



Kto dostanie podwyżkę emerytury - strona?

GŁOS

DZIENNIK POMORZA

POMORZA



.Środa 22 lutego 2018

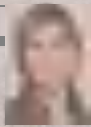
Dziś w naszym dodatku m.in.:
aktywność i dieta. proste i skuteczne metody walki z bólem, trener personalny podpowiada ćwiczenia na kręgosłup
STRONA ZDROWIA



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@a324.pl]



Zdrowie

Kolejki w słupskich przychodniach, tłumy w punktach nocnej opieki chorych. Sezon przeziębienia i zachorowań na infekcję grypopodobną 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 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 zamęczoną 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 tytuł zapisanych pacjentów, zemnie nieprzyjął. 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 ostrej 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 Ustce w budynku szpitala przy ul. Mickiewicza. Tam można pomoc uzyskać w dni powszednie od godz. 18 do brano oraz 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 rynek 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, dużej 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. MALJINOWA



CITY CENTER

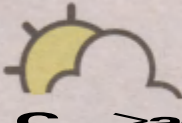
MIESZKANIA W CENTRUM MIASTA

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

Pogoda w regionie

Dzisiaj
1°C
-4°C

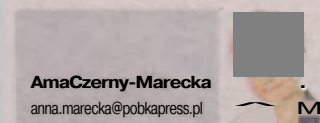
Barometr
1026,5 hPa
Wiatr
pn-wsch. 7 km/h
Uwaga
C...>ad...murzenieduże



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

* * * * *
* * * * *

Uwaga: od czwartku opady śniegu



TO CHORE, ŻE NORMALNIE LECZYĆ SIĘ NIE DA

Od redakcji

Do tego, że na wizytę u lekarza specjalisty trzeba długo poczekać, już się jakoś przyzwyczailiśmy, bo dzieje się tak od wie-lu, wielu lat. Nerozumieję 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, która ma ospe wnuczkami! W zasadzie wygląda na to, że cały impet bieżących zachorowań, których nie da się przewidzieć, a więc i zapisać do lekarza z dwutygodniowym wyprzedzeniem, biorąc na siebie te placówki, które miały być ratunkiem w sytuacjach nagłych, wyjątkowych. Osobną sprawą są warunki w tych punktach. Obraz pani rejestratorki w szpitalu, siedzącej przy nieoświetlonym 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. Pieniądzedo skarbonek będą też zbierali wolontariusze - Nadziei. Każdy, kto chce pomóc w organizacji wydarzenia, proszony jest o kontakt pod numerem tel. 609 520737.
(NIK)

Jest BIO, więc gmina Słupsk musi być eko

Racjonalnie

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

Opłata 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 pubach dramatycznie ostatnio spadała, postanowiliśmy, że trzeba je zlikwidować. Odpradki 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@pobkapress.pl

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

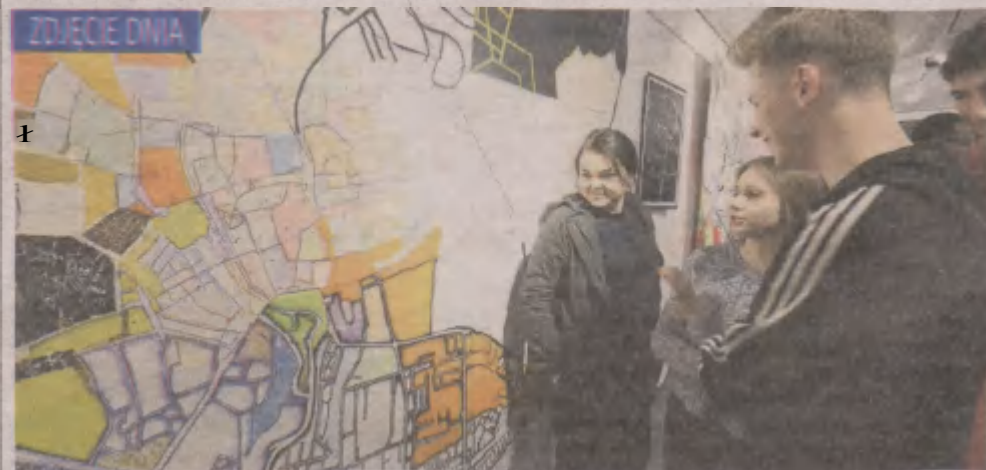
Do wypadku doszło najprawdopodobniej w nocy z ponie-

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. Ofiarą wypadku to cywile, mieszkańcy pobliskiego Konotopu, pracownicy leśni.

Z uwagi na to, że do zdarzenia doszło na poligonie wojskowym, wczorajczymności 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)

DYZURNY GP

NaCz...iniró££2E\$S\$BT\$
wredakcji „Głosu Pomorza”
wSfejpSŁ: praj
li-HBIR^AobcēnēgDB
tei 598388100

Bogumiła Rzeczkowska

bogumiła.rzeczkowska@gp24.pl



KALENDARIUM 1/ r. 0

*454

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

1574

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

1946

Utworzono Ochotniczą Rezerwę Milicji Obywatelskiej.

1947

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.

3008

W swoim mieszkaniu w Warszawie został zamordowany malarz Zdzisław Beksiński.

CYTATY Z TWUTERA

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 biednieje pod rządami pisowskiego reżimu!!!

WAŁMY 21 TU TEGO

USD	33597(+)
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

Stupsk

Monika Zacharzewska
monika.zacharzewska@gp24.pl

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

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



Porucznik Waław 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 niewyrzekłem 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 sieniem opiekuje. Uczestniczył m.in. w likwidacji gestapo w Raduniu, uwolnieniu aresztowanych AK-owców pod Szczuczynem czy likwidacji bunkrów niemieckich. Tewspomnienia spisała dokładnie jego wnuczka.

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 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%;
- 1.2.172018 - 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: 330.000,00 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: 1360,00 zł, wysokość wsparcia: do 50%;
- 1.2.372018 - Wspieranie rybackiego dziedzictwa kulturowego na obszarze RLGD PB - alokacja: 35.000,00 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 rzeki jezior, przeciwdziałanie kłusownictwu 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%;
- 2.2.172018 - Rozbudowa, modernizacja, integracja sieci szlaków turystycznych w powiązaniu i harmonii z istniejącymi oraz tworzenie i rozwój infrastruktury towarzyszącej wodnym szlakom komunikacyjnym historycznie lub terytorialnie powiązanej z działalnością rybacką - alokacja: 1.345.528,00 zł, wysokość wsparcia: do 85%;
- 2.2.272018 - 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 otwarcie 1 lipca 2019

Grzegorz Hilarecki
grzegorz.hilarecki@gp24.pl

Stupsk

PV

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 uporządkuje budowę 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 oprowadza 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 zapowiedziano w projekcie, a 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.

