



Kto dostanie podwyżkę emerytury - STRONA 7

# GŁOS

DZIENNIK POMORZA

# POMORZA



Środa 21 lutego 2018

**Dziś w naszym dodatku m.in.:**  
aktywność i dieta,  
proste i skuteczne metody walki z bólem, trener personalny podpowiada ćwiczenia na kręgosłup

STRONA ZDROWIA



Sezon na przeziębienia i infekcje trwa. W kraju z powodu grypy zmarły cztery osoby

# Tłum pacjentów w przychodniach i punktach nocnej opieki chorych



Monika Zacharzewska  
monika.zacharzewska@gp24.pl

**Zdrowie**

**Kolejki w słupskich przychodniach, tłumy w punktach nocnej opieki chorych. Sezon przeziębienia i zachorowań na infekcje grypopodobne wciąż trwa. W Słupsku i Kobylnicy każdej nocy w punktach opieki chorych zjawia się nawet po 40 osób.**

- Gdy ktoś zachorował w miniony weekend, musiał się wykazać ogromną cierpliwością, by się doczekać wizyty u lekarza i pomocy - mówi nasza czytelniczka, która w niedzielę z wysoką temperaturą i bólami w mięśniach objechała wszystkie punkty nocnej i weekendowej opieki chorych w Słupsku i Kobylnicy. Wszędzie natknęła się na tłum ludzi. W różnym stanie i różnym wieku - od małych dzieci po seniorów.

- W końcu w szpitalu przy ul. Hubalczyków lekarz przyjął mnie po trzech i pół godzinach oczekiwania - mówi słupszczanka. - Wyglądała na zamęczonego pracą. Podobnie jak pani rejestratorka, która przy biurku w holu siedziała między tymi wszystkimi chorymi ludźmi.

Inny słupszczanin, z podobnymi objawami, zgłosił się do przychodni Lekarz Domowy przy ul. Kołtątaja.

- Poszedłem tam, bo mój lekarz rodzinny miał tyłu zapisanych pacjentów, że mnie nie przyjął. Kolejka w piątek ustawiła się już dużo przed godz. 18 - opowiada.

Mamy sezon zachorowań na różnego rodzaju infekcje. Jak podaje Wojewódzka Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna, w minionym tygodniu w Pomorskiem zarejestrowano 31 tysięcy 439 ostrych infekcji układu oddechowego, w tym przypadki podejrzeń lub rozpoznania grypy i zachorowań grypopodobnych.

- Średnia dzienna zapadalność na te choroby w województwie pomorskim w ostatnim tygodniu wyniosła 169 przypadków na 100 tysięcy ludności, co stanowi spadek w stosunku do poprzedzającego okresu sprawozdawczego od 1 do 7 lutego o 35 - czytamy w komunikacie pomorskiego sanepidu.

Od początku stycznia w naszym województwie z powodu zachorowań sezonowych do szpitali trafiło 421 pacjentów.

Chorzy najczęściej najpierw szukają pomocy w swoich przychodniach podstawowej opieki zdrowotnej lub właśnie w punktach nocnej opieki chorych. W Słupsku są one w szpitalu i w przychodni przy ul. Kołtątaja, w Kobylnicy w ośrodku zdrowia, a w Uście w budynku szpitala przy ul. Mickiewicza. Tam można pomoc uzyskać w dni powszednie od godz. 18 do 6 rano oraz w weekendy od piątkowego wieczoru do poniedziałkowego



**Ponieważ trudno jest zarejestrować się z dnia na dzień u lekarza pierwszego kontaktu, do którego jesteśmy zapisani, chorzy zmuszeni są korzystać z punktów nocnej pomocy, jak ten w szpitalu**

poranka. To leczenie we wszystkich tych placówkach finansuje słupski Wojewódzki Szpital Specjalistyczny, który, jak usłyszeliśmy w gdańskim oddziale NFZ, na nocną i weekendową opiekę chorych ma drugi co do wielkości ryczałt w Polsce.

W Kobylnicy średnio w ostatnim tygodniu nocami zgłaszało się po pomoc około 40 pacjentów. W czasie dyżurów weekendowych każdej doby średnio po dwa razy więcej. Więcej osób było zawsze w nocy.

- Podobnie jest w szpitalu, choć od pewnego czasu do lekarza dyżurującego w ramach opieki nocnej i weekendowej przychodzi stała liczba pacjentów, dużego wzrostu nie obserwujemy - mówi Elżbieta Gryko, rzeczniczka prasowa słupskiego szpitala. - Lekarze informują też, że pacjenci przychodzą głównie z przeziębieniami. Przypadków grypy w Słupsku nie odnotowują.

Pacjenci sugerują, by w związku z kolejkami zwiększyć liczbę lekarzy

w punktach nocnej i weekendowej opieki chorych. Tego szpital nie ma jednak w planach.

Tymczasem w kraju w ostatnich dniach cztery osoby zmarły z powodu grypy - trzy zgony odnotowano w województwie śląskim, jeden - w województwie kujawsko-pomorskim. Najbardziej na powikłania po infekcjach grypopodobnych narażeni są ludzie starsi, z obniżoną odpornością oraz dzieci. ©©

**PODISKUTUJ: WWW.GP24.PL**

REKLAMA

**OSIEDLE NOWE RYCZEWO** ul. MALINOWA



**CITY CENTER**  
MIESZKANIA W CENTRUM MIASTA

Zainteresowany? Szczegóły pod nr tel. **606 142 555**

00135793

## Pogoda w regionie

Dzisiaj

1°C  
-4°C

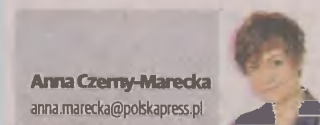
Barometr  
1026,5 hPa  
Wiatr  
pn-wsch. 7 km/h  
Uwaga  
zachmurzenie duże



Czwartek	Piątek	Sobota
-2°C -10°C	-1°C -5°C	-2°C -8°C



Uwaga: od czwartku opady śniegu



Anna Czerny-Marecka  
anna.marecka@polskapress.pl

## TO CHORE, ŻE NORMALNIE LECZYĆ SIĘ NIE DA

### Od redaktora

Do tego, że na wizytę u lekarza specjalisty trzeba długo poczekać, już się jakoś przyzwyczailiśmy, bo dzieje się tak od wie-lu, wielu lat. Nie rozumiem natomiast, co stało się z tak zwaną podstawową opieką zdrowotną, czyli naszymi przychodniami. Jeszcze całkiem niedawno dostanie się do lekarza pierwszego kontaktu z dnia na dzień, chociażby w przypadku pospolitej infekcji grypopodobnej, nie wymagało jakichś specjalnych starań. Człowiek chory był przy-

stawiany, mimo że z oczywistych względów nie mógł się zapisać z wyprzedzeniem. Teraz jest inaczej. Ciągłe słyszę opowieści o tym, jak ludzie w swoich przychodniach są odsyłani z kwitkiem. To znaczy do punktów nocnej, weekendowej i świątecznej opieki medycznej. Dotyczy to nawet małych dzieci! Znajoma nie mogła znaleźć w swojej „zwykłej” przychodni lekarza, który zająłby się jej chorą na ospę wnuczką! W zasadzie wygląda na to, że cały impet bieżących zachorowań, których nie da się przewidzieć, a więc i zapisać do lekarza z dwutygodniowym wyprzedzeniem, biorą na siebie te placówki, które miały być ratunkiem w sytuacjach nagłych, wyjątkowych. Osobną sprawą są warunki w tych punktach. Obraz pani rejestrarki w szpitalu, siedzącej przy nieosłoniętym biurku wśród kichających i rozsiewających wirusy chorych, woła o pomstę do sanepidu.

### Słupsk

## Kobieta sprzedawała podróbki znanych marek

Policjanci ze słupskiej komendy, zajmujący się zwalczaniem przestępczości gospodarczej, zatrzymali w Słupsku 42-letnią kobietę, która za pośrednictwem jednego z popularnych portali aukcyjnych sprzedawała towar z podrobionymi znakami znanych światowych marek. W trakcie przeszukiwania jej mieszkania mundurowi zabezpieczyli czapki, dziecięce obuwie, zegarki oraz biżuterię z podrobionymi znakami towarowymi. Przy dokładnym przyjrzeniu się widać, że rzeczy te swoim wykonaniem i jakością znacznie odbiegają od oryginałów. Zabezpieczony przez policjantów towar będzie stanowiąc dowód w prowadzonym postępowaniu, a jego właścicielka może odpowiadać za wprowadzenie do obrotu artykułów z podrobionymi znakami towarowymi. Za to przestępstwo grozi kara grzywny, a nawet dwa lata więzienia. Obecnie śledczy ustalają rzeczywistą wartość strat.

(NIK)

### Słupsk

## Charytatywny mecz młodych piłkarzy Gryfa

24 lutego w hali Ośrodka Sportowo-Rekreacyjnego przy ul. Niedziałkowskiego odbędzie się charytatywny turniej piłki nożnej. Organizatorem są piłkarze klubu sportowego Gryf Słupsk rocznik 2006 i ich rodzice. Młodzi piłkarze Gryfa 2006 chcą pokazać, że można połączyć ducha sportu z chęcią niesienia pomocy innym. W trakcie imprezy kibice i goście będą mogli wziąć udział w kermaszu, na którym znajdują się m.in. domowe wypieki i przekąski. Dochód z ich sprzedaży zasili konto fundacji Nadzieja, która wspiera dzieci niepełnosprawne w wyniku choroby i wypadków komunikacyjnych. Ostatni mecz w turnieju klubowi piłkarze rozegrają z podopiecznymi fundacji Nadzieja - będzie on miał charakter integracyjny. Pieniądze do skarbonek będą też zbierali wolontariusze - Nadziei. Każdy, kto chce pomóc w organizacji wydarzenia, proszony jest o kontakt pod numerem tel. 609 520 737.

(NIK)

# Jest BIO, więc gmina Słupsk musi być eko

## Rozmowa

Plastiki, szkło i papier do worków rozdawanych przez soltysów zamiast do odpowiednich koszy na selektywną zbiórkę. Do tego nowa frakcja bio i podwyżka.

### Oplata za śmieci w gminie Słupsk poszła w górę. Dlaczego?

System gospodarki odpadami powinien się bilansować, a tak nie było od jakiegoś czasu. Przepaść pomiędzy przychodem z opłat a kosztem związanym z odbiorem była coraz większa. Musieliśmy po długich naradach podjąć taką decyzję. Poszliśmy też w kierunku tonowego, a nie ryczałtowego odbioru.

### Jak wygląda podwyżka?

W przypadku gospodarstwa jednoosobowego cena wzrosła z 10 zł na 12 zł, a dla dwuosobowych z 18 na 22 zł. Dalej są gospodarstwa trzy- i czteroosobowe, gdzie rząd wielkości to 25 i 30 zł. Natomiast powyżej cena opłaty



Adam Jaśkiewicz, zastępca wójta gminy Słupsk, tłumaczy, dlaczego jest drożej

śmieciowej to 36 zł, kiedy było 6 zł mniej. Podwyżka dla osób, które nie chcą segregować, jest większa, bo około trzydziestoprocentowa. Zależy nam na tym, aby ludzie segregowali, bo obniża to koszty, które rocznie sięgają dwóch milionów złotych.

### We wsiach zniknęły punkty ogólnodostępne do segregacji. W zamian rozdawane są worki. Dlaczego?

Rzeczywiście, takich gniazd nie ma już na terenie gminy. Zdecydowaliśmy się na taki krok, ponieważ nowe-

lizacja ustawy wprowadziła dodatkową frakcję bio, którą należy wysegregować z tej zmieszanej. Takie punkty musiałyby zostać wyposażone w dodatkowe pojemniki właśnie na frakcję bio. Biorąc pod uwagę fakt, że czystość w tych punktach dramatycznie ostatnio spadała, postanowiliśmy, że trzeba je zlikwidować. Odpadki bio należy zbierać do odrębnych pojemników, które należy wydzierżawić lub kupić.

### Czy częstotliwość uległa zmianie?

Jeśli chodzi o odpady komunalne zmieszane, to częstotliwość została bez zmian. Pozostałe dwie frakcje, jak plastik i szkło, od kwietnia do końca października będą odbierane w systemie co dwa tygodnie, a nie raz w miesiącu. W pozostałych miesiącach co miesiąc. Tak samo z odpadami bio, o których na dziś nie wiemy, ile tak naprawdę ich będzie.

Alek Radomski

## Tragedia na poligonie drawskim. Nie żyją dwaj mężczyźni

### Drawsko Pomorskie

Krzysztof Bednarek  
krzysztof.bednarek@polskapress.pl

W wyniku wypadku drogowego na terenie poligonu drawskiego zginęło dwóch mężczyzn: kierowca i pasażer samochodu osobowego.

Do wypadku doszło najprawdopodobniej w nocy z ponie-

działku na wtorek na wewnętrznej brukowanej drodze poligonowej prowadzącej od tzw. Żółtej Trybuny w kierunku Mielenka. Rano (około godz. 10) rozbite, leżące na dachu auto, i zwłoki obu mężczyzn ujawnili funkcjonariusze Żandarmerii Wojskowej. Ofiary wypadku to cywile, mieszkańcy pobliskiego Konotopu, pracownicy leśni.

Z uwagi na to, że do zdarzenia doszło na poligonie wojskowym, wczoraj czynności zabezpieczające prowadzili wojskowi z Wydziału Żandarmerii Wojskowej w Olesznie. Jednak śledztwo w tej sprawie prowadzi Prokuratura Rejonowa w Drawsku Pomorskim.

- Jest jeszcze za wcześnie, by mówić o okolicznościach i przyczynach tragedii na poligonie. Śledztwo dopiero się rozpoczęło. Mogę jedynie potwierdzić, że dwaj mężczyźni zginęli w wyniku wypadku - powiedział nam Łucja Laufer, prokurator rejonowy.

Wkrótce przeprowadzona zostanie sekcja zwłok. ©©



Od wczoraj w galerii Teatru Rondo oglądać można wystawę „Mapa skarbów”. Prezentowane są na niej prace uczniów kierunku fototechnik Liceum Plastycznego w słupskim drzewniaku. Oglądać można fotografie analogowe i cyfrowe, prace plastyczne oraz instalacje. (NIK)

## DYŻURNY GP

Na Czytelników czekamy w redakcji „Głosu Pomorza” w Słupsku przy ul. Henryka Poboznego 19 tel. 59 848 81 00

Bogumila Rzeczkowska  
bogumila.rzeczkowska@gp24.pl



## KALENDARIUM 21.02

### 161

Król Kazimierz IV Jagiellończyk kupił od księcia Jana IV Księstwo oświęcimskie.

### 674

W katedrze wawelskiej Henryk III Walezy został koronowany na pierwszego elekcyjnego króla Polski.

### 1946

Utworzono Ochotniczą Rezerwę Milicji Obywatelskiej.

### 1967

Dowódca oddziału antykomunistycznej partyzantki Józef Kuraś ps. „Ogień”, po otoczeniu przez grupę operacyjną KBW w Ostrowsku i nieudanych próbach wydostania się z okrażeń, usiłował popełnić samobójstwo na strychu jednej z wiejskich chałup. Zmarł tuż po północy 22 lutego w szpitalu w Nowym Targu.

### 1965

Otwarto nowy gmach Filharmonii Narodowej w Warszawie.

### 2005

W swoim mieszkaniu w Warszawie został zamordowany malarz Zdzisław Beksiński.

## CYTATY Z TWITTERA

### Andrzej Gajcy, dziennikarz

Jeden z ministrów w rządzie @MorawieckiM może okazać się „czarnym koniem” PiS na wybory samorządowe w stolicy. Partia miała zlecić dodatkowe sondaże, od których ma zależeć, na kogo ostatecznie postawi Jarosław Kaczyński.

### Rafał A. Ziemkiewicz, publicysta

Za czasów PO Paweł Adamowicz miał siedem mieszkań, w najnowszym oświadczeniu majątkowym ma już tylko dwa. Jakich jeszcze trzeba dowodów, jak bardzo społeczeństwo biednie pod rządami pisowskiego reżimu!!!

## WALUTY 21 LUTEGO

USD	3,3597 (+)
EUR	4,1472 (+)
CHF	3,5967 (-)
GBP	4,7042 (+)

(+) wzrost ceny w stosunku do notowania poprzedniego  
(-) spadek cen w stosunku do notowania poprzedniego

# Lekcja historii AK

Slupsk

Monika Zacharzewska  
monika.zacharzewska@gp24.pl

Z najstarszym w regionie żołnierzem Armii Krajowej spotkali się uczniowie słupskiego Zespołu Szkół Akademickich

Porucznik Waclaw Bieńko z Dębnicy Kaszubskiej ma 96 lat i wciąż żywe wojenne wspomnienia.

- Kontakt z nim nawiązaliśmy niedawno, w trakcie realizacji charytatywnej akcji bożonarodzeniowej „Paczka dla kombatanta” - mówi st. chor. Marcin Lasoń z klubu wojskowego przy 7. Brygadzie Obrony Wybrzeża w Słupsku.

Z okazji niedawnej 67. rocznicy powstania Armii Krajowej i zbliżającego się 1 marca Narodowego Dnia Pamięci Żołnierzy Wyklętych wczoraj w słupskim Zespole Szkół Akademickich zorganizowano spotkanie kombatanta z uczniami.

Porucznik Waclaw Bieńko opowiadał przede wszystkim o tym, jak brał czynny udział w działaniach Armii Krajowej na terenach Nowogródziny pod dowództwem komendanta Jana Borysewicza, pseudonim Krysia.



