

Reprezentacja przed meczami Ligi Narodów.
Polscy piłkarze pod wodzą Michała Probierza
szykują się spotkań ze Szwecją i Chorwacją **str. 16**



FOT. ADAM JANKOWSKI

Na odporność wrześniowe
bogactwo ze straganu.
„Francuski” problem, czyli wino
szkodzi. Patogeny polują na ludzi
str. 9-12

STRONA
ZDROWIA

Dziennik Bałtycki

79 lat

Środa
4.09.2024

www.dziennikbaaltycki.pl

Nr 206 (24 264) // Rok 79
Cena 4,80 zł (w tym 8% VAT)

**Minister odwołuje
kierownictwo.**
Postępują zmiany
w malborskim sądzie
str. 3



FOT. RADOSŁAW KONCZYŃSKI

**Sprawa
Strefy Płatnego
Parkowania**
na obradach Rady
Miasta Gdyni **str. 4**

**Kacper wybudził
się ze śpiączki.**
To cud, ale potrzebne
są pieniądze
na rehabilitację **str. 5**



FOT. ARCHIWUM RODZINNE



FOT. DAWID ŁUKASIK

KRAJ

MSPO w Kielcach to jedna
z najważniejszych imprez targowych
przemysłu obronnego. Wczoraj rozpoczęła się
jej tegoroczna edycja **str. 7**

Niespodzianka dla nabywców obligacji Skarbu Państwa

Minister finansów podał,
na jakich warunkach będzie można nabyć
we wrześniu obligacje Skarbu Państwa.
Jest kilka ciekawych opcji **str. 6**

Nr ISSN 2353-6160

Nr indeksu 350-028



Samorząd od nowa.
Rozmowa z wójtem
gminy Przodkowo
str. 2

KONTROWERSJE SKANDAL NA SKLEPOWYCH PÓŁKACH

Słonik ze swastyką w galerii handlowej

Maria Sowisło
maria.sowislo@polskapress.pl

**Firma handlowa po naszej inter-
wencji wycofuje z półek sklepo-
wych słonia maskotkę ze swasty-
ką. Przeprasza wszystkich klien-
tów.**

„Niezwłocznie podjęliśmy decyzję
o wycofaniu produktu ze sprzedaży.
W wyniku błędnie przeprowadzonej
weryfikacji produkt, który został wy-
produkowany jako tzw. słoń indyjski,
znalazł się w sprzedaży na rynku eu-
ropejskim. Przepraszamy osoby, które
poczuły się urażone” – tak brzmi
oświadczenie przesłane do redakcji
„Dziennika Bałtyckiego” przez sieć
handlową Grupy CCC – HalfPrice. To

sklepy zaliczane do grupy off-price,
czyli takich, gdzie markowe produkty
można kupić w cenach znacznie niż-
szych niż regularne.

Na półkach sklepowych znalazły
się maskotki – słonie ze swastyką.
Na pluszaka natknął się jeden z na-
szych Czytelników.

– W całej Polsce odbywały się rocz-
nicowe obchody wybuchu II wojny
światowej, a tu taka wtopa! Zresztą to
nawet nie jest wtopa, a skandal. Serio?
W dzisiejszych czasach? Ostatni raz je-
stem klientem tego sklepu – mówi
„Dziennikowi Bałtyckiemu” pan Da-
wid, który pluszaka zauważył w skle-
pie tej sieci w jednej z galerii handlo-
wych w Poznaniu.

Zaznaczmy: słoń jest w wierze-
niach hinduskich oznaczeniem mą-

drości. Przeniknął on do popularnej
kultury na całym świecie jako sym-
bol szczęścia i dobrobytu, podobnie
jak czterolistna koniczyna. Pojawia
się w domach jako gadżet we wnę-
trzach: figurka, obrazek czy właśnie
pluszak. Skąd jednak swastyka
na maskotce słonia? Tego w oświad-
czeniu sieć handlowa nie tłumaczy,
niemniej może tu chodzić również
o nawiązanie do religii i mitologii
hinduskiej, w której swastyka jest
m.in. symbolem Słońca, powodze-
nia i pomyślności. Stąd swastyka
na pluszowym słoniu. Oczywiście
symbol ten został zawłaszczony
przez niemieckich nazistów i dziś
jest jednoznacznie kojarzony z hitler-
yzmem i jego zbrodniami.

Czytaj str. 3



FOT. PRZEMEK ŚWIDERSKI

Taki słonik maskotka trafił do sprzedaży w jednej z galerii handlowych

Jutro w naszej gazecie Pod paragrafem

● Makabreska rodzinna w Łobzowie.
W obejściu przy ul. Królewskiej
znaleziono w 1913 r. zagrzebane w gnoju
i pozbawione głowy zwłoki kobiety

Zamów prenumeratę

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

SAMORZĄD OD NOWA ANDRZEJ WYRZYKOWSKI, WÓJT GMINY PRZODKOWO

Dziś cała gmina jest naszą rodziną

Lucyna Puzdrowska
lucyna.puzdrowska@polskapress.pl

Rozmowa z Andrzejem Wyrzykowskim, wójtem gminy Przodkowo.

Pełni pan funkcję wójta nieprzerwanie od 1998 roku - najdłużej w Kartuskiem. Wciąż czuję się naładowany pozytywną energią płynącą od moich mieszkańców. Pełnić tę funkcję po raz kolejny dzięki ich zaufaniu, ich wyborowi, to ogromny zaszczyt i satysfakcja. Przed laty absolutnie nie miałem takich planów, by zostać wójtem. Ale przyczyniłem się do tego, że w Przodkowie powstała szkoła średnia, byłem nauczycielem, prowadziłem różne działalności biznesowe i tak mój kontakt z mieszkańcami był coraz bliższy. W 1998 roku uznali, że jestem odpowiednią osobą do kierowania tą gminą.

To było zaskakujące, bo nie był pan rodowitym mieszkańcem gminy Przodkowo? To prawda. Wraz z żoną i małym synkiem w 1986 roku przeprowadziliśmy się do gminy Przodkowo. Byliśmy tu praktycznie sami, nie mieliśmy żadnej rodziny. A dziś? Dziś cała gmina stała się naszą rodziną. Wdzięczność za tak serdeczne przyjęcie nas do grona przodkowskiej społeczności sprawia, że wciąż jest we mnie pasja i chęć, by działać tu jak najlepiej, żeby gmina Przodkowo kwitła, rozwijała się i by mieszkańcom żyło się tu dobrze.

Co sprawiło panu w ciągu tych lat największą satysfakcję i odwrotnie, co było najtrudniejsze? Największą satysfakcją jest dla mnie stworzenie w tej gminie

wspólnoty, która krok po kroku dąży i realizuje wspólne cele. Zbudowanie porozumienia i wzajemnej życzliwości. Czuję jak to wzajemne zrozumienie i życzliwość promieniują z każdego zakątka naszej gminy. A najtrudniejsze? Chyba praca nad stopniowym wzrostem budżetu. Proszę sobie wyobrazić, że pierwsza inwestycja, czyli budowa hali sportowej, którą rozpoczęły poprzednie władze, kosztowała wówczas 6 mln zł, podczas gdy budżet gminy wynosił... też 6 milionów. To było szaleństwo. Miałem takie myśli, żeby brać nogi za pas i uciekać z tej funkcji. To był czas, gdy rada wybierała wójta, więc mogli wybrać kogoś innego, żeby popełnił to zawodowe samobójstwo. Ale ktoś chyba nade mną czuwał. Zebrałem się w sobie i zacząłem robić to, co robię do dziś, czyli pukać, prosić, załatwiać. Udało mi się pozyskać 50-procentowe dofinansowanie, co dało budżetowi trochę oddechu. Dlatego uważam, że najtrudniejsze było wypracowanie porozumienia i współpracy, bo to największa wartość. Jeśli jest zrozumienie, że poszczególne cele osiągamy krok po kroku, aż osiągniemy je wszystkie, to pracuje się wspaniale. Najtrudniejsze było osiągnięcie tej jedności, a potem jej utrzymanie i to się udało.

Jak wam się udaje pozyskiwać tak wiele dofinansowań i to z różnych źródeł? Przede wszystkim pracuję z fantastycznym zespołem ludzi, którzy „spod kamienia” wyszukują źródła dofinansowań na różne projekty. Potem siadamy i wspólnie wybieramy te, które mogą nam pomóc w realizacji wcześniej zaplanowanych zadań. Jestem



Największą satysfakcją jest dla mnie stworzenie w gminie prawdziwej wspólnoty - mówi Andrzej Wyrzykowski

NASZ CYKL

Za nami wybory samorządowe. W ramach cyklu „Samorząd od nowa” przedstawiamy tych, którzy przez najbliższe lata decydować będą o lokalnych sprawach.

A te są najważniejsze z perspektywy mieszkanki i mieszkańca poszczególnych części Pomorza. Wybory przyniosły duże zmiany na samorządowej mapie naszego regionu. Są miasta, powiaty, gminy, gdzie pojawiły się nowe twarze, nowi ludzie ze świeżymi pomysłami, koncepcjami i planami. Nie zapominajmy jednak o miejscach, gdzie doświadczenie i codzienne działania zapoczątkowały wygraną samorządowców, którzy od lat pracują na rzecz dobra wspólnego, na rzecz małych ojczyzn. W ramach naszego redakcyjnego cyklu przedstawimy zarówno nowych, jak i znanych już samorządowców. Zapytamy ich, jakie plany mają na najbliższą kadencję, jakie projekty chcą realizować i jak widzą przyszłość. Zapraszamy do lektury w wydaniach papierowych i na dziennikbałtycki.pl.

dumny z naszej współpracy w urzędzie, choć mierzymy się z takimi samymi problemami jak inne gminy. Ba, robimy to tak samo skutecznie, a ze znacznie mniejszą liczbą pracowników, niż w wielu podobnych gminach. Kiedy zostałem wójtem, pracowało tu tyle samo osób co obecnie. Mało tego, jak jeździć po zebrańiach wiejskich jeszcze nigdy przez te lata nie usłyszałem

słowa skargi na pracę urzędu i pracowników, wręcz odwrotnie. Zwłaszcza nowi mieszkańcy wyrażają słowa podziwu i są w szoku, że można w urzędzie tak szybko i w doskonałej atmosferze załatwić sprawę. Zawsze będę moich ludzi chwalić, nie dlatego, że wypada, ale dlatego, że na to zasługują. Pragnę też podkreślić, że nasz budżet na administrację jest od lat na tej samej

wysokości, w granicach 13 procent.

Jakie są plany na kolejne pięć lat?

Mimo że nie jest to łatwy czas, bo wszystko drożeje, wspólnie z radą postawiliśmy sobie ambitne cele. Po pierwsze oczyszczalnia, po drugie chyba największa inwestycja tej kadencji, czyli rozbudowa szkoły i przedszkola samorządowego w Przodkowie. Powstanie obiekt o powierzchni ponad 3,5 tys. m kw. Łopaty zostały już wbite, koparki pracują. Termin wykonania mamy do końca listopada przyszłego roku. Poza tym zleciłem wykonanie koncepcji rozbudowy szkoły w Czeczewie. Okolice tej miejscowości niesamowicie się rozrastają, wciąż przybywa tam mieszkańców. Marzy mi się, żeby jeszcze w tej kadencji zdobyć środki i rozbudować tę szkołę. Poza tym, jeśli będzie taka możliwość, to również w tej kadencji chciałbym wybudować salę gimnastyczną przy szkole w Szarłacie. Proszę sobie wyobrazić, że tylko w naszej przodkowskiej szkole uczy się obecnie 700 uczniów, więc te inwestycje w oświatę są niezbędne.

A drogi?

Oczywiście, tak jak dotąd krok po kroku kolejne drogi będą budowane i modernizowane. Aktualnie szukam kogoś, kto zająłby się estetyką przy naszych drogach, przystankach, poboczach, czyli koszeniem traw, podcinaniem krzewów, oczyszczaniem chodników. Bo nie wystarczy wybudować drogę, ale też trzeba potem dbać o jej estetykę. Jeśli chodzi o nowe drogi, to w gminie Przodkowo idziemy raczej w kostkę niż w asfalt. Droga z kostki jest bar-

dziej estetyczna, tańsza w utrzymaniu, łatwiejsza w naprawach. Poza tym kładziemy też na mniejszych odcinkach bardzo dużo płyt yomb. I tu ewenement, mieszkańcy w sołectwach sami te płyty układają. My dajemy materiał, podbudowę, a oni ruszają do pracy, bo im zależy, bo chcą mieć lepiej. Ponadto, płyty yomb poza tym, że wymuszają nieco mniejszą prędkość pojazdów, to znakomicie odprowadzają wody opadowe, a proszę pamiętać, że grozi nam zabetonowanie przestrzeni publicznej.

Wspominał pan też niedawno o ścieżkach rowerowych...

Tak, nasze drogi niestety nie należą do najszerzych i pas drogowy jest zbyt wąski na budowę ścieżki, a niestety nie jesteśmy beneficjentami programów kolejowych, bo nie ma u nas kolei. Nie mogliśmy więc skorzystać z dofinansowań, dzięki którym ścieżki wybudowały sąsiednie gminy. Weszliśmy więc we współpracę z powiatem kartuskim i wspólnymi siłami ścieżki zaczynają powstawać. Pierwsza do Tokar i Miszewa jest już na ukończeniu. Liczymy też na to, że wspólnie z powiatem wybudujemy ścieżkę z Tokar do Przodkowa przez Czeczewo oraz dzięki współpracy z marszałkiem pomorskim ścieżkę z Grzybna do Przodkowa przez Kosowo oraz z Przodkowa do Pomieczyna. Te projekty już powstają, co pozwala mieć nadzieję, że i w gminie Przodkowo ścieżki rowerowe powstaną. Oczywiście będziemy partycypować w kosztach tych inwestycji, ale najważniejsze, że w naszej gminie powstanie pętla, która umożliwi mieszkańcom dotarcie do Kółka Jeziora Raduńskich, do kolei i praktycznie wszędzie.

DYŻURNY „DZIENNIKA BAŁTYCKIEGO”

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

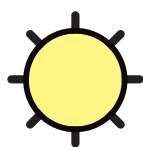
Łukasz
Kamasz



POGODA NA POMORZU

Środa

29 °C
20 °C



Wiatr pñ. - wsch.
17 km/h

Uwaga!
Lekkie zachmurzenie.
Ostrzeżenie przed upałami

Czwartek

29 °C
22 °C



Wiatr wsch.
15 km/h

Uwaga!
Zachmurzenie zmienne,
bez opadów

KONTROWERSJE SWASTYKA NA PLUSZAKU - INDYJSKIM SŁONIKU. JAK DO TEGO DOSZŁO?

Oburzeni klienci. Sieć przeprosza

Maria Sowisło
maria.sowislo@polskapress.pl

Pluszowy słonik ze swastyką na czole trafił do sklepów znanej w Europie sieciówki. Oburzony tym faktem jest nasz Czytelnik Dawid. - W całej Polsce odbywały się rocznice wybuchu II wojny światowej, a tu taka wtopa! Ostatni raz jestem klientem tego sklepu - mówi „Dziennikowi Bałtyckiemu”. Poprosiliśmy handlową sieć o wyjaśnienia.

Taki widok może oburzyć nawet najspokojniejszą osobę. Pluszowy słonik ze swastyką na czole - symbolem, który w całej Europie kojarzony jest jednoznacznie ze zbrodniami nazistowskimi. I właśnie z tym symbolem na sklepowe półki sieciówki Grupy CCC - HalfPrice - trafił pluszak. Zauważył go nasz Czytelnik, Dawid. Jest oburzony.

- W całej Polsce odbywały się rocznice wybuchu II wojny światowej, a tu taka wtopa! Zresztą to nawet nie jest wtopa, a skandal. Serio? W dzisiejszych czasach? Ostatni raz jestem klientem tego sklepu - mówi „Dziennikowi Bałtyckiemu” pan Dawid, który pluszaka zauważył w sklepie tej sieci w jednej z galerii handlowych w Poznaniu.

Symbol swastyki mrozi, bo wrzesień w Polsce - zwłaszcza



FOT. ARCHIWUM CZYTELNIKA

- Niezwłocznie podjęliśmy decyzję o wycofaniu produktu ze sprzedaży - informuje rzeczniczka handlowej sieci

pierwszy dzień tego miesiąca - to wspomnienie ofiar zbrodni niemieckich, napaści na Polskę i ogromnego poświęcenia obrońców ojczyzny. W tym roku wydarzenia były wspomniane szczególnie, bo przypadała 85. rocznica wybuchu wojny. W Chojnicach z kolei odbył się pogrzeb państwowy ponad 700 ofiar zbrodni niemieckich. To było wydarzenie, które odnotowały znaczące media w Europie.

Pluszak ze swastyką znalazł się na półkach sieciówki Grupy CCC - HalfPrice. To

sklepy zaliczane do grupy off-price, czyli takich, gdzie markowe produkty można kupić w cenach znacznie niższych niż regularne.

Zdjęcie pluszaka wraz z pytaniami przesłaliśmy do rzecznika prasowego. Za pośrednictwem „Dziennika Bałtyckiego”, kierownik ds. komunikacji zewnętrznej Izabela Kowalska, przeprosza.

