



W Miastku ponad 700 miejsc
dla uchodźców - strona 13

GŁOS

DZIENNIK POMORZA

POMORZA

Środa 2 marca 2022

„Będziesz miłował”.
Niech taki będzie ten
Wielki Post w czasie
wojny na Ukrainie

STRONA 2



Uczcili pamięć
o żołnierzach
wyklętych. Oddali
w Słupsku krew

STRONA 4

Charków

Rakieta przyniosła śmierć



Wojska rosyjskie bombardują
miasta: Charków, Chersoń
i Ochtyrkę. Ginią ludzie

STRONA 8



Międzynarodowy Trybunał Karny i śledztwo
ws. rosyjskich zbrodni na Ukrainie

Usteckie
podstawówki
pomagają
na miejscu
i na granicy

STRONA 4

Dobra wiadomość
dla rodziców.
Wracają porody
rodzinne w słupskim
szpitalu

STRONA 5

Słupszczanin: Ten widok naprawdę chwyta za serce

Byli na granicy i zabrali do Słupska matki z dziećmi

Magdalena Olechnowicz
magdalena.olechnowicz@gp24.pl



Ludzie

Słupszczanie pojechali na granicę,
aby odebrać matki z dziećmi. Po stro-
nie ukraińskiej stoją ludzie w kilome-
trowych kolejkach. Stoją już trzy dni.
Transport będzie cały czas potrzeb-
ny. Jednak jest duży chaos. Trzeba
się przygotować, aby uniknąć pew-
nych błędów.

Maciej Kowalewski jest trenerem pły-
wania w Klubie Sportowym Skalar.
Właśnie wrócił z Medyki i Przemyśla,
skąd odbierał kobiety z dziećmi.

- Kolega chciał pożyczyć busa, aby
jechać na granicę. Pomyślałem, że też
pojadę, dwoma busami więcej osób
przywieziemy - mówi pan Maciej. -
Wystartowaliśmy wczoraj rano o go-
dzinie 9, właśnie wróciliśmy do Słup-
ska. Odbieraliśmy ludzi z Przemyśla.
Na dworcu głównym jest zorganizo-
wany punkt recepcyjny dla Ukraiń-
ców. Tam otrzymują pierwszą pomoc
- żywność i odzież. Działaliśmy w po-
rozumieniu z koordynatorem z Prze-
myśla. Zabraliśmy 17 osób - tylko dwie
do Słupska, resztę zostawiliśmy
w Warszawie i Trójmieście. Wszystkie
te osoby już wiedziały, dokąd chcą je-
chać. Miały ustalone miejsca pobytu
u znajomych. Ale tych ludzi jest stras-
nie dużo - tylko wczoraj do Przemyśla
przyjechało 50 tys. osób i one nie wie-
dzą, gdzie mają jechać, nikogo w Pol-
sce nie mają. Dużymi autokarami są
przerzucani do dużych miast -
do Rzeszowa, do Lublina, Warszawy.
Dopiero tam zaczyna się procedura ich



Maciej Kowalewski pojechał na granicę ukraińską po matki z dziećmi. Mówi,
że pojedzie jeszcze raz, bo tych ludzi tak zostawić nie można

kwatowania szukania noclegu dla
nich - opowiada pan Maciej.

Przyznaje, że na razie brak koordy-
nacji.

- Jadąc, dostałem ze sto telefonów
od znajomych, którzy pisali mi, że
mogą kogoś przyjąć. Ale jest to utrud-
nione. Na dworcu w Przemyślu stoi 20
tys. osób. Jak mam ich wybrać? Po-
winna być ogólna baza z ofertami i kie-
runkami, w które strony oni chcą je-
chać. Ja mam dużą bazę tych miesz-
kań, ale co z tego. Ja ja tylko mam. Nie
ma nikogo, kto to koordynuje - opo-
wiada.

Jest jeszcze jeden problem.

- Jest bardzo dużo osób starszych
i coraz więcej będzie ich przyjeżdżało
Są to osoby starsze, które nigdy nie
były za granicą i kompletnie sobie nie
radzą. Nie znają żadnego języka ob-
cego. Ktoś musi nimi pokierować. Jak

zobaczyłem tych wszystkich ludzi, to
oczywiście zrobiłem.

Osoby, które jechały z panem Ma-
ciejem były po trudnych przeżyciach.

- One przez trzy dni szły pieszo
do granicy. Były wycieńczone, szły
w zimnie. Wieźliśmy do Warszawy
pięć kobiet i pięć dzieci - malut-
kich, z wózkami, na kolanach sie-
działy. Do Słupska przywiozłem ko-
bietę z synem 13-letnim, ale ona miała
tu koleżankę, do której ją zawiozłem.
Ona tu mieszka i pracuje od lat, więc
się nią zaopiekuje.

Pan Maciej był 26 godzin za kół-
kiem. Też był zmęczony. - Trzeba się
przespacerować i jechać tam jeszcze raz. Hale
z tymi ludźmi w Przemyślu to na-
prawdę smutny widok. Ten widok na-
prawdę chwyta za serce, nawet naj-
większego twardziela.

©©

Pogoda w regionie

Dzisiaj

5°C
-2°CWiatr
20 km/h
Uwaga
słonecznie

Czwartek

6°C 0°C

Piątek

3°C -3°C

Sobota

5°C -4°C



Uwaga: słonecznie, w nocy przymrozki

Pomoc strażaków z bytowskiego dla Ukrainy

Brawo

Strażacy z powiatu bytowskiego, zarówno ochotnicy, jak i zawodowi, odpowiedzieli na apel komendanta głównego PSP, przekazując sprzęt dla walczącej Ukrainy.

- Wczoraj do Tczewa, gdzie jest nasz wojewódzki punkt zbiórki, pojechało dziesięć palet sprzętu. Dzisiaj pojadą kolejne cztery. I to nie koniec. Zadeklarowaliśmy także przekazanie naszego wozu strażackiego - mówi Dariusz Kaźmierczak, komendant powiatowy PSP w Bytowie. Dodaje, że

na apel, poza jednostkami państwowymi, pozytywnie odpowiedziały praktycznie wszystkie jednostki OSP w powiecie bytowskim. - To jest pełnosprawny sprzęt m.in. agregaty, środki ochrony osobistej, węże, umundurowanie - informuje Dariusz Kaźmierczak.

Jednostka OSP w Piaszynie przekazała m.in. sześć sztuk ubrań, węże, pompę, czujniki. OSP Tuchomie m.in. agregat prądotwórczy, hełmy, węże. OSP w Lipnicy m.in. zestawy opatrunków, hełmy, węże. To tylko niektóre przykłady. (ANG)



Strażacy z powiatu bytowskiego, zarówno ochotnicy, jak i zawodowi przekazali sprzęt dla walczącej Ukrainy

„Będziesz miłował”. Niech taki będzie ten Wielki Post

Rozmowa

Z księdzem Pawłem Żurawińskim, kustoszem sanktuarium błogosławionego Stefana Wyszyńskiego w Kobylance.

Przed nami Wielki Post. To okres szczególny, czas, kiedy rozważamy mękę Jezusa Chrystusa. Mam wrażenie, że teraz, patrząc na to, co dzieje się na Ukrainie, powinniśmy podejść do tych 40 dni szczególnie. Rzeczywiście, Wielki Post

to szczególny czas, czas powrotu do Boga, żalu za grzechy, wyteżonej miłości.

U progu kolejnego w naszym życiu wielkiego postu w kontekście obecnych wydarzeń na Ukrainie mamy szansę, aby odnowić w sobie przede wszystkim miłość. W Ewangelii wg. świętego Marka w 9 rozdziale czytamy słowa Jezusa: „Kto przyjmuje jedno z tych dzieci w imię moje, mnie przyjmuje”. Prymas Stefan Wyszyński, Prymas Tysiąclecia w ruinach Warszawy, zrujnowanej właśnie wojną Warszawy, znalazł spaloną kartkę ze słowami, „będziesz miłował”. Może niech te słowa staną się programem naszego życia, szczególnie na tegoroczny wielki post. Będziesz miłował. Z jednej strony widzimy, do czego prowadzi nienawiść, a z drugiej strony widzimy, ile dobra może dać miłość, bycie dla drugiego. Jezus mówi: „Nikt nie ma większej miłości od tej, jeśli ktoś życie swoje oddaje za przyjaciół swoich” i dodaje: „Wy jesteście przyjaciółmi moimi, jeśli tak czynicie”. Będziesz miłował. Niech to będzie program tegorocznego Wielkiego Postu w kontekście tych wszystkich wydarzeń, które dzieją się na Ukrainie, w Europie, na całym świecie.

Wspomniał ksiądz już błogosławionego księdza prymasa Wyszyńskiego. On 55 lat temu ogłosił program Społecznej Krucjaty Miłości. Dzisiaj, przeglądając ABC tej Krucjaty, stwierdziłem, że trudno nie dostrzec jej aktualności. Wciąż, mimo 55 lat, które minęły.

Tak, prymas Polski Stefan Wyszyński w 1967 roku w liście pasterskim na Wielki Post ogłosił program Społecznej Krucjaty Miłości. Ten list jest dzisiaj dość aktualny, do kilkanaście stron, ale jest to piękne dzieło.



Ks. Paweł Żurawiński, kustosz sanktuarium błogosławionego Stefana Wyszyńskiego w Kobylance

Jest to program odnowy życia codziennego, zaproszenie do oddziaływania miłością w rodzinie, w domu, w pracy, wśród przyjaciół, na wakacjach. Wszędzie. Tak, aby zacząć przemieniać świat od siebie, od najbliższego otoczenia. Ksiądz prymas mówił, że czas to miłość. Całe nasze życie tyle jest warte, ile jest w nim miłości. Pozostaje nam tylko zacząć już dzisiaj żyć tym programem. ABC Społecznej Krucjaty Miłości to takie streszczenie dekalogu. Streszczenie przykazania miłości. Streszczenie tego, co jest w chrześcijaństwie.

Wielki Post to czas zastanowienia, czas rozważania. Czy to okres szczególny, by sięgnąć na przykład do Pisma Świętego?