Porucznik Waclaw Bieńko z Dębnicy Kaszubskiej na spotkaniu z młodzieżą

- Gdy wybuchła wojna, miałem 16 lat. Chciałem walczyć. W styczniu 1942 roku zostałem zaprzysiężony w placówce nr 313 niedaleko Wilna. Dwa i pół roku walczyliśmy z bronią w ręku. W tym czasie wzięliśmy udział w pięciu akcjach, podczas których m.in. odbieraliśmy broń Niemcom - opowiadał młodzieży. - Po rozwiązaniu naszej formacji dostałem 10-letni wyrok i wysłani mnie na daleką Syberię. Choć naciskali i namawiali, nigdy nie wyrzekłem się Polski.

W kwietniu 1944 roku porucznik Bieńko został przydzielony do II batalionu pp. Armii Krajowej. Do dziś ze szczegółami wspomina udział w akcjach, wcześniej opowiadał o tym m.in. członkom najbliższej rodziny, która się nim opiekuje. Uczestniczył m.in. w likwidacji gestapo w Raduniu, uwolnieniu aresztowanych AK-owców pod Szczuczynem czy likwidacji bunkrów niemieckich. Te wspomnienia spisała dokładnie jego wnuczka. ©P

REKLAMA



## OGŁOSZENIE O NABORZE WNIOSKÓW O DOFINANSOWANIE

Rybacka Lokalna Grupa Działania „Pojezierze Bytowskie” informuje, że od dnia 26 lutego 2018 roku będzie można składać wnioski o dofinansowanie na poszczególne przedsięwzięcia. Termin składania wniosków upływa 13 marca 2018 roku.

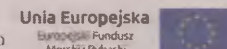
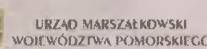
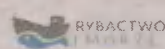
Wszelkie niezbędne informacje, przedsięwzięcia objęte naborem, wykaz dokumentów oraz procedury znajdują się w siedzibie Rybackiej LGD „Pojezierze Bytowskie” oraz na stronie [www.rlgd-pb.pl](http://www.rlgd-pb.pl) w zakładce NABÓR WNIOSKÓW - AKTUALNE.

Dodatkowe informacje można uzyskać w Biurze Rybackiej LGD „Pojezierze Bytowskie” w Łupawsku, w dni robocze w godz. 7.00-15.00 osobiście lub pod nr. tel. 59 822 12 50.

### Wnioski o dofinansowanie można składać w ramach następujących przedsięwzięć:

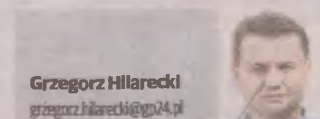
- 1.1.2/2018 - „Wspieranie rozwoju lub przebranzowienia istniejących podmiotów gospodarczych” - alokacja: **486.400,00 zł, wysokość wsparcia: do 50%**;
- 1.2.1/2018 - Wspieranie produktów i usług sektora rybactwa i akwakultury powstających na terenie LGD (w tym m.in. publikacje, marketing, sprzedaż bezpośrednia) poprzez tworzenie lub rozwój łańcucha dostaw - alokacja **638.886,87 zł, wysokość wsparcia: do 50%**;
- 1.2.2/2018 - Wspieranie innowacyjnych działań młodych ludzi mających na celu usprawnienie lub modernizację łańcucha dostaw produktów sektora rybactwa i akwakultury - alokacja: **660.360,00 zł, wysokość wsparcia: do 50%**;
- 1.2.3/2018 - Wspieranie rybackiego dziedzictwa kulturowego na obszarze RLGD PB - alokacja: **36.660,00 zł, wysokość wsparcia: do 85%**;
- 2.1.1/2018 - Działania na rzecz ochrony, poprawy i odnowy środowiska i jego elementów w tym: restytucja cennych przyrodniczo gatunków, czynna ochrona przyrody ze szczególnym uwzględnieniem ochrony rzek i jezior, przeciwdziałanie klusownictwu wodnemu lub podejmowanie działań na rzecz ograniczenia negatywnych skutków zmian klimatycznych, tworzenie i rozwijanie instalacji odnawialnych źródeł energii w rozumieniu przepisów o odnawialnych źródłach energii - alokacja: **1.287.070,00 zł, wysokość wsparcia: do 85%**;
- 2.2.1/2018 - Rozbudowa, modernizacja, integracja sieci szlaków turystycznych w powiązaniu i harmonii z istniejącymi oraz tworzenie i rozwój infrastruktury towarzyszącej wodnym szlakom komunikacyjnym historycznym lub terytorialnie powiązanej z działalnością rybacką - alokacja: **1.345.528,00 zł, wysokość wsparcia: do 85%**;
- 2.2.2/2018 - Budowa, rozbudowa, modernizacja i wyposażenie obiektów rekreacyjnych, kulturowych powiązanych z rybactwem, w tym ułatwienie dostępu do nich (likwidacja barier architektonicznych) oraz zagospodarowanie przestrzeni wokół tych obiektów - alokacja: **1.294.200,00 zł, wysokość wsparcia: do 85%**.

### Zapraszamy do aplikowania o środki!



Operacja współfinansowana ze środków Europejskiego Funduszu Morskiego i Rybackiego Unii Europejskiej w ramach Programu Operacyjnego „Rybnictwo i Morze”

# Akwapark budowany zgodnie z planem. Władze zapraszają na otwarciu 1 lipca 2019



Grzegorz Hillarecki  
grzegorz.hillarecki@gp24.pl

Slupsk

Wczoraj podczas specjalnej konferencji prasowej zorganizowanej na budowie Trzech Fal władze miasta zaprezentowały zmiany w parku wodnym, który jest teraz znowu budowany. Prace idą zgodnie z planem, otwarcie akwaparku zaplanowano na wakacje w przyszłym roku.

Wygląda na to, że po dziewięciu latach miasto upora się z budową parku wodnego przy ul. Grunwaldzkiej. Termin otwarcia ustalono dokładnie 7 lat po pierwotnym terminie zakończenia inwestycji.

- Spotykamy się na naszym słynnym słupskim akwaparku, największej inwestycji realizowanej przez miasto. Gdzie od dwóch miesięcy, jak państwo widzą, pełną parą idą prace - rozpoczął konferencję prezydent Robert Biedroń. - Mają one doprowadzić do tego,



Prezes spółki Trzy Fale Grzegorz Juszczyński oprowadzał dziennikarzy i prezydenta Roberta Biedronia po budowie akwaparku. Prezydent zapewnił, że w przyszłym roku będzie otwarcie

że już za rok ten akwapark będzie funkcjonował.

Prezydent przejął rolę, mówiąc do dziennikarzy, że „prace idą zgodnie z prawem”. Znamienne przejęcie w sprawie Trzech Fal. Obecnie budowlanci poprawiają bowiem to, co za poprzedniej władzy zostało źle zaprojektowane i było niefunkcjonalne. Zaczęli

od wyburzenia części ścian i stawiania ich na nowo. Zmieniając planowane przeznaczenie wielu pomieszczeń. I tak, zamiast 400 m kw. restauracji, są mniejsze przestrzenie, np. na pokój zabaw dla dzieci.

- Każdy wie, że w akwaparkach jest problem z dzierżawcami przestrzeni na restaurację. Musieliśmy tu

zaingerować - zauważył Marek Biernacki, wiceprezydent Słupska, odpowiedzialny za inwestycję.

Zrezygnowano ze ścianki wspinaczkowej, robiąc przestrzeń na sauny. Ma ich być osiem. W akwaparku ma działać klinika rehabilitacyjna i pod to także przygotowano pomieszczenia.

Także zamiast części trybun na basenie sportowym będzie grota solna. Trzy Fale mają być bowiem miejscem wykorzystywanym również na rehabilitację, a nie pełnić tylko rolę rozrywkową.

O postępie prac przekonali się dziennikarze oprowadzani po budowie przez Grzegorza Juszczyńskiego, prezesa spółki Trzy Fale. Nie ukrywał on jednak, że dopiero wiosną zacznie się najtrudniejszy etap dokończenia inwestycji, czyli rozebranie dachu.

-Ze względu na pogodę musimy z tym poczekać. Dach będzie zbity w całości aż do legarów. I kładziony na nowo. Potem zaś budowlanci wezmą się za instalacje. Te wszystkie prace, co chcę podkreślić, wynikają z tego, że obiekt przeprojektowaliśmy. Żeby był integracyjny. To będzie miejsce nie tylko spotkań dzieci i młodzieży, ale i seniorów oraz senierek. Wszystko po to, by miasto do tej inwestycji jak najmniej dopłacało - podsumował prezydent Robert Biedroń wczorajszą konferencję.

Przypomnijmy, 28 grudnia spółka Trzy Fale podpisała

umowę z konsorcjum, które kończy budowę słupskiego parku wodnego. Konferencji prasowej zorganizowanej z okazji podpisania umowy towarzyszyło zadowolenie, że w końcu udało się znaleźć wykonawcę, który wejdzie do obiektu opustoszałego na początku 2013 roku. Konsorcjum firm Przedsiębiorstwo Inżynierii Środowiska EkoWodrol z Koszalina i Przedsiębiorstwo Budowlane ŻMUDA Marian Żmuda Trzebiatowski z Bytowa zaoferowało, że się podejmie tej sztuki za prawie 32,5 miliona złotych.

Akwapark był budowany w latach 2011-2014. Pierwotnie oddany miał zostać 30 czerwca 2012 roku i kosztować miasto 57,7 mln zł, w tym dofinansowanie unijne. Jednak w 2013 roku miasto usunęło wykonawcę z budowy. Potem straciło unijne dofinansowanie i doszło do licznych procesów, bowiem obiekt powiększono o ponad 30 proc. Po zmianie władzy, już za rządów Roberta Biedronia, miasto za te procesy musiało zapłacić. W sumie na obiekt wyda dwa razy więcej, niż miało. ©P

# Proszę oddać broń, bo za tydzień wpadną po pana antyterrorysty

Bogumiła Rzeczkowska  
bogumila.rzeczkowska@gp24.pl



## Z wokandy

**100 tysięcy złotych żąda od Skarbu Państwa za zatrzymanie przez CBŚP słupski przedsiębiorca Andrzej O. Jeśli w procesie potwierdzą się okoliczności, o których mówi, to mamy gotowy scenariusz komedii kryminalnej.**

Wiosną 2014 roku Prokuratura Rejonowa w Słupsku prowadziła dwie sprawy, w których Andrzej O. wkrótce stał się podejrzanym, a jeszcze później skazanym. To mroźce wówczas krew w żyłach podpalenie samochodów Aleksandra Jacka i obyczajowe pobicie po towarzysko-rodzinnym pępkowym w jednej z restauracji.

- Zaczęło się od tego, że 30 kwietnia 2014 roku w mojej siedzibie pojawili się policjanci z komendy wojewódzkiej z telefonogramem - oświadczył wczoraj w Sądzie Okręgowym w Słupsku Andrzej O. - Z treści wynikało, że Wydział Postępowań Administracyjnych komendy wydał im polecenie przejęcia broni do depozytu. Powodem był fakt, iż prokurator K. (prowadził sprawę pępkowego - aut.) wydał nakaz zatrzymania i doprowadzenia mnie 8 maja przez jednostkę antyterrorystyczną. Policjanci po przeprowadzeniu czynności zostawili mi telefonogram. Poszedłem z nim do adwokata L. Rozmowę Andrzej O. przytacza tak: - Skąd pan to ma? - ro-



Radca prawny Tomasz Hajduczenia i Andrzej O., który wcześniej przed sądami występował jako oskarżony. Teraz jako wnioskodawca w procesie odszkodowawczym o 100 tysięcy złotych

zeźmiął się mecenas. Gdy chwilę później usłyszał o akcji przejęcia broni i planowanym zatrzymaniu, odparł: - Skoro ósmego maja, to stawiamy się w prokuraturze siódmego. Według Andrzeja O. 7 maja prokurator K. zdenerwował się wizytą i zażądał opuszczenia

budynku: - Powiedziała, że nie ma podstaw, żebym przychodził tu, kiedy chcę - relacjonował Andrzej O.

Na to mecenas do prokuratura: - Nie wyjdziemy, jak nas pan nie przyjmie.

- Przyjął, przedstawił zarzuty - opowiadał Andrzej O.

- 8 maja byłem w prokuraturze z osobą, która składała poręczenie. Wyszedłem o 11.30. Ale prokurator K. zamówił już jednostkę na 8 maja. Stawiając się siódmego, pokrzyżowałem mu plany. Wtedy prokurator W. (prowadził sprawę podpalenia aut - dop. aut.) o godzinie 12,

## Z WOKANDY

### TERAZ TOCZY SIĘ PROCES ODSZKODOWAWCZY

Słupski przedsiębiorca Andrzej O. domaga się 100 tysięcy złotych zadośćuczynienia od Skarbu Państwa za krzywdy i traumę, jakich doznał w związku z zatrzymaniem go przez funkcjonariuszy Centralnego Biura Śledczego Policji 8 maja 2014 roku.

Wtedy słupska prokuratura rejonowa w sprawach Andrzeja O. prowadziła dwa śledztwa - o podpalenie samochodów Aleksandra Jacka i pobicie na pępkowym. W obu Andrzej O. został prawomocnie skazany, ale nie na kary więzienia.

Trzy i pół roku temu zatrzymano go na niecałą dobę. Mimo że poprzedniego dnia oraz w dniu zatrzymania sam odwiedził prokuraturę.

- 8 maja byłem w prokuraturze z osobą, która składała poręczenie. Wyszedłem o 11.30. Ale prokurator K. zamówił już jednostkę na 8 maja. Stawiając się siódmego, pokrzyżowałem mu plany. Wtedy prokurator W. (prowadził sprawę podpalenia aut - dop. aut.) o godzinie 12,

po moim wyjściu wydał drugie postanowienie o zatrzymaniu i doprowadzeniu. Mimo to naczelnik słupskiego CBŚP kontaktował się z prokuratorem K., którego postanowienie spaliło na panewce, bo się sam stałem, a nie z prokuratorem W., który był władny w tej sprawie. No, ale panowie zamówili sobie zatrzymanie z fajerwerkami na 8 maja, to je mieli.

Andrzej O. starał się przekonać sąd, że żądane sto tysięcy rozda chorým dzieciom.

- Ja ich nie potrzebuję. W styczniu zapłaciłem trzysta tysięcy podatku. Ale skoro stawiam się sam, to nie chcę takiej sprawiedliwości i takiego państwa, w którym przypadkowi ludzie przyssali się do wymiaru sprawiedliwości i robią z nim, co chcą. Patrzyli, kiedy wyjdę z prokuratury, żeby wysłać za mną jednostkę antyterrorystyczną.

8 maja dynamiczne zatrzymanie Andrzeja O. realizował oddział specjalny, w kominarkach, z użyciem środków pirotechnicznych. Szef jednostki, Rafał O., zeznając, tłumaczył przyczyny: - Andrzej O. był w posiadaniu broni palnej.

Broni, którą odebrano mu tydzień wcześniej, przy okazji uprzedzając o rychłym zatrzymaniu. O to sąd zapyta prokuraturę i policję oraz zbada akta sprawy pępkowego. ©©

# Tłukli szyby, kradli, co popadło

## Policja

Bogumiła Rzeczkowska  
bogumila.rzeczkowska@gp24.pl

**Dwóch podejrzanych spośród siedmiu zatrzymanych w związku z włamaniami do aut doprowadzono wczoraj po południu do sądu na posiedzenia aresztowe. Trzeci podejrzany jest o paserstwo. Reszta nie jest zamieszana w kradzieże.**

Słupska policja zatrzymała w poniedziałek rano podczas akcji w hotelu przy ul. Na Wzgórzu siedmiu mężczyzn w wieku 20-41 lat.

## Zaskoczeni w hotelu

- To wynik naszych czynności, jakie przeprowadziliśmy w związku z kilkunastoma zgłoszeniami włamań do samochodów na terenie Słupska - mówi Robert Czerwiński, rzecznik



Wynikiem policyjnej akcji w jednym ze słupskich hoteli było zatrzymanie siedmiu osób. Cztery nie miały związku ze sprawą

słupskiej policji. - Z samochodów sprawcy zabierali to, co było na widoku - pendrive'y, narzędzia elektryczne, urządzenia nawigacyjne, głośniki, nawet buty. Przyznam, że spo-

sób działania był dla nas nietypowy, bo radia z samochodów kradziono kilkanaście lat temu. Mężczyźni byli bardzo zaskoczeni pojawieniem się funkcjonariuszy.

Podczas zatrzymania wyszło na jaw, że jeden z nich - 30-letni Damian Ś. - był poszukiwany listem gończym do zupełnie innej sprawy, bo z tą - jak się okazało - nie miał nic wspólnego. Został przekazany do aresztu. - Podczas przeszukania w hotelu policja odzyskała część ukradzionych rzeczy, a po przesłuchaniach część łupów odnalazła w lombardach na terenie miasta - dodaje rzecznik.

## W kajdankach do sądu

Wczoraj, po przesłuchaniach, zapadła decyzja, że Prokuratura Rejonowa w Słupsku zwróci się do sądu z wnioskiem o tymczasowe aresztowanie podejrzanych o kradzieże z włamaniami do samochodów Kamila I. oraz Kacpra S. Sebastian L. podejrzany o paserstwo na czas postępowania pozostanie na wolności. ©©

REKLAMA

006135342

## OBWIESZCZENIE O SPRZEDAŻY UDZIAŁU W NIERUCHOMOŚCI

Syndyk masy upadłości Emilii Doroty Brzozowskiej ogłasza w trybie przepisów prawa upadłościowego ofertowy, nieograniczony, pisemny przetarg na sprzedaż 1/2 udziału w prawie własności lokalu mieszkalnego o powierzchni 52,21 m<sup>2</sup>, położonego w Słupsku przy ulicy Wyspiańskiego 11/15 dla którego Sąd Rejonowy w Słupsku VII Wydział Ksiąg Wieczystych prowadzi księgę wieczystą KW nr SL1S/00079336/7 stanowiący własność Emilii Doroty Brzozowskiej wraz z udziałem wynoszącym 271/10 000 w częściach wspólnych i w prawie wieczystego użytkowania gruntu, dla którego Sąd Rejonowy w Słupsku VII Wydział Ksiąg Wieczystych prowadzi księgę wieczystą KW nr SL1S/00059490/8. Cena wywoławcza wynosi 53 300,00 zł brutto.

