



Po stracie pracy nie ma raty.
Może pomóc FWK – str. 17

GŁOS

DZIENNIK POMORZA

POMORZA



Środa 16 lutego 2022

**Teodor Rudnik
wybrany na prezesa
słupskiego oddziału
PZW**

STRONA 2



**Zaburzenia
odżywiania to nie
tylko anoreksja. Jak
je rozpoznać i leczyć?**

STRONA 9



Z wokandy

**Obrona zawnioskowała
o kasację wyroku**

**Sprawa skazanego na dożywocie
Pawła S. ze Słupska trafiła
do Sądu Najwyższego** STRONA 4



**Są spokojne i delikatne. Ich dotykanie
ma działanie terapeutyczne** STRONA 16

**Słupscy policjanci
podsumowali
weekendowe
działania akcji
„Prędkość”**

STRONA 4

**Rada Gminy
w Tuchomiu
stwierdziła
wygaszenie
mandatu radnego**

STRONA 13

Mieszkańcy osiedla Niepodległości są oburzeni

Szajka wandalów podpala wiaty śmietnikowe

Sylvia Lis
sylvia.lis@gp24.pl



Słupsk

Wszystko wskazuje na to, że po osiedlu Niepodległości w Słupsku grasuje szajka podpalaczy. Ich cel to wiaty śmietnikowe. W ciągu jednego dnia spłonęło ich pięć. Mieszkańcy są oburzeni.

Najpierw ulica Herbsta, potem Kotarbińskiego, Frąckowskiego, Batalionów Chłopskich, Wyszyńskiego i Witosa. Wszystkie te miejsca łączy to samo zdarzenie: pożary śmietników, i to w ciągu kilku dni. Tylko w sobotę, 12 lutego, odnotowano pięć takich pożarów. Nowoczesne konstrukcje wiat zostały mocno uszkodzone lub zupełnie zniszczone. Straty są spore. Strażacy nie mówią o przyczynach pożaru, ale mieszkańcy doskonale wiedzą, że śmiećnicy ktoś celowo podpala. I są wściekli.

– To jakieś maślaki robią sobie zabawę – mówi zdenerwowana mieszkanka bloku przy ulicy Kotarbińskiego. ©

STRONA 3



Nowoczesne konstrukcje wiat zostały mocno uszkodzone lub zupełnie zniszczone. Straty są spore

**Seniorzy – zaniedbywana
do niedawna grupa klientów
w instytucjach finansowych
– teraz staje się dla nich
oczkiem w głowie** STRONA 15

**Zbliża się premiera
najnowszej płyty
Leszka
Kułakowskiego
„Witkacy. Narkotyki”**

STRONA 18

Pogoda w regionie

Dzisiaj

4°C
6°CWiatr
pół/zach. 25 km/h
Uwaga
opady deszczu

Czwartek

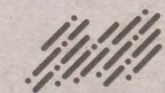
6°C 4°C

Piątek

6°C 3°C

Sobota

5°C 2°C



Uwaga: od czwartku porywisty wiatr

Pod wpływem narkotyków
podszywał się pod brata
i nie ma prawa jazdy

Z policji

Andrzej Gurba
andrzej.gurba@polskapress.pl

W Lipnicy policjanci zatrzymali do kontroli drogowej kierowcę bmw. 23-latek podał dane swojego brata, bo wcześniej orzeczono wobec niego cofnięcie uprawnień do kierowania pojazdami. Później okazało się, że mężczyzna jest pod wpływem amfetaminy.

Policjanci z Posterunku Policji w Lipnicy zatrzymali do kontroli w Lipnicy, kierującego samochodem marki BMW, w związku z nadużywaniem światła przeciwmgłowych.

W trakcie legitymowania, kierowca podał mundurowym

dane osobowe swojego brata. Policjanci szybko ustalili jednak właściwe dane personalne mieszkańca gminy Lipnica. Okazało się, że wobec 23-latka starosta bytowski wydał decyzję o cofnięciu uprawnień do kierowania pojazdami.

Mężczyzna został poddany także badaniu narkotestem i okazało się, że jest pod wpływem amfetaminy. W najbliższym czasie zostanie przesłuchany i najprawdopodobniej usłyszy zarzuty, gdzie odpowiadać będzie także za wprowadzenie w błąd policjantów, co do swojej tożsamości.

Za kierowanie pojazdem pod wpływem narkotyków grozi kara pozbawienia wolności do 2 lat. ©©

Teodor Rudnik nowym
prezesem PZW w Słupsku

Od lewej: Teodor Rudnik - nowy prezes Zarządu Okręgu PZW w Słupsku i Zdzisław Ardziejewski - były już prezes

Kadry

Andrzej Gurba
andrzej.gurba@polskapress.pl

Na zjeździe delegatów Okręgowego Polskiego Związku Wędkarskiego w Słupsku wybrano nowe władze Zarządu słupskiego PZW. Po pięciu latach przerwy na stanowisko prezesa wrócił Teodor Rudnik. W głosowaniu pokonał Zdzisława Ardziejewskiego, dotychczasowego prezesa.

Ostatnia kadencja Zarządu Okręgowego Polskiego Związku Wędkarskiego w Słupsku, z uwagi na pandemię, trwała pięć lat, zamiast statutowych czterech. Teodor Rudnik w wyborach na prezesa nieznacznie pokonał Zdzisława Ardziejew-

skiego, dotychczasowego szefa słupskiego związku.

Teodor Rudnik do kwietnia br. będzie jeszcze prezesem Zarządu Głównego Polskiego Związku Wędkarskiego.

- Nie będę ponownie ubiegał się ponownie o wybór w Warszawie - powiedział nam Teodor Rudnik.

Dodajmy, że wcześniej kierował słupskim związkiem nieprzerwanie przez 16 lat.

Na zjeździe ZO PZW w Słupsku, poza wyborem zarządu, komisji rewizyjnej i sądu koleżeńkiego, mówiono o planach związku. Dotyczyły one m.in. regulaminu amatorskiego połowu ryb, zarybień jezior.

W czasie zjazdu Zdzisław Ardziejewski otrzymał najwyższe wędkarskie wyróżnienie.

To złota odznaka z wieńcami. Poza tym, honorową odznakę „Za zasługi dla PZW w Słupsku”, wręczono Wojciechowi Rybakowi. Podziękowano także ustępującym prezesom kół.

Teodor Rudnik jest emerytowanym nauczycielem. Przez wiele lat pracował w II Liceum Ogólnokształcącym w Słupsku. Od roku 2001 do 2017 r. był prezesem Zarządu Okręgowego PZW w Słupsku. W latach 2001 - 2004 był członkiem Prezydium Zarządu Głównego PZW, a od 2008 r. pełnił funkcję członka ZG PZW. W 2017 roku Teodor Rudnik został wybrany na prezesa Zarządu Głównego PZW. Jego kadencja na tym stanowisku kończy się w kwietniu br. ©©

W 2021 roku chorowaliśmy częściej niż
w 2020, ale braliśmy krótsze zwolnienia

ZUS

Anna Czerny-Marecka
anna.marecka@gp24.pl

W 2021 roku lekarze wystawili ubezpieczonym w ZUS mieszkańcom Pomorza ponad 1,22 mln zwolnień z powodu choroby na łączną liczbę dni przekraczającą 14,6 mln. Dla porównania w 2020 r. liczba zaświadczeń przekroczyła 1,18 mln na prawie 15,1 mln dni absencji.

Jak informuje Krzysztof Cieszyński, regionalny rzecznik prasowy ZUS województwa pomorskiego, w skali całego kraju zwolnienia lekarskie były wystawiane przeciętnie na 11,7 dnia. Przynajmniej jedno zwolnienie otrzymało w ubiegłym roku 6,5 miliona osób, czyli ok. 45 proc. podlegających w danym momencie ubezpieczeniu chorobowemu. Przeciętna długość nie-

obecności w pracy z powodu choroby wyniosła 36,7 dnia. Częściej chorowały kobiety - w ich przypadku było to 39,5 dnia. Natomiast mężczyźni przebywali na zwolnieniu średnio 33,5 dnia.

W rejestrze e-ZLA zwolnienia lekarskie są też wystawiane osobom, które nie są ubezpieczone w ZUS. Łączna absencja, która uwzględnia również te przypadki, wyniosła w ubiegłym roku na Pomorzu blisko 15,7 mln dni, na które złożyło się prawie 1,28 mln zaświadczeń od lekarzy.

W rejestrze e-ZLA uwidoczniona jest jedynie część zwolnień lekarskich związanych z epidemią Covid-19. Wynika to z faktu, że usprawiedliwieniem nieobecności w pracy i podstawą wypłaty zasiłków jest także decyzja o nałożeniu kwarantanny i izolacji. W 2021 r. na Pomorzu liczba ta nieznacznie przekroczyła 31 tys. zaświad-

czeń lekarskich z tytułu Covid-19 w sumie na niemal 231 tys. dni. Lekarze wystawiają także zaświadczenia na choroby powiązane z Covid-19, np. powikłania lub rehabilitacja po Covid.

Dane z 2021 r. dla Oddziału ZUS w Słupsku (Słupsk oraz powiaty: bytowski, chojnicki, człuchowski, lęborski i słupski):

★ liczba dni absencji chorobowej to 3 430 454, w tym ubezpieczeni w ZUS 3 149 880.
★ liczba zaświadczeń lekarskich to 259 382, w tym dla ubezpieczonych w ZUS 243 822; liczba dni absencji chorobowej z powodu Covid-19 to 50 550, w tym ubezpieczeni w ZUS 46 850.
★ liczba zaświadczeń lekarskich wystawionych z powodu Covid-19 to 6 174, w tym wystawionych dla ubezpieczonych 5 823.

©©

DYŻURNY GP

Na Czytelników „Głosu Pomorza” czeka redaktor dyżurny pod numerem telefonu 510 026 919

Bogumiła
Rzeczowska

bogumila.rzeczowska@gp24.pl



KALENDARIUM

16 lutego
1358

W Sieradzu przywódca konfederacji wielkopolskiej Maciej Borkowicz złożył przysięgę wierności królowi Kazimierzowi III Wielkiemu. W tekście przysięgi po raz pierwszy pojawiło się słowo Rzeczpospolita na określenie Korony Królestwa Polskiego.

1576

Nowo wybrany król Polski książę siedmiogrodzki Stefan Batory zaprzysiął w Meggeszu Pacta conventa.

1704

Została zawiązana konfederacja warszawska skierowana przeciwko królowi Augustowi II Mocnemu.

1848

Odbыл się ostatni paryski koncert Fryderyka Chopina.

1937

Amerykanin Wallace Hume Carothers opatentował nylon.

1960

Podczas sesji plenarnej Ogólnopolskiego Komitetu Frontu Jedności Narodu w Kaliszu oficjalnie zainaugurowano obchody Tysiąclecia Państwa Polskiego.

LOTTO

14.02.2022 r., godz. 21.50

Multi Multi: 3, 6, 11, 13, 22, 23, 27, 32, 34, 35, 39, 50, 52, 53, 59, 61, 63, 72, 73, 78 Plus 52

Kaskada: 2, 5, 8, 12, 13, 14, 15, 18, 19, 20, 23, 24

Ekstra Pensja: 7, 8, 21, 28, 33 +1

Ekstra Premia: 8, 23, 24, 27, 28 +4

Mini Lotto: 4, 14, 30, 31, 41

Super Szansa: 6, 6, 2, 7, 8, 8, 8

15.02.2022 r., godz. 14

Multi Multi: 5, 6, 10, 14, 16, 17, 21, 30, 37, 39, 42, 45, 49, 56, 61, 69, 74, 76, 78, 79 Plus 79

Kaskada: 1, 3, 4, 5, 7, 9, 10, 12, 15, 17, 19, 24

Super Szansa: 2, 6, 0, 4, 9, 6, 5

WALUTY Z 15.02.2022

USD 3,9740 (-)
EUR 4,5091 (-)
CHF 4,2954 (-)
GBP 5,3856 (-)

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

Prenumerata Zadzwoń!

94 340 11 14

prenumerata.gdp@polskapress.pl

prenumerata.gp24.pl

Szajka wandalów podpala wiaty śmietnikowe

Sylwia Lis
sylwia.lis@gp24.pl



Temat z pierwszej strony

Od kilku dni na Osiedlu Niepodległości dochodzi do podpalenia wiat śmietnikowych. - To jakieś małolaty robią sobie zabawę - mówi zdenerwowana mieszkanka bloku przy ulicy Kotarbińskiego.

- W sobotę w Słupsku wezwano nas pięć razy do pożarów wiat śmietnikowych - informuje mł. kpt. Piotr Basarab, oficer prasowy Państwowej Straży Pożarnej w Słupsku. - Do każdego zgłoszenia wysłano po jednym lub dwa zastępy straży pożarnej. W niektórych przypadkach



FOT. ŁUKASZ CAPAR

Spółdzielnia Kolejarz złożyła zawiadomienie do policji w sprawie podpalenia wiat śmietnikowych

zagrożone objęciem ognia były zaparkowane w pobliżu samochody i pobliskie obiekty.

- To jakieś małolaty robią sobie zabawę - mówi zdenerwowana mieszkanka bloku

przy ulicy Kotarbińskiego. - Trzeba je złapać i przykładnie ukarać. Powinni zapłacić za zniszczone wiaty. Stoje sobie właśnie przy moim oknie i widzę tę zniszczoną, nadpaloną wiatę. Była nowa, taka nowoczesna, ktoś nam robi sabotaż. To my wszyscy ponieśliśmy koszty ich zakupy, to za nasze pieniądze zostały kupione. Z pewnością do tanich nie należały. Bardzo dobrze mi się tu mieszka, nie wyobrażam sobie, że mogłabym się gdzieś przeprowadzić. Płacę niewielki czynsz, ale boję się, że zostanie podniesiony, że my wszyscy poniesiemy koszt zakupu nowych wiat.

Inny mieszkaniec dodaje: - Pożar może mały, ale w końcu może dojść do większej tragedii i szkód - twierdzi zdenerwowany mężczyzna. - Przy wiatkach stoją samochody, wystar-

czy większy podmuch wiatru i ogień może się rozprzestrzenić. To głupia zabawa młodzieży. Chciałbym, aby w naszym rejonie wieczorami częściej niż dotychczas pojawiał się patrol policji. Może to przestraszy złodziei.

Tomasz Płaska, prezes Spółdzielni Kolejarz, również jest zaniepokojony procederem i aktami wandalizmu. Ale uspokaja.

- Podwyżek czynszu nie będzie - zapewnia prezes. - Wiaty śmietnikowe są ubezpieczone i to z odszkodowania postawimy nowe. Służby, policja, straż pożarna i miejska wie o procedurze. Zawiadomienie w tej sprawie zostało już przez nas skierowane do policji i to ona będzie zajmować się szukaniem sprawcy.

Przedstawiciele spółdzielni wyjaśniają, że wiaty

śmietnikowe są wyposażone w elementy fotowoltaiczne, żeby zasilać oświetlenie i otwieranie chipami. W niektórych przypadkach ewidentnie widać, że ktoś je ukradł, a podpalenie mogło być próbą zatruwania śladów. Szkody i straty są duże, więc spółdzielnia spodziewa się, że ubezpieczyciel może podnieść składkę.

- Słupscy policjanci otrzymali zgłoszenia dotyczące palących się wiat śmietnikowych, w chwili obecnej prowadzą czynności w kierunku zniszczenia mienia - informuje sierż. szt. Jakub Bagiński, oficer prasowy słupskiej policji. - W przypadku posiadania jakichkolwiek informacji w tej sprawie prosimy o kontakt z Komisariatem Policji II w Słupsku, a każde zgłoszenie zostanie dokładnie sprawdzone.

Burmistrzowskie referendum

Miastko
Andrzej Gurba
andrzej.gurba@gp24.pl

Jak już informowaliśmy, 3 kwietnia br. (niedziela) odbędzie się referendum w sprawie odwołania burmistrza Miastka. Tylko w jednym przypadku przy tym referendum wcześniejszemu zakończeniu może ulec działalność Rady Miejskiej w Miastku.

- Miasteczkie referendum odbywa się na podstawie zbiegu dwóch inicjatyw - Rady Miejskiej w Miastku oraz mieszkańców. Formalnie pierwszy był wniosek radnych. Komisarzy wyborczy w Słupsku zdecydował o połączeniu inicjatyw, choć mógł też podjąć decyzję o referendum tylko na podstawie pierwszego wniosku, a więc uchwały rad-

nych. Połączenie obu inicjatyw daje mieszkańcom formalną możliwość np. zgłaszania kandydatów do komisji i prowadzenia kampanii. Bez połączenia inicjatyw nie byłoby to możliwe.

Burmistrz Miastka Danuta Karaśkiewicz (i z automatu wiceburmistrz Longina Janowska) straci stanowisko, jeśli w głosowaniu 3 kwietnia br. większość głosujących opowie się przeciwko niej. Warunkiem koniecznym jest przy tym odpowiednia frekwencja.

W przypadku gminy Miastko zgłoszować musi przynajmniej 3168 osób (3/5 liczby biorących udział w wyborze burmistrza). Jeśli lokale wyborcze odwiedzi mniej osób, referendum nie jest ważne (niezależnie od głosów „za” i „przeciw”) i burmistrz pozostaje na stanowisku.

W jednym przypadku przy tym referendum, niejako z automatu wcześniej działalność kończy Rada Miejska w Miastku. Konkretnie wtedy, jeśli większość głosujących poprze Danutę Karaśkiewicz, a więc w referendum nie będzie przeciwko niej. Tak mówi o tym przepisy. To niejako „kara” dla radnych za nieskuteczną inicjatywę referen-

3168

osób musi wziąć udział w referendum, aby było ono ważne

dalną. W pozostałych przypadkach: niska frekwencja (referendum nieważne), odwołanie Danuty Karaśkiewicz - Rada Miejska w Miastku pozostaje.

W referendum 3 kwietnia w Miastku głosować będzie można w godz. 7-21 w wyznaczonych lokalach wyborczych. Do 4 marca br. podane zostaną granice obwodów głosowania oraz siedziby komisji. Do 9 marca br. powołana zostanie miejska komisja referendalna. Będzie 9-osobowa (po 3 osoby mogą zgłosić: Rada Miejska w Miastku, burmistrz Miastka, inicjatorzy referendum - mieszkańcy).

Do 14 marca komisarzy wyborczy powoła obwodowe komisje do spraw referendum (też 9-osobowe, członkowie zgłoszeni przez radę, burmistrza i inicjatorów referendum).

Material Informacyjny Orange

0010422362

Dlaczego warto przenieść numer do Orange?

Zastanawiasz się nad zmianą operatora? Orange przygotował dla swoich klientów pakiety, które pozwolą na stały kontakt z bliskimi, dostęp do szybkiego internetu oraz możliwość zakupu najnowszych smartfonów w świetnych cenach. Podpowiemy Ci, z jakich rabatów na abonament komórkowy i smartfony warto obecnie skorzystać.

Nie zwlekaj, te oferty czekają tylko do 3 kwietnia!

Jeśli masz w planach przeniesienie numeru do Orange, koniecznie zrób to do 3 kwietnia. Decydując się na umowę z abonamentem komórkowym oraz smartfonem, możesz zaoszczędzić aż 480 zł lub wybierając pakiet usług Orange Love - zyskać dwa miesiące za 0 zł. Orange w swojej ofercie posiada wiele najnowszych modeli w atrakcyjnych cenach. Warto rozważyć, m.in.: realme 8i 4/64 GB za 30 zł na 24 miesiące z Planem 60 lub Samsung Galaxy S21 FE 5G 128 GB z ratą 100 zł po rabacie przy wyborze Planu 80. Przeniesienie numeru do Orange naprawdę się opłaca. Jak wynika z raportu UKE, dotyczącego przenoszenia numerów pomiędzy sieciami w Polsce: „w 2021 roku najwięcej klientów przeniosło numer do Orange”.

#hello5G, czyli szybki dostęp do internetu

#hello5G to gwarancja dostępu do internetu wysokiej jakości. Koniec cięć podczas rozmów wideo z najbliższymi, czy oczekiwania na sa-



załadowanie się odcinka ulubionego serialu. Obecnie ofertą #hello5G mogą cieszyć się użytkownicy ponad 80 modeli smartfonów, m.in.: w pakietach Orange Love Standard, Love Extra, Love Premium, Abonamencie komórkowym - Plan 60 i Plan 80, Orange Flex w Planie z pakietem 100 GB za 80 zł, w Usłudze bez limitu do wszystkich + 20 GB za 39 zł w Orange na kartę. Wśród modeli telefonów obsługujących #hello5G można znaleźć m.in. Xiaomi 11 Lite NE, OPPO Reno 6 5G, Samsung S21 FE.

Smartfony przyjazne dla środowiska

Orange przygotował dla swoich klientów ofertę odkupu używanych telefonów. Wystarczy przyjść do dowolnego salonu Orange. Podczas wizyty konsultant wyceni smartfon i przekaże bon o jego wartości, do zrealizowania na zakup urządzeń lub akcesoriów. Używane urządzenia, które nie kwalifikuje się do odkupu, można zostawić do recyklingu w sa-

lonie Orange. Oferta dotyczy wybranych modeli i zależy od stanu technicznego urządzenia. Jeśli jednak szukasz nowego smartfona lub laptopa w świetnych cenach, koniecznie powinieneś rozważyć zakup odnowionych modeli w sklepie Orange.

Poznaj pakiety Orange

Orange Love to oferta, która świetnie sprawdzi się w Twoim domu. Znajdziesz w niej m.in.: internet światłowodowy z modemem z inteligentną funkcją Smart Wi-Fi oraz kartę SIM z nielimitowanymi rozmowami. Dla miłośników wieczorów spędzanych podczas oglądania seriali i filmów, świetną opcją będzie Love Standard z usługą telewizji ze 120 kanałami. Nowi klienci, którzy dotychczas nie mieli internetu domowego, mogą skorzystać z promocji 2 miesiące abonamentu za 0 zł. Decydując się na pakiet Love dla Firm, możesz oszczędzić aż 840 zł. W ofercie dla biznesu, klienci znajdują też wiele modeli smartfonów w atrakcyjnych cenach.



FOT. ARCHIWUM

Tylko w jednym przypadku działalność Rady Miejskiej w Miastku ulegnie wcześniejszemu zakończeniu (zdjęcie ilustr.)

Sprawa zabójstwa siekierą w Sądzie Najwyższym

Bogumiła
Rzeczowska

bogumila.rzeczowska@gp24.pl



W wokandy

Sprawa skazanego na dożywocie Pawła S. ze Słupska trafiła do Sądu Najwyższego. Obrona wytyka błędy sądowi i skarży wysoką karę. Prokuratura nie zgadza się z zawartymi w kasacji argumentami obrony.

39-letni Paweł S. został skazany w październiku 2021 roku na dożywocie za zabójstwo siekierą swojej żony 33-letniej Katarzyny S. Wówczas Sąd Apelacyjny w Gdańsku zmienił wyrok 25 lat więzienia wydany przez Sąd Okręgowy w Słupsku. W ubiegłym tygodniu sprawa trafiła do Sądu Najwyższego.

Okrutna zbrodnia wydarzyła się 17 czerwca 2020 roku na działce ogrodowej w Sierakowie pod Słupskiem. Stało się to w czasie, gdy małżeństwo rozstało się po siedmiu latach związku, postanowiło wziąć rozwód, a Paweł S. mieszkał na stacji. Na działce każde z małżonków siedziało w swoim towarzystwie. Mężczyzna bywał też u żony, gdy odwiedzała dzieci. Od ponad dwóch tygodni przed zaatakowaniem jej siekierą miał zakaz zbliżania się i kontaktowania z żoną w związku z podejrzeniem o znęcanie.