- Zewzględu 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. Konferencja prasowa zorganizowana 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 EkoWodrolz 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. ©R

Proszę oddać broń, bo za tydzień wpadną po pana antyterrorysty

Bogumiła
Rzeczkwiska
bogumila.rzeczkwiska@gp24.pl

Zwokandy

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 mroźne 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



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

wego - 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-

zeźmiał się mecenas. Gdy chwilę później usłyszała 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 prokuratora: - Nie wyjdziemy, jak nas pan nie przyjmie.

- Przyjął, przedstawił zarzuty - opowiadał Andrzej O.

ZWOKANDY

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. Wyszliśmy 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 chorym dzieciom.

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

8 maja dynamiczne zatrzymanie Andrzeja O. realizował oddział specjalny, w kominiarkach, z użyciem środków pirotechnicznych. Sześć 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 zapytał prokuraturę i policję oraz zbadał akt sprawy pępkowego. ©®

Tłukli szyby, kradli, co popadło

PoHeja

Bogumiła Rzeczkwiska
bogumila.rzeczkwiska@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 naterenie 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 działaniaby dla nas nietypowy, bo radia z samochodów kradziono kilkanaście lat temu. Mężczyźni byli bardzo zaskoczeni pojawieniem się funkcjonariuszy.

Podczas zatrzymania wyszło najaw, że jeden z nich - 30-letni Damian S. - był poszukiwany listem gończym do uzupełnienia 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 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

008135542

OBWIESZCZENIE O SPRZEDAZY 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 m², położonego w Słupsku przy ulicy Wyspiańskiego 11/15 dla którego Sąd Rejonowy w Słupsku VII Wydział Ksiąg Wieczystych prowadzi księgę wieczystą KW nr SL15/00079336/7 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 SL15/00059490/8. **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 Glup 33/15 z dopiskiem „Przetarg na zakup 1 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: rioradztwo.QOSD0darcze@wp.pl lub telefonicznie pod numerem 509 271 653.

www.dawro.eu

007431764

REKLAMA

Chcesz kupić samochód?

WEJDZ NA GRATKA.PL



gratka

Największy portal ogłoszeń naprawdę ważnych

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 Natura2000 Puszcza Białowieska - ocenił rzecznik generalny Trybunału Sprawiedliwości UE Yves Bot. W przedłożonej w 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 komika 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 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 statecznego 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 i wyłącznie

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 karynie wysłamy, 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 niana 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 Europejskiej i Trybunału Sprawiedliwości.

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 zacznie 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.

© AP

Sędzia ukradł, ale niewinny

Warszawa

Kacper Rogacін
Twitter: @krogacін

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 zajął się na stacji benzynowej. Po zatankowaniu auta wchodzi do budynku stacji i podchodzi do kasy. Przed nim w kolejce stoi starsza pani, która kładzie 50-złoty 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 monitoringu.

Sprawę ustalono błyskawicznie, również dzięki nagraniu, na którym widać tablicę rejestracyjną 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 wprzyszłości 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 обвинionego.

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. © AP

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. Niemożemy 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 0 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 postawie 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

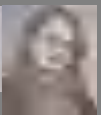
Powstał zespół do spraw walki z faszyzmem

Zgodnie z zapowiedzią ministra Joachima 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)

Włoski sąd zdecyduje, czy było porwanie, czy ustawka

Opiekunowie mordercy z Florydy: To dla nas szok

Aleksandra Gersz
aleksandra.gersz@polskapress.pl



Brytyjka Chloe Ayling twierdzi, że Łukasz H. porwał ją, odurzył narkotykami i więził w mieszkaniu przez sześć dni

Rzym

We Włoszech trwa proces w sprawie domniemanego porwania brytyjskiej modelki Chloe Ayling, którego w Bpcu ubiegłego roku miał dokonać Polak Łukasz H. wraz z bratem Michałem. Bracia trzymają ją jednak, że całe porwanie było zainscenizowane przez Ayling, która chciała wzbudzić wokół siebie zainteresowanie.

Do wydarzenia, które relacjonowały europejskie media, doszło 11 lipca w Mediolanie. 20-letnia brytyjska modelka Chloe Ayling miała spotkać się nadwornic koleżanki w Łukaszem H., z którym wcześniej umówiła się na sesję zdjęciową. Według kobiety obywatel Polski zabrał ją do mieszkania, w którym miało znajdować się studio fotograficzne. Od razu w drzwiach została ona jednak zaatakowana przez niego i jego brata oraz odurzona narkotykami. Ayling zeznała, że porywacze zawieźli ją w bagażniku samochodu pod Turynem, gdzie przetrzymywali ją przez sześć dni.

Podczas trwającego we Włoszech procesu prokuratorzy oskarżyli Łukasza H. o znęcanie się fizyczne i psychiczne nad Ayling oraz zamiar sprzedania

kobiety na specjalnym portalu. Modelka wyznała jednak, że Polak, który zażądał od jej agenta okupu w wysokości 230 tys. funtów, zmienił zdanie, kiedy dowiedział się, że ma ona dwuletniego synka. Łukasz H. uwolnił Ayling, zgłosił się do brytyjskiego konsulatu w Mediolanie i został aresztowany, a teraz prokuratorzy domagają się dla niego 25 lat więzienia. Podobna kara może czekać jego brata Michała H., który przebywa w areszcie w Wielkiej Brytanii i czeka na ekstradycję.

Sprawa porwania Chloe Ayling budzi jednak kontrowersje i ma wiele niewiadomych. Prawnik Łukasza H. utrzymuje, że cała akcja to fikcja, a wszystko ukartowało... sama modelka. Miała ona liczyć, że dzięki temu jej kariera nabierze rozpędu.

Zwolenników tej tezy jest wielu i na dowód podają oni m.in. nagranie z kamer monitoringu w miejscowości Viù na północy Włoch, gdzie Łukasz H. miał zabrać modelkę na zakupy. Na nagraniu, które obejrzała już włoski sąd, widać, że kobieta i mężczyzna trzymają się za ręce. Oprócz tego, jak podaje „Daily Mail”, w czasie procesu wyszedł już na jaw fakt, że Polak i Brytyjka od 2015 r. utrzymywali ze sobą kontakt na portalu Facebook.