Oczywiście. Pismo Święte jest słowem Boga skierowanym do każdego człowieka. Problem polega na tym, że ci ludzie dzisiaj się nie modlą Biblią, nie czytają Biblii. Mówią, że nie mają czasu. Zachęcam, żeby właśnie w tym roku, w Wielkim Poście przeczytać może Ewangelię wg. świętego Łukasza, bo ona jest piękna, prosta, ale bardzo mocna. A szczególnie przypomnieć o miłosierdnym Samarytaninie. Ona jest zawarta w 10 rozdziale Łukasza Ewangelii od 30 do 37 wersetu. Ona pokazuje właśnie, co to znaczy miłość chrześcijańska w praktyce.

Spotkałem się z takim określeniem, że przeżycie Wielkiego Postu w sposób godny to początek drogi do zbawienia. Godzi się ksiądz takim podejściem?

Tak. Dobre przeżycie Wielkiego Postu jest jakimś małym ziarenkiem, które pomaga nam w rozwoju człowieczeństwa, rozwoju miłości do Pana Boga. Ale też nie możemy zapominać, że Wielki Post to

przede wszystkim czas pokuty, czas nawrócenia. Właśnie Pismo Święte mówi: „Jeśli ziarno, wpadłszy w ziemię, nie obumrze, zostanie tylko samo, ale jeśli obumrze, przynosi plon obfity”. Musimy umierać dla własnego ja, dla własnego egoizmu, dla grzechu, dla tych wszystkich naszych małości. Czyli musimy zrobić jakiś krok wysiłek, podjąć się jakiegoś trudu, aby przyniosło to wszystko dobre owoce. Wielki Post bez wątpienia temu służy.

Bardzo często czynimy sobie wielkopostne postanowienia. Czy mają one znaczenie i jakie być powinny?

Postanowienia są o tyle ważne, że one umacniają w nas ducha pokuty, czyli umartwienia. Uczą nas rezygnowania z czegoś często dobrego na rzecz właśnie innych. Na rzecz wyższych wartości. Zachęcam zatem właśnie do podejmowania postanowień wielkopostnych. Ale niech one będą jakieś konkretne. Bo jeśli ktoś nie jada słodyczy, no to niech sobie nie postanawia, że nie będzie ich jadł w Wielkim Poście. Niech może postanowi, że będzie walczył z jakimiś swoimi wadami. Może, jeszcze idąc trochę dalej: jeśli człowiek rzeczywiście rezygnuje z czegoś dobrego i ważnego dla siebie właśnie w imię tej pokuty wielkopostnej, a z drugiej strony żyje w gniewie przez wiele lat z sąsiadem, sąsiadką, z kimś w rodzinie, to te nasze postanowienia są skazane na przegrana. One nie przyniosą dobrych owoców, jeśli my nie zaczniemy od tego, co najistotniejsze. Pogodzenia się, podania ręki bratu, siostrze. Od odnowienia miłości przede wszystkim.

Post, modlitwa i jałmużna to najlepszy sposób na ten czas?

Najważniejsze są dobre uczynki. Modlitwa i post są dziełami człowieka kierowanymi do wewnątrz, budując człowieka i przygotowując na spotkanie z Bogiem. Jałmużna jest ich wynikiem. Emanacją tego dobra, które dzięki dwóm pierwszym działom nagromadziło się w człowieku. Modlitwa, post i jałmużna to jest jakiś taki mały program naszego funkcjonowania, szczególnie w okresie Wielkiego Postu. ©©

Rozmawiał Michał Elmerich

DYŻURNY GP

Na Czytelników „Głosu Pomorza” czeka redaktor dyżurny pod numerem telefonu 510 026 884

Alek Radomski

aleksander.radomski@polskapress.pl



KALENDARIUM

2 marca

1384

W Radomsku podjęto decyzję o powierzeniu tronu polskiego Jądwidge Andegawerskiej.

1874

Odbyło się ostatnie nabożeństwo w kościele w Trzemeszcu, który potem został zniszczony w wyniku podmywania klifu przez Bałtyk.

1940

W Warszawie odbyło się zebranie tzw. Rady Obrony Generalnego Gubernatorstwa, które nadało bezpośredni impuls do przeprowadzenia Akcji AB, tzw. Nadzwyczajnej Akcji Pacyfikacyjnej, którą okupanci niemieccy przeprowadzili na terytorium Generalnego Gubernatorstwa między majem a lipcem 1940. Außerordentliche Befriedungsaktion miała charakter ludobójstwa i stanowiła kontynuację tzw. akcji Inteligencja prowadzonej na okupowanych ziemiach polskich od września 1939.

1942

Z Warszawy wywieziono na egzekucję grupę 100 polskich więźniów politycznych. Prawdopodobnie zostali oni tego samego dnia rozstrzelani przez Niemców na terenie obozu Treblinka I.

LOTTO

28.02.2022 r., godz. 21.50

Multi Multi: 4, 10, 15, 18, 21, 23, 27, 28, 33, 40, 47, 50, 53, 57, 58, 60, 64, 68, 78, 79 plus 27

Ekstra Pensja: 10, 19, 24, 29, 33+4

Ekstra Premia: 16, 17, 23, 27, 33+4

Mini Lotto: 7, 18, 26, 33, 36

Kaskada: 1, 2, 3, 8, 9, 10, 11, 16, 17, 18, 19, 20

SuperSzansa: 8, 1, 0, 1, 6, 1, 0

01.03.2022 r., godz. 14

Multi Multi: 3, 6, 8, 18, 20, 22, 27, 29, 31, 32, 35, 36, 39, 44, 49, 53, 54, 59, 65, 71 plus 49

Kaskada: 2, 5, 6, 7, 10, 11, 12, 15, 18, 20, 23, 24

SuperSzansa: 2, 7, 7, 1, 1, 7, 6

WALUTY 1.03.2022

USD	4,2193 (+)
EUR	4,7241 (+)
CHF	4,6037 (+)
GBP	5,6593 (+)

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

Prenumerata Zadzwoni!

94 340 11 14

prenumerata.gdp@polskapress.pl

prenumerata.gp24.pl

Pomoc Ukrainie. Podpowiadamy jak można w regionie wesprzeć niewinne ofiary wojny

Joanna Boroń
joanna.boron@gk24.pl

Pomoc

Cały region pomaga Ukrainie i uchodźcom. Jak można pomóc — robiąc przelew na sprawdzone konto, przynosząc dary, albo angażując swój czas. Chcecie pomóc? Do dzieła!

W całym regionie trwają zbiórki darów dla Ukrainy i dla uchodźców, głównie mam i dzieci, które przed wojną uciekły do Polski. Organizatorzy zbiórek mówią, że skala pomocy jest niezwykła, magazyny wypełniają się darami. Co jest najbardziej potrzebne? Pieniądze oraz konkretne rzeczy takie jak medykamenty, śpiwory, czy żywność z długim terminem przydatności do spożycia.

Kościół

Kościół katolicki w Polsce zaangażował się w pomoc Ukrainie i jej mieszkańcom doświadczonym agresją ze strony Rosji. W całej Polsce w Środę Popielcową po każdej mszy św. odbędzie się zbiórka ofiar do puszek, które za pośrednictwem Caritas Polska zostaną przeznaczone na pomoc uchodźcom wojennym z Ukrainy oraz dary rzeczowe i daję schronienie uciekającym od wojny.

Ślusk zbiera dalej

Miejski Sztab Pomocy Ślusk Ukrainie przygotowuje się na przyjęcie pierwszych uchodźców i koordynuje zbiórki.

Miejscem, które ma spinać akcję pomocową jest Miejski Sztab Pomocy Ślusk Ukrainie, który mieści się w pokoju numer 10 ratusza. Kontakt to 693 390 111, 519 123 181 i 59 84 88 321. Do sztabu można też pisać na ukraina@um.slusk.pl.

- Pod tym adresem, pod tymi telefonami będziemy koordynować wszelkie działania pomocowe - informuje Krystyna Danilecka-Wojewódzka, prezydent Ślusk. - Również te przy współpracy z pracodawcami, którzy zatrudniają obywateli Ukrainy. Jutro spotykamy się z nimi, aby ustalić jaka grupa ich rodzin będzie przyjeżdżać do Ślusk.

Ślusk zamierza też skoordynować kwestię zbiórek. Miejscem, gdzie można przynosić dary, wciąż jest SCOPIES przy ul. Niedziałkowskiego (czynny w godz. 8-19). Miasto informuje, że paczki mogą trafiać również do szkół i przedszkoli oraz instytucji kultury od SOK-u przy ul.



Codziennie w godzinach 16-19 w Ślusk przy ulicy Jaracza 6A można wspomóc uchodźców z Ukrainy. Zbiórkę zorganizował Związek Ukraińców w Polsce, oddział w Ślusk wspólnie ze Śluską Parafią Greckokatolicką

Banacha, przez teatry, filharmonię i miejską bibliotekę. Inne lokalizacje to pływalnia przy ul. Szczecińskiej, akwapark i stadion 650-lecia. To z tych punktów i po wstępnej segregacji dary trafiają do starej sali gimnastycznej przy ILO.

Ślusk oddział Związku Ukraińców w Polsce i zbiórka darów

Codziennie w godzinach 16-19 w Ślusk przy ulicy Jaracza 6A można wspomóc uchodźców z Ukrainy. Zbiórkę zorganizował Związek Ukraińców w Polsce, oddział w Ślusk wspólnie ze Śluską Parafią Greckokatolicką.

Lena Cylupa, pracująca w Ślusk, poinformowała na Facebooku: - Kochani, zachęcamy do wsparcia zbiórki najpotrzebniejszych na tą chwilę artykułów:

- PRZED WSZYSTKIM LEKI (na oparzenia, przeciwbólowe, znieczulające, odkażające) i OPATRUNKI (gazy, bandaż, opaski uciskowe / taktyczne, elastyczne, podtrzymujące, plastry),

- żywność/suchy prowiant, batoniki proteinowe, konserwy i inną żywność z długim terminem przydatności do spożycia, w tym wodą niegazowaną najlepiej w 1,5 l zgrzewkach,

- artykuły dziecięce (pampersy, mokre chusteczki, mleko modyfikowane od 1-4, słoiczki od 4m-cy do 2 lat)

- grube karimaty, śpiwory (z minusem - takie na mróz), materace dmuchane.

