

500+ dla seniora. Kto
otrzyma dodatek" - str. 14

GŁOS

DZIENNIK POMORZA

POMORZA

Środa 22 września 2021

To już pewne. Trzecia
dawka szczepionki
zatwierdzona.
Kto będzie musiał ją
przyjąć? STRONA 6



Wegetarianie
zdrowsi od osób.
które jedzą mięso.
Sprawdź, dlaczego

STRONY ZDROWIA

Słupsk

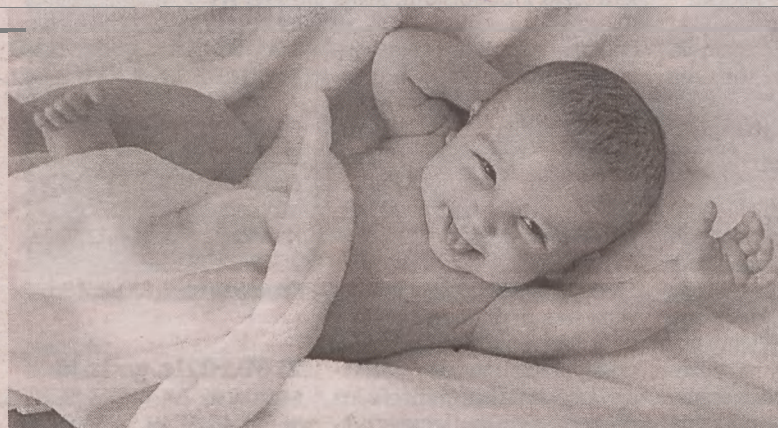
Anna I. m
aresztowana
za zabójstwo



FOT. KRZYSZTOF PIOTROWSKI

Adwokat kobiety zaskarżył decyzję o aresztowaniu

STRONA 3



FOT. PIXABAY.COM

Noworodki urodzone w szpitalu w Słupsku będą miały badania w kierunku SMA STRONA 4

W słupskich szkołach
uczniowie obchodzą
tydzień szczęścia.
Zorganizowano
różne imprezy

STRONA 2

Kierowca, który
spowodował
wypadek autobusu
z dziećmi ma
odebrane prawo
jazdy STRONA 3

Auchan zapewnia, że procedury są przestrzegane Koronawirus w słupskim hipermarkecie

Grzegorz Hilarecki
grzegorz.hilarecki@polskapress.pl



Słupsk

Przybywa potwierdzonych zakażeń Covid-19. Wczoraj pisaliśmy o 36 osobach zakażonych w Zakładzie Opiekuńczo-Lecznym w Kobylnicy. Pojawiają się jednak kolejni chorzy. To m.in. pracownik marketu Auchan.

O zachorowaniu na Covid-19 w Auchan w kobylnicy poinformowała nas wczoraj czytelniczka. Sprawdziliśmy, faktycznie u jednej z osób potwierdzono zakażenie. Jak nas poinformowano, wszystko jest jednak w zgodzie z procedurami.

Alarmującego maila otrzymaliśmy od jednego z pracowników: „Jak to jest możliwe, że pracodawca nie podejmuje żadnych działań, by zadbać o jakiejkolwiek bezpieczeństwo pracowników? Wszyscy pracownicy mają ze sobą bezpośredni kontakt, mimo przypadków kwarantanny jak i wyników dodatnich testu. Kolejne osoby po kontakcie z osobą zakażoną piszą przez komunikator, że zaczynają zwalnianie z powodu kwarantanny. Pracownicy nie podejmuje działań, by zapewnić bezpieczeństwo, a osoby zakażone przychodzą do pracy”.

Zapytaliśmy o to w krajowej centrali Auchan. Okazało się, że jest jeden potwierdzony testem przypadek koronawirusa w podślupskim sklepie.

„Bezpieczeństwo i zdrowie klientów oraz pracowników jest dla nas priorytetowe. Procedury związane z Koronawirusem są w sklepie przestrzegane. Każdy przypadek zachorowania jest zgłaszany do kierownictwa sklepu oraz dostacji Sanepidu, której decyzje są wdrażane. Obecnie w sklepie jest jedna osoba chora na Covid oraz jedna, która, decyzją Sanepidu przebywa na kwarantannie. Osoba zakażona nie wskazała innych osób z bezpośredniego kontaktu. Auchan zabezpiecza każdego pracownika w maseczki ochronne, płyny do dezynfekcji. Każdy pracownik przestrzega obowiązku zasłaniania ust i nosa. Przed wejściem do pracy pracownicy mają obowiązek mierzenia temperatury.

Pracownicy, którzy mają objawy chorobowe, sam zgłaszają telefonicznie swoją niedyspozycję do kierownictwa i są kierowani do lekarza. Jeśli objawy przebiegają, pojawiają się w pracy - pracownicy są natychmiast odsyłani do domu i do lekarza” - napisała woda-

powiedzi Dorota Patejko, dyrektorka Komunikacji i CSR, Directrice Communication & RSE w Auchan.

Firma nie wie, którzy z pracowników są zaszczepieni, aktorki. „Odnosząc się do pytania dotyczącego szczepienia - jak Pan wie, Pracodawca nie może zbierać tego typu danych od Pracowników, gdyż nie pozwalają na to przepisy” - odpowiadano nam.

Sanepid wyjaśnia Henryka Kiesiel, rzecznik słupskiego Sanepidu informuje: „Państwowy Powiatowy Inspektor Sanitarny w Słupsku informuje, że organy inspekcji sanitarniej pracują w zintegrowanym systemie elektronicznym tzw. SEPIS i uzyskują dane o pojawieniu się pozytywnego wyniku badań w kierunku SARS-Cov-2 po wpisaniu przez laboratorium. Wdrażane dochodzenie epidemiologiczne polega m.in. na ustaleniu kontaktów rodzinnych, społecznych i zawodowych osoby z pozytywnym wynikiem w celu ustalenia osób podlegających kwarantannie czy nadzorowi epidemiologicznemu. Osoby zaszczepione kwarantannie nie podlegają”.

Jak widać pracodawca nie ma wpływu na liczbę osób poddanych kwarantannie w jego zakładzie.

©

Premier zapowiada, że będą
w przyszłym rocznym budżecie
pieniądze na służbę zdrowia,
szkolnictwo i kształcenie
medyków. STRONA 6

Można już kupować
bilety na Komeda
Jazz Festival.
Program jest bardzo
atrakcyjny.

STRONA 18

Pogoda w regionie

Dzisiaj

16°C
8°CWiatr
15 km/hUwaga
raczej
bez opadów

Czwartek

16°C 7°C

Piątek

13°C 6°C

Sobota

18°C 9°C

£b

Dzisiaj pierwszy dzień
jesieni. Słońce w zenicie
nad równikiem

FOT. MARIUSZ JASKOWSKI

22 września o godz. 21.21 zawita donas astronomiczna jesień

Pogoda

Bogumiła Rzeczkowska
bogumila.rzeczkowska@polskrapress.pl

W tym roku astronomiczną jesień witamy w środę 22 września. Ta kalendarzowa nadejdzie o stałej porze - 23 września. Lato już spakowało walizki i żegna się z nami chłodno.

Lato już liczy godziny do odejścia. 22 września o godzinie 21.21 zawita do nas astronomiczna jesień. Wówczas promienie Słońca padną prostopadle do równika, a długość dnia równa będzie długości nocy. Natomiast 23 września zwyczajowo już nadejdzie jesień kalendarzowa. Trudno jednaknie założyć, że w tym roku, zwłaszcza nad morzem, zmiana pory roku nastąpiła szybciej niż zwykle. Deszcze, wiatry, chłodny przypominały dawnych upalnych wrześniowych dni. Jed-

nak koniec lat był pomyślny dla grzybiarzy.

21 września w Uście najwyższą temperaturę w ostatnich 30 latach wskazały termometry w 2018 roku. Lato żegnało nas 29 stopniami Celsjusza

W dniu 21 września w Uście najwyższą temperaturę w ostatnich 30 latach wskazały termometry w 2018 roku. Wówczas lato żegnało nas 29 stopniami Celsjusza. Natomiast w 1996 roku jesień panowała od początku września, a 21 dnia miesiąca było tylko 7 stopni.

Tegoroczne lato kończy się średnią temperaturą, wcześniejszymi odlotami ptaków, pełnią Księżyca. ©

Trwa II Ogólnopolski
Tydzień Szczęścia w Szkole

Słupsk

Wojciech Nowak
wojciech.nowak@polskrapress.pl

Od 20 do 24 września w szkołach całego kraju trwa druga edycja Ogólnopolskiego "Tygodnia Szczęścia w Szkole". W ciągu tych pięciu dni szkoły będą przepełnione uśmiechem, dobrym słowem i aktywnościami, które wywołają uśmiech na twarzy. Sprawdziłmy, co przygotowali nauczyciele i uczniowie z kilku słupskich placówek.

Inicjatorką Ogólnopolskiego Tygodnia Szczęścia w Szkole jest Anna Hildebrand-Mrozek, trenerka i doradca nauczycieli, dyrektorów i rodziców w obszarze psychologii pozytywnej. Wydarzenie to ma na celu przypomnieć - a może nawet nauczyć - jak ważne jest szczęście, nie tylko w szkole, ale na co dzień.

W związku z tym, między 20 a 24 września, każde dziecko przedszkole, szkoła i instytucja zajmująca się edukacją bierze udział w drugiej edycji tej imprezy. Uczniowie i nauczyciele placówek organizują przećcały tydzień zajęć i aktywności, które przypominają mają o szczęściu i nim napawać. Rzecz jasna do akcji włączyły się także słupskie szkoły, które wypełniły się kolorami, uśmiechem i wzajemną życzliwością. Zerknęliśmy, co dzieje się w kilku z nich.

I tak w Szkole Podstawowej nr 11 uczniowie klas pierwszych wykonywali w poniedziałek m.in. plakaty pod hasłem „Przepis na szczęście”, a dziś, we wtorek, odbyły się „Wesołe spotkania z policjantem”, w których udział brali także uczniowie z wyższych klas.

- Szczęście jest bardzo ważne dla budowania poczucia własnej wartości. Jeżeli zaś szkoła kojarzy się dziecku z czymś pozytywnym, to uniknie ono niepotrzebnego stresu, a to z kolei przełoży się na relacje z rówieśnikami i efekty w jego edukacji. Poczucie szczęścia może być punktem wyjścia do wielu sytuacji, które zdarzają się każdego dnia w życiu każdego z nas. Dzięki akcji Tygodnia Szczęścia przypominamy, jak ważne jest szczęście oraz budujemy świadomość, że szczęście może być czymś namacalnym. Sama kartka znany słownym uśmiechem lub zapisanym wesołym cytatem wywołuje uśmiech, dodaje energii. I to nie tylko uczniom, ale nam wszystkim: nauczycielom i pracownikom szkoły - wyjaśnia Sylwia Wysocka, pedagog z SP nr 11. - Dzisiejsze zajęcia



FOT. KRZYSZTOF PIOTROWSKI

Szkoła Podstawowa nr 11 w Słupsku bierze udział w akcji Tygodnia Szczęścia. We wtorek, 21 września, przeprowadzono „Wesołe spotkania z policjantem”

z policjantami mówiły głównie o bezpieczeństwie, ale przecież bezpieczeństwo to podstawa do poczuć szczęścia - dodaje pedagog.

- Dla policjantów możliwość bezpośrednich spotkań na terenie szkoły jest dużym komfortem. Możemy porozmawiać z młodzieżą o problemach, które dotknęły ich podczas nauki zdalnej. Poruszamy tematykę związaną z cyberzagrożeniami, omawiamy zasady bezpiecznego korzystania z Internetu, a także rozmawiamy na temat aktualnych przepisów obowiązujących pieszych, rowerzystów oraz użytkowników hulajnóg. W związku z akcją prowadzoną w SP nr 11 w Słupsku odwiedziliśmy również najmłodszych uczniów szkoły, z którymi na wesoło porozmawialiśmy o bezpieczeństwie w szkole, w domu, a także na drodze i na podwórku - mówi sierż. szt. Jakub Bagiński z Zespołu do Spraw Profilaktyki Społecznej Komendy Miejskiej Policji w Słupsku.

- Obok omówienia tematyki bezpieczeństwa w domu, w szkole czy na podwórku sierż. szt. Jakub Bagiński pytał najmłodszych, czym dla nich jest szczęście. Niektóre dzieci mówiły, że są szczęśliwe, kiedy coś dostają, kolejne, kiedy one i ich bliscy są zdrowi, a my policjanci wskazaliśmy na szczęście, kiedy dzieci są bezpieczne. Stąd nasze regularne spotkania w szkołach poświęcone tematyce bezpieczeństwa, które będziemy kontynuować przez cały rok szkolny - dodaje mł. asp. Monika Sadurska, oficer prasowy słupskiej policji.

Do końca tygodnia uczniowie SP nr 11 wezmą udział jeszcze w kilku innych zajęciach związanych z szczęściem. Projektować będą koszulki z motywami je symbolizującymi, na boisku szkolnym malować będą ilustracje, które z szczęściem im się kojarzą, a także nagrywać o tym film.

Udział w II Ogólnopolskim Tygodniu Szczęścia w Szkole bierze również Szkoła Podstawowa nr 2 im. Tadeusza Kościuszki. Niesienie uśmiechu rozpoczęło od karteczek, na których uczniowie, nauczyciele i pracownicy szkoły zapisują życliwe słowa lub wyrażają swoją wdzięczność wobec drugiej osoby. Następnie te krótkie wiadomości zostają umieszczone na Drzewie Życzliwości. Do tego należy dodać, że w poniedziałek wszyscy, zarówno uczniowie, jak i nauczyciele, musieli ubrać się jak najbardziej kolorowo, a to dopiero początek szczęśliwych atrakcji w ramach trwającego Tygodnia Szczęścia. Na kolejnych zaplanowano między innymi dzień pod hasłem „Jesteś wyjątkowy”, w ramach którego uczniowie znajdą w salach lekcyjnych i na korytarzach szkoły karteczki z podpisami, które poprawią im nastrój. Na Facebooku szkoły z kolei trwa konkurs na najzabawniejszy dowcip związany ze szkołą, a następnie Tygodnia Szczęścia zaplanowano sportowy piątek pod hasłem „Szalonych Endorfin”, kiedy to odbędzie się bieg przełajowy w Lasku Północnym.

- Tydzień Szczęścia jest dla wszystkich, dla uczniów, nauczycieli i innych pracowników szkoły. Zaplanowaliśmy atrakcje i zajęcia na każdy dzień. Już po pierwszym dniu zauważyliśmy, że nasi uczniowie się zaangażowali w tę akcję, podobnie reszta jak dorośli. Po długim okresie nauczania zdalnego dzieci i młodzież chce przebywać w swoim gronie, widząc, że brakowało im spotkań z rówieśnikami, a dzięki takiej akcji jak Ogólnopolski Tydzień Szczęścia w Szkole widać to jeszcze bardziej - mówi Eleonora Kroczyńska-Morgunov, nauczycielka języka polskiego i jeden z opiekunów Samorządu Uczniowskiego.

©<E>

• irfliKwwg

Na Czytelników „Głosu Pomorza” czeka redaktor dyżurny pod numerem telefonu 510026924.

Wojciech Nowak
wojciech.nowak@gp24.pl



KALENDARIUM

22 września
1364

W trakcie spotkania europejskich monarchów i książąt, zwołanego z inicjatywy króla Kazimierza III Wielkiego, odbyła się uroczysta Wieczerza.

1735

Robert Walpole jako pierwszy brytyjski premier zamieszkał w rezydencji przy Downing Street 10.

1862

Prezydent USA Abraham Lincoln wydał Proklamację Emancypacji, znosząc niewolnictwo na obszarach Skonfederowanych Stanów Ameryki.

1929

Radio Kraków przeprowadziło pierwszą w kraju transmisję radiową z meczu piłkarskiego (Wisła Cracovia).

1939

Kapitulacja Lwowa przed Armią Czerwoną.

1980

Założono Niezależne Zrzeszenie Studentów.

2000

Zakończono produkcję Rata 126p.

LOTTO

20.09.2021r., godz. 2150

Multi Multi: 3, 6, 9, 10, 11, 35, 42, 43, 45, 49, 51, 52, 53, 54, 56, 67, 69, 75, 77, 78 Plus 35
Ekstra Pensja: 8, 11, 15, 22, 28 +1
Ekstra Premia: 4, 5, 19, 20, 31 +1
Mini Lotta 4, 7, 22, 32, 35
Kaskada: 3, 4, 6, 10, 11, 12, 15, 19, 20, 21, 22, 23
Super Szansa: 6, 8, 0, 2, 7, 8, 6

21.09.2021r., godz. 14

Multi Multi: 2, 4, 6, 8, 13, 19, 21, 35, 36, 44, 45, 47, 49, 53, 54, 63, 64, 73, 78, 80 Plus 54
Kaskada: 2, 3, 4, 5, 6, 8, 9, 10, 15, 19, 20, 23
Super Szansa: 9, 3, 0, 5, 9, 0, 6

WALUTY 21.09.2021

USD	3.9337(+)
EUR	4.6154(+)
CHF	4.2489(+)
GBP	53827(+)

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

Prenumerata V. Zadzwoń!
94 340 11 14
prenumerata.gdp@polskrapress.pl

prenumerata.gp24.pl

Zabójstwo na ul. Długosza. Adwokat wniósł skargę na aresztowanie Anny I.

Bogumiła
Rzeczowska
bogumila.rzeczowska@gp24.pl



Ślupsk

Obróńca podejrzanej o zabójstwo swojego partnera Anny I. ze Ślupska złożył zażalenie na zastosowanie wobec niej tymczasowego aresztowania.

Do tragedii w mieszkaniu przy ulicy Długosza w Ślupsku doszło w nocy z 7 na 8 września. Mieszkającą tam para - 39-letnia Anna I. i 43-letni Albert G., obywatel Niderlandów, spotkali się ze znajomym i pili alkohol. Wkrótce gość opuścił mieszkanie, a między partnerami doszło do kłótni. Kobieta poszła do kuchni po nóż, po czym zadała Albertowi G. dwa ciosy w ramię i udo. Wyszła z domu i wróciła dopiero nad ranem. Jej konkubent siedział bez ruchu na kanapie. Anna I. wezwała pogotowie, ale mężczyzna już nie żył. Zgon



Podejrzana Anna I. doprowadzana na posiedzenie aresztowe w Sądzie Rejonowym w Ślupsku

stwierdzono po godzinie 4 nad ranem.

Nietrzeźwa Anna I. została zatrzymana. W Prokuraturze Rejonowej w Ślupsku usłyszała zarzuty zabójstwa. Zarówno na przesłuchaniu przed prokuratorem, jak i przed sądem podejrzana przyznała się do nich i złożyła wyjaśnienia. Sąd Rejonowy w Ślupsku - zgodnie z wnioskiem prokuratora - aresztował Annę I. na trzy miesiące.

Teraz adwokat Piotr Sut, obrońca z urzędu, złożył zażalenie na aresztowanie podejrzanej.

- Nie ma potrzeby stosowania tymczasowego aresztowania. W sytuacji, gdy podejrzana przyznała się, dla zabezpieczenia prawidłowego toku postępowania wystarczą dozór policji i zakaz opuszczania kraju - mówi mecenas Piotr Sut. - Czekamy na wyznaczenie terminu posiedzenia w Sądzie Okręgowym w Ślupsku.

Za zabójstwo grozi kara pozbawienia wolności od trzech do 15 lat, 25 lat lub kara dożywocia. ©R

KRÓTKO

Ślupsk
Okradziony student z Białorusi prosi o pomoc

W autobusie linii nr 1 w Ślupsku skradziono torbę. Właściciel - student Akademii Pomorskiej w Ślupsku, pochodzący z Białorusi - prosi o pomoc.

Z apelem o pomoc zwróci się do nas.

- 20 września około 14.19 w autobusie numer 1, jadącym w stronę ulicy Gdyńskiej, na przystanku: dworzec kolejowy i autobusowy - Wojska Polskiego skradziono torbę firmy Bosch - pisze mężczyzna. - Pamiętam mężczyznę, który siedział na końcu autobusu. Był niewysoki, młody, szczupły, miał jasne krótkie włosy. Siedział obok mojej torby. Ja w tym czasie kupowałem biletu kierowcy. Mężczyzna wysiadł na przystanku Wojska Polskiego i poszedł z powrotem w stronę dworca z moją torbą. Wszystkich świadków tego wydarzenia bardzo proszę o kontakt! Zawartość torby to: duży czarny parasol (leżał na górze torby), słuchawki komputerowe, mysz komputerowa, młotek geologiczny, trzy pary butów, lekarstwa. Wartość może nie jest duża, ale to bardzo ważne dla mnie rzeczy - pisze student.

Informacje można przekazywać policji, dzwoniąc na 112. ©R

Kierowcy zabrano prawo jazdy



W autobusie podróżowało 24 uczniów, opiekunka i kierowca. Na szczęście dzieciom nic się nie stało

Ślupsk

Sylvia Ljs
sylvia.ljs@gp24.pl

Bytowski policjanci wyjaśniali okoliczności wypadku drogowego, w którym ranne zostały trzy osoby. Jak wstępnie ustalili mundurowi, kierujący peugeotem w wyniku nieprawidłowego wyprzedzania doprowadził do zderzenia z autobusem marki Scania. 30-letni kierowca peugeota był pijany. Alkomat pokazał w jego organizmie ponad 1,5 promila alkoholu.

Za spowodowanie wypadku drogowego w stanie nietrzeź-

wości grozi kara pozbawienia wolności do 3 lat. Wczoraj przed godziną 7.30 dyżurny bytowskiej komendy odebrał zgłoszenie o wypadku drogowym na trasie Rokity - Gowidlino.

Na miejsce natychmiast skierowani zostali policjanci oraz służby ratownicze.

Policjanci, którzy wyjaśniali okoliczności namiejsu zdarzenia, wstępnie ustalili, że kierujący busem marki Peugeot najprawdopodobniej w wyniku nieprawidłowego wyprzedzania doprowadził do zderzenia z autobusem marki Scania. Niestety, w wyniku zdarzenia ranne zostały trzy osoby.

- Policjanci sprawdzili trzeźwość 30-letniego kierowcy peugeota, mężczyzna był pijany, alkomat pokazał w jego organizmie ponad 1,5 promila alkoholu - wyjaśnia Damian Chamier-Gliszczyński, oficer prasowy bytowskiej policji. - Śledczy, pracując na miejscu, zabezpieczyli ślady, wykonali oględziny miejsca, sporządzili dokumentację fotograficzną oraz opisali uszkodzenia pojazdu.

Policjanci zatrzymali kierowcy peugeota prawo jazdy. Za spowodowanie wypadku drogowego w stanie nietrzeźwości grozi kara pozbawienia wolności do 3 lat.

REKLAMA

0010265800

Zapraszamy! Warto być z nami!