Dużo domyslenia dają też relacje świadków. Jeden z nich, mieszkaniec Borgial, gdzie Ayling miała być przetrzymywana, zeznał przed sądem, że widywał ją z Łukaszem H. kilka razy dziennie i sądził nawet, że byli oni parą. Inny mieszkaniec podtużyńskiej miejscowości stwierdził z kolei, że widział kobietę

Imiężczyzną razem w samochodzie. Jak wyznał, mieli trzymać się onizną ręce.

Dementują to jednak zarówno sama Chloe Ayling, jak i jej prawnik Francesco Pesce, który powiedział w rozmowie z BBC, że traumatyzowana modelka dostaje pogrózki i jest rozgoryczona, że ludzie jej nie wierzą. W odpowiedzi nagranie z kamery monitoringu Pesce stwierdził z kolei: - Nie wydaje się ona szczęśliwa, nieuśmiecha się. Zachowuje się jak zakładniczka. Robiła to, co chciała [Łukasz H.], inaczej mogła umrzeć.

- Nie mam żalu do ludzi. Rozumiem, wyłapują oni różne elementy tej historii i dlatego mają wątpliwości. Na ich miejscu też bym myślała, że to jest szalone - powiedziała z kolei Ayling w programie „60 minutes” w amerykańskiej stacji telewizyjnej CBS.

Na korzyść Ayling przemawia jednak fakt, że - jak podaje „Daily Mail” - policjanci śledczy potwierdzili przed sądem, że tuż po jej uwolnieniu w zależeniu w jej toszach ślady substancji psychoaktywnej - ketaminy. Z kolei na jej dloni odkryto niewidzialny gołym okiem ślad po ukłuciu igłą.

Sama Ayling korzysta zszumu medialnego wokół niej. Za 2 tys. funtów można się z nią obecnie umówić na kolację, podczas której będzie wygłaszać przemowy. Cały zysk ma zostać przeznaczony na walkę z handlem ludźmi. ©



Berlin

Angela Merckelszykuje swoją następczynię

Annegret Kramp-Karrenbauer, szefowa rządu niemieckiego kraju związkowego Saary, została mianowana na sekretarza generalnego partii Angeli Merkel, Unii Chryścijańsko-Demokratycznej (CDU). Dziennik „Financial Times” wieści, że polityk, którą w Niemczech już określają się „mini-Merkel”, może otworzyć drogę do wielkiej polityki. Zdaniem gazety kanclerz może ją przygotować na swoją następczynię. (AL)

Motyw

Wyznania internetowych trolli z Rosji

Dwóch pracowników Internet Research Agency, tzw. fabryki trolli, jednej z trzech rosyjskich firm oskarżonych przez Waszyngton o ingerencję w wybory w 2016 r., przetrwał milczenie w rozmowie z „New York Timesem”. Wyznani, że musieli m.in. głosić heroizm rosyjskich żołnierzy w Syrii i tworzyć fałszywe konta na portalach. Zarabiali 1,4 tys. dolarów tygodniowo. (CAIP)



MONT. JUTTI

UNICEF: Umiera coraz więcej noworodków

Umieralność noworodków na świecie jest niepokojąco wysoka, zwłaszcza w krajach nuboższych - alarmuje UNICEF. Najmłodszy urodzeni w Japonii, Islandii i Singapurze mają największe szanse przeżyć, a w Pakistanie, Republice Środkowoafrykańskiej i Afganistanie - najmniej. Dzieci urodzone w nuboższych krajach mają w pierwszym miesiącu życia nawet 50 razy większe szanse niż dzieci w najuboższych regionach świata. W Polsce umiera jedno na 357 dziec. (AB)

KRM

Wielkie obławypolicji namafięwKalabrii

We włoskim regionie Kalabria policja przeprowadziła w poniedziałek dwie obławy na mafię 'Ndrangheta. Agencja ANSA podaje, że w Reggio di Calabria i Florencji zatrzymano łącznie 41 osób. Skonfiskowano majątek o wysokości 120 mln dolarów. iprzjęto ponad 50 firm mających związek z mafią, (AIP)

Nie ma końca wojny w Syrii

Damask

Kazimierz Sikorski
redakcja@polskatimes.pl

Setka ludzi zginęła, a trzy razy tyle zostało rannych po kolejnym ataku sił syryjskich wspieranym przez rosyjskie lotnictwo na Guty, niedaleko Damasku. Wschodnia Guta jest oblegana przez siły reżimowe od 2013 r. Informację o masakrze potwierdziło Syryjskie Obserwatorium Praw Człowieka.

Wśród ofiar ostrzału była piątka dzieci z jednej rodziny: Mohammed, Hassan, Hind, Fatima i Sa'adia. Zginęli też ich rodzice. - We wtorek ataki nadal trwały - mówił dziennikarzowi „The Telegraph” jeden z mieszkańców, Abu Jihad Darawi. Dodał on, że było to najsilniejszy ze wszystkich poprzednich ostrzałów, tylko w ciągu go-

dziny, jak dodał, spadło kilka nacię rakiet.

Wschodnia Guta zamieszкана przez 400 tys. mieszkańców ma strategiczne znaczenie dla rebeliantów. Jest oblegana przez syryjskie siły reżimowe. Są informacje, że syryjskie siły reżimowe użyły wobec obrońców oraz cywilów broni chemicznej, Damask temu jednak stanowczo zaprzecza.

W ubiegłym roku rejon ten włączono do wyznaczonych przez Rosję, Iran oraz Turcję stref, które miały być wyłączne spod działań wojennych. Była to jednak tylko zwycięstwa, bo siły wierny syryjskiemu dyktatorowi al-Asadowi oddziały drogą, którymi nie tylko szmuglowano powstańcom broń, ale także starano się dostarczyć jedzenie i leki.

Prawdopodobnie po kilku kolejnych ostrzałach siły reżimowe nastąpi decydujący

szturm, by unicestwić największe w tej chwili skupisko partyzantów w Syrii.

Dopiero kilka dni temu dotarł tam po negocjacjach prowadzonych przez wysłanników ONZ pierwszy odcinek listopada konwoj pomocy. Nikt nie ma wątpliwości, że jest to nowy rozdział w wojnie domowej w Syrii, w której mogą otworzyć się kolejne fronty.