Na razie nie zbieramy ubrań i zabawek (takie zbiórki będą organizowane w późniejszym terminie).

Zbiórka darów w kościele ewangelickim w Ślusk

Jak nas poinformował ks. Wojciech Froehlich, proboszcz parafii ewangelicko-augsburskiej w Ślusk, w kościele św. Krzyża przy ul. Słowackiego 40 będą odbywać się spotkania modlitewne w intencji pokoju w Ukrainie. Będą także zbierane dary i ofiary na rzecz uchodźców z Ukrainy przebywających w Rowach.

Spotkania modlitewne odbędą się w środę i piątek (2 i 4 marca) o godzinie 19. - Chcemy pomodlić się o pokój dla Ukrainy i zakończenie działań wojennych - mówi ks. Froehlich.

Można przynieść do kościoła przy ul. Słowackiego 40 rzeczy, które przekazane zostaną grupie uchodźców z Ukrainy czasowo przebywającej w Rowach. Potrzebne są:

20 koców, pidżamy dla dzieci (chłopcy i dziewczęta) w rozmiarach 110 cm, 122 cm, 132 cm, kapcie dla dzieci rozmiar 27, 28, 32, papier toaletowy, środki higieniczne, ofiary pieniężne.

Darmowe niektóre kursy PKS w powiecie śluskim

Uchodźcy wojenni z Ukrainy mogą za darmo podróżować po-

ciągami SKM, Intercity i niektórymi kursami PKS w powiecie w Ślusk. Wystarczy pokazać paszport.

Darmowe przejazdy w ramach porozumienia PKS ze Starostwem Powiatowym w Ślusk mają też obywatele Ukrainy niektórymi kursami.

- W związku z napływem w najbliższych dniach do naszego regionu pierwszych grup uchodźców informujemy, że do końca marca obywatele Ukrainy mogą podróżować bezpłatnie komunikacją powiatową. Dotyczy to linii 1, 2, 101, 105, 200, 201, 202 (222), 204, 205, 207, 208, 209, 211, 212, 213, 214, 215, 216, 217, 219 (229, 239), 300. Przejazdy będą mogły się odbywać na terenie powiatu śluskiego na podstawie paszportu lub innego dokumentu potwierdzającego obywatelstwo ukraińskie - informuje Paweł Lisowski, Starosta Ślusk.

Gminy z powiatu bytowskiego pomagają

- Zgodnie z dyspozycjami rządowymi musimy przygotować się do przyjęcia uchodźców z Ukrainy. Gmina będzie starała się rozlokować ich w swoich budynkach wiejskich, szkołach i innych - mówi Witold Cyba, wójt Borzy Tuchomia. - Zwracamy się z apelem. Każdy kto chciałby przyjąć do siebie uchodźców 1 lub 2 i więcej i ma wolny pokój, wolną część domu czy inne możliwości niech zadeklaruje to w tutejszym urzędzie.

Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej zbiera deklaracje telefonicznie pod nr 59 821 13 17 lub osobiście. - W ten sposób przygotowujemy się na ewentualną potrzebę. Po rozlokowaniu uchodźców będzie można również ich wspierać - podkreśla wójt.

Studzienice

W celu koordynacji działań logistycznych, wszystkich mieszkańców chcących zaoferować możliwość zakwaterowania osób z Ukrainy urząd w Studzienicach prosi o kontakt z koordynatorem do spraw działań humanitarnych - Bartosz Cała tel. 59 821 66 04, e-mail: obrona@studzienice.pl. Wszystkie osoby uciekające z Ukrainy, które już przybyły i zostały zakwaterowane na terenie gminy Studzienice w celu uzyskania dalszej pomocy proszone są o zgłoszenie pobytu do Urzędu Gminy Studzienice, ul. Kaszubska 9, 77-143 Studzienice, tel. 59 821 66 04.

Na obecną chwilę Urząd Gminy Studzienice nie prowadzi zbiórki materialnej dla Ukrainy. Zbiórka zostanie uruchomiona po otrzymaniu dokładnej informacji o rzeczach, które są najpilniej potrzebne i które przez Wojewódzkie Centrum Zarządzania Kryzysowego zostanie dostarczone do potrzebujących. Gdy otrzymamy taki wykaz niezwłocznie uruchomimy zbiórkę.

Czarna Dąbrówka

Urząd Gminy w Czarnej Dąbrówce informuje, że w związku z tragicznymi wydarzeniami na Ukrainie uruchomiona została zbiórka niezbędnych środków dla uchodźców z Ukrainy.

Lista produktów i środków, które mogą być przekazane potrzebującym (w tym oczekującym przed przejściami granicznymi).

Potrzebne rzeczy: koce zwykłe i termiczne, śpiwory, materace, płaszcze przeciwdeszczowe, zapalaki, baterie, powerbanki, oświetlenie, w tym latarki, świece, zestawy pierwszej pomocy

Rzeczy można przynosić do następujących punktów zbiórek:

- WDK Jasień w godz. 9-14.
- Centrum Aktywności Społecznej w Rokicach w godz. 10-13.
- Remiza OSP Mikorowo w godz. 18-20.
- Sklep spożywczy w Kozach w godz. 9-13.
- Świetlica Unichowo w godz. 16-18.
- Remiza OSP Nozyno w godz. 16-18.
- GCKiB w Czarnej Dąbrówce w godz. 10-14.

- Jako samorząd również jesteśmy gotowi udzielić schronienia w dostępnej naszej bazie socjalnej - mówią urzędnicy z Czarnej Dąbrówki. - Przyjmujemy też wszystkie zgłoszenia od mieszkańców gminy, którzy są gotowi przyjąć rodziny z Ukrainy oraz o waszych wolnych lokalach. Zgłoszenia można wysyłać SMS-em pod tel. 606-371-937.

Parchowo

W gminie Parchowo organizowana jest zbiórka artykułów pierwszej potrzeby, które w najbliższy piątek (4 marca) zostaną przetransportowane bezpośrednio na granicę.

Pilnie potrzebne są: zestawy pierwszej pomocy, kompresy, opatrunki na rany, opaski uciskowe, plastry, środki do dezynfekcji, śpiwory, koce i koce termiczne, latarki, baterie, świece, zapalniczki, lornetki, płaszcze przeciwdeszczowe, konserwy, batony, suszone owoce, pampersy, papier toaletowy, ręczniki papierowe. Akcja trwa do 4 marca (czwartek) do godziny 17 włącznie. Wymienione powyżej produkty można dostarczać do sali widowiskowej GCKiB w Parchowie przy ulicy Kartuskiej 5 (wejście od strony parkingu). Wierzymy, że mieszkańcy Gminy Parchowo po raz kolejny pokażą moc i wsparcie dla ukraińskich przyjaciół. Ważne! Na tym etapie nie zbieramy odzieży.

©©

(ALEK, GH, MAG, LIS)

Uczcili Narodowy Dzień Pamięci Żołnierzy Wyklętych. Żołnierze oddali w Słupsku krew

Magdalena Olechnowicz
magdalena.olechnowicz
@gp24.pl



Słupsk

1 marca, obchodzimy Narodowy Dzień Pamięci Żołnierzy Wyklętych. Z tej okazji żołnierze z Centralnego Polygonu Sił Powietrznych z Ustki, żołnierze Wojsk Obrony Terytorialnych oraz Grupa Rekonstrukcji Historycznej "Grzmot" z Klubu Wojskowego 7. BOW oddali krew, aby uczcić pamięć bohaterów tamtych czasów.

- Inaugurujemy akcję honorowego oddawania krwi w hołdzie Żołnierzom Wyklętym. Oddajemy tym właśnie hołd, pamiętamy o tych, którzy poświęcili swoje życie za wolną Polskę. W 2010 roku śp. profesor Lech Kaczyński, Prezydent RP ustanowił Narodowy Dzień Pamięci Żołnierzy Wyklętych. Od kilku lat każdego 1 marca inaugurujemy akcję honorowego krwiodawstwa - powie-

dział minister Mariusz Błaszczak.

We wtorek, 1 marca 2022 r. szef MON zainaugurował kolejną edycję akcji honorowego krwiodawstwa ph. „SpoKREW-nieni służbą”

To już 5 edycja akcji „SpoKREW-nieni Służbą”, w której uczestniczy Wojsko Polskie. Datę akcji wybrano nieprzypadkowo. Narodowy Dzień Pamięci Żołnierzy Wyklętych to święto państwowe ustanowione z inicjatywy świętej pamięci Prezydenta Lecha Kaczyńskiego na cześć żołnierzy zbrojnego podziemia antykomunistycznego, którzy przelewali krew w obronie niepodległości Polski.

- Zachęcam wszystkich żołnierzy i wszystkich tych, którzy chcą w ten sposób pomóc oddając krew. Doskonale wiemy co dzieje się za naszą wschodnią granicą. Jeżeli będzie taka potrzeba to zebrana w ten sposób krew również trafi na Ukrainę tak, żeby pomóc tym wszystkim, którzy tej pomocy potrzebują. Krew jest darem, którego zastąpić się nie da - mówił minister.



Żołnierze z Centralnego Polygonu Sił Powietrznych z Ustki, Wojsk Obrony Terytorialnych oraz Grupa Rekonstrukcji Historycznej "Grzmot" z Klubu Wojskowego 7. BOW oddali krew

Żołnierze oraz pracownicy polskiej armii, z ponad 160 jednostek wojskowych Sił Zbrojnych RP, w okresie od 1 marca do 1 września br. będą oddawać krew w regionalnych punktach

krwiodawstwa oraz w specjalnie do tego przystosowanych ambulansach. Zbiórka krwi będzie się odbywać na terenie całej Polski. W tym roku, jeśli zajdzie taka potrzeba, oddana

krew będzie przekazywana potrzebującym z Ukrainy.