M ZACHODNIO-POMORSKI FESTIWAL

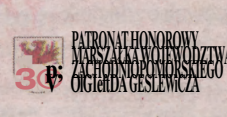
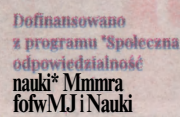


ic Politechnice Koszalińskiej

W września 2021 roku

10:00-14:00

festiwalnauki.tu.koszalin.pl



Badania w kierunku SMA dla wszystkich noworodków

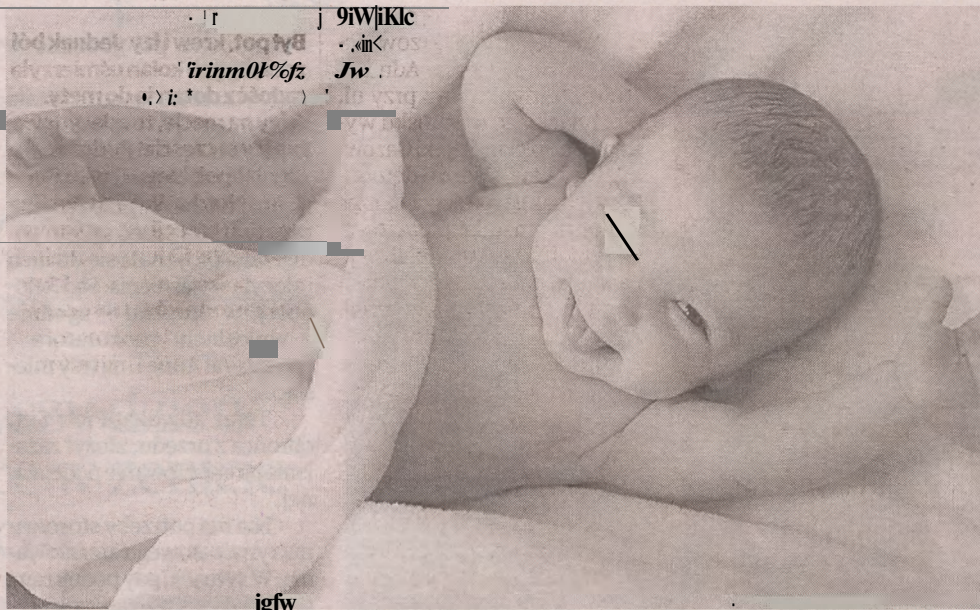
Magdalena Olechnowicz
magdalena.olechnowicz@gp24.pl

Zdrowie

Wszystkie noworodki rodzące się w Wojewódzkim Szpitalu Specjalistycznym w Słupsku mają, jeśli mama wyraża na to zgodę, wykonywane badanie wykrywające SMA czyli rdzeniowy zanik mięśni. Programem przesiewowych testów w kierunku SMA do końca przyszłego roku ma zostać objęta cała Polska. Województwo pomorskie, jako jedno z pierwszych przystąpiło do niego w lipcu tego roku.

SMA jest ciężką wrodzoną chorobą, która objawia się postępującym osłabieniem i zanikiem mięśni oraz niewydolnością oddechową. U połowy chorych dzieci objawy pojawiają się w pierwszym półroczu życia, a u większości przed ukończeniem dwóch lat. Badania naukowe wykazały, że dostępne terapie, są najskuteczniejsze, gdy zostaną zastosowane przed pojawieniem się pierwszych objawów chorobowych. Później leczenie jest żmudne i bardzo kosztowne. To na tę chorobę prowadzona często zbiórka na tzw. najdroższy lek świata.

- Badania przesiewowe w tym kierunku wykonujemy dzieciaczkom urodzonym



Dzięki szybkiemu rozpoznaniu SMA można podać lek, który da szansę na poprawny rozwój

w naszym szpitalu od 13 lipca - mówi Magdalena Kukulska, lekarka z Oddziału Neonatologicznego słupskiego szpitala. - To badanie genetyczne, które jest przeprowadzane wraz z innymi badaniami przesiewowymi noworodka z krwi pobieranej z piętki między 48.

To ogromnie cenne, że dzięki szybkiemu rozpoznaniu można podać lek, który podniesie szansę na poprawny rozwój malucha

a 72. godziną życia dziecka. Na to badanie świadomą zgodę musi wyrazić mama dziecka.

Wyniki są opracowywane w Gdańsku, a w razie gdy choroba zostaje wykryta, lekarze powiadamiani są o tym w ciągu 24 godzin, by jak najszybciej wdrożyć leczenie.

- Na szczęście u nas nie mieliśmy jeszcze żadnego chorego na SMA dziecka, ale dzięki badaniu przesiewowemu już wdrożono leczenie u jednego maluszka z Gdańska. To ogromnie cenne, że dzięki szybkiemu rozpoznaniu można podać lek, który w dużej mierze podniesie szansę

na poprawny rozwój malucha - mówi Magdalena Kukulska

Programem przesiewowych testów w kierunku SMA do końca przyszłego roku ma zostać objęta cała Polska. Województwo pomorskie, jako jedno z pierwszych przystąpiło do niego w lipcu tego roku.

- Poszerzenie panelu badań przesiewowych noworodka o ten test to ważny krok. Daje wiedzę rodzicom, czy będą musieli się mierzyć z ciężką chorobą dziecka, a gwarancja szybkiego wdrożenia leczenia pozwala na lepszy rozwój chorego maleństwa - przyznaje Andrzej Sapiński, prezes słupskiego szpitala. ©®

Rowerzyści kontra piesi. Dochodzi do wypadków

Słupsk

Andrzej Gurba
andrzej.gurba@gp24.pl

Mieszkaniec domu przy ulicy Westerplatte alarmuje o zagrożeniu dla pieszych stwarzanych przez rowerzystów. - Nie korzystają z drogi rowerowej po drugiej stronie ulicy. Moja żona po zderzeniu z rowerzystą na chodniku miała m.in. złamaną rękę - skarży się czytelnik.

Ulica Westerplatte w Słupsku ma drogę rowerową po dwóch stronach ulicy (różne odcinki). Zdaniem naszego czytelnika, rowerzystom nie chce się przecinać jezdni i fragmentem poruszają się wąskim chodnikiem, m.in. w pobliżu miejsca, w którym mieszka nasz czytelnik.

- Codziennie przejeżdża chodnikiem obok naszego domu kilkudziesięciu rowerzystów. Większość z nich nie zwalnia. W wyniku zderzenia z rowerzystą mocno ucierpiała moja żona. Miała złamaną rękę, została poobijana. Rowerzysta uciekł. Spotkałem się m.in. z szefem słupskiej drogówki,

prosząc o częstsze kontrole i inne działania w tym miejscu, aby zdyscyplinować rowerzystów. W moim odczuciu nadsię nie dzieje. Rowerzyści nadal nągminnie łamią przepisy istanowią zagrożenie dla pieszych - denerwuje się czytelnik.

Co na to słupska policja? - Ulica Westerplatte w Słupsku jest pod stałym nadzorem policjantów. W trakcie codziennych patroli, funkcjonariusze ujawniają

W wyniku zderzenia z rowerzystą mocno ucierpiała moja żona. Miała złamaną rękę. została poobijana. Rowerzysta uciekł.

niają wykroczenia i przestępstwa drogowe. Stanowczo reagują na zachowania niezgodne z prawem, jakich dopuszczają się wszyscy uczestnicy ruchu drogowego, w tym także rowerzyści - napisała Monika Sadurska, rzecznik prasowy słupskiej policji.

©®



Dochodzi tu do zderzeń pieszych z rowerzystami

Miedzy drzewami i grzybami znajdowała się spora plantacja konopi indyjskich

Pomorz

Sylvia Lis
sylvia.lis@polskappress.pl

Kryminalni z chojnickiej komendy zlikwidowali nielegalną uprawę marihuany. Plantacja była uprawiana na terenie leśnym oraz prywatnej działce. Łącznie funkcjonariusze zabezpieczyli kilkadziesiąt krzaków oraz prawie półtora kilograma ściętej marihuany. Zatrzymany 35-latek usłyszał zarzuty dotyczące uprawy konopi indyjskich. Odpowie przed sądem.

Kryminalni z Chojnic zatrzymali 35-letniego mężczyznę, którego podejrzewali o związek z przestępczością narkotykową.

Z informacji posiadanych przez mundurowych wynikało, że mężczyzna może po-

siadać środki odurzające oraz uprawiać marihuane.

W trakcie przeszukania posesji podejrzanego, krymi-

nalni w domku holenderskim ujawnili krzaki konopi indyjskich. W trakcie pracy nad sprawą, policjanci ustalili



Zatrzymany. 35-letni mieszkaniec powiatu chojnickiego, usłyszał już zarzut uprawy zakazanych w Polsce roślin

kolejne miejsce, w którym mężczyzna uprawiał marihuane. Plantacja znajdowała się na terenie kompleksu leśnego niedaleko miejsca zamieszkania mężczyzny. Funkcjonariusze łącznie zabezpieczyli kilkadziesiąt krzaków marihuany oraz prawie półtora kilograma ściętych roślin.

Zatrzymany, 35-letni mieszkaniec powiatu chojnickiego, usłyszał już zarzut uprawy zakazanych w Polsce roślin. Za to przestępstwo mieszkańcowi gm. Brusy grozi kara do 3 lat pozbawienia wolności. Przypomnijmy, że w ostatnim tygodniu ci sami funkcjonariusze w przydomowej cieplarni ujawnili i zabezpieczyli prawie 3-metrowe krzewy konopi, ścięte do suszenia rośliny oraz ponad półtora kilograma suszonych roślin.

©®

0010278618

Wyrazy głębokiego współczucia

Rodzinie

z powodu śmierci

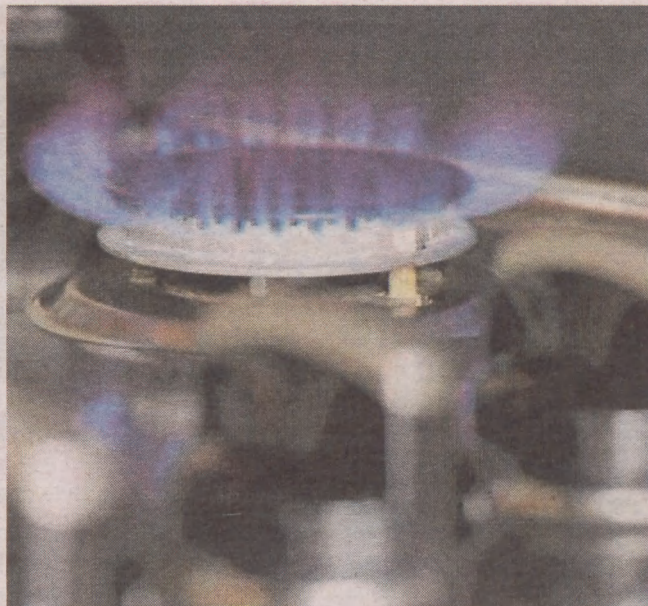
Gerarda Czai

składają

Zarząd i Pracownicy
Grupy kapitałowej JANTAR Sp. z o.o.
w Słupsku

licznik gazowy zdemontowali, ale nikt nie przyszedł do lokatora

Andrzej Gurba
andrzej.gurba@gp24.pl



FOT. J. B.

Nasz czytelnik, mieszkaniec bloku przy ul. Mochnackiego w Słupsku skarży się, że bez jego obecności zdemontowany został gazowy licznik. Twierdzi, że nikt się z nim w tym dniu nie kontaktował, chociaż był w mieszkaniu. Na zarzuty odpowiada Polska Spółka Gazownictwa.

Czytelnik twierdzi, że licznik zdemontowano „po cichu”. Opisał nam całą sytuację.

- W związku z pracami konserwacyjnymi zdemontowano mój gazomierz i innych lokatorów w bloku przy ulicy Mochnackiego 6 w Słupsku. Niestety, nie został on zdemontowany w mojej obecności, mimo że byłem wraz z żoną w tym czasie w mieszkaniu. Tym samym uniemożliwiono mi spisanie licznika przed demontażem, by było wiadomo, jaki był tak naprawdę jego stan. Z niezrozumiałego dla mnie powodu, licznik został ściągnięty „po cichu”, bym nie miał możliwości spisania jego stanu. Zresztą tak samo było później przy założeniu licznika. Też odbyło się to „po cichu”, mimo że byłem w tym czasie w mieszkaniu - relacjonuje czytelnik.

Mieszkaniec od razu zgłosił sprawę do spółki gazowniczej.

- Jeszcze tego samego dnia zgłosiłem sprawę, pisząc na czacie do PGNiG, gdzie poinformowano mnie, że powinien być sporządzony protokół w mojej obecności, bym mógł spisać stan licznika. Dzień później otrzymałem odpowiedź e-mailem o poniższej treści: „In-

formuję, iż gazomierz zdjęto na zlecenie administratora budynku (PGM). Stan gazomierza wynosi 00121, brak podpisu lokatora. Gazomierz zdjęto na 1 zmianie. W załączeniu przesyłam skan karty”.

Czytelnik wysłał kolejne e-maile, jeszcze raz podkreślając, że powinien być obecny przy demontażu i zakładaniu licznika. - Wystarczyło poprosić mnie, bym w obecności państwa pracownika, sprawdził stan licznika i podpisał dokument. Niestety nikt z państwa pracowników, nie był tym zainteresowany - napisał czytelnik do gazowniczej spółki. I dodał, że w związku z taką praktyką uznaje stan licznika za niewiarygodny.

Przepraszają mieszkańca, ale...

Na kolejnego e-maila czytelnikowi odpisał oddział Zakładu Gazowniczego w Koszalinie. Czytamy w niej: - Gazomierz został zdemontowany na zlecenie zarządcy budynku. Nie poinformowano odbiorcy o tym

fakcie z powodu nieobecności w lokalu, zaco serdecznie przepraszamy. W załączeniu przesyłamy zdjęcie z demontażu gazomierza, na którym widnieje stan licznika. Za zaistniałą sytuację oraz wynikające z niej wszelkie niedogodności serdecznie pana przepraszamy”.

Czytelnik komentuje. - W mojej ocenie nie jednak z tej odpowiedzi niewynika. Jest to tylko dalsze uchylanie się od odpowiedzialności. Fakty są takie, że PGNiG bez wiedzy osób ściąga liczniki nie dając możliwości mieszkańcom spisania ich. Uważam, że lokator każdy powinien mieć prawo spisania licznika, przed jego demontażem, aby nie było później kwestii spornych. Powinno również zależeć na tym PGNiG, ale jak widać, z jakiegoś powodu wolą ściągać liczniki „po cichu”. Po kilku dniach, tygodniach montują liczniki z powrotem z jakimś stanem. Nawet nie wiadomo, czy to te same, czy inne liczniki - denerwuje się mieszkaniec.

Wystąpiliśmy w tej sprawie do Polskiej Spółki Gazownictwa. Oto odpowiedź. - Administrator budynku nr 6 przy ul. Mochnackiego w Słupsku wystąpił do Polskiej Spółki Gazownictwa z wnioskiem o demontaż 10 sztuk gazomierzy na czas remontu instalacji gazowej w tym budynku. Realizację usługi rozpoczęto w godzinach porannych następnego dnia. Za każdym razem brygada monterska podejmuje próbę kontaktu z odbiorcą, celem powiadomienia go o prawie uczestniczenia w odczycie wskazań układu pomiarowego przed jego demontażem. W przypadku braku skutecznego powiadomienia odbiorcy bezpośrednio przed demontażem dokumentowany jest stan układu pomiarowego (liczydło, plomby) poprzez wykonanie zdjęcia, z datą wykonania i takie zdjęcie wykonano również w lokalu państwa czytelnika. W związku ze zgłoszeniem przez administratora budynku nr 6 przy ul. Mochnackiego w Słupsku gotowości instalacji gazowej do napełnienia paliwem gazowym w tym budynku - uruchomiono instalację gazową, między innymi w lokalu państwa czytelnika, ponownie montując zdemontowany gazomierz. Bezpośrednio po montażu udokumentowano stan układu pomiarowego (liczydło, plomby) poprzez wykonanie zdjęcia, z datą wykonania. W przypadku kwestionowania odczytów gazomierza odbiorca ma prawo złożyć reklamację za pośrednictwem formularza kontaktowego dostępnego na stronie www.psgaz.pl lub telefonicznie pod numerem telefonu 48 94 348 4130 - czytamy w odpowiedzi Departamentu Komunikacji Polskiej Spółki Gazownictwa. ©R

Go to była za impreza! Puchar Nordic Walking

Potęgowo

Magdalena Olechnowicz
magdalena.olechnowicz@polskapress.pl

Był pot krew i ły. Jednak ból zdrapanych kolan uśmierzyła radość z dotarcia do mety. Aż na mecie, to zdecydowanie ły szczęścia! Podczas Ogólnopolskiego Finału Pucharu Nordic Walking Potęgowa 2021 emocji nie brakowało. Dystans 10 km pokonało 67 zawodników, a dystans 5 km - 201 zawodników. Oprócz rywalizacji sportowej mnóstwo atrakcji czekało na kibiców.

Ogólnopolski Finał Pucharu Nordic Walking Potęgowa 2021 zanami. Warto zaznaczyć, że finał, który w sobotę, 18 września, odbył się w Potęgowie, to jednocześnie Otwarte Mistrzostwa Polski Nordic Walking 2021 na dystansach 5 i 10 km. Pomimo pochmurnej i momentami wietrznej pogody, zawody dostarczyły całą masę pozytywnych emocji. Dystans 5 km pokonało 200 zawodników. Pierwszy na mecie zameldował się Jacek Witucki z czasem 00:29:08.05. Drugi był Piotr Stępak z czasem 00:30:10.70, a trzeci Tomasz Marczak.

Wśród kobiet trasę najszybciej pokonały: Hanna Krajew-

ska, druga była Agnieszka Mielecka, trzecia Iwona Maślanka.

Najlepsi na dychę

Dystans 10 km pokonało 67 zawodników. Na najwyższym stopniu podium stanął Marcin Rosak z czasem 01:01:38.70, drugi był Tomasz Marczak z czasem 01:01:46.80, a trzeci Adam Kuźmierz z czasem 1:02:27.45. Wśród kobiet najlepiej pomaszerowały: Agnieszka Mielecka Andżelika Ludwiczak oraz Renata Jędrasiak.

Oprócz zawodów Nordic Walking odbył się także Bieg Przełajowy o Puchar Wójta Gminy Potęgowa. Trasę pokonało 30 zawodników, a najlepsi byli: Ryszard Sokołowski, Paweł Czapiewski i Albin Zacharczuk. W klasyfikacji pań najwyżę uplasowały się Olha Cherviak, Aleksandra Wielgus i Barbara Rozental.

Puchar wójta

Oprócz rywalizacji sportowej świetni bawili się także kibice. Dla dzieci zorganizowano całą masę atrakcji. Były animacje, malowanie twarzy i zabawa na dmuchańcach. A to wszystko za darmo!

Organizatorami byli Urząd Gminy w Potęgowie oraz Gminny Ośrodek Kultury w Potęgowie. ©R



Najważniejsze nie były wyniki, a świetna zabawa

139807405

Zostań prenumeratorem!

Oszczędzasz 42 zł*

14c * niżej * Ktj i Ct 11 miesięcy za 44 zł miesięcznie



Gazetę dostarczymy codziennie do Twojego domu, biura, tam gdzie chcesz!

zamów:

© 94 340 1114

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

email

prenumerata.gdp@polskapress.pl

Oferta tylko dla nowych prenumeratorów

* Średnia oszczędność miesięczna w porównaniu do ceny w kiosku październik - grudzień 2021 r.

REKLAMA

Trzecia dawka? To już pewne. Dla kogo Pfizer lub Moderna?

Warszawa

Maciej Badowski
m.badowski@polskatimes.pl

Rada Medyczna przy premierce zaleciła trzecią dawkę dla wybranych grup społecznych.

- Dyskutowaliśmy na posiedzeniu Rady Medycznej o jak najlepszym zabezpieczeniu osób najbardziej narażonych na ciężki przebieg COVID-19. Wypracowaliśmy wspólną rekomendację o dawce przypominającej szczepienia po pół roku - mówił we wtorek podczas konferencji prasowej premier Mateusz Morawiecki.

- Wiemy, że każde szczepienie w sposób naturalny po jakimś czasie wygasa, dlatego wielokrotnie zdecydowaliśmy się na podanie trzeciej dawki i dlatego chcemy taką dawkę skierować dla Polaków - tłumaczył obecny na konferencji wiceminister zdrowia Waldemar Kraska. - Przed nami czwarta fala; jedyną bronią, której możemy użyć, są szczepienia.

Jak wyjaśniał, aby wzmocnić efekt szczepień, za rekomendacją Rady Medycznej poszerzona zostanie grupa osób, które zostaną zaszczepione trzecią dawką. - Wypracowaliśmy wspólne i spójne rekomendacje. Popół roku od przyjęcia pełnej dawki szczepionki przeciw COVID-19 osoby, które ukończyły 50 r.ż. oraz pracownicy medyczni otrzymają dodatkową dawkę szczepionki - dodał Kraska.



Rejestracja rozpocznie się już 24 września 2021 roku.

Wiceminister poinformował, że trzecia dawka będzie podawana z użyciem preparatów mRNA i będzie podawana niezależnie od tego, jaki preparat został podany przy pierwszym szczepieniu. - Wiele krajów zdecydowało się na podanie trzeciej dawki i także my z rekomendacją Rady Medycznej taką trzecią dawkę przypominającą chcemy skierować dla Polaków - dodał wiceszef resortu zdrowia.

Ministerstwo Zdrowia poinformowało o 711 nowych zakażeniach. Minister zdrowia Adam Niedzielski zapytany, czy rząd planuje wprowadzić obostrzenia w związku z rosnącą liczbą zakażeń, przyznał, że poniżej 1 tys. zakażeń dziennie nie są prowadzone dyskusje o ewentualnym wprowadzaniu obostrzeń.

Rząd. Premier zapowiada, że budżet sypnie groszem

Maciej Badowski
m.badowski@polskatimes.pl

Warszawa

Premier Mateusz Morawiecki znalazł w budżecie 80 mld zł. - Chcę zakomunikować, że nowelizacja budżetu umożliwi przeznaczyć więcej środków na zdrowie, na szkolnictwo wyższe, na kształcenie medyków - powiedział.

- Można zrobić nowelizację ustawy budżetowej wtedy, kiedy jest źle, ale można, kiedy jest dobrze. Pan Tusk z panem Rostowskim musieli robić ją wtedy, kiedy było źle - mówił podczas wtorkowej konferencji prasowej premier Mateusz Morawiecki. - My mamy sytuację odwrotną: pojawia się więcej dochodu niż planowaliśmy na ten rok - dodał.

Morawiecki jako „praprzyczynę” takiej dobrej sytuacji budżetowej wskazał na wdrożenie tarczy finansowej, która „uratowała miejsca pracy i pomogła uratować rynek naszym przedsiębiorcom”.

Premier przyznał, że na Radzie Ministrów dyskutowano o „rozbudowanych możliwościach finansowych”. - Mam przyjemność zakomunikowania nowelizacji budżetu, która pozwoli więcej środków zainwestować, po pierwsze, w zdrowie. Wygospodarowaliśmy maksy-



Premier zapowiedział wydanie ok. 80 miliardów zł z budżetu państwa. Pieniądze mają trafić m.in. na zdrowie i szkolnictwo

malne kwoty do przeznaczenia na zdrowie. Przeznaczamy dodatkowe środki w wysokości miliarda złotych na ochronę zdrowia - zapowiedział.

