

Rozmowa z Amandą Krać-Batyra, biegłą sądową w zakresie antropologii sądowej **str. 2**



FOT. UCZELNIA KORCZAKA

Najzdrowsza pizza. Możesz ją jeść, kiedy chcesz. Zobacz, ile ma kalorii – str. 8

STRONA
ZDROWIA

GŁOS

DZIENNIK POMORZA

POMORZA

Środa
4.02.2026

Nr 28 (5786)
Nakład: 4.410 egz.

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

Region.
Pan Grzegorz ociepla psie budy. Robi to za darmo **str. 4**

Poradnik.
Alimenty – co się liczy w sądzie rodzinnym? **str. 13**

Słupsk. Dwa budynki zostały wpisane na listę zabytków **str. 4**

Nr ISSN 0137-9526

Nr indeksu 348-570



SŁUPSK

Sąd apelacyjny rozpatrywał sprawę słupskiej adwokatki **str. 3**



FOT. BOGUMIŁA RZECZKOWSKA

Nie zmieniliśmy się od czasów jaskini

O duchowym i codziennym świecie naszych przaprzodków opowiada Adrian Pogorzelski, autor książki „Amazonki i ludożercy. Opowieści z Prapolski” **str. 16-17**

Technologie.
Zeus (prawie) wszechmogący: polsko-indyjska bioniczna dłoń **str. 14-15**

Sport. Kolejny udany udział w mistrzostwach świata Pawła Lemańskiego i Krystiana Krefta **str. 20**

RYNEK PRACY BEZROBOCIE W SŁUPSKU I REGIONIE NA KONIEC 2025

Zimowy spadek liczby ofert pracy

Patryk Czerwiński
Słupsk

Powiatowy Urząd Pracy w Słupsku podsumował dane dotyczące rynku pracy za rok 2025. Na koniec grudnia ubiegłego roku zarejestrowanych było 4151 osób bezrobotnych. W porównaniu z końcem 2024 roku, gdy liczba ta wynosiła 3809, odnotowano wzrost o 342 osoby.

Wśród seniorów rynku pracy, czyli osób powyżej 50. roku życia, również nastąpił niewielki wzrost. W styczniu 2025 roku zarejestrowane były 474 osoby w tej grupie wiekowej, a na koniec roku – 489.

Jest też spadek liczby ofert pracy zgłaszanych do urzędu. W 2024 roku pracodawcy złożyli 16 367 ofert, podczas gdy w roku 2025 było ich już tylko 9764. Oznacza to spadek o 6603 oferty, co znacząco ogranicza możliwości znalezienia zatrudnienia przez osoby zarejestrowane.

Według danych za listopad 2025 roku, osoby w wieku do 30 lat stanowiły 26 procent ogólnej liczby zarejestrowanych bezrobotnych w powiecie słupskim. W samym Słupsku odsetek ten był niższy i wynosił 22,1 procent. Dane te pokazują udział młodych osób w ogólnej strukturze bezrobocia, a nie stopień bezrobocia w tej grupie wiekowej.

– Nie jest to stopa bezrobocia wśród osób do 30. roku życia, ale procent, ile ci bezrobotni stanowią w ogólnej liczbie bezrobotnych – wyjaśnia Marcin Horbowy, rzecznik prasowy Powiatowego Urzędu Pracy w Słupsku.

Kierownictwo urzędu wskazuje, że kluczowym wyzwaniem w bieżącym roku będą znacznie okrojone środki z Funduszu Pracy przeznaczone na aktywizację. Pomimo tego zapowiada wykorzystanie wszystkich dostępnych form pomocy, choć przyznaje, że wsparciem będzie mogła zostać objęta mniejsza liczba klientów.

– Przy znacznie okrojonych na 2026 rok środkach Funduszu Pracy będzie to z pewnością zadanie trudniejsze – przyznaje Marcin Horbowy z PUP w Słupsku.

Urząd planuje wnioskować w ciągu roku o dodatkowe fundusze z rezerwy Ministerstwa Rodziny i Polityki Społecznej na aktywne formy przeciwdziałania bezrobociu.

W powiecie bytowskim odsetek ten wyniósł 29,8 procent, a w lęborskim 28,9 procent. W chojnickim natomiast 30,4 procent. W całym województwie udział osób młodych w ogólnej liczbie bezrobotnych najczęściej mieścił się w przedziale od 25,1 procent do 30 procent.

W województwie pomorskim najwyższy udział osób do 30. roku życia wśród wszystkich bezrobotnych odnotowano w powiecie kartuskim – 37,8 procent. Wysokie wskaźniki zanotowały także powiaty kościerski (36,3 procent) i sztumski (35,9 procent).

© P



FOT. ARCHIWUM POLSKA PRESS

Na koniec 2025 roku w Słupsku zarejestrowanych było 4151 osób bezrobotnych

Jutro w naszej gazecie Pod paragrafem

● W Polsce bimber pędziło się od stuleci. Dlaczego w czasach komuny, czasach wiecznego niedoboru, miało by być inaczej?

Zamów prenumeratę

Głos Pomorza
Głos Koszaliński
Głos Szczeciński ☎ 94 340 11 14
bok.prenumerata@polskapress.pl
prenumerata.gp24.pl

KALENDARIUM

4 LUTEGO POLSKA

1921 Ustanowiono Order Odrodzenia Polski, a Order Orła Białego odnowiono jako najwyższe odznaczenie państwowe.
1929 Polska ratyfikowała protokół genewski o zakazie stosowania broni chemicznej.
1949 Utworzono Fundusz Wczasów Pracowniczych.

ŚWIAT

1789 George Washington został wybrany na pierwszego prezydenta USA.
1794 Rewolucyjny Konwent Narodowy zniósł dekretem niewolnictwo we Francji i jej kolonjach.
1929 Sprzedano milionowy egzemplarz samochodu osobowego Ford Model A.
1938 W III Rzeszy w wyniku uknutej afery zostali zdymisjonowani minister wojny Werner von Blomberg i naczelny dowódca wojsk lądowych Werner von Fritsch. Adolf Hitler został naczelnym dowódcą Wehrmachtu, a stanowisko ministra spraw zagranicznych objął Joachim von Ribbentrop, zastępując Konstantina von Neuratha, który pozostał w rządzie jako minister bez teki.
1945 W Jałcie rozpoczęła się konferencja przywódców trzech mocarstw alianckich. Ustalono podział terytorium państwa niemieckiego na cztery strefy okupacyjne: amerykańską, brytyjską, francuską i sowiecką. Ważną częścią ustaleń dotyczących Niemiec była także decyzja o reparacjach wojennych i przesiedleniach ludności niemieckiej z ziem przypadających Polsce i innym państwom.
1970 Założono osiedle Prypeć przeznaczone dla pracowników elektrowni jądrowej w Czarnobylu. Od czasu katastrofy w 1986 roku miasto opuszczone.
2003 W miejsce dotychczasowej Federacyjnej Republiki Jugosławii powstała Serbia i Czarnogóra.
2004 Uruchomiono serwis społecznościowy Facebook.

W sprawie pornografii dziecięcej z AI nasz system reaguje za późno albo wcale

Mira Suchodolska
Rozmowa

z Amandą Krać-Batyrą, biegłą sądową w zakresie antropologii sądowej, antroposkopii i antropometrii.

Sprawa uczennicy z Mazowsza, której wizerunek został wykorzystany przez jej rówieśników do stworzenia pornograficznych materiałów typu deepfake przy użyciu narzędzi sztucznej inteligencji, oraz policyjna akcja pod kryptonimem „Różowa piżamka” dotycząca internetowego wykorzystywania seksualnego małoletnich zwróciły uwagę na problem ścigania przestępstw seksualnych wobec dzieci w środowisku cyfrowym.

W pierwszym przypadku postępowanie zostało początkowo umorzone, mimo że obowiązujące przepisy penalizują także pornografię dziecięcą wytworzoną lub przetworzoną komputerowo. Wznowiono je dopiero po interwencji prezesa UODO.

Akcja „Różowa piżamka” zakończona ujęciem sprawców ujawniła z kolei mechanizmy działania sieci pedofilów, którzy za pośrednictwem internetu nakłaniali małoletnie dziewczynki do zachowań o charakterze seksualnym i rejestrowali te treści.

Polskie prawo uchodzi za jedno z najbardziej restrykcyjnych na świecie, jeśli chodzi o pornografię dziecięcą. Karane jest nie tylko rozpowszechnianie, ale także posiadanie takich treści, również w formie animacji czy materiałów wytworzonych przez AI. Tymczasem sprawa uczennicy z Mazowsza, której wizerunek wykorzystano do stworzenia pornograficznych deepfake'ów, została początkowo umorzona. Co zwiódło w systemie?

Przed wszystkim stosowanie prawa, a nie jego brak. Organy ścigania bardzo często patrzą na takie sprawy wyłącznie przez pryzmat art. 202 Kodeksu karnego i jeśli uznają, że nie spełniają one wszystkich jego znamion, postępowanie jest umarzane. Tymczasem



FOT. UCZELNIA KORCZAKA

Amanda Krać-Batyr:
- Nagi, realistyczny wizerunek dziecka wygenerowany przez AI może być w Polsce legalny

kodeks daje znacznie więcej narzędzi, tylko trzeba chcieć z nich skorzystać.

Co konkretnie okazało się problemem w tej sprawie?

Kluczowy jest art. 202 par. 4 i par. 4b k.k., który penalizuje wytwarzanie, posiadanie i rozpowszechnianie treści pornograficznych z udziałem małoletniego także wtedy, gdy są to treści wytworzone lub przetworzone, a więc np. animacje, grafiki czy materiały wygenerowane przez sztuczną inteligencję. Problem polega na tym, że przepis ten wymaga, aby małoletni był przedstawiony w trakcie czynności seksualnej. W praktyce oznacza to, że fotorealistyczny, nagi wizerunek dziecka wygenerowany przez AI, jeśli nie pokazuje konkretnej czynności, może nie zostać uznany za przestępstwo.

Czyli nagi, realistyczny wizerunek dziecka wygenerowany przez AI może być w Polsce legalny?

Tak. I to jest jedna z najpoważniejszych luk w systemie. Ktoś może mieć setki czy tysiące takich obrazów i - jeśli nie przedstawiają one czynności seksualnych - może nie ponieść odpowiedzialności karnej. Jako biegła coraz częściej opiniuję materiały, które są tak realistyczne, że bez kontekstu technicznego nie sposób odróżnić ich od zdjęć prawdzi-

wych dzieci. Oznacza to, że organy ścigania wkrótce mogą nie wiedzieć, czy mają do czynienia z realną ofiarą, którą trzeba identyfikować i chronić, czy z wytworem algorytmu.

Szef Urzędu Ochrony Danych Osobowych sugerował w rozmowie z PAP, że potrzebne są doprecyzowania przepisów. Podziela pani ten pogląd?

Częściowo. W sprawie dziewczynki z Mazowsza naprawdę dało się zareagować, opierając się na obowiązującym prawie. Nawet idąc po linii najmniejszego oporu, można było zastosować art. 191a k.k., czyli bezprawne utrwalanie i rozpowszechnianie wizerunku osoby bez jej zgody - szczególnie w kontekście seksualnym i wobec osoby małoletniej. Problem polega na tym, że nikt się nad tym nie pochylił. Skupiono się na jednym przepisie, uznano, że nie pasuje, i sprawę zamknięto.

Czyli nie chodzi tylko o przepisy, ale o sposób myślenia organów ścigania?

Dokładnie. Część prokuratur - zwłaszcza mniejszych - idzie najprostszą drogą proceduralną. Jeśli sprawa jest nowa technologicznie, trudna interpretacyjnie, wymaga niesza-blonowego podejścia, to łatwiej ją umorzyć. W tej konkretnej sprawie nawet Centralne Biuro Zwalczania Cyberprzestępczości oferowało wsparcie, które zostało odrzucone.

Jakie inne przepisy Kodeksu karnego mogłyby mieć zastosowanie w podobnych sprawach?

Choćby art. 200a i 200b k.k., czyli grooming i utrwalanie treści o charakterze seksualnym z udziałem dziecka. Te przepisy nie mówią wprost o deepfake'ach, ale prawo nie działa w próżni. Znam sprawy, w których prokuratorzy potrafili zastosować nawet art. 197 k.k., aby właściwie oddać ciężar czynu, np. w sytuacjach, gdy sprawca nakłaniał dorosłych do prezentowania dzieci przed kamerą. To pokazuje,

że wszystko zależy od odwagi interpretacyjnej prowadzącego sprawę.

Czy w praktyce biegłych widać wzrost liczby treści generowanych przez AI?

Zdecydowanie tak. Statystyki międzynarodowych organizacji pokazują kilkuset- i kilkutyśne procentowe wzrosty nie tylko w liczbie, ale i w różnorodności treści. W mojej pracy coraz częściej spotykam się z materiałami wytworzonymi przez modele AI, które są tworzone masowo, tanio i szybko. Dziś do generowania takich treści nie potrzeba już specjalistycznego sprzętu - wystarczy przeciętny laptop i ogólnodostępne narzędzia.

Dlaczego treści, w których - jak mówią niektórzy - „żadne dziecko nie zostało skrzywdzone”, są tak niebezpieczne?

Bo normalizują przemoc seksualną wobec dzieci. Argument „to tylko fikcja” jest bardzo złudny. Takie treści obniżają próg wejścia, utrwalały preferencje seksualne i prowadzą do eskalacji. Z praktyki wiemy, że od treści wytworzonych do realnej krzywdy droga bywa krótka.

Jedną z najbardziej wstrząsających spraw była ta pod kryptonimem „Różowa piżamka”.

Tak. To sprawa wielowątkowa, która ujawniła, jak działają sieci przestępcze w internecie. W jej tle były m.in. nagrania z czatów wideo, na których dorośli mężczyźni manipulowali bardzo młodymi dziewczynkami. Materiały te były nagrywane, katalogowane i archiwizowane. Najbardziej poraża to, że system skoncentrował się głównie na ściganiu sprawców, a los dzieci, ich identyfikacja i wsparcie często schodziły na dalszy plan. Argument, że „nie należy ich traumatyzować”, był wygodnym usprawiedliwieniem beczynności. Nie szukano ofiar, nie próbowano im pomóc, zdjęcie sprawców zakończyło sprawę.

Czyli problem dotyczy także ochrony ofiar?

Zdecydowanie. Polski system karny nie ma spójnego mechanizmu wsparcia dla dzieci pokrzywdzonych przemocą seksualną w internecie. Brakuje wyspecjalizowanych ośrodków, specjalistów i długofalowej pomocy, szczególnie poza dużymi miastami. Organizacje pozarządowe robią bardzo dużo, ale nie zastąpią państwa.

A wątek informatyczny - AI i nowe technologie - bardziej pomagają czy przeszkadzają w ściganiu?

Jedno i drugie. Z jednej strony technologia ułatwia popełnianie przestępstw. Z drugiej - sprawy zostawiają ślady cyfrowe. Problem w tym, że ci najlepiej zabezpieczeni sprawcy potrafią ukrywać się latami. Miałam sprawę, w której dwa zaszyfrowane dyski po kilkanaście terabajtów do dziś są nie do odszyfrowania, a istniało wysokie prawdopodobieństwo, że zawierały ogromne archiwa takich treści.

Czy darknet jest dziś głównym miejscem takich przestępstw?

Nie. To mit. Ogromna część tej przestępczości odbywa się w otwartym internecie, na platformach społecznościowych, komunikatorach, a nawet w serwisach dla dzieci i graczy. Darknet jest tylko jednym z elementów, często nie najważniejszym.

Gdyby miała pani wskazać jedną zmianę, która najbardziej poprawiłaby ochronę dzieci przed przemocą cyfrową, co by to było?

Realna odpowiedzialność platform internetowych. Dopóki duże firmy technologiczne nie będą ponosiły konsekwencji prawnych i finansowych za to, co dzieje się na ich platformach, prawo karne wobec pojedynczych sprawców będzie niewystarczające. Wystarczy tutaj wspomnieć TikTok, jedną z najpopularniejszych platform społecznościowych obleganą przez dzieci, na którą nikt w Polsce nie ma wpływu. PAP

nasz REGION

REGION

Nawet 10 lat więzienia grozi mieszkańcowi Lęborka, zatrzymanemu przez kryminalnych. Mężczyzna był poszukiwany do odbycia kary więzienia za wcześniejsze oszustwo komputerowe. Jednak to narkotyki, które policjanci znaleźli w jego mieszkaniu, mogą przynieść 25-latkowi kolejną surową karę. To przestępstwo zagrożone jest karą 10 lat pozbawienia wolności. **MK**



DYŻURNY GŁOSU

Patryk Czerwiński
tel. 697 770 123

Na Czytelników czekamy w redakcji „Głosu Pomorza” w Słupsku przy ulicy H. Po-bożnego 19 oraz pod adresem poczty elektronicznej: alarm@gp24.pl

FOT. ARCHIWUM

Sąd apelacyjny rozpatrywał sprawę słupskiej adwokatki

Wojciech Frelichowski
Region

Sąd Apelacyjny w Gdańsku rozpatrywał sprawę Katarzyny R., słupskiej adwokatki. W kwietniu 2024 roku za usiłowanie zabójstwa oraz szereg innych przestępstw Sąd Okręgowy w Słupsku skazał ją na 10 i pół roku więzienia.

43-letnia obecnie Katarzyna R., została oskarżona przez Prokuraturę Okręgową w Toruniu (słupska prokuratura wyłączała się z tej sprawy) o kilka przestępstw, w tym - usiłowanie zabójstwa. Według śledztwa późnym wieczorem 5 sierpnia 2022 roku w Słupsku na ulicy Lelewela Katarzyna R. będąc pod wpływem alkoholu, zaatakowała ostrym narzędziem dwóch mężczyzn - Mariusza K., który został ranny w szyję i brzuch oraz Marcina K. - został ranny w pośladek.

Ustalenia prokuratury

Prokuratura uznała, że Katarzyna R., raniąc obu mężczyzn, użyła noża. W przypadku Marcina K. spowodowała obrażenia i rozstrój zdrowia na czas poniżej siedmiu dni. Jednak Mariusza K. chciała zabić z zamiarem ewentualnym. Mariusz K. miał uszkodzoną tchawicę z odmą śródpiersia i przecięte mięśnie brzucha. Przeżył dzięki szybkiej pomocy medycznej.

Po tym zajściu pijana Katarzyna R. próbowała odjechać samochodem, ale uderzyła w ogrodzenie. W czasie zatrzymania znieważała dwóch policjantów, zmuszała ich do zaniechania czynności służbowych, groziła im i naruszyła ich nietykalność cielesną. Nie dała się przebadać alkomatem. Funkcjonariusze zawieźli ją do szpitala na pobranie krwi. Badanie wykazało zawartość 1,79 promila alkoholu oraz leków we krwi Katarzyny R. Kolejnym zarzutem oskarżenia jest więc kierowanie samochodem po pijanemu.

Na miejscu zdarzenia policjanci zabezpieczyli nóż i siekierę. W czasie śledztwa biegli z Instytutu Genetyki Sądowej



Kwiecień 2024. Sąd Okręgowy w Słupsku. Ogłoszenie wyroku wobec Katarzyny R.

stwierdzili, że na ostrzu noża znalezionej w aucie Katarzyny R. znajduje się materiał genetyczny Mariusza K. i Marcina K. Na siekierze nie znaleziono śladów.

Po obserwacji psychiatrycznej biegli uznali, że Katarzyna R. w chwili popełniania zarzucanych jej czynów była poczytalna.

Proces rozpoczął się w listopadzie 2023 roku. Oskarżona nie przyznała się do winy i odmówiła składania wyjaśnień.

Linia obrony

Ale po kilku miesiącach trwania procesu, w kwietniu 2024 r., zmieniła zdanie. Przepraszała wszystkich i żałowała tego, co się stało. Mówiła, że gdy podwoziła na ulicę Lelewela Sławomira K., brata pokrzywdzonego Mariusza K., była trzeźwa, ale dała się namówić na alkohol. Stwierdziła, że została zaatakowana. Była szarpana, popychana, przewrócona, wyzywana

Po obserwacji psychiatrycznej biegli uznali, że Katarzyna R. w chwili popełniania zarzucanych jej czynów była poczytalna

przez kilku mężczyzn, a gdy była już w samochodzie, jeden z nich uderzał siekierą w jej auto. W końcu wyciągnęła ze schowka nóż i zaczęła się bronić. Machała nim na ślepo. W nikogo nie celowała.

Obrońcy Katarzyny R. wskazywali, że akt oskarżenia powstał na podstawie fragmentarycznych spostrzeżeń pijanej żony pokrzywdzonego Marcina K., która mogła widzieć tylko koniec zajścia. A najważniejszy świadek Sławomir K., brat pokrzywdzonego Mariusza K., który mógłby być kluczem w tej sprawie, już nie żył. Nie został on przesłuchany przez policję i nie wiadomo, jaka była jego rola w zdarzeniu. Obrona domagała się uniewinnienia z powodu działania w obronie koniecznej lub co najwyżej udziału w bójkę.

Wyrok słupskiego sądu

Sąd nie dał wiary wyjaśnieniom oskarżonej. Skazał Katarzynę R. na 10 lat pozbawienia wolności za usiłowanie zabójstwa Mariusza K., na cztery miesiące za spowodowanie obrażeń u Marcina K., pół roku za jazdę po spożyciu alkoholu oraz na osiem miesięcy za napast na policjantów. Łącznie na 10 i pół roku więzienia.

Nowe nazwy ulic w Redzikowie

Patryk Czerwiński
Region

Podczas sesji Rady Gminy Redzikowo przegłosowano uchwałę, której celem jest uporządkowanie nazw ulic. Nawiązywać mają one do charakteru miejscowości oraz jej wojskowo-lotniczych tradycji.

