



Dziś STRONY ZDROWIA

- Jak rozpoznać zespół jelita drażliwego i jakie są jego przyczyny?
- Pij drożdże na piękną cerę i odporność

Str. 13-16

3,30
ZŁ
W TYM
8% VAT

Nr ISSN 2353-6160

Nr indeksu 350-028



Horoskop, krzyżówka,
z życia gwiazd STRONA 17

Dziennik Bałtycki 77 lat

Środa 26 stycznia 2022

**Szok po zabójstwie
dziewczynki. Znicze,
kwiaty i zabawki
przed jej domem**

STRONA 3



**Kosztowny spór
o gdyńskie lotnisko.
Władza wydała
milion i to nie jest jej
ostatnie słowo** STRONA 4

KOMUNIKACJA

Pociągi jak torpedy pojadą
na południe Polski



**Pociągiem do Krakowa raptem
w trzy godziny? To nie kolejowe
fantazje, ale realny plan** STRONA 5

Wiele osób nie przejmie się piątą falą pandemii Omijają kwarantannę. Ma być krótsza, jednak dalej z kontrolami

Tomasz Chudzyński
tomasz.chudzynski@polskapress.pl



Pomorsze/Kraj

Dwa lata po wybuchu pandemii, w czasie piątej fali i natłoku informacji o omikronie, coraz mniej Polaków przejmie się zagrożeniem? Pojawiają się sygnały, że wiele osób nie przestrzega zasad kwarantanny. Rząd zdecydował o jej skróceniu, a służby sanitarne i policja ostrzegają: mimo ograniczenia czasu kwarantanny kontrole jej przestrzegania będą dalej prowadzone.

Na forach internetowych nie brakuje „porad”, jak uniknąć kwarantanny. Są osoby, które nie ukrywają, że nie zamierzają się jej poddawać, a troska o dobro wspólne - delikatnie mówiąc - ich nie interesuje. - W dyskoncie, przy kasie, byłam świadkiem, jak pani koło „40” mówiła koleżance, że jej syn „złapał wirusa”, siedzi w domu, ale ona przecież musi wychodzić na zakupy albo się przewietrzyć. No bo przecież nie będzie siedzieć w domu. Ręce opadają... Ile takich osób nas otacza? - pyta pan Ryszard, nasz Czytelnik z Gdańska.

Nikt nie neguje tego, że kwarantanna jest dokuczliwa, a przez 10 dni w ciał-



Skrócenie kwarantanny jest możliwe z powodu ewolucji wirusa, który tak w wariantach delta, jak i omikron daje objawy szybciej niż poprzednie mutacje

snym mieszkaniu (albo i dłużej) można się przekonać, że przymusowy „wypoczynek” nie cieszy.

Resort zdrowia zdecydował o skróceniu odosobnienia. Zgodnie z rozporządzeniem w odniesieniu do osób, u których nie wystąpiły objawy koronawirusa, a także u osób, które miały styczność ze źródłem zakażenia, kwarantanna będzie kończyła się po siedmiu dniach. Zmiana nie dotyczy osób, które rozpoczęły odbywanie kwarantanny przed 25 stycznia. Czy krótszy czas wymusi większą dyscyplinę?

Od początku roku w całym województwie pomorskim pięć osób zostało ukaranych za złamanie obowiązku kwarantanny, jedna za naruszenie zasad izolacji. Konsekwencje dla tych osób mogą być znaczne - inspektor sanitarny może ukarać takie osoby grzywną w wysokości 30 tys. zł.

- Podkreślę, że wszyscy będący w izolacji mogą w każdej chwili spodziewać się kontroli funkcjonariuszy policji - mówi podinsp. Maciej Stęplewski z KWP w Gdańsku. ©

STRONA 3



**Kluby nocne nie dają spać mieszkańcom
Gdańska. Władze miasta o problemie
wiedzą, ale zdają się bezradne** STRONA 6

DYŻURNY „DZIENNIKA BAŁTYCKIEGO”

facebook.pl/dziennikbaaltycki.pl
e-mail:
lukasz.kamasz@polskapress.pl
Pracuję w dziale wydarzeń „Dziennika Bałtyckiego”.

Dziś jestem dyżurnym reporterem i czekam na Państwa telefony i maile.

Łukasz Kamasz
797 001 053



Pogoda na Pomorzu

Dzisiaj

5°C
3°C



Wiatr
zachodni
20 km/h
Uwaga
Pochmurno,
okresowe opady

Jutro

6°C
2°C



Wiatr
zachodni
22 km/h
Uwaga
Zachmurzenie
raczej duże

Kolejna ulica będzie miała starobruk. To się sprawdza?

Gdańsk

Ogłoszony został przetarg dotyczący przebudowy ul. Ogarniej. Prace mają potrwać 12 miesięcy od daty podpisania umowy. Na Ogarniej ma być tzw. starobruk, na który narzekają m.in. rowerzyści.

– Ulica Ogarna zostanie przebudowana od Krowiej Bramy do ul. Garbary, a jej układ będzie nawiązywał do historycznego przebiegu. Ponadto na ul. Ogarniej pojawią się stylizowane oświetlenie i ławki – mówi Karol Kalinowski, dyrektor Dyrekcji Rozbudowy Miasta Gdańska.

Jezdnia będzie pokryta starobrukiem, natomiast chodniki płytą betonową. Droga zyska odwodnienie, przebudowane zostaną sieci podziemne, w tym sieć wodociągowa i kanalizacja deszczowa. Prace mają potrwać 12 miesięcy od daty podpisania umowy. Jeśli procedura przetargowa przebiegać będzie bez założeń, umowa zostanie podpisana na przełomie I i II kwartału 2022 roku. Otwarcie ofert planowane jest w połowie lutego. Zadanie będzie koordynowane przez Dyrekcję Rozbudowy Miasta Gdańska i spółkę Gdańska Infrastruktura Wodociągowo-Ka-



Obecnie Ogarną da się jeździć rowerem...

nalizacyjna. Przebudowa ulicy Ogarniej zostanie zrealizowana w ramach programu „Rewaloryzacja ulic Głównego Miasta”. Program objął także m.in. prace na ul. Pańskiej i ul. Węglarskiej, które są obecnie realizowane.

Starobruk w centrum się sprawdza? Na pewno skutecznie utrudnia życie rowerzystom, bo po takiej kostce jeździć się praktycznie nie da.

– Starobruk może ładnie wyglądać, i tyle. Pytanie, czy coś ma być ładne dla turystów, czy praktyczne – mówi nasz Czytelnik. – Gdańsk jest coraz mniej przyjazny rowerzystom – dodaje.

Do tematu jeszcze wrócimy. (R)

Modlitwa za pokój. Wojna jest klęską nas wszystkich jako ludzi

Rozmowa

Modlitwa o pokój potrzebna jest nam wszystkim w dzisiejszych czasach. W naszej parafii jest to główna intencja. Właściwie nieustająca – mówi ks. Paweł Potoczny, proboszcz greckokatolickiej parafii pw. św. Mikołaja w Cyganku na Żuławach. Ks. Potoczny zaprosił mieszkańców wszystkich wyznań do modlitwy o pokój na Ukrainie.

Zorganizował ksiądz modlitwę w intencji pokoju na Ukrainie. Rozumiem, że ma ona charakter ekumeniczny?

Zgadza się, każdy może się w intencji pokoju modlić. Taka modlitwa ma szczególny charakter i jest, myślę, potrzebna nam wszystkim w obecnych czasach. Oczywiście, jest ona koniecznością sytuacji politycznej, jaka ma miejsce na Ukrainie. Zapowiadałem tę modlitwę w czasie święta Objawienia Pańskiego – Święta Jordanu, zapraszałem do niej wierznych. Odpowiedź była znaczna. Mamy w kościele w Cyganku relikwie św. Mikołaja, dlatego modlimy się w każdej intencji o wstawiennictwo naszego patrona. Papież Franciszek w minioną niedzielę zaapelował do całego Kościoła o modlitwę w intencji pokoju na Ukrainie. Ojciec Święty podkreślił, że modlitwa w tej intencji jest niezbędna i wezwał do niej cały Kościół i wszystkich ludzi dobrej woli. Zmobilizował cały świat do próby uniknięcia wojny i zachowania pokoju. Najbliższą środę ustanowił dniem modlitw o pokój. Będziemy za jego wezwaniem podążać.

Rozumiem, że intencja pokoju na Ukrainie będzie



Ks. Potoczny: Wojna na Ukrainie trwa od 2014 roku...

dominowała w kolejnych dniach...

Zgadza się, to jest główna intencja modlitwy, nieustająca. Nie chcemy wojny i cierpienia. Wojna jest przegrana nas wszystkich jako ludzi. Modlimy się i będziemy się o to modlić w czasie nabożeństw, w czasie wizyt duszpasterskich w domach. Wierzymy, że Bóg, za pośrednictwem naszego patrona, świętego Mikołaja wysłucha naszych prośb.

Grekokatolicy na Żuławach, Pomorzu to w większości potomkowie ukraińskich rodzin przesiedlonych tu w ramach akcji „Wisła”. Oni mają prawo do szczególnego niepokoju napiętą sytuacją wokół Ukrainy.

To prawda, jest duży niepokój. Ja myślę, że to samo czują nie tylko grekokatolicy parafianie parafii św. Mikołaja, ale i każdy rozsądnie myślący człowiek. Trudno, żeby było inaczej, wszyscy

obserwujemy w mediach, co się dzieje. Ale zauważmy też, że mieszkamy na Żuławach, w miejscu położonym blisko granicy z Rosją. Dziś to jest sąsiad „dość niepewny...”. Słyszymy co prawda wiele deklaracji, pięknych słów, ale cóż... Jest jak jest. Wszyscy mamy nadzieję, że do konfliktu zbrojnego nie dojdzie, że Rosja jednak nie najedzie Ukrainy.

Jest wiara, że politycy okażą zdrowy rozsądek, a dyplomacja swoją skuteczność... Że nie padną rozkazy kierujące wojska do walki.

Nie jestem specjalistą od polityki i staram się jak najmniej komentować działania polityczne, bo to nie moja misja i zadanie. Jednakże w tej sytuacji wiele zależy właśnie od polityków i nie da się przejść obok. Wybuch wojny, inwazja Rosji na Ukrainę, w mojej ocenie, oznaczałaby klęskę całej klasy politycznej. Upadłby chyba naj-

twardszy bastion zaufania do polityki, polityków. Ich autorytet i tak jest dość mocno nadszarpnięty – takie mam wrażenie. Jeśli jednak staną na wysokości zadania, uda im się ocalić pokój, byłby to wyraźny, optymistyczny prognostyk na przyszłość. Tym bardziej że wielu młodych ludzi, z którymi rozmawiam, nigdy nie doświadczyło wojny bezpośrednio. Nie spodziewali się tak wielkiego zagrożenia i niebezpieczeństwa, jakim jest widmo otwartego konfliktu zbrojnego i rozlewu krwi tak blisko nas.

Rosjanie przygotowują swoje wojska, ale Ukraińcy są w stanie się bronić. Docierają do księdza informacje bezpośrednie od mieszkańców Ukrainy? Te relacje miejscowych grekokatolików z przedstawicielami ukraińskich miast i miasteczek były w ubiegłych latach dość intensywne.

Wojna na Ukrainie trwa od 2014 roku. To nie jest dla mieszkających tam ludzi sytuacja aż tak nowa, choć na pewno nie można powiedzieć, by do wojny się przyzwyczaili. I my również nie możemy się przyzwyczajać, chociaż mieszkamy w kraju, w którym panuje pokój. Wiele rodzin na Ukrainie straciło bliskich, wielu ludzi zostało rannych, wielu zostało wypędzonych. Do tego wciąż trwa pandemia. To trudny czas zarówno dla nich, mieszkańców Ukrainy, jak i dla nas. Ukraina dla wielu z nas jest krajem pochodzenia naszych przodków. I nadal jest w naszych sercach.

Rozmawiał
Tomasz Chudzyński

Po pijanemu w ogrodzenie. 2500 zł mandatu

Pomorze

Agnieszka Kujawska
redakcja@prasa.gda.pl

Prawie dwa i pół promila alkoholu miał w organizmie kierowca hyundaia, który wczoraj w Kępie Kaszubskiej wjechał w ogrodzenie prywatnej posesji. Za spowodowanie zagrożenia bezpieczeństwa ruchu drogowym, zgodnie z nowym taryfikatorem, policjanci nałożyli na niego mandat karny w wysokości 2500 zł. Mężczyzna stracił też prawo jazdy. Za prowadzenie pojazdu w stanie nietrzeźwości odpowie przed sądem.

Policjanci z lęborskiej drogówki interweniowali w Kępie Kaszubskiej, gdzie kierujący hyundaiem wjechał w ogrodzenie prywatnej posesji. Z ustaleń funkcjonariuszy wynika, że mężczyzna na łuku drogi nie dostosował prędkości do panujących na niej warunków i stracił panowanie nad autem. Na szczęście 32-letni lęborzanin ani przewożona przez niego pasażerka nie odnieśli obrażeń. Uszkodzeniem uległo natomiast ogrodzenie. Policjanci poddali badaniu alkomatem kierowcę hyundaia. Okazało się, że 32-latek miał w organizmie prawie dwa i pół

promila alkoholu. Mundurowi zatrzymali jego prawo jazdy i za spowodowanie zagrożenia bezpieczeństwa w ruchu drogowym pod wpływem alkoholu, nałożyli na niego, zgodnie z nowym taryfikatorem mandat karny w wysokości 2500 zł.

32-latek usłyszy wkrótce zarzuty przestępstwa prowadzenia pojazdu w stanie nietrzeźwości. Grozi mu kara 2 lat pozbawienia wolności i zakaz prowadzenia pojazdów przez minimum 3 lata – podaje pomorska KWP.

Policjanci z drogówki przypominają, że od 1-go stycznia obowiązuje nowy taryfikator.

Dla przykładu, tylko bytowcy policjanci nałożyli już na kierujących, ponad 160 mandatów na kwotę prawie 40 tysięcy złotych.

– W województwie pomorskim, przez pierwsze trzy tygodnie obowiązywania nowego taryfikatora, nie brakowało niestety osób, które zostały ukarane wysokimi grzywnami. W przeważającej liczbie były to przypadki przekroczenia dopuszczalnej prędkości, w tym o 71 km/h i więcej. Rekordzista jechał szybciej o 103 km/h niż było to dozwolone – podaje pomorska drogówka. ©©

Prenumerata ☎ Zadzwoń!

58 728 08 17

✉ prenumerata@prasa.gda.pl

prenumerata.dziennikbaaltycki.pl

Mieszkańcy przynoszą kwiaty i znicze pod dom zamordowanej Mai

Starogard Gd.

Kinga Furtak
kinga.furtak@polskapress.pl

Dwumiesięczna Maja została brutalnie zabita. Ta tragedia wstrząsnęła całą Polską. Mieszkańcy Starogardu Gdańskiego skrzyknęli się w mediach społecznościowych i przyszedli pod dom, w którym mieszkała dziewczynka.

Dużo łez, rozmów, niezrozumienia oraz także przeszywającej ciszy. Mieszkańcy spotkali się pod domem zamordowanej dziewczynki, aby uczcić jej pamięć. Zapłonęło mnóstwo zniczy. Na płocie powieszono zabawki. Wydarzenie zabezpieczała policja. Było spokojnie.

Do zabójstwa w Starogardzie Gdańskim doszło w czwartek, 20 stycznia.

- Z ustaleń wynikało, że niemowlę trafiło do szpitala w stanie ciężkim z licznymi obrażeniami. Dziecko było w takim stanie, że nie udało się go uratować. W związku z uzasadnionym podejrzeniem popełnienia przestępstwa podjęto czynności mające na celu ustalenie przyczyn i okoliczności śmierci dziecka. Przeprowadzono oględziny, przeszukanie miejsca zamieszkania dziecka, przeprowadzono także sekcję zwłok - poinformował Mariusz Duszyński, prokurator Prokuratury Okręgowej w Gdańsku.

Zatrzymano rodziców dziecka oraz siostrę matki dziecka i jej konkubenta. Z wstępnych ustaleń biegłego wynika, że dziecko było od dawna maltretowane.

- Zmarła dziewczynka posiadała liczne urazy na całym ciele, a charakter obrażeń wskazywał, że przemoc wobec niej miała miejsce na długo przed tym, kiedy trafiła do szpitala - podał prokurator Mariusz Duszyński.

Matce dziecka Prokuratura Rejonowa w Starogardzie Gdańskim postawiła zarzut zabój-

stwa ze szczególnym okrucieństwem. Również ojciec niemowlęcia usłyszał taki zarzut oraz zarzut posiadania narkotyków. Siostrze matki dziecka oraz jej konkubentowi zostały postawione zarzuty nieudzielenia pomocy.

Śmierć dziewczynki zbulwersowała nie tylko mieszkańców Pomorza, bo głośnym echem odbiła się w całym kraju. Oświadczenie w tej sprawie wydała Fundacja Małych Stópek, która zajmuje się m.in. promocją wartości i godności życia człowieka od poczęcia do naturalnej śmierci. Do starogardzkiego oddziału przychodzili rodzice zamordowanej Mai i korzystali z jej wsparcia.

„8 października 2021 roku za pośrednictwem facebooka zgłosiła się do nas pani Karolina, będąca wówczas w 7. miesiącu ciąży. Poprosiła o pomoc w skompletowaniu wyprawki dla dziecka, więc nasz pracownik zaprosił młodą mamę na rozmowę do naszej siedziby przy ulicy Podgórznej w Starogardzie Gdańskim” - podaje fundacja i dodaje: „Po spotkaniu, na którym pani Karolina zrobiła ogólne dobre wrażenie, zadeklarowaliśmy przekazanie pieluch, artykułów kosmetycznych dla dziecka oraz ubranek. Rzeczy zawieźliśmy osobiście do mieszkania pani Karoliny pod koniec października. Mieliśmy wówczas również okazję poznać jej mamę oraz dwójkę starszych dzieci. W mieszkaniu było czysto, a dzieci wyglądały na zadbane. Wszyscy byli bardzo mili i wdzięczni za pomoc. Rodzina wyglądała normalnie i nie otrzymaliśmy żadnego sygnału od nikogo, że dzieje się tam komuś krzywda (...). Nasi pracownicy, którzy bezpośrednio udzielali wsparcia małej Mai, złożyli już zeznania w tej sprawie i są do dalszej dyspozycji policji prowadzącej postępowanie wyjaśniające tę tragedię.©©©



Zapłonęło mnóstwo zniczy. Na płocie powieszono zabawki... Dziecko było brutalnie maltretowane

Kwarantanna działa? Jest krótsza, ale dalej z kontrolami policji

Tomasz Chudzyński
tomasz.chudzynski@polskapress.pl

Pomorze/Kraj

Kontrolę przestrzegania zasad kwarantanny przejęła w znacznej mierze aplikacja, którą osoby będące w izolacji powinny zainstalować w swoim telefonie - informują sanitariusze i policja. - Wszyscy będący w izolacji mogą w każdej chwili spodziewać się kontroli funkcjonariuszy policji - dodaje jednocześnie podinsp. Maciej Stęplewski, rzecznik pomorskiej KWP.

Od początku roku w całym województwie pomorskim pięć osób zostało ukaranych za złamanie obowiązku kwarantanny, jedna za naruszenie zasad izolacji. Konsekwencje dla tych osób mogą być znaczne - inspektor sanitarny może ukarać takie osoby grzywną w wysokości 30 tys. zł. Jest to także przestępstwo, za które grozi nawet rok więzienia.

Przypomnijmy, na początku pandemicznych restrykcji, jeszcze w roku 2020, policjanci osobiście sprawdzali, czy osoby na które nałożono kwarantannę przestrzegają jej reguł. Najczęściej funkcjonariusze zatrzymywali się pod oknem, i prosili telefonicznie osoby na kwarantannie o pokazanie się w oknie swojego domu. System kontroli jednak, w miarę trwania pandemii, ulegał modyfikacjom, m.in. z uwagi na rosnącą liczbę osób objętych kwarantanną i zbyt poważne obciążenia służb tego typu zadaniami. Według podinsp. Macieja Stęplewskiego, rzecznika prasowego komendanta KWP w Gdańsku, główną rolę kontrolną spełnia aplikacja na smartfon (Kwarantanna domowa), którą osoby na kwarantannie powinny zainstalować.

Nie brakuje głosów, zwłaszcza w komentarzach w mediach społecznościowych, że w czasie kwarantanny dana osoba nie była ani razu kontrolowana. Wg podinsp. Macieja Stęplewskiego i Anny Obuchowskiej, zastępczyni Pomorskiego Państwowego Wojewódzkiego Inspektora Sanitarnego, nie oznacza to jednak, że system nie działa i każdy objęty izolacją może sobie bezkarnie pozwolić na złamanie jej reguł. W skrajnych przypadkach osoba na kwarantannie, która



Wszyscy będący w izolacji mogą w każdej chwili spodziewać się kontroli funkcjonariuszy policji

uda się np. do sklepu, jest przez policjantów „namierzana”.

- Nasze działania prowadzone są w sposób realny i skuteczny i, co należy podkreślić, dla dobra nas wszystkich - mówi podinsp. Maciej Stęplewski. - Przed wszystkim zachęcamy wszystkich objętych kwarantanną do zainstalowania aplikacji. Podkreślę, że wszyscy będący w izolacji mogą w każdej chwili spodziewać się kontroli funkcjonariuszy policji. Osoby zachowujące się nieodpowiedzialnie muszą liczyć się z konsekwencjami. Muszę przyznać, że polskie społeczeństwo w kwestii przestrzegania kwarantanny jest zdyscyplinowane, niemniej policjanci kontrolują jej przestrzeganie i kontrolować będą.

Zaznaczmy, według dziennej raportu Ministerstwa Zdrowia, we wtorek 25 stycznia na Pomorzu kwarantanną objętych było 84 tys. 995 osób. Od wczoraj liczba dni dla osób objętych tą restrykcją została zmniejszona z 10 do 7. Rząd podjął taką decyzję na podstawie analiz przebiegu zakażeń wariantem omikron koronawirusa. - Skrócenie okresów obowiązkowej kwarantanny zostało poprzedzone analizą obserwowanych zmian przebiegu klinicznego zakażenia wirusem SARS-CoV-2 oraz przebiegiem wywołanej nim choroby COVID-19. Zasadność tej decyzji mogą potwierdzać także zmiany w okresie obowiązkowej kwarantanny wprowadzane w innych państwach rozwiniętych, takich jak Francja, Liechtenstein, Luksemburg i Portugalia, gdzie długość kwa-

rantanny wynosi 7 dni - brzmi fragment rozporządzenia.

