja przeważa nad jej zużyciem. W związku z trwającą transformacją energetyczną i rozwojem mocy odnawialnych, elektrownie szczytowo-pompowe, umożli-

wiają magazynowanie energii, zyskują na znaczeniu. Przy bardzo wysokiej produkcji energii z wiatru lub słońca, mogą przechowywać jej nadmiar i oddawać ją do sieci, gdy jej produkcja jest niska. Niezawodność i efektywność takich elektrowni decyduje również o tym, że stanowią one ważny element przemian sektora i rozwoju zielonej energetyki.

Czym są elektrownie szczytowo-pompowe i dlaczego są tak potrzebne?

Elektrownie szczytowo-pompowe (ESP) to magazyny energii pozwalające na jej przechowywanie przez długi czas. W związku z zwiększonym rozwojem odnawialnych

źródeł energii (OZE), konieczny jest rozwój magazynów energii. Jest to spowodowane tym, że produkcja energii z OZE nie zawsze pokrywa się z zapotrzebowaniem na nią. OZE dostarczają energię, tylko wówczas, kiedy występują określone warunki pogodowe, tj. świeci słońce lub wieje wiatr. Stąd też wynika potrzeba jej magazynowania, aby można ją było wykorzystywać w okresie, gdy wystąpi na nią zwiększone zapotrzebowanie. Do tego potrzebne są elektrownie szczytowo-pompowe, które są obecnie najbardziej dojrzałą formą magazynowania energii. Charakteryzują się niezwykle długim czasem eksploatacji. Budowa ESP jest działaniem komple-

mentarnym prowadzącym do zwiększania udziału OZE w związku z koniecznością zapewnienia bezpieczeństwa energetycznego.

ESP pełną moc osiągają w zaledwie kilka minut, dzięki czemu są w stanie szybko reagować na zmiany zapotrzebowania na energię. Mogą bardzo szybko zastąpić w systemie blok energetyczny, który został nagle odstawiony, a także zadziałać w przypadku awarii czy zakłóceń w funkcjonowaniu sieci przesyłowej. Pełnią zatem rolę interwencyjną.

Dużą zaletą elektrowni szczytowo-pompowych jest także to, że dzięki specyfice swojej konstrukcji nie emitują one hałasu. Wszelkie rozwią-

zania konstrukcyjne i technologiczne tych obiektów znajdują się bowiem pod ziemią. Jednocześnie takie elektrownie pełnią także funkcję zbiorników retencyjnych, chroniących przed powodzią oraz atrakcji wzbogacającej walory turystyczne regionu.

Czym jest ESP Młoty i dlaczego to istotna inwestycja dla polskiej energetyki?

Budowa ESP Młoty jest kluczowa dla przeprowadzenia skutecznej transformacji energetycznej w Polsce. Inwestycja zapewni bezpieczne dostawy energii elektrycznej na południu Polski, pozwalając jednocześnie w tych regionach na rozwój odnawialnych źródeł energii. Lokalizacja w Młotach cechuje się bardzo dobrymi wskaźnikami terenowymi,

jak również istniejącą już infrastrukturą w postaci sztolni, które można wykorzystać przy budowie nowego magazynu zielonej energii „Młoty”. W ramach projektu PGE zostaną wybudowane dwa zbiorniki wodne (dolny na rzece Bystrzyca, a drugi we wsi Spalona), które będą pełniły dodatkowo funkcję przeciwpowodziową oraz utrzymania retencji wód w regionie. Współistnienie źródeł odnawialnych i magazynów energii umożliwi powstanie stabilnych i przewidywalnych źródeł energii w systemie energetycznym. Zakończenie inwestycji jest planowane na 2030 r. Dobór nowoczesnych technologii oraz odpowiednich rozwiązań technicznych i budowlanych zapewni niezakłóconą pracę ESP Młoty przez co najmniej 40 lat.

Wojciech Dąbrowski.

prezes zarządu PGE Polskiej Grupy Energetycznej

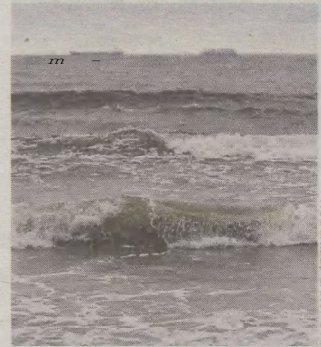
Magazyn Zielonej Energii Młoty to obecnie największa tego typu inwestycja w Polsce. Jej realizacja nie tylko wesprze krajową transformację energetyczną, ale także ma kluczowe znaczenie dla zapewnienia bezpieczeństwa energetycznego w Polsce. Elektrownie szczytowo-pompowe to jedyna jak dotąd technologia wielkoskalowego magazynowania energii, która pozwala akumulować ogromne ilości energii ze źródeł odnawialnych, a następnie, w bardzo krótkim czasie, oddać je do sieci. Dzięki tej inwestycji nie tylko zwiększamy możliwości realizowania zielonych inwestycji, ale też wykorzystania energii pochodzącej z OZE.

Szwedzka prokuratura umorzyła śledztwo ws. śmierci Polki i jej dziecka

oprac. Anna Nagel
Sztokholm

Powodem decyzji jest śmierć podejrzanej, czyli matki - poinformowane wtorek w komunikacie.

Polscy obywatele zostali odnalezieni na Morzu Bałtyckim w wyniku akcji ratowniczej, zmarli po przewiezieniu do szpitala w Karlskronie w południowo-wschodniej Szwecji. Według prokurator Marie Lindstroem



FOT. JAKUB STEINBORN

Decyzja o umorzeniu przez szwedzkich śledczych nie ma wpływu na dochodzenie w Polsce

podjęto wiele działań dochodzeniowych, aby ustalić, co wydarzyło się na promie. „Nie manacznych świadków zdarzenia, ale przesłuchaliśmy kapitana, przejrzyliśmy nagrania z monitoringu promu przeprowadziliśmy badania kryminalistyczne. Z protokołu zgonu wynika, że przyczyną śmierci było utonięcie” - podkreśliła. Prokurator dodała, że dochodzenie wykazało, że dziecko zostało pozbawione życia. „Znagrania monitoringu wynika, że matka trzymała dziecko na rękach, gdy oboje wypadli za burtę” - zaznaczyła. Równoległe śledztwo w tej sprawie prowadzone jest przez polską prokuraturę. Decyzja o umorzeniu przez szwedzkich śledczych nie ma wpływu na dochodzenie w Polsce. „Nie podjęliśmy żadnych czynności w Polsce, ale na wniosek polskich prokuratorów udostępnił im materiały” - przekazała Lindstroem. Początkowo w mediach pojawiła się wersja wydarzeń wskazująca, jakoby za burtę najpierw wypadło dziecko, a następnie na ratunek skoczyła za nim matka. PAP

Pluskwą w generała. Afera podsłuchowa na Ukrainie

Grzegorz Kuczyński
Kijów

Sprawa urządzeń podsłuchowych znalezionych w pomieszczeniach wykorzystywanych przez najważniejszego ukraińskiego generała i jego współpracowników wywołała falę spekulacji

Informacje o próbie podsłuchania generała Walerija Załużnego podały ukraińskie media jeszcze w niedziele. Chwilę później SBU ogłosił* wszczęcie w tej sprawie dochodzenia. Kto założył podsłuch? Dlaczego nie działał? Dlaczego wstępna ekspertyza techniczna nie odpowiada na pytanie, jakiej produkcji jest to sprzęt? To wszystko budzi duże polityczne emocje - zwłaszcza w kontekście ujawnionego ponad miesiąc temu konfliktu między głównodowodzącym siłami zbrojnymi a ich zwierzchnikiem, głową państwa.

Głównodowodzący Sił Zbrojnych Ukrainy generał Walerij Załużny skomentował doniesienia o znalezieniu w jego



FOT. PRESIDENTOVIVA

Pierwsze doniesienia o nieporozumieniach między Zełenskim a Załużnym zaczęły pojawiać się już latem 2022 roku. W tym roku konflikt miał się nasilić

biurze urzędzenia podsłuchowego. Zostało ono znalezione nie w jego stałym biurze, ale w pokoju, z którego planował skorzystać. - Mam kilka miejsc, w których pracuję. I tutaj w jednym z nich to się stało. Nie był tam od jakiegoś czasu. Ale sprawdziliśmy i znaleźliśmy - cytuję słowa najważniejszego generała portal RBK-Ukraina. Załużny nie chciał powiedzieć, kogo podejrzewa. Zauważył, że incydent należy rozpatrywać

w kontekście wojny i powiedział: „Śledztwo wykaże, co to było”. Według Załużnego, urządzenia nie zostały zainstalowane przez Sztab Generalny.

Ludzie Zełenskiego podkreślają, że informacje o konflikcie między politykami a wojskowymi to dzieło rosyjskiej dezinformacji

Tymczasem Sztab Generalny poinformował, że było więcej niż jedno urządzenie podsłuchowe. Zgodnie z oświadczeniem, „zostały one zainstalowane w biurach przeznaczonych do pracy naczelnego dowódcy Sił Zbrojnych Ukrainy i pracowników aparatu zapewnającego jego działalność”.