Oferty należy składać w zaklejonych kopertach w Sądzie Rejonowym w Słupsku, VI Wydział Gospodarczy, ul. Szarych Szeregów 13, 76-200 Słupsk, do dnia 5 marca 2018 roku (data wpływu do sądu) do godziny 14:00, ze wskazaniem sygn. akt. VI GUP 33/15 z dopiskiem „Przetarg na zakup 1/2 udziału w nieruchomości w Słupsku - Emilia Dorota Brzozowska”. Otwarcie ofert nastąpi na posiedzeniu jawnym w dniu 7 marca 2018 roku, o godzinie 14:15, w Sądzie Rejonowym w Słupsku VI Wydział Gospodarczy przy ul. Szarych Szeregów 13.

Wymogi dotyczące ofert, informacje na temat przedmiotu sprzedaży oraz Regulamin przetargu można uzyskać po skierowaniu zapytania na adres mailowy syndyka: doradztwo.gospodarcze@wp.pl lub telefonicznie pod numerem 509 271 653.

www.dawro.eu

REKLAMA

007431764

Chcesz kupić samochód?

WEJDZ NA GRATKA.PL



gratka

Największy portal ogłoszeń naprzeciw waszych

# Trybunał UE: Wycinka w puszczy nielegalna. Kar jednak ma nie być

Jakub Oworuszko  
Twitter: @KubaOworuszko

Warszawa

**Stanowcze i jednoznaczne oświadczenie rzecznika Trybunału Sprawiedliwości: Decyzje dotyczące wycinki drzew w Puszczy Białowieskiej naruszają prawo UE. Minister środowiska zapewnia, że Polska zastosuje się do wyroku Trybunału, który ma zapaść w kwietniu.**

Polska nie wdrożyła środków koniecznych do ochrony obszaru Natura 2000 Puszcza Białowieska - ocenił rzecznik generalny Trybunału Sprawiedliwości UE Yves Bot. W przedłożonej we wtorek opinii zaproponował on Trybunałowi stwierdzenie, że Polska uchybiła zobowiązaniom spoczywającym na niej na mocy unijnych dyrektyw, m.in. siedliskowej.

Rzecznik TS stwierdził, że zgodnie z polskimi przepisami wycinka drzew jest możliwa bez ograniczeń oraz że nie wzięto pod uwagę „sporu naukowego co do właściwych metod zwalczania gradacji kornika drukarza”. Yves Bot ocenił, że naruszono „zasadę ostrożności”, a władze Polski nie rozważyły



Masowa wycinka drzew w Puszczy Białowieskiej, której zwolennikiem był minister Jan Szyszko, doprowadziła do kolejnego sporu z Komisją Europejską. Minister Kowalczyk chce go zakończyć

środków alternatywnych dla wycinki.

Podsumowując, rzecznik generalny stwierdził, że działania te siłą rzeczy mogą doprowadzić do pogorszenia stanu terenów rozrodu gatunków chronionych żyjących na obszarze Natura 2000 Puszcza Białowieska.

Opinia rzecznika generalnego Trybunału nie ma wiążącego charakteru. Wyrok w sprawie Puszczy Białowieskiej ma zapaść w kwietniu. Jednak już wiadomo, że Polska będzie go respektować. - Już w tej chwili mogę potwierdzić, że Polska zastosuje się do ostatecznego wy-

roku Trybunału - zapewnił wczoraj minister środowiska Henryk Kowalczyk, podkreślając przy tym, że „Polska jest państwem prawa”. - Puszcza Białowieska jest dla Polski obszarem wyjątkowo cennym, a wszelkie dotychczasowe działania podejmowane były tylko z troski o za-

chowanie go w jak najlepszym stanie dla obecnych i przyszłych pokoleń - tłumaczył kontrowersyjne decyzje swojego poprzednika Jana Szyszki minister Kowalczyk.

Mimo że wyrok unijnego sądu ma być niekorzystny dla Polski, to najprawdopodobniej obędzie się bez wysokich kar finansowych. - Nie podjęliśmy formalnej decyzji, że wniosku o kary nie wyślemy, ale jeżeli sytuacja będzie tak spokojna jak obecnie, to niczego zmieniać nie potrzebujemy - powiedział w rozmowie z RMF FM urzędnik Komisji Europejskiej. Chwalił on też „konstruktywną postawę” ministra Kowalczyka, który w przeciwieństwie do Jana Szyszki „nie idzie na udry z Komisją”.

Zwiększenie wycinki w puszczy łamie prawo, ponieważ minister Jan Szyszko nie tylko naraził unikalną przyrodę tego lasu na szkodę, ale nie sprawdził nawet, jaki wpływ będzie miała na nią wycinka. Taka ocena wpływu jest bezwzględnie wymagana przez unijne prawo. Wynika to z zasady, że żeby coś odpowiednio chronić, trzeba opierać się na badaniach, a nie domysłach - podkreśla w rozmowie z Agencją Informacyjną Polska Press Krzysztof Cibor z Greenpeace Polska, który zwraca uwagę na ekspresowe tempo działań Komisji Europej-

skiej i Trybunału Sprawiedliwości.

- Od samego początku mówiliśmy, że decyzje Szyszki były nieracjonalne. Nie miały uzasadnienia w stanowisku naukowców, ale również nie miały większego znaczenia ekonomicznego. Oczekujemy od ministra Henryka Kowalczyka, że jak najszybciej anuluje decyzję swojego poprzednika i znacznie realnie chronić puszcę - podsumowuje Cibor.

Poważny konflikt z unijnymi instytucjami dotyczący Puszczy Białowieskiej był jednym z powodów dymisji ministra Jana Szyszki. Przekonywał on, że działania podejmowane przez leśników są niezbędne, a Polska może być w tej kwestii wzorem dla innych krajów. - Celem naszych działań jest przywrócenie zdrowia Puszczy Białowieskiej, a także zapewnienie bezpieczeństwa ludziom, którzy żyją na tym terenie od stuleci. Chcemy, by nasze dzieci i wnuki mogły podziwiać piękną, różnorodną, a przede wszystkim żywą puszcę - mówił Szyszko w ubiegłym roku.

Według udostępnionych przez ekologów danych Lasów Państwowych w puszczy wycięto w 2017 r. ok. 180 tys. drzew. Aby je wywieźć z puszczy, potrzeba było ok. 6 tys. ciężarówek. ©©

## Sędzia ukradł, ale niewinny

Warszawa  
Kacper Rogacini  
Twitter: @krogacini

**Sąd Najwyższy uniewinnił sędziego Mirosława Topyłę, który za przywłaszczenie 50 zł na stacji benzynowej został wcześniej skazany przez sąd dyscyplinarny na wykluczenie ze stanu sędziowskiego. SN uznał argumenty obrońców Topyły, którzy twierdzili, że sędzia wziął banknot przez... roztargnienie.**

Marzec 2017 r. Sędzia Mirosław Topyła zajeżdża na stację benzynową. Po zatankowaniu auta wchodzi do budynku stacji i podchodzi do kasy. Przed nim w kolejce stoi starsza pani, która kładzie 50-złotowy banknot na ladzie i na moment odwraca się w inną stronę. Wiceprezes Sądu Rejonowego w Żyrardowie wykorzystuje mo-

ment i sięga po banknot. Całą sytuację rejestrują kamery monitoringowe.

Sprawcę ustalono błyskawicznie, również dzięki nagraniu, na którym widać tablice rejestracyjne auta sędziego. Minister Zbigniew Ziobro natychmiast podjął decyzję o zawieszeniu Topyły w obowiązkach i zażądał podjęcia czynności dyscyplinarnych. Sprawa trafiła do sądu dyscyplinarnego, który wymierzył Topyłemu najwyższą możliwą karę - wykluczenie ze stanu sędziowskiego.

- Jestem niewinny, to było roztargnienie, fatalna pomyłka - zapewniał sam sędzia.

W październiku Mirosław Topyła postanowił odwołać się od wyroku do Sądu Najwyższego. Tydzień temu, podczas rozpoznawania jego odwołania, sędzia płakał na sali rozpraw.

- Mogę współczuć człowiekowi. Ludzie, którzy otrzymu-

ją karę, często budzą współczucie z powodu losu, jaki sami spowodowali. Ale istotą sprawiedliwości jest to, że za zło należy się spodziewać stosownej odpłaty ze strony państwa, by w przyszłości tego rodzaju czynu nie popełniać - tak sytuację skomentował minister sprawiedliwości i prokurator generalny Zbigniew Ziobro.

- Państwo nie może być bez troskie w momencie, gdy osoba, od której wymagać można więcej, dopuszcza się takiego zachowania - dodał.

**Sędzia Mirosław Topyła przywłaszczył banknot o nominale 50 zł przez roztargnienie.**

advokaci sędziego

Tymczasem we wtorek Sąd Najwyższy uniewinnił Mirosława Topyłę, uznając, że brakuje dowodów jednoznacznie wskazujących na kradzież, co oznacza, że mogło to być roztargnienie. A w takim przypadku wszystkie wątpliwości w sprawie muszą przemawiać na korzyść obwinionego.

Przy wydawaniu decyzji Sąd Najwyższy wspomógł się opiniami ekspertów, biegłych psychologów oraz wynikami badania wariografem, któremu poddano Topyłę.

„W trudnym okresie stresów i przepracowania każdemu z nas zdarzają się kroki bezrefleksyjne” - napisano w komunikacie rzecznika prasowego SN. Podkreślono też, że „sędzia Topyła jest osobą odpowiedzialną, introwertyczną, natomiast charakteryzującą się dużym stopniem roztargnienia. ©©

W POLITYCE



Warszawa  
**PO złożyła projekt nowelizacji ustawy o IPN**

Składamy projekt nowelizacji tej ustawy, która ma naprawić błędy popełnione przez ostatnią nowelizację - powiedział we wtorek w Sejmie Grzegorz Schetyna, lider PO. - Musimy pisać polską politykę historyczną, zdając sobie sprawę, że ona nie może wpłynąć na fundamenty naszego polskiego bezpieczeństwa i polskiej racji stanu. Nie możemy pozwolić na to, żeby polska polityka historyczna była pisana pod dyktando Kremla - dodał Schetyna. Projekt PO został też wysłany do prezydenta Andrzeja Dudy. (KR7)

Warszawa

**Karczewski: Ustawa o IPN będzie zamrożona**

Ustawa o IPN nie będzie działać przynajmniej do czasu rozstrzygnięcia jej sprawy przez Trybunał Konstytucyjny - powiedział marszałek Senatu Stanisław Karczewski w TVN24. Ustawę do TK skierował prezydent. (KR7)

Warszawa

**W marcu i kwietniu posłowie mają labę**

W ciągu najbliższych dwóch miesięcy posłowie będą obradować łącznie przez... 9 dni. Wynagrodzenie posła wynosi ok. 12,5 tys. zł miesięcznie, co oznacza, że za jeden dzień posiedzenia poseł zarobi 2,7 tys. zł - donosi „Super Express”. (KR7)

Warszawa

**Powstał zespół do spraw walki z faszyzmem**

Zgodnie z zapowiedzią ministra Jochaima Brudzińskiego powołany został zespół ds. walki z faszyzmem i innymi ideologiami totalitarnymi. W jego skład wchodzi przedstawiciele m.in. MSWiA, MSZ, MKiDN, ABW i policji. (KR7)



# O ile wzrosną świadczenia (cz. 3)

## Kto jeszcze dostanie podwyżkę?

Ważne informacje dla emerytów z urzędu, z niskimi świadczeniami



Na zmianie przepisów skorzysta 105 tysięcy osób. Nie muszą one składać żadnych wniosków - ZUS sam wyliczy im podwyżkę

### Nowe przepisy

**7 milionów emerytów i rencistów czeka na podwyżkę swoich świadczeń, która nastąpi od 1 marca. W szczególnej sytuacji są osoby, które z renty przeszły na emeryturę, nie mając wystarczającego stażu do otrzymania emerytury minimalnej. One, oprócz waloryzacji, mogą też liczyć na znacznie większą podwyżkę.**

Przypomnijmy, że w marcu ubiegłego roku rząd podniósł najniższe świadczenia do 1000 zł brutto. Nie dotyczyło to jednak wszystkich seniorów.

### Podwyżki dla ponad stu tysięcy seniorów w rocznym wyrównaniu

Przepisy nie objęły bowiem rencistów z orzeczoną całkowitą niezdolnością do pracy, którzy po osiągnięciu wieku emerytalnego automatycznie nabyli prawo do świadczeń emerytalnych, a nie mieli wypracowanego odpowiedniego stażu pracy (22 lata w przypadku kobiet oraz 25 lat w przypadku mężczyzn).

I nawet jeśli ich świadczenie było niższe niż 1000 zł brutto, nie dostali wyrównania do tej kwoty. Jednak począwszy od marca tego roku i oni będą mieć wyższe emerytury. Z kolei osoby otrzymujące rentę z tytułu częściowej

niezdolności do pracy mogą liczyć na podwyżkę do 750 zł brutto.

Na tej zmianie skorzysta 105 tys. osób. Nie muszą one składać żadnych wniosków. ZUS sam wyliczy im podwyżkę i wypłaci ją z wyrównaniem, czyli w wysokości należnej od marca 2017 r.

### Niższy minimalny staż pracy dla kobiet

Przypomnijmy z tej okazji, że zasady przyznawania minimalnej emerytury zmieniły się od października 2017 roku, a więc już po ubiegłorocznej waloryzacji.

Jak pamiętamy, weszły wtedy w życie przepisy umożliwiające przechodzenie na emeryturę w obniżonym wieku emerytalnym, czyli 60 lat dla kobiet i 65 lat dla mężczyzn.

Skorzystały na tym szczególnie kobiety, ponieważ wraz z obniżeniem wieku emerytalnego łatwiej im będzie nabyć uprawnienia do najniższego gwarantowanego świadczenia. Przechodząc na emeryturę w wieku 60 lat, kobieta musi obecnie wykazać - zamiast 22 lat - tylko 20 lat stażu pracy. Dla mężczyzn nic się nie zmieniło - nadal wymaga się od nich 25 lat stażu pracy.

**Co będzie z 500+ dla seniorów**  
Jak już wspomnieliśmy wcześniej, „goła” waloryzacja to wszystko, na co może w tym

roku liczyć ogromna większość seniorów. Chyba że... rząd dotrzyma wcześniejszych zapowiedzi, iż najbardziej emeryci i renciści otrzymają w tym roku jednorazowe wsparcie.

Mówiło się, że na tzw. 500 plus dla seniorów mogą liczyć osoby otrzymujące emeryturę (rentę) niższą od 2000 zł brutto miesięcznie. W tym wariancie osoby, których emerytura wynosi od 1000 do 1500 zł dostaliby 400 zł. Pozostali, których świadczenie emerytalne nie przekracza dwóch tysięcy złotych na miesiąc, otrzymaliby 300 zł. Podkreślmy, że to tylko jeden z rozpatrywanych przez rząd wariantów.

Wśród beneficjentów miałyby znaleźć się też osoby otrzymujące rentę socjalną lub świadczenia przedemerytalne.

Niewiadomy jest termin wypłaty jednorazowego dodatku. Według najbardziej rozpowszechnionej wersji, miałyby on być wypłacony w okresie przedświątecznym, być może na przełomie października i listopada 2018 r., aby gotówka przydała się na zwiększone zakupy, a jednocześnie została wypłacona przed wyborami samorządowymi.

Ostatnio przedstawiciele rządu premiera Mateusza Morawieckiego milczą o wypłatach jednorazowych dodatków. Możliwe zatem, że pomysł upadł i już nie powróci.

Andrzej Gębarowski

### WYJAŚNIAMY

#### Zmiany od 1 stycznia Rolnicy bez wczesnych emerytur

Ustawa o ubezpieczeniu społecznym rolników przewidywała możliwość przyznania ubezpieczonemu rolnikowi wcześniejszej emerytury rolniczej, jeśli spełni łącznie następujące warunki:

- osiągnięcie wiek 55 lat, jeśli jest kobietą, albo 60 lat, jeśli jest mężczyzną,
- podlegał ubezpieczeniu emerytalno-rentowemu rolników przez okres co najmniej 30 lat,
- zaprzestał prowadzenia działalności rolniczej.

Wcześniejsza emerytura jest obecnie przyznawana tylko tym rolnikom, którzy wymienione wyżej trzy warunki spełnili do 31 grudnia 2017 r.

KRUS podkreśla, że o ile wszystkie te warunki zostały spełnione do końca 2017 roku, rolnik uzyska emeryturę rolniczą także wtedy, gdy złoży wniosek już w 2018 roku wraz z dokumentem potwierdzającym zaprzestanie prowadzenia działalności rolniczej.

Może być to akt notarialny przenoszący własność i posiadanie gospodarstwa rolnego na inną osobę. Rolnik może też przedstawić umowę dzierżawy, zawartą na co najmniej 10 lat i zgłoszoną do ewidencji gruntów i budynków, z osobą niebędącą małżonkiem emeryta lub rencisty, jego zstępny lub pasierbem, albo osobą pozostającą z emerytem lub rencistą we wspólnym gospodarstwie domowym. Natomiast KRUS dopuszcza zawarcie umowy dzierżawy z dzieckiem, jeśli rodzice złożą oświadczenie o nieprowadzeniu działalności rolniczej na tym gospodarstwie. (AG)



#### Warto to wiedzieć Honorowe świadczenie dla stulatków

Ponad 3,5 tys. zł brutto to wysokość honorowego świadczenia, które ZUS co miesiąc wypłaca każdemu, kto skończył 100 lat. W Polsce żyje dziś ok. 3 tysięcy stulatków, a ich liczba z każdym rokiem rośnie.

