

Gospodarka wodna, morska i rybołówstwo
w projekcie tegorocznego budżetu. Wydatki już
omówione i zaopiniowane **str. 6**



FOT. PRZEMYSŁAW ŚWIDERSKI

Mocne strony diety bezmięsnej.
Ale dlaczego wegetarianie
żyją dłużej?
str. 9

STRONA
ZDROWIA

Dziennik Bałtycki

79 lat

Środa
10.01.2024

www.dziennikbaaltycki.pl

Nr 7 (24 065) // Rok 79
Cena 4,50 zł (w tym 8% VAT)

W Cedrach Wielkich ubywa mieszkańców. Jakie są przyczyny tej sytuacji?
str. 4



Czy Ludwik Waryński zniknie z mapy Lęborka? Chce tego jeden z radnych **str. 4**

Będą naprawiać sytuację szpitala w Lęborku. Nie po raz pierwszy. Czy teraz skutecznie? **str. 5**



FOT. ROBERT GEBUS



FOT. ADAM JANKOWSKI

KRAJ

Obrady Sejmu przełożone.

Odbędą się w przyszłym tygodniu, we wtorek, środę i w czwartek. W tle obawy o bezpieczny przebieg obrad **str. 7**

Macron zmienia szefa rządu. Czy to nowy impuls polityczny?

Prezydent Francji Emmanuel Macron przyjął dymisję premier Elisabeth Borne. Nowym szefem rządu będzie dotychczasowy minister edukacji Gabriel Attal **str. 8**

GOSPODARKA REKORDOWE PRZEŁADUNKI, HISTORYCZNE INWESTYCJE

Polskie porty na dobrym kursie

Piotr Jasina
Pomorze

Wojna w Ukrainie i sankcje nałożone na Rosję całkowicie odmieniły rynek przeładunków w polskich portach i łańcuchy dostaw. Gigantyczny wzrost odnotował Gdańsk, stając się w 2023 roku piątym portem w Unii Europejskiej. Z kolei w Zespole Portów Szczecin-Swinoujście dobiega końca największy po wojnie projekt modernizacyjny. Szósty pod względem przeładunków port na Bałtyku również rośnie.

W Gdańsku na rekord złożyły się przeładunki kontenerów. Aż 90 procent światowego transportu ładunków od-

bywa się drogą morską, z czego około 25 proc. to ładunki w kontenerach. Trudno w to uwierzyć, bo w 1980 r. przewozy kontenerowe stanowiły zaledwie 3 proc. transportu morskiego. Przy takich trendach i dodatkowych atutach lokalizacyjnych oczywista jest budowa głębokowodnego terminalu kontenerowego w Świnoujściu. Kolejnym argumentem na „tak” jest przykład Portu Gdańsk, który przez inwestycje w terminale kontenerowe zbudował najsilniejszą w swojej historii pozycję na Bałtyku i w Europie.

- Liczę na to, że port w Gdańsku w perspektywie kilku najbliższych lat zajmie pierwsze miejsce na Bałtyku, przekroczy barierę 100 milionów ton przeładunków i będzie mógł konkurować jak równy z równym z portami ze

ściśle europejskiej czołówki - podkreśla Łukasz Malinowski, prezes Portu Gdańsk.

Superliga

Europejski Urząd Statystyczny (Eurostat) porównał przeładunki w portach europejskich. Okazuje się, że Port Gdańsk zanotował największe wzrosty. W 2022 r. przeładował o 40 proc. więcej ładunków niż miało to miejsce w 2021 r. Wyprzedził tym samym m.in. Bremerhaven i Barcelonę, a w roku 2023 plasuje się na 5. miejscu w Unii Europejskiej z 51-proc. wzrostem przeładunków. W czołówce największych portów Europy nadal pozostają Rotterdam, Antwerpia-Brugia i Hamburg.

Dokończenie na stronie 3



FOT. PRZEMYSŁAW ŚWIDERSKI

Rozbudowujący się port w Gdańsku. Tutaj rekordowy efekt wywołały rosnące przeładunki kontenerów towarowych. Ten port przeżywa najlepszy okres w swojej historii

Nr ISSN 2353-6160

Nr indeksu 350-028



9 772353 616030

Rozmowa
z Tomaszem
Majewskim
o igrzyskach **str. 2**

Jutro w naszej gazecie Pod paragrafem

● Kat. Zawód jak każdy inny?
Niekoniecznie. Profesję tę nazwać
można (łagodnie rzecz ujmując)
- niechlubną. Dlaczego kat miał źle?

Zamów prenumeratę

Dziennik Bałtycki ☎ 58 728 08 17
bok.prenumerata@polskapress.pl
prenumerata.dziennikbałtycki.pl

Będą cudowne, bo Paryż wart jest igrzysk

Tomasz Więclawski
Rozmowa

**z Tomaszem Majewskim
szefem polskiej misji olimpijskiej**

Do rozpoczęcia Igrzysk Olimpijskich w Paryżu pozostało 198 dni. Co jest już za polską misją olimpijską, co jest już zamknięte?

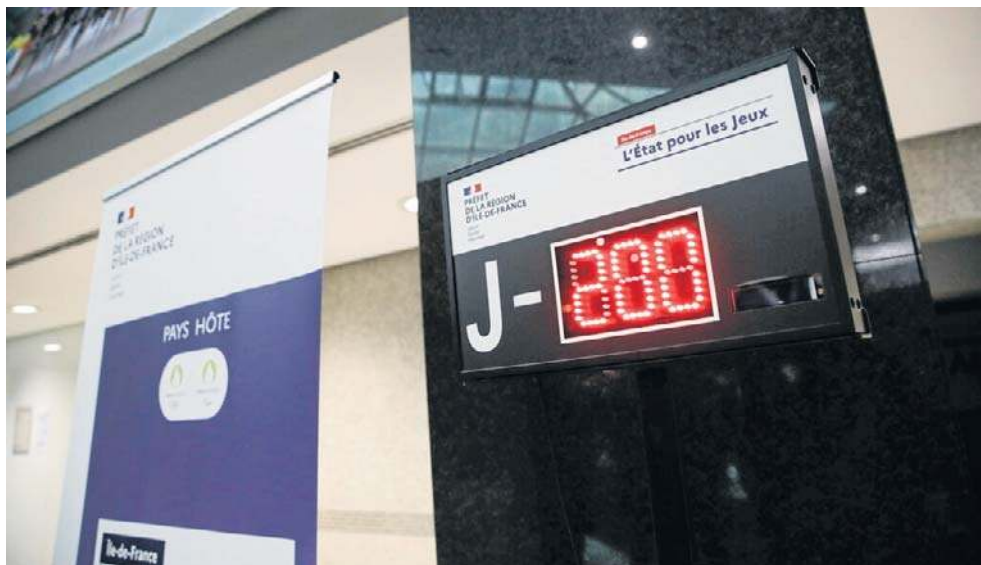
Za nami jest już przede wszystkim wizytacja. Wiemy już, jak to wszystko będzie wyglądać na miejscu i na co się mamy przygotować. Widzieliśmy pomieszczenia, które my, jako reprezentacja i misja, będziemy mieć do dyspozycji. Mamy porządne, duże pokoje. Ze względu na to, że jesteśmy dużą reprezentacją, poważną, to mamy po prostu lepsze miejsca. Lokalizacja misji także jest całkiem fajna.

Dokonajmy jednak pewnego porównania. Widział pan różne wioski olimpijskie. Jaka będzie ta w Paryżu?

Wioski olimpijskie były różne. Ta będzie fajna, ale nie będzie duża. Nie będzie tam dużo miejsca, bo to dość ciasno zabudowany kawałek przestrzeni miasta. Będzie ładnie położona nad rzeką, wplecione zostaną historyczne budynki. Generalnie będzie ciasno, bloki będą obok siebie, raczej się tam nie pobiega. Nie będzie terenów zielonych, jak to było np. w Rio de Janeiro w 2016 roku. Zapowiada się to jednak całkiem nieźle.

Jak duże będą to bloki?

Różne, bo ta wioska nie będzie jednolita. My mamy akurat pokoje w najwyższym budynku, który jest zaraz przy głównym wejściu do wioski. To dobry punkt, bo wszędzie jest blisko. Te bloki to nie są wysokościowce, bardzo wysokie budynki, jak były np. w Londynie. Nasze pokoje najwyżej będą bodaj na 12. piętrze.



Licznik odmierza czas. To zdjęcie zrobiono w Paryżu dwa dni temu. Miasto zaczyna już mieć przedolimpijską gorączkę. Polskę ma reprezentować ponad 200 zawodników

A co z komfortem w pokojach dla samych sportowców?

Żaden (śmiech). Jest jedna zasada – ma być równo dla wszystkich. To jest zachowane. Na szczęście nasze mieszkania są dużo większe niż np. te, które będzie miała część innych reprezentacji. Tam naprawdę są klitki. Samo wyposażenie będzie bardzo proste: kartonowe łóżka, materace z pociętych butelek. To będzie jednakowe dla wszystkich.

W tym aspekcie nie ma już szans na nic lepszego w przyszłości?

Tu już na lepsze nic się nie zmieni, wszyscy mają tak samo. Tak już chyba będzie zawsze.

Jak liczna będzie polska reprezentacja?

Ten kalkulator nam się zmienia, ale według naszych szacunków będzie to ok. 230 osób. Na pewno powyżej 220. To dzięki dwóm drużynom siatkarskim. Na ten moment jest ponad 30 imiennych kwalifikacji i dwa zespoły, ale w wielu dyscyplinach kwalifi-

kacje trwają, są mniej lub bardziej zaawansowane. Przed nami jeszcze kwalifikacje w koszykówce 3x3, klasycznej koszykówce mężczyzn i w rugby kobiet oraz wiele kwalifikacji indywidualnych.

Jakie zadania czekają misję olimpijską w najbliższych miesiącach?

Teraz czeka nas samo opracowanie koncepcji, a potem spotkania ze związkami i opracowywanie szczegółów. Paryż jest blisko. To wszystko nie jest logistyczne łatwe, ale nie jest też bardzo trudne. To, czego nie da się przewieźć samolotem, można przewieźć samochodem. Pod tym względem są to łatwe igrzyska. Jesteśmy w Unii Europejskiej, nie musimy nic odcisnąć, zgłaszać, itp.

Kiedy pan będzie musiał wyjechać na igrzyska?

Pewnie z 10 dni przed otwarciem. Chodzi o montaż. Chcemy, aby w końcu ta nasza misja miała odpowiedni branding, żebyśmy byli widoczni. Takie są plany. Pierwsi sportowcy będą przyjeżdżać przed igrzyskami, bo w pierw-

szym dniu będą starty. Pobytu nie będą jednak długie, bo w wiosce nie ma świetnych warunków do treningu.

Bezpieczeństwo. To niezwykle ważny temat. Francuzi sobie poradzą?

To państwo ma w tym doświadczenie. Walka z terroryzmem, z różnymi zjawiskami to u nich chleb powszedni. Na ulicach jest dużo patroli. My nie jesteśmy przyzwyczajeni do tego, że chodzi po ulicach wojsko z długą bronią, a tam jest to normalne. Zagrożenie będzie, szczególnie jeżeli nie skończy się konflikt izraelsko-palestyński. Zawsze reprezentacja Izraela ma własną ochronę, z którą się przemieszcza. Bardziej chodzi o bezpieczeństwo kibiców, których będą tłumy.

Mówił pan od dawna, że MKOl raczej pójdzie na rękę Rosji i Białorusi. Nie jest pan, jak rozumiem, zaskoczony?

W ogóle. Wszystko ku temu zmierzało. Te wszystkie obostrzenia są jednak takie, że – tak jak myślałem – będą to naprawdę jednostki z tych

państw, będzie to mała reprezentacja. Na ten moment jest to bodaj 11 osób. Jak na kraje, które wysłały naprawdę duże kadry, to nie jest dużo.

Sama możliwość startu Rosjan i Białorusinów pana denerwuje, złości czy jest pan pragmatykiem?

Przede wszystkim wiedziałem, że tak będzie. Nie ma też co być hipokrytą. Jeżeli akceptujemy udział sportowców z tych krajów w różnych dyscyplinach na co dzień np. w tenisie, to nie bardzo wiem, czemu mamy się obrażać na ich start w igrzyskach. Oczywiście, ja prywatnie nie chciałbym na igrzyskach ani Rosjan, ani Białorusinów. W lekkiej atletyce ich nie będzie. Moja federacja zachowuje się tak, jak miała się zachowywać. Wszyscy tego od niej oczekiwaliśmy, ale tego, że inni postępują, jak postępują, także wszyscy się spodziewaliśmy.

Igrzyska zwracane są kibicom po okresie pandemii i nie nie wskazuje, żeby obostrzenia jak w Tokio w 2021 roku się powtórzyły. Czy Francuzi są gotowi na najazd ludzi z całego świata?

Tak. Wszystkie areny będą chronione. Mam nadzieję, że będą to bezpieczne igrzyska, prawdziwe święto sportu. Areny są piękne, wpisane w Paryż. Większość tych obiektów widziałem i jestem pod ogromnym wrażeniem.

Uchylmy więc rąbka tajemnicy kibicom. Co pana najbardziej urzekło?

Jeździectwo będzie w ogrodach Wersalu. To musi robić wrażenie. To będzie piękny obrazek. Szermierka odbędzie się w Grand Palais, specjalnie odnawianym na te igrzyska. Cały triathlon będzie w zasadzie w centrum Paryża, łącznie z pływaniem w Sekwanie.

Maraton w zasadzie wszystkie zabytki zahacza. To będą śliczne igrzyska, bo wszystkie areny są wspaniale wkomponowane w miasto. Mnie się najbardziej podoba największa hala w Europie – na 40 tysięcy osób. Tam będzie pływalnia, sztucznie zrobiona na hali. Jest o czym opowiadać, sam ogrom tego budynku robi wrażenie. Stade de France to znany nam obiekt, zlokalizowany bardzo blisko wioski olimpijskiej. Mamy do niego ok. dwóch kilometrów spacerkiem. Logistycznie, np. dla lekkoatletów, będzie to bardzo wygodne.

To jakie będą to igrzyska, gdyby miał pan użyć kilku przymiotników?

Będą to igrzyska dla ludzi, dla kibiców, święto sportu. One będą piękne wizualnie i na to jest położony duży nacisk. One mają oczarować, zaczarować i na pewno pięknie „sprzedadzą” Paryż, jeżeli to jeszcze w ogóle możliwe... To musi się podobać. Całe otoczenie będzie ubogacać wspaniałą rywalizację. Forma jest dla Francuzów bardzo ważna. Oni dbają o detale, najmniejsze detale. (PAP)

TOMASZ MAJEWSKI



- Mam nadzieję, że będzie to prawdziwe święto sportu, które nas zaczaruje

DYŻURNY „DZIENNIKA BAŁTYCKIEGO”

Pracuję w dziale wydarzeń „Dziennika Bałtyckiego” i czekam na Państwa zgłoszenia pod adresem: **lukasz.kamasz@polskapress.pl**

Łukasz Kamasz



POGODA NA POMORZU

Środa

2°C
0°C



Wiatr zach.
22 km/h

Uwaga!
Ponuro

Czwartek

4°C
-2°C



Wiatr ptn.-zach.
26 km/h

Uwaga!
Przejściowe zachmurzenie

Polskie porty na dobrym kursie. Rekordowy 2023 rok

Dokończenie ze strony 1

- Gdańsk już od dekady jest najszybciej rosnącym portem Europy. Jednak przez ostatnie dwa lata, z uwagi na sytuację geopolityczną, nastąpił olbrzymi skok! Skala wzrostu przeładunków w dwóch ostatnich latach odpowiada przeładunkom całego portu w Gdyni. Tegoroczny wynik będzie oscylował w granicach 81-82 mln ton - dodaje Malinowski.

Wpływ na to miało zwiększenie przeładunków surowców energetycznych, węgla, ropy naftowej i paliw.

- Musimy się liczyć z tym, że jeszcze przez kilkanaście lat pewne sektory gospodarki będą oparte o węglowodory. Dopóki nie powstaną elektrownie atomowe dające stabilną podstawę i nie rozwinie my w pełni energetyki z wiatru na morzu i lądzie, jesteśmy zmuszeni importować ropę i węgiel - tłumaczy Adam Kłos, pełnomocnik ds. operacyjnych Portu Gdańsk.

Strategia na lata

Ostatnie lata, jeśli chodzi o inwestycje infrastrukturalne, to prawdziwa rewolucja. Wartość przedsięwzięć zakończonych i obecnie realizowanych przez Zarząd Morskiego Portu Gdańsk, operatorów działających na terenie portu, Urząd Morski i PKP PLK wynosi około 6-7 mld zł. Co ważne, ZMPG potrafił je skapitalizować.

Kończy się właśnie rozbudowa rejonu nabrzeża Przemysłowego, co poprawi komunikację w porcie, usprawni przeładunki, a także pozwoli na skomercjalizowanie nowych terenów inwestycyjnych. W styczniu rozpocznie się umocnienie dna wzdłuż na-

brzeża Przemysłowego oraz wymiana jego linii odbojowej. Za 28 mln zł wzrośnie tzw. głębokość techniczna przy nabrzeżu do 10 m, co znacząco zwiększy możliwości przeładunkowe operatorów.

Ale to nie koniec inwestycji w Porcie Wewnętrznym. Rozpoczyna się realizacja projektu przebudowy czterech kolejnych nabrzeży o łącznej długości blisko 2 km, wraz z niezbędną infrastrukturą podziemną. Dodatkowo przebudowany będzie układ drogowo-kolejowy na zapleczu nabrzeża Wiślanego.

Z kolei w Porcie Zewnętrznym planowana jest rozbudowa Naftoportu - trwają prace projektowe dla budowy szóstego stanowiska do przeładunku ropy. Ponadto spółka Gaz-System na wodach Zatoki Gdańskiej w granicach administracyjnych portu chce zbudować pływający terminal LNG. To inwestycja strategiczna z punktu widzenia bezpieczeństwa energetycznego Polski. Przyczyni się bowiem do różnicowania źródeł dostaw gazu ziemnego do naszego kraju. Zawansowana jest również rozbudowa terminalu kontenerowego Baltic Hub. Już teraz w Gdańsku trwają intensywne prace nad koncepcją rozwoju portu w ciągu kolejnych... 30 lat.

Na właściwym torze

W przeładunkach portów Szczecin i Świnoujście w minionym roku, które w sumie osiągnęły wielkość 36 mln ton, dominowały olej napędowy, gaz i zboża.