Naturalnym głównym podejrzany są oczywiście rosyjskie służby. Gdyby to się potwierdziło, to byłoby kolejnym dowodem na dużą skuteczność wywiadu Rosji w infiltracji kluczowych przeciwników - wszak niedawno doszło do próby otrucia żony szefa wywiadu wojskowego Ukrainy i kilku jego współpracowników. Ale jest też inna teoria, która może jeszcze parę miesięcy temu w ogóle by nie zaistniała. Teoria, że Załużnego inwigilować chcieli ludzie Zełenskiego.

Na początku listopada „The Economist” opublikował wywiad z generałem. Głównodowodzący przyznał, że wojna jest w impasie, a walki mogą przekształcić się w przedłużającą się wojnę pozycyjną.

MATERIAŁ INFORMACYJNY INSTYTUT NOWYCH MEDIÓW I TECHNOLOGII

2210981213

MYŚL
PO POLSKU

Zdrowie pod opieką technolog^{mw}

Medycyna jest jedną z tych dziedzin, gdzie postęp technologiczny jest najszybszy.

Ochrona zdrowia stwarza ogromną szansę dla kolejnych badaczy, naukowców i inżynierów, którzy mogą opracowywać jeszcze lepsze innowacje, z których skorzystają przede wszystkim pacjenci.

Ochrona zdrowia wręcz nie może istnieć bez nowoczesnych technologii. Dotyczy to z jednej strony samych technik diagnozowania i leczenia pacjentów, a z drugiej produkcji leków i medykamentów. Dzięki innowatorom produkowane są także coraz nowocześniejsze protezy, sztuczne stawy, rozwijają się praktycznie wszystkie inne dziedziny medycyny. Można wręcz uogólnić, że cała historia medycyny jest naznaczona pogonią za innowacjami. Znaczenie technologii dla ochrony zdrowia stało się widoczne zwłaszcza w czasie pandemii, gdy dostęp fizyczny do lekarzy był utrudniony. Te problemy częściowo rozwiązały nowe technologie, jak choćby wdrożona e-recepta, bo nie trzeba było już chodzić do przychodni, aby lekarz wypisał receptę, tylko robić to zdalnie. Medycy chętnie włączają się w technologiczny wyścig, gdyż wiedzą, że innowacje otwierają szanse na skuteczniejszą walkę z nowotworami, chorobami układu krążenia i wieloma innymi schorzeniami. Innowacje podnoszą także możliwości w zakresie przeprowadzania najbardziej skomplikowanych operacji czy zabiegów wymagających ogromnej precyzji. W tych przypadkach coraz częściej lekarz jest nie tylko chirurgiem czy kardiochirurgiem, ale jednocześnie operatorem robota medycznego. Technologia umożliwia już nawet wykonywanie operacji na odległość, co oznacza dużą oszczędność czasu, gdyż nie trzeba sprowadzać lekarza-specjalisty z odległego szpitala.

Medycyna * innowacyjność

Wiele z tych rozwiązań to oczywiście innowacje wymyślone w Stanach Zjednoczonych, Japonii czy Wielkiej Brytanii, ale w obszarze medycyny mają coś do powiedzenia także polscy naukowcy. Choć firmy technologiczne czy biotechnologiczne narzekają na to; że na ich działalność przeznaczają się zbyt mało środków. To się jednak zmienia w pozytywnym kierunku, gdyż rośnie pula środków na badania, którą przeznaczają rząd, angażując się w nowe projekty również prywatne przedsiębiorstwa, a coraz aktywniejsze w Polsce są

także zagraniczne fundusze, które finansują projekty medyczne w nadziei na dużą stopę zwrotu z zaangażowanego kapitału w przyszłości, gdy startupy będą komercjalizować swoje technologie. Nie dziwi więc to, że w akceleratorach przedsiębiorczości pojawia się coraz więcej startupów, które koncentrują swoją działalność na poszukiwaniu nowych technologii medycznych. Pracuje w nich wielu młodych lekarzy, którzy pełnią rolę inspiratorów nowych rozwiązań, gdyż wiedzą czego potrzebują oni i ich koledzy, aby lepiej leczyć pacjentów. Medycy podkreślają, że innowacje w medycynie sprawiają, że leczenie staje się coraz skuteczniejsze i bezpieczniejsze dla chorych, a pomyłki lekarskie przy stawianiu diagnoz i leczeniu stają się coraz rzadsze. W Polsce coraz częściej lekarze korzystają też z pomocy robotów, choć zazwyczaj operacja jest wtedy dłuższa, ale za to bezpieczniejsza dla pacjentów. Ponadto coraz powszechniejsze jest także stosowanie trójwymiarowej, rozszerzonej rzeczywistości przy badaniach pacjentów, czy wykorzystywanie narzędzi stosujących sztuczną inteligencję (AI), Polskie startupy mogą się pochwalić wieloma osiągnięciami w sektorze medycyny, część z tych technologii została nawet odznaczona Godłem „Teraz Polska”. Mówimy głównie o bardzo skomplikowanych procedurach medycznych, ale startupy pomagają także w zmniejszaniu obciążeń biurokratycznych w placówkach ochrony zdrowia. Chodzi o to, aby znacznie skrócić czas tworzenia i ewidencjonowania dokumentacji medycznej, a następnie jej analizy. Tutaj także bardzo przydatna jest sztuczna inteligencja choćby przez takie narzędzie jak autouzupełnianie lub walidacja treści dokumentu.



Partnerami projektu są: Fundacja ARP, Fundacja BGK, Fundacja Empiria i Wiedza, Fundacja PFR oraz Totalizator Sportowy.

strona ZDROWIA

stronazdrowia.pl

W NUMERZE: Nowe leki na liście refundacyjnej

Na liście są nowe leki i wskazania dotyczące między innymi onkologii i chorób rzadkich. Najwięcej wskazań jest w hematologii,

w nowotworach urologicznych oraz nowotworach układu endokrynnego. W chorobach nieonkologicznych najczęściej wskazań jest w okulistyce, nefrologii oraz neurologii. Do wykazu dodano szczepionkę przeciwko półpaścowi dla osób 65 plus.

ZA TYDZIEŃ:

- **Samotność bywa dotkliwą koniecznością, ale także świadomym wyborem. Jak sobie z nią radzić?**
- **15 dźwięków, przy których najlepiej się zasypia. Tonp. odgłos padającego deszczu**



FOT. ELINA FAIRYTALE/PEXELS

Czasem trzeba sobie odmówić ryby nawet w Wigilię. Powód jest ważny

Marta Siesicka-Osiak

redakcja@stronazdrowia.pl

Śledzie, kaipie, inne ryby - bez nich trudno wyobrazić sobie Wigilię. Alen nie każdy może jeść rybne dania, głównie z powodu alergii, dny moczanowej, migren czy innych chorób.

Ludzie jadaliby ryby od tysięcy lat i najczęściej wychodziło im to na zdrowie. Dzisiaj wiemy, że ryby mają dużą zawartość kwasów tłuszczowych omega-3, szczególnie kwasu EPA (eikozapentaenowy) oraz DHA (dokozaheksaenowy). Większość z nich jest również bogata w dobre jakościowo, łatwo przyswajalne białko oraz witaminy, takie jak A, E i D, a także składniki mineralne. Niewszyscy jednak mogą cieszyć się walorami zdrowotnymi i smakowymi ryb. O tym, czy nadają się do jedzenia przy niektórych schorzeniach, decyduje nie tylko ich gatunek, ale również sposób przyrządzania.

Zdarza się ból głowy, ale też groźny wstrząs

Niektórzy dopiero w wieku dorosłym przekonują się, że ryby im nie służą. American College of Allergy, Asthma & Immunology podaje: „W przeciwieństwie do innych alergii pokarmowych, które zwykle obserwujemy się po raz pierwszy u niemowląt i małych dzieci, alergia na ryby może ujawnić się dopiero w wieku dorosłym. W jednym z badań aż 40 procent osób zgłaszających alergię na ryby nie miało problemów z rybami, dopóki nie osiągnęli wieku dorosłego”.

Uczulenie mogą wszystkie ryby płetwiaste, które stanowią aż 98 proc. wszystkich współczesnych ryb. Należą do nich także obecne na naszych stołach karpie, dorsze, łososie czy śledzie. Można też uczulenie na owoce morza, co jednak nie oznacza, że jeśli ktoś ma alergię na ryby, będzie taksamo reagował na skorupiaki. Wiadomo również, że osoby uczulone na jeden rodzaj ryb, mogą bezpiecznie jeść inne gatunki tych



Tradycyjnie w Wigilię ryby podawano gotowane w wywarze z jarzyn, a nie smażone. Okazało się, że stare przepisy są o wiele zdrowsze

stworzeń. Ale zawsze warto omówić z alergologiem, jakie odmiany nie zaszkodzą, żeby uniknąć zupełnego wykluczenia ryb z codziennej diety.

Wśród objawów alergii na ryby wymienia się:

- pokrzywkę lub wysypkę skórą,
- nudności, skurcze żołądka, niestrawność, wymioty i biegunkę,
- zatłokany nos, katar i kichanie,
- bóle głowy,
- astmę,
- wstrząs anafilaktyczny, który występuje rzadziej, jest jednak potencjalnie zagrażającym życiu reakcją, upośledzającą oddychanie.

