Rozmowa. Prace nad odtworzeniem jednego gatunku dinozaura trwają nawet rok **str. 2**

FOT. 123RF

Objawy choroby Alzheimera są widoczne na... stopach - str. 8
RSV cztery razy bardziej zakaźny od wirusa grypy - str. 10

STRONA ZDROWIA

GŁOS POMORZA

DZIENNIK POMORZA

Środa 17.09.2025

Nr 216 (5673)
Nakład: 4.590 egz.

www.gp24.pl
Cena 5,00 zł (w tym 8% VAT)

Słupsk. Duże zmiany w kierownictwie Zarządu Infrastruktury Miejskiej **str. 3**

Słupsk. Policja zatrzymała 17-latka, który strzelał z wiatrówki **str. 3**

Słupsk. Znaleziska z wykopalisk w centrum miasta **str. 4**

Nr ISSN 0137-9526 Nr indeksu 348-570

REGION

Pod Główczycami powstała trzecia co do wielkości farma wiatrowa w Polsce **str. 3**

FOT. ŁUKASZ CAPAR

Region. Muzeum Pomorza Środkowego zaprasza do Kluk na pożegnanie lata **str. 14**

Sport. Słupszczanin podejmie próbę przepłynięcia Bałtyku na desce windsurfingowej **str. 16**

PRZEPISY NOCNY ZAKAZ SPRZEDAŻY ALKOHOLU W SŁUPSKU

Pierwsze efekty nocnej prohibicji

Patryk Czerwiński
Słupsk

Od 30 lipca w Słupsku obowiązuje przepis zakazujący sprzedaży alkoholu w godzinach 22-6. Minął nieco ponad miesiąc od wprowadzenia tej regulacji. Sprawdziliśmy, jak mieszkańcy oswoili się z tą zmianą. Jak klienci sklepów reagowali na początku i jak reagują teraz, gdy próbują kupić napoje alkoholowe poza wyznaczonymi godzinami?

Nieco ponad miesiąc temu Słupsk dołączył do grona miast, które zdecydowały się na nocny zakaz sprzedaży alkoholu. Decyzję taką podjęli radni na sesji 25 czerwca. Urzędnicy mówią o porządku i zdrowiu publicznym, krytycy o absurdzie i ograniczaniu wolności. Miasto stawia na ciszę, porządek i bezpieczeństwo, ale nie wszyscy wierzą w skuteczność tej decyzji. Dla jednych to krok w stronę normalności, dla innych przykład miejskiej nadgorliwości.

Początki obowiązywania zakazu bywały trudne dla personelu sklepów. Relacjonuje to jedna z pracownic.

- Niektórzy klienci przychodzą po 22, biorą alkohol i idą do kasy. Kiedy mówimy, że nie możemy im tego sprzedać, padają... przekleństwa i obrażają nas, jakby to była nasza wina - mówi ekspedientka.

Podobne obserwacje ma pracownik innego sklepu. - Klienci przychodzą, chcą kupić alkohol, a my musimy im odmówić. Nie każdy, ale często reagują wulgarnie. Naprawdę ciężko jest wtedy zachować spokój - mówi.

Swoje obserwacje ma także policja. - Policjanci nie otrzymywali zgłoszeń dotyczących niestosowania się do zakazu sprzedaży alkoholu na terenie Słupska w godzinach 22-6. Sierpień był pierwszym pełnym miesiącem, w którym obowiązywały wprowadzone przez Radę Miasta Słupska przepisy dotyczące sprzedaży alkoholu. W tym czasie, w porównaniu do sierpnia ubiegłego roku, policjanci odnotowali o około 30 procent mniej zgłoszeń dotyczących zakłócania spokoju w przestrzeni publicznej i podejmowali mniej interwencji związanych ze spożywaniem alkoholu w miejscach publicznych. Kolejne miesiące pokażą, czy spadek tych interwencji ma związek z wprowadzonym nocnym zakazem sprzedaży alkoholu - informuje podkom. Jakub Bagiński, oficer prasowy Komendy Miejskiej Policji w Słupsku.

Natomiast izba wytrzeźwień w Słupsku twierdzi, że w sierpniu br., w porównaniu do sierpnia roku ubiegłego widać ogromny spadek w liczbie nietrzeźwych osób przyjmowanych do placówki, choć zbyt wcześnie twierdzić, czy jest to efekt nocnej prohibicji.

©℗

Więcej str. 4

AUTOPROMOCJA 0011385818

Zdobądź tytuł **najlepszej marki** z Pomorza

2025 N naszeDOBRE Z POMORZA

Nie czekaj, dowiedz się więcej!
Piotr Cymanowski, tel. 502 499 105
piotr.cymanowski@polskapress.pl

www.gp24.pl/**nasze-dobre-z-pomorza**

ORGANIZATOR
Dziennik Bałtycki
GŁOS POMORZA

MECENAS
SAMORZĄD WOJEWÓDZTWA POMORSKIEGO

PARTNERZY
Pomorska Agencja Rozwoju Regionalnego
Słupski Inkubator Technologiczny
Słupska Specjalna Strefa Ekonomiczna
EMKA

eprasa.pl 97980bbdd0

AUTOPROMOCJA 0010990359

Zamów **prenumeratę**
Głos Pomorza
Głos Koszaliński
Głos Szczeciński 94 340 11 14
bok.prenumerata@polskapress.pl
prenumerata.gp24.pl

Jutro w naszej gazecie
Pod paragrafem

28 września 1954 r. Radio Wolna Europa rozpoczęło nadawanie relacji ppłk. Józefa Światły, uciekiniera z Polski, wysoko postawionego funkcjonariusza MBP

KALENDARIUM

17 WRZEŚNIA
POLSKA
1446
Król Polski i wielki książę litewski Kazimierz IV Jagiellończyk wydał akt regulujący stosunki polsko-litewskie na zasadzie równorzędności.
1939
Kampania wrześniowa: O 3.00 w nocy zastępca komisarza ludowego spraw zagranicznych ZSRR Władimir Potiomkin przedstawił ambasadorowi Polski Grzybowskiemu notę zawierającą niezgodne z prawdą oświadczenie o rozpadzie państwa polskiego, ucieczce rządu polskiego, konieczności ochrony mienia i życia zamieszkujących wschodnie tereny polskie Ukraińców i Białorusinów oraz uwalnianiu ludu polskiego od wojny. W konsekwencji ZSRR uznał wszystkie układy zawarte uprzednio z Polską (w tym traktat ryski z 1921 roku i pakt o nieagresji z 1932 roku) za nieobowiązujące - zawarte z nieistniejącym państwem. Równocześnie rozpoczęła się zbrojna agresja ZSRR na Polskę.
1939
Około 11:00 w wyniku niemieckiego ostrzału artyleryjskiego wybuchł pożar Zamku Królewskiego w Warszawie. Prezydent Rzeczypospolitej Polskiej Ignacy Mościcki, Naczelny Wódz Marszałek Polski Edward Śmigły-Rydz i Prezes Rady Ministrów Felicjan Sławoj Składkowski wraz z Radą Ministrów, po otrzymaniu informacji o zbliżaniu się czołgów sowieckich do Śniatynia zadecydowali o przekroczeniu granicy polsko-rumuńskiej.
1971
W Poznaniu odbył się pierwszy występ Kabaretu Tey.
1980
Powstał Niezależny Samorządny Związek Zawodowy „Solidarność" z Lechem Wałęsą na czele.
2022
Otwarto kanał przez Mierzeję Wiślaną.

ŚWIAT
1787
Przyjęto Konstytucję Stanów Zjednoczonych.
1931
Zaprezentowano tzw. wolnoobrotową płytę gramofonową.
1940
Adolf Hitler odwołał przygotowania do inwazji na Wielką Brytanię.

Prace nad odtworzeniem jednego gatunku dinozaura trwają nawet rok

Ludwika Tomala
Rozmowa

z Jay Balamurugan, pracującą przy serialu BBC „Wędrówki z dinozaurami",

PAP: Na czym polegała Pani praca w ramach serialu „Wędrówki z Dinozaurami" („Walking with Dinosaurs")?
Można powiedzieć, że to była „opieka nad zwierzętami". W naszym programie występuje ponad 20 prehistorycznych stworzeń, a każde z nich musi zostać opracowane w technologii VFX (efekty wizualne) - zgodne z najnowszą wiedzą naukową.

Przywrócenie do życia zwierząt, które od milionów lat spoczywają w ziemi, to pewnie skomplikowany proces.
Zaczynamy od zebrania całej dostępnej wiedzy o danym gatunku - przeglądamy dziesiątki artykułów naukowych, publikacji, rozmawiamy z naukowcami. Następnie tworzymy z tego obszerny dokument opisujący, jak wygląda dinozaur. Wysyłamy to do naszego zespołu od efektów wizualnych, który „rzeźbi" zwierzęta, niemal jak z cyfrowego bloku gliny. W trakcie tego procesu wielokrotnie konsultujemy się z naukowcami. Czasami wysyłamy im model, a oni odpisują: „głowa jest za duża", „tu potrzeba więcej zębów" albo „w tym miejscu powinny być pióra". To długa wymiana uwag, ale chcemy mieć pewność, że nasze zwierzęta są tak dokładne naukowo, jak to tylko możliwe. Taka praca trwa nawet rok.

Jak wiele tak naprawdę wiadomo o tych stworzeniach, a ile trzeba sobie wyobrazić?
O niektórych zwierzętach, jak triceratops, wiemy naprawdę dużo. Mamy szczęście, bo zachowało się wiele kompletnych szkieletów, a nawet odciski skóry w skale, które pokazują nam dokładnie, jakiej wielkości były jego łuski i gdzie się znajdowały. W takim przypadku możemy opierać się na nauce.

FOT. MICHAEL GRAY FROM WANTAGH NY, USA

Szkielet Triceratops horridus, Amerykańskie Muzeum Historii Naturalnej

Jednak w przypadku innych zwierząt, jak spinozaur - wielki, rybożerny dinozaur - nasza wiedza jest mniejsza. Mamy tylko kilka szkieletów i żaden nie jest kompletny. Wtedy musimy mocno polegać na anatomii porównawczej. Porównujemy części ciała tego zwierzęcia z jego krewniakami lub ze współczesnymi zwierzętami, które zachowują się podobnie. W ten sposób wypełniamy luki, ale są to zawsze naukowo uzasadnione przypuszczenia.

A jak odtwarzają państwo ruch zwierząt, które wyginęły?
Czasami mamy skamieniałe ślady stóp, które dają nam pojęcie o tym, jak dinozaury stawiały łapy. Poza tym możemy odtwarzać układ mięśni i symulować ruch analizując kości, na których widać miejsce przyczepu mięśnia. A luki w tej wiedzy wypełniamy, obserwując współczesne zwierzęta.

Jakie były największe niespodzianki podczas pracy nad wyglądem dinozaurów?
Chyba najdziwniejszymi stworzeniami, jakie robiliśmy, były latające gady, pterozaury. Są naprawdę absurdalne. Kiedy powstał pierwszy model, pomyśleliśmy: „Mój Boże, co za dziwadło". Wysłaliśmy to do naukowca i usłyszeliśmy, że ma być jeszcze dziwniej: szyja miała być dłuższa, głowa większa, a oczy mniejsze. Poprawiliśmy model zgodnie ze wskazówkami eksperta, a zwierzę stawało się coraz dziwniejsze, aż do punktu, w którym zadawaliśmy sobie pytanie: „Jak to coś w ogóle mogło istnieć?". To wygląda fantastycznie i niedorzecznie, ale przecież widzieliśmy ich kości.

A co z odgłosami wydawanymi przez dinozaury? Przecież one w skamielinach nie przetrwały?
Dźwięki to jedna z najtrudniejszych rzeczy. Dzięki znaleziskom skamieniałych krtani wiemy, że dinozaury wydawały prawdopodobnie dźwięki podobne do dzisiejszych ptaków - strusi, kazuarów, emu i krokodyli. One więc nie ryczały jak lew. To nie znaczy, że w ogóle nie ryczały. Po prostu robiły to inaczej niż ssaki.

Przy którym elemencie pracy nad projektowaniem dinozaurów wasza artystyczna wyobraźnia mogła najbardziej poszaleć?
Kolory. O nich najczęściej nie mamy informacji. W przypadku małych, opierzonych dinozaurów z Niemiec bywały przypadki, że w skamielinie zachował się pigment świadczący o ubarwieniu. Ale przy wielkich dinozaurach nie mamy takich danych. Dlatego dla każdego zwierzęcia projektowałam po około 20-25 opcji kolorystycznych. Opierałam się na wyglądzie współczesnych bliskich krewnych dinozaurów, ale też myślałam logicznie. Młody triceratops powinien wtapiać się w roślinność. Jeśli jedno zwierzę miało ogromny żagiel na grzbiecie, to mógł on prawdopodobnie odgrywać rolę w imponowaniu innym osobnikom i mógł mieć rzucające się w oczy kolory. Czy jednak powinien być jaskrawy? Mieć plamy czy paski? Tu można było poszaleć.

Czy samce i samice różniły się kolorami?
Możemy się domyślać. U współczesnych ptaków samce i samice prawie zawsze różnią się ubarwieniem, ale już u krokodyli - są niemal identyczne. Bardzo możliwe, że u niektórych gatunków dinozaurów nie było więc różnic, a u innych były one znaczne. Dlatego w serialu podjęliśmy różne decyzje odnośnie różnych gatunków. U lusotytana zdecydowaliśmy, że samce i samice będą znacznie się różnić. Samice są bardziej brązowe, a samce czerwono-niebieskie. Z kolei u albertozaurów, mniejszych krewnych T-Rexa, zdecydowaliśmy, że samce i samice mają podobne, choć kolorowe ubarwienie.

Wspomniała Pani, że dinozaury w serialu to bohaterowie, z którymi widzowie mają sympatyzować. Jak osiągnąć taki efekt? Czy na przykład powiększaliście zwierzętom oczy, żeby wyglądały bardziej sympatycznie?
Absolutnie nie. Nie zmieniamy modeli ani animacji, żeby np. zwierzęta wyglądały na smutne czy szczęśliwe. Zamiast tego, skupiliśmy się na filmowych środkach wyrazu - sposobie kadrowania, ruchach kamery, muzyce. Robimy zbliżenia na oczy, używaliśmy odpowiedniej muzyki. To wszystko pomaga przekazać emocje bez nadawania zwierzętom ludzkich cech. Chodzi o opowiadanie historii, ale będąc wiernymi nauce.

Nie boi się Pani, że za kilka lat nowe odkrycia naukowe wykażą, że popełniliście błędy?
Cóż, taka jest natura nauki - ona ciągle idzie do przodu. Cały czas dowiadujemy się nowych rzeczy i to jest ekscytujące. Może za 20 lat zrobimy kolejny serial i dinozaury będą tam wyglądały zupełnie inaczej? Myślę jednak, że dochodzimy do punktu, w którym wiedza się wysyca: wiemy już o wyglądzie i zachowaniach prehistorycznych zwierząt naprawdę dużo. Nigdy nie osiągniemy 100-proc. pewności, ale jesteśmy już blisko.

Jaka jest najważniejsza wiadomość, którą chcecie przekazać światu za pomocą tego programu?
Warto, żeby ludzie zdawali sobie sprawę, że dinozaury wciąż są wśród nas - to ptaki. One nie są tylko potomkami dinozaurów, one są dinozaurami. Dinozaury są jednym z najważniejszych symboli ewolucji. Pokazują, że życie się zmienia, ewoluuje na przestrzeni milionów lat. Nasz program ma uświadamiać, że choć te zwierzęta żyły miliony lat temu, były pod wieloma względami bardzo podobne do tych żyjących dzisiaj. Daje to ludziom cenną perspektywę na to, jak działa życie.
PAP

eprasa.pl 97980bbdd0

nasz REGION

REGION

Podczas kontroli drogowej w Zieliniu w gminie Trzebielino policjanci sprawdzili trzeźwość kierowcy zatrzymanego do kontroli drogowej. Okazało się, że mężczyzna ma ponad promil alkoholu w organizmie, a ponadto ma 5 aktywnych zakazów prowadzenia pojazdów. Sprawa znajdzie swój finał w sądzie. Za popełnione przestępstwa grozi kara nawet do 5 lat pozbawienia wolności. **ZIDA**

FOT. ARCHIWUM

DYŻURNY GŁOSU
Patryk Czerwiński
tel. 697 770 123
Na Czytelników czekamy w redakcji „Głosu Pomorza" w Słupsku przy ulicy H. Pobożnego 19 oraz pod adresem poczty elektronicznej: alarm@gp24.pl

Duże zmiany w kierownictwie słupskiego ZIM-u

Wojciech Lesner
Słupsk

Tomasz Orłowski przestał pełnić funkcję dyrektora Zarządu Infrastruktury Miejskiej w Słupsku. Jego stanowisko objęła dotychczasowa wiceszefowa jednostki, Alina Szpanowska-Karaś. Jest też nowa osoba odpowiedzialna za budowę miejskiego ringu.

Do dużych zmian doszło na szczeblu dyrektorskim w Zarządzie Infrastruktury Miejskiej w Słupsku. Nową dyrektorką tego przedsiębiorstwa została Alina Szpanowska-Karaś, która przez ostatnie dwa lata zajmowała stanowisko wicedyrektorki. Funkcję jej zastępców pełnić będą Monika Juśkiewicz i Adam Franczak.

- Po to ludzie pracują czasami przez lata w jednej jednostce, żeby móc awansować. Ten awans i jedna, i druga osoba przyjęła, chociaż nie ukrywam, że i pan Adam, i pani Alina nad tym się też zastanawiali, bo wyzwań jest mnóstwo - mówi Krystyna Danilecka-Wojewódzka, prezydent Słupska.

- Chciałam przypomnieć, że budowa ringu oczywiście jest dla nas priorytetowa, ale my mamy dużo inwestycji liniowych, mamy dużo przebudowywanych ulic, chodników, ciągów pieszych. Przed nami przebudowa ścieżki na ulicy Kaszubskiej, kończymy Leszczyńskiego. Mamy też dużo inwestycji ogólnobudowlanych - wymieniała podczas konferencji prasowej nowa dyrektor ZIM, Alina Szpanowska-Karaś.

Z kolei Adam Franczak, nowy wicedyrektor ZIM, będzie odpowiadał za inwestycję związaną z budową nowego ringu, czyli przedsięwzięciem budzącym największe emocje wśród mieszkańców.

- Pracuję w Zarządzie Infrastruktury Miejskiej od stycznia i w tym czasie, myślę, że udało nam się wiele rzeczy załatwić, wiele rzeczy wyprostować. Wiadomo, ring miejski jest to inwestycja sztandarowa, która przysparza nam najwięcej problemów. Natomiast uważam, że sytuacja zmierza już ku lepszemu. Wiele problemów, które były na tej inwestycji, zostało rozwiązanych, bądź jest już na finalnym etapie rozwiązania - mówi Adam Franczak. - Na ten moment najbardziej kluczowe jest załatwienie kwestii ulicy Słonecznej, gdzie mamy bardzo duże parcie wód podskórnych. Drugim elementem jest oczywiście wzmocnienie ulicy Leśnej - na żadnym etapie projektu nie było potwierdzenia, że na odcinku blisko 90 metrów pojawiają się nam grunty torfowe o dość znacznej miąższości, i to jest do załatwienia. Trzecim elementem jest wąwóz (wzdłuż ulicy Bukowej - dop. red.) i tam jest kwestia zabezpieczenia skarp, żeby zabezpieczyć te nieruchomości, które są w obszarze projektowanej i budowanej drogi, przed ewentualnymi skutkami jakichś drgań i uciążliwości - dodaje.

