



FOT. PAWEŁ RELIKOWSKI

GŁOS

DZIENNIK POMORZA

POMORZA

Środa
9.08.2023

Nr 184 (5036)
Nakład: 6.620 egz.

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

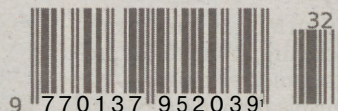
Słupsk.
Postępują prace przy renowacji Czerwonego Spichlerza **str. 4**

Kultura. Co w sierpniu zobaczymy w Multikinie? **str. 14**

Gospodarka morska.
Będzie rządowy plan dla portu w Dziwnowie **str. 5**

Nr ISSN0137-9526

Nr indeksu348-570



SŁUPSK

Picasso, Dwurnik, Łempicka. Prace wybitnych artystów w ratuszu **str. 4**



FOT. LUKASZ CIPAR

Kraj. Mateusz Morawiecki wzywa Manfreda Webera do debaty **str. 6**

Świat. Junta w Nigrze zignorowała' ultimatum. Wojny nie będzie? **str. 8**

REGION FATALNA POGODA ZNIECHĘCA WCZASOWICZÓW

Jesień w środku lata

J. Roszkowski, M. Leśniewski
Pomorze

- Jest od 10 do 30 procent mniej wczasowiczów niż rok wcześniej - szacowali przedsiębiorcy z Kołobrzegu, Świnoujścia, Mielna i Darłowa na początku wakacji, licząc na poprawę. Teraz, po ulewach, goście masowo skracają pobyt, inni anulują rezerwacje. Tymczasem w województwie pomorskim, choć pogoda od kilku dni jest fatalna, odpływ turystów nie jest tak masowy.

Wczasowicze biorą pogodę na przeczekanie. Auraco prawdanie sprzyjała plażowaniu, za to nabrak gości w sobotę i w niedzielę nienarzekali organizatorzy Jarmarku św. Dominika w Gdańsku. Właśnie atrakcje oferowane przez Trójmiasto sprawiają, że turyści nad Zatoką Gdańską zostają. Choć początek sierpnia jest chłodny i przypomina październik, a nie środek lata, to jednak taka pogoda nad Bałtykiem nie jest niczym nadzwyczajnym.

- W poprzednich sezonach na ogół chłodno byłow lipcu, a nie w sierpniu, to jednak wielkiego kataklizmu nie ma. Tym bardziej, że nadchodzący weekend



FOT. AUTOR

W ostatnich dniach parasol jest niezbędnym wyposażeniem turysty

ma być słoneczny - mówi Jolanta Rościńska, wynajmująca kwatery na Półwyspie Helskim. - Fakt, że są telefony od gości, którzy mają nas zarezerwowane pokoje czy apartamenty, z pytaniami, jaka jest pogoda, ale masowego odwoływania rezerwacji nie ma.

Gorzej jest w środkowej części Wybrzeża: - Nie dość, że droższymi dał się we znaki, więc nawet gdy mieliśmy dobrą pogodę, było mniej wczasowiczów niż zwykle, to teraz jeszcze ta

okropna aura po prostu przepędziła ludzi - przyznaje Mariusz Ławro, szef ośrodka „Posejdon”, a zarazem prezes Regionalnego Stowarzyszenia Turystyczno-Uzdrowskiego w Kołobrzegu.

Również Ustka w tym sezonie nie wygląda jak zazwyczaj o tej porze roku. Wyludnione restauracje, pensjonaty i parkingi. Nie ma tłoku na Promenadzie Nadmorskiej... ©
Czytaj str. 3

REKLAMA

0010863696

Paula Fish

W ZWIĄZKU Z DYNAMICZNYM ROZWOJEM NASZEJ FIRMY
POSZUKUJEMY OSÓB NA STANOWISKO:

- pracownik produkcji
- magazynier - operator wózka widłowego
- operator - mechanik linii produkcyjnej
- mechanik utrzymania ruchu

- elektromechanik
- chłodniarz
- kontroler jakości
- mechanik samochodowy
- kierowca w transporcie międzynarodowym

Praca w ZAKŁADACH PRODUKCYJNYCH: w Słupsku, we Włynkówku, w Strzelinie i w Tolkmicku.

Zadzwoń do nas: 48 539 025 608

Napisz do nas: rekrutacja@paulafish.pl

Jutro w Głosie: Pod paragrafem

- Halo Szpicbródka! Okazuje się, że ten legendarny kasiarz wcale nie był najlepszy. Byli od niego lepsi i to zdecydowanie

Zamów prenumeratę

Głos Pomorza
Głos Koszaliński
Głos Szczeciński @ 94 3401114
bok.prenumerata@polskapress.pl
prenumerata.gp24.pl

KALENDARIUM

9 SIERPNI URODZILI SIĘ 1819

William Morton, amerykański chirurg, stomatolog, prekursor anestezjologii. 30 września 1846 roku wykonał pierwszy zabieg usunięcia zęba u pacjenta znieczulonego eterem.

1864

Roman Dmowski, polityki pisarz, współzałożyciel i przywódca Narodowej Demokracji. Podczas I wojny światowej organizował Armię Hallera. Delegat Polski na konferencję paryską w 1919 roku i sygnatariusz traktatu pokojowego w Wersalu. Zagorzały przeciwnik polityczny Józefa Piłsudskiego i jego projektu Tworzenia państwa federalnego. W II Rzeczypospolitej był posłem na Sejm, ministrem spraw zagranicznych w rządzie Wincentego Witosa.

1914

Tove Jansson, fińska pisarka szwedzkojęzyczna, malarka, ilustratorka i rysowniczkamiksowa, znana najbardziej, jako autorka książek o Mumminkach.

1963

Whitney Houston, amerykańska piosenkarka muzyki pop i soul, aktorka i autorka piosenek. Podczas ponad 25-letniej kariery jej albumy i single rozeszły się w nakładzie przekraczającym 170 milionów egzemplarzy. Do jej najbardziej znanych przebojów należą - „How Will I Know”, „I Wanna Dance with Somebody” i „I Will Always Love You”.

ZMARLI

1919

Ernst Haeckel, niemiecki biolog, filozof i podróżnik, profesor Uniwersytetu w Jenie. Sformułował tak zwaną teorię recapitulacji, opracował pierwsze kompletne drzewo rodowe wszystkich organizmów i uwzględnił na nim człowieka, twórca terminów „ekologia”, „filogeneza” i „ontogeneza”.

1991

W Peru zginęli śmiercią męczeńską dwaj polscy franciszkanie: Zbigniew Strzałkowski i Michał Tomaszek. Zostali zamordowani przez komunistyczną organizację terrorystyczną Świetlisty Szlak. W grudniu 2015 roku zostali ogłoszeni błogosławionymi.

Bairbie.me przerobi twoje zdjęcie, ale nie tylko. Z ciebie zrobi informację dla obcych wywiadów

Maciej Rajfur
Rozmowa

z Januszem Cieszyńskim,
ministrem cyfryzacji

Czy wiemy, jakie dane mogą złoierać aplikacje i jakie są tego konsekwencje?

Jedną z tych aplikacji (bairbie.me) nie informuje, jak zakres danych przetwarza. Natomiast dane zbierane przez te aplikacje to numer IP, geolokalizacja numeru IP, rodzaj przeglądarki i inne elementy, jak adres e-mail oraz zdjęcia. Popularność tej aplikacji spowodowała, że uzyskała bardzo dużo aktualnych informacji osobowych.

Do czego mogą służyć takie dane? Jak mogą zaszkodzić?

Potencjalnie mogą być stosowane np. do budowy baz danych umożliwiających nauczanie algorytmów sztucznej inteligencji. Mówię o całym szeregu zastosowań, ale przede wszystkim o danych dla Generative AI, uzyskanych bez informacji użytkownika o zakresie przetwarzania jego zdjęcia. Istnieje także potencjalna możliwość szerokiego przetwarzania behawioralnego i to niemalże w skalimasaowej ludzi. Chodzi o ocenę emocji użytkowników na poziomie jednostki i całych grup społecznych. Idąc dalej, przez te dane dochodzi do oceny poglądów politycz-



Janusz Cieszyński: - Ministerstwo Cyfryzacji ostrzega przed aplikacjami barbieselfie.ai i bairbie.me. Nielegalnie pozyskują one wrażliwe dane o użytkownikach

nych w profilowaniu behawioralnym w skali jednostkowej, regionalnej oraz krajowej. Jest to informacja krytyczna dla wywiadów państw obcych.

Jak dotarliście do takich informacji, że te aplikacje są niebezpieczne? Ktoś zgłosił?

Informacja o tych aplikacjach, a zwłaszcza o masowości przetwarzania danych przez te aplikacje, wynikała zarówno z prac własnych ekspertów ministerstwa, ale i medialnych informacji.

Czy wiadomo coś o ofiarach tych aplikacji?

W przypadku takich aplikacji nie mówimy o ofiarach indywidualnych, a raczej o działaniach

podmiotów, np. zagranicznych, bo wówczas problem wymyka się poza poziom krajowy.

W przypadku kradzieży danych indywidualnych z wykorzystaniem tego typu aplikacji - takie zdarzenia są monitorowane przez odpowiednie służby.

Da się korzystać z takich aplikacji w sposób bezpieczny, czy omija je szerokim łukiem? Jest jakaś metoda, która pozwoli korzystać z nich, ale omijać niebezpieczeństwo?

Niestety, nie jest to proste. Tę kwestię należy rozstrzygnąć na poziomie globalnym, regulując przetwarzanie danych. Na poziomie Europy todyrektywy w związku z RODO oraz nowa dyrektywa o sztucznej in-

teligencji, która nakłada bardzo wysokie wymagania do użytkownikom indywidualnych musimy dbać o rozwój edukacji i kompetencji cyfrowych.

Czy wcześniej były podobne alerty wydawane przez ministerstwo?

Na bieżąco informujemy o zagrożeniach, które dostrzegamy w sieci. Czuwają nad tym m.in. pracownicy zespołu CERT Polska, który działa w strukturach Akademickiej Sieci Komputerowej. Ten przypadek będzie coraz więcej, bo tonajtańszy sposób buczenia tego typu systemów.

Na co powinniśmy zwrócić uwagę, korzystając z tego typu aplikacji, które np. używają naszych zdjęć do przeróbki. Saja-kie sygnały, na które powinniśmy być wyczuleni?

Urządzenia mobilne stają się niezbędnym narzędziem do pracy, nauki i często dostarczają nam rozrywki w wolnym czasie. Korzystając z różnorodnych aplikacji, powinniśmy zwracać uwagę na ich zgodność z podstawowymi zasadami wyznaczonymi przez RODO (oraz w przyszłości dyrektywę AI). Chodzi o informację: kto dla czego, w jakim celu przetwarza

nasze dane. Udzielenie informacji realizowane najczęściej poprzez udostępnienie odpowiedniego dokumentu w aplikacji - „Polityki prywatności”, a także „Polityki plików cookies”, o ile aplikacja takich plików korzysta.

Może pan podać żelazne zasady bezpieczeństwa w sieci?

Chrońmy swoje dane osobowe - nie udostępniamy danych, takich jak numer PESEL, login czy hasła do swoich internetowych kont. Po drugie, weryfikujemy strony, które odwiedzamy - czytamy regulamin strony i politykę prywatności, zanim udostępnimy swoje dane. Nie klikamy tylko w linki z bezpiecznych źródeł. Ja wiem, że często nam się spieszy, że mało kto czyta regulaminy, ale naprawdę tonam może pomóc i uratować przed kłopotami. Rzeczywistość wirtualna jest już zbyt poważna. To nie tylko zabawa. Zadbajmy o swoje hasła - twórzmy dłuższe hasła (min. 14 znaków) z użyciem dużych i małych liter, cyfr oraz znaków specjalnych. Przecho-wujmy je w bezpiecznym sposobie i włączmy dwuetapowe uwierzytelnianie. Wszyscy chcemy być bezpieczni w sieci. Zachęcam firmy, żeby uważnie śledziły, do jakich działań wykorzystywane są ich produkty i walczyły z nieuczciwymi podmiotami, które próbują wykorzystywać ich wizerunek do nielegalnych działań.

PIŁKARSKI ŚWIAT (ALE NIE TYLKO) POMAGA BYŁEMU NAPASTNIKOWI POGONI SZCZECIN

LEGENDARNA POMOC
Marian Kielec i Łukasz Zwoliński ramieniem w ramieniu z Robertem Dymkowskim.

Marian Kielec jest legendą Pogoni. To on jako pierwszy zawodnik Dumy Pomorza zdobył tytuł króla strzelców. Kiedy dowiedział się, że Robert Dymkowski cierpi na stwardnienie zanikowe boczne, zareagował natychmiast. Kupił trykot Pogoni, podpisał go i przekazał naliczycielowi.

Pomaga też Łukasz Zwoliński, były gracz Pogoni, a obecnie napastnik mistrzów Polski Rakowa Częstochowa. © R



REGION POZA TRÓJMIASTEM TRUDNO ZNALEŹĆ ROZRYWKĘ, KTÓRA WYNAGRODZI BEZNADZIEJNĄ AURĘ

Trwa jesień w branży turystycznej

B. Rzeczowska, J. Roszkowski
Pomorze

Wygląda na to, że tylko wronie Trójmiasta i Zatoki Gdańskiej aura nie wystraszyła masowo turystów, którzy przyjechali spędzić wakacje nad morzem Pomorze Zachodnie oraz zachodnie rubieże województwa pomorskiego pustoszeją, bo przyjezdni uciekają przed złą pogodą, która nijak nie kojarzy się z latem na Wybrzeżu.

- Jesteśmy kurortem oferującym plażę i słońce. Nasi turyści są zdecydowanie plażowicami - mówi Jacek Traczyk, prezes Lokalnej Organizacji Turystycznej Ustka i Ziemia Słupska. - Nie prowadzimy statystyk, ale spadek liczby turystów widać gołym okiem. Część z nich odmawia rezerwacji, mimo wpłaconego zadatku, ale każdy obiekt noclegowy ma własne zasady, a w niektórych istnieje możliwość przebukowania. Są też turyści, którzy decydują się na przyjazd w ostatniej chwili, gdy się pogoda. Teraz więc w Ustce jest sporo wolnych miejsc. A utrzymanie obiektów kosztuje. Tomniej udany i bardzo trudny sezon.

Sposób na deszczową aurę

Hotelarze wszelkimi sposobami szukają pomysłów na niepogodę.

- Zdajemy sobie sprawę, że w Ustce jest mało atrakcji pod zadaszeniem i gdy pada deszcz, turyści nie mają co robić. W związku z tym przygotowaliśmy akcję, którą nazwaliśmy #pogotowiepogodowe - mówi Mateusz Bukato, menedżer w Pomorze Health & Family Resort. - Wymyślamy dodatkowe zajęcia, które mają na celu umilić czas niepogody. Od rana coś się dzieje dla dzieci i dla dorosłych. To zajęcia ruchowe, zdrowotne, warsztaty artystyczne, rękodzieło, turnieje. Nasz szef kuchni i zespół kucharski też zaangażowali się w niepogodę, organizując zajęcia kulinarne. Wspólnie gotujemy, pieczemy i konsumujemy. A wieczorem standardowo zabawy taneczne i koncerty.