Bardzo smaczne, ale nie dla wszystkich

Przyrządzając ryby, należy wiedzieć, jakie sposoby mogą bardziej niż inne zaszkodzić.

• Smażenie.

Smażona ryba, szczególnie karp, to danie wyjątkowo tłuste, które mocno obciąża żołądek i może zawierać małe ilości. Dlatego należy je podawać bardzo ostrożnie dzieciom i osobom starszym. Nie jest to potrawa polecana tym, którzy ze względu na przebyte choroby lub zabiegi operacyjne powinni stosować dietę lekkostrawną. Z drugiej strony karpia jadały rzadko, głównie w grudniu.

Smażonej ryby powinny także unikać osoby cierpiące na przewlekłe schorzenia wą-

W dzień Wigilii podawano zawsze różne ryby. Kiedyś były to sandacz, lin, leszcz, śledź, karasie, czasem karp w sosie polskim.

troby, z wysokim poziomem cholesterolu i hipertrójglicydemii, refluksem żołądkowo-przełykowym, zaburzeniami jelitowymi, z zespołem jelita drażliwego i chorobą uchyłkową jelit.

• Marynowanie.

Marynowane śledzie to potrawa, na którą ze względu na dużą zawartość soli powinny uważać zwłaszcza osoby z wysokim ciśnieniem tętniczym krwi. Śledzie konserwowane w occie są bogatym źródłem histaminy - hormonu tkankowego zaliczanego do neurohormonów, dlatego nie poleca się ich w tej postaci osobom cierpiącym na migrenę czy nietolerancję histaminy. Powinny unikać takiej potrawy również osoby nadciężnie lekkostrawnej.

Marynowane w occie czy w oleju śledzie nie powinny znaleźć się w większej ilości

w diecie osób chorujących na dnę moczanową. Maksymalna dzienna porcja takiej potrawy to najwyżej 50 g, bo jest to produkt bogaty w związki purynowe (to grupa aromatycznych związków organicznych, naturalnie występujących w produktach spożywczych zasobnych w białko), które mogą przyczynić się do bolesnego ataku podagry.

Gdy chorujesz, nie jedz i nie dawaj dzieciom

• Wędzenie.

Ryby wędzone mogą być źródłem zakażenia pasożytami oraz drobnoustrojami chorobotwórczymi, jeśli temperatura obróbki termicznej nie osiągnęła 60 stopni C, dlatego nie są zalecane w diecie dzieci i ciężarnych.

W procesie wędzenia ryby tracą wiele wartości odżywczych, jednocześnie wydzielają

się wtedy substancje rakotwórcze (wielopierścieniowe węglowodory aromatyczne - WWA). Mocno słonych ryb wędzonych powinny unikać osoby chorujące na nadciśnienie tętnicze, a ze względu na to, że ryby w tej postaci są bogate w fosfor, muszą ich unikać osoby z chorobami nerek.

• Zalewanie octem opieczętowaniu.

Tak przyrządzone ryby są ciężkostrawne, szkodzą najbardziej osobom ze stanami zapalnymi żołądka i jelit, w tym z wrzodami i nadkwasotą, cierpiącym na choroby związane z przełykiem, a także z zaleconą dietą lekkostrawną, na przykład w związku z planowanym czy wykonanym zabiegiem operacyjnym. Dania z octem nie mogą znaleźć się w dieci małych dzieci.

FOT. WEY0123RF

Lista refundacyjna na 2024 rok

Anna Rokicka-Żuk
redakcja@stronazdrowia.pl

Nowy rok to nowalista refundacyjna NFZ. Od 1 stycznia 2024 roku zmiany odciążą seniorzy po 65. roku życia z cukrzycą, którzy będą łatwiej leczyć za pomocą drugiego leku.

Od pierwszego dnia 2024 roku obowiązywać będą nowe zasady finansowania leków ze środków publicznych. Treść obwieszczenia Ministerstwa Zdrowia z nową listą refundacyjną leków, środków spożywczych specjalnego przeznaczenia żywieniowego i wyrobów medycznych opublikowano 11 grudnia 2023 roku. Pojawiły się tam nowości dla seniorów 65 plus, a także pacjentów z chorobami rzadkimi, nowotworami, chorobami siatkówki czy padaczką.

Do wykazu dodano 55 produktów bądź nowych wskazań. W jego ramach finansowaniem ze środków publicznych zostało objętych 19 nowych wskazań, w tym 8 onkologicznych, 11 nieonkologicznych i 10 dla chorób rzadkich.

Obniżenia i wzrosty

Na liście zabrakło 71 produktów bądź wskazań figurujących w poprzednim obwieszczeniu. Ma to związek z wpływaniem wniosków oskrócenie terminu obowiązywania decyzji refundacyjnych. W niektórych sytuacjach upłynął termin obowiązywania decyzji refundacyjnych lub otrzymano odmowę refundacji na kolejny okres.

Zmieniły się też ceny leków. Wprowadzono:

- Obniżenie ceny detalicznej dla 268 produktów (od 0,01 do 51,71 zł).

- Wzrost ceny detalicznej dla 413 produktów (od 0,01 do 20,46 zł).

- Obniżki cen zbytu netto dla 72 produktów (od 0,03 do 2925,32 zł).

- Podwyżki ceny zbytu netto dla 49 produktów (od 0,05 do 49,00 zł).

- Spadek dopłaty pacjenta dla 375 pozycji (od 0,01 do 51,71 zł).

- Wzrost dopłaty pacjenta dla 356 pozycji (od 0,01 do 456,63 zł).

Nieobecni wracają

Nowości na liście bezpłatnych leków 65 plus dotyczą



Na liście leków refundowanych wpisano także szczepionkę przeciwko półpaścowi. To pierwsza taka w refundacji dla pacjentów powyżej 65. roku życia z wyższym ryzykiem zachorowania ze względu na choroby współtowarzyszące

sowania leku o nazwie dapagliflozyna. To drugi lek obniżający poziom glukozy we krwi z grupy flozyn, który figuruje na liście bezpłatnych leków 65 plus. Wrócił tam po 2 miesiącach nieobecności.

Wymienione w obwieszczeniu

MZ wskazania refundacyjne dotyczą trzech poniższych sytuacji. To skomplikowane, ale zainteresowani będą wiedzieć, o czym mowa.

- Cukrzyca t. 2 u pacjentów leczonych co najmniej dwoma lekami hipoglikemizującymi,

którzy mają poziom HbA1c równy lub wyższy niż 7,5 proc. oraz bardzo wysokie ryzyko sercowo-naczyniowe. Jest ono rozumiane jako potwierdzona choroba sercowo-naczyniowa bądź uszkodzenie innych narządów (objawiające się poprzez białkomocz lub przerost lewej komory lub retinopatię) albo obecność 3 lub więcej głównych czynników ryzyka. Jest to wiek od 55 lat wzwyż dla mężczyzn, od 60 lat dla kobiet, dyslipidemia, nadciśnienie tętnicze, palenie tytoniu i otyłość.

- Przewlekła niewydolność serca u dorosłych pacjentów z wynikiem LVEF < 50 proc. i utrzymującymi się objawami choroby w klasie II-IV NYHA, pomimo stosowania terapii opartej na ACE-i (lub ARB/ARNi) i lekach z grupy betaadrenolityków oraz (jeśli są wskazane): antagonistach receptorów mineralokortykoidów (z frakcją wyrzutową z LVEF < 40 proc.) albo diuretykach (z frakcją wyrzutową z LVEF 41-50 proc.).

- Przewlekła choroba nerek u dorosłych z wynikiem eGFR < 60 ml/min/1.73 m², albuminurią lub białkomoczem oraz

leczonych terapią opartą na ACE-i/ARB nie krócej niż 4 tygodnie lub z przeciwwskazaniami dotychczas terapii).

Na choroby rzadkie

W wykazie refundacyjnym leków na 1.01.24 zawarto nowe wskazania i zmiany w refundacji aptecznej dotyczące leków: Forxiga, Kerendia, Orgovyx i Shingrix. Nowe wskazania oraz zmiany w programach lekowych dotyczą leków na choroby rzadkie, takich jak: Polivy, Darzalex (forma podskórna), Adcetris, Brukinsa, Venclyxto, Cabometyx, Koselugo.

Nowe wskazania nieonkologiczne obowiązują także w przypadku na przykład takich leków, jak: Nexviadym dla pacjentów z chorobą Pompego, Bylvay stosowany w postępującej rodzinnej cholestazie wewnątrzwątrobowej, Epidyolex dla pacjentów z napadami padaczkowymi w przebiegu zespołu stwardnienia guzawatego oraz tych z zespołem Lennox-Gastaut lub z zespołem Dravet. Ponadto zmiany dotyczą leków dla pacjentów z chorobami siatkówki: Beovu i Vabysmo.

REKLAMA

0010983104

ŚWIĄTECZNE
smaki

ZAMÓW JUŻ DZIŚ

JAKUBOWSCY
PIEKARNIA - CUKIERNIA

Pi) wigilijny kompot, jedz bakalie i ciesz się świętami. To są twoje prezenty dla zdrowia

Agata Siemiaszko

redakcja@strona.zdrowia.pl

Kompot z suszu to tradycyjny świąteczny napój, który ma tyle samo zwolenników, co przeciwników.