Według Prokuratury Rejonowej w Słupsku Paweł S., działając z zamiarem bezpośrednim pozbawienia życia swojej żony Katarzyny, poprzez zadanie jej ciosów siekierą w plecy, głowę, klatkę piersiową i kończyny, spowodował u pokrzywdzonej ciężkie obrażenia ciała, których skutkiem



Proces Pawła S. przed Sądem Okręgowym w Słupsku

była śmierć kobiety 22 czerwca. Katarzyna S. osierociła troje dzieci, w tym dwoje pochodzących z małżeństwa z Pawłem S. Oskarżony odpowiadał także za psychiczne i fizyczne znęcanie się nad żoną od 2017 roku do 23 maja 2020 roku oraz za posiadanie znacznej ilości amfetaminy, którą ujawniono w czasie zatrzymania mężczyzny w dniu zbrodni.

Przed Sądem Okręgowym w Słupsku proces rozpoczął się w lutym 2021 roku. W czerwcu zapadł wyrok skazujący Pawła S. na karę łączną 25 lat więzienia. Zgodnie z wnioskiem prokuratora Paweł S. ma zapłacić trojgu dzieciom ofiary po 100 tysięcy złotych. Sąd uznał, że oskarżony działał z zamiarem nagłym, nie planując wcześniej zbrodni.

Z tym nie zgodziła się prowadząca sprawę prokurator Aleksandra Pryputniewicz, która żądała kary dożywocia, twierdząc że oskarżony działał

w sposób przemyślany. Natomiast obrońca Dawid Jach wnosil o uznanie zabójstwa za czyn popełniony w afekcie, czyli pod wpływem silnego wzburzenia usprawiedliwionego okolicznościami, za co grozi kara od roku do 10 lat.

Sąd Apelacyjny w Gdańsku, do którego odwołały się obie strony, w pełni podzielił argumentację prokuratora. Stwierdził, że oskarżony oburącz trzymał siekierę o wadze 2,5 kilograma, najpierw uderzył częścią metalową w poprzek kręgosłupa, co spowodowało natychmiastowe przecięcie rdzenia, zmiążdżenie kręgosłupa, powstanie niedowładu kończyn. A gdy Katarzyna S. upadła na ziemię, uderzył ją, także częścią metalową, dwukrotnie w głowę, w rękę i w łydękę. To wszystko działo się na oczach znajomych, a przede wszystkim małych dzieci. Według sądu apelacyjnego zamiar był

bezpośredni, a zdarzenie nie nosiło śladów afektu.

Wyrok wydany 22 października jest prawomocny. Jednak obrona wniosła kasację do Sądu Najwyższego.

- Nasze stanowisko się nie zmieniło - mówi mecenas Dawid Jach, obrońca oskarżonego. - Pomijając błędy proceduralne, podważyliśmy przede wszystkim wymiar kary. Sąd drugiej instancji błędnie rozpoznał i ocenił materiał dowodowy. Nadal podtrzymujemy to stanowisko, że czyn został popełniony w afekcie.

- W odpowiedzi uznaliśmy kasację za bezzasadną i wniosliśmy o jej nieuwzględnienie - mówi z kolei prokurator Aleksandra Pryputniewicz. - W ocenie prokuratury argumenty kasacji są powieleniem tych, które zostały przedstawione w apelacji, co już zostało rozstrzygnięte przez Sąd Apelacyjny w Gdańsku. ©©

Pędził swoim autem 142 km/h w obszarze zabudowanym

Z policji

Sylvia Lis

sylvia.lis@polskapress.pl

Od piątku do niedzieli policjanci z Wydziału Ruchu Drogowego Komendy Miejskiej Policji w Słupsku realizowali działania prewencyjne pn. „Prędkość”. W trakcie prowadzonych kontroli funkcjonariusze zwracali szczególną uwagę na tych kierujących, którzy nie stosowali się do obowiązujących ograniczeń prędkości. Kierowca, który w obszarze zabudowanym jechał z prędkością 142 km/h, został ukarany mandatem w wysokości 2500 zł oraz stracił prawo jazdy na trzy miesiące.

Prowadzone przez słujską drogówkę na terenie miasta i powiatu działania pn. „Prędkość” pozwoliły na wyeliminowanie z drogi na kilka najbliższych miesięcy, a także ukaranie wysokimi mandatami, tych kierowców, którzy zdecydowali się na mocniejsze naciśnięcie na pedał gazu.

Przekonał się o tym m.in. 43-latek z powiatu wejherowskiego, który swoim volvo, na drodze krajowej nr 6 jechał w obszarze zabudowanym z prędkością 142 km/h, czyli prawie trzykrotnie wyższą niż dopuszczają przepisy. Mężczyzna stracił prawo jazdy na trzy miesiące oraz będzie musiał zapłacić mandat w wysokości 2500 złotych.

Zdecydowanie za szybko jechał też kierowca mercedesa, który na obwodnicy Słupska, rozpędził swój pojazd do 180 km/h w miejscu, gdzie dopuszczalna prędkość to 90 km/h, dodatkowo wyprzedzał w miejscu niedozwolonym. Za te wykroczenia policjanci ukarali go mandatami w wysokości 2700 zł oraz 15 punktami karnymi.

Nieoznakowany radiowóz zarejestrował też pędzącego przez Sycewice peugeota. 48-latek z powiatu wejherowskiego jechał przez obszar zabudowany o 53 km/h za szybko. On również stracił prawo jazdy na trzy miesiące i został ukarany punktami karnymi i mandatem w wysokości 1500 zł.

Zgodnie z nowymi przepisami, za przekroczenie prędkości grozi:

- ★ o 31-40 km/h, mandat wynosi od 800 zł do 1600 zł,
- ★ o 41-50 km/h, mandat wynosi od 1000 zł do 2000 zł,
- ★ o 51 - 60 km/h, mandat wynosi od 1500 zł do 3000 zł,
- ★ o 61-70 km/h, mandat wynosi od 2000 zł do 4000 zł,
- ★ o ponad 70 km/h, mandat wynosi od 2500 zł do 5000 zł.

Policjanci przypominają jednocześnie, że np. wykroczenie polegające na kierowaniu pojazdem bez uprawnień kończy się skierowaniem wniosku do sądu, gdzie wysokość grzywny określono ustawą na minimum 1 500 złotych. Ponadto kierującego czeka także objęcie zakazem prowadzenia pojazdów. ©©

Pełni smutku i żalu przyjęliśmy wiadomość o śmierci
śtṛp

adw. **Krystyny Mazurkiewicz**

Wyrazy głębokiego współczucia całej Rodzinie
składają

Dziekan, Adwokaci i aplikanci Izby Koszalińskiej
oraz pracownicy biura

0010426197

Wyrazy głębokiego żalu i współczucia
Bożenie i Leonowi Kiziukiewiczom
z powodu śmierci

Mamy i Teściowej

składają
Wójt Gminy Kobylnica Leszek Kuliński
wraz z współpracownikami

0010425768

Szczere wyrazy współczucia i żalu oraz słowa wsparcia
Bożenie i Leonowi Kiziukiewiczom
z powodu śmierci

Mamy i Teściowej

składa
Rada Gminy Kobylnica

0010425774



Słupsk „Radość istnienia” w Galerii OT Rondo

W Galerii Ośrodka Teatralnego Rondo eksponowane są prace alarskie i ceramiczne Agnieszki Gozdalskiej i Tomasza Popławskiego. - Agnieszka i Tomek - wrażliwe, twórcze dusze, tworzą związek partnerski od paru lat. Prace prezentowane na wystawie są owocem ich miłości do siebie i świata - zaprasza na wystawę Krzysztof Przygoda, instruktor w Słupskim Ośrodku Kultury. Tomasz Popławski jest instruktorem w pracowni ceramicznej SOK, specjalistą od ceramiki i uznanym grafikiem, którego prace zdobywały wiele nagród, zarówno w konkursach lokalnych, jak i ogólnopolskich. (MARA)

Policja w szkołach o zagrożeniach w sieci

Magdalena Olechnowicz
magdalena.olechnowicz@gp24.pl



Edukacja

Tuż przed feriami słupska policja przeprowadziła serię spotkań z uczniami w szkołach. Policjanci poruszali kwestię bezpieczeństwa w internecie.

Jedno z takich spotkań odbyło się w Szkole Podstawowej nr 9. Funkcjonariusze z Wydziału Prewencji Komendy Miejskiej Policji w Słupsku zorganizowali zdalne spotkanie profilaktyczne z uczniami klasy VIII, podczas którego omawiali zasady bezpiecznego korzystania z Internetu. Uczniowie dowiedzieli się także jakich zachowań należy się w sieci wystrze-

gać oraz jakie konsekwencje mogą grozić w przypadku popełnienia czynu karalnego lub demoralizacji.

Policjanci z uwagi na wprowadzoną kilka tygodni temu naukę zdalną do spotkania z uczniami wykorzystali internet. Zwrócili w ten sposób uwagę młodzieży na pozytywne aspekty korzystania z sieci oraz fakt, że w wielu kwestiach internet ułatwia życie. Należy jednak pamiętać, że pewne zachowania w sieci są zabronione i można za nie ponieść surowe konsekwencje.

Najczęstsze zagrożenia

★Hejt - często wystawianie złych, wręcz kompromitujących komentarzy to rozrywka dla młodego internauty. Niestety, hejt w sieci w skrajnych przypadkach może doprowadzić młodego człowie-



FOT. KMP SŁUPSK

Spotkanie policjantów z uczniami Szkoły Podstawowej nr 9 w Słupsku przeprowadzono w trybie online

ka do zaniżonej oceny, depresji, a nawet samobójstwa.

★Uwodzenie w Internecie (child grooming) - działania podejmowane przez osoby

w sieci w celu zaprzyjaźnienia się i nawiązania więzi emocjonalnej z dzieckiem, tak aby w późniejszym czasie zmniejszyć jego opory przed kontak-

tem w świecie rzeczywistym, który w efekcie może doprowadzić do seksualnego wykorzystania.

★Materiały epatujące przemocą - w internecie można znaleźć filmy lub zdjęcia zawierające przemoc, lub nawołujące do nienawiści. Młodzi ludzie mogą brać przykład z takich informacji i przenosić je do świata realnego.

★Uzależnienie od internetu - gdy dziecko zbyt długo korzysta z Internetu, a pozbawienie go dostępu do sieci powoduje złość i rozdrażnienie, może być to pierwsza oznaka uzależnienia. Warto wówczas nawiązać kontakt ze specjalistą, zanim straci się kontakt z dzieckiem.

★Kontakt z internetowymi oszustami - w sieci pojawiają się różnego rodzaju ogłoszenia, część z nich to, niestety,

Hejt w sieci w skrajnych przypadkach może doprowadzić młodego człowieka do zaniżonej oceny, depresji, a nawet samobójstwa

próba oszustwa. Pamiętaj, aby przed zakupem rzeczy lub usług w sieci dokładnie zweryfikować sprzedawcę. Przy zakupie droższych rzeczy warto dołożyć parę złotych i dokonać zakupu za pobraniem. Wówczas przy odbiorze towaru, jeszcze przy dostawcy możesz stworzyć paczkę i sprawdzić, czy towar jest zgodny z zamówieniem. Jeżeli tak nie jest, masz prawo odmówić jego przyjęcia. ©P

Trwają zapisy chętnych na przegląd piosenki

Kultura

Anna Czerny-Marecka
anna.marecka@gp24.pl

Soliści, duety, zespoły wokalne i chóry ze Słupska i powiatu słupskiego mogą zaprezentować się na Powiatowym Przeglądzie Piosenki Dziecięcej i Młodzieżowej „Idzie Wiosna” w Siemianicach. Zapisy prowadzone są do 2 marca.

Jak informuje Karolina Oszmaniec, z Centrum Kultury i Biblioteki Publicznej Gminy Słupsk, 11 marca, w sali Zespołu Szkolno-Przedszkolnego w Siemianicach o godz. 10 rozpocznie się kolejna edycja Powiatowego Przeglądu Piosenki Dziecięcej i Młodzieżowej „Idzie Wiosna”.

W wydarzeniu mogą wziąć udział soliści, duety, zespoły wokalne i chóry działające

przy szkołach, domach kultury, parafiach, stowarzyszeniach ze Słupska i Powiatu Słupskiego, którzy zostaną podzieleni na dwie grupy wiekowe: od 6 lat do III klasy szkoły podstawowej oraz od IV klasy do klasy VIII. Każda placówka może zgłosić maksymalnie do dwóch przedstawicieli w danej kategorii.

Warunkiem uczestnictwa jest przesłanie formularza zgłoszeniowego, które jest jednoznaczne z akceptacją regulaminu. Zgłoszenia przyjmowane są do 2 marca na formularzu online: <https://bit.ly/formularzidziejwiosna>.

Szczegółowe informacje można uzyskać pod numerem telefonu: 59 847 10 91 - Karolina Oszmaniec oraz zaglądając na stronę internetową www.kultura.slupsk.pl. ©P

REKLAMA

0010421656



WYBIERAM SŁUPSKI! Prezydent Miasta Słupska

ogłasza
I nieograniczony przetarg ustny

na sprzedaż części nieruchomości (lokalu mieszkalnego) stanowiącej własność miasta Słupska, położonej w Słupsku przy ulicy Henryka Sienkiewicza 1 Przedmiotem przetargu jest lokal mieszkalny nr 15 o pow. użytkowej 78,44m², położony w budynku przy ul. Henryka Sienkiewicza 1 z udziałem 515/10000 we własności części wspólnych budynku i w prawie własności części działki gruntu oznaczonej nr 582/1 o łącznej powierzchni 892m² w obrębie 6, dla których Sąd Rejonowy w Słupsku VII Wydział Ksiąg Wieczystych prowadzi KW SL1S/00040806/1.

Cena wywoławcza wynosi 260.000,00 zł, wadium 26.000,00 zł, postąpienie nie mniej niż 2.600,00 zł

Sprzedaż nieruchomości zabudowanej zwolniona z 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).

Lokal mieszkalny nr 15 położony jest na III piętrze (III kondygnacji) o łącznej powierzchni użytkowej 78,44 m², składa się z 3 pokoi, kuchni, łazienki + w.c., oraz przedpokoju. Lokal kwalifikujący się do remontu. Ogrzewanie z sieci miejskiej. Stan techniczny lokalu średni o przeciętnym standardzie wykończenia.

Nieruchomość położona jest na terenie, dla którego obowiązuje miejscowy plan zagospodarowania przestrzennego „Mickiewicza” na terenie o funkcji: tereny adaptowanej zabudowy mieszkaniowej wielorodzinnej z usługami wbudowanymi, usługi: handlu, gastronomii, administracji, turystyki, kultury oraz inne nieuciążliwe (10.4. MWU). Obiekt figuruje w wykazie gminnej ewidencji zabytków jako inne zabytki nieruchome znajdujące się w wojewódzkiej ewidencji zabytków województwa pomorskiego. W związku z tym podlega uwarunkowaniom zgodnym z zapisami obowiązującego na tym terenie miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego.

Przetarg odbędzie się w dniu 16.03.2022 r. o godz. 10⁰⁰ w sali nr 212 Urzędu Miejskiego w Słupsku, Plac Zwycięstwa 3 (II piętro).

Warunkiem przystąpienia do przetargu jest wpłacenie wadium do dnia 11.03.2022 r. na konto: Miasto Słupsk mBank SA nr 08 1140 1153 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.

Nieruchomość będzie udostępniona do oglądania w dniu 7.03.2022 r. o godz. 14:30. Przed przystąpieniem do przetargu konieczne jest okazanie komisji przetargowej dokumentu tożsamości przez uczestnika przetargu oraz dodatkowo w przypadku:

- osób, przystępujących do przetargu w charakterze pełnomocnika oferenta konieczne jest posiadanie pełnomocnictwa w formie aktu notarialnego lub pełnomocnictwa z notarialnym poświadczeniem podpisu,
- 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, lub z pełnomocnictwem drugiego małżonka z notarialnym poświadczeniem podpisu, 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). Osobie, która wygra przetarg, a uchyli się od zawarcia umowy notarialnej wpłaconego wadium nie zwraca się. Koszty zawarcia umowy notarialnej ponosi nabywca.

Osoby, przystępujące do przetargu reprezentujące oferentów powinny posiadać notarialne pełnomocnictwo.

Osobie, która wygra przetarg, a uchyli się od zawarcia umowy notarialnej wpłaconego wadium nie zwraca się. Koszty zawarcia umowy notarialnej ponosi nabywca.

Dodatkowe informacje można uzyskać w pokoju 224 Urzędu Miejskiego w Słupsku (Wydział Zarządzania Nieruchomościami) lub telefonicznie 59 848 83 30 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

0010421697



WYBIERAM SŁUPSKI! Prezydent Miasta Słupska

ogłasza I nieograniczony przetarg ustny na sprzedaż części nieruchomości (lokalu mieszkalnego) stanowiącej własność miasta Słupska, położonej w Słupsku przy placu Władysława Broniewskiego 1

Przedmiotem przetargu jest lokal mieszkalny nr 8 o pow. użytkowej 129,12 m², położony w budynku przy pl. Władysława Broniewskiego 1 z udziałem 1388/10000 we własności części wspólnych budynku i w prawie własności części działki gruntu oznaczonej nr 394/9 o łącznej powierzchni 327 m² w obrębie 6, dla których Sąd Rejonowy w Słupsku VII Wydział Ksiąg Wieczystych prowadzi KW SL1S/00024124/8.

Cena wywoławcza wynosi 350.000,00 zł, wadium 35.000,00 zł, postąpienie nie mniej niż 3.500,00 zł

Sprzedaż nieruchomości zabudowanej zwolniona z 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).

Lokal mieszkalny nr 8 położony jest na III piętrze (IV kondygnacji) o łącznej powierzchni użytkowej 129,12 m², składa się z 4 pokoi, kuchni, spiżarni, łazienki + w.c., pomieszczenia gospodarczego oraz przedpokoju. Ogrzewanie - piece kaflowe Lokal kwalifikujący się do kapitalnego remontu.

Nieruchomość położona jest na terenie, dla którego obowiązuje miejscowy plan zagospodarowania przestrzennego „Mickiewicza” na terenie o funkcji: tereny adaptowanej zabudowy mieszkaniowej wielorodzinnej z usługami wbudowanymi, usługi: handlu, gastronomii, administracji, turystyki, kultury oraz inne nieuciążliwe (6.1. MWU). Obiekt figuruje w wykazie gminnej ewidencji zabytków jako inne zabytki nieruchome znajdujące się w wojewódzkiej ewidencji zabytków województwa pomorskiego. W związku z tym podlega uwarunkowaniom zgodnym z zapisami obowiązującego na tym terenie miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego.

Przetarg odbędzie się w dniu 23.03.2022 r. o godz. 10.00 w sali nr 212 Urzędu Miejskiego w Słupsku, plac Zwycięstwa 3 (II piętro).

Warunkiem przystąpienia do przetargu jest wpłacenie wadium do dnia 18.03.2022 r. na konto: Miasto Słupsk mBank SA nr 08 1140 1153 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.

Nieruchomość będzie udostępniona do oglądania w dniu 14.03.2022 r. o godz. 14:30. Przed przystąpieniem do przetargu konieczne jest okazanie komisji przetargowej dokumentu tożsamości przez uczestnika przetargu oraz dodatkowo w przypadku:

- osób, przystępujących do przetargu w charakterze pełnomocnika oferenta konieczne jest posiadanie pełnomocnictwa w formie aktu notarialnego lub pełnomocnictwa z notarialnym poświadczeniem podpisu,
- 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, lub z pełnomocnictwem drugiego małżonka z notarialnym poświadczeniem podpisu, 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). Osobie, która wygra przetarg, a uchyli się od zawarcia umowy notarialnej wpłaconego wadium nie zwraca się. Koszty zawarcia umowy notarialnej ponosi nabywca.

Osoby, przystępujące do przetargu reprezentujące oferentów powinny posiadać notarialne pełnomocnictwo.

Osobie, która wygra przetarg, a uchyli się od zawarcia umowy notarialnej wpłaconego wadium nie zwraca się. Koszty zawarcia umowy notarialnej ponosi nabywca.

Dodatkowe informacje można uzyskać w pokoju 224 Urzędu Miejskiego w Słupsku (Wydział Zarządzania Nieruchomościami) lub telefonicznie 59 848 83 30 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

0010423870



Zapraszamy do uczestnictwa w Konkursie

pn.: „METAMORFOZY ROKU 2020/2021

- NAJŁADNIEJSZA SŁUPSKA ELEWACJA - III EDYCJA”

Zachęcamy Państwa do wspólnej inicjatywy, aktywności na forum publicznym. Warto pochwalić się swoimi dokonaniem, tym jak udało się zmienić budynek, w którym Państwo zamieszkują oraz jego otoczenie. Konkurs skierowany jest do Właścicieli budynków mieszkalnych wielorodzinnych, którzy od 1 stycznia 2020 roku do 31 grudnia 2021 r. wykonali remont elewacji budynku. Z udziału w Konkursie wyłączone są budynki stanowiące w 100% własność Miasta oraz budynki wyłonięne i wyróżnione w I i II Edycji Konkursu „METAMORFOZY”.

Zgłoszenie konkursowe można złożyć do 15 kwietnia w siedzibie Urzędu Miejskiego w Słupsku przy pl. Zwycięstwa 3 (w pokoju nr 217 na II piętrze), w zamkniętych kopertach z tytułem: Konkurs pn.: „Metamorphozy Roku 2020/2021 - Najładniejsza Słupska Elewacja - III Edycja”.

Więcej informacji na stronie www.slupsk.pl.

Na zwycięzców czekają nagrody.

Wojtunik i Rapacki przed senacką komisją ds. pegasusa

Warszawa

Małgorzata Puzyr
malgorzata.puzyr@polskapress.pl

We wtorek przed senacką komisją ds. afery pegasusa odbyło się przesłuchanie byłego szefa CBA Pawła Wojtunika oraz byłego wiceministra MSWiA Adama Rapackiego.

Jako pierwszy zeznawał Paweł Wojtunik. Był pytany o ocenę zakupu systemu pegasus przez służby.

- Procedura zakupu jest zaprzeczeniem niezależności Centralnego Biura Antykorupcyjnego - powiedział. - Jest dla mnie oczywiste, że CBA nie może być finansowane z zewnętrznych źródeł. Problemem jest to, że nie wiemy tak naprawdę, jakie możliwości ma pegasus - dodał.

- Po co zakupiono to urządzenie? Nie ma informacji, by urządzenie było wykorzystywane przez terrorystów, by tym urządzeniem powstrzymano zamach terrorystyczny na Polskę. Na pewno nie zostało to zakupione w celu zapewnienia bezpieczeństwa Polsce - ocenił Wojtunik.

- Wszystko co się dzieje wokół pegasusa oceniam negatywnie - podkreślał były szef CBA.

Senacka komisja ds. pegasusa

Wcześniej senacka komisja przesłuchiwała m.in. Romana Giertycha, Krzysztofa i Dorotę



Były szef CBA skrytykował zakup systemu pegasus

Brejzów, prokurator Ewę Wrzosek oraz Michała Kołodziejczaka z Agrounii.