Pogoda dyktuje ceny

- Zostaliśmy, czekamy na poprawę pogody, na razie jest jarmark, a w najgorszym razie centra handlowe, kino. O plażowaniu mowy nie ma, ale za to w poniedziałek widzieliśmy sztormowe fale w Gdyni - słyszemy od pary turystów z Rybnika, których spotkaliśmy



Nawet w Gdańsku plaże są raczej puste. Wczasowicze korzystają z możliwości, jakie daje metropolia i trwający właśnie Jarmark św. Dominika, sopocki aquapark albo liczne trójmiejskie galerie handlowe

na jarmarkowym targu staroci w Gdańsku.

- Co prawda w poprzednich sezonach na ogół chłodno było w lipcu, a nie w sierpniu, to jednak wielkiego kataklizmu nie ma. Tym bardziej że nadchodzący weekend ma być słoneczny - mówi Jolanta Rosińska, wynajmująca kwatery na Półwyspie Helskim.

Na brak gości narzekają bardziej kwaterodawcy z Mierzei Wiślanej. W Jantarze, w Stegnie czy też Krynicy Morskiej tłumów nie ma, bo bez dobrej plażowej pogody wypoczynek traci tam sens. Turyści nie brakuje za to na przekopie przez mierzeję, który stał się dużą atrakcją turystyczną.

Z powodu październikowej pogody zaczynają niecospadać ceny, a wolnych miejsc w hotelach, pensjonatach czy też w prywatnych kwaterach nie brakuje. W popularnej Jastarni za tydzień pobytu (liczony od najbliższego piątku) w holenderskim domku dwie dorosłe osoby zapłać 2800 złotych. W Helu w pokoju dwuosobowym - z widokiem na morze - za tygodniowy pobyt zapłacimy od 900 do 1500 złotych. Podobne ceny są na Mierzei Wiślanej, łącznie z Krynica Morską. Warto zauważyć, że w sezonach przed pandemią rezerwacje „last minute” były praktycznie niemożliwe, bo brakowało miejsc.

Czekając na Czechów

- Turyści zniechęca do wypoczynku nie zła pogoda, bo - bez przesady - aura nad Bałtykiem zawsze jest kapryśna, co

Teraz w Ustce jest sporo wolnych miejsc. A utrzymanie obiektów kosztuje. Tomniej udany i bardzo trudny sezon

rosnące koszty życia, a na wakacjach oszczędzić najłatwiej uważa pan Arkadiusz, wynajmujący w Gdańsku pokoje i prowadzący działalność gospodarczą. - W tym roku sytuację ratują nad morzem Czesi i Słowacy, których mamy więcej od lat. Goście z Czech akurat na ceny nie narzekają, nie szukają tych słynnych paragonów grozy, bo u nich ceny w ogóle są już wyśrubowane.

Oczywiście, turystów z południa przydałoby się więcej...

Pytanie, czy przyjadą w kolejnych sezonach, bo na czeskich forach poświęconych turystyce już pojawiają się informacje, że nad Bałtykiem jest zimno i deszczowo. Jednak większość turystów chwali wysoki poziom usług... umiarkowane ceny. Inni radzą, by zabrać rowery, bo w Trójmieście jak i na Półwyspie Helskim ścieżek nie brakuje. Tyle tylko, że nawet największa liczba Czechów nie sprawi, że na Pomorzu będą tłumy turystów - nawet gdy termometry znów pokażą 30 stopni.

Może lato wróci...

- Mam 15 pokoi w pensjonacie, które co roku od 10 lipca do 20 sierpnia są zajęte - opowiada pani Irena, właścicielka dużego obiektu wczasowego w Mielnie. - Wczoraj spakowali się goście z trzech ostatnich pokoi i mam pusto. Wszędzie sezonu. Nad morzem. To nie do uwierzenia - załamywała ręce.

Podobnie mówią w niemal każdym kurorcie, w każdym pensjonacie, do którego dzwoni z pytaniem o ocenę pierwszego miesiąca wakacji.

- Lipiec był jeszcze „jak cię mogę”, coś tam się działo. Ale teraz mam rezerwacje dopiero na długi weekend. Do tego czasu wynajęte będą tylko trzy z ośmiu naszych wakacyjnych domków - mówi Krzysztof za-

radzający domkami wczasowymi w Sarbinowie.

Uzdrowiska, takie jak Świnoujście, są w nieco lepszej sytuacji, bo wyciekanych sanatoryjnych turnusów finansowanych przez Narodowy Fundusz Zdrowia nikt nie odwołuje. Ale i tu widać odpływ turystów. - W weekend ludzie masowo wyjeżdżali. Jeśli chodzi o sanatoria, to tu z kolei mamy rezygnacje z turnusów komercyjnych - mówi Joanna Agatowska ze Świnoujskiej Organizacji Turystycznej, miejska radna i dyrektorka jednego ze świnoujskich sanatoriów. Jednocześnie podkreśla, że tegoroczny lipiec zamknął się z bardzo złym bilansem dla branży. - To nawet 35-45 proc. mniej rezerwacji niż w tym samym okresie ubiegłego roku - mówi.

- Najgorsze, że nad morze przyjechało sporo nowych gości. Mówię o wczasowiczach z Czech, których wcześniej tak dużo u nas nie było. Ale, niestety, ta okropna pogoda chyba jednak nie zachęci ich do powrotu do nas - martwi się już na przyszłość Mariusz Ławro. Choć akurat w jego obiekcie wypoczynkowym wczasowiczów jest sporo. - Ale też narzekają, no bo przecież przyjechali tu dla plaży, opalenizny...

- Ludzi na pewno przyjechało mniej, a do tego jeszcze rozproszyli się po całym wybrzeżu - zauważa Leszek Pytel, szef mieleńskich ratowników. - Sezon mamy więc bardzo spokojny, była tylko jedna poważna akcja, a teraz w zasadzie od trzech dni totalny zastój. Leje, wieje, ludzie zamknęli się w hotelach albo po prostu wyjechali do domu. Całe szczęście prognozy pogody są nie najgorsze. Ma jeszcze wrócić lato.

Pustkami świecą także ośrodki na pojezierzach: Drawskim, Wałeckim. - Dramat - kwituje załamanie sezonu Piotr Mikołajczuk, komendant hufca

ZHP w Szczecinku, który zarządza stacją harcerską w Drężnie. Mimo fantastycznej lokalizacji, wśród lasów inąd samym jeziorem, w pierwszym tygodniu sierpnia niema tudosłownego nikogo. - Nie mówię już o obiwakowaniu pod namiotem czy w kamperze, ale nie ma także chętnych na domki - mówi komendant. - Ludzie odwołują rezerwacje i wcale im się nie dziwię, bo pogoda jest fatalna.

Prognozy są obiecujące

Pustawo jest także w Kusym Dworze nad jeziorem Drawsko koło Czaplina. To jeden z największych ośrodków wypoczynkowych w regionie pojezierza. - Na tę chwilę mamy zajętych około połowy miejsc, co

w sierpniu się nie zdarzało - słyszemy w recepcji. - Goście skracają pobyt lub je całkowicie odwołują. Szacuję, że zrobiło to około 20 procent gości. Co gorsza, do połowy sierpnia nie widać znaczącej poprawy aury. To dla nas cios, bo poprzedni rok po pandemii, która uderzyła w całałabianę, był bardzo udany. A teraz dobijana pogoda.

Nieco większy zato ruch uważano w samym Szczecinku, który zapełnił się turystami z okolicznych rejonów, szukających jakiejś rozrywki w deszczowe dni. Frekwencja w kinie i na pływalni wzrosła o kilkanaście procent w porównaniu z lipcem.

Branża turystyczna z nadzieją patrzy na prognozy pogody, bo te na kolejny tydzień są bardziej optymistyczne. - To widać też po zapytaniach, bo teraz najczęściej telefonów odbieramy z pytaniami o wolne terminy nadrużną połowę sierpnia - dodaje Joanna Agatowska ze Świnoujskiej Organizacji Turystycznej.

Krzysztof Ścibor, szef Biura Prognoz Calvus, daje nadzieję: - Wprawdzie gorące, zwrotnikowe powietrze na razie do nas nie dotrze, ale żegnamy już ulewy, a witamy przejaśnienia i zdecydowanie wyższą temperaturę powietrza. W weekend i zaraz po nim to może być nawet 28 stopni Celsjusza - kończy synoptyk.

Współpraca: M. Leśniewski, K. Świerczyńska, B. Rzeczowska R. Wełnie

REKLAMA

0010879778



OBWIESZCZENIE PREZYDENTA MIASTA SŁUPSKA

Działając na podstawie art. 11fust. 3 i 4 w związku z art. 11 a ustawy z dnia 10 kwietnia 2003 r. o szczególnych zasadach przygotowania i realizacji inwestycji w zakresie dróg publicznych (Dz. U. z 2023 r. poz. 162) oraz art. 49 ustawy z dnia 14 czerwca 1960 r. Kodeks postępowania administracyjnego (Dz. U. z 2023 r. poz. 775)

zawiadamiam

o wydaniu decyzji nr 109/2023 z dnia 27.07.2023 r. o zezwoleniu na realizację inwestycji drogowej obejmującej przebudowę wraz z rozbudową placu Starego Rynku na terenie placu Stary Rynek, ul. Nowobramskiej, ul. Kowalskiej, ul. Bema, ul. Zamenhofa i ul. Grodzkiej w Słupsku w ramach zadania pn. „Przebudowa Starego Rynku w Słupsku”.

Inwestycją objęte są następujące nieruchomości:

Działki w liniach rozgraniczających teren pasa drogowego:

jednostka ewidencyjna 226301J, Miasto Słupsk:

- 706, 705/4, 705/9 (705/2¹), 705/13 (705/6¹) obr. 6 i 653/2 obr. 13 - pas drogowy placu Starego Rynku
- 170 obr. 13 - pas drogowy ul. Mostnika
- 653/1 obr. 13 - pas drogowy ul. Nowobramskiej
- 653/5 obr. 13 - pas drogowy ul. Kowalskiej
- 606/1 obr. 6 - pas drogowy ul. Bema
- 691 obr. 6 - pas drogowy ul. Zamenhofa
- 703/7 obr. 6 - pas drogowy ul. Grodzkiej

*w nawiasach podano numery działek przed podziałem wg oznaczenia w katastrze nieruchomości

Działki znajdujące się poza liniami rozgraniczającymi pasy drogowe podlegające ograniczeniu w korzystaniu dla realizacji obowiązku przebudowy dróg:

- 705/14 obr. 6.

Niniejszą decyzją zakończono postępowanie administracyjne wszczęte na wniosek Prezydenta Miasta Słupska z siedzibą przy Placu Zwycięstwa 3 w Słupsku.

W związku z powyższym informuje się, że w terminie 14 dni od dnia otrzymania zawiadomienia z treścią decyzji można zapoznać się w Wydziale Budownictwa Urzędu Miejskiego w Słupsku (Plac Zwycięstwa 1, pokój 02, tel. 59 84 88 409), w poniedziałki w godz. 7.30-16.30, od wtorku do czwartku w godz. 7.30-15.30 i w piątki w godz. 7.30-14.30. Termin ewentualnie planowanej wizyty w tutejszym wydziale należy uzgodnić telefonicznie pod ww. numerem.

Doręczenie niniejszego obwieszczenia uważa się za dokonane po upływie 14 dni od dnia jego ogłoszenia.

Data publikacji obwieszczenia stanowi datę ogłoszenia.

Picasso, Dwurnik, Łempicka w ratuszu

Magdalena Olechnowicz
Słupsk

Unikatową wystawę sztuki współczesnej otwarto w słupskim ratuszu. Wśród prezentowanych obrazów są dzieła mistrzów i mistrzyń malarstwa, min. Pabla Picassa, Edwarda Dwurnika, Jana Tarasina czy Tamary Łempickiej. Zwierzeniem wystawy będzie aukcja obrazów.

W sali 211 Urzędu Miejskiego w Słupsku prezentowanych jest 31 prac, wśród których jest grafika mistrza Pabla Picassa, obrazy Tamary Łempickiej, czy dzieła Andrzeja Dwurnika.

- Ratusz, który jest obiektem pięknym i zabytkowym jest także miejscem wystaw, przestrzeni, gdzie prezentujemy dzieła twórców znanych, ale także takich, których nazwiska warto poznać. Wystawa ma również służyć promowaniu nowego pokolenia artystów polskich - mówi Krystyna Danilecka-Wojewódzka, prezydent Słupska.

Poza dziełami Pabla Picassa i Edwarda Dwurnika, można obejrzeć prace Andrzeja Fogtka,



Wystawa sztuki współczesnej w Urzędzie Miejskim w Słupsku czynna będzie do 14 sierpnia

Katarzyny Karpowicz, Agaty Kus, Aleksandry Hońko, Jana Tarasina i Tamary Łempickiej. Organizatorami wydarzenia są: Mazowiecki Dom Aukcyjny, Hotel Grand Lubicz w Ustce i Fundacja Teutsch.

- Chcieliśmy zaprezentować szeroki przekrój sztuki, dlatego znajdziemy tu prace artystów takich jak Dwurnik, Tarasim, Dobkowski, czy Fałat, ale też

chcieliśmy pokazać wschodzące gwiazdy sztuki polskiej jak Agata Kus, czy Ola Hońko - mówi Marcin Teutsch, współwłaściciel Mazowieckiego Domu Aukcyjnego i Teutsch Gallery.

Wśród obrazów jest m.in. obraz Edwarda Dwurnika „Międzyłesie”.

- Jest to praca z 1974 roku, która zwidziała cały świat. Była

w Republice Południowej Afryki, a do nas przyjechała prosto z Londynu. Warto podkreślić, że nasi artyści lubią być zagranicą i lubi ich zagranicą. Mamy tutaj Rajmunda Ziemskiego, wielkiego profesora warszawskiego Akademii Sztuk Pięknych, już nieżyjącego. Jego pracownia została objęta przez kuratora sztuki jako zabytek w Warszawie. Kil-

koro z tych artystów, których prace tu widzimy, na pewno się przyjaźniło - i Ziemiński, i Tarasim, i Siennicki - to była grupa warszawskich profesorów, która trzymała się razem. Mamy tu także obraz Henryka Cześnika. I tu dodam, że trzy obrazy tego artysty kupił Robert De Niro. Zachęcam też do obejrzenia obrazów młodych artystów. Dla mnie wyjątkową postacią jest Katarzyna Karpowicz, która ma obrazy bardzo emocjonalne. Mamy też obraz Agaty Kus, która będzie miała teraz dużą wystawę w Stanach Zjednoczonych, co może zmienić wycenę tych obrazów - opowiada Marta Teutsch.