Inne ograniczenia pozostają w mocy. Izolacja osoby, u której stwierdzono covid, nadal trwa 10 dni (kwarantanna stosowana jest wobec osób zdrowych, które miały kontakt z osobą chorą). Na kwarantannę muszą udać się osoby przekraczające granicę RP (także z państw Strefy Schengen), miały kontakt z osobami zakażonymi koronawirusem, zamieszkujące z osobą zakażoną (izolowaną), zostały skierowane na test w kierunku COVID-19 przez lekarza podstawowej lub nocnej opieki zdrowotnej. Jeśli ktoś z domowników otrzymał pozytywny wynik testu, mieszkających z nim bliskich także czeka kwarantanna, bez względu nawet na to, czy przeszli cykl szczepień.

Szczepienia mogą zwolnić z kwarantanny podróżnych legitymujących się tzw. covidowym paszportem, przybywających z państw członkowskich Unii Europejskiej, Szwajcarii, Islandii, Norwegii, Liechtensteinu, Księstwa Andory, Księstwa Monako, Republiki San Marino, Państwa Watykańskiego, Stolicy Apostolskiej lub Turcji. Podobnie jest w przypadku ozdrowieńców (ze specjalnym dokumentem potwierdzającym wyzdrowienie) czy osób mających negatywny wynik testu (wykonanego nie wcześniej niż 48 godzin przed przekroczeniem granicy). Zwolnione są także dzieci do 12. roku życia, podróżujące z rodzicami, którzy przeszli cykl szczepień lub mają negatywny wynik testu na COVID-19. ©©

W SKRÓCIE

Rumia

Mieszkanie wypakowane narkotykami

Kryminalni z Rumi zatrzymali 23-letniego mieszkańca Redy, który posiadał narkotyki. W mieszkaniu mężczyzny w pokoju w szafce 23-latek przechowywał prawie 60 gramów amfetaminy, kilkanaście gramów marihuany oraz kilkadziesiąt sztuk tabletek extasy. 23-latek został przetransportowany do komisariatu, gdzie śledczy przedstawili mu zarzut dotyczący posiadania środków odurzających. Ustawa o przeciwdziałaniu narkomanii przewiduje za to przestępstwo karę do 3 lat pozbawienia wolności. (R)

Gdynia

Biblioteka Pustki Cisowskie w nowej lokalizacji

To bardzo dobra wiadomość dla mieszkańców i miłośników literatury. Biblioteka Pustki Cisowskie otwiera się dla czytelników w nowej lokalizacji - na parterze Przystani Chabrowa 43. Oficjalna inauguracja filii odbędzie się w poniedziałek, 31 stycznia o godz. 16:00. - Nowe centrum życia kulturalnego dzielnic Pustki Cisowskie i Demptowo mieści się przy ul. Chabrowej 43, przy Szkole Podstawowej nr 16. W bibliotece o powierzchni 180 m2 znajdują się wydzielone strefy: stanowiska do pracy z darmowym internetem, strefa relaksu dla dorosłych, kąpiel zabaw dla dzieci - podają miejscy urzędnicy. (R)

Gdańsk

Bardzo pracowity autonomiczny bus

Autonomiczny bus pilotażowo uruchomiony na Cmentarzu Łostowickim w Gdańsku wykonał 450 kursów, przewiózł 2017 pasażerów i przejechał ponad 989 km. Projekt SoHjoa Last Mile wykazał, że uruchomienie transportu ostatniej mili pozwoliłoby ograniczyć natężenie ruchu zmotoryzowanego na tej największej, bo liczącej 50 ha gdańskiej nekropolii. Regulamin porządkowy Cmentarza Łostowickiego dopuszcza wjazd pojazdami mechanicznymi dla osób powyżej 65 roku życia. Z tego przywileju codziennie korzysta od 50 do 70 kierowców. - Problemem w przypadku prób na cmentarzu było zapewnienie stabilnego łącza internetowego na terenie całego obszaru pilotażu. Zaobserwowano spadek prędkości i jakości łączności internetowej w godzinach szczytu komunikacyjnego oraz w weekendy - podaje gdański UM. (R)



Minibus marki Iseauto sprawdził się znakomicie

Kosztowny spór o gdyńskie lotnisko



Łukasz Kamasz
lukasz.kamasz@polskapress.pl

Gdynia

Samorząd informuje opozycyjnych radnych miasta - spór prawny z Komisją Europejską o lotnisko kosztował podatników już ponad milion złotych. Urzędnicy odwołują się też od niekorzystnego wyroku Sądu Unii Europejskiej. Jednak jak twierdzi Tadeusz Szemiot, radny PO, następny wyrok w tej sprawie może być ostatnim, a wtedy samorząd może mieć kłopoty.

W grudniu 2021 roku Sąd UE w Luksemburgu oddalił skargi Gdyni i Kosakowa na decyzję Komisji Europejskiej, która uznała za niezgodną z prawem ich pomoc publiczną udzieloną lotnisku Gdynia-Kosakowo. Decyzję ogłoszono w przeddzień sesji Rady Miasta Gdyni, dlatego gdyńscy urzędnicy nie byli w stanie tak szybko przedstawić rajcom swoich dalszych planów. Poprosili wtedy o czas na przygotowanie odpowiedzi, na co

zgodzili się prosząc o wytłumaczenie sytuacji radni PO. Odpowiedź na zapytanie w końcu przyszła, a gdyński samorząd informuje w niej, że łączne koszty poniesione dotychczas przez Gdynię na obsługę trwającego od 2014 roku sporu przekroczyły już milion złotych. Kwota może wywoływać zdziwienie, ponieważ już w 2016 roku informowaliśmy, że same koszty wymiany pism procesowych w sprawie lotniska sięgają miliona złotych. Dodatkowo jest niemal pewne, że Gdynia odwoła się od niekorzystnego dla niej wyroku.

- Uwzględniając dotychczasowe terminy rozpraw należy się spodziewać, że kolejny wyrok zapadnie za dwa lata - mówi Tadeusz Szemiot, przewodniczący klubu radnych PO w Radzie Miasta. - Biorąc pod uwagę kalendarz wyborczy i ewentualne przesunięcie wyborów samorządowych o pół roku, o czym się mówi w kontekście nakładania się terminów z wyborami parlamentarnymi, wyrok zapadnie krótko po wyborach lub przed wyborami. To ryzykowna polityczna ruletka, gdyż kolejny wyrok może być ostatnim. A to będzie potencjalnie oznaczać: ponowne zwrócenie uwagi opi-



Lotnisko w Gdyni spędza sen z powiek gdyńskim samorządowcom już od ponad dekady

nii publicznej na temat, ostateczne podsumowania, pytania o odpowiedzialność służbową i karną. Szczególnie to ostatnie, po definitywnym zakończeniu sporu będzie rodziło pytania do prezydenta Gdyni.

Lotnisko w Gdyni spędza sen z powiek samorządowcom już od ponad dekady. Po krótkim

okresie, w którym urzędnicy snuli wizję portu lotniczego w Gdyni, jako konkurencji i uzupełnienia dla tego w Gdańsku, od lat generuje ono tylko same problemy. Mało mieszkańców liczy na szczęśliwe zakończenie, a opozycyjni radni często wymieniają lotnisko jako jedną z najgorszych gdyńskich inwe-

stycji w historii. Rodzą się też pytania co dalej, gdy miasto wykorzysta wszystkie możliwości prawne.

- Jeżeli odwołanie zostanie odrzucone, to będziemy mieli jasną sytuację, że Gdynia niezgodnie z prawem pomocy publicznej realizowała ten projekt - podkreśla Tadeusz Szemiot. - Jeżeli sąd stwierdzi, że naruszono tutaj prawo pojawi się pytanie, kto odpowie za to, że doprowadzono do strat rzędu 90 milionów złotych. To będzie pytanie do prezydenta, jakie kroki zamierza podjąć...

W 2014 roku Komisja Europejska nakazała zwrot pomocy publicznej (wówczas 91,7 mln zł), którą spółka Port Lotniczy Gdynia-Kosakowo otrzymała od Gdyni i Kosakowa. KE stwierdziła, że sfinansowanie przebudowy lotniska wojskowego na cywilne było niedozwolonym wsparciem i stanowiło nieuzasadnioną konkurencję dla Portu Lotniczego w Gdańsku, które obsługiwało całą aglomerację. Od tamtej pory toczy się spór z Komisją przed europejskimi organami sprawiedliwości w sprawie unieważnienia decyzji.

- Lektura grudniowego wyroku przeniosła mnie do lutego

2014 roku. Do momentu, w którym zapadła pierwsza decyzja Komisji. Autorzy decyzji przy pomocy bezlitosnej logiki i sprawnego formułowania argumentacji, miażdżyli biznesowe założenia lotniska Gdynia-Kosakowo - podkreśla radny Szemiot.

W odpowiedzi na zapytanie radnego doczytujemy, że miasto, które w przypadku pozytywnego zakończenia sprawy może ubiegać się o odszkodowanie, zamierza walczyć dalej.

- Na złożoność oceny prawnej sytuacji wskazuje chociażby fakt, że Sąd i instancji w ponownym rozpoznaniu, pod wpływem wytycznych Trybunału, wydał wyrok odmienny od swojego pierwotnego - czytamy w odpowiedzi, pod którą podpisała się Katarzyna Gruszecka-Spychała, wiceprezydent Gdyni ds. gospodarki. - Jest to oczywiście okoliczność nierzadka w sądownictwie, daje jednak wyraz trudności w ocenie i interpretacji faktów i norm prawnych. Obecnie pełnomocnicy miasta analizują możliwość odwołania. Biorąc pod uwagę wysokość ewentualnego należnego Gdyni odszkodowania w wypadku wygranej, jego złożenie wydaje się zasadne. ©©

10-letni Ksawery z Malborka potrzebuje pomocy w walce z rakiem. Dołącz do zbiórki



12 stycznia Ksawery rozpoczął cykl chemioterapii

Malbork

Ksawery Harasimowicz, 10-letni uczeń Szkoły Podstawowej w Gminie Malbork, walczy z rakiem. Chłopcu i jego rodzinie można pomóc, przekazując datkę w ramach internetowej zbiórki.

Złowroga diagnoza została postawiona późną jesienią ubiegłego roku.

- Dwa miesiące temu wyniki badań potwierdziły najgorszy koszmarny: guz na kości udowej mojego synka jest złośliwy - opisuje mama chłopca. - Nie mieliśmy czasu na rozpacz, na niezgodę. Niemal od razu podjęliśmy wyjście po życie! 12

stycznia rozpoczął się pierwszy cykl chemioterapii. Będzie ich kilkanaście... Chociaż nie wiem, co przyniesie jutro, to wiem, że nie mogę czekać z założonymi rękami. Proszę, pomóż mi ratować synka.

Pieniądze są potrzebne na leczenie i rehabilitację chłopca. Ksawery jest uczniem Szkoły Podstawowej w Gminie Malbork. Szkolna społeczność zamierza siedzieć z założonymi rękami, czego przykładem zorganizowana w czwartek (20 stycznia) sprzedaż galaretek.

- Nasz pomysł pomocy dla Ksawerego przeszedł najsmiel-sze oczekiwania. Sprzedaż galaretek zaplanowano na cały dzień, ale... już po drugiej przerwie oba stoiska świeciły pustkami. Mali i dumni chcieli pomóc. W ciągu godziny uzbieraliśmy 1272,45 zł - można przeczytać na profilu szkoły na Facebooku.

Każdy może pomóc na platformie Siepomaga.pl. Zbiórka znajduje się pod adresem: www.siepomaga.pl/ksawery-harasimowicz.

Liczy się dosłownie każda wpłata.

Radosław Konczyński

Był święcie przekonany, że rozmawia z konsultantem banku - stracił 42 tys. zł

Kartuzy

Maciej Krajewski
maciej.krajewski@polskapress.pl

W minionych dniach na Komendę Powiatową Policji w Kartuzach zgłosili się kolejni mieszkańcy, którzy padli ofiarą oszustów. Duże pieniądze stracił 42-latek, który przez prawie 4 godziny myślał, że rozmawia z konsultantem oraz kierownikiem banku, a także z funkcjonariuszem policji.

Jak podaje st. post. Aldona Domaszek, oficer prasowy KPP w Kartuzach, 42-letni mieszkaniec naszego powiatu odebrał telefon od, jak mu się wydawało, pracownika banku. Za kogoś takiego bowiem podawał się jeden z oszustów.

- W rozmowie fałszywy konsultant poinformował pana o tym, że doszło do włamania na jego konto. Mieszkaniec krok po kroku wykonywał dalsze polecenia - mówi rzeczniczka kartuskiej policji.

Oszust przede wszystkim poinstruował 42-latkę, by ten wypłacił wszystkie swoje pieniądze z konta, a następnie wpłacił je w bankomacie, wy-



Wystarczy telefon do manipulacji... W spoofingu oszuści starają się często wywrzeć na rozmówcy szybką reakcję

korzystując przesłany przez niego kod BLIK. - Kontaktowały się też z nim inne osoby, podające się za kierownika banku oraz policjanta, który twierdził, że właśnie policja też bierze w tej akcji udział - dodaje st. post. Aldona Domaszek.

Niestety wszystko to miało jeden cel - zmanipulować 42-latkę i zabrać jego pieniądze. W ten sposób mężczyzna stracił 42 tys. zł. Mieszkaniec naszego powiatu padł ofiarą tzw. spoofingu telefonicznego,

o której to metodzie zresztą nie tak dawno pisaliśmy na łamach. - Polega on na podszywaniu się dzwoniącego pod inne numery, by móc następnie dzwonić z nich do ofiar i udawać inną osobę. Przy wykorzystaniu konkretnych rozwiązań technologicznych dzwoniący może ręcznie wprowadzić numer, który ma się wyświetlić adresatowi połączenia jako numer dzwoniącego - opisuje st. post. Aldona Domaszek. - Warto dwa razy zasta-

nowić się i dokładnie wszystko sprawdzić zanim prześlemy głosowi w słuchawce nasze dane wrażliwe do logowania na konto bankowe lub nakłonięni przez głos w słuchawce wykonamy przelew lub zakupimy przedmiot.

W spoofingu oszuści starają się często wywrzeć na rozmówcy szybką, emocjonalną reakcję, informując, że np. doszło do włamania, pieniądze na koncie są zagrożone itp. Jak przestrzegają funkcjonariusze w takiej sytuacji najlepiej jest po prostu samodzielnie zadzwonić do swojego banku, poinformować o przeprowadzonej rozmowie i ją zweryfikować w ten sposób.

Zaznaczmy też, że ani policja ani banki nigdy nie działają w ten sposób. Pracownicy banków nie instruują, by tak wypłacać pieniądze, czy instalować jakieś aplikacje, do czego również często nakłaniają oszuści.

Banki nie proszą też o poufne dane. Z kolei mundurowi nigdy nie wymagają przekazania pieniędzy czy udostępnienia bankowości internetowej, nie informują też mieszkańców o prowadzonych akcjach. ©©

Do Krakowa koleją w trzy godziny

Stanisław Balicki

stanislaw.balicki@polskapress.pl



Komunikacja

Spółka Centralny Port Komunikacyjny podpisała umowę na studium dla kolei dużych prędkości od węzła CPK przez Płock do Włocławka. Ten ponad 120-kilometrowy odcinek to element tzw. CMK-Północ, czyli przedłużenia Centralnej Magistrali Kolejowej w stronę Trójmiasta, planowanej jeszcze w latach 70 XX wieku. Gdy w 2032 roku linia dotrze do Gdańska, Kraków i Katowice będą osiągalne w nieco ponad 3 godziny a Warszawa - poniżej dwóch.

Podpisana w Płocku umowa dotyczy studium techniczno-ekonomiczno-środowiskowego, czyli niezbędnej dokumentacji przedprojektowej, dla fragmentu tzw. szprychy CPK nr 1, odcinka: węzeł CPK - Płock - Włocławek. Spółka CPK zawarła kontrakt z wybranym w przetargu konsorcjum firm IDOM Inżynieria, Architektura i Doradztwo, BBF i Arcadis. Wartość umowy to ponad 38 mln zł netto. Długość planowanej trasy - ok. 122 km.

- Cieszę się, że uczestniczymy w pracach nad przedłużeniem na północ Centralnej Magistrali Kolejowej, która była planowana już od lat 70. To kolejny potrzebny element systemu kolei dużych prędkości - mówił podczas podpisania umowy Marcin Warda, prezes spółki IDOM.

Rzeczywiście, koncepcja obecnej CMK, zaprojektowanej na początku lat 70., zakładała, że będzie to linia łącząca południe kraju z Wybrzeżem. Do 1977 udało się jednak wybudować tylko południowy odcinek i do 1980 - zelektryfikować go. To dzięki tej linii czasy przejazdu z Warszawy do Krakowa i Katowic oscylują wokół 2 godz.

Obecnie CMK włącza się między Warszawą i Skierniewicami w szlak kolejowy z Łodzi, w okolicy, gdzie powstanie Lotnisko Solidarność - Centralny Port Komunikacyjny. Dzięki przedłużeniu linii do aglomeracji trójmiejskiej czas przejazdu z Gdańska do Warszawy przez CPK ma wynieść ok. 1 godz. i 45 min. Do Krakowa lub Katowic



Linia przez CPK ma powstać za 10 lat. Podpisano umowę na studium dla jej części

przez port lotniczy mamy dojechać w nieco ponad 3 godziny. Odcinek przedłużający CMK do Włocławka ma powstać do 2029 roku, dalej, do Gdańska budowa linii ma zostać zakończona w roku 2032. - Linia kolejowa od węzła CPK przez Płock i Włocławek, dla której rozpoczynamy właśnie prace nad stu-

dium techniczno-ekonomiczno-środowiskowym, została w grudniu ubiegłego roku wpisana do projektu aktualizacji sieci TEN-T, czyli na listę priorytetowych inwestycji Unii Europejskiej. To bardzo dobra wiadomość, która otwiera przed spółką CPK możliwość skutecznego wnioskowania

o kolejne środki unijne - mówił Radosław Kantak, członek zarządu CPK ds. inwestycji kolejowych, który z ramienia spółki podpisywał umowę na wykonanie studium.

TEN-T to sieć korytarzy komunikacyjnych, które mają stanowić szkielet sieci kolejowej UE. Przedłużona CMK należy do korytarza Bałtyk - Adriatyk.

Po wybudowaniu przedłużenia magistrali pociągi będą jeździć na początku z prędkością do 250 km na godz. Przyjęta dla tego odcinka prędkość projektowa to jednak 350 km na godz. Do takiej wartości będzie można w przyszłości podnieść prędkość maksymalną bez przebudowy torowiska i bez zmiany geometrii łuków. Na istniejącym 224-km odcinku CMK ponad połowa dostosowana jest do 200 km na godz., reszta - 160. Jego geometria umożliwia jednak również dalsze podnoszenie prędkości.

W ciągu najbliższych miesięcy spółka CPK planuje w gminach na terenie korytarza między węzłem CPK, Płockiem i Włocławkiem do 150 spotkań konsultacyjnych z samorządami, mieszkańcami i partnerami branżowymi. Według har-

monogramów, pierwsze roboty budowlane na tym odcinku mają ruszyć w 2024 roku.

Część kolejowa przedsięwzięcia CPK przewiduje budowę na terenie województwa pomorskiego 89 km nowych linii kolejowych przez spółkę CPK i modernizację 378 km linii istniejących przez PKP Polskie Linie Kolejowe. W woj. kujawsko-pomorskim będzie to odpowiednio: 168 km linii nowych i 233 km do przebudowy, w mazowieckim - 344 i 654 km.

W ramach studium wykonawca dostarczy spółce CPK prognozy ruchu oraz m. in. analizy techniczne, środowiskowe. Czas na przygotowanie tzw. wariantu inwestorskiego, dla którego następnie uzyskiwana będzie decyzja środowiskowa, to 12 miesięcy. Następnym etapem będzie opracowanie projektów: koncepcyjnego i budowlanego.

Dotychczas opracowywane zostały takie dokumenty dla 9 kolejowych inwestycji w różnych częściach Polski. Po podpisaniu umowy na studium dla ciągu: węzeł CPK - Płock - Włocławek - łączna długość linii objętych pracami przygotowawczymi wynosi prawie 1,3 tys. km. ©

AUTOPROMOCJA

0010373357

Książki na długie zimowe wieczory teraz w promocyjnych cenach



Nowi Testamen
Ewangelie
po Kaszebsku

14⁹⁰ zł



Pogrzebani nocą

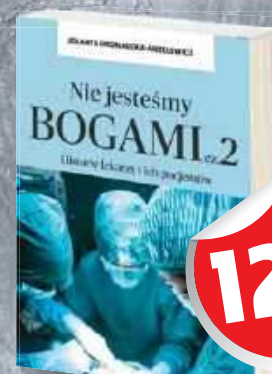
12⁹⁰ zł



Nie jesteśmy
Bogami

12⁹⁰ zł

Nie jesteśmy Bogami II



12⁹⁰ zł

Szkoła na czterech łapach,
czyli jak dobrze
wychować psa



10⁰⁰ zł

Książki do nabycia w księgarni Dziennika Bałtyckiego

Kliknij i kup www.ksiegarnia.dziennikbaaltycki.pl

lub pod adresem mailowym: ksiegarnia@prasa.gda.pl

Możesz też zadzwonić pod nr tel. 502 499 054

Na Stogi w Gdańsku powróci hala plażowa? Ogłoszono konkurs

Gdańsk

Kamil Kusier

kamil.kusier@polskapress.pl

Plaża na Stogach ponownie zyska na atrakcyjności? Ogłoszono konkurs studialny, którego celem będzie opracowanie koncepcji urbanistyczno-architektonicznej strefy wejściowej na plażę na Stogach. Czy zniszczona pod koniec II wojny światowej Hala Plażowa ponownie wróci na swoje miejsce?

Ogłoszenie konkursu na nowe zagospodarowanie wejścia na plażę na Stogach to efekt zakończenia wieloletniej umowy dzierżawy na prowadzenie działalności gospodarczej na terenie przyplażowym. Planowanym zmianom na Stogach sprzyja również fakt, że w 2021 roku zakończono trwający kilka lat remont i modernizację linii tramwajowej, dzięki któremu plaża ponownie zyskała bardzo dobre skomunikowanie z centrum miasta.

- Przy wyłonieniu w drodze przetargu nowego dzierżawcy tego terenu priorytetem dla władz miasta jest, by uzyskana w wyniku nowego zagospodarowania przestrzeni była wysokiej

jakości - czytamy w treści regulaminu. - Stąd inicjatywa rozpisania konkursu.