Kompot z suszu przygotowuje się szybko. Ma nie tylko rewelacyjny smak, ale wspomaga trawienie wigilijnych potraw. Można go ugotować z jednolitym wyprzedzeniem i podgrzać przed podaniem. Korzenny zapach kojarzy się bardzo ze świąteczną atmosferą, choinką i z kolacją wigilijną. Poza świętami Bożego Narodzenia taki kompot nie gości raczej na naszych stołach.

Tradycyjny kompot z suszu przygotowuje się najczęściej z suszonych jabłek, gruszek, śliwek i korzennych przypraw, a niektórzy dodają również suszoną żurawinę, morele inawet daktyle. Kaloryczność kompotu zależy od dodatków, jakie zostaną użyte.

Prawie same zalety

Nie bez powodu suszone owoce znajdują się właśnie na suto zastawionym stole świątecznym. Dzieje się tak, bo są źródłem cennych składników odżywczych i związków, które ułatwiają trawienie.

• Suszone jabłka.

To główny składnik wigilijnego kompotu z suszu. Są bogate w witaminę C, która jako przeciwutleniacz korzystnie wpływa na funkcjonowanie układu krążenia. Stanowią też znakomite źródło błonnika pokarmowego. Można je nie tylko kupić jak gotowy produkt, ale także przygotować samemu

WARTO WIEDZIEĆ

Przepis na sprawdzony kompot z suszu

Do przygotowania 2 litrów kompotu potrzebne będą następujące składniki:

- 70 g suszonych moreli,
- 70 g wędzonych śliwek,
- 45 g suszonej żurawiny,
- 150 g suszonych jabłek,
- 150 g suszonych gruszek,
- łyżeczka suszonych goździków,
- 1/4 łyżeczki cynamonu w proszku,
- połowa pomarańczy,
- 3,5 l wody.

Kompot należy gotować pod przykryciem, aż owoce zmiękną.



Kompot wigilijny nie może się nie udać, chociaż w każdym domu będzie trochę inny

w domu, na przykład przy pomocy maszyny do suszenia owoców. Wtedy wiemy na pewno, że jest to pełnowartościowy produkt, który nie został wysuszony z dodatkiem cukru. Plusami suszonych jabłek jest smak, dostępność i niska cena.

• Suszone lub wędzone śliwki.

Dzięki wysokiej zawartości błonnika i sorbitolu wykazują działanie przeczyszczające, co skutecznie wpływa na trawienie kalorycznych i ciężkostrawnych potraw świątecznych. Są pożywne, bogate w błonnik, potas oraz witaminy K i A. Suszone śliwki to źródło przeciwutleniaczy, co sprawia, że mogą zapobiegać nowotworom. Niestety, są wysokokaloryczne.

• Gruszeki.

Nie powinno ich zabraknąć w tradycyjnym kompie z suszu, bokerzystnie wpływają na trawienie oraz łagodzą dolegliwości towarzyszące zatruciom pokarmowym. Odkwaszają, są źródłem jodu, który pomaga w walce z niedoczynnością tarczycy.

Niektórzy dokonpotu wigilijnego dodają jeszcze:

• Morele.

Suszone mają wiele właściwości prozdrowotnych. Wpływają korzystnie zarówno na wzrok dzięki zawartości witaminy A, jak i na skórę, dzięki witaminie E. Na jedzeniu bogatych w potas moreli korzysta także nasze serce. Suszone morele znane są nie tylko wyją-

tkowego smaku i wartości odżywczych, ale także, o czym warto pamiętać, z dużej kaloryczności. W każdej szklanej porcji jest 300 kcal.

• Żurawina.

Zawarte w niej substancje pomagają w pozbywaniu się infekcji bakterią E. coli. Suszona żurawina wykazuje ponadto działanie odtruwające i reguluje przemianę materii. Jest bogatym źródłem witamin C i E.

• Daktyle.

Te suszone owoce nie tylko dodają energii, ale dzięki dużej zawartości rozpuszczalnego cukru i błonnika, wspomagają układ pokarmowy. Pomagają utrzymać właściwy poziom cholesterolu we krwi. Dzięki zawartości potasu suszone daktyle kują nerwy. Są jednym z najbogatszych źródeł przeciwutleniaczy ze wszystkich suszonych owoców.

Na rozum i urodę

Kompot z suszu wykazuje bardzo dodatnie działanie na organizm:

- Przyspiesza przemianę materii.
- Wspomaga trawienie ciężkostrawnych potraw.
- Redukuje nieprzyjemne przelewanie w jelitach.
- Zapobiega zaparciom.

Suszone owoce są bogatym źródłem ważnych składników, dostarczają również sporej ilości energii. Cenione są zwłaszcza jako źródło przeciwutleniaczy, witamin, minerałów oraz błonnika - zawierają go do 3,5 raza więcej niż surowe owoce.

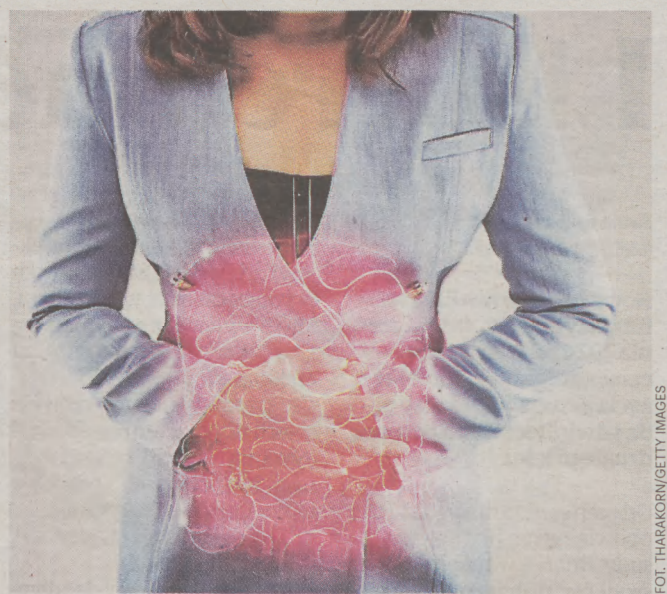
Znajdują się w nich:

- magnez,
- potas,
- żelazo,
- przeciwutleniacze,
- witaminy A, C i K.

Suszone owoce jemy obecnie chyba tylko w kompie, ale warto jeść je częściej jako przekąskę. Zresztą kiedyś na koniec wieczery wigilijnej podawano tzw. bakalie, czyli daktyle, figi, inne suszone owoce, rodzynki, orzechy, migdały i drobne pierniczki. Migdały bywały tak cenione, że czasem zamiast czerwonego barszczu, zupy grzybowej czy rybnej podawano żurawinę. Mają ogromną wartość odżywczą, ale są kaloryczne; 100 g to tyle kalorii, ile ma kotle schabowy.

Dobrze dobrana mieszanka bakalii bywa skarbnicą składników odżywczych. Orzechy są bardzo esencjonalnym pokarmem, który dostarcza zdrowe tłuszcze, błonnik, związki mineralne i antyoksydanty. Mówi się, że orzechy działają świetnie „na rozum”, to prawda, ale o wiele gorzej na sylwetkę, bo są bardzo tłuczące. 20 g orzechów może zastąpić pod względem kalorii całoniedzienny posiłek kobiety.

Rodzynki natomiast wciąż sprawiają niespodzianki nauce. Okazuje się, że obniżają ciśnienie oraz kontrolują poziom cukru i cholesterolu we krwi, ograniczają więc ryzyko chorób sercowo-naczyniowych. Wigiliato dobra okazja, żeby je polubić i jeść nie tylko „od święta”.



O przepełnienie żołądka przy świątecznym stole nie jest trudno. Gdy niedomaga, zapomnij o wielu potrawach

Zjesz za dużo, grozi ci zgaga. Co oznacza?

Monika Górska

redakcja@strona.zdrowia.pl

Świąteczne przejedzenie może wywołać bardzo nieprzyjemne objawy.

Chyba już mniej objadamy się podczas świąt, ale nadal zdarzają się problemy. Mogą być wywołane zjedzeniem naraz zbyt dużej ilości ciężkostrawnych potraw, ale ipoważniejszą chorobą.

Zgaga to główny objaw choroby refluksowej przełyku. Związana jest z zaburzeniami prawidłowego funkcjonowania dolnego zwieracza przełyku, który rozluźnia się, a wtedy kwas żołądkowy przedostaje się z żołądka do przełyku. Kwaśne pH podrażnia śluzówkę i wywołuje uczucie pieczenia oraz palenia.

Czynnikami wpływającymi na występowanie zgagi jest nadwaga, otyłość, zaburzenia prawidłowego opróżniania żołądka, a także ciąża. Zgaga zwykle pojawia się na około 30 minut po posiłku. Najczęściej wywołuje ją jedzenie ostrych potraw, szybkie jedzenie lub przejadanie się, czyli jedzenie zbyt dużych ilości pokarmu i przepełnianie żołądka.

Zgaga dość często występuje jako objaw refluksu żołądkowo-przełykowego. W prze-

biegu tej choroby zwieracz przełyku nie działa prawidłowo. W normalnych warunkach jest zamknięty, otwiera się na chwilę w czasie przełykania i znowu zamyka pokazywając kęsie. W przebiegu choroby jednak zwieracz przełyku rozluźnia się na zbyt długi czas, co sprawia, że pokarm i kwas żołądkowy cofają się.