Dzieła mistrzów można podziwiać w ratuszu do 14 sierpnia w godz. 10-15. Wstęp jest bezpłatny.

Druga część wydarzenia, którą nazwano Baltic Art Promotion, zaplanowana jest w Hotelu Lubicz w Ustce, gdzie zaprezentowanych zostanie 70 prac artystów, a zwieńczeniem będzie aukcja obrazów. I tak cena wywoławcza za grafikę Pabla Picassa to 12 tys. zł, za obraz Tamary Łempickiej - 22 tys. zło-

tych. Za ile zostaną sprzedane? Tego dzisiaj wiadomo.

Baltic Art Promotion to przegląd i promocja sztuki współczesnej. Celem wydarzenia jest promocja Słupska jako miejsca kultury; tworzenie i propagowanie przestrzeni do obcowania ze sztuką oraz przybliżenie i zaprezentowanie sztuki współczesnej.

- Mamy nadzieję, że w ten sposób ożywiemy środowisko artystyczne i że będzie ono cykliczne - mówi Marta Teutsch.

Teutsch Gallery zajmuje się działalnością wystawienniczą. Głównymi założeniami programowymi jest odkrywanie nowych talentów i promocja polskiej sztuki współczesnej. Misją galerii jest tworzenie przyjaznego, otwartego miejsca spotkań i dialogu, prezentacja wystaw problemowych, promocja artystów, prezentacja ich dorobku i udostępnianie zbiorów z kolekcji galerii.

Wystawa w Ustce będzie trwać od 15 do 18 sierpnia w Hotelu Grand Lubicz przy ul. Wczasowej 4.

©/©

Renowacja Czerwonego Spichlerza postępuje. Teraz przyszedł czas na prace wykończeniowe

Wojciech Lesner
Słupsk

Budynek jest adaptowany na potrzeby Muzeum Pomorza Środkowego w Słupsku. Ma się w nim znaleźć min. biblioteka i pracownia edukacyjne. Wykonawca prowadzi aktualnie prace wykończeniowe.

Czerwony Spichlerz jest zlokalizowany pomiędzy ulicami Szarych Szeregów a Partyzantów, tuż obok Białego Spichlerza, który już od kilku lat jest obiektem Muzeum Pomorza Środkowego.

Poza czerwoną cegłą, z której jest zbudowany, charakterystycznym elementem remontowanego obiektu jest już np. oszklona klatka schodowa. Czerwony Spichlerz zostanie także wyposażony w nowoczesną windę. Zmian będzie jednak znacznie więcej, obiekt bowiem uzupełnić ma kompleks budynków wchodzących w skład Muzeum Pomorza Środkowego.

- Zostały już wymienione belki konstrukcyjne na stropach, została wykonana stalowa konstrukcja nowej klatki schodowej, został wykonany



Zaprojektowany w 1905 r. Czerwony Spichlerz jest jednym z niewielu zabytkowych obiektów epoki przemysłowej w Słupsku

nowy szyb windy - wymienia Adam Gołębiowski, kierownik prac. - W tej chwili wszelkie prace konstrukcyjne związane z przebudową zostały zakończone. Nachwilę obecną trwają już prace wykończeniowe w obiekcie.

Co będzie się w środku? Na dole czterokondygnacyjnego obiektu znajdują się sale edukacyjne. Pierwsze piętro budynku, według planów, ma zająć biblioteka z czytelnią wypełniona woluminami związanymi z regionem. Na drugiej kondygnacji ma znaleźć się pra-

cownia konserwatorska, a poddasze będzie magazynem dla zbiorów muzealnych, które wymagają szczególnej opieki konserwatorskiej.

Czerwony Spichlerz ma około 1600 metrów kwadratowych powierzchni, został zaprojektowany w 1905 roku. Młodszy brat sąsiadującego obok Białego Spichlerza posiadał wiele oryginalnych elementów architektonicznych, które zostały zrekonstruowane. Jest jednym z niewielu zabytkowych obiektów epoki przemysłowej w Słupsku. Jego remont

i modernizacja ma również pozytywnie wpłynąć na wizerunek pobliskich zrewitalizowanych Bulwarów nad Słupią.

Zakończenie prac przy remoncie Czerwonego Spichlerza przewidziane jest na wiosnę 2024 roku. Gruntowna przebudowa budynku z czerwonej cegły realizowana jest w większości ze środków pozyskanych w ramach funduszu Polski Ład. Wkład własny na ten cel wygospodarował też samorząd województwa pomorskiego. Całość prac ma kosztować około 13 milionów złotych. ©/©

Po kradzieży wpadł w ręce policji

Bogumiła Rzeczkowska
Region

Policjanci z Komisariatu Policji w Ustce zatrzymali 30-letniego ustezanina, podejrzanego o kradzież pieniędzy z zaparkowanego samochodu.

Do policjantów patrolujących centrum Ustki podbiegł mężczyzna, który poinformował mundurowych o kradzieży, do której doszło kilka minut wcześniej.

- Sprawca miał ukraść pieniądze z zaparkowanego na jednym z parkingów samochodu. Mężczyzna uciekł, jednak został zauważony przez właściciela samochodu, który od razu poinformował o tym napotkany w centrum Ustki policyjny patrol. Funkcjonariusze

z Ognia Patrolowo-interwencyjnego Komisariatu Policji w Ustce szybko ustalili rysopis złodzieja oraz kierunek jego ucieczki - informuje mł. asp. Jakub Bagiński, oficer prasowy słupskiej policji. - Mundurowi dokładnie sprawdzili rejon centrum Ustki po kilku minutach w jednym ze sklepów zauważyli mężczyznę, którego wygląd odpowiadał rysopisowi podawanemu przez zgłaszającego. 30-letni mieszkaniec Ustki, miał przy sobie skradzione wcześniej kilkaset złotych. Został zatrzymany i przewieziony do komisariatu, gdzie policjanci prowadzili z nim dalsze czynności procesowe.

Pokrzywdzony mężczyzna odzyskał pieniądze. Ustezanin usłyszał zarzut kradzieży. Grozi mu kara od 3 miesięcy do 5 lat pozbawienia wolności.



Sprawcy kradzieży grozi kara do 5 lat więzienia

Nic dziwnego... Będzie rządowy plan dla portu w Dziwnowie

PAP
Wybrzeże

W czwartym kwartale br. rząd planuje przyjąć plan zagospodarowania przestrzennego morskich wód wewnętrznych w porcie morskim w Dziwnowie - wynika z informacji opublikowanej w piśmie w wykazie prac legislacyjnych rządu. Obecnie taki plan nie obowiązuje

- Głównym celem przyjęcia planu jest uregulowanie zagospodarowania i użytkowania obszarów morskich wód wewnętrznych i części morza terytorialnego w porcie morskim w Dziwnowie - podkreślono w informacji zamieszczonej w wykazie prac legislacyjnych rządu.

Jak przekazano, plan ma umożliwić „koordynację funkcjonalną i terytorialną różnorodnych działań przestrzennych”, szczególnie „realizację przedsięwzięć inwestycyjnych



Rząd w czwartym kwartale planuje przyjąć plan zagospodarowania przestrzennego dla portu w Dziwnowie

w sposób zrównoważony, tj. zapewniający efektywne wykorzystanie ich cech, zasobów

i właściwości dla różnych celów społecznych i gospodarczych”.

Plan ma też m.in. pozwolić ograniczyć konflikty między użytkownikami oraz z otocze-

niem i zapewnić „trwałość nieodnawialnych zasobów i procesów przyrodniczych w per-

spektywie obecnego i kolejnych pokoleń”.

Plan ma również stanowić podstawę wydawania decyzji dotyczących użytkowania i zagospodarowania obszarów morskich portu morskiego w Dziwnowie i być narzędziem równowagi interesów wykorzystania przestrzeni morskiej.

- Plan wprowadza istotne nakazy, zakazy i ograniczenia odnoszące się do korzystania z wód portu morskiego w Dziwnowie, rozstrzyga o rozmieszczeniu w tych obszarach inwestycji celu publicznego, kierunkach rozwoju transportu i infrastruktury technicznej oraz określa obszary i warunki ochrony środowiska i dziedzictwa kulturowego, poszukiwania, rozpoznawania kopalni oraz wydobywania kopalni ze złóż - przekazano.

Planowany termin przyjęcia projektu przez Radę Ministrów to czwarty kwartał 2023r.

REKLAMA

0010854404

WAKACYJNA PODRÓŻ Z KROKODYLKIEM TIRKIEM

Zapraszamy na rodzinny piknik
"Bezpiecznej Szkoły Krokodylka Tirka"
13 sierpnia na parkingu przy ul. Lechitów przy estakadzie w Mielnie. Start o godzinie 11:00.

W programie m.in. mobilne miasteczko ruchu drogowego, dmuchańce, gry i konkursy z edukacyjno-odblaskowymi nagrodami, malowanie buziek oraz prezentacja sprzętu Inspekcji Transportu Drogowego.

Chcesz wziąć udział w wydarzeniu i jesteś osobą ze szczególnymi potrzebami?
Daj nam znać: dostepnosc@gitd.gov.pl

POLSKA i ŚWIAT

LONDYN

Premier Wielkiej Brytanii Rishi Sunak oświadczył, że priorytetem jego rządu będzie powstrzymanie nielegalnej imigracji na Wyspy Brytyjskie. W tym celu Sunak przedstawił pięciopunktowy plan, który ma powstrzymać napływ imigrantów. Najważniejszym jego punktem jest założenie, że od teraz nikt nie będzie mógł dostać się do Zjednoczonego Królestwa w nielegalny sposób.

99

Zatrzymanie łodzi z nielegalnymi imigrantami to priorytet dla Brytyjczyków i nie spoczne, dopóki tego nie osiągnę

Rishi Sunak, premier Wielkiej Brytanii

Mateusz Morawiecki wzywa Manfreda Webera do debaty... Miarka się przebrała

Adam Kielar
Warszawa

Premier Mateusz Morawiecki zabrał głos w sprawie ostatniego wystąpienia niemieckiego polityka, szefa Europejskiej Partii Ludowej Manfreda Webera. Wezwał go do debaty.

Swoje wystąpienie premier Mateusz Morawiecki opublikował w mediach społecznościowych. Wezwał w nich Manfreda Webera do telewizyjnej debaty.

- Chcę powiedzieć, że miarka się przebrała. Jako premier polskiego rządu, który reprezentuje większość sejmową wybraną w demokratycznych wyborach, nie pozwolę, by wybory Polaków były tak szkalowane - napisał szef rządu.

Odnosił się w ten sposób do słów Webera, który w wywiadzie dla niemieckiej telewizji ZDF skrytykował rządu Prawa i Sprawiedliwości w Polsce.

Weber w wywiadzie mówił o „zwalczaniu” PiS-u. Stwier-

dził, że „każda partia musi zaakceptować państwo prawa; to jest zaporą przeciw przedstawicielom PiS-u w Polsce, którzy systematycznie atakują państwo prawa i wolne media”.

Dodał, że „kto to akceptuje, może być demokratycznym partnerem - konkurentem, politycznym konkurentem, ale demokratycznym partnerem. A wszyscy inni, którzy tego nie przestrzegają, jak niemiecka AfD, jak Le Pen we Francji albo PiS w Polsce, są naszymi wrogami i będą przez nas zwalczani”.

- Wymienił w niedzielę Prawo i Sprawiedliwość wśród ugrupowań, które będą przez nich zwalczane. Nazwał nas swoimi wrogami - podkreślił premier Morawiecki.

Szef polskiego rządu wezwał jednocześnie szefa EPP do debaty w telewizji.

- Jeśli Niemcy otwarcie przyznają, że będą ingerować w wybory w Polsce, to niech staną z otwartą przyłbicą. Panie Weber, proszę nie posługiwać się swoim pomocnikiem Donaldem Tuskiem. Proszę stanąć



Premier Mateusz Morawiecki zaproponował Manfredowi Weberowi debatę 2 października

do debaty - wezwał Morawiecki.

Premier zaproponował datę 2 października i zadeklarował gotowość do przedyskutowania w najbliższych dniach szczegółów.

Do wypowiedzi Manfreda Webera odniósł się także Marcin Ociepa, wiceminister obrony.

- Manfred Weber odmawia PiS prawa do uczestnictwa w życiu publicznym. My nie jesteśmy dla niego partnerami

demokratycznymi. To znaczy, że nas należy zwalczać innymi metodami niż demokratyczne. Te słowa są przekroczeniem czerwonej linii - powiedział Ociepa we wtorek w Polsat News.

Jego zdaniem wypowiedź niemieckiego polityka jest „symboliczna”.

- To jest potwierdzenie wszystkich naszych obserwacji i ocen politycznych, że w gruncie rzeczy nie jest to wybór między jedną a drugą partią polityczną w Polsce. To jest wybór między opcją polską a opcją niemiecką - podkreślił Ociepa.

Słowa niemieckiego polityka skomentowała również była premier polskiego rządu Beata Szydło.

- Wypowiedź Webera to - nawet jak na Niemca - skrajny przykład bezczelności. A także złamanie wszelkich zasad obowiązujących w europejskiej polityce - napisała europoseł PiS Beata Szydło w mediach społecznościowych.

- Polska jest w NATO, jest w UE, współpracuje z wieloma zagranicznymi partnerami, w tym z Niemcami, we wszelkich sprawach i nagle kluczowy niemiecki polityk ogłasza otwartą wojnę przeciwko polskiemu rządowi? I to w czasie rosyjskiej agresji? - podkreśliła Szydło. PAP

REKLAMA

0010875648



NIENZWYKŁA POLSKA!

INTERAKTYWNY PRZEWODNIK TURYSTYCZNY

PARTNER STRATEGICZNY



Atrakcje i zabytki • Przyroda to przygoda • Kuchnia regionalna

WYRUSZ W PODRÓŻ ->

WWW.STRONAPODROZY.PL/PRZEWODNIK

AKCJA CHARYTATYWNA

0410843334



Udaremniiono próbę zamachu na prezydenta Wołodymyra Żeleńskiego

Kazimierz Sikorski
Mikołajów

Ukraińska służba bezpieczeństwa ujawniła, że podczas wizyty Żeleńskiego w Mikołajowie szykowano na niego zamach. Rosjanie korzystali z pomocy Ukrainki która dostarczała im informacje.

Ukraińskie służby zapobiegły zamachowi na życie prezydenta. Nie podały tożsamości aresztowanej. Wiadomo tylko, że do zamachu miało dojść podczas dawnej wizyty prezydenta Ukrainy Wołodymyra Żeleńskiego w Mikołajowie. To miasto położone w południowo-wschodniej Ukrainie, niedaleko linii frontu.

Funkcjonariusze ukraińskiej służby bezpieczeństwa zatrzymali kobietę na gorącym

uczynku, kiedy przekazywała informacje Rosjanom. Miała przekazywać siłom rosyjskim informacje o lokalizacji Żeleńskiego, w tym dokładny plan jego wizyty w regionie. Reszty miały dokonać rosyjskie samoloty i rakiety.