W uchwale zatwierdzono jednocześnie nowe nazwy ulic: Wojskowa, Pilotów, Lotnicza, Startowa, Rekreacyjna, Słupska, Stoneczna, Szkolna, Krótka, Parkowa oraz Spacerowa.

Jak informuje Gmina Redzikowo, najważniejszym celem zmian jest uporządkowanie systemu adresowego. Dzięki temu łatwiej będzie nadawać numery budynkom, sprawniej

odnajdywać adresy, a służby ratownicze szybciej dotrą pod wskazane miejsce. To także krok w stronę dalszego rozwoju miejscowości, gdzie powstają nowe domy i inwestycje.

Propozycje nazw nie zostały przygotowane wyłącznie przez urzędników. Zgłosiły je Rada Sołecka oraz Zarząd Osiedla, a mieszkańcy mogli składać uwagi podczas konsultacji społecznych. Ostateczny projekt jest wynikiem tych uzgodnień.

Wprowadzenie zmian wiąże się z pewnymi obowiązkami. Część mieszkańców będzie musiała zaktualizować swoje dane adresowe. Po stronie gminy pojawi się natomiast koszt wykonania i montażu nowych tablic z nazwami ulic.

©©

REKLAMA

0011473569



Słupsk

WYBIERAM SŁUPSK!

WYCIĄG Z OGŁOSZENIA

Prezydent Miasta Słupska

ogłasza przetarg na sprzedaż części nieruchomości stanowiącej własność Miasta Słupska

Przedmiotem III przetargu jest lokal niemieskalny oznaczony w inwentaryzacji jako lokal użytkowy „B” o pow. użytkowej 30,51 m², położony w budynku przy ul. **Jana Kilińskiego 18** z udziałem 407/10000 we własności części wspólnych budynku i w prawie własności działki gruntu oznaczonej nr 758/4 o powierzchni 256 m² w obrębie nr 0006, dla której Sąd Rejonowy w Słupsku VII Wydział Ksiąg Wieczystych prowadzi KW SL1S/00041837/4.

Cena wywoławcza wynosi 60 000,00 zł, wadium 6 000,00 zł,

Sprzedaż nieruchomości zabudowanej zwolniona od podatku VAT na podstawie art. 43 ust. 1 pkt 10 ustawy z dnia 11 marca 2004 r. o podatku od towarów i usług (Dz. U. z 2025 r. poz. 775)

Nieruchomość położona jest na terenie, dla którego obowiązuje miejscowy plan zagospodarowania przestrzennego „Armii Krajowej” na terenie o funkcji: tereny zabudowy mieszkaniowej wielorodzinnej lub usług (2MW-U). Budynek Jana Kilińskiego 18 figuruje w wykazie gminnej ewidencji zabytków Miasta Słupska jako inny zabytek nieruchomy znajdujący się w wojewódzkiej ewidencji zabytków województwa pomorskiego. W związku z tym podlega uwarunkowaniom zgodnym z zapisami obowiązującego na tym terenie miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego.

Przetarg odbędzie się w dniu 9.03.2026 r. o godz. 10.00 w sali nr 212 Urzędu Miejskiego w Słupsku, Plac Zwycięstwa 3 (II piętro).

Warunkiem przystąpienia do przetargu jest wpłacenie wadium do dnia 3.03.2026 r. na konto: Miasto Słupsk mBank SA nr 08 1140 1153 0000 2175 4200 1011.

Nieruchomość będzie udostępniona do oglądania w dniu 25.02.2026 r. o godz. 14:30.

Pełna treść ogłoszenia została wywieszona na tablicy ogłoszeń Urzędu Miejskiego w Słupsku obok pok. 215, opublikowana na stronie internetowej www.slupsk.pl oraz w Biuletynie Informacji Publicznej www.bip.um.slupsk.pl.

Szczegółowe informacje dotyczące przetargu uzyskać można w Urzędzie Miejskim w Słupsku Plac Zwycięstwa 3, w Wydziale Zarządzania Nieruchomościami pokój 215, pod nr tel. 59 8488332

Prezydent Miasta Słupska zastrzega sobie prawo do odwołania przetargu z uzasadnionej przyczyny w trybie właściwym dla ogłoszenia.

Pan Grzegorz ociepla psie budy. Robi to za darmo

Wojciech Frelichowski
Region

Mróz daje się we znaki nie tylko ludziom, ale również zwierzętom. Te dzięki jakos sobie poradzą, ale udowodnione żyjące poza zabudowaniami - np. psy - są zagrożone. W gminie Główny Grzegorz, który pomaga właśnie takim czworonogom.

Na wsiach, ale i często również w miastach, wiele psów mieszka w budach. To całkiem zrozumiałe, takie psy pilnują obejścia. Jednak ważne jest, aby tym czworonogom zapewnić godne i bezpieczne warunki życia. Ta kwestia staje się szczególnie ważna w okresie mrozów, które od kilku tygodni nawiedziły Pomorze.

W takich warunkach psia buda jest dobrym schronieniem dla czworonoga, ale pod warunkiem, że jest odpo-

wiednio zabezpieczona. Jak się okazuje jest z tym różnie. Zdarza się, że psy nie tylko nie mają ocieplonej busy, ale nawet nie mają jej w ogóle.

W gminie Główny takimi psami postanowił zaopiekować się Grzegorz Płader z Izbicy. Jak czytamy na profilu Gminy Główny, to człowiek o niezwykłej empatii, który całkowicie bezpłatnie buduje i ociepla budy dla psów w gminie Główny. Robi to po to, by żaden czworonóg nie cierpiał z powodu mrozu.

- Ja kocham psy, i w ogóle zwierzęta. Nie można dopuścić, aby one cierpiały z powodu mrozu. Trzeba im pomóc - mówi Grzegorz Płader.

Styropian to bardzo dobry materiał izolacyjny. Jeśli zabezpieczy się nim psią budę, to zwierzak mieszkający w środku sobie poradzi



Przy okazji tych interwencji pan Grzegorz zwraca uwagę na to, czy psy mają co jeść. - Jeśli mają, to już jest fajnie - podkreśla

Jego inicjatywa była spontaniczna. Jak ocieplił pierwszą budę, zaraz pojawiły się kolejne potrzeby.

- Nie mam zgłoszeń bezpośrednio od właścicieli psów. To

są informacje od mieszkańców gminy, którzy wskazują, gdzie trzeba pomóc - dodaje pan Grzegorz.

Jak otrzymuje zgłoszenia, zabiera narzędzia, materiały

i jedzie na interwencję. Budy ociepla styropianem. Do tego montuje zasłone zabezpieczającą wejście - ale taką, którą pies łatwo może przesunąć.

- Styropian to bardzo dobry materiał izolacyjny. Jeśli zabezpieczy się nim psią budę, to zwierzak mieszkający w środku sobie poradzi. Styropian zatrzymuje ciepło, które oddaje oddaje pies - tłumaczy pan Grzegorz.

Przy okazji tych interwencji pan Grzegorz zwraca uwagę na to, czy psy mają co jeść.

- Jeśli mają, to już jest fajnie - podkreśla.

W jego działaniach pomaga mu żona, która również jest miłośniczką zwierząt.

Na razie Grzegorz Płader ocieplił sześć psich bud, ale zgłoszenia napływają. Zresztą sam pan Grzegorz szuka takich obejść, w których potrzebna jest pomoc dla psów.

Do tej pory pan Grzegorz zabezpieczał psie budy w gminie Główny, ale mówi, że może też z taką interwencją pojechać do gmin Damnica i Potęgowo. Kontakt do Grzegorza Pładera: tel. 886 714 779.

©

Dwa słupskie budynki zostały wpisane na listę zabytków. Pochodzą z początku XX wieku

oprac. Wojciech Frelichowski
Słupsk

Dwa budynki w Słupsku - przy ul. Partyzantów i ul. Długiej - zostały wpisane do rejestru zabytków. Decyzję - na wniosek ich właścicieli - podjął Pomorski Wojewódzki Konserwator Zabytków.

Jak informuje Urząd Miejski w Słupsku, budynek przy ul. Partyzantów 31 został wpisany do rejestru zabytków województwa pomorskiego wraz z fragmentem ogrodzenia oraz terenem działki. Chodzi o nieruchomość, w której od lat znajduje się siedziba Związku Harcerstwa Polskiego, Chórągw Gdańska, Hufiec Ziemi Słupskiej im. Obrońców Wybrzeża.

Budynek pochodzi z początku XX wieku i do wybuchu

Wpis do rejestru zabytków pozwala na właścicielowi obiektu na składanie wniosków o dofinansowanie z różnych źródeł, np. od miasta



Budynek przy ul. Partyzantów 31. Obiekt pochodzi z początku XX wieku

II wojny światowej był własnością rodziny Schultz. Swoją pracownię oraz sklep miał tam Walter Schultz, mistrz malarski oraz rzemieślnik, którego wiele prac znajduje się aktualnie w zbiorach Muzeum Pomorza Środkowego.

Sam obiekt w zasadzie zachował swoją pierwotną bryłę oraz formę elewacji. Miasto in-

formuje, że zachowała się m.in. częściowo historyczna stolarka okienna z pierwotnymi podziałami, dekoracyjna ślusarka w formie krat oraz ażurowe ogrodzenia z florystycznymi dekoracjami na podmurówce. Wnętrza na parterze mają nadal częściowo pierwotny wystrój architektoniczny w postaci stolarki, drzwiowej, okładzin

drewnianych ściennych oraz sufitowych holu głównego. Główna klatka schodowa zachowała pierwotną drewnianą konstrukcję oraz balustradę.

Drugim nowym obiektem na liście słupskich zabytków, jest budynek przy ul. Długiej 23. To neorenesansowa kamienica powstała w roku 1904, znajdująca się przy południowej części zachodniej pierzei ulicy.

W 1916 roku właścicielką obiektu była Emma Trabant. W kamienicy mieszkało wtedy 15 osób i byli to głównie robotnicy oraz rzemieślnicy. Pod koniec lat trzydziestych budynek był już własnością Otto Schramma - ogrodnika. Obiekt był wtedy zamieszkały przez 28 osób.

Do rejestru zabytków wpisana została elewacja frontowa. Można na niej zauważyć boniowany parter, pilastry o jońskich głowicach czy dekoracyjne szyszki ujęte ornamentem kwiatowym.

Wpis do rejestru zabytków pozwala na właścicielowi obiektu na składanie wniosków w celu otrzymania dofinansowania, z różnych źródeł, np. miasta.

©

Rozpoczął działalność punkt dla przedsiębiorców

Patryk Czerwiński
Słupsk

Przy Słupskim Inkubatorze Technologicznym utworzono punktów konsultacyjnych one-stop-shop, w którym przedsiębiorcy mogą skorzystać z bezpłatnych konsultacji.

Agencja Rozwoju Pomorza S.A. realizuje projekt Pomorski System Usług Informacyjnych i Doradczych SPEKTRUM 2030, finansowany z Funduszy Europejskich dla Pomorza na lata 2021-2027.

Kluczowym elementem projektu jest utworzenie sieci punktów konsultacyjnych one-stop-shop we wszystkich czterech subregionach Pomorza. Słupskim, chojnickim, nadwiślańskim i metropolitalnym. W Słupsku punkt ten działa przy Słupskim Inkubatorze

Technologicznym przy ulicy Portowej 13b.

W ramach projektu przedsiębiorcy mogą skorzystać z bezpłatnych konsultacji, pomocy w rozwiązywaniu bieżących problemów biznesowych i planowaniu rozwoju. Drugim elementem jest wsparcie grantowe na zakup specjalistycznych usług doradczych od zewnętrznych ekspertów.

Proces rozpoczyna się od tzw. badania wstępnego, które ocenia formalną możliwość przystąpienia firmy do projektu. Kolejnym etapem jest preaudit potrzeb rozwojowych, przeprowadzany przez konsultantów ARP S.A.

Projekt zakłada także rozwój bazy akredytowanych Instytucji Otoczenia Biznesu oraz kampanię informacyjną obejmującą seminaria, warsztaty i obecność na wydarzeniach gospodarczych. Realizacja zaplanowana jest do 31 grudnia 2029 roku.

Lokalny Punkt Informacyjny w Słupsku zaprasza przedsiębiorców od poniedziałku do piątku w godzinach 8-16. Kontakt możliwy jest pod numerami telefonów: 59 714 18 44 oraz 59 714 18 45. ©

Całkowity budżet projektu Spectrum to 49 117 565,04 zł, z dofinansowaniem unijnym wynoszącym 32 140 415,04 zł

Z etatu dookoła świata

Chrystian Ufa

Ponad 9 lat temu założyli bloga. Wówczas chodziło o to, by dzielić się podróżami z rodziną. Marta i Filip są dziś - jak mówią - samozwańczymi ambasadorami Poznania. Mimo że praca i pasja zabierają ich na najróżniejsze krańce świata.

Poznając się i randkując, rozmawialiśmy dużo o podróżach. Filip akurat wrócił ze Stanów Zjednoczonych, gdzie ja wówczas nigdy nie byłam. Powiedziałam mu, że moim marzeniem jest odwiedzić Maltę, bo poznałam stamtąd świetnych ludzi. No i Filip na święta kupił nam bilety na Maltę. Od razu wiedzieliśmy, że nadajemy na tych samych falach - opowiada Marta Jankowska, która wraz z partnerem Filipem Kowalikiem, tworzą Life Catchers.

To blog o podróżach i fotografii, który przerodził się w pełnoetatową pracę dla pary. Dziś wyprawy duetu z Poznania obserwuje ponad 82 tysiące osób na Instagramie. Oni sami prowadzą własną agencję od tworzenia contentu, są ambasadorami marek i prowadzą media społecznościowe różnych firm. Robią zdjęcia m.in. dla topowych hoteli na świecie.

Wszystko zaczęło się jednak od publikowania zdjęć z myślą o najbliższych.

Przełomowy dzień

Głównym motywem było to, że ja bardzo lubiłam robić zdjęcia i lubiliśmy wspólnie podróżować. Zdecydowaliśmy, że skoro rodzina zawsze nas pyta o tę podróż, to założymy profil na Instagramie i bloga - mówi Marta. - Pomyśleliśmy, że w przyszłości może coś z tego będzie, ale to nigdy nie było naszym celem. To było marzenie, które wydawało się, że jest do spełnienia.

Odejdzie z pracy, by rzucić się w wir twórczości i podróży, nie nastąpiło z dnia na dzień. Para zbierała doświadczenie, pracując na etacie. Marta w marketingu, a Filip w marketingu i sprzedaży.

- Ludzie, patrząc na nasz profil na Instagramie, mogą myśleć, że żyjemy jak pączki w maśle i nie mamy żadnych problemów - Wyznaje Marta



Mimo wielu podróży Marta i Filip zawsze wracają do Poznania. Tu czeka na nich ich piesek Mia

- Po godzinach robiliśmy własny content. Dobrym przykładem jest tu jesień i zima, gdzie aktywność na naszych profilach była słabsza. Czemu? Bo jak pracowaliśmy na etacie i słońce zachodziło o 16, to mieliśmy tak naprawdę jedynie weekend na robienie zdjęć. W tygodniu nie mieliśmy na to przestrzeni - tłumaczy Filip. - Nie ma czegoś takiego jak zwykła praca albo biznes. Wszystko ma swoje plusy i minusy. Wszystko ma swoje plusy i minusy - śmieje się.

Przełomem w życiu Life Catchers okazał się pewien dzień, w którym postanowili spisać swoje plany i marzenia.

- Niektóre były z serii „sky is the limit”. Nie do spełnienia na tamten moment. Robiliśmy to cały dzień i na dużej kartce, rozpisaliśmy plan na cały rok. Na osi czasu wpisaliśmy odejście z etatu. Gdy zdobyliśmy poczucie bezpieczeństwa, poduszkę finansową oraz klientów, to wiedzieliśmy, że możemy zrezygnować z pracy na etacie - wspomina Marta. I zaczęło się.

Dookoła świata

Para zagościła na Malediwach (archipelag z około 1200 wysp), w Singapurze, Japonii, Malezji, Grecji, Hiszpanii, Szwecji i więcej. Duet właśnie co wrócił z podróży do Azji. Tam odwiedzili m.in. Pałac -

małe wyspiarskie państwko na Pacyfiku. Piękna rafa koralowa oraz niezwykle widoki na pokryte zielenią wysepki. To wszystko pilnuje podpisywana przez turystów przysięga, dotycząca ochrony natury. Taką przysięgę podpisali również Life Catchers.

Oprócz tego zwiedzili Seul, stolicę Korei Południowej, gdzie oprócz picia tradycyjnej herbaty i jedzenia koreańskiego przysmaku mochi, zobaczyli m.in. Pałac Gyeongbokgun. Mimo wszystkich podróży zawsze wracają do stolicy Wielkopolski.

- Na początku, jak zaczęliśmy podróżować, to po długiej podróży do Nowego Jorku byliśmy zachłystnięci Stanami i marzyliśmy o tym, żeby się tam przeprowadzić. Ubiegaliśmy się nawet o zieloną kartę. Później były plany, żeby przeprowadzić się do Berlina. Im więcej jednak wyjeżdżamy, tym bardziej doceniam Polskę i Poznania - wyznaje Marta.

Samozwańczy ambasadorzy Poznania

Kobieta wraz z partnerem zdecydowała, że zostaną samozwańczymi ambasadorami Poznania. Decyzja zapadła w czasie dużych remontów na Starym Rynku, które były uciążliwe zarówno dla lokalnych, jak i turystów.

- Powiedziałam sobie, że będę szukała samych dobrych rzeczy w naszym mieście - wspomina Marta. - Pokazujemy je w dobrym świetle, bo uważamy, że jest fajne, zielone i dobrze się tu żyje. Poznań jest na pewno spokojniejszy niż inne europejskie miasta, jednak strefa gastronomiczna jest na bardzo wysokim poziomie. Kulturowo też zaczyna się więcej dziać. Jest się czym chwalić. Tak jak kiedyś zawsze się zastanawiałam, gdzie zabrać i co pokazać znajomym, którzy przyjeżdżają nas odwiedzić, to dzisiaj z dumą mówię: idziemy zjeść tam, trzeba zobaczyć to,

jak macie czas, to zróbcie tamto.

- W perspektywie naszych podróży powiem, że w Polsce można docenić to, że jest bardzo czysto, bezpiecznie i mamy cztery pory roku. Rzeczywiście jest tak, że to, co uznaje się za pewnik, jak się jest w Polsce, nie jest pewnikiem za granicą. Przykładowo w Azji, spotyka się dużo bezpańskich, niedożywionych psów - odpowiada Filip.

Przywiązanie do Polski i Poznania nie zmienia jednak faktu, że para czerpie m.in. mądrość z zagranicznych podróży.

- Jesteśmy zwolennikami ideologii amerykańskiej. Tam w Stanach Zjednoczonych często mówi się o niepowodzeniach. Te właśnie niepowodzenia sprawiły, że jesteś tym, kim jesteś. Na sukcesach nie uczymy się aż tak bardzo, jak na porażkach - wyznaje Filip.

- Ludzie, patrząc na nasz profil na Instagramie, mogą myśleć, że żyjemy jak pączki w maśle i nie mamy żadnych problemów. Prawda jest taka, że dużo rzeczy po drodze się nam nie udało. Na ten rok miałam mnóstwo pomysłów i prawie żadnego nie udało się zrealizować. Nie przez to, że nie chce nam się, tylko wpadły inne projekty, które też chcieliśmy zrealizować - mówi Marta.

Marta wraz z Filipem zdecydowali, że zostaną samozwańczymi ambasadorami Poznania. Decyzja zapadła w czasie uciążliwych remontów na Starym Rynku

Tysiące obserwujących, duże współprace i własny biznes. Czy to wszystko zaspokaja twórców?

- Nie jesteśmy zaspokojeni, bo to byłby pierwszy moment spadku, gdybyśmy uznali, że jest super i już nic więcej nie potrzebujemy. Nie tylko w socialmediach, ale i w każdej branży jest tak, że trzeba być bardzo podatnym na zmiany - tłumaczy Filip. - Naszym podróżniczym marzeniem jest to, by współpracować z najlepszymi hotelami na świecie, ale dojście do tego i kontakt z tym klientem, też są spełniające. Droga też jest ważna. Nie tylko osiągnięcie celu.

REKLAMA

0011471762



Słupsk

WYCIĄG Z OGŁOSZENIA

o III nieograniczonym przetargu ustnym na sprzedaż nieruchomości zabudowanej stanowiącej własność Miasta Słupska, położonej w Słupsku przy ulicy Fryderyka Chopina 14

Przedmiotem przetargu jest nieruchomość zabudowana położona w obrębie nr 0013 miasta Słupska, działka nr 451/2 o powierzchni 423 m², KW nr SL1S/00010269/5.

Cena wywoławcza wynosi 280.000,00 zł, wadium 30.000,00 zł

Nieruchomość znajduje się na obszarze miasta objętym miejscowym planem zagospodarowania przestrzennego „Park Kultury” na terenie o funkcji: tereny mieszkaniowej wielorodzinnej.

Zasady, parametry i wskaźniki kształtowania zabudowy oraz informacje dotyczące zagospodarowania przedmiotowego terenu zostały zapisane w karcie terenu 03.43.MW. ww. planu zagospodarowania.

Przetarg odbędzie się **6.03.2026 r. o godz. 10⁰⁰** w sali nr 212 Urzędu Miejskiego w Słupsku, Plac Zwycięstwa 3 (II p.).

Warunkiem przystąpienia do przetargu jest wpłacenie **wadium do 2.03.2026 r.** na konto: Miasto Słupsk, mBank S.A. nr 08 1140 1153 0000 2175 4200 1011.