Zgagę można pomylić z zawałem serca, bo w jej przypadku tak jak w czasie zawału, pojawia się niekiedy ból w klatce piersiowej. Zawał jednak dodatkowo wywołuje objawy, takie jak ucisk w klatce piersiowej, szybkie bicie serca, duszności, zimne poty, niestrawność i wymioty.

Może też chodzić o przepuklinę rozworu przełykowego. Ten rodzaj przepukliny polega na przemieszczeniu się części żołądka do klatki piersiowej przez otwór w przeponie. Jeśli przepuklina jest znacznych rozmiarów, pojawiają się takie dolegliwości, jak zgaga, ból w górnej części brzucha. Choroba może wymagać leczenia operacyjnego.

Zgaga bywa też objawem wrzodów żołądka. Ich przyczyną najczęściej jest zakażenie bakterią *Helicobacter pylori*. Gdy ma się wrzody, trzeba bardzo uważać nie tylko na dietę, ale i na sposób jedzenia.



Woda niegazowana to najprostszy sposób na zgagę. Picie wody pomoże rozcieńczyć sok żołądkowy

Tran wiele potrafi, pomaga utrzymać zdrowie i formę. Zawdzięczamy go dorszom



Tran poleca się dzieciom, ciężarnym i osobom z ryzykiem wystąpienia miażdżycy. To źródło cennych kwasów omega-3P. Wspomaga pracę mózgu i wykazuje właściwości regenerujące organizm. Zapobiega przeziębieniom i grypie

Marta Siesicka-Osiak
redakcja@stronazdrowia.pl

Kapsułki z tranem najlepiej przyjmować podczas posiłku zawierającego tłuszcz, popijając je wodą.

Tran, czyli olej pozyskiwany z wątroby ryb dorszowatych, to bogate źródło kwasów omega-3, a także witamin A i D. Jego regularne przyjmowanie może pomóc w zmniejszeniu stanu zapalnego w organizmie oraz uniknięciu chorób. Ale tran może też zaszkodzić. Zachować ostrożność należy zwłaszcza przy zakupie omega-3 z dodatkami aromatów. Trzeba też zwracać uwagę na datę przydatności do spożycia. Trwałość produktu z omega-3 wynosi zwykle 2 lata.

Kwasy tłuszczowe omega-3 pochodzą jedynie z pożywienia - nie są wytwarzane przez organizm. Tran zawiera ich dwa rodzaje: kwas dokozaheksaenowy (DHA) i kwas eikozapentaenowy (EPA). Można dostarczyć je także, jedząc tłuste ryby, takie jak łosoś, makrela i pstrąg oraz skorupiaki, np. małże, ostrygi i kraby.

Tran z dorsza jest najczęściej spotykany na rynku w formie kapsułek lub syropu. Wybierając tran, zwróć uwagę na stężenie kwasów EPA i DHA - dobry suplement powinien zawierać ich co najmniej 500mg na 1mg tranu i zawierać dodatek wita-

miny E, która chroni przed utlenianiem i jełczeniem kwasów tłuszczowych omega-3.

Polacy przodują w spożyciu omega-3. Według badania Osavi (producent suplementów) zażywa je ponad 67 proc. dorosłych Polaków. Podczas gdy 81,1 proc. sięgają po tzw. multivitaminy, to preparaty zawierające kwasy tłuszczowe, najczęściej omega-3, wybiera prawie 15 proc. osób.

Kwasy omega-3 mają wiele właściwości zdrowotnych i wspierają pracę licznych organów w naszym ciele. Jeśli nie ma się możliwości spożywania dwóch porcji tłustych ryb tygodniowo, można spróbować suplementacji tranem. Dodatkowo dostarcza się do organizmu witamin A i D.

Tran jest polecany dzieciom, ciężarnym i osobom z ryzykiem wystąpienia miażdżycy. To źródło cennych kwasów omega-3

Zalety tranu:

- Dla dzieci i kobiet w ciąży.

Kwasy omega-3 są istotne dla wczesnego wzrostu płodu. Przyjmowanie suplementów z olejem z wątroby dorsza zarówno w ciąży, jak i podczas karmienia piersią może wpłynąć na rozwój poznawczy oraz wzrok dziecka, a także zmniejszyć ryzyko wystąpienia u niego alergii.

Podawanie tranu dzieciom może pozytywnie wpłynąć na samopoczucie dzieci cier-

piących na nadpobudliwość, problemy z koncentracją i agresją oraz impulsywnością.

- Wspiera pracę serca.

Badania potwierdzają, że osoby jedzące duże ilości ryb rzadziej chorują na serce. Spożywanie od 1 do 3 grama kwasów omega-3 wspiera jego pracę przez obniżenie poziomu cholesterolu i trójglicerydów

WARTO WIEDZIEĆ

Uważaj na świeżość kupowanego tranu

Jak pokazują wyniki badań, w niemal co drugim preparacie z omega-3 cenne tłuszcze mogą być zjełczałe. Staje się przez to nie tylko bezwartościowy, ale nawet szkodliwy. Tak wynika z badań jakości produktów z olejami morskimi, przeprowadzonych przez amerykańskich ekspertów z Uniwersytetu Jerzego Waszyngtona. Zespół przebadał przez 6 lat do 2020 r. 72 produkty najpopularniejszych marek, zawierających tzw. oleje morskie, w tym rybie, krylowe i algowe. Okazało się, że 45 proc. takich preparatów zjełczało. Wykryto to w 32 proc. produktów aromatyzowanych i w 13 proc. niearomatyzowanych.

oraz zmniejszenie ciśnienia krwi i zapobieganie tworzeniu się blaszek miażdżycowych.

- Wpływa na lepszą pracę mózgu.

Kwasy omega-3 stanowią 20 proc. wagi mózgu (bez płynu), dlatego utrzymanie ich wysokiego poziomu może zapobiec wystąpieniu lub łagodź objawy niektórych chorób psychicznych, np. depresji.

Dzienna dawka kwasów omega-3 zalecana przez National Institutes of Health (główna agencja Stanów Zjednoczonych odpowiedzialna za biomedycynę i zdrowie publiczne) to 1100 mg dla kobiet i 1600 mg dla mężczyzn.

Tran jednak nie każdemu pomoże. Z przyjmowania tranu muszą zrezygnować osoby, które są uczulone na owoce morza. Również chorzy przyjmujący leki na rozrzedzenie krwi, leki hormonalne lub ciążę przerywającą powinny skonsultować z lekarzem.

Wśród potencjalnych skutków ubocznych przyjmowania tranu wymieniamy się:

- odbijanie,
- nudności,
- rozstrój żołądka.

Wyższe dawki tranu dostępnego na receptę wiążą się z możliwością wystąpienia migotania przedsionków, co może prowadzić do udaru. Przed rozpoczęciem suplementacji najlepiej więc skonsultować się z lekarzem prowadzącym.

Ten deser zwalcza infekcje i wzmacnia odporność, a do tego jest smaczny

Monika Góralska
redakcja@stronazdrowia.pl

Banany w połączeniu z miodem mogą być lekarstwem na kaszel a równocześnie smacznym deserem.

Banany są łatwo dostępne o każdej porze roku i lubiane za swój słodki smak. Mają też wiele cennych prozdrowotnych właściwości.

Znajdziemy w nich:

- witaminy z grupy B;
- witaminy A, C, E i K;
- błonnik;
- potas oraz składniki mineralne, takie jak magnez, wapń i fosfor.

Banany regulują poziom ciśnienia krwi, łagodzą napięcie w żyłach i tętnicach, wspomagają pracę mięśni i serca, usprawniają trawienie, korzystnie działają również na układ odpornościowy i nerwowy.

Miód natomiast znany jest ze swojego działania antybakteryjnego i antyseptycznego. Zawiera enzymy, antyoksydanty i aminokwasy. W miodzie znajdują się też witaminy z grupy B i witamina C oraz składniki mineralne, takie jak

wapń, żelazo, magnez, fosfor, cynk i potas. Miód wzmacnia odporność, wspomaga pracę serca, kości nerwy oraz zwalcza patogeny. Dlatego syrop z bananów i miodu to świetna mikstura, która złagodzi objawy infekcji, a do tego będzie smakowała nawet dzieciom.

Syrop złagodzi objawy mokrego kaszlu, warto więc stosować go jako kurację wspomagającą podczas przeziębienia. Ze względu na właściwości oczyszczające płuca z toksyn i zalegającej wydzieliny bananowa mikstura polecana jest również osobom zmagającym się z astmą, a także palaczom.



Banany powodują wzrost poziomu dopaminy - hormonu szczęścia

Jedzenie ma wpływ na humor. Zamiast tłustych potraw sięgnij po gorzką czekoladę

Anna Rokicka-Żuk
redakcja@stronazdrowia.pl

Jedz takie produkty, które zwiększają syntezę dopamin, a szybko będziesz w lepszym humorze.

Dopamina należy do grupy przekąźnikowych monoamin (organicznych związków chemicznych). Jej działanie przyczynia się do odczuwania szczęścia, wpływa też na przepływ krwi w naczyniach krwionośnych, na trawienie, pracę serca, nerek i trzustki, pamięć, nastrój,

sen, przetwarzanie bodźców bólowych czy odpowiedź na stres. Współpracuje przy tym z innymi monoaminami.