Informacje o planowanym zamachu na Żeleńskiego dotarły do ukraińskich służb, które natychmiast podjęły dodatkowe środki bezpieczeństwa.

Z zebranych przez ukraińskich śledczych informacji wynika również, że kobieta od pewnego czasu lokalizowała ukraińskie systemy obronne i magazyny amunicji w obwodzie oczakowskim. Podróżowała po całym regionie i fotografowała strategiczne obiekty, a zdjęcia przekazywała Rosjanom.

PAP

Grzegorz Kuczyński
Niamey

Rządzająca Nigrem od 27 lipca junta wojskowa zignorowała ultimatum organizacji ECOWAS. Na razie nie widać jednak przygotowań do zbrojnej interwencji w obronie obalonego prezydenta.

Upłynęło ultimatum krajów zrzeszonych w ECOWAS, które pod groźbą interwencji zbrojnej żądały od junty przywrócenia do władzy obalonego prezydenta Nigru Mohameda Bazouma. W niedzielę junta zamknęła do odwołania przestrzeń powietrzną kraju i zwołała na stadionie w Niamey kilkudziesięciotysięczny wiec poparcia. Ultimatum upłynęło i nic się nie wydarzyło.

Zresztą wcześniej nie zauważono żadnych ruchów wojska przy granicy Nigerii z Nigrem, bo to właściwie jedyny lądowy kierunek ewentualnej interwencji. Podobno plan generałów z ECOWAS skupia się na opanowaniu lotniska w Niamey (stąd zamknięcie przez juntę przestrzeni powietrznej). W poniedziałek ogłoszono, że kolejne spotkanie liderów zachodnioafrykańskich zaplanowane na czwartek w Abudży, gdzie znajduje się siedziba ECOWAS.

ECOWAS, kierowana obecnie przez prezydenta Nigerii Bolo Tinubu, dała w zeszłym tygodniu nigerskiej juncie wojskowej siedem dni na odwró-



Wiec, na którym pojawiło się kilkadziesiąt tysięcy zwolenników puczu wojskowego na stadionie w Niamey miał pokazać, że junta jest popierana przez mieszkańców Nigru

nie zamachu stanu. Ogłoszono również pewne sankcje, w tym zamknięcie wspólnych granic i odwołanie lotów do i z Nigru.

Dysponując wojskiem liczącym około 215 000 osób i ciężkim sprzętem wojskowym, Nigeria wydaje się być najlepiej przygotowana pod względem geograficznym i liczebnym do zapewnienia większości oddziałów pod sztandarem ECOWAS. Ważną rolę może odegrać wschodni sąsiad Nigru - Czad.

ECOWAS ma do czynienia z faktyczną koalicją wojskowych junt, po tym jak Niger poparły Mali, Burkina Faso i Gwi-

nea. Wojsko Nigru to poważna siła. Wspierane przez sąsiednie reżimy wojskowe może zaciekle opierać się regionalnej interwencji. Burkina Faso i Mali oświadczyły, że uznają każdą interwencję w Nigrze za „wypowiedzenie wojny” przeciwko nim. Gwinea i sąsiednia Algieria, która nie jest członkiem ECOWAS, też opowiedziały się przeciwko użyciu siły.

ECOWAS absolutnie nie może rozpocząć operacji wojskowej w Nigrze bez zgody Rady Bezpieczeństwa ONZ

ria, która nie jest członkiem ECOWAS, też opowiedziały się przeciwko użyciu siły.

Tymczasem ECOWAS nie może rozpocząć operacji wojskowej w Nigrze bez zgody Rady Bezpieczeństwa ONZ, zaś sam prezydent Tinubu musi mieć zgodę własnego parlamentu. Póki co, senat Nigerii odrzucił w niedzielę plan prezydenta. Przewodniczący senatu Godswill Akpabio powiedział, że list Tinubu nie był prośbą o inwazję na Niger, a jedynie przedstawiał dalsze plany w związku z decyzjami ECOWAS.

PAP



Rosjanie prawdopodobnie planowali przeprowadzenie zamachu na życie prezydenta Ukrainy

Zginął zmiażdżony stosem kręgów parmezanu

Kazimierz Sikorski
Lombardia

Tragiczny wypadek w mleczarni na północy Włoch. Na właściciela zakładu runęło kilkanaście tysięcy kręgów sera. Mężczyzna został zmiażdżony.

74-letni Giacomo Chiapparini pracował w magazynie, kiedy niespodziewanie doszło do tragicznego wypadku. Załamały się półki, na których składowano kręgi dojrzewającego sera. Każdy z nich mógł ważyć nawet 40 kilogramów.

Szef firmy produkującej sery w Lombardii na północy Włoch został przywalony piętnastoma tysiącami kręgów sera Grana Padano.

W sumie aż 118 ratowników, w tym strażaków oraz ratowników medycznych, pracowało

przez niemal całą noc, aby znaleźć ciało serowara. Nie udało się jednak uratować mężczyzny.

Strażak Antonio Dusi z Bergamo opowiadał po zakończonej akcji: Przenosiliśmy ręcznie sery, zanim w końcu znaleźliśmy jego ciało. Nie dawał niestety znaków życia.

Gazeta „Corriere della Sera” podała, że Chiapparini pozostawił żonę, dwoje dzieci i kilkoro wnucząt. W magazynie swojego zakładu mleczarskiego próbował sterować robotem, który oczyszczał bloki sera. Wtedy, z nieznanych jeszcze powodów, półki, na których je składowano, ugięły się i przełamały. Właściciel nie miał szans uciec.

Córka Giacomo, Mary, powiedziała, że przez całe życie ojciec pracował przy produkcji sera. Pracował najpierw u ojca, a w 1977 roku rozpoczął swój biznes.

PAP

Syn znanego aktora zamordował znajomego. Makabryczne szczegóły zbrodni

Oprac. Małgorzata Puzyr
Phangan

Syn popularnego hiszpańskiego aktora Rodolfo Sancho przyznał się do morderstwa. 29-latek zabił 44-letniego chirurga plastycznego Edwina Arrieta Arteagę i poćwiartował jego zwłoki.

29-letni Daniel Sancho, syn znanego hiszpańskiego aktora Rodolfo Sancho, 30 lipca przyjechał do Tajlandii. Niedługo później dołączył do niego 44-letni kolumbijski chirurg plastyczny Edwin Arrieta Arteaga. Młody mężczyzna zarezerwował własny nocleg, ale, według ustaleń śledczych, spędzał czas w pokoju znajomego.

Niespodziewanie w czwartek, 3 sierpnia, Daniel Sancho zgłosił zaginięcie swojego znajomego policjina na wyspie Phan-



29-latkowi grozi co najmniej 15 lat więzienia

gan. Funkcjonariusze zauważyli, że mężczyzna, który pojawił się na komisariacie, miał na ciele widoczne zadrapania. Zwłoki 44-letniego chirurga plastycznego zostały odnalezione jeszcze tego samego dnia przez pracownika wysypiska śmieci.

W ciągu kolejnej doby dokonano aresztowania 29-latka.

W sobotę, 5 sierpnia, Daniel Sancho przyznał się do zabójstwa i poćwiartowania zwłok Edwina Arteagi. Tłumaczył, że był więziony przez lekarza.

- Jestem winny, ale byłem zakładnikiem Edwina. Trzymał mnie jako zakładnika. Sprawili, że zniszczyłem swój związek, zostałem zmuszony do robienia rzeczy, których nigdy bym nie zrobił - stwierdził 29-latek w rozmowie z agencją EFE. Tajlandia.

Syn hiszpańskiego gwiazdora zeznał też, że 44-latek miał obsesję na jego punkcie.

- Z każdym razem, gdy próbowałem od niego uciec, groził mi. Oczułałem, wzmógł mi, że chce zrobić ze mną interes, włożyć pieniądze w spółkę, którą będziemy razem, że pojedziemy do Meksyku, Chile, Ko-

lumbii, żeby otworzyć tam restaurację, ale to wszystko było kłamstwem. Jedyne, czego chciał, to żeby zostali jego chłopakiem - przyznał Hiszpan.

Daniel Sancho zaprzeczył, że był w intymnej relacji z zamordowanym. Twierdził, że zabił go w momencie, kiedy 44-latek próbował odbyć z nim stosunek płciowy. Miał popchnąć Kolumbijczyka na tyle mocno, że ten uderzył głową w wannę i zmarł.

Gdy zobaczył, że mężczyzna nie żyje, postanowił pozbyć się ciała. Poćwiartował ofiarę, a fragmenty jego ciała porzucił w różnych miejscach na wyspie.

Sancho usłyszał zarzuty zabójstwa z premedytacją i ukrycia ciała. Za popełnione przestępstwo tajski kodeks karny przewiduje karę co najmniej 15 lat więzienia. W Tajlandii możliwa jest też kara śmierci.

PAP

strona ZDROWIA

stronazdrowia.pl

WNUMERZE:
Osocze to niezbędny składnik leków. Potrzebni dawcy

Osocze krwiozrygodajny płyn, który jest surowcem do produkcji niezmiernie ważnych leków. Ekspert ostrzegają, że

kryzys związany z jego dostępnością pogłębia się. Liczba chorych, którzy potrzebują leków osoczopochodnych, wciąż rośnie, tymczasem wskutek pandemii nastąpił spadek dawstwa. W Polsce ilość pozyskiwanego osocza wynosi jedynie 5,2 litra na 1000 mieszkańców.

ZA TYDZIEŃ:

Dieta IG, czyli oniskim indeksie glikemicznym. Odchudza i wspiera leczenie cukrzycy
% Swędzenie uszumoże wymagać leczenia. Problemy, które sygnalizują ten objaw



FOT. 123RF

Probiotyki dla mózgu. Pomocne w leczeniu depresji, nerwicy i stresu

Anna Rokicka-Żuk
redakcja@stronazdrowia.pl

Probiotyczne bakterie zasiedlają głównie jelito, ale mają ogromny wpływ na funkcjonowanie całego organizmu. Niektóre ich szczepy mają nieoceniony wpływ na naszą psychikę.

Nasz mózg i jelita komunikują się ze sobą, i to na różne sposoby. Układ pokarmowy wyposażony jest w oddzielny układ nerwowy i utrzymuje łączność z tym centralnym, lecz sygnały pomiędzy nimi przekazywane są również za pomocą związków chemicznych - także tych produkowanych przez bakterie jelitowe.

Naukowcy są pewni, że złożony związek układu pokarmowego z nerwowym to długo poszukiwane brakujące ogniwo w procesie rozwoju depresji i chorób układu nerwowego. Dziś wiemy jednak, że łącząca je oś mózgowo-jelitowa to nie tylko sieć komórek nerwowych, ale też sprawna komunikacja w obie strony z udziałem hormonów, neuroprzekazników, komórek odpornościowych i rozmaitych produktów metabolizmu.

95 proc. serotoniny pochodzi z... jelita

Jednym z chemicznych przekaźników nerwowych produkowanych w jelicie jest serotonina - związek nazywany też hormonem szczęścia, który bierze udział w regulacji nastroju, apetytu, cyklu snu i czuwania, zdolności kognitywnych (uczenie się, pamięć) czy rozmaitych procesów w ciele, m.in. rozszerzalności naczyń



Psychobiotyki (psychoprobiotyki) to szczepy bakterii jelitowych, które wpływają pozytywnie na działanie układu nerwowego, hormonalnego i immunologicznego

krwionośnych czy procesu krzepnięcia.

Z jelita grubego pochodzą 95 proc. serotoniny w organizmie, a udział w tym ma obecna tam mikroflora.

Mikroorganizmy wytwarzają ponadto inne neuroprzekazniki, m.in. acetylocholiny, melatoninę czy kwas gamma-aminomasłowy, czyli GABA. Odpowiedni poziom tego ostatniego umożliwia radzenie sobie z lękami i nerwicami, a jego podniesienie za pomocą suplementacji odpowiednich bakterii probiotycznych pomaga zredukować napięcie i stany depresyjne.

Substancje wpływające na biochemię mózgu powstają także w procesie rozkładu aminokwasów, kwasów żółciowych, a przede wszystkim

związków błonnikowych. Produkty tych ostatnich reakcji, takie jak kwas masłowy czy pro-

pionowy, nie tylko odżywiają komórki nabłonka jelitowego, ale też redukują apetyt i ilość

energii przyjmowanej z pożywieniem.

Stan mikroflory jelitowej ma znaczący wpływ na układ nerwowy, zmieniając jej skład można więc doprowadzić do poprawy kondycji psychicznej - zwłaszcza w przypadku problemów występujących na tle zapalnym. W tym celu coraz częściej stosowane są psychobiotyki - korzystne dla psychiki bakterie probiotyczne.

Psychobiotyki to probiotyki na mózg

Psychobiotyki (psychoprobiotyki) to szczepy bakterii jelitowych, które wpływają pozytywnie na działanie układu nerwowego, hormonalnego i immunologicznego. Ich suplementacja może pomóc nie tylko w leczeniu depresji, lecz

także w łagodzeniu objawów autyzmu czy choroby afektywnej dwubiegunowej.

W jednym z badań z udziałem osób z zespołem jelita drażliwego i łagodną bądź umiarkowaną nerwicą lub depresją objawy tych zaburzeń uległy znaczącej poprawie w wyniku przyjmowania przez 6 tygodni bakterii Bifidobacterium longum NCC3001.

W innym eksperymencie skuteczne było stosowanie szczepów Lactobacillus acidophilus, Lactobacillus casei i Bifidobacterium bifidum. Prac, w których poprawę stanu psychicznego uzyskano za pomocą ogólnie dostępnych probiotyków, jest całkiem sporo.

Zbadano też jednak konkretne szczepy bakterii, które wykazały szczególnie wysoką skuteczność. Są to:

- # Bifidobacterium longum Rosell-175,
- # Lactobacillus helveticus Rosell-52,
- # Lactobacillus casei Shirota,
- # Lactobacillus Plantarum 299v,
- # Bifidobacterium longum subsp. infantis 35624.

Warto pamiętać, że dla psychiki korzystne jest również regularne spożywanie produktów prebiotycznych, czyli zawierających prebiotyki - składniki odżywiające probiotyczną mikroflorę. Poleca się naturalne produkty roślinne obfitujące w związki zaliczane do rozpuszczalnego błonnika, takie jak pełne ziarna zbóż, nasiona, owoce i warzywa.

Nie bez znaczenia też jest regularne spożywanie produktów fermentowanych, nawet tych pasteryzowanych, jak jogurty, czy gotowanych pieczyń (żurek, barszcz, chleb zakwaszony).