- Niezwłocznie podjęliśmy decyzję o wycofaniu produktu ze sprzedaży. W wyniku błędnie przeprowadzonej weryfikacji produkt, który został wyprodukowany jako tzw.

słoń indyjski, znalazł się w sprzedaży na rynku europejskim. Przepraszamy osoby, które poczuły się urażone - czytamy w e-mailu przesłanym do redakcji „Dziennika Bałtyckiego”.

Zaznaczymy, słoń jest w wierzeniach hinduskich oznaczeniem mądrości. Przeniknął on do popularnej kultury na całym świecie jako symbol szczęścia i dobrobytu, podobnie jak czterolistna koniczynka. Pojawia się w domach jako gadżet we wnętrzach - figurka, obrazek czy właśnie pluszak. Skąd jednak

swastyka na maskotce słonia? Tego w oświadczeniu sieć handlowa nie tłumaczy - nie mniej może tu chodzić również o nawiązanie do religii i mitologii hinduskiej, w której swastyka jest m.in. symbolem słońca, powodzenia i pomyślności. Stąd swastyka na pluszowym, hinduskim słoni. Oczywiście symbol ten został zawłaszczony przez niemieckich nazistów i dziś jest jednoznacznie kojarzony z hitleryzmem i jego zbrodniami. Nic dziwnego, że wywołuje w Polsce oburzenie.

Dodajmy, że to nie pierwsze w ostatnich latach kontrowersje związane z nazistowską symboliką, które pojawiały się w handlowych ofertach.

W 2018 r. jedna z firm produkujących skarpetki wypuściła w sprzedaży internetowej skarpetki „Adolf” z wizerunkiem przypominającym Adolfa Hitlera. W opisie znalazły się sformułowania „urodzony przywódca”, „genialny strateg”, „strażnik termicznego komfortu twoich stóp”.

Na bulwersujące wykorzystanie postaci Adolfa Hitlera uwagę zwróciły Muzeum Stutthof i Muzeum Auschwitz. Firma, po interwencji przedstawicieli miejsc pamięci, przeprosiła i wycofała produkt, choć jak podkreślała w oświadczeniu „skarpetkowy Adolf to postać satyryczna, ironiczna. Zamysłem

stworzenia tego projektu było przedstawienie postaci w sposób prześmiewczy i komiczny”. Piotr Tarnowski, dyrektor Muzeum Stutthof określił te tłumaczenia mianem „podkultury” i próbą robienia głupków, którzy widzą w skarpetkach „Adolf” coś niestosownego.

Z kolei w 2015 roku kilka firm zaoferowało klientom fototapety ze zdjęciami niemieckiego obozu koncentracyjnego KL Stutthof. W ofercie firmy produkującej fototapety znalazły się wzory z Bramą Śmierci, barakami, drutami kolczastymi, pomnikami z Muzeum Stutthof. Na stronie firmy zamieszczono wizualizacje, w których zdjęcia obozu ozdabiają sypialnię, jadalnię czy łazienkę. Szczególnie makabrycznie wygląda wielkie na całą ścianę zdjęcie Bramy Śmierci i baraku, w którym brutalnym biciem karano więźniów, wykorzystane w... projektach dziecięcych pokoi, obok łóżeczek, pluszowych maskotek, klocków.

- Projekty opracowuje nasz system informatyczny, który pobiera fotografie z internetowej biblioteki darmowych zdjęć. Nasi informatycy starają się wszystko usunąć - tłumaczyła tę makabryczną ofertę w przeproszającym oświadczeniu przedstawicielka firmy.

TC

Minister odwołuje, czyli zmiany w malborskim sądzie

Radosław Konczyński
radoslaw.konczynski@polskapress.pl

Minister sprawiedliwości ostatecznie odwołał, zawieszone wcześniej w czynnościach, kierownictwo sądu w Malborku powołane nieco ponad dwa lata temu przez Zbigniewa Ziobrę.

Proces odwołania sędzi Katarzyny Chmury z funkcji prezesa Sądu Rejonowego w Malborku trwał miesiąc. Pod koniec lipca procedurę wszczął minister sprawiedliwości Adam Bodnar, zawieszając prezes w czynnościach kierowniczych do czasu wydania opinii przez kolegium sędziów Sądu Okręgowego w Gdańsku.

- 27 sierpnia kolegium Sądu Okręgowego w Gdańsku wyraziło pozytywną opinię zamiaru odwołania Katarzyny Chmury, sędzi Sądu Rejo-

nowego w Malborku, z funkcji prezesa Sądu Rejonowego w Malborku w toku kadencji - wyjaśnia nam sędzia Łukasz Ziola, rzecznik prasowy Sądu Okręgowego w Gdańsku.

Na tej podstawie minister, po zapoznaniu się z opinią kolegium, odwołał Katarzynę Chmurę z funkcji prezesa. Swoją decyzję uzasadnił m.in. tym, że gdy ponad dwa lata temu została powołana przez ówczesnego ministra Zbigniewa Ziobrę, przy wyborze pominięto udział samorządu sędziowskiego SR w Malborku.

Był to skutek zmiany w 2017 roku przepisów ustawy o ustroju sądów powszechnych, która wyeliminowała wpływ organów samorządu sędziowskiego na wybór prezesów i wiceprezesów sądów. Tamtą nowelizację, uznając ją za wadę



FOT. MATERIAŁ PRASOWY

Sędzia Katarzyna Chmura już nie jest prezesem Sądu Rejonowego. Pełniła tę funkcję od czerwca 2022 roku

prawną, kwestionuje obecny szef resortu.

- Minister sprawiedliwości zwraca uwagę na fakt, że w okresie sprawowania funkcji przez Zbigniewa Ziobrę, kiedy to w 2017 r. doszło do zmiany przepisów ustawy o ustroju sądów powszechnych, która wyeliminowała wpływ organów samorządu sędziowskiego na wybór prezesów i wiceprezesów sądów. Doprowadziło to do sytuacji, w której na stanowiska prezesów i wiceprezesów sądów minister zaczął wyznaczać osoby nieposiadające wystarczającego doświadczenia orzeczniczego i menedżerskiego.

Kandydaci na prezesów i wiceprezesów sądów byli wybierani według klucza pozamerytorycznego, co w wielu przypadkach znacząco obniżyło standard za-

rzadzania sądami - głosi komunikat na stronie resortu.

Akurat prezes i wiceprezes SR w Malborku to doświadczone i długoletnie sędzie. Jednak Adam Bodnar odwołał Katarzynę Chmurę także - jak można przeczytać na stronie ministerstwa - za jej działalność związaną z Krajową Radą Sądownictwa, organem, który w aktualnym składzie jest nieuznawany przez obecną koalicję rządzącą.

- Katarzyna Chmura podpisała listy poparcia sędziom, kandydatom do KRS nieprawidłowo ukształtowanej ustawą z 8 grudnia 2017 r. Ponadto, 21 maja 2021 r. została powołana do KRS w miejsce sędzi Teresy Kurcysz-Furmaniak, która przeszła w stan spoczynku. Aktualnie, od 13 maja 2022 r., sędzia Katarzyna Chmura pełni drugą kadencję w KRS - czytamy na stronie ministerstwa.

Postępowanie dotyczące odwołania kierownictwa SR w Malborku dotyczyło też wiceprezes Agnieszki Czerwińskiej, również powołanej przez Zbigniewa Ziobrę w czerwcu 2022 r.

- Pani sędzia Agnieszka Czerwińska złożyła rezygnację z pełnienia funkcji wiceprezeski Sądu Rejonowego w Malborku w dniu 6 sierpnia 2024 r. i złożyła stosowne oświadczenie w przedmiotowej sprawie skierowane do ministra sprawiedliwości. W związku z tym bezprzedmiotowe stało się opinowanie przez kolegium wniosku ministra o jej odwołanie z dotychczas pełnionej funkcji - wyjaśnia nam sędzia Łukasz Ziola.

Adam Bodnar odwołał sędzią Agnieszkę Czerwińską z funkcji wiceprezesa z dniem 20 sierpnia.

Obecnie funkcję prezesa SR w Malborku wykonuje sędzia Irena Grochola.

GDYNIA PREZYDENT ZAPRASZA WSZYSTKIE KLUBY DO ROZMÓW O STREFIE PŁATNEGO PARKOWANIA

Krok w tył, by pójść dwa do przodu?

Łukasz Kamasz
lukasz.kamasz@polskapress.pl

Projekt uchwały zawierającej zmiany w gdyńskiej SPP przepadł na ostatniej sesji Rady Miasta Gdyni. Wśród radnych zabrakło zgody co do jego ostatecznego kształtu. Teraz z inicjatywą wyszła prezydent Gdyni - Aleksandra Kosiorek.

Włodarz miasta zapowiedziała, że zaprasza wszystkie kluby zasiadające w gdyńskiej radzie na wspólne rozmowy o przyszłości Strefy Płatnego Parkowania. To właśnie z nich wyjść ma ostateczny projekt zmian w SPP, które będą w stanie poprzeć wszyscy rajcy.

- Strefa Płatnego Parkowania rozgrzała ostatnie obrady Rady Miasta Gdyni - mówi Aleksandra Kosiorek, prezydent Gdyni. - To temat, który pojawiał się w wielu programach wyborczych wszystkich klubów. To również temat bliski mojemu sercu, ale też bliski mieszkańcom. W trakcie kampanii wyborczej pojawiało się

bardzo dużo zapytań, wątpliwości i oczekiwań dotyczących Strefy Płatnego Parkowania i tego, jak ta strefa będzie wyglądać w nowej kadencji. Dostrzegam, że kluby nie były w stanie pokonać osobistych animozji i interesów. Doszło więc do starcia, którego ofiarą są mieszkańcy. Dlatego jako prezydent Gdyni wychodzę z inicjatywą, aby zrobić krok wstecz i jeszcze raz usiąść do stołu, aby porozmawiać o tym, jak strefa ma wyglądać, z uwzględnieniem interesów mieszkańców.

Prezydent Gdyni podkreślała, że gwarantuje pomoc wszelkich instytucji miasta w tej kwestii. Wspólnie do stołu oprócz radnych miasta usiąść mają też rady dzielnic oraz sami mieszkańcy. Nowy, opracowany ze wszystkimi klubami Rady Miasta Gdyni projekt, mógłby obowiązywać od początku 2025 roku.

- Program Gdyńskiego Dialogu i KORMiL-u był w kwestii płatnego parkowania wyjątkowo zbieżny - mówi Aleksandra Kosiorek. - O kompromisy

natomiast warto zapytać mieszkańców. Doceniam to, że na poprzedniej radzie miasta przeszły poprawki dotyczące wyroku Sądu Administracyjnego. Natomiast to jest za mało. Słyszemy to na ulicach od mieszkańców. Stąd inicjatywa, żeby nie robić tego w sposób klubowy, tylko ponad podziałami. Uważam to za dobry pomysł na rozwiązanie tego pata, który obecnie mamy.

Radnym dużo łatwiej będzie o zgodę w elementach, które do tej pory nie budziły większych kontrowersji - to m.in. zmiana granic obowiązywania strefy w dzielnicach Orłowo, Grabówek i Działki Leśne. Podobnie może być w kwestii godzin obowiązywania strefy. Do tego potrzebne będą jednak analizy przeprowadzone wraz z gdyńskim Zarządem Dróg i Zieleni. Chodzi o wprowadzenie w strefie sezonowości, tak, aby poza okresem letnim skrócić godziny jej obowiązywania. Prezydent Gdyni podkreślała jednak, że na czas wspólnych prac oczekuje, aby projekty wyprzedzające efekt porozumień



Strefa Płatnego Parkowania rozgrzała ostatnie obrady Rady Miasta Gdyni

dotyczących SPP nie były składane. Z naszych informacji wynika, że radni KORMiL są gotowi się na to zgodzić.

Radny KORMiL: „Oczywiście przedstawimy Pani prezydent swoje propozycje”

Wiemy już na pewno, że do stołu z prezydent Gdyni usiądą przedstawiciele klubu Koalicji Obywatelskiej, Ruchów Miejskich oraz Lewicy.

- Tylko się cieszyć, że pojawił się taki głos mówiący o dialogu - podkreśla Łukasz Piesiewicz, radny miasta Gdyni z klubu Koalicji Obywatelskiej, Ruchów Miejskich oraz Lewicy. - Już wcześniej namawialiśmy do tego, aby ten niedopracowany projekt Gdyńskiego Dialogu wrócił do komisji i żebyśmy nad nim pracowali. Trudno nam mówić o propozycjach, kiedy nie mamy żadnych danych, które za nimi stoją. To nie jest tak, że mówimy „nie” na wszystko. Chcemy normalnej, merytorycznej rozmowy na podstawie danych. Niektóre propozycje są natomiast sprzeczne z dokumentami strategicznymi miasta.

Wspólne rozmowy ze strony KORMiL-u będą się również skupiać na realizacji analiz dotyczących oddziaływania zmian na funkcjonalność strefy.

- Przypominam, że komisja gospodarki komunalnej, na której rozmawialiśmy o szczegółach projektu Gdyńskiego Dialogu, trwała 2,5 godziny, a wyszliśmy z komisji z taką samą wiedzą, co na jej początku, bo okazało się, że nie ma absolutnie żadnych dokumentów i analiz, które by merytorycznie popierały ten projekt - argumentuje radny Piesiewicz.

Jak podkreśla radny KORMiL, kompromis w SPP będzie można osiągnąć również w inny sposób. Za korzystnymi zmianami dla kierowców równolegle mogłyby też pójść ułatwienia dla pasażerów komunikacji miejskiej i pieszych.

- Wiadomo, że Gdyński Dialog jest mocno prosmocho-dowy, u nas w klubie jest kilka osób, które mają inną ocenę sytuacji w Gdyni i chcą skupić się bardziej na transporcie zbiorowym. Liczę na to, że jeżeli prezydent Kosiorek chce rozmawiać na temat projektu, to okej, jak Gdyński Dialog chce uprzywilejować kierowców, niech da coś w zamian dla pasażerów komunikacji miejskiej i dla pieszych - rozważa Łukasz Piesiewicz.

Czas na koalicję w Radzie Miasta Gdyni?

Obecna awantura polityczna w Gdyni pewnie nie miałaby miejsca, gdyby obydwie strony, co wielokrotnie zapowiadały jeszcze w kampanii wyborczej, dogadały się co do stworzenia w mieście koalicji z prawdziwego zdarzenia. Tak się jednak nie stało, choć nawet teraz, kilka miesięcy po wyborach, pojawiają się głosy, że może warto by było się dogadać.

- Nieustannie zachęcamy prezydent Kosiorek do tego, żeby namówiła swoje środowisko do koalicji, to pewnie teraz będzie strasznie bolesne, ale niestety tak to czasami w koalicjach bywa - mówi Łukasz Piesiewicz. - Jak wygląda bolesna koalicja widzimy np. po obecnym rządzie. Cała ta dyskusja pokazuje, jak potrzebna jest koalicja w Radzie Miasta Gdyni. Teraz będziemy rozmawiać i negocjować, ale równie dobrze moglibyśmy już w maju

usiąść do stołu i w ramach rozmów koalicyjnych ustalić co zmieniamy, a co nie. Nie mamy tej koalicji i teraz będzie trzeba się szarpać i dogadywać każdą rzecz.

Prezydent Gdyni pytana o działania, które mając zapobiec następnym scysjom na radzie miasta odpowiada, że istnieje potrzeba przykładania większej ilości uwagi do tego, co zawierają poszczególne projekty uchwał.

- Na pewno z większą uwagą będziemy musieli analizować składane projekty - mówiła Aleksandra Kosiorek. - Przypominam, że projekt uchwały o zmianach na parkingu podziemnym pod Parkiem Centralnym złożony przez KORMiL przeszedł również głosami radnych Gdyńskiego Dialogu, w drugą stronę niestety ten mechanizm nie zadziałał. Musimy być bardziej wyczuleni, jakie projekty będą pojawiać się na sesji Rady Miasta Gdyni i bardziej uważni na to, co w klubach jest czynnikiem wrażliwym - podkreślała.



Aleksandra Kosiorek liczy na kompromis ws. Strefy Płatnego Parkowania

AUTOPROMOCJA

0011157518

ZAWODY ROWERKOWE

dzieci 3-9 lat

21

WRZEŚNIA 2024

godz. 11.00

Stadion Miejski im. Kazimierza Deyny

w Starogardzie Gdańskim

ZAPISY i informacje: www.dziennikbaltycki.pl/rowerkistarogard

PARTNER
LOKALIZACYJNY

ORGANIZATOR



MECENASI



PARTNERZY

PARTNERZY
WSPIERAJĄCY

Cud się wydarzył. Ale walka trwa

Andrzej Kowalski
andrzej.kowalski@polskapress.pl

Trzy miesiące w śpiączce, po tragicznym wypadku, był Kacper z Gdyni. Lekarze nie dawali mu wielkich szans. Trwała przy nim mama, Alina, oraz bliscy. Wydarzył się jednak cud - Kacper ma szansę na powrót do zdrowia, ale potrzebuje pomocy.

Kacper z Gdyni trzy miesiące spędził w śpiączce. To był skutek wypadku - pomylenia leków. Owe trzy miesiące były niezwykle trudne dla jego mamy - lekarze mówili, że nie ma dobrych rokowań. Pani Alina, mama Kacpra, znalazła się w miejscu, w którym nadziei trzeba było szukać ze świecą.