- Zdecydowaliśmy się przeznaczyć w tym roku 6 procent na fundusz premiowy, który w zeszłym roku był nadwątłony przez COVID-19, i chcemy przeznaczyć te środki dla najbardziej zaangażowanych pracowników budżetówki - wyliczał premier.

Jako kolejny obszar wskazał infrastrukturę. - W nowelizowanym budżecie możemy zwiększyć wydatki na drogi

i na kolej - mówił. - W związku z tym, że mamy ponad 80 mld zł dodatkowych środków na finansowanie, to przeznaczamy 3,6 mld zł na drogi, a na kolej 6,4 mld zł. Jego zdaniem to sprawi, że wynagrodzenia będąrosły i będą powstawały nowe miejsca pracy.

- Uruchamiamy środki, które pomogą w pocovidowym odbiciu się naszym przedsiębiorcom. Przeznaczamy fundusze na dodatkowe wsparcie dla samorządów. Przeznaczaliśmy już 8 mld zł, a dodatkowo dajemy środki na inwestycje wodno-kanalizacyjne. Tęcywilizacyjne opóźnie-

nia chcemy niwelować właśnie przez dodatkowe środki - 4 mld zł - wyjaśnił. Ponadto przyznał, że w nowelizacji znalazło się również „wiele mniejszych pozycji”, np. związanych z kulturą.

- Przeznaczmy również więcej środków na osoby z niepełnosprawnościami, po to, by włączyć te osoby do normalnego funkcjonowania w społeczeństwie. To jest naszym absolutnym obowiązkiem. Państwowy Fundusz Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych dostanie ponad 800 mln zł - oświadczył Morawiecki.

2 KRAJU



Warszawa
TVN24 wciąż bez koncesji

Członkowie Krajowej Rady Radiofonii i Telewizji kolejny raz głosowali w sprawie koncesji dla TVN24; jednak stacja nie uzyskała jej przedłużenia. Za udzieleniem koncesji oddano trzy głosy, przeciw były dwa. Koncesja TVN24 wygasa za 5 dni, jednak w lipcu stacja uzyskała koncesję w Holandii, co jest zgodne z prawem unijnym. Decyzja ta zapewni ciągłość nadawania programu TVN24 także po 26 września, czyli po wygaśnięciu polskiej koncesji - niezależnie od wyników toczących się obecnie postępowań, CAIP)

Warszawa
Politycy na urodzinach znanego dziennikarza RMFFM

Dziennik „Fakt” opublikował we wtorek zdjęcia zrobione podczas 50. urodzin dziennikarza RMF FM Roberta Mazurka, na których pojawili zarówno politycy PiS-u, jak i PO czy PSL. Na zdjęciach widać m.in. Borysa Budkę, Tomasza Siemoniaka, Tadeusza Cymańskiego, Władysława Kosiniaka-Kamysza, Jadwigę Emilewicz, byłego ministra zdrowia Łukasza Szumowskiego, ministra kultury Piotra Glińskiego czy szefa KPRM Michała Dworczyka. W tym samym czasie w Sejmie przemawiał prezes NIK Marian Banaś. Sala była prawie pusta. Do sytuacji dołączył się dyrektor programu stacji RMF: Dla radia RMF FM najważniejsza jest jakość codziennej rozmowy o 8.02. Nie będziemy oceniać tego, kogo Robert Mazurek zaprasza na swoje urodziny. Jest to jego prywatna sprawa - skomentował w rozmowie z press.pl Tadeusz Sołtyś, dyrektor programu RMF FM i wiceprezes Grupy RMF. (AiP)

Kara nałożona przez TSUE za Turów? Rząd nie chce płacić

Warszawa

Lidia Lemaniak
lidia.lemaniak@polskapress.pl

„Polska ma płacić Komisji Europejskiej 500 tys. euro dziennie za niewdrożenie środków tymczasowych i niezaprzestanie wydobycia węgla brunatnego w kopalni Turów” - orzekła wiceprezes TSUE Rosario Silva de Lapuerta.

Kara - jak zaznaczył TSUE w komunikacie - ma być płaconą „począwszy od dnia doręczenia niniejszego postanowienia aż do chwili, w której wspomniane państwo członkowskie zastosuje się do treści postanowienia wiceprezes Trybunału z dnia 21 maja 2020 roku”.

Jacek Ozdoba, wiceminister klimatu i środowiska, pytany przez polskatimes.pl o tę decyzję, podkreślił, że „nie ma pod-



Część mieszkańców regionu nie jest w stanie zrozumieć decyzji TSUE

stawy prawnej, żeby nakładać na Polskę taką karę finansową”. - To decyzja jednej osoby, hiszpańskiej sędzi Rosario Silva de Lapuerta, i ośmianie mogłaby być np. sędzią w Hiszpanii z uwagi

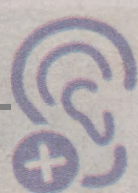
na jakieś związki polityczne. Ta decyzja jest świadectwem nie tylko przekroczenia dobrych obyczajów, ale również braku podstaw prawnych do tego typu działań. Po raz kolejny panie-

dzia pokazuje, że ma pewną obsesję na punkcie Polski. Decyzja ma, niestety, bardziej zabarwienie polityczne niż merytoryczne - mówił Jacek Ozdoba.

Dopytywany, co w sprawie Turowa powinna teraz zrobić Polska, wiceminister klimatu powiedział, że „zarówno wydobycie, jak i elektrownia powinny dalej funkcjonować, z uwagi, że godzi w bezpieczeństwo energetyczne tej części Unii Europejskiej”. - Nie wyobrażam sobie, abyśmy zaprzestali wydobycia i nie wyobrażam sobie również, żebyśmy płacili jakkolwiek eurocent - dodał Ozdoba.

Strona polska negocjowała ze stroną czeską ws. Turowa, ale kolejne tury rozmów nie przynosiły efektów. Ozdoba, pytany przez polskatimes.pl, czy negocjacje jeszcze trwają, czy już się zakończyły, odpowiedział: Według mnie wszystkie pytania i wątpliwości w sprawie negocjacji z Czechami powinny być kierowane do ministra Konrada Szymańskiego, który odpowiada za relacje naszego kraju z Unią Europejską.

4-krotnie popraw jakość słyszenia i wyeliminuj szumy uszne To małe urządzenie może zapewnić



GIGANTYCZNĄ POPRAWĘ słuchu nawet od 1. użycia!

To najskuteczniejszy sposób na wsparcie narządu słuchu, jaki w 2020 roku pojawił się na polskim rynku! Chcesz mieć wzorowy słuch bez pisków, szmerów i dudnienia w uchu? Załóż miniaturowy aparacik i jeszcze tego samego dnia: swobodnie rozmawiaj przez telefon, ciesz się telewizyjnym seansiem bez podgłaśniania, jak dawniej zatańcz do ulubionej piosenki z radia. Dzięki miniaturowym rozmiarom urządzenia nikt nie zauważy różnicy w Twoim wyglądzie, za to Ty usłyszysz kolosalną różnicę w jakości dźwięku. Już od 1. założenia! Przeczytaj, jak możesz dostać darmowy egzemplarz błyskawicznego wzmacniacza słuchu.



AKCJA REFUNDACJA – pula produktów za 0 zł!

Spiew ptaków za oknem, śmiech wnuczka w słuchawce telefonu, ukochane melodie – jest tyle drobniaków, które umilają życie... Od teraz możesz usłyszeć je nawet z dużej odległości i bez zakłóceń. Pomoże Ci douszny „drobiazg” o wielkiej mocy. Audio-technologiczny cud już od 1. zastosowania pomaga wzmocnić odbierane dźwięki, wyeliminować szumy uszne i uwolnić od słabego słuchu.

senione jest nawet 4-krotne wzmocnienie oraz wyostrenie dźwięków z telewizora, telefonu i radia oraz wyciszenie szumów usznych. Wystarczy jeden ruch włączający aparat i koniec z sąsiedzkimi skargami na dudniący odbiornik! Od teraz rozmowa telefoniczna z lekarzem, urzędnikiem czy konsultantem telewizji kablowej będzie autentyczną wygodą a nie stresem, że coś źle usłyszysz. Błyskawiczne wzmocnienie słuchu oraz wytłumienie irytujących szumów i trzasków to jednak tylko część zalet dyskretnego fono-korektora. Czy wiesz, dlaczego 15 kolejnych osób codziennie uznaje to miniaturowe urządzenie za swój absolutny niezbędnik?

zbiera dźwięki, sięga 1 500 kroków. Oznacza to, że usłyszysz bez problemu:

- ✓ Szept – do 2,5 m
- ✓ Szum wody z kranu – do 10 m
- ✓ Dialog – do 20 m
- ✓ Śpiew ptaków – do 300 m
- ✓ Ruch uliczny – do 0,7 km

Najlepszy wzmacniacz słuchu według ekspertów MedicReporters!

Czysty i pełny zakres dźwięków? Nawet w 5 minut!

Zaawansowany wiek, przebywanie w hałasie, przebyte choroby – te wszystkie czynniki mogą stępić Twój słuch oraz wywoływać męczące szumy uszne. Ekspersi są zgodni: ten problem sam nie zniknie. Na szczęście współczesna nauka podsuwa Ci idealne rozwiązanie: małutki, prosty w obsłudze, dyskretny wzmacniacz słuchu, który zdołał już zaskarbić sobie uznanie ponad pół miliona Europejczyków. Pora na Ciebie! Zamów mini-korektor i już od 1. użycia czerp ze słyszenia maksymalną przyjemność.

„Wreszcie słyszę wszystko bez zakłóceń!”



Cieszę się doskonałym dźwiękiem za dnia oraz idealną ciszą w nocy! Ten aparacik w jedną chwilę wyłączył ogłuszający szum i „zwrócił” piękne dźwięki. Dziękuję!

Janina, 68 lat, Białystok

„Foniatryczny hit, który sprawdzi się w każdym wieku”



Na rynku wzmacniaczy słuchu wreszcie mamy urządzenie na miarę technologii XXI wieku:

niewielkie i... inteligentne. Ten audio-wzmacniacz samoczynnie odróżnia mowę ludzką od zgiełku i szumu. Dopasowuje też swoją moc, by maksymalnie wyostreć dźwięki wydawane przez ludzi. Równocześnie bezbłędnie wykrywa kierunek, z którego dochodzą fale dźwiękowe. Np. wiesz, skąd nadjeżdża samochód i słyszysz, w jakiej jest odległości.

Marek Jarocki, ekspert laryngologii

Miniaturowe rozmiary – ogromne korzyści dla Ciebie

Ten kompaktowy audio-wzmacniacz bez problemu ujmiesz w 2 palce. Jednak odległość, z jakiej

DYSKRECJA, LEKKOŚĆ, PROSTOTA

Taki jest **BESTSELLEROWY** wzmacniacz słuchu na rynku:

NIEWIDOCZNY – dzięki miniaturowym rozmiarom i kolorowi dopasowanemu do skóry pozostaje niezauważalny dla Twojego otoczenia

WYGODNY – opływowe kształty zapewniają pełen komfort noszenia, nawet przy podpieraniu głowy i leżeniu na boku

DOPASOWANY DO CIEBIE – 3 rozmiary nakładek gwarantują optymalne zamocowanie go w uchu. Nie wypadnie nawet przy bieganiu czy schylaniu się

HALO, ODBIERZ PREZENT!

KOMUNIKAT SPECJALNY: Zadzwoń jak najszybciej – masz szansę otrzymać audio-asystenta nowej generacji ze 100% refundacją od producenta. Niemusisz dosyłać żadnych zaświadczeń! Spiesz się, liczba darmowych urządzeń jest ograniczona.

„Tak dobrego słuchu nie miałam od 15 lat”



Dzięki temu wzmacniaczowi odzyskałam normalne życie. Znow z przyjemnością rozmawiam z sąsiadami, telefonuję, odbieram domofon, słyszę każdy dzwonek do drzwi. W nocy za to świetnie się wysypiam, bo szumy uszne zniknęły całkowicie.

Zofia, 65 lat, Gniezno

„Odzyskałem świetny słuch w 1 wieczór”



Nie zliczę, ile razy wywołałem panikę w rodzinie, bo bliscy nie mogli się do mnie dodzwonić. Cały czas bezpiecznie

siedziałem w mieszkaniu, tylko nie słyszałem telefonu. To małe audio-urządzenie rozwiązało problem. Z nim słyszę nawet, jak u sąsiada leci woda. Za to on wreszcie nie słyszy mojego telewizora.

Zbigniew, 76 lat, Radom

Regulamin - rgrihnpmcJpk.com



ZADZWOŃ TERAZ – produkty GRATIS czekają!

Pierwsze 100 osób, które zadzwonią do 07.10.2021 r., otrzyma 100% REFUNDACJI OD PRODUCENTA.

Zadzwoń: 68 413 9125

SZYBKA WYSYŁKA!

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

REKLAMOWANE TV

Najlepszy domowy sposób fii szybką poprawę słuchu

Zaburzenia słyszenia da się pokonać w każdym wieku. Szybko i dyskretnie! Może to potwierdzić już 127 453 Polaków korzystających z tego niezwykłego urządzenia. Aż 97/100 osób przyznaje, że odkąd stosuje foniczny hit, wreszcie uwolniło się od zawstydzających przesłyszeń. Ludzie stosujący wzmacniacz słuchu nie muszą już przerywać rozmów krępującym „Słucham?” czy „Powtór?” Wśród użytkowników powyżej 60. roku życia szczególnie

Wybuch wulkanu Cumbre Vieja. Grozi potężna fala tsunami?

LasPabmis

Kazimierz Sikorski
k.sikorski@polskatimes.pl

wybuch wulkanu Cumbre Vieja na Wyspach Kanaryjskich sprawił, że trzeba było ewakuować pięć tysięcy ludzi. Mówi się o groźbie wywołania megatsunami, które uderzyłoby we wschodnie wybrzeże USA.

Czy erupcja wulkanu, poprzedzona tysiącami trzęsień ziemi na hiszpańskiej wyspie La Palma, wywoła megatsunami, które uderzy we wschodnie wybrzeże Stanów Zjednoczonych? Takie obawy pojawiły się po wybuchu Cumbre Vieja na Wyspach Kanaryjskich.

W wybuch Cumbre Vieja wymusił już ewakuację ponad pięciu tysięcy osób z okolicznych wiosek. Poziom zagrożenia na wyspie La Palma podniesiono do czerwonego, najwyższego, zaś 35 tys. mieszkańców Tazacorte, El Paso, Fuencaiente, Mazoi Los Llanos de Aridane postawiono w stan pogotowia.

Skąd zagrożenie megatsunami? Otóż po zbadaniu skutków poprzednich erupcji Cumbre Vieja w 1971 i 1949 roku niektórzy badacze uznali, że jeśli do morza runie od 150 do 500 kilometrów sześciennyskał, to może wywołać potężne, liczące od 10 do ponad 20 metrów fale tsunami, które mogłyby dotrzeć przez Atlantyk do wschodniego wybrzeża USA.

Związek między wybuchem Cumbre Vieja a megatsunami, które może uderzyć w Amerykę, wynika z badania naukowego z 2001 opublikowanego w „Geophysical Research Letters”. Kolejne badania zmniejszyły zagrożenie lub całkowicie je odrzuciły. W 2002 roku George Pararas-Carayannis, redaktor „Science of Tsunami Hazards”, napisał: „Zagrożenie wygenerowaniem megatsunami w wyniku zaważenia się

stratowulkanów na wyspach oceanicznych zostało znacznie przesadzone”.

Zdaniem autorów badań przyjęcie kilku błędnych założeń w modelowaniu erupcji wulkanów i możliwości runięcia skalnych zboczy oraz ich związku z tsunami doprowadziło do przeszacowania możliwych skutków klęsk żywiołowych.

Janine Krippner, wulkanolog z Global Volcanism Program, zwraca uwagę na to, że choć scenariusz wystąpienia megatsunami odrzucono, to jednak „pociągane są to, co przeraża, nawet jeśli nie jest prawdziwe”.

„Wzywamy ludzi do zachowania szczególnej ostrożności i trzymania się z dala od obszaru erupcji, aby uniknąć tragedii” - ostrzegają w sieci władze La Palmy.

26 gracza Ma 2004 r. trzęsienie ziemi na Oceanie Indyjskim wywołało potężne tsunami. Zginęło wtedy około 294 tysięcy ludzi w wielu krajach

W pierwszej kolejności ewakuowano już wiele osób z najbardziej zagrożonych gmin tej kanaryjskiej wyspy. Zamknięto leśne szlaki i trasy turystyczne, wprowadzono zakaz organizacji imprez kulturalnych. Policyjne patrole roztawiono na drogach, wiele z tras wyłączono z ruchu.

Cumbre Vieja jest jednym z najbardziej aktywnych wulkanów na Wyspach Kanaryjskich. Poprzednie erupcje miały miejsce w 1949 i 1971 roku.

Tsunami to fala oceaniczna wywołana podwodnym trzęsieniem ziemi, wybuchem wulkanu, osuwiskiem ziemi lub ociepleniem się lodowców; rzadko w wyniku upadku meteorytu.



Wulkan Cumbre Vieja przez wiele lat był uśpiony. Obudził się właśnie i sieje zniszczenie

USA. Szczepionka dla dzieci do 11 roku życia już jest gotowa

Kazimierz Sikorski
k.sikorski@polskatimes.pl

ISowyJork

Prezes koncernu Pfizer oświadczył, że jest już gotowa szczepionka przeciwko COVID dla dzieci w wieku od 5 do 11 lat. Podaje też prawdopodobny czas, w którym będzie ona dostępna dla pacjentów.

Amerykański gigant farmaceutyczny Pfizer twierdzi, że jego szczepionka, którą opracowano przy współpracy z niemiecką BioNTech, jest bezpieczna i wytwarza silną odpowiedź immunologiczną u dzieci w wieku od 5 do 11 lat. Wynika to z badań klinicznych.

Wiadomość ta powinna zainteresować szczególnie rodziców, którzy chcą jak najszybciej zaszczepić swoje dzieci, ponieważ rozpoczął się nowy rok szkolny w warunkach, w których dominuje Delta - najgroźniejszy wariant koronawirusa. Liczba zachorowań na COVID-19 dzieci w USA wciąż pozostaje na niepokojąco wysokim poziomie.

Dane z badań klinicznych, które obejmowały ponad 2200 dzieci, zostaną przekazane amerykańskiej Agencji ds. Żywności i Leków (FDA) oraz innym organom nadzoru zdrowia „tak szybko, jak to możliwe” - podały firmy Pfizer i BioNTech.



Problemem może być uzyskanie zgody rodziców i opiekunów dzieci w wieku 5-11 lat na szczepienie przeciw koronawirusowi

Dyrektor generalny Pfizer, Albert Bourla, powiedział niedawno, że jego firma może przesłać dane dotyczące dzieci w wieku od 5 do 11 lat do końca września. Jeśli FDA przystąpi do sprawdzania tak szybko, jak w przypadku danych dla tej grupy wiekowej, dla dzieci w wieku od 12 do 15 lat, szczepionka może być dostępna przed halloween.

- W zależności od tego, jak długo FDA zajmie rozpatrzenie wniosku - niezależnie od tego, czy będzie to przegląd czterotygodniowy, czy sześciotygodniowy - szczepionka może być dostępna dla dzieci już pod koniec

października lub na początku listopada - powiedział stacji CNBC Scott Gottlieb, członek zarządu Pfizer i były szef FDA.

Firmy przetestowały dwudawkowy zestaw 10 mikrogramów - około jednej trzeciej dawki stosowanej u nastolatków i dorosłych, podawany w odstępie trzech tygodni. Szefowie Pfizer twierdzą, że szczepionki byłyby dobrze tolerowane i wywoływały wysoką odpowiedź immunologiczną, a skutki uboczne porównywalne były do tych obserwowanych w badaniu osób w wieku od 16 do 25 lat.

Według Centers for Disease Control and Prevention (CDC)

najczęściej występujące skutki uboczne szczepionki u nastolatków i dorosłych to zmęczenie, ból głowy, bóle mięśni, dreszcze, gorączka oraz nudności.

„Chcemy rozszerzyć ochronę zapewnianą przez szczepionkę na tę młodszą populację, pod warunkiem uzyskania zezwolenia od regulatora, zwłaszcza gdyśledzimy bardzo szybkie rozprzestrzenianie się wariantu Delta koronawirusa i znaczne zagrożenie, jakie stanowi on dla dzieci” - napisał Bourla w komunikacie prasowym, w którym ogłosił wyniki badań klinicznych szczepionki mRNA.

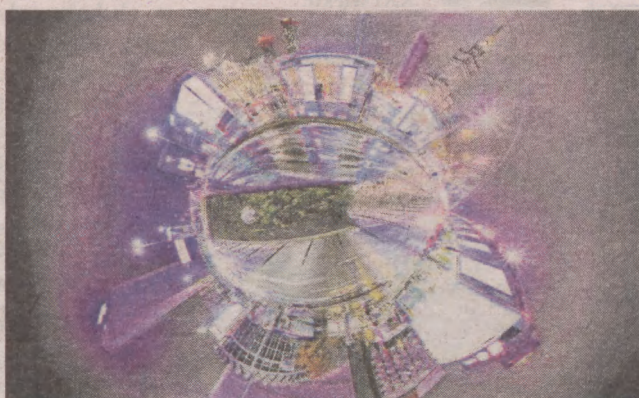
Ulice Warszawy gorsze niż kanały Rotterdamu? Burmistrz przesadził

Rotterdam

Michał Skorupka
reddkcja@polskatimes.pl

Burmistrz Rotterdamu Ahmed Aboutaleb w rozmowie z dziennikiem „Afe^meen Dagblad” powiedział, że „dla niektórych Polaków kanały w jego mieście są bardziej atrakcyjne niż ulice Warszawy”.

Nie milkną echa kontrowersyjnej wypowiedzi burmistrza Rotterdamu natemat Polaków przybywających do Holandii. W wywiadzie dla dziennika „Algemeen Dagblad” polityk przyznał, że jest zaniepokojony rosnącą liczbą migrantów z Europy Środkowo-Wschodniej, którzy przyjeżdżają do jego miasta. Podkreślił, że często są na miejscu wyzyskiwani i popadają w ubóstwo, żyjąc w fatalnych warunkach.



Wypowiedź wóldarza Rotterdamu wzburzyła wielu Polaków. Musiał interweniować ambasador RP

- Nie mam poczucia, że ludzie w krajach takich jak Polska i Rumunia zdają sobie sprawę z tego, co się tu dzieje - powiedział burmistrz Rotterdamu Ahmed Aboutaleb.

Holenderski polityk podkreślił, że kraje takie jak Polska czy

np. wspomniana Rumunia powinny ostrzegać swoich obywateli przed niebezpieczeństwem związanym z poszukiwaniem pracy w krajach Europy Zachodniej. Dodaje, że jego zdaniem robią w tym kierunku zbyt mało.