Pełna treść ogłoszenia została wywieszona na tablicy ogłoszeń Urzędu Miejskiego w Słupsku oraz na stronie internetowej <http://bip.um.słupsk.pl/przetargi/> (mapa i plan zagospodarowania).

Szczegółowe informacje dotyczące przetargu można uzyskać w pokoju 224 tut. Urzędu lub telefonicznie 59 84 88 410.

Prezydent Miasta Słupska zastrzega sobie prawo do odwołania przetargu z uzasadnionej przyczyny w trybie właściwym dla ogłoszenia.

POLSKA i ŚWIAT

KRÓTKO

ZIMA

Mróz nie odpuszcza

„Z powodu niskiej temperatury we wtorek zajęcia odwołano w 549 szkołach, w tym: mazowieckie - 217, pomorskie - 153, warmińsko-mazurskie - 74, podlaskie - 71, lubelskie - 14, wielkopolskie - 9, lubuskie - 6, świętokrzyskie - 4, śląskie - 1” - poinformowało Ministerstwo Edukacji Narodowej na platformie X.

„W części placówek dyrektorzy organizują edukację zdalną oraz zajęcia opiekuńcze” - dodał resort.

Instytut Meteorologii i Gospodarki Wodnej poinformo-

wał, że w znacznej części kraju nadal obowiązują ostrzeżenia przed silnymi mrozami. Obecnie ostrzeżenia I stopnia obowiązują na terenie województw: pomorskiego, warmińsko-mazurskiego, podlaskiego, kujawsko-pomorskiego, znacznej części woj. mazowieckiego i lubelskiego oraz na północy woj. łódzkiego.

Instytut prognozuje, że na tych terenach temperatura minimalna w nocy wyniesie od minus 18 st. C do minus 13 st. C, a lokalnie do minus 20 st. C.

WYPADEK

Wagony spadły z nasypu



W nocy z poniedziałku na wtorek w Jaroszewie Woli w powiecie piaseczyńskim doszło do wykolenia pociągu towarowego. Osem cystern przewożących olej napędowy wypadło z torów. Część z nich przewróciła się i spadła z kilkumetrowego nasypu; pozostałe znalazły się poza torem, w bezpośrednim sąsiedztwie torów.

TYCHY

Pijany sędzia spowodował kolizję

Policja zatrzymała sędziego Sądu Apelacyjnego w Katowicach, który w Tychach po pijanemu spowodował kolizję drogową - prowadzony przez niego samochód zjechał z drogi i wjechał w żywopłot. 63-letni kierujący miał blisko 2 promile alkoholu w organizmie. Prokuratura wszczęła śledztwo w tej sprawie.

„W toku dotychczasowych

czynności od zatrzymanego pobrano próbki krwi, zlecono niezbędne badania laboratoryjne, zabezpieczono monitoring oraz przesłuchano świadków. Po skompletowaniu wszystkich materiałów śledztwo zostanie przekazane do dalszego prowadzenia Wydziałowi Spraw Wewnętrznych Prokuratury Krajowej” - poinformowała prokuratura.

PODATKI

Krajowa Administracja Skarbowa od 4 do 14 lutego przygotuje elektroniczne rozliczenia dla podatników w usłudze Twój e-PIT i w tym czasie usługa będzie niedostępna - poinformowało Ministerstwo Finansów. Od 15 lutego podatnicy będą mogli w usłudze Twój e-PIT rozliczyć swój podatek. Usługa Twój e-PIT dostępna jest wyłącznie w e-Urzędzie Skarbowym (e-US), na stronie podatki.gov.pl oraz z poziomu aplikacji mobilnej e-Urząd Skarbowy.



Polska cyberarmia odpiera 99 procent przeprowadzanych ataków hakerskich

Krzysztof Gawkowski, minister cyfryzacji

Tusk zapowiada działania w sprawie tzw. afery Epsteina

Marcin Koziestański
Warszawa

Premier Donald Tusk poinformował we wtorek, że powstanie zespół analityczny i być może będzie śledztwo w związku ze skandalem dotyczącym pedofilii w USA - chodzi o tzw. aferę Epsteina.

- Zdecydowaliśmy wspólnie z ministrem sprawiedliwości, prokuratorem generalnym i ministrem koordynatorem do spraw służb specjalnych o powołaniu zespołu analitycznego i być może także rozpoczęciu śledztwa, jeśli analizy potwierdzą nasze obawy w związku ze skandalem związanym z pedofilią w Stanach Zjednoczonych - powiedział premier przed rozpoczęciem posiedzenia rządu.

Podkreślił, że to „sprawa zupełnie bez precedensu”, która zajmuje uwagę polskiej opinii publicznej oraz ministrów „ze względu na tzw. wątki czy ślady polskie w całej tej sprawie”.

Szef rządu oświadczył, że jeśli miał miejsce jakikolwiek przypadek wykorzystania polskich dzieci przez siatkę pedofilów i przez „organizatora tego szatańskiego kręgu, pana Epsteina”, to rząd zrobi wszystko, „żeby i ci, którzy są za to odpowiedzialni i ewentualnie pokrzywdzeni, żeby nie tylko widzieli aktywność państwa polskiego, ale żeby też zadośćuczynić, jeśli będzie taka potrzeba i przede wszystkim,



Premier Tusk przed wtorkowym posiedzeniem rządu podkreślił, że tzw. afera Epsteina musi zostać wyjaśniona

żeby skutecznie ścigać tych, którzy dopuszczają się tak koszmarnych zbrodni”.

Podkreślił też, że kwestie, których dzisiaj jesteśmy świadkami, nie mieszczą się w głowie i być może dlatego „tak wielu ludzi to wypiera”. Zapewnił, że w Polsce „nie będziemy udawali, że nic się nie stało” i zaapelował, by wszyscy w naszym kraju uruchomili wyobraźnię o tym, co miałyby oznaczać dla nas „bezkarność,

lekceważenie, udawanie, że nic się nie dzieje wtedy, kiedy dziesiątki, setki osób ze szczytu władzy, z elit całego świata zachodniego uczestniczy w zbrodniczym procederze”.

Czy była to operacja rosyjskiego KGB? Tusk nie wyklucza

Jak zauważył premier, w światowej prasie pojawia się coraz więcej komentarzy do

tychających podejrzenia, iż ta „bezprecedensowa afera pedofilska była współorganizowana przez rosyjskie służby specjalne”.

- Coraz więcej komentatorów i ekspertów zakłada, że jest bardzo prawdopodobne, że była to operacja rosyjskiego KGB - tzw. „honey trap”, słodka pułapka zastawiona na elity świata zachodniego, głównie Stanów Zjednoczonych - powiedział.

Premier nie wykluczył również, że Polska będzie zabiegać o międzynarodowe śledztwo ws. afery Epsteina. „Będziemy namawiać także innych partnerów, aby śledztwo w tej sprawie miało charakter międzynarodowy”.

W piątek amerykańskie ministerstwo sprawiedliwości opublikowało około 3 mln stron dokumentów z akt spraw dotyczących Jeffrey Epsteina, nieżyjącego już amerykańskiego finansisty, który utrzymywał kontakty w wieloma bogatymi i wpływowymi ludźmi z całego świata i który, jak się później okazało, zajmował się stręczycielstwem. Akta zawierają korespondencję Epsteina z prominentnymi osobami albo wzmianki o nich.

W materiałach sprawy często pojawiają się wzmianki o „rosyjskich dziewczynach”. Są też ślady kontaktów Epsteina z różnymi rosyjskimi urzędnikami i biznesmenami. PAP

Wieloletni pracownik resortu obrony, podejrzewany o współpracę z obcym wywiadem, w rękach służb

Tomasz Dereszyński
Warszawa

We wtorek rano zatrzymany został w siedzibie MON w Warszawie wieloletni pracownik resortu podejrzewany o współpracę z obcym wywiadem.

O zatrzymaniu jako pierwszy poinformował portal Onet. Informację tę resort obrony potwierdził w późniejszym wpisie na platformie X.

„Informujemy, że dzisiaj w godzinach porannych w siedzibie MON (al. Niepodległości, Warszawa) doszło do zatrzymania wieloletniego pracownika resortu obrony narodowej. Zatrzymany podejrzewany jest o współpracę z obcym wywiadem” - podał resort we wpisie zamieszczonym na platformie ok. godz. 11.30. W stosunku do pierwotnej wersji wpisu nastąpiła zmiana, wcześniej pisano bowiem, że „osobie zostały przedstawione zarzuty

współpracy z obcym wywiadem”.

Resort zaznaczył, że sprawę prowadzi Służba Kontrwywiadu Wojskowego, która - jak podano - podczas zatrzymania współpracowała z Departamentem do Spraw Wojskowych Prokuratury Krajowej oraz Żandarmerią Wojskową. Zatrzymanie to - jak przekazał rzecznik MON Janusz Sejmej - jest efektem wielomiesięcznej współpracy SKW z tym departamentem Prokuratury Krajowej.

Portal Onet napisał, że po godz. 8 we wtorek Służba Kontrwywiadu Wojskowego zatrzymała wieloletniego pracownika MON i że mężczyzna „podejrzany jest o współpracę z rosyjskim wywiadem”, a akcja była wynikiem trwającego od dłuższego czasu śledztwa prowadzonego przez SKW. Według źródła portalu, działaniom zatrzymanego mężczyzny „służby przyglądały się od wielu miesięcy”. PAP

Opozycja na Węgrzech zwiększa przewagę w sondażach

oprac. Anna Nagel
Budapeszt

Na dwa miesiące przed wyborami na Węgrzech opozycyjna partia TISZA notuje znaczną przewagę nad rządzącym Fideszem - wynika z sondażu Centrum Badań 21.

Sondaż przeprowadzony między 28 stycznia i 2 lutego dał TISZY 35 procent poparcia wśród ogółu wyborców - w porównaniu do 34 proc. z badania przeprowadzonego przez ten sam ośrodek w grudniu. Fidesz uzyskał obecnie 28 proc. poparcia w porównaniu do 26 proc. w grudniu.

Badanie wykazało też, że 53 proc. zdecydowanych wyborców popiera TISZĘ, a 37 proc. Fidesz. Jedyną kolejną partią,

która w sondażu przekroczyła 5-procentowy próg wyborczy, jest skrajnie prawicowe ugrupowanie Mi Hazank (Ruch Naszej Ojczyzny).

Opublikowany w poniedziałek sondaż Instytutu Publicus również dał przewagę partii Petera Magyara. Według niego TISZA cieszy się poparciem 48 proc. zdecydowanych wyborców, a Fidesz 40 proc. Także w tym badaniu Mi Hazank otrzymała 5 proc. poparcia. Publicus zauważył, że nadal niezdecydowanych jest 27 proc. węgierskich wyborców.

Wybory parlamentarne odbędą się 12 kwietnia. Węgry wybiorą wówczas 199 deputowanych jednoizbowego Zgromadzenia Narodowego (Országgyűlés).

PAP



FOT. ATTILA KISEBEDI/AP/EAST NEWS

Viktor Orbán może stracić władzę w najbliższych wyborach parlamentarnych, które odbędą się w kwietniu

Hiszpania zakaże mediów społecznościowych dzieciom

oprac. Anna Nagel
Madryt

Hiszpania wprowadzi zakaz dostępu do sieci społecznościowych dla osób poniżej 16. roku życia - zapowiedział we wtorek premier Hiszpanii Pedro Sanchez.

Nowe przepisy mają też zwiększyć odpowiedzialność właścicieli serwisów za publikowanie nielegalnych treści - zapowiedział hiszpański premier.

- Będziemy chronić nieletnich przed cyfrowym Dzikim Zachodem - powiedział Sanchez, występując we wtorek na Światowym Szczycie Rządów w Dubaju. - Nasze dzieci są narażone na kontakt z przestrzenią, w której nigdy nie powinny poruszać się samodzielnie. Nie będziemy tego dłużej akceptować - dodał premier.

Sanchez zapowiedział też poćgnięcie do odpowiedzialności kamej kierownictw serwisów społecznościowych w przypadku publikowania nielegalnych treści, mowy nienawiści czy manipulacji algorytmami. Rząd w Madrycie i hiszpańska prokuratura zbadają ewentualne naruszenia przepisów przez Groka, TikToka i Instagram.

Rząd Hiszpanii ma przyjąć nowe przepisy w przyszłym tygodniu.

Pierwszym krajem, który wprowadził zakaz korzystania z mediów społecznościowych dla osób poniżej 16. roku życia, była Australia; nowe prawo zostało przyjęte w grudniu.

Sanchez od dawna krytykował funkcjonowanie sieci społecznościowych m.in. za rozprzestrzenianie mowy nienawiści i dezinformacji.

PAP

Rosyjskie drony i rakiety zaatakowały nocą Kijów

oprac. Anna Nagel
Kijów

- Rosyjskie uderzenia w Ukrainę i jej infrastrukturę przy temperaturach poniżej minus 20 st. C to ludobójcze ataki wymierzone w naród ukraiński - oświadczył we wtorek szef ukraińskiej dyplomacji Andrij Sybiha.

Rosja przeprowadziła we wtorek zmasowany atak na Ukrainę z użyciem rakiet, odpalonych przez samoloty lotnictwa strategicznego, oraz dronów. Wybuchy słychać było m.in. w Kijowie, Charkowie i mieście Dniepr. Są informacje o rannych i uszkodzeniach infrastruktury energetycznej.

W Kijowie, gdzie alarm powietrzny trwał ponad siedem godzin, ranne zostały trzy osoby. Państwowa Służba ds. Sytuacji Nadzwyczajnych powiadomiła o uszkodzeniach bloków mieszkalnych i pożarach. Pociski trafiły m.in. w stację benzynową.

W Charkowie, na północnym wschodzie Ukrainy, intensywne ostrzały ciągnęły się przez ponad trzy godziny. „Cel jest oczywisty: zrujnować jak najwięcej i pozostawić miasto bez ciepła w silne mrozy” - napisał na Telegramie mer Charkowa Ihor Terechow.

„Przywódca Rosji Władimir Putin czekał, aż temperatury spadną, i gromadził drony oraz rakiety, by kontynuować swoje



FOT. PAP/VLADYSLAV MUSIENKO

Do Ukrainy powróciły ekstremalne mrozy, a w Kijowie oraz w kilku innych obwodach doszło do niemal całkowitego blackoutu w wyniku rosyjskich ataków

ludobójcze ataki na naród ukraiński” - napisał Andrij Sybiha na platformie X.

„Ani zapowiadane na ten tydzień wysiłki dyplomatyczne w Abu Zabi, ani jego obietnice wobec Stanów Zjednoczonych nie powstrzymały go przed dalszym terrorem wobec zwykłych ludzi w środku najsurowszej zimy” - podkreślił.

Sybiha poinformował, że w nocy, gdy temperatura spadła poniżej 20 stopni, Rosja zaatakowała jego kraj z zastosowaniem 450 dronów oraz ponad 60 rakiet, w tym balistycznych. Głównymi celami była infrastruktura

energetyczna oraz budynki mieszkalne w Kijowie, Dnieprze, Charkowie, Sumach, Odessie i innych regionach - wymienił.

„Mamy do czynienia z terrorystami, których trzeba zmusić do zaprzestania przemocy. Świat dysponuje narzędziami. Należy wzmocnić ukraińską

Głównymi celami była infrastruktura energetyczna oraz budynki mieszkalne w Kijowie, Dnieprze, Charkowie, Sumach i Odessie

obronę powietrzną i odporność energetyczną. Zwiększyć presję na Moskwę” - zaznaczył.

- Niemal 1200 bloków mieszkalnych w Kijowie zostało odciętych od dostaw ciepła po nocnych atakach Rosji - powiadomił we wtorek rano mer stolicy Ukrainy Witalij Kliczko.

„Dzielnice Darnica i Dnieprowska przeważnie bez ciepła w wyniku zmasowanego ataku wroga na infrastrukturę stolicy. Ogólnie w mieście bez dostaw ciepła pozostaje 1170 bloków mieszkalnych” - napisał Kliczko w komunikatorze Telegram.

PAP

Sekretarz generalny NATO: Zawarcie pokoju z Rosją będzie wymagało trudnych decyzji

Grzegorz Kuczyński
Kijów

- Osiągnięcie porozumienia pokojowego, które zakończy wojnę Rosji przeciwko Ukrainie, będzie wymagało podjęcia trudnych decyzji - oświadczył we wtorek sekretarz generalny NATO Mark Rutte, który przebywa z wizytą w Kijowie.

Rutte dodał, że Ukraina musi mieć pewność, iż poniesione ofiary się nie powtórzą, a pokój będzie trwał.

- Mamy świadomość, że osiągnięcie porozumienia w celu zakończenia tej wojny będzie wymagało trudnych wyborów. Ukraina musi mieć pewność, że każda ofiara, którą poniosła, każde utracone życie, każda trudna chwila, którą przeżyła, nie powtórzą się w najbliższym



FOT. PRESIDENT.GOV.UA

Sekretarz generalny NATO Mark Rutte z wizytą w Kijowie

czasie, że pokój będzie trwał - powiedział Rutte w Radzie Najwyższej Ukrainy.

Rutte w Kijowie

- Prezydent Trump i jego zespół starają się powstrzymać rozlew krwi. To jasne, że Ukraina jest gotowa to wspierać oraz że osiągnięto tu istotny postęp. Jednak Rosja atakuje, jak podczas

ostatniej nocy. To pokazuje brak wystarczająco poważnych intencji pokojowych. Po ich stronie jest już ponad milion ofiar. Im mimo gotowości Putina do ponoszenia ofiar, wszelkie postępy na polu walki przychodzą im bardzo drogo - stwierdził sekretarz generalny NATO.

Rutte we wtorek rano przybył do Kijowa. Ostatniej nocy

Rosja wystrzeliła na Ukrainę 450 dronów i ponad 60 pocisków rakietowych.

Ukraina ustąpi w Donbasie?

Słowa Ruttego w ukraińskim parlamencie mogą wzmocnić spekulacje, że Kijów rozważa wycofanie się z zajmowanej części Donbasu - czego żąda Rosja - w zamian za zawarcie rozejmu.

Wśród ekspertów i w mediach pojawia się coraz więcej opinii, że dla Zełenskiego kluczowe są silne gwarancje bezpieczeństwa dla Ukrainy w razie zamrożenia konfliktu z Rosją. Ceną, jaką jest gotowy zapłacić, może być opuszczenie przez ukraińskie wojska brzońskiej wciąż części Donbasu. To z kolei miałyby pozwolić Putinowi przedstawić rozejm jako zwycięstwo Rosji.

W NUMERZE:**Ten rak rozwija się latami**

Rak jelita grubego to jeden z trzech najczęściej diagnozowanych nowotworów złośliwych na świecie. Ryzyko zachorowania rośnie wraz z wie-

kiem, a statystycznie dotyczy głównie osób po 65. roku życia. Mężczyźni chorują niemal dwukrotnie częściej niż kobiety. Mimo postępów medycyny liczba nowych przypadków wciąż rośnie, co sprawia, że choroba pozostaje poważnym wyzwaniem zdrowotnym.

ZA TYDZIEŃ:

- Jak „słodką” jest twoja miłość? Naukowcy zbadali wpływ małżeństwa na ryzyko rozwoju cukrzycy
- Wpuszczasz psa lub kota do łóżka? Zobacz, czym to grozi



FOT. PEXELS

Najzdrowsza pizza. Możesz ją jeść, kiedy chcesz. Zobacz, ile ma kalorii

Redakcja Strona Zdrowia
redakcja@stronazdrowia.pl

Polacy kochają pizzę tak jak rodzime potrawy. Pyszny placek drożdżowy to danie włoskie, które może być wartościowym posiłkiem diety śródziemnomorskiej.

Pizza powstała najprawdopodobniej 600 lat p.n.e. we włoskim mieście Neapol. Potrzeba przygotowania szybkiego i taniego dania, które pozwoliłoby wyżywić głodnych ludzi sprawiała, że lokalni kucharze stworzyli cienki pszeniczny placek z różnymi dodatkami. Obecnie pizzę przygotowuje się z najróżniejszymi dodatkami, takimi jak warzywa, mięso, ryby i owoce morza, sery, a nawet słodkie owoce. Jednak do najpopularniejszych rodzajów tego dania zaliczyć można:

- neapolitańska (pizza napoletana, margherita) - oryginalna włoska pizza powinna być wytwarzana z pomidorów San Marzano, rosnących na wulkanicznej glebie oraz mozzarelli z mleka bawolic,

- sycylijska - zazwyczaj prostokątna, zawiera niewiele dodatków, a ser układany jest zawsze pod sosem pomidorowym,

- capricciosa - głównymi składnikami są mozzarella, pieczona szynka, pieczarki oraz karczochy,

- frutti di mare - jej nazwa pochodzi od dodatków, którymi są owoce morza, takie jak krewetki, kalmary i małże.

Jaka pizza jest najzdrowsza? Ile ma kalorii?

Najzdrowsza pizza to taka, która ma jak najcieńsze ciasto z dobrej jakości mąki (najlepiej przygotowana z dodatkiem zakwasu) i jak najwięcej lekkich dodatków warzywnych, w tym sosu pomidorowego.

Kaloryczność pizzy zależy przede wszystkim od użytych składników. Według włoskich źródeł pizza margherita w kawałku o wadze 100 g ma ok. 280 kcal, a capricciosa - 410 kcal. Wybierając do-



FOT. MARIA KORNEVA/GETTY IMAGES

Najzdrowsza pizza to taka, która ma jak najcieńsze ciasto z dobrej jakości mąki i jak najwięcej lekkich dodatków warzywnych, w tym sosu pomidorowego

datki do pizzy, warto zwrócić uwagę na ich kaloryczność i używać zamienników, które mogą znacznie zmniejszyć całkowitą energetyczność dania.