Jedną z rozważanych koncepcji na zagospodarowanie przestrzeni przy plaży na Stogach jest przywrócenie jej hali plażowej, a więc obiektu, który jeszcze w latach 40. ubiegłego wieku cieszył się ogromną popularnością wśród mieszkańców oraz turystów odwiedzających Gdańsk. Jak czytamy w regulaminie konkursu, zamierzeniem władz miasta jest, by urządzona na nowo strefa wejściowa na plażę Stogi stała się lokalną atrakcją zarówno w sezonie letnim, jak i dzięki nowemu programowi użytkowemu, zyskać użytkowników przez cały rok.

Pula nagród w konkursie wynosi 120 tysięcy złotych brutto. Pierwsza hala plażowa na Stogach powstała niedługo po 1884 roku. Zapleczem kąpieliska morskowego był zespół kuracyjny przy Pustym Stawie.

Złote czasy dla plaży na Stogach przypadają na oddanie do użytku Mostu Siennickiego, a więc na rok 1912. Piętnaście lat później do plaży zaczął dojeżdżać tramwaj, co w jeszcze większym stopniu ułatwiło dostęp do kąpieliska. ©



FOT. PRZEMYSŁAW SWIDERK

Jedną z rozważanych koncepcji na zagospodarowanie przestrzeni przy plaży jest przywrócenie jej hali plażowej

Gdańsk jak imprezownia. Hałas problemem numer 1

Kamil Kusier

kamil.kusier@polskapress.pl



Gdańsk

Kolejni mieszkańcy Gdańska piszą i dzwonią do redakcji „Dziennika Bałtyckiego”, skarżąc się na hałas. Mówią, że centrum stało się wielką imprezownią, jak Sopot. Co na to władze miasta...

- Zdajemy sobie sprawę, gdzie mieszkamy i z jakimi uciążliwościami musimy codziennie się mierzyć, ale to nie powód, aby ciągle żyć w hałasie i stresie - mówi pani Sylwia, mieszkanka Śródmieścia w Gdańsku.

Do gdańszczan z ul. Tkackiej dołączyli mieszkańcy ul. Powroźniczej i ul. Chmielnej, którzy również od wielu miesięcy starają się, aby pod ich oknami zapanował spokój. Sąsiadem naszych czytelników, który ich zdaniem ma zakłócać spokój, jest Miasto Aniołów. Lokal zlokalizowany przy ul. Chmielnej 26 to jedno z najpopularniejszych miejsc w Gdańsku w sezonie.

- Nasze okna znajdują się od strony Motławy, mamy widok na lokal i widzimy, a także słyszymy wszystko, co w nim, a przede wszystkim przed nim się dzieje - dodają mieszkańcy.

Jak wynika z informacji, jakie „Dziennikowi Bałtyckiemu” przekazują mieszkańcy m.in. z ul. Powroźniczej, właściciel lokalu w okresie wakacyjnym w 2021 roku zamontował na zewnętrznej elewacji przy rynnice głośniki. Muzyka była puszczana od godzin popołudniowych aż do białego świtu. Niestety, była bardzo głośna, a ponadto towarzyszyły jej dźwięki, które generowali goście lokalu, tj. liczne krzyki, piski i śpiewy, co w znacz-



Problem z hałasem mają mieszkańcy różnych części Gdańska - sygnałów jest coraz więcej

nym stopniu wpływało na komfort życia mieszkańców. - Proszę sobie wyobrazić, że natężenie dźwięku w naszych mieszkaniach dochodzi do 95 decybeli - mówi pani Sylwia. - Wielokrotnie zwracaliśmy się z tym faktem do menedżera Śródmieścia, pani Moniki Nkome-Evini, o pomoc, żeby właściciel usunął głośniki. Zapewniała nas, że robi wszystko, co w jej mocy i jest wdzięczna za zaangażowanie i pomoc. Wzywane były służby porządkowe, które nie wystawiały mandatów lokalowi z nie wiadomej przyczyny.

12 stycznia br. doszło do spotkania, w którym uczestniczyła menadżer Śródmieścia, przedstawiciele magistratu, a także właściciel lokalu Miasto Aniołów. Na spotkaniu zabrakło jednak zdaje się najważniejszej ze stron, tj. mieszkańców.

- W ramach wypracowanego kompromisu, jakim było ściągnięcie głośników z fasady Miasta Aniołów, uczestnicy spotkania mają poprzeć wniosek, aby

lokal Miasto Aniołów posiadał ogródek gastronomiczny w ciągu ul. Stągiewnej bądź na Zielonym Moście - zgłaszają mieszkańcy. - Nie możemy zgodzić się na taki kompromis. Bo co to dla nas zmienia? Brak muzyki z głośników, ale za to ogródek, w którym będą siedzieć goście do późnych godzin nocnych? Nasza walka z hałasem trwa kilka lat, tymczasem kompromis został rozpatrzony w ciągu jednego spotkania.

Problem z hałasem mają też mieszkańcy innych części Gdańska. Kiedy po dwóch latach przerwy w lipcu 2021 roku swoją działalność wznowił Café Absinthe, nie brakowało głosów, westchnień, że jedno z najpopularniejszych miejsc w Gdańsku wraca na mapę imprez z jedną zmianą. Dotychczasowa lokalizacja, tj. Teatr Wybrzeże zamieniony został na piwnicę Ratusza Staromiejskiego znajdującego się przy ul. Korzennej.

Jak zgłaszają redakcji „Dziennika Bałtyckiego” mieszkańcy,

wraz z powrotem Café Absinthe powróciły również hałasy, które z miesiąca na miesiąc stają się coraz to bardziej nieznosne.

- Na ul. Korzennej nie tylko przeniosł się Café Absinthe, ale również cała jego otoczką - mówi pan Marek. - Wielokrotnie wzywaliśmy policję w związku z uciążliwymi hałasami. Interwencja policji kończyła się - niestety - tylko na przyjeździe, ponieważ na widok radiowozu uczestnicy imprez gwałtownie zmieniali swoje zachowanie, aby chwilę później ponownie wrócić do zabawy.

Obecny lokal przy ul. Korzennej zastąpił restaurację, o jakże wymownej nazwie - Rada Miasta. Jak podkreślają mieszkańcy Centrum oraz Śródmieścia, właśnie w działaniu Rady Miasta upatrują nadzieję na spokój i wprowadzenie uchwały antyhałasowej, która być może częściowo zapewni im spokój.

- Problem hałasu w centrum jest zjawiskiem złożonym. Połączony od warsztatów interdyscyplinarnych przeprowadzonych pod koniec 2020, pracujemy nad wdrożeniem wachlarza narzędzi umożliwiających ograniczenie uciążliwości - zarówno głośnych występów ulicznych, lokali emitujących hałas oraz likwidację użycia głośników w przestrzeni publicznej - mówiła na naszych łamach Monika Nkome-Evini, menadżer Śródmieścia. - Do tej pory wdrażane były głównie działania informacyjne, prowadzone były badania ankietowe oraz analizy prawnych możliwości dalszych działań. W tym momencie pracujemy nad uchwałą antyhałasową, która ma realne szanse objąć najbliższy sezon letni oraz nad projektem uchwały o parku kulturowym, którego przygotowanie ze względu na bardzo szeroki zakres regulacji zajmie więcej czasu. ©

REKLAMA

149807716

Zostań prenumeratorem!

Oszczędzasz 39 zł*

Prenumerata na 3 miesiące za 50 zł miesięcznie



Gazetę dostarczymy codziennie

do Twojego domu, biura, tam gdzie chcesz !

zamów:

58 728 08 17

od poniedziałku do piątku
w godz. 9:00-15:00

email:
prenumerata@prasa.gda.pl

Oferta tylko dla nowych prenumeratorów

* Średnia oszczędność miesięczna w porównaniu do ceny w kiosku styczeń - marzec 2022 r.

 **PONAD 118 000 LUDZI POPRAWIŁO SWÓJ SŁUCH DZIĘKI TEJ METODZIE**

TY TEŻ MOŻESZ 4-KROTNI WZMOCNIĆ I WYOSTRZYĆ SWÓJ SŁUCH : GDY NIE SŁYSZYSZ, CO DO CIEBIE MÓWIA...



**Przetestuj
produkt za 0 zł**

Profesjonalny mini-korektor słuchu to fenomenalne urządzenie, które już od 1. zastosowania nawet 4-krotnie wyostrzy i wzmocni dźwięk oraz wyeliminuje szумы i piski. Prawie pół miliona osób potwierdza, że dzięki tej metodzie odzyskało zdolność słyszenia głosów z oddali, a także izolowania dźwięków w tłumie. **Jak sprawdzić, czy obejmuje Cię całkowita refundacja od producenta?**



Twórcy HITU regenerującego słuch:
Isabella Hale, Emily Starsky, Thomas Manner

„CODZIENNE STOSOWANIE WZMACNIACZA WSPIERA NERW SŁUCHOWY”

To oni odpowiedzialni są za stworzenie nowoczesnego wzmacniacza audialnego, który dzięki swojej uniwersalności dostosuje się do Twojego ubytku słuchu i przywróci Ci prawidłową jakość słyszenia. Ich wynalazek stosuje już 459 982 ludzi na świecie.

„Udało się nam stworzyć urządzenie, które jest uniwersalne i dostosowane do każdej grupy wiekowej. Nowy mini-regulator słuchu wzmacnia otrzymany bodziec słuchowy, który dzięki temu, że jest wyraźniejszy, ułatwia mózgowi zakodowanie go, przetworzenie i nadanie mu znaczenia. Według naszych badań, urządzenie 4-krotnie podgłasnia dźwięk, poprawia jego jakość i eliminuje szумы uszne nawet w ciągu pierwszej doby użytkowania. Regularne stosowanie pomaga w regeneracji nerwu słuchowego już na poziomie komórkowym”.

Masz wrażenie, że wszyscy mówią ciszej? Wstyd Ci przyznać, że nie dosłyszysz, co mówią bliscy przy rodzinnym stole? Masz wrażenie, że przestajesz być na bieżąco? Znoszenie ograniczeń, jakie niesie ze sobą słaby słuch, jest błędem, ponieważ ten problem nie zniknie. Wręcz przeciwnie – jeżeli nic z tym nie zrobisz, Twój słuch będzie się cały czas pogarszał. Najlepsi naukowcy od lat starali się poradzić sobie z problemem pogarszającego się słuchu. I w końcu się udało! Ich pionierski wynalazek działa błyskawicznie – badania potwierdzają, że już po 1. założeniu głośność słyszanych przez Ciebie dźwięków zwiększy się nawet o 84%, a Twój słuch może zacząć regenerować się na poziomie komórkowym.



9 NA 10 użytkowników potwierdza, że odzyskali **dobry, ostry słuch!**

**MOŻESZ BŁYSKAWICZNIE
POPRAWIĆ ZAKRES
DŹWIĘKÓW**

Podeszły wiek, regularne przebywanie w hałasie czy używanie słuchawek usznych działa na Twój słuch tak, jakby ktoś stopniowo zmniejszał Ci głośność. Dźwięk traci jakość, a w tle pojawiają się trzaski i szумы. Brzmi znajomo? Pionierski mini-korektor słuchu może zapewnić Ci dźwięk wyraźniejszy o 250%, dzięki czemu usłyszysz nawet ciche szepoty oraz szelest z większej odległości.

Nowoczesne urządzenie doskonale radzi sobie zarówno w głośnej restauracji, na koncercie, w trakcie rozmowy w cichym pomieszczeniu, jak i słabo nagłośnionym kościele. Im szybciej zaczniesz stosować regulator audialny, tym prędzej nie będziesz już czytać z ruchu warg i domyślać się, co do Ciebie powiedziano. Dokładnie zrozumiesz treść wiadomości w TV lub radiu, a rozmowy telefoniczne przestaną być dla Ciebie kłopotliwe. Skorzystaj z programu refundacyjnego producenta i zdobądź korektor audialny bez nadszarpywania budżetu.

„Słyszę wszystko i wszędzie”

„W mojej pracy przez ponad 20 lat byłem narażony na głośne i mocne dźwięki. Pomimo ochrony mój słuch bardzo ucierpiał – nie słyszałem nawet, co mówi do mnie żona, która stoi obok. Czułem się jak niedołączony starzec. Ten nowy wzmacniacz dostałem w prezencie od żony. Po 24 h byłem już w stanie wyraźnie usłyszeć, co mówi do mnie ktoś w głośnym pomieszczeniu, a bolesne piski ustąpiły”.



Marek, 59 lat, Świnoujście

Tak wygodny, że zapomnisz o nim podczas noszenia

W dobie rozwoju technologicznego udało się stworzyć mały i niesamowicie wydajny, profesjonalny korektor słuchu, który poprawi jakość słyszenia i ułatwi Ci kontakt z otoczeniem. Dzięki specjalnemu wyprofilowaniu nowe urządzenie idealnie dopasuje

się do Twojego ucha, zapewniając Ci komfort i wygodę. Dodatkowo, jego niewielkie wymiary sprawiają, że nikt nie zauważy „pomocnika” w Twoim uchu, co zapewni Ci 100% dyskrecji.

„Teraz słyszę moje wnuczki nawet z drugiego pokoju”

„Przez słaby słuch zaczęłam unikać sąsiadów, bo każda rozmowa wprawiała mnie w zakłopotanie. Kiedyś sąsiedzi wezwali policję, ze względu na hałasy w moim mieszkaniu, a okazało się, że to telewizor, który ja i tak ledwo słyszałam. Zamówiłam to nowe urządzenie, bo zachęciło mnie to, że jest małe i dyskretne – nie chce, żeby ktoś wiedział o moich problemach. Dziś jest 7 dzień używania wzmacniacza, a ja mogę rozmawiać z innymi ludźmi bez czytania z ruchu warg. A telewizję i radio ustawiam na najniższą głośność i słyszę doskonale!”.



Krystyna, 62 lata, Kalisz

Jakich konkretnie efektów możesz się spodziewać?

- ✓ 3-krotne wzmocnienie dźwięków otoczenia
- ✓ Wyraźne słyszenie mowy i szepotu w zamkniętym pomieszczeniu oraz na zewnątrz
- ✓ Wyostrenie i podgłosnienie dźwięków z oddali nawet o 86%
- ✓ Czysty dźwięk bez trzasków, pisków i szmerów w 60 sekund

Chcesz odzyskać mocny słuch? To proste

Zarówno w Polsce jak i na całym świecie rewolucyjny wzmacniacz słuchu zdążył już zaskarbić sobie uznanie wybitnych specjalistów, a także prawie pół miliona użytkowników. Zamów mini-korektor słuchu już dziś, by jak dawniej słyszeć dokładnie, CO SŁYCHAĆ w Twoim własnym życiu! W Polsce oryginalny produkt możesz zamówić wyłącznie za pośrednictwem infolinii.

ZAMÓW TERAZ, ABY ZLIKWIDOWAĆ SZUMY W 60 SEKUND



Pierwsze 100 osób, które zadzwonią do 10.02.2022 r., otrzyma 100% REFUNDACJI OD PRODUCENTA!

Zadzwoń: 75 613 09 74

Pon.-pt. 08:00-20:00, sob.-nd. 09:00-20:00. Zwykłe połączenie lokalne bez dodatkowych opłat.

ZADZWOŃ TERAZ – PRODUKTY GRATIS CZEKAJĄ!

+ SZYBKA WYSYŁKA

Będzie nauka zdalna w szkołach? Jeśli koronawirus przycisnie

Warszawa

Lidia Lemaniak

l.lemaniak@polskatimes.pl

Ministerstwo Edukacji i Nauki poinformowało, że „nauka stacjonarna jako priorytet może ulec ograniczeniu w zależności od decyzji służb sanitarnych”. Decyzja w tej sprawie ma zapaść w najbliższych kilkudziesięciu godzinach.

Na Twitterze resortu edukacji przekazano, że podczas spotkania ministra Przemysława Czarnka oraz wiceministra Marzeny Machałek z głównym inspektorem sanitarnym uzgodniono trzy warianty postępowania w najbliższych godzinach, uzależnione od dzisiejszego rozwoju sytuacji.

Z kolei w Telewizji Republika szef resortu edukacji i nauki podkreślił, że pierwszym czynnikiem brany pod uwagę przy podejmowaniu decyzji o przejściu na naukę zdalną będzie wydolność służby zdrowia. - Jest jeszcze inny czynnik - obciążenie pracą sanepidu w związku ze zdecydowaniem bardziej licznymi przypadkami zakażeń w szkołach, aniżeli było to w trzeciej i czwartej fali koronawirusa.

Prof. Czarnek podkreślił, że jest kilka wariantów, które są brane pod uwagę, a dotyczą one „pewnego zakresu przejścia na naukę zdalną”. - To są warianty, które dotyczą prze-



Nauka z domu to ostateczność

ścia na naukę zdalną przede wszystkim klas od IV wzwyż i punktowo - w największych miastach, w największych skupiskach, gdzie ta transmisja koronawirusa jest na najwyższym poziomie i generuje największe problemy, jeśli chodzi o działalność służb sanitarnych - dodał.

- Zatem mówimy o tym, jak ograniczyć ewentualne negatywne konsekwencje tak wielkiej ilości zakażeń w szkołach i w ogóle w Polsce, bo to nie jest kwestia tylko i wyłącznie szkół. Liczba zakażeń w szkołach nie odbiega od zakażeń poza szkołą, niemniej to generuje ogrom pracy służb sanitarnych - wyjaśnił.

Tymczasem aż 946 658 osób przebywa obecnie (dane z 25 stycznia 2022 r.) w kwarantannie.

Wspólna walka z pandemią możliwa. Spotkanie na szczycie

Hubert Rabeiga

h.rabeiga@polskatimes.pl

Warszawa

Premier Mateusz Morawiecki rozmawiał we wtorek z liderami klubów, kół oraz partii politycznych w sprawie dalszych działań w walce z pandemią COVID-19. Powodem zwołania spotkania była rosnąca fala zakażeń koronawirusem, za które w coraz większej mierze odpowiada wariant omikron.

We wtorek odbyło spotkanie premiera Mateusza Morawieckiego z przewodniczącymi klubów, kół parlamentarnych oraz szefów partii politycznych dotyczące dalszej walki z pandemią COVID-19. Ze strony rządu obecni byli, poza premierem, także wicepremier Jarosław Kaczyński, minister Michał Dworczyk, minister zdrowia Adam Niedzielski oraz jego zastępca Waldemar Kraska.

Rozmowy zostały zwołane z powodu rosnącej fali zakażeń koronawirusem, za które w coraz większej mierze odpowiada łatwo się transmitujący wariant omikron.

Lider Lewicy Włodzimierz Czarzasty jeszcze przed spotkaniem przypomniał, że 7 grudnia 2021 roku jego ugrupowanie złożyło projekt ustawy o obowią-



Premier zaprosił liderów partii parlamentarnych do dyskusji o tym, jak pokonać pandemię w obliczu ataku wariantu Omikron

zkowych szczepieniach. - Od tego momentu zachorowało 866 400 i zmarło 18 007 osób. Co tu jeszcze dodać? Coś o strachu rządu przed odpowiedzialnością? - skomentował Czarzasty.

Według wtorkowego raportu Ministerstwa Zdrowia w ciągu ostatniej doby potwierdzono niemal 37 tys. nowych zakażeń koronawirusem (wzrost o 88 proc. w stosunku do poprzedniego tygodnia). Zmarły 252 osoby. Na kwarantannie przebywa niemal milion Polaków.

Jak się nieoficjalnie dowiedział dziennikarz Radia Zet Jacek Czarnecki, na spotkaniu zjawił się prezes PiS Jarosław Ka-

czyński. Z nieoficjalnych informacji wynikało, że wielce prawdopodobne jest, że tzw. ustawa Hoca trafi do kosza, a prezes PiS zaproponował nowe rozwiązania dotyczące szczepień i walki z Covid.

Poselski projekt ustawy o weryfikacji covidowej złożyła w Sejmie grupa posłów PiS z Czesławem Hocem na czele. Zapisy mają „umożliwić pracodawcy sprawowanie rzeczywistej kontroli” nad ryzykiem wystąpienia infekcji koronawirusa, powodującego chorobę COVID-19 w zakładzie pracy. Znalazły się tam zapisy, że pracodawca będzie mógł ża-

dać od pracownika okazania informacji o szczepieniu przeciw COVID-19 lub o negatywnym wyniku testu albo też informacji o przebytej infekcji koronawirusa. Pierwsze czytanie projektu odbyło się w połowie grudnia 2021 r., a 5 stycznia w Sejmie zorganizowano wysłuchanie publiczne. 11 stycznia sejmowa Komisja Zdrowia pozytywnie zaopiniowała projekt ustawy o weryfikacji covidowej. W trakcie prac komisji zmieniono tytuł projektu i usunięto jeden z artykułów. Jeszcze we wtorek Rada Ministrów pozytywnie oceniła projekt Hoca.

Prawo oświatowe budzi emocje. Trwają spotkania w Pałacu

Warszawa

Aleksandra Kielczykowska

a.kielczykowska@polskatimes.pl

Prezydent Andrzej Duda spotkał się z ministrem edukacji Przemysławem Czarnikiem w czwartek po południu - poinformowała szefowa kancelarii prezydenta Grażyna Ignaczak-Bandych.

Wcześniej, bo w poniedziałek, posłanki Koalicji Obywatelskiej spotkały się z Agatą Kornhauser-Dudą i rozmawiały o procedowanej nowelizacji prawa oświatowego nazywanej „lex Czarnek”. O to spotkanie była pytana we wtorek w radiowej Jedynce szefowa kancelarii prezydenta Grażyna Ignaczak-Bandych.

- Trzeba zacząć od tego, że ta ustawa zawiera bardzo dużo niezwykle ważnych, potrzeb-



Pierwsza dama obiecała posłankom, że „będzie rozmawiała z prezydentem i przedstawi ich argumenty”

nych i dobrych rozwiązań - bo to nie jest tak, że są do niej tylko zastrzeżenia - mówiła Grażyna Ignaczak-Bandych.

Podkreśliła jednak, że pierwsza dama jako „doświadczony pedagog” spojrzała na ustawę z punktu widzenia

praktyka, który zajmuje się daną dziedziną. - Ustawa wymaga na pewno w kilku miejscach poważnej rozmowy - przyznała.

Jednocześnie przekazała, że „w czwartek w godzinach popołudniowych” dojdzie do spo-

tkania prezydenta Dudy i ministra Czarnka, w którym chce wziąć udział także pierwsza dama.

W poniedziałek w południe w Pałacu Prezydenckim posłanki KO spotkały się z małżonką prezydenta Agatą Kornhauser-Dudą. O spotkanie w sprawie nowelizacji zwróciły się posłanki KO: Kinga Gajewska, Barbara Nowacka, Krystyna Szumilas i Katarzyna Lubnauer. Szumilas podkreśliła na briefingu po spotkaniu, że było widać duże zainteresowanie prezydentowej stanowiskiem posłanek KO na temat tej ustawy.