Honorowe świadczenie stulatkowie otrzymują z urzędu, bez składania dodatkowych wniosków. Jest ono wypłacane dożywotnio. Co ciekawe, świadczenie to mogą otrzymać także ci, którzy nie przepracowali w swoim życiu ani jednego dnia i dlatego nie pobierają ani emerytury, ani renty. W przypadku osób, które nigdy nie były zatrudnione, niezbędne jest jednak złożenie wniosku z dokumentem potwierdzającym datę urodzenia. To konieczne, gdyż takie osoby są jakby niewidzialne dla ZUS. (AG)

#### Koniec emerytur częściowych

Od 1 października ub. roku nie są już przyznawane emerytury częściowe. Osoby, które już pobierają emeryturę częściową, zachowują prawo do świadczenia na dotychczasowych zasadach do czasu zamiany emerytury częściowej na emeryturę powszechną. Emerytura częściowa nadal będzie także podlegać waloryzacji. (AG)



W Polsce żyje dziś około 3 tysięcy stulatków

### WAŻNE

#### KRÓTKA HISTORIA WALORYZACJI

- W 2010 r. przeciętna podwyżka emerytur (ustawowa, czyli procentowa) wyniosła 70,23 zł, zaś w 2011 r. - 50,14 zł.
- W 2012 r. rząd zdecydował się na waloryzację kwotową i podwyższył świadczenia o 71 zł.
- W 2013 r. nastąpił powrót do starych zasad i przeciętny wzrost świadczeń wyniósł 70,61 zł.
- W 2014 r. podwyżka wyniosła przeciętnie 29,87 zł, zaś w 2015 r. waloryzacja była kwotowa-procentowa i wyniosła nie mniej niż 36 zł.
- W 2016 r., mając na względzie groszowe podwyżki ustawowe, zdecydowano się wprowadzić jednorazowe dodatki do świadczeń emerytalno-rentowych, w kwocie od 50 do 400 zł, w zależności od sumy wszystkich świadczeń przysługujących osobie uprawnionej.
- W 2017 roku emerytury zostały podniesione o 0,44 proc. Podwyżka nie mogła być jednak niższa niż 10 zł. Dodatkowo rząd zdecydował się na podwyżkę najniższych świadczeń do 1000 zł.

#### GROSZOWE DO LIKWIDACJI?

● Minister pracy Elżbieta Rafalska zapowiedziała likwidację emerytur groszowych. „One kompromitują państwo i podnoszą koszty administracyjne systemu” - wyjaśniła pani minister, dodając, że trzeba wprowadzić kryteria, po których spełnieniu wypłata zebranej składki będzie miała charakter comiesięcznego dożywotniego świadczenia. Kryteria nie są przesądzone, ale zakłada się, że będą to: minimum pięcioletni staż pracy i osiągnięcie co najmniej jednej trzeciej składki pozwalającej na przyznanie emerytury minimalnej. Jeśli ktoś ich nie spełni, otrzyma jednorazową wypłatę po osiągnięciu wieku emerytalnego.





## Sprawdź, jaka gimnastyka pomoże na kręgosłup

strona 11

Trener personalny Olga Chaińska pokazuje, jak należy poprawnie ćwiczyć w domu



## Oslabienie mięśni dna miednicy dotyczy co drugiej kobiety

strona 10

Problem nietrzymania moczu, dotykający często panie w wieku dojrzałym, to wciąż temat tabu

## Depresja to jedna z najgroźniejszych chorób.

strona 12

23 lutego przypada Ogólnopolski Dzień Walki z Depresją. Zobacz jak ją rozpoznać i pokonać.

strona

# ZDROWIA

NUMER 1 (01) • ŚRODA 21 LUTEGO 2018

## Aktywność fizyczna i dieta. Proste i skuteczne metody walki z bólem

Wiele zależy od nas. Jak w zadbać o zdrowy kręgosłup, mówi doktor Grażyna Ściegienna-Zdeb

### Choroby cywilizacyjne

Paula Goszczyńska  
paula.goszczyńska@polskapress.pl

**Dolegliwości związane z kręgosłupem dotyczą coraz większej liczby osób i są już zaliczane do chorób cywilizacyjnych. Nic dziwnego, nasz kręgosłup pełni bowiem ważną funkcję, jaką jest utrzymywanie całego naszego ciężaru. Z czasem się zużywa, jak każda część naszego ciała. Niestety, w wielu przypadkach sami się przyczyniamy do jego uszkodzenia. Jakie są najczęstsze przyczyny bólu pleców?**

Szymon Gosiewski, fizjoterapeuta, zaznacza, że jedną z chorób cywilizacyjnych kręgosłupa jest dyskopatia.

- To bardzo szerokie pojęcie choroby krążka międzykręgowego. W potocznym użyciu nazywa się ją również przepukliną - wyjaśnia fizjoterapeuta. - Dyskopatia wynika przede wszystkim z niezdrowego stylu życia, choć może być także skutkiem urazu - dodaje.

### Liczne dolegliwości nie tylko pleców

Nie tylko ewidentny ból pleców wskazuje na dyskopatię. Choroba może dawać objawy za pośrednictwem dolegli-

wości narządów wewnętrznych - bólu brzucha, zgagi, nudności, nadkwaśności, problemów żołądkowych.

- Z powodu dyskopatii może dochodzić również do zaburzenia pracy pęcherza moczowego, co wywołuje częstszą potrzebę oddawania moczu. Jeśli takim doległościom towarzyszy ból pleców w odcinku lędźwiowym, chorzy często biorą go za ból nerek i przez to leczą się na zapalenie dróg moczowych. Zdarza się, że ból odcinka piersiowego kręgosłupa lub żeber pacjenta mylą z bólem zawałowym. W niektórych bardzo poważnych przypadkach dyskopatii odnotowano także zaburzenia potencji i libido - wylicza Szymon Gosiewski.

### Nie wyleczysz, ale ulżysz

Dyskopatia jest bardzo złożonym procesem, który nigdy się nie cofnie. Można go jednak zahamować, wygoić i poprzez zmianę nawyków życia nie doprowadzić do nawrotów stanu zapalnego.

- Kręgosłup jest całością, dlatego zawsze będzie chciał zachować równowagę, kompensując ograniczenia na innych poziomach. Oznacza to, że przeciążenia, jak domino, będą się przenosić na inne partie kręgosłupa i dalej na-



Codzienna aktywność fizyczna to zdrowe i mocne kości

wet na inne stawy - kolan czy stóp. Dobrze prowadzona fizjoterapia zajmuje się zatem przywróceniem sprawności całemu kręgosłupowi, a nie tylko w jednym odcinku, który aktualnie jest głównym źródłem problemu pacjenta - podkreśla specjalista.

### Winy - siedzący tryb życia

Dyskopatia to jednak niejedyny problem, z którym się zgłaszają pacjenci szukający pomocy.

gę fizjoterapeuta Hubert Smuga.

- Obecnie największa liczba pacjentów informuje nas, że praca w pozycji siedzącej jest czynnikiem, który wyzwała dolegliwości bólowe. Siedzący tryb życia to największa męka dla kręgosłupa. Siedząc, obciążamy go prawie dwukrotnie bardziej, niż stojąc. Przeciążenia i brak ruchu osłabiają mięśnie i wyzadła utrzymujące kręgosłup w prawidłowej pozycji - informuje Hubert Smuga.

### Szukaj profesjonalnej pomocy

Przy tego typu dolegliwościach pomocna okaże się fizjoterapia. - Składa się z trzech działów. Mówimy tutaj o kinezyterapii, czyli ćwiczeniach usprawniających, prowadzonych według specjalnych metod w zależności od rodzaju schorzenia, o zabiegach masażu oraz zabiegach fizykoterapii, czyli z użyciem laserów czy pola magnetycznego - dodaje fizjoterapeuta.

Jedno jest pewne - bóle związane z kręgosłupem to poważna sprawa, której nie można bagatelizować. W przypadku złego samopoczucia poszukajmy pomocy u specjalisty.

Więcej - strona 11

## SPECJALIŚCI RADZĄ



**Sławomir Murawiec**  
psychiatra i psychoterapeuta  
podpowiada, jak postępować  
w przypadku depresji.

strona 12



**Elżbieta Woś**  
fizjoterapeuta urologiczny  
radzi, jak pomóc  
przy nietrzymaniu moczu

strona 10



**Doktor Maria Pyzio-Gutkowska**  
dermatolog radzi, jak  
walczyć z oznakami  
starzenia się skóry.

strona 10

Paula Goszczyńska  
paula.goszczyńska@polskapress.pl

## ZAPYTAJ LEKARZA

**Jak chronić się przed widocznymi oznakami starzenia się skóry?****LEKARZ RADZI:** Dobrym wyborem będzie skorzystanie z mezoterapii.

Mezoterapia jest przeznaczona dla osób dorosłych i możemy wykonywać ją zarówno pod kątem leczniczym, jak i profilaktycznym. W pierwszym przypadku wykonujemy ją, by pozbyć się blizn, także przerosłych, rozstępów oraz w leczeniu łysienia. Mezoterapię w dużej mierze wykonuje się także z przyczyn estetycznych, by poprawić strukturę skóry. Dzięki niej bowiem w znaczący sposób redukujemy zmarszczki, rozjaśniamy skórę, poprawiamy jej koloryt oraz nawilżamy ją. Najbardziej sensowne jest korzystanie z zabiegu po 25 roku życia raz-dwa razy na rok, szczególnie w okresach przejściowych, czyli jesienią i wiosną. Chodzi o to, by odbudować skórę po wszystkich uszkodzeniach - posłonecznych po lecie i przesuszeniu i niedożywieniu po zimie.

**Co nam daje regularne wykonywanie zabiegu?**

**LEKARZ RADZI:** Skóra nie będzie się szybko starzeć. Osobiście mezoterapię wykonuję od 16 lat i mam pacjentki, którym od tego czasu przeprowadzam zabieg systematycznie, raz-dwa razy w roku. Nie potrzebują dodatkowego wypełniania zmarszczek, ich skóra jest w znacznie lepszej kondycji niż ich rówieśniczki, które z zabiegu nie korzystają. Dzięki mezoterapii skóra się nie zmienia, jest nadal piękna i promienna.

**Jakie substancje są wprowadzane w czasie zabiegu?**

**LEKARZ RADZI:** Istotą mezoterapii jest wprowadzenie do skóry substancji o działaniu biologicznym za pomocą iniekcji, czyli wkłuć. Jest to wejście fizjologiczne, całkowicie bezpieczne. Do każdego zabiegu wykorzystuje się koktajl zawarty w jednej ampułce, nigdy nie powinno się dzielić jej na kilku pacjentów. Same koktajle są bardzo różne i dedykowane kon-

kretnym potrzebom skóry - zawierają składniki o działaniu nawilżającym, odmładzającym, napinającym szyję, likwidującym sińce pod oczami. Znajdują się w nich witaminy, aminokwasy, koenzymy, antyoksydanty, minerały, kwas hialuronowy, coraz częściej też peptydy biomimetyczne - cząsteczki identyczne jak te znajdujące się w naszym organizmie odpowiadające za regenerację danej struktury. To specjalistyczne preparaty. Skóra wykorzystuje je w stu procentach.

**Jakie są przeciwwskazania do mezoterapii?**

**LEKARZ RADZI:** Aby się poddać zabiegowi, powinniśmy najpierw zdiagnozować skórę i sprawdzić, czy kwalifikuje się ona do mezoterapii. Z reguły nie powinno się jej wykonywać w stanach zapalnych skóry, choć od tej reguły są pewne wyjątki. Zawsze jednak w takich przypadkach, tutaj myślę między innymi o trądziku aktywnym i uczuleniach, wykonanie mezoterapii wymaga konsul-

tacji z lekarzem dermatologiem. W innym razie możemy skórze bardzo zaszkodzić.

**Na jakie składniki w kosmetykach warto zwrócić uwagę w domowej pielęgnacji?**

**LEKARZ RADZI:** Sięgnijmy po kremy, które będą wzmacniać barierę lipidową naskórka. Takie zawierają w swoim składzie cholesterol oraz ceramidy. Dobre będą także substancje odbudowujące hydrolipidowy płaszcz skóry - tu niezastąpiony jest kwas hialuronowy. W wiązaniu wody w naskórku, a więc zapewnieniu głębokiego nawilżenia, pomogą mocznik, gliceryna, aminokwasy. Odnowę skóry przyspieszą z kolei kwasy owocowe oraz pochodne witaminy C. Przeciwno wolnym rodnikom, a tym samym starzeniu się skóry, zadziałają witaminy A, E i C, z kolei właściwości łagodzące wykaże panthenol. Oczywiście przy wyborze kosmetyków zawsze kierujemy się zasadą, by decydować się na te, które najbardziej odpowiedzą na potrzeby naszej skóry.

Doktor Maria Pyzlo-Gutkowska

**NIE RADZISZ SOBIE SAM? POSZUKAJ POMOCY. TO NIE SŁABOŚĆ, TO SIŁA**

Komentarz

W pracy minimum osiem godzin przed komputerem, po powrocie do domu kurs pomiędzy kanapą a krzesłem w jadalni - nasz kręgosłup nie ma z nami łatwo. Siedzący tryb życia zdominował codzienność wielu z nas, co bardzo niekorzystnie odbija się na zdrowiu. Specjaliści radzą, by zachować równowagę. Jeżeli praca wymaga od nas czasu spędzonego przy biurku, każdą wolną chwilę wykorzystajmy na rozprostowanie kości. Wystarczy krótki spacer po korytarzu, kawa wypita na stojąco czy kurs do skanera. Po powrocie postawmy na aktywność - tę przyjemną i mało obciążającą. Wystarczy spacer z psem oraz jazda na rowerze. Niedługo poczujemy różnicę i przestaniemy uskarżać się na „łamanie w kościach”. W dzisiejszym wydaniu poruszony został również temat depresji, jeszcze do niedawna kojarzonej z modną chorobą nastolatków. Okazuje się, że to problem na ogromną skalę, a jego najpoważniejszą konsekwencją może być samobójstwo. Bagatelizowanie objawów u siebie lub bliskich to błąd. Pamiętajmy, że depresja atakuje po cichu. Na początku walczyliśmy z drobnostkami. To tak jak z bólem głowy - myślimy, że w końcu minie. Niestety, okazuje się, że to nie jest kolejny zły dzień. Jeżeli złe samopoczucie, uczucie przygnębienia i głęboki smutek utrzymują się dłużej niż dwa tygodnie - czas spojrzeć prawdzie w oczy i poszukać profesjonalnej pomocy. Wizyta u psychologa czy nawet u psychiatry to nie wstyd. To siła, której potrzebowałam do przyznania, że mamy problem. Czasem wystarczy rozmowa z inną osobą, czasem niezbędne są leki antydepresyjne. Ważne, że i jedno, i drugie przyczyni się do naszego powrotu do zdrowia. Trzymamy kciuki i życzymy miłej lektury!

## CO, GDZIE?

**Polska Ogólnopolski Dzień Walki z Depresją**

Święto obchodzone 23 lutego, ustanowione przez Ministerstwo Zdrowia w 2001 roku. Celem tego dnia jest upowszechnienie wiedzy na temat depresji i zachęcenie chorych do leczenia. Według Światowej Organizacji Zdrowia (World Health Organization), depresja jest jedną z najpoważniejszych chorób. Choruje na nią już 615 milionów ludzi na świecie. W samej Polsce z depresją zmaga się około półtora miliona osób, spośród których zaledwie co trzeci podejmuje leczenie.

**Świat Międzynarodowy Dzień Pomocy Potrzebującym** Obchodzony jest 23 lutego. Celem tego święta jest przypomnienie ludziom o tym, że warto pomagać potrzebującym, ale i nie bać się samemu poprosić o wsparcie, gdy jesteśmy w potrzebie.

**Świat Dzień Wiedzy o Anozmii** Obchodzony jest 27 lutego. Anozmia to nabyty lub rzadziej wrodzony całkowity brak funkcji węchu. Obchody święta zostały zapoczątkowane przez Daniela Scheina, amerykańskiego mężczyznę z zaburzeniami węchu, i mają na celu zwrócenie uwagi i popularyzację wiedzy o tym schorzeniu. (MKG)

## Z HISTORII

**Higiena operacyjna dopiero w XIX wieku**

W XIX wieku jeden na czterech pacjentów nie przeżywał prostej operacji. Śmierć spowodowana była głównie zakażeniem bakteryjnym rozwijającym się błyskawicznie z powodu braku zasad higieny. Chirurgi nie myli rąk i nie dezynfekowali narzędzi, operowali zaś w codziennych ubraniach lub w czarnych fartuchach, na których nie było widać krwi. Kiedy brytyjski chirurg John Lister, który znał eksperymenty Ludwika Pasteura dotyczące gnicia i fermentacji, rozpoczął walkę o prowadzenie operacji w sterylnych warunkach, koledzy po fachu go wyśmiewali. Lister zastosował roztwór kwasu karbolowego (fenol), używanego do czyszczenia rur ściekowych, do dezynfekowania instrumentów chirurgicznych i ran. Zastosowanie go natychmiast znacząco obniżyło liczbę pooperacyjnych infekcji i gangren.