W dalszej części rozmowy Ahmed Aboutaleb powiedział, że najwyraźniej „nawet kanały Rotterdamu są dla niektórych lepsze niż ulice Warszawy”.

Powyższe słowa nie spodobały się ambasadorowi RP w Hadze, Marcinowi Czapelakowi, który stwierdził, że wypowiedź burmistrza Rotterdamu zaszcza za daleko.

- Czy byłes kiedyś w Warszawie? Topiękne, tętniące życiem miasto. Całkowicie zniszczone w 1944 roku, a obecnie miejsce, z którego wszyscy są dumni - zwrócił się do burmistrza Rotterdamu Marcina Czapelaka.

Burmistrz Rotterdamu podkreślił, że wypowiedziane przez niego słowa nie miały na celu obrazić naszych rodaków, a jedynie ich chronić. Poinformował, że zaprosił Marcina Czapelaka do Rotterdamu, aby pokazać, w jakich warunkach żyją Polacy. Zaznaczył, że był zadowolony z tego, że ambasador RP zamiast przyjechać i zaoferować swoją pomoc, wołał wysłać swojego współpracownika.

Wegetarianie zdrowsi od jedzących mięso. Zyskują nie tylko lepszy metabolizm!

Mniej mięsnych posiłków w tygodniu to sposób na lepszy stan zdrowia, w tym również odporność. W miejsce ograniczanych produktów trzeba jednak wprowadzić nieprzetworzone pokarmy roślinne, a najlepiej też dobrej jakości ryby

Odżywianie

AfmaRołdca-Żuk
anna.roldca@polskapress.pl

Do zmniejszenia spożycia mięsa przekonują kolejne wyniki badań, w których wykazano związek między stosowaniem jaskrawego menu niższymi biomarkerami chorób niż u osób często jadających ten produkt. Zależność okazała się niebyć zależna od wieku i masy ciała, palenia tytoniu czy sięgania po alkohol.

Biomarkery, czyli znaczniki biologiczne, to dające się mierzyć wskaźniki stanu organizmu, takie jak określone substancje, cechy fizjologiczne czy geny. W badaniach zmierzono 19 takich markerów, określających zagrożenie rozwojem cukrzycy, nowotworów, chorób układu krążenia, wątroby, nerek, kości i stawów.

Korzyści dla metabolizmu

W porównaniu z osobami spożywającymi mięso, wegetarianie stwierdzono znacznie niższe stężenia 10 biomarkerów krwi oraz 3 markerów moczu. Należały do nich poziom cholesterolu całkowitego, LDL oraz apolipoproteinu A1, których wysokie poziomy wskazują na zagrożenie rozwojem chorób sercowo-naczyniowych. Stężenia GGT i ALAT określają prawidłowość pracy wątroby i nasilenie stanu zapalnego, a wysoki poziom IGF-1 sprzyja wzrostowi komórek rakowych. Natomiast podniesione wartości parametrów moczu, takich jak kwas moczowy, białko i kreatynina, sygnalizują pogorszenie funkcjonowania nerek.

U wegetarian występowały też jednak niższe stężenia korzystnych biomarkerów, takich jak chroniący naczynia krwionośne cholesterol HDL, witamina D oraz wapń, a dodatkowo wyższe poziomy trójglicerydów i cystatyny-C, która sugeruje gorszą pracę nerek.

Choć to obserwacyjne badanie ma ograniczenia, jego autorzy pod-



Nadmiar czerwonego mięsa i wędlin w diecie powiązany z rozwojem chorób układu krążenia, cukrzycy i nowotworów

kreślają znaczenie zbilansowania diety. Wegetarianie nie tylko unikają mięsa, ale też włączają do posiłków większe ilości zdrowych produktów, takich jak warzywa, owoce czy orzechy. Stanowią one bogate źródło cennych składników odżywczych i ochronnych. To właśnie różnice w składzie całego jadłospisu pomagają wyjaśnić, dlaczego u jaroszy stwierdza się lepszy stan metaboliczny.

Wpływ na odporność
Roślinne posiłki złożone z naturalnych produktów wywierają korzystny wpływ na mikroflorę jel-

tową, poprawiając warunki bytowania szczepów niezbędnych dla zdrowia całego organizmu. To jeden z powodów, dla którego menu wegetariańskie i wegańskie wpływa pozytywnie również na odporność i masę ciała.

Osoby unikające mięsa wydają się chorować na COVID-19 rzadziej i lżej, co zaobserwowano w badaniu ponad 2,8 tys. lekarzy i pielęgniarek z 6 krajów Europy. Uczestnicy stosujący dietę roślinną zapadali na umiarkowaną i ciężką infekcję koronawirusem o 73 proc. rzadziej, a stosujący dietę peskowiege-

tariańską (roślinną z rybami) - o 59 proc. rzadziej w porównaniu z tymi, którzy spożywali posiłki wysokobiałkowe i ubogie w węglowodany. Ci ostatni chorowali przy tym

Zaleca się, by ilość mięsa w zdrowej diecie nie przekraczała 350-500 g surowych produktów na tydzień. Ograniczać warto to czerwone i przetworzone, zwłaszcza wędliny

prawie 4 razy częściej. Na zależność tę nie wpływało BMI czy obecność chorób współistniejących. Za dietę roślinną uznawano przy tym menu z wyższym udziałem produktów takich jak warzywa, nasiona strączkowe i orzechy, a niższym - mięsa drobiowego, czerwonego i przetworzonego.

Te obserwacyjne dane są zgodne z wynikami badania z września 2021 r. Praca również bazuje na danych ankietowych, ale pochodzących od ponad 592,5 tys. osób z Wielkiej Brytanii i USA. Te o największym spożyciu posiłków roślinnych chorowały na COVID-19 o 9 proc. rzadziej niż jedzący ich najmniej oraz o 41 proc. rzadziej była to ciężka postać infekcji. Natomiast uboga odżywca dieta zwiększała prawdopodobieństwo zachorowania.

Wpływ składu diety na ryzyko i przebieg zakażenia SARS-CoV-2 musi jeszcze zostać dokładniej zbędany. Nie ma jednak wątpliwości, że menu bogatsze w zdrowe produkty to lepsza odporność. Badania epidemiologiczne wykazały niejednokrotnie, że wyższe spożycie warzyw i owoców oznacza mniejsze ryzyko rozwoju infekcji górnego układu oddechowego.

Dieta roślinna na odchudzanie
Osoby niejedzące mięsa mają niższe BMI od wszystkich zwierców, a jaskrawe menu jest obecnie uznawane za jedną z najlepszych diet odchudzających. Udowodniono, że niskotłuszczowa dieta roślinna pomaga przyspieszyć metabolizm na tyle, by spalić nadmiar tkanki tłuszczowej nawet bez energicznych ćwiczeń.

W trwającej 16 tygodni próbie z udziałem uczestników z nadwagą i otyłością zmiana jadłospisu na dietę wegańską zwiększyła spalanie kalorii po posiłku o 18,7 proc., a utrata wagi wyniosła średnio ok. 7 kg. Obniżył się poziom tkanki tłuszczowej, w tym tej trzewnej, która ma najbardziej niekorzystny wpływ na stan zdrowia oraz zmniejszyła się insulinooporność.

Cieciorka nie tylko dla wegetarian! Dlaczego i w jakiej postaci warto ją jeść?

Obecnie ciecierzycza zdobywa coraz większą popularność, a jej walory smakowe i właściwości zdrowotne doceniają nie tylko wegetarianie

Odżywianie

Marta Tapiar, Monia Górska
redakcja@stronazdrowia.pl

Gedorka i ciecierzycza to dwie różne nazwy tej samej rośliny strączkowej, jednorocznej z rodziny bobowatych, do której należą też fasola czy groch. Można ją też spotkać pod nazwą grodi wtoski. Jest ona od wieków znana w kuchni śródziemnomorskiej, powszechniej jest również w krajach Bliskiego Wschodu.

Najczęściej używaną odmianą ciecior jest kabuli o dużych, kremowych ziarnach. Rzadziej spotykana i trudniejsza do kupienia jest odmiana desi o małych nasionach, zwykle w kolorze żółto-kremowym, ale też zielonym, czerwonym, brązowym i czarnym. Oba gatunki mają podobny, słodkawy smak z lekką, orzechową nutą.

Właściwości zdrowotne
Ze względu na wysoką zawartość białka, ciecierzycza polecana jest wegetarianom i weganom. Ma także niski indeks glikemiczny (IG=30), a zawarty w niej błonnik pomaga stabilizować poziom cukru we krwi. W 2007 roku British Jo-



Ciecierzycza jest cennym źródłem białka i błonnika

umai of Nutrition opublikował wyniki badań, z których wynika, że spożywanie jej w dużych ilościach może być pomocne w zapobieganiu cukrzycy typu II i przyczynia się do poprawy stanu zdrowia osób, które już dotknęła ta choroba. Błonnik usprawnia też perystaltykę jelit i wpływa na prawidłowe wypróżnienia, co zapobiega zaparciom. Ponadto błonnik sprawia również, że szybciej odczuwana jest sytość, dzięki czemu jemy mniej, co z kolei sprzyja odchudzaniu.

Ciecierzycza obniża także poziom złego cholesterolu, dzięki czemu zapobiega rozwojowi miażdżycy oraz chorób serca. Wpływa także na obniżenie ciśnienia krwi, a to ze względu na zawartość potasu, który wzmacnia naczynia krwionośne oraz pozwala pozbyć się nadmiaru sodu.

Ciekawe są odkrycia naukowców z Banaras Hindu University w Indiach, którzy opracowali masę na bazie ciecierzycy, pomocną w leczeniu bielactwa nabytego. Jest to możliwe, ponieważ ciecior

zawiera aminokwasy, które korzystnie wpływają na syntezę melaniny, odpowiedzialnej za pigmentację skóry.

Co można z niej przyrządzić?
Ciecierzycza ma 164 kcal na 100 g ugotowanego bez soli produktu. Podobną wartość kaloryczną (ok. 166 kcal/100 g) ma hummus, czyli pasta z ugotowanych, przetrartych nasion ciecierzycy używana jako dip lub pasta do smarowania. Nieco bardziej kaloryczny jest falafel, czyli smażone kulki lub kotleciki z ciecierzycy - szacuje się, że 100 g tego specjału to 332 kcal. Oczywiście kaloryczność zależy też od użytych do przyrządzenia potrawy dodatków.

Ciecierzycza nadaje się też do zup, wegetariańskich pasztetów, farszów czy jako składnik sałatek. Z nasion ciecierzycy produkuje się mąkę, która może być stosowana do zagęszczania zup i sosów, dodawana do placków, naleśników, a w kuchni wegańskiej zastępuje jajka. Ponieważ nie zawiera glutenu, nadaje się dla osób cierpiących na alergię lub celiakię.

Choć potrawy z ciecierzycy nie należą do niskokalorycznych, ich spożywanie sprzyja zrzuceniu zbędnych kilogramów. Ciecior jest bardzo sycący, a zawarty w niej błonnik przyczynia się do lepszego spalania tkanki tłuszczowej.

Przepis na hummus

Do przyrządzenia hummusu najlepiej użyć ciecierzycy z puszki. Można również samodzielnie ugotować ciecierzycę. Potrzebne będzie ok. 400 g. Należy ją zmiksować na gładką masę za pomocą blendera, dodając kilka łyżek zalewy, 1 łyżkę soku z cytryny, 1 ząbek czosnku, szczyptę soli i pieprzu, 1 łyżeczkę oleju sezamowego lub oliwy z oliwek, 1 łyżeczkę mielonego kmínu rzymskiego i 5 łyżek pasty sezamowej tahini (do kupienia w sklepie).

Do tak przygotowanego hummusu można dodać paprykę w proszku, natkę pietruszki lub oliwki, żeby nadać paście inny smak. Hummus z ciecierzycy można używać do smarowania pieczywa lub jako dip do warzyw pokrojonych w słupki, np. marchewki czy selera.

Negatywne skutki

spożywania ciecierzycy Oprócz licznych zalet, spożywanie ciecierzycy może mieć też skutki uboczne. Jej nasiona zawierają oligosacharydy gazotwórcze, które niesą trawione przez człowieka. Fermentujące cukry i polisacharydy są niezbędne w zdrowej diecie, ponieważ pomagają w utrzymaniu równowagi mikroflory jelita grubego, jednak powodują też wzdęcia i gazy. Aby zminimalizować ten efekt, warto do potraw z ciecierzycy stosować przyprawy takie jak majeranek, kmień czy gałka muszkatołowa.

Ciecierzycza zawiera również fitiny - substancje antyodżywcze, które przyczyniają się do zmniejszenia wchłaniania składników mineralnych, np. wapnia czy cynku. Namaczanie ziaren przed gotowaniem pomaga uaktywnić proces częściowego rozkładu fitynianów.

POLECAMY

Zastanawiasz się, jak jeść ciecierzycę?

Oto kilka sposobów na wykorzystanie jej w domowych przepisach

FALAFEL

To popularna potrawa w krajach arabskich, a u nas znana z restauracji serwujących kebab. Są to smażone kulki lub kotleciki ze zmiksowanej ciecierzycy z dodatkiem przypraw, takich jak czosnek, kolendra i kumin. Falafel najczęściej podawany jest w picie, z warzywami i sosem.



CIASTKA

Z ziaren ciecierzycy zrobisz również zdrowe słodczyce, takie jak ciastka czy ciasta bogate w białko* składniki mineralne i błonnik. W Indiach znane są słodczyce o nazwie ladduf. Są to niewielkie kulki z ciecierzycy, maczane w syropie oraz kawałkach migdałów i orzechów.



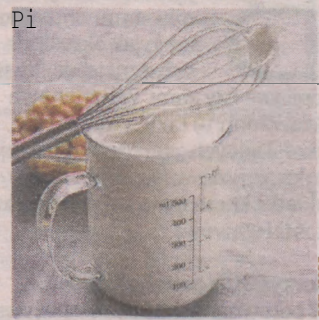
MAKA

Obecnie mąka z ciecierzycy jest łatwo dostępna również w supermarketach. Jest bezglutenowa i ma niski indeks glikemiczny. Można jej używać jako zamiennika mąki pszennej, ale też śmietany czy jaj, np. do naleśników czy gofrów. Sprawdzą się także do zagęszczania sosów i zup.



AQUAFABA

Jest to woda pozostająca po ugotowaniu ciecierzycy, ale też innych roślin strączkowych. Zgodnie z zasadą „zero waste” zamiast ją wylewać, wykorzystaj, a przygotujesz z niej puszysty krem, bezy lub biszkopt bez użycia jaj. Wystarczy ubić ją za pomocą trzepaczki tak jak białka jaj.



CHRUPKI

Tę zdrową przekąskę zrobisz z ugotowanych ziaren obtoczonych w przyprawach, np. papryce, czosnku, kuminie. Dobrze jest dodać doprząp trochę oleju* żeby przekąska była chrupiąca i się nie przypaliła. Tak przygotowane wstawiamy do piekarnika rozgrzanego do 180 st. C na 15 min.



SALATKA

Ugotowana ciecierzycza to świetny dodatek do sałatek szczególnie z warzyw zielonolistnych - różnego rodzaju sałat, roszpki i rukoli. Nada ona potrawie ciekawy smak oraz doda chrupkości, a dzięki dużej zawartości białka taka sałatka pozostawi uczucie sytości na dużo dłużej.



WARTO WIEDZIEĆ

WARTOŚCI ODŻYWCZE CIECIERZYCY

Ciecior jest doskonałym źródłem białka (aż 8,86 g/100 g ugotowanego produktu) oraz wspomagającego oddychanie. Zawarty w niej potas (291 mg/100 g) reguluje ciśnienie krwi, a żelazo pomaga zapobiegać anemii (100 g produktu pokrywa ok. 25 proc. dziennego zapotrzebowania).

Ziarna ciecierzycy są też źródłem witamin z grupy B, w tym kwasu foliowego (nawet 70 proc. dziennego zapotrzebowania).

Co powinien zawierać krem nawilżający i jak dobrać go do typu cery?

Nawilżanie skóry jest niezbędne w każdym wieku – to absolutna podstawa pielęgnacji urody! W tej roli sprawdzi się odpowiednio dobrany krem

Uroda

Monika Felka

redakcja@polskapress.pl

Krem nawilżający to kosmetyk uniwersalny, polecany niezależnie od rodzaju i stanu cery czy wieku. Odpowiedni poziom wody w skórze pomaga bowiem zachować jej jędrność i młody wygląd, natomiast odwodnienie sprzyja powstawaniu uszkodzeń, a także uwypukla istniejące już linie i zmarszczki na twarzy.

Wraz z upływem czasu komórki skóry tracą szczelność i zawierają mniej wody, a większa ilość trafia do przestrzeni międzykomórkowej, gdzie trudno ją zatrzymać. Wilgoć odparowuje z wierzchnich warstw skóry w sposób ciągły, a proces ten nasilają uszkodzenia i niekorzystne czynniki zewnętrzne. Warto temu przeciwdziałać!

Jak działa krem nawilżający? Nawilżenie skóry wiąże się z jej zdolnością do zatrzymywania wody. Odpowiada za to

DOWIEDZ SIĘ

NAWILŻAJ CERĘ W KAŻDYM WIEKU

Młoda skóra potrzebuje nawilżenia przewencyjnie, dla starszej konieczne jest uzupełnianie poziomu wilgoci, który nie może utrzymać się samoistnie. Odparowywanie zbyt dużej ilości wody z naskórka oraz zaburzona zdolność do jej wiązania w skórze wpływają niekorzystnie zarówno na jej wygląd, jak i kondycję. Dlatego warto dwa razy dziennie stosować krem nawilżający, który ogranicza przetranspirację wody i wspomaga naturalny czynnik nawilżający w warstwie rogowej.



Kremy i inne kosmetyki pielęgnacyjne do twarzy należy nakładać po jej oczyszczeniu. Wchłanianie składników aktywnych poprawi także regularne wykonywanie peelingu skóry

tw. naturalny czynnik nawilżający, NMF (ang. natural moisturizing factor), który stanowi 20-30 proc. warstwy rogowej naskórka. Jest mieszaniną związków hydrofilowych, czyli takich, które przyciągają wodę. To m.in.: aminokwasy, sole amonowe, glukozamina, kwas moczowy, fosforany, chlorki, mrówczany, cytryniany, jony nieorganiczne (w tym chloru i sodu), kwas protokatechowy czy mocznik.

Dobre kremy nawilżające do twarzy zawierają podobne składniki i mają duże podobieństwo biologiczne do NMF. Niektóre stosowane w nich związki wykazują jednak jeszcze silniejsze działania niż substancje typowe dla skóry. Natomiast efekt zatrzymania w niej wody zapewniają substancje pokrewne tłuszczom, czyli hydrofobowe, które pomagają ograniczać przetranspirację wody (transepidermal water loss, TEWL).

Kosmetyczne składniki nawilżające Bezpośrednie działanie nawilżające zapewniają substancje wiążące wodę wewnątrzna-

skórka, nazywane humektantami. Zwykle mają niewielkie cząsteczki, co pozwala im wnikać w głąb warstwy rogowej. Należą do nich m.in.:
• alkohole wielowodorotlenowe, takie jak gliceryna czy glikol butylenowy i propylenowy, a także sorbitol czy ksylitol,
• aminokwasy blisko spokrewnione z tymi obecnymi w NMF,
• mleczan sodu, #D-pantenol, #mocznik,
• sodium PCA, czyli sól sodowa kwasu pirolidonokarboksylowego.

W kosmetykach wykorzystuje się ponadto wielko- i średniocząsteczkowe składniki wiążące wodę, które działają na powierzchni skóry, tworząc film zabezpieczający przed jej nadmierną utratą. Pozwalają optycznie wygładzić cerę, nadając jej wyczuwalną gładkość i aksamitność. Są to zwłaszcza:

• polisacharydy, np. kwas hialuronowy, chitosan oraz inne, zawierające reszty karboksylowe lub siarczanowe, #hydrolizowane białka, coraz częściej pochodzenia roślin-

nego, np. proteiny pszeniczne, owsiane, ryżowe, sojowe,
• modyfikowane peptydy z czwartorzędową grupą amoniową.

Składniki ograniczające odwodnienie skóry Składniki hydrofobowe (tłuszczolubne), określane też jako emolienty, pozwalają na wytworzenie bariery nieprzenikalnej dla wody i jej zatrzymanie w naskórku. W kremach wykorzystuje się ok. tysiąca rodzajów takich substancji, zarówno naturalnych, jak i syntetycznych. Należą do nich związki lipidowe (tłuszcze, oleje oraz woski, takie jak lanolina czy jojoba), polidimetylosilokساني (pochodne silikonu) oraz węglowodory (parafiny, wazelina).

Ponieważ naturalne związki zwykle pozostawiają na skórze tłustą i lepka warstwę, producenci kosmetyków często stosują emolienty „suche”, takie jak syntetyczne woski ciekłe i silikony. Niestety, nie są to substancje naturalne i mają nie najlepszą kompatybilność ze skórą.

WARTO PRZECZYTAĆ

Nawilżanie dopasowane do typu cery. Które składniki zapychają pory? Które zapewnią więcej wody?

Dobry krem to ten dobrany do wymagań cery. Jeżeli kosmetyk pozostawia na skórze tłustą warstwę, jego konsystencja jest zbyt ciężka. Stwarza to nie tylko nieestetyczny efekt świecenia się cery, ale może też nasilić problemy, takie jak wypryski, łojotok i trądzik. W tej sytuacji warto szukać produktów o lekkiej konsystencji, które nie zapychają porów skóry, czyli niekomedogennych. Do niepolecanych składników należą alkohole i oleje silikonowe, a także parafina, olej mineralny i pochodne związki, kwas stearynowy, lanolina naturalna i polioxyetylenowana (PEG-75) czy gliceryna. Dobrze też, gdy krem ma dodatkowe składniki funkcjonalne, m.in. antybakteryjne, matujące i przeciwzapalne, które redukują zaczerwienienia i zmiany naczynkowe.

Jeżeli natomiast krem wchłania się zbyt szybko i nie wywiera pożądanego efektu, należy wybrać ten

o bogatszym składzie, zawierającym m.in. więcej emolientów. Gdy cera jest bardzo odwodniona, warto nakładać go na serum nawilżające zawierające np. kwas hialuronowy, gumy i żele roślinne (np. aloesowy lub z alg), słuzy roślinne lub zwierzęce (np. ślimaka), związki cukrowe (np. trehaloza, mannoza, ksylitol, sorbitol, gliceryna), beta-glukany, wyciągi z grzybów. <MF>



Nawilżona skóra lepiej przyjmuje makijaż

Czy krem nawilżający może mieć działania niepożądane? Przed zakupem warto sprawdzać skład

Krem powinien zawierać składniki dobrze tolerowane przez skórę. Taką ogół jest mocznik, który ma działanie głęboko uwalniające, przeciwdrobnoustrojowe i antyseptyczne. W stężeniu powyżej 30 proc. ma jednak właściwości keratolityczne i złuszcza naskórek. W kosmetykach do twarzy jest go znacznie mniej, ale w przypadku skóry wrażliwej i mocno przesuszonej, a więc uszkodzonej, może wywołać uczucie pieczenia, a nawet podrażnienie.