- Tak dobry wynik zespół portów osiągnął mimo prowadzonych inwestycji, które już w niedalekiej perspektywie



Wizualizacja terminalu instalacyjnego w porcie w Świnoujściu, który ma rozpocząć pracę na przełomie 2024 i 2025 roku

będą przynosić wymierne korzyści. Wyzwaniem na dziś jest głębokowodny terminal kontenerowy w Świnoujściu - podkreśla Monika Woźniak-Lewandowska z Zarządu Morskich Portów Szczecin i Świnoujście.

Kanał Dębicki i Basen Kaszubski w szczecińskim porcie są przystosowywane do przyjmowania większych ilości ładunków i większych jednostek, a akweny do głębokości zmodernizowanego toru, czyli 12,5 m. Nasza rozmówczyni dodaje, że te inwestycje powinny być już w tym roku zakończone, co bez wątpienia znacząco zwiększy przeładunki w Szczecinie.

- Na nabrzeżu Fińskim od grudnia ub.r. działa nowa suwnica typu STS (ship to shore - ze statku na ląd) służąca do rozładunku kontenerów, którą za 40 mln zł zakupiła spółka DB Port Szczecin - dodaje Woźniak-Lewandowska. -

Nie byłoby tej inwestycji bez pogłębionego toru wodnego, który pozwala przyjmować statki o większym niż dotychczas tonażu. To trzecia suwnica na tym nabrzeżu, jednak największa; ma 70 m wysokości i masę 1200 ton. Jest w stanie podnieść na haku do 75 t lub dwa kontenery 20-stopowe o łącznej wadze 65 t. Umożliwia obsługę statków z 16 rzędami kontenerów lub więcej.

Pod koniec minionego roku zakończona została bardzo ważna inwestycja dostosowująca terminal promowy w Świnoujściu do obsługi transportu intermodalnego.

- Zwiększenie uniwersalności obsługi ładunków skonteneryzowanych to jedno - podkreśla Marek Kowalewski, prezes Terminalu Promowego Świnoujście. - Równie ważna kwestia to praca terminalu bez utrudnień związanych z jego modernizacją. Mimo inwestycji termi-

nal przecież cały czas działał. Teraz, po zakończeniu inwestycji, obsługa promów na liniach Świnoujście-Ystad i Trelleborg jest znacznie łatwiejsza.

Modernizacja infrastruktury kolejowej w obu portach, realizowana przez PKP PLK, została sfinalizowana co prawda w 2022 r., ale dopiero w grudniu 2023 r. został oddany do użytku most w Podjuchach w ramach przebudowy jednej z najważniejszych linii kolejowych tzw. Nadodrzaneki. Nadal - co dla zespołu portów ma duże znaczenie - trwa modernizacja linii kolejowej Szczecin - Poznań. Te inwestycje w infrastrukturę cargo za chwilę także zaczną przynosić portowi wymierne korzyści.

Offshorowa brama rozwoju

Pierwszy instalacyjny terminal do budowy morskich farm wiatrowych powstaje w Świnou-

ujściu. Projekt realizowany jest wspólnie z Orlenem. I nie są to plany, a faza realizacji projektu.

- Spółka celowa Orlen Neptune budowę części lądowej terminalu instalacyjnego rozpoczęła w październiku ub.r., odpowiada za nią Budimex - informuje Woźniak-Lewandowska. - Wykonawcą morskiej, hydrotechnicznej części terminalu, którą nadzoruje ZMPSiŚ, jest firma PORR, a inżynierem projektu - firma Sweco Polska.

Pierwszy w Polsce i jeden z najnowocześniejszych terminali w Europie rozpocznie pracę na przełomie 2024 i 2025 r. Przypomnijmy, że w ubiegłym roku został zakończony proces rozdysponowania koncesji offshore w polskich obszarach morskich. W ramach działań legislacyjnych analizowano ponad 130 wniosków. Ostatecznie pięć koncesji otrzymała grupa Orlen i tyle samo Polska Grupa Energetyczna.

Czas na głębokowodny terminal kontenerowy.

- W lipcu ub.r. konsorcjum Deme Concessions z Belgii oraz Qterminals z Kataru podpisały przedwstępna umowę dotyczącą 30-letniej dzierżawy terenów zlokalizowanych w porcie zewnętrznym w Świnoujściu na finansowanie, budowę i eksploatację Głbokowodnego Terminalu Kontenerowego - przypomina Monika Woźniak-Lewandowska.

Konsorcjum powołało już spółkę celową do realizacji inwestycji. Kolejnym krokiem ma być zawarcie umowy końcowej.

Zgodnie z planem do terminalu prowadzić będzie nowy, tzw. wschodni tor wodny wytyczony wyłącznie przez polskie wody terytorialne. © WPółpraca: Piotr Peichert

KRÓTKO

KOŚCIERZYNA

Ponad tysiąc zgłoszeń

Krajowa Mapa Zagrożeń Bezpieczeństwa to narzędzie, które wspomaga policjantów w codziennej służbie, a mieszkańcom daje możliwość łatwego przekazywania informacji o zdarzeniach wpływających na ich bezpieczeństwo. Poprzez reakcję internautów kościerscy mundurowi codziennie przeprowadzają interwencje, które w sposób bez-

pośredni likwidują zagrożenia. Liczba zgłoszeń stale wzrasta. W 2023 r. wpłynęły 1054 zgłoszenia.

Najczęściej kościerscy mundurowi otrzymują sygnały o przekraczaniu prędkości, nieprawidłowym parkowaniu, spożywaniu alkoholu w miejscu niedozwolonym czy nieprawidłowej infrastrukturze. (JS)

RUMIA

Ukradł gołębie warte 15 tysięcy. Wpadł przez gapiostwo

Policjanci z Rumi zatrzymali mężczyznę podejrzanego o kradzież 28 gołębi z gołębnika. Rasowe ptaki były gołębiami wystawowymi i były warte ok. 15 tys. zł. Funkcjonariusze wpadli na trop złodzieja, bo ten podczas ucieczki gubił karmę dla ptaków.

Tropiąc ślady karmy dla ptaków oraz zapach złodzieja, policyjny pies tropiący Szogun doprowadził policjantów

do miejsca, w którym ukryte były gołębie.

Na miejscu, w gołębniku, policjanci zastali śpiącego tam 48-latkę, który - jak się okazało - odpowiadał za tę kradzież. Łącznie mundurowi odzyskali 20 ptaków. Jeden nie przeżył, a 8 najprawdopodobniej uciekło podczas kradzieży. Mężczyzna usłyszał zarzut kradzieży mienia. Grozi mu 5 lat pozbawienia wolności. (MM)

GDAŃSK

Sprawa zabójstwa noworodka

Prokuratura zakończyła postępowanie w sprawie zabójstwa noworodka w Gdańsku. Dotyczyło ono zdarzenia z maja 2023 roku i zostało umorzone ze względu na ustalenia dotyczące śmierci matki.

Jak wyjaśnia prok. Grażyna Wawryniuk, rzeczniczka Prokuratury Okręgowej w Gdańsku, matka dokonała zabójstwa noworodka „w okresie porodu i pod jego wpływem”. Jak wynika z ustaleń śledztwa, kobieta

ukrywała ciążę przed najbliższymi.

Tragedia ta rozegrała się w jednym z gdańskich mieszkań, a jako pierwszy na miejscu zdarzenia był partner kobiety, który wrócił do domu w godzinach wieczornych. Na miejscu znaleziono zwłoki kobiety oraz noworodka, które znajdowały się w bębnie pralki.

Z ustaleń biegłego wynika, że dziecko urodziło się żywe i zdolne do życia poza organizmem matki. (DS)

POMORZE TA GMINA NOTUJE SPADEK LICZBY MIESZKAŃCÓW. MALEJĄ TEŻ WPŁYWY DO BUDŻETU Z PODATKÓW

Cedry wciąż są Wielkie, ale w statystykach im ubywa

Danuta Strzelecka
Pomorze

Samorządowcy gminy Cedry Wielkie zajrzeli w statystyki za miniony rok. Wynika z nich, że w gminie mieszka mniej osób, odnotowano też mniejszą liczbę urodzeń od zgonów, ale za to mieszka tu blisko 50 osób powyżej 90. roku życia.

Ostatnie statystyki, co do liczby mieszkańców nie napawają optymizmem. Jeszcze 2 lata temu w gminie Cedry Wielkie mieszkało 6641 osób, a w minionym roku już tylko 6607. Rok 2023 był kolejnym rokiem, który pokazał, że gminie mieszka coraz mniej osób.

- Zaledwie w ciągu dwóch lat jest nas mniej o blisko 40 osób. To smutne, że mamy coraz mniej sąsiadów. Mam nadzieję, że niebawem ta ten-



FOT. UG CEDRY WIELKIE

Gmina Cedry Wielkie powoli traci mieszkańców i podatników

dencja zostanie zatrzymana, a my będziemy cieszyć się większą ilością narodzin od zgonów - mówi Janusz Gołiński, wójt gminy Cedry Wielkie. - Trzeba jednak wiedzieć,

że bardzo dużo ludzi mieszka na naszym terenie, ale nie tu są zameldowani i nie tu odprowadzają podatki. To również przykre, ponieważ podatki powinny być odprowa-

dzane tam, gdzie mieszkamy i korzystamy z gminnych dróg, chodników, szkół, czy ofert kulturalnych i społecznych przygotowanych przez samorządy. Na to wszystko

składają się podatnicy gminy. Dlatego kolejny raz zachęcam do tego, by podatki płać w miejscu zamieszkania - apeluje wójt.

Liderem pod względem liczebności mieszkańców pozostaje miejscowość Cedry Wielkie, gdzie w 2023 roku mieszkało 1241 osób, natomiast w Cedrach Małych mieszka 947 osób. Z kolei najmniej liczną wsią jest Trzcínisko. Mieszkają tu 193 osoby. Nie wiele więcej mieszkańców liczy Stanisławowo, bo 197 osób.

Z podsumowania statystyk urodzeń i zgonów w gminie wynika, że w roku ubiegłym ponownie odnotowano mniejszą liczbę urodzeń od zgonów. W 2023 roku przyszło na świat 51 dzieci - 17 dziewczynek i 34 chłopców, a zmarło 61 osób - 27 mężczyzn i 34 kobiety. To, że polskie społeczeństwo się sta-

rzeje, widać także w gminie Cedry Wielkie.

- W naszej gminie mamy 47 mieszkańców, którzy mogą poszczycić się co najmniej 90. rokiem życia - podają urzędnicy przygotowujący statystyki. - W tym dobowym towarzystwie jest zaledwie 10 mężczyzn, ale uwagę szczególną warto zwrócić na trzy panie, które w tym roku mają świętować 99. urodziny.

W porównaniu do roku 2022, w 2023 nie zmieniła się natomiast liczba małżeństw odznaczonych Medalami za Długoletnie Pożycie Małżeńskie.

- W minionym roku 11 par uhonorowanych zostało medalami przyznawanymi przez prezydenta RP - podaje Ewelina Paracka, zastępca kierownika Urzędu Stanu Cywilnego w Cedrach Wielkich.

©©

IPN nie ma nic przeciwko Ludwikowi Waryńskiemu

Marcin Kapela
Łęborg

Zbigniew Rudyk, przewodniczący klubu radnych Prawa i Sprawiedliwości w Radzie Miejskiej w Łęborgu, wystąpił do burmistrza Łęborga o zmianę nazwy ulicy Waryńskiego na Klasztorną. Burmistrz w odpowiedzi, idąc za wytycznymi Instytutu Pamięci Narodowej, nie widzi takiej potrzeby.

Zbigniew Rudyk, przewodniczący klubu radnych Prawa i Sprawiedliwości w Radzie Miejskiej w Łęborgu, zwrócił się do burmistrza Łęborga o zmianę nazwy ulicy Ludwika Waryńskiego na Klasztorną. Obecna nazwa ulicy w centrum miasta kojarzy się radnemu z „dawną epoką”. Według radnego to ostatnia nazwa ulicy w Łęborgu, która jeszcze nie została zmieniona. „Nie będę rozpisywał się na temat, kim był ten młody socjalista, bo można poczytać w Wikipedii” - napisał w interpelacji Zbigniew Rudyk.

Zastrzegając, że decyzja o zmianie nazw ulic należy do Rady Miejskiej, burmistrz Witold Namyślak odwołał się do wytycznych Instytutu Pa-

mięci Narodowej. IPN nie widzi przesłanek, aby dokonywać zmiany tej nazwy ulicy w oparciu o Ustawę z 1 kwietnia 2016 r. o zakazie propagowania komunizmu lub innego ustroju totalitarnego przez nazwy budowli, obiektów i urządzeń użyteczności publicznej (Dz.U. RP z 2016 r. poz. 744). Jeśli samorząd ją zmieni, nie powinien w uchwale powoływać się na normy ustawy z 1 kwietnia 2016 r. Zdaniem IPN internacjonalistyczne i proletariackie poglądy Ludwika

Waryńskiego, prezentowane przez niego w latach 70. i 80. XIX wieku, mogą wzbudzać kontrowersje i dyskusje. Jednakże trudno utożsamiać je z niosącym nową formę zniewolenia totalitarnym systemem komunistycznym, jaki w praktyce powstawał kilkadziesiąt lat po jego śmierci - odpowiedział radnemu burmistrz.

Radny Zbigniew Rudyk powołuje się na rozmowę z łęborczanami, którzy mieszkają przy tej ulicy, i twierdzi, że

także są zainteresowani taką zmianą, nawet jeśli wiąże się ona z wymianą dokumentów tożsamości. To sami mieszkańcy mieli zaproponować nową nazwę „Klasztorna”.

W 2018 r., w ramach projektu „Skarby Łęborga - ukazanie dziedzictwa kulturowego miasta przez odratowanie i wyeksponowanie elementów zabytkowego centrum” prowadzone były prace na ulicy Waryńskiego, których zakres obejmował przebudowę jezdni i chodników ulicy

Waryńskiego od mostu na rzece Łebie do ulicy Długosza, do granic linii średniowiecznych obwarowań miejskich została ułożona jezdnia asfaltowa. Dłuższy, 100-metrowy odcinek jezdni i chodnika w kierunku placu Pokoju zyskał nawierzchnię z wysokiej jakości kostki granitowej.

Z biogramu przygotowanego przez IPN można dowiedzieć się, że Ludwik Waryński (1856-1889) był działaczem ruchu socjalistycznego w okresie kształtowania się pierwszych kółek socjalistycznych na ziemiach polskich. Jako dwudziestolatek organizował pierwsze tego typu kółka pod zaborem rosyjskim w Warszawie w latach 1876-1878. Potem prowadził działalność socjalistyczną w Galicji i na emigracji. W 1882 był założycielem i przywódcą Międzynarodowej Socjalno-Rewolucyjnej Partii „Proletariat”, której program łączył w sobie wątki socjalistyczne i anarchistyczne. Głosił hasła solidarności proletariatu rosyjskiego i polskiego w walce przeciw caratowi. Wraz z innym socjalistą Kazimierzem Dłuskim przeciwstawiał się tzw. socjalizmowi patriotycznemu (którego zwolennikiem

był np. Bolesław Limanowski), kładącemu w pierwszym rzędzie nacisk na odbudowę wolnego państwa polskiego. Uważał się za członka - jak pisał - „jednej wielkiej narodowości bardziej nieszczęśliwej niż Polska, narodu proletariatu”. Aresztowany we wrześniu 1883 roku został skazany na 16 lat katorgi. W ten sposób w wieku lat 27 został przez reżim carski wyeliminowany z czynnej działalności politycznej. Zmarł w rosyjskiej twierdzy szlisselburskiej w roku 1889.

Jak podaje IPN, w okresie PRL postać i działalność Ludwika Waryńskiego próbowała zawłaszczyć partia komunistyczna jako rzekomo tożsamą z programem realizowanym przez działaczy bolszewickich i komunistycznych w XX wieku.

Instytut nigdy nie zwracał się do samorządów lokalnych z propozycjami, aby Ludwika Waryńskiego czynić patronem nowych ulic i placów. Jednocześnie instytut konsekwentnie zwraca się o potraktowanie tej postaci w zgodzie z faktami - bez ulegania stereotypom ukształtowanym przez wieloletni nacisk propagandy z okresu PRL.



FOT. MARCIN KAPELA

Radny miejski Zbigniew Rudyk (w środku) uważa, że Ludwik Waryński powinien stracić „swoją” ulicę w Łęborgu

Plan naprawczy. Nie pierwszy - czy ostatni?

Robert Gębuś
Lębork

Ponad 4 mln zł straty to bilans finansowy lęborskiego szpitala powiatowego za ubiegły rok. Dyrekcja szpitala opracowała program naprawczy i zapewnia, że nie będzie „uzdrawiała” finansów kosztem pacjentów. Tymczasem część radnych uważa, że kolejny już program naprawczy jest skazany na porażkę.

Lęborski szpital powiatowy nie pierwszy rok boryka się z finansowymi problemami. Strata za rok 2022 przekraczała 7 mln zł. W tym roku to ponad 4 mln zł. Wśród powodów wymieniane są: zbyt niska wycena świadczeń, koszty ustawowych podwyżek dla personelu i covid. Oddział wewnętrzny lęborskiego szpitala w okresie pandemii został przekształcony w oddział covidowy.

- Po covidzie szpital miał duże kwoty do odrobienia tych usług, których nie wykonywał w czasie pandemii - mówi Alicja Zajączkowska, starosta lęborski. - Było to trochę niesprawiedliwe dla szpitali powiatowych, ponieważ nie mogły prowadzić normalnej działalności, a zabezpieczały bardzo ważny dla wszystkich obszar.

Problemy finansowe szpitala były powodem, dla którego dyrekcja placówki przygotowała kolejny program naprawczy. Przeglądowała go Rada Powiatu Lęborskiego, organ prowadzący SPS ZOZ w Lęborku. W doku-

mencie znalazły się m.in. plany zwiększenia przychodów szpitala i optymalizacji kosztów.

Zdaniem części radnych kolejne dokumenty naprawcze nie poprawiają sytuacji.

- W tej kadencji mamy narastający dług szpitala - mówi Jarosław Pruski, radny powiatu. - Po raz kolejny napisany jest program naprawczy, chociaż wiemy, że jest niedoszacowanie szpitali powiatowych. Ten dług prowadzi do łączenia oddziałów w szpitalu, co obniża poziom leczenia w naszym powiecie. Z pustego i Salomon nie naleje. Dlatego uważam, że kolejny program naprawczy skazany jest na porażkę.

W opinii Jarosława Pruskiego potrzebna jest naprawa całego systemu ochrony zdrowia. Natomiast starosta podkreśla, że w dynamicznie zmieniającej się rzeczywistości pisanie i ocenianie programów naprawczych jest bardzo trudne.