FOT. WOJCIECH LESNER

Alina Szpanowska-Karaś, nowa dyrektor Zarządu Infrastruktury Miejskiej w Słupsku i Adam Franczak, jej zastępca

Dotychczasowy dyrektor Zarządu Infrastruktury Miejskiej, Tomasz Orłowski, ze Słupskiem się jednak nie rozstaje. Od 15 września pracuje w ratuszu, gdzie od teraz pełnić będzie funkcję pełnomocnika prezydenta do spraw funkcjonalnego rozwoju miasta.

- To człowiek, który pracował w ZIM-ie 22 lata. Od inspektora zaczynał, kończył na kierowniku, wicedyrektorze i dyrektorze. Przyjął moją propozycję (objęcia stanowiska dyrektora ZIM - dop. red.) dwa lata temu z dużą trudnością. Wtedy, kiedy było też krytycznie i kryzysowo w ZIM-ie, zgodził się awansować z wicedyrektora na dyrektora, mimo że od razu mi zapowiadał, że to musi być czasowe. Obiecałam mu, że jeżeli będzie czuł się wypalony, to ja znajdę dla niego inną przestrzeń - mówi prezydent Słupska. - To nie jest żadna dymisja. On nie odszedł pod presją ringu, trudności, dyskusji, hejtu, tylko odszedł dlatego, że skończyła się ta jego misja, przyjął moją propozycję bycia pełnomocnikiem do spraw funkcjonalnego rozwoju miasta.

Były już dyrektor ZIM pełnić będzie ważną funkcję w Wydziale Zarządzania Funduszami.

- Jego wiedza, także ta geograficzna, będzie wykorzystywana w wydziale u pani dyrektor Justyny Pluty - w wydziale, który od stycznia będzie wydziałem rozwoju. To jest wydział, w którym rodzą się pomysły, jak miasto rozwijać i gdzie znajdować na ten rozwój pieniądze - informuje prezydent Słupska.

©℗

Pod Główczycami powstała trzecia co do wielkości farma wiatrowa w Polsce

Patryk Czerwiński
Region

Grupa Polsat Plus zakończyła montaż turbin na swojej największej farmie wiatrowej w Drzeżewie w gminie Główczyce o mocy 139 MW. Jej roczna produkcja ma zaspokoić potrzeby energetyczne 180 tysięcy gospodarstw domowych. Pełne uruchomienie komercyjne planowane jest na czwarty kwartał tego roku.

Grupa Polsat Plus poinformowała o zakończeniu prac montażowych wszystkich 63 turbin na farmie wiatrowej w Drzeżewie. To trzecia co do wielkości taka inwestycja w Polsce. Obecnie trwa jej rozruch technologiczny, a pełne uruchomienie komercyjne planowane jest na ostatni kwartał 2025 roku.

Szacuje się, że roczna produkcja energii z nowej farmy będzie odpowiadać zapotrzebowaniu 180 tysięcy gospodarstw domowych, co porównywalne jest do potrzeb takich miast jak Gdańsk czy Szczecin.

- Łącznie nasze odnawialne źródła energii mają możliwość produkcji 1700 GWh czystej, zielonej energii rocznie. Ten potencjał zbudowaliśmy w ciągu zaledwie 5 lat. Dziękujemy wszystkim partnerom i podwykonawcom oraz lokalnym samorządom za zaufanie, wsparcie na każdym etapie inwestycji, bardzo dobrą, partnerską współpracę i konsekwencję w realizacji wspólnej wizji - mówi Maciej Stec, wiceprezes Zarządu, Grupa Polsat Plus.

FOT. ŁUKASZ CAPAR

Farma wiatrowa w Drzeżewie

Wykonawcą kompleksowych robót budowlanych inwestycji było ONDE, dostawcą turbin - Vestas, a usługę inżyniera kontraktu zapewniło Neo Energy Group.

- Farma wiatrowa Drzeżewo to jedna z większych inwestycji onshore w Polsce i zarazem w historii firmy ONDE. Wykonane 63 fundamenty pod turbiny, 22 tys. metrów sześciennych betonu, ponad 2 tys. ton stali, blisko 47 km dróg i niemal 300 tys. metrów kwadratowych placów. - podsumowuje Paweł Przybylski, prezes Zarządu ONDE

©℗

Zatrzymano 17-latka, który strzelał z wiatrówki

Sylwia Lis
Słupsk

Policjanci ustalili tożsamość osoby, która pod koniec sierpnia uszkodziła wiaty przystankowe oraz zaparkowany samochód. Zniszczenia spowodowane były wystrzałem z wiatrówki, a podejrzany o to 17-letni mieszkaniec gminy Redzikowo.

Pod koniec sierpnia do policjantów z Komisariatu Policji II w Słupsku wpłynęły zgłoszenia o uszkodzeniu szyb w wiatach przystankowych w Siemianicach oraz w jednym z zaparkowanych tam samochodów. Policjanci od razu zaczęli ustalać dokładne okoliczności tych zdarzeń.

- Funkcjonariusze wykonali czynności procesowe i zgromadzili informacje, które miały przybliżyć ich do ustalenia tożsamości sprawcy - mówi Jakub Bagiński, oficer prasowy Komendy Miejskiej Policji w Słupsku. - Ze wstępnych ustaleń wynikało, że uszkodzenia powstały w wyniku strzałów oddanych z wiatrówki. Funkcjonariusze zabezpieczyli nagrania z kamer, które mogły zarejestrować wizerunek sprawcy i w wyniku prowadzonych przez kryminalnych czynności operacyjnych wytypowano osobę, która mogła mieć związek ze zniszczeniem szyb na przystankach i w samochodzie.

Do tej sprawy policjanci zatrzymali 17-latka, który usłyszał zarzuty zniszczenia mienia. Straty jakie spowodował to około 8 tysięcy złotych. Za to przestępstwo grozi kara do 5 lat pozbawienia wolności. ©℗

eprasa.pl 97980bbdd0

Pierwsze efekty nocnej prohibicji

Patryk Czerwiński
Temat z pierwszej strony

Od 30 lipca w Słupsku obowiązuje przepis zakazujący sprzedaży alkoholu w godzinach 22-6. Minął nieco ponad miesiąc od wprowadzenia tej regulacji. Sprawdziliśmy, jak mieszkańcy oswoili się z tą zmianą. Jak klienci sklepów reagowali na początku i jak reagują teraz, gdy próbują kupić napoje alkoholowe poza wyznaczonymi godzinami?

FOT. 123RF
Samorząd argumentuje, że zakaz nocnej sprzedaży alkoholu w sklepach przyczyni się do poprawy bezpieczeństwa i ograniczenia zakłóceń porządku publicznego

Mieszkańcy Słupska w sprawie nocnego zakazu sprzedaży alkoholu w mieście mają podzielone zdania. Jedni popierają regulację.

- Uważam, że to dobrze. Może zmniejszy się ten problem w związku z alkoholem w nocy i będzie trochę bezpieczniej - mówi jedna z mieszkanek.

Inni są jej przeciwni.

- Nie podoba mi się to. Każdy wie, kiedy może pić, a kiedy nie, i to osobista sprawa każdego. Pracę kończę po 22, chcę się napić piwa i nie mogę zajść do sklepu i go po prostu kupić. Parodia - komentuje jeden z mieszkańców.

Jedni odpuszczają i tego alkoholu po prostu nie kupują, inni robią zapasy. Niektórzy też nie chcą rezygnować z nocnych zakupów i udają się do sklepów w gminach ościennych, takich jak Kobylnica czy Redzikowo, gdzie nastąpił wzrost obrotów sklepów w tych godzinach.

Przypomnijmy, że przepisy o zakazie sprzedaży alkoholu w godzinach 22-6 obejmują wszystkie sklepy, stacje benzynowe oraz punkty sprzedaży detalicznej, ale nie dotyczą lokali gastronomicznych, w których alkohol podawany jest do spożycia na miejscu. Przepis wszedł w życie 30 lipca uchwałą Rady Miejskiej w Słupsku podjętą 25 czerwca br.

Urząd Miejski w Słupsku wyjaśnia, że wprowadzenie ograniczenia ma na celu poprawę bezpieczeństwa, ograniczenie zakłóceń porządku publicznego oraz zmniejszenie liczby incydentów związanych z nadużywaniem alkoholu.

Według urzędników ograniczenie sprzedaży nocnej alkoholu ma być jednym z wielu narzędzi przeciwdziałania uzależnieniom i nie uderza w wolność konsumencką. Ma natomiast zatrzymać zjawiska kompulsywnego picia i przeciwdziałać zakupom alkoholu przez młodzież i kierowców.

- Zanim w ogóle zabraliśmy się za projekt tej uchwały, dokładnie przeanalizowaliśmy zarówno kwestie ekonomiczne, społeczne, jak i zdrowotne - mówiła pod koniec lipca Monika Carmen Reksnis, zastępca dyrektora Wydziału Zdrowia i Spraw Społecznych. - W Polsce 176 gmin już wprowadziło takie zakazy. Nigdzie nie doszło do zamknięcia sklepów z tego powodu. Co więcej, w niektórych miejscach, jak Konstancin, liczba nietrzeźwych kierowców spadła o jedną trzecią.

Przypomnijmy, że podczas głosowania nad uchwałą o zakazie nocnej sprzedaży alkoholu zdecydowana większość radnych opowiedziała się za jej przyjęciem. Tylko troje było przeciw: Marzena Gmińska (PiS), Jan Lange (PO) i Jacek Zabiegły (PiS).

- Uważam, że to wchodzenie z butami w działalność gospodarczą. Zakaz sprzedaży alkoholu to ograniczenie wolności gospodarczej. Nie zmniejszy on spożywania alkoholu, a sprawi, że powstaną miejsca, gdzie będzie można kupić alkohol z nielegalnych źródeł i niewiadomego pochodzenia. Jeśli chcemy uczyć kultury picia, nie tędy droga - komentował wtedy radny Jan Lange.

Natomiast radna Renata Stec (PO), która była za uchwałą, argumentowała:

- W Krakowie liczba policyjnych i strażackich interwencji spadła wyraźnie - stwierdziła. - To działa.

Podobnie wypowiadała się Małgorzata Lenart (Łączy nas Słupsk): - Ludzie mieszkający obok sklepów nocnych odetchną z ulgą. Mniej hałasu, mniej śmieci, więcej spokoju.

©℗

Badania archeologiczne wokół dawnego kina Milenium. Ile potrwają prace i co już znaleziono?

Patryk Czerwiński
Słupsk

W dalszym ciągu trwają badania archeologiczne w samym centrum miasta na terenach wokół dawnego kina Milenium. Ile jeszcze potrwają prace? Co kryło się pod ziemią?

FOT. ŁUKASZ CAPAR
M.in. takie znaleziska wykopani podczas badań archeologicznych wokół kina Milenium

Badania archeologiczne w tym miejscu trwają od połowy lipca, a planowane ich zakończenie to luty 2026 roku. Prace są związane z przygotowywaną inwestycją. W miejsce dawnego kina Millenium ma powstać nowoczesny kompleks budynków usługowych, który - jak zapowiada inwestor - ma stać się nowym sercem miasta.

Ponieważ miejsce to jest wpisane do rejestru jako zabytek archeologiczny, inwestor jest zobowiązany do przeprowadzenia poprzedzających badań archeologicznych. Wykopaliska obejmują teren za dawnym kinem Milenium oraz sąsiedztwo ulic Grodzka, Piekiełko i Zamenhofa.

Na początku sierpnia odkryto pozostałości piwnic budynków przedwojennych zniszczonych po 1945 roku. Przed II wojną światową był to bardzo gęsto zabudowany, z kamienicami, warsztatami, podwórkami. Odkopano m.in. piwnicę jednej z kamienic, dokładnie parceli nr 6 przy ul. Zamenhofa. Jak tłumaczył nam wówczas Maciej Marczewski kierownik badań w firmie archeologicznej Glesum, ta kamienica powstała zapewne na przełomie XVIII i XIX wieku, ale wcześniej mogły stać tu starsze budynki. Obszar był urbanizowany już od czasów lokacji Słupska w średniowieczu.

Po drugiej stronie placu wykopalisk widać natomiast to co zostało po Mund's Hotel.

W szczątkach budynków znaleziono do tej pory głównie ceramikę, jednak poszukiwania wciąż trwają.

- Póki co mamy stosunkowo niewielką część terenu przebadaną. Na parcele numer 5 dopiero wchodzimy. Parcela 6 jest prawie zakończona, natomiast część hotelowa jest dość mocno zniszczona. Jednak tutaj, kiedy dojdziemy do części tej centralnej, spodziewamy się więcej zabytków - mówi Maciej Marczewski.

Prace przy wykopaliskach wspomaga Słupskie Stowarzyszenie Eksploracyjno-Historyczne „Gryf".

- W tym kwartale była gęsta zabudowa. Z każdej strony: Grodzka, Piekiełko, Zamenhofa, Stary Rynek - to było centrum życia miasta. Wierzę na sto procent, że znajdziemy tu rzeczy bardzo ciekawe, które poszerzą wiedzę o historii Słupska - mówi Tomasz Urbaniak ze Stowarzyszenia Eksploracyjno-Historycznego „Gryf".

W ocenie ekspertów, badania mogą wnieść istotny wkład do poznania średniowiecznej i nowożytnej historii Słupska. Jak zaznacza Tomasz Urbaniak, wcześniejsze odkrycia - również na ul. Grodzkiej - potwierdziły obecność zabudowań i reliktów sprzed kilkuset lat. Część z nich może leżeć nawet 3-4 metry pod ziemią.

©℗

Nietrzeźwy ojciec wiózł autem swoje dziecko

Sylwia Lis
Region

Skrajnie nieodpowiedzialnie postąpił 36-latek z powiatu słupskiego, który w stanie nietrzeźwości przewoził samochodem swoje 6-letnie dziecko.

- Lęborscy funkcjonariusze otrzymali zgłoszenie od świadka o kierowcy skody, który jedzie zygzakiem od strony Słupska w kierunku Lęborka - mówi st. asp. Marta Szałkowska, oficer prasowy lęborskiej policji. - Zgłaszający jechał za tym pojazdem i wskazał mundurowym jego numery rejestracyjne. Policjanci zareagowali niezwłocznie i pojechali we wskazanym przez świadka kierunku. Na ulicy Słupskiej zauważyli skodę, której dotyczyło zgłoszenie i zatrzymali jej kierowcę do kontroli. Od razu wyczuli od siedzącego za kierownicą 36-latka z powiatu słupskiego alkohol. Ponadto, na tylnym siedzeniu skody, w foteliku znajdowała się 6-letnia dziewczynka, jego córka. Badanie alkotestem wykazało, że 36-latek miał w organizmie ponad dwa promile alkoholu. Policjanci zatrzymali jego prawo jazdy i zaopiekowali się dzieckiem do czasu przyjazdu na miejsce jego matki. Skoda została odholowana i zabezpieczona na parkingu strzeżonym.

Wkrótce 36-latek usłyszy zarzuty prowadzenia pojazdu w stanie nietrzeźwości, przestępstwa zagrożonego karą 3 lat pozbawienia wolności i minimum 3-letnim zakazem prowadzenia pojazdów. Niewykluczone, że będzie też odpowiadał za narażenie dziecka na bezpośrednie niebezpieczeństwo utraty życia albo zdrowia.

Z kolei dzień wcześniej po południu w Lęborku na ulicy Kossaka, na ciągu pieszo rowerowym, 51-letni lęborczanin jadąc rowerem, wjechał w wózek, w którym znajdował się niespełna 2-letni chłopiec. Dziecko wypadło z wózka, który przewrócił się na drogę. Na miejsce został skierowany zespół ratownictwa medycznego, ale na szczęście okazało się, że chłopcu nic poważnego się nie stało i nie wymaga hospitalizacji. Policjantki poddały badaniu alkotestem zataczającego się rowerzystę i okazało się, że mężczyzna miał w organizmie prawie 1,5 promila alkoholu. ©℗

eprasa.pl 97980bbdd0

Polskie meczety w drodze na listę światowego dziedzictwa kultury

Andrzej Kłopotowski
miejscowość

Meczety z Bohonik i Kruszynian mogą stać się częścią światowego dziedzictwa. Ruszają prace nad wnioskiem do UNESCO

Bohoniki i Kruszyniany to wręcz „żelazne" punkty na trasach zwiedzania województwa podlaskiego. Dwie niewielkie wsie zawdzięczają sławę zabytkom związanym z Tatarami. I w Bohonikach, i w Kruszynianach znajdują się drewniane meczety, a także mizary - muzułmańskie cmentarze.

W 2012 roku meczety i mizary uznane zostały za Pomniki Historii. - Stanowią one niespotykane nigdzie indziej materialne źródło wiedzy o dziejach Tatarów Polskich. Są dowodem bogactwa kulturowego i tolerancji religijnej Rzeczpospolitej Obojga Narodów oraz świadectwem wielowiekowego funkcjonowania społeczności muzułmańskiej w państwie chrześcijańskim i zachowania jej odrębności, przy jednoczesnej asymilacji - podaje Narodowy Instytut Dziedzictwa.

Meczety wykonywali lokalni rzemieślnicy, wzorując się na podlaskich kościołach, cerkwiach i synagogach, a nie na domach modlitwy z krajów arabskich. - Bohoniki i Kruszyniany są jedynymi historycznymi ośrodkami osadnictwa tatarskiego w obecnych granicach Polski z zachowanymi zabytkowymi meczetami i mizarami. Obydwie wsie w okresie przedrozbiorowym należały do Wielkiego Księstwa Litewskiego, gdzie już od końca XIV wieku rozwijało się osadnictwo tatarskie o charakterze wojskowym (w zamian za służbę wojskową Tatarom nadawano ziemię). W Bohonikach i Kruszynianach Tatarzy pojawili się po buncie Lipków (1667-1672), którym Jan III Sobieski darował ziemię w swych ekonomiach jako rekompensatę za niewypłacany żołd - przybliża historię osadnictwa NID.

Wiadomo, że pierwsze meczety we wsiach powstały już w XVII i XVIII wieku. Obecny meczet w Bohonikach powstał w 1873 roku. Ten w Kruszynianach pochodzi z końca wieku XVIII. Mizar w Bohonikach datowany jest na XVIII-XIX wiek, w Kruszynianach na drugą połowę XVII wieku.

Teraz o naszych meczetach i mizarach mieliby usłyszeć turyści na całym globie. - Chcemy ogłosić całemu światu, że rozpoczynamy wpis zabytków tatarskich na listę światowego dziedzictwa UNESCO. Jeśli wszystko pójdzie doskonale - a nie mam co do tego żadnych wątpliwości, że skończymy to sukcesem - za pięć, sześć lat wpis byłby dokonany - mówił niedawno Adam Musiuk, podlaski wojewódzki konserwator zabytków. Dodawał, że pierwszym krokiem będzie zgłoszenie zabytków tatarskich na listę informacyjną UNESCO. Później musi powstać wniosek, który ocenią specjaliści. Finalnie decyzja o wpisie na listę UNESCO podejmowana jest przez międzynarodowy Komitet Światowego Dziedzictwa, który raz w roku rozszerza listę światowego dziedzictwa.

- Formalnie zaczynamy - nie ukrywa Adam Musiuk. - Należy wykonać pierwszy krok i złożyć dokumentację na Listę Informacyjną. Natomiast już na tym etapie ten wniosek powinien być wystarczająco zaawansowany, by nie został „po drodze" odrzucony. Przygotowania do ogłoszenia, że mamy zabytki, które powinny być wpisane na listę UNESCO - trwają od lat. Spotkania, prace i rozmowy miały miejsce już w 2015 roku.