Nowym polem walki mogłoby być starcie reżimowych sił syryjskich z tureckimi oddziałami, które atakują Kurdów

W rejonie miasta Dajr az-Zaur na wschodzie Syrii miało dojść do masakry Rosjan przez lotnictwo USA. Zginąć miała setka Rosjan.

w Afrinie w północno-zachodniej części Syrii, pod hasłem likwidacji terrorystów. Od 20 stycznia Kurdowie odpierają turecką inwazję na terytorium syryjskiej ziemi. Zapowiedziane wkroczenie tam wojsk wiceprezydenta al-Asadowi znaczący nieuniknione starcie z oddziałami tureckimi. W ostatniej chwili „sojusż” syryjsko-kurdyjski zablokował Moskwa.

Postawa Rosji była podyktowana chęcią pokazania Stanom Zjednoczonym, kto tak naprawdę rozdaje karty w Syrii oraz odegrania się za masakrę dokonaną przez lotnictwo amerykańskie na rosyjskich samolotach w rejonie miasta Dajr az-Zaur na wschodzie Syrii w nocy z 7 na 8 lutego. W rosyjskich mediach społecznościowych pojawiły się zdjęcia z bombardowanych żołnierzy, których miało zginąć kilkadziesiąt. Moskwa temu zaprzecza. ©

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 świadczenie do 1000 zł brutto. Nie dotyczyło to jednak wszystkich seniorów.

Podwyżki dla ponad stu tysięcy seniorów z rocznym wyrównaniem

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 wymagają 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. Podkreśliśmy, 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 ilewśz 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 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 stulatkom 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, niebędne 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

ni

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

- HHH

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

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

(Jumthy cywilizacyjne

Paula Goszczyńska

paula.goszczyńska@polskapres.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 nadyskopatię. 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 pacjenci 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 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.

Winny - siedzący tryb życia

Dyskopatia to jednak niejeden 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 wywołuje 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 wywołują 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 wzajemności od rodzaju schorzenia, o zabiegach masażu oraz zabiegach fizykoterapii, czyli z użyciem laserów czy pole magnetycznego - dodaje fizjoterapeuta.

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

Więcej - strona 11

SPECJAŁNA

RADZĄ



Stawomir Murawiec

psychiatra i psychoterapeuta podpowiada, jak postępować w przypadku depresji.

strona 12



Elżbieta Woś

fizjoterapeuta urolog i ginekologiczny radzi, jak pomóc przy nietrzymaniu moczu

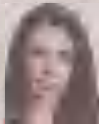
strona 10



Doktor Marla Pyzio-Gutkowska

dermatolog radzi, jak walczyć z oznakami starzenia się skóry.

strona 10

Paula Goszczyńska
paula.goszczyńska@pobkapress.pl

ZAPYTAJ LEKARZA

Jak chronić się przed widocznymi oznakami starzenia się skóry?**f 1 LEKARZ RADZI:**
yC* 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?

f-j LEKARZ RADZI:
yC* 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 e « mezoterapii jest V/* wprowadzenie U do skóry substancji o działaniu biologicznym za pomocą iniekcji, czyli wkuć. 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 wychodzi z zabiegu w stu procentach.

Jakie są przeciwwskazania do mezoterapii?

CI LEKARZ RADZI: Aby YC* 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?

r "j LEKARZ RADZI: Się YC* nimy po kremy, które będą wzmacniać barierę lipidową naskórka. Takie zawierają w swoim składzie cholesterol oraz ceramidy. Dobrą 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, atym 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 niema 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 potrzebowałoby do przyznania, że mamy problem. Czasem wystarczy rozmowa z inną osobą, czasem niezbędne są leki antydepresyjne. Ważne, że jedno, i drugie przyczynią 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 za ledwieco trzeci podejmuje leczenie.

Sukces

Międzynarodowy Dzień Pomocy Potrzebującym

Obchodzony jest 23 lutego. Celem tego święta jest przypomnienie ludziom o tym, że warto pomagać potrzebującym, ale 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 mężczyzny z zaburzeniami węchu, i mają na celu zwrócenie uwagi i popularyzację wiedzy o tym schorzeniu, (MG)

Z HISTORII

**Higiena operacyjna****dopiero w XIX wieku**

W XIX wieku jedena cztery pacjentów nie przeżywał prostej operacji. Śmierć spowodowana była głównie zakażeniem bakteryjnym rozwijającym się błyskawicznie z powodu braku zasad higieny. Chirurgzy nie myli rąk nidezynfekowali narzędzi, operowali za wcześnie 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, koledy po fachu go wyśmiewali. Lister zastosował roztwór kwasu karbolowego (fenol), używanego do czyszczenia rur ściekowych, do dezynfekowania instrumentów chirurgicznych i ran. Zastosowanie gonatych miażdżących obniżyło liczbę pooperacyjnych infekcji 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

MM macedokg Bmfśa

Paula Goszczyńska
paula.goszczyńska@pobkapress.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, zwiotczenie 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 fizjoterapeutką uroginekologiczną.

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. Dziejesię tak, ponieważ nikt tych osób nie informuje o możliwościach leczenia. Największymi barierami jest wstyd, przekonanie, że to jest normalne, 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

Zdumy kręgiński

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 przełożył się na dolegliwości bólowe. Pewne zasady warto do swojej codzienności wprowadzić na stałe.

Okazuje się, że kręgosłup „ma płeć”. Kobiety częściej skarżą się na bóle odcinka szyjnego, a mężczyźni odcinka lędźwiowego. Często jest to związane z rodzajem wykonywanej pracy, a także z 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 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-

runków pracy, zapewnienie właściwego odpoczynku po pracy i przerw w czasie pracy - wylicza lekarz.

Warto również w miarę możliwości unikać dźwigania ciężkich przedmiotów, a jeśli jest to konieczne, to utrzymujmy przy tym proste plecy, rozkładając ciężar równomiernie na dwie strony. - Przy podnoszeniu przedmiotów starajmy się mieć zawsze proste plecy, zginajmy się w stawach biodrowych i kolanowych, unikajmy ruchów skrętnych kręgosłupa - na przykład przy wsiadaniu i wysiadaniu z samochodu. Pozostając w temacie samochodu, pamiętajmy, by używać dobrze wyprofilowanych foteli - dodaje doktor Grażyna Ściegienna-Zdeb.

Lekarz zwraca także uwagę na prawidłowe nawyki żywieniowe. - Dbajmy o prawidłową masę ciała i właściwą, zbilansowaną dietę, bogatą w wapń, uzupełnijmy witaminę D3. Również pozycja w czasie snu ma znaczenie. Korzystajmy z właściwego, dobrze wyprofilowanego materaca, który zapewni nam właściwe

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: wzdłuższych czasach ponad 8-godzinną pracę przy komputerze tonorma. Niemusimy jednak od razu z niej zrezygnować. Wystarczy zadbać o właściwą ergonomię.