- Nie mamy porównywalnych danych, zmieniają się dynamicznie płace, zmieniają się dynamicznie koszty sprzętu, materiałów, leków, w związku z tym prognozowanie jest bardzo trudne - mówi Alicja Zajączkowska. - Stąd nie wszyscy są zadowoleni z tego dokumentu, który powstał, ale trzeba zwrócić uwagę na działania szpitala. Tak dynamicznego rozwoju, jeśli chodzi o bazę, szpital od lat nie miał. Ważne jest, że placówka uzyskała wysoki stopień akredytacji, która potwierdza jakość świadczeń.

Lęborski szpital jest w trakcie największej przebudowy w hi-



Oddział kardiologiczny lęborskiego szpitala połączono z oddziałem wewnętrznym i geriatricznym. Na razie nie planuje się kolejnych połączeń oddziałów

storii. Rozbudowywany jest Zakład Opiekuńczo-Lecniczy oraz modernizowane oddziały: położniczo-ginekologiczny, neonatologiczny i pediatryczny. Koszt przedsięwzięcia to ponad 17 mln zł, z czego ponad 14 mln to dotacja z Polskiego Ładu. Te inwestycje w przyszłości pomogą szpitalowi podnieść jakość świadczeń, jednak obecnie placówka mierzy się z problemami systemowymi. - Musimy poszukać możliwości wyjścia z tego impasu. Niestety, bardzo duża część wystąpienia straty to

przyczyny systemowe i wielkość szpitali powiatowych, niestety, taką stratę generuje - mówi Marta Frankowska, dyrektor SPS ZOZ w Lęborku.

Dyrektor podkreśla, że naprawa finansów szpitala nie bę-

dzie odbywała się kosztem pacjentów. W ubiegłym roku połączono oddział kardiologiczny z oddziałem wewnętrznym i geriatricznym, ale w tym roku kolejne łączenie oddziałów nie jest przewidywane.

- Nie będzie to ograniczenie w zakresie ilości wykonywanych świadczeń ani w zmodyfikowaniu profilu działalności - zapewnia Marta Frankowska. - Raczej staramy się rozwijać profil działalności, dostosowując na bieżąco do potrzeb mieszkańców. Najlepszym przykła-

dem jest przystąpienie do projektu pilotażowego opieki psychiatrycznej. Rozwijamy opiekę psychiatryczną dla osób dorosłych. Jeśli chodzi o dzieci, to na razie nie mamy takiej zdolności kadrowej. Jeśli ograniczamy działalność w jakimś zakresie, to zawsze jest to bardzo przemyślane i monitorowane.

Rozwijanie i zwiększenie dostępności do Centrum Zdrowia Psychicznego dla mieszkańców powiatu lęborskiego oraz części powiatu wejherowskiego jest jednym ze sposobów na przezwyciężenie finansowego impasu. Innym jest m.in. zwiększenie ilości nielimitowanych świadczeń, takich jak Ambulatoryjna Opieka Specjalistyczna, Pracownia Diagnostyki Obrazowej, Mammografia czy Pracownia Endoskopii, a także zatrudnienie dodatkowego lekarza i zwiększenie liczby pacjentów przyjmowanych w ramach Podstawowej Opieki Zdrowotnej.

W planach jest również wdrożenie realizacji świadczeń na Oddziale Chirurgii Ogólnej w ramach pakietu onkologicznego oraz poza pakietem onkologicznym, a także wprowadzenie tzw. umów zadanowych, czyli zwiększenie wynagrodzeń na umowach kontraktowych w zależności od efektywności wykonywanych zabiegów.

Szpital planuje ograniczyć koszty napraw, m.in. dzięki wymianie wyeksploatowanego sprzętu medycznego na nowy oraz dzięki dotacji na modernizację placówki, a także zoptymalizować ilość wykonywanych analiz laboratoryjnych.

Rekordowa kampania w fabryce cukru

Radosław Konczyński
Malbork

Cukrownia Malbork zakończyła kolejną rekordową kampanię produkcyjną. W ciągu 123 dni fabryka należąca do Krajowej Grupy Spożywczej S.A. przerobiła blisko 1 mln ton buraków na ponad 140 tys. ton cukru.

Ostatnia kampania cukrownicza w Cukrowni Malbork rozpoczęła się 5 września ubiegłego roku rozruchem zakładu, by po kilku dniach zacząć przerób buraków cukrowych, co trwało non stop do nocy z 5 na 6 stycznia br. Zgodnie z założeniem, cykl produkcyjny trwał więc 123 dni.

- Można powiedzieć, że za nami kolejna rekordowa kampania, bo w tym czasie skupiliśmy prawie 1 milion ton surowca, z którego wyprodukowaliśmy ponad 140 ty-

sięcy ton cukru. Plantatorzy z naszego rejonu uzyskali wysokie, pewnie jedne z najwyższych w grupie, bo ponad 70 ton z hektara. Polaryzacja buraków, jak co roku, była na podobnym dobrym poziomie, bo wyniosła około 16,5 procenta. W ciągu doby przerabialiśmy od 8500 do 8800 ton buraków - wylicza Mariusz Kaźmierczak, dyrektor Cukrowni Malbork.

Surowiec kupiony został od 811 plantatorów, którzy mają grunty orne położone w promieniu średnio 32 kilometrów od malborskiej fabryki.

- To bardzo stabilna baza surowcowa, sprawdzona grupa rolników - dodaje dyrektor Kaźmierczak.

Transport organizuje cukrownia, która współpracowała z około 50 firmami odbierającymi buraki z pola. W trakcie kampanii średnio 360 ciężarów-



Malborski zakład jest jedyną cukrownią w województwie pomorskim i jedną z siedmiu w Krajowej Grupie Spożywczej

wek dziennie wjeżdżało do zakładu, a czas obsługi jednej wynosił nieco ponad minutę.

- Od pierwszego dnia do 20 listopada praca szła spokojnie i równo. Natomiast od 20 listo-

pada, wraz z nadejściem warunków zimowych, pojawiły się mniejsze lub większe problemy. Wtedy zostało jeszcze do wykopania surowca z arełu około 3000 hektarów. Rolnicy kopali w śniegu, ale poradzili sobie. Co ważne, zostało odebrane od nich 100 procent zamówionych buraków. Nie ma strat surowcowych. Powiedziałbym, że to była trudna, ale dobra kampania - podsumowuje Mariusz Kaźmierczak.

Odnosząc się do samej technologii pracy fabryki, dyrektor podkreśla bardzo dobre wyniki energetyczne. Gdy rozpoczął pracę w Malborku w 2009 roku, zużycie ciepła wynosiło 370 kWh na tonę przerobionych buraków, w kampanii 2022/2023, gdy zużyto ok. 26 tys. ton węgla do przerobienia ok. 460 tys. ton buraków - 170 kWh, a teraz

jeszcze mniej przy zużyciu takiej samej ilości węgla. - Obecnie jesteśmy na etapie mycia i sprzątania fabryki. Potem chwila odpoczynku i rozpoczynamy przygotowania do kolejnej kampanii, która ma rozpocząć się jeszcze wcześniej niż ostatnia, bo 4 września - mówi Mariusz Kaźmierczak. Przygotowania do nowej kampanii to okres remontów i inwestycji, których na pewno nie zabraknie, by jeszcze bardziej zwiększyć wydajność zakładu. Będzie też kontynuowana duża inwestycja, jaką jest drugi etap budowy zakładowej oczyszczalni ścieków. Przypomnijmy, że przed właśnie zakończoną kampanią ubiegłoroczny budżet remontowy wyniósł 10 mln zł, a inwestycyjny - ponad 45 mln zł. Łącznie w ciągu kilku ostatnich lat inwestycje w cukrowni wiązały się z kosztem ponad 300 mln zł.

Historycznie rzecz ujmując, była to już 141. kampania cukrownicza w Malborku. Pierwsza odbyła się w 1882 r., po tym, jak z inicjatywy władz prowincji i akcjonariuszy prywatnych powołano do życia w niemieckim mieście spółkę Zuckerfabrik Marienburg A.G.

Obecnie malborski zakład jest jedną z 7 cukrowni należących do Krajowej Grupy Spożywczej S.A. (od 2022 roku), a wcześniej do Krajowej Spółki Cukrowej S.A. (od 2002 roku), która powstała w wyniku konsolidacji trzech spółek cukrowych należących do Skarbu Państwa: Mazowiecko-Kujawskiej Spółki Cukrowej S.A., Poznańsko-Pomorskiej Spółki Cukrowej S.A. oraz Lubelsko-Małopolskiej Spółki Cukrowej S.A. Cukier z Malborka trafia głównie na eksport.

©

Gospodarka morską, wodną i rybołówstwo w projekcie tegorocznego budżetu

Mateusz Tkarski
Kraj

Budżet na 2024 rok przewidyje ponad 1,6 mld zł na zadania związane z gospodarką morską. Porównywalna kwota zostanie przeznaczona na gospodarkę wodną.

Sejmowa komisja gospodarki morskiej i żeglugi śródlądowej omówiła i zaopiniowała proponowane wydatki na zadania związane z gospodarką morską i wodną. Wśród nich jest kilka projektów realizowanych na Pomorzu.

W zakresie gospodarki morskiej na przyszły rok zaplanowano wydatki na zadania w kwocie 1 665, 265 mln zł, czyli o 61 proc. więcej niż w roku ubiegłym.

- Zaplanowane wydatki zostaną zrealizowane w ramach takich zadań jak programy wieloletnie i zadania, które są realizowane w gospodarce morskiej w kwocie 642 mln zł. Tutaj są między innymi takie zadanie jak: budowa i rozbudowa infrastruktury postępowej do portu w Świnoujściu, budowa



FOT. PRZEMYSŁAW ŚWIDERSKI

144 mln zł zaplanowane na prace przy drodze wodnej Zalew Wiślany-Zatoka Gdańska

falochronu osłonowego w porcie Gdańsk, budowa drogi wodnej łączącej Zalew Wiślany z Zatoką Gdańską, budowa Polskiego Ośrodka Szkoleniowego Ratownictwa Morskiego w Szczecinie, utrzymanie morskich dróg wodnych w rejonie ujścia Odry, programy wspierania inwestycji infrastrukturalnych w związku z realizacją kluczowych inwestycji w za-

kresie strategicznej infrastruktury energetycznej czy też zadanie dotyczące kontynuacji finansowania zadań z zakresu ochrony brzegów morskich - mówił podczas posiedzenia komisji Arkadiusz Marchewka, sekretarz stanu w ministerstwie infrastruktury.

Budowa falochronu osłonowego o długości około 1000 m związana jest z planowanym

terminalem FSRU w porcie gdańskim. Budowa obejmować będzie również roboty pogłębiarskie (w tym budowę obrotnicy oraz nowego toru podejściowego i dostosowanie parametrów toru istniejącego) oraz oznakowanie nawigacyjne.

Funkcjonowanie urzędów morskich będzie kosztować budżet 325 mln zł, a uczelni

morskich przeprawie 295 mln zł.

- Chciałbym podkreślić, że uczelnie morskie, które podlegają ministrowi infrastruktury, czyli w Politechnika Morska w Szczecinie oraz Uniwersytet Morski w Gdyni otrzymają podwyżki wynagrodzeń zarówno dla pracowników naukowych, jak i dla pracowników administracyjnych w wysokości 30 proc. Są to te działania, o które przedstawiciele uczelni wielokrotnie wnioskowali, na które zwracali uwagę. Kolejne zadanie to funkcjonowanie ratownictwa morskiego, na które przeznaczamy około 68 mln zł - wyjaśniał Arkadiusz Marchewka.

W zakresie gospodarki wodnej to wydatki budżetu państwa na przyszły rok zostały zaplanowane w łącznej wysokości 1 649, 864 mln zł, co stanowi wzrost wydatków budżetu państwa o 10,7 proc. Na działalność Państwowego Gospodarstwa Wodnego Wody Polskie przeznaczone zostaną 1 440 mln zł.

W tegorocznym budżecie na rybołówstwo planuje się

przeznaczyć 122 mln zł., głównie na realizację zadań przez Główny Inspektorat Rybołówstwa Morskiego, finansowanie programu operacyjnego „Rybołówstwo i morze”, programu „Fundusze europejskie dla rybactwa” w perspektywie 2021-2027 oraz na zarybianie polskich obszarów morskich.

- Na finansowanie programu operacyjnego „Rybołówstwo i morze” 2014-2020 oraz programu „Fundusze europejskie dla rybactwa” 2021-2027 wa zaplanowano wydatki w kwocie 37,9 mln zł. Środki finansowe będą skierowane bezpośrednio do rybaków, właścicieli i armatorów jednostek rybackich oraz przedsiębiorstw działających w sektorze rybackim między innymi poprzez wspieranie rybołówstwa lokalnego oraz młodych rybaków, pomaganie społecznościom w dywersyfikacji lokalnej gospodarki oraz finansowanie projektów, które przyczynią się do powstania miejsc pracy i poprawy jakości życia - mówił sekretarz stanu w ministerstwie rolnictwa i rozwoju wsi Jacek Czerniak. ©

KURSY WALUT

9.01.2024

Kupno/sprzedaż walut, kantor Green, tel. 58 346 02 48, Wrzeszcz przy Manhattan, Dmowskiego, Grunwaldzka, Morena Carrefour, Rumia Auchan

EUR	431/438 (+)
USD	394/401 (o)
GBP	501/508 (o)
CHF	463/470 (o)

Kantor Max, Gdańsk, ul. Jagiellońska

EUR	431/438 (+)
USD	394/401 (o)
GBP	501/508 (o)
CHF	463/470 (o)

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

AUTOPROMOCJA

Dziennik Bałtycki

Czwartek
z dreszczykiem

dziennikbaaltycki.pl

LPP na dłużej w magazynach Panattoni koło Gdańska

Mateusz Tkarski
Gdańsk

Operator logistyczny z Grupy LPP, największej firmy modowej w regionie CE, przedłużył umowę najmu na prawie 32 tys. m kw. w Panattoni Park Gdańsk III.

Panattoni zrealizował dla LPP Logistics inwestycje o powierzchni ponad 165 tys. m kw. W ciągu ostatnich 15 miesięcy oddał do użytku spółki dwa obiekty typu fulfillment center obsługujące realizację zamówień e-commerce - blisko 70 tys. m kw. w Jasionce k. Rzeszowa i ponad 64 tys. m kw. w Pruszczu Gdańskim.

Oprócz obiektu w Pruszczu Gdańskim LPP Logistics wynajmuje także wspomniane 32 tys. m kw. w ramach Panattoni Park Gdańsk III. Obiekt pełni obecnie funkcję centrum dystrybucyjnego, wspierającego obsługę sklepów stacjonarnych na rynkach Europy Środkowej, w tym również na polskim rynku.

- Dla LPP Trójmiasto jest szczególną lokalizacją - to stąd firma się wywodzi i tu mieści się jej siedziba. Będąc kluczowym partnerem w tak



FOT. AUTOR

Panattoni Park Gdańsk III to kompleks magazynowy o powierzchni ponad 30 tys. m kwadratowych

istotnym regionie, czujemy się częścią historii, która doprowadziła Grupę do pozycji lidera w Europie Środkowej. Cieszymy się, że LPP docenia naszą sprawność w realizacji dla branży fashion i kontuuje najem w Panattoni Park Gdańsk III - mówi Martyna Sochaczewska, leasing director w Panattoni - Kiedy podpisaliśmy pierwszą umowę najmu z LPP w Gdańsku - na 16 tys. m kw. - była to jedna z największych transakcji na Pomorzu.

Dziś regionie Trójmiasta Panattoni posiada ponad 600 tys. m kw., z czego ok. 100 000

m kw. zrealizowane zostało dla LPP.

Kompleks magazynowy Panattoni Park Gdańsk III jest korzystnie zlokalizowany. Położony jest 10 kilometrów od centrum Gdańska i zaledwie 15 km od nieustannie rozwijającego się Portu Gdańskiego. Ponadto LPP zyskuje doskonałe połączenie z drogą S6, która docelowo połączy całe wybrzeże - od północno-zachodniej granicy do Trójmiasta. W ramach obiektu firma korzysta także z rozwiązań energooszczędnych, jak system dynamicznego sterowania.

REKLAMA

0010992975



INFORMACJA WÓJTA GMINY SZEMUD

Działając na podstawie art. 35 ust. 1 ustawy z dnia 21 sierpnia 1997 r. o gospodarce nieruchomościami (t.j. Dz.U. z 2023 r. poz. 344 z późn. zm.)

Wójt Gminy Szemud

informuje,

że w dniu **8 stycznia 2024 r.** na tablicy ogłoszeń w siedzibie Urzędu Gminy w Szemudzie, ul. Samorządowa 1, wywieszony został na okres 21 dni wykaz nieruchomości przeznaczonych do zbycia z zasobu nieruchomości Gminy Szemud stanowiący załącznik nr 1 do zarządzenia Wójta Gminy Szemud nr 1293/V/2024 z dnia **8 stycznia 2024 r.** Zgodnie z tym wykazem do zbycia przeznaczona zostaje: Działka nr 885/10 obręb Szemud gm. Szemud, o powierzchni 0.0107 ha, KW nr GD1W/00127612/6 - w drodze bezprzetargowej na poprawę warunków zagospodarowania nieruchomości sąsiedniej oznaczonej jako działka nr 160/20 obr. Szemud gm. Szemud.

Osoby, którym przysługuje pierwszeństwo w nabyciu nieruchomości, na podstawie art. 34 ust. 1 pkt 1 i 2 ugn, tzn. które spełniają jeden z warunków:

- przysługują im roszczenia o nabycie tych nieruchomości z mocy ww. ustawy lub odrębnych przepisów,
- są poprzednimi właścicielami zbywanych nieruchomości pozbawionymi prawa ich własności przed dniem 5 grudnia 1990 r. albo spadkobiercami poprzednich właścicieli,

powinny złożyć wniosek o nabycie ww. nieruchomości w Urzędzie Gminy w Szemudzie w terminie do **23 lutego 2024 r.**

Więcej informacji można uzyskać w Urzędzie Gminy w Szemudzie, ul. Samorządowa 1, pokój nr 106, tel. 58 739 78 30/33.