TO WARTO WIEDZIEĆ

Pożyteczne działania probiotyków obejmuje wiele aspektów, m.in.:

- o wspomagają trawienie i regulują perystaltykę jelit,
- o zwiększają przyswajalność substancji odżywczych,
- o wytwarzają ważne związki, m.in. witaminy z grupy B, wit. K, niektóre aminokwasy,
- o produkują krótkołańcuchowe kwasy tłuszczowe, które odżywiają komórki jelitowe,
- o wypierają patogeny,
- o wytwarzają substancje grzybobójcze i bakteriobójcze,
- o wzmacniają odporność m.in. poprzez wspieranie detoksykacji organizmu i bezpośredni wpływ na komórki układu immunologicznego,
- o wykazują działanie przeciwnowotworowe,
- o łagodzą objawy chorób autoimmunologicznych,
- o wspomagają regulację nastroju, apetytu i masy ciała.

AKCJA CHARYTATYWNA



0410846792

Osocze jest niezbędnym składnikiem leków. Można je oddawać częściej niż krew

Oprac. Anna Rokicka-Żuk
redakcja@stronazdrowia.pl

Osocze krwi to życiodajny płyn, który jest surowcem do produkcji niezmiernie ważnych leków. Eksperci ostrzegają, że kryzys związany z jego dostępnością pogłębia się.

Liczba chorych, którzy potrzebują leków osoczopochodnych wciąż rośnie, tymczasem wskutek pandemii nastąpił spadek dawstwa.

Co to jest osocze krwi?

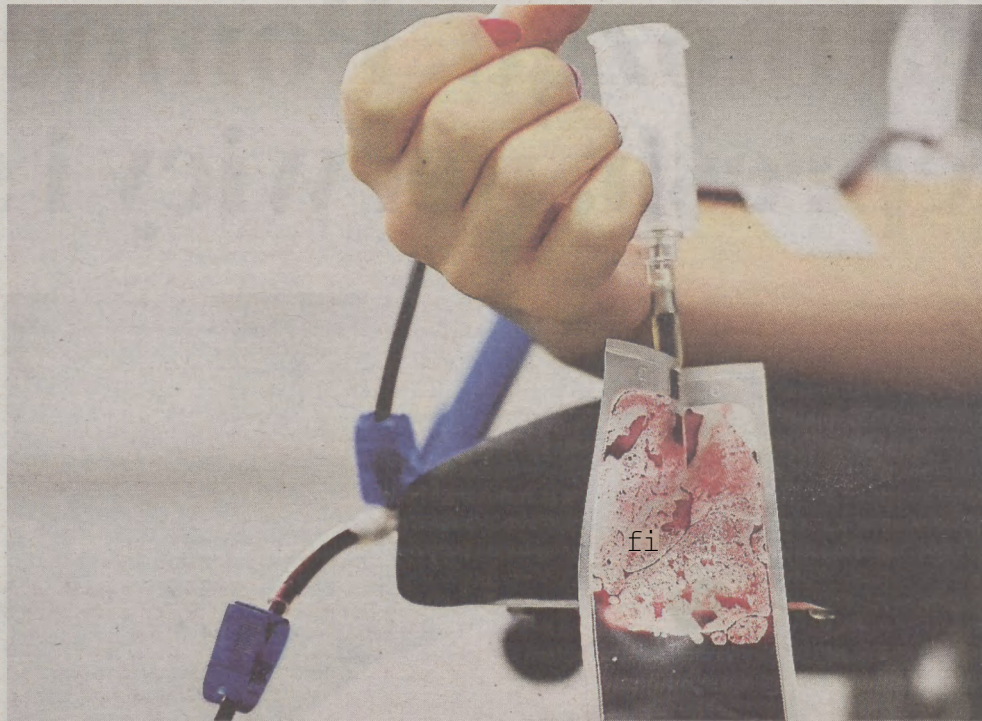
Osocze krwi jest płynną częścią krwi, która stanowi 55 proc. jej objętości i jest ważnym składnikiem do produkcji leków.

Osocze krwi może być lekiem sam w sobie, gdy przetaczane jest pacjentom w celu ratowania życia. Stosuje się je np. przy masowych krwotokach czy zaburzeniach krzepnięcia krwi na tle poważnych chorób wątroby.

Pobrane osocze od dawców może być przekazane bezpośrednio do szpitali lub po zamrożeniu frakcjonowane. W wyniku rozdziału na frakcje otrzymuje się preparaty krwiopochodne. Do takich biologicznych leków należy m.in. albumina, którą podaje się w stanach niedoboru białek, atakże immunoglobuliny (przeciwciała). Stosuje się je w terapii chorób immunologicznych, niedoborach odporności, a także we wczesnym leczeniu chorób zakaźnych. Z osocza pozyskuje się ponadto koncentraty czynników krzepnięcia krwi. Takie leczenie (i profilaktykę powikłań) prowadzi się w przypadku hemofilii i innych

WARTO WIEDZIEĆ

W Polsce zarówno dawcy osocza, jak i krwi pełnej, mają takie same przywileje. Otrzymują posiłek regeneracyjny (równowartość 6-7 tabliczek czekolady), mogą skorzystać z ulgi podatkowej, a także z 2 dni wolnych od pracy, przystępujących im w dniu pobrania oraz w dniu następnym. Sprawa dni wolnych jest krytykowana przez pracodawców, którzy postulują powrót do jednego dnia wolnego (jak byłokiedyś), albo na wzór Niemiec lub Czech – wypłatę rekompensaty dla dawców.



W Polsce ilość pozyskiwanego osocza wynosi jedynie 5,2 litra na 1000 mieszkańców

skaz krwotocznych, by zapobiegać krwawieniom.

W czasie pandemii doświadczaliśmy w kraju kryzysu związanego z dostępnością do produktów osoczopochodnych. Skutkiem obniżenia poziomu dawstwa są deficyty leków osocza na rynkach w całej Europie. Tymczasem zapotrzebowanie kliniczne rośnie, co wynika z coraz lepszej wykrywalności wielu chorób i rozszerzenia wskazań do ich podawania pacjentom.

Kiedy stosuje się leki z osocza?

Leki produkowane z osocza mają bardzo szerokie zastosowanie. Są wykorzystywane m.in. u pacjentów po transplantacji narządów i tkanek, operacjach kardiochirurgicznych, z ciężką niewydolnością serca, hemofilią i pokrewnymi skazami krwotocznymi czy w profilaktyce konfliktu serologicznego. Stosuje się je również w leczeniu oparzeń i wstrząsów, w pierwotnych i wtórnych zaburzeniach odporności, a także w hematologii, neurologii oraz wielu chorobach rzadkich.

Produkcja leków pochodzących z osocza to wyjątkowo skomplikowany proces, który zaczyna się od pobrania cennego surowca: ludzkiego osocza krwi. Ta życiodajna substancja jest pozyskiwana od zdrowych dawców, którzy oddają ją, aby uratować życie innych ludzi.

Proces od pobrania do dostarczenia gotowego leku pacjentowi może trwać nawet do 12 miesięcy – podkreśla dr Tomasz Klusz-

czyński, autor Zielonej Księgi „właściwe wykorzystanie immunoglobulin”. W tym czasie odbywa się odpowiednie przetwarzanie zebranych komórek oraz dokładne testowanie ich bezpieczeństwa, aby nie zagrażały pacjentom potencjalnymi patogenami od dawców osocza.

Braki osocza w Polsce i Europie

W Polsce ilość pozyskiwanego osocza jest stosunkowo niewielka i wynosi jedynie 5,2 litra na 1000 mieszkańców. To zdecydowanie mniej w porównaniu do innych krajów Europy Środkowo-Wschodniej.

– Jeśli popatrzymy na takie kraje, jak Czechy, Austria, Niemcy czy Węgry, to obserwujemy wielokrotnie więcej pobieranego osocza per capita niż w Polsce, nawet dziesięciokrotnie. Są to kraje, w których istnieje koegzystencja dwóch różnych systemów poboru osocza – publicznego i prywatnego. W ramach tego drugiego działają prywatne ośrodki, w których można oddać osocze – podkreśla dr Kluszczyński.

Większość osocza jest pozyskiwana w Polsce z krwi pełnej, co stanowi aż 97 proc. całości, podczas gdy jedynie 3 proc. pochodzi z o wiele bardziej efektywnej plazmaferezy. Metoda ta polega na pobraniu od dawcy krwi pełnej do separatora osocza, który automatycznie dokonuje oddzielenia osocza od krwinek czerwonych. Krwinki te są cyklicznie zwracane dawcy podczas donacji.

W przypadku plazmaferezy można jednorazowo oddawać 600 ml osocza codwa tygodnie, dzięki czemu możliwe jest pozyskanie jego znacznie większych ilości niż podczas konwencjonalnego pobrania krwi. Dla porównania, krew pełną można oddawać rzadziej, jednorazowo w ilości 450 ml.

– Aby móc leczyć przezrok jednego pacjenta z niedoborami odporności, potrzebnych jest 130 donacji osocza. W przypadku niedoboru alfa-1-antytrypsyny – 900, a w hemofilii – aż 1200 – wyjaśnia prof. Karina Jahnz-Różyk, konsultant krajowa w dziedzinie alergologii.

Prof. Jahnz-Różyk podkreśla również, że dużym osiągnięciem było wprowadzenie możliwości leczenia pacjentów immunoglobulinami podawanymi podskórnie, które choroby mogą sobie aplikować samodzielnie w domu. Dodała, że korzysta z nich coraz więcej pacjentów, a spada liczba podań dożylnych.

Kiedy fabryka osocza w Polsce?

W kraju potrzeba więcej osocza, wczym mają pomóc obecnie prace legislacyjne. Projekt ustawy o krwiopochodnictwie przeszedł już etap międzyresortowych uzgodnień i konsultacji publicznych. Celem jest uniezależnienie Polski od dostaw z zagranicy, zapewniając im niezakłócony dostęp do terapii osoczopochodnych dla pacjentów.

Pyłek pszczele: na pamięć, anemię, patogeny i nie tylko

Agata Orzełowska
redakcja@stronazdrowia.pl

Pyłek pszczele to superprodukt, który powstaje w ulu przez fermentację pyłku z kwiatów. Jest jednym z najcenniejszych naturalnych antybiotyków i środków wzmacniających.

Pyłek pszczele to pyłek kwiatowy, czyli męskie komórki rozrodcze roślin. Pszczoły zbierają pyłek pszczele całym ciałem, po czym szcują go za pomocą specjalnych szczoteczek pyłkowych i formują pakiety (obnoża), które umieszczają w komórkach plastra i zalewają miodem oraz zamykają woskiem. Tak magazynowany pyłek pszczele nosi nazwę pierzgi.

Aby pozyskać pyłek pszczele do celów przemysłowych, zostanie zmieszany z innymi składnikami i stanie się pierzgą, w ulu umieszczoną specjalnie poławiacze pyłku, które zbierają pakiety przenoszone przez pszczoły.

Co zawiera pyłek pszczele?

Pyłek kwiatowy to skarbnica związków biologicznie czynnych – zawiera aż 250 ich rodzajów. Zapewnia bogactwo aminokwasów, witamin i mikro- oraz makroelementów, w tym tych bardzo rzadkich, a także sporo witamin, enzymów, fitosteroli i przeciwutleniaczy.

W skład pyłku wchodzi też sporo cukrów, zwłaszcza fruktoza, glukoza, maltoza, sacharoza, turanoza i trehaloza. Natomiast część tłuszczowa zawiera sporo nienasyconych kwasów tłuszczowych. Zawartość tych z grupy omega-3 i omega-6 (kwas alfa-linolenowy i linolowy) w pyłku pszczele to 13 g/100 g, a kwasy omega-9 (jednonienasycone) w postaci kwasu oleinowego to 4,6 g/100 g. Towarzyszą im cenne fosfolipidy i fitosterole, które wspomagają gospodarkę lipidową w organizmie.

100 g pyłku pszczelego zawiera więcej dobrze przyswajalnego wapnia niż taka sama ilość nabiątu, roślin strączkowych lub orzechów. Natomiast zawartość żelaza w pyłku pszczele jest porównywalna do tej w wątróbce.

Co więcej, pyłek kwiatowy jest cennym źródłem antyoksydantów z grupy polifenoli, które stanowią aż 1,2 proc. tego surowca. Należą do nich m.in. leukoantocyjany, kwasy fenolowe, katechiny, flawonoidy, triterpeny i kanabinoidy.

Na co pomaga pyłek pszczele?

Pyłek pszczele jest produktem odżywczym, który ma silne



Pyłek kwiatowy to skarbnica związków biologicznie czynnych

działanie antyoksydacyjne. Dzięki temu pomaga chronić tkanki i elementy komórek przed zmianami spowodowanymi przez stres oksydacyjny, spowalniając procesy degeneracji i starzenia się komórek. Zawarte w nim witaminy z grupy B działają bardzo korzystnie na układ nerwowy i naczynia krwionośne.

Jako źródło pełnowartościowego białka, pyłek kwiatowy jest cennym dodatkiem do diety rekonwalescencji, wegańskiej, wegetariańskiej czy sportowej. Jest polecany osobom starszym, niedożywionym i tym na diecie łatwostrawnej bogatobiałkowej, stosowanej przez pacjentów z nowotworami, oparzeniami po naświetleniach, wyniszczonych chorobą.

Pyłek pszczele wzmacnia nie tylko siły fizyczne, ale także układ nerwowy i psychikę, dając energię do walki z chorobą. Łagodzi też dolegliwości ze strony układu pokarmowego i jest pomocny w procesie odchudzania się, ponieważ wspomaga metabolizm. Co więcej, łyżeczka pyłku pszczelego rozpuszczona w ciepłej wodzie albo herbacie zmniejsza uczucie głodu.

Dodatkowo pyłek pszczele wspomaga pamięć i koncentrację. Regularne jedzenie tego produktu znacznie ułatwia naukę, dlatego zalecane jest dzieciom i młodzieży w wieku szkolnym.

Ten produkt pszczele ma też udokumentowane działanie antybiotyczne – antybakteryjne (zwalcza między innymi infekcje wywołane przez bakterie gronkowca), przeciwgrzybicze i przeciwzapalne. Pomaga zwalczać chorobotwórcze drobnoustroje i stymuluje układ odpornościowy. Wspomaga odtruwanie organizmu poprzez usuwanie z niego toksyn pochodzących z drobnoustrojów chorobotwórczych, pożywienia, używek czy procesów metabolicznych. Wykazuje również przeciwalergiczne działanie pyłku kwiatowego.

Wysiłkowe nietrzymanie moczu. Wstydlivy problem, na który pomagają ćwiczenia



W celu dokładnego zdiagnozowania problemu warto udać się do lekarza pierwszego kontaktu lub urologa. U kobiet potrzebna będzie konsultacja ginekologiczna

M. Woźniak, A. Rokicka-Żuk
redakcja@stronazdrowia.pl

Problem dotyczy ponad 2 milionów osób w Polsce, często także młodych! Nietrzymanie moczu występuje u kobiet i mężczyzn, a jego najczęstszą formą jest wysiłkowe nietrzymanie moczu.

Nietrzymanie moczu (NTM) czy też jego popuszczanie to mimowolny i niemożliwy do powstrzymania wyciek moczu. Może posiadać różne nasilenie i wynikać z różnych przyczyn.