**Oslabienie mięśni dna miednicy dotyczy co drugiej kobiety po 50. roku życia. Dlaczego?**

Problem nietrzymania moczu to wciąż temat tabu. W jaki sposób możemy uzyskać pomoc - radzi Elżbieta Woś, fizjoterapeuta uroginekologiczny

**Kolnoce dołączności**  
Paula Goszczyńska  
paula.goszczyńska@polskapress.pl

**Wiele kobiet cierpi z powodu osłabienia dna miednicy. Dlaczego?**

Najistotniejszym czynnikiem prowadzącym do zaburzeń funkcji dna miednicy jest poród, podczas którego mięśnie ulegają znacznemu rozciągnięciu i nietrenowane odpowiednio po porodzie, nie odzyskują już swojej poprzedniej aktywności. Drugim ważnym czynnikiem jest okres menopauzy i zmiany stężeń hormonów, syntezy kolagenu, zwiótczenie i postępująca dysfunkcja nietrenowanych wcześniej mięśni, co może w konsekwencji prowadzić do problemu z nietrzymaniem moczu.

**Czy problemy z nietrzymaniem moczu są powszechne?**

Nietrenowane mięśnie dna miednicy wiotczeją już po 25. roku życia. Problem

## TWOJA DECYZJA

**CZY UPRAWIANIE SPORTU MOŻE POMÓC?**

Na całym świecie zrobiono wiele badań, z których wynika, że sportsmenki mają bardzo duży problem z nietrzymaniem moczu. To, że kobieta ma silne mięśnie brzucha, nie oznacza, że ma wydolne mięśnie dna miednicy. Podczas biegania, dźwigania, ale także podczas kaszlu może dochodzić do niekontrolowanego wzrostu ciśnienia śródbrzusznego. Dlatego kobiety uprawiające sport powinny zadbać nie tylko o siłę mięśniową, ale i o wytrzymałość oraz koordynację z innymi grupami mięśniowymi. Niezwykle istotne jest, by panie z problemami nietrzymania moczu skonsultowały się z fizjoterapeutą uroginekologicznym.

nietrzymania moczu dotyka 3,5 miliona Polek, przy czym 10-15 procent dotyczy właśnie kobiet w przedziale wiekowym 20-30 lat. Ponadto na tę przypadłość cierpi co druga kobieta po 50. roku życia. Jest to problem bardzo wstydliwy. U osób młodszych, u których występowały incydenty wyciekania moczu przy wysiłku, kaszlu, kichania - średni czas, jaki upłynął od zauważenia objawów do decyzji o leczeniu

wynosi około 9 lat. Dzieje się tak, ponieważ nikt tych osób nie informuje o możliwościach leczenia. Największymi barierami jest wstyd, przekonanie, że to stan normalny, który sam przejdzie, oraz strach przed operacją.

**Co zrobić, gdy pacjentka odczuwa ból miednicy?**

Problem bólu w obrębie miednicy należy zawsze rozważać pod kątem interdyscyplinarnym. W przypadku te-

rapeutów badanie ortopedyczne jest bardzo ważne, ale nie należy zapominać o innych strukturach, które chronią pierścień miednicy. Jeżeli terapeuta nie będzie uważnie słuchać i prawidłowo badać, może przeoczyć wiele problemów. Warto współpracować, prowadząc kobiety z dolegliwościami okolicy miednicy, z ginekologiem, urologiem i proktologiem, po to, by na problemy te spojrzeć globalnie. Każda dolegliwość bólowa będzie powodowała wzmożone napięcie tkanek, a w konsekwencji ból. Jeżeli terapia nie jest wprowadzona odpowiednio wcześniej, będzie to skutkowało licznymi kompensacjami całego ciała. Zaproponowane leczenie dotyczy dna miednicy, ale także trzewi, przepony i górnego otworu klatki piersiowej. Warto pamiętać, że należy zadbać o siebie na każdym etapie życia. Nieistotne, czy jesteś seniorką, zabieganą trzydziestolatką, młodą, czy przyszłą mamą.

# Aktywność fizyczna i dieta. Poznaj proste i skuteczne metody walki z bólem

Tutaj wiele zależy od nas samych. **O tym, jak w domowych warunkach zadbać o zdrowy kręgosłup, mówi doktor Grażyna Ściegienna-Zdeb**

**Zdrowy kręgosłup**  
Paula Goszczyńska  
paula.goszczyńska@polskapress.pl

**Bóle kręgosłupa głównie dotyczą osób po 65. roku życia. Ma to związek z powstawaniem zmian zwyrodnieniowych w czasie procesu starzenia. Jednak tego typu dolegliwości bardzo często dotyczą również osób młodszych, które nie stosują odpowiedniej profilaktyki. To właśnie ona może zwalczyć skutki nieodpowiedniego stylu życia, który przelożył się na dolegliwości bólowe. Pewne zasady warto do swojej codzienności wprowadzić na stałe.**

Okazuje się, że kręgosłup „ma pleć”. Kobiety częściej skarżą się na bóle odcinka szyjnego, a mężczyźni odcinka lędźwiowego. Często jest to związane z rodzajem wykonywanej pracy, a także ze stylem życia. - Przewlekłe przeciążenie i stres powodują wzmożone napięcie mięśni przykręgosłupowych. Szczególnie często dotyczy to mięśni szyi i barków - wyjaśnia doktor Grażyna Ściegienna-Zdeb. Dlatego pierwszą wskazówką w walce o zdrowy i mocny kręgosłup



Codzienna aktywność fizyczna to zdrowe i mocne kości

jest unikanie, w miarę naszych możliwości, stresu.

## Sport - tak, ale z umiarem

Zarówno sport wyczynowy, jak również intensywny wysiłek fizyczny stosowany sporadycznie mogą przyczynić się do spotęgowania bólu kręgosłupa.

Zalecana jest jednak codzienna umiarkowana aktywność fizyczna. - Świetnie sprawdzą się ćwiczenia ogólnousprawniające. Mam tu na myśli pływanie, nordic walking, tańce, jazdę na rowerze treningowym, ćwiczenia wzmacniające mięśni pleców i brzucha. To wszystko zawsze musi być poprzedzone rozgrzewką - mówi doktor Ściegienna-Zdeb.

## Domowe sposoby na wagę złota

Bóle kręgosłupa to dolegliwości, w zwalczaniu których szczególnie dużo zależy od nas samych. Domowe sposoby mogą się okazać niezwykle skuteczne. - Podstawowe rekomendacje w profilaktyce bólów kręgosłupa to regularna aktywność fizyczna, zapewnienie sobie w pracy i domu ergonomicznych wa-

utrzymanie krzywizn kręgosłupa. Cenną wskazówką jest także ta, że zawsze bezpieczniej jest pchać ciężar niż go ciągnąć - radzi specjalista.

## Dostosuj miejsce pracy

Wielu z nas szkodzi swojemu kręgosłupowi, spędzając dużo czasu w pozycji siedzącej. Nie ma się czemu dziwić: w dzisiejszych czasach ponad 8-godzinna praca przy komputerze to norma. Nie musimy jednak od razu z niej zrezygnować. Wystarczy zadbać o właściwą ergonomię.

Po pierwsze, należy zwrócić uwagę na dobranie odpowiedniego krzesła, a dokładniej jego wysokości. Krzesło powinno być ustawione w taki sposób, by nasze stawy biodrowe były nieco wyżej niż stawy kolanowe. Gdy siedzimy przy komputerze, nasze przedramiona w miarę możliwości powinny być oparte na blacie. Ważne jest również, by być ustawionym przodem do ekranu komputera, nie w pozycji skręconej lub bocznej. Kolejną kwestią jest to, że górna część ekranu powinna znajdować się na wysokości naszych oczu. Jeśli korzystamy z laptopa, możemy użyć podkładki.

Poza pracą postawmy na nieco bardziej aktywną formę życia. Tryb siedzący sprawia, że część naszych mięśni jest skrócona, inne są nadmiernie osłabione - w tym pomogą odpowiednie ćwiczenia. Nie zapominajmy o przerwach podczas pracy. Wskazane jest, by oderwać się od komputera na pięć minut w ciągu każdej godziny. W tym czasie wystarczy chwilę się przejść po korytarzu, wyprostować plecy, wziąć kilka głębszych oddechów. W czasie wielogodzinnej pracy możemy sobie również zaplanować, że wszystkie telefony odbieramy w pozycji stojącej oraz że wstajemy, by odebrać faks i tym podobne. W pracy fizycznej każdy pracownik powinien przejść szkolenie BHP w zakresie bezpieczeństwa.

W przypadku ostrych schorzeń kręgosłupa oraz bólów, które utrzymują się przez kilka dni, należy skonsultować się ze specjalistą.

## POLECANE

Sprawdź, co pomoże na kręgosłup  
**Trener personalny Olga Chaińska pokazuje, jak poprawnie ćwiczyć**

### NAPRZEMIENNE UNOSZENIE.

Pozycja wyjściowa to klęk podparty. Nadgarstki na linii barków, kolana pod biodrami na ich szerokości. Wyciągamy w przód lewą rękę z jednoczesnym wysunięciem prawej nogi. Przytrzymujemy chwilę i wracamy do pozycji wyjściowej. Następnie zmieniamy strony.



### UNOSZENIE TUŁOWIA W LEŻENIU PRZODEM („SUPERMAN”).

Pozycja wyjściowa: leżenie na brzuchu, czoło skierowane w stronę maty, wysuwamy obie ręce przed siebie. Bierzymy głęboki wdech i z wydechem spinamy plecy oraz odrywamy dłonie i stopy od podłoża. Przytrzymujemy kilka sekund.



**KOCI GRZBIET. FAZA I.** Pozycja wyjściowa do wykonania kociego grzbietu to klęk podparty na macie, nadgarstki w linii barków, kolana pod biodrami na ich szerokości, czoło skierowane w stronę podłogi. Całe plecy w jednej linii. Głęboki wdech nosem, wyciągamy odcinek piersiowy do sufitu, chowając głowę między ramionami.



**KOCI GRZBIET. FAZA II.** Z wydechem opuszczamy odcinek lędźwiowy w stronę podłogi, unosząc głowę w stronę sufitu. Przytrzymujemy chwilę w obu pozycjach. Ćwiczenie należy powtórzyć kilkakrotnie. Koci grzbiet to ćwiczenie pilatesowe. Należy do grona ćwiczeń wzmacniających odcinek piersiowy kręgosłupa.



### ŚCIĄGANIE ŁOPATEK W LEŻENIU PRZODEM. FAZA I.

Pozycja wyjściowa: leżenie na brzuchu, czoło skierowane w stronę maty, głowa przedłużeniem kręgosłupa. Wysuwamy ręce przed siebie, wciskamy kości biodrowe w matę. Z wydechem, spinając mocno plecy, odrywamy dłonie od podłoża, kończyny dolne przytwierdzone do ziemi.



### ŚCIĄGANIE ŁOPATEK W LEŻENIU PRZODEM. FAZA II.

Bierzemy głęboki wdech nosem i z wydechem ściągamy łopatki mocno do tyłu. Łokcie kierujemy do siebie za plecami. Następnie powracamy do fazy I. Ćwiczenie należy powtórzyć kilkakrotnie. Trzeba uważać, aby nie wyginać głowy w tył. (PG)



## Za tydzień

**Otyłość to poważny problem. Jak skutecznie z nią walczyć? Mówią ci, którym się udało.**

**Puszysty też może być okazem zdrowia - polityk Ryszard Kalisz o swoich wyjątkowych metodach**

**Piegi. Dodają uroku czy są dużym problemem? Mówią dermatolodzy**

### ZAPYTAJ LEKARZA

**Ostatnio mój wnuczek często choruje i to ja się nim opiekuję. Jak powinnam o niego zadbać w warunkach domowych?**



#### LEKARZ RADZI:

Chore dziecko najbardziej potrzebuje dwóch rzeczy: spokoju i bliskości osób, którym ufa. Poza tym postarajmy się zapewnić mu w miarę chłodne pomieszczenie - jeśli dziecko ma gorączkę, a my podamy mu gorącą herbatkę i i podkreślimy kaloryfery, to mo-

żemy tylko zaszkodzić. Jeśli nasza pociecha nie jest bardzo chora, to zapewnimy jej spokojne zabawy, nie namawiamy na siłę do jedzenia, natomiast pilnujemy, by dużo piła. Odpowiednie nawodnienie jest szczególnie ważne w przypadku gorączki, wymiotów i biegunek. Podczas podawania leków przeciwgorączkowych zwróćmy uwagę, by były to odpowiednie dawki - tutaj musimy się zawsze posilić wagą, a nie wiekiem dziecka.

**Doktor Ewa Gutkowska**

## Masz pytanie? Napisz do nas! Odpowiedzą eksperci

W dodatku „Strona Zdrowia” jest miejsce na sprawy szczególnie ważne dla Państwa zdrowia. Współpracuje z nami kilkudziesięciu lekarzy, wybitnych specjalistów. W ostatnich dniach dostaliśmy od Państwa wiele pytań. Dziękujemy. Na wiele odpowiadamy w rubrykach oznaczonych stetoskopem. Gorąco zachęcamy do przesyłania kolejnych pytań do naszych ekspertów.

Należy je przysyłać na adres: [stromazdrowia@polskapress.pl](mailto:stromazdrowia@polskapress.pl). Eksperti na bieżąco będą odpowiadać na pytania.

# Choroba duszy i ciała? Depresja atakuje po cichu

- To stan długotrwałego, czyli wynoszącego ponad dwa tygodnie, obniżenia nastroju. Może skutkować nawet samobójstwem - **mówi Sławomir Murawiec, lekarz psychiatra i psychoterapeuta**



Pierwsze objawy depresji mogą być niesłusznie bagatelizowane. Ta choroba jest niebezpieczna.

### Choroby cywilizacyjne

Depresja jest w czołówce najczęściej występujących chorób na świecie według Światowej Organizacji Zdrowia (WHO). Prognozy są zatrważające - do 2020 roku depresja będzie na drugim miejscu wśród najczęstszych chorób, a do 2030 roku - na pierwszym.

Objawów tej określanej mianem cywilizacyjnej choroby nie należy bagatelizować, ponieważ nieleczona może nawet prowadzić do samobójstwa. W piątek, 23 lu-

tego, obchodzimy Ogólnopolski Dzień Walki z Depresją. Może warto dokładniej przyjrzeć się sobie oraz swoim bliskim.

#### Smutek, ale i agresja

Na wagę problemu zwraca uwagę doktor Sławomir Murawiec, członek Zarządu Głównego Polskiego Towarzystwa Psychiatrycznego. - Depresja występuje we wszystkich krajach wysoko rozwiniętych, a więc również w Polsce. Częstość występowania tej choroby wciąż wzrasta i w tej chwili sięga

około 10 procent osób w skali roku - podkreśla lekarz. - Depresja jest stanem długotrwałego, czyli wynoszącego więcej niż dwa tygodnie, obniżenia nastroju. Nic nas wtedy nie cieszy, nic nie interesuje i trudno nam znaleźć motywację do działania. Bardzo często występują zaburzenia snu, jak również lęk, drażliwość i niepokój. To takie typowe objawy depresji - wylicza doktor Murawiec.

Okazuje się jednak, że choroba może przybrać nieco inne oblicze w przypadku mężczyzn. - Zamiast smutku,

niejednokrotnie głównym objawem jest złość i wybuchy niekontrolowanej agresji - zaznacza specjalista.

#### Przejmuję kontrolę

Depresja to nie tylko choroba duszy. Ten stan obejmuje cały organizm. - Często towarzyszą jej między innymi choroby układu sercowo-naczyniowego oraz cukrzyca. W związku z tym, nawet pod względem ogólnego stanu zdrowia, depresja jest niezwykle obciążającą okolicznością i trzeba ją leczyć, bo może prowadzić do najgorszego - samobójstwa - przestrzega doktor Sławomir Murawiec.

#### Przerażające statystyki

Na depresję choruje na świecie około 350 milionów ludzi. W Polsce stanowi 3-4 procent wszystkich występujących zaburzeń psychicznych, a cierpi na nią prawdopodobnie około 1,5 miliona osób. Depresja jest najczęściej diagnozowana w wieku 20-40 lat, ale dotyczy również osób w starszym wieku. W 2016 roku w Polsce dokonano około 5,5 tysiąca samobójstw. Znacznie częściej samobójstwa popełniają mężczyźni - 4638 niż kobiety - 767.

Depresja, jak każda inna choroba musi być leczona. Terapię powinien prowadzić psychiatra i należy się przygotować, że jest to proces długotrwały. Jak czytamy na stronie Kampanii Społecznej Forum Przeciw Depresji przyjmowanie leków powinno trwać nie mniej niż pół roku w przypadku pojedynczego epizodu

depresji. Jeśli następuje nawrót choroby, leczenie należy kontynuować co najmniej rok, a najczęściej 2 lata.

Bardzo istotna jest wiedza, że pierwsze efekty działania leków przeciwdepresyjnych odczuwalne są po około dwóch tygodniach od rozpoczęcia leczenia. Oprócz leczenia farmakologicznego istotną częścią procesu terapeutycznego jest uczestniczenie w psychoterapii. Ma ona duże znaczenie, aby złagodzić trudności w radzeniu sobie z problemami.

Ekonomiczne koszty leczenia depresji w Polsce wahają się między 1-2,6 miliarda złotych (badania Instytut Zarządzania w Ochronie Zdrowia, 2014). W ciągu dwóch lat liczba sprzedanych opakowań leków antydepresyjnych wzrosła o 2 miliony. W 2017 roku Polacy przeznaczyli na leki antydepresyjne aż 346,2 miliona złotych.

### WASZ EKSPERT

#### SŁAWOMIR MURAWIEC

Doktor nauk medycznych, specjalista psychiatra i psychoterapeuta psychodynamiczny.



Członek Zarządu Głównego Polskiego Towarzystwa Psychiatrycznego. Przewodniczący Naukowego Towarzystwa Psychoterapii Psychodynamicznej. Redaktor naczelny kwartalnika naukowego „Psychiatria” (Viamedica).