Wójt Gminy Szemud
Ryszard Kalkowski

POLSKA i ŚWIAT

KRÓTKO

WARSZAWA

Zatrzymana za szpiegostwo

Funkcjonariusze Agencji Bezpieczeństwa Wewnętrznego na polecenie prokuratora zatrzymali obywatelkę Republiki Białorusi. Usłyszała zarzut prowadzenia działalności na rzecz obcego wywiadu przeciwko Rzeczypospolitej Polskiej. Grozi jej do 10 lat więzienia. W toku śledztwa prokurator ustalił, że kobieta przez kilka miesięcy na rzecz tej służby przekazywała informacje na temat przebywających na terytorium RP członków diaspory białoruskiej oraz organizacji skupiających Białorusinów i Polaków

narodowości białoruskiej. Funkcjonariusze ABW przeprowadzili przeszukanie, przesłuchali świadków i zatrzymali nośniki danych w kilku miejscach na terenie Polski. Z uwagi na konieczność toku postępowania, realną obawę ucieczki podejrzaną oraz grożącą jej surową karę prokurator skierował do sądu wniosek o zastosowanie środka zapobiegawczego. Sąd zastosował wobec kobiety areszt na trzy miesiące. oprac. WS|PAP

CHRZANÓW

Zmarł ksiądz Isakowicz-Zaleski



Duchowny kościołów katolickich obrządków rzymskiego oraz ormiańskiego zmarł w wieku 67 lat. Ksiądz przebywał w szpitalu, w Boże Narodzenie jego stan się pogorszył. Zmagał się z chorobą nowotworową. Tadeusz Isakowicz-Zaleski był m.in. duszpasterzem osób niepełnosprawnych i uczestnikiem opozycji w PRL.

ŚRODOWISKO

Ograniczenie wycinki lasów

Minister klimatu i środowiska Paulina Hennig-Kloska poinformowała o wydaniu decyzji o wstrzymaniu lub ograniczeniu na pół roku wycinek lasów w 10 wskazanych lokalizacjach, cennych przyrodniczo. Decyzja ma dotyczyć wskazanych obszarów w Puszczech: Augustowskiej, Romnickiej, Boreckiej, Świętokrzyskiej, Knyszyńskiej, okolic Iwoni-

cza-Zdroju, lasów wokół Wrocławia i Trójmiasta, Bieszczad oraz reliktovej Puszczy Karpackiej. Minister zaznaczyła, że resort pracuje nad rozwiązaniem systemowym. W ramach tego rozwiązania decyzje będą jednak konsultowane z przedstawicielami Lasów Państwowych, samorządów oraz z lokalnymi społecznościami. oprac. WS|PAP

BERLIN

Kancelarz Niemiec Olaf Scholz skrytykował kraje UE za „niewystarczające” dostawy broni dla Ukrainy walczącej z rosyjską inwazją. Wezwał też sojuszników do zwiększenia wsparcia militarnego dla tego kraju. Występując na konferencji prasowej w Berlinie, Scholz po raz kolejny zapewnił, że „Niemcy będą wspierać Ukrainę tak długo, jak to będzie konieczne”. W 2024 roku Berlin chce podwoić pomoc wojskową dla Kijowa.

”

Niezależnie od tego, jak duże jest wsparcie Niemiec, nie będzie ono wystarczające w dłuższej perspektywie

Olaf Scholz, kanclerz Niemiec

Posiedzenie Sejmu przesunięte. W tle obawy o przebieg obrad

oprac. Anna Nagel
Warszawa

- Zaplanowane na bieżący tydzień dwa posiedzenia Sejmu zostały przeniesione na przyszły tydzień, na wtorek, środę i czwartek - poinformował marszałek Sejmu Szymon Hołownia.

„To, co dzieje się w tym tygodniu, sytuacja głębokiego kryzysu konstytucyjnego, nie daje gwarancji, że w tym tygodniu obrady Sejmu przebiegałyby spokojnie” - powiedział we wtorek marszałek Sejmu Szymon Hołownia. Polityk odniósł się w ten sposób do decyzji o przełożeniu zaplanowanych na najbliższe dni posiedzeń Sejmu na przyszły tydzień.

Marszałek podkreślił, że powód przełożenia posiedzeń Sejmu z tego tygodnia na przyszły jest jeden.

„Moim zadaniem, i to mówiłem Prezydium Sejmu, które podzieliło moją argumentację, jest przede wszystkim dbanie o powagę Sejmu, o spokój społeczny, bo on jest absolutnie, fundamentalnie najważniejszą dzisiaj dla nas wartością” - wskazał.

Oceniał, że ostatnią rzeczą, której powinien chcieć parlamentarzysta, jest zamiana Sejmu z miejsca stanowienia prawa i dyskusji w miejsce, „w którym mogłoby dochodzić do scen, których w parlamencie nie chcielibyśmy oglądać”.



M. Kamiński i M. Wąsik gościli w Pałacu Prezydenckim po tym, gdy policja dostała nakaz ich zatrzymania

Marszałek Hołownia od poniedziałku prowadził konsultacje w sprawie polityków PiS Mariusza Kamińskiego oraz Macieja Wąsika, w stosunku do których jeszcze w grudniu wydał postanowienie o wygaśnięciu ich mandatów poselskich w związku ze skazaniem ich prawomocnym wyrokiem na kary więzienia. W piątek szef Kancelarii Sejmu wydał dyspozycję dezaktywacji kart poselskich Kamińskiego i Wąsika.

We wtorek rano do Komendy Głównej Policji wpłynęły dokumenty z sądu naka-

zuające policji doprowadzenie obu polityków do aresztu. Kilka godzin później zarówno Kamiński, jak i Wąsik uczestniczyli w ceremonii powołania swoich byłych współpracowników Błażeja Pobożego oraz Stanisława Żaryna na doradców prezydenta RP.

Marszałek Hołownia poinformował, że w przyszłym tygodniu - we wtorek, środę i czwartek - Sejm zajmie się projektami m.in. budżetu i ustawy o budżecie.

Marszałek Sejmu został zapytany na wtorkowej konferencji prasowej o to, czy pytał

podczas poniedziałkowego spotkania prezydenta Andrzeja Dudę, jaki będzie jego stosunek do ustaw, które uchwali Sejm bez głosów Macieja Wąsika i Mariusza Kamińskiego, bo według prezydenta są oni nadal posłami.

„Nie chcę być złym prorokiem, ale mam wrażenie, że to pytanie byłoby zasadne niezależnie od kontekstów panów Kamińskiego i Wąsika. Pan prezydent ma kłopot z tym Sejmem i z tą większością. Bardzo różnie próbuje go rozwiązywać, raz bardziej konfrontacyjnie, raz bardziej koncyliacyjnie” - powiedział Hołownia.

Na pytanie, czy jego zdaniem w jakikolwiek sposób zagrożone jest podpisanie ustawy budżetowej ze strony prezydenta, Hołownia przypomniał, że „prezydent nie może zawetować budżetu, nie ma takiej możliwości”.

„Prezydent oczywiście może odesłać, w takim czy innym trybie, budżet do Trybunału Konstytucyjnego. Jeżeli zdecyduje się to zrobić, to zobaczymy, to będziemy wtedy reagować. Na razie zakładam dobrą wolę pana prezydenta” - zaznaczył marszałek Sejmu.

„Budżet zostanie uchwalony o czasie, trafi na jego biurko i mam nadzieję, że skończy się to dobrze, przede wszystkim dla tych, którzy na pieniądze z budżetu czekają” - dodał. PAP

Jarosław Gowin przed komisją badającą tzw. wybory kopertowe. Wskazuje na Adama Bielana

oprac. Karolina Wrońska
Warszawa

W pierwszej kolejności komisja wysłuchała prof. Roberta Flisiaka, specjalisty ds. chorób zakaźnych. Jako świadek zeznał były wicepremier Jarosław Gowin.

Były wicepremier w rządzie Zjednoczonej Prawicy na komisji stawiał się bez pełnomocnika. Zadawanie pytań rozpoczął przewodniczący komisji Da-

riusz Joński z Koalicji Obywatelskiej. Pytany, skąd wzięła się koncepcja przeprowadzenia wyborów w formie głosowania korespondencyjnego, Gowin wskazał, że o tym pomyśle dowiedział się od europoły Adama Bielana (wówczas polityka Porozumienia, obecnie PiS), „który przedstawił to jako swoją propozycję”. Gowin wskazał, że Bielan w marcu 2020 roku przedstawił pomysł jako zainspirowany wcześniejszymi wybo-

rami lokalnymi zorganizowanymi w ten sposób w niemieckiej Bawarii.

W opinii Gowina rzeczywiste pomysłodawcą organizacji wyborów kopertowych był Bielan. Jak zaznaczył, sam był sceptyczny wobec pomysłu, który jednak został przyjęty - jak wskazywał - przez prezesa PiS Jarosława Kaczyńskiego.

Spytany, jakie - według niego - skutki miałyby przeprowadzenie wyborów w postaci głosowania korespon-

dencyjnego, Gowin stwierdził, że „groziłoby to spotęgowaniem pandemii”. - Ja i moi przyjaciele z Porozumienia zaproponowaliśmy przesunięcie wyborów o 2 lata, przez zmianę kadencji prezydenta do 7 lat - mówił. Gowin dodał, że - jego zdaniem - przeprowadzenie głosowania korespondencyjnego było „nie do przeprowadzenia w tak krótkim czasie”. PAP

Strajk na hiszpańskich lotniskach doprowadził do chaosu wśród pasażerów

oprac. Anna Nagel
Madryt

Trwający od piątku na lotniskach w całej Hiszpanii strajk pracowników personelu naziemnego spowodował odwołania i opóźnienia tysięcy lotów oraz trudności w odbiorze bagaży.

Przedstawiciele współorganizującego strajk związku zawodowego CCOO potwierdzili, że z powodu strajku pasażerowie nie odebrali ponad 4500 bagażów na lotnisku w Las Palmas. Jak sprecyzował Antonio Sanchez z kierownictwa CCOO, w związku z dużą liczbą walizek pasażerów konieczne było wygospodarowanie jednego z hangarów w porcie lotniczym, aby umieścić w nim bagaże. Rozpo-

częty w piątek strajk na hiszpańskich lotniskach, który doprowadził do odwołania 444 rejsów i tysięcy opóźnień, powinien zakończyć się we wtorek nad ranem, choć organizatorzy protestu nie wykluczają, że akcja będzie kontynuowana. Głównym żądaniem strajkujących jest możliwość świadczenia przez firmę Iberia usługi tzw. handlingu, czyli obsługi naziemnej samolotów. Dotychczas zarządzająca tymi procesami w największych portach lotniczych spółka Aena zlecała część zadań pracownikom Iberii, ale firma przegrała konkurs na dalsze świadczenie tych usług. Zdaniem protestujących istnieje poważne zagrożenie dla praw pracowników hiszpańskich lotnisk.

PAP



Strajk spowodował odwołania i opóźnienia tysięcy lotów oraz trudności w odbiorze bagaży

Macron zmienia szefa rządu. Nowy impuls w polityce Francji?

oprac. Karolina Wrońska
Paryż

Prezydent Francji Emmanuel Macron przyjął dymisję premier Elisabeth Borne - poinformował Pałac Elizejski. Nowym szefem rządu będzie dotychczasowy minister edukacji Gabriel Attal.

Jak oceniają komentatorzy, Macron zdecydował się na zmianę na stanowisku premiera, ponieważ stara się nadać nowy impuls swojej drugiej kadencji przed czerwcowymi wyborami do Parlamentu Europejskiego i letnimi igrzyskami olimpijskimi w Paryżu.

Borne, mianowana w maju 2022 r., była drugą kobietą premierem w historii Francji. Będzie pełnić funkcję do czasu powołania nowego rządu. W ciągu 20 miesięcy urzędowania Borne podjęła się wprowadzenia bardzo niepopularnej reformy emerytalnej i kontrowersyjnej ustawy imigracyjnej przyjętej w grudniu, wspieranej przez skrajną prawicę, która podzieliła obóz polityczny Macrona.

Nie posiadając większości w parlamencie, premier Borne decydowała się przyjmować wiele ustaw, w tym ustawę budżetową poprzez art. 49.3 francuskiej konstytucji, który umożliwia rządowi przyjmowanie ustaw z pominięciem ścieżki parlamentarnej, co budziło ostry sprzeciw opozycji.



FOT. PALAC ELIZEJSKI

W ciągu 20 miesięcy urzędowania Elisabeth Borne podjęła się wprowadzenia bardzo niepopularnej reformy emerytalnej i kontrowersyjnej ustawy imigracyjnej

Nowy premier Gabriel Attal był ministrem edukacji narodowej od lipca 2023 r., wcześniej pełnił funkcję ministra ds. rachunków publicznych.

Wywodzi się z Partii Socjalistycznej, podczas pierwszej pięcioletniej kadencji Macrona (2017-2022) był sekretarzem stanu ds. młodzieży (2018-2020), a następnie rzecznikiem rządu (2020-2022).

34-letni Attal, od lat blisko współpracujący z Emmanuelem Macronem, będzie najmłodszym politykiem na stanowisku premiera w historii Republiki Francuskiej, a także pierw-

szym, który jest otwartym homoseksualistą.

Wcześniej media spekulowały, że wśród innych kandydatów na szefa rządu znajdowali się m.in. minister sił zbrojnych Sebastien Lecornu lub były minister rolnictwa Julien Denormandie.

Druga pięcioletnia kadencja Emmanuela Macrona charakteryzuje się impasem w zakresie współpracy z parlamentem

Druga pięcioletnia kadencja Macrona charakteryzuje się impasem w zakresie współpracy z parlamentem, zaś na szczycie sondaży przed kolejnymi wyborami do Parlamentu Europejskiego w czerwcu bieżącego roku znajduje się skrajnie prawicowe Zjednoczenie Narodowe.

„Premierem będzie Emmanuel Macron” – zażartował europoseł Raphael Glucksmann na antenie kanału telewizyjnego France 2, komentując zmiany w rządzie i określając je jako „osobisty dryf władzy”. PAP

Antony Blinken w Izraelu. USA widzą szansę na integrację w regionie po wojnie z Hamasem

oprac. Anna Nagel
Tel Awiw

Podczas podróży na Bliski Wschód, rozpoczętej 4 stycznia, szef amerykańskiej dyplomacji stara się zapobiec rozprzestrzenieniu się konfliktu w Strefie Gazy poza granice tego terytorium.

W ocenie wielu analityków może do tego dojść w wyniku systematycznych wymian ognia pomiędzy Izraelem i organizacją terrorystyczną Hezbollah, działającą w Libanie.

„Kiedy zostanie przezwyciężony trudny okres wojny z palestyńską organizacją terrorystyczną Hamas w Strefie Gazy, przed Izraelem otworzą się możliwości integracji w regionie Bliskiego Wschodu - ocenił we wtorek szef dyplomacji USA Antony Blinken, który prze-

bywa obecnie z wizytą w Izraelu. Podczas spotkania z szefem izraelskiego MSZ Israellem Katzem Blinken podkreślił, że dostrzega „prawdziwe szanse” na integrację Izraela z sąsiednimi państwami. W trakcie wcześniejszych spotkań z liderami państw arabskich i Turcją Blinkenowi udało się uzyskać zobowiązania tych krajów dotyczące pomocy w powojennej odbudowie Gazy - zauważyła agencja AP. Z kolei prezydent USA Joe Biden oświadczył w poniedziałek, że rozmawia z Tel Awiwem o ewentualnym zawieszeniu broni.

„Po cichu pracuję z izraelskim rządem, by skłonić go do ograniczenia (działań wojennych) i znaczącego wyniesienia się z Gazy” - powiedział Biden chwilę po tym, gdy jego przemówienie do afroamerykańskiej społeczności w kościele



FOT. ASSOCIATED PRESS/EAST NEWS

USA chcą ograniczenia tej fazy operacji w Strefie Gazy

w Charleston w Karolinie Północnej przerwała garstka młodych ludzi krzyczących: „Zawieszenie broni teraz”. Dodał, że robi wszystko, co w jego mocy, by to osiągnąć.

Przedstawiciele Stanów Zjednoczonych od tygodni pu-

blicznie mówią o potrzebie przejścia do nowej, mniej intensywnej fazy operacji w Strefie Gazy oraz o konieczności większej ochrony cywilów w obliczu tysięcy ofiar cywilnych.

Tymczasem Izrael kontynuuje pocąg za organizatorami ataków na ten kraj po 7 października. Agencja Reutersa poinformowała w poniedziałek w oparciu o własne, pragnące zachować anonimowość, dobrze poinformowane źródła, że Izrael prowadzi bezprecedensową falę ataków na cele w Syrii; jest ona wymierzona w ciężarówkę, infrastrukturę i ludzi zaangażowanych w transport broni dla sprzymierzonych z Iranem organizacji. Agencja odnotowała, że w ciągu ostatnich trzech miesięcy 2023 roku w izraelskich ostrzałach dokonanych w Syrii zginęło 19 członków Hezbollahu. PAP

Anders Breivik ponownie pozwał państwo za izolację

oprac. Karolina Wrońska
Oslo

Według norweskiego masowego mordercy, odbywającego karę 21 lat więzienia za zabicie w 2011 roku 77 osób, izolacja w więzieniu to łamanie praw człowieka.

Proces odbywający się w zmiennej na salę sądową hali sportowej zakładu karnego Ringerike pod Oslo ma potrwać do piątku.

Jak dowodzi adwokat Andersa Breivika Oystein Storrvik, osadzony „na skutek izolacji przez ponad 12 lat oraz braku interakcji w okresie ostatnich sześciu lat miał myśli samobójcze oraz próby odebrania sobie życia”. Według relacji norweskiego nadawcy publicznego NRK w więzieniu Breivik ma do dyspozycji dla siebie sypialnię, salę telewizyjną, kuchnię oraz siłownię, a także opiekuje się trzema papugami falistymi.

Norweska prokuratura nie uważa, aby możliwe było złagodzenie warunków, w jakich przebywa Breivik. „Osadzony wciąż uważany jest za niebezpiecznego, a zastosowane wobec niego warunki bezpieczeństwa były i są konieczne” - podkreślił prokurator Andreas Hjetland.

Z opublikowanego w grudniu raportu norweskich służb specjalnych PTS wynika, że Breivik jest źródłem inspiracji dla międzynarodowego ekstremizmu prawnicowego.

Breivik 22 lipca 2011 roku dokonał eksplozji w dzielnicy rządowej w Oslo, zabijając osiem osób, a następnie udał się z bronią na wyspę Utoya, gdzie odbywał się obóz młodzieżówki socjaldemokratycznej Partii Pracy. Na wyspie terrorysta zastrzelił 77 głównie młodych osób. PAP

strona ZDROWIA

stronazdrowia.pl

W NUMERZE:

Grzybowa kawa

Takiej chyba jeszcze nie piliście – kawę z leczniczymi grzybkami, dobrze znanymi chyba tylko w Chinach. Ale Chińczycy ją polecają. Grzybki powodują, że kawa

łagodzi stres, wspomaga pamięć i koncentrację, dodaje energii, wpływa ogólnie prozdrowotnie, wzmacnia organizm, choć dokładnych badań brak. Kawa z grzybami reishi, chaga lub soplówką jest już dostępna w Polsce. Smak? Kawy z grzybami - str.4

WKRÓTCE

- Czy chleb tuczy? Wybór pieczywa ma znaczenie. Najlepiej jedz chleb z pełnoziarnistej mąki.
- Pocziwą cebulę ciężko strawić, ale ma zalety: zwalcza wirusy i złe bakterie.