Tradycyjne składniki pizzy oraz ich mniej kaloryczne zamienniki, które warto wybrać to zamiast salami - szynka z piersi kurczaka, zamiast boczku - chuda polędwica, zamiast sera żółtego - odtuszczona mozzarella w kulce.

Jak zrobić pizzę w lżejszej wersji?

Wystarczy kilka składników, aby cieszyć się unoszącym się aromatem przepysznej pizzy. Podany przepis wystarczy do przygotowania 2 sztuk pizzy o średnicy ok. 25 cm.

Przepis na ciasto na pizzę z mąką razową. Składniki:

- 175 g mąki pszennej,
- 75 g mąki pełnoziarnistej,
- 1/2 łyżeczki soli,
- 160 ml ciepłej wody,

- 20 g świeżych drożdży,
- 5 g cukru,
- 10 g oliwy extra vergine.

Przygotowanie:

- Do miski wlać wodę, dodać cukier, oliwę i drożdże, a następnie wymieszać i odstawić na 10 minut.

- Dodać mąkę, wymieszać dokładnie i wyrabiać ciasto przez 10-15 minut.

- Odstawić na 60 min do wyrośnięcia.

- Ciasto podzielić na 2 części i przykryć ściereczką na 20 minut.

- Piekarnik rozgrzać do 250 stopni z termoobiegiem, a blachę natłuścić olejem.

Według włoskich źródeł, pizza margherita w kawałku o wadze 100 gramów ma około 280 kcal, a capricciosa - 410 kcal

- Ciasto rozgnieść palcami na kształt okręgu i ułożyć na blaszce.

- Posmarować ciasto sosem pomidorowym, ułożyć składniki i wstawić do piekarnika.

- Piec pizzę 10-12 minut.

Fakty na temat pizzy

Stugramowy kawałek pizzy na cienkim cieście ma około 266 kcal. Jeśli zamiast mącznego spodu dodamy do naszego ciasta zwykły kalafior, możemy nie tylko znacznie zredukować jej kaloryczność, ale także sprawić, że potrawa ta będzie zdecydowanie mniej ciężkostrawna.

Klasykna wersja pizzy ma około 10 g białka, nieco ponad 11 g tłuszczu, ponad 26 g węglowodanów, niecałe 2 g błonnika, a także sporo minerałów (m.in. wapń, żelazo, magnez, fosfor, sód, potas, cynk, miedź, mangan i selen) oraz witaminy: A, C,

B6, B12, B1, B2, a także kwas foliowy. Około 40 g pizzy stanowi zaś woda.

Wystarczy nieco zmodyfikować ciasto, które posłuży nam za spód do pizzy, by wyzyskać pożywe i bardzo smaczne danie, które nasyci nawet najbardziej wykwintnego smakosza. W jaki sposób zrobić lżejszą wersję? Wystarczy jak najcieńiej rozwałkować placek, dodać jak najwięcej sosu pomidorowego bez cukru oraz warzyw, a ser ograniczyć lub ominąć całkiem, a oprócz tego dodać tylko przyprawę i oliwę.

Naukowcy z Instytutu Badań Farmaceutycznych w Mediolanie po przeprowadzeniu badań na ponad 8 tys. wielbicieli pizzy udowodnili, że osoby, które jedzą tę potrawę przynajmniej 2 razy w tygodniu, są wyraźnie mniej narażone na rozwój chorób nowotworowych.

Dzięki regularnemu spożywaniu klasycznej, włoskiej pizzy można aż o 59 proc. ograniczyć ryzyko zachorowania na nowotwór jamy ustnej. Wielbiciele pizzy są też o 25 proc. mniej narażeni na raka jelita grubego.

Według badaczy to zasługa wysokiej jakości składników, z których przygotowywana jest tradycyjna włoska pizza (zwłaszcza działającego przeciwnowotworowo likopenu wchodzącego w skład sosu pomidorowego). Badacze z Uniwersytetu Illinois w Chicago uważają natomiast, że amerykańska wersja tej włoskiej przekąski, z dużą ilością sera, na bardzo grubym cieście i z wysokokalorycznymi dodatkami, przyczynia się do epidemii otyłości w Stanach Zjednoczonych, zwłaszcza wśród młodzieży. Tylko w USA co sekundę zjada się aż... 350 kawałków pizzy!

Ten rak rozwija się latami. Onkolog wskazuje, które badania mogą uratować życie

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

Rak jelita grubego to jeden z trzech najczęściej diagnozowanych nowotworów złośliwych. Ryzyko zachorowania rośnie wraz z wiekiem, a statystycznie dotyczy głównie osób po 65. roku życia.

Mężczyźni chorują niemal dwukrotnie częściej niż kobiety. Mimo postępów medycyny, liczba nowych przypadków wciąż rośnie, co sprawia, że choroba pozostaje poważnym wyzwaniem zdrowotnym.

Choć w statystykach rak jelita grubego bywa ujmowany jako jedna jednostka chorobowa, w praktyce obejmuje nowotwory okrężnicy oraz odbytnicy. Różnice te mają znaczenie głównie terapeutyczne. Kluczową sprawą dla pacjenta jest fakt, że nowotwór może długo rozwijać się bez widocznych symptomów.

Przez długi czas rak jelita grubego może nie manifestować się wcale

Jedną z charakterystycznych cech raka jelita grubego jest jego długi, wieloletni przebieg.

- Od momentu pojawienia się polipa do transformacji nowotworowej mija zazwyczaj co najmniej pięć do siedmiu lat. To ogromna szansa na wykrycie zmian na etapie, gdy są jeszcze całkowicie wyleczalne - pod-



Czasami pierwszym objawem nowotworu jest ostra niedrożność przewodu pokarmowego

kreśla dr n. med. Maciej Kowalewski, chirurg ogólny i onkologiczny z Centrum Medycznego SafiMed z Zabierzowa.

Problem w tym, że choroba przez wiele lat może przebiegać bezobjawowo. W przypadku nowotworów okrężnicy symptomy są często subtelne i łatwe do przeoczenia. Mogą pojawiać się wzdęcia, uczucie dyskomfortu w jamie brzusznej, drobne bóle czy poczucie pełności. Czasem pierwszym sygnałem nie są jednak dolegliwości jelitowe, lecz przypadkowo wykryta anemia w badaniach laboratoryjnych.

Objawy łatwe do zbagatelizowania

Inny przebieg ma rak odbytnicy, który ze względu na swoje umiejscowienie częściej daje objawy miejscowe.

Pacjenci mogą odczuwać ciągle parcie na stolec, mimo że jelito zostało już opróżnione, wrażenie niepełnego wypróżnienia lub wyraźną zmianę w dotychczasowym rytmie wypróżnień.

Charakterystycznym, choć nie zawsze występującym objawem jest też zwężenie stolca, potocznie nazywane „stolcem ołówkowatym”. Często pojawia się też krwawienie z dolnego odcinka przewodu pokarmowego, które bywa mylnie przypisywane hemoroidom.

- To bardzo ryzykowne uproszczenie. Każde krwawienie, stwierdzona niedokrwistość czy dodatni wynik testu na krew utajoną w stolcu powinny być wskazaniem do wykonania kolonoskopii, nawet jeśli podejrzewamy jedynie

chorobę hemoroidalną - zaznacza specjalista.

W późniejszych stadiach choroby mogą występować naprzemienne zaparcia i biegunki, spowodowane stopniowym zwężaniem jelita przez guz i utrudnionym pasażem treści pokarmowej. Czasami pierwszym objawem nowotworu jest ostra niedrożność przewodu pokarmowego, wymagająca pilnej interwencji chirurgicznej.

Kto znajduje się w grupie największego ryzyka?

Na rozwój raka jelita grubego wpływa wiele czynników. Niektóre z nich, takie jak wiek czy występowanie choroby w rodzinie, pozostają poza kontrolą pacjenta. Istnieją również rzadkie zespoły genetyczne, które znacząco zwiększają ryzyko zachorowania, choć odpowiadają tylko za niewielką część przypadków. U większości chorych nowotwór rozwija się w wyniku mutacji nabywanych w stopniowo przez wiele lat.

Ogromne znaczenie ma również styl życia. Do najważniejszych czynników ryzyka należą dieta bogata w czerwone i przetworzone mięso, szczególnie przygotowywane w wysokiej temperaturze, nadwaga i otyłość, brak regularnej aktywności fizycznej, palenie tytoniu oraz nadmierne spożycie alkoholu.

Z kolei dieta obfitująca w błonnik, warzywa, owoce i produkty pełnoziarniste sprzyja prawidłowej pracy jelit.

- Nabłonek jelita grubego intensywnie się odnawia, a dieta bogatoresztkowa wspiera ten

proces, w prosty sposób redukując ryzyko rozwoju nowotworu - wyjaśnia chirurg.

Najskuteczniejszym sposobem wykrywania raka jelita grubego pozostaje kolonoskopia, uważana za złoty standard diagnostyki. Pozwala ona dokładnie obejrzeć całą błonę śluzową jelita grubego, a w razie potrzeby usunąć polipy lub pobrać wycinki do badania histopatologicznego. U osób bez objawów rodzinnych pierwszą kolonoskopię zaleca się po 50. roku życia, a przy prawidłowym wyniku powtarza co 10 lat. W przypadku dodatniego wywiadu rodzinnego diagnostykę warto rozpocząć wcześniej, zwykle po 40. roku życia.

Badania mogą uzupełniać testy na krew utajoną w stolcu oraz proste badanie palcem przez odbyt.

- Duża część guzów odbytnicy znajduje się w zasięgu palca badającego. To badanie bywa niedoceniane, a może mieć kluczowe znaczenie dla wczesnego rozpoznania - przypomina dr Maciej Kowalewski.

Rak jelita grubego to nowotwór, w którym profilaktyka i wczesna diagnostyka mają bezpośredni wpływ na długość i jakość życia. Kluczowe jest jednak zachowanie czujności i reagowanie nawet na z pozoru mało istotne objawy.

- Najpoważniejszym błędem jest odkładanie badań i próby leczenia się na własną rękę. W tej chorobie czas naprawdę może działać na korzyść pacjenta, jeśli zostanie właściwie wykorzystany - podsumowuje specjalista z Centrum Medycznego SafiMed.

Prywatna opieka zdrowotna przejmie polski rynek

Barbara Wesola
barbara.wesola@polskapress.pl

Prywatna opieka medyczna w Polsce od lat dynamicznie się rozwija, wypełniając lukę pozostawioną przez przeciążony system publiczny.

Rynek prywatnych sieci medycznych w Polsce jest rozdrobniony, ale zdominowany przez kilku dużych operatorów, działających głównie w dużych i średnich miastach. Liderem pozostaje Grupa LUX MED, która w 2025 roku dysponowała około 290 własnymi placówkami medycznymi - przychodniami, punktami diagnostycznymi i szpitalami - oraz rozbudowaną siecią partnerów. Z jej usług korzystają miliony pacjentów w całym kraju.

Drugim istotnym graczem jest Medicover, posiadający własne centra medyczne i szpitale, a także sieć placówek partnerskich. Na rynku obecny jest również Enel-Med, skoncentrowany głównie na dużych aglomeracjach, oraz PZU Zdrowie, które w 2025 roku miało około 130 własnych placówek i współpracowało z ponad 2400 partnerami. Obok nich funkcjonują m.in. Polmed, Scanmed czy CMD, choć ich skala jest wyraźnie mniejsza.

Prywatna opieka medyczna w formie abonamentów to dziś jeden z najpopularniejszych benefitów pracowniczych w Polsce. Według danych branżowych pakiety medyczne oferuje 60-70 proc. firm zatrudniających powyżej 50 pracowników, a w dużych korporacjach - nawet do 90 proc. Jest to najczęściej wybierany benefit pozapłacowy, wyprzedzający m.in. karty sportowe.

Z abonamentów korzystało w ostatnich latach kilka milionów osób, głównie za pośrednictwem pracodawców. Pakiety firmowe są zazwyczaj tańsze i szersze niż indywidualne - dzięki rabatowi hurtowemu i negocjacji obejmującym większą liczbę pracowników. Różnice cenowe sięgają często 20-40 proc., a zakres świadczeń bywa bardziej rozbudowany niż w ofertach dla klientów indywidualnych.

Oferta prywatnych sieci medycznych znacząco ewoluowała od prostych pakietów podstawowej opieki na początku lat 2000. do rozbudowanych abonamentów obejmujących diagnostykę,

specjalistów, zabiegi i hospitalizację w 2026 roku. Wzrost cen w ostatnich latach był napędzany przede wszystkim inflacją oraz rosnącymi kosztami personelu medycznego.

W 2025 roku opłaty za pakiety medyczne w największych sieciach wzrosły średnio o 8-12 proc., przy czym podwyżki dotyczyły zarówno klientów indywidualnych, jak i ofert firmowych.

W przypadku LUX MED pakiety indywidualne zaczynają się od około 99 zł miesięcznie za wariant podstawowy. Najbardziej rozbudowane pakiety premium wynoszą 899 zł miesięcznie. Abonamenty dla firm są wyceniane indywidualnie i zależą od wielkości przedsiębiorstwa, liczby pracowników oraz zakresu usług.

W Medicoverze jeszcze rok temu ceny pakietów indywidualnych mieściły się w przedziale około 100-160 zł miesięcznie, a w 2026 roku wzrosły do poziomu około 110-180 zł, wraz z rozszerzeniem oferty m.in. o telemedycynę i dodatkowe profile opieki.

Enel-Med oferuje dziś pakiety indywidualne od 83 zł miesięcznie. Ten najtańszy wariant obejmuje m.in. 7 konsultacji specjalistycznych, 18 badań diagnostyki laboratoryjnej oraz 16 zabiegów medycznych. W PZU Zdrowie najniższy pakiet indywidualny kosztuje 88 zł miesięcznie za osobę.

Rozwój prywatnych sieci medycznych jest w dużej mierze odpowiedzią na ograniczoną dostępność świadczeń w systemie publicznym. Dane dotyczące kolejek do specjalistów pokazują, że czas oczekiwania na wizytę w ramach NFZ sięga często kilku miesięcy, a w niektórych specjalizacjach - nawet roku.

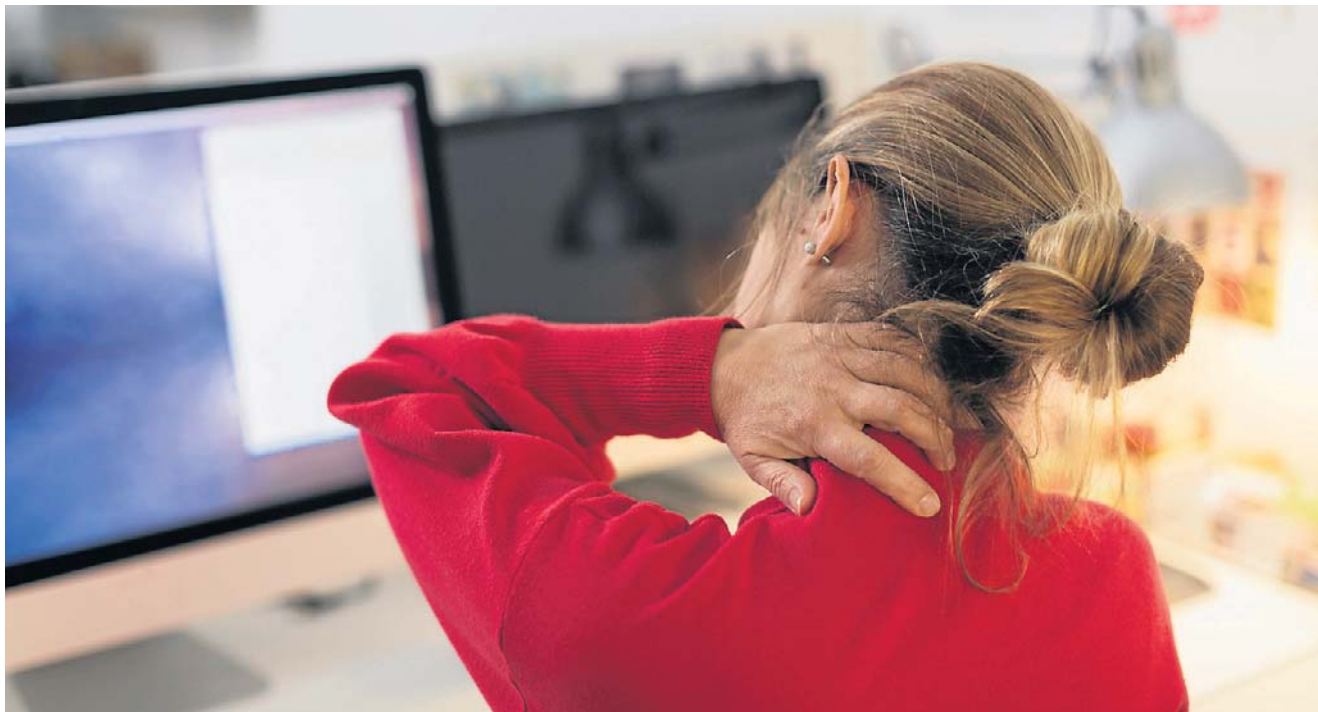
Najczęściej prywatnie wybierane są m.in. stomatologia, endokrynologia, ginekologia, okulistyka, psychiatria oraz diagnostyka obrazowa, taka jak rezonans magnetyczny czy tomografia komputerowa.

Dla wielu pacjentów prywatny abonament stał się nie dodatkiem, lecz realną alternatywą dla publicznej opieki zdrowotnej.

Rosnące ceny pokazują jednak, że prywatna medycyna - choć coraz bardziej dostępna - przestaje być rozwiązaniem dostępnym dla każdego. Ceny usług, tak jak w innych sektorach, idą w górę znacznie szybciej niż wynagrodzenia. Wszystko wskazuje jednak na to, że sektor prywatnej ochrony zdrowia nadal będzie się rozwijał, przejmując kolejne obszary opieki, z którymi system publiczny nie jest w stanie sobie poradzić.

Krótsze kolejki, szybszy dostęp do specjalistów i coraz szersza oferta sprawiają, że abonamenty medyczne stały się codziennością

Co szyja mówi o twoim zdrowiu i dlaczego warto o nią lepiej zadbać



Coraz więcej osób cierpi na tzw. tech neck - schorzenie związane z długotrwałym korzystaniem z urządzeń cyfrowych. Dotyka dorosłych, młodzież, a nawet dzieci

Redakcja Strony Zdrowia
redakcja@stronazdrowia.pl

Jeśli czytasz ten artykuł na smartfonie, prawdopodobnie twoja szyja jest lekko pochylona do przodu. Nie jest to ani wada, ani rozproszenie uwagi: to po prostu sposób, w jaki dziś żyjemy.

Pracujemy na siedząco, komunikujemy się pochyleni nad ekranami, relaksujemy się w dokładnie takiej samej pozycji. Problem polega na tym, że ciało nie lubi siedzieć nieruchomo.

W ostatnich latach fizjoterapeuci i badacze coraz częściej zaczęli mówić o „tech neck”, schorzeniu związanym z długotrwałym korzystaniem z urządzeń cyfrowych. Nie jest to moda językowa, ale rzeczywistość, która dotyka dorosłych, młodzież, a nawet dzieci. Potwierdzają to nie tylko codzienne doświadczenia, ale także najnowsze badania naukowe, które wykazują wyraźny związek między postawą, siedzącym trybem życia i bólem szyi.

Według Rocco Cavaleri, starszego wykładowcy fizjoterapii, nie chodzi o to, by siedzieć „prosto jak żołnierz”, ale by przerywać statyczne pozycje. Siedzenie przez wiele godzin, nawet przy pozornie prawidłowej postawie, nadal powoduje napięcie. Wstawanie co około pół godziny, nawet na minucie,

pozwała ciało się zreorganizować. W szczególności szyja korzysta z tych mikroruchów znacznie bardziej, niż można sobie wyobrazić.

Pogląd ten podziela również Julia Treleaven, która podkreśla, jak przydatne są częste drobne korekty. Nie ma potrzeby wywracać dnia do góry nogami ani zamieniać biura w prowizoryczną siłownię. Wystarczy pamiętać o wyciągnięciu szyi, lekkim rozchyleniu ramion, zmianie pozycji. To prosty sposób na powiedzenie ciału: „słucham cię”.

Stuchanie sygnałów jest kluczowe. Poonam Mehta zachęca, by nie ignorować pojawienia się napięcia lub dyskomfortu, ponieważ często wtedy ciało prosi o przerwę. Kiedy nie można wstać, nawet zmiana aktywności może coś zmienić. Odwrócenie uwagi od ekranu, wykonanie telefonu, spojrzenie przez okno, powolne poruszanie głową to minimalne, ale skuteczne gesty. Jak przypomina Peter Stubbs, różnorodność ruchu jest często niedocenianą formą profilaktyki.

Badania naukowe również potwierdzają te wskazania. Badanie opublikowane w czasopiśmie Children przez MDPI przeanalizowało zjawisko „tech neck” u dzieci i młodzieży, wykazując, że regularne przerwy, dbałość o postawę i korzystanie z ergonomicznych podpórek są związane ze znacznym zmniejszeniem

objawów szyi. Interesujące jest to, że nie mówimy tu o skomplikowanych rozwiązaniach, ale o codziennych nawykach. Ci, którzy zatrzymują się, zmieniają pozycję, zbliżają ekran do poziomu oczu, doświadczają mniejszego bólu i mniejszego wpływu na jakość życia. Przesłanie to dotyczy również dorosłych, zwłaszcza w czasach, gdy praca i rozrywka

odbywają się za pośrednictwem tego samego urządzenia.

Wysokość ekranu jest kluczową kwestią. Zbliżenie telefonu lub komputera do oczu, zamiast pochylania szyi w dół, wyraźnie zmniejsza obciążenie szyi. Małe rzeczy, takie jak stojak na laptopa lub prosta winda, pomagają bardziej niż się wydaje. Nawet lekkie przesuwanie monitora w ciągu dnia zmusza szyję do obracania się w naturalny sposób, unikając fiksacji, która usztywnia mięśnie.