### BADZ CZUJNY

Eksperti wyjaśniają **Objawy depresji często pozostają niezauważone. Zobacz, co może świadczyć o tej chorobie**

Pierwsze objawy depresji wcale nie są takie oczywiste. Nasze złe samopoczucie tłumaczymy sobie myśląc, że to po prostu kolejny zły dzień. Tymczasem wcale tak nie jest. Kampania społeczna Forum Przeciw Depresji uczuła, że jeśli przez co najmniej 14 dni występuje u nas lub u naszego bliskiego 5 spośród niżej wymienionych symptomów wyszczególnionych przez Światową Organizację Zdrowia (WHO) oznacza to, że należy jak najszybciej zgłosić się do lekarza:

1. Jesteś smutny przez większą część dnia, niemal codziennie. Często płaczesz.
  2. Nic cię nie cieszy. Nie jesteś zainteresowany wykonywaniem codziennych czynności przez większą część dnia, prawie każdego dnia.
  3. Czujesz się zmęczony prawie każdego dnia.
  4. Twój apetyt się zmienił, straciłeś lub przybrałeś na wadze.
  5. Złe sypiasz, cierpisz na bezsenność lub nadmierną senność.
  6. Czujesz się podniecony lub niespokojny, inni też to zauważają.
  7. Masz trudności ze skupieniem uwagi i myśleniem niemal każdego dnia. Nawet proste zadania wydają się trudne do rozwiązania, a decyzje niemożliwe do podjęcia.
  8. Czujesz się beużyteczny i masz poczucie winy prawie codziennie.
  9. Myślisz o śmierci, o samobójstwie.
- Im wcześniej udasz się do lekarza i rozpoczniesz leczenie, tym większe są szanse na trwałą poprawę do zdrowia. (P&G)

# THE 12 TENORS

ROCK | POP | CLASSIC



**KOSZALIN** 8 kwietnia 2018 r.  
godz. 18.00  
**HALA WIDOWISKOWO - SPORTOWA**

**Bilety do nabycia:**

**Kasy Hali, ul. Śniadeckich 4**

**Głos Koszaliński, ul. A. Mickiewicza 24**

[bilety.hala.koszalin.pl](http://bilety.hala.koszalin.pl)

[kupbilecik.pl](http://kupbilecik.pl)

Organizator:



Partnerzy:



# Wielkie domowe kłótnie o nasze wspólnie wydawane pieniądze

opr. Jerzy Szych  
jerzy.szych@polskapress.pl



## Wydatki

**Przeszło 60 proc. młodych Polaków kłóci się z partnerem o pieniądze minimum raz na kilka miesięcy. Przeszkadzają im za duże wydatki partnera i niepilnowanie obowiązków związanych z finansami. Częściej inicjatorami sprzeczek są kobiety.**

Jak kobiety i mężczyźni widzą gospodarowanie wspólnymi finansami? Czy ufają sobie w tej kwestii? Jak wynika z raportu „Młodzi Polacy w związkach - podział ról finansowych” przeprowadzonego przez Maison&Partners dla firmy Wonga, gdy w naszej relacji pojawia się temat pieniędzy nie zawsze jest kolorowo.

Partnerzy w związkach zazwyczaj mają do siebie zaufanie, jednak nie u wszystkich jest ono jednakowe. Większe można zaobserwować u kobiet do swoich partnerów, niż odwrotnie. Mężczyźni są bardziej sceptyczni w tym względzie.

Młodzi Polacy między 18 a 35 rokiem życia stawiają na wspólne zarządzanie finansami - taki model uznają za idealny. Jednak częściej to panie (71 proc.) niż panowie (54 proc.) opowiadają się za równym podziałem odpowiedzialności finansowej za utrzymanie rodziny i domu. Mężczyźni cały czas preferują model związku, w którym to oni są głównymi żywicielami rodziny.



**Pieniądze są powszechnym powodem kłótni. Co dziesiąty z nas kłóci się o nie co najmniej raz w tygodniu. Częściej wybuchy złości w kwestii finansów zdarzają się kobietom**

## O co najczęściej kłóca się Polacy?

Niestety, pieniądze w związkach młodych są powszechnym powodem kłótni. Aż 63 proc. respondentów przyznało, że zdarzają im się one minimum raz na kilka miesięcy. Z kolei co dziesiąty z nas kłóci się o nie co najmniej raz w tygodniu. Częściej wybuchy złości w kwestii finansów zdarzają się kobietom. Dodatkowo są one mniej skore do wybaczenia partnerom nieszczerości w tej dziedzinie.

A o co najczęściej kłóca się młodzi zakochani? Przede wszystkim o za duże wydatki (24 proc.), niepilnowanie swo-

ich obowiązków związanych z finansami (13 proc.), a także o zarobki partnera (10 proc.).

## Czego nie wybaczylibyśmy partnerowi?

Hanka Ordonówna śpiewała: „Miłość ci wszystko wybaczy”, jednak jak pokazuje raport, są sprawy finansowe, których tak łatwo nie przebaczymy swoim ukochanym.

Wśród najbardziej poważnych przewinień respondenci wskazywali wzięcie kredytu lub pożyczki bez wiedzy partnera, czy trafienie na listę dłużników. Na kolejnych miejscach znalazły się m.in. zatajenie utraty pracy lub wydanie

wszystkich wspólnych oszczędności. Takich „grzechów” zdecydowanie częściej nie wybaczyłyby mężczyznom kobiety. Natomiast panowie relatywnie częściej nie zapomnieliby paniom wydania dużej kwoty pieniędzy bez poinformowania partnera.

Dość powszechnym „grzechem finansowym” (jednak łatwiejszym do wybaczenia) jest zaniżanie ceny jakiegoś produktu. Co ciekawe, zatajanie kosztów zdarza się prawie tak samo często kobietom, jak i mężczyznom (40 proc. vs. 37 proc.). Zazwyczaj postępują tak osoby w związkach o krót-

szym stażu i mniej ufające partnerowi.

Nieco rzadziej któremuś z partnerów zdarza się zataić informację o posiadanych produktach finansowych - 12 proc. młodych Polaków przyznało, że ma jakiś produkt, o którym nie wie ich partner. Kwestia ta dotyczy częściej mężczyzn niż kobiet (17 proc. vs. 6 proc.). Najczęściej ukrywamy posiadanie lokaty i konta oszczędnościowego.

A kto łatwiej wybacza „grzechy finansowe” partnerowi?

Jak pokazał raport, w tej kwestii bardziej łagodni są mężczyźni niż kobiety.

# 63%

respondentów przyznało, że kłótnie o pieniądze zdarzają się im minimum raz na kilka miesięcy

## Kto za co płaci w związku?

Większość osób deklaruje, że w ich związkach odpowiedzialność finansowa za różne kategorie zakupów (np. wakacje, ubrania, żywność) jest dzielona po równo. Niemniej w niektórych kategoriach wydatków widać przewagę jednej płci. Kobiety częściej niż mężczyźni pokrywają koszty żywności, ubrań, leków, a panowie - rozrywki i transportu. W sytuacji wspólnego wyjścia do restauracji, kina czy teatru lub podróży młodzi Polacy także starają się dzielić kosztami, jednak widać, że w tej kategorii mężczyźni częściej płacą za swoje partnerki. ©©

## STATYSTYCZNIE

### CZEGO BOJĄ SIĘ MŁODZI LUDZIE

Finanse to nie tylko powód do kłótni dla niektórych młodych Polaków, ale także źródło lęków. Zarówno w przypadku kobiet, jak i mężczyzn są one podobne. Najpowszechniejszy, na który wskazuje przeszło 1/3 młodych Polaków, dotyczy tego, że partner będzie kontrolował ich wydatki. Równie częstym zmartwieniem jest fakt, że pieniądze mogą poróżnić partnerów, a także, że nasz ukochany będzie za dużo wydawał lub będziemy kłócić się o to, kto więcej zarabia.

A na jakie poświęcenia są gotowi młodzi Polacy? Wspólne pieniądze są także pretekstem do poświęceń. Jak pokazało badanie, większą gotowość do wzięcia na siebie odpowiedzialności za zobowiązania finansowe partnerów/małżonków zadeklarowali mężczyźni. Za każdym razem częściej niż kobiety wskazywali, że byliby skłonni pomóc w danej sytuacji finansowej swojej partnerce. Najwięcej panów odpowiedziało, że mogłoby utrzymywać ukochaną przez dłuższy czas (78 proc.), a także spłacić jej długi (77 proc.). W przypadku pań było to odpowiednio - 47 proc. i 62 proc. Zarówno mężczyźni, jak i kobiety najmniej chętnie wzięliby kredyt na mieszkanie zapisane na partnera (43 proc. pań i 58 proc. panów).

## Warto negocjować przy kupnie mieszkania i uzyskać tym samym znaczącą obniżkę ceny

### Rynek

Jerzy Szych  
jerzy.szych@polskapress.pl

**Kupując mieszkanie na rynku wtórnym, największe upusty można uzyskać w Gdyni i w Warszawie. Tam ceny podawane w ogłoszeniach są o ponad 20% wyższe niż te, po których ostatecznie dochodzi do transakcji.**

Warto się targować. Dane Narodowego Banku Polskiego poka-

zuja, że sprzedający mieszkania często wystawiają oferty z ceną, która bywa znacząco wyższa niż finalna kwota transakcji. W zależności od lokalizacji, metrażu, a także rynku, na którym sprzedawane jest mieszkanie, obniżka może wynieść od kilku do ponad 20 proc. proponowanej pierwotnie kwoty.

Większe pole do negocjacji mają kupujący, którzy szukają używanego lokalu. Aż w 8 z 17 miast dla których NBP udostęp-

nia dane o cenach, różnica przekracza 10 proc.

- Średnio w badanych miastach obniżka na rynku wtórnym wyniosła 11% - mówi Jarosław Sadowski, główny analityk Expandera.

Trudniej o obniżkę w sytuacji, gdy kupujemy nowe mieszkanie. Średnia obniżka wyniosła tu 4%. Tylko w trzech miastach cena ofertowa była o ponad 10% wyższa od tej ostatecznej. Z taką sytuacją mieli do czynienia kupujący w Bia-

łymstoku (14%), Bydgoszczy (13%) i Olsztynie (11%). To jednak wyjątki. Trudności w zbitciu ceny nie powinny dziwić biorąc pod uwagę jak duży był w ubiegłym roku popyt na nowe mieszkania. Po raz pierwszy od 2013 r. sprzedano więcej mieszkań niż wprowadzono na rynek.

Zawsze warto próbować coś wynegocjować, szczególnie jeśli mieszkanie od dłuższego czasu nie znalazło nabywcę. Jeśli się uda, to korzyści mogą być

bowiem o wiele większe niż nam się wydaje. Jeśli mniej zapłacimy za mieszkanie to prawdopodobnie zaciągniemy niższy kredyt. W rezultacie zapłacimy niższą prowizję i przez lata niższe odsetki.

- Dla przykładu jeśli uda nam się wynegocjować obniżkę, dzięki której kwota kredytu spadnie z 300 000 zł do 270 000 zł, to nie tylko zaoszczędzimy 30 000 zł, ale dodatkowe 17,8 tys. zł na niższych kosztach kredytu. Spadek ceny o 30 000 zł daje więc tak naprawdę oszczędność 47,8 tys. zł - wyjaśnia Jarosław Sadowski.

Zanim przejdziemy do rozmów ze sprzedającym warto

zdobyć informacje, które poprawią naszą pozycję w negocjacjach. Jeśli dobrze zbadamy sytuację dewelopera i inwestycji, dowiemy się np. jak długo sprzedaje on mieszkania na danym osiedlu i jak dużo lokali pozostaje w jego ofercie. Warto dowiedzieć się także, jak kształtują się ceny podobnych mieszkań w okolicy. Przydatne mogą być informacje na temat cen transakcyjnych. Im więcej informacji zdobędziemy tym większa szansa, że uda nam się zbić cenę. Warto jednak dodać, że czasami musimy pogodzić się z tym, że nie uda nam się uzyskać obniżki. Dotyczy to ofert cieszących się dużym zainteresowaniem. ©©

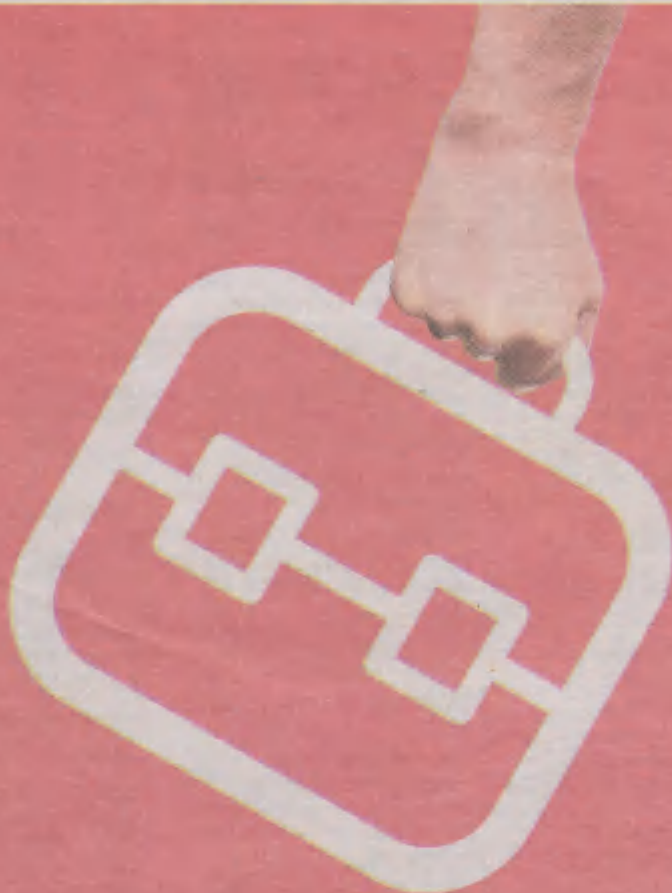


REKLAMA

008143945

REKLAMA

008138335

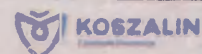


# Szukasz pracy?

WEJDŹ NA GRATKA.PL

Największy portal ogłoszeń  
naprawdę ważnych

gratka



### Prezydent Miasta Koszalina

informuje, że zgodnie z art.35 ust.1 ustawy o gospodarce nieruchomościami z dnia 21 sierpnia 1997r. (tekst jednolity Dz. U z 2018 r. poz. 121 z późn. zm.) w siedzibie Urzędu Miejskiego w Koszalinie przy Rynku Staromiejskim 6-7 wywieszono wykazy o przeznaczeniu do: **Sprzedaży w drodze bezprzetargowej na rzecz dotychczasowych najemców lokali mieszkalnych położonych przy ul.:** Kolejowej 59-69, Kaszubskiej 25, Rzemieślniczej 8-8i oraz Księżnej Anastazji 3-7 wraz z udziałem w częściach wspólnych budynku i ustanowieniem w oznaczonym udziale prawa użytkownika wieczystego zabudowanej nieruchomości gruntowej, **Oddania w dzierżawę:** części działki nr 88/18 w obrębie nr 0015 o pow. 85 m2, położonej w Koszalinie między ul. Eugeniusza Kwiatkowskiego, Na Skarpie, Emilii Plater, z przeznaczeniem na uprawę warzyw, części działki nr 281/11 w obrębie nr 0020 o pow. ok. 1 m2, położonej w Koszalinie w rejonie ul. Zwycięstwa, z przeznaczeniem na lokalizację komina wentylacyjnego, części działki nr 283 w obrębie nr 0011 o pow. 146 m2, położonej w Koszalinie przy ul. Bursztynowej, z przeznaczeniem na cele rekreacyjno-wypoczynkowe i zielone, części działki nr 235 w obrębie nr 0019 o pow. 45 m2, położonej w Koszalinie przy ul. Ogrodowej, z przeznaczeniem na cele rekreacyjno-wypoczynkowe i zielone, części działki nr 652/18 w obrębie nr 0031 o pow. 37 m2, położonej w Koszalinie przy ul. Synów Pułku, z przeznaczeniem na lokalizację miejsc parkingowych oraz części działki nr 350 w obrębie nr 0009 o pow. 15 m2, położonej w Koszalinie przy ul. Szczecińskiej, w celu prowadzenia usług kserograficznych. Termin składania wniosków przez osoby, którym przysługuje pierwszeństwo w nabyciu nieruchomości na podstawie art. 34 ust. 1 pkt 1 i pkt 2 powołanej w tytule ustawy wynosi 6 tygodni od dnia wywieszenia wykazu. Pełną informację dotyczącą nieruchomości zawierają wykazy wywieszono na tablicy ogłoszeń w budynku Urzędu Miejskiego w Koszalinie – Rynek Staromiejski 6 – 7, piętro II i III. Informacja o wykazie nieruchomości przeznaczonych do zbycia zamieszczona jest na stronie internetowej [www.bip.koszalin.pl](http://www.bip.koszalin.pl) - ogłoszenia Wydziału Nieruchomości.

REKLAMA

008141570

### Burmistrz Miasta Darłowo

ogłasza przetarg ustny nieograniczony na sprzedaż w dniu 27 marca 2018 roku:

**o godz. 12.00** – nieruchomości gruntowej niezabudowanej położonej w obrębie ewidencyjnym numer 10 miasta Darłowa przy ulicy Sportowej 30, którą stanowi działka gruntu oznaczona w ewidencji gruntów numerem geodezyjnym 27/62, o powierzchni 2000 m<sup>2</sup> (0,2000 ha), dla której Sąd Rejonowy w Koszalinie prowadzi księgę wieczystą o numerze KO1K/00029061/8. Nieruchomość w ewidencji gruntów oznaczona jest jako użytek gruntowy: „R” o klasie bonitacyjnej IIIb – powierzchnia 1455 m<sup>2</sup> (0,1455 ha) i „R” o klasie bonitacyjnej I Va – powierzchnia 545 m<sup>2</sup> (0,0545 ha).