FOT. STRYZHEKIN/GETTY IMAGES

Mocne strony diety bezmięsnej. Ale dlaczego wegetarianie żyją dłużej?

Anna Rokicka-Żuk
redakcja@stronazdrowia.pl

Dieta wegetariańska uważana jest za najzdrowszy sposób żywienia. Jak wpływa na nasze zdrowie i od jakich chorób może nas ochronić?

Wegetarianizm zdobywa w Polsce coraz większą popularność. Argumentów przybywa, bo okazuje się, że nawet częściowe ograniczenie spożycia mięsa jest korzystne. Producenci marek produktów roślinnych ustalili, że posiłki bezmięsne w ramach diety fleksitariańskiej - polegającej na przestrzeganiu diety wegetariańskiej nie stale, ale przez większą część miesiąca - stosuje już co piąty dorosły Polak.

Z badań kampanii „RoślinnieJemy” wynika, że co trzeci mieszkaniec naszego kraju chciałby spróbować roślinnych zamienników mięsa, a ponad dwie trzecie badanych wybiera dania bezmięsne, gdy jada poza domem. Prawie jedna trzecia Polaków często przygotowuje jarskie posiłki w domu. Dzieje się tak nie tylko za sprawą rosnącej wiedzy o zaletach zdrowotnych wegetarianizmu, ale też z powodu rozumienia kwestii etycznych czy związanych z ekologią i z dbałością o sylwetkę. Spórą rolę odgrywa również dostęp do lepszych zamienników mięsa.

Można być chudszy i zdrowszy

Najlepsze działanie w diecie wegetarian mają nienasycone tłuszcze, witaminy i składniki mineralne, sterole, błonnik i wszelkie bioaktywne fitozwiązki. Korzyści zdrowotne ze stosowania diety bezmięsnej są wielorakie, to:

- Dłuższe życie - osoby stosujące dobrze zbilansowaną dietę wegetariańską żyją średnio o 3,5 roku dłużej niż te jedzące mięso.

- Niższa masa ciała - wegetarianie ważą średnio o 15 proc. mniej niż osoby na diecie z mięsem. Dlatego że dieta oparta na roślinach jest sycąca, ma wysoką zawartość błonnika oraz



FOT. GPOINTSTUDIO/GETTY IMAGES.COM

Gdy menu zawiera wyłącznie produkty roślinne, jego zbilansowanie wymaga sporo wysiłku. Na pewno trzeba suplementować witaminę B12

dużą objętość przy małych dawkach kalorii, a przy tym działa przeciwzapalnie.

- Łatwiejsze odchudzanie - już samo przejście na dietę wegetariańską powoduje utratę kilogramów, nawet bez ćwiczeń i liczenia kalorii. Pokazały to wyniki analizy 15 badań opublikowanych w „Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics”. Przeciętny ubytek wagi po przejściu na wegetarianizm wyniósł aż 10 kilogramów w ciągu 11 miesięcy i był tym większy, im wyższa była początkowa masa ciała. W porównaniu do kobiet więcej kilogramów zrzucali mężczyźni. Dieta bezmięsna pozwala też schudnąć osobom, które mają zaburzony metabolizm, nawet tym z cukrzycą typu 2. Roślinne menu skutecznie redukuje nie tylko tłuszcz podskórny, ale także ten otaczający tkankę

mięśniową, związaną z występowaniem insulinooporności. Wegetarianizm zwiększa też wrażliwość komórek na insulinę, obniża stężenie glukozy we krwi na czczo oraz usprawnia regulację jego poziomu.

- Mniejsze zagrożenie cukrzycą typu 2 - wyniki analiz kilkunastu szeroko zakrojonych badań udowodniły, że im większe spożycie w diecie mięsa, tym wyższe ryzyko rozwoju cukrzycy. Menu bezmięsne z kolei pomaga chronić się przed tą chorobą. Na łamach „Nutrition, Metabolism and

Najlepiej, żeby dieta bezmięsna zawierała jak najwięcej produktów naturalnych, bo wtedy najskuteczniej działa prozdrowotnie

Cardiovascular Disease” wykazano na podstawie danych ponad 15 tys. osób, że przejście na dietę wegetariańską obniża dość istotnie ryzyko rozwoju cukrzycy. Jak z kolei wynika z trwających 20 lat badań, które obejmowały ponad 200 tys. osób, dieta bogata w produkty roślinne redukuje zagrożenie rozwojem cukrzycy średnio o 20 proc. Jeśli składa się także z innych zdrowych składników, spadek ryzyka wynosi aż 34 proc. Jeśli zawiera sporo niezdrowych produktów, powoduje redukcję tylko o 16 proc. Autorzy badania podkreślają, że korzyści zapewniają nawet małe zmiany w menu, na przykład zmniejszenie spożycia produktów odzwierzęcych z pięciu-sześciu do czterech porcji tygodniowo.

- Niższe ciśnienie krwi - jak wykazała analiza siedmiu ba-

dań klinicznych i 32 obserwacyjnych, przedstawiona na łamach „JAMA Internal Medicine”, dieta bezmięsna pozwala utrzymać niższe ciśnienie krwi. Skurczowe spadło średnio o 4,8 mm - 6,9 mm Hg, a rozkurczowe o 2,2 - 4,7 mm Hg.

- Rzadsze choroby serca - już samo zrzucenie 5-10 proc. nadmiernej masy ciała skutkuje poprawą zdrowia, na przykład obniżeniem ryzyka rozwoju chorób serca. Dieta wegetariańska nie tylko odchudza, ale też zmniejsza zagrożenie wieńcówką (o 40 proc.), nadciśnieniem (o 34 proc.) i przedwczesną śmiercią wskutek chorób układu krążenia (o 40 proc.). A na dodatek aż u 91 proc. badanych powoduje chociażby częściowe przywrócenie sprawnego krążenia w arteriach objętych miażdżycą. To są dane amerykańskiego spe-

cialistycznego pisma „Progress in Cardiovascular Disease”.

Mniej wegetarian na onkologii

Wykazano również, że dieta bezmięsna dominowała u osób, które rzadziej chorowały na nowotwory. W badaniach Oxford University, które obejmowało 60 tys. Brytyjczyków i trwało 15 lat, u wegetarian nowotwory rozwijały się o 11 proc. rzadziej niż o osób jedzących mięso. Z innych badań wynika, że rzadsza zapadalność na nowotwory dotyczy zwłaszcza układu trawienia.

Sama rezygnacja z mięsa nie zapewnia jednak od razu zdrowia. Jeśli dieta bezmięsna składa się z produktów przetworzonych, pełnych cukru, będzie podobnie niekorzystna dla zdrowia jak każde inne „śmięciowe” jedzenie.



Wirus SARS-CoV-2, który krąży obecnie, znacznie różni się od tego, który obserwowaliśmy w 2020 roku

Mutacja koronawirusa odbija się na psychice

Monika Górska
redakcja@stronazdrowia.pl

Ten objaw nowej mutacji koronawirusa zauważył w nocy. Jak rozpoznać zakażenie JN.1 - nowym podwariantem COVID-19?

Objawy COVID-19 stale się zmieniają, bo wirus ciągle próbuje ominąć systemy obronne układu odpornościowego ludzi. Utrata węchu i smaku oraz gorączka, które były typowe dla koronawirusa, ustępują innym symptomom. Nowy objaw COVID-19 dotyczy zdrowia psychicznego, a zauważalny jest szczególnie w nocy. Nowa wersja koronawirusa SARS-CoV-2 JN.1 wywodzi się z podwariantu Omikrona Pirola (BA.2.86). JN.1 został po raz pierwszy wykryty we wrześniu 2023 roku w Luksemburgu, a następnie szybko rozprzestrzenił się na Wielką Brytanię, Islandię, Francję, Indie, Chiny czy Stany Zjednoczone. Jest podobny do Krakena, ale odkryto w nim już dziesięć odróżniających zmian. Większość dotyczy kolca, za pomocą którego koronawirus infekuje komórki gospodarza, co ma być sposobem na większą bezkarność wirusa w organizmie.

Nowymi i dość niespecyficznymi objawami zakażenia

nową mutacją koronawirusa JN.1 jest niepokój i lęk. Jak wynika z zimowego raportu brytyjskiego Urzędu Statystycznego przygotowanego wspólnie z brytyjską Agencją Bezpieczeństwa Zdrowia (UKHSA), prawie 10 proc. Brytyjczyków chorych na COVID-19 zgłasza takie objawy. Dodatkowo pojawia się nadmierne zamartwianie się i pesymizm. Inne częste objawy według tego raportu to:

- katar i kaszel,
- ból gardła i mięśni,
- ból głowy,
- osłabienie i zmęczenie,
- problemy ze snem.

U każdej osoby zakażenie wirusem może jednak przebiegać w inny sposób i dawać różne objawy. Każdy organizm jest inny, ma różny poziom ochrony wykształcony przez układ odpornościowy, na który ma wpływ wiele czynników, takich jak styl życia, sposób odżywiania, przebyte infekcje czy choroby przewlekłe. Przyczyną zmiany objawów może być osłabienie odporności człowieka i ewolucja wirusa.

Nowa mutacja koronawirusa znacznie lepiej przenosi się z osoby na osobę. Ale dobra wiadomość jest taka, że obecna wersja koronawirusa SARS-CoV-2 jest mniej niebezpieczna i wywołuje łagodniejsze objawy niż pierwotny patogen.



Odporność spada z biegiem czasu, a wiele osób nie zgłosiło się na szczepienie przypominające

Czy to koniec nocnych aptek? Mogą dalej dyżurować, ale za opłatą od NFZ lub powiatu

Monika Górska
redakcja@stronazdrowia.pl

Pacjenci mogą mieć trudności z zakupem leków w nocy. Ale aptekarze twierdzą, że zwykle nie chodzi o leki ratujące zdrowie lub życie.

Od 1 stycznia 2024 roku zmieniły się zasady pełnienia dyżurów nocnych i świątecznych przez apteki. Ale jeśli lekarstwo uda się kupić nocą, z czym może być problem, klient nie będzie już ponosił dodatkowej opłaty z powodu późnej pory lub świąta.

Weszła właśnie w życie nowelizacja ustawy o refundacji leków, środków spożywczych specjalnego przeznaczenia żywieniowego oraz wyrobów medycznych, nazywana potocznie ustawą refundacyjną. Ustawa zmienia reguły pełnienia przez apteki nocnych dyżurów. Dotychczas dyżur w nocy czy w święta był dla wyznaczonej apteki przymusowy i nieodpłatny. W mniejszych miejscowościach dyżurowała zwykle tylko jedna apteka spośród kilku i pacjenci musieli sprawnie, o którą chodzi. Mogli jednak wykupić leki o każdej porze dnia i nocy, bo taka apteka musiała być czynna całodobowo. Ale coś za coś, nocna wizyta w aptecę wiązała się z dodatkowymi kosztami; apteka pobierała opłatę nocną, która od lat była niezmienna i wynosiła 3,20 zł.

Kosztowne godziny

Od 1 stycznia obecnego roku dyżury nocne i świąteczne aptek są dobrowolne i płatne z budżetu Narodowego Funduszu Zdrowia. Za pracę w godzinach nocnych oraz w dni wolne od pracy farmaceuci otrzymają zapłatę, czego dotąd nie było. W nowelizacji ustawy czytamy, że wynagrodzenie będzie „w kwocie stanowiącej równowartość 3,5 proc. minimalnego wynagrodzenia za pracę, określonego na podstawie przepisów o minimalnym wynagrodzeniu za pracę, w przeliczeniu na 1 godzinę faktycznie przeprowadzonego dyżuru”. Od stycznia kwota ta wynosi 148,47 zł brutto.

Opłata nocna, którą musieli regulować klienci, została zniesiona. W ten sposób ustawodawca chce zachęcić do pełnienia takich dyżurów apteki i odciążyć z dodatkowych opłat pacjentów.

Zmiany w ustawie mają dać obustronną korzyść zarówno



Apteki pełniące dyżur nocny i świąteczny nie muszą już być czynne całą dobę

farmaceutom, jak i pacjentom. Równocześnie jednak apteki pełniące dyżur nocny i świąteczny nie będą już czynne całą dobę. Godziny ich pracy zostały skrócone, w związku z tym apteki będą otwarte maksymalnie do godziny 23.00. Pacjenci mogą czuć się zawiedzeni i obawiać się, że w sytuacji kryzysowej nie wykupią leku.

Dlaczego właśnie ta godzina przed północą ma być porą graniczną? Godzina 23.00 została ustalona przez Ministerstwo Zdrowia po badaniach, które wykazały, że właśnie po tej godzinie ruch w aptekach ustaje. Ustawa jednak dopuszcza możliwość rozszerzenia godzin pracy aptek, jeśli będzie taka konieczność. Będą o tym decydować władze powiatu, a sprawa nie jest łatwa, bo chodzi o pieniądze.

W ustawie określono dokładnie dodatkowe przedziały godzinowe obowiązujące poza podstawowymi godzinami pracy apteki.

● Dyżur w dzień wolny od pracy - to dyżur pełniony przez aptekę ogólnodostępną w dniach, o których mowa w art. 1 lub art. 1a ust. 1 ustawy z dnia 18 stycznia 1951 r. o dniach wolnych od pracy (Dz. U. z 2020 r. poz. 1920), bez przerwy przez kolejne 4 godziny zegarowe, w przedziale czasowym między godzinami 10.00 a 18.00.

● Dyżur w porze nocnej - to dyżur pełniony przez aptekę ogólnodostępną bez przerwy przez kolejne 2 godziny zega-

rowe, w przedziale czasowym między godz. 19.00 a 23.00.

Apteki mają obowiązek przekazać harmonogram swojej pracy do władz powiatu do 30 września roku poprzedzającego rok dyżurów. Zarząd powiatu wyznacza apteki i ustala grafik ich dyżurów określając dni i godziny pracy danej apteki na cały rok.

Prawda o dyżurach

Dyżury w wyznaczonych przez ustawę godzinach, a także prowadzone w miastach i siedzibach powiatu, nieprzekraczających 40 tys. mieszkańców, mają być finansowane z budżetu Narodowego Funduszu Zdrowia. Władze powiatu mogą jednak wyznaczyć dodatkowe godziny pracy apteki, na przykład z powodu większego zapotrzebowania na leki przez pacjentów w danej okolicy. Kiedy jednak apteka będzie pracowała poza wyznaczonymi w ustawie godzinami lub w powiecie, gdzie liczba mieszkańców przekracza 40 tys. ludności, zarząd powiatu będzie musiał zapłacić za jej pracę z własnego budżetu.

Farmaceuci są zadowoleni z płatnych dyżurów. Portal aptekarski.pl twierdzi, że długo musieli tłumaczyć samorządcom i urzędnikom ministerialnym prawdę o nocnych dyżurach. Według aptekarzy, pacjenci raczej nie przychodzą w nocy do aptek po ważne dla zdrowia i życia leki, najczęściej kupują prezerwatywy i strzykawki. Przez wiele lat farma-

ceuci nie dyskutowali na ten temat, bo apteki prosperowały bardzo dobrze. Ale kiedy zaczęły ostro ze sobą konkurować, bo otwierały się wciąż nowe, problem zaczął narastać, dyżury pociągały za sobą koszty i trudności. Dotyczyło to zwłaszcza mniejszych miejscowości, gdzie nocą często nikt nie zaglądał do apteki. W dużych miastach zdarzały się jednak nawet kolejki.

W obecnym roku przekonamy się, czy system będzie dobrze działał. Czy apteki zgodzą się dyżurować nocą za dodatkową opłatą od powiatów. I co ważne, czy powiaty zechcą za taką usługę płacić z własnych kieszeni.

WARTO WIEDZIEĆ

Uzasadnienie zmian

„Projektodawca jest zdania, że dyżury apteczne wymagają odejścia od filozofii przymusowości na rzecz rozwiązań w pierwszej kolejności bazujących na dobrowolności. W dużej mierze związanej z tym, że pełnienie dyżurów będzie płatne, z uwzględnieniem również faktu, że o ile nawet dyżury nocne lub w dni wolne od pracy będą odgórnie wyznaczane, również będą się odbywać za stosownym wynagrodzeniem kompensującym niską opłacalność”.

Niezbędne dla urody i zdrowia. Te dwie witaminy najbardziej upiększają, a są niedrogie



Witamina E chroni skórę przed szkodliwym działaniem wiatru, mrozu i promieniowania UV. Witamina A wpływa na produkcję włókien kolagenowych i elastynowych w skórze, dbając o jej jędrność. Mają moc odmładzania

Monika Górska
redakcja@stronazdrowia.pl

Witaminy A+E to prawdziwy eliksir młodości, ale trzeba wiedzieć, jak z niego korzystać, żeby nie przesadzić.

Szukając metod na upiększanie kupujemy drogie kremy, zapominając o sposobach, które mało kosztują, a dają czasem lepsze efekty. Chodzi o witaminy A i E, uznawane za odmładzające, które są dostępne w aptekach w postaci kapsułek lub maści. Warto je wypróbować, bo za pomocą tej dwójki można skutecznie wygładzić, nawilżyć i ujędrnić skórę, poprawić wygląd włosów i paznokci. Problem w tym, żeby w pogoni za urodą nie przesadzić z ich przyjmowaniem. Hipervitaminacja, czyli szkodliwy nadmiar witamin w organizmie dotyczy witamin rozpuszczalnych w tłuszczach, a do nich właśnie należą witaminy A i E. Na szczęście przedawkowanie zdarza się dosyć rzadko.

Witaminy A i E należą do grupy antyoksydantów walczących z wolnymi rodnikami. Obie zmniejszają stres oksydacyjny, opóźniają procesy starzenia, przyczyniają się do prawidłowej pracy mózgu i serca. Zmniejszają również ryzyko rozwoju nowotworów. Witamina A znana jest także jako retinol, beta-karoten, akserofool

lub prowitamina A. Chroni wzrok, wzmacnia układ odpornościowy, poprawia stan skóry, włosów i paznokci. Witamina E też wspiera wzrok, wpływa korzystnie na układ krwionośny, nerwowy i mięśniowy. Poprawia krzepliwość krwi, zapobiega zakrzepom, obniża poziom „złego” cholesterolu. Ale tak niedobór, jak i nadmiar tych witamin odbija się negatywnie na zdrowiu, dlatego trzeba dbać o ich równowagę w organizmie. W razie wątpliwości co do suplementacji, należy poradzić się lekarza.