Niezależnie od rodzaju cery warto wybierać produkty o tzw. czystym składzie, czyli z minimum sztucznych dodatków, zwłaszcza konserwantów i kompozycji zapachowych – to one najczęściej uczulają. Najlepiej, gdy zawiera min. 95 proc. składników naturalnych, a w miejscach pochodnych ropy – olejki i woski. Zamiast sztucznych substancji nawilżających i witamin polecane są natomiast bogate w antyoksydanty wyciągi roślinne. (MF)



Skład kremu powinien być dopasowany do typu cery – będzie więc inny dla tej suchej i inny dla trądzikowej

ZDROWIA

Za tydzień
unos nasKORZYŚCI
ZDROWOTNE
REGULARNEGO
PICIA
KAWYLECZNICZE
DZIAŁANIE
IZASTOSOWANIE
KORY
DRZEW

ZAPYTAJ LEKARZA

W jaki sposób można ocenić
ryzyko wystąpienia alergii
u dziecka?

EKSPERT WYJAŚNIA:

Przed wszystkim należy zadać pytanie: czy ktoś z najbliższej rodziny dziecka (rodzice, rodzeństwo) ma rozpoznaną alergię? Należy zwrócić również uwagę na czynniki środowiskowe, takie jak antybiotykoterapia stosowana przez mamę w trakcie ciąży, poród przez cesarskie cięcie, karmienie dziecka mlekiem modyfikowanym, przyjmowanie przez malca antybiotyków we wczesnym okresie życia.

Jeśli dziecko ma krewnych pierwszego stopnia ze zdiagnozowaną alergią, wzrasta u niego ryzyko alergii. Dodatkowo wymienione czynniki środowiskowe stwarzają ryzyko zaburzeń mikrobioty przewodupo-

MASZ PYTANIE Napisz do nas na adres: redakcja@stronazdrowia.pl

karmowego - a co za tym idzie, też wzrost ryzyka alergii.

Moje dziecko jest w grupie
ryzyka, co mogę zrobić?

EKSPERT WYJAŚNIA:

Dziecko zagrożone wystąpieniem alergii należy karmić wyłącznie piersią przez 6 pierwszych miesięcy życia i kontynuować karmienie piersią tak długo, jak chce tego matka i dziecko, przy jednoczesnym rozszerzaniu diety. Jeśli karmienie piersią jest niemożliwe, po konsultacji z lekarzem można zastosować mleko o obniżonej alergenności, czyli tzw. mieszaninę hipoalergiczną (HA). Wprowadzanie nowych produktów, tak jak u dzieci nieobciążonych ryzykiem alergii, powinno nastąpić między 17. a 26. tygodniem życia niemowlęcia. Warto pamiętać, że

w przypadku braku objawów alergii nie ma wskazań do modyfikacji schematu żywienia w trakcie rozszerzania diety dziecka i unikania jakichkolwiek produktów, w tym tych potencjalnie alergizujących, jak jaja, gluten czy ryby. W razie niepokojących objawów pojawiających się po spożyciu nowych pokarmów należy skontaktować się z lekarzem.

Jaki związek mają antybiotyki
z ryzykiem wystąpienia alergii?

EKSPERT WYJAŚNIA:

Nawet krótkotrwałe stosowanie antybiotyków prowadzi do zmian składu i liczby drobnoustrojów zasiedlających przewód pokarmowy. Wiąże się to z dwukrotnie wyższym prawdopodobieństwem wystąpienia astmy. Ocenia się także, że przysiędzka na świat po-

przez cesarskie cięcie zwiększa u niego ryzyko alergii 30 proc.

Na kształtowanie się mikrobioty (czyli bakterii zasiedlających organizm człowieka, które odgrywają kluczową rolę w rozwoju i funkcjonowaniu układu immunologicznego) we wczesnym okresie życia wpływają również inne czynniki środowiskowe, np. pobyt w oddziale intensywnej opieki medycznej czy zanieczyszczenia środowiskowe. Szacuje się, że te ostatnie, w tym palenie tytoniu, mogą zwiększać ryzyko infekcji dróg oddechowych przebiegających z obturacją (świsły) nawet o 20 proc.

Jak obniżyć ryzyko wystąpienia
alergii?

ty

EKSPERT WYJAŚNIA:

Obniżenie ryzyka alergii możliwe jest m.in. poprzez przywrócenie

prawidłowej mikrobioty jelitowej. Mikrobiota dzieci, którzy rozwiną w przyszłości choroby alergiczne, w porównaniu z mikrobiotą zdrowych rówieśników, charakteryzuje się mniejszym zróżnicowaniem drobnoustrojów w jelicie. Jednym z najlepszych sposobów na przywrócenie jest odpowiedni sposób żywienia dziecka, karmienie piersią przez pierwszych 6 miesięcy życia. Mleko matki zawiera bowiem składniki odżywcze, ataki immunomodulujące, np. przeciwciała, które chronią przed niektórymi chorobami. Gdy karmienie piersią jest niemożliwe, lekarz może zalecić zastosowanie mleka modyfikowanego zawierającego w swoim składzie m.in. bakterie Bifidobacterium breve oraz błonnik GOS/FOS.

Prof. Elżbieta Jarocka-Cyrta, dr hab. Andrea Honrath, lekarze pediatrii i gastroenterologii

Olejek miętowy na niestrawność i katar

Olejek z mięty jest znanym środkiem na ból brzucha, ale można go też stosować w leczeniu oparzeń czy nerwicy

Medycyna alternatywna

Monika Góralska

monika.goralska@polskapress.pl

Olejek pozyskiwany jest z mięty pieprzowej. Dzięki wysokiej zawartości mentolu wykazuje działanie przeciwbólowe, rozkurczowe, przeciwświądowe i uspokajające. Znany jest on głównie z zastosowania przy problemach żołądkowych, jednak można go również używać zewnętrznie jako środek łagodzący oparzenia czy olejek do inhalacji.

Istnieje 25 gatunków mięty oraz ich liczne odmiany, jednak olejek miętowy pozyskiwany jest głównie z jednego jej rodzaju, a dokładnie z mięty pieprzowej (*Mentha piperita*), zwanej również miętą lekarską. Ten rodzaj mięty stosuje się także w postaci suszu do przyrządzania naparów. Herbatka miętowa może być stosowana już u dzieci i wykazuje działanie rozkurczowe, łagodzi ból brzucha, usprawnia pracę jelit, uspokaja.

Pochodzenie i właściwości
Olejek miętowy z mięty pieprzowej uzyskiwany jest z ziela lub samych liści przez destylację parą wodną. Ma on postać bezbarwnej lub żółtawej cieczy o orzeźwiającym zapachu i piekącym chłodzącym smaku. Głównym jego składnikiem jest mentol (29-



Mięta zawiera olejek miętowy, kwas askorbinowy (wit. C), karoten, rutynę, apigeninę, betainę, kwas oleanowy i ursulowy. Natomiast głównym składnikiem olejku miętowego jest mentol

48%), a poza tym olejek zawiera także walerianolol, tymol, limonen, flawonoidy (mentozyl, hesperydina, eriodyktol, apigenina, luteolina, rutyna), witaminę E, karotenoidy, azulen, betainę, kwas rozmarynowy, kwas kawowy, kwas chlorogenowy, garbniki, trójterpeny: kwas ursulowy, kwas oleanolowy oraz fitosterole.

Olejek miętowy swoje lecznicze właściwości zawdzięcza głównie zawartości mentolu, który działa przeciwbólowo, dlatego wdycha-

nie go lub wcieranie w skroń i czoło niweluje ból głowy. Łagodzi także ból brzucha i miesiączkowe, również ze względu na właściwości rozkurczowe. Wpływa nieznacznie żółciopędnie. Znosi objawy nudności, wymioty, łagodzi objawy choroby lokomocyjnej.

Olejek miętowy warto stosować przy infekcjach górnych dróg oddechowych, ponieważ upłynnia wydzielinę śluzową, oczyszczając w ten sposób nos i zatoki w czasie kataru. Rozszerza też oskrze-

ła i tchawicę ułatwiając oddychanie.

Stosowany jest także jako dodatek do kosmetyków i maści na skórę jako środek przeciwświądowy, ściągający, znieczulający i lekko antyseptyczny. Sam olejek w czystej postaci może być stosowany zewnętrznie na stłuczenia oraz w przypadku swędzenia czy lekkiego oparzenia, aby złagodzić przykre objawy.

Olejek miętowy działa głównie:

1 przeciwbólowo i rozkurczowo - łagodzi ból głowy,

bóle menstruacyjne, skutki ukąszeń owadów,
• antyseptycznie i regenerująco - przyspiesza gojenie się oparzeń i ran,
• uspokajająco - przy bezsenności, nadpobudliwości czy nerwicach, stymuluje pracę układu nerwowego i krążenia.

Zastosowanie

Olejek miętowy stosuje się zewnętrznie do wcierania oraz w postaci maści kremów, o działaniu przeciwbólowym i przeciwświądowym. Można go stosować również w formie aromaterapii, wdychając bezpośrednio olejek z buteleczki lub zakropionych kilku kropel np. na chusteczkę czy ubranie. Działa on wtedy również przeciwbólowo oraz uspokajająco. Stosuje się także inhalacje: kilka kropli dodaje się do gorącej wody i wdycha parę, najlepiej przykrywając głowę ręcznikiem. Inhalacje udrażniają nos i zatoki, łagodząc objawy kataru i przeziębienia. Rozszerzają też oskrzela, więc łagodzą objawy astmy.

Doustne stosowanie olejku w dawce 5-6 kropli na miodzie lub cukrze 1-3 razy dziennie łagodzi ból brzucha i zaburzenia trawienne, wspomaga też leczenie infekcji górnych dróg oddechowych oraz nudności. W aptekach dostępne są również krople miętowe w postaci leku uzyskiwane go poprzez macerację liści

mięty pieprzowej mieszaną z etanolem z wodą i z dodatkiem olejku miętowego, które stosuje się w zaburzeniach ze strony przewodu pokarmowego.

Mentol pochodzący z olejku miętowego w przemśle stosuje się w produkcji gum do żucia, past do zębów, płynów do ust, kremów do masażu, dodatków do kąpiei i innych kosmetyków.

WAŻNE

WSKAZANIA
I PRZECIWSKAZANIA

Olejek miętowy można stosować wspomagająco w leczeniu napięciowego bólu głowy, kolki, dolegliwości wątroby, niestrawności, zespołu jelita drażliwego, astmy, zapalenia oskrzeli, zapalenia zatok, przeziębienia, kataru, anginy, stłuczeń, reumatyzmu, rwy kulszowej, trądziku. Natomiast przeciwwskazaniem są schorzenia pęcherzyka żółciowego i przepuklina rozworu przełykowego. Mentol może wywoływać reakcje alergiczne. Nie powinno się go podawać dzieciom i kobietom ciężarnym oraz karmiącym. Przedawkowanie prowadzi do zgagi, nudności, wymiotów.

CZYTAJ

Strefa Biznesu

strefabiznesu.pl

Strefa dobrego biznesu w Twoim regionie

REKLAMA 0010277073

Prezydent Miasta Słupska

ogłasza I przetarg ustny nieograniczony
na zbycie części nieruchomości (lokalu niemieszkalnego)
stanowiącej własność Miasta Słupska położonej w Słupsku
przy ul. Armii Krajowej 32.

Lokal niemieszkalny „B” położony w budynku przy ul. Armii Krajowej 32 ma powierzchnię użytkową 37,62 m² wraz z udziałem 776/10000 we własności części wspólnych budynku i w prawie własności działek gruntu oznaczonych nr 811/2 i 811/3 o łącznej powierzchni 684 m² w obrębie 6 Miasta Słupska. Dla przedmiotowej nieruchomości Sąd Rejonowy w Słupsku prowadzi KW nr SL1 S/00025595/7. Lokal składa się z salonu sprzedaży, komunikacji, pomieszczenia gospodarczego i w.c. Cena wywoławcza nieruchomości wynosi: 160 000,00 zł Wadium: 16 000,00 zł Postąpienie nie mniej niż: 1600,00 zł Sprzedaż zwolniona z podatku VAT na podstawie art. 43 ust. 1 pkt 10 ustawy z dnia 11 marca 2004 r. O podatku od towarów i usług (Dz. U. z 2021 poz. 685). Nieruchomość położona przy ul. Armii Krajowej 32 znajduje się na obszarze miasta, na którym obowiązuje miejscowy plan zagospodarowania przestrzennego „Podgródzie I” na terenie o funkcji: zabudowa mieszkaniowo-usługowa o wysokiej intensywności zabudowy (10-MW/U). Budynek znajduje się w wojewódzkiej ewidencji zabytków i oznaczony został jako budynek o średnich walorach architektonicznych. Zgodnie z zapisami szczegółowymi planu dla tego typu budynków ustala się konieczność ich zachowania i rewitalizacji, poprzez konserwację i rekonstrukcję. Lokal położony jest w piwnicy z wejściem od ulicy, wyposażony jest w instalację wodną, kanalizacyjną i elektryczną, nie posiada ogrzewania. Lokal będzie udostępniony do oglądania 27.09.2021 r. o godzinie 14⁰⁰. Przetarg odbędzie się 26.10.2021 r. o godz. 11⁰⁰ w sali 212 Urzędu Miejskiego w Słupsku, Plac Zwycięstwa 3 (II piętro). Warunkiem przystąpienia do przetargu jest wpłacenie wadium do 21.10.2021 r. na konto: Miasto Słupsk, mBANK S.A. nr rachunku: 0811401153 0000 2175 42001011. Za datę wniesienia wadium uważa się datę wpływu środków pieniężnych na rachunek Miasta Słupska. Dowód wniesienia wadium przez uczestnika przetargu podlega przedłożeniu komisji przetargowej przed otwarciem przetargu. Przed przystąpieniem do przetargu konieczne jest okazanie komisji przetargowej dokumentu tożsamości przez uczestnika przetargu oraz dodatkowo w przypadku: - osób fizycznych (w tym prowadzących działalność gospodarczą) pozostających w związku małżeńskim, a nieposiadających rozdzielnosci majątkowej, do dokonywania czynności przetargowych konieczna jest obecność obojga małżonków lub jednego z nich z pełnomocnictwem drugiego małżonka w formie aktu notarialnego, zawierającym zgodę na nabycie nieruchomości i zaciągnięcie zobowiązań z tego tytułu. - podmiotów innych niż osoby fizyczne – konieczne jest przedłożenie aktualnego dokumentu, z którego wynika upoważnienie do reprezentowania tego podmiotu (wydruk z Centralnej Informacji Krajowego Rejestru Sądowego). Osoby, przystępujące do przetargu reprezentujące oferentów powinny posiadać notarialne pełnomocnictwo w formie aktu notarialnego. Osobie, która wygra przetarg, a uchyli się od zawarcia umowy notarialnej, wpłaconego wadium się nie zwraca. Koszty aktu notarialnego ponosi nabywca. Dodatkowe informacje można uzyskać w pokoju 224 Urzędu Miejskiego lub telefonicznie pod numerem 59 84 88 330 oraz na stronie internetowej www.slupsk.pl. Prezydent Miasta Słupska zastrzega sobie prawo do odwołania przetargu z uzasadnionej przyczyny w trybie właściwym dla ogłoszenia.

AUTOPROMOCJA

ŚRODA JEST DLA ZDROWIA

z dodatkiem Strona Zdrowia

GŁOS POMORZA

REKLAMA 0010277699

Prezydent Miasta Słupska

ogłasza I przetarg ustny nieograniczony
na zbycie części nieruchomości (lokalu niemieszkalnego)
stanowiącej własność Miasta Słupska, położonej w Słupsku
przy ul. Armii Krajowej 32.

Lokal niemieszkalny „A” położony w budynku przy ul. Armii Krajowej 32 ma powierzchnię użytkową 24,41 m² wraz z udziałem 503/10000 we własności części wspólnych budynku i w prawie własności działek gruntu oznaczonych nr 811/2 i 811/3 o łącznej powierzchni 684 m² w obrębie 6 Miasta Słupska. Dla przedmiotowej nieruchomości Sąd Rejonowy w Słupsku prowadzi KW nr SL1S/00025595/7. Lokal składa się z salonu sprzedaży i w.c. Cena wywoławcza nieruchomości wynosi: 100 000,00 zł Wadium: 10 000,00 zł Postąpienie nie mniej niż: 1000,00 zł Sprzedaż zwolniona z podatku VAT na podstawie art. 43 ust. 1 pkt 10 ustawy z dnia 11 marca 2004 r. O podatku od towarów i usług (Dz. U. z 2021 r. poz. 685). Nieruchomość położona przy ul. Armii Krajowej 32 znajduje się na obszarze miasta, na którym obowiązuje miejscowy plan zagospodarowania przestrzennego „Podgródzie I” na terenie o funkcji: zabudowa mieszkaniowo-usługowa o wysokiej intensywności zabudowy (10-MW/U). Budynek znajduje się w wojewódzkiej ewidencji zabytków i oznaczony został jako budynek o średnich walorach architektonicznych. Zgodnie z zapisami szczegółowymi planu dla tego typu budynków ustala się konieczność ich zachowania i rewitalizacji, poprzez konserwację i rekonstrukcję. Lokal położony jest w piwnicy z wejściem od ulicy, wyposażony jest w instalację wodną, kanalizacyjną i elektryczną, nie posiada ogrzewania. Lokal będzie udostępniony do oglądania 27.09.2021 r. o godzinie 14.30. Przetarg odbędzie się 26.10.2021 r. o godz. 10.00 w sali 212 Urzędu Miejskiego w Słupsku, Plac Zwycięstwa 3 (II piętro). Warunkiem przystąpienia do przetargu jest wpłacenie wadium do 21.10.2021 r. na konto: Miasto Słupsk, mBANK S.A. nr rachunku: 0811401153 0000 2175 4200 1011. Za datę wniesienia wadium uważa się datę wpływu środków pieniężnych na rachunek Miasta Słupska. Dowód wniesienia wadium przez uczestnika przetargu podlega przedłożeniu komisji przetargowej przed otwarciem przetargu. Przed przystąpieniem do przetargu konieczne jest okazanie komisji przetargowej dokumentu tożsamości przez uczestnika przetargu oraz dodatkowo w przypadku: - osób fizycznych (w tym prowadzących działalność gospodarczą) pozostających w związku małżeńskim, a nieposiadających rozdzielnosci majątkowej, do dokonywania czynności przetargowych konieczna jest obecność obojga małżonków lub jednego z nich z pełnomocnictwem drugiego małżonka w formie aktu notarialnego, zawierającym zgodę na nabycie nieruchomości i zaciągnięcie zobowiązań z tego tytułu. - podmiotów innych niż osoby fizyczne – konieczne jest przedłożenie aktualnego dokumentu, z którego wynika upoważnienie do reprezentowania tego podmiotu (wydruk z Centralnej Informacji Krajowego Rejestru Sądowego). Osoby, przystępujące do przetargu reprezentujące oferentów powinny posiadać notarialne pełnomocnictwo w formie aktu notarialnego. Osobie, która wygra przetarg, a uchyli się od zawarcia umowy notarialnej, wpłaconego wadium się nie zwraca. Koszty aktu notarialnego ponosi nabywca. Dodatkowe informacje można uzyskać w pokoju 224 Urzędu Miejskiego lub telefonicznie pod numerem 59 84 88 330 oraz na stronie internetowej www.slupsk.pl. Prezydent Miasta Słupska zastrzega sobie prawo do odwołania przetargu z uzasadnionej przyczyny w trybie właściwym dla ogłoszenia.

REKLAMA 0010277173

Prezydent Miasta Słupska

informuje,

że na tablicach ogłoszeń Urzędu Miejskiego w Słupsku, Plac Zwycięstwa 3 (II piętro, pok. 213-224), został wywieszony wykaz nieruchomości stano-
wiących własność Miasta Słupska, przeznaczonych do:

- * **sprzedaży w trybie bezprzetargowym:**
 - samodzielnego lokalu mieszkalnego nr 5 przy ul. Polnej 2,
 - samodzielnego lokalu mieszkalnego nr 1 przy ul. Wolności 30,
 - samodzielnego lokalu mieszkalnego nr 1 przy ul. Jana Długosza 13c-d, ul. Podgórną 12,
 - samodzielnego lokalu mieszkalnego nr 5 przy ul. Stanisława Małachowskiego 2,
- * **sprzedaży w formie przetargu ustnego nieograniczonego:**
 - samodzielnego lokalu mieszkalnego nr 7 przy pl. Władysława Broniewskiego 2,
- * **sprzedaży w formie przetargu ustnego ograniczonego:**
 - działki nr 205/2 przy ul. Bolesława Chrobrego,
 - działki nr 210/2 przy ul. Bolesława Chrobrego,
- * **oddania w dzierżawę w trybie bezprzetargowym:**
 - działki nr 1084 i nr 1085 przy ul. Wita Stwosza,
 - działki nr 582/5 przy ul. Tadeusza Sygietyńskiego,
- * **oddania w trybie bezprzetargowym na odpłatne użytkowanie:**
 - działki nr 804/5 przy ul. Partyzantów 24.

REKLAMA 0010276695

**PREZYDENT MIASTA SŁUPSKA
OBWIESZCZA**

Działając na podstawie art. 11 d.ust. 5 ustawy z dnia 10 kwietnia 2003 r. o szczególnych zasadach przygotowania i realizacji inwestycji w zakresie dróg publicznych (Dz. U. z 2020 poz. 1363) oraz art. 10§1,61§4 i art. 49 ustawy z dnia 14 czerwca 1960 r. Kodeks postępowania administracyjnego (Dz. U. z 2021 r. poz. 735)

zawiadamia się,

że na wniosek Prezydenta Miasta Słupska zostało wszczęte postępowanie administracyjne w sprawie wydania decyzji o zezwoleniu na realizację inwestycji drogowej pod nazwą „Rozbudowa ulicy Lawendowej w Słupsku”.

Inwestycja zlokalizowana będzie na działkach o nr ewidencyjnych:

Działki w pasie drogowym o uregulowanym stanie prawnym:

- 50/1, 81/14, 82/12, 82/14, 574/1, 574/2, 574/5, 598, 599, 622 obr. 14 – pas drogowy ul. Lawendowej
- 623 obr. 14 – pas drogowy ul. Makowej
- 46/14,328/30,621 obr. 14 – pas drogowy ul. Klonowej
- 327/1 obr. 14,49/4 obr. 5 – pas drogowy ul. Hołdu Pruskiego
- 16/2,179 obr. 15 – pas drogowy ul. Gdańskiej

Działki przewidziane do podziału zgodnie z projektem podziału nieruchomości:

- 81/6 obr. 14 (81/38,81/39)
- 129 obr. 5 (129/1,129/2)

*) Przed nawiasem podano nr działki ulegającej podziałowi, w nawiasie podano nr działek powstałych po podziale, tłustym drukiem zaznaczono działki przeznaczone do włączenia do pasa drogowego ulicy Lawendowej

W związku z powyższym informuje się, że w terminie 7 dni od daty otrzymania niniejszego zawiadomienia strony mogą zapoznać się ze złożonymi w sprawie dokumentami, uzyskać wyjaśnienia oraz zgłosić ewentualne uwagi i wnioski w przedmiotowej sprawie w Wydziale Budownictwa Urzędu Miejskiego w Słupsku (Plac Zwycięstwa 1, pokój 02, tel. 59 84 88 409), w poniedziałki w godz. 7.30-16.30, od wtorku do czwartku w godz. 7.30-15.30 i w piątki w godz. 7.30-14.30. Termin ewentualnie planowanej wizyty w tutejszym wydziale należy uzgodnić telefonicznie pod ww. numerem.