Prawidłowe wydzielanie dopaminy warunkują dobrej jakości sen, dieta obfitująca w probiotyki, ruch, medytacja, ale również słuchanie lubianej muzyki. Planując dietę, warto ująć w niej trochę czekolady, śliwki, jagody, bakłażany, groch, czerwoną fasolę, migdały i ziarna słonecznika, zrezygnować natomiast z tłustych potraw, bo powodują, że poziom dopaminy znacznie się obniża.



Najlepsza jest gorzka czekolada, która ma wysoką zawartość kakao (powyżej 70 procent). Wpływa wtedy bardzo korzystnie na humor i samopoczucie

Do kiedy trzeba płacić, czyli sądowa batalia o alimenty

Małgorzata Oberlan
Polska

Koniec z płaceniem alimentów - zdecydował sąd w Toruniu. Pan Adam nie musi już łożyć na pełnoletniego syna, studiującego prywatnie od 2018 roku i jednocześnie pracującego.

Są granice alimentowania pełnoletniego dziecka, choć wcale nie określa tego sztywno wiek syna czy córki, ani nawet sam moment zakończenia studiów. Ważne jest to czy młody człowiek - pełnoletni - faktycznie przykłada się do nauki, a także czyni starania (również zarobkowe) ku usamodzielnieniu się.

Powtarza kolejny rok studiów

W przypadku Patryka sąd rodzinny w Toruniu zdecydował,

by uchylić jego ojcu - panu Adamowi - obowiązek alimentacyjny.

- Pozwany syn jest osobą pełnoletnią, a swoim podejściem do nauki pokazuje, że nie spieszy mu się z uzyskaniem samodzielności życiowej. Obecnie nie posiada żadnego wykształcenia, nie uzyskał żadnych kwalifikacji zawodowych. Studiując od 2018 roku, powtarza kolejny rok studiów, a terminy zaliczeń ostatnich semestrów miał przedłużane. W ocenie sądu pozwany nie przykłada się do osiągnięcia przez siebie samodzielności życiowej i zdobycia odpowiednich kwalifikacji zawodowych umożliwiających mu samodzielne utrzymanie się. Jednocześnie pracuje w pełnym wymiarze czasu pracy w salonie optycznym swojej matki - zaznaczyła uza-

sadniając wyrok sędzią Ewa Zawacka.

Sprawą zajmował się HI Wydział Rodzinny i Nieletnich Sądu Rejonowego w Toruniu. To tutaj pan Adam wniósł pozew o uchylenie mu obowiązku alimentacyjnego wobec dorosłego syna. Ewentualnie: o obniżenie alimentów z 500 zł miesięcznie do symbolicznych 100 zł.

Argumentował, że syn jest dorosły, pracuje, zarabia i tak naprawdę ojciec nie jest pewnym, czy w ogóle studiuje. On sam natomiast popadł w finansowe tarapaty w pandemii i teraz musi zarobkować w Niemczech przysprzątaniu.

Jak w każdym takim przypadku sąd dokładnie zbadał sytuację obu stron. Jeśli chodzi o Patryka, to ustalili, że młody mężczyzna studiuje na prywatnej uczelni od 2018 roku. Czesne wynosi 550 zł na semestr.

Natomiast przedłużenie sesji 450 zł, a przedłużenie terminu zrobienia licencjatu - jeszcze więcej.

To istotne w sprawie kwoty, bo Patryk powtarza kolejny rok studiów i „nie wyrabia się” w terminach zaliczeń. Młody mężczyzna wynajmuje i opłaca mieszkanie (ok. 2200 zł miesięcznie). Zatrudniony jest etatowo w salonie optycznym mamy. Zresztą, pracuje odkilku dobrych lat, a to w handlu, a to w gastronomii.

Poza tym, jak się okazało, Patryk sam jest już ojcem. Jak odnotował sąd, ciąży na nim identyczny obowiązek alimentacyjny: płaci 500 zł co miesiąc na swojego synka.

Płacenie alimentów to nie kara

Co natomiast ustalił sąd odnośnie pana Adama? Niestety,

to z jegowiny rozpadł się małżeństwo. Rozwód ze wskazaniem na jego wyłączną odpowiedzialność został orzeczony w 2017 roku.

Rok później natomiast mężczyzna usłyszał wyrok karny za fizyczne i psychiczne znęcanie się nad byłą już żoną (w latach 2015-2017). Skazany został na 10 miesięcy więzienia w zawieszeniu na trzy lata próby.

Od czasu rozwodu pan Adam płacił sądownemu 500 zł alimentów miesięcznie na syna. Jak piszemy jednak na wstępie, stwierdził, że to już dość. W pozwie wskazał nie tylko na postawę syna, ale i własne kłopoty: utratę zleceń i zarobków w pandemii oraz konieczność zarobkowania obecnie przy sprzątaniu.

Sąd uchylił ojcu obowiązek alimentacyjny. Wskazał, że

swoim podejściem do nauki Patryk pokazuje, iż niespieszy mu się do uzyskania życiowej samodzielności. Jednocześnie jednak chciałby żyć w osobnym mieszkaniu, na własnych zasadach.

Nie umknęło też sądowi to, że nauka w prywatnej uczelni wyższej oznacza nie tylko comiesięczne wydatki na czesne, ale też - w przypadku przeciągania studiów - dodatkowe opłaty.

- W ocenie sądu starania pozwanego dosamodzielnego utrzymania się są niewystarczające, pozwany nie przykłada się do ukończenia nauki i zdobycia kwalifikacji zawodowych, ukończenie przez niego studiów jest niepewne - uzasadniała sędzią Ewa Zawacka. ©R

PS Imiona ojca i syna zostały w tekście zmienione.

DROBNE

Jak zamieścić ogłoszenie drobne? Telefonicznie: 94 3473512

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. 91 481 3310

Nieruchomości

MIESZKANIA-KUPIĘ

KUPIĘ udziały w nieruchomościach, spadkach, 602-738-759

KUPIĘ zadłużone mieszkanie lub pomogę w zamianie na mniejsze z dopłatą, 602-738-759

GARAŻE

KUPIĘ garaż murowany, tel. 535-480-794.

POŚREDNICTWO

0010705120

OMEGA

WYCENY OBRÓT

SŁUPSK, UL. STARZYŃSKIEGO 11

tel. 59 841 44 20;

601 654 572;

www.nieruchomosci.slupsk.pl

omega@nieruchomosci.slupsk.pl

Motoryzacja

OSOBOWE KUPIĘ

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

AUTO skup wszystkie 695-640-611

Praca

ZATRUDNIĘ

ZATRUDNIĘ samodzielnego hydraulika / hydraulikaspawacza, tel. 723 844 485, 697265 505

Zdrowie

NEUROLOGIA

SPEC. Neurolog. NFZ. Bez kolejek.

Codziennie. Koszalin, 605-284-364.

INNE

ALKOHOLIZM - esperal 602-773-762

Usługi

AGD RTV FOTO

NAPRAWA RTV, anteny, bezpłatny

dojazd, tel. 888-032-998

PRALKI naprawa w domu, 603 775 878

BUDOWLANO-REMONTOWE

CYKLINOWANIE bezyfytowe

502302147

CYKLINOWANIE bezyfytowe

884912222

PORZĄDKOWE

CZYSZCZENIE dywanów, kanap,

fotele 889-571-282.

REKLAMA 0010719806

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.

Turystyka

KRAJ - GÓRY

SYLWESTER - promocja 150 zł/os., 2

posiłki. TYLICZ k/Krynicy G.,

pok. z łaz.+TV, bilard, parking,

730-007-166

Rolnicze

MASZYNY ROLNICZE

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

ZWIERZĘTA HODOWLANE

SKUP bydła rzeźnego w każdej kondycji. Płatność natychmiastowa tel788 949 245

AUTOPROMOCJA

ibo TWOJE DOMOWE BIURO OGŁOSZEŃ

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



ibo.polskapress.pl

0010981320

REKLAMA

Dyrektor Oddziału Regionalnego Agencji Mienia Wojskowego w Szczecinie informuje, że ogłosił:

drugie ustne przetargi nieograniczone na sprzedaż lokali mieszkalnych nr 12, 19 i 21, położonych w Mirosławcu Górnym przy ul. Lotnictwa Polskiego 5 (dz. nr 50/47 o pow. 0,1095 ha, KW Nr K01W/00027977/8)

Lp	Adres lokalu	1) pow. użytkowa lokalu 2) udział we współwłasności 3) pow. pom. przynależnego	Termin przetargu /godzina	Cena wywoławcza netto lokalu	Wysokość wadium/termin wniesienia	Usytuowanie lokalu w budynku, struktura
1.	Mirosławiec Górny ul. Lotnictwa Polskiego 5/12	1) 65,95 m ² 2) 591/10.000 3) 11,82 m ² (2 piwnice)	29.01.2024r. godz. 10 ⁰⁰	U 2.000,00 zł	21 000,00 zł do dnia 23.01.2024 r.	parter, 3 pokoje, kuchnia, łazienka z wc, przedpokój
2.	Mirosławiec Górny ul. Lotnictwa Polskiego 5/19	1) 63,46 m ² 2) 568/10.000 3) 11,30 m ² (2piwnice)	29.01.2024r. godz. 12:00	108.000,00 zł	18 000,00 zł do dnia 23.01.2024 r.	parter, 3 pokoje, kuchnia, łazienka z wc, przedpokój
3.	Mirosławiec Górny ul. Lotnictwa Polskiego 5/21	1) 67,09 m ² 2)551/10.000 3) 5,47 m ²	29.01.2024r. godz. 13 ⁰⁰	U 4.000,00 zł	22 000,00 zł do dnia 23.01.2024 r.	parter, 3 pokoje, kuchnia, łazienka z wc, przedpokój

Przetargi odbędą się w budynku Oddziału Regionalnego Agencji Mienia Wojskowego w Szczecinie, przy ul. Księcia Sambora 4, w sali nr 13. Warunkiem udziału w przetargu jest wniesienie wadium w wysokości podanej w tabeli przelewem na rachunek bankowy Oddziału Regionalnego Agencji Mienia Wojskowego w Szczecinie nr **91 1130 1176 0022 2114 1520 0010** w Banku Gospodarstwa Krajowego w nieprzekraczalnym terminie wskazanym w tabeli z dopiskiem: „Przetarg na sprzedaż lokalu mieszkalnego położonego w Mirosławcu Górnym przy ul. Lotnictwa Polskiego 5/ ”.