Cenny składnik kosmetyków
Niedobór witamin A i E może skutkować:
● niedowidzeniem zmierzchowym,
● wysychaniem spojówki i rogówki oka,
● zaburzeniami wzrostu,
● zaburzeniami w przemianie materii,
● zmniejszeniem odporności organizmu na infekcje,
● zmianami chorobowymi skóry i błon śluzowych,
● wzmożonym trądzikiem,
● zmęczeniem i rozdrażnieniem,
● częstymi biegunkami.
Witamina A to znany składnik wielu kremów. Retinol zapobiega niszczeniu kolagenu i elastyny w skórze, a także złuszcza martwe komórki naskórka i pobudza procesy rege-

neracyjne w głębszych warstwach skóry. Zwiększa produkcję kolagenu i poprawia stan skóry. Zapewnia prawidłowe nawilżenie błon śluzowych i wspomaga gojenie ran. Korzystnie wpływa także na wygląd włosów i paznokci, wzmacnia je i regeneruje.

Z kolei witamina E nazywana „witaminą młodości” li-

kwiduje wolne rodniki, które są odpowiedzialne za uszkodzenie komórek skóry, przeciwdziała powstawaniu nowych, zapobiega degradacji lipidów naskórka. Zapobiega przerwaniu błon komórkowych chroniąc wnętrza komórek. Zabezpiecza również skórę przed niekorzystnym działaniem czynników zewnętrznych, takich jak wiatr, mróz czy smog.

WARTO WIEDZIEĆ

Hipervitaminacja -
to stan, gdy w organizmie występuje nadmiar jednej lub kilku witamin. Skutki przedawkowania witaminy A:
- nudności,
- zawroty głowy,
- drażliwość,
- omdlenia,
- zaburzenia wątroby,
- żółtawe zmiany skórne. Skutki przedawkowania witaminy E:
- zaburzenia jelitowe,
- osłabienie mięśni,
- pogorszenie widzenia,
- słabsze krzepnięcie krwi. Nadmiar witaminy E występuje, gdy jest stosowana długo w dawce przekraczającej 1000 mg na dobę. O nadmiarze witaminy A mówimy przy spożyciu 15 000 mcg retinolu dziennie.

W kapsułkach albo na talerzu

Raz dziennie można zamiast serum użyć jednej kapsułki z witaminą A i E. Należy wsmarować ją bezpośrednio w skórę. Najlepiej na noc, bo w takiej postaci może być za tłusta pod makijaż. Witaminę A+E powinno nakładać na skórę twarzy, szyi i dekoltu co najmniej pół godziny przed snem, żeby składniki zdążyły się wchłoniąć.

Kapsułki można oczywiście zażywać, najlepiej z wieczornym posiłkiem zawierającym tłuszcze. Zapotrzebowanie na witaminy A i E zależy od wieku, płci i kondycji organizmu. Producenci zwykle zalecają spożycie jednej lub dwóch kapsułek dziennie osobom powyżej 15 lat. Te cenne witaminy znajdziemy też na naszych talerzach - A w maśle, jajkach, mleku, marchwi, pomidorach, dyni. E - w oliwie z oliwek, brzoskwinia, łososi, śledziach i orzechach.

Niska temperatura jest niebezpieczna dla serca. Mrozy są gorsze od upałów

Marta Siesicka-Osiak
redakcja@stronazdrowia.pl

Jeden na 100 zgonów z przyczyn sercowo-naczyniowych można przypisać ekstremalnym temperaturom.

Wyjątkowo niskie, chociaż także zbyt wysokie temperatury nasilają zaburzenia krążenia i są zagrożeniem dla życia. To wynik analizy badań obejmujących 32 mln zgonów spowodowanych chorobami sercowo-naczyniowymi, pracy opisaną w „American Heart Association Circulation”. Specjaliści uważają, że zmiany środowiskowe wpływają na główną na świecie przyczynę śmierci i niepełnosprawności, czyli na schorzenia sercowe.

Żeby zbadać tę zależność, naukowcy z Uniwersytetu Harvarda w Stanach Zjednoczonych zanalizowali dane dotyczące ponad 32 mln zgonów związanych z zaburzeniami krążenia. Pochodziły z ponad 560 miast położonych w 27 krajach na pięciu kontynentach. Badacze odkryli, że zarówno bardzo niskie, jak i bardzo wysokie temperatury zwiększały

ryzyko śmierci wynikającej z niedokrwiennej (wieńcowej) choroby serca, jego niewydolności, udaru mózgu czy arytmii.

Mrozy okazały się groźniejsze od upałów. Na każde 100 zgonów z powodu problemów z krążeniem wielkie upały powodowały dodatkowe 2,2 przypadki śmiertelne, natomiast przy mrozach umierało aż 9,1 osób na sto zgonów. Najsilniejsza zależność dotyczyła niewydolności serca. Ustalono więc, że skrajne temperatury, które ostatnio nam zagrażają, przyczyniają się średnio do jednego na 100 zgonów.



Skrajne temperatury wpływają na rozwój powikłań chorób serca

Takich potraw na grype nie jadasz. Ale spróbuj, naprawdę mogą pomóc

Marta Siesicka-Osiak
redakcja@stronazdrowia

Maria Iwaszkiewicz, córka poety, pół wieku temu radziła, jakie dania podawać chorym na grype. Niebanalne!

Dom Jarosława Iwaszkiewicza słynął z kuchni, a jego córka Maria została nawet kulinarną autorką. W książce „Gawędy o jedzeniu” wspominała, że gdy zachorowała na ciężką gripę, miała ochotę tylko na coś lekkiego. Pomógł jej mus z cytryny i pomarańczy, o który było trud-

niej niż dzisiaj. Najpierw trzeba wycisnąć sok z dwóch pomarańczy i cytryny, potem połączyć go z trzema dekagramami namoczonej w ciepłej wodzie żelatyny. Studzić aż do momentu krzepnięcia. Ubić pół litra śmietanki, dodać niepełną szklankę cukru i sok z żelatyną. Wlać do zwilżonej formy i zamrozić. „Musu będzie tyle, że rodzina chorego też się przyżywi” - obiecuje autorka. Na gripę poleca też pieczone przez pół godziny jabłko z konfiturą z malin i pianą z białek. Zapewnia: „Po tej potrawie staniemy na równe nogi!”.



Jabłka to dobre źródło witaminy C. Kwas askorbinowy wzmacnia naturalne siły obronne organizmu przed infekcjami i wpływa na syntezę kolagenu

PYTANIA I ODPOWIEDZI SPECJALIŚCI ODPOWIADAJĄ NA NURTUJĄCE WAS PYTANIA

GRZYBOWA KAWA

Czy modna ostatnio kawa z grzybami adaptogennymi naprawdę służy zdrowiu? Czy to nie jakieś dopalacze?

Absolutnie nie. Do kawy stosuje się grzyby lecznicze, najczęściej azjatyckie. Są uważane za środki wzmacniające organizm i przeznaczone do leczenia. Grzybowe kawy z reishi, chagą lub soplówką są już u nas dostępne i pomagają zwalczyć sezonowe choroby w całkiem naturalny sposób. Warto spróbować. Kawa grzybowa (mushroom coffee) to po prostu kawa parzona z dodatkiem grzybów: suszonych i sproszkowanych w przypadku kawy mielonej, ewentualnie wyciągu, jeśli mówimy o kawie rozpuszczalnej. Podział tych składni-

ków w przypadku kawy rozdrobnionej zwykle wynosi 1:1, co oznacza, że kawy jest o połowę mniej. Chociaż taki napój dostarcza mniej kofeiny, której nadmiar jest niekorzystny, wciąż działa stymulująco i energetyzująco. To również zasługa grzybowych dodatków.

Smak grzybowej kawy jest bardzo podobny do tej klasycznej, bo ich ziemiste nuty dobrze komponują się z walorami małej czarnej. Picie naparu z grzybów nie jest przy tym niczym nowym, bo stosowano je w Finlandii jako substytut prawdziwej kawy podczas II wojny światowej, gdy brakowało ziaren. Grzyby do celów spożywczych i leczniczych stosowano też od stuleci w Chinach, gdzie nadal najbardziej docenia się ich niezwykle właściwości. Adaptogenne składniki tego typu występują także w ajurwe-

dzie - tradycyjnej medycynie indyjskiej, która zajmuje się zdrowiem fizycznym i psychicznym.

Jakie grzyby są używane do kawy?

Do najpopularniejszych gatunków grzybów dodawanych do kawy należą między innymi:

- reishi, czyli lakownica żółta, w tradycyjnej medycynie chińskiej lingzhi (*Ganoderma lucidum*);
- grzyby chaga, czyli błyskoporek podkorowy (*Inonotus obliquus*);
- soplówka jeżowa, czyli lwia grzywa (*Hericium*);
- shiitake, czyli twardziak bądź twardnik japoński (*Lentinula edodes*);

- kordyceps, czyli maczuśnik (*Cordyceps*);
- wrośniak różnobarwny, nazywany ogonem indyka (*Trametes versicolor*).



Z powodu obecności tych cenniejszych grzybów kawa grzybowa jest uważana za zdrowszą alternatywę dla zwykłej kawy.

Do najczęściej deklarowanych efektów jej picia, zauważalnych jednak po co najmniej kilku tygodniach, to zmniejszony poziom niepokoju i poprawa odporności organizmu. Filizanka grzybowej kawy ma mniej kofeiny, dlatego wypicie jej oznacza mniejsze ryzyko wystąpienia objawów wrażliwości na kofeinę, czyli niepokój, zaburze-

nia żołądkowe, palpacje serca czy zaburzenia snu. Właściwości kawy z grzybami leczniczymi wynikają głównie z obecności ich związków aktywnych. Mają działanie adaptogenne, czyli zwiększające możliwości przystosowania się organizmu do warunków stresu. Nie działają przy tym kosztem innych funkcji, jak robi to kofeina. Podobny efekt do grzybów wywiera stosowany czasem z nimi korzeń ashwagandhy, zwanej indyjskim żeń-szeniem.

Ale jak i na co konkretnie te mało znane u nas grzybki działają?

Potwierdzono na przykład, że grzyby stymulują układ immunologiczny przez mikrobiom jelitowy, wywiera-

jąc na organizm działanie przeciwzapalne, przeciwnowotworowe, antywirusowe, a także poprawiające metabolizm. Znany jest też efekt wspomagający leczenie pacjentów z rakiem, przez zmniejszenie nudności przy chemioterapii. Wymienione grzybki mogą też chronić przed powstawaniem wrzodów, łagodzić objawy alergii i zmniejszać ryzyko rozwoju chorób serca. Adaptogeny pomagają obniżyć poziom stresowego hormonu, kortyzolu, co również wspiera prewencję chorób cywilizacyjnych.

Nie ma jednak jeszcze bardzo dokładnych badań w Europie. Eksperci jednak zaznaczają, że picie grzybów z kawą może dodatkowo wspomóc organizm, chociaż nie jest wskazane dla osób z chorobami układu pokarmowego czy nerek.

Modna tradycja w nowej odsłonie

Anna Rokicka-Żuk
redakcja@stronazdrowia.pl

Zdrowa dieta od lat jest na topie, co jednak jeszcze trafi na listę przebojów w 2024 roku? Jedzenie też bywa zgodne z trendami.

Eksperci trendsetterzy zwrócili uwagę na nowe smaki i produkty, które znajdują się na naszych talerzach w obecnym już 2024 roku. Ich wybór może zdziwić. Wcale nie chodzi o egzotyczne czy wymyślne jedzenie, ale o żywność z tradycją.

Kulinarne mody przeplata Whole Foods Market, sieć sklepów ze zdrowym jedzeniem w Stanach Zjednoczonych i Wielkiej Brytanii. W skład rady firmy wchodzi eksperci biznesowi i kulinarni, a także handlowcy i miłośnicy jedzenia.

Prosto i naturalnie

Ich zdaniem w dalszym ciągu popularna będzie złożona pikanteria, ale teraz eksperci wskazują na połączenie słodkiego i ostrego. Smak sweet and spicy, czyli „swicy” pojawiać się będzie w słodczykach, koktajlach, a nawet podawanych owocach, na przykład w postaci meksykańskiej mieszanki przypraw tajin z limonką, papryczką chili i morską solą. Słodko-ostre będą także ryby czy dania mięsne. Natomiast w przypadku modnych produktów roślinnych coraz ważniejszy jest ich prosty i naturalny skład. W porównaniu z bardzo przetworzonymi



Kto by pomyślał, że trendsetterzy będą lansować produkty znane od wieków. Ale na czasie w 2024 roku mają być te przygotowane w trochę innej formie. Makaron chiński nie z zupką, kakao tak, ale prażone ziarna, gryka jako mączka i nowa kawa

produktami wegańskimi, takimi jak zamienniki wędlin - tradycyjne wyroby z kilku składników, czyli mleczko migdałowe czy tofu, zyskują istotną przewagę.

Dynamicznie rozwija się też sektor produktów bezrybnych, które szturmem zdobywają rynek. W sklepach pojawiają się nowoczesne imitacje mięsa łosia czy białej ryby. Smaki sałatki z tuńczykiem czy pasty z makreli można uzyskać zaledwie kilku dodatków, w tym z wędzonego tofu, wodorostów nori i ewentualnie z koncentratu pomidorowego.

Pewnie już znasz?

Ma być zdrowo i nietuzinkowo. Czy to was zaskakuje?

● Kakao.

Nasiona kakao to jeden z najzdrowszych składników deserów. Są bogate w polifenole i wspierają krążenie krwi, jednak w słodkiej i tłustej czekoladzie nie zawsze wychodzą nam na dobre. Warto zwrócić uwagę na naturalną postać produktu, czyli prażone ziarna

w kawałkach lub w nowym rodzaju lemoniady. Napój podobny do wody kokosowej nosi nazwę cacao water.

● Gryka.

Kasza gryczana to tradycyjny polski superprodukt, który zasługuje na większą popularność ze względu na bogactwo związków odżywczych i przeciwzapalnych. Nasiona wolne od glutenu to zdrowy dodatek do zbóż w naleśnikach, ciastach, pieczywie i makaronach, warto też docenić płatk gryczane, gryczany chleb

czy makaron ramen, a także ten o nazwie soba z dodatkiem pszenicy.

● Proste desery.

Eksperci stawiają na proste i drobne przekąski, które nie są drogie ani wysokokaloryczne. Suszone owoce w czekoladzie, w tym daktyle, także z masłem orzechowym i pistacjami, prażone nasiona kakao, porcja kremowego deseru owocowego, to wszystko dostarczy korzystnych związków i nie za wiele energii.

● Chiński makaron.

Makaron instant ma swój urok i smak. Nie trzeba wymyślać go z opakowania zupki w proszku, bo dostępny jest w wielu wersjach i postaciach, świeży czy w wersji bio. A dla odchudzających się przewidziano praktycznie bezkaloryczne nudle, do których produkcji wykorzystuje się roślinę o nazwie konjac. Nawet niezdrowe nudle z paczki mogą stać się zdrowsze w towarzystwie warzyw i przypraw.

● Grzybowa kawa.

Piszemy o niej wyżej. Dodawanie rozmaitych składników do kawy, chili, cynamonu i innych przypraw korzennych to nie nowość, ale o grzybach mało kto słyszał. Kawa z grzybami jest już jednak dostępna również w Polsce. Modne będą też inne napoje energetyzujące, ale z naturalnymi dodatkami, jak na przykład prebiotyczna zielona herbata czy woda z pochodzącą z niej L-teaniną, to substancja pozyskiwana z herbaty, ceniona za działanie

uspokajające, wpływające na zdolność do koncentracji.

Wybierz zdrowie

Nowe trendy rywalizują z żywnością przetworzoną, gotową do jedzenia, pozwalającą oszczędzać cenny czas. Ale zdrowe jedzenie nigdy nie było tak modne jak teraz, a jego popularność wciąż rośnie. Dział proponuje stale tyle smacznych i wartościowych produktów, że są groźną konkurencją dla mrożonej pizzy.

CIEKAWY

Nowości nie przyjmują się u nas łatwo

Produkty zastępujące mięso i mleko są coraz łatwiej dostępne, rośnie ich wybór i wciąż poprawia się smak. Ale większość Polaków nadal jada tradycyjnie, bez zamienników, raczej tłusto i dużo. Raport „Plant-Based Food in Poland” podaje, że najczęściej spożywamy mleko (32 proc. badanych osób robi to codziennie), a następnie sery (24 proc.) i jogurt (23 proc.). Wśród produktów mięsnych wybierany jest głównie drób (60 proc. pytanym jada go co najmniej raz w tygodniu). Cenimy ziemniaki (45 proc. osób), ryż (40 proc.) i nasiona roślin strączkowych (38 proc.).

Myslałam, że szybciej będę wyglądać normalnie, a raczej lepiej. A tu cztery miesiące minęły i nadal widać blizny



Blanka Lipińska na Instagramie po ostatniej operacji plastycznej Fot. Sylwia Dąbrowa

Z ŻYCIA GWIAZD

Zenek Martyniuk namówił żonę do klipu

Król disco polo przebywał niedawno w USA i nakręcił tam dwa teledyski. Jeden z nich powstał do piosenki „Będę zawsze tam, gdzie ty” i pojawia się w nim żona Martyniuka. Okazją jest 35. rocznica ślubu Zenka i Danusi. – Po raz pierwszy udało mi się namówić żonę do wystąpienia w klipie. Nakręciliśmy go w Chicago – powiedział piosenkarz „Faktowi”.

Borys Szyc

złożył życzenia córce

Popularny aktor zamieścił w niedzielę wpis na Instagramie. Zadeedykował go córce. „Sonia kończy dziś 19 lat. Oprócz nieustannego zdziwienia nad mijającym czasem, mam jeszcze wielki zachwyt i dumę, kiedy patrzę na ciebie, córeczko. Bądź zdrowa i szczęśliwa. Teraz jest twój czas. Czas spełniania marzeń” – napisał.

Sebastian Karpiel-Bułecka normalnie rozmawia z Kayah

Wokalista grupy Zakopower był gościem audycji „Trójkąt”. Prowadzące zapytały go o stosunki z jego dawną miłością – Kayah. – My mamy bardzo dobre relacje. Jak się widzimy, to się lubimy. Normalnie ze sobą rozmawiamy. Nigdy nie dzieliłem się życiem prywatnym, bo uważałem, że to nie ma do końca sensu. Co byś nie powiedział, z czego byś się nie zwierzył, to i tak za chwilę będzie miało swoje życie. Dowiesz się takich rzeczy nie stworzonych, że nie ma sensu za dużo opowiadać o sobie. (GZL) Fot. Bartek Syta



W TELEWIZJI



Oto my

TVP Kultura, 20:00

Aharon wychowuje autystycznego syna, Uriego, we własnej codziennej rutynie. Gdy Uri staje się formalnie dorosły, ma zamieszkać w domu opieki. Czy jest na to gotowy? W drodze do placówki ojciec podejmuje decyzję o wspólnej wyprawie.