Natomiast Kinga Gajewska przekazała, że „pierwsza dama podzieliła nasze obawy co do zapisów ustawy lex Czarnek”. - Przede wszystkim w trzech wypadkach: zwalniania dyrektora bez wypowiedzenia, wzrostu kompetencji kuratorów, jeśli chodzi o wpuszczanie organizacji pozarządowych do szkół i inwigilowania nauczycieli - wymieniła polityczka.

Z KRAJU

Warszawa

Wyrok skazujący kardiochirurga utrzymany w mocy

Kardiochirurg Mirosław G. jest winny narażenia pacjenta na niebezpieczeństwo utraty życia. Sąd Okręgowy w Warszawie utrzymał w mocy wyrok skazujący lekarza za nieumyślne pozostawienie w lewej komorze serca pacjenta kawałka gazika podczas jednej z operacji w 2006 roku. Komentując wyrok, Prokuratura Regionalna w Warszawie wskazała, że najważniejsze jest prawomocne poznanie winy oskarżonego. Sąd podzielił wersję śledczych, że „w procesie leczenia pokrzywdzonego pacjenta doszło do rażących zaniedbań oraz naruszenia standardów sumiennego lekarza operatora” - podkreśliła prokuratura.

Mirosław G. był szefem kliniki kardiochirurgii w Centralnym Szpitalu Klinicznym MSWiA w Warszawie.

(TD)

Końskie

Lider Polski 2050 zerzył się z rzeczywistością

- Pan opowiada bzdury, że PiS nic nie robi! Jest akcja obniżona na wszystko praktycznie: paliwo, gaz - uświadamiał Szymon Hołownia, który odwiedził miejscowość Końskie (woj. świętokrzyskie), jeden z mieszkańców. Lider Polski 2050 próbował dojść do głosu i odpowiedzieć na zarzuty skierowane w jego stronę, jednak mu się to nie udało. „Dziś jestem w Końskich. Tak, w »tych« Końskich. Tu również głównym problemem mieszkańców jest galopująca drożyzna i paragony grozy” - pisał przed konferencją Hołownia. (AP)

Sosnowiec

Właściciele klubów nocnych oskarżeni

Prokuratura Okręgowa w Sosnowcu skierowała do sądu akt oskarżenia przeciwko ośmiu członkom zorganizowanej grupy przestępczej zajmującej się czerpaniem korzyści z nierządu. Do przestępstw dochodziło na terenie kilku miast położonych w województwach śląskim i dolnośląskim. (AP)

„Jedność NATO ws. Ukrainy jest niepodważalna”

Robert Szulc
r.szulc@polskatimes.pl

Londyn

- Możemy śmiało mówić o jedności Sojuszu Północnoatlantyckiego - napisał na Twitterze prezydent Andrzej Duda po rozmowie z prezydentem Joe Bidenem i przywódcami państw NATO.

Prezydent USA Joe Biden odbył w poniedziałek wieczorem telekonferencję z udziałem prezydentów Francji i Polski, szefami rządów Włoch, Niemiec i Wielkiej Brytanii oraz przewodniczącymi Komisji i Rady Europejskiej i z sekretarzem generalnym NATO. Konferencja była poświęcona sytuacji na wschodzie Europy.

Prezydent Andrzej Duda przypomniał, że trzy dni temu rozmawiał z prezydentem Ukrainy - i relacjonował podczas konferencji treść rozmowy z Wołodymyrem Zełenskim - a poniedziałkowa konferencja była kolejnym etapem dyskusji o bezpieczeństwie w regionie. Zaznaczył, że to spotkanie było niejawnym, w związku z czym nie może ujawnić szczegółów. Dodał, że może powiedzieć ogólnie, że była dyskusja o sytuacji wokół Ukrainy, wschodniej flance NATO i „rosyjskich działaniach, tym wszystkim, co po-



Posiedzenia Rady Bezpieczeństwa Narodowego odbywają się w siedzibie BBN w Warszawie i są niejawnym

dejmuje władze rosyjskie, ruchami rosyjskich wojsk, które są obserwowane” - relacjonował prezydent.

Prezydent zapowiedział, że w piątek zostanie zwołana Rada Bezpieczeństwa Narodowego. „Wtedy będziemy również po konsultacjach z naszymi sojusznikami. Myślę tutaj o państwach bałtyckich. Te konsultacje powinny się odbywać jeszcze w tym tygodniu, w czwartek powinny się zakończyć i w związku z tym w piątek będę chciał przekazać pełne spektrum informacji” - powiedział.

Prezydent Duda dodał, że z najważniejszymi uczestnikami

polskiej sceny politycznej będzie się chciał podzielić wiedzą i obrazem sytuacji, który „powstaje w wyniku tych wszystkich spotkań i rozmów”, które ostatnio Prezydent RP prowadził. Dodał, że w piątek przekaze pełną informację, by przedstawiciele wszystkich najważniejszych ugrupowań działających na scenie parlamentarnej w Polsce mieli informację o sytuacji. Wyraził nadzieję, że wszyscy zaproszeni przybędą na spotkanie.

Prezydent zapewnił, że nic nie wskazuje na to, by w tym momencie Polska znajdowała się w jakimkolwiek niebezpieczeństwie. „Ruchy wojsk rosyjskich i działania na scenie politycznej rosyjskiej i medialnej są obserwowane i wszyscy to widzą, ale to wszystko dzieje się na razie po tamtej stronie i żadnego widocznego jasno, wyrażenie niebezpieczeństwa dla nas nie ma” - zapewnił.

Prezydent zaznaczył, że można śmiało mówić o jedności Sojuszu Północnoatlantyckiego. Zwrócił uwagę, że nie ma obecnie żadnego uczestnika Sojuszu Północnoatlantyckiego, który wyłamywałby się z solidarności wobec Ukrainy.

Na piątek została zwołana przez Andrzeja Dudę Rada Bezpieczeństwa Narodowego.

Julian Assange wróci do USA? Tam czeka go proces i skazanie

Waszyngton

Kazimierz Sikorski
k.sikorski@polskatimes.pl

Od decyzji Sądu Najwyższego Wielkiej Brytanii zależy, czy Julian Assange zostanie wydany władzom amerykańskim, czy nie.

Założyciel demaskatorskiego portalu WikiLeaks Julian Assange może odwołać się do Sądu Najwyższego Wielkiej Brytanii przeciwko ekstradycji do Stanów Zjednoczonych - zdecydował sąd w Londynie.

W grudniu ubiegłego roku Wysoki Trybunał przychylił się do skargi władz USA, które odwołały się od wcześniejszej decyzji, która mówiła, że Julian Assange nie powinien być wydawany amerykańskim śledczym ze względu na ryzyko popełnienia przez niego samobójstwa.

Amerykanie chcą postawić Assange'a przed sądem za to, że w latach 2010-2011 jego portal ujawnił tajne dokumenty dotyczących działań wojsk USA w Afganistanie i Iraku, co miało narazić na niebezpieczeństwo życie wielu amerykańskich żołnierzy.

Obroncy Assange'a przekonali, że zarzuty przeciwko ich klientowi są motywowane politycznie. W styczniu 2021 r. sędzia Vanessa Baraitser orzekła, że publikacja przez Assange'a tajnych dokumentów była przestępstwem, ale nie



„Uwolnić Assange'a” - to jedno z żądań jego zwolenników

można go wydać USA, bo jest w tak fatalnym stanie psychicznym, że może targnąć się na swoje życie.

Od tej decyzji Amerykanie skutecznie się odwołali i teraz wszystko jest w rękach Sądu Najwyższego. To ostatnia instancja w Wielkiej Brytanii - odwołanie już nie przysługuje.

W 2009 r. Assange otrzymał nagrodę Amnesty International Media Award (New Media) za odkrycie zabójstw i tajemniczych zaginięć, w które był zamieszany rząd Kenii.

W 2013 r. ukazała się w Polsce książka „Cypherpunks. Wolność i przyszłość internetu”, której współautorem jest Julian Assange.

Julian Assange urodził się 3 lipca 1971 roku w Townsville w Australii.

ZE ŚWIATA

Londyn

Impreza u premiera pod lupą policji

Policja w Londynie wszczęła śledztwo w sprawie imprez odbywających się w siedzibie premiera przy Downing Street 10 podczas pandemii koronawirusa. Komisarz Cressida Dick powiedziała BBC, że badają „potencjalne naruszenia przepisów Covid-19” na Downing Street i Whitehall od 2020 r. Śledztwo zostało wszczęte „w wyniku informacji dostarczonych przez zespół śledczy Urzędu Rady Ministrów”, kierowany przez Sue Gray. Rząd poinformował, że śledztwo Sue Gray będzie kontynuowane. Nie jest jeszcze jasne, czy śledztwo policyjne doprowadzi do opóźnień w publikacji raportu wewnętrznego. Wiadomość pojawia się po nowych zarzutach dotyczących przyjęcia urodzinowego dla premiera w czerwcu 2020 r. Świętowano wtedy urodziny premiera Borisa Johnsona.

(TD)

Ateny

Stolica Grecji sparaliżowana

Burza „Elpida” sparaliżowała Ateny. Ekipy ratownicze, w tym armia, pracowały przez całą noc, aby ewakuować tysiące ludzi, którzy utknęli w samochodach na autostradzie w Atenach po tym, jak w poniedziałek potężna burza śnieżna przeszła przez Grecję. Do wczesnych godzin wtorkowych ewakuowanych zostało ponad 3,5 tysiąca osób. - Mielśmy bardzo ciężką noc i trwają nadludzkie akcje ewakuacyjne - powiedział rzecznik rządu Giannis Oikonomou. - Wciąż jesteśmy w bardzo trudnej fazie, ponieważ prognozy wskazują, że za jakiś czas znów będziemy mieć trudności pogodowe - dodał. Gdy temperatura spadła w nocy, żołnierze rozdawali kierowcom jedzenie, wodę i koce. Władze ogłosiły wtorek dniem wolnym od pracy, zamykając urzędy publiczne i prywatne firmy z wyjątkiem supermarketów, aptek i stacji benzynowych w aglomeracji Aten i na niektórych wyspach.

(TD)

Czy nowy podwariant Omikronu jest bardzo groźny dla życia?

Londyn

Kazimierz Sikorski
k.sikorski@polskatimes.pl

Pojawił się podwariant obecnie dominującego szczepu Omikron. Naukowcy wzięli go pod lupę, pełnych wyników jeszcze nie ma.

Setki nowych podwariantów Covid-9 odkryto w Wielkiej Brytanii. Wstępne analizy sugerują, że wariant znany jako Omikron BA.2 może rozprzestrzeniać się szybciej niż dominujący szczep Omikron BA.1.

Naukowcy dodają, że poziom pewności co do tego faktu jest niski. Kolejne badania są prowadzone.

W Anglii zidentyfikowano ponad 400 przypadków nowego podwariantu Omikrona. Obszary o największej liczbie



Koronawirus, choć zmieniamy mu nazwy, wciąż jest największym zagrożeniem dla zdrowia i życia ludzi

potwierdzonych przypadków to Londyn (146) i południowy wschód (97). Nie wiadomo, skąd pochodzi BA.2. Do tej pory 40 krajów odkryło 8040 zakażeń BA.2 od połowy listopada.

Pierwsze sekwencje przesłano z Filipin, a największą

liczbę próbek przesłano z Danii, gdzie znaleziono 6411 przypadków zakażeń.

Brytyjska Agencja Bezpieczeństwa Zdrowia (UKHSA) twierdzi, że pojawienie się nowych mutacji nie jest zaskoczeniem. Dr Meera Chand, je-

den z szefów, dyrektor ds. UKHSA: Naturą wirusów jest ewolucja i mutacja, więc należy się spodziewać, że będziemy spotykali nowe warianty pojawiające się w miarę postępu pandemii.

Nasz nadzór pozwala je wykryć i ocenić, czy są one bardzo groźne.

Do tej pory nie ma wystarczających dowodów na to, aby ustalić, czy BA.2 powoduje cięższy przebieg choroby niż Omikron BA.1. Wskaźnik przypadków tego podszczepu utrzymuje się na wysokim poziomie w całej Wielkiej Brytanii i musimy zachować czujność, dodała Chand.

W oświadczeniu UKHSA stwierdziło, że prowadzi rutynowe badania laboratoryjne i epidemiologiczne dla każdego nowego wariantu koronawirusa, aby lepiej zrozumieć jego charakterystykę. - Będziemy nadal monitorować tę sytuację i w razie potrzeby zalecać odpowiednie środki zdrowia publicznego, dodano w oświadczeniu.

Od 1 lutego ceny żywności z niższym VAT. Będzie taniej, ale niestety drożej niż obecnie

Jacek Klein

jacek.klein@polskappress.pl



Finanse

Wiele osób czeka na 1 lutego. Jeśli jednak ktoś liczył, że wyda na żywność mniej niż obecnie czy kilka dni temu, to się przeliczył. Spełnia się scenariusz, o którym pisaliśmy tydzień temu. Do momentu obniżenia VAT ceny wzrosną bardziej od zapowiadanej 5 proc. obniżki w wyniku wprowadzenia zerowego VAT.

Za tydzień żywność będzie opodatkowana niższym VAT. To element tarczy antyinflacyjnej, która ma przyhamować dynamiczny wzrost cen. Na okres od 1 lutego do 31 lipca obniżona do 0 proc. zostanie stawka podatku VAT na podstawowe produkty spożywcze. Obecnie VAT wynosi 5 proc. Rząd liczy, że sklepy z początkiem lutego obniżą proporcjonalnie ceny. Naj-

większe sieci handlowe już zresztą zapowiedziały, że uwzględnią obniżkę VAT w cennikach.

Jak wyliczał rząd, dzięki temu działaniu przeciętna rodzina ma zaoszczędzić ok. 45 zł miesięcznie na kosztach zakupu żywności.

Możliwe, że zaoszczędzi, jednak nie ma co liczyć na powrót cen z momentu ogłoszenia tarczy antyinflacyjnej. Ceny rosną cały czas i będą rosły do wprowadzenia zerowego VAT, zatem tarcza jedynie przyhamuje wzrost cen, a nie doprowadzi do ich obniżenia. Pisaliśmy o tym zresztą już tydzień temu.

Ekonomista Rafał Mundry na Twitterze przedstawił prognozę, jak mogą po 1 lutym wyglądać ceny w sklepach spożywczych. Wynika z niej, że będzie taniej, ale drożej niż teraz. Jak wylicza, obniżka VAT nie spowoduje powrotu do „starych cen”. I tak będą one wyższe.

Według jego wyliczeń kilka dni temu koszty podstawowych produktów spożywczych kosztował niecałe 90 zł.



FOT. 123RF

Żywność będzie mocno drożała w tym roku

Po podwyżce te same produkty kosztują 98 zł, a więc prawie 10 proc. więcej. Spadek cen o 5 proc. od 1 lutego może je obniżyć do 94 zł.

Mundry porównał ceny w Biedronce. Sieć cytowana przez portal Business Insider wyjaśniła, że realia rynkowe doprowadziły do sytuacji,

w której zmiany cen niektórych produktów stały się nieuniknione. Regularne zmiany cen w cyklach tygodniowych są normalną praktyką, a sieć i tak w dobie rosnącej inflacji, prowadziła dłuższe niż zwykle negocjacje z wszystkimi dostawcami, aby zmiany cen unikające z drastycznych wzro-

stów kosztów surowców, energii, transportu oraz akcyzy były jak najmniej odczuwalne dla klientów.

Podwyżki nieuniknione są z pewnością także w innych sieciach. Zdaniem analityków gigantyczny wzrost kosztów gazu oraz energii elektrycznej przyspieszy wzrost cen w tym

roku. Szczyt inflacji dopiero przed nami, zatem nie ma się co dziwić, że ceny rosną i będą rosnać.

Coraz wyższe koszty życia wpływają na wolniejsze tempo wzrostu konsumpcji oraz rosnący pesymizm co do przyszłości. Bieżący wskaźnik ufności konsumenckiej w styczniu spadł do -29,2 pkt. wobec -27,3 pkt. w grudniu, co oznacza najgorszy wynik od listopada 2020. Pogorszył się także oczekiwania gospodarstw domowych - wskaźnik wyprzedzający znalazł się na najniższym poziomie od grudnia 2020.

Rosną także oczekiwania płacowe i same płace co nie sprzyja wyhamowaniu wzrostu cen.

- Rynek pracy wchodzi w spiralę inflacyjną - wysoka inflacja jest powodem, dla którego pracownicy ubiegają się o podwyżki, a wzrost kosztów wynagrodzeń przedsiębiorcy przenoszą na konsumenta poprzez podniesienie cen usług i produktów - komentuje Ko-Monika Fedorczyk, ekspertki Konfederacji Lewiatan. ©

Lotos Kolej podsumowała rekordowy pod względem przewozów rok 2021

Gdańsk

Mateusz Tkarski

redakcja@polskappress.pl

Lotos Kolej w ubiegłym roku wykonała rekordową pracę przewozową dzięki aktywnemu zwiększeniu przewozów dla klientów spoza Grupy Kapitałowej Lotos.

Spółka Lotos Kolej przewiozła w ub. roku najwięcej towarów w swojej historii. Osiągnęła pracę przewozową na poziomie niemal 5,6 mld ntkm - o 2,3 proc. więcej niż w dotychczas

rekordowym roku 2019. Praca przewozowa mierzona tonokilometrami, będąca iloczynem przewiezionych ton oraz pokonanych kilometrów, to najbardziej miarodajny wynik związany z przewozami towarowymi.

- Ostatni rok był wymagający dla całej branży kolejowej. Prędkość handlowa w 2021 roku wyniosła 21,77, czyli spadła o ponad 4 km/h w porównaniu do roku ubiegłego. To znacznie podwyższyło koszty operacyjne spółki, gdyż wymagało zwiększonego zaangażo-



FOTOMATERIAŁY PRASOWE

Gdańska spółka przewozowa z Grupy Lotos przewiozła w 2021 roku najwięcej towarów w swojej historii

wania zasobów ludzkich oraz taborowych. W tak zmiennym i trudnym otoczeniu rynkowym wypracowaliśmy dobry wynik finansowy, osiągając rekordowe przewozy, a to dzięki doświadczonej załodze Lotos Kolej potrafiącej dostosować bieżące działania do warunków mikro i makroekonomicznych - mówi Anatol Kupryciuk, prezes zarządu Lotos Kolej.

Rekordowe wzrosty ogółu przewozów spółki są zasługą przede wszystkim zwiększonych przewozów produktów rafinacji ropy naftowej, a także

transportu intermodalnego. Łączny wzrost wolumenu przewiezionych kontenerów za okres styczeń - grudzień wyniósł w porównaniu do 2020 roku 112 proc.

Lotos Kolej stale unowocześnia swój tabor. Tylko w 2021 roku do eksploatacji włączono lokomotywy Gama 111Ed-20, Vectron X4-EA, Griffin E4DCU, Dragon 2 E6ACTa oraz TRAXX DC3 E594, które zastąpiły tabor starszej generacji, charakteryzujący się wyższymi kosztami eksploatacyjnymi. ©

REKLAMA 0010406474

Spółdzielnia Mieszkaniowa „Młyniec” w Gdańsku, ul. Pilotów 3 ogłasza

przetarg ustny nieograniczony – licytacja na nabycie lokalu mieszkalnego w celu ustanowienia odrębnej własności lokalu.

DANE DOTYCZĄCE LOKALU:

Lp.	Adres lokalu w Gdańsku	Pow. użytkowa	Opis lokalu	Cena wywoławcza	Wadium
1.	ul. Pilotów 8E/31, X piętro	30,9 m²	1 pokój, kuchnia, przedpokój, łazienka z w.c.	292 000,00 zł	29 200,00 zł

Licytacja odbędzie się **11 lutego 2022 r. (piątek) o godz. 12.00** w siedzibie Spółdzielni – Dom Kultury, 80-460 Gdańsk, ul. Pilotów 3, sala nr 7. Najpóźniej **do 9 lutego 2022 r. (środa)** należy wpłacić wadium na konto Spółdzielni **BANK PEKAO SA 32 1240 1268 1111 0010 4440 7774**. Wniesienie wadium będzie skuteczne, jeżeli **do 9 lutego 2022 r.** wpłynie ono na rachunek bankowy Spółdzielni. Wpłacone przez wygrywającego przetarg wadium zalicza się na poczet ustalonej w dniu przetargu ceny nabycia lokalu.

W przypadku niewygrania przetargu wadium podlega zwrotowi.

Wadium przepada na rzecz Spółdzielni, gdy wygrywający przetarg nie dokona wpłaty ceny nabycia lokalu w określonym terminie **60 dni od dnia licytacji, tj. do 12 kwietnia 2022 r.** i nie spełni wymogów statutowych. Lokal można oglądać w dni robocze – najpóźniej w dzień przetargu. Termin należy uzgodnić z przedstawicielem Działu Eksploatacji – telefon nr **(58) 556-66-64**.

Z „Regulaminem ogłaszania i przeprowadzania przetargu...” można się zapoznać w Dziale Mieszkaniowym Spółdzielni (pokój nr 26), telefon **(58) 556-95-31**.

Spółdzielnia zastrzega sobie prawo do odwołania przetargu bez podania przyczyny. Ogłoszenie o odwołaniu przetargu zostanie podane do publicznej wiadomości przed jego otwarciem.

Koszty udziału w wykupie gruntu, aktu notarialnego i założenia księgi wieczystej pokrywa wygrywający przetarg.

REKLAMA 0010406800

INFORMACJA WÓJTA GMINY SZEMUD

Działając na podstawie art. 35 ust. 1 ustawy z dnia 21 sierpnia 1997 r. o gospodarce nieruchomościami (tekst jednolity Dz.U. z 2021 r. poz. 1899 z późn. zm.) Wójt Gminy Szemud informuje, że w dniu 25 stycznia 2022 r. na tablicy ogłoszeń w siedzibie Urzędu Gminy w Szemudzie, ul. Kartuska 13, wywieszony został na okres 21 dni wykaz nieruchomości przeznaczonych do zbycia z zasobu nieruchomości Gminy Szemud stanowiący załącznik nr 1 do zarządzenia Wójta Gminy Szemud nr 585/V/2022 z dnia 19 stycznia 2022 r. Zgodnie z tym wykazem do zbycia przeznaczona zostaje:

- **Działka nr 362/7 obręb Bojano, Gm. Szemud**, o powierzchni 0,0200 ha, KW nr GD1W/00061629/7 – w drodze umowy zamiany na rzecz właściciela działek nr **362/4, 362/6, 362/8** obr. Bojano, w zamian za te działki;

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

- przysługują im roszczenia o nabycie tych nieruchomości z mocy ww. ustawy lub odrębnych przepisów,
- są poprzednimi właścicielami zbywanych nieruchomości pozbawionymi prawa ich własności przed dniem 5 grudnia 1990 r. albo spadkobiercami poprzednich właścicieli, powinni złożyć wniosek o nabycie ww. nieruchomości w Urzędzie Gminy w Szemudzie w terminie do 8 marca 2022 r.