Wśród żołnierzy przybyłych do Centrum Krwiodawstwa i Krwiolecznictwa w Słupsku był Dowódca 73. Batalionu Lek-

kiej Piechoty w Słupsku Ppłk Bogusław Haftka. Wszyscy dawcy otrzymali broszury oraz materiały informacyjne od Instytutu Pamięi Narodowej - Oddział w Gdańsku. ©©

Usteckie podstawówki pomagają na miejscu i na granicy polsko-ukraińskiej

Ustka

Bogumiła Rzechkowska
bogumila.rzechkowska@polskapress.pl

W usteckich szkołach trwa zbiórka darów dla Ukrainy. Pierwszy transport już pojechał na granicę. SP2 organizuje też kursy języka polskiego dla dorosłych. Szykowane są też miejsca dla nowych uczniów.

Od poniedziałku w szkołach podstawowych nr 1 i 2 trwa zbiórka darów dla Ukrainy. Do akcji przyłączy się też SP 3. Dwójka organizuje kursy języka polskiego. Trójka zapowiada, że jeśli będzie taka potrzeba, to zostaną utworzone klasy dla dzieci ukraińskich.

- Punkt zbiórki zorganizowała siostra Dominika, która wyjechała na granicę polsko-ukraińską. Wiezie tam najpotrzebniejsze rzeczy i żywność, nawet chleb - mówi Elżbieta Moralewicz, polonistka z SP 1. - Kolejną część zebranych rzeczy prześlemy do miasta, które rozdzieli je według potrzeb. Rodzice i uczniowie bardzo zaangażowali się w akcję. Część rodziców zaoferowała miejsca noclegowe dla uchodźców.



Dary zebrane w szkołach na bieżąco są przekazywane. Z SP1 transport pojechał na granicę z siostrą Dominiką

Siostra Dominika jest jeszcze w drodze.

- Załadowaliśmy cały samochód. Zabrałmy pampersy, jedzenie, karimaty, koce. To, co się zmieściło, bo mamy osobówkę. I będziemy czekać na dostawę rzeczy, które zo-

stały w Ustce - mówi siostra Dominika Pac. - Dojeżdżamy powoli do Dorohuska. Z tego, co wiem, to magazyny są tu zapchane odzieżą. Rzeczy, które zbieramy, musimy rozsądnie rozdysponować - część zawięź na granicę, a część zоста-

wić w Ustce, bo jeśli do Ustki dotrą rodziny, to im w pierwszej kolejności przekazemy to, czego najbardziej potrzebują.

Z kolei dwójka organizuje kursy języka polskiego.

- Szkoła Podstawowa nr 2 w Ustce w ramach pomocy udzielanej uchodźcom z Ukrainy, organizuje bezpłatne lekcje języka polskiego dla osób dorosłych - poinformował dyrektor szkoły Cezary Tokarczyk. - Zajęcia w niewielkich grupach poprowadzą nauczyciele języka polskiego mający przygotowanie oraz doświadczenie w nauce języka polskiego dla obcokrajowców.

Zgłoszenia kierować można poprzez sekretariat szkoły: tel. 59 8145081, email: sekretariat@sp2.ustka.pl lub tłumacza języka ukraińskiego i rosyjskiego na adres: ukraina@sp2.ustka.pl.

Natomiast Elżbieta Mey-Wysocka, dyrektorka trójki, deklaruje przyjęcie do szkoły dzieci z Ukrainy.

- Chętnych przyjmę od razu - zapowiada. - Jeśli trzeba będzie tworzyć nowe klasy, to nie ma żadnej dyskusji. To zresztą wynika z wytycznych kuratorium. ©©

Gmina Słupsk włącza się do akcji pomocy

Gmina Słupsk

Gmina Słupsk włączyła się w akcję organizowania pomocy dla walczącej z Rosją Ukrainy i uchodźców, którzy do nas napływają.

Działają trzy punkty, do których można dostarczyć dary rzeczowe. Datki pieniężne będą zbierane na koncercie Grażyny Auguścik w Siemianicach, 5 marca, z kolei 6 marca Centrum Kultury i Biblio-

teka Publiczna Gminy Słupsk organizuje koncert charytatywny „Solidarni z Ukrainą”.

Dary dla Ukrainy można składać w Centrach Aktywności Lokalnej Gminy Słupsk, w Centrum Usług Społecznych Gminy Słupsk oraz w ZSP w Siemianicach. Pieniądze będzie można wrzucać do puszek na koncercie Grażyny Auguścik, który odbędzie się 5 marca o w Siemianicach. ©©

(MARA)

Z głębokim żalem zawiadamiamy, że 28 lutego 2022 roku zmarł w wieku 89 lat

śp. Jan Dyl

Ceremonia pogrzebowa w dniu 3 marca 2022 r.

Msza św. o godz. 14.00 w kościele w Zagórzycy.

Pogrzeb na Starym Cmentarzu w Słupsku

- kondukt wyruszy ok. godz. 15.15 spod biura cmentarza.

Pogrążona w smutku Rodzina

0010439951

0010439956

Naszemu Koledze **Mariuszowi Królowi**
z powodu śmierci

Mamy

wyrazy głębokiego współczucia składają

pracownicy i Dyrekcja

Centrum Zdrowia SALUS w Słupsku

Dobra wiadomość dla rodziców. Wracają porody rodzinne w słupskim szpitalu

Wojciech Nowak
wojciech.nowak1@gp24.pl



Słupsk

- Przywracając porody rodzinne wychodzimy naprzeciw oczekiwaniom społecznym wśród ciężarnych, które chcą, aby podczas porodu towarzyszyła im bliska osoba - mówi Andrzej Sapiński, prezes zarządu Wojewódzkiego Szpitala Specjalistycznego w Słupsku.

Wstrzymanie porodów rodzinnych w Wojewódzkim Szpitalu Specjalistycznym w Słupsku wynikało z braku wydzielonych w gronie placówek medycznych oddziałów leczących ciężarne z zakażeniem Covid-19.

- Fakt ten spowodował konieczność odbierania porodów i hospitalizacji ciężarnych z Covid-19 w warunkach Oddziału Patologii Ciąży oraz Sali Porodowej naszego szpitala - mówi Marcin Prusak, rzecznik prasowy słupskiej placówki.



Teraz porody rodzinne powrócą, ale decyzję o obecności osoby towarzyszącej rodzącej podejmie koordynator oddziału położniczo ginekologicznego

Teraz porody rodzinne powrócą, ale decyzję o obecności osoby towarzyszącej rodzącej podejmie koordynator oddziału położniczo ginekologicznego. Pod uwagę będą brane względy organizacyjne, które pozwolą na izolację pacjentek od towa-

rzyszających im osób. Ustalenie te będą przeprowadzane według zaleceń Konsultanta Krajowego w dziedzinie Położnictwa i Ginekologii.

- Przywracając porody rodzinne wychodzimy naprzeciw oczekiwaniom społecznym

wśród ciężarnych, które chcą, aby podczas porodu towarzyszyła im bliska osoba - mówi Andrzej Sapiński, prezes zarządu Wojewódzkiego Szpitala Specjalistycznego w Słupsku.

- Decyzja zapada po wstępnym badaniu i analizie ryzyka

epidemiologicznego. W porodzie rodzinnym może uczestniczyć wyłącznie jedna osoba - ojciec dziecka, a w szczególnych przypadkach inna osoba, która powinna mieszkać z rodzącą przynajmniej 14 dni przed porodem, a w dniu porodu jest zdrowa i nieobjęta kwarantanną lub izolacją - precyzuje Marcin Prusak. - Osoba towarzysząca nie może mieć styczności z chorym lub podejrzanym o zakażenie Covid-19 w ciągu 14 dni od terminu porodu oraz aby miała aktualny wynik testu antygenowego w kierunku Covid - 19 z okresu nie dłuższego niż 48 godzin przed porodem - dodaje.

Tak więc rodziny przygotowujące się do porodu rodzinnego powinny przez 14 dni przed terminem porodu ograniczyć do niezbędnego minimum kontakty z osobami obcymi w celu zminimalizowania ryzyka zakażenia koronawirusem.

Po przyjęciu ciężarnej na oddział położniczo-ginekologiczny towarzysząca jej osoba oczekiwania będzie w poczekalni. Stamtąd zostanie wezwana na salę porodową, kiedy poród będzie się rozpoczynał.

- Przed wejściem na salę osoba towarzysząca otrzyma środki ochrony indywidualnej, czyli fartuch barierowy, rękawiczki i maskę jednorazową. Przez cały czas pobytu na terenie szpitala osoba towarzysząca pozostaje w masce medycznej i rękawiczkach jednorazowych, a po zakończeniu porodu będzie musiała opuścić oddział w ciągu 2 godzin - mówi rzecznik szpitala.

Warto zaznaczyć, że osoba towarzysząca nie będzie mogła opuścić sali porodowej, o ile nie otrzyma takiego polecenia od personelu medycznego. Jednocześnie będzie musiała zachowywać maksymalny dystans od personelu medycznego i zachować wszelkie zasady reżimu sanitarnego.

- Należy podkreślić, że w przypadku porodu zabiegowego lub cięcia cesarskiego nie będzie możliwe dopuszczenie obecności osoby towarzyszącej. Ponadto osoby pozostające w kwarantannie lub w izolacji nie będą mogły uczestniczyć w porodzie. Nadal obowiązuje także zakaz odwiedzin pacjentów - zaznacza rzecznik. ©P

Nad jeziorem w Korzybiu powstały nowe obiekty dla wędkarzy

Gmina Kępice
Wojciech Frelchowski
wojciech.frelchowski@gp24.pl

Wędkarze mogą już korzystać z nowych obiektów nad jeziorem Korzybskim w Korzybiu w gminie Kępice.

Jeszcze w 2020 roku Gmina Kępice, za pośrednictwem jednostki Ochotniczej Straży Pożarnej w Korzybiu, złożyła wniosek do Słowińskiej Grupy Rybackiej o dofinansowanie budowy nowej infrastruktury na jeziorem

Korzybskim służącej wędkarstwu i wypoczynkowi.