Skok

Stopklatka, 20:00

Joe Moore (Gene Hackman) jest szczęśliwym człowiekiem. Ma żonę, majątek oraz pasjonującą pracę – jest złodziejem, mistrzem w swoim fachu. Ale by przejść na zasłużoną emeryturę, musi zrobić ostatni wielki skok – na szwajcarski samolot bankowy.

Salon piękności

Polsat, 21:05

Historia fryzjerki, która porzuca pracę w modnym salonie, by rozkręcić własny biznes. Kobiecie udaje się stworzyć miejsce, w którym każda klientka może liczyć na coś więcej niż tylko zmianę wyglądu. W głównej roli Queen Latifah.

Bracia Sisters

TVN 7, 22:00

Lata 50. XIX wieku, Oregon. Bracia Charlie (Joaquin Phoenix) i Eli (John C. Reilly) przyjmują zlecenie odnalezienia i zabicia znanego poszukiwacza złota, Hermanna Kermita Warma. Podróż wystawi na próbę rodzinne więzi.

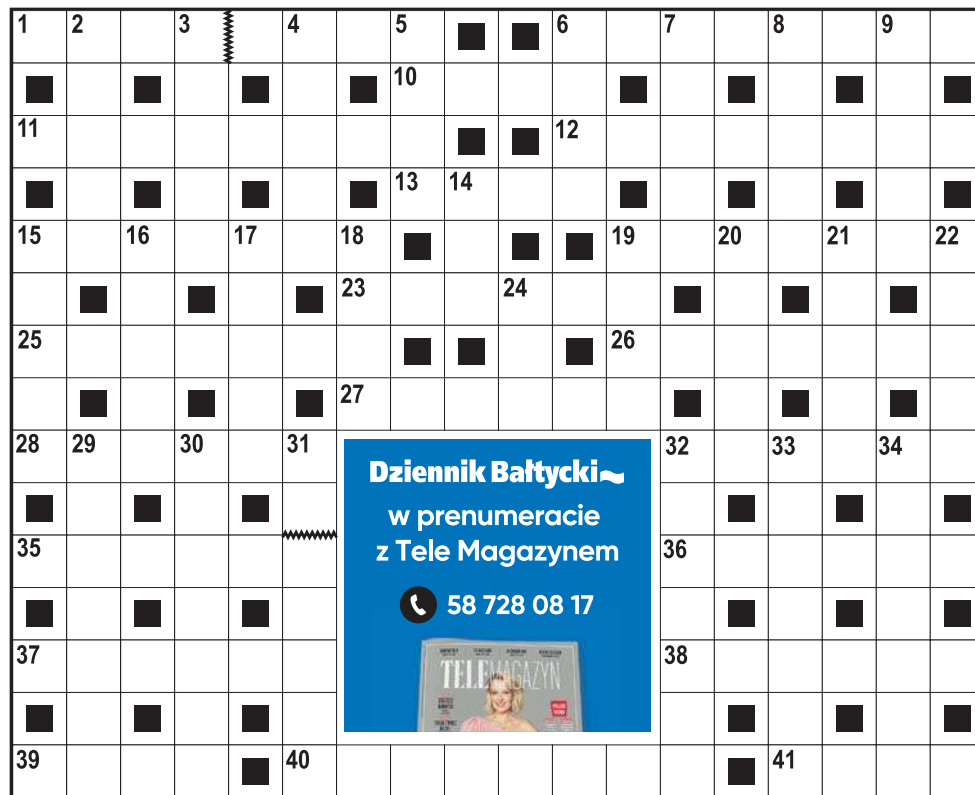
KRZYŻÓWKA NR 6

Poziomo:

- 1) amerykański serial s.f.,
- 6) nadwyżka gotówki w kasie,
- 10) drzewo liściaste np. limak,
- 11) masowe występowanie choroby,
- 12) niewielka ilość, krzta,
- 13) pierwszy zawsze najtrudniejszy,
- 15) cenna roślina oleista,
- 19) śledziowa lub jarzynowa,
- 23) brzmienie instrumentu muzycznego,
- 25) japońskie samobójstwo, harakiri,
- 26) ciemnoszary minerał, ruda srebra,
- 27) powalający cios w boksie,
- 28) objaw przeziębienia,
- 32) „... na sukces”, program w TVP,
- 35) z brodą nie śmiesz,
- 36) wąska grządka kwiatowa,
- 37) konie biorące udział w gonitwie,
- 38) rzymska bogini świtu,
- 39) ogrodzenie wokół chaty,
- 40) „... pana Kleksa”, książka Jana Brzechwy,
- 41) tkwią w niej jednej desce.

Pionowo:

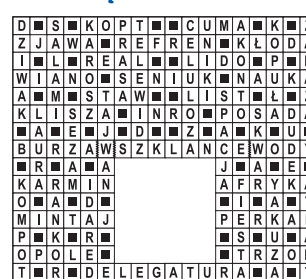
- 2) broń rycerza lub narzędzie kata,
- 3) Janusz, aktor i piosenkarz,
- 4) jeden z założycieli Rzymu,
- 5) głos cyranki i krzyżówki,
- 6) głęboki wstrząs psychiczny,
- 7) klejnot z muszli małża,
- 8) złota – spełnia trzy życzenia,
- 9) kosmetyk jak napój,
- 14) przydrożny lub tektoniczny,



- 15) smaczny kawałek jedzenia,
- 16) kopia aktu urodzenia,
- 17) dawne żołnierskie skarpety,
- 18) stawia piec kaflowe,
- 19) popularna na Śląsku gra w karty,
- 20) kłamie jak z nut,
- 21) trudno topliwy metal jak mocz,
- 22) choroba układu oddechowego,

- 24) film Pawła Pawlikowskiego,
- 29) jeden z uczniów Chrystusa,
- 30) wyraz szczególnego uznania,
- 31) miasto w pobliżu Buenos Aires,
- 32) w kołczanie Robin Hooda,
- 33) kłopot, gdy dwoje chce naraz,
- 34) Robert Górski lub Marcin Wójcik.

ROZWIĄZANIE NR 5



HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)

Nie będziesz dzisiaj w najlepszym nastroju. Horoskop dzienny bardzo wyraźnie zapowiada, że Twój stan udzieli się również innym osobom.

Ryby (19.02 - 20.03)

Horoskop na dziś mówi, że mimo podejmowanych wysiłków nie uda Ci się z powodzeniem zwinąć wszystkich zaplanowanych działań. **Baran (21.03 - 19.04)** Początek roku sprzyja postanowieniom. Horoskop dzienny na środę zapowiada, że i Ty poweźmiesz pewną decyzję i zechcesz coś zmienić.

Byk (20.04 - 20.05)

Będziesz dzisiaj kopalnią dobrych pomysłów. Horoskop dzienny wróży, że niektóre Twoje propozycje będą przyjmowane entuzjastycznie. **Bliznięta (21.05 - 21.06)** Chętnie wejdiesz w współpracę z innymi osobami. Horoskop na dziś mówi, że wspólny wysiłek przyniesie nadspodziewanie dobre efekty. **Rak (22.06 - 22.07)** Unikaj ludzi, którzy rzadko dzielają Twoje zdanie. Horoskop dzienny na środę mówi, że z Waszego spotkania nic dobrego nie wyjdzie...

Lew (23.07 - 22.08)

Popatrzysz przez palce na błędy i niedociągnięcia innych osób. Horoskop dzienny radzi jednak nie przesadzać z tą pobłażliwością. **Panna (23.08 - 22.09)** Twoje doświadczenie i wiedza będą przydatne innym osobom. Horoskop na dziś mówi, że ludzie będą Ci wdzięczni za okazane wsparcie. **Waga (23.09 - 22.10)** Horoskop dzienny na środę bardzo wyraźnie zapowiada, że na próbę zostanie dzisiaj wystawiona Twoja umiejętność działania w stresie.

Skorpion (23.10 - 21.11)

Nie martw się dzisiaj za pas. Horoskop dzienny wyraźnie uspokaja, że jutro po drobnych niepowodzeniach nie będzie nawet śladu. **Strzelec (22.11 - 21.12)** Nie omijaj ludzi, którzy będą oczekiwać Twojej pomocy. Horoskop na dziś ostrzega, że egoizm może narazić Cię na towarzyskie wykluczenie. **Koziorożec (22.12 - 19.01)** Entuzjazmu będzie Ci można dzisiaj tylko pozazdrościć. Horoskop dzienny na środę mówi, że świat będzie Ci się jawił w różowych barwach...

0010994295

Z ogromnym smutkiem i bólem
przyjeliśmy wiadomość
o odejściu

Andrzeja Richtera

wspaniałego aktora, wrażliwego i zaangażowanego
Człowieka, związanego z Teatrem Miejskim w Gdyni
w latach 1979-2004.

Rodzinie i Bliskim

składamy wyrazy współczucia
Dyrekcja i Zespół Teatru Miejskiego
w Gdyni

0010994288

Z głębokim żalem zawiadamiamy,
że w wieku 81 lat zmarła
nasza kochana Żona, Mama, Babcia

Ś + P

Krystyna Szymczak

Ceremonia pogrzebowa zostanie odprawiona
dnia 13 stycznia 2024 r. w kościele
pw. bł. Doroty z Mątew
ul. Kartuska 349 w Gdańsku.
Różaniec o godz. 10.30, Msza św. o godz. 11.00.
Pogrzeb odbędzie się po Mszy Świętej
na cmentarzu Łostowickim.
Kondukt od ulicy Cedrowej.

Pograżona w żalu
Rodzina

Chojniczanka skusiła do gry 53-krotnego reprezentanta Łotwy

Rafał Rusiecki
rafal.rusiecki@polskapress.pl

PIĘKA NOŻNA. Od piątku piłkarze Chojniczanki Chojnice przygotowują się do rundy rewanżowej w II lidze. Dołączył do nich Łotysz Valerijs Sabala, który ostatnio reprezentował farerski B36 Tórshavn.

Pozyskanie doświadczonego grą w wielu europejskich ligach napastnika to prawdziwa transferowa bomba. 29-letni Valerijs Sabala ma na koncie 53 spotkania w drużynie narodowej Łotwy, dla której zdobył 12 bramek. W Polsce pamiętają go przede wszystkim kibice Miedzi Legnica, gdzie grał w rundzie jesiennej sezonu 2015/2016, a później w rozgrywkach 2019/2020, Podbeskidzia Bielsko-Biała (dwa sezony 2017-2019) oraz GKS-u Bełchatów (wiosna 2020/2021).

Urodzony w Rydze piłkarz to przykład sportowego obieżyświata. Wychowanek Daugavy Ryga przez Skonto Ryga trafił w sezonie 2014/2015 do cypryjskiego AS Anórthosisu Fama-

gusta. Później grał jeszcze, oprócz Polski, w Czechach (m.in. FK Jablonec), na Słowacji (FC DAC 1904 Dunajská Streda), na Litwie (Suduva Mariampol) i w Rumunii (Viitorul Constanța). Ostatnio upodobał sobie Wyspy Owcze, gdzie był zawodnikiem KÍ Klaksvík (zdo- był z nim mistrzostwo kraju) oraz B36 Tórshavn.

Mierzący 179 cm wzrostu środkowy napastnik w polskiej I lidze w barwach Miedzi, Podbeskidzia oraz GKS-u zaliczył 98 spotkań, w których zdobył 27 bramek i miał 8 asyst. Najlepiej wspominają go fani z Bielska-Białej, bo uraczył ich 22 trafieniami.

Valerijs Sabala ma być dla Chojniczanki gwarantem zdobywania bramek. Z tej roli jesienią nie wywiązywał się należycie 33-letni Piotr Giel, który zdobył tylko jedno trafienie w 19 meczach. Drużyna prowadzona przez trenera Krzysztofa Bredego kontynuuje nieoczywiste transfery, jakie zapoczątkowano pozyskaniem 23-letniego obecnie obrońcy Andriasa Edmundssona. ©

0010992807

Z głębokim żalem
przyjeliśmy wiadomość o śmierci

adwokata

Andrzeja Wiesława Urbaniaka

Wyrazy współczucia

adwokat Krystynie Urbaniak
oraz
Rodzinie

w imieniu adwokatów i aplikantów adwokackich
Izby Adwokackiej w Białymstoku
składa

Dziekan oraz członkowie
Okręgowej Rady Adwokackiej w Białymstoku

0010993179

RSM Budowlani w Gdańsku
składa najszczerze kondolencje naszej Koleżance

Bożence
z powodu śmierci



Mamy

0010993008

Pani Joanne Okupnej
wyrazy żalu i głębokiego współczucia z powodu śmierci

Ojca
składają
Dyrekcja i Pracownicy
Krajowego Ośrodka Wsparcia Rolnictwa OT
w Pruszczu Gdańskim

0010993075

Z głębokim żalem zawiadamiamy,
że dnia 3 stycznia 2024 r. zmarł
ukochany Mąż, Ojciec, Dziadek i Pradziadek



Eugeniusz Pindelski

Uroczyste pożegnanie Zmarłego odbędzie się
w dniu 12 stycznia 2024 r. w kaplicy
Cmentarza Witomińskiego o godz. 11.00,
po którym o godz. 11.30 nastąpi wyprowadzenie do grobu.

Rodzina

0010994097

Z głębokim smutkiem zawiadamiamy,
że dnia 5 stycznia 2024 r. odeszła od nas
w wieku 88 lat
kochana Mama i Babcia

ŚP



Hanna Żabińska
z domu Śreniawa Komorska

Msza św. żałobna zostanie odprawiona
dnia 11 stycznia 2024 r. o godz. 11.30 w kościele
pw. oo. Cystersów w Gdańsku-Oliwie.
Pogrzeb odbędzie się tego samego dnia o godz. 12.30
na Cmentarzu Komunalnym w Sopocie

Pograżona w żalu
Rodzina

REKLAMA 0010985611

**Nekrologi
i kondolencje**

przyjmowane są od poniedziałku do piątku
w godzinach 8.30-15.30

- ☐ bezpośrednio w Biurze Ogłoszeń,
Gdańsk, Połęża 3, tel. 58/300 32 11
- ☐ drogą mailową: **nekrologi@prasa.gda.pl**
- ☐ poprzez Internetowe Biuro Ogłoszeń
ibo.polskapress.pl
- ☐ w zakładach pogrzebowych
współpracującymi z Dziennikiem Bałtyckim
 - **PPU Zielen, Gdańsk, Partyzantów 76
www.zielen.pl, tel. 58/341-20-71 do 73**
 - **ZDiZ w Sopocie Cmentarz Komunalny, Malczewskiego 31
tel. 58/551-03-50, biuro@cmentarz.sopot.pl**
 - **Zarząd Cmentarzy Komunalnych w Gdyni
ul. Witomińska 76, tel. 58/660-89-50, www.zck.pl**

 **nekrologi.net**

DROBNE

Jak zamieścić ogłoszenie drobne? Telefonicznie: 800-472-852, 58 300 32 17 i zapłać kartą kredytową
Przez internet: ibo.polskapress.pl
W Biurze Ogłoszeń - **Gdańsk, Połęża 3, tel. 58/3003 211**

Motoryzacja	Finanse biznes	Usługi	ŻALUJĘ. Rolety, 501-005-692
SAMOCODY OSOBOWE- KUPIĘ	KREDYTY, POŻYCZKI	BUDOWLANO-REMONTOWE	Rolnicze
ABA auta całe, uszkodzone kupię zaniebane powypadkowe. Najlepiej płacimy, całe pomorskie 514-514-610	GOTÓWKA z dojazdem- 511 044 116	A do Z awarie dach, blachy, kominy, papy, rynny, malowanie, 517-744-487	MASZYNY ROLNICZE
	Zdrowie	Sufity Podwieszane: Napinane, Kasetonowe, Rastrowe, Gipsowe, Ścianki Gipsowe "Sufitex" 604-944-094, 58-558-25-65 www.sufitex.pl	KUPIĘ ciągniki, przyczepy, maszyny rolne. Tel. 535135507.
	STOMATOLOGIA		Różne
	NAPRAWA protez zębowych 607-550-570		STARE książki - skup 881-934-948

Beckenbauer pożegnany przez Lewandowskiego i Messiego

Jacek Czaplewski
redakcja@polskapress.pl

PIĘKA NOŻNA. Społeczność piłki nożnej opłakuje stratę kolejnej legendy. W niedzielę w wieku 78 lat zmarł najwybitniejszy niemiecki piłkarz – mistrz świata zarówno jako zawodnik, jak i trener.

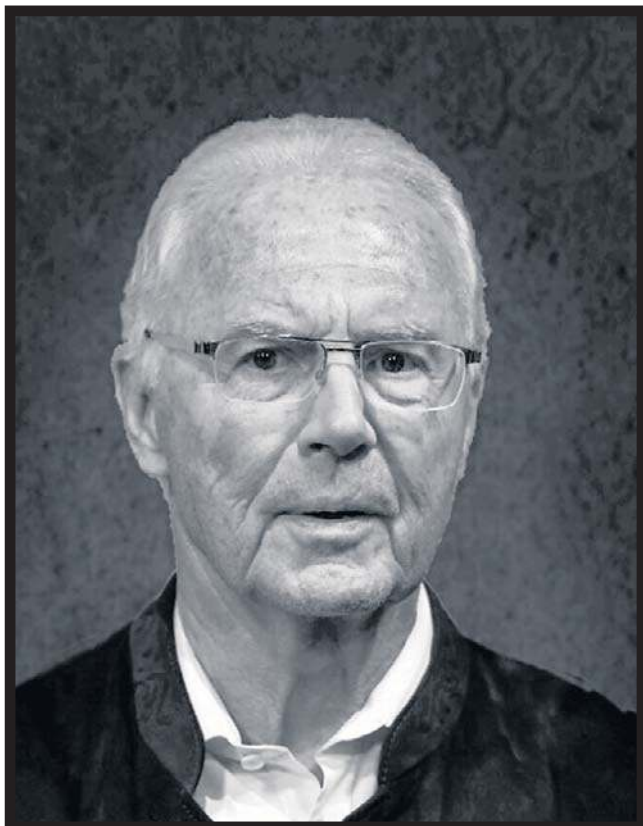
O tym, jak był podziwiany Franz Beckenbauer, najlepiej świadczą nadane mu przydomki: „Der Kaiser” i „Fußballgott”, czyli Cesarz i Bóg futbolu.

„Spoczywaj w pokoju, legendo” – napisał Robert Lewandowski w mediach społecznościowych, dołączając czarno-białe zdjęcie ikony wznoszącej trofeum Pucharu Zdobywców Pucharów, poprzednika Ligi Mistrzów.

Polak w Niemczech spędził nieprzerwanie dwadzieścia lat, ale z Beckenbauerem widywał się niezwykle rzadko, może nawet prawie wcale. Razem za to wielokrotnie trafiali do wyróżnionych jedenastek: najlepszej na 60-lecie istnienia Bundesligi czy wszech czasów Bayernu Monachium.