Konserwator zabytków dodaje, że trzeba znać specyfikę wpisów na listę UNESCO. - Dokładnie wiemy, co mamy i gdzie mamy. Natomiast musimy zaproponować światu historię o tych obiektach. Nie starczy to, że są z któregoś roku, nie starczy to, że są wyjątkowe w Polsce. To absolutnie nie zapewni wpisu. Na całym świecie mamy ponad 1200 obiektów. Musimy zaproponować światu taką opowieść, która ten świat zachwyci. Musimy też przedstawić, jak będziemy dbali o te obiekty, dlaczego są ważne dla dziedzictwa światowego i teraz nad tym zaczynamy pracować - komentuje.

FOT. ARCHIWUM POLSKAPRESS

Meczet w Kruszynianach

- Wpis na listę UNESCO da nam ochronę naszego dziedzictwa kulturowego, naszych zabytków. Pokaże, że nadal jesteśmy, byliśmy i będziemy. A jeżeli jednak nie będziemy, to nasze zabytki - zarówno meczety jak i mizary - będą chronione. I nie będzie to ochrona wyłącznie ze strony krajowej, ale międzynarodowej. To jest bardzo ważne w dobie konfliktów, które dzieją się przy granicach Polski, a także na świecie. Jesteśmy bardzo małym narodem etnicznym w Polsce - jest nas około dwóch tysięcy osób wyznania muzułmańskiego - który z roku na rok maleje. Nie chodzi tylko o asymilacje, ale - tak jak w narodzie polskim - mniej rodzi się dzieci, więcej jest zgonów. Z roku na rok nas - wyznawców islamu społeczności tatarskiej - jest coraz mniej - podnosi mufti RP Tomasz Miśkiewicz.

Bronisław Talkowski, przewodniczący Muzułmańskiej Gminy Wyznaniowej w Kruszynianach, zauważa, że ta wieś stanowi duży potencjał, jeżeli chodzi o dziedzictwo materialne i kulturowe. Wpisanie na listę UNESCO pozwoli, żeby tradycja trwała. Jednocześnie zauważa, że historia Tatarów to też część historii Polski. A Róża Chazbijewicz z fundacji Tatarskie Towarzystwo Kulturalne podkreśla, że i Bohoniki, i Kruszyniany są niezwykle ważne dla społeczności, kultury i tradycji. Jednocześnie są one symbolem trwania społeczności tatarskiej na ziemiach polskich.

Wyjątkowość chwili i rangę decyzji o podjęciu wyzwania, by meczety i mizary stały się dziedzictwem światowym, podkreśla Artur Konopacki, pełnomocnik wojewody podlaskiego do spraw mniejszości narodowych i etnicznych.

Wiadomo, że wniosek miałby obejmować jeszcze kilka miejsc. Po stronie polskiej to dwa mizary - w Studziance i kolonii Zastawek (województwo lubelskie).

- Tylko na tych dwóch mizarach mamy dużą ilość postaci, jakie jesteśmy w stanie osadzić w różnych ważnych wydarzeniach w historii Rzeczypospolitej. Tam mamy dowódcę wojsk Powstania Kościuszkowskiego na Litwie generała Józefa Bielaka. Mamy dowódcę szwadronu tatarskiego gwardii cesarza Napoleona - Samuela Januszewskiego. Mamy pierwszego posła na Sejm Królestwa Polskiego, pierwszego Tatara zaangażowanego w życie polityczne Polski posła Jakuba Buczackiego. Z tą postacią wiąże się niezwykła historia pierwszego drukowanego tłumaczenia „Koranu" na język polski, napisanego przez wileńskich filomatów, z inspiracji Joachima Lelewela - a więc ze środowiska Adama Mickiewicza - a autorami tego przekładu byli bohater narodowy Chile Ignacy Domeyko oraz ksiądz Dionizy Chlewiński. To jest jedyny na świecie przypadek, że ksiądz tłumaczy „Koran" dla muzułmanów, żeby podtrzymywać ich w tożsamości i to jeszcze w kontekście rozpoczynającej się presji rusyfikacyjnej pod zaborem - wylicza prof. Andrzej Drozd ze Studium Europy Wschodniej Uniwersytetu Warszawskiego, który w 2015 roku przygotował koncepcję wpisu zabytków tatarskich na UNESCO.

Dodaje, że to część unikatowej opowieści na skalę światową. - I właśnie tę opowieść chcemy przedstawić światu. Tatarzy aspirowali, by być członkami tego społeczeństwa, warstwy uprzywilejowanej - szlachty. To jest fundament tego niezwykłego fenomenu, który w Europie nigdzie się nie powtórzył. Na świecie - jeżeli chodzi o kontakty cywilizacji chrześcijańskiej i muzułmańskiej - w zasadzie też nie. W XVIII wieku komentatorzy z zachodniej Europy oceniali, że Tatarzy stali się najwierniejszymi obywatelami Rzeczypospolitej. W konsekwencji po ponad 600 latach mamy fenomen wzajemnego sąsiedztwa, integracji kulturowej, zachowując odrębną tożsamość - ocenia profesor UW.

REKLAMA 0011399791

OGŁOSZENIE
WÓJTA GMINY REDZIKOWO

o przystąpieniu do zmiany miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego dla części terenów położonych w miejscowości Włynkówko, gmina Redzikowo

Na podstawie art. 17 pkt 1 ustawy z dnia 27 marca 2003 roku o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym (t.j. Dz.U. z 2024 r. poz. 1130 ze zm.), Wójt Gminy Redzikowo zawiadamia o podjęciu przez Radę Gminy Redzikowo Uchwały NR XVIII/173/2025 z 29 kwietnia 2025 r. w sprawie przystąpienia do sporządzenia zmiany miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego dla części terenów położonych w miejscowości Włynkówko, gmina Redzikowo. Granice obszaru objętego planem zawiera załącznik do ww. uchwały.

Zgodnie z art. 39 ust. 1 w związku z art. 3 ust. 1 pkt 11 i pkt 14 ustawy z dnia 3.10.2008 r. o udostępnianiu informacji o środowisku, udziale społeczeństwa w ochronie środowiska oraz o ocenach oddziaływania na środowisko (t.j. Dz.U. z 2024 r. poz. 1112 ze zm.), informuję o przystąpieniu do opracowania prognozy oddziaływania na środowisko w celu przeprowadzenia strategicznej oceny oddziaływania na środowisko ustaleń miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego.

Wnioski do ww. projektu zmiany planu miejscowego oraz do strategicznej oceny oddziaływania na środowisko ww. projektu zmiany planu miejscowego można składać w terminie do 21 dni od dnia ukazania się niniejszego obwieszczenia.

Wnioski mogą być wnoszone w formie:

- papierowej: osobiście w sekretariacie Urzędu Gminy Redzikowo lub listownie na adres Urzędu Gminy Redzikowo, ul. Sportowa 34, 76-200 Słupsk,
- elektronicznej: na adres info@gminaredzikowo.pl lub poprzez platformę ePUAP /895p6igatk/SkrytkaESP lub e-Doręczenia: AE:PL-97120-39118-REBFD-28

wyłącznie za pomocą formularza pisma dotyczącego aktu planowania przestrzennego, zgodnego z Rozporządzeniem Ministra Rozwoju i Technologii z dnia 13 listopada 2023 roku w sprawie wzoru formularza pisma dotyczącego aktu planowania przestrzennego (Dz.U. z 2023 r. poz. 2509).

Formularz dostępny jest na stronie https://www.gov.pl/web/rozwoj-technologia/formularz-pisma-dotyczacego-aktu-planowania-przestrzennego

Organem właściwym do rozpatrzenia wniosków jest Wójt Gminy Redzikowo.

Zgodnie z art. 13 ust. 1 i 2 Rozporządzenia Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) 2016/679 z dnia 27 kwietnia 2016 r. w sprawie ochrony osób fizycznych w związku z przetwarzaniem danych osobowych i w sprawie swobodnego przepływu takich danych oraz uchylenia dyrektywy 95/46/WE (ogólne rozporządzenie o ochronie danych), informujemy, że:

1. Administratorem Pana/Pani danych osobowych jest Wójt Gminy Redzikowo z siedzibą w Urzędzie Gminy Redzikowo, ul. Sportowa 34, 76-200 Słupsk.
2. Z inspektorem ochrony danych można się kontaktować we wszystkich sprawach dotyczących przetwarzania danych osobowych oraz korzystania z praw związanych z przetwarzaniem danych. Kontakt z Inspektorem Ochrony Danych – iod@gminaredzikowo.pl lub na adres: Urząd Gminy Redzikowo, ul. Sportowa 34, 76-200 Słupsk.
3. Pana/Pani dane zawarte we wniosku będą przetwarzane w celu: rozpatrzenia uwag i wniosków do Miejscowego Planu Zagospodarowania Przestrzennego. Podstawą prawną przetwarzania danych stanowią:

Ustawa z dnia 27 marca 2003 r. o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym (Dz.U. 2024 poz. 1130 ze zm.).
Ustawa z dnia 3 października 2008 r. o udostępnianiu informacji o środowisku i jego ochronie, udziale społeczeństwa w ochronie środowiska oraz o ocenach oddziaływania na środowisko (Dz.U. z 2024 r. poz. 1112 ze zm.).

4. Odbiorcami Pana/Pani danych osobowych będą wyłącznie podmioty uprawnione do uzyskania danych osobowych oraz podmioty uczestniczące w procesie tworzenia Miejscowego Planu Zagospodarowania Przestrzennego.
5. Dane te będą wykorzystywane przez okres wynikający z przepisów prawa, do momentu zakończenia realizacji celów, a po tym czasie przez okres oraz w zakresie wymaganym przez przepisy ustawy z dnia 14 lipca 1983 r. o narodowym zasobie archiwalnym i archiwach oraz rozporządzenia Prezesa Rady Ministrów z dnia 18 stycznia 2011 r. w sprawie instrukcji kancelaryjnej, jednolitych rzeczowych wykazów akt oraz instrukcji w sprawie organizacji i zakresu działania archiwów zakładowych.
6. Posiada Pan/Pani prawo do żądania od administratora dostępu do danych osobowych, prawo do ich sprostowania, usunięcia, ograniczenia przetwarzania, prawo do przenoszenia danych, prawo wniesienia sprzeciwu wobec przetwarzania.
7. Przysługuje Panu/Pani prawo wniesienia skargi do organu nadzorczego zajmującego się ochroną danych osobowych: Urząd Ochrony Danych Osobowych.
8. Podanie danych osobowych jest wymogiem ustawowym. Konsekwencją niepodania przez Pana/Panią danych będzie pozostawienie wniosku bez rozpatrzenia.
9. Pana/Pani dane nie będą przetwarzane w sposób zautomatyzowany oraz profilowane.

Wójt Gminy Redzikowo

REKLAMA 0011400334

Na podstawie art. 35 ust. 1 ustawy z dnia 21 sierpnia 1997 roku o gospodarce nieruchomościami (tekst jednolity: Dz.U. z 2024 r. poz. 1145 ze zm.)

WÓJT GMINY STUDZIENICE

informuje, że w dniu 17 września 2025 roku na tablicy ogłoszeń Urzędu Gminy Studzienice oraz stronie www.bip.studzienice.pl zostanie umieszczony do publicznej wiadomości na okres 21 dni wykaz nieruchomości gminnych przeznaczonych do:

a) zamiany:
- działka nr 386/41, obręb Ugoszcz, o powierzchni 0,0981 ha:

b) sprzedaży w drodze bezprzetargowej z przeznaczeniem na poprawę warunków zagospodarowania nieruchomości przyległej:
- działka nr 642/1, obręb Ugoszcz, o powierzchni 0,0029 ha.

Więcej informacji: Urząd Gminy Studzienice, ul. Kaszubska 9, 77-143 Studzienice, www.bip.studzienice.pl, tel.: 59 82 166 14.

eprasa.pl 97980bbdd0

POLSKA *i* ŚWIAT

MIŃSK

– Białorusini i Polacy nie są wrogami – powiedział prezydent Białorusi Aleksander Łukaszenko w wywiadzie dla rosyjskiego magazynu „Razdwieczik". Zaznaczył, że z drugiej strony Warszawa wysuwa – jego zdaniem bezpodstawne – pretensje pod adresem Białorusi. Skrytykował przy tym decyzję Polski o wyjściu z konwencji ottawskiej o zakazie min przeciwpiechotnych oraz zwiększenie wydatków na obronność.

Powiem szczerze: nie mamy żadnych złudzeń w kwestii szybkiego wznowienia dialogu z Polską

Alaksander Łukaszenko, prezydent Białorusi

KRÓTKO

WARSZAWA

Dron latał nad Belwederem

– Dron, który w poniedziałkowy wieczór latał nad Belwederem, został ściągnięty, a osoby, które nim sterowały, przesłuchane – poinformował we wtorek rano wiceszef MSWiA Maciej Duszczyk. – Służba Ochrony Państwa sprawdziła się bardzo dobrze – dodał. Donald Tusk poinformował w poniedziałek wieczorem, że Służba Ochrony Państwa zneutralizowała drona operującego nad budynkami rządowymi (ul. Parkowa) i Belwederem. Jak przekazał, zatrzymano obywateli Białorusi i Ukrainy, a policja bada okoliczności incydentu. W Belwederze i najbliższych okolicach mieszkają i przebywają najważniejsze osoby w państwie, więc miejsce to musi być pod specjalnym nadzorem. Według wiceszefa MSWiA nie można wykluczyć żadnej hipotezy: to mógł być przypadek, zatrzymane osoby mogły chcieć sobie polatać, ale mogły też nagrywać reakcje funkcjonariuszy SOP. Jak dodał, wyjaśni to postępowanie służb i prokuratora. oprac. WS|PAP

ZAKOPANE

E-busy rywalizują z końmi

FOT. MARCIN SZKODZIŃSKI

W wakacje z elektrycznych busów na trasie Zakopane – Morskie Oko skorzystało blisko 12 tysięcy pasażerów – podsumował Tatrzański Park Narodowy. Równocześnie fiakrzy obsługujący zaprzęgi konne zapewniają, że zainteresowanie ich ofertą nie spadło, a przejazdy fasiągami są dla turystów atrakcją samą w sobie.

SOSNOWIEC

Ksiądz nie stawił się na procesie

Ksiądz Krystian K. z diecezji sosnowieckiej, w którego mieszkaniu w marcu 2024 r. zmarł młody mężczyzna, nie stawił się we wtorek w Sądzie Rejonowym w Sosnowcu na rozpoczęcie procesu w tej sprawie. Postępowanie toczy się z wyłączeniem jawności. Duchowny został oskarżony o trzy przestępstwa, m.in. nieumyślne spowodowanie śmierci i posiadanie znacznej ilości narkotyków. Po tragedii został zawieszony w funkcji rezydenta parafii. Po ponownym przesłuchaniu prokuratura domagała się aresztowania ks. K., jednak jej wniosku nie uwzględniły sądy obu instancji. Duchowny będzie odpowiadał w procesie z wolnej stopy. oprac. WS|PAP

Granica z Białorusią pozostanie zamknięta do odwołania

oprac. Anna Nagel
Warszawa

MSWiA przyznaje, że wstrzymanie ruchu granicznego jest „wyzwaniem dla przewoźników", którzy muszą korzystać np. z przejść granicznych na Litwie, by realizować przewozy.

„Zakończenie manewrów »Zapad 2025« nie oznacza otwarcia granicy polsko-białoruskiej; granica pozostaje zamknięta do odwołania – przypomniało we wtorek Ministerstwo Spraw Wewnętrznych i Administracji. Ruch zostanie przywrócony, gdy granica będzie w pełni bezpieczna" – oświadczył resort.

Rzeczniczka MSWiA Karolina Gałecka zapowiedziała, że straty przewoźników zostaną ocenione, kiedy wiadomo będzie, jak długo granica będzie zamknięta.

– Wówczas ministerstwa będą mogły przygotować takie zestawienie. Na tej podstawie rząd będzie podejmował decyzje o ewentualnym wsparciu państwa dla poszczególnych branż przemysłu – zapowiedziała.

Granica polsko-białoruska została zamknięta o północy z czwartku na piątek (11/12 września br.) na mocy rozporządzenia ministra spraw wewnętrznych i Administracji z uwagi na organizowane w dniach 12-16 września rosyjsko-białoruskie manewry wojskowe „Zapad 2025". Według treści rozporządzenia zamknięcie obowiązuje do odwołania.

FOT. WOJCIECH WÓJTKIELEWICZ

Zawieszenie ruchu granicznego z Republiką Białorusi cały czas obowiązuje w obu kierunkach

Zawieszenie ruchu granicznego z Republiką Białorusi obowiązuje w obu kierunkach – wyjazdu z Polski na Białoruś i wjazdu do naszego kraju. Dotyczy zarówno transportu samochodowego, jak i pociągów towarowych.

W ramach ćwiczeń rosyjska armia prowadziła działania szkoleniowe w liczbie ok. 30 tys. żołnierzy białoruskich i rosyjskich nie tylko na Białorusi, ale także w dwóch własnych okręgach wojskowych: moskiewskim i leningradzkim, w tym w obwodzie królewieckim. Poza częścią lądową objęły także manewry Floty Bałtyckiej i Floty Północnej realizowane na Morzu Bałtyckim i Morzu Barentsa, gdzie wykorzystano bombowce strategiczne Tu-160.

W poniedziałek wspólne manewry obserwowali dwaj amerykańscy oficerowie. Według agencji Reutera minister obrony Białorusi Wiktar Chrenin był zaskoczony wizytą amerykańskich gości, ale poinformował ich, że mogą przyglądać się „wszystkiemu, co ich interesuje".

„Kto by pomyślał, że tak zacznie się poranek kolejnego dnia ćwiczeń »Zapad-2025«?" – napisano w komunikacie białoruskiego ministerstwa obrony, odnotowując przyjazd amerykańskich oficerów, którzy znaleźli się wśród przedstawicieli 23 krajów obserwujących ćwiczenia, w tym z dwóch innych państw NATO: Turcji i Węgier.

Reuters przypomina, że w zeszłym tygodniu w Mińsku gościł przedstawiciel prezydenta USA John Coael, który rozmawiał z białoruskim przywódcą Aleksandrem Łukaszenką, w wyniku czego z więzień na Białorusi uwolnionych zostało 52 więźniów politycznych.

W zamian USA złagodziły sankcje na białoruskie narodowe linie lotnicze Belavia, zezwalając im na serwisowanie i zakup podzespołów do floty, w której skład wchodzą samoloty Boeing. Trump zapowiedział też, że chce w najbliższej przyszłości ponownie otworzyć ambasadę USA na Białorusi, znormalizować stosunki oraz ożywić relacje gospodarcze i handlowe.

Ćwiczenia „Zapad" są organizowane od lat 70. XX wieku; początkowo uczestniczyły w nich państwa Układu Warszawskiego. Po rozpadzie ZSRR w obecnej formule zorganizowano je po raz pierwszy w 1999 roku. Od tamtej pory odbywają się co 4 lata.
PAP

Wielu chętnych do pilotażu krótszego czasu pracy. Na zmiany gotowych jest prawie 2 tysiące pracodawców

oprac. Karolina Wrońska
Warszawa

Do pilotażu, do którego nabór trwał między 14 sierpnia a 15 września, zgłosiły się zarówno mniejsze, jak i większe firmy, a także instytucje publiczne i prywatne.

– Do pilotażu skróconego czasu pracy z zachowaniem wynagrodzenia zgłosiły się 1994 podmioty – powiedziała we wtorek minister rodziny, pracy i polityki społecznej Agnieszka Dziemianowicz-Bąk.

– Niemal dwa tysiące polskich pracodawców pokazuje, że zmiana nadchodzi, zmiana cywilizacyjna, zmiana technologiczna, zmiana kultury pracy – poinformowała Dziemianowicz-Bąk.

Lista projektów zakwalifikowanych do realizacji ma zostać opublikowana najpóźniej 15 października 2025 r. Pilotaż podzielony jest na trzy etapy: przygotowawczy (do końca 2025 r.), testowy (cały rok 2026) i podsumowujący (do 15 maja 2027 r.).