Więcej informacji można uzyskać w Urzędzie Gminy w Szemudzie, ul. Kartuska 13, pokój nr 7, tel. (58) 676-44-59/29.

Wójt Gminy Szemud
Ryszard Kalkowski

NOTOWANIA W KANTORACH	
25.01.2022	
Kupno/sprzedaż walut Kantor Green, tel. 58 346 02 48, Włroczyszczy Manhattanie, Dmowskiego, Grunwaldzka, Morena Carrefour, Rumia Auchan	
USD	>> 400/415 >>
EUR	>> 452/467 >>
SEK	>> 427/442 >>
GBP	>> 540/555 >>
CHF	● 435/450 ●
USD - dolar amerykański, EUR - euro, SEK - korona szwedzka, GBP - funt brytyjski, CHF - frank szwajcarski. << - spadki cen, >> - wzrosty cen, ● - bez zmian za 100 jednostek	

REKLAMA 0010404328

Stacja Pogotowia Ratunkowego w Słupsku

ogłasza przetarg nieograniczony, pisemny (ofertowy),

na sprzedaż używanej łodzi motorowej, przyczepy do jej transportu i żurawika słupowego.

Dane sprzedawanego majątku oraz inne niezbędne informacje znaleźć można na stronie internetowej Stacji **bip.pogotowie.slupsk.pl**

Tel. kontaktowy **59 84 14 520 wew. 65.**

Domowe rewolucje. Jak pandemia wpłynęła na nasze wybory mieszkaniowe

Co trzeci badany (Badanie „Szczęśliwy dom” przeprowadzone zostało w VIII 2021 r. dla serwisu Otodom.pl we współpracy z psychologami SWPS) w ostatnich dwóch latach zmienił swoje lokum lub o tym myśli

Małgorzata Oberlan
malgorzata.oberlan
@polskapress.pl



Większe raty kredytu, podwyżki cen prądu i gazu - to na pewno zaboli właścicieli mieszkań w tym roku. Mimo wszystko jednak posiadanie własnego lokum to dla Polaka priorytet - wiemy tu prym w Europie. Tyle, że „ciasne, ale własne” przestaje nam już wystarczać. Pandemia sprawiła, że pragniemy: przestrzeni, bliskości natury i... mniejszej liczby sąsiadów.

Jak wynika z raportu Otodom.pl, w pandemii zdążyło się już przeprowadzić 12 proc. ankietowanych, 6 proc. aktywnie szuka nowego mieszkania, a 15 proc. myśli o zamianie. W sumie to co trzeci badany!

Skąd w nas taki pęd do zmiany? Pandemia i wiążące się z nią sytuacje (szczególnie lockdowny, praca i nauka zdalna) sprawiły, że pragniemy po pierwsze: większej przestrzeni i prywatności (co trzeci badany na to wskazał), po drugie kontaktu z naturą, a poza tym - zmiany stylu życia oraz... mniejszej liczby sąsiadów.

To jednak nie wszystko. Zapragniemy też życiowej zmiany, nawet kosztem stresu i niemałych pieniędzy. „Dla wielu przeprowadzka stała się symbolicznym odgródzeniem od trudnych i nieszczęśliwych czasów” - podsumowali autorzy badania.

Cel: większa przestrzeń. I najlepiej blisko natury

Anna i Paweł z Torunia właśnie zamienili swoje 48 mkw. na 65 mkw. Bez kredytu się nie obyło, więc z niepokojem wyczekują informacji, ile realnie w tym roku wyniesie ich bankowa rata. Jednak mówią, że niczego nie żałują. Obojgu zdarza się pracować zdalnie i mają syna w wieku



„Dla wielu przeprowadzka stała się symbolicznym odgródzeniem od trudnych i nieszczęśliwych czasów” - podsumowują autorzy badania.

szkolnym. - Pandemia i zamknięcie w domu zmobilizowały nas do zmian, o których i tak już wcześniej myśleliśmy. Po prostu, koronawirus nam napęd do działania - mówi Anna, pracownica firmy reklamowej.

Sabina i Marcin TBS-wskie mieszkanie zamieniają na domek za miastem na wiosnę. Na razie wciąż tam jeszcze kursują popołudniami i stan surowy zamieniają w „gotowe do zamieszkania”. I u nich bez kredytu się nie obyło, choć mieli oszczędności. - Obawy są, wiadomo. Mobilizuje nas wizja osobnych pokoi dla każdego i kawy pitej rano na tarasie, z którego mamy widok na las - mówią. Ich zdaniem z Covidem pożyjemy jeszcze długo, więc lepiej to życie spędzić blisko natury. Nawet kosztem nieprzespanych nocy i polowania na tańsze materiały do wykończenia domu.

Julia i Tymoteusz z kolei nigdzie się nie przeprowadzają, tylko cieszą efektami poważnego (i kosztownego dla nich) remontu mieszkania w kamienicy,

które ona odziedziczyła po babci. - Udało się zaadaptować w randę na pracownię dla mnie, a z części sypialni wydzielić kąt do pracy zdalnej dla Tymka. Naprawdę, żyje się nam teraz inaczej - podkreśla młoda artystka, mieszkająca na Bydgoskim Przedmieściu w Toruniu.

Kto lokum nie zmienia, ten walczy o przestrzeń i komfort w tym, co ma

Według wspomnianego badania „Szczęśliwy dom” remont w pandemii przeprowadziło aż 23 proc. ankietowanych. Co czwarty zatem badany postanowił poprawić komfort i estetykę lokum, w którym w czasie pandemii przyszło mu spędzać zdecydowanie więcej czasu niż przed jej wybuchem.

- Pierwszym wyremontowanym u nas pomieszczeniem było tak zwane „zachowanko”. Re-koma męża i syna stworzone zostało tam dla mnie biuro. Oczywiście, mini biuro - opowiada z uśmiechem pani Kamila, mieszkająca wraz z rodziną w domu

pod Bydgoszczą. Całkiem obszernym, ale tak naprawdę nigdy nie wykończonym.

- Zawsze ostateczne urządzenie pewnych pomieszczeń i balkonu odkładaliśmy na potem. Były pilniejsze potrzeby i wydatki: nowy samochód, korepetycje dla dzieci, aparat ortodontyczny dla syna. Już przy pierwszym lockdownie okazało się, że najpilniejszą potrzebą staje się własna przestrzeń. Firma od razu wysłała mnie na pracę zdalną, co przy trójce uczących się w domu online dzieciach było niewykonalne bez własnego lokum do pracy - wspomina specjalista HR w dużej firmie.

Pandemia skłoniła wielu rodaków nie tylko do klasycznych remontów, ale i adaptacji: poddasza, tarasu, zapomnianej garderoby, balkonu czy tarasu. Zrezygnowali z ostatnich miejsc bardzo zyskały na wartości w pandemii. Niektórzy nagle odkryli, że przy kilku już ciepłych miesiącach w roku można zyskać dodatkowe miejsce do odpoczynku, albo i... pracy. - Myśmy balkon (a

jest spory!) urządzili minionej wiosny tak, że mamy dodatkowo pokój w „porze ciepłej”. Bez-cenne, gdy możliwości finansowe nie pozwalają na budowę domu - mówi pan Rafał, mieszkający z żoną i dwójką dzieci w M-3.

Symboliczne zakończenie „złego czasu”

Według badania „Szczęśliwy dom. Badanie dobrostanu Polaków”, przeprowadzonego w sierpniu 2021 roku we współpracy z psychologami z Uniwersytetu SWPS, okazuje się, że pandemia wzmocniła w Polakach potrzebę zmiany.

„Mimo niepewnych czasów, pozornie skłaniających do oparcia w czymś dobrze już znanym, Polacy decydowali się przede wszystkim na poszukiwanie tego, co naprawdę nas uszczęśliwia” - czytamy we wnioskach raportu. To z kolei często oznaczało potrzebę zmiany.

Jak wspomnieliśmy, prawie 23 proc. ankietowanych postanowiło natomiast zmienić coś na nieco mniejszą skalę i postawiło na remont. Rodacy decydowali się na to mimo stresu, który zazwyczaj jest związany z takimi wydarzeniami jak przeprowadzka lub remont.

„Dla wielu przeprowadzka stała się symbolicznym odgródzeniem od trudnych i nieszczęśliwych czasów” - podsumowali autorzy badania.

Motywacje do zmiany

Jak wynika z raportu, najczęstszą motywacją do zmiany mieszkania była potrzeba większej przestrzeni mieszkalnej (np. do pracy lub hobby) - wskazało na nią aż 29 proc. respondentów z grupy aktywnie poszukującej domu lub myślącej o zmianie miejsca zamieszkania.

Drugim najczęściej wskazywanym powodem było zapotrzebowanie na kontakt z naturą - wskazało tak 17 proc. badanych, a trzecim - potrzeba zmiany stylu życia po długim czasie pandemii. Za tym opowiedziało się 16 proc. respondentów.

Całkiem wysoko na liście znalazły się również: zbyt duża liczba ludzi w sąsiedztwie (14 proc. badanych) oraz zmiana miejsca pracy (14 proc. badanych). Ciekawe natomiast, że zmiana statusu związku, tradycyjnie przecież łączona w Polsce z przeprowadzką, znalazła się na dalszym miejscu. Opowiedziało się za nią tylko 12 proc. ankietowanych w badaniu „Szczęśliwy dom”.

Co istotne, motywacje różniły się w przypadku sytuacji życiowej. Single wskazywały częściej niż inni na lęk przed zakażeniem koronawirusem w rodzinnym domu - co pchało do zmiany, pójścia na swoje. Pary bezdzietne podkreślały w badaniu potrzebę zapewnienia sobie autonomii, przestrzeni do pracy i... rozwiązania problemu bałaganu. Ten w pandemii „nagle” zaczął wielu przeszkadzać, bo po prostu stał się bardziej widoczny. Wreszcie, rodziny z dziećmi.

W ich przypadku powodów do zmiany było najczęściej kilka. Do najczęstszych należały: pragnienie przestrzeni (zarówno dla małżonków, jak i dzieci), ciepła, bliskości natury (tu często pojawia się ogród), ale też przyczyny związane ze zmianą sytuacji zawodowej i ekonomicznej (np. zmiana pracy).

Szczęśliwy dom, czyli jaki?

Jak wynika z opisywanego raportu, pandemia sprawiła też, że wiele elementów w mieszkaniu stało się dla nas dużo ważniejszych niż wcześniej. Najbardziej na znaczeniu zyskały obecność szybkiego łącza internetowego (tak wskazało aż 52,4 proc. badanych) oraz obecność balkonu, tarasu lub ogrodu (49,8 proc. respondentów). Kontakt z naturą i zielenią stał się dla nas bardzo ważny, nawet z tą wewnątrz domu; ponad 41 proc. ankietowanych wskazało, że teraz zwraca większą uwagę na liczbę roślin doniczkowych w mieszkaniu.

Mieszkanie marzeń ankietowanych Polaków powinno być zielone i bezpieczne. O tym, jak ważna jest dla nich bliskość parków i lasów powiedziała badaczom aż jedna trzecia respondentów. Niewiele mniej osób wskazało na przydomowe ogródki i balkony. O bezpiecznej okolicy natomiast mówili natomiast dokładnie 31 proc. badanych.

Cenimy zatem zieleni, czyste powietrze (28 proc.), kojący widok z okna (również 28 proc.) a mniejszą nieco wagę jednak przywiązujemy już do miejsca parkingowego (26 proc. wskazań).

Alte koszty!

Decydując się na domowe rewolucje i zaciągając kredyty jeszcze rok temu byliśmy dobrej myśli. Dziś galopująca inflacja i podwyżki stóp procentowych powodują, że spłata bankowej raty staje się zdecydowanie większym wyzwaniem. Jak podał niedawno portal Business Insider, już dziś wysokość tej raty średnio sięga 60 procent pensji.

To, oczywiście, ujęcie średnie. Sytuacja różni się w poszczególnych regionach kraju, bo różni się w nich wynagrodzenia. Według portalu, najgorzej jest w Warmińsko-Mazurskiem. Tam przy kredycie hipotecznym zaciągniętym na 400 tys. zł i 25 lata rata kredytu sięga blisko 64 proc. średniego (regionalnego) wynagrodzenia na rękę. W Kujawsko-Pomorskiem to 59,24 procent.

Sabina i Marcin (ci, którzy wiosną planują przeprowadzić się z TBS-u do domu przy lesie) starają się nie panikować. - Tak, okazało się, że w naszym przypadku ta rata kredytu będzie wyraźnie wyższa. Oszczędności pożera nam wykańczanie domu. Z drugiej jednak strony, pojawiły się nowe możliwości zarobku dla męża. Radość miesza nam się ze strachem. No, ale raz w życiu człowiek robi taki skok na głęboką wodę - podsumowuje torunianka.

Rozmowa

Michał Dybaczewski
michal.dybaczewski@polskajazz.pl

-Były wprawdzie okresy, że nic mi nie wychodziło, ale nie dlatego, że znudził mi się jazz jako taki - mówi jazzmann Jan „Ptaszyn” Wróblewski.

Nie zapytam pana o definicję jazzu, bo wiem, że pan tak kowej unika, ale zapytam inaczej: o co chodzi w jazzie?
Po pierwsze chodzi o to, by zrobić przyjemność. Sobie lub komuś. Jest to moim zdaniem najważniejszy walor jazzu. Po drugie, jaz opiera się o rytmiczne napięcia, które powinny być doprowadzone do maksimum, ale nie w sposób ordynarny; emocje trzeba wywołać posługując się normalnymi środkami wyrazu. Oczywiście, w całym tym jazzie chodzi jeszcze o improwizację, o czym ludzie coraz częściej zapominają, że nie jest ważna melodia, którą się gra, ale co kto potrafi z niej jeszcze wydość. Chyba tyle. Generalnie to czym jest jazz, nie jest jasne, ale lepiej wyjaśnić nie potrafię (śmiej).

Jazz w Ameryce narodził się z protestu, jako głos sprzeciwu czarnych przeciw ucieszeniu ze strony białych. W polskiej historiografii jazzowej popularna jest teza, że w latach powojennych jazz był środkiem kontestacji reżimu komunistycznego. Pan ten romantyczny mit obala.

Obalam do pewnego stopnia. Nikt z nas nie myślał o kontestowaniu komunizmu czy socjalizmu, bo nie było na to żadnych widoków. Dlatego jeśli jazzmani robili coś

Jan „Ptaszyn” Wróblewski: Jazz nigdy mi się nie znudził

w opozycji, to dlatego, że po prostu chcieli grać muzykę, która była zakazana, tylko dlatego, że nie spodobała się komuś „na górze”. Cały czas trwała walka o to, by w Polsce funkcjonowały dla jazzu normalne warunki. Fakt jest też taki, że jak się już człowiek brał za granie, za instrument, to w tym momencie zapominał o całym zewnętrznym świecie i wszystkich jego problemach.

Powiedział pan w jednym z wywiadów, że drażni pana, iż wciąż pojawia się kilka postaci, które uważają, że rewolucjonizują świat, gdy tak naprawdę jazz zrewolucjonizowało pięciu muzyków: Armstrong, Parker, Davis, Coltrane, Ellington. A zatem czy rewolucja w jazzie na skalę tej, która dokonała się w latach 50. i 60. XX wieku, jest jeszcze możliwa?

Nazwiska, które podałem, to dobre nazwiska, dorzuciłbym tu jeszcze Rollinsa. A odnosząc się do pytania: możliwości są cały czas przed nami, pytanie tylko, jak to zrobić. Rzeczywiście mamy dużo różnych jazzowych „proroków”, ale na znacznie niższym poziomie niż ci przeze mnie wymienieni. Ci „prorocy” może nie uważają się za zbawców świata, ale twierdzą, że robią coś, czego wcześniej nie było. Z tym jednak bywa czasem

bardzo różnie, bo gdyby przysłuchać się tym niektórym dziśszym eksperymentom, to łatwo byłoby znaleźć ich rozwiązanie już w latach 60.

Wojciech Jagielski w książce o amerykańskim jazzie „Święta tradycja, własny głos” wyróżnił dwie pozycje: „Pierwsza to intelektualista w rogowych okularach, a druga to genialny prymityw, który nie ćwiczy, bo wszystko co gra, wypływa samoistnie z natury. Która poza jest bliższa „Ptaszynowi” Wróblewskiemu? A może nie zgadza się pan z tego typu polaryzacją?

Nie zgadzam się, prawda leży dokładnie po środku. Faktycznie, bywa, że są to ludzie niewykształceni, ulegają emocjom, ale to nie znaczy, że oni nie myślą, że nie są intelektualistami. Z drugiej strony wielu tych tzw. „prymitywów” to byli bardzo mądrzy i wykształceni ludzie.

O Krzysztofa Komedę był pan pytany wiele razy, uważa pan zresztą, że w polskim dyskursie jazzowym jest go za dużo, przez co pomijani są inni, chociażby Andrzej Trzaskowski. Dlaczego udało się właśnie Komedzie?

Szczerze mówiąc nie wiem. Z tym że ja nie twierdzę, że Komedę jest za dużo, tylko



FOT. WALDEMAR WYLEGALSKI

Jan „Ptaszyn” Wróblewski: Jak się już człowiek brał za granie, za instrument, to w tym momencie zapominał o całym zewnętrznym świecie i wszystkich jego problemach

za wiele płyt się z nim ukazało; czasami są to rzeczy nieselekcjonowane, które wcale nie są genialne i wręcz byłoby lepiej, żeby w ogóle nie zostały wydane. Ktoś tu po prostu „pojechał po całości”, nie oglądając się na detale i najczęściej nie zagłębiając się w muzykę. Wspominał pan o Trzaskowskim, ale poza nim jest jeszcze kilku innych. Nie chcę za bardzo rzucać nazwiskami, bo jedni się obrażą, drudzy uznają, że przesadzam, ale na pewno takich nazwisk było więcej. Jeśli miałbym kogokolwiek wymienić, to chociażby Włodzia Nahornego, czy Zbyszka Namysłowskiego.

Kanoniczna płyta jazzowa według Ptaszyna to...

Nie ma jednej, jest cała kopa. Tak samo jak w przypadku muzyków. Nie można tego zawęzić do jednego przykładu.

A od jakiej płyty zaczęła się pana przygoda z jazzem?

O Boże drogi! Nie potrafię dokładnie powiedzieć, ale pewnie były to czasy Benny'ego Goodman.

Czego słucha pan obecnie?

Wszystkiego co się da. Głównie jest to jazz, aczkolwiek od czasu do czasu lubię sobie posłuchać również muzyki brazylijskiej, ale raczej wyrwykowo. Jazzu jest w tej chwili tak dużo, że i tak nie starczy mi na niego czasu.

Albumów jazzowych każdego tygodnia ukazuje się sporo. Także w ramach serii Polish Jazz, wznowionej kilka lat temu. Jak ocenia pan zachodzące tam zmiany?

Sledzę, ale na równi z innymi wydawnictwami. Dla mnie firma, sztyl nie ma znaczenia, chociaż oczywiście seria Polish Jazz na pewno ma swoje osiągnięcia. Mam tu na myśli czasy, w których nikt inny, poza Polskimi Nagraniami, tego jazzu nagrywać nie mógł. Co do zmian - moim zdaniem nie można mówić o jakimś jednym wytyczonym kierunku, a raczej o ciągłych poszukiwaniach.

Co pan sądzi o łączeniu jazzu z odległymi gatunkami, np. elektroniką i techno?

Fuzje z techno wykluć. Natomiast elektronika istnieje w jazzie od dawna, oczywiście robiona jest na jazzowy sposób.

Gra pan już przeszło 60 lat. Jestem ciekawy, co czuje muzyk, który zagrał tysiąc godzin koncertów, na chwilę przed wejściem na scenę...

O Boże! Na pewno nie mam tremy, nie mam też jakichś specjalnych emocji, po prostu cieszę się, że mogę jeszcze wyjść i zagrać dla ludzi.

Gdyby miał pan możliwość powtórzyć jakieś jazzowe wydarzenie ze swojego życia, to co by to było?

Nie wracałbym do żadnych powtórek.

A czy są rzeczy, których pan żałuje lub uważa, że można je było zrobić inaczej?

Na pewno mam dużo rozmaitych nagrań, które nie należą do najlepszych, ale trzeba byłoby tu zastanowić się dokładnie nad każdym z osobna.

Nie było nigdy sytuacji, że jazz się panu po prostu znudził?

Nigdy. Były wprawdzie okresy, że nic mi nie wychodziło, ale nie dlatego, że znudził mi się jazz jako taki.

Nie ma Jana „Ptaszyna” Wróblewskiego bez czapki z daszkiem. Ile ma pan takich czapek i czy jest wśród nich jakaś ulubiona?

Nie mam zielonego pojęcia, ile ich jest. Niektóre leżą nie używane od lat, a w ciągłym obiegu są dwie, trzy. Czy mam ulubioną czapkę? Chyba tę z klubu „Birdland” lubię szczególnie. Pozostałe zakładam w zależności od sytuacji i gustu, który czasami zmienia (śmiej).



FOT. MAT. WŁASNE

W KULTURZE LICZY SIĘ TYLKO PRZYSZŁOŚĆ

Strzały zza ucha

W czasach, kiedy wszyscy nosili brązowe albo czarne buty, kiedy domy przypominały kartony po bananach, a ulice rzymskie dukły podczas inwazji Wandalów, nikogo nie dziwiły wszechobecne w polskim krajobrazie ar-

tystycznym nepotyzm, tandeta i serwilizm. Te trzy bolszewickie „Gracje” spojone były z ówczesnym systemem nierozzerwalnie. Po upadku komunizmu, upadł również system wsparcia twórców kultury i sztuki. I dobrze się stało, bo nie było to rozwiązanie sprawiedliwe... Bez wsparcia kultura działać jednak nie może. Niestety od 30 lat państwo polskie nie potrafi stworzyć skutecznych i czytelnych zasad sponsorowania tej branży.

Przed rokiem 1989 w polskiej telewizji dostępne były dwa programy. Oba „reżimowe”. Nie było ani Polsatu, ani TVN-24. W „Jedynce” dominowała informacja i publicystyka. W „Dwójce” - kultura i rozrywka. Takie przynajmniej były założenia.