Po pierwsze, należy zwrócić uwagę na dobrane odpowiedniego krzesła, a dokładniejszego 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 o nablacie. Ważne jest również, by być ustawionym przodem do ekranu komputera, nie w pozycji skrajnej 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 odwracać się od komputera na pięć minut w ciągu każdej godziny. W tym czasie wystarczy chwilę 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
Tener 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.



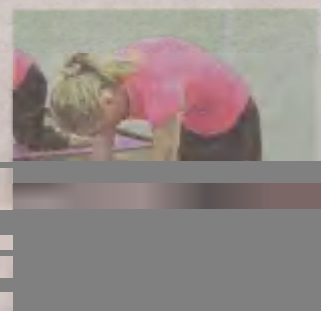
UNOSZENIE TUŁOWIA W LEŻENIU PRZODEM (SUPERMAN).

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.



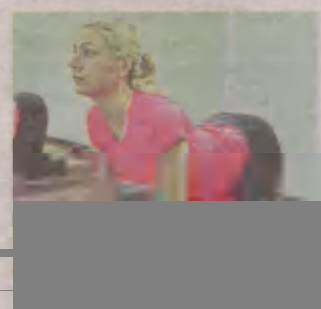
KOCI GRZEBIE! FAZA I.

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 podkręcimy 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 miejscem nasprawy szczególnie ważnej 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: stranazdrowia@polskaiexpress.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). Prognozują 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-

togo, 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.

Przejmuje 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 działań 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.

mi EFPBB

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).

BĄDZ 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 złudzień. Tymczasem wcale tak nie jest. Kampania społeczna Forum Przeciw Depresji uczy, 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. Żle sypiasz, cierpisz na bezsenność lub nadmierną senność.
 6. Czujesz się podniecony lub niespokojny, inni też to zauważają.
 7. Masz trudności z skupieniem uwagi i myśleniem niemal każdego dnia. Nawet proste zadania wydają się trudne do rozwiązania, a decyzje niemożliwe do podjęcia.
 8. Czujesz się bezużyteczny i masz poczucie winy prawie codziennie.
 9. Myślisz o śmierci, o samobójstwie.
- Im wcześniej udasz się do lekarza i rozpocznieś leczenie, tym większe są szanse na trwałą poprawę do zdrowia. (PG)

THE 12 TENORS

ROCK | POP | CLASSIC



8 nia 2018 r

KOSZALIN go Saro

HALA WIDOWISKOWO - SPORTOWA

Bilety do nabycia:

Kasy Hali, ul. Śniadeckich 4

Głos Koszaliński, ul. A. Mickiewicza 24

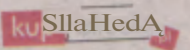
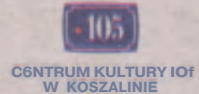
bilety.hala.koszalin.pl

kupbilecik.pl

Organizator:



Organizacja:



Wielkie domowe kłótnie o nasze wspólnie wydawane pieniądze

opr. Jerzy Szych
jef2yzych@pobkapress.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 inicjatorkami 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 (57 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 skłonne 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 wybaczyłyby mężczyznom kobiety. Natomiast panowie relatywnie częściej 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, apanowie - 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. ©R

STATYSTYCZNE

CZEGO BOJA 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. Najpowszeźniejszy, 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

jerzydy@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 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 korzyściami 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 dodatkowo 17,8 tys. zł 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

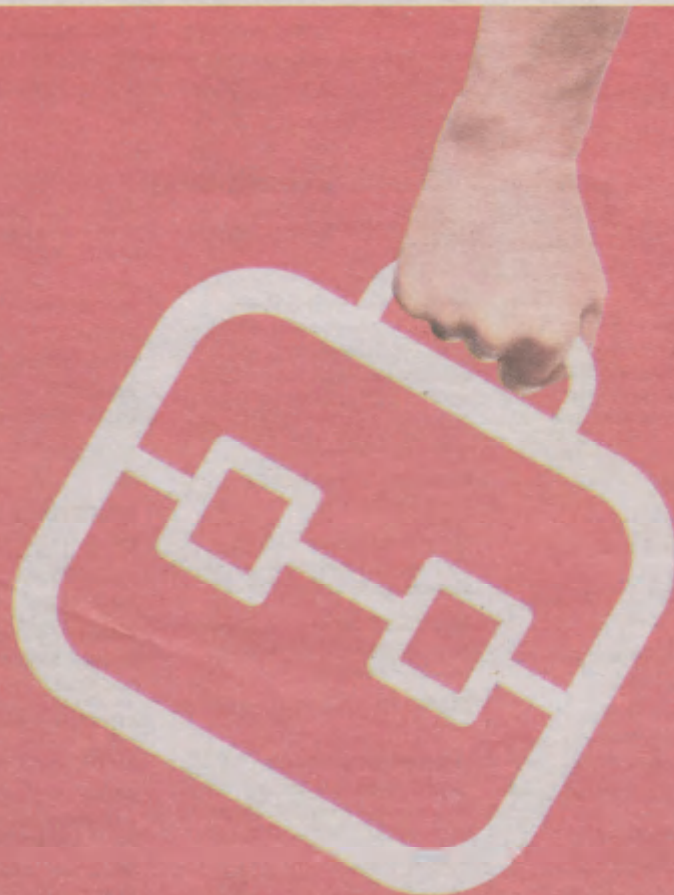
zdołać zdobyć informacje, które poprawią naszą pozycję w negocjacjach. Jeśli dobrze zbadamy sytuację dewelopera i inwestycji, dowiemy się np. jak długo sprzedaje on mieszkania nadanym osiedlu i jak dużo lokali pozostaje w jego ofercie. Warto dowiedzieć się także, jak kształtują się ceny podobnych mieszkań 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. ©R

REKLAMA

008143940

REKLAMA

008138536



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 użytkowania 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 zieleńce, 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 zieleńce, 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 wywieszane 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 - 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 m² (0,2000 ha), dla której Sąd Rejonowy w Koszalinie prowadzi księgę wieczystą o numerze K01K/00029061/8. Nieruchomość w ewidencji gruntów oznaczona jest jako użytek gruntowy: „R” o klasie bonitacyjnej IIIb – powierzchnia 1455 m² (0,1455 ha) i „R” o klasie bonitacyjnej IVa – powierzchnia 545 m² (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 jednorodziną z usługami nieuciążliwymi wbudowanymi.