Co może być przyczyną nietrzymania moczu?

Nietrzymanie moczu bywa symptomem poważnych chorób, zwykle jednak stanowi po prostu kłopotliwy problem higieniczny i społeczny. Problem nietrzymania moczu dotyczy co ósmej kobiety przed czterdziestką i co drugiej po menopauzie oraz około 40 proc. mężczyzn. Nie należy go jednak lekceważyć czy - także u ludzi starszych - traktować jako przykry normy, istnieją bowiem skuteczne środki zaradcze.

Do typowych przyczyn nietrzymania moczu u kobiet należą ciąża i poród. Natomiast u mężczyzn głównym źródłem problemu jest łagodny rozrost prostaty. Badanie w jego kierunku wykonuje urolog; przerost leczysię farmakologicznie,

a w razie konieczności - operacyjnie.

Nietrzymanie moczu mogą powodować też niektóre leki, urazy kręgosłupa, zabiegi operacyjne (zwłaszcza przeprowadzone w okolicach miednicy). Popuszczanie moczu występuje przysilnym stresie i towarzyszy może innym problemom o podłożu psychologicznym. Ponadto NTM może być objawem współtowarzyszącym poważnym chorobom metabolicznym, takim jak cukrzyca, oraz różnym chorobom neurologicznym (stwardnienie rozsiane, udar mózgu, choroba Parkinsona).

Nietrzymanie moczu w większości przypadków jest chorobą przewlekłą. Istnieje jednak także przemijające nietrzymanie moczu, związane z zażywaniem leków, picciem kawy, alkoholu, czy napojów cytrusowych, zapaleniem pęcherza lub dróg moczowych. W tej grupie najczęstszym zgłaszanym objawem jest nietrzymanie moczu u mężczyzn po alkoholu. Spowodowane jest ono obniżeniem kontroli nad zwieraczami.

Co pomaga na nietrzymanie moczu

Leki na nietrzymanie moczu przepisuje lekarz. Ze względu na istotne skutki uboczne stosuje się, gdy inne sposoby zawodzą. Szczególnie obiecujące wydaje się w tym obszarze

wstrzykiwanie toksyny botulinowej, którego efekt leczniczy utrzymuje się od kilku do kilkunastu miesięcy.

Podstawowym sposobem leczenia wysiłkowego NTM są ćwiczenia na nietrzymanie moczu, czyli ćwiczenie mięśni Kegla (mięśni dna miednicy). Najważniejsza jest tu regularność - najlepiej 3 razy dziennie przez

3 miesiące, w różnych pozycjach (na stojąco, leżąc, siedząc), zawsze z lekko rozsuniętymi kolanami. Po tym czasie oczekiwać można poprawy, a nawet zupełnego wyleczenia problemu.

Ćwiczenia te wykonywać można w domu, w pracy, na przystanku. Aby nauczyć się napinania odpowiednich partii mięśni, siedząc z lekko rozchylonymi nogami, należy wyobrazić sobie próbę przerwania strumienia moczu podczas pobytu w toalecie. Mięśnie, które wtedy się napną, to właśnie mięśnie Kegla. Ich skurcz można wyczuć także wkładając dwa palce do pochwy. Po napięciu mięśni należy policzyć do 2, po czym rozluźnić mięśnie, a następnie powtórzyć całość ćwiczenia 4-5 razy.

W przypadku NTM z nagłym parciem poleca się trening pęcherza. Jest on skuteczny niezależnie od płci ćwiczącego, a zatem na nietrzymanie moczu u mężczyzn ćwiczenia te polecane są tak samo, jak dla kobiet. Regularne wykonywanie treningu pęcherza należy wcześniej skonsultować z lekarzem. Polega on na świadomym odwlekaniu momentu oddania moczu. Należy wówczas zająć swoją uwagę innymi sprawami, w nocy skłonić się do zaśnięcia. Pozytywnych rezultatów można oczekiwać po około 6 tygodniach.

WARTO WIEDZIEĆ

Amerykańska Fundacja Chorób Urologicznych podaje kilka cech charakterystycznych dla NTM. Należą do nich:

- korzystanie z toalety więcej niż 8 razy dziennie;
- powtarzająca się nagła, gwałtowna potrzeba oddania moczu (bieganie do toalety), sytuacje, w których zdarza się do toalety nie zdążyć;
- zwracanie uwagi na dostępność toalety podczas wycieczek i rezygnowanie z nich, gdy nie ma się wystarczająco uspokajających informacji;
- korzystanie z toalety kilka razy w ciągu nocy;
- popuszczanie moczu podczas dźwigania zakupów, na siłowni, przy mocnym kopnięciu piłki itp.

Wtórne utonięcie boją się go rodzice małych dzieci

Marta Siesicka-Osiak
redakcja@stronazdrowia.pl

Na suche i wtórne utonięcia najczęściej narażoną są małe dzieci. Śmiejąc się i krzycząc, są podatne na zachłyśnięcia i podtopienia, które mogą być tragiczne w skutkach.

Utonięcie wtórne jest topowikłaniem po podtopieniu lub wskutek zachłyśnięcia się wodą. Zazwyczaj dochodzi do niego podczas kąpieli w basenie lub innym zbiorniku wodnym. W przypadku bardzo małych dzieci może dojść do niego także podczas kąpieli w wannie.

Gdy woda dostanie się do płuc, może wystąpić obrzęk. Oznacza to, że w pęcherzykach płucnych zamiast tlenu zbiera się płyn przesiąkowy, prowadząc do niedotlenienia. Stanowi to poważne zagrożenie dla zdrowia oraz życia i wymaga natychmiastowego udzielenia profesjonalnej pomocy.

Wtórne utonięcie - pierwsza pomoc i leczenie

Objawy wtórnego utonięcia mogą pojawić się już po 15 minutach od zdarzenia, ale także dopiero po 48 godzinach od kąpieli. Dlatego rodzice dzieci, które są najczęściej narażone na zachłyśnięcie podczas zabawy w wodzie, powinni być szczególnie czujni. Objawy wtórnego utonięcia:

- duszność,
- trudności w oddychaniu,
- kaszel,
- dyskomfort w klatce piersiowej,
- silne zmęczenie,
- drażliwość,
- zmiany zachowania.

Stan chorego może w pierwszych godzinach nie budzić niepokoju i zacząć się pogarszać w ciągu doby od zachłyśnięcia lub podtopienia. Zazwyczaj zaczyna się od kaszlu, a następnie dochodzi do utrudnienia oddy-

chania. W świetle badań rękowania dławtórne utonięcia są dobre w przypadku, gdy doszło do niego w słodkiej wodzie, gorzej - gdy do zachłyśnięcia doszło w słonej wodzie.

W przypadku zaobserwowania powyższych objawów należy niezwłocznie przetransportować chorego do szpitala, gdzie zostaną przeprowadzone odpowiednie badania. Pacjent powinien trafić na obserwację. W trakcie oczekiwania na przyjazd pogotowia należy zadbać o to, by osoba była możliwie spokojna, a wraz z utratą przytomności podjąć resuscytację.

Jeśli wtórne utonięcie zostanie potwierdzone, wdrożone zostanie leczenie. Może okazać się, że pacjent będzie wymagał podania tlenu i leków przeciwobrzękowych oraz hospitalizacji.

Czym jest suche utonięcie? Symptomy, które na nie wskazują

Z suchym utonięciem mamy do czynienia wtedy, gdy podczas kąpieli woda dostanie się do nosogardzieli - nie trafiając do płuc. Krople podrażniają drogi oddechowe, doprowadzając do odruchowego skurczu krtani. Ma to na celu ochronę płuc przed wodą, ale jednocześnie powoduje, że dociera do nich za mało tlenu, a dwutlenek węgla nie zostaje wydany z organizmu.

Objawy suchego utonięcia są zblizone do symptomów wtórnego utonięcia, ale zazwyczaj pojawiają się dużo wcześniej, najczęściej w ciągu godziny od incydentu. Wymienia się wśród nich:

- trudności w oddychaniu lub mówieniu,
- drażliwość lub nietypowe zachowanie,
- kaszel,
- ból w klatce piersiowej,
- niski poziom energii lub senność.

Podobnie jak w przypadku utonięcia wtórnego, po zaobserwowaniu powyższych symptomów należy natychmiast wezwać służby ratunkowe.



Na wtórne i suche utonięcia najbardziej narażeni są najmłodszy. Po zachłyśnięciu się przez dziecko wodą należy zachować czujność przez 48 godzin.

Przyprawy na ból stawów i mięśni

Anna Rokicka-Żuk
anna.rokicka@polskapress.pl

Ból stawów, kości i mięśni to częsty objaw chorób reumatycznych. aprzy tym źródło ograniczeń w codziennym życiu. Pacjenci mogą jednak nie tylko leki chemiczne.

Według nowych badań naukowców z Uniwersytetu Lizbońskiego, opublikowanych na łamach magazynu „Nutrients”, skutecznym wspomaganie terapii mogą być popularne przyprawy kulinarne. W dokonanych „przebiegach badań zwrócono uwagę zwłaszcza na pięć z nich, które wyróżnia silne działanie przeciwzapalne. Są to: cynamon, czosnek, imbir, kurkuma i szafran. Te rośliny tonajlepszy wybór, jeśli chodzi o naturalne leczenie reumatoidalnego zapalenia stawów, zwyrodnienia stawów i fibromialgii - twierdzą naukowcy.

Swoją uwagę badacze skupili na kuracjach roślinnych stosowanych szeroko w leczeniu reumatoidalnego zapalenia stawów (RZS), fibromialgii (FM) i choroby zwyrodnieniowej stawów (artrozy, OA).

Autorzy pracy - stawiając na piedestale cynamon, czosnek, imbir, kurkumę i szafran podkreślają, że bioaktywne działanie przypraw (wszystkich, nie tylko wyżej wymienionych) jest ściśle uzależnione od sposobu ich przechowywania i stosowanych metod obróbki kulinarnej. Podobny wa-



Bóle stawowe oznaczają stan zapalny i są sygnałem, byśmy oszczędzali chore kolano, biodro, łokieć czy dłoń. Warto łagodzić je w naturalny sposób

runek tyczy się również ziół. Skuteczność takich produktów jest największa, gdy trzyma się je z dala od ciepła i światła. W wielu przypadkach najlepszym miejscem na to jest lodówka. Przyprawy warto rozdrabniać przed użyciem i stosować bliżej końca gotowania, a nie na jego początku.

Choroby stawów a mikroflora jelitowa. To ma związek!

Choroby reumatyczne rozwijają się na skutek wystąpienia sprzyjającej kombinacji czynników genetycznych, hormonalnych i związanych z stylem życia, a pośrednio mają związek z zaburzeniami równowagi mikroflory jelita grubego. Często obserwuje się wtedy stan za-

palny i uszkodzenia tkanek, co wynika z infiltracji leukocytami i prozapalnymi cytokinami uwalnianymi w zajętych narządach.

Jak wykazały wcześniejsze badania, progresja reumatoidalnego zapalenia stawów może być spowodowana brakiem równowagi mikroflory jelitowej, który jest wywołany przewlekłym stanem zapalnym. Według licznych doniesień w redukcji bólu towarzyszącego chorobom pomocne są diety w stylu śródziemnomorskim, wegetariańskie i wegańskie, które wykazują znaczną przewagę nad innymi sposobami odżywiania.

W przypadku choroby zwyrodnieniowej stawów ubytkowanie chrząstki może nasilać proces

zapalne cytokiny, takie jak czynnik martwicy nowotworów (czynnik TNF) oraz interleukinę 1-beta (IL-1-beta). Przebieg tej choroby na tle zapalnym jest również w widoczny sposób związany z mikroflorą jelita grubego.

Natomiast fibromialgia to choroba wywołująca silny ból zapalny, w którym wraz z zmianami mikroflory występują wysokie poziomy cytokin prozapalnych IL-6 i IL-8. Tak jak u pacjentów z wspomnianymi schorzeniami stawów, również przy FM jakość życia pacjentów poprawia stosowanie diety wegetariańskiej i wegańskiej. Uzyskiwane efekty to redukcja bólu i polepszenie jakości snu.

Dodawanie również innych przypraw korzennych i ziół, jak

JEDZ NA ZDROWIE!

• **Cynamon.** Zawiera bioaktywne związki, które hamują ekspresję genów wywołujących stan zapalny stawów, i mięśni i kości, działając na problem bólu od jego źródeł. W jednym z badań dawka 500 mg cynamonu okazała się znacząco redukować nasilenie RZS u pacjentów, co wykazano na podstawie spadku poziomu CRP i TNF-alfa we krwi.

• **Czosnek.** Randomizowane badania kontrolne wykazały m.in., że suplementacja diety czosnkiem obniża poziom wskaźników zapalnych we krwi, takich jak białko C-reaktywne (CRP), IL-6 oraz TNF-alfa.

• **Imbir.** Składniki występujące w imbirze wykazują działanie chroniące przed stanem zapalnym w jelitach poprzez hamowanie zaburzeń ich bariery ochronnej, wywołanych przez TNF-alfa. Wykazano

także, że imbir zmniejsza zapalenie poprzez obniżenie syntezy tlenu azotu i prostaglandyny E2, co wykazano w szczurzym modelu RZS.

• **Kurkuma.** Związek aktywny kurkuminy, jakim jest kurkumina, wpływa na przemiany prozapalnego kwasu arachidonowego. Pod tym względem zachowuje się podobnie, jak niesteroidowe leki przeciwzapalne (NL-PZ). U pacjentów z reumatoidalnym zapaleniem stawów kurkumina wykazuje znaczny efekt przeciwzapalny i zmniejsza nasilenie choroby.

• **Szafran.** Występujące w szafranie związki takie, jak safranal, krocetyna i krocyna, mogą poprawiać stan zdrowia pacjentów z chorobami reumatycznymi poprzez wpływ na poziom stanu zapalnego, stresu, bólu oraz stężenie związków antyoksydacyjnych.

o stosowanie ich w postaci suplementów diety jest polecanym sposobem na wsparcie jelit.

Należy przy tym pamiętać, że przeprowadzone dotąd badania są otoczone wysokim ryzykiem błędów, dlatego do ustalenia korzyści zdrowotnych ze spożywania omawianych ziół i przypraw potrzebnych jest więcej pracida-

nych. Dotyczy to także ich zastosowania wraz z terapiami farmakologicznymi. Choć efekty działania wskazanych produktów nie były wystarczające, by na ich podstawie sformułować zalecenia kliniczne, aktualny przegląd potwierdza możliwość uzyskania korzyści leczniczych u osób z chorobami reumatycznymi.