Szmira i nepotyzm
Rzeczywistość wyglądała nieco inaczej. W erze Gomułki, Gierka i Jaruzelskiego na „srebrnym ekranie” królo-

wali „Czterej Pancerni”, Kloss i kilka gwiazd estrady. Władza ludowa główny nacisk kładła oczywiście na propagandę, od której aż mdliło. Podobnie było z kulturą, a zwłaszcza z rozrywką.

No więc mdliło i na „Jedynce” i na „Dwójce”, a na widok ówczesnych celebrytów piekły oczy, wędły uszy i pękała głowa. Wszystkie szlagiery były bowiem krojone na jedno kopyto. Wszystkie pisali ci sami, za przyjaźnieni z władzą kompozytorzy i tekściarze. Nie inaczej działo się w filmie, teatrze, literaturze, malarstwie - wszędzie szmira i kumoterstwo. Wszędzie poustawiane konkursy, stypendia i nagrody.

Na początku lat 80. coś drgnęło. W nowej, hipisowskiej odsłonie wystartował festiwal w Jarocinie. Stare „gwiazdy” ufrizowały się na new romantic, disco polo i punk rocka. Pojawiły się też młode zbuntowane kapele, które szybko zrozumiały, że

„lepsze żony futro niż ojczyzny jutro”.

Nie inaczej było w polityce - po zawaleniu się najwesselszego baraku demoludów, na scenę weszli nowi ludzie. Po latach okazało się, że wielu z nich wprowadziło komunistyczne służby. Ale to do Polaków dotarło dużo później.

Patologia dziedziczna

Kultura i sztuka mają to do siebie, że bez wsparcia umierają. Tak było zawsze. I tak jest również teraz.

Po wybuchu pandemii Sejm uchwalił „Tarczę Antykryzysową”, która miała wspierać polskich twórców, artystów i pracowników sektora kultury. Coś jednak poszło nie tak i duża część subwencji trafiła do „celebrytów”... I nie chodzi wcale o tzw. „algorytm Glińskiego”. Problem jest dużo szerszy i polega na tym, że cały system dofinansowywania kultury jest chory. PiS odziedziczył tę patologię po poprzed-

nich rządach. Żadna ekipa od czasu transformacji nie potrafiła stworzyć rozwiązań, które by tę sytuację naprawiły. Nie powstały ogólnopolskie festiwale kultury, nie ma systemu stypendiów, grantów i subwencji dla twórców kultury wysokiej (literatury, sztuki, teatru, muzyki poważnej, filmu). Nie ma prestiżowych wydawnictw, ani nagród, będących alternatywą dla wyróżnień przyznawanych przez lewicowo-liberalne media, instytucje i samorządy.

Nie istnieje także system zwolnień podatkowych dla konsumentów sztuki i kultury - na przykład nie ma odpisów dla osób kupujących obrazy, czy sponsorujących produkcję płyt, książek lub filmów. Ponadto obecny system wspierania kultury wyklucza ogromną większość pisarzy, poetów, scenarzystów i kompozytorów, którzy cierpią niedostatek nie tylko z powodu pandemii. Dlatego twórcy, zamiast tworzyć, zajmują się

wszystkim, tylko nie tym, czym powinni. Z tego samego powodu padają ambitne wydawnictwa.

Bez przyszłości?

Nakłady na kulturę i sztukę w ciągu ostatnich lat wyraźnie wzrosły. Niestety większość pieniędzy jakimi dysponuje MKiDN inwestowana jest w przeszłość. Kupowane są dzieła artystów nieżyjących, wspiera się istniejące muzea i buduje nowe. Ministerstwo finansuje prywatne teatry, bierze na utrzymanie zespoły ludowe i koła gospodyń, nie potrafi jednak, podobnie jak wszystkie poprzednie ekipy rządzące, poradzić sobie ze świadczeniami zdrowotnymi i emerytalnymi twórców...

Niestety, bez uporania się z tymi problemami kultura polska nie ma przyszłości. Czym jest państwo bez kultury, nie trzeba chyba nikomu tłumaczyć.

Krzysztof Maria Załuski

Jak rozpoznać zespół jelita drażliwego i jakie są jego przyczyny?

Ta przewlekła, nawracająca i nieuleczalna choroba objawia się występowaniem bólów brzucha, wzdęć oraz naprzemiennych zaparć i biegunk. Jej rozpoznanie nie jest łatwe, dlatego pacjenci często słyszą mylną diagnozę

Układ pokarmowy

Anna Rokicka-Żuk, Sandra Sidor
redakcja@stronazdrowia.pl

Zespół jelita drażliwego (ZJD) lub zespół jelita nadwrażliwego (ZJN) (ang. irritable bowel syndrome - IBS), jest przewlekłą chorobą jelita cienkiego i grubego oraz jednym z najczęstszych schorzeń układu pokarmowego. Wy różnia się zaburzoną perystaltyką oraz nadwrażliwością jelit.

Mechanizm rozwoju ZJD wiąże się z nieprawidłową mikroflorą jelitową, a co za tym idzie - zaburzeniami o charakterze neurologicznym, immunologicznym i hormonalnym. Choć u niektórych choroba wywołuje nie- zbyt nasilone objawy, u innych może znacznie zaburzać komfort życia i codzienne funkcjonowanie.

Niepokojące objawy

Dolegliwości mają charakter bólowy i wiążą się z zaburzeniem rytmu wypróżnień oraz wyglądu stolca. Objawy mają przy tym zmienne nasilenie oraz lokalizację, jednak najczęściej dotyczą dolnej części brzucha. Pojawiają się skurcze, gazy i wzdęcia, opuchlizna brzucha, zaparcia, biegunki, śluz w stolcu, uczucie niepełnego wypróżnienia oraz parcia w odbycie. Objawy ustępują od razu po wypróżnieniu. Chorzy skarżą się również na naprzemienne epizody rozwolnienia i zatarwardzenia.

Poza tym mogą pojawiać się także nudności, bóle w nadbrzuszu, bóle kręgosłupa krzyżowego, głowy, mięśni i stawów, zmęczenie, zaburzenia snu, libido, oddawania moczu, a także zaburzenia lękowo-depresyjne.

Przyczyny ZJD

Mechanizm rozwoju choroby dotyczy zaburzenia komunikacji między jelitem a mózgiem i jest związany z nieprawidłową mikroflorą



ZJD to powszechnie występująca choroba, która dotyka zwłaszcza osoby w 30.-40. r.ż. . Częściej są to kobiety

jelitową. ZJD rozwija się również w następstwie infekcji jelita, która wywołuje odpowiedź immunologiczną i sprawia, że organizm reaguje na niektóre składniki pokarmów jak na substancje szkodliwe. IBS może rozwinąć się także na skutek zaburzenia równowagi mikroflory powstałe w rezultacie nieżyty żołądka i jelit wywołanego spożyciem toksycznych związków z żywności lub wody. Inną częstą przyczyną jest zespół rozrostu bakteryjnego jelita cienkiego (SIBO). W rozwoju ZJD pewne znaczenie mają

geny, jednak dużo większy wpływ ma przewlekły stres lub doświadczenie traumy.

Jak rozpoznać IBS?

Chorobę diagnozuje się głównie na podstawie objawów klinicznych, wykonuje się także USG jamy brzusznej, badania krwi (morfologia, OB, białko C-reaktywne, TSH), oznaczanie przeciwciał w kierunku celiakii, gastroskopię z biopsją dwunastnicy, badanie endoskopowe jelita grubego, czyli kolonoskopię (u osób powyżej 50. r.ż.).

wej), w kierunku pasożytów oraz oznaczenie poziomu kalprotektyny. Zalecane jest też wykonanie testu oddechowego w kierunku SIBO. W postawieniu trafnej diagnozy pomocna bywa także dieta eliminacyjna, która pozwala określić źródło ew. nietolerancji i alergii.

Metody terapii

Choć zespół jelita drażliwego nie jest chorobą śmiertelną i nie wywołuje żadnych schorzeń, należy pamiętać, że jego całkowite wyleczenie jest praktycznie niemożliwe. Samo przyjmowanie leków nie jest wystarczające, ponieważ należy zmienić również sposób odżywiania i unikać stresu.

W ramach terapii tego schorzenia stosuje się leki rozkurczowe, zapierające lub przeczyszczające. Pomocne mogą być ponadto leki przeciwhistaminowe. W przypadku znacznych dolegliwości bólowych stosuje się także leki przeciwdepresyjne. W razie potrzeby lekarz może przepisać ryfaksyminę, która jest eubiotykiem, czyli lekiem przywracającym prawidłową mikroflorę jelitową.

Leczenie domowe

Kluczowa jest zmiana stylu życia, a przede wszystkim podjęcie regularnej aktywności fizycznej oraz modyfikacja diety. Osobom z ZJD poleca się dietę FODMAP, która ogranicza spożycie łatwo fermentujących w jelicie związków cukrowych oraz laktozy, czyli cukru mlecznego. Należy także zrezygnować z picia kawy i innych produktów z kofeiną oraz kapturką (składnik chili), a także alkoholu, żywności przetworzonej, smażonego i tłustego jedzenia oraz ograniczyć spożycie warzyw cebulowych i kapustowatych, nasion roślin strączkowych i pełnoziarnistych produktów zbożowych. Wskazane natomiast jest jedzenie mniejszych porcji posiłków i przyjmowanie probiotyków. W łagodzeniu objawów IBS pomocna jest także mięta pieprzowa oraz olejek miętowy.

Objawy zespołu jelita drażliwego u kobiet nasilają się w okolicach miesiączki. Podobnie może być u ciężarnych. Natomiast po menopauzie dolegliwości ulegają zmniejszeniu

POLECAMY

Sprawdzone sposoby na dobry sen.
**Tych trików możesz nie znać,
wypróbuj więc w razie problemów**

ZRÓB MASAŻ TWARZY

Za pomocą kamiennego rolera i olejku rozmasuj bolesne miejsca na twarzy, m.in. na czole, żuchwach, wzdłuż bruzdy nosowo-wargowej. Już 20 minut masażu sprawia, że u kobiet spada ciśnienie skurczowe krwi i pojawia się uczucie senności. Co więcej, rano wygląda się znacznie młodziej.



FOT. 123RF

ROZGRZEJ OKOLICE OCZU

Podniesienie temperatury twarzy i/lub karku do 40°C ułatwia zasypianie, w badaniach pomagało też spać dłużej. Wystarczy też jednak rozgrzana żelowa maseczka, a nawet miękka maseczka na oczy do spania. Ta druga ociepla ich okolice i eliminuje nadmiar światła, który zaburza sen.



FOT. 123RF

WPATRUJ SIĘ W PUNKT

Skupiaj wzrok na jednej rzeczy, np. płomieniu świecy (zadbaj o brak przeciągu). W pełni się skoncentruj, oddychaj głęboko, ignoruj kolejne myśli, nie trać z oczu płomienia, a gdy zamkniesz oczy, wizualizuj go. Pal małą świeczkę w naczyniu z wodą, jeśli nie ma jej kto zgasić.



FOT. 123RF

OBCIĄŻ KOŁDRĘ

Przy problemach ze snem sprawdzi się koc obciążeniowy lub specjalna kołdra, najlepiej ważąca ok. 10 proc. masy twojego ciała, a nawet cięższy pled z wełny lub dzianiny. Zbadano, że taki nacisk podnosi poziom serotoniny i melatoniny, uspokaja układ nerwowy i pomaga spać spokojniej.



FOT. PIXABAY

WYKORZYSTAJ ODDECH 4-7-8

Zastosuj oddech relaksacyjny, by szybciej zasnąć. Wysuń język zza górnych zębów i zrób wydech ustami, wydając świst. Zamknij usta i nabieraj powietrze nosem, licząc do 4. Wstrzymaj oddech, licząc do 7, po czym wypuszczaj powietrze ze świstem ustami, licząc do 8. Powtórz 3 razy.



FOT. 123RF

WYWRÓĆ OCZY DO GÓRY

Zamknij oczy, weź wdech i spójrz w kierunku punktu między brwiami, a przy wydechu spuść wzrok. Powtórz 4 razy, by spowolnić fale mózgowe do stanu relaksu. Jeśli to nie działa, więcej porad znajdziesz w książce Kim Jones „222 drogi do dobrego snu”, skąd pochodzą też te powyższe.



FOT. 123RF

Czy można spłacić dług snu? Oto, jak naprawić szkody zdrowotne po zarwanej nocy

Konsekwencje niedosypiania to słabsza kondycja organizmu, warto więc spędzać te 7-9 godzin w łóżku. **Czy zaległości można jednak nadrobić?**

Styl życia

Anna Rokicka-Żuk
anna.rokicka@polskapress.pl

Niedobór snu jest źródłem pogorszonego samopoczucia fizycznego i psychicznego. Wywołuję m.in. niepokój, wahania nastroju, senność, problemy z pamięcią, skupieniem się i myśleniem. Nasila też stan zapalny w organizmie, osłabia odporność, sprzyjając z czasem nadwadze, chorobom układu krążenia i cukrzycy.

Problemy ze snem to współczesna plaga - podobnie jak brak czasu, by porządnie wypocząć w nocy. Zaległości często odrabiamy w weekendy, choć nie zawsze efektywnie. Czy można skutecznie spłacić dług snu i jak to zrobić? Wyjaśniamy na podstawie wyników badań poświęconych temu zagadnieniu.

Co sprawia, że nie śpimy dobrze?

Sen to fizjologiczny stan kontrolowany przez zegar biologiczny organizmu, na który wpływa z kolei rytm dnia i nocy. Tym, co reguluje nasze biorytmy, a przede wszystkim cykl snu i czuwania, jest głównie ilość światła. Jego brak o określonej porze stymuluje szyszynekę do produkcji hormonu snu - melatoniny. Właśnie ten mechanizm jest zaburzany przez szereg czynników związanych ze stylem życia. To m.in. sztuczne oświetlenie do późnych godzin, ekrany urządzeń elektronicznych i żarówki ledowe emitujące niebieskie światło, a także brak całkowitej ciemności w nocy. Zegar biologiczny traci synchronizację z cyklem dnia i nocy również z powodu przedłużonej aktywności, nieprawidłowych pór posiłków, picia alkoholu. Nawet jeśli więc nie zarywamy nocy, jakość naszego snu często pozostawia wiele do życzenia. A co się dzieje, jeśli permanentnie nie dosypiamy, kładziemy się na ranem albo w ogóle nie śpimy? W takiej sytuacji mówimy o tzw. dłu-



FOT. 123RF

Zarwaną noc trzeba jak najszybciej odespać

WARTO WIEDZIEĆ

JAK ODESPAĆ POWAŻNY NIEDOBÓR?

Brak snu prowadzi do śmierci, ponieważ uniemożliwia regenerację mózgu i komórek całego organizmu. Rekordzista Guinnessa Randy Gardner nie spał przez 264 godzin (11 kolejnych dob), po czym wydawał się wrócić do normy, gdy pierwszej doby wydłużył swój sen o 7 godzin, a drugiej - o 3 godziny. Senny dług wynoszący 88 godzin został więc spłacony dzięki 10 dodatkowym godzinom wypoczynku ponad normalną dawkę 8 godzin na noc.

gu snu. Czy można jednak go spłacić w weekendy, nie wstając z łóżka przed południem?

Jak działa dług snu?

Na chęć snu wpływa nie tylko 24-godzinny rytm biologiczny, ale też potrzeba snu związana z regulacją równowagi w organizmie, stąd nazywana fachowo homeostatycznym napędem do snu lub presją snu. Wpływ dobowego cyklu aktywności na chęć spania jest zawsze taki sam, niezależnie od tego, ile śpimy. Jednak już presja snu wynika z jego deprywacji i konieczności zaspokojenia tej podstawowej potrzeby. Im dłużej więc nie śpimy, tym bardziej rośnie po-

treba snu, a my czujemy się bardziej senni. W takiej sytuacji nocny wypoczynek zmniejsza presję snu. W ciągu dnia jednak snu ulega ona wzrostowi - najpierw powoli, a wieczorem już gwałtownie. Po przespaniu nocy znowu spada.

Nie każdy sen jest jednak sobie równy. Pierwsze jego godziny spłacają dług senny szybciej i efektywniej niż te ostatnie. Krótszy wypoczynek nocny skutkuje rozpozaniem dnia z wyższą presją snu. Jeśli więc ktoś chronicznie nie dosypia, potrzeba położenia się jest u niego przez cały czas wyższa niż po dobrym nocnym wypoczynku. Warto wspomnieć przy tym

o konsekwencjach zdrowotnych takiego stanu - upośledza on nie tylko funkcjonowanie mózgu, ale także układu krążenia, odporność, regulację apetytu, nastroju.

Czy można spłacić senny dług?

Długie spanie w dni wolne to popularny sposób na niedobór snu w tygodniu. Dowodów na skuteczność takiego działania jest jednak niewiele. Ustalono niestety, że bardzo późne chodzenie do łóżka może powodować przesunięcie rytmu dobowego i sprawiać, że w kolejnym tygodniu będzie trudno zapewnić sobie satysfakcjonujący sen. Późne wstawanie może więc nie być pomocne - znacznie lepiej jest dbać o odpowiednią regenerację każdego dnia.

Gdy jednak powstanie senny dług, warto spróbować wyrównać straty w miarę szybko - i wcale nie potrzeba na to wielu dodatkowych godzin. Ilustrują to badania nad deprywacją snu. Po jednej całkowicie nieprzespanej nocy „odrobienie” zaległości następnej doby wymaga bowiem jedynie 2-3 dodatkowych godzin snu ponad zwykłą ilość - większość funkcji organizmu oraz nastrój wraca wtedy zwykle do normy.

Natomiast po 4-5 dobach pozbawienia snu potrzebne jest kilka dłuższych przespanych nocy, np. przez 12 godzin, a następnie po 10 godzin. Należy jednak wiedzieć, że deprywacja snu jest szkodliwa, a nawet fatalna, choć bezpośrednią przyczyną śmierci mogą być powikłania (według nowych badań są one związane z nadprodukcją wolnych rodników w jeli-tach).

Sytuacje takie powinny być jednak sporadyczne. „Zaciąganie” długu i jego spłacanie nie powinno powtarzać się tydzień w tydzień, ponieważ przy takiej częstotliwości zmian nasz zegar biologiczny nie ma szans funkcjonować prawidłowo, a zwykła noc - przynieść zadowalającego odpoczynku. ©@

„Ciałopozytywność” to nie tylko samoakceptacja. Czym jest Body Neutrality?

Właściwe nastawienie do siebie to przede wszystkim działanie zgodnie ze swoim ciałem. **Jak się z nim zaprzyjaźnić, szanując jego historię?**

Psychologia

Anna Rokicka-Żuk
anna.rokicka@polskapress.pl

Pozytywny stosunek do własnego ciała jest niezbędnym warunkiem szczęśliwego życia, ale nie może być rozwijany kosztem własnego zdrowia. Warto zdać sobie sprawę, że ciało jest przyjacielem, który pozwala nam być i walczy o nasze przetrwanie – nasza egzystencja realizuje się przecież właśnie w ciele.

Być szczęśliwiej, warto starać się zrozumieć i zaakceptować swoje ciało, ale biorąc odpowiedzialność za konsekwencje wyborów. Mówi o tym Elżbieta Lange z fundacji „Kobiety bez diety”, której jest współzałożycielką, a także psychoterapeutką, psychodietetyczką i autorką książki „Emocje na talerzu”.

Czym jest ciałopozytywność?

Główną wartością, którą kieruje się ruch Body Positivity, jest uczenie osób, które na przykład nie akceptują swoich ciał albo posiadają różnego rodzaju niedoskonałości, w tym osób z nadwagą i otyłością, by akceptować swoje wady, żeby uczyć się lubić swoje ciało. Bo każdemu ciału bez względu na wygląd należy się szacunek.

Tymczasem jesteśmy bombardowani przez media pięknym obrazkiem, który w naturze występuje naprawdę w minimalnym procencie. Głównie dotyczy to kobiet, bo ich ciała w dużej mierze stały się obiektem narcystycznej kultury, w której żyjemy. Są uprzedmiotowiane i sprowadzane do wyglądu, a pomija się to, po co nam to ciało i jakie są jego możliwości. To, z czym musimy dzisiaj walczyć, to błędne i wstrętne przekonanie, że kobiety zasługują na miłość tylko i wyłącznie pod warunkiem, że wyglądają.

Czy zamiast akceptować nadwagę nie powinny raczej schudnąć?



Pozytywne nastawienie do swojego ciała warto połączyć z troską o jego dobrostan – a to już nowszy ruch niż Body Positive, który nosi nazwę Body Neutrality

Akceptacja nie oznacza, że rezygnujemy z brania odpowiedzialności, tylko uznanie faktu. Dopóki osoba, która ma otyłość, będzie to wypierała i nie będzie chciała spojrzeć w lustro – bo to często pierwszy krok do rozpoczęcia zmiany – dopóki nie będzie też miała świadomości, jakie są konsekwencje chociażby zdrowotne, dopóty nie będzie mogła nic z tym zrobić.

W fundacji „Kobiety bez diety” zachęcamy do tego, żeby nie zajmować się wyglądem. Chcemy czuć ciało, a nie patrzeć na nie. To jest najnowszy ruch, o którym też jest teraz dość głośno, i nazy-

wa się ciałoneutralność, czyli Body Neutrality.

Na czym polega ciałoneutralność?

Ciałoneutralność zachęca do tego, żeby skupiać się na możliwościach ciała, na trosce i szacunku do niego oraz zajmować się nim w taki sposób, by jak najdłużej służyło nam w zdrowiu. Nasze ciało realizuje mnóstwo różnych procesów wewnętrznych, które dzieją się poza naszą świadomością. Dyskretnie robi to, co do niego należy, żeby przetrwać. Zawsze działa wyłącznie na naszą rzecz. Zachęcamy, żeby właśnie w taki

sposób patrzeć na ciało – że dzięki niemu kosztujemy życia, mamy relacje, smakujemy, możemy chodzić, biegać, wyrażać emocje, być społecznie, wstawać rano, doświadczać przyjemności. Dziś mamy jednak bardzo słaby kontakt z ciałem. Nie umiemy o nie dbać, bo go nie słuchamy. Zapominamy nawet o jego podstawowych potrzebach.

Jakie są granice ciałopozytywności?