Wniosek został pozytywnie zaopiniowany, a przyznane środki pochodziły z Programu Operacyjnego Rybactwo i Morze 2014-2020, który jest finansowany z Funduszy Europejskich. Koszt inwestycji oszacowano na ponad 250 tys. zł, z czego otrzymane dofinansowanie wyniosło 213 tys. zł.

Prace modernizacyjne rozpoczęto we wrześniu 2021 r. Zdemontowano trzy wysłużone pomosty, a na ich miejsce wybudowa-

wano nowe, które są nie bardziej estetyczne, ale również bardziej bezpieczne. Dwa pomosty są zlokalizowane przy głównej plaży nad jeziorem. Trzeci nieco dalej przy wschodnim brzegu akwenu.

Wybudowano również drewnianą altankę, która jest magazynem na sprzęt służący wędkarstwu i rekreacji. Remont pomostów wraz z budową magazynu kosztował ponad 166 tys. zł. Za 85 tysięcy zakupiono nowy sprzęt. To m.in. platforma pływająca przystosowana do po-



Wędkarze mogą korzystać z nowych obiektów nad jeziorem

trzeb osób z niepełnosprawnością, pływaków do wędkowania na jeziorach i rzekach, kajaki dla wędkarzy, łódka wędkarska, czy kamizelki asekuracyjne. Jak informuje Gmina Kępice, sprzęt będzie mógł być wykorzystywany także na innych jeziorach i rzekach na terenie gminy.

Ponadto w ramach projektu zakupiono toaletę przenośną dostosowaną dla osób niepełnosprawnych, tablice informacyjno-promocyjne, fotościankę oraz samoobsługową stację do naprawy rowerów. ©P

AUTOPROMOCJA

0010429722

Świetny wybór!

Już w piątek, 4 marca, z wydaniem magazynowym Twój nowy dodatek telewizyjny.
Ciekawy, użyteczny, w przejrzystej formie graficznej.



- ✓ nowe stacje TV w czytelnym układzie
- ✓ omówienia Twoich ulubionych seriali, recenzje filmów
- ✓ zapowiedzi wydarzeń sportowych i programów rozrywkowych
- ✓ sylwetki znanych i lubianych, rozrywka i wiele innych
- ✓ **Nowość! Przewodnik z hitami VOD**

Zaplanuj swój czas
z nowym Tele Magazynem

TELEMAGAZYN

Boris Johnson: Jestem przekonany, że Putin musi przegrać

Warszawa

Lidia Lemaniak

lidia.lemaniak@polskapress.pl

- Kiedy parę miesięcy temu odwiedzałem Borisa Johnsona, to te scenariusze mało komu wydawały się realistyczne. Jednak już wtedy przestrzegaliśmy przed tym, co może się stać - mówił premier Mateusz Morawiecki po spotkaniu z szefem brytyjskiego rządu, Borisem Johnsonem w Warszawie.

To kolejna wizyta premiera Wielkiej Brytanii w Warszawie w ostatnich tygodniach. Premier Polski Mateusz Morawiecki podkreślał na wspólnej konferencji prasowej, że „nawet dwa tygodnie temu, kiedy Boris Johnson tutaj był w Warszawie, odwiedzaliśmy oddziały brytyjskie”. - Bardzo dziękuję też za obecność brytyjskich oddziałów w Polsce - mówił. - Dzisiaj przede wszystkim chcemy razem zamianować naszą solidarność z narodem ukraińskim, solidarność z Wołodymyrem Zełenskim, bo oni tam walczą o wolność, walczą o niepodległość Ukrainy - dodał premier Morawiecki.

- W tej strasznej wojnie Rosja nie doceniła dwóch rzeczy - pasji Ukraińców do obrony swojego kraju. Ale Putin nie docenił też jedności całego świata. Jestem przekonany, że Putin musi przegrać - mówił z kolei premier Wielkiej Brytanii Boris Johnson.

Zauważył też, że Polska staje na wysokości zadania, jeśli cho-



Premier Johnson spotkał się z premierem Morawieckim

dzi o pomoc dla Ukrainy. - Polacy robią niesamowitą pracę, która inspirowała - dodał Johnson i podkreślił, że Wielka Brytania włącza się w pomoc humanitarną.

Szef polskiego rządu zauważył, że „my wypełniamy nasze humanitarne obowiązki, zobowiązania na granicy polsko-ukraińskiej”. - Chciałem bardzo gorąco podziękować wszystkim Polakom, którzy się angażują - mówił z kolei Mateusz Morawiecki.

Obaj premierzy poruszyli też kwestię sankcji nałożonej na Rosję. - Dziś apelujemy o zaprzestanie walk ze strony rosyjskiej, zaprzestanie tej agresji. O to, żeby oddziały rosyjskie wróciły do domu, żeby rozpocząć konferencję pokojową - podkreślił premier Polski.

Będziemy bronić każdego centymetra terytorium NATO

Małgorzata Puzyr

malgorzata.puzyr@polskapress.pl



Łask

- Jestem przekonany, że dzięki jedności, w której pozostajemy, zapewnimy jedność i bezpieczeństwo w Europie, bezpieczeństwo dla mieszkańców Polski. Chcemy, aby nasze kraje rozwijały się w spokoju i pokoju - mówił prezydent Andrzej Duda na wspólnej konferencji prasowej po spotkaniu z szefem NATO Jensem Stoltenbergiem.

Podczas spotkania w bazie lotniczej w Łasku odbyły się rozmowy delegacji pod przewodnictwem prezydenta Andrzeja Dudy i sekretarza generalnego NATO Jensa Stoltenberga. Omówione zostały m.in. kwestie rozmieszczenia szpicy NATO, obrony powietrznej i sojusznictwa obecności w regionie.

- Obecność sekretarza generalnego NATO stanowi podkreślenie ważności zadania, jakie wykonują tutaj polscy i amerykańscy żołnierze. Omówiliśmy bieżącą sytuację bezpieczeństwa i kroki na przyszłość, by wzmocnić wschodnią flankę - przekazał prezydent Andrzej Duda. - Ta wizyta podkreśla jedność, spójność i solidarność w działaniach. Wszystko, co dzieje się teraz, to wyjście pod zbliżający się szczy-



Prezydent Andrzej Duda po spotkaniu z szefem NATO Jensem Stoltenbergiem w Łasku podkreślił, że ta wizyta oznacza jedność, spójność i solidarność w działaniach

tem NATO w Madrycie - podkreślił.

Z kolei Jens Stoltenberg podziękował za wizytę w Łasku. - Po raz pierwszy odwiedziłem tę bazę w 2014 roku. Dziś widzę, że NATO jasno demonstruje swoją jedność przez obecność tutaj. Dziękuję prezydentowi Andrzejowi Dudzie za podkreślanie zobowiązań Polski w ramach NATO - podkreślił. Szef NATO mówił też o tym, że Putin „zrujnował pokój w Europie”. - Poczynania Rosji są całkowicie nieakceptowalne i są one umi-
liwane przez Białoruś - dodał.

Jednocześnie przywódca Sojuszu Północnoatlantyckiego zaznaczył, że NATO nie chce wojny z Rosją, ale będzie broniło całego swojego terytorium. - Nasze zobowiązania wynikające z artykułu 5 Traktatu Wasyngtońskiego są niewzruszone: będziemy chronić i bronić każdego centymetra terytorium NATO - podkreślił. Jednocześnie zaznaczył, że Sojusz nie chce konfliktu z Rosją. - Rosja musi natychmiast położyć kres tej wojnie, wycofać wszystkie swoje siły z Ukrainy i w dobrej wierze wejść na drogę dyploma-

cji. Świat stoi u boku Ukrainy, będzie wspierał Ukrainę - zadeklarował Stoltenberg.

- Dzisiejsza wizyta podkreśla jedność, spójność i solidarność w działaniach. Wszystko, co dzieje się teraz, to wyjście pod zbliżający się szczyt NATO w Madrycie - zapewniał z kolei prezydent Duda. - Jestem przekonany, że dzięki jedności, w której pozostajemy, zapewnimy jedność i bezpieczeństwo w Europie, bezpieczeństwo dla mieszkańców Polski. Chcemy, aby nasze kraje rozwijały się w spokoju i pokoju - dodał.

Z KRAJU



Pandemia Koronawirus nadal zbiera żniwo

Ministerstwo Zdrowia poinformowało we wtorek o 12 984 nowych i potwierdzonych przypadkach koronawirusa w Polsce. W ostatniej dobie zmarło 269 osób. Jak przekazał resort, 89 osób zmarło z powodu COVID-19, a 180 osób zmarło z powodu współistnienia COVID-19 z innymi schorzeniami. Łączna liczba zakażonych koronawirusem od początku pandemii w Polsce wzrosła do 5 680 034. Dotychczas zmarło 111 586 osób, u których potwierdzono chorobę COVID-19. (MP)

Wojsko

Polacy coraz chętniej zgłaszają się do armii

- Kiedy porównujemy liczbę zgłoszeń do Wojska Polskiego sprzed roku i z lutego br., to ta liczba podwoiła się - powiedział we wtorek szef MON Mariusz Błaszczak. Minister obrony narodowej wygłosił krótkie przemówienie, w którym nawiązał m.in. do przypadającego 1 marca Dnia Żołnierzy Wyklętych. Mówił przy tym o kondycji społecznego wojska. Jak podkreślił, coraz więcej Polaków jest chętnych, żeby wstąpić do armii. - Bardzo wiele osób zgłasza się do Wojska Polskiego. Kiedy porównujemy liczbę zgłoszeń sprzed roku do liczby zgłoszeń z lutego, to ta liczba podwoiła się - mówił. - Bardzo za to dziękuję, bo to jest wyraz odpowiedzialności za Polskę, za bezpieczeństwo naszego kraju i taki bardzo namacalny wyraz tego, że Polacy są gotowi stanąć w obronie bezpieczeństwa naszej ojczyzny - podkreślił szef MON. Jak podkreślił, Polacy znakomicie pokazali solidarność z ludnością Ukrainą, a przy tym zgłaszają swoją gotowość do obrony ojczyzny. (MP)

Ustawa o obronie ojczyzny będzie przyjęta ponad podziałami?