Organizator zastrzega, że przysługuje mu prawo do odwołania przetargu z ważnych powodów. Informacje – Oddział Regionalny Agencji Mienia Wojskowego w Szczecinie, tel. (91) 447 2026.

Oględzin lokali mieszkalnych można dokonać po wcześniejszym telefonicznym uzgodnieniu terminu z pracownikiem AMW Towarzystwa Budownictwa Społecznego „KWATERA” Sp. z o.o. pod numerem telefonu: **797-345-715** w poniedziałki w godzinach 10:00 - 18:00, od wtorku do piątku w godzinach od 8:00 - 15:00. Umówienie spotkania celem okazania lokali jest możliwe również drogą mailową poprzez zgłoszenie na adres zachodniopomorski@amkwaterra.pl.

Pełna treść ogłoszeń została wywieszona na tablicy ogłoszeń Oddziału Regionalnego Agencji Mienia Wojskowego w Szczecinie, przy ul. Potulickiej 2 / ul. Księcia Sambora 4 i opublikowana na stronie internetowej www.amw.com.pl i w Biuletynie Informacji Publicznej.

Oddział Regionalny AMW w Szczecinie, 70-230 Szczecin, ul. Potulicka 2,
tel. (4891) 447 20 00, fax (4891) 488 47 95, e-mail: marketing.szczecin@amw.com.pl www.amw.com.pl

PIŁKA RĘCZNA INDUSTRIA KIELCE W HITOWYM MECZU PODEJMIE W HALI LEGIONÓW ORLEN WISŁĘ PŁOCK

Kolejna Święta Wojna w Kielcach

Wojciech Buras

wojciech.buras@polskapress.pl

W środę, 20 grudnia, Industria Kielce podejmie w Hali Legionów Orlen Wisłę Płock. Spotkanie zaległej 11. kolejki ORLEN Superligi zadecyduje o tym, kto spędzi zimę na fotelu lidera tabeli

Obie ekipy przystąpią do Świętej Wojny jako niepokonane na krajowym podwórku. - Każdy wie, że starcia z Wisłą są najważniejszymi na polskim terenie - mówi Talant Dujsebajew, trener mistrzów Polski.

Industria Kielce podchodzi do spotkań z Wisłą po dwóch pewnie wygranych spotkaniach z rzędu. „Żółto-biało-niebiescy” pokonywali w minionych kolejkach Energe MKSK Kalisz (38:21) i Górnika Zabrze (41:23).

Do rozegrania został im już tylko jeden mecz. 20 grudnia podejmą we własnej hali Orlen Wisłę Płock. Nafciarze, tak jak mistrzowie Polski, są niepokonani w rozgrywkach ORLEN Superligi. Obie ekipy mają



FOT. PATRYK PIĄK

Święta Wojna w Hali Legionów rozpocznie się w środę, 20 grudnia, o godzinie 20:30. Industria Kielce podejmie Orlen Wisłę Płock. Na zdjęciu Artiom Karaliok

na swoim koncie 16 zwycięstw. Środowa potyczka zadecyduje o tym, kto spędzi zimowy okres reprezentacyjny na fotelu lidera tabeli.

- Każdy wie, że starcia z Orlen Wisłą Płock są najważniejszymi w roku na polskim terenie. Obie drużyny prezentują bardzo wysoki poziom i grają

w Lidze Mistrzów oraz chcą awansować do Finał Four. Jutro jest mecz, który prawdę mówiąc nie daje za wiele, bo najważniejsze są play-offy. Jednak całe środowisko czeka, aby to spotkanie wyglądało jak najlepiej - powiedział Talant Dujsebajew, szkoleniowiec Industrii Kielce. Zracji powrotu formatu rozgrywek „play-off”, sezon regularny nie da odpowiedzi na to, kto zostanie mistrzem Polski. Spotkanie jest ważne z punktu widzenia rozstawienia w najważniejszej fazie sezonu. Zespół sklasyfikowany wyżej będzie miał jeden mecz domowy więcej, gdy dojdzie do decydujących starć.

Wisła jest niepokonana w ORLEN Superlidze. Jej najsukuteczniejszym zawodnikiem w tych rozgrywkach jest Michał Daszek - autor 59 goli w 16 meczach. Zespół z Płocka rozpoczął sezon Ligi Mistrzów od pięciu porażek z rzędu, ale z biegiem czasu zaczął punktować. Wygrał dwa spotkania z Celje, ale największym mechem odbiło się starcie 10. kolejki z Veszprem. Nafciarze zagraли świetny mecz i zaskakująco wysoko pokonali węgierskiego potentata wynikiem 37:30. Latem zespół Xavięgo Sabate wzmocnił Miha Zarabec z THW Kiel, czy Mirko Alilović z Pick Szeged. Dużym osłabieniem było to odejście Sergieja Kosorotowa (Veszprem).

Mają bardzo poukładany zespół. Super pracują. Są teraz w bardzo dobrej formie. Widać, że Zarabec już się zaadaptował w tym klubie. Przyzwyczaili się do gry bez Sergieja Kosorotowa. W każdym meczu podkreślamy, że szacunek to najważniejsze słowo. To klucz do zwycięstwa - skomentował Talant Dujsebajew.

W minionym sezonie rozgrywkach polskiej ligi górą byli kielczanie, którzy przegrali pierwszy mecz w Płocku 27:29, by zrewanżować się w Hali Legionów i wygrać po pełnym dramaturgii spotkaniu 27:24 oraz zgarnąć tytuł mistrza Polski.

Natomiast w czerwcowym finale krajowego pucharu lepsi okazali się podopieczni Xavięgo Sabate, którzy zwyciężyli 30:25. W środę na hitowy mecz do Hali Legionów wybierają 270-osobowa grupa kibiców z Płocka.

- Mamy kilka problemów zdrowotnych, ale jesteśmy przygotowani i tylko czekamy na ten następny mecz. Idziemy po zwycięstwo. Chcemy dobrze skończyć rok i prowadzić w tabeli. Oczywiście, tym meczem nie wygrasz tytułu, ale zdobędziesz pewność i dobrą atmosferę na przyszłość - powiedział Alex Dujsebajew, prawy rozgrywający Industrii Kielce.

Święta Wojna rozpocznie się w środę, 20 grudnia, o godzinie 20:30. ©

Znamy laureatów rankingu „Piłkarskie Orły”

Paweł Wiśniewski

redakcja@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. No i wszystko jasne! „Piłkarskie Orły 2023” rozstrzygnięte. Znamy najlepszych strzelców tego roku w naszym kraju i w Twoim regionie.

Za nami wielkie sportowe święto. W stołecznym Teatrze Capitol, podczas uroczystej gali Polska Press Grupa, poznaliśmy wszystkich laureatów 2. edycji rankingu „Piłkarskie Orły”. Wyróżnienia zostały przyznane najlepszym strzelcom w kraju - zarówno w kategorii pań, jak i panów - oraz najsukuteczniejszym piłkarzom w poszczególnych województwach. W rankingu uwzględnione zostały bramki strzelone w roku kalendarzowym. Projekt „Piłkarskie Orły” to wielka i niepowtarzalna szansa na promocję piłkarzy oraz

piłkarek zarówno z klubów niższych lig, jak i z Ekstraklasy i Ekstraligi.

Patronem Honorowym „Piłkarskich Orłów” jest Minister Sportu i Turystyki, Partnerem Merytorycznym Polski Związek Piłki Nożnej, Partnerem Strategicznym PKN Orlen, a Patronami Medialnymi - TVP Info i TYP Sport. Partner wydarzenia to Teatr Capitol.