Kiedy pojawia się napięcie, ruch powinien być delikatny. Szarpanie szyją lub wymuszanie rozciągania może przynieść chwilową ulgę, ale nie rozwiązuje problemu. Fizjoterapeuci sugerują powolne, kontrolowane mobilizacje, które można również wykonywać w pozycji siedzącej. Szyja lubi płynne ruchy, a nie szarpnięcia. Podążanie za ruchem wraz z oddechem pomaga rozluźnić nie tylko mięśnie, ale także ten element stresu, który często gromadzi się tuż między ramionami i trapezami.

Spaceruj, rób krótkie spacerki, chodź po schodach, ruszaj się nawet wtedy, gdy masz mało czasu. Regularna aktywność fizyczna sprawia, że szyja jest silniejsza i lepiej reaguje. Sen również się liczy: spanie z odpowiednim podparciem i w neutralnej pozycji zmniejsza nocne napięcie, które często nosimy ze sobą po przebudzeniu.

WARTO WIEDZIEĆ

Jak w prosty sposób pomóc swojej szyi?

W ostatecznym rozrachunku dbanie o szyję nie oznacza dodania kolejnego zobowiązania do niekończącej się listy rzeczy do zrobienia. Oznacza to powrót do zamieszkiwania ciała, pamiętając, że nie jesteśmy zaprojektowani do stania nieruchomo przed ekranem.

Ogromne znaczenie mają:

- „przerwy dla szyi”
- przybliżenie ekranu do poziomu oczu
- regularna aktywność fizyczna.

Szyja nie prosi o cuda, ale o uwagę. A kiedy zaczynamy mu ją poświęcać, często reaguje znacznie lepiej, niż się spodziewamy.

Rzadka choroba atakuje zwłaszcza zimą. Nie do wiary, co wywołuje reakcję alergiczną

Emil Hoff

emil.hoff@polskapress.pl

Nie cierpisz, gdy z zimna drętwieją ci ręce i wargi? Niektórzy mają o wiele gorzej. Osoby cierpiące na uczulenie na zimno mogą doznać obrzęków i wstrząsu anafilaktycznego!

Jak działa ta rzadka choroba, jakie daje objawy, jak ją leczyć? Według prognoz długoterminowych, mrozy będą nam jeszcze towarzyszyć przynajmniej do końca pierwszej dekady lutego 2026. Dzieciaki mają może frajdę na śniegu, ale wiele osób wprost nie znosi zimy i zimna. Niektóre mają wręcz na zimno reakcję alergiczną... dosłownie!

Przed tym uczuleniem najtrudniej uciec zimą

Pokrzywka z zimna to rzadka choroba, która działa jak uczulenie, tylko że wyzwalaczem jest chłód. Kiedy skóra wejdzie w kontakt z zimnym powietrzem, chłodną wodą, schłodzonym napojem czy po prostu dotknie jakiegoś zimnego przedmiotu, jak np. drzwi lodówki, pojawia się na niej zaczerwienienie i swędzące bąble.

W ostrych przypadkach może dojść do obrzęku części ciała, mającej kontakt z zimnem - dłoni, warg, czy języka (grozi uduszeniem!).

Czasem reakcji alergicznej na zimno towarzyszy gorączka i ból stawów. W skrajnych przypadkach może dojść do szoku anafilaktycznego, spadku ciśnienia i omdlenia. W łagodniejszych symptomy uczulenia na zimno powinny ustąpić po mniej więcej 2 godzinach.

Skąd się bierze uczulenie na zimno i jak je wyleczyć?

Mechanizm powstawania pokrzywki z zimna nie jest dokładnie znany, ale lekarze podejrzewają, że przyczyną jest uwalnianie histaminy.

Nie ma skutecznego lekarstwa, ale pacjentom podaje się leki przeciwhistaminowe, czasem też antyleukotrienowe. Pewne efekty daje fotochemioterapia, ale najczęściej zaleca się po prostu unikanie wyzwalaczy.

Łatwo powiedzieć! Dla osób cierpiących na pokrzywkę z zimna wyzwalaczem może być chłodny powiew lub łyk schłodzonej wody w upalny dzień. Takie osoby muszą bardzo uważać w czasie spacerów, nie mogą kąpać się w większości jezior, rzek, mórz czy nawet basenów. Zimą często bywają hospitalizowane.

Uważa się, że pokrzywka z zimna występuje najczęściej u dzieci i ustępuje samoczynnie po kilku latach, z reguły krótko po osiągnięciu przez pacjenta 10. roku życia. Zdarza się jednak, że uczulenie na zimno ma podłoże genetyczne - wtedy może utrzymywać się przez dekady, a nawet całe życie.

A czy ty masz uczulenie na zimno? Można to prosto sprawdzić. Przyłóż do skóry kostkę lodu, przytrzymaj przez kilka minut. Jeśli pojawi się pokrzywka, wynik testu jest niestety pozytywny.

Silna reakcja już przy 12 stopniach Celsjusza

Ostatnio o uczuleniu na zimno zrobiło się głośno z powodu reportażu telewizji BBC, w którym przedstawiono historię Amber, brytyjskiej 16-latk cierpiącej właśnie na pokrzywkę z zimna.

Uczulenie wykształciło się u niej późno i jak na razie nie zanika. Zdiagnozowano je w 2023 roku.

Nastolatka powiedziała dziennikarzom, że pokrzywka pojawia się u niej już przy temperaturze ok. 12 st. Celsjusza (na plusie, nie minusie!). Amber musi stale ubierać się na cebulkę i unika wychodzenia z domu, bo wstydzi się widocznej na skórze wysypki.



Pokrzywka z zimna to rzadka choroba, która zmienia zimą w prawdziwy koszmar. Lekarze podejrzewają, że przyczyną jest uwalnianie histaminy

PYTANIA I ODPOWIEDZI SPECJALIŚCI ODPOWIADAJĄ NA NURTUJĄCE WAS PYTANIA

DUSZNOŚĆ A PRZEZIĘBIENIE

Czy duszność zawsze jest objawem przeziębienia?

Zimą do gabinetów lekarskich zgłasza się więcej osób skarżących się na duszność, kaszel oraz uczucie ściskania w klatce piersiowej. Często dolegliwości te są przejściowe i ustępują po wyleczeniu infekcji lub wraz z poprawą warunków atmosferycznych. Dla większości pacjentów to jedynie krótkotrwały incydent, jednak u części z nich może on stanowić początek długiego i wymagającego procesu diagnostycznego, charakterystycznego dla chorób rzadkich. Utrzymywanie się duszności powinno być sygnałem do poszerzenia diagnostyki. Dotyczy to zarówno osób dorosłych, które wcześniej nie chorowały na schorzenia płuc, jak i pacjentów z rozpoznaną

astmą, gdy przestaje ona w pełni wyjaśniać występujące objawy. Choć astma należy do najczęstszych przyczyn przewlekłych trudności w oddychaniu, nie każda duszność, również w okresie zimowym, jest z nią związana.

Co to jest EGPA?

Jednym z przykładów chorób, które przez długi czas mogą manifestować się przede wszystkim objawami ze strony układu oddechowego, jest zianiniakowatość eozynofilowa z zapaleniem naczyń (EGPA), znana także jako zespół Churga-Strauss.

EGPA często zaczyna się od objawów, które nie są charakterystyczne: duszności, kaszlu czy przewlekłego zapalenia zatok. Same w sobie nie wskazują jeszcze na chorobę ogólnoustrojową. Kluczowe jest to, co dzieje się później – mówi dr n. med. Michał Kono-

pelko, specjalista laryngolog i ekspert Fundacji Saventic, która bezpłatnie pomaga w diagnostyce chorób rzadkich.

EGPA jest chorobą autoimmunologiczną zaliczaną do zapalnych schorzeń naczyń krwionośnych. W jej przebiegu dochodzi do nieprawidłowej reakcji układu odpornościowego oraz znacznego zwiększenia liczby eozynofili, czyli jednego z typów leukocytów. W nadmiernej ilości komórki te przestają pełnić funkcję obronną i zaczynają powodować uszkodzenia własnych tkanek organizmu. Jednocześnie rozwija się stan zapalny małych i średnich naczyń, który może prowadzić do niedokrwienia oraz uszkodzenia różnych narządów. Choć początkowo choroba

najczęściej dotyczy układu oddechowego, z czasem może obejmować również skórę, układ nerwowy, przewód pokarmowy, serce oraz nerki. Wielonarządowy przebieg EGPA jest jedną z głównych przyczyn trudności i opóźnień w postawieniu właściwej diagnozy.



Jakie mogą być przyczyny duszności?

Astma należy do częstych elementów obrazu klinicznego EGPA, jednak w tym przypadku często rozwija się dopiero w wieku dorosłym. Na początku może przebiegać stosunkowo łagodnie, lecz z czasem staje się coraz trudniejsza do kontrolowania i słabiej od-

powiada na standardowe metody leczenia. Kluczowe znaczenie ma nie tyle samo rozpoznanie astmy, ile zmiana jej dotychczasowego przebiegu, nasilenie się objawów, częste epizody zaostrzeń czy brak oczekiwanej poprawy mimo stosowanej terapii. Takie sygnały mogą wskazywać, że przyczyny duszności są bardziej złożone niż początkowo zakładano.

Jak rozpoznać EGPA?

Diagnoza opiera się na analizie całokształtu objawów klinicznych oraz wyników badań dodatkowych. W procesie diagnostycznym uwzględnia się m.in. występowanie astmy, podwyższoną liczbę eozynofili we krwi, zmiany w obrębie płuc, przewlekłe zapalenie zatok przynosowych oraz objawy ze strony układu nerwowego. Istotną rolę odgrywają badania laboratoryjne, w tym morfologia krwi z rozmazem, a także

badania obrazowe płuc, takie jak RTG czy tomografia komputerowa. W wybranych sytuacjach konieczne może być również wykonanie biopsji zajętego narządu. Należy pamiętać, że u pacjentów przyjmujących glikokortykosteroidy poziom eozynofili może być przejściowo obniżony, co bywa dodatkowym utrudnieniem diagnostycznym.

Jak leczyć tę chorobę?

Podstawą terapii EGPA są glikokortykosteroidy, które ograniczają nadmierną aktywność układu immunologicznego i redukują stan zapalny naczyń. W cięższych postaciach choroby stosuje się także leki immunosupresyjne oraz nowocześniejsze terapie biologiczne. Przy właściwej terapii odsetek pięcioletnich przeżyć przekracza 80 procent, a wielu chorych może prowadzić względnie normalne, aktywne życie.

Sezon na pomelo - owoc szczęścia

Monika Górska
redakcja@stronazdrowia.pl

Trwa sezon na pomelo, warto więc sięgnąć po smaczne i soczyste pomelo. Ten egzotyczny owoc jest bogaty w witaminę C, dzięki czemu wspiera odporność i opóźnia procesy starzenia się organizmu.

Pomelo (Citrus maxima), inaczej pomarańcza olbrzymia lub chiński grejpfrut, to tropikalna roślina wieloletnia pochodząca z Azji Południowo-Wschodniej. W Chinach pomelo nazywane jest owocem szczęścia. Należy do tej samej rodziny co bardziej znany grejpfrut i jest jego przodkiem, przypomina go również z wyglądu.

Jednak pomelo różni się od grejpfruta wielkością i kolorem, a także smakiem. Pomelo jest od niego większe i ma grubą bladzieloną lub żółtą skórkę i miąższ, podczas gdy skórkę grejpfruta jest pomarańczowa, a jego wnętrze różowe lub lekko czerwone. Pomarańcza olbrzymia jest również słodsza niż grejpfrut.

Dlaczego warto jeść pomelo? Z jego cennych właściwości skorzysta serce, żołądek i sylwetka.

Pomelo jest cennym źródłem witaminy C, której ma najwięcej spośród cytrusów – w 100 g owocu jest jej 61,5 mg, tymczasem w takiej ilości cytryny znajdują się 53 mg. Zawiera także witaminę E i A, witaminy z grupy B, w tym B1, B2, B3, B6, a także składniki mine-



W Chinach pomelo nazywane jest owocem szczęścia. Odmładza, wspomaga odchudzanie i odporność, pracę serca i układu krążenia, trawienie. To źródło witaminy C lepsze niż cytryna

ralne, takie jak wapń, magnez, żelazo, fosfor, potas, cynk. Pomelo jest niskokaloryczne, 100 g ma tylko 38 kcal. Ma również niski indeks glikemiczny, który wynosi 30, co oznacza, że mogą je spożywać osoby chorujące na cukrzycę.

Mimo wielu korzyści zdrowotnych, istnieje także kilka przeciwwskazań do spożywania tego owocu.

Pomelo, tak jak inne owoce cytrusowe, a szczególnie grejpfrut i sok z grejpfruta, może zaburzać, czyli osłabiać lub potęgować działanie leków. Z tego powodu należy spożywać ten owoc co najmniej pół godziny przed lub po zażyciu leków, ta-

kich jak antybiotyki, leki na serce, nadciśnienie czy cukrzycę.

Z pomelo powinny zrezygnować także osoby uczulone na owoce cytrusowe oraz mające niskie ciśnienie, ponieważ pomarańcza olbrzymia ma właściwości obniżające ciśnienie krwi.

Jeden owoc pomelo zawiera dzienną dawkę witaminy C, która jest silnym przeciwutleniaczem. Oprócz tego w owocu znajdziemy także inne antyoksydanty, takie jak karoten i beta-karoten, alkaloidy, flawonoidy, glikozydy flawonowe oraz rutynę. Karotenoidy i rutyna wspierają układ odporno-

ściowy poprzez tworzenie witaminy A.

Owoc jest bogatym źródłem przeciwutleniaczy, które zwalczają wolne rodniki. Oprócz dużej dawki witaminy C pomelo zawiera również inny cenny antyoksydant, jakim jest likopen (ten sam co w pomidorach). Składnik ten działa przeciwnowotworowo. Dzięki temu regularne spożywanie pomelo zapobiega uszkodzeniom komórek i opóźnia procesy starzenia się, a także zmniejsza ryzyko rozwoju raka.

Dodatkowo warto wiedzieć, że olejek ze skórki pomelo rów-

nież jest bogaty w przeciwutleniacze, dzięki czemu może pomóc zadbać o młody wygląd skóry oraz zniwelować przebarwienia. Wygładza, a także wyrównuje koloryt skóry stymulując wydzielanie melaniny w skórze.

Zawarty w owocu błonnik i białko zapewniają uczucie sytości na dłużej, co sprawia, że zmniejsza się nasz apetyt. Pomelo jest również niskokaloryczne, więc jedzenie go nie powoduje tycia. Dzięki temu podjadanie pomelo zamiast innych przekąsek sprawia, że przyjmujemy mniej kalorii, a równocześnie jesteśmy najedzeni. Będąc na diecie odchudzającej, możemy więc bez obaw sięgać po ten smaczny i sycący owoc.

Badania wykazują, że pomelo korzystnie wpływa na pracę serca oraz całego układu krwionośnego, zmniejszając ilość cholesterolu i trójglicerydów we krwi. Dzięki temu zapobiega rozwojowi miażdżycy, a także zmniejsza ryzyko wystąpienia zawału serca i udaru mózgu. W owocu znajdziemy także sporą ilość potasu, który korzystnie wpływa na pracę mięśni, w tym mięśnia sercowego.

Pomelo pomaga również obniżyć ciśnienie krwi, dzięki czemu ułatwia krążenie krwi i odpowiednio dotlenienie narządów wewnętrznych.

Pomarańcza olbrzymia zapewnia sporą porcję błonnika, który usprawnia trawienie. Dzięki temu przyspiesza perystaltykę jelit i zwiększa objętość

stolca, co ułatwia wypróżnianie i zapobiega zaparciom. Błonnik stanowi również pożywkę dla korzystnych bakterii jelitowych. To sprawia, że jedzenie pomelo wpływa korzystnie nie tylko na trawienie i układ pokarmowy, ale też na odporność organizmu, która w dużej mierze zależy od składu mikroflory jelitowej i przewagi „dobrych” bakterii nad patogenami.

WARTO WIEDZIEĆ

Persymona też wymiata

Jesienią i zimą, gdy kończy się sezon na nasze rodzime owoce, w sklepach dostępnych jest dużo owoców egzotycznych. Owoc kaki (persymona) należy właśnie do tych, których jeszcze dobrze nie znamy. Surowy owoc kaki jest bogatym źródłem witaminy C (100 g pokrywa 80 proc. dziennego zapotrzebowania), zawiera także spore ilości beta-karotenu (prowitaminy A) oraz manganu. W owocu znajdziemy także duże ilości cukrów głównie fruktozy i glukozy oraz katechiny, kwas betulonowy i likopen (ten sam, który znajduje się w pomidorach). Owoce persymony są dość kaloryczne, 100 g jest ok. 70 kcal. Jeden owoc o wadze 250 g dostarcza więc prawie 200 kcal.

Już nigdy nie chciałam być połączona dzieckiem z żadnym mężczyzną

Maffashion na Instagramie



Z ŻYCIA GWIAZD

Mateusz Damięcki Nie jest nudny

Popularny aktor z żoną poinformował na Instagramie, że wystawił na WOŚP aukcję, która umożliwi zwycięzcy wspólne wyjście na kolację oraz do teatru. Do postu załączył zdjęcia, na których para zapozowała nago. „Nie jesteśmy tacy nudni, jak mogłoby się wydawać. Licytujcie. Paulina i ja jesteśmy gotowi” – podpisał Damięcki fotografie.

Ewa Chodakowska Regularnie ma okres

Celebrytka zamieściła na Instagramie zdjęcie w bikini i podpis: „Ważę 55 kg, przy wzroście 168 cm. Mam 17% tkanki tłuszczowej. W biodrach 92 cm czyste mięśnie. Nie będę przeproszać. A! Regularnie mam okres i nie mam problemów z hormonami. Moje ciało jest wysportowane, zdrowe i nie jest to „problem do komentowania”.

Julia Wieniawa Może powiedzieć „koniec”

W tym roku wystawiła na licytację na rzecz WOŚP wspólną nocownikę. - To, że kupujesz nocownikę, nie znaczy, że kupujesz Julkę. Człowieka nie można kupić, bo byłby to handel ludźmi. A tak mówiąc serio, jeżeli w czasie spotkania komuś z was coś się nie spodoba, no to Julia może powiedzieć „koniec” – podkreśla Marcin Kruszewski.



W TELEWIZJI



Sonata TVP Kultura, 20:00

Oparta na faktach opowieść o niedosłyszającym chłopcu, który marzy o grze na fortepianie. Urodzony przedwcześnie Grzegorz Płonka zostaje uznany za autystyka. Wszystko się zmienia, gdy okazuje się, że problemem jest niedosłuch. Za sprawą implantu słuchowego zaczyna poznawać dźwięki i słyszeć muzykę, która staje się jego największą miłością.

Furioza TV Puls, 20:00

Dawid pracuje jako lekarz, gdy w jego życiu pojawia się dawna ukochana. Pracująca w policji Dżika składa mu propozycję – albo zostanie informatorem, albo jego brat trafi do więzienia. Mężczyzna podejmuje się infiltracji zorganizowanej grupy przestępczej.

Doktor Larsen AXN, 21:05

Po urazie mózgu, szefowa oddziału chorób wewnętrznych, dr Amy Larsen, traci pamięć z ostatnich ośmiu lat życia. Walczy o odbudowanie swojego życia i kariery.

Pierwszy strzał TVP 1, 21:10

Will (Hayden Christensen) zabiera rodzinę do domu w rodzinne strony. Podczas polowania bandyci uprowadzają chłopca. Razem z szefem policji (Bruce Willis) Will stara się odnaleźć syna.

KRZYŻÓWKA NR 18

Pozियोmo:

- 1) kubański instrument perkusyjny,
- 6) ręczna, długa broń palna,
- 10) jęczmień lub pszenica,
- 11) serialowa rola Eda O'Neill,
- 12) szturm na pozycje nieprzyjaciela,
- 13) brak środków do życia,
- 16) ... Opalek z baśni o sierotce Marysi,
- 19) statek o napędzie jądrowym,
- 24) wydany przez dowódcę,
- 25) ubezpieczający oddział wojska,
- 27) najbliższe otoczenie, obszar,
- 28) najdroższa przyprawa kuchenna,
- 29) pojemnik wypełniony borowikami,
- 31) owad koncertujący wieczorami, piew,
- 33) majątek osobisty, dobytek,
- 34) biegłość nabyta przez lata praktyki,
- 36) szelki dla pudelka,
- 37) chuligański wybrzyk, wyskok,
- 38) część przebywanej drogi,
- 39) „... Bilko”, komedia amerykańska,
- 40) futro ze skórek tchórczy.

Pionowo:

- 1) cichy głos mruczka,
- 2) rysunkowa zagadka z „Rozrywki”,
- 3) największa z antylop, eland,
- 4) zasuw w kanale kominowym,
- 5) małżeńskie w sypialni,
- 6) imię Dancewicz, aktorki z filmu „Pułkownik Kwiatkowski”,

HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)

Dzień sprzyja szybkim decyzjom i działaniu. Horoskop dzienny podpowiada, aby uważać na impulsywność w rozmowach z bliskimi.

Ryby (19.02 - 20.03)

Skup się na porządkowaniu drobnych spraw. Horoskop na dziś zapowiada, że spokój oraz konsekwencja przyniosą dobre efekty.

Baran (21.03 - 19.04)

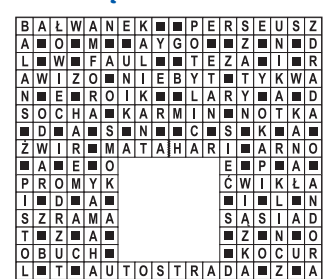
Rozmowy i wiadomości będą kluczowe. Horoskop dzienny na środę wróży, że ktoś może zainspirować Cię do ciekawej zmiany planów.