DROBNE

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

Oddział Koszalin: ul. Mickiewicza 24, 75-004 Koszalin, tel. 94 347 3512
Oddział Słupsk: ul. Henryka Pobożnego 19, 76-200 Słupsk, tel. 59848 8103
Oddział Szczecin: Al. Niepodległości 26/U1, 70-412 Szczecin, tel. 914813 310

Nieruchomości

MIESZKANIA - KUPIĘ

KUPIĘ udziały w nieruchomościach, .padkach, 602-738-759

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

MIESZKANIA DO WYNAJĘCIA

POKÓJ tel. 602-285-126

Koszalin

LOKALE UŻYTKOWE - DO WYNAJĘCIA

LOKALE biurowe i magazynowe Słupsk, 887877171

DZIAŁKI, GRUNTY SPRZEDAM

DZIAŁKĘ budowlaną 1045 mkw tanio sprzedam.

Biesiekierz, cisza, spokój, ustronie, tel. 608-689-463

POŚREDNICTWO

OMEGA WYCENY OBRÓT

SŁUPSK, UL. STARZYŃSKIEGO 11

tel. 59 841 44 20;
601 654 572;

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

Handlowe

SPORT I REKREACJA

ROWERY używane tanio 508-436-420.

MATERIAŁY OPAŁOWE

TANIE drewno kominkowe

i opałowe, transport

792-669-632

Motoryzacja

OSOBOWE SPRZEDAM

DACIA DOKKER, 1.6 benzyna, 2015, 150 000 km, bezwypadkowy, 35 000 zł.
DACIA SANDERO, 1.0 benzyna, 2018, 37 000 km, bezwypadkowy, 35 000 zł, faktura VAT, Mielno tel. 795 461305

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

ELEKTRYKA z upr. do 1kV Słupsk,
605151779

RYBAKA stawowego w Bardzlinie, gm. Świeszyno, tel. 795 461305

Zdrowie

INNE

ALKOHOLIZM - esperal 602-773-762

Usługi

AGD RTV FOTO

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

PRALKI naprawa w domu, 603 775 878

BUDOWLANO-REMONTOWE

CYKLINOWANIE bezpyłowe 511323367

CYKLINOWANIE bezpyłowe 884912222

MALOWANIE dachów

788-016-988

REMONTY mieszkań 537-920-784

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

REMONTY, 578 207 755 GK

Turystyka

KRAJ - GÓRY

PROMOCJA od 100 zł/os. w tym 2 posiłki. TYLICZ k/Krynicy G., pok. z łaz. +TV, bilard, parking, 730-007-166

KRAJ - MORZE

DZIRZYNOMORZE.PL, 605-905-969

ŁEBA, tanie pokoje złaz. 603-471-715

Rolnicze

MASZYNY ROLNICZE

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

ZWIERZĘTA HODOWLANE

KURKI odchowane 784 461566

KURKI odchowane 784 461566

REKLAMA 0010719805

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.

Z paroma kolegami kiedyś piłem tylko winiujęio. Sześć butelek na głowę



Borys Szczygiel w Pudelku swoich dawnych problemach zalkoholem Fot. Szymon Starnawski

Z ŻYCIA GWIAZD

Magda Mołek wraca do siebie

Choć dziennikarka zapowiadała niedawno, że ma zamiar udać się na urlop po trzech latach wytężonej pracy, życie ułożyło inny scenariusz. Mołek trafiła do szpitala i musiała się poddać operacji. Poinformowała o tym na Instagramie, podsumowując: „Wracam do siebie, wracam do zdrowia”.



Jestem legendą

TVN, 21:35
Epidemia dziesiątkowała ludzkość, a tych, którzy przeżyli, zmieniła w spragnione krwi potwory. Naukowiec Robert Neville, z niewiadomego powodu odporny na działanie wirusa, jest ostatnim żyjącym człowiekiem w Nowym Jorku. Usiłuje znaleźć sposób na epidemię.

Katarzyna Skrzynecka zachwycała się

Popularna aktorka poinformowała na Instagramie, że właśnie wróciła z krótkich wakacji. Skrzynecka wybrała się na siedem dni z rodziną do Włoch, gdzie najbardziej zachwycała ją skaliste zatoczki Sardynii. To tam uwieczniła się w kostiumie kąpielowym, co można podziwiać na jej Instagramie.

Hubert Urbański zarobił dużo pieniędzy

Choć jest aktorem, zarabia na życie jako prezenter. Ale bardzo to sobie chwali. Urbański zdradził w mediach, że podpisał bardzo lukratywny kontrakt z TVN-em, gdzie za jeden sezon „Milionerów” zarabia 250 tys. zł. To daje mu w skali roku pół miliona złotych. Do tego chętnie prowadzi różne eventy, otrzymując za jeden wieczór od 15 do 20 tys. zł. Kiedy więc kiedyś spytano go, czy sam jest milionerem, odpowiedział: Oczywiście, że tak.

(GZL) Fot. Sylwia Dąbrowa



Bandyta

Canal+ Premium, 22:00
Oparta na faktach historia działającego w latach 80. XX w. przestępcy, który okrada banki i trafia do więzienia, z którego ucieka. Zmienia tożsamość, zakochuje się, ale nie potrafi zmienić sposobu funkcjonowania.

Babskie wakacje

Polsat, 22:45
Po rozstaniu z chłopakiem 30-letnia Emily pragnie odreagować. Namawia matkę na wyjazd do Ekwadoru. Podczas wycieczki zostają porwane i wywiezione do dżungli. Ciągłe sprzeczki nie pomagają w przezwyciężeniu trudnej sytuacji.

Podwójna tożsamość

TVP 2, 22:50
Paryż 1919 r. Louise Kerlac, córka nieżyjącego już komisarza paryskiej policji, wraca z wojny, gdzie była sanitariuszką. Odwiedzając dawnego zastępcę ojca, jest świadkiem jego zabójstwa i zostaje wrobiona w morderstwo. Aby się ukryć, decyduje się zmienić tożsamość. W męskim przebraniu rozpoczyna pracę w policji...

KRZYŻÓWKA NR 122

Poziomo:

- 1) seryjny pokaz np. filmów,
- 5) słownik podobny do encyklopedii,
- 9) biała szata komunijna,
- 10) owcagrywiasta z gór Afryki,
- 12) naczynie do kwestowania,
- 14) zespół ośmiu muzyków,
- 15) imię Stone, aktorki z filmu „Kopalnie króla Salomona”,
- 16) kubański taniec ludowy,
- 17) puszysty ogon wiewiórki,
- 18) miejsce bokserskiej walki,
- 19) wisząca lampa z kloszem,
- 22) auto z fabryki Nissana (anagram: etalon),
- 23) tytan dźwigający niebo,
- 28) dotkliwe cierpienie, katusze,
- 29) zagrał główną rolę w filmie „Wejście smoka”,
- 30) centrum handlowo-finansowe Londynu,
- 31) uczony w laboratorium,
- 34) niewielki mebelek przy łóżku,
- 38) Timothy, filmowy agent 007,
- 39) pierwsza lub druga w fabryce,
- 40) ... boża, czyli talent,
- 41) nieruchamia obrabiany przedmiot,
- 42) rachunkowość w firmie.

Pionowo:

- 1) pożar ogarniający dużą przestrzeń,
- 2) mniejszy od harcerek drużyny,
- 3) wyjątkowa okazja,
- 4) japoński producent samochodów,
- 5) młoda roślina lub potomek,
- 6) powództwo w sprawie cy-

1	2	3	4	T	5	6	7	8
	•	•	•	9		•	•	•
	•	10	11	•	12	13	•	•
14			15			16		
	•	17		•	18		•	•
19	20	21	•	22		23	24	25
•	•	•	26	•	•	27	•	•
28		•	29			•	30	
•	•	•				•	•	•
31	32	33				34	35	36
	•	•	•			•	•	•
38						39		
	•	•	•			•	•	•
40			•			•	41	
•	•	42		•	•		•	•

- wilnej,
- 7) brązowy barwnik spożywczy,
- 8) drobna, subtelna różnica,
- 11) miłczą, kiedy dusza śpiewa,
- 13) część warszawskiej dzielnicy Wawer,
- 20) ziele na aromatyczną herbatę,
- 21) najdłuższa rzeka Francji,
- 24) klub prezesa Ochódzkiego,
- 25) mebel do kupienia w desie,

- 26) harcerek – rozbijany w lesie,
- 27) dywan lub rasowy kot,
- 31) arabski koczownik, nomada,
- 32) Aniela, żona Felicjana z komedii Gabrieli Zapolskiej,
- 33) potocznie o sośnie,
- 35) miasto nazywane „Padwą północy”,
- 36) popularna pralka w PRL-u,
- 37) mieszkanka Zjednoczonych Emiratów.

ROZWIĄZANIE NR 121

S	R	G	R	E	K	-	K	U	R	S	-	Z	-	T			
P	I	E	G	I	-	a	O	P	O	R	-	Z	J	A	W	A	
A	M	-	B	O	O	M	-	-	O	W	C	A	-	M	-	B	
D	R	O	P	S	-	P	I	R	O	G	A	-	B	A	B	E	
E	-	N	-	O	P	A	T	-	-	U	L	G	A	-	I	E	
K	A	T	O	N	-	R	Y	W	A	L	E	-	S	T	A	R	
R	-	R	U	-	W	-	-	E	-	S	-	A	-	E	-	E	
S	T	A	N	I	S	L	A	W	A	C	E	L	I	N	S	K	A
-	U	-	A	-	T	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
F	R	O	T	K	A	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
A	-	B	-	U	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
J	A	R	O	S	Z	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
A	-	0	-	K	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
N	A	N	D	U	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
S	-	A	-	S	A	M	O	C	H	W	A	L	A	-	D	-	A

HOROSKOP

Wodnik (20.01-18.02)

Polegać będziesz przede wszystkim na sobie. Horoskop dzienny mówi, że zdanie innych osób nie będzie miało dla Ciebie znaczenia.

Ryby (19.02-20.03)

Twe relacje z otoczeniem będą układać się wyjątkowo poprawnie. Horoskop na dziś zapowiada dzień w bardzo miłej atmosferze.

Baran (21.03-19.04)

Ktoś będzie próbował obarczyć Cię dodatkowymi obowiązkami. Horoskop dzienny na środę mówi, że może to stać się zarzewiem konfliktu.

Byk (20.04-20.05)

Uporasz się z zadaniem, które nastęrczało Ci od dłuższego czasu sporo problemów. Horoskop dzienny mówi, że ucieszy to nie tylko Ciebie. Bliźnięta (21.05-21.06) Błyśniesz przed otoczeniem swoją pomysłowością. Horoskop na dziś mówi, że ludzie z uznaniem wypowiedzą się o tym, co zaproponujesz.

Rak (22.06-22.07)

Nie wszystko będzie układać się po Twojej myśli. Horoskop dzienny na środę ostrzega, że konsekwencje tego dotkną też najbliższych.

Lew (23.07-22.08)

Życie postawi dzisiaj przed Tobą spore wyzwanie. Horoskop dzienny zapowiada, że będzie ciężko, ale z wszystkim sobie poradzisz. Panna (23.08-22.09) Staraj się pozytywnie reagować na potrzeby innych osób. Horoskop na dziś mówi, że ich oczekiwania nie przerosną Twoich możliwości.

Waga (23.09-22.10)

Dzień minie Ci w nieco sennej atmosferze. Horoskop dzienny na środę mówi, że wokół Ciebie nie wydarzy się nic budzącego emocje.

Skorpion (23.10-21.11)

Łatwo będzie można wyprowadzić Cię z równowagi. Horoskop dzienny mówi, że niektóre osoby będą to perfidnie wykorzystywać...

Strzelec (22.11-21.12)

Ktoś będzie próbował stawiać Cię w niekorzystnym świetle. Horoskop na dziś mówi, że będzie to miało fatalny wpływ na relacje między Wami.

Koziorożec (22.12-19.01)

Łatwo będzie Ci przychodziło mierzenie się z codziennymi zadaniami. Horoskop dzienny na środę mówi, że postanowisz to uczcić...

SZERMIERKA POLKI SĄ FAWORYTKAMI DO ZDOBYCIA MEDALU OLIMPIJSKIEGO W PARYŻU W 2024 ROKU

Wielki sukces polskie; szermierki

Zbigniew Czyż
redakcja@polskapress.pl

- Jestem przekonany, że w najbliższych latach nasze zawodniczki osiągną wiele sukcesów - mówi Adam Konopka, prezes Polskiego Związku Szermierczego.

Przed mistrzostwami świata w Mediolanie postawiliby pan, że to właśnie Polki sięgną po złoty medal w szpadzie w rywalizacji drużynowej?

Bardzo oczekiwaliśmy na medal. Nasze dziewczyny już od dłuższego czasu są na wysokim poziomie, co pozwalało nam wszystkim wierzyć w sukces. W Mediolanie skupiły się na konkretnym celu w zawodach drużynowych, występy indywidualne były na drugim planie. Tak zresztą ustaliliśmy przed mistrzostwami, bo kwalifikacja olimpijska następuje poprzez drużynę. Wykonały zadanie w stu procentach, zrobiły to, co należy, znakomicie.

W drodze po złoto Polki pokonały pięć drużyn. W półfinale



- Podczas igrzysk w Tokio niewiele zabrakło do wywalczenia medalu. Za rok w Paryżu nasz zespół będzie jednym z faworytów do miejsca na podium - mówi Adam Konopka

zwyciężyły z byłymi mistrzyniami świata Koreankami, a w finale z wicemistrzyniami Włoszkami. W ostatnich dwóch pojedynkach Polki nie były faworytkami

Każde spotkanie przeżywałem bardzo mocno, także przed półfinałami, bo w przypadku porażki dziewczyny mo-

gły zostać wyeliminowane z dalszej części zawodów. Wejście do półfinału dało mispokój, a awans do finału bardzo duże szczęście. Wiedziałem już, że jesteśmy jedną nogą na igrzyskach w Paryżu.

Do zakwalifikowania się na O we Francji już tylko krok?

Nasza drużyna jest bardzo blisko osiągnięcia celu. Udany występ w Mediolanie bardzo zwiększył naszą szansę, a poprzednia siła większą rolę w planowaniu przygotowań do startu w Paryżu. Mamy 290 punktów, goniące nas drużyny mają ponad siedemdziesiąt punktów mniej. Zakładam, że

dziewczyny będą punktować w następnych zawodach Pucharu Świata, więc musiałyby się wydarzyć coś niespodziewanego, aby nie wywalczyły awansu. Nasza drużyna walczy nie tylko o kwalifikację, ale też jak najwyższe zestawienie podczas igrzysk. Wszystko rozstrzygnie się w kwietniu przyszłego roku. Szanse na kwalifikację do igrzysk mają także florecistki i floreciści.

Długo musieliśmy czekać na złoty medal w drużynie. Ostatnie złoto Polki wywalczyły w 2003 roku we florecie.

Bardzo się tego wszyscy cieszymy. Jestem przekonany, że to początek sukcesów w najbliższych latach. Niewiele zabrakło do wywalczenia medalu podczas igrzysk w Tokio, za rok nasz zespół będzie jednym z faworytów do miejsca na podium. Na pewno polska żeńska drużyna niespodziewanie osiągnie pewnego poziomu.