Ogłoszenie i warunki przetargu zamieszczono na stronie internetowej Urzędu Miejskiego w Darłowie: „www.darlowo.pl” w Biuletynie Informacji Publicznej w zakładce „Zarządzenia Burmistrza” – luty 2018 rok, zostały wywieszane 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 Połnych (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 jednorodziną.**

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 K011/00030443/8.

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 **BAŁTYCKI BANK SPÓŁDZIELCZY DARŁOWO Oddział w Szczecinku nr 49 85661013 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 oraz w Biuletynie Informacji Publicznej www.bid.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. 694154 254, e-mail: m.pacholek@bobolice.pl

REKLAMA 008140883



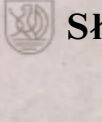
Słupsk
Prezydent
Miasta Słupska

REKLAMA 008141623



Słupsk
Prezydent
Miasta Słupska

REKLAMA 008143547



Słupsk
Teraz **PIŁSUDSKIEGO**

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. Kołłątaja 18
 - lokal mieszkalny nr 5, 19 przy ul. Szczecińskiej 7
 - lokal mieszkalny nr 6 przy ul. Juliana Niemcewicza 1
 - lokal mieszkalny nr 3of 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

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; z podaniem imienia i nazwiska lub nazwy jednostki organizacyjnej, adresu, oznaczenia nieruchomości, której uwaga dotyczy, w nieprzekraczalnym terminie do dnia 12 kwietnia 2018 roku.

WYBIERAM SŁUPSKI!
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 m²** przy **ulicy Piłsudskiego**.

Dla przedmiotowej nieruchomości Sąd Rejonowy w Słupsku VII Wydział Ksiąg Wieczystych prowadzi KW nr SL.1 S/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 oraz w Biuletynie Informacji Publicznej 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.

Więcej informacji
Urząd Miejski
pl. Zwycięstwa 3
76-200 Słupsk
tel. +48 59 84 88 311
urzad@um.slupsk.pl
www.slupsk.pl
www.fb.com/MiastoSlupsk


Więcej informacji
Urząd Miejski
pl. Zwycięstwa 3
76-200 Słupsk
tel. +48 59 84 88 300
urzad@um.slupsk.pl
www.slupsk.pl
www.fb.com/MiastoSlupsk

REKLAMA 008140126

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 m², 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?
WEJDZ 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 zwrrotną, 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.

Startuje „Laur Piękna 2018”.

Zgłoś dziś klub i instruktora fitness

Anna Zawiślak
anRaiawislak@polskapress.pl



Plebiscyt

W dzisiejszym świecie piękno, uroda, zgrabne ciało jest ważne i chcącnie chcąc zwracamy uwagę nato coraz mocniej. Wiele zabiegów i najnowszych technologii oraz kosmetyków najlepszej jakości znajdujesię w zasięgu naszej ręki, ai my coraz śmieiej po nie sięgamy i korzystamyz 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 rozumiemy to znacznie szerzej. Jak w latach ubiegłych wyróżniamy 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. Na zgłoszenia czekamy do 27 lutego. Głosowanie w plebiscytcie 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.

©

Te medale to pociecha

Czekanie na cud, który trzeba wybiegać



Przemysław Franczak, Pjongczang

To, co się wydarzyło napoczątku igrzysk na normalnej skoczni, ten wiatry tak dalek, to nas trochę przygniotło - opowiada Adam Małysz, dyrektor-koordynator PZN.

To były dla was trudne igrzyska?
Bardzo trudne. Jechaliśmy tu jako jedni z faworytów i oczekiwania były bardzo duże. Oczywiście, zawodnicy starali się o tym nie myśleć, ale gdzieś z tyłu głowy zawsze jest myśl, że nie można zawieść. To, co się wydarzyło na początku igrzyska na normalnej skoczni, ten wiatry tak dalek, to nas trochę przygniotło. Wiadomo, że każdy się pocieszał i robił dobrą minę, ale niedosyt pozostawał. Wiedzieliśmy, że na dużej skoczni trzeba dać z siebie wszystko. Kamil skakał tu jak nakręcony, walczył o swój złoty medal z zacisniętymi zębami, a o ten dla drużyny - jeszcze bardziej.

Po konkursie drużynowym było uczucie ulgi?
Wielkiej ulgi. Igrzyska nie tylko dla nas jako skoczków, ale dla całej polskiej reprezentacji rozpoczęły się trochę pechowo. Wobec wszystkich oczekiwań były dużo większe, gdy brakowało wyników



Adam Małysz: Kamil skakał jak nakręcony, walczył o swój złoty medal z zacisniętymi zębami, a o ten dla drużyny - jeszcze bardziej

zaczęły się pojawiać różne nagłówki i komentarze, potem były różne emocjonalne reakcje zawodników i zawodniczek. To nie było dla nikogo łatwe. Te medale to pociecha.

Teraz chyba można już to powiedzieć: jak ciężko było pozierać się po konkursie na normalnej skoczni?
Bardzo ciężko. Może tego nie okazywaliśmy, ale każdemu było bardzo trudno się z tym pogodzić. Dlatego też moja reakcja była taka, a nie inna. Wiem, że niektórzy ludzie z Międzynarodowej Federacji Narciarskiej się na mnie obrażali, ale już jest w porządku. Musiałem to wziąć na klatę, nie mogłem czegoś takiego zostawić. Trzeba głośno mówić o takich sprawach, zwłaszcza gdy

wiesz, że masz rację. Nie jest już tak jak kiedyś, że liczone się tylko z Austriakami, Niemcami i Norwegami. Jesteśmy jedną z potęg w skokach, więc świat powinien się z nami liczyć. I wiem, że się liczy. Wielokrotnie rozmawialiśmy na ten temat i oni doskonale wiedzą, jaka była sytuacja w tym konkursie. Z jednej strony - mogli coś zrobić, a z drugiej - to są igrzyska. FIS ma tu mniej dopowiedzenia.

Pan wyrzucił już pamięć tamtą sobotę?
Nie, bo dziennikarze mi cały czas ją przypominają. (śmiech) Gdzieś to w głowie zostaje, ale te momenty, gdy Kamil zdobywał złoto, a drużyna brąz, powodują, że schodzi to na drugi plan.

To już tenczas, gdy trzeba zacząć Stefanowi Homgadierowi wiercić w brzuchu dziurę w sprawie nowego kontraktu?
Nie trzeba wiercić. Albo inaczej: ja mu wiercę dziurę w brzuchu już od początku sezonu. Teraz tylko PZN musi stanąć na wysokości zdania.