W skład nadzwyczajnej komisji senackiej wchodziły łącznie senatorowie partii opozycyjnych. Miejsca przysługujące Prawu i Sprawiedliwości nie zostały obsadzone. Partia rządząca odmówiła udziału w pracach komisji. Jak wyjaśniała rzeczniczka Prawa i Sprawiedliwości Anita Czerwińska, „ta sprawa jest polityczną hucpą, polityczną awanturą, chodzi o to, żeby dawać linię obrony tym osobom, wobec których toczy się postępowanie”.

Rzecznik ministra koordynatora służb specjalnych Stanisław Żaryn wielokrotnie podkreślał, że polskie służby działają zgodnie z prawem.

Rau rozmawiał w Moskwie o bezpieczeństwie Europy

Grzegorz Kuczyński
redakcja@polskapress.pl

Warszawa, Moskwa

- Zaproponowaliśmy inicjatywę nowego dialogu na temat bezpieczeństwa europejskiego, którego celem jest redukcja ryzyka konfrontacji oraz wzmocnienie bezpieczeństwa - poinformował szef polskiej dyplomacji Zbigniew Rau po rozmowach z ministrem spraw zagranicznych Rosji.

- Kluczowym tematem rozmów dla mnie był stan bezpieczeństwa europejskiego, które znajduje się w głębokim kryzysie - mówił szef polskiego MSZ podczas wspólnej konferencji z Siergiejem Ławrowem. Jak wskazał, „sytuacja wokół Ukrainy pozostaje niezwykle napięta i grozi jeszcze poważniejszą eskalacją”. - Polskie przewodnictwo w OBWE podejmuje wszelkie działania, by jej zapobiec i obniżyć odczuwalne obecnie napięcie - podkreślił.

- Dialog to najlepszy sposób załatwiania spraw trudnych. Mam ogromną nadzieję, że Rosja podzieli ten punkt widzenia. Jedynym wyjściem z obecnego kryzysu jest dyplomacja. OBWE może i powinna znaleźć zastosowanie w wysiłkach na rzecz obrony pokoju w Eu-



- Dialog to najlepszy sposób załatwiania spraw trudnych. Mam ogromną nadzieję, że Rosja podzieli ten punkt widzenia - mówił w Moskwie szef polskiego MSZ Zbigniew Rau

ropie - powiedział szef MSZ Zbigniew Rau.

Z kolei szef rosyjskiej dyplomacji po spotkaniu z Rauem powiedział, że w ramach OBWE istnieje wiele problemów, które wymagają pilnych rozwiązań i zaufania między członkami organizacji. - W obecnych niełatwych warunkach pełnienie funkcji przewodniczącego OBWE ma szczególne znaczenie, jest to wielka odpowiedzialność. Gdy pan minister prezentował na posiedzeniu Rady Stałej OBWE priorytety polskiego przewodnictwa, mó-

wił, że ważne jest poszukiwanie rozwiązań akceptowanych przez wszystkich. I jestem pewien, że przewodnictwo powinno sprzyjać osiągnięciu kompromisu, ukształtowaniu się wspólnego podejścia. W tym celu należy trzymać się mandatu przewodniczącego, unikać sformułowań pozbawionych konsensusu - oświadczył Siergiej Ławrow. Oceniał, że Rau „potwierdził takie podejście”.

Podczas spotkania z dziennikarzami w Moskwie polski minister spraw zagranicznych,

pełniący obecnie funkcję przewodniczącego Organizacji Bezpieczeństwa i Współpracy w Europie, poinformował, że w czasie spotkania omówiono też kwestie przedłużających się konfliktów na obszarze OBWE, które mają „destabilizujący wpływ na środowisko bezpieczeństwa europejskiego”. - Muszę stwierdzić, że sytuacje konfliktowe wokół Naddnieprza, Naddniestrza i na Kaukazie Południowym wciąż mają potencjał eskalacji i ograniczają rozwój tych regionów - powiedział Rau.

Z KRAJU



Gospodarka

GUS: PKB Polski w IV kwartale 2021 wzrósł aż o 7,3 procent.

Główny Urząd Statystyczny opublikował tzw. szybki szacunek dotyczący produktu krajowego brutto za czwarty kwartał 2021 r. Według prognoz i wstępnych szacunków analityków PKB w ostatnim kwartale 2021 r. urosł bardzo dynamicznie - nawet o 6,5-7,7 proc., co sprawiło, że wzrost gospodarczy w całym 2021 r. zbliżył się do 6 procent. Kilka dni temu mówił o tym szef Narodowego Banku Polskiego - Marcy Winiarski - zapowiadał Adam Glapiński. (AIP)

Zdrowie

Dostęp do antykoncepcji w Polsce najgorszy w Europie

W Polsce dostęp do nowoczesnych środków zapobiegających niechcianym ciążom jest najgorszy w Europie - wynika z najnowszego Atlasu Antykoncepcyjnego stworzonego przez Europejskie Forum Parlamentarne na rzecz Praw Seksualnych i Reprodukcyjnych. Niechłubne miejsce zajmujemy już po raz trzeci z rzędu. Polska to jedyny kraj w Europie, który został zaliczony do państw z „ekstremalnie słabym” dostępem do antykoncepcji. (AIP)

Spółeczeństwo

Będzie łatwiej o emeryturę pomostową, rząd chce nowelizacji przepi- sów

Główna zmiana - zdejmiemy z pracowników ryzyko, że jeśli w postępowaniu świadczenie ostatecznie nie zostanie przyznane, zostaną bez źródła dochodu. Dotychczas, by ubiegać się o emeryturę pomostową, trzeba było zrezygnować z pracy. (AIP)

Elektroniczne PIT-y już dostępne, ale nie obyło się bez problemów

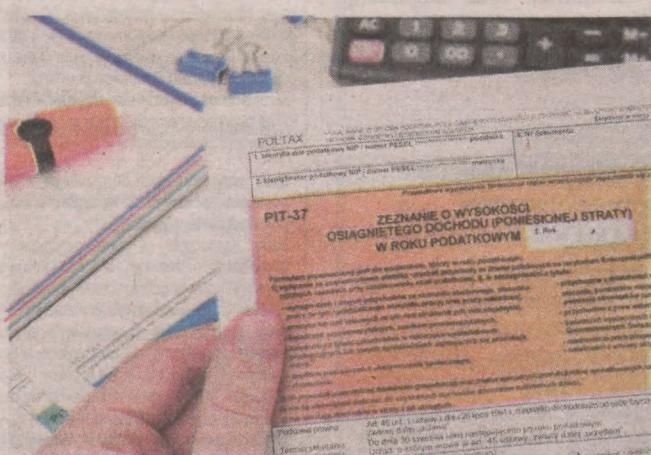
Warszawa

Małgorzata Puzyr
malgorzata.puzyr@polskapress.pl

Tegoroczna akcja rozliczeń PIT będzie trwała od 15 lutego do 2 maja br. PIT-y można pobierać dzięki usłudze Twój e-PIT. Jak poinformowało Ministerstwo Finansów, u niektórych użytkowników mogą wystąpić trudności w działaniu usługi.

Od północy w nocy z poniedziałku na wtorek na podatników w usłudze Twój e-PIT czekają przygotowane przez Krajową Administrację Skarbową (KAS) rozliczenia roczne za 2021 r.

W tym roku Ministerstwo Finansów i Krajowa Administracja Skarbowa po raz czwarty udostępniają Pola-



Twój e-PIT działa przez całą dobę i można z niego korzystać na dowolnym urządzeniu podłączonym do internetu

kom usługę Twój e-PIT. Jest ona skierowana do osób, które rozliczają się na formularzach PIT-37 i PIT-38 oraz na formularzach PIT-28 i PIT-36. W usłudze będzie też do-

stępne oświadczenie o przekazaniu 1% podatku organizacji pożytku publicznego, czyli PIT-OP.

Wiele osób, które próbowały zalogować się do sys-

temu, napotkało problemy techniczne, podczas pobierania dokumentów.

Informację tę potwierdziło Ministerstwo Finansów. „Dzisiaj u niektórych użytkowników usługi Twój e-PIT mogą wystąpić przejściowe trudności w działaniu usługi” - podano w komunikacie.

Resort przeprosił za niedogodności i przekazał, że trwają prace, „aby jak najszybciej przywrócić pełne działanie serwisu”.

Terminy

Ministerstwo Finansów informuje, że do 2 maja 2022 r. podatnicy mogą zweryfikować i zmodyfikować lub zatwierdzić swoje rozliczenia w usłudze Twój e-PIT. Potem Krajowa Administracja Skarbowa zaakceptuje zeznania PIT-37 i PIT-38, które przygotowała na podstawie podanych danych. Dzięki temu PIT będzie złożony w terminie, nawet jeżeli podatnik nie podejmie żadnych działań.

Wysiadają Ci kolana?

BIOmagnesy „wyciągają” z nich ból!

FizjoHIT z dobroczynnym polem magnetycznym już od 1. użycia zwalcza ból, obrzęk i łupanie w stawach

Zwyrodnienie, przeciążenie, uraz mechaniczny – jest tyle przyczyn, dla których Twoje kolano „pyka” przy prostowaniu, boli w trakcie chodzenia, puchnie po bieganiu czy sztywnieje w bezruchu. Od teraz wszystkie te dolegliwości możesz zwalczyć jedną, ekspercką metodą, której bez problemu użyjesz w domu! Ulga nastąpi już po godzinie! Przyłącz się do Wielkiej Akcji Informacyjno-Refundacyjnej i sięgnij po darmowy ORTOstabilizator wykorzystujący regeneracyjną moc BIOmagnesów.

Schodząc po schodach, czujesz ból i nieprzyjemne napięcie za kolanami. W kinie, po 20 minutach siedzenia, zaczyna Cię kłuć w nogach i już wiesz, że musisz je rozprostować. Kolana „rwa” Cię rano, po wielu godzinach leżenia lub wieczorem – po aktywnym dniu. Znasz te objawy? Mogą świadczyć o poważnym uszkodzeniu stawów! Nie pozwól, żeby uraz lub zwyrodnienie kolan zablokowało Ci możliwość swobodnego ruchu! Zwalcz dotkliwy ból i sztywnienie naturalnym polem magnetycznym. Przekonaj się, dlaczego europejscy eksperci

fizjoterapii polecają ortopedyczną opaskę magnetyczną na rwanie i łupanie w stawie kolanowym.

Pomoc w regeneracji stawów zaczyna się od 1. założenia...

Czy wiesz, że kolano to największy staw w naszym ciele? Jest też poddawany najsilniejszym przeciążeniom, a po 40. roku życia staje się szczególnie podatny na urazy! Ortopedzi są zgodni: bez sprawnych kolan nie da się normalnie funkcjonować! Chcesz spacerować, kukać i kłękać bez bólu? Niepokoi Cię „trzaskanie” i przeszkakiwanie kości przy zmianie pozycji? Sięgnij po wszechstronne rozwiązanie aktywujące naturalne samoleczenie w każdym elemencie stawu kolanowego: od główki, przez panewki, po łąkotki i więzadła. Nieważne, czy ból jest efektem świeżego nadwyrężenia, utrwalonego zwyrodnienia czy postępującego z wiekiem ścierania kości. Anatomicznie dopasowana opaska już od pierwszych sekund stabilizuje i odciąża chory staw. Emitowane przez nią pole magnetyczne pomaga z kolei „wygasić” stany zapalne, „rozmasować” zeszywniałe więzadła i aktywować produkcję „naoliwiającej” kości mazi stawowej. Efekt? Zeszywnienie i opuchlizna zaczynają szybko

ustępować, a Ty możesz zginać i prostować kolana bez grymasu bólu na twarzy.

Błyskawiczny ratunek, gdy wysiadają Ci kolana!

Twórcy Akcji są zgodni: to nieprawda, że w dojrzałym wieku musisz pogodzić się z bólem w kolanach, biodrach czy w dole pleców. Dzięki nowoczesnej metodzie wspierającej staw kolanowy każdy polski senior ma szansę uwolnić się od bolesnego sztywnienia nóg. Dołącz do 79 865 osób, które z pomocą BIOmagnesów zregenerowały tkanki więzadeł oraz chrząstkę i z ulgą powróciły do ulubionych aktywności.

Nie zaciskaj zębów. Zaciśnij opaskę na kolanie i zapomnij o bólu

Chcesz zawstydzić młodszych znajomych swoją doskonałą formą? Zastosuj opaskę stabilizującą-magnetyczną przyspieszającą gojenie się mikrouszkodzeń chrząstki. BIOpole emitowane przez magnesy opaski naturalnie stymuluje chrząstkę do samoodnowy. Z kolei opracowana przez ekspertów konstrukcja opaski wspiera prawidłowe ułożenie stawu kolanowego i pomaga zapobiec rozwojowi kontuzji. „Zaprzyjajnij się” z codziennym ruchem i częstą aktywnością

Ekspert radzi!



„Ból kolan można pokonać w każdym wieku!”

Pionierska opaska emitująca pole magnetyczne pomaga uwolnić się od bólu i wzmocnić staw kolanowy podczas chodzenia, kłęknięcia czy nawet biegania. Polecam ją każdemu, kto nie chce, by łupanie w nogach dyktowało mu każdy krok.

Maciej Wiąz, ekspert MedicReporters

To jest HIT!



„Kolano jak nowe już po 4 tygodniach!”

Z wiekiem stary uraz kolana zmienił się u mnie w paskudne zwyrodnienie, a co gorsza, ból zaczął „promieniować” na biodra i kręgosłup. Praktycznie nie byłam w stanie chodzić, a dzięki tej opasce znów ruszam się zwinnie i sprawnie. Bez strzelania w kościach. Dziękuję!

Janina, 72 lata, Gdynia

fizyczną. BIOmagnetyczna opaska pomoże Ci zrobić bezboleśnie nawet 10 tysięcy kroków dziennie! Im szybciej ją zastosujesz, tym bardziej zmniejszysz ryzyko unieruchomienia w fotelu!

Nie tylko Twoje kolana Ci podziękują

Stabilizacja i wsparcie stawu kolanowego to podstawowe funkcje tej opaski. Jednak dzięki nim odczujesz też ulgę w całym układzie

ruchowym. Kiedy wzmocnione siłą BIOmagnesów kolana pracują prawidłowo, Twoje biodra i lędźwie uwalniają się od bolesnych przeciążeń. Nie wyobrażasz sobie życia bez codziennej dawki ruchu? A może właśnie chcesz ruszyć się wreszcie z fotela i zaważyć o większą sprawność? Rewolucyjny wzmacniacz i stabilizator kolan w jednym pomoże Ci w tym już od 1. założenia! „Wymasuj” z kolan ból siłą magnetycznego BIOkola. W ramach Akcji Informacyjno-Refundacyjnej możesz zdobyć darmowy egzemplarz nowoczesnej ORTOopaski.

KOMUNIKAT SPECJALNY

Zadzwoń jak najszybciej – masz szansę otrzymać magnetyczny ORTOwzmacniacz nowej generacji ze 100% refundacją od producenta. Nie musisz dosyłać żadnych zaświadczeń.

ZADZWOŃ TERAZ - PRODUKTY GRATIS CZEKAJĄ!

USZKODZENIE KOLANA TO JEDEN Z NAJCZĘSTSZYCH URAZÓW ORTOPEDYCZNYCH



Dzięki domowej magnetoterapii możesz:

ZMNIJSZYĆ RWANIE W KOLANIE I OPUCHLIZNĘ

POZBYĆ SIĘ ŁUPANIA W KOŚCIACH

ZWIĘKSZYĆ ELASTYCZNOŚĆ KOLAN I BIODER

SCHYLAĆ SIĘ, KUKAĆ, KŁEKAĆ, CHODZIĆ I BIEGAĆ BEZ BÓLU

SIŁA BIOMAGNESÓW + IDEALNA STABILIZACJA = PODWÓJNA MOC WSPIERAJĄCA KOLANA!

REKLAMOWANE W TV

Pierwsze 100 osób, które zadzwonią do 02.03.2022 r., otrzyma 100% REFUNDACJI OD PRODUCENTA

SZYBKA WYSYŁKA



41 373 23 52

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

Rosyjskie wojska po ćwiczeniach jednak wrócą do baz?

Moskwa

Grzegorz Kuczyński

grzegorz.kuczynski@polskapress.pl

Rzecznik ministerstwa obrony Rosji Igor Konaszenkow poinformował, że wojska rosyjskie po zakończeniu ćwiczeń rozpoczęły załadunek i będą wracać do garnizonów. Chodzić ma o siły Południowego i Zachodniego Okręgu Wojskowego.

Ministerstwo Obrony Rosji podało, że jednostki Zachodniego i Południowego Okręgu Wojskowego we wtorek rozpoczęły powrót z ćwiczeń do swoich baz kolejną i drogami.

Jednostki Południowego i Zachodniego Okręgów Wojskowych, które wykonały swoje zadania, rozpoczęły już załadunek na transporty kolejowe i drogowe i w dniu dzisiejszym rozpoczęły przemieszczanie się do swoich garnizonów wojskowych.

Niektóre pododdziały będą maszerować samodzielnie w ramach kolumn wojskowych - powiedział rzecznik Ministerstwa Obrony Rosji Igor Konaszenkow, cytowany przez rosyjską agencję Interfax. Nie podano, w jakich regionach rozpoczął się powrót wojsk do baz.

Prawdopodobnie chodzi o manewry, które prowadzono w Południowym Okręgu Wojskowym. Pozo-



Rosjanie nie podają, które jednostki rozpoczęły odwrót

stałe duże ćwiczenia jeszcze się oficjalnie nie skończyły. Te na Białorusi mają trwać do 20 lutego, zaś na Morzu Czarnym do 19 lutego. Konaszenkow zaznaczył, że rosyjskie wojsko kontynuuje inne ćwiczenia.

Według niego, wojska Wschodniego Okręgu Wojskowego i wojska powietrznosantowe we współpracy z białoruskimi siłami zbrojnymi ćwiczą odparcie agresji przeciwko Państwu Związkowemu podczas operacji obronnej.

Rzecznik resortu obrony zaznaczył też, że seria ćwiczeń floty wojennej z udziałem okrętów nawodnych, podwodnych i lotnictwa morskiego prowadzona jest w ważnych operacyjnie rejonach wód przyległych do terytorium Rosji.

Jest furtka, przez którą Putin może uciec z pułapki wojny

Grzegorz Kuczyński

redakcja@polskapress.pl

Donbas

Duma Państwowa, niższa izba rosyjskiego parlamentu, zwróciła się do Władimira Putina o uznanie niepodległości dwóch separatystycznych regionów na południowym wschodzie Ukrainy. Kreml zdecyduje się uznać niepodległość „republik ludowych”, jeśli uzna, że nie ma już szans na realizację porozumień mińskich w rosyjskiej interpretacji. Po drugie, jeśli Moskwa uzna, że nie pociągnie to za sobą poważnych sankcji zachodnich. Ale to może być sposób, by uniknąć wojny.

Jednym z pomysłodawców uznania niepodległości dwóch okupacyjnych funkcjonujących w Donbasie jest Aleksandr Borodaj, deputowany rządzącej proputinowskiej partii Jedna Rosja. To były „premier” samozwańczej Donieckiej Republiki Ludowej w 2014 roku, obecnie kierujący organizacją weteranów wojennych z Donbasu. - W przypadku uznania niepodległości tych regionów wojna stanie się bezpośrednią koniecznością - powiedział Borodaj. Dodał, że „Rosja musia-



Putin może odwołać się do scenariusza uznania „republik ludowych” na etapie podejmowania decyzji o dalszych działaniach, wybierając między inwazją a kontynuacją negocjacji

łaby wtedy wziąć na siebie pewne obowiązki w zakresie bezpieczeństwa”.

To może być pretekst?

Przedstawiciele zachodnich wywiadów ostrzegali w ostatnich tygodniach o możliwości przeprowadzenia przez Rosję operacji „pod fałszywą flagą” na Ukrainie. Wystarczająco krwawy incydent mógłby dać Rosji pretekst do ogłoszenia, że rzekome agresywne działania Ukrainy czynią porozumienia mińskie nieważnymi, nie pozostawiając jej (Rosji) innego wyboru, jak tylko uznać „re-

publiki ludowe” oraz udzielić im jawnej pomocy wojskowej, aby chronić mieszkańców przed dalszą agresją. Zwłaszcza że mieszkańcy to w większości już obywatele Rosji. O tym, że Rosja kontynuuje wydawanie paszportów mieszkańcom Donbasu, chcąc w ten sposób stworzyć powód do eskalacji pod pozorem „obrony rosyjskich obywateli” - mówił prezydent Wołodymyr Zełenski podczas spotkania z delegacją Kongresu USA w Kijowie 18 stycznia.

Uznając „Doniecką Republikę Ludową” i „Ługańską Republikę Ludową”, Rosja

stwarza nowe zagrożenia dla Zachodu i Ukrainy oraz zyskuje dodatkowe narzędzie nacisku na Kijów i jego partnerów. Putin może odwołać się do scenariusza uznania „republik ludowych” na etapie podejmowania decyzji o dalszych działaniach, wybierając między inwazją a kontynuacją negocjacji. Choć na razie proces wydaje się beznadziejnie zablokowany, Rosja może zdecydować, że możliwość, iż pewnego dnia Ukraina zostanie zmuszona do wdrożenia porozumień zgodnie z rosyjskim ich rozumieniem, jest warta utrzymania.

ZE ŚWIATA

Wielka Brytania Książka księcia Harry'ego ma „wstrząsnąć rodziną królewską”

Książka księcia Harry'ego ma się ukazać pod koniec roku. Bliscy księcia mówią, że nie zostawi suchej nitki na swojej macosze, żonie księcia Karola. Zgodnie z wolą królowej Elżbiety II, po tym, jak książę Karol zostanie królem, uzyska ona tytuł „królowej małżonki”. Jak zauważyły brytyjskie media, Harry nawet nie pogratulował macosze wyróżnienia. Milczenie księcia w tej sprawie „mówi wiele” - stwierdził jeden z jego przyjaciół, który uważa, że Harry wciąż nie zbliżył się do Camilli. Harry i jego brat William nigdy nie byli z nią blisko, i nadal nie są - dodał. Książka księcia Harry'ego, która ma się ukazać w tym roku, „wstrząśnie rodziną królewską do szpiku kości” - ostrzegają znajomi księcia Sussex cytowani przez angielskie gazety. (AIP)

Korea Południowa Zmagania z pandemią, przybywa zgonów i zakażeń koronawirusem

Władze w Seulu mają problemy związane z kolejną falą pandemii koronawirusa. W Korei Południowej odnotowano najwyższą liczbę zgonów z powodu Covid-19 w ciągu miesiąca. Amerykańskie Centrum Kontroli i Zapobiegania Chorobom zaktualizowało swoje ostrzeżenie o podróżach do tego kraju do poziomu 4, najwyższego ryzyka, doradzając Amerykanom, aby unikali podróży lub upewnili się, że są w pełni zaszczepieni, jeśli podróż jest konieczna. Ponad 55 tysięcy nowych przypadków zakażeń koronawirusem zgłoszonych we wtorek to kolejny jednodniowy rekord i ponad 12-krotny wzrost w stosunku do poziomów z połowy stycznia. Park Hyang, wysoki rangą urzędnik południowokoreańskiego resortu zdrowia, powiedział, że zasoby szpitalne w kraju pozostają stabilne, a miejsc przeznaczonych do intensywnej terapii dla pacjentów covidowych nie są zagrożone. (AIP)

Kryzys na Ukrainie. Biden i Johnson nie tracą nadziei na porozumienie

Londyn, Waszyngton

Małgorzata Puzyr

malgorzata.puzyr@polskapress.pl

Przywódcy USA i Wielkiej Brytanii poinformowali, że nie wszystkie nadzieje na dyplomatyczne rozwiązanie kryzysu ukraińskiego są stracone, ale ostrzegają, że sytuacja pozostaje niestabilna.