- 7) miasto w pobliżu Malborka,
- 8) złe przyzwyczajenie, nawyk,
- 9) kraj w Ameryce Południowej z Santiago,
- 14) święty obraz w cerkwi,
- 15) ważny port i stolica Senegalu,
- 17) hazardowa gra w karty,
- 18) płonie w czasie igrzysk,
- 20) alotropowa odmiana tlenu,
- 21) pęta na kończynach skaźańca,

- 22) model Seata jak wyspa w Balearach,
- 23) staropolski strój, węgierka,
- 26) grecki bóg sztuki lekarskiej,
- 29) regionalna nazwa zarosli,
- 30) nie posiada rodziców,
- 31) ... Polski, miał miejsce w 966 roku,
- 32) piekielne, są szczególnie dolegliwe,
- 35) odporny na wiedzę, ignorant.

ROZWIĄZANIE NR 17



Lew (23.07 - 22.08)

Relacje wysuwają się na pierwszy plan. Horoskop dzienny zapowiada, że szczerą rozmową pomoże przywrócić równowagę i spokój.

Panna (23.08 - 22.09)

Intuicja podpowie Ci właściwe kroki. Horoskop na dziś to wskazówka, by zaufać sobie, ale nie zdradzać jeszcze wszystkich planów.

Waga (23.09 - 22.10)

Poczuje potrzebę ruchu i zmiany. Horoskop dzienny na środę mówi, że krótka podróż lub nowy pomysł doda Ci energii oraz motywacji.

Skorpion (23.10 - 21.11)

Obowiązki mogą się spiętrzyć, lecz dasz sobie radę. Horoskop dzienny zapowiada, że dziś systematyczność przyniesie na Twoją korzyść.

Strzelec (22.11 - 21.12)

Kreatywność i nieszablone myślenie przyniosą ciekawe rozwiązania. Horoskop na dziś stanowczo radzi nie bać się iść pod prąd. **Koziorożec (22.12 - 19.01)** To dobry dzień na refleksję i odpoczynek. Horoskop dzienny na środę radzi wsłuchać się w potrzeby serca i zwolnić tempo.

Alimenty - co się liczy w sądzie rodzinnym?

Małgorzata Oberlan
malgorzata.oberlan@polskapress.pl

**W sądach rodzinnych przy-
biera gorących sporów
o alimenty, szczególnie
o ich podwyższenie. Emocji
nie brakuje. Co tak napraw-
dę liczy się w sądzie? Jak
znaczenie ma „800 plus”?**

Jak sąd ustala wysokość alimentów na dziecko - co naprawdę się liczy?

- Wiele osób mylnie zakłada, że istnieje tabela albo „średnia stawka” na dziecko. Tymczasem sąd nie korzysta z żadnego cennika. Wysokość alimentów ustalana jest indywidualnie, po dokładnej analizie dwóch podstawowych czynników: usprawiedliwionych potrzeb dziecka i możliwości zarobkowych zobowiązanego rodzica - podkreśla Adam Wygalałak, doświadczony w takich sprawach toruński adwokat.

Usprawiedliwione wydatki to też transport

Nie chodzi tutaj wyłącznie o podstawowe koszty utrzymania pociechy, takie jak jedzenie, ubrania czy wydatki szkolne. Do usprawiedliwionych potrzeb zalicza się też wydatki na zajęcia dodatkowe, korepetycje, rozwój zainteresowań. A także - co nie każdy wie - leczenie, także ortodontyczne czy okulistyczne.

Tzw. usprawiedliwione wydatki to również transport (np.



FOT. GRZEGORZ OLSKOWSKI

- Sąd może pominąć tłumaczenia typu „pracuję na pół etatu, bo nie mogę znaleźć nic więcej” - adwokat Adam Wygalałak

do szkoły lub przedszkola), środki czystości, kosmetyki, leki oraz udział w życiu społecznym - kino, wycieczki, wakacje.

- Sąd ocenia te potrzeby w kontekście wieku dziecka,

jego zdrowia, stylu życia sprzed rozstania i tego, na jakim poziomie żyli wcześniej rodzice. Celem jest zapewnienie dziecku porównywalnych warunków, a nie minimalnych - zaznacza adwokat.

Ukrywanie dochodów sąd wykryje!

Drugi element to potencjał zarobkowy, a nie faktyczny dochód. To ważna różnica. Jeżeli rodzic celowo rezygnuje z pracy lub „ukrywa” dochody,

sąd nie opiera się wyłącznie na tym, co pokazują przelewy bankowe. W praktyce sędzia bierze pod uwagę kwalifikacje, wykształcenie, doświadczenie zawodowe, a także analizuje rynek pracy (np. ile realnie zarabia osoba o podobnych kwalifikacjach),

- Sąd może pominąć tłumaczenia typu „pracuję na pół etatu, bo nie mogę znaleźć nic więcej”, jeśli uzna, że to unikanie obowiązku. Generalnie sąd kieruje się zasadą: rodzic nie może uchylać się od obowiązku alimentacyjnego poprzez świadome ograniczanie swoich dochodów - wskazuje prawnik.

Zasadniczo świadczenie „800 plus” nie wpływa na wysokość zasądzanych alimentów. Oznacza to, że sąd nie pomniejsza kwoty alimentów tylko dlatego, że rodzic otrzymuje to świadczenie. Jest to bowiem pomoc państwa dla dziecka, a nie „dodatek” dla rodzica zobowiązanego do płacenia alimentów.

- Jednakże spotyka się już w orzecznictwie sądowym poglądy, w zakresie przeznaczenia otrzymywanych świadczeń „800 plus” zaspokajanie potrzeb dzieci, które wydają się być trafne. M.in. spotyka się takie ustalenie sądów, gdzie część potrzeb dzieci powinna być pokrywana z „800 plus”. Założenia tego programu jasno świadczą o tym, że pieniądze te mają być wsparciem w wychowaniu dziecka - mówi adwokat Adam Wygalałak.

Równocześnie wskazać przy tym trzeba, że zarówno

w ustawie jak i w Kodeksie rodzinnym i opiekuńczym użyto tego samego pojęcia „zaspokojenie potrzeb dziecka”. A zatem oznacza to, że ustalając obowiązek alimentacyjny, sąd nie może pominąć faktu otrzymywania przez rodzica na dziecko 800 zł na potrzeby dziecka, bowiem potrzeby dziecka są ograniczone.

- Gdyby finansować wszystkie potrzeby dziecka tylko obowiązkiem alimentacyjnym każdego z rodziców to świadczenie „800 plus” nie miałyby być na co przeznaczone, bo potrzeby dziecka byłyby w całości zaspokojone przez obowiązek alimentacyjny rodziców. Wówczas świadczenie byłoby „czystym zyskiem” rodzica je otrzymującego - zauważa prawnik.

Równa odpowiedzialność obojga rodziców

- Wbrew obiegowym opiniom, alimenty nie są „karą” dla jednego z rodziców. To sposób na podział kosztów utrzymania dziecka proporcjonalnie do ich możliwości. Rodzic, który mieszka z dzieckiem, zwykle pokrywa dużą część kosztów w naturze - czasem, opieką, zakupami, organizacją codzienności. Drugi rodzic uczestniczy w utrzymaniu poprzez świadczenia pieniężne. Sąd stara się tak ustalić alimenty, by obie strony faktycznie ponosiły ciężar wychowania - kończy Adam Wygalałak. ©P

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

■ FINANSY/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

KUPIMY Twoje mieszkanie w Słupsku w każdym stanie technicznym i prawnym także udziały w nieruchomościach. Tel. 59 727 60 94

Usługi

AGD RTV FOTO

PRALKI naprawa w domu, 603 775 878

BUDOWLANO-REMONTOWE

MALOWANIE dachów. 788-016-988.

AUTOREKLAMA

ibo TWOJE DOMOWE BIURO OGŁOSZEŃ

Ogłoszenia drobne

w Twojej gazecie zleisz bez wychodzenia z domu przez Internetowe Biuro Ogłoszeń

ibo.polskapress.pl

AUTOREKLAMA

Polecamy →

strona
zdrowia

Czytaj dla zdrowia

stronazdrowia.pl

Zeus (prawie) wszechmogący: Polsko-Indyjska Bioniczna dłoń



– U mnie, po dłuższym czasie użytkowania, nastąpiła tak głęboka integracja z protezą, że niemalże traktuję ją jako kończynę i nie zauważam jej istnienia – mówi Piotr Krukowski, który na co dzień korzysta z protezy Zeus

Szymon Paż
Zbliżenia

- Użytkownicy chcą, byśmy zamontowali zapalniczkę, śrubokręt czy latarkę - śmieją się pracownicy Aether Biomedical. Prawie 50 osób w pofabrycznym budynku w centrum Poznania projektuje, buduje i ulepsza bioniczne protezy dłoni.

Okolo 200 osób rocznie w całej Polsce traci rękę. Są wśród nich ofiary wypadków, pacjenci onkologiczni czy osoby, które urodziły z niedorozwojem kończyn. Mają do dyspozycji wiele możliwości - od najprostszego protez biernych po protezy bioniczne, sterowane ruchem mięśni. Do nich zalicza się Zeus. Proteza dłoni z Poznania to zdaniem jej użytkownika Piotra Krukowskiego ekstraklasa wśród tego typu rozwiązań.

Dla niego oznacza ona możliwość pracy zawodowej. Jako operator filmowy musi utrzymać w dłoni urządzenia ważące nawet 20 kg. I mieć możliwość precyzyjnego manipulowania nimi. Inni mogą przystosować Zeusa np. do pracy z joystickami czy przekładnikami - wśród użytkowników Zeusa są m.in. operatorzy koparek. Prowadzenie samochodu, jazda na rowerze, praca przy komputerze to żadne wyzwanie.

Bioniczna dłoń od Aether Biomedical z łatwością chwyci papierowy kubek i go nie zgnie, chwyci mocno butelkę z wodą pozwalając na odkręcenie korka, a gdy będzie potrzebna utrzyma nawet 35 kg. Kciuk działa jak u człowieka - przeciwnie, a więc podtrzymuje chwyt. Każdy palec porusza się osobno. Wzięcie w palce niewielkiego przedmiotu - żaden

problem. Uchwycenie noża i pokrojenie steku - też. Bioniczna dłoń dostosuje się automatycznie do kształtu i ciężaru przedmiotu. Każdy użytkownik, z pomocą protetyka, może zaprogramować najbardziej potrzebne spersonalizowane chwyt, dodając je do podstawowego katalogu 14 predefiniowanych wzorów.

- Wyższą jakość życia z protezą odczuwa się najlepiej, gdy chce się coś zrobić, a proteza akurat nie jest założona. U mnie, po dłuższym czasie użytkowania, nastąpiła tak głęboka integracja z tym urządzeniem, że niemalże traktuję ją jako kończynę i nie zauważam jej istnienia - opowiada Piotr.

Z Nowego Delhi do Poznania

Pomysłodawcami Zeusa i założycielami Aether Biomedical są Hindusi - Dhruv Agra-

wal i Faith Jiwakhan. Poznali się w szkole średniej. Dhruv trafił na medycynę - jest synem lekarzy - tam porwały go jednak bardziej techniczne aspekty leczenia. Na otrzymanej od ojca drukarce 3D wraz z Faithem zaczęli produkować podstawowe protezy dłoni dla dzieci, którymi opiekował się lokalny NGO w Nowym Delhi. Radość użytkowników i pewne sukcesy skłoniły ich do założenia firmy. Problemem było jednak finansowanie.

Po pewnym czasie trafili w Internecie na program Polskiej Agencji Rozwoju Przedsiębiorczości przeznaczony dla przedsiębiorców z zagranicy, którzy chcieliby swoją działalność prowadzić w Polsce. W październiku 2018 r. Dhruv wyładował w Polsce.

- Naprawdę sądziłem, że będę tu dwa miesiące. Ale w tym czasie podpisałem

pierwszą umowę z inwestorem z Wrocławia, dostałem wsparcie Narodowego Centrum Badań i Rozwoju, wreszcie poznałem Martę i Kamila, którzy szybko stali się kluczowymi członkami naszego zespołu. Więc postanowiliśmy rozwijać naszą firmę w Polsce - opowiada.

- Im dłużej mieszkam w Polsce, tym bardziej zdaję sobie sprawę, że niewiele jest miejsc na świecie lepszych do budowania firmy - dodaje. Przypada, że po prostu spodobało mu się życie w Polsce i w Poznaniu. Ale jako przedsiębiorca zwraca też uwagę na biznesowe aspekty. - Macie mnóstwo utalentowanych i zmotywowanych do pracy inżynierów. A koszty operacyjne i kadrowe są wyraźnie mniejsze niż na Zachodzie. Dzięki niższym kosztom tak młodej firmie technologicznej łatwo się rozwijać - bu-

dować dobry produkt za rozsądne pieniądze. Macie też dobre wsparcie rozwoju ze strony państwa - korzystamy z polskich i europejskich grantów, wspierają nas też inwestorzy z państwowym kapitałem. I po trzecie - intensywnie wspieracie osoby z ograniczoną sprawnością.

Najlepsza cena na rynku

W Polsce osoby, które potrzebują protezy ręki czy nogi mogą liczyć na znaczną refundację kosztów z Narodowego Funduszu Zdrowia oraz programu „Aktywny samorząd” Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych. W szczególności dotyczy to osób w wieku produkcyjnym, między 16. a 65. rokiem życia. W przypadku Zeusa - protezy ręki z Poznania - nawet wkład własny nie powinien być proble-

mem. Jak szacuje Aether Biomedical Zeus jest tańszy od porównywalnych protez o 60-80 procent. W efekcie, zdaniem firmy, sprzedała ona w ostatnim roku więcej protez niż inni producenci obecni w Polsce razem wzięci. Zeus dostępny jest w dwóch rozmiarach - większej, dla dorosłych mężczyzn i mniejszej - dla osób młodszych i dla kobiet.

Bezpośrednim klientem poznańskiej firmy są kliniki protetyczne, one też zajmują się opieką nad pacjentami - dobierają leż protezyczny dostosowany do potrzeb każdego pacjenta czy konfigurują urządzenie w oparciu o oprogramowanie dostarczane przez producentów takich jak Aether. Zmiany w ustawieniach na życzenie pacjenta, podobnie jak diagnostyka protezy, odbywają się za pomocą aplikacji, dzięki czemu można je wykonać w kilka minut, z możliwością konfiguracji na odległość.

Właśnie wytrzymałości i serwisowi poświęcono w poznańskiej firmie wiele uwagi. - Inne protezy, z których korzystałem miały szereg różnych wad - niska siła uchwytu, awaryjność, długi czas serwisu - opowiada Piotr. - Ta ręka jest odporna na uderzenia mechaniczne. Mogę się na niej wesprzeć wstając z krzesła, czy jeśli upadnę - oprzeć ciężar ciała wstając. W wielu protezach mógłbym je w ten sposób zniszczyć.

Diagnostyka przez aplikację pozwala na szybkie rozwiązywanie problemów. W odróżnieniu od innych zaawansowanych protez bionicznych, dzięki lokalizacji firmy w Polsce, części zamienne lub egzemplarz zastępczy mogą zostać dostarczone do kliniki protetycznej następnego dnia. W przypadku producentów spoza Polski to w zasadzie niemożliwe.

Wiele pracy do zrobienia

Obecnie Aether Biomedical zatrudnia około 70 osób, z czego około 50 w centrali w Poznaniu, a resztę w przedstawicielstwach handlowych w USA, Indiach i Ukrainie. Dhruv Agrawal z łatwością wymienia obszary do rozwoju firmy. - Pierwszym jest mechatronika i robotyka. Odkąd zaprezentowaliśmy pierwszą wersję naszej protezy w 2020 r. poczyniliśmy znaczące postępy. Ale tego typu urządzenia będą stawały się coraz bardziej zaawansowane, więc to bardzo interesujący aspekt przyszłości.

Z drugim polem do rozwoju - bardziej zaawansowanymi systemami sterującymi - wiąże się na razie bariera technologiczna. - Bioniczne protezy sterowane są ruchami



Im dłużej mieszkam w Polsce, tym bardziej zdaję sobie sprawę, że niewiele jest miejsc na świecie lepszych do budowania firmy - mówi Dhruv Agrawal, współzałożyciel Aether Biomedical

mięśni kikutu odczytywanymi przez system sensorów dotykających ciała użytkownika. Obecnie są to stosunkowo proste systemy i wiele pracy musi zostać wykonanej by wynieść je na nowy, wielokanałowy poziom, który np. umożliwi sterowanie ruchami poszczególnych palców bez konieczności używania predefiniowanych chwytów. Te prace już trwają - bardziej zaawansowane czujniki i wykorzystanie większej ilości danych, samouczące się algorytmy, by lepiej odczytywać ruchy mięśni, a tym samym umożliwić większą swobodę ruchów - opowiada założyciel Aether Biomedical.

Trzecim elementem jest rozwój oprogramowania. - Przez wiele lat rozwój technologii medycznej skupiał się wokół sprzętu. Oprogramowanie jest swego rodzaju nowością, jego rozwój trwa dopiero od kilkunastu lat. Mamy bardzo wiele do nadrobienia w tej kwestii. Jako firma staramy się bardzo dużo poświęcać technologii informatycznej, by wspierać pacjenta. Możemy sporo zrobić dla lepszego monitorowania zachowań czy zdalnego odczytywania pracy mięśni pacjenta, ale też jego potrzeb. Nie tylko na samym początku używania protezy, ale w dłuższej perspektywie. Wygląda na to, że poznańska firma nie będzie narzekała na brak pracy.



W poznańskiej siedzibie Aether Biomedical pracuje obecnie 50 osób, pozostałe 20 - w Indiach, Ukrainie i USA

Adrian Pogorzelski: Nie zmieniliśmy się od czasów jaskini. Nadal tęsknimy, walczymy, kochamy

Jolanta Tęcza-Ćwierz
Rozmowa

Gdzieś pod Krakowem, w skalnych nawisach i jaskiniach, mieszka pamięć o pierwszych ludziach, którzy znaleźli tu schronienie przed zimmem. W ich śladach archeolodzy odnajdują nie tylko narzędzia i kości, ale też echa dawnych wierzeń i emocji. O duchowym i codziennym świecie naszych praprzodków, o amazonkach znad Wisły i o tym, dlaczego Polska może być równie egzotyczna jak starożytny Egipt, opowiada Adrian Pogorzelski, autor książki „Amazonki i ludożercy. Opowieści z Prapolski”.

Skąd wzięła się u pana potrzeba zaglądania pod powierzchnię ziemi i fascynacja ukrytymi historiami miejsc? Co sprawiło, że zapragnął pan opowiadać o przeszłości przez pryzmat tego, co dosłownie leży pod naszymi stopami?

To historia bez początku - od zawsze fascynowało mnie to, co kryje ziemia. Wychowałem się w miejscu, gdzie stał XVII-wieczny dwór, a ja mieszkalem w domu z lat trzydziestych XX wieku, zbudowanym w stylu nadświ-drzańskim. Ten dom miał swoją tajemnicę związaną ze śmiercią właściciela w 1943 roku. Wokół co jakiś czas wylaniał się spod ziemi jakiś fragment naczyń, guzik czy moneta, więc od dziecka z uwagą patrzyłem pod nogi. Studio-wałem archeologię przez trzy lata, choć ostatecznie jej nie ukończyłem, ponieważ bardziej pociągała mnie popularyzacja tej nauki niż praca naukowa. Przez kilka lat pracowałem w Egipcie i zauważyłem, że Polacy są zafascynowani starożytnymi cywilizacjami, a jednocześnie niewiele wiedzą o pradziejach własnego kraju. Turyści mówili mi, że „u nas nie ma takich spektakularnych zabytków jak w Egipcie, starożytnej Grecji czy Rzymie”. Tymczasem wystarczy odrobina uważności i wyobraźni, by zobaczyć, że nasza ziemia też kryje niezwykle historie, tylko mniej monumentalne. To właśnie ta



Adrian Pogorzelski: Wystarczy odrobina uważności, by zobaczyć, że nasza ziemia kryje niezwykle historie

„archeologia wyobraźni” mnie pociąga - patrzanie na najbliższe otoczenie przez pryzmat pradziejów. Bo przecież Polska może być równie egzotyczna jak Egipt, jeśli tylko chcemy ją tak zobaczyć. Dlatego napisałem tę książkę, by zachęcić do mikropodróż. Pracując jako przewodnik, często powtarzam: nie trzeba marzyć o dalekich wyprawach, by przeżyć coś wielkiego. Czasem wystarczy wyruszyć pod Kraków, mając sze-roko otwarte oczy i wyobraźnię.

W myśl cytatu Stanisława Jachowicza: „Cudze chwalicie, swego nie znacie.”

Tak, to bardzo trafne. Mam wrażenie, że wielu Polaków zwiedziło pół świata, a Polskę zostawiło sobie na koniec.

Myślę, że powinno być odwrotnie.

W książce opisuje pan „Prapolskę”. Jak definiuje pan to pojęcie i jakie są największe wyzwania przy badaniu najdawniejszych dziejów tych ziem?