Nasi laureaci

- Najlepsza Strzelczyni: Agata Bała (Nowy Świt - Górzno), 2. liga - 36 bramek (54 pkt)

Najlepszy Strzelec: Erik Expósito Hernández (Śląsk Wrocław), ekstraklasa - 18 bramek (36 pkt)

Nagrody specjalne: Agata Bała (Nowy Świt - Górzno), 2. liga - 36 bramek i Łukasz Skolimowski (Moto-Jelcz Oława), 4. liga - 49 bramek

Laureaci z województw

- dolnośląskie: Erik Expósito Hernández (Śląsk Wrocław), ekstraklasa - 18 bramek (36 pkt)

- kujawsko-pomorskie: Patryk Perliński (Chemik Bydgoszcz), 4. liga - 33 bramki (20,625 pkt)

- lubelskie: Adrian Paluchowski (Avia Świdnik), 3. liga - 21 bramek (26 pkt)

- lubuskie: Łukasz Zagdański (Lubuszanin Drezdenko), 4. liga - 42 bramki (26,25 pkt)

- łódzkie: Szymon Sołtyński (Pelikan Łowicz), 3. liga - 25 bramek (25 pkt)

- małopolskie: Angel Rodado Jareño (Wisła Kraków), 1. liga - 18 bramek (32 pkt)

- mazowieckie: Tomasz Pękhart (Legia Warszawa), ekstraklasa - 17 bramek (36 pkt)

- opolskie: Piotr Strzelecki (Ruch Zdzieszowice), 4. liga - 38 bramek (23,75 pkt)



FOT. PAWEŁ RELIKOWSKI

Erik Expósito Hernández ze Śląska Wrocław został najlepszym strzelcem rankingu „Piłkarskie Orły”

- podkarpackie: Ilja Szkurin (PGE FKS Stal Mielec), ekstraklasa - 10 bramek (20 pkt)

- podlaskie: Jan Pawłowski (KS Wasilków), 4. liga - 45 bramek (28,125 pkt)

- pomorskie: Karol Czuba (Arka Gdynia), 1. liga - 19 bramek (33,25 pkt)

- śląskie: Daniel Szczepan (Ruch Chorzów), ekstraklasa - 16 bramek (29,75 pkt)

- świętokrzyskie: Paweł Rogula (Korona II Kielce), 4. liga - 30 bramek (18,75 pkt)

- warmińsko-mazurskie: Dominik Kozera (Olimpia Elbląg), 2. liga - 17 bramek (14,125 pkt)

- wielkopolskie: Kristoffer Velde (Lech Poznań), ekstraklasa - 17 bramek (35 pkt)

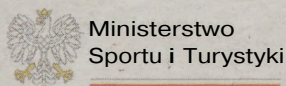
- zachodniopomorskie: Kamil Grosicki (Pogoń Szczecin), ekstraklasa - 17 bramek (34,50 pkt)

A już wkrótce, od pierwszych dni stycznia, wszystko rusza od nowa... Warto poczekać.

Ranking



Patronat Honorowy



Partner Strategiczny



Partner Merytoryczny



Patronat Medialny

Tvp SPORT

TVP INFO

SPORT

www.sportowy24.pl

ŁYŻWIARSTWO FIGUROWE

Oliwia Rybicka Oliver i Filip Bojanowski z GKS-u Stocznica Gdańsk zostali mistrzami Polski w tańcach na lodzie. Trenujący razem dopiero od 8 miesięcy łyżwiarze, podczas najważniejszych zawodów sezonu, wykonali dwa czyste, dynamiczne programy i zdobyli rekordy punktowe. Dzięki temu z dużą przewagą w klasyfikacji zdobyli mistrzostwo Polski seniorów. (raf)



KOSZYKÓWKA

§ **Rewanż z Panathinaikosem.**
 § VBW Arka Gdynia podejmie
 § dzisiaj o godz. 18 zespół
 § z Aten w ramach fazy play-
 § off rozgrywek EuroCupu.
 ■ W pierwszym, wyjazdowym
 ■ meczu wygrała 66:56 (17:9,
 ■ 11:12, 20:20, 18:15). (raf)

Liderzy Trefla wybierają Lublin



Kewin Sasak (z prawej) to lider wśród punktujących w tym sezonie PlusLigi



Mikołaj Sawicki imponuje w polu zagrywki. W tym sezonie zdobył już 29 asów

Rafał Rusiecki

rafal.rusiecki@polskapress.pl

SIATKÓWKA. Transferowa karuzela w siatkarskiej PlusLidze rozkręca się już w grudniu. Według pierwszych doniesień dwóch kluczowych zawodników Trefla Gdańsk znalazło nowy klub.

Według Artema, dobrze poinformowanego użytkownika serwisu X (dawniej Twitter), atakujący Kewin Sasak oraz przyjmujący Mikołaj Sawicki w sezonie 2024/2025 reprezentować będą Bogdankę LUK Lublin. To bardzo duże osłabienie, ponieważ obaj świetnie wkomponowali się w zespół, stanowiąc jego ofensywną siłę.

Trefl Gdańsk od lat słynie z tego, że potrafi wypromować młodych i pracowitych zawod-

ników. W hali Ergo Arena ogrywają się przyszli reprezentanci Polski. Finansowo klub nie jest jednak w stanie konkurować z największymi graczami w PlusLidze. Stąd często trudność z utrzymaniem wyróżniających się siatkarzy. Regułą jest, że wyróżniający się sportowcy i ich agenci szybciej znajdują nowe kluby, mogące przebić finansowo kontrakty poprzedników. Oczywiście, od tej rynkowej zasady są wyjątki, bowcałe nie jest tak, że najbardziej medialne nazwiska są gwarancją wysokiego poziomu w przyszłości.

Klub z Gdańska potrafi zbudować zawodnika

- Serce się raduje, jak zawodnik odchodzi z Gdańska, trafia do topowego klubu, a potem wygrywa Ligę Mistrzów. To

przykład Marcina Janusza, który został też pierwszym rozgrywającym kadry narodowej. To ciekawe, że każdy, kto do Gdańska przychodzi i odchodzi, to jest komentarz: wow, zbudowali zawodnika. Najlepsze jest to, że nie wszyscy potrafią później w nowym klubie, grać na takim samym poziomie, co w Treflu. Naszą siłą jest też szkolenie młodzieży, bo nieboimy się wprowadzać wychowanków. Wiele rzeczysię na to składa. Uważam, że ten klub jest wyjątkowy. I nie jest to moja zasługa, ale wszystkich osób, które przy tym klubie pracują. Każdy chce, żeby to wszystko szło do przodu - tłumaczył nam jeszcze przed obecnym sezonem te transferowe kulisy Dariusz Gadomski, prezes Trefla Gdańsk.

26-letni atakujący Kewin Sasak to lider klasyfikacji punkto-

wej początku sezonu 2023/2024. Mierzący 208 cm wzrostu od 2018 roku, z przerwą na grę w czeskim VK ČEZ Karlovarsko, reprezentuje barwy Trefla. W obecnych rozgrywkach, piątym napozomie PlusLigi, został pierwszym atakującym. Ciekawe, indywidualny rekord w zdobyciu punktowej (25) uzyskał właśnie w meczu z Bogdanką LUK-iem Lublin, przegranym na wyjeździe 2:3 przez żółto-czarnych 10 listopada 2023 roku. Miał przy tym 61-procentową skuteczność w ataku.

23-letni przyjmujący Mikołaj Sawicki również rozgrywa piąty sezon w PlusLidze. Mierzący 198 cm wzrostu zawodnik zaczął w PGESkrze Bełchatów, ale skrzydła rozwinął właśnie w Treflu Gdańsk. Skorzystał na sytuacji w sezonie

2022/2023, kiedy to już na początku rozgrywek poważna kontuzja kolana wykluczyła z gry Piotra Orczyka. Dostał swoją szansę i z meczu na mecz jego pewność siebie rosła. W obecnych rozgrywkach nie oddał miejsca w składzie, jest w czołówce punktujących w lidze (180 punktów), a przede wszystkim jest liderem serwujących z 29 asami na koncie. To zawodnik o większych predyspozycjach do ataku. We wspomnianym meczu z Bogdanką LUK-iem zdobył 19 punktów.

Nieoczywiste wybory

Niewykluczone, że to dopiero początek zmian w kadrze Trefla Gdańsk, który przed obecnym sezonem przeszedł kosmetyczną zmianę personalną. W siatkówce preferowane są krótkie, roczne lub

dwuletnie umowy, i w takim cyklu często dochodzi domodyfikacji w zespołach PlusLigi. Żółto-czarni potrafią zaskakiwać nieoczywistym wyborem nowych zawodników. I tak zapewne będzie w nadchodzącej przyszłości.

W tym momencie nie wiadomo jeszcze, czy klub zdecyduje się na dalszą współpracę z Igiorem Juricicem. Chorwacki trener dobrze wszedł do PlusLigi, a obecnie prowadzi Trefla w swoim drugim sezonie.

Duży ruch transferowy zrobiła także Asseco Resovia Rzeszów. Zdaniem wspomnianego Artema Bartosz Bednorz, 29-letni przyjmujący reprezentacji Polski, do hali Podpromie przeniesie się po tym sezonie. Od początku 2023 roku występuje jako siatkarz Zaksty Kędzierzyn-Koźle. ©®

REKLAMA

001098216

Został już ostatni

dzień

by zamówić prenumeratę pocztową
z dużym rabatem



Masz pytania?

Zadzwoń 94 340 1114 w godz. 9-15

lub wyślij e-mail na adres:

bok.prenumerata@polskapress.pl

GŁOS
POMORZA