Nie trzeba się śpieszyć? Co będzie, jeśli parolozną na niego Austriacy?
Stefan mi obiecał, że jeśli faktycznie taka sytuacja by była, to będę o tym wiedział dużo wcześniej. Przynajmniej miesiąc, dwa przed końcem umowy. Narazie nie mam od niego takiego sygnału.

Te igrzyska to też trudne doświadczenie dla Piotra Żyły.
Zawsze jest jedna osoba, która jest rezerwową. W tym przypadku padło na Piotra. Jest już jednak po rozmowach z trenerami, więc jesteśmy pełni nadziei, że po igrzyskach się odbuduje i będzie pomagał zespołowi w ostatnich zawodach Pucharu Świata.

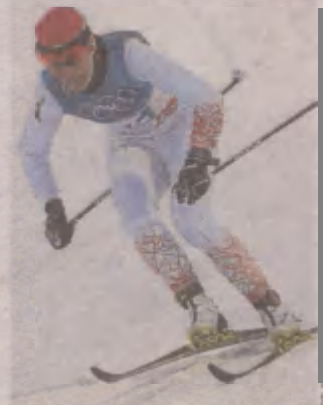
Na drugim biegunie - Stefan Hula. Powiedziały Pan pięć lat temu, że to jest przyszły medafista obnpijsia?
Pięć lat temu nie, ale w tym roku tak. Zresztą przed igrzyskami powiedziałem, że to jest nasz czarny koń. Dużo niebrakowało, gdyby warunki nie pokrzyżowały nam planów na normalnej skoczni, to byłby niesamowity czarny koń. A teraz jest koń czarny. (śmiech) ©

Bieff narciarskie
Przemysław Franczak, Pjongczang
redakcja@polskatimes.pl

Sylwia Jaśkowiec Justyna Kowalczyk - brązowa sztafeta mistrzostw świata w Fagn-znowu pobiegne razem. Póifinały sprintu drużynowego odbędą się od godz. 9 polskiego czasu

To był udany eksperyment, który za szybko się skończył. W 2014 r. zdesperowana Sylwia Jaśkowiec podeszła do trenera Aleksandra Wierietielnego i spytała, czy mogłaby pracować razem z Justyną Kowalczyk. Szkoleniowiec się zgodził, mistrzyni olimpijska też. Wspólne treningi przyniosły efekt - na mistrzostwach świata w Falun obie zdobyły brązowy medal w sprincie drużynowym, morderczej konkurencji, którą bardziej przypomina okrutny test na wydolność. Wtedy wydawało się, że ten układ dotrwa do Pjongczangu i zostanie sklasyfikowany w kategorii: poważna szansa.

Zawodniczki dojechały do Korei, ale zupełnie innymi drogami. Dość nieoczekiwane, po tamtym udanym sezonie Kowalczyk postanowiła zakończyć współpracę. Uznała, że ma inny plan treningowy - już wtedy technika dowolna szła u niej w odstawkę - a Sylwia powinna koncentrować się na sprincie. Od tamtego czasu Kowalczyk większą uwagę zaczęła poświęcać na narciarskim maratonem, co raz częściej odpuszczała starty w Pucharze Świata. Z kolei Jaśkowiec znowu miała czas próby



Sylwia Jaśkowiec marzy o olimpijskim medalu

charakteru i cierpliwości. Dwie poważne kontuzje wyeliminowały ją ze startów na dwa lata, a podczas przygotowań do tego sezonu jeszcze odczuwała skutki urazu kolana. Obie po przejściach, obie godne sukcesu, ale nie tak mocne jak trzy lata temu w Szwecji. Do tego jeszcze ta technika dowolna, której Kowalczyk szczerzenie znosi. Choć trenowała ją z myślą o igrzyskach. - Szczerze mówiąc, jadąc na igrzyska, trzeba mieć marzenia - podkreślała Jaśkowiec. - Jakiś medal olimpijski. Jeżeli zdarzy się cud, wszystko poskłada się optymalnie: narty, forma, szczęście, a sukces będzie nam zapisany, to tak będzie. A jeśli nie, to będziemy się cieszyć z tego, co jest. Najważniejsze, aby po biegu mieć świadomość, że zrobiło się naprawdę wszystko. Znając obie - pobiegną do utraty tchu. Głowa da radę, ale nailep z wolności... ©

Olimpijskie salta

Snowboard
Przemysław Franczak, Pjongczang
redakcja@polskatimes.pl

Gdybym miał okazję zobaczyć w Pjongczangu na żywo jakieś zawody, tobyłyby jedne z nich - mówił Kamil Stoch. W poniedziałek na igrzyskach zadebiutował Big Air - powietrzne akrobacje na snowboardach.

Olimpijska konstrukcja do Big Air, największa na świecie, została ustawiona naprzeciwko obiektów w Alpensia Ski Jumping Centre, zresztą ma z nimi wspólny wybieg. Jest niższa i ma dużo szerszy najazd od klasycznej skoczni - rampa ma 49 m długości - a próg gwałtownie zagina się do góry. Tu nie trzeba się odbijać, po prostu z impetem wyrzuca zawodnika w powietrze. Wysoko. Potem trzeba już tylko wykonać w locie kilka ewolucji i wylądować na stromym zeskoku. Sędziowie oceniają: trudność i wykonanie trików,

wysokość, kontrolę lotu i jakość lądowania. Włączając Big Air do programu igrzysk, MKOl kontynuuje próby przyciągnięcia młodszej widowni. Ale wbrew pozorom tonie jest sport tylko dla dzieciaków. Wprawdzie do finałowej dwunastki awansowały dwie 16-letki - Japonka Reira Iwabuchi i Nowozelandka Zoi Sadowski-Synnot - ale doświadczenie było górą. Najlepszy wynik wykryła 27-letnia Austriaczka Anne Gasser, drugą była 31-letnia Japonka Yuka Fujimori. Upadków jest sporo, kontuzji też, ale - jak stwierdziła Gasser - zawsze wygrywa uzależnienie od adrenaliny i dobrej zabawy. - Zawsze jak się wywróć, chcę jak najszybciej wstać i skoczyć jeszcze raz - tłumaczyła pokwalifikacjach aktualną mistrzyni zimowych X-Games. Uczestnicy tej konkurencji rekrutują się ze slopestyle'u, który polega na pokonywaniu przeszkód i wykonywaniu trików na specjalnie zaprojektowanej trasie. ©