Słowo „Prapolska” może budzić kontrowersję, bo termin „Polska” w zapisie łacińskim pojawia się dopiero za czasów Bolesława Chrobrego, czyli za ledwie tysiąc lat temu. Wiele narodów sięga w swoich narracjach znacznie dalej, łącząc prądieje z późniejszymi dziejami. U nas często odcina się epokę Piastów grubą kreską od tego, co było wcześniej, a o pradziejach w szkołach prawie się nie mówi, poza wspomnieniem Biskupina. Określenie „Prapolska” jest

więc trochę umowne, może nawet nieprecyzyjne, ale potrzebne, by przywrócić dawnym epokom należne im miejsce w naszej świadomości. Największym niebezpieczeństwem w badaniu tych czasów jest próba połączenia kultur archeologicznych z etnosem czy językiem. To stary spór, czy ludzie zamieszkujący dzisiejsze ziemie Polski w epoce brązu czy żelaza byli przodkami późniejszych Polaków? Jednak dziś mamy narzędzia, które pozwalają coraz dokładniej odczytywać przeszłość z tych „okruców” czy „szep-tów przeszłości”. Bada się makroszczątki na narzędziach krzemiennych, DNA w kościach, czy pierwiastki, które pozwalają ustalić przybliżone miejsce/region urodzenia i sposób życia dawnych ludzi.

To niesamowite, ponieważ dzięki temu możemy nie tylko śledzić ich wędrówki, ale też zajrzeć w ich codzienność.

Zajrzemy, ale najpierw ustalmy, kiedy, według najnowszych badań, pojawił się na ziemiach dzisiejszej Polski pierwszy człowiek?

Najstarsze ślady bytności człowieka na tych terenach mają około 500 tys. lat. Jego przodkowie wyruszyli z Afryki mniej więcej milion lat temu. Wyprostowana postawa Homo erectusa pozwoliła mu zdobywać nowe obszary, a wszystko wskazuje na to, że do Europy dotarł przez Cieśninę Gibraltarską i Półwysep Iberyjski. Z czasem, gdy klimat się ocieplał, wędrował dalej na północny wschód, przekraczając Karpaty. Najstarsze ślady jego obecności odkryto na Jurze Krakowsko-Częstochowskiej i Dolnym Śląsku, terenach, które najwcześniej uwolniły się spod lodowca. Najtrudniej uchwycić moment pojawienia się Homo sapiens sapiens (kiedyś dodawano drugie sapiens dla podkreślenia świadomości naszego gatunku). Możemy powiedzieć, że około 44-40 tysięcy lat temu na ziemiach polskich pojawił się pierwszy przedstawiciel człowieka współczesnego. Wcześniej mieszkał tu m.in. neandertalczyk. Ślady Homo sapiens znajdujemy głównie na południu kraju i odkrywamy ich coraz więcej.

Co wiemy o jego stylu życia?

Nasi praprzodkowie żyli w grupach łowców i zbieraczy, które się przemieszczały. Ich wędrówki wyznaczały migracje zwierzęta i rytm pór roku. Południe Polski było dla nich szczególnie atrakcyjne, przede wszystkim ze względu na łagodniejszy klimat. Wystarczy porównać dzisiejszy Kraków i Suwałki i już wiadomo, gdzie łatwiej przetrwać zimę. Nawet dziś na północy Polski wciąż występuje zmarzlina, pozostałość po ostatnim zlodowaczeniu (oczywiście niewidoczna gołym okiem). Kiedy lodowiec zsuwał się z północy, ludzie przemieszczali się w ślad za zmianami klimatycznymi. Osiedlali się na wyniesieniach

nad dolinami rzek, tam, gdzie było sucho i słonecznie. W południowej Polsce wybierali nawisy skalne i jaskinie, które dawały schronienie przed deszczem. Nie były to idealne „mieszkania”, bo wilgotne i chłodne, ale można było rozpalić ogień i się ogrzać. Człowiek potrzebuje ciepła, szczególnie w tej części Europy. Kiedyś to było ognisko, dzisiaj mamy ogrzewanie podłogowe. Ówczesni ludzie korzystali z tego, co dawała natura: skór reniferów i innych zwierząt, które wówczas licznie przemierzały te tereny. Skóry zapewniały świetną izolację i chroniły przed chłodem.

Czym żywił się człowiek z „Prapolski”?

Na pewno paleolityczny łowca nie żywił się tak, jak sugeruje współczesna „dieta paleo”. Nie jadł tylko mięsa i orzechów. Badania śladów w ogniskach i pozostałości roślin na narzędziach pokazują, że jego jadłospis był bardzo różnorodny. Owszem, zimą dominowało mięso, ale by uniknąć zakwaszenia organizmu, ludzie prawdopodobnie zjadali też treść żołądków zwierząt bogatą w rośliny i błonnik. Wiosną i latem korzystali z tego, co roślo wokół: dzikich roślin, owoców, miodu podbieranego pszczołom. Co ciekawe, wcale nie żyło im się źle. Społeczności łowieckie rzadko cierpiały głód. Polowanie zajmowało im kilka godzin, a resztę dnia mieli dla siebie. Nie znali też wielu chorób, które pojawiły się dopiero z rolnictwem, jak gruźlica, która jest chorobą odzwierzęcą. Myślę, że człowiek tamtej epoki żył jeszcze niczym w łowieckim raj. Wpływał na przyrodę, ale generalnie był od niej totalnie zależny. Dopiero później wraz z wynalezieniem rolnictwa, ten proces zaczął się radykalnie zmieniać.

Jakich narzędzi używali nasi praprzodkowie?

Podstawowym surowcem był krzemień, ale nie byle jaki. Na przykład w jaskini w Obłazowej koło Nowego Targu, gdzie znaleziono słynny bumerang sprzed około 42 tysięcy lat, odkryto też frag-

menty krzemienia czekoladowego. To materiał, który występuje tylko między Wierzbicą a Orońskiem na Mazowszu. To tylko jeden z przykładów, że ówczesni ludzie wędrowali lub wymieniali się między sobą, by zdobyć najlepszy surowiec. To zresztą bardzo ludzkie - szukali rzeczy trwałych, dobrej jakości. My dziś kupujemy markowe buty czy sprzęt AGD, oni wybierali najlepszy krzemień. To ten sam mechanizm.

Czy ludzie sprzed tysięcy lat prowadzili jakieś życie duchowe?

Nie wiemy o tym zbyt wiele, nie mamy żadnych zapisów, natomiast mamy fenomenalne ślady, które mówią bardzo dużo. Jednym z takich miejsc jest Jaskinia Maszycka znajdująca się w gminie Skała, w powiecie krakowskim. Przez lata uważano, że doszło tam do aktu kanibalizmu, dziś jednak coraz częściej mówi się o jej rytualnym charakterze. To mogło być miejsce grzebania zmarłych - swoiste sanktuarium łowieckiej społeczności sprzed 17 tysięcy lat. W Jaskini Maszyckiej znaleziono również tlenki żelaza, czyli ochrę - czerwony pigment przypominający krew. W wielu kulturach miała ona znaczenie rytualne: symbolizowała życie, ogień, ochronę przed złem. To barwa, która towarzyszy człowiekowi od narodzin do śmierci. Początkowo sądzono, że w jaskini spoczywało 16 osób, dziś wiemy, że było ich prawdopodobnie dziewięć. Ich czaszki były rozbite, co mogło mieć związek z rytuałem otwarcia, być może uwalniania duszy. Niektórzy badacze przypuszczają, że spożycie fragmentu zmarłego miało symbolicznie umożliwić jego dalsze trwanie we wspólnocie. To oczywiście tylko hipotezy. Archeolodzy mogą analizować jedynie mikroskopijne ślady na kościach. Nie wiemy więc, czy chodziło o rytuał, czy o praktykę konsumpcyjną. Jednak wśród szczątków znaleziono również liczne narzędzia krzemienne. Kiedyś uważano, że nie zostały zabrane przez napastników, tymczasem wydaje się, że złożono je zmarłym zapewne po to, by mogli z nich korzystać w zaświatach. Znaleziono też resztki ochry, które - jak wspomniałem - również miały znaczenie rytualne. Wszystko to wskazuje, że Jaskinia Maszycka była raczej miejscem kultu niż miejscem kanibalizmu. To świadectwo złożonego, duchowego świata ludzi sprzed tysięcy lat, którego możemy się tylko domyślać, ale który niewątpliwie istniał. Z kolei w jaskini w Obłazowej, gdzie znaleziono słynny bumerang, odkryto ślady sugerujące, że i to miejsce mogło mieć znaczenie



Grobowiec megalityczny w Wietrzychowicach



Celtycki Olimp. Szlak Archeologiczny

sakralne. Sam bumerang był zapewne narzędziem myśliwskim, ale fakt, że został złożony w takim kontekście, wskazuje, że pełnił też funkcję symboliczną.

A jak interpretuje pan legendę o „osadach wojowniczych kobiet” nad Wisłą, którą opisuje pan w książce? Na ile to element historii, a na ile popularyzacji?

To zdecydowanie element popularyzacji, choć zakorzeniony w dawnych interpretacjach. Jeszcze w latach 60. XX wieku wielu regionalistów widziało w kobiecych cmentarzyskach ślady amazonek. Odkrywano wtedy liczne groby, które dziś jednoznacznie wiążemy z kulturą wielbarską, związaną z wędrownymi Gotów przez wschodnią Polskę, Mazowsze, Podlasie czy Lubelszczyznę. Gości pojawili się nad Zatoką Gdańską w I wieku naszej ery i stamtąd w kolejnych pokoleniach ruszyli na południe, ku legendarnej krainie Oium. Archeolodzy, badając ich cmentarzyska, na podstawie wyposażenia grobów i zachowanymi szczątkami określali płeć zmarłych. Ku zaskoczeniu wielu na Mazowszu i Podlasiu przeważały groby kobiece. To właśnie one stały się impulsem do snucia opowieści o „państwie kobiet”. Łączono te odkrycia z wczesnośredniowiecznymi kronikami, m.in. z relacją Ibrahima ibn Jakuba - handlarza i podróżnika, który w X wieku dotarł do Pragi i opisywał po-

teżnego władcę Polski, Mieszka I. W jego przekazie pojawia się wzmianka o ziemach zamieszkiwanych przez wojownicze kobiety. Z czasem zaczęto więc łączyć nazwę „Mazowsze” z „amazonekami” - taka gra słów pobudzała wyobraźnię. To klasyczny przykład, jak próbowano dopasować archeologiczne odkrycie do opowieści. Oczywiście źródła wczesnośredniowieczne często łączyły fakty z fantazją, są pełne historii usłyszanych w portach i na szlakach handlowych. Ale faktem jest, że w tych grobach kobiecych znajdowane są bogate dary: ozdoby, naczynia, importy z obszaru czarnomorskiego czy z Cesarstwa Rzymskiego. To wskazuje, że kobiety te nie były wojowniczkami w sensie dosłownym, lecz raczej strażniczkami domów i tradycji, gdy mężczyźni wędrowali na południe. Oni czasem nie wracali, ale przesyłali podarki, może dowody pamięci, a kobiety zostawały tu, wychowując kolejne pokolenia.

A może te kobiety zostały po prostu porzucone.

Tego nigdy się nie dowiemy. Kiedy opowiadam o historii Gotów, lubię porównywać ją do fali emigracji zarobkowej z początku XXI wieku. Wiele osób, głównie mężczyzn, wyjechało wówczas do Holandii czy Wielkiej Brytanii w poszukiwaniu lepszego życia. Jedni wrócili po latach, budując domy z zarobionych za gra-



Szklana rybka, prawdopodobnie flakonik



Biskupin, brama grodu

nicą pieniędzy, inni zostali na obczyźnie na zawsze, zakładając nowe rodziny. Myślę, że u Gotów mogło być podobnie. Mężczyźni ruszali na południe, kobiety zostawały w rodzinnych osadach, bogato wyposażone w dary z dalekich stron, wychowując dzieci. Jednak ta interpretacja to tylko próba rekonstrukcji, układanie opowieści z ledwie słyszalnych „szepców przeszłości”.

Z tego wynika, że jako ludzie niewiele się zmieniliśmy. Nie, w ogóle się nie zmieniliśmy.

Co dla pana jest ważniejsze: popularyzacja historii i archeologii w sposób atrakcyjny i dostępny, czy zachowanie naukowego rygoru?

To trzeba bezwzględnie połączyć. Można szukać współczesnych odniesień, by ułatwić odbiorcy zrozumienie świata sprzed tysięcy lat, pokonać tę barierę, czasem naprawdę niewyobrażalną. Ale trzeba przy tym zachować naukową dyscyplinę, trzymać się faktów i nie naginać ich do atrakcyjnej opowieści. W archeologii, szczególnie gdy mówimy o pradziejach, łatwo ulec pokusie dopowiadania. Tymczasem najciekawsze jest właśnie to, że możemy szukać w tych dawnych ludziach odbicia samych siebie. Bo oni byli tacy sami jak my. Rządziły nimi te same emocje: miłość i miłośierdzie, ale też zazdrość, gniew, strach. Myślę, że wciąż

krążymy w tej samej pętli ludzkich uczuć. Reagujemy podobnie jak gocka kobieta, która setki lat temu dostała od ukochanego z południa szklane paciorki, albo puchar, którym mogła zastąpić glinianą czarkę. To gest, który zrozumielibyśmy doskonale również dziś.

Jaki jest związek między naszym współczesnym rozumieniem tożsamości, a tym, co odkrywamy o najdawniejszych mieszkańcach ziem polskich?

Największa różnica polega na tym, że nasza tożsamość jest dziś świadomie zbudowana, oparta na języku, symbolach, na pojęciu państwa narodowego. Dla wielu Polaków ten proces zaczął się dopiero wraz z odrodzeniem państwa, a jego intelektualne korzenie sięgają epoki stansławowskiej, czasów Konstytucji 3 maja. Dawniej ludzie nie myśleli w takich kategoriach. Ci, którzy żyli na ziemiach dzisiejszej Polski w epoce kultury przeworskiej, nie mieli poczucia przynależności do większego „narodu”. Oni byli po prostu „stąd”. Mówili swoim językiem, żyli w mikroregionach, a ich tożsamość budowała się w ramach lokalnej wspólnoty. To widać nawet w archeologicznym materiale, w różnicach w zdobnictwie, wytwórczości czy rytuałach pogrzebowych. Co więcej, w ich świecie nie istniał podział na sacrum i profanum. Nie było prze-

strzeni wolnej od obecności bogów i przodków. Dla nas dziś sfera sacrum zaczyna się umownie, gdy przekraczamy próg świątyni. Dla nich świętość była wszędzie: w burzy, w zaćmieniu słońca, w narodzinach i w śmierci. Cały świat był przeniknięty obecnością sił nadprzyrodzonych.

Czy jest w Polsce jedno miejsce, które koniecznie warto odwiedzić, by dotknąć tej polskiej historii?

Zacząłbym od Muzeum Archeologicznego w Krakowie. To prawdziwa skarbnica przeszłości - od śladów Hunów po słynnego Światowida ze Zbrucza. Jeśli jednak ktoś woli odkrywać historię w terenie, polecam grobowce megalityczne w Wietrzychowicach i Sarnowie. To budowle pierwszych rolników, często nazywane „polskimi piramidami” (choć ja nie lubię tego określenia): monumentalne, grzebne konstrukcje będące pomnikami wspólnot, które je wznosiły. Z perspektywy Małopolski wyjątkowym miejscem jest góra Zyndrama koło Maszkowic. Tam krakowscy archeolodzy, pod kierunkiem prof. Marcina Przybyły, odkryli mury cyklopowe - konstrukcje znane z kultur śródziemnomorskich, wzniesione przez migrantów z południa już w XVIII wieku p.n.e. A jeszcze niedawno nikt by nie pomyślał, że takie zjawisko mogło istnieć po północnej stronie Karpat. Do tego dodałbym wspomnianą Skałę Obłazową - sanktuarium ze słynnym bumerangiem, miejsce, gdzie czuje się dotyk pradziejowej duchowości. Warto też wspomnieć o grodzisku w Hotyńcu na Podkarpaciu, niedaleko cerkwi wpisanej na listę UNESCO, gdzie odkryto ślady osady scytyjskiej, oraz o Łysej Górze w Rębielinie, gdzie archeolodzy natrafili na celtyckie emporium z IV wieku p.n.e. W tym sezonie znaleziono tam nawet narzędzie do trepanacji czaszki, prawdopodobnie zgubione przez celtyckiego druida! To pokazuje, jak niezwykle, nieoczywista i różnorodna była pradziejowa Polska.

Wydawałoby się, że wiemy już wszystko o przeszłości, a tymczasem wciąż coś nowego „wychodzi” spod ziemi.

I to jest właśnie najpiękniejsze. Nawet dna dawnych garnków potrafią dziś opowiedzieć nam, co gotowano tysiące lat temu. Każdy sezon wykopaliskowy przynosi nowe znaleziska, nowe fragmenty tej wielkiej, prehistorycznej układanki. A co najciekawsze, puzzle, który wydawały się już na swoich miejscach, często trzeba układać od nowa. To sprawia, że archeologia jest fascynującą nauką, która nigdy się nie kończy.

Klawo wraca do Szczecina. Będzie funkowy ogień

Jerzy Wicher
Muzyka na żywo

Czy pamiętacie koncert Klawo w październiku 2024 roku, podczas czwartej - dogrywkowej - edycji Śledzia? Trójmiejska formacja wraca do Szczecina z nowym materiałem i świeżą energią. Koncert odbędzie się dziś o godz. 20:00 w klubie winyle.fm przy ul. Jagiellońskiej 86.

Tym razem przywiezie ze sobą album „2 bobry i zachód słońca” - płytę, która tylko z pozoru brzmi jak żart, a w rzeczywistości doskonale oddaje charakter zespołu: lekkość, wyobraźnię i swobodę w przekraczaniu gatunkowych granic.

Klawo wyrasta z fascynacji eklektycznym duchem lat 70. - epoki, w której funk, soul, fusion i psychodelia były jeszcze na tyle młode, że nie potrzebowały osobnych szufladek. Zespół brawurowo łączy to dziedzictwo z nowoczesnym, „post-dillowskim” jazzem, indie i elektroniką, tworząc brzmienie jednocześnie organiczne i współczesne. To muzyka pulsująca rytmem, ale też pełna przestrzeni, niespodziewanych zwrotów i subtelnych detali.

Na tle młodej polskiej sceny jazzowej, która w ostatnich latach przeżywa prawdziwy renesans, Klawo zajmuje miejsce szczególne. Obok artystów



Klawo wyrasta z fascynacji eklektycznym duchem lat 70. – epoki, w której funk, soul, fusion i psychodelia były jeszcze na tyle młode, że nie potrzebowały osobnych szufladek.

i składów redefiniujących jazz poprzez hip-hop, elektronikę i improwizację, gdański sextet konsekwentnie buduje własny język - zakorzeniony w tradycji, lecz wolny od muzealnego zadęcia. To pokolenie muzyków, dla których jazz nie jest gatunkiem elitarnym, lecz żywym organizmem: otwartym, tanecznym, często ironicznym, a przy tym bezkompromisowym artystycznie.

Inspirując się zarówno klasykami gatunku, jak i outsiderowymi songwriterami spoza

głównego nurtu, Klawo zagrało do tej pory około 90 koncertów w 13 krajach. Ich występy są dynamiczne, pełne interakcji i improwizacyjnej swobody, a jednocześnie spójne kompozycyjnie. Nic dziwnego, że zespół coraz częściej wymieniany jest jako jeden z najbardziej obiecujących młodych składów współczesnej polskiej alternatywy.

Nowy album to kolejny krok w tej drodze - dojrzały, bardziej świadomy, ale wciąż podsztytowany radością grania i ekspery-

mentu. Koncert w Szczecinie będzie więc nie tylko okazją do usłyszenia premierowego materiału na żywo, lecz także do zanurzenia się w szerszym zjawisku, jakim jest nowa fala polskiego jazzu: odważna, świeża i dialogująca z teraźniejszością.

Jeśli chcecie poczuć, jak muzyczne eksperymenty lat 70. splatają się z brzmieniem XXI wieku, a jazz spotyka klubową energię i alternatywną wrażliwość - 4 lutego w winyle.fm to adres, który warto zapamiętać.

KRÓTKO

SZCZECIN

Tacher śpiewa Krajewskiego



Giardino di Delizie - zespół specjalizujący się w wykonawstwie historycznym - sięga po dzieła polskich i związanych z Polską kompozytorów XVII wieku, grając je na instrumentach z epoki i w dawnej technice. Zespół wystąpi dziś w sali kameralnej Filharmonii o godz. 19.