- Było ciężko. Jeździłam co drugi dzień do szpitala i prosiłam syna, żeby się obudził - opowiada pani Alina "Dziennikowi Bałtyckiemu".

W tym trudnym czasie matka Kacpra trwała przy nim w bólu i ze świadomością, że może już nigdy nie porozmawiać ze swoim synem. Pojawiły się jednak pewne znaki.

- Na początku lekarz powiedział mi, że Kacper ma świadomość wtórną i nie ma z nim kontaktu. Miał niedotlenienie mózgu. Dopiero później zauważyłam, że Kacper reaguje i kiwa lekko głową. Starałam się porozumieć i mówiłam mu: jeśli mnie rozumiesz, wytnij język - opowiada pani Alina.

Matka zrozumiała, że komunikacja z synem może być możliwa, ale trudna. Sprawę utrudniała także tracheotomia, która jednak była niezbędna dla przeżycia Kacpra. Z czasem jednak, z kolejnymi znakami od syna, wszystko zaczęło się zmieniać.

- Kiedy wyjęli tracheotomię, myślałam, że będzie mówił od razu. Niestety, to tak szybko się nie dzieje. Po dwóch dniach wypowiedział pierwsze słowa: "mama" - mówi pani Alina. - Co dwa dni tam byłam i mówił kolejne słowa, ale było mu trudno. Na całą wizytę, jeśli powiedział jedno słowo, to było dobrze i dawało mi kolejne pokłady nadziei. Zaczął powoli się uśmiechać i okazało się stopniowo, że będzie mógł wrócić do normalności. Oka-



24-latek Kacper z Gdyni wybudził się ze śpiączki, mimo że rokowania lekarzy nie były dobre. Teraz potrzebne są pieniądze na jego rehabilitację

zało się, że pamięć funkcjonuje. Pamięta wszystko to, co się wydarzyło.

Kacper wbrew rokowaniom wybudził się ze śpiączki. Od normalnego funkcjonowania nadal mu jednak daleko, ponieważ teraz po tej batalii zmaga się z paraliżem lewej strony ciała. Determinacja Kacpra i jego matki jest jednak nie do złamania.

24-latek robi postępy, ale rehabilitacja kończy się (- Musimy go zabrać do domu, ponieważ ta rehabilitacja to był program czteromiesięczny, który się zakończył - tłumaczy pani Alina). A ta jest kluczowa dla powrotu gdynianina do normalnego funkcjonowania. Dlatego też pani Alina ze wsparciem najbliższych postanowiła wziąć sprawę w swoje ręce i rozpoczęła zbiórkę.

- Jej celem jest sfinansowanie rehabilitacji neurologicznej. Kacper ma niedowład lewej strony ciała. Konieczna jest rehabilitacja, żeby mógł znów chodzić - opowiada mama Kacpra. Trudno jest ocenić, ile pieniędzy rodzina będzie potrzebować na powrót Kacpra do zdrowia. Na razie

celem zbiórki jest 50 tys. zł - na potrzebne badania, sprzęt i wszystko, co będzie niezbędne 24-latkowi do rehabilitacji. Na razie zebrano niewiele ponad 7 tys. zł.

Do akcji włączają się ludzie, którzy znają Kacpra i pani Alinę, ponieważ wiedzą, jaką osobą był chłopak przed wypadkiem - zanim wpadł w śpiączkę i dostał paraliżu praktycznie połowy ciała.

- Kacper jest ciepłą osobą. Rodziną. Lubił towarzystwo, ludzi. Uczęszczał na słamy potyckie, uczył się grać na keyboardzie. W pracy był bardzo lubiany, jego znajomi z pracy odwiedzają go cały czas w szpitalu. Jak się obudził jeździli do Wejherowa. To była wielka radość - opisuje pani Alina.

Każdy, kto zechce wesprzeć Kacpra w walce o powrót do zdrowia może to zrobić na stronie pomagam.pl (hasło - Zrzutka na pomoc. Potrzebna Rehabilitacja - Alina Kempa). Link do zbiórki zamieszczamy w internetowej wersji tego artykułu, na stronie dziennikbałtycki.pl.

©©

REKLAMA

0011158853

ELEKTRONIK - Oferta pracy

British American Tobacco w Augustowie jest jednym z najważniejszych zakładów produkcyjnych Grupy BAT na świecie. Nasz dynamiczny rozwój sprawia, że stale poszukujemy nowych pracowników. Ceniemy zaangażowanie i stawiamy na rozwój naszych pracowników. Średni staż pracy w BAT Augustów to 10 lat. Poszukujemy osób z doświadczeniem, ale także chcących się rozwijać absolwentów kierunków technicznych. Dołącz do nas i rozwijaj swoje umiejętności w globalnej firmie!



Jakie są zadania Elektronika?

- zapewnianie ciągłości ruchu maszyn produkcyjnych
- terminowe przeprowadzanie przeglądów okresowych i konserwacji modułów
- usuwanie awarii i diagnozowanie przyczyn usterek
- podstawowa kontrola systemów sterowania
- analiza defektów mechanicznych i elektronicznych powstałych podczas pracy linii
- tworzenie dokumentacji oraz standardów wspierających rozwiązywanie prostych problemów

Jakich kandydatów szukamy?

- masz wykształcenie co najmniej średnie o profilu technicznym (elektronika, mechatronika, automatyka lub pokrewne)
- posiadasz podstawową znajomość układów elektroniki i automatyki przemysłowej
- znasz zasady działania systemów sterowania opartych o sterowniki programowalne
- posiadasz uprawnienia SEP do minimum 1 kV
- potrafisz czytać dokumentację techniczną
- jesteś osobą komunikatywną i lubisz pracować w zespole
- szybko się uczysz nowych technologii i masz pozytywne nastawienie do nowych zadań
- odnajdziesz się w pracy w systemie 3-zmianowym 4-brygadowym

Dołączając do BAT otrzymasz:

- stałe wynagrodzenie
- dodatki wynikające z pracy zmianowej
- premię roczną
- coroczny przegląd wynagrodzeń (uzależniony od otrzymanej oceny rocznej)
- darmowy posiłek w zakładowej restauracji
- bezpłatny dojazd (Augustów i wybrane kierunki)
- benefity w ramach funduszu socjalnego (m.in. dofinansowanie do wypoczynku i rekreacji)
- bony świąteczne
- grupowe ubezpieczenie na życie na preferencyjnych warunkach
- prywatną opiekę medyczną
- liczne szkolenia i możliwość rozwoju w strukturach firmy
- umowę o pracę

Zachęcamy do przesyłania CV na adres: Rekrutacja_Augustow@bat.com



Planujesz nabyć wrześniowe obligacje? Czeka cię niespodzianka



Jerzy Mosoń
jerzy.moson@polskapress.pl

Minister Finansów podał, na jakich warunkach będzie można nabyć obligacje Skarbu Państwa we wrześniu. Oszczędzający zdecydują niebawem, czy będzie im odpowiadać nowe oprocentowanie papierów o zmiennym oprocentowaniu i czy gotowi są ponieść zmienioną opłatę, w związku z przedterminowym wykupem. Oto szczegóły.

Nowe opłaty za przedterminowy wykup dla obligacji skarbowych emitowanych we wrześniu to 1,00 zł dla obligacji 3-letnich, 2,00 zł dla 4-letnich i 3,00 zł dla obligacji o terminie wykupu 10 lat.

Opłaty przy przedterminowym wykupie obligacji rodzinnych wyniosą odpowiednio 2,00 zł dla 6-letnich i 3,00 zł dla instrumentów 12-letnich. To oznacza koniec sierpniowej promocji.

Nie zmieniają się za to opłaty dla obligacji o najkrótszym okresie zapadalności - 1-letnich i 2-letnich, które wynoszą 0,50 zł w przypadku przedterminowego wykupu obligacji 1-letnich i 0,70 zł za każdą sztukę instrumentów 2-letnich.

Takie będzie oprocentowanie obligacji o zmiennym oprocentowaniu

Wrześniowe obligacje o zmiennym oprocentowaniu opartym o stopę referencyjną NBP sprzedawanych, będą

dostępne z nowym oprocentowaniem - 5,75 proc. dla obligacji 1-letnich i odpowiednio 5,90 proc. dla 2-letnich, w pierwszym miesięcznym okresie odsetkowym.

Warto zauważyć, że oprocentowanie obligacji 1-letnich i 2-letnich zmienia się co miesiąc.

Resort finansów przypomina, że wyliczane jest ono jako suma stopy referencyjnej Narodowego Banku Polskiego i marży, która wynosi w przypadku oferowanych we wrześniu instrumentów 0,00 proc. dla obligacji 1-letnich i 0,15 proc. dla 2-letnich.

Spada oprocentowanie niektórych obligacji stałoprocentowych względem oferty sierpniowej

Oprocentowanie obligacji stałoprocentowych 3-miesięcznych wynosić będzie 3,00 proc. w skali roku (bez zmian w stosunku do sierpnia), a 3-letnich 5,95 proc. (w sierpniu było 6,20 proc.).

Pozostałe obligacje, w pierwszym rocznym okresie odsetkowym, oprocentowane będą odpowiednio: 4-letnie 6,30% (było 6,55 proc.) oraz 10-letnie 6,55 proc. (było 6,80 proc.).

6- i 12-letnie obligacje rodzinne przeznaczone dla beneficjentów programu „Rodzina 800 plus” oprocentowane będą odpowiednio 6,50 proc. (było 6,75 proc.) i 6,80 proc. (było 7,05 proc.) w pierwszym roku.

Wrześniowa zmiana warunków oprocentowania obligacji oszczędnościowych

wynika z potrzeby ich dostosowania do bieżących realiów rynkowych.

Obniżeniu ulega oprocentowanie oferowanych obligacji przy jednoczesnym zachowaniu preferencji dla rynku detalicznego względem rynku hurtowego - dedykowanego inwestorom instytucjonalnym.

Oferta obligacji oszczędnościowych nadal pozostaje więc atrakcyjna dla klientów indywidualnych - komentuje na stronie Ministerstwa Finansów Jurand Drop, podsekretarz stanu w Ministerstwie Finansów.

Marże dla obligacji o oprocentowaniu uzależnionym od inflacji na niezmiennym atrakcyjnym poziomie

Jak przypomina resort, oprocentowanie obligacji 4-letnich ulega zmianie co roku i jest wyliczane na podstawie sumy wskaźnika inflacji z ostatnich 12 miesięcy oraz stałej marży w wysokości 1,50 proc.

Ten sam system dotyczy obligacji 10-letnich, jednak w tym przypadku marża wynosi 2,00 proc.

Bez zmian pozostają także preferencyjne marże dla obligacji rodzinnych, których oprocentowanie wyliczane jest według tych samych zasad co w przypadku 4- i 10-letnich i wynoszą odpowiednio: 2,00 proc. dla obligacji 6-letnich oraz 2,50 proc. dla 12-letnich.

Źródło:
Ministerstwo Finansów

REKLAMA

0011160905



Krajowy Ośrodek Wsparcia Rolnictwa Oddział Terenowy w Pruszczu Gdańskim

podaje do publicznej wiadomości informację o przetargu nieograniczonym na sprzedaż nieruchomości.

1. przetarg ustny nieograniczony w dniu **16.09.2024 r. o godz. 10:30** na sprzedaż nieruchomości gruntowej, niezabudowanej, położonej w obrębie **Stegna, gm. Stegna** oznaczonej w ewidencji gruntów jako działka nr **1038/1** o pow. **0,1529 ha**.
Cena wywoławcza - 85 000,00 zł
Wadium - 8 500,00 zł
2. przetarg ustny nieograniczony w dniu **16.09.2024 r. o godz. 10:45** na sprzedaż nieruchomości gruntowej, niezabudowanej, położonej w obrębie **Stegna, gm. Stegna** oznaczonej w ewidencji gruntów jako działka nr **1038/5** o pow. **0,0996 ha**.
Cena wywoławcza - 55 600,00 zł
Wadium - 5 560,00 zł
3. przetarg ustny nieograniczony w dniu **16.09.2024 r. o godz. 11:00** na sprzedaż nieruchomości gruntowej, niezabudowanej, położonej w obrębie **Stegna, gm. Stegna** oznaczonej w ewidencji gruntów jako działka nr **1038/13** o pow. **0,1022 ha**.
Cena wywoławcza - 57 100,00 zł
Wadium - 5 710,00 zł
4. przetarg ustny nieograniczony w dniu **16.09.2024 r. o godz. 11:15** na sprzedaż nieruchomości gruntowej, niezabudowanej, położonej w obrębie **Stegna, gm. Stegna** oznaczonej w ewidencji gruntów jako działka nr **1038/14** o pow. **0,1015 ha**.
Cena wywoławcza - 56 700,00 zł
Wadium - 5 670,00 zł
5. przetarg ustny nieograniczony w dniu **16.09.2024 r. o godz. 11:30** na sprzedaż nieruchomości gruntowej, niezabudowanej, położonej w obrębie **Przemysław, gm. Stegna** oznaczonej w ewidencji gruntów jako działka nr **55/4** o pow. **0,2239 ha**.
Cena wywoławcza - 131 400,00 zł
Wadium - 13 140,00 zł
6. przetarg ustny nieograniczony w dniu **16.09.2024 r. o godz. 11:45** na sprzedaż nieruchomości gruntowej, niezabudowanej, położonej w obrębie **Żuławy, gm. Stegna** oznaczonej w ewidencji gruntów jako działka nr **249** o łącznej pow. **0,0300 ha**.
Cena wywoławcza - 9 100,00 zł
Wadium - 910,00 zł

Szczegółowy opis nieruchomości zawiera ogłoszenie wywieszone w miejscach zwyczajowo przyjętych dnia 30.08.2024 r.

Szczegółowe informacje o nieruchomości będącej przedmiotem sprzedaży można uzyskać w siedzibie Sekcji Zamiejscowej w Malborku, ul. Wołyńska 19, tel. 55 272 23 82.
Pełna treść ogłoszenia dostępna jest na stronie internetowej www.nieruchomosci.kowr.gov.pl.

Strefa Biznesu

czytaj

strefabiznesu.pl



KURSY WALUT

03.09.2024

Kantor Max, Gdańsk, ul. Jagiellońska

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

EUR	425/432 (-)	EUR	426/431 (o)
USD	384/391 (+)	USD	386/391 (+)
GBP	504/511 (-)	GBP	505/510 (-)
CHF	451/458 (-)	CHF	452/457 (-)

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

strefaAGRO

strefaagro.pl

czytaj



POLSKA i ŚWIAT

KRÓTKO

KATOWICE

Związkowcy zablokowali tory

Ponad stu związkowców ze Śląsko-Dąbrowskiej „Solidarności” we wtorek rano zablokowała tory kolejowe w Katowicach. Protestowali przeciwko zwolnieniom w PKP Cargo i PKP Cargo-Tabor. Zarząd PKP Cargo ogłosił, że zwolnienia grupowe dotkną do 30 proc. zatrudnionych, czyli do 4142 pracowników.



FOT. PAP/MICHAŁ MEISSNER

ZABRZE

Wymusili milion złotych

Śląscy policjanci zatrzymali czterech mężczyzn, którzy według ustaleń śledczych, używając noża i przedmiotu przypominającego broń, zmusili przedsiębiorcę do przelania na wskazane konto około miliona złotych. Zostali aresztowani pod zarzutem rozbój.

Do przestępstwa miało dojść 12 sierpnia na parkingu jednego ze sklepów w Zabrzu.

Według „Gazety Wyborczej” wśród podejrzanych jest były dziennikarz śledczy Jacek B., który podczas kariery dziennikarskiej dwukrotnie otrzymał nagrodę Grand Press, a także zawodnik MMA Daniel R. Ich obrońcy w rozmowie z „GW” przekazali, że ich klienci nie zgadzają się ze stawianymi im zarzutami.

Oprac. Anna Nagel | PAP

WARSZAWA

Szef MSWiA, koordynator służb specjalnych Tomasz Siemoniak, odnosząc się we wtorek do aktów sabotażu na terenie Polski, powiedział, że stan zagrożenia cały czas jest bardzo wysoki. Podkreślił, że cały czas zatrzymywane są osoby w związku z aktami dywersji. – Mówimy o kilkunastu osobach w aresztach w Polsce, począwszy od pierwszego przypadku z przełomu stycznia i lutego – stwierdził. | PAP

”

Stan zagrożenia działaniami sabotażowymi obcego państwa w Polsce jest bardzo wysoki

Tomasz Siemoniak, szef MSWiA

MSPO w Kielcach. Największe targi w historii Polski

Damian Kelman
Kielce

We wtorek oficjalnie rozpoczęto XXXII Międzynarodowy Salon Przemysłu Obronnego MSPO w Kielcach. Podczas ceremonii otwarcia nie zabrakło najważniejszych osób w kraju.

Międzynarodowy Salon Przemysłu Obronnego to jedna z najważniejszych imprez targowych przemysłu obronnego na świecie, organizowana od 1993 r. Tegoroczna edycja, która odbędzie się w dniach 3-6 września w Targach Kielce, przyciągnie rekordową liczbę 769 wystawców i ponad 830 firm z branży zbrojeniowej.