**Cena wywoławcza nieruchomości – 176.000,00 złotych.**

**Ustanowione wadium – 9.000,00 złotych.**

**Postąpienie wynosi nie mniej niż – 1.760,00 złotych.**

Zbywana nieruchomość położona jest na terenie, który w miejscowym planie zagospodarowania przestrzennego oznaczony jest symbolem 38 MN,U i przeznaczony pod zabudowę mieszkaniową jednorodzinną z usługami nieuciążliwymi wbudowanymi.

Ogłoszenie i warunki przetargu zamieszczono na stronie internetowej Urzędu Miejskiego w Darłowie: „[www.darlowo.pl](http://www.darlowo.pl)” w Biuletynie Informacji Publicznej w zakładce „Zarządzenia Burmistrza” – luty 2018 rok, zostały wywieszono na tablicy ogłoszeń Urzędu Miejskiego w Darłowie oraz są do wglądu w pokoju numer 27.

Dodatkowe informacje można uzyskać osobiście w pokoju numer 27 w Urzędzie Miejskim w Darłowie lub pod numerem telefonu (94) 314 22 23 do 26, wewnętrzny 207.

Zastrzega się prawo odwołania przetargów z ważnych powodów.

REKLAMA

008136638

### WYCIĄG Z OGŁOSZENIA

#### Burmistrza Bobolic

**o pierwszych przetargach ustnych nieograniczonych na sprzedaż niezabudowanych nieruchomości gruntowych, stanowiących własność Gminy Bobolice.**

Przedmiotem przetargów są niżej wymienione niezabudowane nieruchomości gruntowe położone w Bobolicach przy ul. Kwiatów Polnych (zaplecze ul. Traugutta) w obrębie ewidencyjnym nr 2 Miasta Bobolice:

- Działka nr 285/11 o powierzchni 0,0804 ha.  
Cena wywoławcza nieruchomości wynosi 34.600,00 zł.  
Wadium wynosi 10% ceny wywoławczej, tj. 3.460,00 zł.
- Działka nr 285/12 o powierzchni 0,0839 ha.  
Cena wywoławcza nieruchomości wynosi 36.000,00 zł.  
Wadium wynosi 10% ceny wywoławczej, tj. 3.600,00 zł.
- Działka nr 285/13 o powierzchni 0,0903 ha.  
Cena wywoławcza nieruchomości wynosi 38.700,00 zł.  
Wadium wynosi 10% ceny wywoławczej, tj. 3.870,00 zł.
- Działka nr 285/31 o powierzchni 0,0842 ha.  
Cena wywoławcza nieruchomości wynosi 36.200,00 zł.  
Wadium wynosi 10% ceny wywoławczej, tj. 3.620,00 zł.
- Działka nr 285/32 o powierzchni 0,1061 ha.  
Cena wywoławcza nieruchomości wynosi 44.000,00 zł.  
Wadium wynosi 10% ceny wywoławczej, tj. 4.400,00 zł.
- Działka nr 285/33 o powierzchni 0,1028 ha.  
Cena wywoławcza nieruchomości wynosi 42.600,00 zł.  
Wadium wynosi 10% ceny wywoławczej, tj. 4.260,00 zł.

Dla przedmiotowych nieruchomości brak jest obowiązującego miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego. Zgodnie z Decyzją nr 5/08 Burmistrza Bobolic o warunkach podziału terenu i warunkach zabudowy z dnia 16 stycznia 2008 r. działki nr 285/11, 285/12, 285/13, 285/31, 285/32 oraz 285/33 przeznaczone są pod zabudowę mieszkaniową jednorodzinną.

W Sądzie Rejonowym w Szczecinku między innymi dla działek gruntu nr 285/11, 285/12, 285/13, 285/31, 285/32 oraz 285/33 prowadzona jest księga wieczysta numer KO1I/00030443/8.

Przetargi zostaną przeprowadzone w dniu 26 marca 2018 r. o godz. 9.30 w siedzibie Urzędu Miejskiego w Bobolicach, ul. Ratuszowa 1 – sala nr 5 (parter), według kolejności podanej w pkt 1 niniejszego ogłoszenia.

Do cen osiągniętych w przetargach doliczony zostanie 23% podatek VAT.

Wadium należy wnieść najpóźniej do dnia 20 marca 2018 r. włącznie (z zaznaczeniem, której nieruchomości dotyczy) przelewem bankowym środków pieniężnych lub gotówką na rachunek Gminy Bobolice BALTYSKI BANK SPÓŁDZIELCZY DARŁOWO Oddział w Szczecinku nr 49 8566 1013 0200 2020 2001 0003.

Gmina Bobolice zastrzega sobie prawo odstąpienia od przetargów z ważnych powodów.

Pełna treść ogłoszenia o przetargach została wywieszona na tablicach ogłoszeniowych Urzędu Miejskiego w Bobolicach, a ponadto opublikowana na stronie internetowej Urzędu [www.bobolice.pl](http://www.bobolice.pl) oraz w Biuletynie Informacji Publicznej [www.bip.bobolice.pl](http://www.bip.bobolice.pl).

Szczegółowe informacje dotyczące przetargów można uzyskać w Urzędzie Miejskim w Bobolicach, ul. Ratuszowa 1, 76-020 Bobolice, pokój nr 16 (II piętro), tel. 94 34 58 435, kom. 694 154 254, e-mail: [m.pacholek@bobolice.pl](mailto:m.pacholek@bobolice.pl)



REKLAMA 008142883

**Słupsk** Prezydent Miasta Słupska

informuje, że na tablicach ogłoszeń Urzędu Miejskiego w Słupsku, plac Zwycięstwa 3 (II piętro – przy pok. 224), zostały wywieszone wykazy nieruchomości przeznaczonych do:

1. sprzedaży w trybie bezprzetargowym na rzecz najemcy:
  - lokal mieszkalny nr 10 przy ul. Wileńskiej 37
  - lokal mieszkalny nr 54 przy ul. Juliana Tuwima 12
  - lokal mieszkalny nr 6 przy ul. Bolesława Prusa 3 – Wileńskiej 15
  - lokal mieszkalny nr 21 przy al. 3 Maja 75
  - lokal mieszkalny nr 28 przy ul. Lipowej 1
  - lokal mieszkalny nr 3 przy ul. Wielickiej 1-2-3
  - lokal mieszkalny nr 1, 4 przy ul. Stowiańskiej 1
  - lokal mieszkalny nr 13 przy ul. Henryka Sienkiewicza 6
  - lokal mieszkalny nr 4 przy ul. Juliusza Kossaka 19a
  - lokal mieszkalny nr 5a przy ul. Długiej 3
  - lokal mieszkalny nr 14 przy ul. Kołtątaja 18
  - lokal mieszkalny nr 5, 19 przy ul. Szczecińskiej 7
  - lokal mieszkalny nr 6 przy ul. Juliana Niemcewicza 1
  - lokal mieszkalny nr 30f przy ul. Henryka Pobożnego 17
  - lokal mieszkalny nr 15a przy ul. Michała Mostnika 8
2. sprzedaży w trybie nieograniczonego przetargu ustnego:
  - lokal mieszkalny nr 7-7a przy ul. Władysława Broniewskiego 2

Więcej informacji: [www.slupsk.pl](http://www.slupsk.pl), [urzad@um.slupsk.pl](mailto:urzad@um.slupsk.pl), tel. +48 59 84 88 311

REKLAMA 008141623

**Słupsk** Prezydent Miasta Słupska

**OGŁOSZENIE**  
Prezydenta Miasta Słupska  
o wyłożeniu do publicznego wglądu projektu uchwały w sprawie ustalenia zasad i warunków sytuowania obiektów małej architektury, tablic reklamowych i urządzeń reklamowych oraz ogrodzeń, ich gabarytów, standardów jakościowych oraz rodzajów materiałów budowlanych, z jakich mogą być wykonane.

Na podstawie art. 37a ust. 2 pkt 8 ustawy z dnia 27 marca 2003 roku o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym (Dz. U. z 2017 r. poz. 1875, poz. 2232, z 2018 r. poz. 130) oraz uchwały Rady Miejskiej w Słupsku Nr XX/227/15 z dnia 30 grudnia 2015 roku zawiadamia się o wyłożeniu do publicznego wglądu projektu uchwały w sprawie ustalenia zasad i warunków sytuowania obiektów małej architektury, tablic reklamowych i urządzeń reklamowych oraz ogrodzeń, ich gabarytów, standardów jakościowych oraz rodzajów materiałów budowlanych, z jakich mogą być wykonane w dniach od 1 marca 2018 roku do 29 marca 2018 roku w Wydziale Polityki Przestrzennej Urzędu Miejskiego w Słupsku, pl. Zwycięstwa 1 pok. 106 w godzinach: poniedziałek 7:30-16:30; wtorek-czwartek 7:30-15:30; piątek 7:30-14:30. W czasie wyłożenia i przez okres 14 dni po zakończeniu okresu wyłożenia zbiera uwagi do tego projektu. Uwagi można składać na piśmie, ustnie do protokołu w Wydziale Polityki Przestrzennej Urzędu Miejskiego w Słupsku, siedziba ul. Plac Zwycięstwa 1, 76-200 Słupsk lub za pomocą środków komunikacji elektronicznej na adres: [wpp@um.slupsk.pl](mailto:wpp@um.slupsk.pl); z podaniem imienia i nazwiska lub nazwy jednostki organizacyjnej, adresu, oznaczenia nieruchomości, której uwaga dotyczy, w nieprzekraczalnym terminie do dnia 12 kwietnia 2018 roku.

Więcej informacji: [www.slupsk.pl](http://www.slupsk.pl), [urzad@um.slupsk.pl](mailto:urzad@um.slupsk.pl), tel. +48 59 84 88 300

REKLAMA 008143547

**Słupsk** Teraz **PIŁSUDSKIEGO**

**WYBIERAM SŁUPSK!**  
**WYCIĄG Z OGŁOSZENIA**  
Prezydenta Miasta Słupska  
ogłasza przetarg ustny nieograniczony na sprzedaż nieruchomości stanowiącej własność Miasta Słupska

**DZIAŁKA BUDOWLANA – miejsce na Twój DOM!**

III nieograniczony przetarg ustny na sprzedaż nieruchomości niezabudowanej, położonej w obrębie 10 miasta Słupska działka nr 170/23 o pow. 738 m<sup>2</sup> przy ulicy Piłsudskiego.  
Dla przedmiotowej nieruchomości Sąd Rejonowy w Słupsku VII Wydział Ksiąg Wieczystych prowadzi KW nr SL1S/00034254/1.  
Cena wywoławcza nieruchomości wynosi: 91.500,- zł, wadium 10.000,- zł.

Do wycycytowanej ceny za nabycie nieruchomości zostanie doliczony należny VAT.

Działka nr 170/23 znajduje się na obszarze miasta objętym miejscowym planem zagospodarowania przestrzennego „Kotarbińskiego” na terenie o funkcji: tereny zabudowy mieszkaniowej jednorodzinnej (02.4.MN.).

Przetarg odbędzie się w dniu 27.03.2018 r. o godz. 10:00 w sali nr 212 Urzędu Miejskiego w Słupsku, plac Zwycięstwa 3 (II p.).

Warunkiem przystąpienia do przetargu jest wpłacenie wadium do dnia 22.03.2018 r. na konto: Miasto Słupsk, mBank S.A. Nr 08 1140 1153 0000 2175 4200 1011. Pełna treść ogłoszenia została wywieszona na tablicy ogłoszeń Urzędu Miejskiego w Słupsku obok pok. 215, opublikowana na stronie internetowej [www.slupsk.pl](http://www.slupsk.pl) oraz w Biuletynie Informacji Publicznej [www.bip.um.slupsk.pl](http://www.bip.um.slupsk.pl). Szczegółowe informacje dotyczące przetargu uzyskać można w Urzędzie Miejskim w Słupsku, plac Zwycięstwa 3, 76-200 Słupsk, Wydział Zarządzania Nieruchomościami i Biznesu, pokój 215 pod nr tel. 59 848 84 72.

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

REKLAMA 008140128

**Burmistrz Miasta Ustka informuje**

na tablicy ogłoszeń Urzędu Miasta Ustka, ul. Księdza Kardynała Stefana Wyszyńskiego 3, został wywieszony na okres 21 dni wykaz nieruchomości, oznaczonej działką gruntu nr 15/13 o pow. 0.0336 ha, zabudowanej budynkiem użytkowym o pow. zabudowy 186 m<sup>2</sup>, położonej w Ustce przy ul. Promenada Nadmorska 11, stanowiącej własność Gminy Miasto Ustka, przeznaczonej do zbycia w trybie przetargu ustnego nieograniczonego.

REKLAMA 007431715

**Chcesz kupić samochód? WEJDŹ NA GRATKA.PL**

gratka

REKLAMA 008141306

**Kierownik Zakładu Usług Komunalnych w Trzebielinie informuje,** że na tablicy ogłoszeń Zakładu oraz na stronie <http://bip.zuk.trzebielino.pl> został podany do publicznej wiadomości wykaz lokali użytkowych przeznaczonych do przekazania w użyczenie na okres do lat 3 na cele prowadzenia opieki dziennej nad dziećmi (ZUK.4114.1.2018)

REKLAMA 008136907

**MIESZKANIA NA WYNAJEM**

Zarząd Słupskiego Towarzystwa Budownictwa Społecznego Sp. z o.o. z siedzibą w Słupsku ogłasza nabór kandydatów zainteresowanych zawarciem umowy najmu na lokale mieszkalne dwupokojowe z partycypacją zwrotną, znajdujące się w budynkach mieszkalnych przy ul. Narutowicza 5 i 6 w Słupsku. Wnioski o przydział lokalu mieszkalnego należy składać w biurze Słupskiego TBS Sp. z o.o. przy ul. Fałata 11 w Słupsku, w terminie od dnia 21 lutego 2018 r. do 6 marca 2018 r. Szczegółowe informacje można uzyskać osobiście w siedzibie Słupskiego TBS Sp. z o.o. telefonicznie pod numerem (59) 845-60-91 oraz na stronie internetowej Słupskiego TBS: [www.stbs.slupsk.pl](http://www.stbs.slupsk.pl).

# Startuje „Laur Piękna 2018”. Zgłoś dziś klub i instruktora fitness

**Anna Zawisłak**  
[anna.zawislak@polskapress.pl](mailto:anna.zawislak@polskapress.pl)

**Plebiscyt**

W dzisiejszym świecie piękno, uroda, zgrabne ciało jest ważne i chcąc nie chcąc zwracamy uwagę na to coraz mocniej. Wiele zabiegów i najnowszych technologii oraz kosmetyków najlepszej jakości znajduje się w zasięgu naszej ręki, a i my coraz śmielej po nie sięgamy i korzystamy z nowinek.

Masz ulubiony salon kosmetyczny? Od lat korzystasz z usług zaufanej fryzjerki? Cenisz swojego trenera fitness? Już dziś koniecznie zgłoś ich do kolejnej edycji plebiscytu, który wyróżnia najpopularniejszych z branży beauty. Jak co roku na wiosnę rozpoczynamy plebiscyt, który pokazuje, docenia i wskazuje trendy w świecie

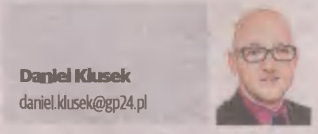


Na laureatów czekają nagrody, m.in. weekend SPA, kampanie reklamowe, zaproszenia na koncert, wideoprezentacje z kampanią w mediach społecznościowych.

urody. Tym razem roku miemy to znacznie szerzej. Jak w latach ubiegłych wyróżnimy salony fryzjerskie, salony urody, studio fitness oraz konkretne osoby: fryzjera, kosmetyczkę i instruktora fitness, ale dodatkowo otwieramy nowe kategorie, tak więc będziemy mogli wyróżnić stylistkę paznokci, masażystę oraz SPA.

Aby zgłosić kandydata należy wypełnić ankietę na [gp24.pl/uroda](http://gp24.pl/uroda). Na zgłoszenia czekamy do 27 lutego. Głosowanie w plebiscybie przebiegać będzie dwuetapowo. Pierwszy, powiatowy etap rozpoczynamy 2 marca i potrwa on do 27 marca. Przypominamy, aby uruchomić kategorię, musimy uzyskać co najmniej sześć zgłoszeń z danego powiatu. Drugi - regionalny etap, do którego wejdą osoby i miejsca, które zajmą pierwszą pozycję w swoim powiecie, rozpocznie się 29 marca i zakończy 13 kwietnia.

# Dwie żony, dwoje dzieci i problemy, do kwadratu



Daniel Klusek  
daniel.klusek@gp24.pl

## Słupsk

**Farsa „Mayday 2” wystawi w sobotę i niedzielę Nowy Teatr. Londyński kierowca-bigamista wpada w nowe kłopoty. Tym razem za sprawą swoich dzieci.**

„Mayday 2” Raya Cooneya to kontynuacja farsy „Mayday” - jednego z największych komediowych hitów wszech czasów. Nic więc dziwnego, że powstała kontynuacja losów londyńskiego taksówkarza, który ma dwie żony. Zakochane w mężu

panie, rzecz jasna, nie wiedzą o istnieniu tej drugiej. Tym razem głównemu bohaterowi w matrymonialnej szarży na dwa fronty na przeskodzie staje współczesna technologia. Jego niewiedzące o sobie dzieci Gavin i Vicky poznają się przez Internet i wszystko wskazuje, że łączy ich coś więcej niż zbieżność nazwisk. Nad podwójnym życiem kochliewego Johna zaczynają się zbierać szare chmury z kłutą kaziurodztwa na horyzoncie. Z każdą minutą przedstawienia akcja gęstnieje, zapowiadając gwałtowną burzę przerażenia na scenie, śmiechu na widowni!