WYNIKI I PROGRAM IGRZYSK PJONGCZANG 2018

Wtorek, 20.02
Łyżwiarstwo figurowe
Pary taneczne: 1. Witte/Moir (Kanada), 2. Papadakis/Gieron (Francja), 3. Shibutani/Shibutani (USA)...14.
Natalia Kaliszek/Maksym Spodyriew
Narciarstwo dowolne
Half Pipe: 1. I. Sharpe (Kanada), 2. Martinod (Franga), 3. Sigoumey (USA)
ShortTrack
1000m K, kwalifikacje: 2. Magdalena Warakomska (awansowała do ćwierćfinału), 500M, kwalifikacje: 2. Bartosz Konopko (awansowała do ćwierćfinału), sztafeta K: 1. Korea Płd., 2. Włochy, 3. Holandia
Kombinacja norweska
1. Ryzdek, 2. Riessle, 3. Frenzel (wszyscy Niemcy)...25. Kupczak, 29. Stowiak, 33. Cieślak, Maruszak nie ukończył zawodów
Biatlon
Sztafeta mieszana: 1. Francja, 2. Norwegia, 3. Włochy...16. Polska (Gwizdoń, Żuk, Nędza-Kubiniec, Guzik)
Środa, 21.02
Curling
Turniej K: 1.05, 12.05, Eurosport1, turniej M: 6.05, Eurosport1

Snowboard
Big Air M (kwalifikacje) - 1.30, TVP1
Łyżwiarstwo figurowe
Program krótkokislistek - 2.00, Eurosport 2
Narciarstwo alpejskie
Zjazd K (Maryna Gąsienica-Daniel) - 2.15, TVP1, Eurosport1
Hokj
Ćwierćfinał M - 4.10, 8.40, 13.10, TVP 2, Eurosport 2
Narciarstwo dowolne
Skicross M - 5.15, TVP1
Biegi narciarskie
Sprinty drużynowe K i M - (Justyna Kowalczyk, Sylwia Jaśkowiec) 9.00, TVP1, Eurosport1
tyżwiarstwo szybkie
Wyścig drużynowy K (Polska - Korea Płd. w finale) 7. miejsce) i M - 12.00, TVP 2, Eurosport1
Bobsleje
Dwójki K - 12.40, Eurosport2
Czwartek, 22.02
Curling
baraże K i M - 1.05, Eurosport1
Narciarstwo alpejskie
slalom M (Michał Jasiczek) - 1.30, TVP1, Eurosport1, zjazd slalom

do superkombinacji K - 3.00, 6.30, Eurosport1, TVP1
Hokej na lodzie
finał K Kanada - USA - 2.30, TVP2, Eurosport 2
Narciarstwo dowolne
Halfpipe M - 3.30, TVP2
Snowboard
Slalom gigant równoległy K (Weronika Biela, Aleksandra Król, Karolina Stokfiś) - 4.00, TVP2, Eurosport1; Big Air K - 2.10, TVP2
Kombinacja norweska
Skoki drużynowe na dużej skoczni M (Polska) - 8.30, TVP1, Eurosport 1; sztafeta 4x5km M (Polska) - 11.20, TVP1, Eurosport1
ShortTrack
1000 m K (Warakomska) - 11.00, TVP 2, Eurosport 1; 500 m M (Konopko) - 11.00, TVP2, Eurosport 1; sztafeta na 5000 m M - 11.00, TVP2
Biatlon
Sztafeta K (reprezentacja Polski) 12.15, TVP 2, Eurosport1
Całe igrzyska w Eurosporcie i stronie Eurosport Player

LOTTO
WTOREK, 20.02
MULU MULTI - GODZ. 14.00
1, 4, 6, 8, 12, 25, 28, 30, 31, 34, 47, 49, 57, 61, 64, 65, 67, 71, 73, 78 plus 73
KASKADA
1, 2, 3, 5, 8, 11, 12, 14, 15, 20, 23, 24
PONIEDZIAŁEK, 19.02
MULTI MULTI - GODZ. 21.40
1, 2, 3, 5, 6, 7, 10, 14, 20, 25, 34, 40, 51, 52, 54, 57, 58, 59, 69, 75 plus 10
KASKADA
1, 2, 4, 5, 6, 9, 10, 11, 13, 18, 23, 24
EKSTRA PENSJA
5, 12, 16, 20, 34 +3
MINI LOTTO
2, 13, 21, 29, 36
MULTI MULTI - GODZ. 14.00
3, 6, 10, 11, 18, 19, 21, 26, 29, 37, 40, 42, 45, 50, 55, 58, 59, 65, 68, 72 plus 26
KASKADA
1, 2, 4, 9, 10, 11, 13, 14, 16, 17, 18, 23
(STEN)



Sławomir Dosz świetnie spisał się w Ustrzykach Dolnych



Wkrótce bracia Doszowie zaprezentują się w mistrzostwach Polski

Sławomir Dosz srebrnym medalistą

Temstokmy

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 Iisi 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 zwyciężeniu parze

Kamil Nalepa (ZKS Drzonków) 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 ćwierćfinalu, 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 (KUASZ 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 Połuszczaka (niestożarzyszony) 4:0 (3, 9, 8, 8).

W 1/8 finału wygrał z Marcinem Balcerzakiem (TTSP 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 zdobył 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 mężczyzn, ulegając w finale parze Alan Woś i Przemysław Perzyński (obaj Małe Trójmiasto Rumia). ©

Cztery bramki Macieja Miecznikowskiego dla Stali

PUkumtżna

Jarosław Stencel

jaroslaw.stencel@polskapress.pl

W drugim swoim meczu sparingowym piłkarze Karola Pęplino zmierzyli się w Słupsku z liderem słupskiej klasy okręgowej Stalą Jezierzycę i przegrali 3:6 (13).

Mecz zakończył się wynikiem hokejowym dla podopiecznych Dariusza Miecznikowskiego, którzy na tle pepliniarzy wyglądali zdecydowanie lepiej. Po grze drużyny z Pęplina było widać zmęczenie ciężkimi treningami. Kolejnym meczem sparingowym podopieczni Marka Godlewskiego rozegrają 25 lutego (niedziela) o godz. 15.00 w Słupsku z wiceliderem klasy A (grupa I) Słupią Kobylnicą.

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, Kiełczykowsko 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 Debrno 2:2, Myśliwiec Tuchomie-Orkan Gołkowo: 2:0. ©

Terminarz domowych gier Pogoni Lębork

IHHsanożna

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 n Bytów, 21. kolejka, 28 marca (środa, godz. 17): Pogoń Lębork - Stołem 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 - Powiśle Dzierżoń, 33. kolejka, 16 czerwca, godz. 13 (sobota, godz. 13). Pogoń Lębork - Grom Nowy Staw. ©