Oficjalne otwarcie wydarzenia rozpoczęło się we wtorek, 3 września, około godziny 12.00. W uroczystości wzięły udział najważniejsze osoby w polskiej polityce – prezydent RP Andrzej Duda, szef Ministerstwa Obrony Narodowej i wicepremier Władysław Kosiniak-Kamysz, szef Biura Bezpieczeństwa Narodowego Jacek Siewiera czy marszałek Sejmu Szymon Hołownia.

Na początek uroczystości orkiestra odegrała hymn Polski, a po powitaniach głos zabrali politycy.

Szef MON na początek swojego wystąpienia docenił, jak wielkie wydarzenie rozpoczęło się właśnie w Kielcach.

– To jest niezwykle wydarzenie. Jesteśmy wśród największych targów zbrojeniowych w Europie i na świecie. Kielce są niezwykle dobrym miejscem do przyjmowania przedsiębiorców działających w branży przemysłu obronnego. To są największe historycznie targi przemysłu obronnego w historii Polski – powiedział Władysław Kosiniak-Kamysz.

– W tym roku ponad 4 procent, przyszedł rok to jest projekt 4,7 procent (wydatków na obronność PKB – przyp. red). To jest powód do dumy. To jest ponaddwukrotnie więcej niż to, do czego zobowiązują nas umowy w Sojuszu Północnoatlantyckim. Mam się czym pochwalić – oznajmił.

Wicepremier zaznaczył, że podczas tegorocznych targów zostanie podpisany kontrakt na ponad dwa miliardy złotych.



FOT. PAP/ADAM KUMOROWICZ

W Kielcach pojawiła się w tym roku absolutnie rekordowa liczba ponad 830 firm z całego świata

– To jest dopełnienie systemu Narew i Wisła, to są systemy radiolokacyjne, to są inwestycje naszych partnerów zagranicznych, chociażby z Hiszpanii czy Stanów Zjednoczonych, ale też wielkie kontrakty podpisane z Rosomak SA, Jelcz SA, polskimi firmami publicznymi, państwowymi, ale też zagranicznymi. Bardzo dziękuję tym wszystkim, którzy przygotowali te kontrakty i będą je realizować. To są inwestycje, które dają bezpieczeństwo – zapowiedział Kosiniak-Kamysz.

Prezydent Andrzej Duda swoje wystąpienie, podobnie jak Władysław Kosiniak-Kamysz, rozpoczął od docenienia pracy, jaką włożono w stworzenie największych w historii Polski targów obronności, jakimi jest XXXII Międzynarodowy Salon Przemysłu Obronnego.

Dalej zwrócił uwagę, że myślenie całego świata o obronności zmieniło się w ostatnich latach, jednak w obliczu grożącej wojny światowej należy ponownie postawić tę kwestię na pierwszym miejscu.

Dodał, że „to właśnie wzmacnianiu bezpieczeństwa służą te targi. Właśnie dlatego zaplanowałem w marcu tego roku, kiedy z okazji 25-lecia Polski w NATO zostaliśmy z panem Donaldem Tuskiem zaproszeni do Białego Domu, zaplanowałem, by państwa sojuszu podniosły swoje wydatki na obronność do trzech procent PKB”.

– Nie mam wątpliwości, że także dzisiaj podniesienie wydatków obronnych, uczynienie armii państw NATO naprawdę silnymi armiami spowoduje, że kolejnej wojny światowej nie będzie – oznajmił prezydent RP. PAP

REKLAMA

0011162043

Zapraszamy na Żuławskie ŚWIĘTO MLEKA

które odbędzie się **w sobotę 7 września 2024 r.**
w godz. 10.00 – 16.00

w Pomorskim Ośrodku Doradztwa Rolniczego
w Starym Polu



#FUNDUSZE PROMOCJI



W programie:
konkursy dla dzieci i dorosłych
degustacje
loterie
fotobudka



występ zespołu ŁOBUZY

Netanjahu przeprosza, że nie uratowano zakładników. „ Hamas słono za to zapłaci”

Oprac. Karolina Wrońska
Tel Awiw

Premier Izraela Benjamin Netanjahu poprosił o wybaczenie rodziny sześciu zamordowanych przez Hamas zakładników. Podkreślił, że Hamas zapłaci wysoką cenę za tę zbrodnię.

- Byliśmy blisko tego, by ich uratować żywych, ale to się nie udało. Nie pozwolimy, by ta masakra uszła Hamasowi płazem. Hamas zapłaci za to bardzo wysoką cenę - oświadczył Netanjahu.

W niedzielę rano izraelskie wojsko sprowadziło do kraju zwłoki sześciu porwanych 7 października 2023 r. zakładników. Według medyków porwani byli przez blisko 11 mie-

sięcy przetrzymywani w Strefie Gazy, po czym zastrzelono ich prawdopodobnie zaledwie kilka dni przed odnalezieniem ich ciał przez izraelskich żołnierzy.

Podczas jesiennego ataku Hamasu, który wywołał wciąż trwającą wojnę, zabito blisko 1200 osób i porwano 251 zakładników; 97 z nich wciąż przebywa w Strefie Gazy, część z nich najprawdopodobniej już nie żyje.

Część izraelskiej opinii publicznej od dawna oskarża premiera Netanjahu o to, że przeciąga toczące się od miesięcy negocjacje ze względu na polityczne korzyści. Jego skrajnie prawicowi koalicjanci kategorycznie sprzeciwiają się rozejmowi.

PAP



Netanjahu oświadczył również, że Izrael musi utrzymać kontrolę nad granicą Strefy Gazy z Egiptem

Najpotężniejsza broń Rosji? Pocisk o napędzie atomowym

Grzegorz Kuczyński
Moskwa

Amerykańscy naukowcy, którzy zbadali zdjęcia satelitarne, zidentyfikowali prawdopodobną lokalizację rosyjskiego pocisku manewrującego z napędem atomowym o nazwie Buriewiestnik.

Tłumacząc dokładnie nazwę, pocisk nosi przydomek „Nawałnik burzowy”. To gatunek niewielkiego ptaka oceanicznego (Hydrobates pelagicus). Ale jest to nowa broń rosyjska, którą Władimir Putin po raz pierwszy ujawnił w 2018 roku.

Zdjęcia wykonane 26 lipca przez Planet Labs pokazują obiekty w budowie obok miejsca przechowywania głowic nuklearnych w pobliżu miasteczka wojskowego Wołogda-20. Leży ono około 70 kilometrów na zachód od samej Wołogdy i 500 kilometrów na północ od Moskwy.

Według Deckera Eveletha, analityka z organizacji badawczej CNA, na zdjęciu widać dziewięć stanowisk startowych w budowie. Są one rozmieszczone w trzech grupach i otoczone ziemnymi wałami, które mają chronić przed atakiem lub detonacją w jednym z miejsc przed przypadkową eksplozją w innym. Wały ziemne są połączone drogami z budynkami, w których według Eveletha mają być serwisowane pociski i ich komponenty, a także z kompleksem pięciu bunkrów do przechowywania głowic nuklearnych. Według Eveletha miejsce to jest przeznaczone „dla dużego stacjonarnego systemu rakietyowego”.



W październiku 2023 roku Putin powiedział, że Rosja przeprowadziła „ostatni udany test” pocisku manewrującego Buriewiestnik z napędem jądrowym

Wydaje się, że głównym problemem jest atomowy napęd. Współczesne pociski manewrujące używają silnika turbodrzutowego lub turbowentylatorowego. Mają zwykle zasięg do 1,5

tys. km i zależy on od ilości paliwa. Ale Rosjanie chcą, żeby Buriewiestnik był rewolucją w tym segmencie broni. Jeśli wejdzie do służby, Rosjanie będą mogli go wystrzelić z Azji, programując, żeby przeleciał nad Pacyfikiem, okrążył Amerykę Południową i szukał możliwości penetracji amerykańskiej przestrzeni powietrznej od strony Zatoki Meksykańskiej.

W październiku 2023 roku Putin powiedział, że Rosja przeprowadziła „ostatni udany test” pocisku manewrującego Buriewiestnik z napędem jądrowym.

W październiku 2023 roku Putin powiedział, że Rosja przeprowadziła „ostatni udany test” pocisku manewrującego Buriewiestnik z napędem jądrowym.

Przeprowadzono co najmniej 13 testów Buriewiestnika w latach 2017-2019. Tylko dwa z nich zakończyły się „częściowym sukcesem”

W październiku 2023 roku Putin powiedział, że Rosja przeprowadziła „ostatni udany test” pocisku manewrującego Buriewiestnik z napędem jądrowym.

PAP

Papież Franciszek spotkał się w Dżakarcie z uchodźcami i osieroconymi dziećmi

Oprac. Karolina Wrońska
Dżakarta

Papież dobrze zniósł ponad 13-godzinny nocny lot z Rzymu do stolicy Indonezji, Dżakarty. Wtorek był dla niego dniem odpoczynku po podróży. Mimo to spotkał się m.in. z grupą uchodźców.

Na lotnisku w Dżakarcie we wtorek odbyła się krótka ceremonia powitania Franciszka. Jak zauważyli dziennikarze, 87-letni papież był w dobrej formie i z uśmiechem pozdrowił grupę pracowników mediów, odjeżdżając samochodem z płyty lotniska.

W samym mieście alej, którą przejeżdżał papieski orszak, udekorowano flagami Indonezji oraz Watykanu. Wszędzie było widać tysiące samochodów tworzących

ogromne korki, które są codziennością w indonezyjskiej stolicy.

Franciszek jest trzecim papieżem odwiedzającym Indonezję - kraj o największej liczbie muzułmanów na świecie. W 1970 roku wizytę złożył tu Paweł VI, natomiast w 1989 roku Jan Paweł II.

We wtorek przed południem czasu miejscowego Dżakarta powitała papieża dusznym, gorącym powitaniem i gigantycznym smogiem, który unosi się nad całym miastem, zamieszkanym przez ponad 10 milionów osób.

W nuncjaturze apostolskiej, w której zatrzymał się na czas pobytu w Indonezji, Franciszek spotkał się zaraz po przyjeździe z grupą uchodźców przyjętych przez ośrodek prowadzony przez



Trwa rekordowo długa podróż papieża Franciszka

jezuitów oraz z osieroconymi dziećmi będącymi pod opieką sióstr dominikanek. Watykan wyjaśnił, że wśród uchodźców były osoby z ludu Rohingya z Birmy, a także rodziny przybyłe ze Sri Lanki i Somalii.

Indonezja jest pierwszym etapem rekordowo długiej i dalekiej podróży papieża Franciszka. W jej trakcie odwiedzi także Papuę-Nową Gwineę, Timor Wschodni i Singapur.

W telegramie do prezydenta Włoch Sergio Mattarelego, wystosowanym w chwili odlotu z Rzymu w poniedziałek, Franciszek podkreślił, że kieruje nim „pragnienie spotkania braci w wierze i wszystkich tych, którzy w tych krajach bogatych w wartości ludzkie i duchowe byli świadkami solidarnej komunii i dialogu, także w czasach naznaczonych przez próby”.

Eksperti podkreślają, że mimo kłopotów zdrowotnych Franciszek jest najstarszym w historii pielgrzymującym papieżem.

Strzelanina w metrze. Cztery osoby nie żyją

Oprac. Adam Kielar
Chicago

W Forest Park na przedmieściach Chicago zginęły od kul cztery osoby. Do strzelaniny doszło w poniedziałek w metrze. Podejrzany o atak został aresztowany.

Według zastępcy szefa policji Forest Park, Christophera China, strzelanina miała miejsce podczas ruchu pociągu. Wszystkie ofiary to pasażerowie. Jak podało lokalne radio, w wagonie znaleziono wiele łusek po nabojach. Nie wygląda na to, aby byli świadkami zabójstwa, do policji nie dotarło bowiem zgłoszenie o przestępstwie.

Policja, która zabezpieczyła nagrania z kamer monitoringu, twierdzi, że ofiary, których nazwiska, wiek i płeć wciąż nie są znane, prawdopodobnie spały.

Siedzieli osobno i nie stawiali oporu w trakcie ataku. Nieoficjalnie mówi się o trzech mężczyznach i jednej kobiecie. Motyw zbrodni pozostaje nieznany. Nazwisko domniemanego zabójcy nie zostało ujawnione.

Policja z Forest Park współpracowała z ochroną CTA, aby stworzyć opis napastnika. Funkcjonariusze z Chicago aresztowali osobę odpowiadającą rysopisowi. Odzyskano również broń palną. Władze uważają, że podejrzany był jedynym napastnikiem.

Burmistrz Forest Park Rory Hoskins nazwał strzelaninę „odizolowanym przypadkiem”. Zwrócił się do kierownictwa chicagowskich władz transportowych CTA o wzmocnienie środków bezpieczeństwa, aby „wspierać małą społeczność, jaka zamieszkuje Forest Park”.

strona ZDROWIA

stronazdrowia.pl

W NUMERZE:

Mistrzowski liść

Wrzuca się go do garnka z zupą i zwykle nie wie, jakie magiczne właściwości kryje w sobie ten liść i co potrafi. Zdobł kiedyś skronie artystów i sam

pozostał mistrzem. W ziołolecznictwie leczy stawy i serca, reumatyzm, kaszel, schorzenia skóry. Napary i maści pobudzają krążenie krwi, działają bakteriobójczo. A najlepszy jest w upiększaniu. Str 4

ZA TYDZIEŃ:

- Od czego zależy odcień zębów? Niektóre są białe, inne ciemniejsze. Jak bezpiecznie je wybielić?
- Pierwszych symptomów raka prostaty nie wolno zlekceważyć.



FOT. PVP/PRODUCTIONS, FREEPIK/

Wrześniowe bogactwo ze straganu - czas wzmocnić swoją odporność

Marta Siesicka-Osiak
redakcja@stronazdrowia.pl

Co jeść pod koniec lata, żeby wzmocnić odporność? Odżywcze i urozmaicone dania z sezonowych warzyw i owoców, kiszonki. Jarzynowa zupa i placek ze śliwkami teraz smakują najlepiej.

Nastąpił czas ostatnich zbiorów; warzywa o tej porze mają wysoką wartość odżywczą, są świeże i najtańsze w roku. Warto oprzeć na nich całodzienny jadłospis. Można wykorzystać je do dań obiadowych i do deserów, ale znakomite będą zwłaszcza zupy. Ciekawie doprawione, dostarczają substancji aktywnych niezbędnych do walki z infekcjami, a z czosnkiem, cebulą czy imbirem będą działać przeciwpalnie i wspierać nasz układ odpornościowy. Zupy posypujemy pestkami lub orzechami, które są źródłem zdrowych tłuszczów i zwiększają wchłanianie witamin z warzyw. Warto też jadać takie potrawy z różnymi warzywami jak lecho, kaszotto czy curry.

Co więc włożyć do koszyka, żeby dobrze przygotować się do chłodnej jesieni?

● Kiszonki.

Kiszona kapusta czy ogórki to naturalne probiotyki. Cenne są bakterie kwasu mlekowego, wytwarzane podczas fermentacji. Ich rolą jest wspieranie prawidłowej pracy układu pokarmowego, stymulując znajdujące się w jelitach komórki odpornościowe.

● Marchew.

Bogata w antyoksydanty, witaminy i składniki mineralne. Ceniona przede wszystkim z powodu dużej zawartości beta-karotenu, 100 g pokrywa aż 77 proc. dziennego zapotrzebowania na prowitaminę A. Dostarcza też witaminy B1, B2, B5, niacynę, foliany, witaminy E i C oraz powyżej 10 proc. zalecanej dziennej dawki witaminy B6 i K.

● Buraki.

Są dobrym źródłem potasu, 100 g tego warzywa pokrywa 10 proc. dziennego zapotrzebo-



Kiedy kończy się lato, warzywa są dojrzałe, świeże i zawierają najwięcej wartości odżywczych. Zdrowe są także w formie zup i innych dań

wania na ten składnik. Dostarczają też sporą dawkę żelaza i kwasu foliowego. Zawarte w burakach betanina i betaina wykazują działanie przeciwwirusowe, przeciwbakteryjne i przeciwzapalne, wzmacniają układ immunologiczny i układ krążenia.

● Dynia.

Jest głównie źródłem potasu, ale dostarcza także pewne ilości magnezu, wapnia oraz żelaza i cynku. Jest bogata w beta-karoten oraz tokoferol, czyli witaminę E, a także kwas askorbinowy. Wykazuje silne działanie przeciwzapalne.

● Papryka.

Papryka zwyczajna to roślina należąca do rodziny psiankowatych, pochodzi z Ameryki Środkowej i Południowej. Do tego gatunku należą też papryczki pikantne, takie jak chili, jalapeno i cayenne. Ostrzejsze

strączki jak tabasco, piri piri czy habanero to już jednak inne gatunki. U nas popularna jest:

- Papryka czerwona.