Granica jest unikanie odpowiedzialności za swoje zdrowie. Chodzi też o to, żeby szanować swoje ciało i żeby nie stało się ono ograniczeniem, jeśli chodzi o kontakty społeczne, rozwijanie kariery, ubieranie się, realizowanie pasji, życia seksualnego. Prawdziwa samoakceptacja uzdrawia, daje nam poczucie mocy, pomaga zwalczyć wstyd, poczucie winy, niezadowolenie związane z wyglądem. Dzięki niej będzie wzrastała nasza motywacja do tego, żeby o sobie dbać. I wtedy jest to niezależne od wyglądu. Dlatego te wszystkie ruchy są naprawdę bardzo potrzebne – musimy tylko wiedzieć, jak właściwie rozumieć ich założenia.

WARTO PRZECZYTAĆ

Dlaczego tak często krytykujemy innych? **Za co surowo oceniamy siebie i ludzi?**

Mamy silną potrzebę identyfikacji, więc jeśli chcemy identyfikować się z osobami, które są piękne i odnoszą sukcesy, na takie osoby patrzymy. To dla nas oczywiście przyjemniejsze, ale często odrealnione – mówi dr Elżbieta Lange. – A kto komentuje i krytykuje? W dużej mierze osoby, które mają oprawców w swoich głowach, bardzo często nie akceptują siebie, mają potrzebę wyrzucenia frustracji. To zwykle jedyny sposób, w który mogą zrobić to bez ponoszenia odpowiedzialności.

Nadal nie mamy w Polsce kultury mówienia o otyłości i o tym, że jest to choroba, którą należy leczyć. Nie ma jednak szeroko zakrojonych kampanii społecznych, które by zachęcały do zmiany myślenia o sobie osób stygmatyzowanych i dyskryminowanych z uwagi na wygląd. One potrzebują ruchów takich jak Body Positive chociażby do tego, żeby się odważać, wychodzić, rozmawiać.

Nadwagę ma teraz w zasadzie co drugi Polak, bo już 55 procent społeczeństwa, a 1/4 jest otyła – i nie ma tu znaczenia grupa wiekowa ani status społeczny. Dotyczy to również dzieci, bo co czwarte z nich ma nieprawidłową masę ciała, w tym 1/3 trzylatków. Mówimy jednak o tym, jakby to był marginalny problem i dotyczył zaledwie kilku procent z nas. (ARŻ)



Każdemu ciału należy się szacunek bez względu na wygląd

Jak zacząć pozytywne zmiany w sposobie myślenia na swój temat?
Psychodietetyk radzi

Na pewno nie jest to dobry sposób, żeby zmieniać wszystko naraz i od razu. To bardzo demotywujące i często niemożliwe. Najlepiej sprawdza się metoda małych kroków. Zamiast rzucać pracę w korporacji, mogę popatrzyć, jak wygląda mój dzień, bo go nie słuchamy. Zapominamy nawet o jego podstawowych potrzebach.

15 minut zamiast scrollować w telefonie. Nie musi to wcale być pół dnia, ale na przykład 10 minut ciszy w zamkniętym pokoju, bo jest się na granicy szaleństwa z powodu obowiązków domowych, dzieci, pracy i wszystkiego. To już będzie jakiś początek naszej uważności, że może pozwolić sobie na 7 minut zjedzenia w spokoju chociaż jednego posiłku w ciągu dnia, że zrobię sobie śniadanie albo wezmę jedzenie do pracy. (ARŻ)



Body Positivity to coś więcej niż bezrefleksyjna akceptacja tuszy. Pozytywne nastawienie to także troska o ciało.

ZDROWIA

Za tydzień
u nasWYSOKI
CHOLESTEROL
MOŻE BYĆ
DZIEDZICZNY.
CO WTEDY?WARTO SIĘGAĆ
PO SIEMIEŃ
LNIANE
DO PICIA!

ZAPYTAJ LEKARZA

**Jak chronić się przed
urazem zębów w czasie
zimowych aktywności,
np. podczas jazdy
na nartach lub sankach?****EKSPERT WYJAŚNIA:**

Wypadki, do jakich dochodzi na stokach, bardzo często wiążą się z urazami, a niejednokrotnie także utratą zębów. Wybierając się na stok czy górkę nie zapominajmy o bezpieczeństwie, także naszych zębów. Pamiętajmy więc nie tylko o goglach i kasku ochronnym (najlepiej z ochraniaczem na brodę), ale też o ochroniaczu na zęby. Warto także się ubezpieczyć i nie przeceniać swoich umiejętności, ponieważ uderzenie twarzą w twardą powierzchnię może wiązać się z poważnymi konsekwencjami dla naszego uzębienia. Mu-

MASZ PYTANIE

Napisz do nas na adres: redakcja@stronazdrowia.pl

simy pamiętać, że nawet pozornie niegroźny uraz, po wystąpieniu którego nie odczuwamy silnego bólu czy widocznego zniszczenia korony, wymaga diagnostyki, ponieważ mógł naruszyć strukturę zęba. Dlatego każdy uderzony ząb powinien być obejrzany, prześwietlony i poddany badaniu żywotności miazgi, które da odpowiedź na pytanie, czy prawidłowo reaguje ona na bodźce elektryczne. Tym bardziej, że konsekwencje dla naszego zdrowia mogą pojawić się dopiero po jakimś czasie. Czasami jest to kilka godzin, kiedy poziom adrenaliny się obniża, a innym razem nawet kilka dni.

**Jakie sygnały ze strony
zębów po uderzeniu
szczególnie powinny nas
zaniepokoić?****SPECJALISTA RADZI:**

Uczucie mrowienia to naturalna reakcja na wstrząs, ale ważnym sygnałem, że coś może być nie tak, powinno być dla nas także pojawienie się wrażliwości zębów na ciepło-zimno, która może świadczyć o uszkodzeniu szkliwa, czy najmniejsze nawet uczucie ruchomości w szczęcie, co może świadczyć o poważniejszym urazie. Nawet jeżeli nie jest to widoczne od razu złamanie, to może dojść do niewielkiego pęknięcia kości w szczelinie między dwoma zębami. Jest to dość częsta sytuacja, a bez dokładnej diagnostyki uszkodzenie może być niewidoczne. Ewidentnym wskazaniem do wizyty u dentysty jest obrzęk, który może się uwidocznić po kilku dniach.

**Co robić, jeśli doszło
do urazów zębów? Jak
leczyć uszkodzony ząb?****EKSPERT WYJAŚNIA:**

W wersji optymistycznej - kiedy uszkodzenia są minimalne - ząb wymaga trzymiesięcznej obserwacji, by nie przeoczyć momentu, gdy może być konieczne wdrożenie leczenia. Jeśli jednak już na pierwszej wizycie widzimy, że struktura zęba została naruszona, wiemy, że będzie wymagał interwencji stomatologicznej: leczenia kanałowego, rekonstrukcji (nadbudowy), bądź nawet usunięcia. Niezależnie od tego, czy ząb został wybity (wypadek z zębodołu), czy ułamany (korona jest uszkodzona), ważne, by w miarę możliwości odnaleźć fragment, który odpadł, opłukać go pod bieżącą wodą i jak najszybciej dostarczyć do stomatologa.

Takie postępowanie stwarza szansę na przyklejenie części, która została odłamana, jednak pod warunkiem, że ząb był zdrowy. Najlepiej jest ją więc przetransportować we własnej ślinie, czyli włożyć do jamy ustnej. Ponieważ takie rozwiązanie z oczywistych względów nie sprawdza się w przypadku dzieci (ryzyko połknięcia), można przetrzymać go w mleku, które ma lekko zasadowe pH, podobne do śliny. Biorąc jednak pod uwagę fakt, że nieczęsto miewamy ten produkt na stoku narciarskim czy w czasie rowerowej wycieczki, ząb można również przewieźć do gabinetu dentystycznego w wodzie. Najważniejsze, by zrobić to możliwie szybko, najlepiej w ciągu 1-2 godzin od urazu.

**Lek. dent. Bartłomiej Karaś, członek
Działu Badawczego Polskiego Towarzystwa Endodontycznego**

Pij drożdże na piękną cerę i odporność

Drożdże mają właściwości pielęgnacyjne i lecznicze. **Przygotowany z nich napój poprawi stan skóry i ukoji nerwy****Odżywianie****Monika Góralska**
monika.goralska@polskapress.pl**Ze względu na zawartość
w drożdżach witaminy A, C,
z grupy B oraz składników
mineralnych takich jak żelazo,
cynk i magnez przyrządzony
z nich napój drożdżowy
poprawia stan skóry, włosów
i paznokci, wzmacnia odporność,
redukuje zmęczenie,
odżywia, uspokaja
i poprawia samopoczucie.
Wypróbuj przepis na napój
drożdżowy.**

Drożdże są bogatym źródłem witamin z grupy B, a w szczególności witaminy B1, B2, B3, B5, B6 biotyny (witaminy B7 lub H) i kwasu foliowego (witamina B9). Zawierają także składniki mineralne takie jak fosfor, cynk, żelazo, magnez, potas, chrom i selen, a także błonnik, witaminę E i inne antyoksydanty. Dzięki temu opóźniają także procesy starzenia. Są przy tym niskokaloryczne w 100 g drożdży znajduje się ok. 90 kcal.

Jak działa picie drożdży?

Napój drożdżowy ma wiele właściwości pielęgnacyjnych, leczniczych i odżywczych. Przede wszystkim poprawia on stan skóry, włosów i paznokci. Włosy stają się mocniejsze, zdrowsze

i bardziej lśniące, zaś płytki paznokciowe będą miały ładniejszy kolor i nie będą podatne na złamanie. Napój zniweluje także trądzik i wyleczy zmiany zapalne. Picie drożdży polecane jest w stanach wyczerpania fizycznego i psychicznego. Zawarte w nich składniki pomagają łagodzić negatywne skutki stresu i poprawiać funkcjonowanie układu nerwowego. Redukują zmęczenie, dodają energii i wpływają na poprawę nastroju. Składniki zawarte w drożdżach wzmacniają również układ odpornościowy oraz leczą biegunkę.

Istnieją różne rodzaje drożdży, które dzieli się ze względu na zastosowanie np. drożdże piwowskie, piekarnicze czy gorzelnicze. W każdym z nich jednak znajdują się te same organizmy należące do rodziny drożdżakowatych, głównie *Saccharomyces cerevisiae*. Do przygotowania napoju drożdżowego najlepiej jest wybrać świeże drożdże w kostce, które znajdziesz w sklepach lodówkach.

Przepis na napój z wodą lub mlekiem

Jak przygotować napój drożdżowy? **Potrzebne są:**

- 30 g świeżych drożdży (ok. 1/3 kostki),
- 250 ml wrzącej wody,
- 1 łyżeczka miodu lub cukru (opcjonalnie do smaku).

**Napój z drożdży zastosuj jako kurację wzmacniającą
odporność, poprawiającą wygląd cery lub uspokajającą. Pij go
2-3 razy w tygodniu po jednej szklance dziennie przez 2
miesiące****Sposób przygotowania:**

1. Drożdże zalej wrzącą wodą. Możesz je także zagotować. Dzięki temu zostaną one „zabite” i nie będą fermentować w jelitach.

2. Wymieszaj płyn aż do rozpuszczenia drożdży.

3. Napój ostudź i wypijaj najlepiej rano, przed posiłkiem.

Aby drożdże lepiej smakowały, można je też rozpuścić

w 2 łyżkach wrzącej wody i zalać szklanką mleka, a do smaku dodać miód (już po ostudzeniu do temp. ok. 40 st. C, aby nie stracić jego cennych właściwości leczniczych) lub cukier.

Przeciwwskazania do kuracji

Mimo wielu cennych właściwości tego napoju, nie każdy może go spożywać. Mogą one bowiem wywołać skutki uboczne takie jak bóle brzucha, wzdęcia i gazy, a także bóle głowy oraz objawy alergiczne (duszności, bóle w klatce piersiowej).

Należy też pamiętać, że drożdże nie powinny być spożywane na surowo, ponieważ stwarza to możliwość ich namnażania się w układzie pokarmowym, co prowadzi do rozwoju dolegliwości i problemów zdrowotnych. Aktywne, surowe drożdże zawierają fermentować w przewodzie pokarmowym i zamiast dostarczać cennych składników, będą je dodatkowo pobierać z organizmu, przynosząc tym samym więcej szkody niż pożytku.

Drożdży nie powinny też spożywać osoby chorujące na nawracające infekcje grzybicze spowodowane przez drożdżaki *Candida albicans* oraz osoby z chorobami zapalnymi jelit np. chorobą Leśniowskiego-Crohna czy wrzodziejącym zapaleniem jelit. Drożdże nie są wskazane również w połączeniu z lekami ta-

kimi jak antydepresyjne inhibitory MAO, przeciwbólowa meperydyna i środki stosowane w leczeniu cukrzycy, ponieważ mogą zmieniać ich działanie.

Bezpiecznym sposobem na skorzystanie z cennych właściwości drożdży jest oprócz napoju przyjmowanie ich także w tabletkach dostępnych jako suplementy diety lub dodawanie do potraw drożdży nieaktywnych w postaci suszonych płatków.

WAŻNE**DOMOWY NAPÓJ
Z DROŻDŻY CZY TABLETKI?**

Osoby, którym nie smakuje napój mogą zastąpić go tabletkami, ponieważ mają one takie same właściwości. Drożdże w tabletkach polecane są dla wzmocnienia układu odpornościowego, zwiększenia wydolności organizmu w okresach rekonwalescencji, poprawy funkcjonowania układu nerwowego i mózgu, dla osób podatnych na stres, przy obniżonym nastroju oraz podczas terapii antybiotykami. Najlepiej wybierać drożdże piwowskie, które stanowią oczyszczony produkt uboczny produkcji piwa i często wzbogacone są dodatkami ziół lub pyłku kwiatowego.

Z ŻYCIA GWIAZD

CELEBRYCI

Tomasz Kammel żartuje sobie z Barona

Podczas niedawnego „Pytania na śniadanie” prowadzący przyglądali się życiu miłośnemu Barona z Afromental i jego obecnej partnerki Sandrze Kubickiej. Para akurat bawi na Malediwach. Tomasz Kammel zażartował z muzyka: - Tyle lat się znamy i ja uważam, że Baron jest permanentnie zakochany. Tylko czasem obsada się zmienia po drugiej stronie. I dodał: - Ale to jest OK. Pojemne serce chłop ma. Szczęścia życzę. Może on po prostu szuka i jest perfekcjonistą.



FOT. SYLWIA DĄBROWA

CELEBRYCI



FOT. PAWEŁ WIŚNIEWSKI

Edyta Pazura dostała swój portret od męża

Żona słynnego aktora obchodziła niedawno urodziny. Z tej okazji mąż подарował jej oryginalny prezent - portret autorstwa malarki Joanny Sarapaty. „Jest dokładnie taki, jak sobie wymarzyłam. Widziałam go już w moich snach... Mój prezent urodzinowy od Czarka, czyli ja widziana oczami Joanny Sarapaty. Dziękuję i co najważniejsze... Mam skrzydła” - napisała w internecie.

Katarzyna Warnke sprzedaje swoje zdjęcie

Popularna aktorka postanowiła wystawić na aukcję WOŚP swoje nagie zdjęcie pochodzące z sesji, jaką zrobił jej magazyn „Playboy”. „Jeśli ktoś chciałby wejść w posiadanie tego zdjęcia w rozmiarze AO, pić poranną kawkę, zawieszając oko na moich plecach, patrzeć na otwarte drzwi i zrelaksowaną postać jako na dobrą wróżbę na przyszłość. Jest taka możliwość!” - napisała.

CELEBRYCI



FOT. PAWEŁ WIŚNIEWSKI

Weronika Książkiewicz zmieniła siebie

Popularna polska aktorka udzieliła niedawno wywiadu „Twojemu Stylowi” i opowiedziała o najtrudniejszych chwilach w swoim życiu. To było w 2010 roku, kiedy urodziła syna i rozstała się z ówczesnym partnerem. - Pomogli mi przewodnicy duchowi. Duchowość jest dla mnie równie ważna, jak zadbane ciało i umysł. (...) Uwierzyłam, że zmieniając siebie, dostanę więcej od świata - tłumaczy. (GZL)

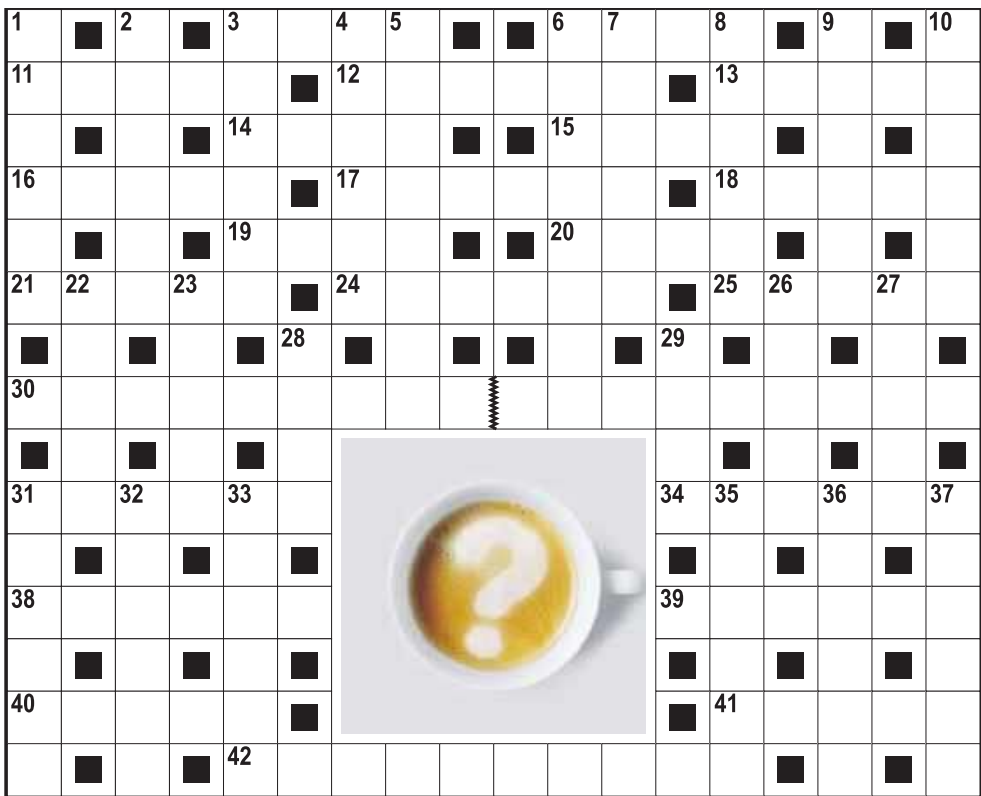
Krzyżówka nr 14

Poziomo:

- 3) strome wycięcie w zboczu góskim,
- 6) powierzchnia drogowa z kamienia polnego,
- 11) finansowe bankructwo,
- 12) budynek przeznaczony do rozbiórki,
- 13) musical z Madonną,
- 14) uderza z jasnego nieba,
- 15) szwedzki kwartet wokalny,
- 16) podwójne lub wahadłowe,
- 17) skórzana torba do przechowywania dokumentów,
- 18) taniec towarzyski z lat 60-tych,
- 19) rodnik wywodzący się od węgłowodoru etanu,
- 20) popularny polski kabaret,
- 21) przejaw, symptom choroby,
- 24) sprzęt Pawła Edelmana,
- 25) niewielki ssak drapieżny,
- 30) podniosłe przyrzeczenie,
- 31) służy do przewozu samochodów osobowych,
- 34) był nim Antonio Stradivari,
- 38) umowny znak o treści informacyjnej,
- 39) zarys liniowy przedmiotu,
- 40) leje do kierowania koniem,
- 41) najmniejsza porcja energii,
- 42) skórkowe na dłoniach modnisi.

Pionowo:

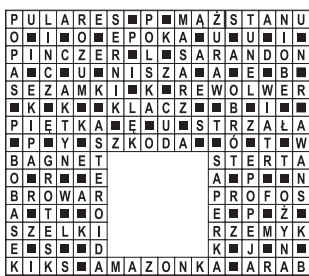
- 1) daje początek strumieniowi,
- 2) swędzący wykwit na skórze,
- 3) płonący kawałek drewna,
- 4) wiersz o tematyce miłosnej,
- 5) nie pali się do pracy, obibok,
- 6) produkuje same buble,



- 7) grządka kwiatowa z różami,
- 8) Buster, aktor o „kamiennej” twarzy,
- 9) słodki napój alkoholowy,
- 10) np. Prawo i Sprawiedliwość,
- 22) przysłowiowa w szklance wody,
- 23) papiery wartościowe na giełdzie,
- 26) szata liturgiczna kapłana,
- 27) przysiad na zgiętych nogach,
- 28) Piotr, skoczek narciarski,

- 29) Wilhelm, szwajcarski bohater narodowy,
- 31) podłużny, wąski kawałek drewna,
- 32) uprzyjemnia i ułatwia życie,
- 33) myśliwy z lasów Kanady,
- 35) obszary ziemi nadające się pod uprawę,
- 36) arktyczny waleń z wielkim zębem,
- 37) pomieszczenie mieszkalne na statku.

Rozwiązanie nr 13



Dziennik Bałtycki

www.dziennikbaltycki.pl

DZIENNIK BAŁTYCKI

Adres redakcji: ul. Połęża 3, 80-720 Gdańsk, tel. 58 300 33 00, faks 58 300 33 03

Redaktor naczelny Artur Kielbasinski, 58 300 33 00, artur.kielbasinski@polskapress.pl

Zastępca redaktora naczelnego Mariusz Lesniewski (Tygodnik Trójmiasto), 502 499 036, m.lesniewski@prasa.gda.pl

Sekretarz on-line Tomasz Kubik, 502 499 023, t.kubik@prasa.gda.pl

Koordynator serwisów naszemasto.pl Wojciech Sosnowski, 502 499 080, wojciech.sosnowski@polskapress.pl

Rejsy/Publicystyka Dariusz Olejniczak, 502 499 066, dariusz.olejniczak@polskapress.pl

Ekonomia Jacek Klein, 502 499 026, j.klein@prasa.gda.pl

Magazyn Rodzinny Anna Szalkowska, 502 499 031, anna.szalkowska@polskapress.pl

Sport Rafał Rusiecki, 698 635 661, r.rusiecki@prasa.gda.pl

Łączność z Czytelnikami 58 300 33 41

Poradniki, dodatki i edukacja Kamila Kubik, 514 800 986, k.kubik@prasa.gda.pl

Multimedia Kamila Benke, 58 300 33 22, k.benke@prasa.gda.pl

Prezes oddziału Polska Press w Gdańsku Tomasz Niski, 58 300 31 00

Biuro reklamy Joanna Gwiazda-Kozłowska
Biuro ogłoszeń (nekrologi, kondolencje), 58 300 32 17, 58 300 32 11

Kolportaż 58 728 08 17

Marketing marketing.gdansk@polskapress.pl

Prenumerata 58 728 08 17, bok.prenumerata@polskapress.pl. Prenumeratę można także zamówić za pośrednictwem urzędów pocztowych i w Internecie

e-wydanie: online.dziennikbaltycki.pl

DRUK Polska Press sp. z o.o. Oddział Poligrafia 85-438 Bydgoszcz, ul. Grunwaldzka 229; tel. 52 322 62 01, fax 52 552 41 41

Polska Press sp. z o.o. Oddział w Gdańsku należy do Grupy Wydawniczej Polska Press

© © - umieszczenie takich dwóch znaków przy Artykule, w szczególności przy Aktualnym Artykule, oznacza możliwość jego dalszego rozpowszechniania tylko i wyłącznie po uzyskaniu opłaty zgodnie z cennikiem zamieszczonym na stronie www.dziennikbaltycki.pl/treci i w zgodzie z postanowieniami niniejszego regulaminu.