Farsę zobaczyć będzie można w sobotę i niedzielę o godz. 18. Bilety kosztują 35 i 30 zł. ©©



Farsę „Mayday 2” zobaczymy w sobotę i niedzielę

## ZAPROSZENIA

**Słupsk Witkacy pod stołem**  
„Opowieści spod stołu” zobaczymy w sobotę o godz. 17 w Teatrze. To spektakl dla nieco starszej widowni, inspirowany „Juweniliami” Witkacego. Spotkania dorosłych widziane z perspektywy dzieci są koszmarnie nudne. Mały Staś Witkiewicz ma dość. Nie chce kolejny raz słyszeć „nie nudź!”, kiedy to właśnie w świecie dorosłych jest nudno. Jak radzą sobie z tym obdarzone niezwykłą wyobraźnią dzieci? Przetwarzają tę nudę i konwenanse w nieskrępowany świat pełen kolorów - w zabawę. Bilety: 18 i 15 zł. (DMK)

**Słupsk Teatralna gra miejska**  
W Nowym Teatrze o godz. 12 rozpocznie się rodzinna gra miejska „Urodziny u Witkacego”. Familijne (i nie tylko) zespoły zmierzą się w prawdziwie witkacowskich zadaniach. Na uczestników czekać będą zadania z zakresu twórczości dramaturgicznej, plastycznej i filozoficznej Stanisława Ignacego Witkiewicza. Trzeba będzie zamienić się w detektywa, by odkryć czekające na uczestników tajemnice. Chętni mogą się zgłaszać do godz. 15. Liczyć się będzie nie szybkość, ale precyzja wykonania zadań. Na najlepszych czekać będą nagrody. Wstęp jest wolny. (DMK)

**Słupsk Witkacy na scenie**  
W Kawiarni Artystycznej Antrakt w piątek o godz. 20 zobaczymy monodram „Kalamarapaksa, czyli rzecz o Witkacym”. Reżyser przedstawienia Stanisław Miedziewski na podstawie książki Joanny Siedleckiej stworzył domniemaną biografię Winnifred Cooper, aktorki Teatru Formistycznego, założonego w latach dwudziestych przez Witkacego w Zakopanem. Za sprawą Caryl Swift losy te stały się bardzo prawdopodobne. Angielskojęzyczna aktorka, pokonując zawiłości języka polskiego, uwiarygodnia postać powołaną do życia przez reżysera. Bilety: 20 zł. (DMK)

**Słupsk Przygody Kapturka**  
W teatrze Władca Lalek w niedzielę o godz. 12 dzieci zobaczą spektakl „Czerwony Kapturek”. Na kanwie wszystkim znanej wierszowanej bajki Jana Brzechwy powstał żartobliwy, wręcz kabaretowy spektakl, pełen piosenek i z wartką akcją. Główna bohaterka, tytułowy Czerwony Kapturek, to lalka z wielką sympatyczną buźką. Wilk to jęgoomość w długim skórzanym płaszczu, są też poczciwa Babcia i bohaterki, lecz niezbyt rozgarnięty Gajowy. Spektakl posiada klarowną formę i jest wspaniałą zabawą dla małych i dużych. Bilety kosztują 15, 10 zł. (DMK)

## INFORMATOR

### KINA

**Słupsk**  
**Multikino**  
Czarna Pantera, 2D dubbing godz. 11.45, 17.25, 2D napisy godz. 14.35, 20.15, 21.25; Jumanji: Przygoda w dżungli, godz. 13.25; Narzeczony na niby, godz. 19; Nowe oblicze Greya, godz. 10.35, 12.55, 15.15, 17.35, 20.21; Podatek od miłości, godz. 15.50, 18.10, 20.30; Węzler i labirynt: Lekka śmierć, godz. 16; Winchester: Dom Duchów, godz. 17.55, 20.10; Cudowny chłopak, godz. 10, 16, 18.30; Fernando, godz. 10.40, 13.05, 15.30; Gnomy rozrabiają, godz. 10, 12, 14; Pszczółka Maja: Miłowe igrzyska, godz. 11.50, 13.50

**Rejs**  
Plan B, godz. 16; Cudowny chłopak, godz. 18; Pomiedzy słowami, godz. 20.15

**Ustka**  
**Delfin**  
Cudowny chłopak, godz. 16.30; Podatek od miłości, godz. 18.30; Nowe oblicze Greya, godz. 20.30

**Lębork**  
**Fregata**  
Pszczółka Maja: Miłowe igrzyska, godz. 16; Nowe oblicze Greya, godz. 18.15, 20.30

## KOMUNIKACJA

**Słupsk:**  
PKP 118 000; 22 194 36; PKS 59 842 42 56; dyżurny ruch 59 843 71 10; MZK 59 848 93 06;

**Lębork:**  
PKS 59 862 19 72; MZK 59 862 14 51;

**Bytów:**  
PKS 59 822 22 38;

**Człuchów:**  
PKS 59 834 22 13;

**Miastko:**  
PKS 59 857 21 49;

## DYŻURY APTEK

**Słupsk**  
Dom Leków, ul. Tuwima 4, tel. 59 842 49 57

**Ustka**  
Remedium, ul. Wyszyńskiego 1b, tel. 59 814 69 69

**Bytów**  
Centrum Zdrowia, ul. ks. Bernarda Sychty 3, tel. 59 822 66 45

**Miastko**  
Nova, ul. Kazimierza Wielkiego 24, tel. 59 857 67 32

**Człuchów**  
Centrum Zdrowia, ul. Szczecińska 13, tel. 59 834 31 42

**Lębork**  
Gemini, al. Wolności 30, tel. 59 863 42 05

**Łeba**  
Słowińska, ul. Kościuski 70 a, tel. 59 866 13 65

**Wicko**  
Pod Agawą, tel. 59 861 11 14

## USŁUGI MEDYCZNE

**Słupsk:**  
Wojewódzki Szpital Specjalistyczny im. Janusza Korczaka, ul. Hubalczyków 1, informacja telefoniczna 59 846 01 00;

**Ustka:**  
Wojewódzki Szpital Specjalistyczny, ul. Mickiewicza 12, tel. 59 814 69 68; Poradnia Zdrowia POZ, ul. Kopernika 18, tel. 59 814 60 11; Pogotowie Ratunkowe - 59 814 70 09;

**Lębork:**  
Szpitalny Oddział Ratunkowy 59 863 30 00; Szpital, ul. Węgrzynowicza 13, 59 863 52 02;

**Bytów:**  
Szpital, ul. Lęborska 13, tel. 59 822 85 00; Dział Pomoocy Doroznej Miastko, tel. 59 857 09 00;

**Człuchów:**  
59 834 53 09.

## WAŻNE

**NIEBIESKA LINIA**  
Ogólnopolskie Pogotowie dla Ofiar Przemocy w Rodzinie, tel. 59 848 01 11, 801 200 002;

**Słupsk:**  
**Policja 997:** ul. Reymonta, tel. 59 848 06 45;

**Pogotowie Ratunkowe 999:**

**Straż Miejska 986: 59 843 32 17;**

**Straż Gminna 59 848 59 97;**

**Urzęd Celny - 58 774 08 30;**

**Straż Pożarna 998;**

**Pogotowie Energetyczne 991;**

**Pogotowie Gazownicze 992;**

**Pogotowie Ciepłownicze 993;**

**Pogotowie Wodno-Kanalizacyjne 994;**

**Straż Miejska alarm 986: Ustka 59 814 67 61, 697 696 498; Bytów 59 822 25 69;**

## USŁUGI POGRZEBOWE

Kalla, ul. Armii Krajowej 15, tel. 59 842 81 96, 601 928 600 - całodobowo. Pełna oferta pogrzebowa. Zieleni tel. (24h/dobę) telefon 502 525 005 lub 59 841 13 15, ul. Kaszubska 3A. Winda i baldachim przy grobie; Hades, ul. Kopernika 15, całodobowo: tel. 59 842 98 91, 601 663 796. Winda i baldachim przy grobie. Hermes, ul. Obronców Wybrzeża 1, (całodobowo), tel. 59 842 84 95, 604 434 441. Winda i baldachim przy grobie.

## PORADNICTWO

Biuro Porad Obywatelskich - ul. Niedziałkowskiego 6, czynne: poniedziałek - czwartek w godz. 10-14; Blżej Prawa - bezpłatne porady prawne i obywatelskie, ul. Jana Pawła II (7 piętro, pok. 718.719), tel. 59 307 00 20, czynne: poniedziałek - środa godz. 8-16, czwartek godz. 10-18, Telefon zaufania Tama - 59 841 40 46, czynny: poniedziałek - piątek w godz. 16-20; Alkoholowy telefon zaufania Krokus - czynny codziennie 17-22, 59 841 46 05.

REKLAMA 00795822  
**Vigor TAXI**  
59 84 22 700  
**607 27 17 17**  
**59 196-25**  
NAJTANSZE TAXI W SŁUPSKU

## POGODA

**Pogoda dla Pomorza**  
Prognoza dla Bałtyku:  
Stan morza (Bft) 1-2  
Siła wiatru (Bft) 2-3  
Kierunek wiatru NE  
1027 hPa ↑  
15 km/h  
10 km/h

**Pogoda dla Polski**  
\*18 cm  
\*102 cm \*38 cm

Gdańsk	-1	-2
Kraków	1	1
Lublin	-1	-1
Olshyn	-1	-2
Poznań	2	1
Toruń	1	-0
Wrocław	2	1
Warszawa	2	-0
Karpacz	-1	-2
Ustrzyki Dolne	-4	-3
Zakopane	-1	-3

19 temp. w dzień 11 temp. w nocy 15 temp. wody ; grubość pokrywy śnieżnej 1011 hPa || ciśnienie i tendencja ☁ smog





Sławomir Dosz świetnie spisał się w Ustrzykach Dolnych



Wkrótce bracia Doszowie zaprezentują się w mistrzostwach Polski

# Sławomir Dosz srebrnym medalistą

## Tenis stołowy

Jarosław Stencel

jaroslaw.stencel@polskapress.pl

Ze srebrnym i brązowym medalem wraca Sławomir Dosz z 30. Młodzieżowych Mistrzostw Polski (do 21 lat), które odbywały się od 15 do 18 lutego w Ustrzykach Dolnych.

W mistrzostwach wystartowało 64 zawodników i 64 zawodniczki wyłonionych z rankingu (32 zawodników) i 32 z eliminacji wojewódzkich. Srebrny medal Sławomir Dosz (Pogoń Lębork) razem z Janem Szymczykiem (BISTS Bielsko Biała) zdobyli w grze podwój-

nej mężczyzn, pokonując w I rundzie parę Damian Magulski (KS Spektrum Słupienice) i Patryk Bożek (KS Wołomin) 3:0.

W II rundzie byli lepsi od pary Daniel Lis i Rafał Tatarczuch (obaj UKS Olesno) 3:1.

Następnie w ćwierćfinale pokonali parę Adrian Majchrzak (Bogoria Grodzisk Maz.) i Dominik Borowski (GLKS Nadarzyn) 3:0.

W półfinale byli lepsi od pary Marek Badowski (AZS AWFIS Gdańsk) i Tomasz Tomaszuk (Gwiazda Bydgoszcz) 3:1 (9,-5,9,9), by w finale po zaciętej grze ulec parze

Kamil Nalepa (ZKS Drżonków) i Marco Golla (AZS AWFIS Gdańsk) 2:3 (-9,6,9,-6,-7).

Drugi medal brązowy Sławomir Dosz zdobył razem z Katarzyną Galus (KTS Optima Lublin) w grze mieszanej.

Po wygraniu trzech kolejnych rund dotarli do ćwierćfinału, w którym to pokonali parę Julia Ślęzak (SKTS Sochaczew) i Marco Golla (AZS AWFIS Gdańsk) 3:0 (6,8,12).

Niestety, w grze o finał przegrali po walce z parą Paulina Knyszewska (KU AZS UE Wrocław) i Marek Badowski (AZS AWFIS Gdańsk) 2:3 (10,8,-6,-9,-6).

W grze pojedynczej mężczyźni Sławomir Dosz w I rundzie mistrzostw pokonał Pawła Błąkałę (AZS AWFIS Gdańsk) 4:1 (6,7,-10,7,7).

W II rundzie pokonał Dawida Połuszczńskiego (niestowarzyszony) 4:0 (3,9,8,8).

W 1/8 finału wygrał z Marcinem Balcerzakiem (TTS Polonia Bytom) 4:1 (-8,3,7,11,7).

W walce o medale Dosz uległ obrońcy tytułu Tomaszowi Kotowskiemu (Energia Toruń) 2:4 (-13,-5,-8,9,9,-8), plasując się ostatecznie na miejscach 5-8. W finale gry pojedynczej Marek Badowski (AZS AWFIS Gdańsk) pokonał Toma-

sza Kotowskiego (Energia Toruń) 4:1.

Sławomir Dosz (Pogoń Lębork) bardzo udanie zaprezentował się w 30. Młodzieżowych Mistrzostwach Polski (do lat 21), przywożąc do Lęborka dwa medale.

Jest to dobry prognostyk przed zbliżającymi się 86. Indywidualnymi Mistrzostwami Polski Seniorów, które odbędą się już za dwa tygodnie w Raszkowie.

Wystąpi w nich razem z bratem Adamem Doszem.

Zdobyte medale są kolejnymi w dorobku Sławomira Dosza. Nie tak dawno przecież

zdołał tytuł indywidualnego mistrza województwa pomorskiego (obronił z ubiegłego roku). W finałowym pojedynku pokonał Mateusza Dykowskiego (MRKS Gdańsk), zaś w półfinale swojego brata Adama Dosza w stosunku 3:1. Brązowe medale mistrzostw zdobyli Adam Dosz (Poltarex Pogoń Lębork) i Alan Woś (Małe Trójmiasto Rumia). Srebrny medal zawodnicy Poltarexu Pogoni Lębork zdobyli w grze podwójnej mężczyźni, ulegając w finale parze Alan Woś i Przemysław Perzyński (obaj Małe Trójmiasto Rumia). ©

## Cztery bramki Macieja Miecznikowskiego dla Stali

### Piłkarstwo

Jarosław Stencel

jaroslaw.stencel@polskapress.pl

W drugim swoim meczu sparingowym piłkarze Karola Peplino zmierzyli się w Słupsku z liderem słupskiej klasy okręgowej Stalą Jezierzycy i przegrali 3:6 (1:3).

Mecz zakończył się wynikiem hokejowym dla podopiecznych Dariusza Miecznikowskiego, którzy na tle peplinian wyglądali zdecydowanie lepiej. Po grze drużyny z Peplina było widać zmęczenie ciężkimi treningami. Kolejny mecz sparing podopieczni Marka Godlewskiego rozegrają 25 lutego (niedziela) o godz. 15.00 w Słupsku z wiceliderem klasy A (grupa 1) Słupią Kobylnica.

Bramki dla Karola: Kamil Kamiński 2 i Karol Petrus. Bramki dla Stali: Maciej Miecznikowski 4, Piotr Bentkowski i Mariusz Zakrzew-



Mecz Karola i Stali odbył się na sztucznym boisku przy ulicy Zielonej w Słupsku

ski. Karol grał w składzie: Marcin Petrus - Michał Lubański, Kostka, Janik, Hyjek, Patryk Lubański, Ziemiński, Karol Petrus, Gołąb, Gołaszewski, Kielczykowski oraz Gruszka, Ka-

miński i Romejko. Skład Stali: testowany - Sadura, Pakuła, Skórcz, Zakrzewski, Skierka, Perłański, Perkowski, Strzębała, Bentkowski, Miecznikowski oraz Żurek, Czaiński i Rozgowski.

Inne wyniki: KS Włynkówko - KS Damnica 1:3, Zawisza Borzytuchom - GTS Czarna Dąbrówka 9:3, Sparta Złotów - MKS Debrzno 2:2, Myśliwiec Tuchomie - Orkan Gostkowo 1:2. ©

## Terminarz domowych gier Pogoni Lębork

### Piłkarstwo

Jarosław Stencel

jaroslaw.stencel@polskapress.pl

Poznaliśmy terminarz wiosennych spotkań IV ligi w Lęborku. Większość spotkań lęborska drużyna na stadionie przy ulicy Janusza Kusocińskiego rozegra w soboty.

Pierwszą okazją do zobaczenia w akcji ekipy Grzegorza Lewandowskiego lęborscy kibice będą mieli 10 marca o godz. 15 w meczu z Arką II Gdynia. Tydzień później do Lęborka przyjeżdżają rezerwy Druteksu-Bytovii (sobota, 17 marca 2018, godz. 16). Terminarz godzinowy meczów seniorów Pogoni w Lęborku: 18. kolejka, 10 marca (sobota, godz. 15): Pogoń Lębork - Arka II Gdynia, 19. kolejka, 17 marca (sobota, godz.

16): Pogoń Lębork - Drutex Bytovia II Bytów, 21. kolejka, 28 marca (środa, godz. 17): Pogoń Lębork - Stolem Gniewino, mecz 1/8 Pucharu Polski, 4 kwietnia (środa): Pogoń Lębork - Anioły Garczegorze, 23. kolejka, 14 kwietnia (sobota, godz. 17), Pogoń Lębork - Gedania Gdańsk, ewentualny mecz 1/4 Pucharu Polski, 25 kwietnia (środa), 25. kolejka, 28 kwietnia (sobota, godz. 17): Pogoń Lębork - Orkan Rumia, 27. kolejka, 12 maja (sobota, godz. 17), Pogoń Lębork - Cartusia Kartuzi, ewentualny mecz 1/2 Pucharu Polski, 16 maja 2018 (środa), 29. kolejka, 26 maja (sobota, godz. 17), Pogoń - GKS Kolbudy, 31. kolejka, 3 czerwca (niedziela, godz. 17): Pogoń Lębork - Powisłe Dzierzgoń, 33. kolejka, 16 czerwca godz. 13 (sobota, godz. 13). Pogoń Lębork - Grom Nowy Staw. ©