Przyjemnie słodka, bogata w witaminę C. Kolor papryki zależy od stopnia jej dojrzałości, czerwona jest najbardziej dojrzała. Zawiera pięć razy więcej witaminy C niż cytryna, znaczącą ilość witamin z grupy B, a zwłaszcza witaminy B6. Częste sięganie po czerwoną paprykę ułatwia odchudzanie, co wynika z obfitości barwnika kapsantyny. Czerwona papryka obniża poziom glukozy i chole-

Chcemy czy nie, powoli nadchodzi jesień i sezon na infekcje. Trzeba się przygotować do walki z wirusami i bakteriami

sterolu we krwi, a więc wspiera metabolizm. Ma dużo wody, sporo błonnika i mało kalorii, pomaga przedłużyć sytość podczas kuracji oczyszczających.

- Papryka zielona.

Zielony kolor strąka może być czasem stały, co ma związek z genetyką. Ta papryka zawiera mniej składników odżywczych od czerwonej poza błonnikiem, którego ma tyle samo. Zielona jest jednak podobnie odżywcza, ma dość niską zawartość węglowodanów, jest niskokaloryczna.

- Papryka żółta.

Wśród innych papryk właśnie ta o żółtym kolorze ma najwięcej witaminy C, w 100 g aż 183 mg. Dziennie zapotrzebowanie na ten składnik pokrywa już zjedzenie 30 g surowej żółtej papryki. Porcja ma też spore ilości luteiny, co działa korzystnie na wzrok.

● Bakłażan.

Uznawany jest za warzywo, chociaż biologicznie to jagoda. W 90 proc. składa się z wody i jest niskokaloryczny, 100 g ma tylko 25 kcal. Jest bogaty w witaminy z grupy B, w tym kwas foliowy, witaminę A, C, E i K oraz składniki mineralne takie jak mangan, żelazo i potas. Zawiera też antocyjany, czyli barwniki, które nadają mu fioletową barwę i są silnymi przeciwutleniaczami.

● Pomidory.

Są tak zdrowe, że powinno się jeść je codziennie, także w przetworach. Pomidory są cenione ze względu na wysoką wartość odżywczą, przede wszystkim bogactwo potasu, likopenu i błonnika. Wyróżnia je też znaczna zawartość witamin A i C. Dostarczają ważnych porcji witamin z grupy B oraz miedzi, pierwiastka, który bierze

udział w przemianach żelaza w organizmie. Ważną substancją jest likopen, barwnik karotenowy i bardzo cenny antyoksydant.

● Śliwki.

Są dobrym źródłem witaminy C, witaminy A i K oraz pewnych ilości potasu, miedzi i manganu. Bogate w pektyny i kwasy oraz liczne sole, mają również witaminy z grupy B, karotenoidy i fenole oraz flawonoidy. Jedzenie śliwek pomaga zmniejszyć stan zapalny w organizmie.

● Jabłka.

Antonówki, kosztele, lobo, malinówki i złote renety zawierają błonnik, antyoksydanty, witaminy A, C i E oraz polifenoli. Każda z tych odmian, jak wiadomo, trzyma lekarza z daleka, jabłka powinny więc koniecznie zdobyć nasze wrześniowe zakupy.



Wybierz wodę. Alkohol nawet w małych ilościach nigdy nie jest zdrowy, stwarza wyłącznie zagrożenia

Paradoks francuski obalony, wino szkodzi

Gabriela Fedyk
redakcja@stronazdrowia.pl

Nawet niewielka ilość alkoholu jest szkodliwa dla zdrowia. Nie ma bezpiecznej porcji procentów.

Starsze osoby powinny unikać picia alkoholu, bo nawet niewielka porcja zwiększa ryzyko zgonu z powodu raka – tak wykazały badania opublikowane przez „JAMA Network Open”, medyczny portal dla naukowców. Zaprzecza to dość powszechnemu przekonaniu, że niewielkie lub umiarkowane spożywanie alkoholu może być korzystne dla zdrowia.

Chodzi o tzw. paradoks francuski, według którego czerwone wino chroni przed chorobą wieńcową i zawałem serca. Z badań przeprowadzonych w Hiszpanii wynika jednak, że tak nie jest w przypadku chorób nowotworowych oraz seniorów, szczególnie u tych z tzw. wielochorobowością i o niskim statusie społeczno-ekonomicznym. Obserwacje trwały 12 lat i wzięło w nich udział ponad 135 tys. osób w wieku co najmniej 60 lat.

Autorzy raportu przyznają, że dojrzałe osoby, które sięgają głównie po wino oraz spożywają je do posiłków, mniej ryzykują zdrowiem niż pijący często

i dużo. Nie oznacza to jednak, że picie daje jakieś korzyści. Główna autorka badania, prof. Rosario Ortola z Universidad Autonoma de Madrid podkreśliła, że brak jakichkolwiek korzystnych związków między niewielkim spożyciem alkoholu a zdrowym i dłuższym życiem. Choć wiele zależy od genów, jej zdaniem alkohol zwiększa ryzyko zachorowania na choroby nowotworowe. Badaczka podkreśla też, że ważny jest styl życia, w tym przede wszystkim prozdrowotna dieta oraz wysiłek fizyczny.

Jak wynika z jej badań, spożywanie alkoholu w ilości 20-40 g alkoholu dziennie w przypadku mężczyzn oraz 10-20 g u kobiet zwiększa ogólne ryzyko zgonu, jak też ryzyko śmierci z powodu choroby nowotworowej. U osób, które wypijają więcej niż 40 g alkoholu dziennie, większe jest ogólne ryzyko zgonu z powodu raka, a także chorób sercowo-naczyniowych. Według zaleceń amerykańskich (U.S. Dietary Guidelines), im mniejsze spożycie alkoholu, tym lepiej. Spożywanie alkoholu jedynie do posiłków może być trochę mniej szkodliwe, bo wchłanianie jest wtedy wolniejsze. Ale picie trwające przez dłuższy czas wyrządza organizmowi nieodwracalne szkody.



Wg CBOS ponad połowa Polaków (56 proc.) deklaruje, że pije alkohol przy okazji, 8 proc. spożywa go często

Sezon covidowy rozpoczęty, patogeny już polują. Jakie wirusy nam teraz zagrażają?

Gabriela Fedyk
redakcja@stronazdrowia.pl

Grypa, przeziębienie i inne choroby zakaźne to z mora okresów przejściowych. Poza COVID-19 i gripą możemy zachorować na inne choroby wywołane wirusami.

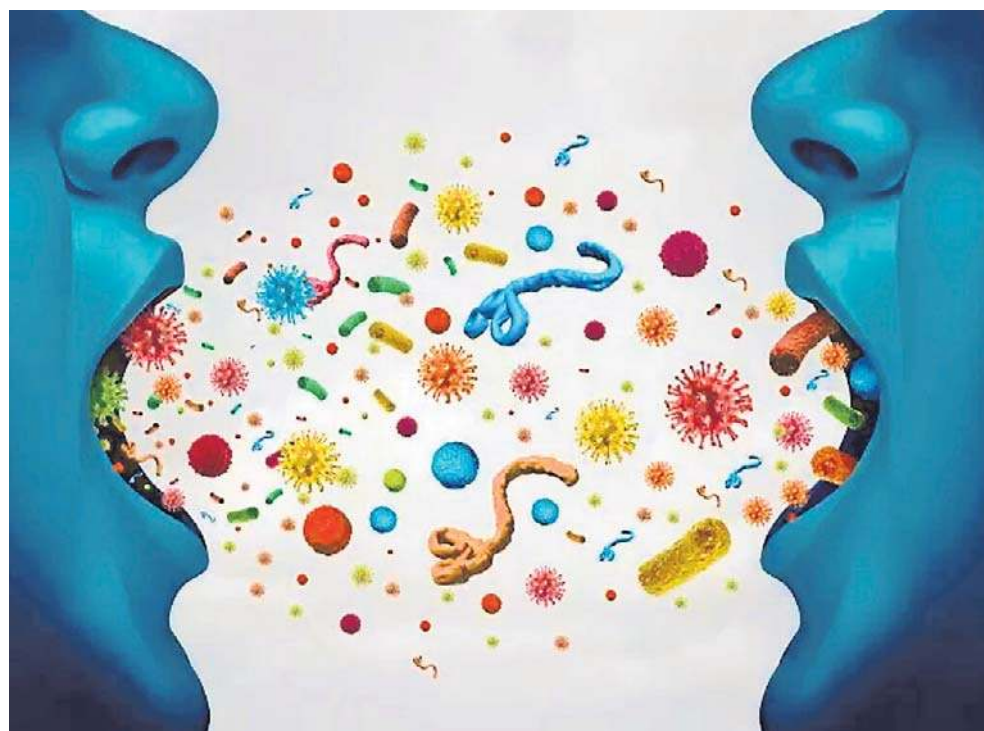
Choć Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) wiosną ubiegłego roku ogłosiła koniec pandemii koronawirusa, to SARS-CoV-2 (w tym niebezpieczny FLiRT) wciąż pozostaje w obiegu. Nie tylko ten wirus nam zagraża. Mniej boimy się przeziębienia, wirusowej choroby zakaźnej górnych dróg oddechowych, ustępującej po około dziesięciu dniach, a bardziej grypy, bo jej objawy i skutki mogą być poważne.

SARS-CoV-2 wywołuje chorobę zakaźną COVID-19, nadal niebezpieczną dla osób o osłabionej odporności. Katar, kichanie, ból głowy, ból gardła, zmęczenie, zaburzenia węchu i smaku to łagodniejsze jego objawy. W Polsce ludzie najczęściej chorują na wariant Omikron, który dzieli się na trzy podwarianty. To:

- Kraken (podwariant Omikron XBB.1.5),
- Pirola (podwariant Omikron BA.2.86),
- Eris (podwariant Omikron EG.5.1).

Grypa to jedna z najpowszechniejszych infekcji dróg oddechowych. Szczyt zachorowań przypada zazwyczaj na chłodne miesiące roku. Wirus grypy bardzo szybko mutuje, dlatego przechorowanie daje krótkotrwałą odporność. Co roku dostępne są szczepienia przeciwko grypie, również bezpłatne. Do objawów grypy należy nagła wysoka temperatura, bóle mięśni, uczucie zmęczenia lub wyczerpania, suchy kaszel, ból gardła i głowy, trudności z zasypianiem, brak apetytu. Nudności i wymioty nie są częstymi objawami u dorosłych, czasami jednak występują u dzieci. Większość objawów ustępuje po dwóch tygodniach, ale suchy kaszel i osłabienie utrzymują się nawet przez kilka tygodni.

Wirus RSV należy do rodziny paramyksowirusów. Zwykle powoduje objawy podobne do przeziębienia. Tak jak w przypadku innych wirusów oddechowych, do zakażenia dochodzi drogą kropelkową, przez bliski kontakt z osobą zakażoną. Okres inkubacji wirusa RSV wynosi od dwóch do



Wkrótce czeka nas fala różnego rodzaju infekcji dróg oddechowych, w tym covidu

ośmiu dni. Jest szczególnie niebezpieczny dla dzieci i osób starszych.

Objawy RSV obejmują gorączkę, kaszel, kichanie, katar, szybsze oddychanie, trudności z jedzeniem, świszczący oddech, drażliwość, ból gardła, ból głowy, mniejszy apetyt. Ze względu na podobne objawy do innych infekcji, bez specjalnych testów nie da się odróżnić RSV od innych wirusów.

Adenowirusy to dość powszechne wirusy. Zwykle powodują łagodne objawy przeziębienia, na które co roku zapada wiele osób. Ale mogą też powodować kłopotliwe zapalenie spojówek. Symptomy pojawiają się od dwóch do czternastu dni po zakażeniu. Objawy infekcji adenowirusem to: kaszel, ból gardła, biegunka, uczucie piasku pod powiekami i łzawienie oczu.

Paragrypa jest infekcją dróg oddechowych wywołaną przez wirusa HPIV. Objawy paragrypy, nazywanej też grypą rzekomą, często są podobne do przeziębienia, dlatego gdy przypadki są łagodne, wirusy mogą zostać błędnie zdiagnozowane. Osoby z osłabionym układem odpornościowym, zwłaszcza dzieci i seniorzy, zagrożeni są powikłaniami tej choroby. Wirusy HPIV powodują głównie infekcję dróg oddechowych, do większości infekcji dochodzi już w okresie jesienno-zimowym.

Symptomy paragrypy obejmują gorączkę, katar, kaszel, kichanie, ból gardła. Mogą jed-

nak pojawić się zaburzenia układu oddechowego, na przykład zapalenie płuc czy krup wirusowy, a te objawy czasem zagrażają życiu.

Bardzo zaraźliwe ludzkie rinowirusy (HRV) są najczęstszą przyczyną przeziębienia. Rzadko jednak prowadzą do poważnych konsekwencji zdrowotnych. Objawy zakażenia rinowirusem obejmują kaszel, kichanie, katar, zatkanie nosa, ból gardła i głowy, bóle ciała, gorączkę.

Ludzki metapneumowirus, określane też jako hMPV, to wirus także atakujący drogi oddechowe. Należy do tej samej rodziny co wirus RSV. Jest obecnie uważany za drugą lub trzecią główną przyczynę wirusowych infekcji dolnych dróg oddechowych i wirusowego zapalenia płuc u dzieci, które wymagają pomocy medycznej.

Typowe objawy hMPV to: kaszel, gorączka, przekrwienie błony śluzowej nosa, ból gardła. Mogą wystąpić też poważniejsze symptomy obejmujące dolne drogi oddechowe, takie jak: krup, zapalenie oskrzeli, zapalenie płuc czy zaostrzenie astmy.

Co robić, żeby w tym sezonie infekcyjnym nie zarazić się wirusem, a przynajmniej lekko przeżyć zakażenie? Niestety, nie istnieją skuteczne leki antywirusowe, dlatego leczenie może być tylko objawowe.

Grypa, koronawirus i inne wirusy bywają niespodziewanie groźne dla zdrowia. Ale rozprzestrzeniają się w podobny

sposób, można więc próbować się przed nimi chronić. Główne zasady profilaktyki to: higiena, unikanie bliskiego kontaktu z chorymi, zakrywanie ust i nosa, dobre nawyki zdrowotne i zaszczepienie się. Szczepionki powinny wiać osoby, które należą do grup ryzyka. Przede wszystkim pacjenci przewlekłe chorzy bez względu na wiek. W tym roku sezon infekcyjny rozpoczął się dużo wcześniej. Już od początku lipca obserwuje się stały wzrost zakażeń wirusem SARS-CoV-2. Na koniec sierpnia 2024 roku było ich już 1460. Dominującym wariantem jest JN1 (FLiRT), zbliżony do Omikronu BA.2.86.

WARTO WIEDZIEĆ

Badanie na wirusy

Test combo może wykryć w czasie tylko jednego badania aż cztery patogeny, czyli wirus grypy typu A lub B, COVID-19 lub wirus RSV. Testy dostępne są bez recepty. Można je kupić w niemal każdej aptece, a także w wielu drogeriach i supermarketach. Badanie warto wykonać w gabinetach zabiegowych, wtedy ma się pewność co do jego wskazań, można też w domu. Cena testu combo to 10-20 zł. W opakowaniu znajduje się wymazówka, próbówka i kasetka testowa.

Źródłana woda w potokach to skarb już niespotykany. Płynie w nich to, co ludziom szkodzi



Górskie potoki często uważa się za czyste, ale nadmiar turystów, ścieki, jakie przesiakają przez ziemię, wysokie temperatury wpływają na to, że ich wody są niezdadne do picia. Dotyczy to również polskich rzek i jezior

Gabiela Fedyk
redakcja@stronazdrowia.pl

Nie pij wody ze stawu, potoku, źródła, jeziora, rzeki, z żadnych zbiorników wodnych w plenerze.

Przed nami jeszcze kilka ciepłych tygodni, niektórzy będą spędzać wolne dni na wycieczkach, na przykład w góry. Eksperci ostrzegają, żeby zabrać ze sobą tyle napojów, żeby wystarczyło podczas wędrowki. Nie wolno pić z górskich potoków, nawet jeśli wyglądają na czyste. Zatrucie pokarmowe jest bardzo uciążliwe w terenie i grozi powikłaniami. Sanepid w Zakopanem apeluje do wszystkich, którzy wybierają się do Tatrzańskiego Parku Narodowego, żeby nie pili wody, która płynie w górach. Jej jeden łyk może skutkować biegunką, wymiotami i osłabieniem.

Woda z górskiego potoku, nawet z wywierzyisk, czyli źródeł krasowych czy ze skalnych wypływów zawiera zwykle nieprzyjemne dla człowieka mikroorganizmy, bakterie i wirusy, które często powodują choroby układu pokarmowego. To nieprawda, że dawniej takie wody były bezpieczne. Ludzie od wieków pili surową wodę w ostateczności, chociaż nie znali takich pojęć jak drobno-ustroje chorobotwórcze. Podejrzana bywała nawet woda ze studni. Stąd właśnie wzięła się

popularność piwa, w tamtych czasach o wiele słabszego niż dzisiaj, bo brzeczkę z wody, chmielu i siodu trzeba było ugotować.

Potoki bez badań

Apel Sanepidu w Zakopanym wystosowano po niepokojącym zdarzeniu, do którego doszło pod koniec sierpnia tego roku. TOPR musiał ewakuować śmigłowcem około 20 osób z Doliny Pięciu Stawów. Turyści mieli problemy z układem pokarmowym, cierpieli z powodu biegunki, wymiotów i ogólnego osłabienia. Wielu było tak chorych, że nie mogli samodzielnie wydostać się z Doliny Pięciu Stawów, ani nawet dojść do miejsca lądowania śmigłowca. Pojawiło się podejrzenie, że powodem zatrucia mogło być picie wody bezpośrednio z górskich strumieni. Specjaliści uznali, że trzeba przypomnieć o tym mało znanym zagrożeniu.