Uczestnicy będą mogli zaprojektować własny wariant organizacji pracy odpowiadający firmie i zatrudnionym w niej pracownikom. Maksymalne dofinansowanie jednego projektu może wynieść milion złotych, a koszt przypadający na jednego pracownika nie może przekroczyć 20 tysięcy złotych.

Jak deklaruje resort pracy, skrócony czas realizacji zadań zawodowych to jeden z filarów strategii na walkę z „globalnymi dysproporcjami".

– To nie jest po prostu eksperyment na papierze. To jest realne działanie w konkretnych firmach, bez obniżki płac, bez redukcji zatrudnienia, bez spadku wydajności i efektywności, ale z impulsem do innowacyjności, do modyfikacji dotychczasowych utartych szlaków, tak żeby te szlaki zaczynały przystawać do mapy nowej rzeczywistości – uważa minister Dziemianowicz-Bąk. PAP

eprasa.pl 97980bbdd0

Wyciek danych osobowych pracowników w Szwecji. To zagrożenie dla wojska

oprac. Anna Nagel
Sztokholm

Wrażliwe dane 1,5 mln pracowników urzędów oraz firm wyciekły w Szwecji pod koniec sierpnia – poinformowała we wtorek prokuratura w Sztokholmie, która wszczęła w tej sprawie śledztwo.

Jak przekazała prokuratorka Sandra Helgadottir, do cyberataku na szwedzką firmę Miljoedata, dostarczającą program dla działów kadr, przyznała się grupa hakerów o nazwie Datacarry. Celem przestępstwa było wymuszenie okupu.

W niedzielę przestępcy, prawdopodobnie na skutek niespełnienia żądań zapłaty w kryptowalucie, przejęte wcześniej dane opublikowali w darknecie.

Według nadawcy publicznego SVT w niepowołane ręce mogą trafić dane dotyczące m.in. pilotów skandynawskich linii lotniczych SAS oraz inżynierów pracujących w spółce GKN Aerospace, dostarczającej silniki dla wojskowych samolotów. W ocenie eksperta ds. wywiadu Joergena Holmlunda lista pracowników firmy działającej w ważnej dla bezpieczeństwa branży mogłaby być punktem wyjścia dla agencji wywiadowczych Rosji oraz Chin w celu identyfikacji potencjalnych współpracowników.

Wśród dotkniętych podmiotów są też firmy: Volvo, Scania, Sandvik, Skanska oraz Stena Line. Poszkodowane podmioty publiczne to przede wszystkim lokalne samorządy, w tym miasta Sztokholm oraz Goeteborg. PAP

FOT. EC-AUDIOVISUAL SERVICE

Poszkodowane podmioty publiczne to przede wszystkim samorządy, w tym m.in. Sztokholm i Goeteborg

Gaza celem inwazji Izraela. Ataki z powietrza i lądu

oprac. Karolina Wrońska
Gaza

– Gaza płonie – powiedział minister obrony Izraela Israel Katz, komentując nocne ataki na palestyńskie miasto. Działania ofensywne potwierdził później premier Benjamin Netanjahu.

FOT. AFP/EAST NEWS

Przed rozpoczęciem ofensywy ludność Gazy szacowano na ok. 1 mln, czyli blisko połowę z 2,1 mln mieszkańców palestyńskiego terytorium

– Izraelska armia rozpoczęła główny etap inwazji lądowej na miasto Gazę – poinformował jeden z wojskowych, cytowany we wtorek przez agencję Reutera. Dodał, że według izraelskich szacunków armia będzie się musiała zmierzyć w Gazie z około. 3 tys. terrorystów z Hamasu.

Armia poinformowała, że obecnie w Gazie działają dwie izraelskie dywizje, a niedługo dołączy do nich trzecia. Każda z nich składa się z 10-15 tys. żołnierzy. Jeszcze w sierpniu zarządzono mobilizację 60 tys. rezerwistów na potrzeby nowej kampanii, większość z nich miała się stawić do służby na początku września.

Izraelski gabinet bezpieczeństwa zdecydował o nowej ofensywie na Gazę na początku sierpnia. Kilka dni później rozpoczęły się intensywne ostrzały tego największego miasta na palestyńskim terytorium. Izraelska armia w ostatnich tygodniach atakowała m.in. wieżowce i zajmowała przedmieścia Gazy. Informowano, że są to wstępne działania poprzedzające właściwą inwazję.

W nocy z poniedziałku na wtorek wojsko przeprowadziło zmasowane ataki artyleryjskie i powietrzne na Gazę, po których oddziały lądowe, w tym czołgi, wkroczyły do centrum miasta – relacjonowały media.

Przed rozpoczęciem ofensywy ludność Gazy szacowano na ok. 1 mln, czyli blisko połowę z 2,1 mln mieszkańców palestyńskiego terytorium. Izraelski plan od początku zakładał wysiedlenie wszystkich cywilów z miasta na południe Strefy Gazy. W ostatnich dniach ponowiono wezwania do ewakuacji. Według wojska miasto opuściło jak dotąd ok. 400 tys. osób.

Już podczas wstępnej fazy oblężenia Gazy medycy i media codziennie informowali o kilkudziesięciu ofiarach śmiertelnych, wśród których było wielu cywilów.

Już podczas wstępnej fazy oblężenia Gazy medycy i media codziennie informowali o kilkudziesięciu ofiarach śmiertelnych

Decyzja o ofensywie wywołała krytykę na arenie międzynarodowej i w samym Izraelu. Organizacje humanitarne alarmują o pogłębiającym się kryzysie humanitarnym i głodzie w Strefie Gazy, ostrzegając, że masowe przesiedlenia pogorszą sytuację cywilów. W Izraelu opozycja i część społeczeństwa sprzeciwiają się operacji, obawiając się o życie żołnierzy oraz około 20 wciąż żyjących zakładników, którzy najprawdopodobniej są przetrzymywani w Gazie. PAP

Hiszpania bojkotuje Izrael. Anulowana ważna umowa

oprac. Karolina Wrońska
Madryt

Rząd Hiszpanii anulował wart niemal 700 mln euro kontrakt na system rakietowy SILAM izraelskiej konstrukcji.

Ruch ten związany jest z polityką rządu Pedro Sancheza i ogłoszonym w ubiegłym tygodniu embargiem na dostawy broni do Izraela.

To kolejny kontrakt, który został zerwany przez stronę hiszpańską w związku z działaniami izraelskiej armii w Strefie Gazy. Pod koniec maja wiceminister obrony Amparo Valcarce ogłosiła plan całkowitego „technologicznego odłączenia się" od izraelskiego przemysłu wojskowego.

W ubiegłym tygodniu anulowano też wart 287,5 mln euro kontrakt na 168 systemów rakietowych SpikeLR2, które miały być produkowane w Hiszpanii na licencji izraelskiej firmy. O rozpoczęciu procesu unieważniania umowy hiszpańskie media informowały już na początku czerwca.

Premier Hiszpanii stwierdził dodatkowo, że podobnie jak Rosja po inwazji na Ukrainę Izrael powinien zostać wykluczony z międzynarodowych zawodów sportowych z powodu wojny w Strefie Gazy.

Hiszpania ostro krytykuje działania izraelskiej armii w Strefie Gazy, domagając się od UE bardziej zdecydowanej reakcji wobec rządu Izraela kierowanego przez Benjamina Netanjahu, za wywołanie katastrofy humanitarnej w tym regionie. Pod koniec maja ub.r. Hiszpania – wraz z Irlandią i Norwegią – uznała Palestynę jako państwo. PAP

Podejrzany o atak na Nord Stream trafi do Niemiec. Tak zdecydował włoski sąd

oprac. Anna Nagel
Rzym

49-letni Ukrainiec twierdzi, że nie miał nic wspólnego z atakiem i że w czasie, gdy do niego doszło, przebywał w Ukrainie.

FOT. EC-AUDIOVISUAL SERVICE

Podejrzanego Ukraińca chcą sądzić Niemcy

Sąd apelacyjny we Włoszech zdecydował we wtorek o przekazaniu Niemcom obywatela Ukrainy Serhija K., zatrzymanego w sierpniu koło Rimini w związku z podejrzeniem, że uczestniczył w ataku na gazociągi Nord Stream 1 i 2 w 2022 roku. Niemcy chcą go osądzić.

Adwokat podejrzanego Nicola Canestrini zapowiedział zaskarżenie decyzji sądu w Bolonii do włoskiego Sądu Najwyższego. Przekonywał, że naruszone zostały podstawowe prawa jego klienta, w tym do sprawiedliwego procesu, a także jeśli chodzi o warunki, w których był dotąd przetrzymywany. – Tych praw nie można poświęcać w imię automatycznej współpracy sądowej – oświadczył obrońca Ukraińca.

Decyzja w sprawie wniosku strony niemieckiej o przekazanie obywatela Ukrainy zapadła z opóźnieniem, aby dać sądowi czas na przeanalizowanie wniosków obrony. Adwokat K. argumentował, że istnieje poważne ryzyko naruszenia podstawowych praw jego klienta, jeśli zostanie wysłany do Niemiec. O więcej czasu poprosiła też prokuratura.

Media podały wcześniej, że Serhij K. był organizatorem ataku na Nord Stream, a nie – jak sądzono wcześniej – tylko jednym z jego koordynatorów.

21 sierpnia Serhij K. został zatrzymany na podstawie Europejskiego Nakazu Aresztowania we włoskiej prowincji Rimini, gdzie przebywał z żoną i dwójką dzieci na wakacjach.

Do zniszczenia trzech z czterech nitek Nord Stream 1 i Nord Stream 2, przeznaczonych do transportu gazu ziemnego z Rosji do Niemiec, doszło 26 września 2022 roku (ponad siedem miesięcy po wybuchu pełnoskalowej rosyjskiej agresji na Ukrainę) na głębokości około 80 metrów, na dnie Morza Bałtyckiego. Według niemieckiej prokuratury K. i jego towarzysze skorzystali z jachtu, który wypłynął z portu w Rostocku. Łódź mieli wynająć od niemieckiej firmy na podstawie fałszywych dokumentów tożsamości i z pomocą pośredników. Według śledczych nurkowie przymocowali do nitek rurociągów co najmniej cztery ładunki wybuchowe, a po akcji zostali odebrani przez kierowcę i zawiezieni do Ukrainy.

Nikt nie przyznał się dotąd do zniszczenia rurociągów, które odcięło Rosję od lukratywnego europejskiego rynku. O zorganizowanie ataku Moskwa oskarżyła USA i Ukrainę. PAP

eprasa.pl 97980bbdd0

strona ZDROWIA
stronazdrowia.pl

W NUMERZE:

Czeka cię operacja? Odstaw te zioła i suplementy

Suplementy diety i preparaty ziołowe mogą być równie niebezpieczne co leki, gdy planujemy operację. Wiele preparatów może zwiększać ryzyko krwawienia śródoperacyjnego. Dowiodły tego badaczki z Katedry i Zakładu Dietetyki i Bromatologii oraz Katedry i Zakładu Farmakognozji i Leku Roślinnego Uniwersytetu Medycznego we Wrocławiu.

ZA TYDZIEŃ:

- **Poziom jakich witamin we krwi możemy sobie zbadać bezpłatnie, z refundacją NFZ?**
- **Czy to prawda, że kawa ziarnista jest zdrowsza od mielonej?**

FOT. FREEPIC.COM

Objawy choroby Alzheimera są widoczne na... stopach

Anna Rokicka-Żuk
redakcja@stronazdrowia.pl

Choroba Alzheimera może mieć różne objawy. Dotyczą także stóp i chodu. Zobacz, jakie zmiany powinny wzbudzić czujność. Szybkie wykrycie choroby pomaga spowolnić jej postęp.

FOT. 123RF

Obserwacja stóp pomaga stwierdzić, czy nie powstają na nich niezauważone zmiany, nieodczuwane przez chorego z powodu zaburzeń nerwowych

Choroba Alzheimera, nazywana też po prostu alzheimerem, jest najczęstszą formą demencji - otępienia spowodowanego zmianami w układzie nerwowym. Ten rodzaj schorzenia neurodegeneracyjnego stanowi nawet osiem na dziesięć przypadków demencji i jest związany z odkładaniem się w mózgu złogów białkowych.

Efektem postępującej choroby są znaczne zmiany fizjologiczne w organizmie i pogłębianie się tzw. kruchości w różnych częściach ciała. Zespołem kruchości, wątłości, słabości czy też wyczerpania rezerw nazywa się przy tym stan kliniczny, który zagraża nagłym i katastrofalnym w skutkach spadkom stanu zdrowia u osób w złej kondycji fizycznej, m.in. pacjentów geriatrycznych czy onkologicznych. Uważa się, że zmiany związane z rozwojem fizycznej kruchości w chorobie Alzheimera mają szczególnie szkodliwy wpływ na stan stóp.

Powstawanie na stopach utrzymujących się zmian może być więc objawem choroby Alzheimera, a także przyczynkiem do jej rozpoznania. W przypadku pojawienia się dolegliwości warto zwrócić na nie uwagę, a przy braku wyraźnej przyczyny skonsultować się z lekarzem. Im wcześniej wykryta choroba, tym lepsze są efekty hamowania jej rozwoju.

Niepokojące pęcherze, odciski czy pęknięcia

U osób z chorobą Alzheimera mogą częściej niż u innych powstawać uszkodzenia skóry stóp, takie jak pęcherze, odciski i modzele, czy też pęknięcia. Do powszechnych problemów należą też wrastające paznokcie palucha, infekcje, takie jak grzybica i haluksy.

Istotnym objawem alzheimera dotyczącym stóp są zmiany neuropatyczne, czyli dotyczące nerwów obwodowych. Gdy dotyczą nerwów czuciowych, objawem może być mrowienie, drętwienie, piekący ból lub zaburzenia czucia. Skutkiem uszkodzenia nerwów ruchowych jest osłabienie, a następnie zanik mięśni, natomiast w przypadku włókien autonomicznych zmniejsza się tolerancja zimna i powstają zmiany troficzne. Są widoczne jako zmniejszenie się grubości skóry, powstawanie przebarwień, uszkodzeń, takich jak zmiany rozpadowe i owrzodzeń, które trudno się goją.

W miarę, gdy się starzejemy, w naszych ciałach ubywa tkanki łącznej oraz ochronnych tłuszczowych „poduszeczek" znajdujących się pod skórą, co widać nie tylko na twarzy, ale też na stopach. W efekcie stopy stają się bardziej płaskie i szerokie, a kości i ścięgna bardziej narażone na urazy podczas chodzenia.

Osoba z alzheimerem często nie jest w stanie powiedzieć, że odczuwa dyskomfort podczas chodzenia, dlatego trzeba ją obserwować. Problemy ze stopami mogą przyczyniać się do stawiania drobniejszych kroków i zwiększać ryzyko upadków.

Istotnym objawem alzheimera dotyczącym stóp są zmiany neuropatyczne, czyli dotyczące nerwów obwodowych

O czym może świadczyć szuranie nogami?

Jeżeli dana osoba ma trudności z poruszaniem się, robi to niechętnie lub wolniej niż zwykle, wydaje się niestabilna, a zwłaszcza szura nogami, powodem mogą być właśnie zmiany skórne związane z demencją.

W takiej sytuacji absolutnie niezbędne jest noszenie odpowiedniego obuwia, szczególnie w przypadku pacjentów z cukrzycą. Pozwala to zmniejszyć ryzyko powstania tzw. stopy cukrzycowej, gdy nawet drobne uszkodzenie może prowadzić do dotkliwego zakażenia.

Niestety, pacjenci z alzheimerem często noszą nieodpowiednie buty, przez co cierpią. W jednym z niedużych badań takich osób w wieku 65-95 lat problemy ze stopami miało 89 proc. uczestników. Obuwie dobrane właściwie do stopy pod względem długości i szerokości nosiło tylko ok. 30 proc. osób, a u prawie 70 proc. ich rozmiary były nieprawidłowe.

W przypadku stóp skłonnych do zmian chorobowych konieczne jest też dbanie o codzienną higienę stóp, noszenie bawełnianych skarpet, regularne obcinanie paznokci i monitorowanie wszystkich uszkodzeń. W razie przewlekłych lub nawracających problemów warto skonsultować się z lekarzem, by sprawdzić, czy podłożem ich rozwoju nie jest alzheimer.

WAŻNE

Demencja, czyli zespół otępienny to różne choroby mózgu, cechujące się utratą funkcji poznawczych.
Choroba dotyczy głównie osób w starszym wieku – po 65. roku życia, stopniowo pozbawiając ich kontroli nad swoim zachowaniem oraz niezależności. Najczęściej występującym typem demencji, dotykającym od 50 do 75 proc. zdiagnozowanych osób jest choroba Alzheimera. Postępowanie zmian degeneracyjnych w mózgu trwa co najmniej 20 lat. Zachodzą one już na długo przed tym, jak wystąpią objawy choroby.

eprasa.pl 97980bbdd0

Czosnek, cynamon, kurkuma? Wykluczone przed operacją. Mogą wywołać krwotok

Monika Góralska
monika.goralska@polskapress.pl

Suplementy diety i preparaty ziołowe mogą być równie niebezpieczne co leki, gdy planujemy operację. Wiele preparatów może zwiększać ryzyko krwawienia śródoperacyjnego.

FOT. 123RF

Przed operacją poinformujmy lekarza nie tylko o przyjmowanych lekach, ale także o suplementach i preparatach ziołowych. Mają one wpływ na krzepliwość krwi i mogą doprowadzić do groźnego dla zdrowia i życia krwotoku

Badaczki z Katedry i Zakładu Dietetyki i Bromatologii oraz Katedry i Zakładu Farmakognozji i Leku Roślinnego Uniwersytetu Medycznego we Wrocławiu przyjrzały się dokładnie substancjom czynnym w suplementach pod kątem ich wpływu na krzepliwość krwi. Ich odkrycia są zaskakujące.

Błąd, że nie pytają o to pacjentów

– Dotychczas pojawiały się tylko pojedyncze badania, w których analizowano skład konkretnych preparatów w kontekście zagrożeń okołooperacyjnych. Wyniki nas zaskoczyły – nie spodziewałyśmy się, że aż tak wiele powszechnie stosowanych preparatów może być niebezpiecznych dla pacjenta w czasie zabiegu chirurgicznego. Takiej świadomości często nie mają także lekarze. Mało kto pyta chorego przed operacją, czy zażywa suplementy diety z wyciągiem z czosnku, korą brzozy czy też inne preparaty roślinne oparte na naturalnych składnikach – tłumaczy dr Joanna Pieczyńska, prof. UMW.

Problem jest poważny, ponieważ aż 70 proc. pacjentów nie informuje lekarza o stosowaniu suplementów. Wielu z nich uważa, że „co naturalne, to bezpieczne", a „ziółka" nie mogą zaszkodzić. Tymczasem ich działanie nie jest jednowymiarowe – mogą działać korzystnie na jeden problem, ale w innym stwarzać zagrożenie.

Co nam może zaszkodzić?

– Jednym z takich przykładów jest czosnek. Jego korzystne dla zdrowia właściwości są znane od dawna. Preparaty z czosnku są bardzo popularne, stosuje się je zazwyczaj dla wsparcia regulacji ciśnienia i profilu lipidowego. Związki zawarte w czosnku hamują agregację płytek krwi, a więc powinno się je odstawić przynajmniej na kilka dni przed operacją, bo zwiększają ryzyko krwawienia – tłumaczy dr Joanna Pieczyńska.

Podobne działanie wykazuje kora cynamonowca, którą często stosuje się w preparatach dla cukrzyków, obniżających glikemię i zwiększających wrażliwość tkanek na insulinę.