Rosja konsekwentnie zaprzecza planom inwazji na Ukrainę, mimo że zgromadziła ponad 100 000 żołnierzy na granicy. Mimo to jeszcze w poniedziałek minister spraw zagranicznych Rosji Siergiej Ławrow stwierdził, że dyplomacja jest „daleka od wyczerpania”.

Ponad tuzin krajów już wezwało swoich obywateli do opuszczenia Ukrainy, a władze Stanów Zjednoczo-



Premier Wielkiej Brytanii Boris Johnson i prezydent USA Joe Biden zgodzili się, że porozumienie jest nadal możliwe

nych zapowiedziały, że bombardowania lotnicze mogą rozpocząć się dosłownie „w każdej chwili”.

W 40-minutowej rozmowie prezydent USA Joe Biden i premier Wielkiej Brytanii Boris Johnson zgodzili się, że po-

rozumienie jest nadal możliwe pomimo licznych głosów ostrzeżeń o zbliżających się rosyjskich działaniach wojskowych. Przywódcy Stanów Zjednoczonych oraz Wielkiej Brytanii powiedzieli, że pozostaje „kluczowe okno” dla Ro-

sji, aby wycofać się z gróźb wobec Ukrainy.

„Przywódcy podkreślili, że jakiegokolwiek dalsze wtargnięcie na Ukrainę spowodowałoby przedłużający się kryzys dla Rosji, z daleko idącymi szkodami zarówno dla Rosji, jak i dla świata” - podkreślono w oświadczeniu Downing Street.

Według medialnych doniesień, premier Johnson podobno powiedział, że Wielka Brytania jest gotowa zrobić wszystko, co w jej mocy, aby pomóc, na co Biden odpowiedział: „Nigdzie się nie wybieramy bez ciebie”.

We wtorek Boris Johnson zorganizował spotkanie komisji C.O.B.R.A (Cabinet Office Briefing Rooms), aby omówić reakcję Wielkiej Brytanii na presję ze strony Rosji. Jak powiedział brytyjski premier, Rosja nadal wysyła „sprzeczne sygnały”, a informacje zachodnich służb wywiadowczych na temat działań Moskwy „nie są zbyt optymistyczne”.

Zaburzenia odżywiania to nie tylko anoreksja! Jak je rozpoznać i leczyć?

Sposób żywienia uwarunkowany jest poziomem społeczno-gospodarczym, tradycjami oraz dostępem do produktów spożywczych. Wpływ na rozwój schorzenia ma również kreowany przez media kult chudego i wysportowanego ciała

Choroby psychiczne

Agata Siemiaszko

agata.siemiaszko@polskapress.pl

Problemy związane ze świadomą zmianą przyjmowania pokarmu mogą dotyczyć 70 mln ludzi na świecie, z czego 90 proc. stanowią kobiety. Zaburzenia odżywiania należą do schorzeń psychicznych i wymagają szybkiej diagnozy. Wśród najczęstszych można wymienić anoreksję, bulimię oraz kompulsywne objadanie się.

Stanowią one poważny problem, który ma wpływ na sferę psychiczną, fizyczną oraz społeczną człowieka. Nieleczone mogą doprowadzić do skrajnego wyczerpania organizmu, a także myśli oraz prób samobójczych. Dlatego tak ważne jest reagowanie w przypadku podejrzenia wystąpienia problemu u bliskiej osoby.

Przyczyny rozwoju

Niestety, dotychczas nie udało się ustalić dokładnych przyczyn wpływających na rozwój zaburzeń. Sugeruje się, że udział w ich powstawaniu bierze wiele czynników, których niefortunny zbieg okoliczności powoduje wytworzenie się szkodliwych schematów myślenia oraz złych nawyków. Do prawdopodobnych czynników zwiększających ryzyko rozwoju zaburzeń odżywiania należą:

- Czynniki kulturowe - propagowany przez media kult szczupłej sylwetki może negatywnie wpływać na postrzeganie własnej osoby, szczególnie u nastolatków.
- Uwarunkowanie genetyczne - spowodowane przez uwarunkowane genetycznie zaburzone stężenie neurotransmiterów, w szczególności serotoniny i dopaminy.
- Trauma - narażone są na nią głównie osoby, które doświadczyły gwałtu, przemocy domowej lub stresujących sytuacji, takich jak wypadek czy katastrofa.



Zaburzenia odżywiania zazwyczaj związane są ze zmianą sposobu żywienia i obsesyjnym kontrolowaniem masy ciała

● **Nadmierna kontrola rodziców** - posiłek w dzieciństwie często kojarzy się z kontrolą rodzicielską, ponieważ to opiekunowie decydują, co zje dziecko. Z upływem czasu osoba kontrolowana zaczyna się buntować poprzez zmianę sposobu spożywania posiłków.

Anoreksja - jadłowstręt psychiczny

Jest to najczęściej występujące zaburzenie odżywiania. Może ono dotyczyć nawet 4 proc. ludzi na świecie. Pacjent obsesyjnie przejmuje się swoim wyglądem i masą ciała, ma zniekształcony obraz własnej osoby,

obniżoną samoocenę oraz lęk przed przytęciem. Strach powoduje, że osoba chora odmawia przyjmowania pokarmów, zaczyna się głodzić, co w konsekwencji prowadzi do wychudzenia i skrajnego niedożywienia. Głodzeniu się często towarzyszy również nadmierna aktywność fizyczna.

Wśród typowych objawów anoreksji można wymienić znaczną niedowagę, ograniczone wzorce żywieniowe i monotonię w posiłkach oraz nieustanne dążenie do szczupłej sylwetki. W przebiegu anoreksji często zdarza się unikanie jedzenia w towarzystwie innych osób,

a w skrajnych przypadkach nawet chowanie posiłków w różnych miejscach, np. w szafie lub pod łóżkiem. Nieleczone zaburzenie może prowadzić do niedoborów pokarmowych,

Każde zaburzenie odżywiania wymaga konsultacji psychologa, ponieważ może prowadzić do nieodwracalnego uszkodzenia narządów oraz pogorszenia stanu zdrowia psychicznego

spadku odporności, złamań kości, depresji oraz myśli samobójczych.

Bulimia - żarłoczność psychiczna

Pacjenci z tym zaburzeniem mają zazwyczaj prawidłową masę ciała lub lekką nadwagę. Szacuje się, że na bulimie choruje 2 proc. populacji żeńskiej na świecie. Żarłoczność psychiczna polega na spożywaniu nadmiernej ilości jedzenia w określonym czasie. Każdy taki epizod objadania się trwa do momentu wystąpienia silnego bólu z przejedzenia. Następnie bulimik stara się pozbyć jedzenia z organizmu. Najczęściej dochodzi do tego poprzez prowokowanie wymiotów po posiłkach lub stosowanie środków przeczyszczających. Do kolejnych charakterystycznych objawów bulimii należą brak umiejętności opanowania apetytu, obsesyjne sprawdzanie masy oraz wymiarów ciała. Nieleczone zaburzenie prowadzi do rozwoju stanu zapalnego gardła, obrzęku ślinianek, próchnicy zębów oraz ciężkiego odwodnienia.

BED - kompulsywne objadanie się

Zespół kompulsywnego objadania się polega na spożywaniu w niekontrolowany sposób dużej ilości pożywienia. Szacuje się, że zaburzenie może dotyczyć nawet 20 proc. kobiet na świecie. Cechą charakterystyczną tego zespołu jest brak prowokowania wymiotów i stosowania środków przeczyszczających. Chory nie czuje również przymusu stosowania głodówek, diet odchudzających oraz podejmowania aktywności fizycznej.

W przebiegu zaburzenia często występuje szybkie spożywanie posiłków, sięganie po wysokokaloryczne jedzenie w nadmiarze, pomimo braku uczucia głodu oraz objadanie się w samotności. Pacjenci zazwyczaj kończą posiłek dopiero w momencie uczucia bólu, a po zakończonym epizodzie mają poczucie winy. Zespół kompulsywnego objadania się często współistnieje z innymi zaburzeniami, takimi jak depresja, uzależnienia lub nerwica natręctw.

Syndrom złamanego serca można pomylić z zawałem. Poznaj jego objawy i leczenie

O złamanym sercu mówimy metaforycznie, odnosząc się do zawodu miłosnego.
Czy jednak faktycznie może ono zostać złamane? Okazuje się, że tak

Kardiologia

Monika Góralska
monika.goralska@polskapress.pl

Pod wpływem silnych emocji i stresu, np. śmierci małżonka, wypadku czy kataklizmu, można odczuwać fizyczny ból w klatce piersiowej. W sercu dochodzi wtedy do zmian przypominających swoimi objawami, a nawet obrazem klinicznym, zawał. Emocje mogą więc wywołać fizyczny ból i uczucie „pęknięcia serca”.

Zespół złamanego serca, inaczej zespół takotsubo, kardiomiopatia stresowa lub zespół balotującego koniuszka to choroba, zaliczana do nabytych kardiomiopatii, czyli grupy chorób serca prowadzących do jego niewydolności. Schorzenie charakteryzuje się zaburzeniem czynności skurczowej lewej komory serca.

Przyczyny schorzenia

Kardiomiopatię prawdopodobnie wywołuje silny stres, który powoduje wyrzut i wzrost stężenia we krwi katecholamin (takich jak dopamina, adrenalina i noradrenalina). Hormony te, wydzielane w sytuacji stresowej, przyspieszają akcję serca oraz zwiększają jego kurczliwość. Zbyt

Zmiany w sercu spowodowane schorzeniem są odwracalne

Wysokie stężenie katecholamin działa toksycznie na mięsień sercowy i przyczynia się do zwiększenia stresu oksydacyjnego, powoduje także zaburzenia w mikrokrążeniu i skurcze tętnic wieńcowych, co upośledza pracę serca.

Bodźcem stresowym wywołującym taką reakcję organizmu mogą być: śmierć małżonka lub innej bliskiej osoby, wypadek, problemy finansowe itp. Czasem zdarza się, że kardiomiopatię stresową wywołują także czynniki fizyczne, takie jak silny ból brzucha. Może ona również wystąpić bez żadnego czynnika stresującego.

Kardiomiopatia takotsubo najczęściej dotyczy kobiet w wieku około- lub postmenopauzalnym, a wiąże się to ze zmniejszeniem wydzielania estrogenów, czyli hormonów wykazujących działanie kardioprotekcyjne (ochraniające serce).

Objawy zespołu złamanego serca

Symptomy kardiomiopatii stresowej są bardzo silne i nagłe. Najczęściej przypominają objawy zawału serca lub ostrego zespołu wieńcowego, a są to:

- silny ból w klatce piersiowej w okolicy zamostkowej,
- kołatania serca,
- duszność spoczynkowa i kaszel,
- nudności i wymioty,
- osłabienie, omdlenie.

W przypadku wystąpienia powyższych objawów należy niezwłocznie zgłosić się do lekarza. Zlekceważenie ich i próba „przeczekania” mogą doprowadzić do wystąpienia wstrząsu kardiogenego i zatrzymania krążenia.

Diagnostyka

Zespół takotsubo swoimi objawami, a nawet obrazem klinicznym do złudzenia przypomina chorobę wieńcową serca, a różni się tym, że zaburzenia te mają charakter przejściowy, zaś w przebiegu choroby nie występują zmiany miażdżycowe w naczyniach wieńcowych.

Kardiomiopatia stresowa występuje u pacjenta, u którego pojawił się nagły ból w klatce piersiowej. Zdiagnozowano u niego w badaniu EKG oraz badaniu krwi zmiany sugerujące wystąpienie choroby wieńcowej, jednak koronarografia, czyli angiografia naczyń wieńcowych, którą przeprowadza się w celu rozpoznania ostrego

zespołu wieńcowego, nie ujawniła zwężenia w tętnicach wieńcowych, skrzeplin lub dowodów na pęknięcie blaszki miażdżycowej. Natomiast echo serca (badanie echokardiograficzne), czyli badanie obrazowe serca za pomocą fal ultradźwiękowych uwiarygodniło nieprawidłowy skurcz, najczęściej lewej komory serca w jej części środkowej oraz koniuszka serca.

Diagnostując zespół złamanego serca, należy również wykluczyć przebieg niedawno urazu głowy, krwawienia wewnątrzczaszkowego, guza chromocłonowego, zapalenie mięśnia sercowego czy kardiomiopatię przerostową, czyli wrodzony przerost lewej komory serca.

Leczenie

Kardiomiopatię takotsubo leczy się objawowo za pomocą środków farmakologicznych, takich jak betablokery i inhibitory konwertazy angiotensyny. W przebiegu schorzenia może wystąpić obrzęk płuc lub zastoinowa niewydolność mięśnia sercowego, w przypadku których konieczne jest wdrożenie leczenia za pomocą środków moczopędnych. Zaburzenia kurczliwości lewej komory mogą prowadzić do powstawania skrzeplin, dlatego niekiedy profilaktycznie włączane są również leki przeciwzakrzepowe.

W początkowej, ostrej fazie choroby, może dojść do groźnych powikłań, takich jak: ostra niewydolność serca z obrzękiem płuc, wstrząs kardiogeny, arytmie komorowe, ostra niedomykalność zastawki mitralnej czy pęknięcie wolnej ściany serca. Jednak śmiertelność z powodu zespołu złamanego serca jest bardzo niska. U większości pacjentów zmiany spowodowane wystąpieniem kardiomiopatii stresowej są w pełni odwracalne i już po kilku tygodniach pacjent wraca do pełnej sprawności. Potwierdza się więc stwierdzenie, że w przypadku złamanego serca czas leczy rany.

POLECAMY

Stres niszczy twoje serce. Te sposoby pomogą ukoić nerwy i oderwać myśli od traumatycznych przeżyć

MEDYTACJA

Warto wypróbować mindfulness, czyli trening uważności. Polega on na skupieniu się na bodźcach płynących w danej chwili z zewnątrz oraz z własnego wnętrza. Skoncentrowanie uwagi na obecnej chwili, bycie „tu i teraz” pozwoli na oderwanie się od dręczących myśli i złagodzi stres.



SPOKOJNY ODDECH

Uspokoić się i obniżyć tętno oraz poziom adrenaliny we krwi pomoże miarowy oddech. Połóż rękę na klatce piersiowej, weź głęboki wdech przez nos, wstrzymaj na chwilę powietrze, a następnie powoli je wypuść ustami. Powtórz to ćwiczenie kilka razy.



RUCH

Każdy rodzaj aktywności fizycznej pomaga rozładować stres i poprawić nastrój. Relaksacji sprzyja zwłaszcza joga, stretching (rozciąganie) i rolowanie mięśni, które jest popularną techniką automasażu. Wystarczy 15-30 minut umiarkowanego intensywnych ćwiczeń dziennie.



AROMATERAPIA

Inhalacja lub kąpiel z wykorzystaniem olejków eterycznych przyniesie ukojenie i relaks. Najlepsze właściwości uspokajające ma olejek lawendowy, różany, geraniowy, walerianowy, cytrynowy lub wietewerowy. Wystarczy dodać kilka kropli do wanny lub kominka.



MUZYKA

Spokojna muzyka o umiarkowanym tempie i miarowym rytmie spowalnia tętno, zmniejsza ciśnienie krwi, reguluje oddech i obniża poziom kortyzolu, czyli hormonu stresu. Dzięki temu słuchanie muzyki relaksacyjnej uspokaja, wycisza, likwiduje niepokój i wprowadza w dobry nastrój.



SPOTKANIE Z PRZYJACIĘMI

Spacer lub wyjazd ze znajomymi, rozmowa z bliskimi czy wspólne wyjście na miasto stymuluje wydzielanie neuroprzekazników w mózgu takich jak endorfiny i oksytocyna. Hormony te pozytywnie wpływają na nastrój i pozwalają w pełni cieszyć się życiem.



Twoje dorastające dziecko moczy się w nocy? Nie lekceważ tego problemu

Moczenie nocne to wstydlivy i - wbrew pozorom - bardzo powszechny problem wśród dzieci. Dotyka nawet co piątego pięciolatka i co dziesiątego pierwszoklasistę

Parenting

Marta Siesicka-Osiak
marta.siesicka-osiaak@polskapress.pl

Moczenie nocne to częsty problem diagnozowany u dzieci w wieku przedszkolnym i wczesnoszkolnym. Nie należy go jednak bagatelizować. Jeśli dziecko ukończyło przedszkole, a nadal zdarza mu się regularnie nie dotrzeć do toalety w nocy, należy skonsultować się ze specjalistą i podjąć kroki mające pomóc dziecku w uporaniu się z tą przykrą i stresującą przypadłością.

O moczeniu nocnym możemy mówić w sytuacji, w której dziecko w wieku powyżej piątego roku życia mimowolnie oddaje moc w nocy przynajmniej dwa razy w tygodniu, przez trzy miesiące z rzędu. W Polsce aż 300 tys. dzieci ma problem z moczeniem nocnym, w tym od 15 do 20 proc. pięcioletków, 10 proc. siedmiolatków oraz 8 proc. dziewięcioletków.

DOWIEDZ SIĘ

DOMOWE SPOSOBY NA NOCNE MOCZENIE

Do domowych sposobów na unikanie nocnego moczenia należy m.in. niepodawanie dziecku napojów przed pójściem do łóżka. Najlepiej, aby ostatnią porcję wypilo ono dwie godziny wcześniej. Istotna jest też wizyta w toalecie, która powinna mieć miejsce tuż przed snem. Najważniejsze i wymagające dużej samodyscypliny od rodzica jest przeprowadzanie tzw. treningu pęcherza, czyli budzenie dziecka - raz lub dwa w nocy - o stałych porach. Należy zapalić światło, budzić pociechę i zaprowadzić ją do toalety. Następnie dziecko powinno umyć ręce i dopiero wrócić do łóżka.



Moczenie nocne, niezależnie od swojej przyczyny, zawsze jest bardzo krępujące dla dziecka. Dlatego w każdym przypadku powinno być skonsultowane z pediatrą i leczone

Rodzaje moczenia nocnego

Skala problemu związanego z nietrzymaniem moczu w nocy jest dość szeroka. Dotyka także starsze dzieci oraz 2 proc. osób dorosłych. Rozróżniamy dwa rodzaje moczenia nocnego:

- **moczenie pierwotne** - dotyczy sytuacji, w której mimowolne, nieświadome oddawanie moczu trwa od początku życia dziecka i nigdy nie zaniknęło na dłuższej niż pół roku,
- **moczenie wtórne** - to stan, w którym dziecko nie moczyło łóżka przez sześć miesięcy albo dłużej, po czym problem powrócił.

Przyczyny problemu

Każde moczenie nocne powinno być skonsultowane z lekarzem. W pierwszej kolejności należy wykluczyć medyczne podłoże problemu, a następnie podjąć odpowiedni trening mający na celu zlikwidowanie przypadłości.

Moczenie nocne źle wpływa na psychikę dziecka, co powinno być dodatkowym bodźcem dla rodziców do podjęcia konkretnych działań. Jako główne przy-

czyny moczenia nocnego u dzieci wymienia się:

- trudności w wybudzaniu się - dziecko przesypia moment, w którym powinno udać się do toalety;
- czynniki genetyczne - jeśli rodzice mieli problem z moczeniem nocnym, u dziecka występuje zdecydowanie większe ryzyko, że także będzie moczyło się w nocy;
- zaburzenia hormonalne - wazopresyna to hormon odpowiedzialny za regulowanie gospodarki wodnej organizmu, który zmniejsza objętość moczu w nocy, jej niski poziom może powodować problemy z moczeniem nocnym;
- małą funkcjonalną pojemność pęcherza - dzieci z tą przypadłością mają pęcherze normalnej wielkości, ale szybciej odczuwają potrzebę oddania moczu, nawet jeśli pęcherz nie jest całkowicie wypełniony;
- podłoże psychologiczne i emocjonalne - nie jest to częsta przyczyna moczenia nocnego, ale problem „mokrego prześcieradła” może wynikać z zaburzeń emocjonalnych oraz jednocześnie mieć negatywny wpływ na psychikę dziecka;

- nieprawidłowości w pracy pęcherza lub nerek - wśród schorzeń układu moczowego można wymienić m.in. zaburzoną pracę zwieraczy lub zbyt mały pęcherz;
- inne choroby - mogą być to infekcje dróg moczowych, zaburzenia neurologiczne lub cukrzyca.

Jak pomóc dziecku?

Jeśli moczenie nocne nie ma podłoża medycznego, kwestia rozwiązania problemu pozostaje po stronie rodziców i dziecka. Wspólnymi siłami mogą oni rozwiązać problem, ale muszą pamiętać o tym, że liczy się przede wszystkim konsekwencja w działaniu. Cały wieczorny rytuał mający na celu uregulowanie opróżniania pęcherza, musi być przeprowadzany codziennie.

Najważniejsze jest wsparcie psychiczne okazywane dziecku. Zawstydzanie, karanie go czy wyśmiewanie może tylko pogłębić problem, który i tak jest wystarczająco obciążający. Zdecydowanie lepiej sprawdzi się motywowanie, np. przez nagradzanie czy chwalenie za każdy „nocny” sukces.

WARTO PRZECZYTAĆ

Zapalenie pęcherza jest najczęstszym rodzajem infekcji dróg moczowych.

Jego przyczyny i objawy

Zapalenie pęcherza moczowego jest to zakażenie bakteryjne, za które w 90 proc. przypadków odpowiada pałeczka okrężnicy zwana też kałową, czyli *Escherichia coli*. Patogen ten bytuje na co dzień w ludzkim ciele, zwłaszcza w jelicie grubym, nie stanowiąc zagrożenia. Gdy jednak znajdzie się w układzie moczowym, zagnieżdża się w ścianie pęcherza i wywołuje uciążliwe objawy.

Symptomy choroby z początku mogą wydawać się niegroźne. Jednak z czasem nasilają się i utrudniają życie. W razie ich wystąpienia należy podjąć leczenie, które pozwoli zapobiec przedostaniu się bakterii do nerek i rozwojowi groźnych powikłań. Wśród objawów wymienia się:

- uczucie delikatnego pieczenia i ból w trakcie oddawania moczu,
- trudności w oddawaniu moczu,
- ciągłe parcie na pęcherz, umiarkowane lub silne,

- potrzebę częstego oddawania moczu, a jednocześnie skąpomocz,
- ból podbrzusza, który nasila się w trakcie oddawania moczu,
- nieznacznie podwyższoną temperaturę ciała.

Dolegliwości związane z zapaleniem pęcherza są uciążliwe nie tylko ze względu na pojawiający się ból, ale także na konieczność częstego korzystania z toalety. Może to przeszkadzać w nocnym odpoczynku i w wykonywaniu codziennych obowiązków. (PD)



Kobiety ok. 50 razy częściej chorują na zapalenie pęcherza

Po co wykonuje się badania moczu z posiewem i jak odczytać jego wyniki ze zrozumieniem?

Posiew moczu to badanie wykraczające poza standardową profilaktykę. Pozwala ono sprawdzić, jakie bakterie znajdują się w próbce i jaką wrażliwość na antybiotyki wykazują. Wykrywa także inne drobnoustroje, głównie grzyby. Pobranie próbki moczu przebiega tak samo jak w standardowej analizie.

Materiał jest przenoszony w laboratorium na specjalne podłoże zwane pożywką. Dzięki niemu bakterie mogą namnażać się, aż będą na tyle

liczne, by można było określić ich rodzaj i sprawdzić, jakiego typu lekiem najlepiej je zwalczyć.