Okazało się, że próbka pobrana z jednego tylko wywierzyiska w Tatrach wykazała, że woda w nim jest niebezpieczna dla zdrowia ludzkiego, zawiera liczne bakterie kałowe. Zwrócono się do przewodników, żeby ostrzegali turystów przed piciem wody na terenie Tatrzańskiego Parku Narodowego „z uwagi na brak badań jakości wody w tych miejscach, należy domniamać o jej potencjalnej niezdadności do picia”.

Sanepid nie bada regularnie strumieni i potoków.

Najczęstszymi objawami zatrucia pokarmowego są nudności, wymioty i biegunka, ale może też wystąpić osłabienie, ból głowy, mdłości i gorączka. Turyści dotąd uważali, że woda wypływająca spod ziemi i znajdująca się ponad zabudowaniami, schroniskami czy kolej-

kami jest czysta. Teraz okazało się, że w górach jest tak dużo turystów, a toalet tak mało, że do strumieni i źródeł przenikają zanieczyszczenia.

To rolnicy i turyści

Zdaniem wytrawnych wędrowców, również woda z kranu w schroniskach nie jest zdadna do picia. Przewodnicy radzą, żeby pić tylko wodę przyniesioną ze sobą lub brać wrzątek ze schroniska.

Z niedawnego raportu „Zasoby wodne w Polsce - ochrona i wykorzystanie” Fundacji Przyjazny Kraj wynika, że w 91,5 proc. rzek woda jest szkodliwa dla zdrowia i nie można jej pić, podobnie jak w 88,1 proc. jezior oraz w 100 proc. częściach wód powierzchniowych przejściowych i przybrzeżnych. Ale nie chodzi już o takich winowajców, jak zakłady przemysłowe, tylko o rolnicze chemikalia oraz turystykę. Zanieczyszczenia naturalne to zasolenie i nadmiar związków miedzi, są też sztuczne, całkowicie spowodowane działalnością człowieka. W wodach znajdują się rolnicze chemikalia, czyli metale ciężkie i cząsteczki produktów ropopochodnych, również ścieki rolnicze, przemysłowe i komunalne. 90 proc. z 2,1 mln przydomowych szamb jest nieszczelnych, do naszych wód trafiają wszelkiego rodzaju odpady ludzkie i zwierzęce.

WARTO WIEDZIEĆ

Tabletki w plecaku

Na dłuższą wyprawę w góry czy inny plener, warto zabrać tabletki uzdatniające wodę. Zawarte w nich specjalne substancje czynne usuwają wirusy, bakterie, grzyby i mikroorganizmy, które powodują zaburzenia żołądkowo-jelitowe. Można w krytycznych sytuacjach uzdatnić napotkaną wodę. Warto też zabrać elektrolity, bo ze względu na wysiłek fizyczny może nam grozić odwodnienie. Elektrolity są potrzebne do funkcjonowania organizmu. To jony soli, które znajdują się w naszej krwi, osoczu oraz płynach tkankowych. Chodzi o sód, potas, magnez i wapń. Dostępne są w aptece, ale można je przygotować w domu.

Lepiej zapobiegać niż leczyć. Co jeść, żeby nie dopadły nas wirusy

Anna Rokicka-Żuk
redakcja@stronazdrowia.pl

Jedz zdrowo, gryź orzechy, ale codziennie - nie tylko wtedy, gdy zachorujesz.

O diecie wzmacniającej odporność myślimy dopiero wtedy, gdy padamy ofiarą infekcji oddechowej. Chcemy wtedy wiedzieć, co jeść, by szybciej wyzdrowieć. Tymczasem jedyna skuteczna metoda to odpowiednia dieta stosowana wcześniej. Naukowcy wykazali, że kiedy już dojdzie do infekcji, zdrowe menu raczej nie pomaga. Wynika to z badań naukowców z Uniwersytetu Sumatry Północnej, omówione w piśmie „PLOS One”. Najbardziej niebezpieczną sytuacją podczas infekcji jest silna odpowiedź przeciwzapalna układu odpornościowego ze zwiększoną produkcją białek cytokin. Tak zwana burza cytokinowa może przyczynić się do ciężkich zakażeń i poważnych powikłań. Pozwala ją złagodzić dieta w stylu w stylu śródziemnomorskim. Stwierdzono, że działa ochronnie, gdy zawiera:

- sporo oliwy z oliwek;
- mniej czerwonego mięsa;
- mniej płatków zbożowych;
- więcej orzechów;
- więcej owoców.

Jedzenie owoców, warzyw, orzechów, roślin strączkowych, ryb i pełnych ziaren zbóż wiązało się z mniejszym nasileniem infekcji koronawirusem. Ważne jednak, żeby jeść takie produkty codziennie. Ta dieta jest bogatym źródłem składników o potwierdzonym działaniu wspierającym obronę przed wirusem, zawierając witaminę C, flawonoidy oraz jedno- i wielonienasycone kwasy tłuszczowe.



O tym, żeby mieć dobrą odporność, trzeba myśleć jak najwcześniej

Jesz dużo warzyw, unikasz mięsa, gotujesz u siebie? To najzdrowsza dieta

Anna Rokicka-Żuk
redakcja@stronazdrowia.pl

Można jeść to, co kupiło się na swojskim targu i będzie „w stylu śródziemnomorskim”, ważne są proporcje.

Nawet wśród osób, które poświęcają tyle samo czasu na ćwiczenia, istnieją różnice w poziomie kondycji fizycznej. Wpływ na nią mają dodatkowe czynniki, również dieta, czemu przyjrzyli się uczeni amerykańscy, a wyniki swoich prac opisać na łamach „European Journal of

Preventive Cardiology”. W dobrej diecie ogranicza się ilości czerwonego mięsa, eliminuje alkohol, jadłospis przypomina dania śródziemnomorskie. Druga sprawa to przyrządzanie własnych posiłków z podstawowych, dostępnych w regionie produktów. Należy unikać gotowych potraw i fast foodów. To wcale nie takie trudne, bo potrawy w stylu śródziemnomorskim są proste, a ich smak zapewniają świeże sezonowe składniki. Co do czerwonego wina obecnego w tej diecie, naukowcy nie polecają.



U osób w średnim wieku zdrowy sposób odżywiania silnie korzystnie wpływał na lepszą wydolność. Zależność ta występowała u kobiet i mężczyzn

PYTANIA I ODPOWIEDZI SPECJALIŚCI ODPOWIADAJĄ NA NURTUJĄCE WAS PYTANIA

ZAWAŁ U KOBIET

Mama skarżyła się tylko na zgagę, a miała zawał. Boję się, że gdy to się powtórzy, znowu się pomylimy.

Rzeczywiście, zawał serca u kobiet może dawać zupełnie inne objawy niż u mężczyzn. Dlatego niedokrwienie serca u kobiet jest wykrywane około 30 minut później niż u mężczyzn i wiąże się z gorszymi rokowaniami. U kobiet nie zawsze pojawiają się bóle zamostkowe. Kobiety zawał serca może mieć związek z infekcjami lub zmianami hormonalnymi. Objawy pojawiające się u kobiet to głównie pieczenie lub ucisk w tak zwanym dołku, trudności z oddychaniem, nagły ból mięśni z bezwładnością rąk, zmęczenie, ogólne osłabienie, omdle-

nia, intensywne pocenie się, nudności lub wymioty, ból trudny do określenia w klatce piersiowej. Zawał serca, nazywany też atakiem, to martwica mięśnia sercowego wywołana niedokrwieniem, którego przyczyną jest pęknięcie blaszki miażdżycowej w naczyniu wieńcowym doprowadzającym krew do tego narządu. Jest efektem postępującej choroby wieńcowej. Samo pęknięcie blaszki miażdżycowej to początek procesu zawałowego w tętnicy wieńcowej. Bardzo często zawał poprzedzony jest tak zwanym stanem przedzawałowym, czyli związanym z niedokrwieniem serca.

Jak przebiega ten proces?

Blaszki miażdżycowe są bogate w cholesterol i w ko-

mórki piankowate, dlatego łatwo ulegają uszkodzeniom. W momencie pęknięcia blaszki tworzy się wokół niej skrzepina złożona z płytek krwi i włókien. Zamyka ona naczynia wieńcowe, całkowicie blokując napływ krwi do mięśnia sercowego. W przypadku dużego pęknięcia powstaje zamykający tętnicę zakrzep. Dochodzi wówczas do nagłego niedokrwienia obszaru zaopatrywanego przez chorą tętnicę. W jego wyniku komórki mięśnia sercowego nieprawidłowo się kurczą, a następnie rozpadają i obumierają. W rezultacie znajdujące się w nich substancje przedostają się do krwi, a w miejscu martwicy pojawia się blizna. Im

dłużej tętnica będzie zamknięta, tym większy obszar mięśnia sercowego będzie obumierał. Dlatego kardiolodzy w przypadku zawału często używają określenia „czas to mięsień”. Wcześniej rozpoczęte leczenie, mające na celu otwarcie tętnicy wieńcowej, daje większe szanse na uratowanie mięśnia sercowego. Po około 3 do 6 godzin może umrzeć całość mięśnia sercowego i zmiany stają się nieodwracalne. Blaszka miażdżycowa nie musi pękać, ale jej wzrost doprowadza do dużego zwężenia naczynia. Przyczyny zawału są takie same jak przyczyny choroby wieńcowej. Nazywa się je



czynnikami ryzyka miażdżycy lub czynnikami ryzyka chorób sercowo-naczyniowych.

Co muszę mieć na uwadze w zdrowiu mamy?

Do niedokrwienia może doprowadzić na przykład anemia, bo ze względu na małe stężenie hemoglobiny krew nie dostarcza do tkanek odpowiedniej ilości tlenu. Należy monitorować nadciśnienie tętnicze oraz nadczynność tarczycy. W profilaktyce zawału kluczowe jest także utrzymanie prawidłowego profilu lipidowego. Przyczyną zawału może być także miażdżycowa tętnica wieńcowa, czyli naczyń zaopatrujących mięsień sercowy w krew i w tlen, skurcz tętnicy wieńcowej, zator tętnicy

wieńcowej, zapalenie tętnicy wieńcowej, wrodzone wady budowy lub przebiegu tętnic wieńcowych, uraz tętnicy wieńcowej, zakrzepica tętnicy, rozwarstwienie ściany aorty. Większość czynników ryzyka odpowiadających za zawał serca można zlikwidować za pomocą zmian stylu życia. Chodzi o rzucenie palenia i rezygnację z alkoholu, zmianę diety, ograniczenie spożycia alkoholu, regularne ćwiczenia fizyczne oraz regularne badania, w tym serca. Zmianie musi też ulec nastawienie psychiczne pacjenta. Zawał serca to sygnał ostrzegawczy. Pacjenci, którzy do tej pory nie dbali o siebie, powinni prowadzić zdrowy styl życia i zastosować się do ogólnych wskazówek lekarza prowadzącego. Ważne jest także systematyczne zażywanie wskazanych leków.

Listki na urodę, zdrowie i rozum

Monika Górska
redakcja@stronazdrowia.pl

Liście laurowe mają wiele cennych właściwości, o których mało kto wie.

Nazwany również liściem bobkowym lub bobkowym ziele, liść laurowy to przyprawa pochodząca z drzewa laurowego, inaczej wawrzynu (*Laurus nobilis*), który rośnie w rejonach basenu Morza Śródziemnego. Liście były znane i cenione już w starożytności. Nie bez powodu wieńce z gałązek drzewa laurowego zdobyły głowy zwycięzców bitew, igrzysk, a także wybitnych artystów, poetów i uczonych.

Ale liście laurowe nie są tylko przyprawą i dodatkiem do potraw, jak zwykle uważamy, ale też niezwykłą rośliną leczniczą. Zawiera witaminy A, B, C, a także żelazo, magnez, wapń, potas, mangan, selen, cynk i miedź. Liść laurowy ma też w sobie olejki eteryczne, flawonoidy, pektyny, garbniki, lignany, laktony seskwiterpenowe, alkaloidy izochinolinowe, takie jak retikulina, boldyna oraz alkohol mirycyolowy. Uwierzyć na słowo, że te wszystkie składniki jak najbardziej działają na naszą korzyść.

Liście na piedestał

Liście laurowe stosuje się w ziołolecznictwie jako naturalny lek na stawy i bóle reumatyczne, schorzenia skóry. Nalewki i napary stosowane są zewnętrznie do nacierania, bo pobudzają krążenie krwi, działają



Stosuje się je w ziołolecznictwie jako naturalny lek na stawy i bóle reumatyczne, kaszel, schorzenia skóry. Wyciągi i maści stosowane do nacierania pobudzają krążenie krwi, działają antyseptycznie, bakteriobójczo i przeciwbólowo

antyseptycznie, bakteriobójczo i przeciwbólowo. Można skorzystać z tych zalet bardzo prosto, pijąc zdrowotną herbatkę, którą:

- wspomaga trawienie, zwiększając wydzielanie kwasu żołądkowego,
- łagodzi i zapobiega objawom niestrawności,
- łagodzi bóle brzucha,
- ułatwia odchudzanie przez przyspieszenie przemiany materii,
- wspiera pracę wątroby oraz nerek,

- detoksykuje, działając napotnie, a z potem usuwane są z organizmu toksyny,
- obniża poziom cukru we krwi, ale osoby z cukrzycą przed wypiciem herbatki laurowej powinny zasięgnąć porady lekarza,
- działa moczopędnie, antybakteryjnie i przeciwgrzybiczo,
- łagodzi stany zapalne dżaseł, jamy ustnej i gardła.

Do przygotowania herbaty z liści laurowych na trawienie i odporność potrzebne są tylko takie składniki, jak dwie łyżki

liści laurowych i jedna szklanka wrzącej wody. Liście laurowe wystarczy rozdrobnić i zalać wrzątkiem. Parzyć pod przykryciem przez 30 minut. Po tym czasie odciedzić.

Według zaleceń znanego fitoterapeuty dr Henryka Różańskiego, herbatę z liści laurowych należy pić trzy-cztery razy dziennie po 100-150 ml. Nie przekraczać jednej szklanki naparu dziennie. Dla urozniczenia smaku można dodać do niej plasterki cytryny czy innego owocu. Herbatka pobu-

dza krążenie krwi w kończynach i mózgowiu, usprawnia pracę serca i wątroby, wspomaga procesy trawienne, działa żółciopędnie, żółciotwórczo i rozkurczowo.

Maść na urodę

Tajemnicą prababek była maść z liści laurowych. Sprawdza się zwłaszcza w pielęgnacji cery dojrzałej, pozbawionej blasku, ale także tej trądzikowej. Hamuje rozwój bakterii i grzybów, odkaża i ujednolica koloryt, działa przeciwzapalnie, przeciwgrzybiczo, ściągająco i antyoksydacyjnie.

Laurowy specyfik napina skórę niczym lifting, jest w przeciwieństwie do tego zabiegu metodą naturalną, bezinwazyjną i tanią. A jakby było mało, trzeba wiedzieć, że liście laurowe działają również przeciwutleniająco, dzięki czemu zwalczają wolne rodniki, które przyczyniają się do starzenia się skóry. Cera odzyskuje swój blask i młody wygląd, jest promienna i odżywiona.

Maść laurową można kupić gotową w aptece, ale nie jest trudno przygotować ją samodzielnie z dostępnych składników. Ze względu na to, że w temperaturze pokojowej mają postać stałą, należy najpierw lekko podgrzać je w kąpielii wodnej. W tym celu wlej do garnuszka wodę i zagotuj. Postaw na nim drugie, nieco mniejsze naczynie, na przykład miseczkę i w niej umieść jedną łyżkę naturalnego olejku laurowego. Olejek laurowy umieść w kąpielii wodnej, a gdy

się rozpuści, dodaj do niego masło shea, które można kupić w drogeriach i w aptekach. Wymieszaj, zdejmij ze źródła ciepła i przelej do szklanego słoiczka. Pozostaw, aż maść nabierze stałej konsystencji. Stosuj dwa razy dziennie wmasowując kolistymi ruchami w skórę twarzy. A jak potem wypijesz herbatkę laurową, będziesz nie tylko piękna, ale i mądra, bo liście laurowe wspierają także układ nerwowy i przyspieszają procesy myślowe.

WAŻNE

Zażywaj przez trzy dni

Czy wiesz, że liście laurowe zwalczają też stan zapalny, drobnoustroje i wzmacniają odporność? Syrop z liści laurowych łagodzi objawy infekcji, kaszel suchy i mokry, ze względu na działanie wykrztuśne i rozrzedzające. Żeby zrobić syrop, potrzebujesz sześć liści laurowych, sześć łyżek cukru, jedną szklankę wody, sok z cytryny. Zagotuj liście laurowe, odsuń garnek, odczekaj dziesięć minut, przecedź wywar do szklanego słoika. Do ciepłego napoju dodaj cukier i wymieszaj aż do rozpuszczenia. Dopiero po przestudzeniu dodaj sok z cytryny. Pij codziennie po kilka łyżek, ale tylko przez trzy dni.