Beckenbauer odszedł we śnie, otoczony bliskimi – poinformowała w poniedziałek rodzina cytowana przez niemiecką federację. Od dłuższego czasu zmagał się z poważnymi chorobami. Walczył z Parkinsonem, cierpiał na demencję, przeszedł zawał i został poddany kilku operacjom, w tym dwóm serca. Pod koniec 2022 roku zdradził mediom, że stracił wzrok w prawym oku, po tym jak w trakcie turnieju golfowego uległ nieszczęśliwemu wypadkowi.

Ostatnie lata były dla niego naznaczone bólem. W połowie 2015 roku bardzo przeżył śmierć syna, ledwie 46-letniego Stephana, u którego wykryto



FOT. IMAGO SPORT AND NEWS/EAST NEWS

Część ceremonii pogrzebowej planowana jest przez Bayern Monachium na klubowym stadionie Allianz Arena

guza mózgu. To tragiczne zdarzenie zbiegło się w czasie z oskarżeniami o rzekomą korupcję w walce o przyznanie Niemcom organizacji mistrzostw świata. Beckenbauerowi, który przewodniczył tej kandydaturze, nigdy nic nie udowodniono, ale przez nagonkę mocno podupadł na zdrowiu.

Jako piłkarz Franz Beckenbauer zdobył właściwie wszystko, co było wówczas do ugrania. W 1974 roku sięgnął po mistrzostwo świata, pokonując uprzednio Polskę w słynnym meczu na wodzie. Szesnaście lat później już jako selekcjoner ponownie sięgnął po to najważniejsze trofeum.

Dokonał tego jako drugi na świecie – po Brazylijczyku Mario Zagallo, także zmarłym w pierwszym tygodniu tego roku.

– Elegancki, zawsze z podniesioną głową, wielki libero – wspomina niemiecką ikonę Zbigniew Boniek. Hołd legendzie złożył również Lionel Messi, dopisując przy zdjęciu zmarłego hasło QEPD, co w rozwinięciu oznacza po hiszpańsku: „spoczywaj w pokoju”. W wywiadzie z 2014 roku Beckenbauer określił Argentyńczyka mianem najlepszego piłkarza świata.

Rozegraliśmy kilka spotkań przeciwko sobie. Pamiętam bezbramkowy remis z Niem-

cami w Hamburgu. Potem mundial w Niemczech i przeegrany półfinał w trudnych warunkach. Winię naszych działaczy, że zgodzili się rozegrać spotkanie w ekstremalnie trudnych warunkach pogodowych – wspomina z kolei znakomity w przeszłości reprezentant Polski i były prezes PZPN Grzegorz Lato.

– Cztery lata później zmierziliśmy się na mundialu w Argentynie, remisując w meczu otwarcia 0:0. Wreszcie ostatni mecz, rozegrany w Monachium, z okazji 50. rocznicy urodzin Franza Beckenbauera, w którym Niemcy wystąpili przeciwko reprezentacji świata – powiedział król strzelców mundialu w 1974 roku, który zdobył w niemieckim turnieju siedem goli.

Sam „Cesarz” dwa razy otrzymał Złotą Piłkę, siedem razy został mistrzem Niemiec, w tym sześć jako piłkarz. W Bayernie Monachium nie tylko grał i trenował, ale również był prezesem i honorowym prezydentem.

Beckenbauer odegrał kluczową rolę w zwycięskim wyścigu o prawo organizacji w Niemczech mistrzostw świata w 2006 roku, chociaż jego dziedzictwo zostało później skażone zarzutami, jakoby udało się zdobyć prawa do organizacji mistrzostw dzięki przekupstwu. Stanowczo odrzucał te zarzuty.

„Wszyscy chcieliśmy być Beckenbauerem” – podsumowuje zmarłego hiszpańska „Marca”.

Bayern planuje zorganizować część ceremonii pogrzebowej na stadionie Allianz Arena w Monachium, o czym poinformował Karl-Heinz Rummenigge, „głęboko poruszony śmiercią”. Szczegóły póki co nie są jednak znane. ©©

W piątek rusza PolSKI Turniej. Obowiązują nietypowe zasady punktacji

Zbigniew Czyż
redakcja@polskapress.pl

SKOKI NARCIARSKIE. Najlepsi na świecie zawodnicy będą rywalizowali w konkursach Pucharu Świata w Wiśle, Szczyrku oraz w Zakopanem od 12 do 21 stycznia.

Po raz pierwszy w historii Polska w sezonie zimowym zorganizuje minicykl, w ramach którego najlepsze reprezentacje w skokach narciarskich powalczą o końcowy triumf w klasyfikacji turniejowej. Rywalizacja będzie się odbywała w trzech miastach: Wiśle, Szczyrku i Zakopanem. Dla Szczyrku będzie to historyczne wydarzenie – po raz pierwszy na Kompleksie Skaliste im. Beskidzkich Olimpijczyków będą miały miejsce zawody z cyklu Pucharu Świata.

PolSKI Turniej w liczbach to: trzy konkursy indywidualne, konkurs duetów, konkurs drużynowy oraz trzy dni kwalifikacji, czyli łącznie osiem dni zawodów w 10 dni. Inaugurację

turnieju zaplanowano na 12 stycznia. W Wiśle odbędą się kwalifikacje. W sobotę po raz pierwszy w naszym kraju odbędzie się konkurs duetów, w niedzielę czekają nas zawody indywidualne. Następnie rywalizacja przeniesie się do Szczyrku, gdzie na skoczni HS-104 rozegrane zostaną we wtorek, 16 stycznia, kwalifikacje, a następnego dnia konkurs indywidualny. PolSKI Turniej swój finał będzie miał w Zakopanem podczas trzydniowych zmagania na Wielkiej Krokwi. W zimowej stolicy Polski najlepsi na świecie skoczkowie narciarscy będą walczyli od 19 do 21 stycznia. Na piątek zaplanowano kwalifikacje, w sobotę konkurs drużynowy, a na zakończenie – w niedzielę – zawody indywidualne.

PolSKI turniej w klasyfikacji generalnej nie będzie uwzględniał wyników indywidualnych, a drużynowe. O zwycięstwo w cyklu będą więc walczyć reprezentacje zamiast pojedynczych zawodników. ©©



FOT. WOJCIECH MATYSIK

Po raz pierwszy w historii Polska w sezonie zimowym zorganizuje minicykl zawodów w ramach PS

Iga Świątek twarzą LEGO, udany powrót Kamila Majchrzaka

Filip Bares
redakcja@polskapress.pl

TENIS. W nocy z poniedziałku na wtorek grały aż cztery Polki. Ich bilans? 2:2. Iga Świątek została nowym ambasaderką marki LEGO, a Kamil Majchrzak wygrał turniej.

Liderka światowego rankingu tenisistek Iga Świątek poinformowała, że została ambasaderką marki LEGO.

– Wiem, jak dużo o tym mówiliście i uważaliście, że TO i ja to świetne połączenie. Oto jest.

Od dziś jestem ambasaderką LEGO w Polsce, a to oznacza: jeszcze więcej klocków LEGO – napisała liderka światowego rankingu w mediach społecznościowych.

Sponsorami 22-letniej raszynianki są m.in. Rolex, Oshee, Porsche, Visa oraz Infosys. W zeszłym roku nawiązała współpracę z firmą Rogera Federera ON Running, która przygotowuje dla niej stroje na turnieje.

Tymczasem Kamil Majchrzak wygrał turniej ITF w turejskim Monastyrze, pokon-

ując w finale Japończyka Ryuki Matsudę 6:1, 6:1. Były to pierwsze zawody po 13-miesięcznej dyskwalifikacji za doping polskiego tenisisty, który musi od zera zbierać punkty do światowego rankingu.

13 stycznia Majchrzak skończy 28 lat. Najwyższe w karierze, 75. miejsce w rankingu ATP, zajmował w lutym 2022 roku. Ostatni mecz na zawodowych kortach rozegrał w październiku 2022 roku.

Kilka badań przeprowadzonych w 2022 roku wykazało obecność w organizmie zawod-

nika substancji zabronionych. Międzynarodowa Agencja ds. Uczciwości w Tenisie (ITIA) uznała, że Majchrzak nie spoył ich świadomie ani celowo, a dalsze okoliczności łagodzące dotyczyły konsultacji gracza z dietetykiem na temat suplementu i jego składników.

Z kolei Magdalena Fręch wygrała z wyżej notowaną Hiszpanką Sarą Sorribes Tormo 0:6, 6:1, 6:4 i awansowała do drugiej rundy turnieju tenisowego WTA w Hobart. Był to trzeci mecz Fręch na Tasmanii. W 2. rundzie Fręch zagra z rozsta-

wioną z numerem drugim Amerykanką Emmą Navarro (31.) lub z Francuzką Clarą Burel (52.).

W debłu odpadła Katarzyna Piter. W 1. rundzie debła Polka i Białorusinka Lidia Morozawa przegrały z Anną Daniliną z Kazachstanu i Ukrainką Nadią Kichenok 5:7, 6:7 (0-7).

O pechu może mówić Magda Linette. Polka przegrała z Rosjanką Jekatieriną Aleksandrową 6:3, 6:7 (8-10), 5:7 w pierwszej rundzie tenisowego turnieju WTA w australijskiej Adelajdzie.

To był ostatni test 24. w światowym rankingu Linette przed rozpoczynającym się w niedzielę wielkoszlemowym Australian Open. W Melbourne polska tenisistka będzie bronić punktów za zeszłoroczny półfinał.

Natomiast Katarzyna Kawa wygrała pierwszy mecz kwalifikacji wielkoszlemowego Australian Open, pokonując Macedonkę Linę Gjorczeską 7:5, 4:6, 6:3. W drugiej rundzie polska tenisistka zmierzy się z Holenderką Lesley Pattiną Kerkhove. ©©

SPORT

www.sportowy24.pl

ŻUŻEL

Drużyna żużlowa Energi Wybrzeża Gdańsk zaprezentuje się kibicom.

Żużlowcy z Gdańsk wracają do tradycji prezentacji drużyny przed sezonem. Spotkanie z kibicami odbędzie się w poniedziałek, 21 stycznia, w Wozowni Artyleryjskiej w Hevelianum przy ul. Gra-

dowej 8. Start wydarzenia o godzinie 16. Podczas prezentacji obecni będą wszyscy zawodnicy podopieczni menedżera Eryka Jóźwiaka, czyli: Nicolai Klindt, Krzysztof Kasprzak,

Niels-Kristian Iversen, Mateusz Tonder, Tom Brennan, Miłosz Wysocki, Bartosz Tyburski i Eryk Kamiński. Będzie to zatem pierwsza okazja, aby zobaczyć zespół w komplecie! (stan)

KOSZYKÓWKA

Trefl Sopot zna już rywala w Pucharze Polski.

Trefl zagra z Kingiem Szczecin w ćwierćfinale Pucharu Polski. Mecz odbędzie się 15 lutego w Sosnowcu, gdzie odbywać się będzie turniej finałowy. (stan)

Arka poleci do Turcji i tam zaliczy sparingi

**Żółto-niebiescy rozpoczęli zgrupowanie na gdyńskich obiektach, a w drugiej fazie polecą na zgrupowanie do Turcji****Rafał Rusiecki**
rafal.rusiecki@polskapress.pl**Piłkarze I-ligowej Arki Gdynia rozpoczęli przygotowania do drugiej części sezonu. Żółto-niebiescy trenują na obiektach przy Olimpijskiej, ale potem przeniosą się do tureckiej Antalyi.**

Chociaż piłkarze trenera Wojciecha Łobodzińskiego oficjalnie rozpoczęli zajęcia w Gdyni w poniedziałek, 8 stycznia 2024 roku, to indywidualnie „odświeżali” mięśnie już od Nowego Roku. Od tego czasu mieli bowiem rozpisany zakres ćwiczeń w domach.

- Zawodnicy po ostatnim meczu ligowym dostali 2 tygodnie wolnego od jakichkolwiek intensywnych aktywności, po to żeby zregenerować się po minionej rundzie, zreseto-

wać ciało i głowę przed trudami okresu przygotowawczego i rundy wiosennej. To bardzo ważne. Kolejny, trzeci tydzień pracowali indywidualnie na przygotowanych rozpisach skupiając się na sile oraz wytrzymałości. Pozwoli nam to wejść w przygotowania z drużyną z większym rozpędem. W pierwszym tygodniu skupimy się na testach, nie zapominając oczywiście o treningu piłkarskim - powiedział Michał Galikowski, trener przygotowania motorycznego w Arce.

Do 23 stycznia zajęcia odbywać się będą na obiektach Gdyńskiego Centrum Sportu. Będą to treningi na sztucznym boisku rugby, a także w siłowni. Drużynę czeka także spotkanie z dietetykiem. Na czwartek, 11 stycznia zaplanowano testy siły, a na sobotę, 13 stycznia testy wydolnościowe. Kolejny ty-

dzień przygotowań w Gdyni zwycięży gra wewnętrzna.

Wiadomo już także, że Arka uda się na zgrupowanie na południe Turcji. Za bazę obrali sobie hotel Titanic Deluxe Lara w mieście Antalya.

- Warunki są ciężkie, jest zimno, ale będziemy starali się realizować założony plan do 25 stycznia. Wszyscy wrócili zdrowi i to najważniejsze. Wszyscy są zwarci i gotowi do pracy. Potem jedziemy na dwa tygodnie do Turcji. Tam chcemy ten okres wykorzystać maksymalnie, także podczas gier sparingowych. Dogrywamy szczegóły, ale będą to zespoły z Ekstraklasy, więc na pewno to będzie na duży plus. U nas przed wyjazdem zaplanowaliśmy grę wewnętrzną za dwa tygodnie - opisuje Wojciech Łobodziński, trener Arki. ©

Bośniacki pomocnik na radarze Śląska Wrocław

Piotr Janas
Twitter: @Piotr_Janas**Śląsk Wrocław dopina kolejny transfer. Zespół Jacka Magiery może wzmocnić Bośniak Alen Mustafić. To silny środkowy pomocnik, który ma rywalizować o miejsce w składzie z Peterem Pokornym**

Piłkarze Śląska dziś wznowiają wspólne treningi po okresie przerwy świąteczno-noworocznej. Od pierwszego dnia na zajęciach pojawiają się pozyskani tej zimy Bułgar Simeon Petrov, Wenezuelec Luis Peña oraz Patryk Klimala, który wprawdzie piłkarzem Śląska został na początku listopada i od tamtej pory jest w treningu, aczkolwiek z przyczyn formalnych dopiero teraz będzie mógł zostać zarejestrowany, więc także należy zaliczać go na poczet zimowych wzmocnień.

Pod okiem Jacka Magiery ćwiczyć będzie też rodak i były klubowy kolega Petrova z CSKA 1948 Sofia - Rosen Bożinow. Młodzieżowy reprezentant Bułgarii rozpocznie testy sportowe. Jeśli zdoła przekonać do siebie sztab, to jest szansa, że jeszcze tej zimy zostanie zakontraktowany. Zawodnik, który 23-stycznia skoń-

czy 19 lat, ma być raczej rozszerzeniem kadry pierwszego zespołu i jeśli zostanie we Wrocławiu, to pewnie początkowo częściej będziemy widywać go w trzecioligowych rezerwach.

Kilka dni temu dyrektor sportowy Śląska Wrocław David Balada napisał na portalu „X” (dawniej Twitter), że pracuje nad sprowadzeniem jeszcze jednego pomocnika box to box, który miałby dołączyć do drużyny na start przypadających na 10 stycznia przygotowań. Celem jest przede wszystkim zabranie go na obóz w Chorwacji, który startuje 14 stycznia. Portal sport.tvp.pl podał, że tym piłkarzem ma być były młodzieżowy reprezentant Bośni i Hercegowiny Alen Mustafić. 24-letni środkowy pomocnik mierzący 185 cm. Mustafić urodził się w mieście Tuzla, a w seniorskiej piłce zadebiutował w klubie FK Sarajewo, z którym sięgał po dwa mistrzostwa oraz puchar.

W styczniu 2020 roku przeniósł się do Slovana Bratysława. Początkowo był tam wypożyczony i grał tyle co nic, lecz Słowacy widzieli w nim potencjał i po upływie 6 miesięcy i zdecydowali się wykupić go za około 120 tys. euro (za: transfer-

markt.de) i od razu wypożyczyć do klubu FC Nitra. Tam grał regularnie, okrzepł i wrócił do Slovana, gdzie dostawał więcej szans, choć nie można powiedzieć, że z miejsca stał się kluczowym graczem.

Dopiero runda jesienna sezonu 2022/23 była dla niego naprawdę udana. Łącznie przez 2,5 sezonu spędzonego w Bratysławie rozegrał 57 spotkań, z czego 37 zaczynał w wyjściowym składzie. Strzelił w tym czasie 6 goli i zanotował 10 asyst, a jego dorobek powiększył się o dwa mistrzostwa i puchar Słowacji.

W styczniu 2023 roku Mustafić trafił do duńskiego Odense BK, ale tam miał problem z grą. Łącznie na przestrzeni ostatnich 12 miesięcy uzbierał 12 występów, z czego 10 w duńskiej ekstraklasie (4 razy w pierwszym składzie) i dwa w pucharze. Uzbierał w tym czasie tylko 572 minuty.

W Śląsku miałby się odbudować i być realnym konkurentem dla Petera Pokornego. Słowak bardzo dobrze wprowadził się do drużyny i szybko stał się kluczowym trybem w układance Magiery. Problem w tym, że często łapie kartki, a w kadrze nie ma naturalnego zastępcy. Czasami tę rolę pełnił Michał Rzu-

**Alen Mustafić ostatni rok spędził w Danii, w klubie Odense BK. Bośniak rozegrał tam tylko 12 spotkań w niepełnym wymiarze czasowym, dlatego myśli o zmianie otoczenia**

chowski, raz Daniel Łukasik, a raz Jehor Macenko. Każdy z nich jest zawodnikiem o nieco innej charakterystyce niż Pokorný, dlatego Balda szukał kogoś takiego jak Mustafić.

Co ważne, udało nam się ustalić, że sprawa przenosin Bo-

śniaka do Wrocławia wcale nie jest tak bliska finalizacji, jak mogłoby się wydawać. Wciąż trwają rozmowy, a transakcji nie ułatwia fakt, że Mustafić ma w Danii kontrakt ważny do 30 czerwca 2026 roku. Śląsk chciałby wypożyczyć go z opcją

wykupu, ale dopytując o ten temat w klubie, usłyszeliśmy, że finalne porozumienie nie jest jeszcze blisko. Niemniej rozmowy trwają, sprawa jest rozwojowa i może szybko się zmienić. ©