Posiew moczu może mieć wynik dodatni lub ujemny. Jeśli w jednym milimetrze sześciennym moczu znajduje się ponad 100000 bakterii, wynik jest określany jako dodatni. Drugą część wyników stanowi tak zwany antybiogram. To lista antybiotyków wraz z informacją, czy dany szczep bakterii jest na nie odporny, czy nie. (JS)



Na wynik posiewu moczu trzeba poczekać kilka dni, ponieważ hodowla bakterii na pożywce zajmuje nieco czasu

ZDROWIA

Za tydzień
u nasPO CZYM
POZNAĆ,
ŻE TWÓJ
ŻOŁĄDEK
CHORUJE?MEZOTERAPIA
IGŁOWA
W PRZYPADKU
WYPADANIA
WŁOSÓW

ZAPYTAJ LEKARZA

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

Co zrobić z przeterminowanymi lekami?



EKSPERT WYJAŚNIA:

Po upływie terminu ważności lek może zamienić się w szkodliwą substancję, wywoływać silniejsze działania niepożądane, reakcje alergiczne oraz biegunkę. Na każdym opakowaniu leku jest podany termin ważności i należy się do niego stosować. Jeśli w apteczce posiadamy przeterminowane farmaceutyki, należy je poddać utylizacji, czyli zniszczeniu. Specjalnie oznakowane pojemniki na takie produkty znajdują się w każdej aptece. Leków nie wolno wyrzucać do zwykłego kosza.

Zutylizować trzeba również farmaceutyki, które są otwarte dłużej niż zalecany czas podany w ulotce, bądź jeśli były niewłaściwie przechowywane (np. w miejscu z bez-

pośrednim dostępem do światła słonecznego, w zbyt niskiej lub wysokiej temperaturze) oraz użyte bez zachowania zasad higieny (np. syrop pity był z butelki). Produkty do utylizacji należy wyrzucać w oryginalnych opakowaniach. Nie powinno się wyjmować tabletek z blisterów ani wylewać płynów z butelek. Raz jeszcze podkreślę: nie można wyrzucać leków do zwykłego kosza na śmieci. Z domowego śmietnika trafiają one na wysypisko, gdzie rozkładają się nawet przez kilkadziesiąt lat, a zawarte w nich związki przenikają do gleby i wody, zatruwając rośliny oraz zwierzęta, a także stanowią zagrożenie dla zdrowia ludzi. Jedynie kartoniki po lekach i ulotki należy wyrzucić do pojemników na papier.

mgr Małgorzata Barcikowska-Krupa,
kierownik Działu Farmacji SPZOZ
Warszawa-Ursynów

Czy ból w okolicy serca zawsze oznacza zawał?



EKSPERT WYJAŚNIA:

Ból w okolicy serca może oznaczać, że doszło do zawału serca, czyli istotnego niedotlenienia, a tym samym niedokrwienia pewnego obszaru mięśnia sercowego. Musimy jednak pamiętać, że ból w okolicy serca może również oznaczać, że nasz problem dotyczy przewodu pokarmowego (zapalenie przełyku w wyniku refluksu lub przepukliny rozworu przełykowego przepony) lub pochodzi od kręgosłupa lub żeber i ma charakter bólu mięśni (przyczepów chrząstek żeber). Każdy ból w okolicy serca powinniśmy zgłosić lekarzowi, aby mógł sprawdzić, jakiego jest on pochodzenia. Podstawowym badaniem, które może zlecić lekarz pierwszego kontaktu, jest

badanie czynności serca, czyli EKG spoczynkowe. Jednak duży procent zawałów w zapisie EKG jest niewidoczny. Dokładniejszym badaniem jest określenie poziomu troponiny we krwi. Jej stężenie możemy wykonać na zlecenie lekarza, który decyduje, czy taka diagnostyka jest nam potrzebna.

mgr Barbara Englert, pielęgniarka i dr. n. med. **Witold Pokojski,** specjalista chorób wewnętrznych, chorób płuc i kardiologii

Co może oznaczać pieczenie podczas oddawania moczu?



EKSPERT WYJAŚNIA:

Pieczenie przy oddawaniu moczu w zdecydowanej większości przypadków powodowane jest zakażeniami bakteryjnymi, wywołującymi stany zapalne dolnych dróg moczowych. W przypadku kobiet, pieczenie przy oddawaniu moczu może być także kon-

sekwencją zakażeń pochwy i sromu. Pieczenie wraz z innymi objawami typu ból, nagłe parcie na pęcherz sugerują schorzenie zwane dysurią. Do jej przyczyn należą m.in. choroby cewki moczowej (zapalenie cewki moczowej, wady wrodzone cewki moczowej lub urazy), choroby pęcherza moczowego, w tym zapalenie, kamień pęcherza moczowego, uchyłki, nowotwór, uraz lub pojawienie się ciała obcego w pęcherzu moczowym.

Z objawami dysurii należy zgłosić się do lekarza pierwszego kontaktu lub lekarza urologa, który zbierze dokładny wywiad i przeprowadzi badanie fizykalne. W razie potrzeby specjalista zleci też badania dodatkowe, takie jak analiza ogólna moczu, badanie bakteriologiczne lub USG dróg moczowych.

mgr Karolina Wojciechowska, pielęgniarka, SPZOZ Warszawa-Ursynów

Ból dziąsła to uciążliwa dolegliwość

Obok próchnicy i nadwrażliwości zębów to jeden z najczęstszych problemów ze zdrowiem jamy ustnej w naszym kraju

Stomatologia

Jakub Stężycki

redakcja@stronazdrowia.pl

Ból dziąsła to przypadłość, której towarzyszy nieprzyjemne uczucie pulsującego ucisku w okolicy szczęki. Powoduje duży dyskomfort, ponieważ nie tylko utrudnia jedzenie, ale w wielu przypadkach łączy się z bólem całej żuchwy, a nawet głowy. Może mieć charakter ciągły lub epizodyczny - powracający co jakiś czas.

Problemy z dziąsłami są najczęściej wynikiem nieprawidłowej higieny jamy ustnej oraz małej regularności szczotkowania zębów. Choć zdarza się także, że borykają się z nimi osoby, które zbyt mocno szczotkują zęby i/lub używają szczoteczki o zbyt twardym włosiu lub mocno zużytej. Ból może pojawić się też na skutek chorób, skałeczenia dziąsła nicią dentystyczną, spożywania twardych pokarmów lub noszenia aparatów i protez zębowych.

Przyczyny problemu

Ból w okolicy dziąsła może być objawem jego zapalenia. Pojawia się ono u osób w każdym wieku, zarówno na skutek urazów mechanicznych, jak i chorób dziąsła. Jedną z nich jest paradontoza, występująca aż u ok. 70 proc. mieszkańców



FOT. 123RF

Ból dziąsła o małym nasileniu, któremu nie towarzyszy jeszcze wyraźny stan zapalny, można spróbować leczyć samodzielnie w domu stosując środki dostępne bez recepty np. ziołowe

Polski. W takim przypadku dolegliwościom bólowym najczęściej towarzyszy również krwawienie oraz obrzęk.

Zapalny ból dziąsła może też współwystępować z innymi chorobami, takimi jak próchnica, cukrzyca, białaczka, anemia czy bulimia, a także wynikać z przyjmowania określonych leków, do których należą np. środki przeciwpadacze.

Bolesne i opuchnięte dziąsła to częsty skutek odkładania się płytki nazębnej. Powstaje ona na skutek niewłaściwej higieny jamy ustnej,

pod wpływem działania bakterii na nieusunięte resztki jedzenia.

Gdy na zębach powstaje bakteryjny film, z czasem zamienia się on w osad i zaczyna przyciągać kolejne warstwy. Następnie wnika pod dziąsło, gdzie zaczyna wypychać je spod korzenia, powodując osłabienie struktury zęba i sprzyjając rozwojowi próchnicy oraz paradontozy.

Objawy i skutki zapalenia dziąsła

Ból dziąsła spowodowany ich zapaleniem może być odczu-

walny już po 3 tygodniach od pojawienia się płytki nazębnej. Jest ona widoczna gołym okiem, a ze względu na chropowatą powierzchnię można wyczuć ją językiem.

Zapalenie dziąsła powoduje m.in. jego zaczerwienienie i obrzęk, dodatkowo jego powierzchnia staje się miękka i pulsująca. Gdy zaczyna dochodzić do częstych krwawień, jest to już wyraźny sygnał wskazujący na konieczność szybkiego podjęcia leczenia.

Skutkiem problemów z dziąsłami może być też od-

ślonięcie, a w rezultacie nadwrażliwość szyjek zębowych. Powoduje ono dyskomfort, a nawet ból podczas spożywania posiłków zimnych lub gorących, a także kwaśnych czy bardzo pikantnych.

Objawem zaawansowanych zmian chorobowych może być rozchwianie zębów, które wydają się słabsze i bardziej narażone na uszkodzenia. Utrudnia to spożywanie posiłków, ponieważ gryzienie pokarmu powoduje ból.

Z występowaniem stanu zapalnego mogą wiązać się także inne objawy, m.in. nieprzyjemny zapach z jamy ustnej (tzw. halitoza), suchość w ustach oraz niesmak. Za te przykre odczucia odpowiada obecność wydzieliny ropnej.

Należy pamiętać, że krwawienie z dziąsła może wynikać z jego zwiększonej podatności na mikrourazy i nie od razu wiązać się ze stanem zapalnym. W takim przypadku najczęstszą przyczyną jest zmniejszona krzepliwość krwi, która występuje u osób przyjmujących leki przeciwzakrzepowe (antykoagulatoryjne).

Jak leczyć bolące dziąsła?

Ból dziąsła powinien być leczony pod kontrolą dentysty. Wybór metody zależy od przyczyn problemu, jego nasilenia i skali zniszczeń, do których doprowadził. O ile stan dziąsła można wstępnie

ocenić samodzielnie, o tyle oceną faktycznego stanu musi zająć się specjalista z dziedziny stomatologii.

Bez względu na skalę problemu w pierwszym etapie leczenia bólu dziąsła usuwa się kamień nazębny. Jeżeli procesy zachodzące w jamie ustnej nie zdążyły jeszcze poczynić znaczących szkód, na tym etapie leczenie może być zakończone.

WAŻNE

CO GDY STAN ZAPALNY JEST POWAŻNY?

Kiedy po wykonaniu pierwszych zabiegów stomatologicznych nie widać znaczącej poprawy, a stan zapalny nie ustępuje, dentysta może zlecić wykonanie badań krwi. Ich wyniki pozwolą określić, czy pojawienie się bólu nie jest powiązane z występowaniem innej choroby. W przypadku nasilonych objawów, może zostać zalecone stosowanie specjalistycznych środków antyseptycznych do jamy ustnej, leków przeciwbólowych lub antybiotyków. Kiedy stan zapalny jest poważny i powoduje przerost dziąsła, konieczna może się okazać interwencja chirurgiczna.

Rada Gminy w Tuchomiu stwierdziła wygaszenie mandatu radnego Piotra Sroki

Andrzej Gurba
andrzej.gurba@gk24.pl

Powiat bytowski

Rada Gminy w Tuchomiu podjęła uchwałę o wygaśnięciu mandatu opozycyjnego radnego Piotra Sroki, stwierdzając naruszenie ustawowego zakazu łączenia mandatu radnego z prowadzeniem działalności gospodarczej z wykorzystaniem mienia komunalnego gminy Tuchomie. Sam radny inaczej interpretuje tę sytuację. I złożył skargę na uchwałę do sądu administracyjnego.

Wiesław Bezhubka, przewodniczący Rady Gminy w Tuchomiu, odczytał na niedawnej sesji fragment pisma od sółtysa i członków rady sołeckiej w Tągowiu, które informowało o korzystaniu przez radnego z gminnego gruntu. Zgodnie z przepisami ustawy o samorządzie gminnym, radni nie mogą prowadzić działalności



Sesja Rady Gminy w Tuchomiu. Z prawej (stoi) radny Piotr Sroka. Za wygaśnięciem jego mandatu głosowało 12 osób, jedna się wstrzymała

gospodarczej na własny rachunek lub wspólnie z innymi osobami z wykorzystaniem mienia komunalnego gminy, w której radny uzyskał mandat, a także zarządzać taką działalnością lub być przedstawicielem czy pełnomocnikiem w prowadzeniu takiej działalności.

Sprawą zajęła się komisja rewizyjna rady. Jej przewodniczący Leon Wnuk-Lipiński powiedział na sesji, że uprawniony geodeta stwierdził użytkowanie przez radnego dwóch działek gminnych (ich części). Dodajmy, że wcześniej była mowa o jeszcze jednej

działce, ale ostatecznie komisja rewizyjna stwierdziła, że są wątpliwości, czy w tym przypadku radny łamie prawo i tej działki nie brano pod uwagę.

Jacek Żmuda-Trzebiatowski, sekretarz w Urzędzie Gminy w Tuchomiu wyjaśnił,

że chodzi o działkę przy dawnej żwirowni (około 20 arów) i działkę, która powinna być gminną drogą (nieco ponad 6 arów). Oba gminne grunty, według ustaleń komisji rewizyjnej (m.in. na podstawie pomiarów geodety), faktycznie użytkuje radny Piotr Sroka. Dodajmy, że bezumownie. W tej sprawie, jak na sesji dowodziła radczyni prawna urzędu, nie ma to jednak znaczenia, bo liczy się faktyczne korzystanie z gruntów.

Radny Piotr Sroka zarzucił komisji rewizyjnej i gminnym urzędnikom jednostronne i ukierunkowane działania w tej sprawie. Kwestionował także ustalenia geodety. Wniósł o przerwanie sesji, aby mógł dostarczyć swoje dowody w tej sprawie (dokumenty, świadkowie). Radni nie poparli jego wniosku.

Jacek Żmuda-Trzebiatowski, sekretarz w Urzędzie Gminy w Tuchomiu, po raz kolejny poprosił radnego Piotra Srokę o przedstawienie dokumentów świadczących o umowach wydzierżawienia swojego gruntu (radny cały

czas zapowiada, że ma takie umowy), które mogłyby mieć znaczenie w tej sprawie, bo wtedy radny faktycznie nie władałby tą ziemią. Radny nie przedstawił takich umów. Powiedział tylko, że je ma i może dostarczyć później. Radny mógłby także w inny sposób udowodnić, że nie korzysta z gruntów poprzez wykazanie, że inne osoby otrzymują dopłaty bezpośrednie albo dopłaty do paliwa. Takie dokumenty nie zostały przedstawione.

Piotr Sroka dowodził na sesji, że niektórzy członkowie rady sołeckiej w Tągowiu oraz jeden radny bezumownie korzystają z gminnych działek. I czynił z tego zarzut dla sekretarza, wójta za brak nadzoru. Sugerował, że urząd zajmuje się nim, a nie innym radnym, bo z nim jest w konflikcie.

Za wygaśnięciem mandatu radnego głosowało 12 osób, jedna się wstrzymała (Patrycja Jank). Nieobecny był radny Norbert Meger. Nie głosował Piotr Sroka z uwagi na swój interes prawny.

©©

Kropiwnicki: Prezes NBP otrzymał wysokie oceny w świecie

Warszawa
Hubert Rabięga
hubert.rabięga@polskapress.pl

- Mam prezesa banku centralnego, który zyskał niezwykle wysokie oceny wydawane przez instytucje międzynarodowe. Tego dorobku nie powinno się marnować - podkreśla Jerzy Kropiwnicki, były minister, w latach 2016-2022 członek Rady Polityki Pieniężnej.

Jak pan ocenia osiągnięcia prezesa NBP Adama Glapińskiego w mijającej kadencji? Profesor Glapiński jest zarówno prezesem NBP, jak i przewodniczącym Rady Polityki Pieniężnej. Te funkcje, choć połączone w jednej osobie, są odrębne zarówno pod względem sposobu kierowania, jak i zakresu zadań. Ja byłem członkiem Rady Polityki Pieniężnej, dlatego łatwiej mi się wypowiadać w tej kwestii. Pan prezes Glapiński z dużym talentem i głęboką wiedzą prowadził posiedzenia RPP. Wnioski, jakie stawiał, na ogół zyskiwały większość w Radzie, a często zapadały w drodze jednomyślności. To, co było ważne, także dla mnie, to była wrażliwość prezesa nie tylko na kwestie inflacji, co w sposób

oczywisty koncentruje uwagę Rady, ale także na sprawy wzrostu gospodarczego oraz bezrobocia. Ten aspekt był szczególnie ważny dla mnie. W czasie, gdy byłem ministrem, przeżywałem wielkie frustracje, kiedy okazywało się - zwłaszcza w drugiej połowie rządów Jerzego Buzka - że walka z inflacją dla ministra finansów i RPP była o wiele ważniejsza, niż wzrost gospodarczy czy stan zatrudnienia w Polsce. Ówczesna polityka schładzania gospodarki doprowadziła do tego, że wzrost przeobraził się w recesję. Inflację co prawda mocno obcięto, ale jeszcze mocniej obcięto wzrost gospodarczy. Wzrostu też bezrobocie, pojawiła się dziura w budżecie. Tamte decyzje spowodowały nie tylko wielki uszczerbek w życiu gospodarczym kraju, ale także wywołały katastrofę w układzie sił politycznych. Żadna z partii, która tworzyła wówczas koalicję rządzącą, już nie istnieje.

Trwa czas pandemii. Jak ocenia pan działania prezesa NBP w tym okresie?

Tutaj groźba dawnych niebezpieczeństw oczywiście się pojawiła. IV kadencja Rady



W relacjach NBP - społeczeństwo ogromnie ważna jest kontynuacja - mówi Jerzy Kropiwnicki

od samego początku była dziwna. W pierwszej części kadencji rozwijały się tendencje do deflacji. Realne stopy procentowe stawały się ujemne. W moim przekonaniu reakcje zarówno Rady, jak i zarządu NBP na te zjawiska były właściwe. Rada w tamtym czasie zajęła się analizą niekonwencjonalnych środków oddziaływania na gospodarkę. Środki te delikatnie i bardzo ostrożnie były wprowadzane w życie. Oczywiście w takim zakresie, w jakim pozwalało na to prawo. Stopy

były przez Radę obniżane, co miało sprzyjać wzrostowi polskiego eksportu, który był wówczas głównym czynnikiem dynamizacji polskiej gospodarki. Wybuch pandemii przyniósł groźbę stagflacji. W takiej sytuacji wyhamowaniu tempa wzrostu towarzyszyły tendencje inflacyjne. Tendencje te najpierw rozwinęły się w sferze od nas niezależnej, wynikającej z tego, co się działo na rynku paliw. Następnie, po wzroście oczekiwań inflacyjnych w społeczeństwie, musiało to

się przełożyć na groźbę klasycznej inflacji popytu. Trudno oddzielić jedno od drugiego. Trudno jest też dobrać odpowiednie środki, które pozwoliłyby uniknąć niebezpieczeństwa, gdy tłumienie inflacji może okazać się jednocześnie tłumieniem wzrostu gospodarczego. Również i tutaj Rada Polityki Pieniężnej kierowana przez prof. Glapińskiego dobrze wywiązała się ze swojego zadania. Wzrost gospodarczy za rok 2021 szacuje się na 5,7 proc. W bieżącym roku wzrost ma osiągnąć poziom przekraczający 5 proc. To jest bardzo przyzwoite tempo. Co prawda niektórzy przewidują, że w kolejnych latach pojawi się zarówno niższa inflacja, jak i niższe tempo wzrostu, ale zobaczmy, jak to będzie. Instytucje oceniające polską gospodarkę, myślę tu np. o MFW, Komisji Europejskiej czy agencjach ratingowych, wielokrotnie w ostatnim czasie musiały korygować swoje prognozy - tzn. rewidować w górę wskaźniki dotyczące wzrostu i rewidować w dół wskaźniki bezrobocia. Moim zdaniem docenić należy decyzję zarządu NBP pod prezesurą prof. Glapińskiego o zwiększeniu

polskich zasobów złota. I to zwiększyć je radykalnie, równocześnie przenosząc część naszych rezerw ulokowanych w Anglii do skarbcza NBP. Uważam, że obydwie te decyzje były głęboko słuszne. Zawsze lepiej mieć bezpośrednią kontrolę nad własnym złotem niż polegać na tym, co postanowią ci, którzy sprawują nad nim pieczę. (...)

Jakie są główne powody, dla których prof. Glapiński powinien pełnić funkcję prezesa NBP w kolejnej kadencji?

Powody leżą w dwóch różnych kategoriach. Kategoria pierwsza dotyczy osiągnięć jego dotychczasowej kadencji. O tych powodach dosyć szeroko już mówiłem. Druga kategoria powodów dotyczy sytuacji, jakie zachodzą w relacji NBP - społeczeństwo, NBP - środowiska ekonomiczne oraz NBP - instytucje międzynarodowe. W tych relacjach ogromnie ważna jest kontynuacja i pewność co do stylu pracy oraz rodzajów i systematyki kontaktów. Mam prezesa banku centralnego, który zyskał niezwykle wysokie oceny wydawane przez instytucje międzynarodowe. Tego dorobku nie powinno się marnować.

Z ŻYCIA GWIAZD

CELEBRYCI

Igor Herbut śpiewa do swojego syna

Grupa LemOn obchodzi dziesięciolecie. Z tej okazji w „Dzień Dobry TVN” wyemitowano film o zespole. Wypowiada się w nim partnerka lidera formacji Igora Herbuta – Małgorzata Dacko. - Na pierwszych płytach większość piosenek była skierowana do mnie, teraz jestem trochę zazdrosna, dlatego że wydaje mi się, że od dwóch lat wszystkie piosenki są skierowane do Kaja, czyli naszego syna – powiedziała.



FOT. SYLWIA DĄBROWA

CELEBRYCI

Weronika Rosati gra w amerykańskim filmie

Popularna aktorka pochwaliła się na Instagramie, że zagrała w amerykańsko-polskim filmie „I'll Find You”. Jej partnerami są takie gwiazdy, jak Stephen Dorff czy Stellan Skarsgård. - To wspaniały film o miłości w czasie wojny, który właśnie wchodzi na ekrany w USA. Jestem bardzo szczęśliwa, że niedługo będziecie mogli zobaczyć nasz film również w Polsce – napisała.



FOT. KAROLINA MISZTAŁ

Klaudia El Dursi z synami w Panamie

Celebrytka przebywa obecnie w Panamie, gdzie kręci „Hotel Paradise”. El Dursi zabrała ze sobą synów – Dawida i Jasia. Starszy musi wstawać o drugiej w nocy, bo ma zdalne nauczanie. - Lekcje trwają do późna. Czasem siedzi nawet do południa. Moje dzieci uczęszczają do szkoły muzycznej, więc mają także instrumenty dodatkowe. Nie jest łatwo – wyznała w serwisie Co Za Tydzień.

CELEBRYCI

Kinga Rusin nie może się nasycić widokiem

Celebrytka wyjechała kilka tygodni temu na Kostarykę. Tak jej się spodobało, że zdecydowała zostać tam dłużej. W tym celu wynajęła dużą willę z basenem i szklanymi ścianami. Rusin pochwaliła się domem na Instagramie. „Nie mogę się nasycić tym widokiem! Magiczny o każdej porze dnia. Mogłabym się godzinami wpatrywać w tę niczym niezakłóconą, zieloną przestrzeń. Nikogo w zasięgu wzroku, za to odgłosy dżungli wszędzie dookoła” – napisała. (GZL)



FOT. SYLWIA DĄBROWA

TV HIT

SPORT



Liga Mistrzów UEFA

TVP 1 20:55
W tej parze 1/8 finału LM UEFA rywalizują drużyny mistrzów Austrii i Niemiec. Monachijczycy, w składzie których występuje Robert Lewandowski, powinni dać sobie radę z przeciwnikami.