Po tym terminie sprawa zostanie rozpoznana w oparciu o dowody i materiały pozostające w dyspozycji Urzędu.

Doręczenie niniejszego obwieszczenia uważa się za dokonane po upływie 14 dni od dnia jego ogłoszenia.

Data publikacji obwieszczenia stanowi datę ogłoszenia.

AUTOPROMOCJA 0310262421

2021 Nasze DOBRE Z POMORZA

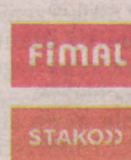
Zdobądź tytuł
NAJLEPSZEJ MARKI
z Pomorza

Nie czekaj dowiedz się więcej!
Katarzyna Kucaba
TEL. 519 503 524
E-MAIL. [katarzyna.kucaba\(5\)polskapress.pl](mailto:katarzyna.kucaba(5)polskapress.pl)

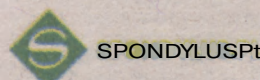
GŁOS



Uczestnicy
tego rocznej
edycji
Nasze Dobre



SAFEROAD



Outlet

Jak żyli seniorzy w PRL-u i kto miał prawo do emerytury

Historia

oprac. Anna Bartosiewicz
anna.bartosiewia@polskapress.pl

Emerytura to upragnione świadczenie wielu Polaków. A jak wyglądało w PRL-u? Przypatrzmy się krótką historię polskich emerytur przed 1989 rokiem.

Emerytury Polaków żyjących w czasach Polski Rzeczpospolitej Ludowej różniły się od świadczeń wypłacanych współczesnym emerytom. Załóżki powojennego systemu emerytalnego zaczęły powstawać już w czasach Rzeczypospolitej Polskiej (1944-1952). Dekret o organizacji ubezpieczeń społecznych pojawił się w Dzienniku Ustaw w 1944r., a więc rok przed zakończeniem II wojny światowej.

W latach 40. mało który emeryt traktował emeryturę jak źródło utrzymania. W latach 1946-48 świadczenia emerytalne stanowiły równowartość kilkunastu procent wynagrodzenia, a mieszkańcy wsi w ogóle nie mogli liczyć na świadczenia rentowo-emerytalne. Osoby żyjące na wsi polegały na własnych produktach rolnych.

W pierwszej połowie lat 50. emerytury nadal były głód. Do 1951 r. Polacy otrzymywali dwuelementowe emerytury. W ich skład wchodziła kwota zasadnicza, obliczona na podstawie średnich zarobków ogółem oraz część składowa uzależniona od indywidualnych wynagrodzeń w trakcie kariery zawodowej.

W PRL-u (1952-1989) polityka społeczna odgrywała ważną rolę. W 1951 r. przeprowadzono reformę emerytalną i zmieniono sposób obliczania wysokości emerytury. Od tej pory na wartość świadczenia wpływ miała liczba przepracowanych lat.

Do 1954 r. służba cywilna, obejmująca osoby zatrudnione na stanowiskach urzędniczych w administracji rządowej, miała swój oddzielny system emerytalny. Po jego likwidacji w dalszym ciągu inną polityką emerytalną obowiązywała służby mundurowe i kolejarzy. Powszechny system emerytalny nie obejmował: żołnierzy, milicjantów, pracowników służby więziennej, pracowników UB (Urzędu Bezpieczeństwa), kolejarzy.

Swoją własną system ubezpieczeń emerytalnych mieli także rolnicy, m.in. osoby zrzeszone w PGR-ach, czyli państwowych gospodarstwach rolnych. (Do 1988 r. ponad 50% środków przeznaczanych przez państwo na inwestycje w rolnictwie pochłaniały właśnie PGR-y.). Specjalny system za-

W latach 1946-48

Wi# Kłmna emerytar
no stanowiły równo-
wartość ledtote kftkuna-
etu procent wynagro-
dzenia.

bezpieczeń społecznych obejmował: rolników indywidualnych i rolników zrzeszonych w spółdzielniach

Sytuacja emerytów poprawiała się dopiero w 1958 r., kiedy przeprowadzono pierwszą, dużą reformę emerytalną. W 1958 r. przeciętna emerytura stanowiła już równowartość ok. 40% średniej pensji.

W latach 60. emeryci wreszcie mogli pozwolić sobie na to, aby żyć z emerytury. Mimo to model utrzymywania się ze świadczenia emerytalnego upowszechnił się dopiero w latach 70. Obecnie liczne grono emerytów z niechęcią myśli o pracy po osiągnięciu wieku emerytalnego. ©R



Wczasy w ogrodach działkowych. W latach 70. była to dość popularna forma wypoczynku emerytów

ZUS zapewnia: „czerwcowi emeryci” nic nie stracą

Tomasz Dereszyński
tomasz.dereszynski@
polskapress.pl



tonerystur

Osoby, które złożyły wniosek o emeryturę w czerwcu bieżącego roku, nic nie stracą. ZUS z urzędu przeliczy ich emeryturę na korzystniejszych zasadach. Oznacza to, że nie trzeba składać żadnego wniosku - uspokaja portal polskatimes.pl rzeczniczka ZUS na Dolnym Śląsku.

W poprzednich latach, osoby urodzone w czerwcu, które chciały przejść od razu po uzyskaniu wieku emerytalnego na emeryturę, często wstrzymywały się z złożeniem wniosku do lipca.

Co prawda składając wniosek w lipcu nie miały wypłacanej emerytury za czerwiec, ale co miesiąc otrzymywały podwyższoną emeryturę z uwagi na korzystny sposób waloryzacji składek. Różnica w wysokości emerytury, o którą wnioskowano w lipcu w stosunku do wysokości, o którą wnioskowano w czerwcu czasami wynosiła nawet o 12 proc. od lipcowej a to oznaczało, że wypłata była niższa nawet o kilkaset zł. miesięcznie.

- Coroku przestrzegałam seniorów, żeby poczekali ze składaniem wniosków o emeryturę



ZUS z urzędu przeliczy emerytury na korzystniejszych zasadach. Nie trzeba składać Wniosku

do lipca. Kilka dni temu prezydent podpisał ustawę, która rozwiązuje problem czerwcowych emerytur - informuje Iwona Kowalska-Matis regionalny rzecznik prasowy ZUS na Dolnym Śląsku.

Dzięki noweli ustawy zastosowanie do „emerytów czerwcowych” mają dodatkowe waloryzacje kwartalne, które dotąd nie przysługiwały przy ustalaniu emerytury w czerwcu. - Waloryzacje kwartalne, w szczególności za I kwartał roku, są bardziej korzystne niż waloryzacja roczna - zapewnia Iwona Kowalska-Matis.

Ustawa zmienia zasady wyliczania emerytur nastaje, dlatego w przyszłości osoby kończące wiek emerytalny w czerwcu będą mogły bez

obaw składać wnioski od razu w tym miesiącu. Zmiana przepisów obejmuje także emerytury przyznane w czerwcu 2021 roku i renty rodzinne przyznane po członkach rodziny, którzy zmarli po 31 maja tego roku. Nie ma przy tym znaczenia, czy ZUS przyznał emeryturę na wniosek ubezpieczonego czy z urzędu (bez wniosku, porencie z tytułu niezdolności do pracy).

- Przypominam jednak, że im później zdecydujemy się przejść na emeryturę, tym będzie ona wyższa. Schemat obliczania emerytury premiuję osoby, które dłużej pracują i dłużej odprowadzają składki - wskazuje Kowalska-Matis.

Według rzeczniczki wynika to z tego, że popierwsze im dłużej pracujemy, tym więcej skła-

dek zostaje zapisanych na koncie emerytalnym i więcej razy są one waloryzowane, po drugie im później idziemy na emeryturę, tym krótszy jest współczynnik dotyczący dalszego trwania życia, który również brany jest pod uwagę przy obliczaniu wysokości emerytury.

- Proszę pamiętać również, że z powodu pandemii, wniosek o emeryturę można złożyć później z zaznaczeniem, że emerytura mam być liczona od wcześniejszego terminu. Taki wniosek można złożyć w ZUS do 30 dni liczonych od zakończenia stanu zagrożenia epidemicznego lub stanu epidemii - przypomina Iwona Kowalska-Matis.

Osoby, które wniosek o emeryturę złożyły później nie tracą wypłaty za wcześniejsze miesiące, jeśli do wniosku dołączą specjalne oświadczenie. Bardzo ważne jest to, żeby w oświadczeniu wpisać datę, od której oczekuje się przyznania prawa do emerytury, ale nie wcześniejszą niż 1 marca 2020 r. "Wniosek wraz z oświadczeniem trzeba złożyć najpóźniej w terminie do 30 dni od zakończenia stanu zagrożenia epidemicznego lub stanu epidemii.

Przed złożeniem wniosku o emeryturę, można skorzystać z kalkulatora na PUE ZUS, który wyliczy prognozowaną wysokość emerytury. Można też przyjść do ZUS, gdzie taki wyliczenia zrobi doradca emerytalny. ©R

500 plus dla seniora. Kto otrzyma nowy dodatek? Jakie warunki trzeba spełnić?

Przepisy

Tomasz Wersocki
tomasz.wersocki@polskapress.pl

W tym roku seniorzy mogą wnioskować o wsparcie w postaci dodatku do emerytury w wysokości 500 zł. Jednym z czynników jest jednak kryterium dochodowe. Kto może liczyć na 500 plus dla seniora? Jakie kryteria dokładnie trzeba będzie spełnić?

500 plus od tego roku przysługuje także emerytom. Aby otrzymać dodatkowy pieniądź, trzeba jednak spełnić kilka warunków. Świadczenie jest uzależnione od stanu zdrowia seniora oraz jego miesięcznych dochodów.

O świadczenie mogą się ubiegać emeryci i renciści, którzy pobierają zasiłek pie-

legnacyjny i mają ukończone 75 lat, lub też są niezdolni do samodzielnej egzystencji.

Dodatek 500 plus dla emerytów przysługuje tym seniorom, których dochód nie przekracza progu 1727,08 zł brutto. Osoby otrzymujące miesięcznie taką lub wyższą

500 plus dla emerytów przysługuje tym seniorom, których dochód nie przekracza progu 1727,08 złotych brutto

kwotę nie mogą pobrać świadczenia.

Do tej kwoty nie wlicza się jednak renta oraz zasiłek pielęgnacyjny. Przy wyliczeniu

dochodu powinniśmy o tym pamiętać.

Co istotne, jeżeli nieznacznie przekroczymy próg 1727,08 zł brutto, to nie oznacza to, że z automatu świadczenie nam nie przysługuje. W jego przypadku obowiązuje bowiem zasada złotówka za złotówką. To oznacza, że kwota świadczenia będzie obniżana o 1 zł wraz z przekroczeniem o 1 zł kryterium dochodowego.

Świadczenie uzupełniające zwane potocznie 500 plus dla seniora będzie przysługiwać od miesiąca, w którym prawidłowo wypełniony wniosek został złożony. Wniosek będzie można złożyć w instytucji, która wydała potwierdzenie niezdolności do samodzielnej egzystencji, np. w ZUS, KRUS lub innej właściwej instytucji wypłacającej

świadczenia emerytalno-rentowe.

Jakie dokumenty trzeba złożyć? Orzeczenie o niezdolności do samodzielnej egzystencji; dokumentację medyczną; dokumenty, które mogą wpłynąć na rozpatrzenie wniosku (np. dokumentacja z leczenia rehabilitacyjnej).

We wniosku należy podać następujące informacje:

★ Dane identyfikacyjne: imię i nazwisko, obywatelstwo, imię ojca i matki, PESEL - a jeśli go nie posiadasz serię i numer dokumentu potwierdzającego tożsamość, datę urodzenia oraz płeć.

+ Dane adresowe: adres zameldowania, adres zamieszkania i adres do korespondencji - jeśli są inne niż adres zameldowania. ©R

Z ŻYCIA GWIAZD

CELEBRYCI

Martyna Wojciechowska nie jest za szeroka

W swoim podcaście „Dalej” słynna podróżniczka porusza tematy dotyczące sytuacji kobiet na świecie. Ostatnio starała się przekonać słuchaczki, że kanon uniwersalnego piękna nie istnieje. – W Kolumbii ze zdumieniem odkryłam, że jestem chuda jak trzcinka. Wciąż mam poczucie, że jestem za szeroka w biodrach i czytałam komentarze: „Ale wielka dupa”. Okazuje się, że moja dupa wcale nie jest taka wielka, kiedy stanęło o Kolumbii – powiedziała.



FOT. SYLWIA DĄBROWA

Krzyżówka nr 147

Poziamo:

- 3) odgłos falującego morza,
- 6) patronka artystów i uczonych,
- 11) marynarski – łatwy do rozplątania,
- 12) między piwnicą a piętrem,
- 13) półkolistą wnęką w murze,
- 14) kształt podobny do elipsy,
- 15) wypiek ze świeczkami dla solenizanta,
- 16) nakrycie głowy z antenką,
- 17) „Był sobie...”, western Josepha L. Mankiewicza,
- 18) rzadki, kowalny metal o symbolu Eu,
- 19) bagaże na grzbiecie muła,
- 22) zespół pop-rockowy Michała Wiśniewskiego,
- 24) wziętka w wiście lub brydzu,
- 26) mały chłopiec, kajtek,
- 27) „wiecowy” instrument muzyczny,
- 28) spodnie zaprojektowane przez Leviego Straussa,
- 29) gruby mazak w piórniku ucznia,
- 32) twórca uznanych i znakomitych dzieł,
- 36) nasienie lnu lub kanaru,
- 37) ruchome w galerii handlowej,
- 38) wyprawa panny młodej,
- 39) przegrody w stajni dla koni,
- 40) niewielkie mieszkanie dla kawalera.

Pionowo:

- 1) zimowa konkurencja narciarska,
- 2) pies z załogi czołgu „Rudy”,
- 3) listopadowa plucha, szaruga,



wmigp24.pl
wlg24.pl
www.gs24.p

Prezes oddziału Polska Press
Piotr Grabowski, piotr.grabowski@polskapress.pl
Redaktor naczelny
Przemysław Szymańczyk
przemyslaw.szymanczyk@polskapress.pl,
tel. 607 287 664

Zastępcy redaktora naczelnego
Marcin Stefanowski, Koszalin, tel. 697770 227
marcin.stefanowski@polskapress.pl
Ynona Husaim-Sobecka, Szczecin, tel. 697770 218
ynona.sobecka@polskapress.pl
Wojciech Frelichowski, Słupsk, tel. 519 503 638
wojciech.frelichowski@polskapress.pl

Dyrektor drukarni
Stanisław Sikora, tel. 602740087
s.sikora@pprint.pl
Dyrektor działu marketingu
Robert Gromowski, tel. 502 339113
robert.gromowski@polskapress.pl

Dyrektor działu reklamy
Ewa Żelazko, tel. 500 324 240
ewa.zelazko@polskapress.pl
Prenumerata. tel. 94 340 11 14
Głos Koszaliński - www.lgk24.pl
ul. Mickiewicza 24.
75004 Koszalin, tel. 94 347 35 00, fax 94 347 35 13
tel. reklama: 94 347 35 72,
redakcja.gk24@polskapress.pl
reklama.gk24@polskapress.pl
Głos Pomorza - www.gp24.pl
ul. Henryka Pobożnego 19.75-200 Słupsk,
tel. 59 848 81 00, fax 59 848 81 04,
tel. reklama: 59 848 81 11.

redakcja.gp24@polskapress.pl
reklama.gp24@polskapress.pl
Głos Szczeciński - www.gs24.pl
ul. Nowy Rynek 3, 70-533 Szczecin,
tel. 91 481 33 00, fax 91 481 33 60.
tel. reklama: 91 481 33 92,
redakcja.gs24@polskapress.pl
reklama.gs24@polskapress.pl
ODDZIAŁY
Szczecinek ul. Plac Wolności 6, 78-400 Szczecinek.
tel. 94 374 88 18, fax 94 374 23 89
Stargard ul. Wojska Polskiego 42, 73-110 Stargard.
tel. 91 578 47 28, fax 91 578 17 97,
reklama.tel. 91 578 47 28

© - umieszczenie takich dwóch znaków przy Artykule, w szczególności przy Aktualnym Artykule, oznacza możliwość jego dalszego rozpowszechniania tylko i wyłącznie po uiszczeniu opłaty zgodnie z cennikiem zamieszczonym na stronach www.gk24.pl/tresci, www.gp24.pl/tresci, www.gs24.pl/tresci, i w zgodzie z postanowieniami niniejszego regulaminu.



POLSKA PRESS GRUPA

WYDAWCA
Polska Press Sp. z o.o.
ul. Domaniewska 45, 02-672 Warszawa,
tel. 22 201 44 00, fax: 22 201 44 10
Skład Zarządu:
Tomasz Przybek, Prezes Zarządu
Dorota Kania, Członek Zarządu
Maciej Kossowski, Członek Zarządu
Miłosz Szulc, Członek Zarządu

Dyrektor artystyczny
Tomasz Bocheniński
Dyrektor marketingu
Sławomir Nowak, slawomir.nowak@polskapress.pl
Dyrektor zarządzający biura reklamy
Maciej Kossowski
maciej.kossowski@polskapress.pl
Dyrektor koportażu
Karol Wlazło karol.wlazlo@polskapress.pl
Agencja AIP
kontakt@aip24.pl
Rzecznik prasowy
Adrian Majchrzak, tel. 22 201 44 38,
adrian.majchrzak@polskapress.pl

CELEBRYCI



FOT. SYLWIA DĄBROWA

Ewa Chodakowska dba o cudze dzieci

Celebrytka nie ma własnych dzieci, być może dlatego starając się dbać o cudze. W tym celu promuje wśród nich zdrowy styl życia. Najnowszym elementem tej kampanii jest animowany film w serwisie YouTube, w którym Chodakowska prezentuje autorską wersję treningu dla dzieci. „Maszyna już ruszyła. Fakt, że samadzieci nie mam i mieć nie będę, niestety mina drogie” - napisała na Instagramie.

Olga Bołądź pokazała ukochanego

Na trwającym obecnie festiwalu polskich filmów w Gdyni popularna aktorka pokazała się po raz pierwszy publicznie ze swoim aktualnym partnerem. To młodszy od niej 7 lat właściciel kilkunastu klubów – Kuba Chruściński. Para spotyka się z sobą już od kilku miesięcy, na razie utrzymywali jednak tę relację w tajemnicy. Teraz już nie kryją się z uczuciem.

CELEBRYCI



FOT. SYLWIA DĄBROWA

Joanna Krupa wkurzyła męża

Podczas ostatniego odcinka „Top Model” jego jurorzy spodobał się jeden z uczestników – Arek Pydych. – Nasz Elvis idzie! Pięknie wygląda, ciarkimam! – krzyknęła. Zdenewowało to męża celebrytki Douglasa Nunesa. – Przyznał, że jest zazdrosny o Arka, którym się zachwyciła, i porównała go do Elvise Presleya. Douglas się wkurzył, bo jest wielkim fanem Elvise – mówi informator Pudelka. (GZL)

FILM



Sex Story

SUPER POLSAT 20:05
Przyjaciele, Emma i Adam, spotykają się po latach. Okazuje się, że wciąż łączą ich bliskie relacje. Postanawiają zawrzeć układ, w którym związek seksualny oparty jest na braku zobowiązań.



Pluton

TVP HISTORIA 22:10
Rok 1968. Chris Taylor (Charlie Sheen) na ochotnika zaciąga się do wojska. Zostaje wysłany do Wietnamu i trafia do oddziału dowodzonego przez dwóch skłóconych dowódców o odmiennych charakterach.

ROZRYWKI



Wielki test o literaturze

TVP 121:00
Jubileuszowa edycja Narodowego Czytania, inicjatywy popularyzującej najważniejsze dzieła polskich autorów, jest dobrą okazją do sprawdzenia wiedzy w dziedzinie literatury.



Blackway

SUPER POLSAT 22:25
Po śmierci matki Lillian (Julia Stiles) wraca do rodzinnego miasteczka. Jej pojawienie się wzbudza zainteresowanie gangstera. Dziewczyna zwraca się po pomoc do starego drwa, Lestera (Anthony Hopkins).

HOROSKOP

Wodnik (20.01-18.02)

Pozwalaj innym wykazywać się swoimi umiejętnościami i nie kontroluj ich na każdym kroku. Horoskop dzienne wyraźnie zapowiada, że pracując swobodnie, osiągniesz więcej.

Ryby (19.02-20.03)

Nie wykręcaj się dzisiaj codziennymi obowiązkami, bo może to zostać odebrane jako przejaw lekceważenia innych osób. Horoskop na dzisiaj radzi też zaniechać partnerskiej więzi.

Baran (21.03-19.04)

Śmiało możesz złożyć niektóre obowiązki na później. Horoskop dzienne naśrodek zapowiada, że nie narazi Cię to na żadne konsekwencje. Zaoszczędzony czas spędź z bliskimi.

Byk (20.04-20.05)

Nadarzy się dzisiaj okazja do realizacji pomysłu, który od dawna spędza Ci sen z powiek.

Bliźnięta (21.05-21.06)

Nie ciesząc się zapanas. Horoskop dzienne ostrzega, że to początkowo będzie wyglądało na sukces, okaże się jednak kulawym plot.

Rak (22.06-22.07)

Łatwo przyjdzie Ci poszukiwanie sensu życia do realizacji swoich pomysłów. Horoskop dzienne naśrodek zapowiada pasmo sukcesów.

Lew (23.07-22.08)

Twoje pomysły będą dzisiaj spotykać się z dużą akceptacją otoczenia. Horoskop dzienne radzi zgłaszać propozycje, które dotychczas padły na niezbyt podatny grunt.

Panna (23.08-22.09)

Nie oczekuj dzisiaj zbyt wiele od osób z bliskiego otoczenia. Horoskop na dzisiaj zapowiada, że umiesz liczyć przede wszystkim na siebie. Trudno będzie wszystko ogarnąć...

Waga (23.09-22.10)

Będziesz dzisiaj kopalnią dobrych pomysłów. Horoskop dzienne naśrodek zapowiada, że ludzie szybko zauważą i indywidualnie będą do Ciebie przychodzić ze swoimi problemami.

Skorpion (23.10-21.11)

Głośno mów o tym, co Ci doskwiera, i nie bój się problemów poddawać. Horoskop dzienne mówi, że taka otwartość się opłaci.