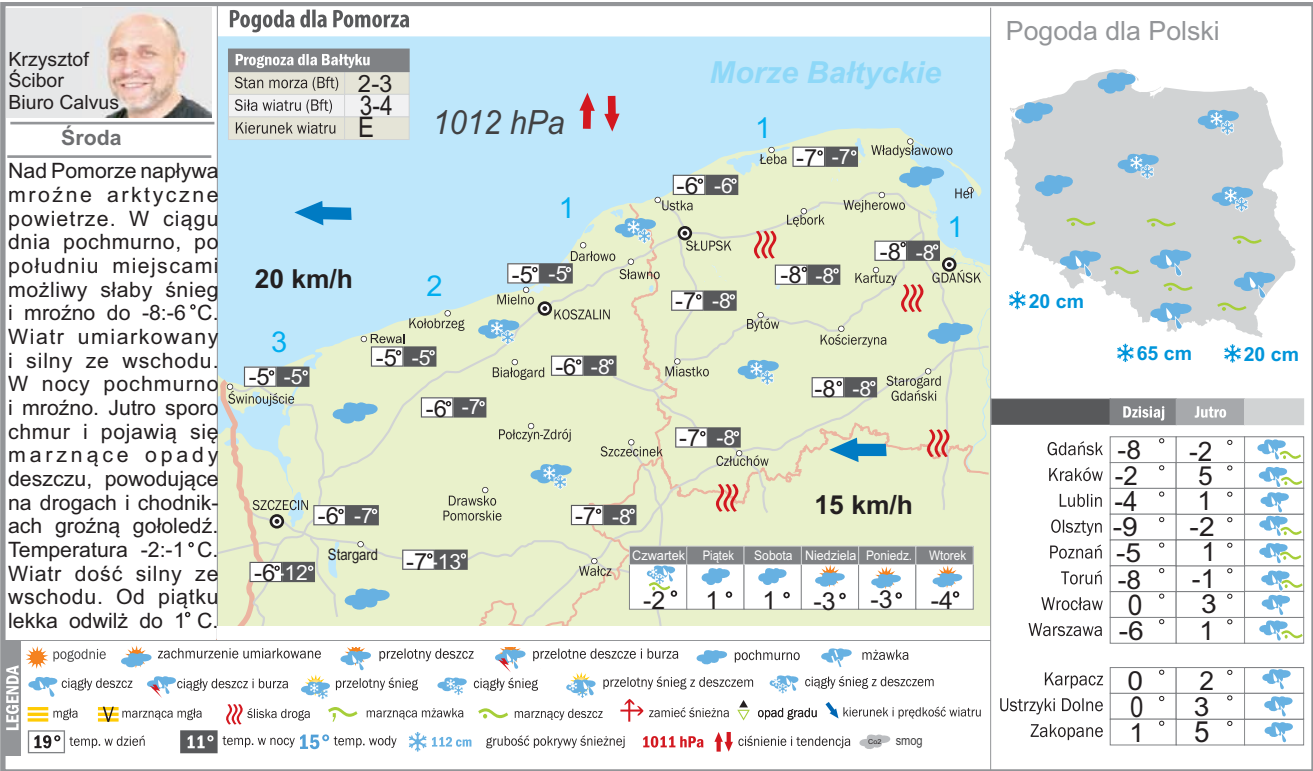
SŁUPSK

Wyjątkowo w filharmonii

Już 6 lutego w Polskiej Filharmonii „Sinfonia Baltica” im. Wojciecha Kilara zabrmi niezwykle różnorodny i barwny program, łączący romantyczną klasykę z rzadko wykonywaną perłą współczesnego repertuaru. Tego wieczoru słupska publiczność będzie miała okazję usłyszeć Koncert na marimbę i orkiestrę - dzieło wyjątkowe, w którym instrument o ciepłym, aksamitnym brzmieniu występuje w roli solisty na tle pełnego aparatu

symfonicznego. Solistką będzie Marianna Bednarska-Lechman, jedna z najciekawszych polskich perkusistek młodego pokolenia, ceniona za subtelność interpretacji i niezwykłą muzyczną wrażliwość. Orkiestrę Polskiej Filharmonii „Sinfonia Baltica” im. Wojciecha Kilara poprowadzi Michał Krężlewski - dyrygent znany z energii, precyzji i umiejętności budowania klarownej, sugestywnej narracji muzycznej.

POGODA



KOSZALIN

Oprowadzanie po muzeum



4 lutego, godz. 17.00 / środa / Muzeum w Koszalinie - Oprowadzanie kuratorskie po wystawie „1945. Koniec i początek. 80 lat polskiego Koszalina”

Oprowadzanie po wystawie poświęconej pierwszym powojennym latom Koszalina, która ukazuje moment odbudowy miasta po 1945 roku. Ważnym elementem wystawy są losy pierwszych osadników, którzy przybyli do polskiego już Koszalina z różnych stron kraju. Ich nadzieje, lęki i codzienne zmagania stanowią istotną część tej poruszającej narracji.

Transferowe szaleństwo w Europie z Polską w tle

Jacek Czaplewski
redakcja@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. W odróżnieniu od naszego podwórka, w europejskich ligach TOP 5 zimowe okno transferowe dobiegło właśnie końca. Jakie ruchy były najbardziej spektakularne?

Najwięcej za jednego zawodnika zapłacił angielski Manchester City. Ekipę „The Citizens” wzmocnił 26-letni napastnik Antoine Semenyo, przechodząc z AFC Bournemouth za oszałamiające 72 mln euro. Co ciekawe, w Anglii drugi najwyższy transfer przeprowadziło Crystal Palace, czyli potencjalny rywal polskich klubów w fazie pucharowej Ligi Konferencji. Do ekipy zdobywcy Pucharu Anglii za niemal 50 mln euro trafił norweski napastnik Jorgen Strand Larsen.

Lookman za Gallaghera

W Hiszpanii transferowe show skradło Atletico Madryt. Popularni „Los Colchoneros” najpierw za 40 mln euro sprzedali Conora Gallaghera do Tottenhamu Hotspur, a później za 35 mln euro pozyskali Ademola Lookamana z Atalanty Bergamo. Z racji bardzo restrykcyjnych obostrzeń finansowych w La Liga, Real Madryt i FC Barcelona stroniły od wysokich kwot. Do Dumy Katalonii wrócił Joao Cancelo, a na wypożyczenie powędrował Marc-Andre ter Stegen.

Szymański w TOP 10

We Francji w TOP 10 najdroższych transferów znalazł się reprezentant Polski. Sebastian Szymański został ściągnięty do Stade Rennes z tureckiego Fenerbahce Sztambuł, a finalna kwota transferu to około



FOT. EPA/PAP

Najdroższym transferem zimowego okna było przejście Antoine’a Semenyo z Crystal Palace do Manchesteru City

9,5 mln euro. We Włoszech najdroższy okazał się 25-letni napastnik Lorenzo Lucca, który został wykupiony przez SSC Napoli z Udinese Calcio za 26 mln euro. Co ciekawe, Włoch w tym samym oknie transferowym został wypożyczony do angielskiego Nottingham Forest.

Co w niemieckiej Bundeslidze. Otóż zaledwie jeden transfer przekroczył kwotę 10 mln euro. Jego bohaterem został 20-letni francuski napastnik Abdoul Kone, który został sprowadzony przez RB Lipsk za 17,5 mln euro ze Stade Reims. W tym przypadku również po-

stanowiono wypożyczyć młodego snajpera, ale do klubu, z którego został kupiony.

Oslabienia Ekstraklasy

Tej zimy, również podczas poniedziałkowego Deadline Day (ostatni dzień transferów w topowych ligach), nie brakowało ruchów z naszej PKO Ekstraklasy. W naszej lidze zarabia się już dobrze (Lech, Legia, Raków) albo wręcz bardzo dobrze (Widzew). Są nowoczesne stadiony, jest duża publika i kilka drużyn regularnie występujących w Lidze Konferencji. Dla piłkarzy z ponadprzeciętnym talentem to jednak liga wyłącz-

nie przystankowa: wyróżnią się i odchodzą. Czasami wystarczy nawet jedna udana runda.

Kto kogo stracił tym razem? Jedną z historii nadaje się wręcz na dokument na Netfliksie. Oto bowiem reprezentant Wysp Owczych, 25-letni Andrias Edmundsson, przeszedł drogę od drugoligowej Chojniczanki Chojnice, przez Wisłę Płock, z którą wywalczył awans do Ekstraklasy i pozycję lidera po jesieni, aż po wysniony transfer za 2,5 mln euro do Hellasu Werona, występującego w Serie A. Zagra w niej, naturalnie, jako pierwszy Farerczyk w historii. - Żal się rozstawać, ale taka jest piłka. Mówiąc sobie do zobaczenia, uroniliśmy obydwaj łezkę - wyznał prezes Nafciarzy, Piotr Sadczuk.

Najdroższy Pietuszeński

Transferów do Italii było więcej. Dość niespodziewanie 19-letni Adrian Przyborek zamienił Pogoń Szczecin na Lazio Rzym za kwotę 4,5 mln euro, która wzrosła do 7 mln za bonusy. Niezwykle interes zrobiła też Cracovia, sprzedając do Pisy po rundzie Filipa Stojilkovicia. Za bramkostrzelnego Szwajcara otrzymała 3 mln euro, uprzednio wydając 300 tys.

Naturalnie najgłośniejszą transakcją okazała się wcześniejsza sprzedaż Oskara Pietuszeńskiego z Jagiellonii Białystok do FC Porto (za około 10 mln euro). Tej zimy ważnych piłkarzy stracili też Górnik Zabrze (Ousmane Sow za 3 mln euro do Broendby) czy Raków Częstochowa (Peter Barath za 2 mln euro do Sigmy Ołomuńiec). Do skutku nie doszedł za to transfer Steve’a Kapuadiego z Legii Warszawa do Cremonese, chociaż uczestnik Pucharu Narodów Afryki nawet popatygował się przedwczoraj do Włoch. ©©

Aleksandra Mirosław ogłosiła zakończenie kariery sportowej w 2026

Jacek Kmiecik
redakcja@polskapress.pl

WSPINACZKA NA CZAS. Aleksandra Mirosław, mistrzyni olimpijska, trzykrotna mistrzyni świata i rekordzistka globu we wspinaczce na czas, ogłosiła, że po sezonie 2026 zakończy karierę.

Aleksandra Mirosław o swojej decyzji poinformowała w internecie w dniu swoich 32. urodzin.

„Od dłuższego czasu wiedziałam, jak chciałabym się pożegnać ze światem sportu w tej roli. Na szczycie. Na swoich warunkach. W swój sposób. I teraz, jak skończyłam 32 lata, ten dzień nadszedł. Chciałabym wam powiedzieć, że sezon 2026 będzie moim ostatnim sezonem startowym” - napisała mistrzyni olimpijska i świata na Instagramie.

Pochodząca z Lublina zawodniczka poinformowała, że ostatnimi imprezami w jej zawodowej karierze będzie tegoroczny Puchar Świata oraz mi-

strzostwa Europy. Z polskimi kibicami będzie mogła się pożegnać w dniach 3-5 lipca podczas zawodów PŚ w Krakowie.

„Tylko kilka ostatnich startów i ten rozdział dobiegnie końca. Sport zawsze pozostanie ważną częścią mnie, chociaż moja rola będzie się stopniowo zmieniać. To ogłoszenie jest głównie dla was - dla fanów, którzy byli ze mną przez te wszystkie lata. Chciałabym was zaprosić, byście dołączyli do mnie w tych ostatnich miesiącach i szczególnie w Krakowie, gdzie wystąpię w Pucharze Świata po raz ostatni” - napisała Mirosław.

W mediach społecznościowych do ogłoszenia mistrzyni olimpijskiej krótko odniósł się jej trener - a prywatnie mąż - Mateusz Mirosław. Udostępnił post żony z dopiskiem „one last ride” (ostatnia przejażdżka - przyp. red.).

32-letnia zawodniczka nie doprecyzowała, czym zajmie się po zakończeniu sportowej kariery.

©©



FOT. WOJCIECH MATUSI

Aleksandra Mirosław ogłosiła na Instagramie, że rok 2026 będzie jej ostatnim w karierze zawodniczej

Zimowe igrzyska jeszcze się nie zaczęły, a już jest pierwszy skandal

Jacek Kmiecik
redakcja@polskapress.pl

IGRZYSKA OLIMPIJSKIE. Zimowe igrzyska w Mediolanie i Cortinie d' Ampezzo rozpoczynają się za trzy dni, w piątek, 6 lutego, a już mamy pierwszy skandal: na dopingu przyłapano biathlonistkę.

Biathlonistka gospodarzy Rebecca Passler uzyskała pozytywny wynik testu antydopingowego jako pierwsza wśród sportowców mających uczestniczyć w igrzyskach. Informa-

cja ta została już potwierdzona przez Włoską Agencję Antydopingową. U 24-letniej Włoszki wykryto letrozol.

Letrozol to substancja stosowana w terapii onkologicznej, ale także w redukcji poziomu estrogenów. Stosuje się też tę substancję w... hormonalnym leczeniu raka piersi, ale u kobiet po menopauzie.

Passler to 8-krotna medalistka mistrzostw świata juniorów w latach 2020-2022. W Pucharze Świata nie miała sukcesów, choć w Oberhofie zajęła 10. miejsce. W obecnym sezo-

nie Pucharu Świata zajmuje 33. miejsce w klasyfikacji generalnej. Zdobyła dwa brązowe medale w sztafetach na etapach Pucharu Świata.

Passler miała marzenia o starcie na igrzyskach i zdobycie medalu tak jak jej tata - Johann Passler. To właśnie on jest legendą włoskiego biathlonu, bo był pierwszym włoskim medalistą olimpijskim w historii: zdobył brązowy medal w Calgary w 1988 roku.

Według materiałów komitetu organizacyjnego Zimowych Igrzysk Olimpijskich

w Mediolanie i Cortinie dziennikarze mogą posiadać żywność wyłącznie w rozsądnych ilościach i wyłącznie na własny użytek. Istnieją jednak pewne wyjątki. Dotyczą one specjalnej żywności dla niemowląt, mleka i produktów niezbędnych ze względów medycznych.

Dokumenty szczegółowo określają zasady dotyczące alkoholu. W centrum prasowym dozwolone są wszystkie rodzaje napojów alkoholowych, ale ich ilość jest ściśle ograniczona: „W pomieszczeniach dozwolone jest spożywanie

wszelkiego rodzaju napojów alkoholowych, ale nie więcej niż 1 litr na osobę”.

Jednak w innych strefach olimpijskich obowiązują surowsze ograniczenia. Wnoszenie napojów alkoholowych na teren wioski olimpijskiej jest całkowicie zabronione niezależnie od statusu akredytacji.

„Przedstawiciele mediów mogą wnieść do centrum prasowego rozsądną ilość jedzenia wyłącznie do osobistego spożycia” - czytamy w materiałach komitetu organizacyjnego ZIO 2026. - „Wyjątki obejmują spe-

cialną żywność dla niemowląt i mleko, a także ze względów medycznych. W budynku dozwolone są wszelkiego rodzaju napoje alkoholowe, ale nie więcej niż 1 litr na osobę”.

Komitet organizacyjny zakazał wnoszenia frisbee i wuwuzeli na obiekty olimpijskie. Na terenie zawodów, w centrum medialnym oraz w wiosce olimpijskiej zabrania się korzystania z rowerów, hulajnóg, rolek, żyropodów i desek latających. Nie wolno również używać składanych krzeseł, mat i namiotów. ©©

SPORT

www.sportowy24.pl

KOSZYKÓWKA

Energia Trefl Sopot w Hiszpanii. Przedostatni mecz drugiej rundy rozgrywek FIBA Europe Cup żółto-czarni rozegrają dzisiaj o godz. 20.30 w hali w Murcji. UCAM Murcia już zapewnił sobie awans do kolejnego etapu tego europejskiego pucharu, ale - wobec kontuzji w sopockiej drużynie - będzie zdecydowanym faworytem.
(raf)



FOT. P. ŚWIDERSKI

PIŁKA NOŻNA

Bałtyk lepszy od Mazura. W niedzielę gdyński Bałtyk ograł 4:1 w sparingu Mazura Radzymin, w składzie którego wystąpili raper Quebonafide oraz były reprezentant Polski Jakub Rzeźniczak.
(raf)

Ping pong, podróże i zwycięstwa

Rafał Rusiecki

rafal.rusiecki@polskapress.pl

PING PONG. Gdańszczanie Paweł Lemański oraz Krystian Kreft mają za sobą kolejny udany udział w mistrzostwach świata, które odbywały się w brazylijskim Tres Coroa.

Ping-pong w Polsce ma się świetnie dzięki swoim ambasadorem z Gdańska. Paweł Lemański oraz Krystian Kreft realizują swoje sportowe cele na mistrzostwach świata, w których rywalizowali w Meksyku, Chinach, a na początku 2026 roku wrócili z Brazylii. Ping-pong tylko pozornie przypomina tenisa stołowego, czyli dyscyplinę z programu igrzysk olimpijskich.

Ta sama rakieta dla wszystkich

- Różni się to tym, że są inne rakietki. W ping-pongu jest zwykła deska pokryta bardzo delikatnym papierem ściernym, czyli kategoria sandpaper. Generalnie wszyscy zawodnicy grają tą samą rakieta. Wiadomo, że w tenisie stołowym są bardzo różne okładziny i deski. Tutaj jest to ujednolicone. Drugą różnicą jest to, że w tenisie gra się do 11 punktów w trzech setach, a tutaj gramy dwa sety do 15 punktów bez przewag. Dodatkowym przepisem jest, że raz na dwa sety można sędziemu zgłosić, że gra się za dwa punkty. Jeśli się wygra, to otrzymuje się dwa punkty, a jeśli przegra, to przeciwnik dostaje punkt. To takie urozmaicenie. Można to wziąć przy maksymalnie 12. swoim punkcie w secie - wyjaśnia różnice Krystian Kreft.

Obaj gdańszczanie wywodzą się z klasycznego tenisa stołowego. Krystian Kreft zaczął grać w wieku 9 lat za namową taty. Paweł Lemański zaczynał w wieku 8 lat, bo postawił na sport, który wybrał jego brat. Obaj realizowali się przez lata jako zawodnicy MRKS-u, a następnie szkolili innych. W 2019 roku zaczęli skłaniać się do ping-ponga. Wiary w siebie dodał im sukces międzynarodowy, jakim był drużynowy brązowy medal na mistrzostwach Europy w Budapeszcie.

- Rywalizacja była mi bliska od najmłodszych lat. Jak chwy-



FOT. ARCHIWUM PRYWATNE

W przerwie między meczami gdańszczanie mogli podziwiać takie widoki

ciliśmy rakieta ping-pongową w 2019 roku, to okazało się, że mam czucie piłki. Niejedną osobą, która próbowała, stwierdziła, że nie da się tym grać. Mistrzostwa Europy w 2019 roku utwierdziły mnie w przekonaniu, że treningi przynoszą rezultat. Przed nimi były mistrzostwa Polski, w których w grupie wygrałem z ówczesnym mi-

strzem kraju. Tenis stołowy bardziej wybacz błędy. Pomagają gumy przyklejone do deski. W ping-pongu decyduje ułożenie nadgarstka, a samo starcie papieru podczas gry zmienia dużo. Lubię tę rywalizację i dźwięk piłki - tłumaczy Paweł Lemański.

Pierwsze turnieje mistrzostw świata rozgrywane

były w Londynie, ale po brexicie w 2020 roku gospodarz zaczął się zmieniać. Pojawiały się bardzo egzotyczne i bardzo odległe od Europy lokacje. Ping-pong nie jest stawiany na równi z tenisem stołowym, więc i Polski Związek Tenisa Stołowego nie wspiera zawodników przy tego typu wylotach.

- Jeździmy na własną rękę. Szukamy sponsorów i możliwości. W 2025 roku byliśmy w Makau w Chinach. A teraz była to Brazylia, czyli bardzo daleki wyjazd. Dwa razy droższy pod względem lotów, niż do Azji. Dziękujemy więc firmom Balta, FKP i gminie Przodkowo za pomoc przy organizacji tego wyjazdu - mówi Kreft.

Samolotem i taksówką

- Na mistrzostwach świata byliśmy już w Meksyku, Chinach i teraz w Brazylii. To połączenie rywalizacji ze zwiedzaniem. Radzimy sobie na własną rękę z wyjazdami. Jak jest pasja, to są i chęci. Staramy się nie patrzeć na przeszkody. Widzimy, że jesteśmy w stanie rywalizować z czołówką światową i spełniamy swoje marzenia. Warto coś robić, chociaż nie zawsze jest rezultat. Staramy się pokazać, że systematyczną pracą można zdziałać dużo. Z Europy poleciliśmy do Rio de Janeiro. Stamtąd czekały nas dwie godziny samolotem do Porto Alegre. Do miasta mistrzostw, czyli Tres Coroa, mieliśmy jeszcze 100 km taksówką. Za ten ostatni przejazd zapłaciliśmy 150 złotych, czyli nie było tak źle. Brazylia jest ciepła i piękna, ale



FOT. ARCHIWUM PRYWATNE

Krystian Kreft (z lewej) oraz Paweł Lemański na mistrzostwach świata w Brazylii

wszyscy rozmawiają po portugalsku, bez choćby podstawowych słów po angielsku - opisuje Lemański.

Wyróżnili się na mistrzostwach

Sportowo są zadowoleni z tego, co udało im się zaprezentować na mistrzostwach świata w ping-pongu w styczniu tego roku.

- Ja startowałem w kategorii marty supreme, czyli grupy zawodników, którzy nie przekraczają 2300 punktów w światowym rankingu. Zająłem drugie miejsce i zostałem wicemistrzem świata. Paweł w kategorii powyżej 40 lat zajął trzecie miejsce. Drugiego dnia była rywalizacja w kategorii open, czyli najważniejszej. Tam Paweł zajął piąte miejsce, a ja byłem 17. Przegrałem o wejście do „szesnastki” z Chińczykiem, który był mistrzem świata w 2024 roku - opisuje Krystian Kreft.

„Marty Supreme” grany w kinach

Ping-ponga nie ma w programie igrzysk olimpijskich, więc traktowany jest jako forma zabawy. Gdańszczanie podkreślają jednak, że z turnieju na turniej poziom mistrzowskich zawodów podnosi się, startuje też większa liczba zawodników. Do kin właśnie wszedł film sportowy/dramat „Wielki Marty” (ang. Marty Supreme). Obraz w reżyserii Josha Safdie’go przybliży prawdziwą historię wyboistej drogi mistrza tej dyscypliny Marty’ego Reismana, w którego rolę wcielił się Timothée Chalamet.

- Zrezygnowałem już z grania w lidze, na poczet spędzania czasu z dziećmi. Nie czuję konieczności, aby przez cały rok grać w ping-ponga. Cztery-pięć miesięcy przed turniejem można zacząć się treningowo wdrażać. Do końca lutego 2026 roku ma być informacja, kto będzie gospodarzem mistrzostw świata w 2027 roku. Może będą to Czechy, Szwecja lub Nigeria. Pojadę, gdziekolwiek by nie było. Lubię podróże, więc kierunek nie ma znaczenia - mówi Paweł Lemański, którego głównym zawodowym zajęciem jest praca w spółce Gdańskie Wody na stanowisku kierownik działu nadzoru i odbiorów. ©©