FILM



Sekstaśma

POLSAT 21:05
Jay i Annie są małżeństwem od dzieciństwa. Postanawiają wypróbować wszystkie pozycje z poradnika „Radość z seksu” i nagrać to na wideo. Niestety, filmik trafia na iPady znajomych...

FILM



FILM



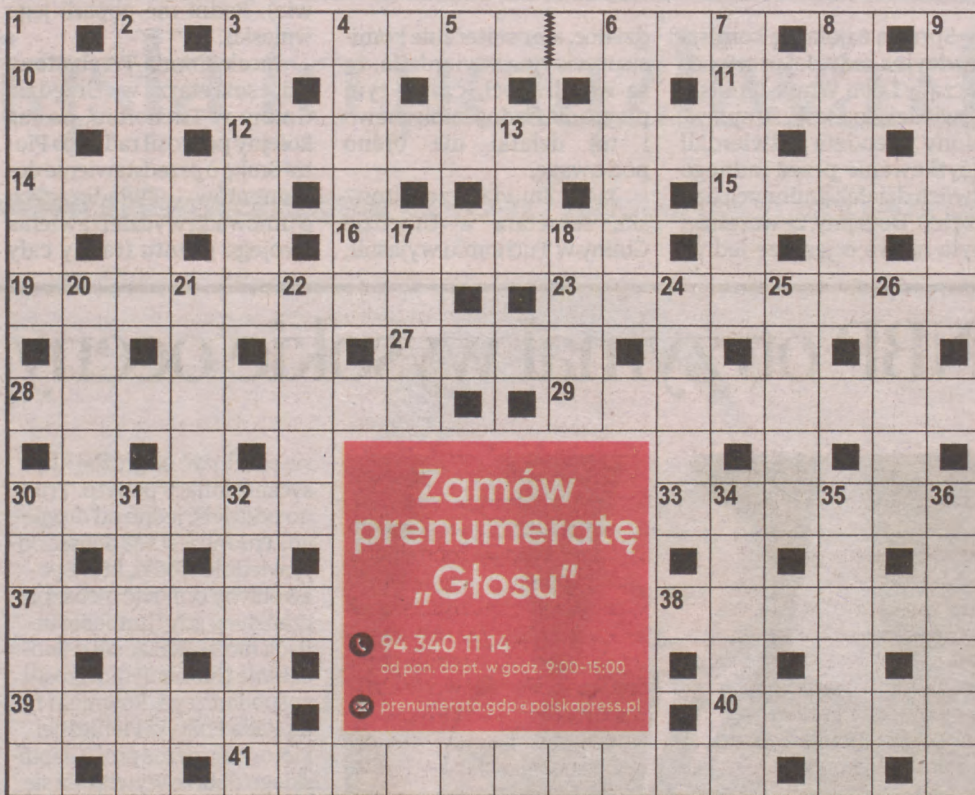
Krzyżówka nr 26

Poziomo:

- 3) polodowcowe jezioro tatrzańskie,
- 10) wiosną idzie za pługiem,
- 11) wyspa w Wielkich Antylach,
- 12) handlowe biuro pośrednictwa,
- 14) turecka potrawa z jagnięciny,
- 15) widowisko bożonarodzeniowe, szopka,
- 16) daje pociechę i zapomnienie,
- 19) przewidziała upadek Troi,
- 23) siostra Ismeny i Polinika,
- 27) uderza nawet z jasnego nieba,
- 28) małżonka Odyseusza,
- 29) rdzenny mieszkaniec Australii,
- 30) „duchowy” pokarm,
- 33) mieszkanka kraju nad Zatoką Perską,
- 37) potocznie o kobiecie sukni,
- 38) zakuty obiekt fortyfikacyjny,
- 39) utrwalacz, składnik perfum,
- 40) niebiańskie uosobienie dobra,
- 41) dawny tytuł grzecznościowy.

Pionowo:

- 1) gwałtowne zbliżenie się,
- 2) Quasimodo z katedry Notre Dame,
- 3) dawny pasterz wołów,
- 4) urzędnik sądowy przed nominacją,
- 5) powoduje utratę serwisu w tenisie,
- 6) cesarz rzymski, uhonorowany kolumną,
- 7) szkocki trunek narodowy,
- 8) niezły z niego numer, ananas,
- 9) strunowy instrument,
- 13) auto z turyńskiej fabryki,
- 17) staroskandynawska opowieść o bogach,
- 18) wytworna kobieta,
- 20) silne podniecenie, wzburzenie,
- 21) szeroka, miejska ulica,
- 22) każda prowadzi do Rzymu,
- 24) poruszają się w silnikowych



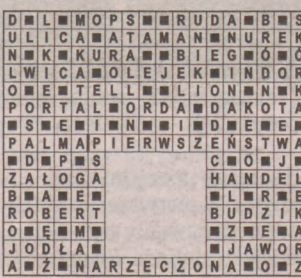
Zamów prenumeratę „Głosu”

94 340 11 14
od pon. do pt. w godz. 9:00-15:00
prenumerata.gdp@polskapress.pl

- 8) niezły z niego numer, ananas,
- 9) strunowy instrument,
- 13) auto z turyńskiej fabryki,
- 17) staroskandynawska opowieść o bogach,
- 18) wytworna kobieta,
- 20) silne podniecenie, wzburzenie,
- 21) szeroka, miejska ulica,
- 22) każda prowadzi do Rzymu,
- 24) poruszają się w silnikowych

- cyndrach,
- 25) powszechna choroba wirusowa,
- 26) nie garnie się do nauki,
- 30) gwałtowny, krótkotrwały wiatr,
- 31) dzieło Fidiasza,
- 32) lekcja na uniwersytecie,
- 34) poetycko o strumieniu,
- 35) drobny gryzoł polny,
- 36) spis wydarzeń sprzed lat, roczniki.

Rozwiązanie nr 25



Mumia: Grobowiec cesarza Smoka

TVN 21:35
Przed ponad 2 tys. lat cesarz Han chciał stać się nieśmiertelny. Sprowadził czarownicę, która rzuciła na niego klątwę i zmieniła go wraz z armią w posagi. Zaklęcie traci moc w 1946 r.

Kochaj!

SUPER POLSAT 21:40
Sawa (Olga Bołądź) wychodzi za Jurka, który zdaje się idealnym kandydatem na męża. Zaczynają ją ogarniać wątpliwości co do przyszłości związku. Sprawę dodatkowo komplikuje przystojny aktor.

HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)

Twoje relacje z otoczeniem będą układać się wyjątkowo poprawnie. Horoskop dzienny za-powiada, że nikt nie odmówi Ci pomocy - nawet osoby, które za Tobą nie przepadają...

Ryby (19.02 - 20.03)

Dzisiaj musisz liczyć przede wszystkim na siebie. Horoskop dzienny ostrzega, że jeśli uzależnisz powodzenie podejmowanych działań od innych osób - zakończy się to fiaskiem.

Baran (21.03 - 19.04)

Będziesz dzisiaj ostatnią deską ratunku dla kogoś z grona bliskich znajomych. Horoskop dzienny na środę wyraźnie zapowiada, że Twoje wsparcie okaże się bardzo skuteczne.

Byk (20.04 - 20.05)

Zbyt szybkie tempo życia może dzisiaj niekorzystnie odbić się na Twoim organizmie. Horoskop dzienny to wskazówka, by nieco zwolnić.

Bliźnięta (21.05 - 21.06)

Ktoś zapropnuje Ci współpracę w dziedzinie, która dotychczas była Ci bardzo odległa. Horoskop na dziś radzi daleko posuniętą rozwa-gę.

Rak (22.06 - 22.07)

Trudno będzie dzisiaj zmotywować Cię do dodatkowego wysiłku. Horoskop dzienny na środę mówi, że zrobisz tylko tyle, ile musisz.

Lew (23.07 - 22.08)

Przejdiesz dzisiaj „egzamin”, który sprawdzi Twoją umiejętność podejmowania szybkich decyzji w stresujących sytuacjach. Horoskop dzienny mówi, że będzie ciężko, ale dasz radę.

Panna (23.08 - 22.09)

Dużo czasu zajmie Ci dzisiaj przekonywanie innych osób do swoich propozycji. Horoskop na dziś bardzo wyraźnie ostrzega, że chwilami będzie to przypominało orkę na ugorze...

Waga (23.09 - 22.10)

Musisz dzisiaj pogodzić się z tym, że nie wszystko będzie układać się po Twojej myśli. Horoskop dzienny zapowiada, że „posypie się” nawet to, na czym bardzo Ci zależy.

Skorpion (23.10 - 21.11)

Horoskop dzienny wróży, że sprostasz zadaniu, którego w obawie przed niepowodzeniem nie chciał się podjąć nikt z Twojego otoczenia.

Strzelec (22.11 - 21.12)

Nie trać dzisiaj z pola widzenia potrzeb i oczekiwań innych osób. Horoskop na dziś radzi nieco na bok odłożyć osobiste plany i ambicje.

Koziorożec (22.12 - 19.01)

Wyróżniać Cię będzie dzisiaj wyjątkowa spontaniczność. Horoskop dzienny na środę zapowiada, że raczej wyjdzie Ci to na dobre...

GŁOS
WIEŚNIKI POMORZA

www.gp24.pl
www.gk24.pl
www.gs24.pl

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

Zastępcy redaktora naczelnego
Marcin Stefanowski, Koszalin, tel. 697 770 227
marcin.stefanowski@polskapress.pl
Ynona Husim-Sobecka, Szczecin, tel. 697 770 218
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. 502 339 113
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.gk24.pl
ul. Mickiewicza 24,
75-004 Koszalin, tel. 94 347 35 00, fax 94 347 35 13
tel. reklama: 94 347 35 72,
reklama.gk24@polskapress.pl
reklama.gk24@polskapress.pl
Głos Pomorza - www.gp24.pl
ul. Henryka Pobożnego 19, 76-200 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. Płoc Winności 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 uzyskaniu 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.

Polskie Badania Czytelnictwa

Nakład Kontrolowany ZDP

POLSKA PRESS GRUPA

WYDAWCA
Polska Press Sp. z o.o.
ul. Domaniewska 45, 02-672 Warszawa,
tel. 22 01 44 00, fax: 22 01 44 10
Szkład Zarządcy
Tomasz Przybek, Prezes Zarządu
Dorota Kania, Członek Zarządu
Maciej Kossowski, Członek Zarządu
Miłosz Szulc, Członek Zarządu

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

Seniorzy coraz pilniej uczą się poruszania po świecie bankowych usług cyfrowych

oprac. Zbigniew Biskupski
zbigniew.biskupski@polskapress.pl

Usługi elektroniczne

Banki mają świadomość, że seniorom jest już co czwarty Polak, a już wkrótce - niemal co trzeci. Zaniedbywana do niedawna grupa klientów teraz staje się „oczkiem w głowie” instytucji finansowych. Tym bardziej, że związane z pandemią perturbacje w korzystaniu z usług face to face, wyraźnie osłabiły naturalną niechęć starszych osób do cyfryzacji. Jaki ma więc być cyfrowy senior w świecie pieniędzy?

Starsze pokolenie to coraz bardziej istotna grupa konsumentów. Musi się z nią liczyć również sektor bankowy, dostosowując swoje oferty do jej potrzeb. Natomiast część pokolenia silversów, która do tej pory nie korzystała z usług bankowych (również tych online) lub robiła to w bardzo ograniczonym stopniu, powinna rozważyć zwiększenie ich udziału w codziennym życiu. Dlaczego?

Pandemia przyspieszyła proces cyfryzacji naszego społeczeństwa i pokazała również pokoleniu naszych rodziców i dziadków, że bankowość internetowa niesie wiele pozytywnych aspektów.

Z drugiej strony, bankowość elektroniczna to również pewne niebezpieczeństwa związane z wyłudzeniem danych, służących oszustom do zaciągnięcia kredytów lub ryzyko utraty środków z rachunku. Według danych Związku Banków Polskich, w III kw. zeszłego roku dokonano ponad 2,3 tys. prób wyłudzeń kredytów na kwotę przeszło 85 mln zł. Ekspert Związku

Firm Pośrednictwa Finansowego podpowiadają, jak wybrać odpowiednie konto w banku, oraz na jakie korzyści związane z korzystaniem z bankowości internetowej banku można liczyć.

Emerytura tylko na rachunek w banku?

Według danych GUS-u w 2020 r. emeryturę w Polsce pobierało aż 7 mln 89 tys. osób, co stanowiło prawie 1/5 (18,5%) społeczeństwa. To znaczna grupa, która z roku na rok będzie rosła, ponieważ jak pokazują badania, nasze społeczeństwo szybko się starzeje. Co więcej, znaczna część, bo blisko 75% z pobierających świadczenia, tj. emeryturę czy rentę, korzysta przy tym z rachunku bankowego. „Klienci” ZUS-u doceniają taką formę otrzymywania pieniędzy za wygodę, bezpieczeństwo i oszczędność czasu.

Jednak 1/4 starszego pokolenia wciąż co miesiąc czeka, aż listonosz przyniesie pieniądze. Jednym z powodów takiej sytuacji są obawy przed nową technologią. Seniorzy obawiają się m.in. tego, że nie poradzą sobie z obsługą aplikacji bankowych, czy nie będą w stanie samodzielnie wypłacić pieniędzy z bankomatu. Warto jednak poprosić najbliższych lub skorzystać z fachowej pomocy, np. w postaci eksperta finansowego i wejść w nieznany dotąd „świat”. Bankowość ta tradycyjna, jak i online może być naprawdę

W 2021 r. 4 na 10 osób z grupy wiekowej 65-70 lat korzystało z urządzeń elektronicznych, na przykład smartfonów.



prosta oraz intuicyjna, i co najważniejsze - ułatwić seniorowi życie - mówi Leszek Zięba, ekspert ZFPF, mFinanse.

Od jakiegoś czasu dobiegają głosy o możliwym wprowadzeniu przez Ministerstwo Rodziny i Polityki Społecznej obowiązku wypłacania świadczeń długoterminowych, czyli m.in. emerytur i rent, tylko na konto w banku. To bardzo możliwy scenariusz, biorąc pod uwagę szybkość zachodzących zmian w społeczeństwie w obszarze cyfryzacji.

Senior w banku: korzyści z „bankowania”

Korzyści z posiadania własnego konta w banku? Przede wszystkim, nie trzeba czekać na listonosza, który przyniesie emeryturę czy rentę, bo świadczenia pojawiają się na rachunku zawsze tego samego, określonego dnia, nie ma więc opóźnień w wypłatach. Poza tym, senior może korzystać

z tych wszystkich „udogodnień”, co każdy posiadacz konta.

- Korzyści jest najwięcej, kiedy senior zdecyduje się na korzystanie z bankowości internetowej. Dostęp do bankowości elektronicznej to wygoda (szczególnie, gdy mówimy o dedykowanych aplikacjach na nasze smartfony) - sprawdzenie stanu konta, wykonanie przelewu, czy założenie lokaty terminowej to operacje, które można zlecić o dowolnej porze, bez wychodzenia z domu. Konto internetowe pozwala również wygodnie kontrolować budżet domowy, a możliwość ustawienia cyklicznych zleceń to gwarancja, że nie zapomnimy o zapłacie ważnego rachunku - wylicza Paweł Rudzik, ekspert ZFPF, Gold Finance.

Mówiąc o zaletach bankowości elektronicznej nie sposób również pominąć aspektu bezpieczeństwa, na co zwraca

uwagę Leszek Zięba, ekspert ZFPF, mFinanse:

- Trzymanie pieniędzy w przysłowiowej „skarpecie” nie jest najlepszym rozwiązaniem. Dlaczego? Bo to niebezpieczna opcja - w razie ewentualnego włamania (a pamiętajmy, że osoby starsze często są ofiarami takich przestępstw), można stracić wszystkie oszczędności. Po drugie, karta wydawana do rachunku bankowego sprawia, że nie trzeba nosić ze sobą gotówki, co stanowi nie tylko wygodę, ale również jest bezpieczniejszym rozwiązaniem. Zgubioną lub skradzioną kartę można szybko zablokować i zabezpieczyć się przed stratą środków.

Konto dla seniora - jak wybrać?

Jak zaznacza ekspert ZFPF, Paweł Rudzik, Gold Finance: - Konto dla seniora powinno być przede wszystkim łatwe i intu-

icyjne w obsłudze, a także połączone z prostą aplikacją bankową i przejrzystym serwisem transakcyjnym online. Zakładając rachunek w banku, warto również przeanalizować koszty, aby nie narażać się na zbędny wydatek.

Część banków nadal oferuje bezpłatne założenie oraz prowadzenie konta, wraz z wydaniem karty płatniczej. Warunkiem może być spełnienie kilku warunków. Jakich? Może to być np. wykonanie określonej ilości transakcji bezgotówkowych lub transakcji na określoną kwotę w skali miesiąca. Warto zapytać w banku o najatrakcyjniejszą ofertę. W podjęciu takiej decyzji może pomóc również ekspert finansowy.

Na co jeszcze warto zwrócić uwagę, szukając „idealnego” konta dla seniora? Ta kwestia uzależniona jest od indywidualnych potrzeb. Do otrzymywania świadczeń emerytalnych i dokonywania płatności kartą może okazać się, że wystarczającym rozwiązaniem będzie Podstawowy Rachunek Płatniczy.

Podstawowy Rachunek Płatniczy (PRP) to konto bankowe prowadzone w złotych. Jego posiadanie gwarantuje darmowy dostęp do standardowych usług bankowych tj. prowadzenie konta czy płatności kartą. Zgodnie z przepisami wydanymi przez Parlament Europejski, od 2018 r.

PRP powinien być w ofercie każdego banku i SKOK-u. - Skorzysta z niego może każdy, kto do tej pory jeszcze nie jest posiadaczem konta osobistego prowadzonego w złotych. Należy jednak pamiętać, że PRP skierowany jest wyłącznie do konsumentów, a to oznacza, że osoba prowadząca działalność gospodarczą, nie uzyska prawa do jego otwarcia - wyjaśnia Leszek Zięba, ekspert ZFPF, mFinanse. ©©

Osoby starsze są przeciwnie zamianie mieszkań i domów na mniejsze

Nieruchomości

oprac. Zbigniew Biskupski
zbigniew.biskupski@polskapress.pl

Blisko 80 procent emerytów nie rozważa zamiany mieszkania na inne. Co trzeci senior przyznaje, że w obecnym lokum jest mu po prostu dobrze i wygodnie, a nieruchomości spełnia jego potrzeby.

Fundusz Hipoteczny DOM zapytał ponad 140 osób w wieku 65-75 lat, czy chciałyby sprzedać swoją dotychczasową nieruchomość i prze-

prowadzić się do nowego (np. mniejszego) mieszkania celem zyskania pieniędzy na tę zamianę.

Co piąty senior ceni w obecnym mieszkaniu ciszę i spokój. Ponad 15 proc. przyznaje, że w obecnym domu czuje się po prostu bezpiecznie, 12 proc. podkreśla, że zna okolicę, sąsiadów, sklepiki, placówki pocztowe i inne miejsca, które ułatwiają codzienne życie, a 9 proc. deklaruje, że ceni obecne lokum za piękną okolicę, tereny zielone lub ogródek.

Aż 40 proc. seniorów twierdzi, że w obecnym mieszkaniu nic im nie przeszkadza. Wśród rzeczy, które powodują, że mieszkanie we własnym lokum bywa jednak uciążliwe są przede wszystkim sąsiedzi (tak odpowiedziało 15 proc. ankietowanych), brak remontu i odpowiednich udogodnień, które ułatwiłyby życie osobom starszej (13 proc.), brak windy (7 proc.), zbyt duży hałas (7 proc.), brak parkingu (6 proc.), wysokie rachunki za media (6 proc.).

- Zamiana mieszkania na mniejsze, w przypadku osoby starszej, jest mniej opłacalna ekonomicznie niż kilkanaście lat temu. Kosztuje też dużo nerwów i czasu. Z danych Głównego Urzędu Statystycznego wynika, że w pandemii (gdy porównamy II kwartał 2020 do analogicznego okresu w 2021) ceny mieszkań wzrosły o 8,3 proc. Ruch na rynku mieszkaniowym oznacza również większe koszty związane z formalnościami, podatkami, a także

urządzeniem nowego lokum. W pandemii poszybowy też ceny związane z remontami, wykończeniówką, prozaiczny transport wyposażenia istotnie podrażał, a koszty prac budowlanych od stycznia do października 2021 roku wzrosły w niecały rok o ok. 10 proc., czyli znacznie szybciej od inflacji - mówi Robert Majkowski, Prezes Funduszu Hipotecznego DOM.

- Z naszych badań opinii wynika zresztą, że seniorzy wcale nie palą się do zmienia-

nia lokum na starość. W obecnych mieszkaniach czują się bezpiecznie, znają okolicę, sąsiadów. Jak sami powtarzają: starych drzew się nie przesadza. Lepszym sposobem na podreperowanie domowego budżetu i zyskanie nadwyżki finansowej jest renta dożywotnia. Dzięki temu rozwiązaniu można mieszkać w obecnym lokum do końca życia, a zyskuje się dodatkową gotówkę do emerytury - dodaje Robert Majkowski. ©©

Rosja - Ukraina. Ekspert mówi, że to gra o wiele większą stawkę

Blanka Aleksowska
redakcja@polskapress.pl



Ukraina

Rozmowa z prof. dr. hab. Sebastianem Wojciechowskim z Instytutu Zachodniego oraz Wydziału Nauk Politycznych i Dziennikarstwa UAM. Ekspert OBWE ds. bezpieczeństwa i terroryzmu

W ostatnich dniach szerokim echem odbiła się wypowiedź ukraińskiego ambasadora w Wielkiej Brytanii świadcząca o tym, że Ukraina może zrezygnować z aspiracji członkostwa w NATO, by uniknąć konfliktu. Bardzo szybko na te słowa zareagowały władze Ukrainy. O czym to świadczy? To panika i nieprzemysłana wypowiedź?

Kryzys na Ukrainie zarówno w wymiarze politycznym, dyplomatycznym czy militarnym można przyrównać do partii szachów. To zespole nie taktyki, strategii, wojny nerwów, sztuki dyplomacji, blefowania itd. Najważniejsze w tym wszystkim jest jednak to, aby siła argumentów wygrała z argumentem siły i udało się uniknąć zbrojnej konfrontacji. Nawijając do pytania, stwierdzić należy, iż rzeczywiście ukraiński ambasador w W. Brytanii Wadym Prystajko w wywiadzie dla BBC oświadczył, że Ukraina jest gotowa do „elastyczności” co do kwestii członkostwa w NATO. Odebrano to jako zapowiedź, iż Ukraina może zrezygnować z członkostwa w NA-



Analizując sytuację na Ukrainie, pamiętać należy o jej bardzo ważnym znaczeniu geopolitycznym czy geostrategicznym - mówi prof. Sebastian Wojciechowski

TO, jeśli - jak określił to dyplomata - „będzie nadal zastraszana i szantażowana”. Słowa te wywołały lawinę spekulacji i komentarzy, wśród których wskazano na przykład na fakt, iż może to być swoisty test, jak na powyższe słowa zareaguje strona rosyjska, społeczność międzynarodowa, ale też i społeczeństwo ukraińskie. Niewątpliwie pokojowe rozwiązanie kryzysu na Ukrainie będzie wymagać ustępstw ze strony wszystkich zaangażowanych podmiotów. Czy jest to jednak cena, którą Ukraina będzie musiała zapłacić „za pokój” - dopiero zobaczymy...