Warszawa

Lidia Lemaniak

lidia.lemaniak@polskapress.pl

W czwartek Sejm zajmie się ustawą o obronie ojczyzny. Cezary Tomczyk, wiceprzewodniczący Platformy Obywatelskiej, poinformował, że największa partia opozycyjna chce, aby ustawa została przyjęta przez akklamację.

- Dzisiaj jest absolutnie dla wszystkich jasne, że bezpieczeństwo Polski jest ponad wszystko - mówił we wtorek w Radiu Plus Cezary Tomczyk. Wcześniej również przewodniczący PO Donald Tusk mówił: „Przyjmijmy mądrą, dobrą ustawę o bezpieczeństwie ojczyzny przez akklamację”. - Sprawy bezpieczeństwa i polityki zagranicznej muszą dzisiaj stać się przestrzenią wspólną - tłumaczył.



Projektowana w ustawie armia powinna liczyć co najmniej 250 tys. żołnierzy zawodowych i 50 tys. żołnierzy WOT

Ustawa o obronie ojczyzny to „obszerny i przełomowy dokument dla funkcjonowania polskich sił zbrojnych” - mówił w niedawnym wywiadzie dla polskatimes.pl minister obrony

narodowej Mariusz Błaszczak. „Przede wszystkim kompleksowo porządkuje przepisy dotyczące Sił Zbrojnych RP, zastępując kilkanaście aktów prawnych, w tym m.in. ustawę z 1967 roku

o powszechnym obowiązku obrony. Wprowadza wiele zmian, daje nowe możliwości kadrowe i finansowe, wiele obszarów upraszcza, inne porządkuje i «współczesnia» - tłumaczył szef MON.

Z kolei Paweł Szrot, szef Gabinetu Prezydenta RP, pytany w niedawnym wywiadzie dla polskatimes.pl o to, czy projekt ustawy był konsultowany z panem prezydentem, odpowiedział, że tak. „Prezydent Andrzej Duda obserwuje wszystkie siły polityczne w parlamencie, które zapowiadają poparcie ustawy o obronie ojczyzny i docenia tę postawę” - mówił. Dopytywany, czy prezydent podpisze ustawę, minister Paweł Szrot powiedział, że jest „przekonany, że inaczej stać się nie może”.

Projekt ma wprowadzić m.in. dobrowolną zasadniczą służbę wojskową dla ochotników i podzielić rezerwową służbę wojskową na aktywną i pasywną. Projektowana armia powinna liczyć co najmniej 250 tys. żołnierzy zawodowych i 50 tys. żołnierzy WOT.

Europejski **TOPSELLER** ponownie w polskich magazynach!
TEN HIT NA WZMOCNIENIE STAWÓW ZACHWYCIŁ EKSPERTÓW!

**REFUNDACJA 100% DOSKONAŁY PREZENT DLA CIEBIE
LUB KOGOŚ, KOGO KOCHASZ!**

Odbierz wzmacniacz stawów GRATIS ODZYSKAJ SWOBODĘ RUCHÓW!



Rewelacyjna „oliwiarka” do stawów do użytku prywatnego

Dokucza Ci ból bioder i kolan? Nogi drętwieją i puchną, utrudniając Ci poruszanie się?
Nawet krótkie spacery są ponad Twoje siły? Teraz dzięki biostymulującemu preparatowi możesz pożegnać stres z powodu zeszytywniałych pleców, ramion i nóg. Chcesz wzmocnić swoje stawy i cały organizm? Innowacyjny skład preparatu pomoże Ci również wzmocnić odporność organizmu i aktywizować ochronę przed infekcjami 24/7. W efekcie Ty lub bliska Ci osoba znów możecie wrócić do ulubionych aktywności: prac w ogrodzie, zabaw z wnukami czy długich spacerów z psem.



**AKCJA REFUNDACJA -
pula produktów za 0 zł!**

Nasz obecny styl życia, sposób odżywiania się i brak ruchu doprowadzają do tego, że układ kostno-stawowy szybciej ulega degradacji. Skutkuje to m.in. tym, że w coraz młodszych wiekach odczuwamy ból kręgosłupa, bioder, trzeszczenie w kościach i sztywność mięśni. Na szczęście świat naukowy postanowił z tym walczyć. Efektem wielu lat pracy najlepszych ekspertów z Europy jest unikalny specyfik, który już w 1. fazie stosowania wspiera naturalne mechanizmy obronne przeciwko stanom zapalnym w stawie. W rezultacie zmniejszysz obrzęki, ból i sztywnienie kończyn. Preparat zaledwie w ciągu 2 lat swojego istnienia pomógł już 746 825 ludziom na świecie wzmocnić stawy w naturalny i przede wszystkim w bezpieczny sposób. Niestety w związku z błyskawiczną sprzedażą jego zapasy bardzo szybko się wyczerpały. Teraz ten wyczekiwany produkt powraca ze swoją wielką mocą, a Polska jest jednym z pierwszych krajów, które znów mają rewelacyjny wzmacniacz w magazynach! A teraz doskonała informacja dla Ciebie: już dziś możesz zdobyć opakowanie genialnej GRATIS - ze specjalną refundacją od producenta. Dla siebie lub dla kogoś kochanego. Ta wyjątkowa okazja może pozwolić



„Moje dłonie już nie sztywnieją”

Od wielu lat odczuwałem ból kręgosłupa i sztywnienie kończyn, przede wszystkim dłoni. Czasami przez kilka minut nie byłem w stanie utrzymać śrubokrętu w dłoniach. Odkąd stosuję ten preparat, ból i sztywność zeszły tak, że już ich praktycznie nie czuję, a ja mogę znów z przyjemnością majsterkować. Polecam!

Stefan, 73 lata, Bielsko-Biała

Ci zadbać nie tylko o siebie, ale też o bliską Ci osobę: rodziców, rodzeństwo lub przyjaciela, który zawsze Cię wspiera.

**Ponad 320 ekspertów
przyznaje, że
ARTROWZMACNIACZ to pierwszy
tak skuteczny domowy sposób
na szybkie i bezpieczne
wsparcie dla stawów!**

**„Nowe” stawy i lepsza odporność - to najlepszy PREZENT
DLA PRZYJACIELA!**

Eksperti potwierdzają, że rewolucyjny regeneratore jest przeznaczony dla osób odczuwających ból w układzie kostno-stawowym. Polecany jest również wszystkim, którzy mają problemy z poruszaniem się oraz osobom po przebytych kontuzjach. Eksperti podkreślają, że to jedyny domowy i nieważający sposób, który może być tak doskonałym wsparciem dla osób cierpiących na reumatoidalne zapalenie stawów. Potwierdzają to liczne opinie użytkowników, ponieważ według nich po zastosowaniu preparatu stawy stają się bardziej elastyczne, a ruchy nóg oraz rąk lżejsze i o wiele płynniejsze. W dodatku do nowej, ulepszonej wersji wzmacniacza stawów dodano substancje czynne, które pomagają wzmocnić układ odpornościowy. Szczególnie istotna jest - zawarta w składzie preparatu - najwyższej jakości, bardzo dobrze przyswajalna witamina C. Udowodniono, że witamina ta pomaga m.in. w prawidłowej produkcji kolagenu - a ten nie tylko wzmacnia stawy, ale zapewnia prawidłowe funkcjonowanie naczyń krwionośnych - co ma kluczowe znaczenie



„Znowu mogę sprawnie się poruszać”

Uważam, że ten wspaniały środek przyczynił się do ustąpienia bólu krzyża, z którym borykałam się przez wiele lat. Mogę swobodnie chodzić, wstawać z fotela, a nawet stać w kuchni przez wiele godzin i nic mnie nie boli!

Dziękuję. Bożena, 68 lat, Olsztyn

4 MEGAKORZYŚCI:

Imponujące efekty potwierdzone przez 746 825 osób:

- + Wspiera eliminację sztywności, drętwienia i tarcia w stawie
- + Odczuwalnie zwiększa produkcję mazi stawowej, likwidując łupanie w kościach
- + Wspiera uśmierzanie bólu stawów i mięśni
- + Zwiększa ruchomość kolan i nadgarstków

dla Twojej odporności. Tak więc stosując rewelacyjny specyfik, masz szansę wesprzeć zniszczone stawy, jak również lepiej chronić organizm przed groźnymi patogenami!

Przywraca płynność ruchów i radość z aktywności

Dzięki przywróceniu prawidłowego poziomu kolagenu w Twoim organizmie zdegradowane stawy zaczną się odbudowywać, eliminując dyskomfort, ból, pieczenie i drętwienie. W efekcie po zastosowaniu środka możesz odzyskać radość ze swobodnego poruszania się. Wyobraź sobie, że już niedługo będziesz spacerować, schylać się, nosić zakupy i wchodzić po schodach BEZ BÓLU. Im szybciej zaczniesz stosować rewolucyjny specyfik, tym szybciej dostarczysz swoim ścięgnom, mazi stawowej oraz mięśniom cennych substancji, które je wyczuwalnie wzmocnią. Taki wspaniały podarunek w postaci lepszej sprawności ruchowej możesz teraz ofiarować

komuś, kto jest Twoim prawdziwym przyjacielem: najlepszej koleżance, ukochanej siostrze, mamie lub babci. A może takim najlepszym przyjacielem jest dla Ciebie osoba, z którą od lat dzielisz życie? Zadbaj o jej stawy!

**Wielka akcja refundacyjna -
odbierz prezent dla siebie
lub bliskiej osoby!**

Dzięki genialnemu wzmacniaczowi stawów możesz zadbać i o siebie, i o bliską Ci osobę. Ty najlepiej wiesz, jak wiele cierpienia przysparzają obolałe kolana i plecy. Już dziś masz szansę wziąć sprawy w swoje ręce i nie pozwolić, aby ból utrudnił Ci kontakty z rodziną i przyjaciółmi! ULTRA-wsparcie dla stawów pomoże Wam pożegnać problemy z poruszaniem się i odzyskać dawną płynność ruchów, zanim się obejrzy! Odbierz bonusowe opakowanie preparatu i podaruj bliskiej osobie najlepszy z możliwych prezentów - sprawność.