Z czego wynika siła polskiej szpady?

Mamy bardzo dobrą kadre szkoleniową, znakomite i waleczne dziewczyny. Mamy nie tylko bardzo dobrą drużynę seniorek, także juniorki wywalczyły w tym roku mistrzostwo świata w swojej kategorii wiekowej. Jest zachowana ciągłość szkolenia, nie obawiamy się o los polskiej szermierki.

Jak wykorzystać sukces Polki, aby o szermierce mówić w naszym kraju zdecydowanie więcej?

Szermierka jest sportem niszowym i zdajemy sobie z tego sprawę. To sport w dużej mierze akademicki związany także z wojskiem. W tych dwóch środowiskach się poruszamy. Wszystkie zawodniczki, które wywalczyły złoty medal w drużynie, są związane z akademickimi związkami sportowymi. Znakomite warunki do treningu stwarza zwłaszcza AZS Katowice. Postaramy się zrobić wszystko, aby o szermierce w naszym kraju w najbliższym czasie mówiło się jak najwięcej i tylko dobrze.

Dwa nieoczywiste triumfy stopera Zawiszy

Dariusz Knopik
dariusz.knopik@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. Patryk Urbański wygrał dwie edycje „Piłkarskich Orłów” na Kujawach i Pomorzu. Nie był cłjwymnk dziwnego, gdy niefakt. że jest „obrońcą.

Przyzwyczajiliśmy się, że w naszym rankingu z reguły triumfują napastnicy, niekiedy pomocnicy, ale żeby to udało się obrońcy, to już ewenement. I niechodzi o to, że działo się to w III lidze - w każdym meczu trudno zdobywać bramki. Urbańskiemu ta sztuka udało się dwa razy z rzędu, więc nie można mówić o przypadku.

W marcowej edycji „Piłkarskich Orłów” strzelił trzy gole z rzutów karnych i zwyciężył w rankingu. Urbański trafił w meczach przeciwko Vence Wolin, Pogoni Nowe Skalmie-

rzyce i Unii Swarzędz. W dwóch przypadkach jego gole zapewniły Zawiszy remis.

Jeszcze lepiej stoper Zawiszy spisał się w kwietniu, strzelając cztery gole. Najpierw w meczu przeciwko Bałtykowi Gdynia (5:1) pewnie wykorzystał rzut karny. Popisem był mecz wyjazdowy z KP Starogard Gdański. Urbański najpierw posłał piłkę do bramki celną główką już w pierwszej akcji spotkania. Jeszcze ważniejszy był drugi gol strzelony w doliczonym czasie gry z rzutu wolnego, który zapewnił niebiesko-czarnym zwycięstwo 2:1. Cztery gole to znów wykorzystany karny, tym razem przeciwko rezerwom Pogoni Szczecin w meczu wygranym 2:1.

- To jest fajna forma wyróżnienia, tym bardziej że jestem obrońcą i jest mi trudniej zdobywać bramki - przyzna-

Urbański. - Wiadomo, że wykonują rzuty karne i wolne. Nie trenują ich specjalnie. Niekiedy zostaną po treningu, trochę postrzelam na bramkę i to wszystko. Zresztą w każdym klubie, w którym grałem, wykonywałem karne i wolne. Zawsze dysponowałem silnym oraz precyzyjnym uderzeniem, może dlatego. To miłe, że zostałem doceniony w tym rankingu - dodaje Urbański.

W sumie w minionym sezonie obrońca niebiesko-czarnych zdobył w lidze 12 bramek, będąc najsukuteczniejszym strzelcem zespołu. Można stwierdzić, że zawstydził napastników, choć jak sam przyznaje, teraz koleżki ze śmiechem mówią mu, że ma ciągnąć zespół z przodu i z tyłu. Sam mówi, że w nowych rozgrywkach chciałby wynik poprawić.

Urbański ma 30 lat. Jest wychowankiem Legii Chełmża.



Patryk Urbański (z prawej) jest nie tylko filarem obrony Zawiszy, ale często zdobywa bramki dla bydgoszczan

Grał także we Wdzie Świecie, Olimpii Grudziądz, Elanie Toruń i Unii Janikowo. Prócz tego, że kieruje defensywą niebiesko-czarnych, to także bardzo dobrze wykonuje rzuty wolne i rzuty karne.

Chociaż w Zawiszy występuje dopiero drugi sezon, to już stał się jednym z liderów zespołu, który chce wrócić na szczebel centralny rozgrywek.

Zawisza od sezonu 2016/17 sukcesywnie się odbudowuje. Wtedy sprawy w swoje ręce wzięli kibice i grupa pasjonatów. Zaczęło się od Bklasy. Bydgoski zespół zanotował awans praktycznie w każdym sezonie. Dwa lata grał w IV lidze. Teraz rozpoczął trzeci sezon w III lidze. Wszyscy fani niebiesko-czarnych liczą, że ostatni. Na pewno przyczynią się do tego gole strzelane przez Patryka Urbańskiego.

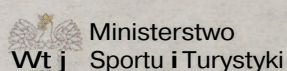
© ©



Ranking



Patronat Honorowy



Partner Strategiczny



Partner Merytoryczny



Patronat Medialny

TYP SPORT

TVP INFO

SPORT

www.sportowy24.pl

KAJAKARSTWO

Mistrzostwa młodzików Wychowankowie MKS Polstyr Człuchów startowali w Mistrzostwach Polski Młodzików w sprincie kajakowym. Zawody odbyły się w Poznaniu. W konkurencji kajakowych jedynek na dystansie 2000 m, Krzysztof Chmurzyński zajął 10. miejsce. W dwójkach na tym samym dystansie na siódmej pozycji zostali sklasyfikowani K. Chmurzyński z Łukaszem Berndtem. **JAK**

PIŁKA NOŻNA

Powołane do kadry Pomorski Związek Piłki Nożnej w Gdańsku powołał zawodniczkę kadry wojewódzkiej U-15 dziewcząt na konsultację szkoleniową w Gdańsku, która odbędzie się 16 bm. Wśród powołanych piłkarek znalazły się Marta Zagdan z ULKS U-2 Bytów oraz Martyna Batruch z UKS Byki Słupsk. Trenerem kadry U-15 jest Bogusław Saganowski. **JAK**



Joao Gamboa miał okazję poznać ligę belgijską jesienią 2022 roku

Gent - bardzo trudne wyzwanie przed Pogonią

Jakub Lisowski
sport@gs24.pl

PIŁKA NOŻNA. Dziś pierwszy mecz Pogoni Szczecin w miodzieliminacji Ligi Konferencji Europy. Rywalem jest mocny zespół KAA Gent z Belgii

Potencjał Gent można porównać z zespołami FC Koeln czy Hellas Werona z którymi Portowcy walczyli w latach 80. XX wieku. Ostatni przeciwnicy - NK Osijek czy Broendby Kopenhaga to jednak była półka niżej.

Ale nie ma co stawiać sprawy, że Pogon jest bezszans. Jeśli wszeregach drużyny będą wątpliwości - mecz zakończy się porażką pobędach, niewykorzystanych okazjach, braku jakości. Oczekiwania są inne. Na stadionie w Gandawie Portowców będzie dopingować około tysiąca fanów. I wszyscy pojechali z wiarą, że szczeciński zespół jest w stanie osiągnąć dobry wynik przed spotkaniem rewanżowym, który w następny czwartek odbędzie się w Szczecinie. Nikt więc się nie obrazi, jeśli Pogon przegra jedną, może dwiema bramkami, ale też pokaże, że jest w stanie odrobić straty. Remis będzie sukcesem, wygrana małą sensacją. Klub-

czem jest jednak walka, zaangażowanie, wiara w sukces.

- Pewności siebie i pozytywnego nastawienia nam nie zabraknie. Sezon rozpoczęliśmy zwycięstwami, więc pokazaliśmy sobie kibicom, że jesteśmy mocnym zespołem - mówi Linus Wahlqvist, obrońca Pogoni. - Zdajemy sobie sprawę, że poprzedzka wisi wysoko, bo Gent regularnie gra w fazach grupowych europejskich pucharów, mają ogromne doświadczenie, ale my też mamy potencjał.

Pogon przystąpi też do spotkania wyczerpana. Już we wtorek poleciała do Belgii, przeprowadziła tam treningi i odnowę. W dodatku podczas ostatniego weekendu niegrała, bo mecz ligowy ze Śląskiem został przełożony. Gent ma w nogach nerwowym mecz z Mechelen.

Czego można oczekiwać od piłkarzy Pogoni i trenera Jensa Gustafssona? Jeśli Portowcy mają się pokazać z dobrej strony muszą grać w swoim stylu - ofensywnie, szybko, a zmuszeni do ataku pozycyjnego - spokojnie rozwijać akcje. Najważniejszym zadaniem będzie jednak poprawa gry w obronie, bo nawet słaby zespół Linfield FC z Irlandii Północnej wbił Pogoni cztery gole w dwumeczu. To dużo.

- Tracimy za dużo bramek i to jest doprawdy - przyznaje Wahlqvist, ale to samo mówią też pozostali zawodnicy. Jeśli więc Pogon uszczelni defensywę, ale też będzie atakować - może pokusić się o dobry wynik.

- Gent to będzie silny przeciwnik. Ma w składzie kilku piłkarzy, którzy mają bardzo dobre umiejętności i potrafią zrobić wynik. Musimy też uważać na ich szybkość - mówi Joao Gamboa, defensywny pomocnik Pogoni. - Mam swój cel, swoje zadania i chcemy awansować do kolejnej rundy.

Gamboa wie, co mówi, bo w poprzednim sezonie grał dla OH Leuven. Przygoda z belgijskim zespołem zaczęła się dobrze (wygrana w debiucie), ale później Portugalczyk stracił miejsce w składzie i w sumie zanotował tylko 4 występy w Jupiler Pro League. Mecz z Gentem w październiku oglądał z trybun, a zimą wrócił do ojczyzny, a latem trafił do Pogoni i też ma dobry start.

Poza nim odpowiednie doświadczenie mają pozostali obcokrajowcy oraz Kamil Grosicki.

Spotkanie KAA Gent - Pogon rozpocznie się w środę o godz. 20. ©

ROZMOWA

Nie chcę zobaczyć zaparkowanego autobusu

Pogon masz szansę wyeliminować KAA Gent?

Waldemar Jaskulski, piłkarz Pogoni i belgijskich klubów w latach 90. XX wieku: Kurcze, aż tak mocno nie interesuję się już ligą belgijską, by mieć dobre rozeznanie. Ale sentyment pozostał i czasami sprawdzam tabelę. Z tego, co wiem, to Pogon trafiła na mocny zespół. Mam nadzieję, że nie okaże się za mocnym. Trzeba być ostrożnym, bo ostatnio wygrywali wysoko swoje mecze. **Jaka musi być motywacja Portowców?**

Podstawowa kwestia: nie wychodzimy na boisko z myślą, że może się uda. Jak takie będzie podejście, to się nie uda. Trzeba wyjść pewnym siebie i walczyć. Teoretycznie Gent jest silniejszy, ale to nieznacznie, że musi wygrać. Liga belgijska jest bardziej dynamiczna od polskiej, ale nie powiedziałbym, że technicznie będą dużo lepiej wyglądać od Pogoni. Na pewno są dobrze piłkarsko wyszkoleni, ale spodziewać się, że fizycznością, motoryką spróbują zdominować rywalizację.

Zawodnik Pogoni, który na początku sezonu robi na Panu najlepsze wrażenie?

Kamil Grosicki - lider i tu nie ma dyskusji. Bardzo mi się spodobał też Leonardo Kotutris - szybki, ofensywnie nastawiony boczny obrońca. **W Belgii początek na całego, by zaskoczyć rywala czy na starcie szachy?** Grają dwa zespoły. My sobie możemy coś zaplanować, ale rywal też ma swoje założenia. Wiem jedno: nie chcę zobaczyć zaparkowanego autobusu na polu karnym Pogoni. Nie możemy wyjść i myśleć o remisie, bo przegramy. ©



Marek Zakrzewski rozpoczął start w ME od rekordu Polski

LEKKOATLETYKA. Świetne pierwsze starty wychowanka AML Słupsk w Izraelu.

W Jerozolimie trwają młodzieżowe mistrzostwa Europy do lat 20. Znakomicie w pierwszych startach zaprezentował się niezwykle utalentowany sprinter AML Słupsk, Marek Zakrzewski. Już w pierwszym występie w eliminacyjnym biegu na 100 m, 17-latek zwyciężył ze znakomitym czasem 10,29 s, który jest

nowym rekordem Polski juniorów! Dodajmy, że poprawił własne osiągnięcie, współdzielone z Jakubem Pietrusą. W półfinale Zakrzewski pobiegł jeszcze szybciej, urywając z rekordu cztery setnesekundy. Niestety, działało się to przy zbyt silnym wietrze i wynik nie może zostać uznany za oficjalny rekord.

Finał odbył się już po zamknięciu wydania. W Jerozolimie Zakrzewski wystartuje również na 200 m. **(jak)**



Marek Zakrzewski prezentuje w Izraelu świetną formę

Szcypiorniak w Danii

PIŁKA RĘCZNA. Młodzież z SSPR Szcypiorniak Ustka wystąpiła w międzynarodowym turnieju Generation Handball w Danii.

Rozegrany w Viborgu turniej dzieci i młodzieży zgromadził drużyny z 21 państw, rywalizujące w pięciu kategoriach wiekowych. Z Ustki do Danii pojechały dwa zespoły - dziewcząt i chłopców.

Lepiej spisała się drużyna dziewcząt, która w eliminacjach kategorii U13 pokonała duńskie zespoły Søndermarkens IK 8:3 i Haald Ege-Ravnstrup KFUM 7:3 oraz norweski Son HK 7:1, a także uległa 12:13 innej drużynie z Norwegii, Raelingen HK. Ustczanki awansowały do drugiego miejsca do fazy finałowej turnieju. Tu pokonały gospodynie rozgrywek, Viborg HK 13:8 i uległy 2:9 drużynie z Grenlandii GSSHåndbold, kończąc rywalizację

na drugim miejscu w grupie i szóstym w całym turnieju. Chłopcy ze Szcypiorniaka zakończyli swoje zmagania w finale B.

Warto dodać, że w kategorii U13 dziewcząt świetnie zaprezentowały się zawodniczki zaprzyjaźnionego UKS Lider Sławno. Dotarły do finału, w którym rozegrały dramatyczny mecz z Dunkamiz Team Silkeborg. Ostatecznie Liderki były górą po rzutach karnych 20:19!

Warto dodać, że każdego dnia uczestnicy Generation Handball mieli możliwość oglądania z trybun renomowanych drużyn, biorących udział w turnieju seniorskim. Wśród uczestników byli m.in. reprezentanci Polski Maciej Gębała i Karolina Kudłacz. Dla młodych adeptów szczypiorniaka byłoby doskonałą okazją na spotkanie ze sportowymi idolami i zdobycie autografów. **(jak)**