REDAKTOR PROWADZĄCY WYDANIE Mariusz Lesniewski

Polskie Badania Czynielstwa

PBC
Polskie Badania Czynielstwa

Nakład Kontrolowany ZKOP

BALAJA KONTROLA WYDAWCTWA
INSTRUKCJA WYDAWCTWA

REKLAMA

WAŻNE TELEFONY

ZAKŁADY POGRZEBOWE

• Usługi Pogrzebowe

Cmentarz Komunalny Sopot
własna chłodnia, całodobowo,
58 551 03 50, 609 060 965

Jeżeli chcesz zamieścić ogłoszenie w tej rubryce zadzwoń ☎ 503 191 846

REKLAMA

0010366512

Nekrologi i kondolencje

przyjmowane są zgodnie z harmonogramem

dzień wydawniczy

termin przyjmowania:

poniedziałek
wtorek
środa
czwartek
piątek
sobota

piątek do godz. 16:00
poniedziałek do godz. 16:00
wtorek do godz. 16:00
środa do godz. 16:00
czwartek do godz. 15:00
czwartek do godz. 13:00

☐ drogą mailową:

nekrologi@prasa.gda.pl tel.58 30 03 211

☐ poprzez internetowe Biuro Ogłoszeń

ibo.polskapress.pl

☐ w zakładach pogrzebowych współpracujących z Polska Press

☐ Koncesjonowanym Biurze Ogłoszeń Laboexpress, Gdynia ul. Świętojańska 5, w godz. 9:00-14:00



nekrologi.net

REKLAMA

0010379249

Drobne

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

Telefonicznie: 800-472-852, 58 300 32 17 i zapłacić kartą kredytową

Biuro Ogłoszeń:
Gdańsk, Połęża 3, tel. 58/3003 211

Nieruchomości

GARAŻE

KUPIĘ garaż, tel. 609-499-555.

Finanse biznes

KREDYTY, POŻYCZKI

POŻYCZKI pozabankowe nawet do 12 000 zł
tel. 690 626 595

Rolnicze

MASZYNY ROLNICZE

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

Usługi

AGD RTV FOTO

AGD naprawa: lodówki, zmywarki, pralki, 58/ 302 0006, 58/554 22 02, 58/664 48 35, 501103397

BUDOWLANO-REMONTOWE

A do Z awarie dach, blacha, kominy, papy, rynny, malowanie tel. 517-744-487

A do Z awarie elektr. zabezp. tablice, oświel. remonty, przewody 504372096

A-Z malowanie, cekol, kafelki 691-996-354

BALUSTRADY, kraty, drzwi piwniczne- stalowe, zamki, daszki, ogrodzenia bramy, furtki, naprawa, inne 501414144

CYKLINIARSKIE 602-784-208 ukł. paneli

CYKLINOWANIE bezpyłowe 504641458

HYDRAULICZNE, gazowe, awarie -tanie, solidnie. Tel. 501-977-409

HYDRAULIKA, tanio, solidnie, tel. 513-661-997

OKNA,DRZWI, rolety, żaluzje. Montaż. Solidnie, 58 556-65-01 Stolmar

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

Turystyka

KRAJ

GÓRY

Beskidy Miodowy Raj - Tradycyjne święta Wielkanocne, możliwość dowozu, 501-642-492

Różne

FILATELISTYKA - kupno. 607 687 697

Garaże blaszane, konkurencyjne ceny, 59\833-45-36, 660-385-917, 605-286-058

KASA za stare książki 609-643-399

ŻALUZJE. Rolety 501-005-692

Praca

ZATRUDNIĘ

DOZORCĘ emeryta/rencistę do firmy w Sopocie, tel. 58 551 40 53

EMERYTA do ochrony biurowca w Sopocie zatrudnię, tel. 58 554 29 17

KONSERWATORA - utrzymanie porządku na posesji w Sopocie, praca pn-pt, tel. 58 551 40 53

NIEMCY: murarz, cieśla, malarz, elektr., spawacz, betoniarz: 730011300

PRACA DLA OPIEKUNÓW OSÓB STARSZYCH W NIEMCZECH, WYSOKIE ZAROBKI DO 1800 EURO, DARMOWY PRZEJAZD, GWARANCJA ZATRUDNIENIA. Tel. 518 733 727

ZATRUDNIMY kilkadziesiąt osób do sprzątania w biurowcu przy Hali Oliwia w Gdańsku Oliwie. Stawka 20,05 brutto. Terminowe wypłaty i stabilne zatrudnienie. Kontakt: Andrzej - 664902346, Svitlana - 789070636

Handlowe

MASZYNY URZĄDZENIA

KUPIĘ minikoparkę, 609-499-555.

Matrymonialne

SZCZUPLA o młodym wyglądzie,lat 59. Pana bez nadwagi,stały związek,Gdańsk 694271352

Z wielkim smutkiem przyjęliśmy wiadomość o śmierci



Pani

Agnieszki Sitko

wspaniałej rzemieślniczki,
przez wiele lat aktywnej w gdańskim cechu zrzeszonym
w Izbie Rzemieślniczej w Gdańsku
Teściowej
naszego Kolegi Grzegorza Pellowskiego,
członka Zarządu Pomorskiej Izby Rzemieślniczej MSP

Wyrazy głębokiego współczucia

Grzegorzowi i Katarzynie Pellowskim

oraz

Rodzinie i Bliskim

składają

Zarząd i Pracownicy
Pomorskiej Izby Rzemieślniczej
Małych i Średnich Przedsiębiorstw
w Gdańsku

Z głębokim żalem zawiadamiamy, że 18 stycznia 2022 r.
w wieku 81 lat zmarł

Ś + P

Ryszard Kasperski

Msza święta żałobna zostanie odprawiona
1 lutego 2022 r. o godz. 12.00
w kościele Najświętszej Marii Panny w Gdyni.

Złożenie urny
nastąpi po mszy świętej o godz. 13.00
na Cmentarzu Witomińskim w Gdyni

Zamiast kwiatów prosimy w czasie pogrzebu o datki do
puszki na rzecz Gdyńskiego Hospicjum Św. Wawrzyńca.

Najbliższa Rodzina

Z wielkim smutkiem
przyjęliśmy wiadomość o śmierci

Ś + P

Barbary Krafftówny

jednej z pierwszych artystek Teatru Wybrzeże,
która wraz z Iwo Gallem rozpoczęła na Pomorzu
swoją wspaniałą teatralną karierę.

Adam Orzechowski
wraz
z Zespołem Teatru Wybrzeże

Z głębokim smutkiem przyjęliśmy wiadomość
o śmierci



arch.

**Danuty
Rolke-Poczman**

Wieloletniego Pracownika Wydziału
Architektury Politechniki Gdańskiej,
Oddanego nauczyciela akademickiego,
Mentora młodzieży, Architektki
z pasją, wizją i fantazją.
Działaczki społecznej, twórczyni
Domu Zarazy i przyjaciela Oliwy

Córce prof. Ewie Lewickiej,
Rodzinie i Najbliższym

Wyrazy szczerego współczucia składa

Dziekan, Rada Wydziału
i cała społeczność akademicka
Wydziału Architektury Politechniki Gdańskiej

Z głębokim smutkiem i żalem
przyjęliśmy wiadomość o śmierci
naszego Przyjaciela



Edmunda Schulke

Wyrazy współczucia
oraz słowa wsparcia dla całej

Rodziny

składa

Zarząd INPRO S.A.



Z głębokim smutkiem i żalem
przyjęliśmy wiadomość
o śmierci



Edmunda Schulke

Wieloletniego Prezesa Zarządu
DOMESTA Sp. z o.o. w Gdańsku

Wyrazy współczucia
dla całej

Rodziny

składają

Pracownicy
Grupy Kapitałowej INPRO S.A



eprasa.pl 679eb16294

0010407425



Z głębokim smutkiem przyjęliśmy wiadomość o śmierci w dniu 24 stycznia 2022 roku
prof. dr hab. inż.

Lecha Kobylińskiego

współtwórcy Badawczo-Szkoleniowego Ośrodka Manewrowania Statkami w Iławie („Szkoła Kapitanów”), długoletniego przewodniczącego Rady Fundacji Bezpieczeństwa Żeglugi i Ochrony Środowiska.

Wyrazy żalu i współczucia
Rodzinie i Bliskim
składają
Zarząd i współpracownicy z Fundacji Bezpieczeństwa Żeglugi i Ochrony Środowiska



0010406851



Ze smutkiem przyjęliśmy wiadomość o śmierci

Pana Edmunda Schülke

Wiceprezesa firmy Domesta

Żegnamy GO z żalem i smutkiem,
pozostanie na zawsze w naszych pamięciach.

Składamy
Rodzinie
oraz
wszystkim współpracownikom firmy Domesta
wyrazy szczerego i głębokiego współczucia.

Zarząd i pracownicy Firmy INBET



0010407574

"To nie śmierć przychodzi Cię szukać, ale dobry Bóg"
św. Teresa z Liseux

Z głębokim żalem zawiadamiamy,
że dnia 12 stycznia 2022 r. zmarł



Andrzej Giliciński

Msza św. żałobna zostanie odprawiona dnia 29 stycznia 2022 r. o godzinie 11.30 w kaplicy Cmentarza Komunalnego w Gdyni Witominie. Pogrzeb odbędzie się tego samego dnia po Mszy Świętej na Cmentarzu Komunalnym w Gdyni Witominie o godz. 12.30.

Pograżona w smutku
Rodzina

0010406897



Z wielkim smutkiem żegnamy

Tadeusza Bradeckiego

Przyjaciela, Wspaniałego Człowieka, reżysera, aktora, pedagoga, autora sztuk teatralnych, popularyzatora polskiego teatru za granicą. Jego ostatnim spektaklem był „Bankiet” Gombrowicza, cały czas obecny w naszym repertuarze.

Rodzinie, Najbliższym, Przyjaciołom,
całemu środowisku teatralnemu

składamy
wyrazy współczucia.
Dyrekcja i Zespół Teatru Miejskiego w Gdyni



0010407459

Z głębokim żalem zawiadamiamy,
że dnia 23 stycznia 2022 r.
zmarła w wieku 83 lat

Ś † P

Lidia Marciniak

Msza św. żałobna odprawiona zostanie dnia 28 stycznia 2022 r. o godz. 11.30 w kościele pw. Najświętszego Serca Pana Jezusa w Sopocie ul. Malczewskiego. Odprowadzenie do grobu po mszy św. na Cmentarzu Komunalnym w Sopocie.

Zawiadamia pogrążony w smutku
Mąż z Rodziną

0010406995

Panu

Marianowi Richert

słowa wsparcia i wyrazy głębokiego współczucia
z powodu śmierci

Mamy

składa

Zarząd i Pracownicy Grupy ELDRO

0010407546

„Pan Bóg zabiera człowieka wtedy, gdy widzi, że zasłużył na Niebo”

Dnia 22 stycznia 2022 r. w wieku 94 lat odeszła



Agnieszka Sitko

z domu Rekowska

Msza św. żałobna zostanie odprawiona w sobotę, 29 stycznia 2022 r. o godz. 11.00 w bazylice św. Brygidy w Gdańsku. Ceremonia pogrzebowa odbędzie się po mszy św. na cmentarzu Łostowickim w Gdańsku. Kondukt wyruszy spod bramy głównej cmentarza około godz. 12.15. W zawiązku z sytuacją pandemiczną prosimy o nieskładanie kondolencji. Zamiast kwiatów prosimy o wpłatę na dowolną zbiórkę charytatywną.

Zawiadamiają pogrążeni w smutku
Mąż, Dzieci, Wnuki i Prawnuki

0010406172

Pani

Agacie Tarasiuk

Dyrektor Szkoły Podstawowej nr 1
im. Floriana Ceynowy w Sierakowicach

wyrazy głębokiego współczucia i słowa otuchy
w trudnych chwilach
z powodu śmierci



Ojca

składają

Tadeusz Kobiela
Wójt Gminy Sierakowice
wraz z Pracownikami Urzędu Gminy Sierakowice

Zbigniew Fularczyk
Zastępca Wójta Gminy Sierakowice

Mirosław Kuczkowski
Przewodniczący Rady Gminy Sierakowice
wraz z Radnymi Gminy Sierakowice

0010407194

„Można odejść na zawsze, by stale być blisko...”
ks. J. Twardowski

Panu Romualdowi Kinda

Prezesowi Grupy Navimor,

Jego Rodzinie i Bliskim

łąjąc się w bólu i żałobie z powodu śmierci Mamy

ś†p

Wandy Kinda

najszczerze wyrazy współczucia w tych trudnych chwilach oraz słowa wsparcia

składają

Rada Nadzorcza i Zarząd Grupy Kapitałowej Remontowa Holding



Niewiele zabrakło do niespodzianki

Paweł Stankiewicz
pawel.stankiewicz@polskapress.pl



Pilka ręczna

Polska w niesamowitych okolicznościach przegrała z faworyzowaną Hiszpanią 27:28 w ostatnim meczu na mistrzostwach Europy piłkarzy ręcznych. Aktualni mistrzowie Europy dzięki tej wygranej zapewnili sobie grę w półfinale, a białoczerwoni zajęli ostatnie miejsce w grupie.

Ten mecz miał ogromne znaczenie dla reprezentacji Hiszpanii. Zwycięstwo gwarantowało obrońcom tytułu awans do półfinału mistrzostw Europy. Polacy żegnali się z turniejem, ale chcieli zrobić to z honorem.

Trener Patryk Rombel miał kolejne problemy kadrowe przed meczem związane z testami na koronawirusa. Do końca nie mógł być pewny, kogo będzie miał do swojej dyspozycji. Ostatecznie białoczerwoni zagrają mocno osłabieni, bo pozytywne wyniki testów na koronawirusa otrzymali Ma-



Polacy postawili się mistrzom Europy, ale w końcówce meczu zmarnowali swoje okazje na korzystny wynik

teusz Kornecki i Szymon Sićko. Selekjoner naszej drużyny narodowej miał trudne zadanie, bowiem od początku mistrzostw Europy seryjnie tracił kluczowych zawodników i praktycznie tuż przed po-

szczególnymi meczami wie-
dział, kto będzie mógł zagrać. Białoczerwoni pokazali charakter w starciu z mistrzami Europy. Początek spotkania nie był dobry, bo to rywale prowadzili 7:3 w 11 minucie i można

było mieć obawy, że to będzie jednostronne spotkanie. Na szczęście Polacy szybko otrząsnęli się z tej przewagi, a znowu bardzo dobrze w bramce spisywał się Mateusz Zembrzycki.

Nasi zawodnicy stopniowo odrabiali straty i w 25 minucie Piotr Jedraszczyk doprowadził do stanu 11:11. Polacy mogli nawet objąć prowadzenie, ale nie wykorzystali swojej okazji. Do końca tej części gry trwała

wyrównana walka, a w samej końcówce Damian Przytuła nie zdołał rzucić wyrównującego gola.

Na siedem minut przed końcem spotkania mistrzowie Europy wygrywali 27:24. Polacy do końca walczyli jednak o korzystny wynik. I doprowadzili do sytuacji, gdzie tracili jedną bramkę do rywali. Świetną obroną popisał się Zembrzycki i Polacy mieli dwie szanse na uratowanie remisu, ale pojedynki z bramkarzem rywali przegrali Arkadiusz Moryto i Jan Czuwara. W zespole trenera Rombla pokazali się z dobrej strony młodzi zawodnicy, którzy z pewnością dalej będą się rozwijać, wrócą ci podstawowi, a to daje nadzieje na dobry występ w przyszłorocznych mistrzostwach świata w Polsce i Szwecji. ©

Polska - Hiszpania 27:28 (13:14)

Polska: Zembrzycki - Krajewski 2, Czuwara, Przytuła 5, Chrapkowski, Olejniczak, Jedraszczyk 5, Daszek 5, Moryto 6, Gębala 2, Syprzak, Dawydzik 2, Walczak

Hiszpania: Corrales, Perez de Vargas - Fernandez 3, Arino, Sanchez-Migallon, Casado 4, Canelas 3, Tarrafeta 3, Sarmiento 1, Maqueda 2, Gurbindo 1, Gomez 4, Sole 4, Figueras 3, G. Guardiola, Pecina

Przeciętna forma Polaków przed barażem w Moskwie

Pilka nożna

Tomasz Dębek
redakcja@polskapress.pl

Za niespełna dwa miesiące reprezentacja Polski zagra z Rosją baraż o bycie albo nie być na mundialu 2022. Nie dość, że nadal nie mamy selekcjonera, to piłkarze prezentują kiepską formę.

Bramkarze

O tę pozycję możemy być względnie spokojni. Wojciech Szczęsny zaliczył w ostatnim czasie kilka słabszych występów dla Juventusu, lecz w niedzielnym szlagierze z Milanem stanął na wysokości zadania. Bezbramkowy remis to w dużej mierze jego zasługa, bo obronił kilka groźnych strzałów Rossonerich. W odwodzie jest Łukasz Skorupski (Bologna), który zaliczył kilka znakomitych interwencji przeciwko Hellasowi (1:2), lecz pierwsza ze straconych bramek obciąża jego konto.

Obroncy

Dobrze w Premier League radzą sobie Matty Cash (90 minut w wygranym 1:0 meczu Aston Villi z Evertonem) i Jan Bednarek (do 71. minuty w sensacyjnie zremisowanym spotkaniu Sout-

hampton - Man. City). Cieszą jednak przede wszystkim występy lewych obrońców, bo z tą pozycją mieliśmy ostatnio duży problem. Arkadiusz Reca jest mocnym punktem Spezii, która wygrała trzeci mecz z rzędu, a wypożyczony do Trabzonsporu Tymoteusz Puchacz rozegrał 90 minut w wygranym 2:1 spotkaniu z Galatasarayem Sztambuł.

Pomocnicy

Przemysław Frankowski, Mateusz Klich, Jakub Moder, Damian Szymański, Piotr Zieliński i Szymon Żurkowski - tylko sześciu pomocników będących w kręgu zainteresowań ostatnich selekcjonerów zagrało w weekend co najmniej 75 minut w meczach ligowych. Żaden nie zapisał się w statystykach golem czy choćby asystą. Fatalnie wygląda sytuacja Karola Linettego, który w Torino od miesiąca nawet nie

powąchał murawy. Na ławkę Derby County wrócił też Kamil Józwiak, choć na przełomie grudnia i stycznia grał dość regularnie. Jedynym przebyskiem była bramka Grzegorza Krychowiaka. W lidze rosyjskiej trwa przerwa zimowa, lecz FK Krasnodar przygotowuje się do walki o europejskie puchary w Dubaju. W niedzielnym sparingu z MSK Żyliną (3:2) pełniący rolę kapitana drużyny „Krycha” strzelił gola na 1:0.

Napastnicy

Kiepsko wygląda też sytuacja w ataku. Mamy najlepszego piłkarza świata (w plebiscycie FIFA The Best), ale nawet Robert Lewandowski miewa gorsze mecze. W niedzielę nie udało mu się pokonać bramkarza Herthy, choć Bayern strzelił na Stadionie Olimpijskim w Berlinie cztery gole. Poza „Lewym” zagrał tylko Krzysztof Piątek, który zastąpił zakażonego COVID-19 Dusana Vlahovicia. W pierwszym meczu Serie A na wypożyczeniu do Fiorentiny „Pio” do siatki jednak nie trafił. Arkadiusz Milik w Marsylii usiadł na ławce, nie zagrał też Karol Świdzki, który ma przejść z PAOK-u Saloniki do nowego klubu MLS - Charlotte FC. ©

Większość piłkarzy reprezentacji Polski w weekendowych meczach drużyn klubowych nie pokazała wysokiej dyspozycji

Popisowy mecz siatkarzy Trefla

Siatkówka

Tomasz Galiński
tomasz.galinski@polskapress.pl

Trwa dobra passa siatkarzy Trefla Gdańsk. Po awansie do ćwierćfinału Pucharu Polski gdańszczanie wygrali w PlusLidze z zespołem Cerradu Enea Czarnych Radom 3:0. Całe spotkanie trwało godzinę i 21 minut. MVP wybrany został Karol Urbanowicz.

To był bardzo dobry mecz gdańskich siatkarzy. Pokonali rywala z Radomia w niespełna półtorej godziny i przeskoczyli go w ta-

beli. Żółto-czarni awansowali na dziesiąte miejsce i utrzymali szansę na play-offy.

Wygrana jest o tyle cenniejsza, że Trefl zagrał przeciwko Czarnym poważnie osłabiony. O urazie Pablo Crera było wiadomo już od dawna, a w ostatnich dniach drobnego urazu łydki doznał Mateusz Mika. Nie jest on jednak zbyt groźny.

To nie osłabiło siły ofensywnej Trefla, który od początku narzucił Czarnym ostre tempo. Pierwszy set był wręcz koncertowy - wygrany do trzynastu. Później gra była nieco bardziej zacięta, natomiast ani przez mo-

ment nie można było odnieść wrażenia, że gdańszczanom może stać się w tym meczu cokolwiek złego.

Najlepszym zawodnikiem zawodów wybrany został Karol Urbanowicz, zdobywca 10 punktów. ©

Trefl Gdańsk - Cerrad Enea Czarni Radom 3:0 (25:13, 25:23, 25:17)

Trefl: Kampa 3, Reichert 8, Urbanowicz 10, Wlazły 15, Lipiński 13, Mordyl 5 oraz Olender (libero) oraz Łaba 0, Zaleszczyk 0

Czarni: Kędzierski 11, Berger 4, Lemański 3, Faryna 15, Santana 10, Parkinson 7 oraz Masłowski (libero) oraz Rusin 0, Firszt 0, Gąsior 1, Nowowski (libero)



Trefl Gdańsk odniósł efektowne zwycięstwo nad Czarnymi Radom