Pod kątem zagrożeń wywoływanych w trakcie zabiegu badaczki sprawdziły preparaty roślinne i suplementy diety zawierające związki przeciwzakrzepowe, antyagregacyjne (hamujące zlepianie się płytek krwi) czy działające fibrynolitycznie (rozpuszczające skrzepy). Wszystkie one mogą znacząco wpłynąć na krzepliwość krwi i zwiększyć ryzyko krwawień okołooperacyjnych.

Badaczki zidentyfikowały kluczowe substancje, które mogą zwiększać ryzyko krwawień. Są to:

- kumaryny, które występują w nostrzyku, cynamonowcu oraz arcydzięglu. Działają przeciwzakrzepowo, podobnie do antagonistów witaminy K;
- salicylany – substancje zbliżone do kwasu acetylosalicylowego (aspiryny), hamują zlepianie się płytek krwi. Znajdują się m.in. w korze wierzby i aloesie;
- związki fibrynolityczne – rozpuszczają skrzepy. Występują w popularnych roślinach, takich jak: miłorząb japoński, żeń-szeń, imbir, kurkuma, czosnek i dziurawiec.

Dr Joanna Pieczyńska zaznacza, że kluczowa jest dawka i forma preparatu – przyprawy w jedzeniu nie stanowią zagrożenia.

Trzeba wiedzieć, że na przykład napar ziołowy zawiera znacznie mniej aktywnych metabolitów niż wyciągi standaryzowane – trudno przedawkować korę cynamonu, jeśli tylko dodamy ją do szarlotki, ale w postaci stężonej może już zwiększać ryzyko krwawienia.

Autorki rzeczonej publikacji wskazują, że przy stosowaniu wielu preparatów jednocześnie ryzyko może się kumulować, szczególnie w połączeniu z lekami syntetycznymi stosowanymi przed lub po operacji.

– Na świecie problem zaczyna być już dostrzegany. Np. Amerykańskie Towarzystwo Anestezjologów zaleca odstawienie suplementów i produktów roślinnych co najmniej dwa tygodnie przed planowanym zabiegiem, nawet jeśli nie są znane dokładne mechanizmy ich działania. Chodzi o bezpieczeństwo pacjenta oraz zasadę, że lepiej zapobiegać niż ryzykować niekontrolowanym krwawieniem. Tymczasem w Polsce tak naprawdę mało kto konsultuje zakup suplementów z farmaceutą czy innym specjalistą – dodaje wspomniana badaczka.

O tym należy powiedzieć lekarzowi przed operacją

Publikacja wrocławskich badaczek to pierwsze w Polsce opracowanie, które systematyzuje tę wiedzę. Zawiera ona nie tylko wykaz substancji i roślin o takim działaniu, ale także opis mechanizmów ich wpływu na krzepliwość krwi oraz bardzo cenne zalecenia dotyczące czasu odstawienia suplementów przed zabiegiem.

Stanowi ono niezwykle ważne narzędzie dla lekarzy, farmaceutów oraz dietetyków, a przede wszystkim sygnał dla wszystkich pacjentów: zawsze informuj lekarza o wszystkich przyjmowanych suplementach i ziołach przed operacją.

WARTO WIEDZIEĆ

Sięgając po suplementy diety, trzeba wiedzieć, które można, a których nie wolno łączyć ze sobą. Witamina D poprawia wchłanianie wapnia, witamina B6 wspiera metabolizm magnezu, a witamina C zwiększa ilość przyswajanego żelaza. A zatem te połączenia z żelazem i wapniem z preparatów mogą prowadzić do szkodliwie wysokich poziomów tych związków w organizmie. Bywa też odwrotnie. I dlatego nie należy np. łączyć wit. C z wit. B12: trzeba zrobić min. 2 godz. przerwy między nimi.

FOT. 123RF

Nie opóźniajmy pory jedzenia śniadania. Dotyczy to zwłaszcza osób starszych, zażywających leki

Późne śniadania i kolacje wpływają na długość życia

Katarzyna Wąś-Zaniuk
katarzyna.was-zaniuk@polskapress.pl

Długowieczność to nie tylko kwestia genów czy zaawansowanej medycyny, ale w dużej mierze stylu życia. Najnowsze badania wskazują na kolejny czynnik: porę spożywania posiłków.

Naukowcy z Massachusetts General Hospital, kierowani przez dr. Hassana Dashtiego, towarzyszyli tysiącom osób, skrupulatnie dokumentując ich nawyki żywieniowe.

Zaobserwowali, że konsekwentne opóźnianie pierwszego posiłku w ciągu dnia było powiązane z gorszym stanem zdrowia fizycznego i psychicznego. U uczestników, którzy jadali późne śniadania, częściej diagnozowano: depresję, stany lękowe, chroniczne zmęczenie, problemy z higieną jamy ustnej.

– Nasze badania pokazują, że u osób starszych zmiany w godzinach posiłków, a szczególnie śniadania, mogą pełnić rolę prostego wskaźnika stanu zdrowia. Zarówno pacjenci, jak i lekarze mogą wykorzystać te zmiany jako wczesny sygnał ostrzegawczy wskazujący na możliwe problemy zdrowotne fizyczne lub psychiczne – powiedział dr Hassan Dashti.

Opóźnienie pierwszego posiłku sprawia, że trudniej jest w ciągu dnia dostarczyć organizmowi wszystkich niezbędnych składników odżywczych w optymalnych ilościach.

Dotyczy to zwłaszcza białka, które jest kluczowe dla utrzymania masy mięśniowej (zapobiegania sarkopenii) i prawidłowego funkcjonowania neuroprzekaźników odpowiedzialnych za nastrój.

Późne śniadanie często idzie w parze z nieregularnym trybem dnia, późnym chodzeniem spać, zmniejszoną aktywnością fizyczną i podjadaniem wieczornym. Wszystkie te czynniki są powiązane z gorszym zdrowiem metabolicznym i psychicznym, tworząc cykl, który dodatkowo pogłębia problem.

W przypadku osób starszych, przyjmujących leki, opóźnione lub nieregularne posiłki mogą zaburzać wchłanianie i skuteczność farmakoterapii, prowadząc do pogorszenia stanu zdrowia i dalszej utraty apetytu.

Jedz śniadanie w ciągu 1-2 godzin po przebudzeniu, utrzymuj regularny rytm posiłków (np. śniadanie 7-8, lunch 12-13, kolacja 17-19), z zachowaniem 10-12-godzinnego okna snu i postu, unikając podjadania przed snem.

FOT. 123RF

Ważne, by zjeść śniadanie w ciągu 1-2 godzin po przebudzeniu, kolację do godz. 19, unikając podjadania

eprasa.pl 97980bbdd0

Głos Dziennik Pomorza
Środa, 17.09.2025

RSV cztery razy bardziej zakaźny od wirusa grypy. Dlaczego warto się zaszczepić?

FOT. 123RF

Szczepionka na RSV chroni szczególnie seniorów przed ciężkim przebiegiem choroby i powikłaniami. Możesz zaszczepić się za darmo lub za pół ceny. Podpowiadamy, komu przysługuje refundacja

Monika Góralska
monika.goralska@polskapress.pl

Warto się zaszczepić. Jedna dawka szczepionki przeciwko wirusowi RSV może zabezpieczać seniorów przed ciężkim przebiegiem infekcji RSV oraz hospitalizacją z jej powodu na dwa kolejne sezony zakażeń.

RSV to skrót od syncytialny wirus oddechowy. Jest powszechnie występującym wirusem powodującym infekcje dróg oddechowych. Przenosi się drogą kropelkową albo przez ręce i przedmioty, które są zanieczyszczone wydzieliną z dróg oddechowych osoby zakażonej. Warto się zaszczepić, bo wirus jest szczególnie groźny dla dzieci i seniorów.

Cztery razy bardziej zakaźny niż grypa

Wirus RSV odpowiada za wiele z aktualnie diagnozowanych infekcji. Choroba ma objawy podobne do grypy lub COVID-19.

Na zakażenie wirusem RSV narażony jest każdy, ale najgroźniej przebiega on u niemowląt i dzieci do 2. roku życia oraz u osób w starszym wieku, zwłaszcza ze współwystępującymi chorobami przewlekłymi układu oddechowego, z obniżoną odpornością, np. w związku z przebytą transplantacją szpiku czy innego narządu, z wadami i chorobami serca, cukrzycą, chorobą nerek.

Jedna dawka chroni przez dwa sezony

Naukowcy z amerykańskiego Centrum Kontroli i Prewencji Chorób (CDC) wraz z kolegami z innych ośrodków badawczych w USA oceniali skuteczność szczepionki przeciw RSV stosowanej w rzeczywistych warunkach (nie w badaniu klinicznym).

W tym celu przeanalizowali dane dotyczące 6958 osób w wieku 60 lat i starszych, które trafiły do szpitala z powodu ostrej choroby układu oddechowego w ciągu dwóch sezonów zakażeń RSV – od 1 października 2023 roku do 31 marca 2024 r. oraz od 1 października 2024 r. do 30 kwietnia 2025 roku. Informacje zebrano w 26 szpitalach w 20 stanach USA należących do sieci znanej jako IVY Network (The Investigating Respiratory Viruses in the Acutely Ill Network).

Okazało się, że szczepienie zmniejszyło o 58 proc. ryzyko hospitalizacji z powodu RSV w ciągu dwóch sezonów zakażeń tym wirusem – o 69 proc. w pierwszym roku po szczepieniu i o 48 proc. w drugim roku po szczepieniu.

Dr Wesley Self z Vanderbilt University skomentował, że wyniki te jednoznacznie dowodzą, że szczepionki przeciwko wirusowi RSV zapobiegają hospitalizacjom i ciężkiemu przebiegowi infekcji u starszych osób.

W jego ocenie dalsze monitorowanie skuteczności szczepionki pomoże zrozumieć, jak długo utrzymuje się korzyść po podaniu jej jednej dawki.

Kto może skorzystać z refundacji?

Obecnie na RSV można zaszczepić się za darmo w aptece. Sprawdź, czy należysz do wybranych grup, a ile zapłacisz bez refundacji.

Na RSV można się zaszczepić za darmo nie tylko w przychodni, ale też w aptece. Szczepienie przeciwko wirusowi RSV jest bezpłatne w aptece dla dwóch grup osób, które są najbardziej narażone na ciężki przebieg tej infekcji:

- kobiet w ciąży – celem szczepienia jest ochrona noworodka. Przeciwciała wytworzone u zaszczepionej matki przenikają przez łożysko do dziecka, zapewniając mu ochronę w pierwszych miesiącach życia;
- osoby, które ukończyły 65. rok życia.

Osoby w wieku 60-64 lat mogą skorzystać z 50 proc. zniżki na szczepionkę. Cena szczepionki bez refundacji wynosi 800-1000 zł, więc pacjenci w wieku 60-64 lata zapłacą za nią około 400-500 zł. Do tego należy doliczyć koszt podania szczepionki przez farmaceutę lub pielęgniarkę, który waha się od 50 do 100 złotych.

Aby skorzystać z darmowego lub refundowanego szczepienia, należy udać się do apteki, która ma umowę z NFZ na wykonywanie szczepień, oraz mieć receptę od lekarza.

WARTO WIEDZIEĆ

Groźny zwłaszcza dla dzieci i seniorów

Jak podaje Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego PZH – Państwowy Instytut Badawczy, co roku w Europie RSV przyczynia się do ponad 270 tysięcy hospitalizacji i około 20 tys. zgonów wśród osób w wieku 60 lat i starszych.
W 2024 r. w Polsce zgłoszono 41 631 przypadków zakażenia RSV, z czego 19 080 stanowiły dzieci do 2. roku życia.

Badanie poziomu witaminy D pozwoli ustalić niedobory i dobrać odpowiednią dawkę

Monika Góralska
monika.goralska@polskapress.pl

Witamina D jest niezbędna do prawidłowej pracy serca, budowy kości czy funkcjonowania układu odpornościowego. Warto zbadać jej poziom i dobrać odpowiednią dawkę.

W Polsce niedobór witaminy D jest powszechny, zwłaszcza w okresie jesienno-zimowym, kiedy brakuje słońca. Niedobór może prowadzić do osłabienia kości, obniżenia odporności, chronicznego zmęczenia, a nawet depresji. Badanie pozwala ustalić, czy masz niedobór i w jakim stopniu trzeba go uzupełnić.

Dzięki wynikom lekarz może dobrać odpowiednią dawkę witaminy D, aby skutecznie wyrównać jej poziom. Dawka powinna być dostosowana do potrzeb twojego organizmu, co pozwala uniknąć zarówno niedoboru, jak i szkodliwego nadmiaru.

Jeśli już zażywamy witaminę D, badanie pozwala sprawdzić, czy dobrana dawka jest efektywna i czy poziom witaminy jest optymalny. Pomaga to uniknąć hiperwitaminozy, czyli nadmiaru witaminy D, który może być toksyczny i prowadzić do poważnych problemów zdrowotnych, takich jak uszkodzenie nerek, serca i naczyń krwionośnych.

Kiedy badanie jest darmowe na NFZ?

NFZ nie refunduje badania poziomu witaminy D (25(OH)D) na ogólne zlecenie lekarza rodzinnego (POZ). Jest to zazwyczaj usługa płatna. Badanie witaminy D na NFZ jest refundowane i bezpłatne tylko w dwóch przypadkach:

- badanie jest refundowane, jeśli skierowanie wystawi lekarz specjalista pracujący w ramach umowy z NFZ. Najczęściej są to lekarze zajmujący się chorobami, w których niedobór witaminy D jest bezpośrednio powiązany z patologią i leczeniem, np. endokrynolog (problemy z gospodarką hormonalną), ortopeda/reumatolog (zaawansowana osteoporoza, osteomalacja), nefrolog (choroby nerek);
- uczestniczysz w programach profilaktycznych – czasem zdarzają się regionalne lub ogólnopolskie programy zdrowotne i profilaktyczne finansowane przez NFZ lub samorządy, które oferują bezpłatne badanie witaminy D dla określonych grup ryzyka.

Jeśli nie przysługuje nam badanie bezpłatne, warto zrobić je samemu. Koszt mieści się w przedziale od 70 do 120 złotych. Cena może się różnić w zależności od laboratorium itd.

Jak przygotować się do badania?

Przygotowanie do badania poziomu witaminy D (25(OH)D) jest bardzo proste. W przeciwieństwie do wielu innych badań krwi nie musisz być na czczo. Badanie można wykonać o dowolnej porze dnia. Witamina D jest rozpuszczalna w tłuszczach, a jej poziom we krwi nie zmienia się znacząco po posiłku.

Najlepszy czas w roku na wykonanie badania to wczesna wiosna (marzec/kwiecień) lub jesień (październik-listopad), gdy poziom witaminy D jest najniższy. Pozwoli to na ocenę jej faktycznego niedoboru.

Jeśli przyjmujesz suplementy witaminy D, nie musisz też przerywać ich stosowania przed badaniem, chyba że lekarz zaleci inaczej. Badanie ma na celu sprawdzenie, czy twoja obecna dawka jest skuteczna.

Badanie polega na pobraniu próbki krwi z żyły, zazwyczaj zgięcia łokciowego. Sam proces jest szybki i trwa zaledwie kilka minut. Wyniki badania otrzymasz zazwyczaj w ciągu 1-2 dni roboczych.

Pamiętajmy, aby zawsze skonsultować wyniki z lekarzem, który pomoże je zinterpretować i ustalić, czy potrzebujesz suplementacji lub zmiany dawki.

FOT. JCOMP/FREEPIK.COM

Zanim sięgniemy po wit. D, warto sprawdzić, jaki mamy jej poziom. Lekarz ustali dawkę, którą powinniśmy brać

eprasa.pl 97980bbdd0

PYTANIA I ODPOWIEDZI SPECJALIŚCI ODPOWIADAJĄ NA NURTUJĄCE WAS PYTANIA

GRZYBY

Jak przyrządzać kurki?

Kurki, czyli pieprzniki jadalne, to grzyby znane i bardzo lubiane przez większość z nas. Najczęściej jemy je w postaci smażonej lub gotowanej, a także w sosach, jajecznicy czy omlecie. Leśnicy ostrzegają jednak, aby nie przyrządzać ich w ten sposób, bo tracą właściwości m.in. przeciwpasożytnicze.
Kurki to charakterystyczne grzyby, które wyróżniają się w ściółce leśnej swoim żółto-pomarańczowym kolorem oraz wczesnym występowaniem. Pojawiają się w polskich lasach już nawet w czerwcu, dużo wcześniej niż inne grzyby, a możemy się nimi cieszyć aż do końca października. Dość łatwo jest też odróżnić je od innych grzybów. Są bardzo smaczne, dlatego są chętnie jedzone jako dodatek do potraw.

Jakie właściwości mają kurki?

Kurki są nie tylko smaczne, ale też obfitują w cenne związki odżywcze. To produkt niskokaloryczny – porcja 100 g to tylko 19 kcal. Poza tym zawierają 88 proc. wody, witaminy takie jak A, E, C, PP, D2, B1, B2 i składniki mineralne: miedź, cynk, selen, wapń, magnez, sód, potas, fosfor, chlor, siarka, żelazo, mangan i fluor.

Z kurek przyrządzamy sosy do makaronów, dodajemy je do jajecznicy, zup czy omletów. Jednak takie przygotowanie kurek, czyli pieprzników jadalnych, niestety pozbawia je wielu wartości odżywczych i zdrowotnych, które tracą pod wpływem obróbki termicznej oraz działania soli.

Dlaczego kurki nie są nigdy robaczywe?

Pieprzniki nie są robaczywe, bo mają działanie przeciwpasożytnicze. Jeśli chcemy je zachować, to trzeba je suszyć w temperaturze poniżej 50 st. C, inaczej stracą swoje cenne właściwości – przestrzegają leśnicy.

Wyjaśnijmy: nigdy nie są robaczywe, co zawdzięczają obecności substancji o nazwie hitinmannoza, która działa przeciwpasożytniczo na pasożyty ludzkie takie jak owsiki, nicienie czy tasiemce.

Hitinmannoza z kurek paraliżuje układ nerwowy larw pasożytów oraz dorosłych osobników, doprowadzając do ich śmierci. Rozpuszcza również ich jaja. Niestety, obróbka termiczna grzybów w temperaturze powyżej 55 stopni Celsjusza niszczy tę substancję, a więc usmażone, gotowane czy pieczone kurki nie wykazują już działania przeciwpasożytniczego. Również sól kuchenna powoduje rozkład hitinmannozy.

Jeśli więc chcemy skorzystać z przeciwpasożytniczego działania kurek, możemy wysuszyć je na słońcu lub w piekarniku, ale w temperaturze nie wyższej niż 50 stopni Celsjusza, i zmielić, a następnie dodawać do potraw. Warto również przygotować leczniczą nalewkę z kurek, która odrobacza organizm, wspomaga trawienie i pracę wątroby, a także pozytywnie wpływa na ostrość wzroku.

Jak czyścić grzyby?

Grzyby powinniśmy dokładnie wyczyścić zaraz po przyniesieniu ich do domu, a wstępnego oczyszczenia dokonać już podczas zbierania w lesie. Im szybciej to zrobimy, tym lepiej. Świeże grzyby czyści się najłatwiej. W pierwszej kolejności dokładnie obejrzyjmy każdy okaz i upewnijmy się, czy jest jadalny. Jeśli mamy jakiekolwiek wątpliwości dotyczące zebranych grzybów, poprośmy fachowca, który dobrze zna się na grzybach, o pomoc w identyfikacji. W żadnym razie nie ryzykujmy. Powtarzana do znudzenia zasada, że zbieramy tylko takie grzyby, które znamy, jest cenna na wagę zdrowia, a nawet życia.
Już w tym roku pojawiły się pierwsze doniesienia o zatruciach grzybami – są już niestety także przypadki śmiertelne.