Czego możemy się spodziewać w najbliższych dniach? Co jeszcze Zachód - Europa i USA - mogą zrobić, by odstraszyć Rosję i zapobiec agresji?

Z jednej strony należy konsekwentnie wywierać ciążą polityczną, dyplomatyczną czy ekonomiczną presję na Rosję, a z drugiej nie tylko deklarować, ale przede wszystkim rze- czywiście prezentować wspólne stanowisko Zachodu. A z tym bywa bardzo różnie. Poglądy państw członkowskich NATO wobec kryzysu ukraińskiego były, są i będą zróżnicowane. Wynika to nie tylko z rozbieżności interesów poli-

tycznych, ekonomicznych czy energetycznych, ale też np. z różnej postawy wobec Rosji. Co więcej w NATO cały czas toczy się wewnętrzna walka o wpływy. W uproszczeniu w obrębie NATO można teraz wyróżnić trzy główne stanowiska. Pierwsze grupuje państwa, dla których kwestia ukraińska jest zdecydowanie priorytetowa. Dotyczy to np. USA, W. Brytanii, Kanady, państw bałtyckich, części skandynawskich czy Polski. Druga grupa obejmuje tych członków Paktu, dla których, z różnych względów, choćby geopolitycznych, sytuacja na Ukrainie nie jest priorytetem. Przykładem mo-

gą być m.in. Hiszpania, Portugalia, Grecja czy Włochy. Najciekawsza i najbardziej złożona jest jednak trzecia kategoria grupująca m.in. podmioty „balansujące” w prowadzonej przez siebie polityce. Dobrze obrazuje to m.in.: przykład Węgier, spreczne postawy prezydenta i premiera Chorwacji; przypadek Czech, syndrom Niemiec czy kasus Turcji chcące pełnić funkcję pośrednika w relacjach pomiędzy skonfliktowanymi stronami, dbając jednak przy okazji o swoje rozliczne interesy.

Z jednej strony europejscy przywódcy zapowiadają jeszcze wizyty w Kijowie, ale z drugiej mamy pilne apele o opuszczenie Ukrainy, ewakuowanie najważniejszych polityków i dyplomatów, wylatują także ukraińscy oligarchowie. Czy Zachód „oddaje” już Ukrainę Rosji?

Ten dualizm postaw i zachowań tłumaczyć należy jako ciągłe poszukiwanie optymalnego modelu, który z jednej strony ma zagwarantować uniknięcie konfliktu zbrojnego, natomiast z drugiej - w przypadku jego wystąpienia - maksymalnie ograniczyć zasięg skutki czy czas trwania. Analizując sytuację na Ukrainie, pamiętać należy o jej bardzo ważnym znaczeniu geopolitycznym czy geostrategicznym. Już ponad 20 lat temu wspominał o tym np. Zbigniew Brzezinski w swojej fundamentalnej książce „Wielka szachownica. Główne cele polityki amerykańskiej” wskazując, iż jest to jeden z kluczowych punktów na mapie świata, gdzie ścierają się wpływy oraz interesy różnych mocarstw. Jednak z punk-

tu widzenia np. USA, UE, NATO, Rosji czy Chin, Ukraina to tylko jeden z przykładów. Choć ważny, to nie jedyny. Gra toczy się bowiem o wiele większą stawkę i obejmuje nie tylko środkowo-wschodnią część Europy, ale też Azję Południowo-Wschodnią, Bliski Wschód, Afrykę czy Antarktydę, o której często zapominamy.

Współczesne konflikty zbrojne, nawet te domowe, często „rozlewają się” w danym regionie, obejmując kolejne kraje. Jak jest to ryzyko w tym przypadku?

NATO jest gwarantem bezpieczeństwa dla państw członkowskich. Wskazują na to nie tylko deklaracje czy oświadczenia, ale przede wszystkim podstawy prawne funkcjonowania Paktu, w tym oświadczenie artykuł 5 Traktatu Waszyngtońskiego. Należy jednak pamiętać, iż wbrew wypowiedziom niektórych polityków, dziennikarzy czy ekspertów, w przypadku zaatakowania któregoś z członków Sojuszu pozostałe państwa nie muszą udzielić mu pomocy militarnej. Forma i zakres wsparcia jest bowiem ich suwerenną decyzją. Może ona zatem przybrać na przykład charakter finansowy, logistyczny czy medyczny. O tym też warto pamiętać. Co się zaś tyczy Władimira Putina, to on już od dawna wykorzystuje swoich sojuszników podczas kryzysu ukraińskiego, czego najlepszym przykładem jest kasus Białorusi. Pamiętając jednak, iż w jego przypadku sojusznicy są na ogół tylko „figurami na szachownicy” niezbędnymi do osiągnięcia rosyjskich celów. ©©

Rozmawiała Blanka Aleksowska

Zbrodnia w Pleszewie. Zarzuty dla sześciu osób

Pleszew

redakcja
redakcja@polskapress.pl

Sześciu podejrzanych mieszkańców Pleszewa i okolic w wieku od 16 do 41 lat usłyszało w poniedziałek zarzuty zabójstwa ze szczególnym okrucieństwem „w wyniku motywacji zasługującej na szczególne potępienie”.

Rzecznik prasowy Prokuratury Okręgowej w Ostrowie Wlkp. Maciej Meler informuje, że podejrzani w sprawie podwójnego

zabójstwa w Pleszewie usłyszeli zarzut zabójstwa ze szczególnym okrucieństwem w wyniku motywacji zasługującej na szczególne potępienie.

- W związku ze zdarzeniami, do których doszło w dniu 13 lutego w Pleszewie, Wydział I Śledczy Prokuratury Okręgowej w Ostrowie Wielkopolskim wszczął śledztwo. W jego ramach aktualnie wykonywane są czynności przedstawienia i przesłuchania w charakterze podejrzanych sześciu mężczyzn. Są to mieszkańcy Pleszewa i okolic w wieku od 16 do 41 lat. Osobom

tym przedstawiono zarzuty zabójstwa ze szczególnym okrucieństwem oraz działania w wyniku motywacji zasługującej na szczególne potępienie. Mężczyznom grozi kara od 12 lat do dożywotniego pozbawienia wolności - podkreśla rzecznik prasowy Prokuratury Okręgowej w Ostrowie Wlkp.

Do zbrodni doszło w niedziele w jednym z pomieszczeń biurowych w budynku na placu Kościuszki. W wyniku ataku 5-osobowej grupy zginęło dwóch mężczyzn w wieku 35 i 51 lat. Byli to mieszkańcy gmin

Dobrzyca i Pleszew. Kolejny mężczyzna, 41-latek z gminy Pleszew, ranny trafił do szpitala. Dzień później opuścił Pleszewskie Centrum Medyczne w eskorcie policji.

- Osoba, która miała być także ofiarą, stała się jednym z głównych podejrzanych - mówi Andrzej Borowiak, rzecznik prasowy Komendy Wojewódzkiej Policji w Poznaniu. To właśnie 41-latek mógł być inicjatorem zbrodni.

Wcześniej policja zatrzymała pięciu młodych mężczyzn, mieszkańców powiatu



Wyniki śledztwa organów ścigania są wstrząsające. Zatrzymanym już postawiono zarzuty

pleszewskiego, w wieku od 16 do 21 lat (policja zweryfikowała wiek zatrzymanych; wcześniej podawano, że byli

oni w wieku od 16 do 22 lat) podejrzanych o zabicie dwóch osób. W tej grupie był 18-letni syn 41-latka.

Po stracie pracy nie ma raty. Może pomóc FWK

Agnieszka
Domka-Rybka
agnieszka.domka@polskapress.pl



Kredyty

Podnoszenie stóp procentowych to sposób na walkę z szalejącą, nie tylko w Polsce, inflacją. Z drugiej strony - podwyżki uderzają w Polaków spłacających kredyty hipoteczne. Jednak osoby, które znajdują się w szczególnie trudnej sytuacji mają szansę na pomoc z Funduszu Wsparcia Kredytobiorców.

- Stresuję się, gdy słyszę co chwile, że rosną stopy procentowe, a wraz z nimi raty kredytów - mówi pani Magdalena z Bydgoszczy, która na mies-

kanie zadłużyła się w banku na 20 lat.

Będą kolejne podwyżki stóp procentowych

- Zostało mi jeszcze 13 lat do spłaty kredytu. Gdy podpisywałam umowę, nikt nawet nie przypuszczał, że będzie jakaś pandemia, a teraz czasy są takie, że w każdej chwili można stracić pracę. Człowiek jest też coraz starszy, więc już nie tak wydajny, jak kiedyś. Ponadto przychodzą do firm młodzi, zdrowi, dyspozycyjni. A w pewnym wieku to i różne choroby się odzywają. A kredyt sam się nie spłaci nawet, jak nie ze swojej winy stracę dochody - dodaje bydgoszczanka.

Ekonomiści nie mają złudzeń, że w kolejnych miesiącach należy spodziewać się ko-

lejnych podwyżek stóp procentowych. Z jednej strony to sposób na walkę z szalejącą, nie tylko w Polsce, inflacją. W innych krajach także podnoszą stopy. Jednak druga strona medalu jest taka, że podwyżki uderzają w Polaków spłacających kredyty hipoteczne.

- Biorąc dziś taki kredyt absolutnie trzeba zakładać, że w przyszłości przyjdzie nam płacić więcej. I to może być dużo więcej, na przykład o 50 lub nawet 70 procent - uważa ekonomista Marek Zuber.

To nie darowizna, a pożyczka

Dlatego w tej chwili na pewno warto przypomnieć, że od 2016 roku działa Fundusz Wsparcia Kredytobiorców.

Jak już pisaliśmy, FWK został utworzony w Banku Go-

spodarstwa Krajowego. Ma wspierać tych, których dopadły kłopoty i mają trudności z regulowaniem rat. Oczywiście, żeby tę pomoc uzyskać, należy spełniać wiele warunków.

Po pierwsze, trzeba mieć jedną nieruchomość i status bezrobotnego.

Ale tu ważna uwaga: nie mamy szans na pieniądze z FWK, jeśli nas wyrzucili z firmy lub sami złożyliśmy wypowiedzenie, bo nasze odejście musi odbyć się z winy pracodawcy.

Poza tym to pomoc, gdy miesięczne koszty obsługi kredytu przekraczają 50 proc. miesięcznych dochodów.

Warto też pamiętać, co podkreśla bezprawnik.pl, że samo wsparcie nie tyle jest formą darowizny od Funduszu, co po-

życzki, którą trzeba będzie zwrócić, chociaż nie zawsze w całości.

Maksymalna pomoc, jaką można otrzymać to 72 000 złotych rozłożonych na 36 rat, najwyżej po 2 tysiące złotych miesięcznie.

I to jest najwyższa kwota, jaką można otrzymać.

Gdzie po pomoc? Do naszego banku

Po trzech latach, kiedy FWK pomaga w spłacie kredytu, przychodzą dwa lata przerwy, a następnie mamy moment, kiedy należy oddać pieniądze.

Wysokość pomocy dzielona jest na 144 równe, nieopłacone raty.

Jeżeli kredytobiorca spłaci 100 z nich bez opóźnień i w pełnej wysokości, to pozostałe są umarzane.

50 %

miesięcznych dochodów - tyle muszą przekroczyć miesięczne koszty obsługi kredytu, by móc skorzystać z FWK

Aby otrzymać taką pomoc, należy udać się do banku, który udzielił kredytu hipotecznego na zakup mieszkania czy domu.

To właśnie ten bank zajmie się wtedy wszystkimi formalnościami i to do niego również ewentualnie trzeba będzie spłacać pożyczkę, którą otrzymamy z Funduszu Wsparcia Kredytobiorców.

©P

Drobne

Jak zamieścić ogłoszenie drobne? Telefonicznie: 94 347 35 12

Przez internet: ibo.polskapress.pl

W Biurze Ogłoszeń:

Oddział Koszalin: ul. Mickiewicza 24, 75-004 Koszalin, tel. 94 347 35 12

Oddział Słupsk: ul. Henryka Pobożnego 19, 76-200 Słupsk, tel. 59 848 81 03

Oddział Szczecin: ul. Nowy Rynek 3, 71-875 Szczecin, tel. 91 481 33 67, fax 91 433 48 60

RUBRYKI W OGŁOSZENIACH DROBNYCH:

■ NIERUCHOMOŚCI
■ HANDLOWE
■ MOTORYZACJA

■ FINANSE/BIZNES
■ NAUKA
■ PRACA

■ ZDROWIE
■ USŁUGI
■ TURYSTYKA

■ BANK KWATER
■ ZWIERZĘTA
■ ROŚLINY, OGRODY

■ MATRYMONIALNE
■ RÓŻNE
■ KOMUNIKATY

■ ŻYCZENIA
■ /PODZIĘKOWANIA
■ GASTRONOMIA

■ ROLNICZE
■ TOWARZYSKIE

Nieruchomości

MIESZKANIA - KUPIĘ

DO remontu mieszkanie, 609-499-555.

DZIAŁKI, GRUNTY SPRZEDAM

DZIAŁA BUDOWLANA CENTRUM POŁCZYNA ZDROJU.

602742814

DZIAŁKA 0,5ar po 45zł/m² do negocjacji. Tel. 668-483-169.

GARAŻE

KUPIĘ garaż murowany, 609-499-555.

POŚREDNICTWO

0010382225

OMEGA WYCENY OBRÓT

SŁUPSK, UL. STARZYŃSKIEGO 11

tel. 59 841 44 20;
601 654 572;

www.nieruchomosci.słupsk.pl
omega@nieruchomosci.słupsk.pl

Handlowe

FILMY, MUZYKA

KUPIĘ PŁYTY GRAMOFONOWE

609 155 327

REKLAMA

1310409357

ABAKUS

Sprawnie i bezpiecznie

Najchętniej wybierane biuro nieruchomości

zapraszamy Kupujących i Sprzedających

tel. 661-841-555

www.abakus-nieruchomosci.pl



można zaaranżować 2 pokoje
KLUCZE W BIURZE
rej. Emki 206 900,-



69 m², balkon, rej. Wańkowicza
oddzielna kuchnia z oknem
do negocjacji 399 000,-



3 pok. balkon, dwustronne
oddzielna kuchnia, ciepłociąg
rej. Karłowicza 303 000,-

Motoryzacja

OSOBOWE KUPIĘ

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

AUTO skup wszystkie 695-640-611

Finanse biznes

KREDYTY, POŻYCZKI

POŻYCZKI Związkowiec, 699186581.

Praca

ZATRUDNIĘ

NIEMCY: murarz, cieśla, malarz, elektryk, spawacz: 730-011-300.

PILNIE: operatorów koparek, kierowców C+E, pracownik fizyczny, kontakt: herkulesrozbiorki@wp.pl lub tel. 510 248 991, praca pomorskie

POMOC biurowa:

-Pomoc w prowadzeniu dokumentów
-zakupu/sprzedaży. Oczekujemy:

-znajomość j. angielskiego (w mowie i piśmie).

Oferujemy:

-atrakcyjne wynagrodzenie
-stabilne zatrudnienie w firmie
-dodatkowe ubezpieczenie grupowe
-praca od 8:00 do 16:00 pn-pt
Email: info@pomierania.pl

PRACA DLA OPIEKUNÓW OSÓB STARSZYCH W NIEMCZECH, ZAROBKI DO 1800 EURO MIESIĘCZNIE, DARMOWY PRZEJAZD, SPRAWDZONE OFERTY. Tel. 518 733 727

Zaopiekuj się Seniosem w Polsce! Gwarantujemy bezpieczną i legalną pracę od zaraz, z zamieszkaniem i wyżywieniem u Podopiecznego! Kontrakty dopasowane do doświadczenia Opiekuna/nki! Zgłoś się do nas już dziś! Promedica24 Tel. SZCZECIN -51776102, 514781657, KOSZALIN- 501357022, SŁUPSK - 509892644

ZATRUDNIMY do pracy w sklepie. Koszalin, 094/3422660

REKLAMA 0010424447

S. M. "Jutrzenka" w Koszalinie, ul. Szeroka 24 tel.: 94 342 49 10 zaprasza do składania ofert na:

Remont 1 pionu logii budynku mieszkalnego przy ul. Plac Zwycięstwa 15/1, 3, 5 w Bobolicach

Specyfikację warunków przetargu można odebrać w Dziale Technicznym pokój nr 9. Termin składania ofert do dnia 23.02.2022 r. do godz. 9⁰⁰, pokój 103.

Zastrzegamy sobie prawo do unieważnienia przetargu bez podania przyczyn.

SZUKAM PRACY

MŁODA kobieta szuka pracy w Koszalinie, 730-272-132.

Zdrowie

NEUROLOGIA

SPEC. Neurolog. NFZ. Bez kolejek.

Codziennie. Koszalin, 605-284-364.

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

BUDOWLANO-REMONTOWE

CYKLINOWANIE bezpyłowe 504308000

GLAZURA, remonty Tel. 732-979-188.

REKLAMA 0010424471

S. M. "Jutrzenka" w Koszalinie, ul. Szeroka 24 tel.: 94 342 49 10 zaprasza do składania ofert na:

Remont podestów przed wejściami do klatek budynku mieszkalnego wielorodzinnego przy ul. Plac Zwycięstwa 15-22 w Bobolicach

Specyfikację warunków przetargu można odebrać w Dziale Technicznym pokój nr 9. Termin składania ofert do dnia 23.02.2022 r. do godz. 9⁰⁰, pokój 103.

Zastrzegamy sobie prawo do unieważnienia przetargu bez podania przyczyn.

Kompletne dachy, płyty warstwowe, rynny,, 507-308-660

MALOWANIE dachów 788-016-988

REMONTY od A do Z tel. 660-683-933

INSTALACYJNE

HYDRAULICZNE, tel. 607703135.

PORZĄDKOWE

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

Różne

STARE książki - skup 881-934-948

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

Rolnicze

MASZYNY ROLNICZE

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

ZWIERZĘTA HODOWLANE

KURKI odchowane 784 461 566

REKLAMA 0010424424

S. M. "Jutrzenka" w Koszalinie, ul. Szeroka 24 tel.: 94 342 49 10 zaprasza do składania ofert na:

Remont 1 pionu logii budynku mieszkalnego przy ul. Magazynowej 3 w Bobolicach

Specyfikację warunków przetargu można odebrać w Dziale Technicznym, pokój nr 9. Termin składania ofert: do dnia 23.02.2022 r. do godz. 9.00, pokój 103.

Zastrzegamy sobie prawo do unieważnienia przetargu bez podania przyczyn.

Premiera najnowszej płyty Leszka Kułakowskiego



Anna Czermy-Marecka
anna.marecka@polskapress.pl

Zaproszenie

Premiera najnowszej płyty Leszka Kułakowskiego „Witkacy. Narkotyki” odbędzie się w czwartek, 24 lutego.

Leszek Kułakowski, słupski kompozytor, wykładowca na Akademii Muzycznej w Gdańsku i twórca Komeda Jazz Festivalu, twórczością i życiem Stanisława Ignacego Witkiewicza jest zafascynowany od wielu lat. Rok temu, podczas XXVII Komeda Jazz Festivalu w Słupsku, pokazał publiczności swój muzyczno-literacki projekt „Witkacy. Narkotyki”. W rolę Witkacego wcielił się słupski aktor Jerzy Karnicki, czytający wyjątki z tekstu w rytm muzyki wykonywanej przez zespół w składzie: Jorgos Skolias - wokół, Tomasz Dąbrowski - trąbka, Marcin Wądołowski - gitara, Sebastian Frankiewicz - perkusja, Konrad Żołnierek - gitara basowa i kontrabas, Leszek Kułakowski - instrumenty klawiszowe i syntezatory. Koncert, żywiłowo przyjęty przez publiczność, został zarejestrowany i wydany na płycie dzięki finansowemu wsparciu Województwa Pomorskiego.

Premiera płyty z udziałem kompozytora odbędzie się



Najnowsza płyta Leszka Kułakowskiego to nagranie koncertu, który odbył się podczas ubiegłorocznej edycji Komeda Jazz Festivalu

w czwartek, 24 lutego, w Białym Spichlerzu, o godzinie 19. Moderatorem będzie dr Andrzej Majewicz, drugim gościem - aktor Jerzy Karnicki.

Dlaczego Witkacy? Mówi Leszek Kułakowski:

- Jeden z moich wieloletnich fanów zapytał mnie, z jakiego powodu zdecydowałem się zre-

alizować witkacowski projekt. Otóż, po pierwsze, Stanisław Ignacy Witkiewicz był demonicznym, intrygującym, trudno definiowalnym Artystą. Zadałem sobie więc pytanie, kim był Witkacy? Dramaturgiem, portrecistą, prozaikiem, poetą, alkoholikiem, narkomanem, erotomanem? Witkacy, wypełnia-

jąc ankietę dla zagranicznego wydawnictwa encyklopedycznego, w rubryce zawód wpisał: filozof, czym rozwił moje wątpliwości. Drugim powodem jest moja miłość do Tatr, Zakopanego, folkloru góralskiego - będąc tam, szukam śladów „wariata z Krupówek”. Trzeci powód, to lokalny, głęboki patriotyzm. W Słupsku jest największa w Polsce kolekcja portretów Witkacego. W roku 1965 Muzeum Pomorza Środkowego zakupiło ze zbiorów rodzinnych Michała Białynickiego-Biruli 119 portretów i jedną kompozycję malarską. Muzeum sukcesywnie przez następne lata powiększa witkacowski zbiór. Oglądanie wystawy jest bardzo mocnym, emocjonalnym przeżyciem. Czwarty powód jest prosty - chcę bronić tezy, iż Witkacy nie był narkomanem, jedynie stosował używki w celach artystycznych. Piąty powód? Jestem człowiekiem od „zadań specjalnych”, lubię wyzwania. Traktat filozoficzno-estetyczny Witkacego „Narkotyki” zbudowany jest 6 rozdziałów: Nikotyna, Alkohol, Kokaina, Peyotl, Morfina, Eter. Z poszczególnych rozdziałów wybrałem fragmenty witkacowskiej prozy, którą w trakcie koncertu będzie eksponował Narrator. Skomponowana muzyka ma za zadanie emocjonalnie oddać witkacowską treść, jednocześnie zachowując autonomiczność i podmiotowość.

©P

INFORMATOR

SANEPID

Słupsk

608 205 830

Człuchów

791 220 895

Bytów

736 333 550

KOMUNIKACJA

Słupsk: PKP T18 000; 22 194 36;

PKS 59 842 42 56;

dyżurny ruchu 59 843 71 10;

MZK Słupsk 59 848 93 00;

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

Bytów: PKS 59 822 22 38;

Człuchów: PKS 59 834 22 13;

Miastko: PKS 59 857 21 49.

DYŻURY APTEK

Słupsk

DOM LEKÓW, ul. Tuwima 4, tel. 59 842 49 57

Ustka

PANACEUM, ul. Kopernika 18, tel.: 59 814-43-67

Bytów

CENTRUM ZDROWIA, ul. Ks. dr Bernarda

Sychty 3

Miastko

CENTRALNA, ul. Armii Krajowej 22, tel.: 59 857-90-01

Człuchów

WRACAM DO ZDROWIA, ul. Plac Wolności 1

USŁUGI MEDYCZNE

Słupsk:

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

Ustka:

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

AUTOPROMOCJA

Bytów:

Szpital, ul. Lęborska 13, tel. 59 822 85 00;

Dział Pomocy Doraźnej Miastko,

tel. 59 857 09 00

Człuchów:

Centrum zdrowia, ul. Szczecińska 13,

tel. 59 834 31 42

Miraculum, ul. Grunwaldzka 18,

tel. 59 862 24 77

WAŻNE

Słupsk:

Policja 997; ul. Reymonta,

tel. 59 848 06 45;

Pogotowie Ratunkowe 999;

Straż Miejska 986; 59 843 32 17;

Straż Gminna 59 848 59 97;

Straż Pożarna 998;

Straż Miejska alarm 986; Ustka 59 814 67 61, 697

696 498; Bytów 59 822 25 69;

USŁUGI POGRZEBOWE

Kalla, ul. Armii Krajowej 15,

tel. 59 842 81 96, 601 928 600 - całodobowo.