„Specyfik pomaga odzyskać całkowitą sprawność”

Wyniki badań jednoznacznie potwierdzają, że innowacyjna formuła nawet 4-krotnie zwiększa zakres ruchu w stawie oraz odżywia chrząstkę. Jest to możliwe dzięki wysoko skoncentrowanym składnikom aktywnym, które pomagają przywrócić optymalny poziom kolagenu w organizmie. Jest on głównym budulcem kości, tkanki łącznej, chrząstek oraz stawów. Twoje barki, biodra i kolana z pewnością będą wdzięczne za takie wsparcie!

Prof. Steven Cooper



Formuła polecana przez ekspertów z całego świata!

Wzmacniacz stawów wspomaga błonę maziową przy nawet 5 x większej produkcji płynu maziowego. Dzięki temu może się zmniejszyć tarcie i trzeszczenie w Twoich stawach.

Zadzwoń i zamów produkt do przetestowania ZA DARMO!

UŻYJ, A ZNOWU POKOCHASZ RUCH!

Pierwsze 100 osób, które **zadzwonią** do 12.03.2022 r., otrzyma 100% refundacji od producenta!



86 479 23 24

SUPLEMENT DIETY
REKLAMOWANY W
TV

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

*Medal przyznany RevitaPharm w programie Konsumentki Lider Jakości - Debiut Roku 2020

**SZYBKA
WYSYLKA**

Owacja na stojąco dla prezydenta Ukrainy w europarlamencie

Bruksela

Małgorzata Puzyr
malgorzata.puzyr@polskapress.pl

- Nie czytam z kartki, bo etap czytania z kartki w historii Ukrainy się skończył. Teraz radzimy sobie z rzeczywistością. Tu ludzie giną, tu jest prawdziwe życie, rozumiecie? - mówił prezydent Ukrainy w swoim wystąpieniu przed Parlamentem Europejskim. Wołodymyr Zełenski łączył się zdalnie z Kijowa.

- Komisja Europejska będzie debatować nad wnioskiem Ukrainy o kandydowanie do Unii Europejskiej, to wniosek symboliczny. Będziemy podejmować decyzje ze stanowczością i odwagą - oświadczył szef Rady Europejskiej Charles Michel. Wczoraj odpowiedni wniosek podpisał prezydent Ukrainy, dziś przemawiał do Parlamentu Europejskiego.

- Każdy kolejny dzień dla niektórych jest dniem ostatnim. Mówię o obywatelach Ukrainy, którzy bronią naszego kraju, płacąc najwyższą cenę - rozpoczął swoje wystąpienie prezydent Ukrainy. Jak podkreślił, cieszy go każdy wyraz wsparcia ze strony Zachodu i zjednoczenie przeciwko działaniom Putina. - Nie wiedziałem jednak, że trzeba będzie zapłacić za to tak wysoką cenę. Jest to tragedia dla mnie, dla naszego państwa, dla każdego Ukraińca - dodawał.

Prezydent Zełenski podkreślił, że Ukraińcy walczą o swoją



Wołodymyr Zełenski łączył się zdalnie w Kijowa

przyszłość. - Walczymy o naszą ziemię, walczymy o naszą wolność. Mimo tego, że nasze miasta są obleżone, nikt nam tej wolności nie zabierze. Każdy plac w naszym kraju będzie placem wolności, nieważne, jak się nazywał. Jesteśmy silni, jesteśmy Ukraińcami, nikt nas nie złamie - mówił. - Chciałbym usłyszeć od was, że ten proeuropejski wybór Ukrainy jest również waszym wyborem - zwrócił się do PE Zełenski. - Udowodniłmy naszą siłę, udowodniłmy, że jesteśmy tacy sami jak wy. Więc teraz wy udowodnijcie, że nas nie zawiedziecie, i wtedy życie wygra ze śmiercią, a światło z ciemnością. Chwała Ukrainie! - zakończył Zełenski.

Wystąpienie zostało przyjęte owacją na stojąco. Wniosek o przyjęcie Ukrainy do UE został oficjalnie przyjęty.

Kijów się broni. Rosja wciąż bombarduje cele cywilne

Kazimierz Sikorski
kazimierz.sikorski@polskapress.pl



Ukraina

Wojska rosyjskie zbombardowały między innymi miasta: Charków, Chersoń, Ochtyrka. Wielu ludzi zginęło, wielu zostało rannych. Pociski spadły na budynki mieszkalne, szkołę, filharmonię, operę. W Ochtyrce celem była jednostka wojskowa. To szósty dzień rosyjskiej inwazji na Ukrainę.

- Od losu Kijowa zależy los całej Ukrainy - mówił w emocjonalnym przemówieniu do narodu prezydent Ukrainy. Wołodymyr Zełenski nazwał Rosję krajem terroryzmu, który napadł na jego kraj.

We wtorek rano Rosjanie ostrzelali Charków na wschodzie Ukrainy rakietami Grad i pociskami manewrującymi. - Co najmniej 10 osób zginęło, a ponad 35 zostało rannych - informował doradca w ukraińskim Ministerstwie Spraw Wewnętrznych Anton Heraszczenko. Na główny plac miasta - plac Wolności - spadła rakietka Kalibr. Po tym jak na miejsce przyjechali po kilku minutach ratownicy, doszło do powtórnego ataku taką samą rakietą, tym razem w budynku. - Jedna trzecia siedziby władz obwodu charkowskiego



- Od losu Kijowa zależy los całej Ukrainy - mówił w emocjonalnym przemówieniu do narodu prezydent Ukrainy Wołodymyr Zełenski, który wezwał wszystkich Ukraińców do walki

zawaliła się - powiedział. Dodał, że trwa przeszukiwanie gruzów. - Ofiar i rannych będzie jeszcze więcej - ocenił Heraszczenko.

- Rosja jest krajem terrorystycznym, napadli nas terroryści - mówił z kolei w przemówieniu do rodaków Wołodymyr Zełenski. Prezydent Ukrainy mówił o okrutnych atakach Rosjan na Charków, który jest cały czas pod ostrzałem.

Charków i Kijów to najważniejsze bastiony kraju. Najważniejsza jest stolica kraju, której obroną będzie, jak zapowiedział Zełenski, dowodził wojskowy.

Zełenski zagrzewał też wszystkich Ukraińców do stawienia oporu, przede wszystkim w Kijowie, bo od losu tego miasta zależy los całego kraju.

Rano we wtorek Rada Najwyższa Ukrainy poinformowała, że na teren Ukrainy wkroczyły wojska białoruskie. Rada przekazała, że informacja została potwierdzona przez rzecznika ukraińskich wojsk obrony terytorialnej Witalija Kyryłowa. Obwód czernihowski leży w północnej części Ukrainy, graniczy z Białorusią i Rosją.

Tymczasem kilka godzin wcześniej cytowany przez państwową agencję BiełTA

Aleksandr Łukaszenko zapewnił, że „Białoruś nie planuje przyłączyć się do rosyjskiej operacji wojskowej na Ukrainie”.

Tymczasem ma dojść do kolejnej tury rokowań pokojowych między Ukrainą a Rosją. Miałyby one odbyć się w środę. Według nieoficjalnych informacji podczas poniedziałkowych negocjacji Ukraina domagała się przede wszystkim zawieszenia broni. Rosja z kolei stawiała warunek, by Ukraina w przyszłości miała status kraju neutralnego oraz by uznała status republik w Donbasie i Ługańsku.

ZE ŚWIATA

Watykan

Środa Popielcowa dniem modlitwy i postu o pokój dla Ukrainy

Papież Franciszek ogłosił Środę Popielcową dniem postu w intencji pokoju. Ojciec Święty wyraził ogromne zaniepokojenie z powodu dramatycznej sytuacji na Ukrainie. Podkreślił, że pokój wszystkich jest zagrożony. „Chciałbym zaapelować do wszystkich, zarówno wierzących, jak i niewierzących. Jezus nauczył nas, że na diaboliczny bezsens przemocy odpowiada się orężem Boga: modlitwą i postem. Zachęcam wszystkich, aby przypadającą 2 marca Środę Popielcową była dniem postu w intencji pokoju. W szczególności sposób zachęcam wierzących, aby w tym dniu intensywnie oddali się modlitwie i postowi. Niech Królowa Pokoju zachowa świat od szaleństwa wojny” - mówił papież Franciszek do wiernych. W wielu polskich parafiach w Środę Popielcową odbędą się zbiórki Caritas na rzecz potrzebujących na Ukrainie. (KW)

Kijów

Ambasador RP: Nasza placówka wciąż działa

- Dla Polaka to są obrazy jak z Powstania Warszawskiego. Od dziecka do staruszki - każdy jest gotów oddać życie za swoją ojczyznę - mówi o determinacji Ukraińców przebywających wciąż w Kijowie ambasador Polski Bartosz Cichocki. W rozmowie w Polskim Radiu 24 ambasador pytany był, jak obecnie wygląda sytuacja w stolicy Ukrainy.

- Największym problemem jest brak dostaw do sklepów. Wczoraj sklepy były otwarte i można było uzupełnić zapasy i wtedy jeszcze wszystko było. Pytanie, co będzie, jak przedwojenne dostawy się skończą - zaznaczył. Cichocki przekazał również, że gęste, uzbrojone patrole ustawione w całym mieście dają mieszkańcom poczucie względnego bezpieczeństwa. Cichocki podkreślił, że polska ambasada w Kijowie działa. - Staramy się obsługiwać naszych obywateli, posiadaczy Kart Polaka, obywateli UE, ale telefonicznie i mailowo. Telefony konsułów dyżurnych działają - podkreślił. (U)

Międzynarodowy Trybunał Karny rozpoczyna śledztwo ws. zbrodni

Haga

Lidia Lemaniak
lidia.lemaniak@polskapress.pl

Prokurator Międzynarodowego Trybunału Karnego Karim Khan poinformował, że wszczyna postępowanie w sprawie „sytuacji na Ukrainie” po inwazji Rosji na pełną skalę. O zbrodnie wojenne na terenie Ukrainy oskarża Rosję prezydent Ukrainy Wołodymyr Zełenski. - Rosja łamie wszelkie konwencje międzynarodowe - oświadczył.