Grzyby przeznaczone do suszenia czy na przetwory na zimę, po wstępnym ich wyczyszczeniu za pomocą nożyka i pędzelka, przecieramy wilgotną szmatką.

Jeśli planujemy zjeść grzyby tego samego dnia, to możemy je umyć. Najlepiej zanurzyć je na moment w misce z zimną wodą, dzięki czemu łatwo usuniemy wszelkie nieczystości. Nie trzymajmy grzybów w wodzie za długo, bo szybko w nie wsiąknie. Grzyby przeznaczone do suszenia czy na domowe przetwory na zimę, po wstępnym ich wyczyszczeniu za pomocą nożyka i pędzelka, przecieramy wilgotną szmatką.

Winogrona: cenne nie tylko owoce

Monika Góralska
monika.goralska@polskapress.pl

Po sok z ciemnych winogron szczególnie powinny sięgać osoby z nadciśnieniem, problemami trawiennymi, a także z osłabioną odpornością. Warto też wykorzystać właściwości naparu z liści.

W wielu polskich ogrodach rosną winorośle, które późnym latem i wczesną jesienią obsypują się mnóstwem owoców. Zwykle winogron jest tak dużo, że nie da się ich na bieżąco zjeść. Dlatego właśnie teraz, gdy są już dojrzałe, są nie tylko smaczne, ale mają wiele cennych składników. Warto przygotować sok z winogron, ale także napar z liści.

FOT. 123RF

Ciemne winogrona zawierają najwięcej związków bioaktywnych, witamin, soli mineralnych i antyoksydantów, które dobroczynnie wypływają na nasze zdrowie

Ciemne: pyszne i cenne

Winogrona już 5 tys. lat temu były uprawiane i znane ze swoich prozdrowotnych właściwości. Sok z ciemnych winogron m.in. wspiera układ krążenia, obniża ciśnienie krwi, działa przeciwzapalnie i przeciwnowotworowo, odmładza, wspomaga trawienie, działa przeciwwirusowo, przeciwbakteryjnie i przeciwgrzybiczo. Zawarte w soku winogronowym witaminy odżywiają, a barwniki karotenowe poprawiają koloryt skóry; chronią też skórę i oczy przed promieniowaniem UV.

Ciemne winogrona zawierają najwięcej związków bioaktywnych. Ciemnofioletowe owoce zapewniają witaminy A, C, E, K oraz z grupy B, a także składniki mineralne, takie jak wapń, żelazo, magnez, fosfor, potas, miedź, cynk, jod, chlor i bor. Sok z ciemnych winogron zawiera duże ilości zwalczających wolne rodniki antyoksydantów, w tym takich jak resweratrol i kwercetyna, a także cukrów (glukoza i fruktoza), błonnik pokarmowy w postaci garbników i pektyn, kwasów organicznych: cytrynowego, mrówkowego, jabłkowego, winowego. Mają wysoką zawartość węglowodanów, które dostarczają sporo energii – 100 g winogron ma aż 70 kcal.

Jak przygotować domowy sok z winogron?

Przepis jest bardzo prosty, nawet jeśli nie mamy sokownika, a do przygotowania soku potrzebne będą tylko 3 składniki: 5 kg winogron, 1/2 kg cukru i kilka łyżek wody.

Winogrona oddzielamy od szypułek, myjemy dokładnie i przekładamy do dużego garnka.

Dodajemy kilka łyżek wody: tyle, żeby winogrona się nie przypaliły. Owoce można lekko rozgnieść, aby szybciej puściły sok. Dosypujemy cukier i mieszamy, aby się rozpuścił.

Gotujemy całość na małym ogniu 25-30 minut, od czasu do czasu mieszając. Po tym czasie przecieramy owoce przez sito. Następnie jeszcze gorący sok przelewamy do butelek i dokładnie zakręcamy, aby wieczko się zassało. Jeśli sok jest już zbyt chłodny, trzeba go podgrzać i wciąż gorący wlać do wyparzonych butelek, aby szczelnie się zamknął. Przechowujemy w ciemnym i chłodnym miejscu.

Napar? To bardzo proste

Liście winogron zawierają flawonoidy (kwercytryna, kemferol, izokwercytryna, kwercetyna), antocyjany, garbniki, kwasy fenolowe, kwas szczawiowy, jabłkowy, bursztynowy, winowy, saponiny trójterpenowe, karotenoidy, witaminy A, C, z grupy B, a także potas, błonnik i kwas foliowy. Warto sporządzić z wysuszonych liści napar.
Składniki: 1-2 łyżki suchych i rozdrobnionych liści, 250 ml wrzącej wody.

Liście winogron zalej wrzącą wodą. Zaparz pod przykryciem 30 minut, a następnie przecedź. Pij dwa razy dziennie po 100-120 ml.

Według zaleceń dr. Henryka Różańskiego należy pić napar przy niestrawności, zaostrzeniu przebiegu zespołu jelita drażliwego lub owrzodzeniach po 100 ml nawet 3-4 razy dziennie.

Na co działa herbatka z liści winogron?

Herbatka z liści winogron wspomaga trawienie. Napar regeneruje wątrobę, warto go więc stosować przy niewydolności wątroby, wirusowym czy polekowym uszkodzeniu wątroby, a także przy zatruciach.

Liście winogron działają ściągająco, wspomagają regenerację błony śluzowej żołądka i jelit. Herbatka jest polecana osobom z zespołem jelita drażliwego, owrzodzeniami jelit czy zapaleniem uchyłków jelita grubego.

Napar pozytywnie wpływa także na układ krążenia i serce, uszczelnia naczynia krwionośne, łagodzi stany zapalne, niweluje objawy hemoroidów i żylaków, wspomaga krążenie oczne, mózgowe i obwodowe.

Wyciągi z liści winogron zapobiegają zatorom, zakrzepom i miażdżycy. Działają też ochronnie na miąższ wątroby, serca i nerek, łagodzą objawy dny moczanowej i reumatyzmu, a nawet bóle głowy.

Stosuj napar także do płukania gardła i jamy ustnej przy zapaleniu dziąseł i błony śluzowej. Łagodzi ból gardła i podrażnienia, działa antybakteryjnie.

Napar w postaci okładów na oczy zniweluje obrzęki i cienie pod oczami. Można go także używać przy stanach zapalnych oczu i skóry. Przemywaj nim twarz, gdy masz cerę trądzikową (sprawdzi się także w przypadku trądziku różowatego). Tonik z liści winogron zmniejszy łojotok, ujędrni i wygładzi skórę, pomoże pozbyć się pryszczy – skóra odzyska blask i zdrowy koloryt.

WAŻNE

Pyszny i cenny, ale nie dla każdego. Kto powinien uważać lub wręcz unikać soku z winogron?
Na sok z winogron powinny uważać i stosować go w niewielkich ilościach osoby chorujące na cukrzycę, z insulinopornością, zespołem metabolicznym i otyłe.
Ze względu na wysoką zawartość cukrów prostych – takich jak fruktoza, glukoza, maltoza i sacharoza – jest on dość kaloryczny, a przede wszystkim podwyższa stężenie glukozy we krwi. Pamiętajmy także o tej zawartość cukrów i węglowodanów (100 g to 70 kcal), jeśli dbamy o linię: trzeba to wziąć pod uwagę w całodziennej diecie.

eprasa.pl 97980bbdd0

Energia mnie rozsadza, ale ją trzymam, żeby mi szwy nie poszły

Dorota Gardias na Instagramie o swym powrocie do zdrowia po operacji wycięcia wyrostka Fot. Sylwia Dąbrowa

Z ŻYCIA GWIAZD

Małgorzata Foremniak lubi dobre samochody
Przez dłuższy czas aktorka była wierna swojemu czarnemu Volvo, w którym najczęściej można było ją spotkać w drodze na zakupy czy do salonu piękności. Teraz fotoreporterzy Pudelka przyłapali Foremniak na mieście w nowym aucie. To Mazda CX-60, która kosztuje ok. 250 tysięcy złotych.

Joanna Moro całuje drzewo

14 września był Dzień Walki z Wypaleniem Zawodowym. Aktorka odniosła się do niego, zamieszczając na Instagramie serię zdjęć. Na jednym z nich całuje drzewo. „Mam 40 lat i czuję, że to jest ten moment. Żeby zawalczyć o swoje. O to, co naprawdę w duszy mi gra... Zdziwicie się, obiecuję" – głosi podpis.

Anna Lewandowska lubi przytulać
Celebrytka opublikowała na Instagramie zdjęcie męża, do którego tuli się ich młodsza pociecha, Laura. Potem dodała fotkę, na której ona przytula ich starszą córkę, Klarę. Fotografiom towarzyszyła głębsza refleksja. „Przytulanie – mały gest, wielka moc. Przytulanie trwa kilka sekund, a potrafi obniżyć poziom stresu, wzmocnić poczucie bezpieczeństwa, poprawić nastrój, pogłębić więź z drugim człowiekiem. Dlatego czasem jeden uścisk mówi więcej niż tysiąc słów" – napisała Lewandowska.
(GZL) Fot. Krzysztof Szymczak

W TELEWIZJI

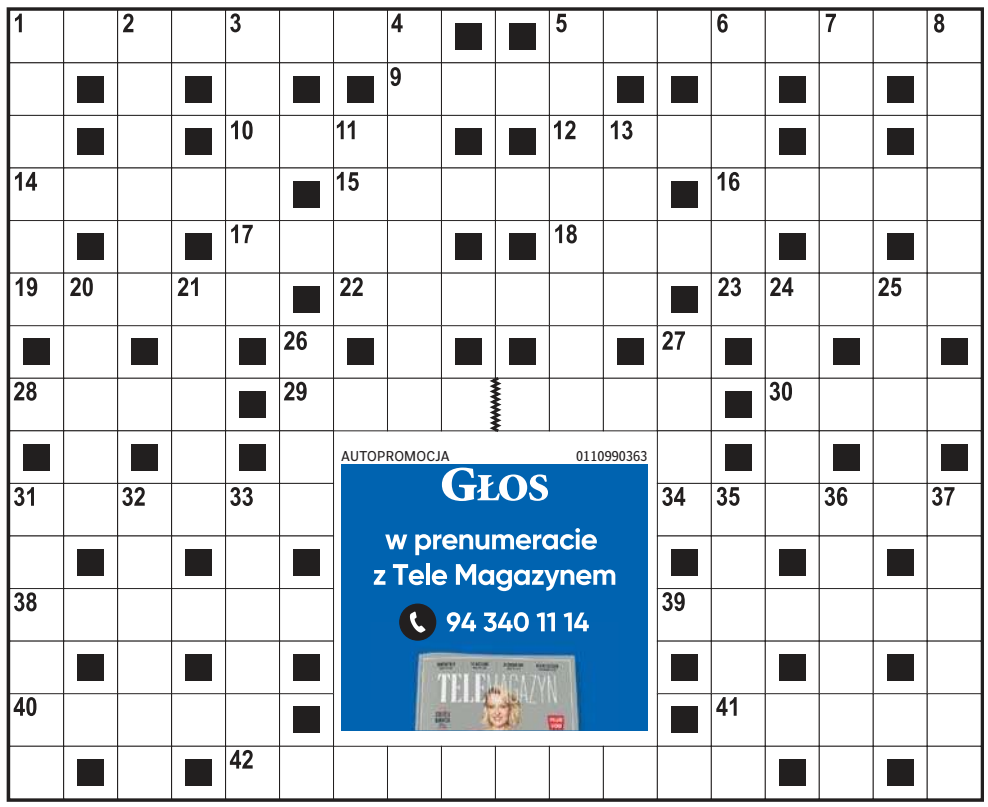
Stworzone, by przetrwać
Nat Geo Wild, 15:00
Popularyzator nauki, Phil Breslin, zgłębia tajemnice adaptacji zwierząt do przetrwania w wymagającym środowisku australijskiego lasu deszczowego. Phil ma okazję spotkać m.in. nieuchwytnego drzewiaka z młodym oraz największego australijskiego węża – potężnego pytona ametystowego.

Magnezja
TVN 7, 21:05
Pogranicze polsko-radzieckie, przełom lat 20. i 30. XX wieku. Po śmierci głowy rodziny władza nad przestępczym klanem Lewenfiszów przechodzi w ręce jego córki, Róży. Kobieta kontynuuje interesy ojca i próbuje odeprzeć ataki bandytów. Tymczasem bracia Hudini z pomocą uwodzicielskiej Heleny chcą okraść bank, w którym przechowywane są bogactwa Lewenfiszów.

Ojcostwo oczami nauki
TVP Dokument, 21:25
Naukowcy badają wpływ ojcostwa zarówno na mężczyzn, jak i na ich dzieci. Analizują, jak ojcowie zmieniają się w czasie, gdy matka ich potomka jest ciąży, w czasie porodu i w pierwszych latach życia dziecka.

Dzika noc
Polsat, 22:00
Komedia pełna akcji w świątecznej atmosferze. Rodzinie, która staje się zakładnikami złodziei, przychodzi na pomoc Święty Mikołaj, który w walce pokaże, że wcale nie jest taki święty...

KRZYŻÓWKA NR 143



Poziomo:
1) kąpiel w błocie dla zdrowia,
5) najstarszy polski gród,
9) element końskiej uprzęży,
10) poczucie piękna, elegancji,
12) szerokie ramiona kulturysty,
14) drogowe lub interpunkcyjne,
15) składa urządzenia z podzespołów,
16) wojskowe rozpoznanie w terenie,
17) … Lubos, aktor z filmu „Tata",
18) centrum finansowe Londynu,
19) kraj nad Zatoką Perską,
22) film zakładany do dawnego aparatu fotograficznego,
23) trzynaście lew w brydżu,
28) ptactwo na wiejskim podwórzu,
29) miasto w Małopolsce u stóp Gorców,
30) lepszy ... niż nic,
31) zastój w gospodarce, stagnacja,
34) miejsce realizacji recept lekarskich,
38) wystawiana w teatrze,
39) w koszuli zakończone mankietami,
40) osesek drapieżnego ptaka,
41) … Jabłoni, polski zespół muzyczny,
42) rozpuszczalnik otrzymywany z drzew iglastych.

Pionowo:
1) wirująca zabawka, fryga,
2) średniowieczny śpiewak, wagant,
3) Polak, … dwa bratanki,
4) zbiornik do sterylizacji,
5) kruche ciasteczko z foremki,
6) regres ekonomiczny w państwie,
7) kosmyk włosów, kędzior,
8) metal ziem rzadkich o symbolu Nd,
11) mały chłopiec, szkrab,
13) „Płoną jodły na gór szczycie",
20) tkanina z wełny czesankowej,
21) cenny składnik pachnideł,
24) szybki obrót ciała, skręt,
25) był nim Roman Dmowski,
26) podziemny strażnik kopalni,
27) ukryta w stogu siana,
31) część urządzenia celowniczego,
32) doświadczenie nabyte przez lata praktyki,
33) liczny na górskiej drodze,
35) pierwsza kromka z razowca,
36) szkliwo pokrywające garnek,
37) osoby towarzyszące VIP-owi.

ROZWIĄZANIE NR 142

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

HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)
Energia będzie Cię dzisiaj wręcz rozpierać. Horoskop dzienny stanowczo radzi zaufać intuicji. Przyniesie Ci ona nieoczekiwane szanse.
Ryby (19.02 - 20.03)
Stabilność to Twoja siła. Nie spiesz się. Horoskop na dziś mówi, że zauważysz dzięki temu piękno w codzienności i docenisz drobne chwile.
Baran (21.03 - 19.04)
Rozmowy otworzą dziś nowe możliwości. Horoskop dzienny na środę widzi w tym szansę na inspirację do śmiałych kroków.
Byk (20.04 - 20.05)
Skup się na emocjach, słuchaj serca. Horoskop dzienny wróży, że relacje nabiorą znaczenia, gdy dasz im przestrzeń i prawdziwą troskę.
Bliźnięta (21.05 - 21.06)
Twoja pewność siebie przyciągnie ludzi. Ale horoskop na dziś zapowiada, że zabłyśniesz, jeśli podzielisz się ciepłem, a nie tylko dumą...
Rak (22.06 - 22.07)
Drobne szczegóły mają ogromną wagę. Horoskop dzienny na środę mówi, że pracowitość pozwoli Ci uniknąć błędów i zyskać spokój.
Lew (23.07 - 22.08)
Harmonia stanie się celem. Szukaj równowagi w uczuciach i pracy. Horoskop dzienny wróży, że zyskasz wewnętrzny spokój.
Panna (23.08 - 22.09)
Intensywne emocje mogą zaskoczyć. Ale horoskop na dziś radzi im zaufać, bo poprowadzą Cię ku głębszym odkryciom duszy.
Waga (23.09 - 22.10)
Twoja ciekawość świata obudzi nowe pasje. Horoskop dzienny na środę to wskazówka, by szukać przygód i nie bać się ryzyka – los Ci sprzyja.
Skorpion (23.10 - 21.11)
Dyscyplina pomoże Ci osiągnąć cel. Horoskop dzienny stanowczo radzi jednak nie zapominać o odpoczynku – równowaga doda Ci siły.
Strzelec (22.11 - 21.12)
Kreatywność będzie Twoją mocną stroną. Horoskop na dziś wróży, że pomysły, które zgłosisz, mogą odmienić kierunek Twoich działań.
Koziorożec (22.12 - 19.01)
Intuicja stanie się Twoim przewodnikiem. Horoskop dzienny na środę to wskazówka, by zatrzymać się i posłuchać siebie.

GŁOS DZIENNIK POMORZA
www.gp24.pl
www.gk24.pl
www.gs24.pl
Redaktor naczelny **Jarosław Jaz.**
Z-cy red. nacz.: **Marcin Stefanowski, Wojciech Frelichowski, Ynona Husaim-Sobecka.** Prezes Makroregionu **Piotr Grabowski.**
Dyrektor biura reklamy oddziału **Ewa Żelazko.**
Dyrektor marketingu **Robert Gromowski.**
Redakcja. SŁUPSK, ul. Henryka Pobożnego 19, **tel. 59 8488100**, **redakcja.gp24@polskapress.pl,** KOSZALIN, ul. Partyzantów 17, **tel. 94 3473552, redakcja.gk24@polskapress.pl,** SZCZECIN, Al. Niepodległości 26/U1, **tel. 91 4813300. redakcja.gs24@polskapress.pl.**
Druk Polska Press Oddział Poligrafia, 85-438 Bydgoszcz, ul. Grunwaldzka 229.
POLSKA PRESS GRUPA
Wydawca **Polska Press Sp. z o.o.**
ul. Domaniewska 45, 02-672 Warszawa,
tel. 22 201 44 00, fax: 22 201 44 10
Prezes Zarządu Polska Press Grupy **Zenon Nowak**
Redaktor naczelny Polska Press Grupy **Marek Twaróg**
Dyrektor artystyczny **Tomasz Bocheński**
Dyrektor kolportażu **Karol Wlazło**
Biuro Konsumenta PPG, e-mail: biurokonsumenta@polskapress.pl, tel. 12 688 85 10
©℗ - umieszczenie takich dwóch znaków przy Artykule, w szczególności przy Aktualnym Artykule, oznacza możliwość jego dalszego rozpowszechniania tylko i wyłącznie po uiszczeniu opłaty zgodnie z cennikiem zamieszczonym na stronie www.gp24.pl/tresci i w zgodzie z postanowieniami niniejszego regulaminu.
eprasa.pl 97980bbdd0

Gigantyczny problem ze zwolnieniami lekarskimi. Firmy straciły już miliony

Agnieszka Kamińska
Strefa Biznesu

Do końca maja 2025 roku Polacy otrzymali aż 10,1 miliona zwolnień lekarskich, co wskazuje na niepokojący trend w zakresie absencji chorobowej w kraju.