Dla mnie nie ma to żadnych negatywnych skojarzeń



Jerzy Bralczyk spytany przez Kozaczka, czy z naszego słownika należy wykreślić słowo „Murzyn” Fot. Mariusz Kapala

Z ŻYCIA GWIAZD

W TELEWIZJI

KRZYŻÓWKA NR 137

Adam Małysz
lubi kolor pomarańczowy
W minioną sobotę słynny sportowiec zakończył swoją przygodę z prowadzeniem „Dzień dobry TVN”. Pod studiem stacji dopadli go wielbiciele, prosząc o wspólne zdjęcia. Małysz z uśmiechem dał się obfotografować, a potem odjechał pomarańczowym Audi RS Q8, który kosztuje ponad 700 tysięcy złotych.



Moja mama i twój tata Polsat, 20:10

Bohaterami są dojrzałe single po przejściach, poszukujący miłości. Będą jej szukać z pomocą tych, którzy znają ich najlepiej – własnych dzieci. Dorośli zamieszkają w mazurskiej willi, całkowicie odcięci od świata. Przez kilka tygodni będą się poznawać i budować relacje. Dorosłe dzieci zamieszkają w drugim domu, skąd będą śledzić i komentować poczynania rodziców. Program prowadzi Katarzyna Cichopek.

Robert Lewandowski
dostał medal
Choć ma napięty grafik, „Lewy” odwiedził niedawno Warszawę. Został bowiem odznaczony Międzynarodowym Orderem Uśmiechu w ramach 65-lecia UKS Varsovii, w której barwach grał za młodu. Tym razem towarzyszyła mu nie żona, ale mama. Order wręczyła piłkarzowi Anna Dymna.

Kinga Rusin
jest już zmęczona
Celebrytka od kilku lat jest w podróży po świecie ze swym partnerem Markiem Kujawą. Aktualnie para przebywa w Peru. Rusin oczywiście relacjonuje wyprawę na Instagramie. Tym razem napisała: „Nie uwierzycie, ale... trochę jestem już zmęczona. Tyle tygodni w drodze, a Marek mi nie odpuszcza. Wręcz przeciwnie! Właśnie podkreślił tempo. (...) Zwiedził Peru kilkanaście lat temu i uparł się, że pokaże mi większość lokalnych wspaniałości. Ledwo skończyliśmy zwiedzać Limę, a już znów byliśmy w drodze”. (GZL) Fot. Sylwia Dąbrowa



Policjant 2
Canal+ Premium, 21:00
Ciąg dalszy opowieści o życiu skompromitowanego funkcjonariusza Chrisa Carsona, który został zdegradowany z pozycji inspektora. Tym razem zostaje wciągnięty w konflikt między bossami liverpolskiego narkobiznesu. W głównego bohatera wcielił się brawurowy Martin Freeman.

Wiedźma
AXN, 22:00
Grecka wersja „Gry o Tron”. Mistrzowskie połączenie dramatu, fantasy i magii. Grecka 1818 rok. Theofano z oddaniem służy rodzinie kapitana Laskarisa. Rodzina oczekuje narodzin jej najmłodszego członka. Gdy nowo narodzone dziecko znika, Theofano, wiedźma wizjami, próbuje je odnaleźć. Niemowlę zostaje znalezione martwe, a Theofano zostaje okrzyknięta wiedźmą i uznana za winną.

Poziamo:
3) bohaterowie czeskiego serialu animowanego,
10) japoński konkurent Toyoty,
11) robot przypominający wyglądem człowieka,
12) najdłuższy bieg lekkoatletyczny,
13) „Śmierć jak ... chleba”, dramat Kazimierza Kutza,
15) dostarczenie towaru do sklepu,
17) roślina o długich pędach wymagających podpór,
18) zbiór przepisów instytucji lub organizacji,
20) odmiana trawy o długich, szorstkich liściach,
22) choroba oczu, glaukoma,
23) gośćcowe zapalenie końskiego kopyta,
26) nagminne zapalenie przyusznic,
28) niejedna po deszczu,
29) prosi o jałmużnę,
32) figura na szachownicy jak posłaniec,
34) mały, niewinny dowcip,
35) czwarty szczyt na Ziemi zlokalizowany w Himalajach,
36) duża łódź okrętowa,
37) dawna ręczna broń palna o długiej lufie.

Pionowo:
1) sprawa kawalarza, psota,
2) opaska na psiej szyi,
3) lew górski z Ameryki,
4) podróżny czterokołowy pojazd zaprzęgowy,
5) Kawasaki lub Harley-Davidson,



6) tania rzecz, nieudolnie wykonana,
7) mąż Penelopy, król Itaki,
8) dawny wenecki dygnitarz,
9) śmiała postawa wobec niebezpieczeństwa,
14) rodzaj dawnego dzbana,
16) pracują w silnikowych cylindrach,
19) kolorowe zjawisko na niebie,
21) manekin w pracowni kra-

wieckiej,
24) cieszą babcię i dziadka,
25) Żelazna Dama w angielskiej polityce,
27) Mysia w Kruszewicy lub Eiffla,
28) stolica i największe miasto Rwandy,
30) złota ..., wszystko naprawi,
31) bardzo duże zyski,
33) kowalny metal o symbolu Nb,
34) płaz bezogonowy w stawie.

ROZWIĄZANIE NR 136

PRZEKAZAŁ KAMANSARDA
AJAGUTIAANNI
SZAFLIKRAKALIKANT
EWEEAWANSORRGG
KWARTALNENESTRAGON
IOOASTERZRR
KARMELAMMGIEWONT
TEANDRUSPNR
KRATERWYGODA
OMMAAYUCC
TANIECPALACZ
EEERAIU
RYZYKODOWODY
IJEFEEAA
AGATTATERNIRKREKA

HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)
Uda Ci się dzisiaj uporać z problemem, który dręczył Cię od dłuższego czasu. Horoskop dzienny mówi, że uciekniesz to nie tylko Ciebie.
Ryby (19.02 - 20.03)
Twoje opinie będą kaskadowe i uszczypliwe. Horoskop na dziś wyraźnie ostrzega, że może to stać się prostą drogą do sporej awantury.
Baran (21.03 - 19.04)
Nie odmawiaj dzisiaj nikomu swojej pomocy. Horoskop dzienny na środę wróży, że brak Twojego wsparcia może spowodować fatalne skutki.

Byk (20.04 - 20.05)
Ktoś będzie próbował sterować Twoimi poczynaniami. Horoskop dzienny zapowiada, że nie zgodzisz się i wykażesz się dużą stanowczością.
Bliźnięta (21.05 - 21.06)
Przed Tobą udany dzień. Horoskop na dziś mówi, że wszystko, za co się weźmiesz, zrealizujesz perfekcyjnie.
Rak (22.06 - 22.07)
Energia będzie Cię wręcz rozpierać. Horoskop dzienny na środę mówi, że podejmiesz się zadań omijanych przez innych szerokim łukiem.

Lew (23.07 - 22.08)
Usłyszysz dzisiaj interesującą propozycję. Horoskop dzienny radzi jednak dobrze zastanowić się przed podjęciem ostatecznej decyzji.
Panna (23.08 - 22.09)
Błyśniesz talentem w dziedzinie, która była Ci dotychczas dość odległa. Horoskop na dziś mówi, że postanowisz swój wyczyn powtórzyć.
Waga (23.09 - 22.10)
Poświęć więcej uwagi innym osobom. Horoskop dzienny na środę ostrzega, że egoizm może narazić Cię na przykre konsekwencje...

Skorpion (23.10 - 21.11)
Nie wywieraj dzisiaj presji na innych ludzi. Horoskop dzienny wyraźnie wróży, że znacznie więcej uda Ci się osiągnąć łagodną perswazją.
Strzelec (22.11 - 21.12)
Wyróżniać Cię będzie wyjątkowa dociekliwość. Horoskop na dziś mówi, że nikt raczej nie będzie w stanie zboczyć Cię kilkoma słowami.
Koziorożec (22.12 - 19.01)
Staniesz dzisiaj w centrum wydarzeń. Horoskop dzienny na środę wyraźnie wróży, że bez Twojego udziału nie zapadną żadne ważne decyzje.

W Toruniu rusza misja „Motor”. Apator stracił kolejnego zawodnika

Joachim Przybył
joachim.przybyl@polskapress.pl

ŻUŻEL. Są duże szanse na powrót Emila Sajfutdinowa na półfinał PGE Ekstraligi. Wiadomo jednak, że do końca sezonu nie pojedzie już Wiktor Lampart.

Czy Apator Toruń ma szanse nawiązać walkę z Motorem Lublin? Absolutnie kluczową sprawą będzie powrót na drużyny Emila Sajfutdinowa. Żuźlowiec ma jeszcze zwolnienie lekarskie, wiemy, że pali się do jazdy, a rana na pośladku goi się coraz lepiej. - Szanse są tym razem duże - przyznaje Piotr Baron.

Lider Apatora ma na tor wyjechać w czwartek, przynajmniej taki jest plan. Bez niego

na sukces choćby w meczu u siebie nie ma co liczyć. Jak pokazał dwumecz ze Stalą, z zastępstwa zawodnika „Anioły” są w stanie zbierać jedynie 5-6 punktów.

Złe wieści płyną po meczu w Gorzowie. Po faulu Szymona Woźniaka i mocnym uderzeniu w tor wyłączony z jazdy jest Wiktor Lampart. Żuźlowiec musiał się poddać operacji pękniętej kości barku i w tym sezonie już nie pojedzie. W kolejnych czterech meczach szanse dostanie więc Anders Rowe.

W tej sytuacji jeszcze większą odpowiedzialność spoczywa na Pawle Przedpełski, który po ostatnim meczu w Gorzowie ma sporo do udowodnienia. - Nie przyczyniłem się do sukcesu drużyny. Próbo-

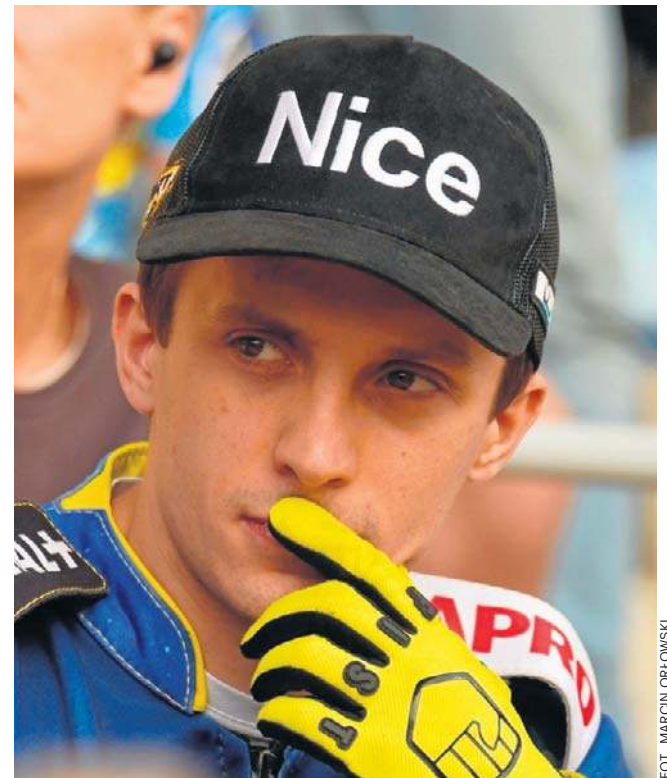
wałem wszystkiego i na jednym motocyklu i na drugim, ale nie byłem w stanie zdobywać punktów. Cieszę się jedynie, że będę miał jeszcze szansę na poprawę i przede mną teraz kilka dni ciężkiej pracy - mówi żuźlowiec, który w ubiegłorocznym ćwierćfinale z Motorem Lublin zdobył w dwumeczu 16 punktów.

I wreszcie trzeci warunek skutecznej walki o finał - tor na Motoarenie. W ćwierćfinale próba zaskoczenia Stali kompletnie się nie powiodła i odpowiedzialność z ten błąd wziął na siebie Piotr Baron. Teraz torunianie muszą koniecznie wrócić do nawierzchni z końcówki rundy zasadniczej, na której tak dobrze radzili sobie w meczach z Włókniarzem i GKM.

Motor na Motoarenie wcale nie czuje się pewnie i przegrał z trzech ostatnich meczów w Toruniu. W dodatku i w obozie rywała kłopoty zdrowotne. W poniedziałek turnieju DMP juniorów nie ukończył Wiktor Przyjemski, który doznał kontuzji kostki.

Gościom sen z oczu będą spędzać także ostatnie dni przed meczem. Tuż przed pierwszym meczem półfinałowym w Toruniu Wiktor Przyjemski i Bartosz Bańbor wystartują w kolejnym turnieju SGP, a w sobotę aż czterech żuźlowców Motoru będzie ścigać się w Grand Prix Łotwy w Rydze. Pod tym względem Piotr Baron ma dużo większy komfort w przygotowaniach do meczu.

© P



Wiktor Lampart w tym sezonie już nie zdobędzie żadnego punktu dla Apatora

FOT. MARGIN ORŁOWSKI

Z głębokim smutkiem zawiadamiamy, że w dniu 2 września 2024 r. odeszła od nas w wieku 77 lat kochana Mama, Teściowa i Babcia

**Jolanta
Niedostatkiwicz**

Msza Święta żałobna zostanie odprawiona w piątek 6 września 2024 r. o godz. 9.00 w kościele pw. Najświętszego Serca Pana Jezusa w Gdyni. Uroczystości żałobne rozpoczną się o godz. 10.30 na Cmentarzu Witomińskim.

Pogrążeni w żalu
Synowie, Synowe i Wnuki

*"Nie umiera ten,
który trwa w pamięci żywych"*

Pani
Ewie Ostrowskiej
Pracownikowi Wojewódzkiego Inspektoratu Inspekcji
Handlowej w Gdańsku

wyrazy głębokiego współczucia
z powodu śmierci

Matki
składają
Dyrekcja i pacownicy Inspektoratu

Ze smutkiem przyjęliśmy wiadomość o śmierci

inż.
Władysława Cygana
z którym pracowaliśmy i przyjaźniliśmy się przez wiele lat.

Serdecznie żegnamy Cię, Władku!

Koleżanki i koledzy
z Zespołu Hydroakustyki
Wydziału Elektroniki, Telekomunikacji i Informatyki
Politechniki Gdańskiej

Nekrologi i kondolencje

przyjmowane są od poniedziałku do piątku w godzinach 8.30-15.30

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

nekrologi.net

DROBNE

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

Nieruchomości

DOMY - KUPIĘ

SKUP nieruchomości, również zadłużonych, za gotówkę, 518-878-010

Motoryzacja

SAMOCZODY OSOBOWE - KUPIĘ

ABA auta całe, uszkodzone kupię zaniedbane powypadkowe. Najlepiej płacimy, całe pomorskie 514-514-610

Praca

ZATRUDNIĘ

NIEMCY, cieśla, murarz, malarz, hydr., spawacz, op. kop., dźwig. 601-218-955

Usługi

AGD RTV FOTO

POGOTOWIE telewizyjne, 58/629-02-33

BUDOWLANO-REMONTOWE

A do Z awarie dach, blachy, kominy, papy, rynny, malowanie, 517-744-487

CYKLINOWANIE bezpyłowe 504 641 458

MALUJĘ tanio i solidnie 608 788 280

Sufity Podwieszane: Napinane, Kasetonowe, Rastrowe, Gipsowe, Ścianki Gipsowe "Sufitex" 604-944-094, 58-558-25-65 www.sufitex.pl

ŻALUJĘ. Rolety 501-005-692

KOMPUTEROWE

Laptopy, Komputery SERWIS Tanio, Dojazd, tel. 505-558-579

INNE

TRUDNE kredyty? Zadzwoń - Prawnik 784 633 042

Turystyka

KRAJ

GÓRY

Beskidy, turnus Wielkanocny, 1100 zł, w górach koło Wadowic, tel.: 517-958-006.

MORZA

ŁEBA - tanie pokoje z łaz. 603-471-715.

Rolnicze

ZWIERZĘTA HODOWLANE

KURKI nioski dowóz 669765170

Różne

STARE książki- skup 881-934-948

Strefa Biznesu

strefabiznesu.pl

czytaj

Nie brakuje chętnych na przełaje



Przełajowy bieg Ultras Oliwski rozgrywany jest na dystansach 10 km oraz 21 km

Rafał Rusiecki
rafal.rusiecki@polskapress.pl

BIEGI PRZEŁAJOWE. W sobotę, 21 września 2024 roku w Dolinie Radości w Gdańsku Oliwie po raz czwarty spotkają się miłośnicy biegów terenowych.

Ultras Oliwski - wokół Radości to idealny sprawdzian dla osób, które przygotowują się

do maratonów i ultramaratonów górskich, oraz dla tych, którzy po prostu chcą doświadczyć biegów terenowych.