Strzelec (22.11-21.12)

Nie obrażaj się, jeśli ludzie będą krytykować Twoje poczynania. Horoskop na dzisiaj radzi jeszcze raz uważnie się wszystkim uprzyjrzeć.

Koziorożec (22.12-19.01)

Trudno Ci będzie przychodzić do podejmowania decyzji. Horoskop dzienne naśrodek sugeruje poradzić się bliskich osób.

Ksiądz, który żył na pełnej petardzie

- Dawid stworzył księdza fenomenalnie, gestami, sposobem mówienia. Patrząc na niego i czuję jakby „odpalał” Jana - mówi Daniel Jaroszek, reżyser filmu „Johnny” o niezapomnianym ks. Janie Kaczkowskim

Ryszarda
Wojciechowska
ryszarda.wojciechowska@polskapress.pl



Kino

- To opowieść o człowieku, który był księdzem, który pokazywał ludziom, jak zawrócić znad przepaści, jak praktykować miłość i tę prostą sztukę przytulania. Teraz, kiedy chwieją się autorytety, kiedy wszystko można podać w wątpliwość, kiedy mnożą się teorie spiskowe. Jan wraca dorzeczy zasadniczych i pokazuje, jak to robić - mówi Maciej Kraszewski, scenarzysta filmu „Johnny”.

Kiedy po raz pierwszy, na zdjęciach próbnych, zobaczyłem Dawida Ogrodnika w sutannie i w pełnej charakterystyce, miałem wrażenie, że czas się cofnął. Jestem twardelem. Nie pękam. Ale wtedy puściły mi emocje. Bo znałem Jana osobiście... I teraz znowu stał przede mną. Dawid nie tylko wyglądał jak Jan, mówił jak on i tak samo chodził. Ale można odnieść wrażenie, że on myśli jak Jan - opowiada Maciej Kraszewski, scenarzysta filmu „Johnny”.

W Pucku trwają właśnie zdjęcia do filmowej produkcji, której bohaterem jest zmarły przed pięcioma laty charyzmatyczny ksiądz Jan Kaczkowski, który w tym mieście prowadził hospicjum.

Środa rano.

Tuż przy szpitalu w Pucku rozlokował się filmowy plan. Dawid Ogrodnik w sutannie i okularach, lekko kulejąc, przechadza się w skupieniu, czekając na kolejne ujęcie.

- Szczęść Boże - wita go statysta, który za chwilę ma zagrać z nim w jednej scenie. Po chwili wybucha śmiechem, orientując się, że przecież mówi do aktora, a nie do prawdziwego księdza.

Nad tym podobieństwem aktora do bohatera filmu pracuje Liliana Gałązka, wspaniała charakterystatorka, która ostatnio z Ogrodnikiem spotkała się na planie serialu „Rojst”.

Scenarzysta Maciej Kraszewski mawia, że to nie on wybrał bohatera, tylko... bohater jego. Znał księdza Jana. Obaj byli z Sopotu i poznali się przez wspólnych przyjaciół.

Maciej potrzebował wówczas kogoś, kto by mu opowiedział o hospicjum i pokazał, jak ono działa. Pracował nad scenar-

riuszem, w którym pojawia się właśnie hospicyjny wątek.

Nie chciał wymyślać historii z kapelusza. Miał przeczucie, że wizyta w takim miejscu zainspiruje go, otworzy mu drzwi do wyobraźni.

I wtedy zobaczył Jana w akcji Człowieka, który był ludzkiem całkowicie oddany. Którego zapowiedział w hospicjum, że choćby nie wiadomo, jak się czuł, to jeśli jakiś pacjent będzie odchodził, mają go bezwzględnie, o każdej porze dnia i nocy wołać, żeby mógł go w tych ostatnich chwilach życia wspierać.

- Pamiętam, że kiedy z takim zachwytem obserwowałem go podczas tej pierwszej wizyty w hospicjum, ktoś do mnie zadzwonił. Przeprosiłem, mówiąc, że oddzwonię później, bo właśnie... obcuję ze świętym. Po drugiej stronie telefonu zapadła głucha cisza. Musiałem dodać, że to święty, któremu głowa nie świeci jak żarówka, a swoich wypowiedzi nie zaczyna od słów: - Zaprawdę powiadam wam. Ale w jego działaniach było coś naprawdę świętego - opowiada scenarzysta.

- Jan sam miał fantastyczny dystans do siebie i do życia - mówi dalej Kraszewski. - Choć uмирał, to powtarzał, że śmierci nie można traktować z taką śmiertelną powagą, bo inaczej ona nas zabije.

Po tym pierwszym spotkaniu zaprzyjaźnili się. Do tego stopnia, że Jan namówił go do drugiej w życiu spowiedzi.

Odbyła się w słynnym hospicyjnym pokoju zwierzeń miała formę rozmowy, oczywiście z zachowaniem wszystkiego, co sakramentalne.

- Na koniec ksiądz Jan zamykał w konfesjonał, którego tam nie było, popukał mnie czoło... Ale to była piękna rozmowa o ważnych sprawach z człowiekiem, który był nie tylko osobą duchowną, ale też doktorem bioetyki, a także skutecznym menedżerem. I to wszystko „mieściło” się pod jednym adresem. Poruszał się wolno, słabo widział, a jednak był skutecznym. Fenomen - wspomina Kraszewski.

Jak mówi, ponysł na film pojawił się podczas pierwszej edycji nagrody „Okulary Księdza Kaczkowskiego”. Tak na marginesie, dodaje Maciej, tę gałąź w sopockiej Operze Leśnej prowadził Szymon Hołownia. A ja tłumaczyłem na scenie „instrukcję” obsługi tych okularów i czym jest ta nagroda. Następnie Szymon zaprosił na scenę chłopaka, który wparował na nią z wielką energią. Miał



Środa rano. Tuż przy szpitalu w Pucku rozlokował się filmowy plan. Dawid Ogrodnik w sutannie i okularach czeka na kolejne ujęcie

lekko rudawe włosy, był wbity w nieco ciasny garnitur koloru seledynowego. A potem opowiedział historię swojego życia i przyjaźni z Janem. Mówił o własnej, trudnej przeszłości, włącznie z narkotykami, o tym jak znalazł się na drodze dzięki spotkaniu z księdzem Janem, który go uwierzył, że może zmienić życie i zmienić je. To był Patryk. A ja patrząc na niego, pomyślałem - mam film.

Patryka w „Johnny” gra inny wspaniały aktor, Piotr Trojan, który w ubiegłym roku za rolę Tomka Komendy w filmie „25 lat niewinności” otrzymał nie tylko nagrodę dla najlepszego aktora na gdańskim festiwalu filmowym, ale też filmowego Orła.

Trojan wśród również pojawił się na planie.

Podczas jednej z przerw rozmawialiśmy o jego bohaterze. Aktor wspominał, że dla roli przeszedł szkolenie w kuchni, żeby poznać fach kucharza, i szkolenie jako wolontariusz w hospicjum.

Patryk to ważna postać w tym filmie. Drugi po Janie, można powiedzieć.

Piotr Trojan: - Gram chłopaka, który miał trudną i burzliwą młodość. A potem dzięki księdzu Kaczkowskiemu wrócił znad przepaści. Został wspaniałym ojcem, genialnym szefem kuchni i dobrym człowiekiem.

Ta historia jest nie tylko tak po ludzku wspaniała, ale to aktorskie wyzwanie. Każdy aktor marzy o tym, żeby pokazać taką przemianę w życiu człowieka, w dodatku prawdziwą, nie zmy-

ślona. Pokazać postać od zera do bohatera - tłumaczy.

Piotr opowiada, jak spotkali się z Patrykiem w Pucku.

- Oprowadził mnie po miasteczku, pojechał ze mną na Hel, pokazał mi swoją knajpę, poznałem jego Żanetę i dzieciaki. Ale grając Patryka, nie mam bytnym dosłownie. Nie odtwarzam jego ruchów, mimiki.

- Na tę moją filmową postać składa się wielu takich chłopaków jak Patryk, którym ksiądz Jan pomógł. Z nimi też się spotkałem i rozmawiałem. Każdy z nich miał podobną historię - pełną zła, które w ich życiu siedziało, a z którego ksiądz Kaczkowski pomógł im wyjść.

Kiedy kończyliśmy z Piotrem Trojanem rozmowę, podszedł do nas jeden ze statystów grający bezdomnego.

Zanim poprosił o zdjęcie, spytał aktora: - Dobrze zagrałem?

- Bardzo dobrze - odparł Trojan. Mężczyzna przyjął komplement z ogromnym zadowoleniem.

Statystów na środkowym planie było zresztą kilku. Grali bezdomnych, w dodatku niestroniących od alkoholu.

Pan Andrzej miał nawet z Dawidem Ogrodnikiem scenkę mówioną.

- O, pucki Siara - ktoś zażartował na jego widok, robiąc aluzję do podobieństwa statysty i aktora Janusza Rewińskiego.

Pan Andrzej do tej scenki dostał rekwizyt, butelkę z napiskiem Shogun. Kiedy go pytam - coto, odpowiada ze złością, że to

tanie wino. Kosztuje tyle co nie - tłumaczy. - Z tym, że teraz w butelce jest sok - dodaje.

I żartobliwie puentuje naszą rozmowę: - Koledzy będą mi zazdrościć. Powiedzą, nie dość, że w filmie gra, to jeszcze Shoguna do wypicia mu dali.

Reżyserem filmu „Johnny” jest Daniel Jaroszek. To jego debiut filmowy. Ale za kamerą stoi od dziesięciu lat. Z tym, że do tej pory realizował reklamy. Zrobił ich ponad 200.

- I jak powtarza mój kolega operator: - To nie jest nasze pierwsze rodeo... - zaczyna półżartem rozmowę.

Na pytanie, czy przed podjęciem się reżyserii słyszał o księdzu Janie, odpowiada, że tak. Pochodzi z rodziny wierzących. Sam przez wiele lat był ministrantem. Postać księdza Jana nie była mu wiecebca.

- Ale to byłapobieżna wiedza o człowieku, onkocelebrycie - jak sam ksiądz Jan siebie nazywał. Wiedziałem tylko, że prowadzi hospicjum i że przez jakiś chichot losu dotknięty jest śmiertelną chorobą - glejakiem. Nie poddaje się jednak i do końca robi niezwykle rzeczy. Walczy o swoje hospicjum, próbując zdobywać na nie środki.

Apotem, na etapie przygotowań do filmu, pojechałem do hospicjum i zobaczyłem, że to dzieło funkcjonuje świetnie także po jego śmierci. Pomyślałem wtedy - Janie, udało ci się - opowiada.

Pytany o najtrudniejsze do tej pory zdjęcia, mówi bez

wahania, że to w hospicjum. Do- rośli, twardzi faceci z ekipy wychodzili z planu ze szklanymi oczami.

Daniel Jaroszek przyznaje, że zarówno Dawid Ogrodnik, jak i Piotr Trojan to aktorzy z najwyższej półki. I że dla niego praca z nimi to niezwykle doświadczenie.

- Dawid stworzył księdza fenomenalnie, gestami, sposobem mówienia. Patrząc na niego i czuję, jakby „odpalał” Jana - tłumaczy.

Też pamięta ten moment, kiedy Ogrodnik przyjechał pierwszy raz na próby ubrany w sutannę, ogolony. Szedł podpierając się laską.

- Wszedł Dawid, ale po chwili to był już tylko Jan. Nieprawdopodobna metamorfoza - wspomina.

Dodaje, że zanim weszli na plan, mieli przez miesiąc próby. Każdą scenę wcześniej na sucho „przebrali”. Dzięki temu teraz mogą iść jak burza. Cieszy się, że obaj aktorzy zgodzili się na te próby, bo dla debiutanta to byłby wiatr w żagle.

- Ale na planie mam świetnych ludzi. Żartuję, że dwóch tworzy króla. A ja mam taki, spektakularny dwór, na który król nie zasługuje. Korzystam jednak z ich wielkiej wiedzy.

Kajego księdza Jana chcę pokazać?

- Księdza na miarę XXI wieku. Takiego, którego każdy wierzący chciałby w swoim życiu spotkać - odpowiada reżyser.

Maciej Kraszewski, który jest także koproducentem tego filmu, twierdzi, że ambicją nie tylko jego, ale całej ekipy jest pokazanie w filmie prawdziwego człowieka.

- To opowieść o człowieku, który był księdzem, który pokazywał ludziom, jak zawrócić znad przepaści, jak praktykować miłość i tę prostą sztukę przytulania. Teraz, kiedy chwieją się autorytety, kiedy wszystko można podać w wątpliwość, kiedy mnożą się teorie spiskowe, Jan wraca do rzeczy zasadniczych i pokazuje, jak to robić. Zawsze interesowała mnie mechanika czynienia dobra i ten film ją pokazuje - tłumaczy. I dodaje: - Uznałem, że w tych czasach taka historia o wielkości Jana i przypadku Patryka jest potrzebna. To może być dla ludzi bateria energetyzująca, pokazująca, że w każdym momencie życia, nawet tym najbardziej beznadziejnym, kiedy wszyscy mówią, że nie mamy szans, można zrobić zwrot przez lewą burtę i wygrać. ©®

W internecie kwitnie handel fałszywymi świadectwami z kursów przedmałżeńskich

Agnieszka Kamińska
agnieszka.kaminska
(Spolskappress.pl)



Pomorz

(kłaścycydomirukaniezawia-
mili policję w sprawie fałszy-
wych zaświadczeń o odbytych
kursach przedmałżeńskich.
Osuści m.in. fałszowali podpi-
sy zakonników i kł pieczętki.
Okazuje się, że proceder jest
dużo szerszy. W Internecie
można też kupić m.in. fałszywe
świadectwo bierzmowania i do-
kument mówiący o odbytej
spowiedzi.

- Z przykrością informujemy, że
od wielu miesięcy trwa proceder

sprzedawania przez internet fał-
szywych dokumentów, na któ-
rych widnieją podrobione pie-
częcie naszego klasztoru, parafii
oraz imienna pieczęć probosz-
cza, atakże sfałszowane podpisy
zakonników - poinformowali
w mediach społecznościowych
gdańscy dominikanie.

Osuści podrobili zaświad-
czenie z odbycia kursu przed-
małżeńskiego oraz zaświadcze-
nie z poradni rodzinnej.

- Trudno zrozumieć, że na-
rzeczeni przygotowujący się
do złożenia małżeńskiej przy-
sięgi uczciwości sami posługu-
ją się nieuczciwymi metodami -
mówi ks. Michał Osek, przeor
klasztoru dominikanów w Gdań-
sku.

Katechezy dla narzeczonych,
prowadzone przez gdańskich



Zakonnicy nie rozumieją, dlaczego niektóre osoby, decydujące
się na ślub kościelny, fałszują potrzebne zaświadczenia

dominikanów, obejmują cztery
kolejne spotkania, każde trwa 1,5
godz. Do zaliczenia kursu wyma-
gane jest uczestnictwo pary we
wszystkich spotkaniach. Zeby
zapisać się na kurs, trzeba wypeł-
nić formularz na stronie interne-

towej zakonu. Nauki kosztują
100 zł.

O podejrzeniu popełnienia
przestępstwa zakonnicy zawi-
domili policję.

Okazuje się, że w Internecie
handel lewymi tego typu za-

świadczeniami wręcz kwitnie.
Za niektóre fałszywki trzeba za-
płacić 200-300 zł, czyli więcej niż
za prawdziwe świadectwo
od dominikanów. Osuści pro-
ponują też inne kościelne doku-
menty. Na jednym z portali ogło-
szeniowych ktoś oferuje m.in.
świadectwo bierzmowania,
zgonu, ślubu, dla rodziców
chrzestnych, o odbytej spowie-
dzi (...), informację o zmarłym,
jeśli ma być pochowany
na cmentarzu katolickim.

W Internecie ogłaszają się też
osoby, które oferują odbycie
kursu przedmałżeńskiego on-
line: „Nauki/kursy przedmał-
żeńskie w ekspresowym tempie.
Wysyłamy materiały na miła.
W pakiecie cykl czterech wykład-
ów i zaświadczenie o odbytych
kursie” - to inna oferta.

- Trudno mówić, by osoby
posługujące się fałszywym za-
świadczeniem traktowały po-
ważnie sakrament małżeństwa.
Raczej nie przeżywają duchowo
tej uroczystości. Być może uwa-
żają, że ślub kościelny jest bar-
dziej doniosły, ładniej wygląda,
cieszy oko gościa. Jest prawdopo-
dobne, że są to osoby wręcz nie-
wierzące i odrzucające nauki,
o których mówi się na kursie. Ale
dla ładnego obrazka, rodziny
gości, chcą mieć ślub kościelny.
To samo dotyczy innych doku-
mentów kościelnych, np. doty-
czących chrztu czy bierzmo-
wania - twierdzi prawniczka Jo-
anna Wadecka-Górska, specjali-
zująca się w prawie kanonicznym.
Fałszywe zaświadczenie
o kursie przedmałżeńskim nie
unieważnia ślubu.

Urobnp

Ja! - zamów! Ogłoszenie drobne? Telefonicznie: 94 347 3512
Przez internet: ibo.polskappress.pl
W Biurze Ogłoszeń:

Oddział Koszalin: ul. Mickiewicza 24, 75-004 Koszalin, tel. 94 347 3512
Oddział Słupsk: ul. Henryka Pobożnego 19, 76-200 Słupsk, tel. 59 848 8103
Oddział Szczecin: ul. Nowy Rynek 3, 71-875 Szczecin, tel. 91 481 3367, fax 91 433 48 60

RUBRYKI W OGŁOSZENIACH DROBNYCH:

• NIERUCHOMOŚCI
• HANDLOWE
• MOTORYZACJA

• FINANSY/BIZNES
• NAUKA
• PRACA

• ZDROWIE
• USŁUGI
• TURYSTYKA

• BANK KWATER
• ZWIERZĘTA
• ROŚLINY, OGRODY

• MATRYMONIALNE
• RÓŻNE
• KOMUNIKATY

• ŻYCZENIA
• /PODZIĘKOWANIA
• GASTRONOMIA

• ROLNICZE
• TOWARZYSKIE

Nieruchomości

MIESZKANIA DO WYNAJĘCIA

POKÓJ 2-osobowy Słupsk, 602665650

MIESZKANIA-WYNAJME

SZUKAM pokoju do wynajęcia
w domu. Tel. 663304622.

LOKALE UŻYTKOWE - DO WYNAJĘCIA

Wynajmę pomieszczenie
w Kołobrzegu po likwidowanym
puncie sprzedaży płytek
ceramicznych w bezpośrednim
sąsiedztwie:
hurtownia elektryczna,
hydrauliczna, dwa sklepy
meblowe i Lidl tel. 691483 344

GARAŻE

GARAŻE blaszane, drewnopodobne,
798-710-329, www.partnerstal.pl

POŚREDNICTWO

NIERUCHOMOŚCI-SZCZERBIŃSCY.
K-lin, ul. Bogusława 113, 512-299-104

009994738

OMEGA
WYCENY
OBRÓT

SŁUPSK, UL. STARZYŃSKIEGO 11

tel. 59 841 44 20;
601 654 572;

www.nieruchomosci.słupsk.pl
Ome9a@nieruchomosci.słupsk.pl



REKLAMA

1510260222

ABAKUS

Najchętniej wybierane biuro nieruchomości
z licencją państwową i ubezpieczeniem

www.abakus-nieruchomosci.pl
zapraszamy Kupujących i Sprzedających

(obok Związkowca)
tel. 661-841-555
www.abakus-nieruchomosci.pl



Atrakcyjne 3 pokoje
rej. Moniuszki, balkon,
279 000,- do negocjacji



Kawalerka z dużą loggią
rej. Sikorskiego 154 900,-
klucze w biurze



TANIE szybkie wydanie
2 pokoje rej. Sikorskiego
tylko 209 000,- do negocjacji

Handlowe

SPORT I REKREACJA

ROWERY używane tanio 508-436-420.

SPRZEDAM rower nowy czerwony
trójkołowy dla dorosłego 696-178-392.

MASZYNY URZĄDZENIA

KUPIĘ minikarę, 609-499-555.

Motoryzacja

OSOBOWE SPRZEDAM

SKODA Roomster, 2013r, 1.4 + gaz,
606-483-438.

OSOBOWE KUPIĘ

Absolutny skup aut, 728773160.

AUTO skup wszystkie 695-640-611

INNE

A do Z skup-skupujemy każde pojazdy,
płacimy nawet za wraki, oferujemy
najwyższe ceny, 536079721

KUPIĘ stary samochód lub motocykl,
min. 40-letni. Może być niekompletny
lub uszkodzony, 609-499-555.

Finanse biznes

KREDYTY, POŻYCZKI

KREDYT 50 tys. rata 545 zł RRSO 7,44
% Telefon 730 809 809

POŻYCZKI Związkowiec, 699186581.

Praca

ZATRUDNIĘ

BUDOWLAŃCÓW 503-135-643

DO opieki, do Niemiec do 1800 euro
73049 7771

DO wykończeń, 510125131

MALOWANIE/TAPETOWANIE/
OCIEPLENIA - Niemcy. Darmowa
kwatera + auto. Tel: 602 262 365,
539343 726.

NAWIĄŻEMY współpracę
z absolwentami

i studentami filologii angielskiej,
germańskiej i innych kierunków
filologicznych.

Koszalin, 602-436-415, 94-346-33-15.

NIEMCY: murarz, cieśla, malarz,
ślusarz, spawacz: 730-011-300

PRACOWNIKÓW ogólnobudowlanych
(wykończenia, budowlanka).
Słupsk, 502-560-526

SPÓŁKA zatrudni murarzy, cieśli,
zbrojarzy, operatorów żurawi. Praca:
Niemcy (10-12 Euro/h) 533-888-394,
690-133-042

Zdrowie

URODA

PROFESJONALNY pokaz
kulturowy, urodziny, imieniny,
imprezy okolicznościowe, o każdej
porze, 536-806-355.

INNE

ALKOHOLIZM - esperal 602-773-762

Usługi

AGD RTV FOTO

59/8430465 Serwis RTV, LCD, plazma

NAPRAWA RTV, wszystkie typy, anteny,
bezpłatny dojazd, tel. 94/3457461.

PRALKI Naprawa w domu. 603775878

PRALKI, urząd. elektryczne,
gastronomia.

Chłodnictwo. 507380118

BUDOWLANO-REMONTOWE

PŁYTKI układanie, remont, 508011742.

REMONTY, wykończenia, ogrodzenia.
Słupsk, 502560526

TYNKI maszynowe, 502560526

INSTALACJE

HYDRAULICZNE, tel. 607703135.

PORZĄDKOWE

MOBILNY Odbiór-skup złomu.
Opróżnianie mieszkań, magazynów,
domów, piwnic, gospodarstw rolnych.
Tel. 697-782-596.

SPRZĄTANIE strychów, garaży,
piwnic, wywóz starych mebli oraz
gruzu w big bagach, 607-703-135.

Turystyka

KRAJ - GÓRY

PROMOCJA! TYLICZ k/Krynicy G. od
65 zł/os. w tym śniadanie, pok. z łaz. +
TV, bilard, parking 18/471-13-86

Różne

KASA za stare książki 609-643-399

ZŁOM kupię, potnę, przyjadę
i odbiorę, tel. 607703135.