Pełna oferta pogrzebowa.

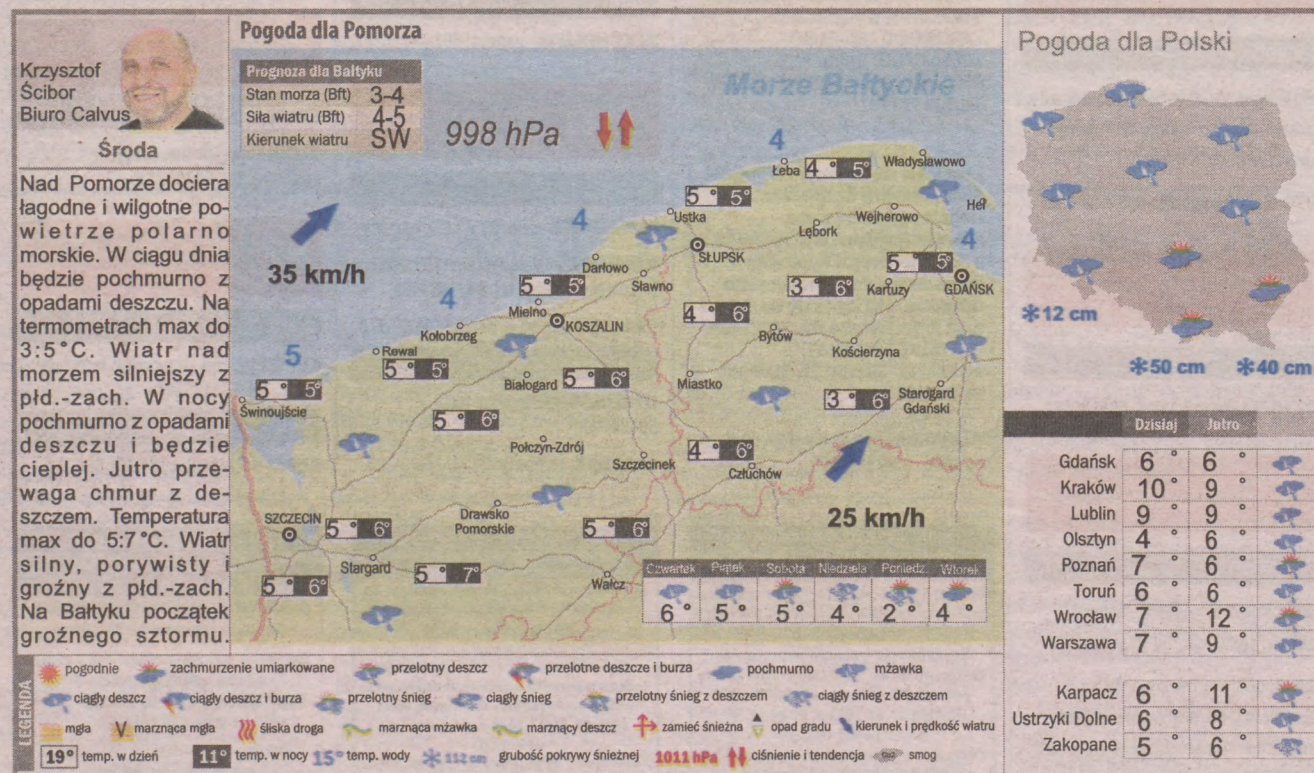
Hermes, ul. Obronców Wybrzeża 1 (całodobowo), tel. 59 842 849 5, 604 434 441. Winda i baldachim przy grobie;

Hades, ul. Kopernika 15,

całodobowo: tel. 59 842 98 91, 601 663 796.

Winda i baldachim przy grobie.

POGODA



GŁOS POMORZA

Nie przegap piątku.

Kup gazetę z dodatkiem Tele Program

GŁOS POMORZA

gp24.pl

Chłodne relacje naszych biegaczek

Daniel Ludwiński
daniel.ludwinski@polskapress.pl



Korespondencja z Pekinu

W reprezentacji polskich biegaczek nie brakuje podziałów. O tym, że relacje w zespole są dalekie od optymalnych, przekonaliśmy się także w Pekinie, gdzie punktem zapalnym okazało się ustalanie składu zaplanowanej na dziś sztafety sprinterskiej.

Teoretycznie powinniśmy mówić o drużynie zaprzyjaźnionej - wszystkie zawodniczki są w bardzo podobnym wieku i wielokrotnie spotykały się na trasach jeszcze zanim trafiły do seniorskiego zespołu. O tym, że kadra jest podzielona, nieoficjalnie mówiło się jednak od dłuższego czasu. Szkoleniowcem reprezentacji jest Słowak Martin Bajcicak, jednak Izabela Marcisz, obecna liderka grupy, od pewnego czasu blisko współpracuje z Justyną Kowalczyk-Tekieli, o co zresztą sama zabiegała.

W Pekinie widać jak na dłoni, że Marcisz to jeden obóz, a pozostałe zawodniczki to obóz drugi. Po kwalifikacjach sprintu ona sama zapowiedziała, że w drużynowym sprincie nie będzie chciała pobic (choć Kowalczyk-Tekieli sugerowała jej zmianę decyzji), co zirykowało Skinder. Po tradycyjnej sztafecie 4x5 km podział był widoczny jeszcze bardziej - startująca na pierwszej zmianie Marcisz po ukończeniu swojego odcinka sama

- Takie zachowanie trochę frustruje i irytuje. Po części go nie rozumiem, ale staram się na tym nie skupiać - Monika Skinder

przeszła przez strefę wywiadów. Pozostałe biegaczki czekały na siebie wzajemnie i podkreślały, że tworzą zespół.

- Takie zachowanie trochę frustruje i irytuje - powiedziała Monika Skinder. - Po części go nie rozumiem, ale staram się na tym za bardzo nie skupiać.



Izabela Marcisz i Monika Skinder nie przepadają za sobą, ale jednak pobiegają dziś razem

Zamiast tego wolę myśleć o swoich przygotowaniach. Nie jest to jakaś przyjemność, ale trzeba się wyłączyć z tych emocji. Szkoda tracić energię na myślenie.

Marcisz również nie była zbyt skora do komentowania relacji w kadrze, choć całe za-

mieszanie odbiło się szerokim echem w mediach społecznościowych, gdzie wprost pisano o konflikcie polskich biegaczek. - To nie jest pytanie odnośnie mojej formy sportowej - ucięła krótko temat.

A co ze sztafetą sprinterską? Jeszcze w sobotę wszystko

wskazywało na to, że partnerką Skinder będzie nie Marcisz, a Weronika Kaleta. Wprawdzie liderka reprezentacji miała pobic w Pekinie jeszcze raz, ale już tylko indywidualnie na kończącym igrzyska dystansie 30 kilometrów stylem dowolnym ze startu wspólnego.

- Informacja o tym, że muszę odpuścić na tych igrzyskach jakiś bieg, padła już prawie miesiąc temu. To, że Monika nie została na ten temat poinformowana, to już nie jest moja wina. Jest mi już naprawdę ciężko, a tu są też dziewczyny, które startowały tylko raz. One są wypoczęte, więc mogą pobic. Justyna Kowalczyk namawia mnie na tę sztafetę sprinterską, żeby nie było jakichś konfliktów. Ja jednak mimo wszystko uważam, że jest mi już ciężko - mówiła Marcisz.

Ostatecznie w niedzielny wieczór chińskiego czasu okazało się, że Marcisz jednak pobiegnie także w sztafecie sprinterskiej, co oznacza, że w Pekinie zaliczy wszystkie możliwe starty. Jej partnerką będzie Skinder. Każda z nich przebiegnie po trzy zmiany.

Dzisiejsza konkurencja rozpocznie się o godzinie 8:15 polskiego czasu od półfinałów. Godzinę później na tym etapie rywalizacji zmierzą się mężczyźni, natomiast na 10:15 zaplanowane są finały z udziałem najlepszych zespołów, które przeszły eliminacje albo dzięki czołowym miejscom, albo dzięki dobrym czasom. ©@

FOT. ANDRZEJ BANAS

Wielki Pech Jekateriny Kurakowej. Podparty skok przekreślił nadzieje

Pekin 2022
Hubert Zdankiewicz
redakcja@polskapress.pl

Po 12 latach doczekaliśmy się Polki w rywalizacji solistek podczas igrzysk olimpijskich, a Jekaterina Kurakowa stanęła przed szansą na przejście do historii polskiego łyżwiarstwa figurowego. Pierwsza próba była niestety nieudana.

Szkoda, tym bardziej że znakomite piąte miejsce Kurakowej na ostatnich mistrzostwach Europy rozbudziło apetyty kibiców. Może nie na medal, niemniej miejsce w pierwszej dziesiątce wydawało się być w zasięgu urodzonej w Moskwie 19-latkę, która zdecydowała się kilka lat temu zmienić barwy narodowe (nasz kraj oficjalnie reprezentuje od 2019 roku).

- Igrzyska? Najgorsze co mogłabym zrobić, to zacząć teraz myśleć o punktach i miejscach. Jak tylko zaczynam o tym myśleć, to koniec. Nic z tego nie wychodzi - mówiła przed wylotem do Pekinu Kurakowa, która swój program krótki pojechała do walca Piotra Czajkowskiego.

Pojechała dobrze, co podkreślali komentatorzy TVP Sport. Niestety popełniła błąd już



Pozostaje liczyć, że Kurakowa będzie miała więcej szczęścia w programie dowolnym

przy pierwszej kombinacji skoków. Trochę zbyt wolny najazd do Flipa sprawił, że omaal nie upadła przy lądowaniu. Uratowała się podparciem, ale odbiło się to również na wykonaniu drugiego elementu (Rittberger), a w konsekwencji na końcowej nocie. Po swoim występie zajmowała dopiero 15 miejsce.

Ostatecznie zakończyła zawody na 24. pozycji i pozostaje mieć nadzieję, że lepiej spisie się w zaplanowanym na czwartek (17 lutego) programie dowolnym. Wygrała Rosjanka Kamila

Walijewa, która mimo pozytywnego testu dopingowego dostała pozwolenie na start.

8 lutego okazało się, że test antydopingowy (z próbki pobranej w grudniu) wykazał w organizmie 15-letniej łyżwiarki obecność zakazanej trimetazydyny (TMZ), substancji obecnej w lekach na serce, która zwiększa tolerancję na wysiłek fizyczny. Sprawa wyszła na jaw po zdobyciu przez nią złota z drużyną Rosyjskiego Komitetu Olimpijskiego. Rosjanie (którzy nie mogą startować pod nazwą kraju ze względu na skandal dopingowy) medali jeszcze nie otrzymali, a Walijewa początkowo została zawieszona przez MKOl, Trybunał Arbitrażowy ds. Sportu w Lozannie (CAS) zdecydował jednak, że wynik jej badania przedstawiono zbyt późno.

Decyzję ostro skrytykowała m.in. Sha'Carri Richardson - amerykańska sprinterka, która nie poleciała latem na igrzyska do Tokio po wykryciu marihuany w jej organizmie. „Jedyna różnica polega na tym, że jestem czarnoskóra” - powiedziała.

Najlepszym do tej pory wynikiem polskiej łyżwiarki figurowej na igrzyskach jest 10. miejsce Anny Rechinio z 1994 roku z Lillehammer. ©@

REKLAMA

0410375959

SILNI RAZEM!

#TEAMPOLSKA PEKIN2022

Sponsor Strategiczny

Sponsor Generalny

Sponsor kolekcji Olimpijskiej

Oficjalny Partner Medyczny

Oficjalny Przewoźnik

KAROLINA BLOCH - 17 LAT WARTOŚĆ SZYBKOŚCI

POLSKA

Suzuki Boxing Night w Słupsku. M. Polski: zaczynam nowy etap

Jarosław Stencel
jaroslaw.stencel@polskapress.pl



Boks

- Na galach „Suzuki Boxing Night” będę toczyć walki zawodowe. Zapraszam na mój drugi profesjonalny pojedynek do Słupska - mówi Mateusz Polski, który wystąpi 18 lutego na „Suzuki Boxing Night 12”. Gala będzie poświęcona pamięci zmarłego w 2019 roku Jana Dyda. Transmisja w TVP Sport.

- Z rodzinnego Karlina mam około 90 kilometrów do Słupska, całkiem niedaleko, dlatego wiele razy boksowałem w tym mieście i z radością wrócę do niego ponownie. Cieszę się, że właśnie tam zaboksuję po raz drugi w karierze na zasadach zawodowego pięściarstwa - powiedział Mateusz Polski, który niedawno skończył 29 lat.

W hali Gryfia, na gali (początek o godz. 19) Polskiego Związku Bokserskiego i Suzuki Motor Poland, spotka się z Ukraińcem Serhiiem Shvetsem.

- Jest to sporo młodszy ode mnie, 20-letni ambitny zawodnik z dodatnim rekordem w boksie zawodowym. We wrześniu zadebiutowałem na Suzuki Boxing Night 7 PRO w Kielcach, gdzie po 6 rundach pokonałem Michała Bulikę. Przekonamy się już wkrótce, czy ukraiński przeciwnik będzie bardziej wymagający - dodał reprezentant Polski.

Pojedynek w Słupsku odbędzie się w umownym limicie 66,700 kg. - Przygotowuję się do pojedynku pod okiem trenera Hakobem Karapetyanem w Sianożętach - Imperial Re-



Mateusz Polski wystąpi w hali Gryfia

sort & MediSpa, gdzie mam opiekę na bardzo wysokim poziomie, za co dziękuję Marcinowi Kozakowi, właścicielowi resortu. A cele na ten rok to przede wszystkim przestawić się z boksu olimpijskiego i zacząć walczyć tylko zawodowo, chociaż nie wykluczam występu w Mistrzostwach Polski Seniorów - przyznał.

W internecie Mateusz Polski, brązowy medalista Igrzysk Europy 2015 i Mistrzostw Europy 2017, prezentuje na filmikach z treningów, z jaką pasją szykuje się do gali „Suzuki Boxing Night 12”.

- Boksem zajmuje się już 14 lat, to połowa mojego życia! Cały czas jest we mnie mnóstwo energii, pasji i chęci. Niedawno sparowałem z Łukaszem Wierzbickim, a dzisiaj przyjeżdża Przemysław Ru-

z Radomirem Obrusniakiem i Marcinem Latochą - mówił.

W Słupsku walkę zawodową stoczy również inny utytułowany zawodnik z olimpijskiej kadry narodowej Białoczerwonych Daniel Adamiec, a jego przeciwnikiem będzie Uzbek Farhod Bohodirov. Kibice obejrzą również mecz bokserski Polska - Armenia w boksie olimpijskim. Białoczerwoni przebywają na zgrupowaniu w Spale, skąd udadzą się do Słupska. W hali Gryfia czeka ich bardzo trudne spotkanie z pięściarzami Armenii. Dla obydwu ekip to ważny sprawdzian m.in. przed Mistrzostwami Europy Seniorów, które pod koniec maja odbędą się w Erywaniu.

Drugi raz naszą kadrę poprowadzi trener Wojciech Bartnik, brązowy medalista Igrzysk Olimpijskich w Barcelonie

Mecz boksu olimpijskiego Polska - Armenia

51 kg - Jakub Słomiński - Seyran Yeghikyan
60 kg - Mikołaj Mańka - Zhurzhik Marutyan
71 kg - Daniel Piotrowski - Tigran Melkonyan
57 kg - Jakub Krzpiet - Zhirayr Sargsyan
63,5 kg - Benjamin Zarieczny - Ararat Glyubangyan
67 kg - Damian Durkacz - Armen Mashakaryan
71 kg - Mateusz Urban - Arsen Poghosyan
75 kg - Bartosz Gołębiwski - Vahe Habetyan
86 kg - Sebastian Kusz - Melkon Melkonyan
Początek imprezy w hali Gryfia w piątek o godz. 19.

Bilety do kupienia na www.ebilet.pl/sport/sporty-walki/suzuki-boxing-night



W hali przy ulicy Ogrodowej w Słupsku było wiele emocji

Pierwszy krok z Energią w hali na Ogrodowej

Boks

Jarosław Stencel
jaroslaw.stencel@polskapress.pl

Dużym powodzeniem cieszyła się kolejna pięściarska impreza pod hasłem „Pierwszy krok z Energią”.

W hali przy ulicy Ogrodowej w Słupsku walczyło około 80 zawodników z takich klubów jak: Bombardier Gdynia, Sako Gdańsk, Gruchał Boxing Team Chojnice, ŻKS W Boks Żary, WKB Wejherowo, BKS Starogard Gdański, a także pięściarze ze Szczecina i Gorzowa. W ringu walczyli również oczywiście przedstawiciele gospodarzy Słupskiego Klubu Bokserskiego Energa Czarni oraz Mazur Boxing Klub. Walki nie były punktowane. W dniach 26-27 lutego SKB Energa Czarni będzie gospodarzem Mistrzostw Wybrzeża w boksie. Pięściarze ze Słupska zaliczani są do faworytów w kategorii młodzik i kadet.

- Impreza jest dobra, dużo zawodników, poziom różny jest. Raz mniejszy, raz większy w zależności od wytrenowania zawodnika. Są zawodnicy którzy zaczynają i bardziej doświadczeni w tym seniorzy. Walczą zawodnicy z 12 klubów. Choćby zawodnicy z Gorzowa łącznie z trenerem lubią do Słupska przyje-

żdżać. Staramy się tu stworzyć rodzinny klimat, żeby to miało ręce i nogi i było poukładane. W mistrzostwach Wybrzeża będziemy się starać wystawiać i młodzieżowców i juniorów i kadetów. Nie wystąpi Wadim Konszewicz, który ma kontuzję łydki, więc tutaj raczej odpuścimy, ale będą Marcel Labuda, Wojciech Duszynski, są dziewczyni u trenera Jerzego Walczuka z grupy jest dużo chłopaków - mówił Antoni Pałucki, trener SKB Energa Czarni Słupsk. - Z grupą młodzieżową trenujemy dopiero od kilku miesięcy. Dla tych chłopaków to są pierwsze wewnętrzne przetarcia, pierwsze zewnętrzne sparingi na których mogą się konfrontować z zawodnikami z innych klubów. Dołożyliśmy do rekreacyjnych zajęć dla dorosłych, zajęcia z młodzieżą i pojawiły się ambicje sportowe. Można startować i osiągać później sukcesy i w tą stronę zaczęło nas ciągnąć. Poziom jak to jest na turniejach pierwszego kroku jest zróżnicowany. Są zawodnicy którzy mają potencjał i jeśli będą dalej pracować mogą stać się dobrymi zawodnikami. Są też osoby, które krócej trenują i mniej potrafią, ale to jest dla nich najważniejsze, by startować i zdobywać doświadczenie. Tu poziom nie jest jeszcze najważniejszy - mówił Tomasz Mazur, trener Mazur Boxing Klub.

Pierwsza wygrana MKS

Piłkarska

Krzysztof Niekrasz
krzysztof.niekrasz@polskapress.pl

Czwarty sparing zagrał piłkarz Miejskiego Klubu Sportowego Debrzno i tej zimy zanotował pierwsze zwycięstwo. Podopieczni Pawła Władczaka pokonali Polonię Jastrowie 3:2, mimo że do przerwy przegrywali 1:2.

Tym razem gra kontrolna odbyła się na Euroboisku w Walczu. Zapis golów spotkania MKS - Polonia: 1:0 Sebastian Stalka (9), 1:1 Łukasz Kamiński (21), 1:2 Daniel

Ratajczyk (26), 2:2 Krystian Szostek (57), 3:2 Adrian Grabka (74). Skład drużyny z Debrzno: Kutela, Lica (74 Postek), W. Marzec, Borucki (66 K. Dudzic), Kawczak, Kamowski (46 Bielecki), Władczak, Stalka, Pacholik, Wenda (66 A. Grabka), Szostek.

Oto rywale debrznian w pozostałych sparingach okresu przygotowawczego: MKS Rawys Raciąż (20.02 - godz. 14, Tuchola - sztuczna nawierzchnia), MKS Borowiak Czersk (23.02 - godz. 20, Chojnice - sztuczna nawierzchnia), Tucholanka Tuchola (26.02 - godz. 14, Tuchola, sztuczna nawierzchnia). ©©

Szachy

Grand Prix Słupska

To już tradycja w Słupsku. Szachści szykują formę do kolejnych rywalizacji na 64 polach. Już w niedzielę (20 lutego) o godz. 10 rozpoczyna się zmagania szachowe w ramach X Grand Prix Słupska. Miejsce grania to świetlica Polskiego Związku Niewidomych przy al. H. Sienkiewicza 8. Jak zwykle funkcję sędziego głównego powierzono niezawodnemu sympatykowi królewskiej gry Brunonowi Studzińskiemu ze Słupska. Grać mogą juniorzy i seniorzy. Za organizację tej cyklicznej imprezy szachowej odpowiada Integracyjny Klub Sportowy Zryw Słupsk.

(FEN)

Piłkarska

Zwycięstwa Skotawii

W Uście piłkarze Skotawii Dębica Kaszubska (słupska klasa okręgowa) zagrała z drużyną Wrzosa Wrześnica (koszalińska klasa okręgowa). Wygrała Skotawia dla której bramki strzelali: Bartosz Rekowski - dwie, a po jednej dołożyli Michał Gruszowski, Michał Musiał i zawodnik testowany. W meczu z Bartonem Barcino (słupska klasa A) dębniczanie zwyciężyli 5:1 po bramkach Michała Serkowskiego, Musiała, Adriana Nowaka i dwóch zawodników testowanego. Z KS Dębica Skotawia wygrała 7:1. Bramki: Serkowski 3, Musiał 2, Nowak i zawodnik testowany.

(STEN)

Sołeckie mistrzostwa

Piłkarska

Krzysztof Niekrasz
krzysztof.niekrasz@polskapress.pl

Spora dawka emocji powinna być podczas sołeckich mistrzostw w halowej piłce nożnej o puchar wójty gminy Ustka. Ta impreza zaplanowana jest na 6 marca (niedziela).

Miejsce rywalizacji to hala sportowa w Szkole Podstawowej w Objeździe. W turnieju mogą wzięć udział drużyny (składy pięcioosobowe, zmiany lotne) sołectw gminy Ustka, które złożone będą z mieszkańców tych so-

łectw powyżej szesnastego roku życia i zameldowanych na stałe lub pobyt czasowy (co najmniej 6 miesięcy).

Dla trzech najlepszych drużyn mistrzostw organizator (Centrum Kultury Gminy Ustka) ufunduje puchary i nagrody rzeczowe. Ponadto upominki otrzymają: najstarszy zawodnik imprezy, król strzelców i najlepszy bramkarz. Codziennie (do poniedziałku do piątku w godz. 8-15) przyjmowane są zgłoszenia.

Można je składać pod następujący numer telefonu 515 135 677. Termin mija 2 marca (środa) o godz. 15. ©©