Trasy obu biegów będą wyznaczone w Lasach Oliwskich wokół malowniczej Doliny Radości. Bieg główny odbędzie się na dystansie półmaratonu, czyli ok. 21,95 km. Dodatkowo odbędzie się bieg na 10 km oraz biegi krótkie dla

dzieci. Miasteczko biegacza będzie tradycyjnie zlokalizowane przy Stawie Młyńskim, gdzie na uczestników i kibiców czekać będzie szereg atrakcji. Wśród nich będą rozgrzewka, animacje dla dzieci i młodzieży, strefa gastronomiczna oraz specjalna strefa Garden Party, w której zawodnicy wspólnie z rodzinami i przyjaciółmi przy dźwiękach muzyki będą mogli odpocząć po rywalizacji.

- Ponownie zapraszamy wszystkich biegaczy do udziału w Ultrasie na terenie Lasów Oliwskich, aby doświadczyć trailowych wrażeń w Gdańsku. Po raz czwarty odbędą się biegi na dystansach 21 i 10 kilometrów oraz biegi dla dzieci. Nie zabraknie sportowych emocji i dobrej zabawy - zaprasza Arkadiusz Stolarski, prezes agencji Live, organizator biegu.

Zapisów na bieg można dokonywać on-line poprzez stronę www.ultrasoliwski.pl. Limit uczestników powiększony do 280 osób został już wyczerpany. Dostępne są jeszcze miejsca na biegi dziecięce. Organizatorzy informują, że wszystkim uczestnikom zapewnione zostanie profesjonalne zaplecze i wsparcie.

FOT. JAKUB STEINBORN

Promocja najlepszych chodziarzy



Festiwal chodu sportowego na ulicach Starego Miasta w Gdańsku to stały punkt we wrześniu

Rafał Rusiecki
rafal.rusiecki@polskapress.pl

CHÓD SPORTOWY. W sobotę ul. Podwale Staromiejskie w Gdańsku zamieni się w tor, na którym będzie można oglądać rywalizację najlepszych chodziarzy w Polsce.

W scenerii Starego Miasta Gdańska i Muzeum II Wojny Światowej chód sportowy ma się dobrze. Piękne uliczki we wrześniowy weekend nastroją do spacerów, a przy okazji będzie można dopingować zawodników z całej Polski. Festiwal Chodu, organizowany przez Klub Lekkoatletyczny Le-

chia Gdańsk, jest bowiem dobrą okazją do przeglądu sportowców na różnych etapach kariery.

W Gdańsku blok konkurencji chodziarskich rozpocznie się w sobotę, 7 września 2024 roku o godz. 16. Wcześniej pole do popisu będą mieli amatorzy, którzy wezmą udział w bezpłatnym prologu na 1000 metrów Chód z Listonoszem (o godz. 13.45) oraz biegacze na dystansie 5 km - Bieg im. Obrońców Poczty Polskiej (początek o godz. 15.05).

Kibice i turyści będą mieli okazję zobaczyć w chodzie sportowym rywalizację dzieci na trasie liczącej 3 km. Starsi uczestnicy będą mieli trudniej-

sze wyzwania. Mastersi oraz młodzieżowcy (U-23) postarają się o jak najlepsze miejsca w chodzie o randze mistrzostw Polski. Najlepsi będą mieli do pokonania dystans 10 km.

Konkurencje chodu sportowego podczas zawodów w Gdańsku

Chód 10 km kobiet i mężczyzn open

- Puchar Obrońców Poczty

Chód 10 km PZLA mistrzostwa Polski K

i M U23 - Lotto Cup

Chód 10 km K i M U20

Chód 5 km międzynarodowe mistrzostwa

Polski K i M Masters

Chód 5 km juniorek U18 i Chód 10 km

juniorek U18

Chód 3 km/5 km młodzieży i młodzicy

U16 + MR

Chód 3 km dzieci starsze (poza konkursem)

Znakomici pływacy, kolarze i biegacze



FOT. MICHAŁ BUCZYŃSKI/GARMIN IRON TRIATHLON

Każdy z zawodników dał z siebie wszystko w Gdańsku Brzeźnie

Rafał Rusiecki
rafal.rusiecki@polskapress.pl

TRIATHLON. Tomasz Marcinek na dystansie 1/8 IM oraz Marcin Ławicki na dystansie 1/4 IM byli najmocniejszymi zawodnikami, którzy wyruszyli na trasę finału cyklu Garmin Iron Triathlon 2024.

Dystans 1/4 Ironmana to w Gdańsku Brzeźnie było 0,95 km wpraw w Zatoce Gdańskiej, następnie 45 minut na rowerze w mieście i 10,5 km biegu leśnymi, nadmorskimi alejkami parku Reagana. Aż siedmiu zawodników złamało granicę 2 godzin.

Najlepiej poszło Marcinowi Ławickiemu, który wyśrubował wynik na 1:51.57. Wypracował sobie bardzo dużą przewagę nad goniącą go stawką. Drugi „na kresce” Marek Janisz stracił do zwycięzcy 2 minuty i 47 sekund, a trzeci Bartosz Banach z Gdańska 3 minuty i 31 sekund.

Wśród kobiet najlepsza Agnieszka Kot, której czas wyniósł 2:20.15. W Gdańsku Brzeźnie indywidualnie 226 triathlo-

nistów wybrało trudniejszy dystans.

Co zrozumiałe, dystans 1/8 IM był jeszcze bardziej dynamiczny i uzyskanie takich przebiegnięć było trudniejsze. Wszyscy mieli do przebiegnięcia około 475 metrów, przejechania na rowerze 22,5 km oraz przebiegnięcia 5,275 km. W Brzeźnie niedościgniony był Tomasz Marcinek, który potrzebował do tego 59 minut i 5 sekund. Drugi był Łukasz Lis, który stracił do zwycięzcy 29 sekund. Obaj panowie jako jedyni złamali granicę godziny. Trzeci Jarosław Jankiewicz Delgado uzyskał czas 1:00.42.

Najszybszą kobietą na dystansie 1/8 IM podczas Garmin Iron Triathlon była Ola Korulczyk. Jej czas to 1:11.54. W tym przypadku linię mety osiągnęło 252 sportowców.

Na dłuższym dystansie rywalizowało jeszcze 15 sztafet (najczęściej) trzyosobowych. Wygrali startujący w dwójkę Adam Machnio oraz Piotr Maksymiuk (płynął i biegł), którzy mieli czas 2:00.23. Krótszą trasę wybrało 14 sztafet. Tutaj najlepiej poszło drużynie w składzie

Łukasz Ostrowski, Dariusz Wyrrwa i Krzysztof Kozioł - 1:16.50.

Wyniki zawodów Garmin Iron Triathlon Gdańsk 1/4 IM

1. Marcin Ławicki (Ławka Team MKS Polkowice) - 1:51.57; 2. Marek Janisz (Bednarski Tri Team) - 1:54.44; 3. Bartosz Banach (Bright Inventions Gdansk) - 1:55.28; 4. Maciej Bodnar (MBC Team / Szkoła Triathlonu) - 1:57.28; 5. Tomasz Spaleńiak (Endure Team) - 1:58.17; 6. Dawid Jankowski (Trec Team Alutermo) - 1:58.41; 7. Patryk Podpirkowski (CTS Warmia Aktywnie) - 1:58.58; 8. Michał Czapiński (Pro3 Team) - 2:02.57; 9. Rafał Wąsowski (Bike U Up) - 2:05.07; 10. Paweł Kalinowski (Triathletic Team) - 2:05.43... 35. Agnieszka Kot - 2:20.15; 38. Ewa Urbańska (TM Iron Team) - 2:20.46; 40. Angelika Kowalska (Endure Team) - 2:21.07

1/8 IM

1. Tomasz Marcinek (TM Iron Team) - 59.05; 2. Łukasz Lis (TriClub) - 59.34; 3. Jarosław Jankiewicz Delgado (UKS Nawa Skierniewice) - 1:00.42; 4. Mateusz Filipiak - 1:00.47; 5. Mateusz Kaźmierczak (Kaziki) - 1:02.54; 6. Bartek Kantarowski (UKS Tri-Team Rumia) - 1:04.09; 7. Igor Mentel (Niezrzeszony) - 1:05.24; 8. Rafał Korulczyk (Tri Amo) - 1:05.51; 9. Marek Grodzki (CTS) - 1:05.53; 10. Mateusz Poliwodziński (Fundacja Czas Na Bydgoszcz) - 1:07.03... 31. Ola Korulczyk (Korulczyk Team) - 1:11.54; 41. Julia Kuzelewska (Endure Team) - 1:13.53; 62. Sylwia Andrzejewska (Team Ochal) - 1:16.5

REKLAMA

0011153534

58 Festiwal Chodu

7 września 2024 r.

Gdańsk Podwale Staromiejskie

BEZPŁATNY PROLOG

„CHÓD Z LISTONOSZEM”

www.festiwalchodu.com

/ rejestracja

OFICJALNY SPONSOR

PARTNERZY OFICJALNI

PARTNERZY

13.30 - STREFA EDUKACYJNA pod patronatem Muzeum II Wojny Światowej

SPONSORZY

PARTNERZY TECHNICZNI

PIŁKA NOŻNA DZIWI BRAK W REPREZENTACJI ZBIERAJĄCEGO ŚWIETNE OCENY W BUNDESLIDZE KAMILA GRABARY

W Książenicach przed Szkocją

Jakub Jabłoński
redakcja@polskapress.pl

Reprezentacja Polski pod wodzą Michała Probiezra szykuje się w podwarszawskich Książenicach do dwumeczu nowej edycji Ligi Narodów z drużynami Szkocji i Chorwacji.

Zajęcia kadrowiczów w Legia Training Center (LTC) w Książenicach, otwarte dla dziennikarzy tylko przez pierwszy kwadrans, rozpoczęły się tuż przed południem i trwały niemal półtorej godziny. Piłkarze nie mieli na co narzekać, może z wyjątkiem upału.

We wczorajszym treningu uczestniczyło 27 zawodników, czyli wszyscy powołani na wrześniowe zgrupowanie przez selekcjonera Michała Probiezra. Również debutant Mateusz Bogusz, występujący na co dzień w Los Angeles FC, który miał kłopoty z podróżą ze Stanów Zjednoczonych i dotarł do Warszawy dopiero w poniedziałkowy wieczór.

Sytuacja w reprezentacji pod względem zdrowotnym, w przeciwieństwie chociażby do zmagających się z plagą kontuzji Chorwatów, jest w tym momencie właściwie idealna.

- Rzeczywiście, to raczej rzadko spotykany obrazek. Nikt z naszych piłkarzy nie narzeka na urazy. Nikt nawet nie musi ćwiczyć indywidualnie, wszyscy trenują z zespołem, łącznie z Boguszem. Oby tak dalej - powiedział PAP rzecznik reprezentacji Emil Kopański.

Optymizmu nie ukrywał 29-letni napastnik Istanbul Basaksehir, Krzysztof Piątek. - Jeśli ktoś strzela hat-tricki, to znaczy, że jest w formie - powiedział „Il Pistolero”, nawiązując do trzech bramek zdobytych ostatnio w lidze tureckiej w meczu z Antalyaspor (5:2). - W dziesięciu meczach tego sezonu (licząc wszystkie rozgrywki - przyp. red.) strzeliłem osiem goli. Dzięki temu pewność siebie jest oczywiście większa. Kontynuuję dobrą pracę, jaką wykonałem w końcówce poprzedniego sezonu



Robert Lewandowski i Sebastian Szymański podczas wtorkowego treningu kadry w Legia Training Center w podwarszawskich Książenicach

i jestem z tego bardzo zadowolony - dodał Piątek.

Dziwi jedynie brak w kadrze bramkarza VfL Wolfsburg Kamila Grabary, który po dwóch pierwszych kolejkach Bundesligi jest, według magazynu

„Kicker”, drugim (!) najlepszym piłkarzem w całej lidze. I najlepszym bramkarzem rozpoczętej niedawno kampanii. Selekcjoner Probiezra wolał jednak postawić na czwórkę innych golkeeperów. Widocznie wciąż

pokutuje odmówienie przyjazdu Grabary na zgrupowanie młodzieżówki prowadzonej wcześniej przez Probiezra. Ostatnio Kamila do pierwszej reprezentacji powołał Czesław Michniewicz.

Dzisiaj przed południem Biało-Czerwoni również będą trenować w Książenicach. Do Szkocji wylecą o 15.30, ale w Glasgow nie zaplanowali treningu przed meczem, a jedynie konferencję prasową. Spotkanie ze Szkocją na początku zmagania w najwyższej dywizji Ligi Narodów odbędzie się jutro o 20.45 na Hampden Park w Glasgow. - Będzie to trudny mecz, bo na ich terenie, gdzie są agresywni. Na pewno będzie ostro. Ale jesteśmy przygotowani - zapewnił Piątek.

- Kilku zawodników znam z ligi. Na pewno od początku narzucą wysoką intensywność gry, wyjdą wysokim pressingiem. Lubię taką grę, mogę dyrygować - dodał pomocnik Brighton Jakub Moder.

Trzy dni później wybrańcy Probiezra zagrają z Chorwacją w Osijeku, dokąd polecą bezpośrednio ze Szkocji. W naszej grupie Ligi Narodów jest jeszcze reprezentacja Portugalii, z którą pierwszy mecz Polska zagra 12 października w Warszawie. ©

Lipowska punktuje w rankingu aż miło!

Damian Świderski
redakcja@polskapress.pl

21-letnia napastniczka II-ligowego MOSiR-u Lubartów, Katarzyna Lipowska została liderką klasyfikacji rocznej plebiscytu „Piłkarskie Orły”. Rywalki mogą ją podziwiać wyłącznie zza jej pleców.

Lipowska dobrze punktowała już w zeszłym roku, gdy biegła po boiskach III ligi. W tym sezonie wygrywała już w klasyfikacji miesięcznej. Teraz z 21 bramkami przewodzi w ogólnej klasyfikacji „Piłkarskich Orłów”.

Wyprzedza laureatkę poprzednich edycji

Zawodniczka MOSiR-u Lubartów ma 31,5 pkt. i o trzy punkty wyprzedza rywalkę z II ligi, Agatę Bałę z Nowego Świtu

- Górzno, czyli laureatkę klasyfikacji generalnej w dwóch poprzednich edycjach.

Lipowska ma przewagę nad Bałą dwóch trafień, a nad trzecią Klaudią Miłek z ekstrakligowych Czarnych Sosnowiec, aż osiem goli i 5,5 punktu przewagi.

Kasia w zeszłym sezonie została najlepszą strzelczynią w rozgrywkach III ligi. Zdobyła aż 30 bramek.

Ciekawe, że w dzieciństwie grała w piłkę z kolegami na podwórku, ale uważała to za zabawę. Oglądając mecze w telewizji, zaczęła się interesować piłką nożną. Gdy miała 15 lat, czyli w 2018 roku, mama zawiozła ją na pierwszy trening piłkarski. Była to kobieta sekcja klubu Lewart Lubartów. Minęło kilka lat i 21-latką została nawet kapitanem swojego klubu.



Katarzyna Lipowska wyprowadza nawet dwukrotną laureatkę plebiscytu „Piłkarskich Orłów” Agatę Bałę

Opaska kapitana dodała jej pewności

W rozmowie z miejscowym portalem „Lubartowiak”, w styczniu tego roku, powiedziała: - Bycie kapitanem to odpowiedzialne zadanie, za-

równy na boisku, jak i poza nim. Kapitan drużyny powinien zawsze bronić swojego zespołu i w niego wierzyć, dlatego ciągle uczę się tej roli. Jednak opaska kapitana dodaje mi dużo pewności siebie na bo-

isku. Oczywiście jest też to efekt ciężkiej pracy na treningach i wielu wyrzeczeń, ale jeśli robi się, co się lubi i sprawia to przyjemność, wtedy jest dużo łatwiej.

Fatalny początek klubu liderki klasyfikacji rocznej

W zeszłym sezonie klub MOSiR Lubartów był beniaminkiem w rozgrywkach, ale piłkarki spisały się wręcz fantastycznie. Zakończyły rozgrywki z dziesięcioma zwycięstwami, trzema remisami i dziewięcioma porażkami. Taki bilans dał drużynie z Lubartowa czwarte miejsce w końcowej tabeli.

W cytowanym wywiadzie Kasia przyznała, że jej forma utrzymuje się, bo ciężko na to pracuje. Musiała także zrezygnować z kilku przyzwyczaję-

żywieniowych. W zestawieniu „Piłkarskich Orłów” piłkarka ma znaczącą przewagę, mimo iż jej klub nie rozpoczął fantastycznie nowego sezonu. Na inaugurację MOSiR co prawda ograł piłkarki Górnik Zabrze 3:1, ale już w drugiej kolejce II ligi południowej klub z Lubartowa przegrał aż 0:3 z piłkarkami Wandy Kraków. Po dwóch kolejkach sezonu ekipa Lipowskiej zajmuje siódme miejsce w tabeli.

Na pytanie, czy miała kiedyś moment zwątpienia, że piłka nożna kobiet nie ma szans na taką popularność jak męska, odpowiedziała: - Nie było takiego momentu. Wprost przeciwnie, chłopaki zawsze chętnie wołają mnie, żebym z nimi zagrała. Czasem tylko obrażali się, że byłam od nich sprytniejsza - powiedziała z przekąsem. ©



RANKING

PATRONAT
HONOROWYMinisterstwo
Sportu i TurystykiPARTNER
MERYTORYCZNY