FOT. ARCHIWALNE, P. HUKAŁO / POLSKA PRESS

W 2024 roku nastąpił wyraźny wzrost liczby zwolnień lekarskich jednodniowych, pobieranych w poniedziałki oraz piątki. Zdjęcie ilustracyjne.

Przeciętny czas zwolnienia wynosi dwa tygodnie, co oznacza, że prawie każdy pracownik w sektorze prywatnym statystycznie przebywał na zwolnieniu co najmniej raz.

Według najnowszych danych udostępnionych przez Zakład Ubezpieczeń Społecznych, w 2024 roku w Polsce wystawiono 22,2 miliona zwolnień lekarskich. Jest to wzrost o 300 tysięcy w porównaniu z rokiem wcześniejszym i o 400 tysięcy więcej niż w 2022. Tegoroczne dane również nie napawają optymizmem - od stycznia do maja liczba wystawionych L4 już sięgała 10,1 mln.

Chociaż średnia długość zwolnień wynosi dwa tygodnie, co odpowiada około 100 milionom godzin absencji, sytuacja staje się coraz bardziej poważna. Przy zatrudnieniu w Polsce wynoszącym 12,4 miliona osób, oznacza to, że statystycznie aż 2/3 pracowników skorzystało już z L4 w bieżącym roku.

Pełny wymiar strat finansowych jest również dość niepokojący. Przy średnim wynagrodzeniu brutto na poziomie 9 tys. złotych, dwutygodniowe zwolnienia generują koszty sięgające 45 milionów złotych dla pracodawców, i to zaledwie w pierwszych pięciu miesiącach roku. Jak zaznacza Honorata Gawlas, wiceprezeska Polskiego Towarzystwa Postępów Medycyny - Medycyna XXI, konieczne są działania edukacyjne, mająca na celu podniesienie świadomości na temat znaczenia zdrowych nawyków.

Analiza danych ZUS za 2025 rok przedstawia przyczyny zwolnień chorobowych. Na czoło wysuwają się choroby układu oddechowego, które odpowiadają za ponad 1,8 mln zwolnień. Zaraz za nimi plasują się urazy i zatrucia z liczbą 1,3 mln, a trzecie miejsce zajmują choroby układu ruchu oraz urazy ortopedyczne, z liczbą 1,1 przypadków. ZUS szacuje, że ponad 90% przedwczesnych zgonów w Polsce wynika z chorób przewlekłych, którym często można skutecznie przeciwdziałać poprzez odpowiednią profilaktykę.

Według lekarzy, konieczna jest m.in. poprawa świadomości społecznej na temat zdrowia i promowanie zdrowego trybu życia wśród pracowników. Jak sugerują, kluczem do zmiany może być wdrożenie programów edukacyjnych oraz promowanie zdrowych nawyków również w przedsiębiorstwach.

- Wszystkie te schorzenia są wynikiem złych nawyków i braku edukacji zdrowotnej. Dwie główne przyczyny zgonów we współczesnym cywilizowanym świecie to choroby układ sercowo-naczyniowego i nowotwory. Łączy je wiele wspólnych czynników ryzyka, poczynając od nadwagi i otyłości, palenia papierosów, zbyt małej aktywności fizycznej, nieprawidłowej diety. Opierając się na tych czterech prostych sferach stylu życia, można uniknąć zgonów, zawałów serca, udarów mózgu, wielu nowotworów. Tak więc bardzo proste recepty: edukacja zdrowotna, wiedza, życiowe wybory mogą wpłynąć na długość i jakość naszego życia - twierdzi dr hab. med. Krzysztof J. Filipiak, kardiolog i internista, zaangażowany w kampanię „!Na Zdrowie" - bezpłatny, profilaktyczny projekt skierowany m.in. do firm.

Aż 78,3% aktywnych zawodowo Polaków dostrzega u siebie przynajmniej jeden z czternastu symptomów wypalenia zawodowego.

W zestawieniu ZUS na czwartym miejscu znalazły się zaburzenia psychiczne i behawioralne - 492 276 zwolnień. To blisko pół miliona przypadków, które - jak wskazują lekarze - mają swoje źródło w długotrwałym stresie, przeciążeniu obowiązkami i braku regeneracji. Co więcej, badania UCE Research dowodzą, że aż 78,3% aktywnych zawodowo Polaków dostrzega u siebie przynajmniej jeden z czternastu symptomów wypalenia zawodowego. Problem nie dotyczy wyłącznie pracowników - uderza bezpośrednio w pracodawców.

- Presja wyniku, braku kontroli nad zadaniami i nieustanny multitasking to mieszanka, która w dłuższej perspektywie kończy się wypaleniem i długimi zwolnieniami.To już nie tylko problem zdrowotny, ale także biznesowy - mówi Honorata Gawlas, wiceprezeska Polskiego Towarzystwa Postępów Medycyny - Medycyna XXI.

Rosnąca liczba zwolnień to nie tylko problem zdrowotny, ale też ekonomiczny. Koszty pokrywają zarówno firmy, jak i Skarb Państwa. Pracodawca wypłaca wynagrodzenie chorobowe za pierwsze 33 dni zwolnienia w roku (14 dni w przypadku pracowników po 50. roku życia). Ale to tylko początek strat.

- Na absencję chorobową nakłada się także prezenteizm - czyli sytuacja, gdy pracownik przychodzi do pracy chory i jest nieefektywny. Do tego dochodzi trudność w utrzymaniu ciągłości realizacji zada i większa rotacja. Dlatego w interesie pracodawcy jest to, aby jego pracownicy cieszyli się dobrą kondycją psychofizyczną - zauważa Honorata Gawlas.

Z punktu widzenia ekonomicznego - dłuższe i częstsze zwolnienie L4 oznacza także większe obciążenie dla systemu ubezpieczeń społecznych, a w dłuższej perspektywie - niższą produktywność całej gospodarki.

©℗

PLAGA ZWOLNIEŃ W PONIEDZIAŁKI I PIĄTKI

W Polsce rośnie liczba zwolnień lekarskich wystawianych tuż przed i zaraz po weekendzie. Najnowszy raport pokazuje, że L4 pobierane w piątki i poniedziałki biją rekordy – co piąte zwolnienie przypada właśnie na te dni. Eksperci alarmują, że część pracowników traktuje chorobowe jako sposób na przedłużenie wolnego, co coraz częściej wykrywane jest podczas kontroli. Pracodawcy biją na alarm, a coraz więcej firm domaga się zaostrzenia przepisów i walki z nadużyciami. W 2024 roku nastąpił wyraźny wzrost liczby zwolnień jednodniowych, pobieranych w poniedziałki oraz piątki. Największy odsetek zwolnień tego typu wystąpił w piątek, osiągając poziom 22,8 proc., co stanowi wzrost o blisko 2,5 proc. względem 2023 roku. W poniedziałki poziom absencji wyniósł natomiast 20,5 proc., co z kolei stanowi wzrost o blisko 3 proc. względem 2023 roku. Aż 34 proc. z 33 tys. przeprowadzonych w 2024 roku kontroli wykazało, że pracownicy korzystający z L4 nie przebywali w miejscach wskazywanych w drukach ZLA.

DROBNE

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

Oddział Koszalin: ul. Partyzantów 17, 75-411 Koszalin, tel. 94 347 35 12
Oddział Słupsk: ul. Henryka Pobożnego 19, 76-200 Słupsk, tel. 59 848 81 03
Oddział Szczecin: Al. Niepodległości 26/U1, 70-412 Szczecin, tel. 91 48 13 310

RUBRYKI W OGŁOSZENIACH DROBNYCH:

- NIERUCHOMOŚCI
- HANDLOWE
- MOTORYZACJA
- FINANSE/BIZNES
- NAUKA
- PRACA
- ZDROWIE
- USŁUGI
- TURYSTYKA
- BANK KWATER
- ZWIERZĘTA
- ROŚLINY, OGRODY
- MATRYMONIALNE
- RÓŻNE
- KOMUNIKATY
- ŻYCZENIA /PODZIĘKOWANIA
- GASTRONOMIA
- ROLNICZE
- TOWARZYSKIE

Nieruchomości

MIESZKANIA - KUPIĘ

KUPIĘ Twój problem z udziałem w nieruchomości, spadku ! Nie wiesz co robić, nie dogadujesz się z rodziną, współwłaścicielem? Sprzedaj mi swój udział ! 602738759

REKLAMA 0011247910

OMEGA
WYCENY
OBRÓT
SŁUPSK, UL. STARZYŃSKIEGO 11
tel. 59 841 44 20
601 654 572
www.nieruchomosci.slupsk.pl
omega@nieruchomosci.slupsk.pl

Handlowe

FOTO, KSIĄŻKI

KUPIĘ książki, płyty kasety. Tel. 508-245-450, 509-675-586.

Zdrowie

NEUROLOGIA

SPEC. Neurolog. NFZ. Bez kolejek.

Codziennie. Koszalin, 605-284-364.

Usługi

AGD RTV FOTO

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

PRALKI naprawa w domu, 603 775 878

BUDOWLANO-REMONTOWE

MALOWANIE dachów. 788-016-988.

Rolnicze

ZWIERZĘTA HODOWLANE

KURKI odchowane 784 461 566

AUTOREKLAMA

Polecamy →

strona zdrowia

Czytaj dla zdrowia

stronazdrowia.pl

eprasa.pl 97980bbdd0

Pożegnanie Lata: Jesień się pyta, co Lato zrobiło

Anna Czerny-Marecka
Powiat słupski

Muzeum Pomorza Środkowego w Słupsku zaprasza na zdarzenie"Pożegnanie Lata. Jesień się pyta, co Lato zrobiło", które odbędzie się w Muzeum Wsi Słowińskiej w Klukach w niedzielę, 21 września, w godzinach 11-16.

FOT. ARCHIWUM GP24.PL

Pożegnanie lata to od lat jedna z tłumniej odwiedzanych imprez w skansenie w Klukach

Schyłek lata i początek jesieni w przyrodzie i na wsi to czas sytości i obfitości, przetwarzania darów natury i przygotowań do zimy, czyli wytężonej pracy, ale również zabawy i weselenia się. W Muzeum Wsi Słowińskiej w Klukach (oddział Muzeum Pomorza Środkowego w Słupsku) będzie można w najbliższą niedzielę zobaczyć, jak niegdyś mieszkańcy wsi żegnali lato.

- Zwiedzając zabytkowe szachulcowe chałupy, mamy tego dnia wyjątkową okazję przypatrzeć się dawnym zajęciom na wsi, skosztować niecodziennych potraw i popróbować sił w różnych czynnościach, które prezentujemy w każdej z zagród oraz w ich sąsiedztwie. Podczas pokazów, degustacji i zwiedzania gra skoczna dożynkowa i weselna ludowa muzyka - opisują muzealnicy.

Nie zabraknie również słowińskiego chleba z pieca chlebowego, zupy rybnej, ziemniaków w mundurkach, masła ubijanego w kierzynce, powideł z borówek, zupy brukwiówki, tradycyjnej słowińskiej „Klitundplome"- zupy śliwkowej na wędzonej gęsinie z kluseczkami, czy pokazu wędzenia ryb.

Wszystkie potrawy, których goście mogą posmakować, przygotowywane będą wewnątrz chałup na tradycyjnych kuchniach. Oprócz degustacji można będzie zakupić również porcję słowińskiego chleba ze smalcem i kiszonym ogórkiem, kawałek baby drożdżowej pieczonej w piecu chlebowym lub kubek kawy zbożowej, której pokaz prażenia odbywa się w jednej z chałup.

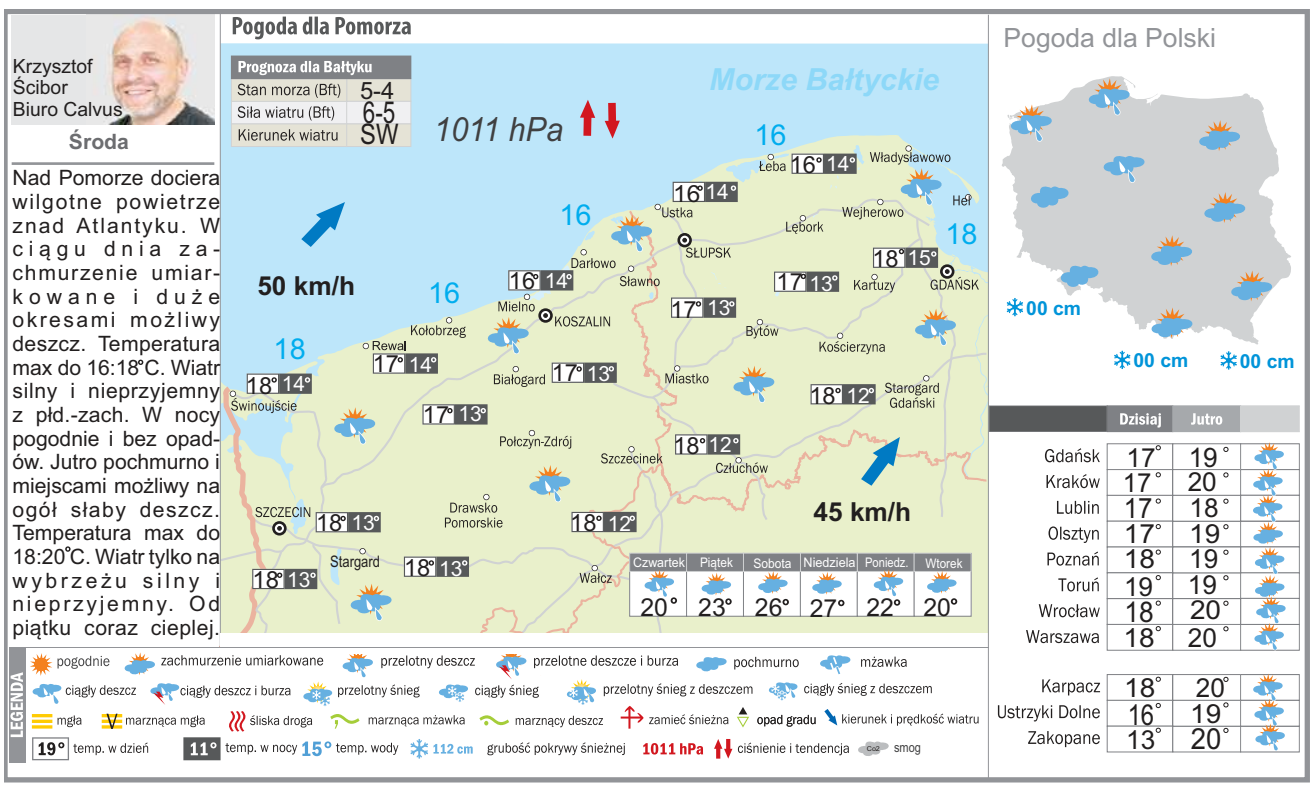
- Podczas „Pożegnania lata" prezentujemy zajęcia charakterystyczne dla słowińskiej wsi o tej porze roku: ręczny siew oziminy, młócenie zboża cepem i zabytkową młockarnią, kopanie ziemniaków, cięcie sieczki, wianie ziarna, szatkowanie i kiszenie kapusty, wyciskanie soku z buraków na syrop, a także ogławianie lnu, przędzenie na kołowrotku czy tkanie krajek - informują organizatorzy.

Wydarzeniu towarzyszy także kiermasz produktów regionalnych oraz rękodzieła.

Bilet normalny: 23,00 zł, bilet ulgowy: 17,00 zł, Karta Dużej Rodziny: -15%.

©℗

POGODA



KRÓTKO

KINO REJS W SŁUPSKU

DKF Projekcja zaprasza

FOT. MATERIAŁY PROMOCYJNE

Jutro, 18 września, o godz. 18 w kinie Rejs w Słupsku obejrzymy film „Sirat". To doceniona w Cannes historia ojca desperacko szukającego córki na pustynnych, nielegalnych rave'ach w Maroku.Prelekcję wygłosi oraz dyskusję po seansie poprowadzi Tomasz Żygo - koordynator festiwalu Nowe Horyzonty. MARA

MIEJSKA BIBLIOTEKA PUBLICZNA W SŁUPSKU

Spotkanie z Arturem Barcisiem

Dzisiaj o godzinie 18 w Miejscu Animacji Kultury Miejskiej Biblioteki Publicznej w Słupsku, przy ul. Grodzkiej, odbędzie się spotkanie z Arturem Barcisiem - jednym z najbardziej lubianych polskich aktorów teatralnych i filmowych, który od lat zachwyca publiczność swoją wszechstronnością, talentem i niezwykłą charyzmą.

Znamy go jako niezapomnianego Tadeusza Norka z kultowego serialu Miodowe lata, błyskotliwego Czerepacha z Rancza oraz tajemniczego mężczyznę pojawiającego się w wielu częściach Dekalogu Kieślowskiego. Występował także w takich filmach jak Znachor, Człowiek z żelaza, Ucieczka z kina „Wolność", Europa Europa czy Pułkownik Kwiatkowski. Użyczył również głosu niezapomnianym postaciom animowanym, m.in. Luigiemu w Autach i Nikabrikowi w Opowieściach z Narnii. MARA

GMINA REDZIKOWO

Bezpłatne koncerty w kościołach

FOT. MATERIAŁY PROMOCYJNE/ TOMASZ IWAŃSKI

Gmina Redzikowo zaprasza na cykl koncertów „Muzyka w kościele - Mistrz i uczeń". Muzyka zabrzmi (początek o godz. 18 w świątyniach) w wiejskich kościołach w następujących terminach: 21 września - Strzelino, kościół pw. św. Antoniego Padewskiego (Magdalena Cornelius - sopran, Maciej Zimka - akordeon), 28 września - Swołowo, kościół pw. Wniebowzięcia NMP (Roża Lorenc - skrzypce, Wiktor Brzuchacz - organy), 5 października - Siemianice, kościół pw. św. Józefa Rzemieślnika (Zuzanna i Maciej Bator - organy), 12 października - Bruskowo Wielkie, kościół pw. Niepokalanego Poczęcia NMP (Ewelina Zawiślak - flet, Zbigniew Gach - organy). Wstęp wolny. MARA

eprasa.pl 97980bbdd0

Kraje Trzeciego Świata czarują. A Polska wciąż czeka na medal

Paweł Wiśniewski
redakcja@polskapress.pl

LEKKOATLETYKA. **Wciąż nie milkną echa fenomenalnego popisu, jaki na Stadionie Olimpijskim w Tokio dał szwedzki geniusz tyczki - Armand Duplantis, który w jeden wieczór zarobił 170 000 $**

Na premię finansową fenomenalnego „Mondo" w japońskiej metropolii złożyło się - 70 000 dolarów za złoty medal mistrzostw świata plus 100 000 dolarów za rekord świata. Ponadto sponsor tyczkarza również gwarantował wypłatę, ale wciąż nie chce ujawnić szczegółów...

Armand Duplantis, urodzony w amerykańskim Lafayette w stanie Luizjana, pozostaje niepokonany od września 2022 roku. Od tego czasu wygrał 49 konkursów z rzędu...

Dla Szweda - 6.30 m pokonane w trzeciej próbie to już 14. rekord świata w karierze!

Dobra wiadomość jest taka, że Armand ma dopiero 25 lat - dla porównania, wielki Siergiej Bubka, który zdobywał aż sześć tytułów mistrza świata z rzędu w latach 1983-1997, miał 31 lat, kiedy bił rekord świata po raz 17. i ostatni...