Rolnicze

MASZYNY ROLNICZE

TALERZÓWKA nowy typ do 360.
505-128-229

ZWIERZĘTA HODOWLANE

KURKI odchowane 784 461566

Towarzyskie

SŁODKA Asia 663092135

Ultimatum bez mocy. ale Boniek nie wyklucza powstania Superligi

Hubert Zdankiewicz
redakcja@polskapress.pl



*1*Hkanożna*

- Nie jest to pierwszy raz, gdy sądy w różnych krajach próbują ingerować w sport ale na dziś nie ma o czym mówić - podkreśla Zbigniew Boniek. Wiceprezydent UEFA Obyty prezes PZPN odnosi się do orzeczenia hiszpańskiego sądu w sprawie Superligi i upominania, jakie otrzymała UEFA.

Niektórzy mówili wręcz (i pisali) o ultimatum, bo sędzia Manuel Ruiz de Lara z madryckiego Sądu Gospodarczego numer 17 wydał w poniedziałek orzeczenie, w którym dał UEFA pięć dni na anulowanie wszystkich postępowań dyscyplinarnych wobec Realu Madryt, Barcelony i Juventusu, czyli trzech klubów, które wciąż nie porzuciły idei utworzenia Superligi. Unii Europejskich Związków Piłkarskich i jej szefowi Aleksandrowi Ceferinowi grożą kary, jeśli UEFA nie zastosuje się do tego nakazu. Zdaniem sądu federacja działa poza prawem i promuje praktyki, które naruszają wolną konkurencję w Unii Europejskiej.

Brzmi groźnie i nawet wydaje się logiczną kontynuacją tego, co wydarzyło się wcześniej, bo Trybunał Sprawiedliwości Unii Europejskiej (TSUE) już w lipcu nakazał, by UEFA zamknęła postępowanie dyscyplinarne wszczęte przeciwko zbuntowanym klubom (pierwotnie było ich 12, ale reszta wycofała się z projektu, właśnie w obawie przed sankcjami). Ceferin i jego ludzie chcieli nałożyć na nie karę w wysokości 100 milionów euro (zanieprze-



Barcelona i Real Madryt nie składają broni w walce z UEFA

strzeganie zobowiązań wobec UEFA). Pojawiały się również pomysły, by wykluczyć całą trójkę z Ligi Mistrzów.

UEFA zawiesiła ostatecznie postępowania wobec Realu, Barcelony i Juventusu. Teraz musi je jednak całkowicie zamknąć. Teoretycznie musi, bo Zbigniew Boniek jest zdania, że decyzja sądu nie jest w żaden sposób wiążąca wobec federacji. Real i Barcelona podlegają co prawda hiszpańskiej jurysdykcji, ale UEFA (z siedzibą w Szwajcarii) już nie.

- Nie jestem prawnikiem, a sprawa jest skomplikowana. Rozmawiałem jednak na ten temat z kilkoma prawnikami i są zdania, że hiszpański sąd nie może nam niczego nakazać. To orzeczenie nie wnosi niczego

nowego do całej sprawy - podkreśla. Dodaje, że nie jest to pierwszy raz, gdy sądy, lub politycy w różnych krajach próbują ingerować w niezależność UEFA albo FIFA.

- Taka ingerencja może być na różnych poziomach. Wyobraźmy sobie na przykład sytuację, że UEFA zamknie stadion w Poznaniu na mecz Ligi Mistrzów czy Europy, a właściciel Lecha pójdzie do znajomego sędziego i ten wyda wyrok uchylający tę decyzję. Tak się przecież nie da - zaznacza wiceprezydent UEFA.

Podobnego zdania jest Jacek Masiota, prawnik byłego członka zarządu PZPN (za kadencji poprzednika Bońka, Grzegorza Łaty). - Sprawa jest prosta, hiszpańskie kluby podlegają tam-

tejszym sądom, podobnie jak polskie naszym. W kwestiach piłkarskich podlegają jednak również europejskiej federacji, dlatego z punktu widzenia UEFA to orzeczenie ma niewielkie znaczenie. UEFA podlega prawu szwajcarskiemu. Właśnie dlatego, by rządy lokalne i sądy w krajach członkowskich nie mogły wpływać na jej decyzje - tłumaczy Masiota.

Boniek z kolei odnosi się również do nowego pomysłu Realu, Barcelony i Juventusu, który ujawnił niedawno niemiecki „Der Spiegel”. Zakłada on powstanie dwóch klas rozgrywkowych: Superligi 1 i Superligi 2. W obu miałyby występować po 20 klubów, a dwie klasy oznaczałyby możliwość spadku i awansu. Najlepszy klub z Superligi 2 miałby spaść do ligi Konferencji Europy, nie wiadomo natomiast na razie kto miałby zająć jego miejsce.

Zdaniem wiceprezydenta UEFA w tej chwili jest to nierealne. - Do 2024 roku nie ma w ogóle o czym mówić, bo prawa do Ligi Mistrzów zostały sprzedane i rozdysponowane. Nikt nie będzie teraz niczego odwoływał i zwracał. Potem i tak będzie reforma, bo od sezonu 2024/25 liczba uczestników Champions League zwiększy się z 32 do 36 i dopiero wtedy będzie można rozmyślać. Zobaczymy jak to funkcjonuje, jakie generuje zyski, bo przecież o nie tutaj od początku chodzi. Wpływy z Ligi Mistrzów są dystrybuowane przez UEFA na wszystkie federacje, a te kluby chciałyby zatrzymać pieniądze dla siebie - zaznacza Boniek, który nie wyklucza jednak, że Superliga (w takiej albo innej formie) w końcu jednak powstanie. - Ligi Narodów też dziesięć lat nie było, a dziś jest i ma się dobrze. Zobaczymy - mówi. ©d



Lewandowski został porównany do... Jamesa Bondy

Lewandowski będzie chodził w Złotym Bucie

PiOcanożna

Piotr Szymański. Jacek Czapiewski
redakcja@polskapress.pl

Robert Lewandowski odebrał prestiżową nagrodę za sezon 2020/21. Zanim otrzymał ją, został uhonorowany Złotym Butem. Po raz pierwszy w karierze, jako jedyny Polak w historii. Nie przypuszczałem, że mogę pobić rekord Gerda Müllera - przyznał „Lewy” podczas ceremonii.

Złoty But przyznawany jest po każdym sezonie w ligach europejskich. Niezawodnie otrzymuje go zdobywca największej liczby bramek, bo ważną rolę w tworzeniu rankingów odgrywa mnożnik: wyższy dla najmocniejszych lig, niższy dla najsłabszych. Lewandowski z sezonem 2020/21 zdobył 82 punkty, gdyż jego 41 bramek w Bundeslidze pomnożono x2.

- Jestem bardzo dumny i szczęśliwy. Wydawał mi się, że pobicie rekordu Gerda Müllera jest poza zasięgiem, straciłem też kilka meczów z powodu kontuzji. Gdy wróciłem, zacząłem myśleć pozytywnie i wierzyć, że mogę zdobyć 41 bramek. Rekord wisi w powietrzu i widać, że po 50 latach mam wielką szansę go wyrównać i pobić. Nigdy wcześniej nie doświadczyłem takiej presji i oczekiwań

- mówił Lewandowski podczas wręczenia Złotego Buta.

33-latek zadedykował nagrodę Müllerowi oraz żonie Annie, która towarzyszyła mu na ceremonii w muzeum klubowym Bayernu Monachium. - Nie przypuszczałem, że coś takiego może się stać. Nadal nie mogę uwierzyć w pobicie rekordu. Skupiałem się na każdym kolejnym meczu. Wiem, że muszę to kontynuować, aby zdobywać kolejne bramki - przyznał „Lewy”.

Lewandowskiego komplementował prezes Bayernu, Herbert Hainer, który porównał Polaka... do zawsze eleganckiego tajnego agenta Jamesa Bondy. „Lewemu” pogratulowali jego byli trenerzy klubowi: Jürgen Klopp i Hansi Flick oraz prezydent FIFA Gianni Infantino.

W klasyfikacji skuteczności w Europie Lewandowski zmiażdżył konkurencję. Na 2. miejscu znalazł się Lionel Messi z 60 punktami (30 goli), a trzeci Cristiano Ronaldo zdobył 58 punktów (29 goli). Lewandowski dołączył do plejady gwiazd. Złotego Buta sześć razy otrzymał Messi, czterech Ronaldo, dwukrotnie Luis Suarez, idol „Lewego” - Thierry Henry, Mario Jardel czy dawniej Eusebio, zmarły niedawno Gerd Müller, Dudu Georgescu i Fernando Gomes. ©B

Kibice chcą coraz więcej mistrzostw świata. FIFA planuje dwuletni cykl

Pukanożna

Filip Bares
Twitter: @Bares34

Najnowsze badania przeprowadzone przez FIFA pokazują poparcie pomysłu organizacji mistrzostw świata co dwa lata. Tymczasem poprzedni cykl turniejów odbył się w 2026 roku w Stanach Zjednoczonych, Meksyku i Kanadzie.

Tydzień temu szefostwo FIFA zaprosiło 80 byłych i uznanych piłkarzy na nadzwyczajne spotkanie w Katarze, by omówić temat. Według doniesień zawodnicy byli zgodni, że pomysł jest dobry.

Zdaniem prezidenta organizacji Gianni Infantino podwojenie liczby turniejów zwiększyłoby szansę i nadzieję dla klubów, które nie kwalifikują się tak regularnie jak inne. Początkiem tego pomysłu było rozszerzenie liczby ekip biorących udział w MŚ z 32 do 48 wraz z mundialem w 2026 roku w Stanach Zjednoczonych, Meksyku i Kanadzie.

- Jeśli myślicie, że 48 drużyn na MŚ to dobry pomysł, to czemu nie zrobić tego cztery lata wcześniej? Analizujemy czy jest to możliwe na 2022 rok w Katarze - mówił jeszcze trzy lata temu Infantino.

Jak podaje „Associated Press” FIFA przeprowadziła badanie na próbie 15 000 pełnoletnich respondentów w 23 krajach, które wykazało, że jest „znacząca różnica między tzw. rynkiem tradycyjnym, a progresywnym”, sugerując, że młodzież chętniej odbiera MŚ w cyklu dwuletnim. Kolejne badanie, na 100-tysięcznej próbie w 100 państwach, już ruszyło.

Taki pomysł nie wszystkim się jednak podoba. UEFA i CONMEBOL zapowiedziały, że zbojkotują turniej w tym formacie, a przecież trudno sobie wyobrazić mundial bez Niemiec

czy Brazylii. Obie organizacje zrzeszają 65 państw z 211 członkowskich w FIFA - mniej niż 1/3, która jest potrzebna do zablokowania tych działań. Dodatkowe MŚ odbyłyby się negatywnie na transmisjach mistrzostw Eu-

Gramy za dużo i stąd te kontuzje. Powinniśmy mieć więcej odpoczynku, jak np. mają w NBA - Toni Kroos, reprezentant Niemiec

ropy czy Copa America. Najważniejsze jest jednak zdrowie piłkarzy.

- Zawodnicy mają fizyczne limity, a dobro tego sportu zależy od nich i ich zdrowia - tego fizycznego jak i psychicznego. Decyzja jaką podejmiemy na szczytach futbolu wpłynie na wszystko i musimy zadbać o integrację - powiedział sekretarz generalny FIFPRO (unii piłkarzy) Jonas Baer-Hoffmann.

- UEFA i najważniejsze ligi świata wyraziły już swój sprzeciw wobec pomysłu FIFA. Wygranie MŚ jest tak cenne, bo turniej rozgrywany jest tak

rzadko - mówił prezydent UEFA Aleksander Ceferin.

Zwolennikiem pomysłu jest natomiast legendarny szkoleniowiec Arsenalu Arsene Wenger. Francuz obecnie odpowiada za rozwój światowej piłki w FIFA i jego zdaniem przez krótkie kwalifikacje liczba rozgrywanych meczów nie uległaby dużej zmianie. Pomysł popiera również Azjatycka Federacja Piłkarska (AFC).

Najlepsi piłkarze świata grają już ponad 60-70 meczów w sezonie. Dodatkowe obciążenie prawdopodobnie doprowadzi do częstszych kontuzji.

W Kołobrzegu uczczono pamięć o oszczepniku Michale Barcie

Krzysztof Mekrasz
krzysztołmekrasz
@poiskapress.pl



Lekkoatletyka

W Kołobrzegu przeprowadzono zawody lekkoatletyczne. Był to XXIII Memoriał im. Michała Barty. Startowali w nim niektórzy olimpijczycy z Tokio oraz przedstawiciele naszego regionu.

Kilka zdań przypomnienia o patronie kołobrzesckiej imprezy lekkoatletycznej.

Michał Barta (ar. 5.01.1943, zmarł nagle 3.08.1996 w Kołobrzegu podcastrwania igrzysk olimpijskich w Atlancie) to lekkoatleta specjalizujący się w rzucie oszczepem. Karierę sportową zaczął w 1959r. Czterokrotny finalista mistrzostw Polski. Bronił barw klubów: MKS Szczecinek (1959-1961), LZS Kołobrzeg (1962-1964), Żagiel Koszalin (1965-1969), Piast Słupsk (1970), Iskra Białogard (1971-1972) i Kotwicy Kołobrzeg (od 1973 r., przestał trenować w 1979r.). Jegorekord życiowy wynosił 73-46 m (16.10.1966r.). Po zakończeniu kariery zawodniczej pracował jako trener i nauczyciel w Liceum im. Mikołaja Kopernika w Kołobrzegu. Twórca „kołobrzesckiej szkoły oszczepu”. Wychowawca wielu medalistów juniorskich mistrzostw Polski. Do jego najwybitniejszych podopiecznych należeli: Mirosław Szybowski i Dariusz Trafas.

Od 1999 r. na kameralnym stadionie lekkoatletycznym przy kołobrzesckim liceum odbywa się Memoriał im. Michała Barty. W tym roku była to już XXIII edycja. Zawsze główną konkurencją jest rzut oszczepem. Tegoroczne zmagania



Henryk Michalski (trener). Klaudia Regin. Dawid Kościów, Piotr Kulpiński i Michał Gnaciński

mężczyzn zdecydowanie wygrał olimpijczyk Cyprian Mrzygłód (AZS AWFIS Gdańsk). Gdańszczanin w swoim najlepszym rzucie posłał oszczep na odległość 79.79 m i dokonał tego w szóstej kolejce. Drugie miejsce zajął Dawid Wegner (Start Nakło) - 73-13 m. Na piątej pozycji uplasował się Dawid Kościów. Oszczepnik Jantara Ustka miał wynik 67.84 m. Inny uczestnik Michał Gnaciński (rocznik 2004) był dziesiąty - 45.04 m. Wśród pań najlepszą oszczepniczką okazała się Klaudia Regin. Zawodniczka usteckiego Jantara uzyskała rezultat 49.83 m (w trzeciej próbie).

Rywalizację rzutu oszczepem

(700 g) w gronie U-18 wygrał Jan Stasiółek (Fenix Słupsk) - 51.99 m. Drugi był Piotr Kulpiński (Jantar) - 43-12 m. Silny i przeciwny wiatr nie pozwolił na uzyskanie dobrych wyników sprinterom. W biegach na 100 metrów triumfowali: z kobiet - Marika Popowicz-Drapała (Zawisza Bydgoszcz, trzykrotna olimpijka i dwukrotna brązowa medalistka ME w sztafecie 4x100m) - 11.89 s (wiatr 3,0 m/s) i z mężczyzn - Marek Zakrzewski (Akademia Młodego Lekkoatlety Słupsk) - 10.89 s (2,6 m/s). Poza Zakrzewskim na 100 m startowali też inni słupscy biegacze. Oto ich miejsca i czasy: 5. Kacper Kasprzyk - 11,68 s; 8. Jan

Gostomczyk - 11,91 s; 9. Jan Osiński - 12,10 s; 10. Kacper Gzylewski - 12,16 s. Znakomity sezon zakończyła w Kołobrzegu Małgorzata Hołub-Kowalik (AZS UMCS Lublin). Mistrzyni olimpijska w sztafecie 4x400m pokonała 400 metrów w czasie 53,45 s i wyprzedziła wschodzącą gwiazdę polskiej lekkoatletyki, czyli Kornelię Lesiewicz (AZS AWF Gorzów Wielkopolski) - 54,10 s. Bieg na 1000 m wygrał Szymon Twardoń (Energetyk Poznań) - 2.27,16 min. Biegali też zawodnicy ze Słupska. Piąty był Alan Wiczorek - 2.36,28 min (rekord życiowy), a Marcin Czerniewski finiszował jako szósty - 2.36,74 min (obaj AML). ©®



Grają Tadeusz Dubel (z lewej) i Michał Nisztuk

Grupa pościgowa coraz bliżej lidera Jaroszewicza

Szachy

Krzysztof Niekrasz
krzysztof.niekrasz@poiskapress.pl

W słupskiej świetlicy Polskiego Związku Niewidomych zorganizowano siódmy turniej szachowy P-15 w ramach IX Grand Prix Słupska.

Do rywalizacji przystąpiło trzynastu graczy. Tym razem w najwyższej dyspozycji był Dimitry Aniskiewicz. Szachista z Ustki zgromadził 8 punktów i z tym dorobkiem zajął zdecydowanie pierwszą lokatę. Za Aniskiewiczem na drugiej pozycji uplasował się Stanisław Zarzecki (Słupsk), który miał 7,5 pkt. Na trzecim miejscu sklasyfikowany został Dymitry Pylyp (Słupsk). Dorobek tego zawodnika wyniósł 6,5 pkt. Na kolejnych miejscach poza podium uplasowali się: 4. Zbigniew Mielczarski (Sławno) - 6 pkt, 5. Aleksander Marczak (Koszalin) - 5,5 pkt. W klasyfikacji generalnej

po siedmiu turniejach prowadzenie utrzymał Dawid Jaroszewicz. Słupski szachista ma na koncie 133 pkt. Grupa pościgowa zbliżyła się bardzo blisko dolidera. Zaprowadzającym na kolejnych miejscach znajdują się: 2. Jarosław Borowski - 131 pkt, 3. Zb. Mielczarski - 126 pkt. Tradycyjnie już sędzią głównym był słupszczanin Brunon Studziński. IX Grand Prix Słupska realizowany jest w ramach projektu „Organizacja imprez miejskich w szachach i warcabach 2021” dofinansowanego ze środków miasta Słupska. Za organizację tej cyklicznej imprezy szachowej odpowiedzialny jest Integracyjny Klub Sportowy Zryw Słupsk. Ósme zawody z tego cyklu zaplanowano na 3 października (niedziela). Gry rozpoczną się o godz. 10. Zapisy od godz. 9-45. Miejsce szachowych zmagani na 64 polach bez zmian, czyli przy al. H. Sienkiewicza 8 w Słupsku. ©®



Dymitry Pylyp (z lewej) - Zbigniew Mielczarski

Słupszczanie najlepiej strzelali

Strzelectwo

Krzysztof Niekrasz
krzysztof.niekrasz@poiskapress.pl

Klub Smele dą Gryf Skpski kontynuował swoje organizatorskie działania i przeprowadził kolejne zawody dla amatorów. Tym razem odbyły się VI Ogólnopolskie Zawody Strzeleckie o Puchar Starosty Słupskiego, które tradycyjnie odbyły się na strzelnicy przy ul. Zamkowej w Słupsku.

Swoje umiejętności strzeleckie sprawdziło 60 osób. W znakomitej dyspozycji byli słupszczanie z Klubu Strzeleckiego Gryf Słupsk.

ski, którzy dominowali miejsca na podium. Oto najlepszy najlepszy w poszczególnych konkurencjach: pistolet sportowy (10 strzałów - część dokładna) - 1. Andrzej Poleć - 93 punkty, 2. Ireneusz Tyczyński - 91 punktów, 3. Marek Wityk - 90 punktów; pistolet centralnego zapłonu (10 strzałów) - 1. Krzysztof Szrajda - 88 punktów, 2. A. Poleć - 88 punktów, 3. Krzysztof Wasilewski - 87 punktów; karabin sportowy (10 strzałów leżąc) - 1. Wojciech Świryo - 87 punktów, 2. Krzysztof Ruczaj - 86 punktów, 3. K. Lasota - 78 punktów; rewolwer (10 strzałów) - 1. A. Poleć - 93

punkty, 2. Radosław Sakowicz - 89 punktów, 3. M. Wityk - 86 punktów. Wstrzelbie dynamicznej triumfował Łukasz Jaworski. Drugi był Arkadiusz Nowicki. Trzecie miejsce zajął Krzysztof Fryziel. Kolejność w pojedynku strzeleckim (shoo-off): 1. K. Szrajda, 2. M. Wityk, 3. Paweł Downar-Zapolski. W rywalizacji dzieci w karabinie sportowym (10 strzałów leżąc) zwyciężył słupszczanin Michał Mikliński - 91 punktów. Następne zawody zaplanowano na 17 października (niedziela). Organizator zaprasza wszystkich chętnych (dotyczy mężczyzn i kobiet) od godz. 9.

PBkanożna

Jarosław Stencel
jaroslawstencel@poiskapress.pl

Dzisiaj (środa) odbędzie się mecz III rundy Regionalnego Pucharu Polski naszczęblu podokręgu słupskiego.

O godz. 15.30 zagrają: Lipniczanka Lipnica (klasa okręgowa) - Anioły Garczegorze (IV liga), Granit Koczała (klasa B) - Lider Rychnowy (klasa A), KS Damnica (klasa A) - Sparta Sycewice (IV liga), Słupia Kobylnica (klasa A) - Gryf Słupsk (IV liga). O godz. 18.00 na stadionie w Jezierz-

cach miejscowa Stal (klasa A) podejmie Pogoń Lębork (IV liga). Na 29 września (godz. 15.30) przełożone zostało spotkanie rezerw Gryfa Słupsk (klasa okręgowa) z Bytovią Bytów (IV liga). Faworytów należy upatrywać w zespołach gości, ale przecież bywają niespodzianki.

Nie odbędą się dwa z zaplanowanych na środę spotkania: Piast Człuchów - Skotawia Dębica Kaszubska oraz KS Gryf/SMSSłupsk - Kaszubska Studzienice. Drużyny gości mają poważne problemy kadrowe (w Kaszubii ze względu na kontuzje oraz sprawy prywatne mogłoby

uczestniczyć w meczu zaledwie 7 z 40 zgłoszonych zawodników pierwszej drużyny oraz rezerw) w tym dniu, a w przypadku meczu w Słupsku nie było możliwości przełożenia go na inny termin. Piast i KS Gryf przejdą zatem do dalszej rundy walkowerem.

W następnej rundzie zagrają: Lipniczanka Lipnica / Anioły Garczegorze - Gryf Słupsk / Bytovia Bytów, Granit Koczała / Lider Rychnowy - Stal Jezierzycy / Pogoń Lębork, KS Gryf/SMSSłupsk - KS Damnica / Sparta Sycewice, Piast Człuchów - Słupia Kobylnica / Gryf Słupsk. ©®