Kroki milowe rekordu świata w skoku o tyczce

5.51 m Kjell Isaksson (Szwecja) - Austin, 8.04.1972
5.63 m Bob Seagren (USA) - Eugene, 2.07.1972
5.70 m David Roberts (USA) - Eugene, 22.06.1976
5.80 m Thierry Vigneron (Francja) - Mâcon, 20.06.1981
5.90 m Siergiej Bubka (ZSRR) - Londyn, 13.06.1984
6.00 m - Siergiej Bubka (ZSRR) - Paryż, 13.07.1985
6.10 m - Siergiej Bubka (ZSRR) - Malmö, 5.08.1991
6.20 m Armand Duplantis (Szwecja) - Belgrad, 20.03.2022
6.30 m Armand Duplantis (Szwecja) - Tokio, 15.09.2025

Kapitalnie spisała się w półfinałach biegu na dystansie 400 metrów Natalia Bukowiecka. W 1. serii tej konkurencji Polka okazała się najszybsza z najlepszym czasem w sezonie 49.67 i pewnie awansowała do finału!

Na ostatnich metrach Polka zdołała wyprzedzić wyraźnie zwalniającą - mocno ryzykownie - słynną Marileidy Paulino z Dominikany, aktualną mistrzynię olimpijską i świata (49.82).

Najszybsza w tej fazie rywalizacji była... płotkarka, Amerykanka Sydney McLaughlin-Levrone, która czasem 48.29 ustanowiła nie tylko rekord kraju, ale i rekord Ameryki Północnej. Kto wie, co się wydarzy w finale?

Stawka finałowa biegu na 400 metrów pań:

* Sydney McLaughlin-Levrone (USA)

FOT. PAP/ADAM WARZAWA

Natalia Bukowiecka zachwyciła w półfinale biegu na 400 metrów. Do finału awansowała z piątym czasem - 49.67

* Amber Anning (W. Brytania)
* Nickisha Pryce (Jamajka)
* Salwa Eid Naser (Bahrajn)
* Natalia Bukowiecka (Polska)
* Roxana Gomez (Kuba)
* Marileidy Paulino (Dominikana)
* Henriette Jæger (Norwegia)

Dzięki świetnej dyspozycji w czwartkowym finale (godz. 15.24) Polka pobiegnie na lepszym, środkowym torze.

Przed męskim konkursem rzutu młotem największe szanse na medal dawano oczywiście Kanadyjczykowi Ethanowi Katzbergowi (90%), a potem - Bence Halászowi z Węgier (66%), Amerykaninowi Rudy'emu Winklerowi (48%), Mychajło Kochanowi z Ukrainy (29%), Niemcowi Merlinowi Hummelowi (26%) i naszemu Pawłowi (21%).

I sprawdziło się prawie wzorcowo. Katzberg machnął żelastwem o wadze 7.26 m na niebotyczną odległość 84.70 m i załatwił sprawę złotego medalu.

Ostatecznie Paweł Fajdek, 5-krotny mistrz świata, został sklasyfikowany na 7. miejscu z wynikiem 77.75 m.

Polskie zarobki w Tokio:

4. miejsce = 16 000 $
* sztafeta mieszana 4x400 metrów (Maksymilian Szwed, Natalia Bukowiecka, Kajetan Duszyński, Justyna Święty-Ersetic + Anna Gryc)

5. miejsce = 11 000 $
* Katarzyna Zdziebło (chód 35 km)
* Pia Skrzyszowska (100 metrów przez płotki)

6. miejsce = 7000 $
* Anita Włodarczyk (młot)

7. miejsce = 6000 $
* Klaudia Kazimierska (1500 m)
* Paweł Fajdek (młot)

A medale na tych mistrzostwach zdobywały już takie lekkoatletyczne potęgi, jak Nowa Zelandia, Tanzania, Ekwador, Meksyk czy Kolumbia... ©℗

Polscy siatkarze grają dziś z Holandią na MS. Stawką pierwsze miejsce w grupie

Zbigniew Czyż
zbigniew.czyz@polskapress.pl

SIATKÓWKA. **Reprezentacja Polski zagra dziś z Holandią o pierwsze miejsce w grupie B na mistrzostw świata na Filipinach. Po dwóch wygranych Polacy zapewnili sobie awans do 1/8 finału.**

Dla Polaków to będzie pierwszy poważny test w turnieju. W dwóch wcześniejszych spotkaniach wygranych z Rumunią i Katarem po 3:0 rywale nie sprawili naszej kadrze praktycznie żadnych problemów. - Potrzebowaliśmy tych dwóch spotkań, żeby zacząć turniej, poczuć halę. Teraz zaczynamy grać na serio, bo po drugiej stronie staną zawodnicy o wyższej jakości. Myślę, że dopiero zaczynamy turniej - mówi trener Polaków Nikola Grbić.

Holandia w światowym rankingu zajmuje dopiero 18. miejsce, tylko o kilka pozycji wyżej od Rumunii i Kataru, ma jednak zdecydowanie więcej doświadczenia. Regularnie rywalizuje z najlepszymi w mistrzostwach Europy czy świata, a także w Lidze Narodów. - Dwa pierwsze mecze pokazały, że będzie to najmocniejszy przeciwnik w naszej grupie. Natomiast my będziemy grać swoją siatkówkę. Jeżeli będziemy robić to dobrze, to także w spotkaniu z Holandią powinniśmy być górą - zapowiada libero kadry Jakub Popiwczak.

W meczu z Polską nie zagra najlepszy holenderski siatkarz, atakujący Nimir Abdel-Aziz, który z powodu kontuzji nie przyjechał na turniej. - Polska to fantastyczna drużyna, pełna gwiazd. Nie możemy jednak tak na nią patrzeć, bo porazi nas klasa i jakość rywala. Polska to najlepszy zespół i podejdziemy do tego spotkania bez presji. Jej siła to jakość - mówi trener Holendrów Joel Banks.

Początek środowego spotkania o godzinie 12 czasu polskiego. Zwycięzca zapewni sobie awans do 1/8 finału z pierwszego miejsca w grupie i mecz o ćwierćfinał z drugą drużyną grupy G. ©℗

FOT. KAROLINA MISZTAL

Trener Polaków Nikola Grbić zapowiada, że dla Biało-Czerwonych mistrzostwa świata dopiero się zaczynają

MATERIAŁ INFORMACYJNY LANG TEAM 0011399203

Wyścig w Bytowie na zakończenie ORLEN Lang Team Race w sezonie 2025!

W znakomitej, kolarskiej atmosferze rozegrano ostatnią odsłonę ORLEN Lang Team Race, która odbyła się w Bytowie. Rodzinne miasto Czesława Langa ugościło kolarzy amatorów, rywalizujących na dwóch dystansach. Zmaganiom towarzyszyły także Wyścig i Parada Rodzinna Śladami Czesława Langa, objęte Patronatem Marszałka Województwa Pomorskiego Mieczysława Struka.

Na zakończenie sezonu 2025 tradycyjnie rozegrano wyścig pod szyldem ORLEN Lang Team Race w Bytowie, rodzinnym mieście Czesława Langa. Rywalizacja w ostatnim z trzech etapów prestiżowego cyklu przyciągnęła na trasę setki amatorów jazdy na dwóch kółkach, którzy ścigali się na dwóch dystansach – Maxi oraz Mini – na zróżnicowanej trasie prowadzącej po malowniczych Kaszubach.

Wśród mężczyzn w kategorii OPEN na dłuższym dystansie 108 kilometrów najlepszy okazał się Mariusz Kamiński (Reprezentacja Policji), który w końcówce pokonał Michała Błażejewskiego i Bernarda Wojnasa (MPCC Team Inżynieria Ferrbud). Z kolei wśród kobiet triumfowała Sonia Cięciel (MPCC Team Inżynieria Ferrbud), przed Kamilą Wójcikiewicz-Płotkowiak (Agrochest Team) i Agatą Świątek (KK Rzepnica).

Na krótszym, 41-kilometrowym dystansie zwyciężył Patryk Badura (Michelin Aldo Team), przed Abdallahem Si Bayhem (Michelin Aldo Team) i Łukaszem Janicem (Protour Racing Team). W kategorii kobiety open na podium stanęły natomiast Anna Wójcińska, Monika Bryłowska (KSC Bravo Kartuzy) i Monika Kasica-Smolnicka (RehaSprint Straszyn). Na obu dystansach zawodnicy byli klasyfikowani także w odpowiednich kategoriach wiekowych.

Atmosferę kolarskiego święta w Bytowie stworzył nie tylko sam wyścig ORLEN Lang Team Race, ale także wydarzenia towarzyszące – Wyścig i Parada Rodzinna Śladami Czesława Langa pod Patronatem Marszałka Województwa Pomorskiego Mieczysława Struka. W wyścigu dla dzieci i młodzieży najlepszy okazał się Wiktor Bira. Za nim linię mety przecięła Zuzanna Brytan (GKS Cartusia w Kartuzach Bike Atelier) i Piotr Zagdan (MLKS Baszta Bytów).

– W Bytowie było cudowne święto kolarstwa. To jest moje rodzinne miasto, tutaj był i funkcjonuje klub Baszta Bytów, w którym zaczynałem swoją karierę. Miejsce startu, czyli stadion w Bytowie, zapoczątkowało moją karierę i dało mi miłość do roweru, ponieważ na tym stadionie wystartowałem w Małym Wyścigu Pokoju na damce mojej mamy. Tam się pokazałem, zapisałem się do klubu do trenera Euzebiusza Marciniaka i stamtąd wyjechałem w świat. Najpierw Legia Warszawa, potem zawodowe kolarstwo, dwie olimpiady i inne wielkie wyścigi. Dlatego z wielkim sentymentem powracam w to miejsce, organizując ORLEN Lang Team Race dla amatorów, których było ponad 500, ale też Paradę i Wyścig Śladami Czesława Langa. Jest coraz większe zainteresowanie, coraz więcej chętnych. Był to dzień pełen szczęścia, z piękną pogodą i bez żadnych kraks – wszyscy byli zadowoleni. To było podsumowanie cyklu ORLEN Lang Team Race – mówił Czesław Lang, Dyrektor Generalny Lang Team, który przy okazji ORLEN Lang Team Race podsumował wszystkie etapy cyklu.

– Cykl składał się w tym roku z trzech wyścigów. Pierwszy został rozegrany w Arłamowie podczas ORLEN Wyścigu narodów, z bardzo ciekawą trasą i dużą frekwencją. Później odbył się ORLEN Tour de Pologne Amatorów – Memoriał Ryszarda Szurkowskiego, w którym wystartowało ponad 2000 zawodników, a wczoraj mieliśmy podsumowanie całego cyklu w Bytowie – dodał Czesław Lang.

Ostatni etap cyklu wyłonił także zwycięzców i zwyciężczynie klasyfikacji generalnej. Wśród kobiet triumfowała Sonia Cięciel, przed Martą Motylewską i Kingą Tomaszewską, a wśród mężczyzn najlepszy okazał się Dawid Nytko. Kolejne miejsca zajęli Michał Karbowy i Adrian Stempniak.

ORLEN LANGTEAM RACE

SPONSOR TYTULARNY
ORLEN
onet | POLSKIE RADIO | PRZEGLĄD SPORTOWY | TVP SPORT | CITYBOARD | SPORTOWY24
EKOÏ | VITARADE | GRUPA TRANSPORTOWA | PW8 | Cofidis | FA | studio55 advertising solutions | CISOWIANKA | DIUG | BRUNOX
BYTÓW MIASTO NA KASZUBACH | POWIAT BYTOWSKI | SAMORZĄD WOJEWÓDZTWA POMORSKIEGO
langteamrace.pl

eprasa.pl 97980bbdd0

SPORT

www.sportowy24.pl

FUTSAL

Czekają na zgłoszenia Pomorski Związek Piłki Nożnej przyjmuje zgłoszenia do rozgrywek III ligi futsalu oraz Pucharu Polski kobiet. Zgłoszenia można dokonać drogą mailową (futsal@pomorski-zpn.pl). W związku ze zmianą formuły PP mężczyzn i koniecznością wyłonienia zwycięzcy na szczeblu centralnym do końca września, w tym roku turniej finałowy nie odbędzie się. Województwo reprezentować będzie mistrz edycji 2024.

BIEGI PRZEŁAJOWE

Biegali w Damnicy Marcin Czerniawski z AML Słupsk wygrał 6. Bieg pod Dębem. Dystans 10 km pokonał w czasie 40 minut i 3 sekundy. Drugi był Paweł Piotraschke (AML, 41.25), a trzeci Leszek Rusin (LKB im. Braci Petk Lębork, 44.01). W klasyfikacji kobiet zwyciężyła jedenasta na mecie Justyna Dereń (NSP 7 Skłupsk, 48.58) przed Beatą Kaliszewską (51.37) i Małgorzatą Goc (Smołdziński Las, 54.09). Bieg ukończyło 80 osób. **JAK**

Cztery turnieje na szachowy początek roku szkolnego w Słupsku

Krzysztof Głowinkowski
krzysztof.glowinkowski@polskapress.pl

SZACHY. **W Zespole Szkół Ogólnokształcących w Słupsku weekend upłynął na szachowo. Rozegrano serię czterech turniejów w szachy klasyczne.**

Przemysław Owczarek, sędzia główny zawodów, podkreśla że to pierwszy raz w Słupsku, gdy aż tylu graczy zdobywa normy na kategorie centralne. To wielki plus, że tej klasy turnieje odbywają się u nas.

W grupie A zwyciężył słupszczanin (uczeń 1 LO) Wiktor Czaja z KS Olimpijczyk Kwakowo i Słupska Akademia Szachowa. Drugi w klasyfikacji końcowej był Wiktor Szałański gracz KSz „LECH-WSUS Poznań". Obaj mieli po 4 punkty. Trzecie miejsce zajął Tymoteusz Hury z KSz Gryf Szczecin (3,5 pkt). Dodajmy, że pierwsza dwójka w turnieju to juniorzy, a trzecim juniorem w turnieju był Robert Jodłowski z KSz „HETMAN" Koszalin.

W grupie B wygrała Katarzyna Drapała z UKKS „ Biała Królowa" Pruszcz Gdański. Drugi był Krzysztof Piekarec ze Słupska Akademia Szachowa. Oboje mieli po 5,5 pkt i zdobyli normy na wyższe kategorie szachowe. Katarzyna na I kat., a Krzysztof II kat. Trzeci był Pavlo Vdovych z Gdańska - 5 pkt. Piewrsza dwójka była najlepsza w klasyfikacji juniorów, a trzeci w niej był Paweł Pietrzak ze Słupska (4,5 pkt.).

W grupie C wygrał z kompletem siedmiu zwycięstw Andrzej Majewski z MGOK Miastko, a drugi był Szymon Czapiewski ze Słupskiej Akademii Szachowej - 5,5 pkt. Trzeci był Maciej Gafka z Ług - 5 pkt. Cała trójka zdobyła III kategorie szachowe.

Wśród juniorów wygrał Szymon przed Maciejem i Adamem Skowronkiem z KS Olimpijczyk Kwakowo i Słupska Akademia Szachowa.

W grupie D Rozpoczęcia Roku Szkolnego 2025 ze Słupska Akademia Szachowa w ZSO - wygrał z kompletem sześciu punktów Wojciech Kolus ze Słupska. Drugi był Tymoteusz Jaśkiewicz z Gdańska (4,5 pkt). Obaj zdobyli IV kategorie szachowe. Trzeci był Yurii Vdovych z Gdańska (4 pkt).

Gratulujemy też Arturowi Małkowi z Potęgowa (3,5 pkt), który zdobył V kategorię szachową.

Wśród dziewcząt najlepsza była Łucja Jurago z Krępy (3 pkt). Najmłodszym zawodnikiem w tym turnieju była Maja Hilarecka ze Słupska (1 pkt). Obie zawodniczki reprezentują Słupską Akademię Szachową.

Cieszymy się ze wsparcia miasta Słupsk oraz dziękujemy Pawłowi Szewczykowi, przewodniczącemu Rady Miejskiej w Słupsku, za pomoc i puzzle dla najmłodszych uczestników zawodów! Samorządowiec wystartował w turnieju A i zdobył 3 punkty zajmując wysokie 8 miejsce!

FOT. ŁUKASZ CAPAR

W trakcie turnieju dwunastu zawodników wypełniło normy na wyższe kategorie szachowe

Słupszczanin podejmie próbę przepłynięcia Bałtyku na desce windsurfingowej

Wojciech Frelichowski
wojciech.frelichowski@polskapress.pl

Maciek Rutkowski, pochodzący ze Słupska mistrz świata i 20-krotny Mistrz Polski w windsurfingu, powalczy o historyczny rekord.

Maciej Rutkowski chce złamać granicę 7 godzin na dystansie ponad 200 kilometrów ze Szwecji do Polski. To ponad trzy razy szybciej niż dotychczasowy wynik. To pierwsza taka próba na świecie. Stawką jest Rekord Guinnessa oraz pomoc chorej Malwince. Maciej Rutkowski wystartuje z Sandhamn w Szwecji w czwartek, 18 września, z metą na plaży we Władysławowie.

- To będzie najbardziej morderczy, niebezpieczny wyścig, jaki płynąłem. Ekstremalny wysiłek, zmęczenie i ból. Po raz pierwszy świat obejrzy coś takiego na żywo! Sprzęt, na którym płynę - żagiel, deska - będą miały przymocowane smartfony wyposażone w najwyższej jakości kamery. Nigdy wcześniej nikt nie był tak blisko podczas próby takiego rekordu - opowiada Maciej Rutkowski. - Obok mnie popłynie 700-konna łódź, która będzie mnie asekurować i zabierze ekipę filmową. Chcemy, aby każdy mógł poczuć ten wysiłek i emocje. W uchu będę miał słuchawkę, a przy kasku mikrofon, więc jeśli pozwoli na to mój stan, będę z widzami w kontakcie. Każda spalona kilokaloria będzie oznaczać więcej pieniędzy dla Malwinki, dlatego dam z siebie absolutnie wszystko.

Dwa razy szybciej od promu

Dokładna data startu uzależniona jest od warunków pogodowych i będzie aktualizowana na Instagramie sportowca @maciekrutko. Maciej Rutkowski do przepłynięcia będzie miał ponad 200 kilometrów morderczego dystansu. Podobna odległość promem zajmuje prawie 12 godzin. Rutkowski chce być niemal dwa razy szybszy.

FOT. MATERIAŁY PRASOWE

Maciej Rutkowski pochodzi ze Słupska

- Jeśli pogoda nie będzie sprzyjała, czas spędzony na wodzie może się wydłużyć. Wbrew jeziorowej głębokości Bałtyk to bardzo wymagający i trudny akwen, jeden z najwolniejszych, na których pływałem - podkreśla Rutkowski. - Będę miał ze sobą odpowiedni zapas żeli energetycznych, batonów i elektrolitów. Mimo tego przewiduję, że druga połowa trasy będzie ogromnym wyzwaniem - fizycznym i mentalnym. Nikt nie pływa takich tras, najdłuższe długodystansowe wyścigi mają po 40 kilometrów. To będzie walka na granicy mojej wytrzymałości.

Charytatywna Misja Bałtyk

Dotąd Bałtyk na desce windsurfingowej przepłynięto jeden raz. Zajęło to 22 godziny. Rutkowski chce dokonać tego ponad trzykrotnie szybciej - i zrobić to na oczach całego świata.

Partnerem technologicznym przedsięwzięcia został Samsung, dzięki czemu wyczyn będzie rejestrowany z pomocą urządzeń mobilnych, tak żeby każdy mógł śledzić zmagania sportowca w ramach Misji Bałtyk. Smartfony Galaxy wyposażone w zaawansowane aparaty zostaną zainstalowane bezpośrednio m.in. na sprzęcie sportowca, a cała trasa transmitowana będzie na żywo na kanale YouTube Rutkowskiego.

Sportowiec przeliczy wysiłek na złotówki i wspólnie z siepomaga.pl przeznaczy zebraną kwotę na leczenie Malwinki, córki Bartka Marszałka - innego sportowca - jedynego Polaka startującego w Mistrzostwach Świata Formuły 1 na wodzie.

eprasa.pl 97980bbdd0