- Pragnę ogłosić, że zdecydowałem się jak najszybciej rozpocząć śledztwo w sprawie sytuacji na Ukrainie - przekazał w oświadczeniu. Dodał, że istnieją uzasadnione podstawy, aby sądzić, że zarówno zbrodnie wojenne, jak i zbrodnie przeciwko ludzkości, były po-



Rosjanie ostrzeliwiają obiekty cywilne na Ukrainie, w Charkowie użyli broni kasetowej, która jest zakazana

pełniane na Ukrainie od 2014 roku.

Jak podkreśla prokurator, Ukraina jako państwo nie jest Stroną Rzymskiego Statutu Międzynarodowego Trybunału Karnego, więc sama nie mogła zgłosić wniosku o wszczęcie ta-

kiego postępowania, jednak złożyła deklarację akceptującą jurysdykcję trybunału w sprawach związanych z agresją Rosji na Ukrainę w latach 2014-2015. „Biorąc pod uwagę nasilenie się konfliktu w ostatnich dniach, moim zamiarem jest,

aby śledztwo obejmowało również wszelkie nowe rzekome przestępstwa podlegające jurysdykcji mojego Biura, które zostały popełnione przez którąkolwiek ze stron konfliktu w dowolnej części terytorium Ukrainy” - napisał w oświadczeniu prokurator.

O zbrodnie wojenne na terenie Ukrainy oskarżył Rosję prezydent Ukrainy Wołodymyr Zełenski. - Siły rosyjskie ostrzelały Charków z artylerii. Ostrzelały miejsca, gdzie nie ma żadnego obiektu wojskowego, tylko budynki mieszkalne. Był to świadomy atak na zwykłych obywateli, Rosjanie wiedzieli, dokąd strzelają - mówił.

Zełenski podkreślił, że państwo, które popełnia przestępstwo wobec obywateli, nie powinno być członkiem Rady Bezpieczeństwa ONZ.

- Każdy, kto popełnia zbrodnie wojenne w Ukrainie, zostanie pociągnięty do odpowiedzialności - zapewnił we wtorek wicepremier i minister sprawiedliwości Wielkiej Brytanii Dominic Raab.

Samorząd miasteczki ma ponad 700 miejsc dla uchodźców. Działa punkt pomocy

Andrzej Gurba
andrzej.gurba@gp24.pl



Miastko

Do powiatu bytowskiego przyjechały pierwsze rodziny z Ukrainy uciekające przed wojną. Przyjmowane są przez znajomych, organizacje pozarządowe, firmy. Na razie nie jest ich dużo, ale szybko może się to zmienić. Kolejni mieszkańcy deklarują nieodpłatne udostępnienie swoich mieszkań domów. W Miastku koordynacją takiej pomocy zajmuje się miejscowe koło Związku Ukraińców w Polsce.

Kilka dni temu informowaliśmy o deklaracjach samorządów, co do miejsc dla uchodźców z Ukrainy. Takie miejsca samorządy wskazywały na prośbę wojewody pomorskiego.

Gmina Miastko poinformowała, że jest gotowa przyjąć ponad 700 uchodźców z Ukrainy. - Łącznie wskazaliśmy 722 miejsca. W naszych obiektach



FOT. PARAFIA GRECKOKATOLICKA W MIASTKU

Parafia Greckokatolicka w Miastku - tutaj można przynosić dary: środki do higieny, pampersy, ręczniki, konserwy, makarony, powerbanki, latarki itp.

mamy 380 miejsc - w hali sportowej 180, w drugiej hali sportowej przy Szkole Podstawowej nr 3 - 150, a w pokojach gościnnych przy OSIR-ze - 41. Pozostałe miejsca to prywatne zajazdy, hotele, ośrodki agroturystyczne - mówiła nam wcze-

śniej Danuta Karaśkiewicz, burmistrz Miastka.

Czy z tych miejsc można już korzystać? - Do gminy Miastko docierają pojedyncze rodziny, a więc skala, na razie, nie jest duża. Czekamy na porozumienie z wojewodą w tym zakresie.

Jeśli zajdzie taka potrzeba, to gmina podpisze umowę z wojewodą i zacznie w tym trybie przyjmować uchodźców - stwierdza Danuta Karaśkiewicz. Dodajmy, że to właśnie rząd ma ponosić wszelkie koszty z tym związane.

Pytamy, czy miasteczki samorząd z własnego budżetu może sfinansować w jakiejś części pobyt uchodźców? Danuta Karaśkiewicz mówi, że gmina ma rezerwę na taką pomoc. - I zostanie ona uruchomiona, jeśli zajdzie taka potrzeba - oznajmia Danuta Karaśkiewicz.

Punkt Koordynacji Pomocy dla uchodźców z Ukrainy

Miasteczki punkt w Centrum Informacji Turystycznej czynny będzie od poniedziałku do piątku w godz. 7.15-18 i w soboty w godz. 10-12.

- To właśnie pod ten adres można przynosić produkty i środki czystości dla uchodźców. Gmina Miastko będzie koordynować przekazanie ich dla potrzebujących - czytamy na stronie miasteczkiego ratusza. Pod numerami telefonów: 59 720-33-99, 794-72 76 76, 693 152 749 można uzyskać informacje dotyczące punktów rejestracji dla uchodźców oraz wszelkich potrzeb.

Gmina tworzy także bazę osób chcących nieść pomoc w zakresie: transportu, nieod-

płatnych oferty noclegowych, miejsc pracy, opieki medycznej. Ratusz prosi także o zgłaszanie się osób ze znajomością języka ukraińskiego i rosyjskiego.

Dodajmy, że zbiórka artykułów i rzeczy trwa w gminie Miastko już od kilku dni. Wczoraj do Medyki wyruszył autobus z Kamnicy. Zabrał dary zebrane przez mieszkańców i przywiezie uchodźców.

Sławomir Czomko z miasteczkiego koła Związku Ukraińców w Polsce informuje, że już w tej chwili mają bazę kilkuset mieszkań i domów dla około 100 uchodźców.

Uruchomiono specjalny rachunek bankowy dla pomocy Ukrainie. Na rachunek ten można wpłacać pieniądze, które zostaną przekazane według zgłaszanych potrzeb. Właściciel rachunku: Związek Ukraińców w Polsce, koło w Miastku, ul. Rybacka 14, 77-200 Miastko. Bank Spółdzielczy w Bytowie, oddział w Miastku. Nr rachunku: 31 9321 0001 0041 2441 2000 0050. Dopisek „Na pomoc Ukrainie”. ©©

REKLAMA

0010439746

Spółdzielnia Mieszkaniowa „Korab” w Ustce, 76-270 Ustka, ul. Grunwaldzka 10, tel. (59) 81-44-081

informuje, że na stronie internetowej Spółdzielni www.smkorab.pl został ogłoszony przetarg nieograniczony na:

Wykonanie termomodernizacji ścian szczytowych budynku mieszkalnego wielorodzinnego przy ul. Wróblewskiego 6 w Ustce.

Termin składania ofert: do dnia 9 marca 2022 r. do godz. 10.30. Zainteresowanych zapraszamy do pobrania informacji o przetargu oraz SIWZ ze strony Spółdzielni www.smkorab.pl

REKLAMA

0010438974



Słupska Spółdzielnia Mieszkaniowa „Czyn”
76-200 Słupsk, ul. Leszczyńskiego 7, tel. 59 307 02 90

ogłasza przetarg nieograniczony ofertowy na
Dostosowanie budynku przy ul. 3 Maja 76 w Słupsku
do wymogów ppoż. - oddymianie klatek schodowych

Oferty należy złożyć w terminie do dnia 25 marca 2022 r. do godz. 9.45.

Oferty powinny odpowiadać warunkom specyfikacji,
które można pobrać ze strony internetowej www.czyn.słupsk.pl.

Spółdzielnia zastrzega sobie prawo unieważnienia przetargu na każdym jego etapie bez podania przyczyn i bez prawa do zgłaszania przez Oferentów roszczeń z tego tytułu.

REKLAMA

0010438701



Prezydent Miasta Słupska

Informuję, że

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

* sprzedaży w formie przetargu ustnego nieograniczonego:

- działki nr 8 przy ul. Bohaterów Westerplatte 68A,
- samodzielnego lokalu niemieszkalnego nr 1 przy ul. Armii Krajowej 10,
- samodzielnego lokalu niemieszkalnego nr 6a przy ul. Władysława Reymonta 12,
- samodzielnego lokalu mieszkalnego nr 2 przy ul. Józefa Bema 7,
- * sprzedaży w trybie bezprzetargowym:
- samodzielnego lokalu mieszkalnego nr 11 przy ul. Juliusza Słowackiego 39.

REKLAMA

0010431987

OBWIESZCZENIE O I LICYTACJI NIERUCHOMOŚCI

Naczelnik Urzędu Skarbowego w Słupsku podaje do publicznej wiadomości, że w dniu 31 marca 2022 r. o godz. 11.00 w siedzibie Urzędu Skarbowego w Słupsku, przy ul. Szczecińskiej 59 - sala obsługi 001, odbędzie się pierwsza licytacja nieruchomości położonej w obrębie Dębica Kaszubska, gmina Dębica Kaszubska, powiat słupski, województwo pomorskie, w skład której wchodzi: nieruchomość gruntowa zabudowana budynkiem mieszkalnym z częścią gospodarczą - garażową o numerze ewidencyjnym 221203_2.0003.80/4 o nr 80/4 o pow. 0,1571 ha; Nieruchomość oznaczona jest jako BA - tereny przemysłowe. Dla nieruchomości Sąd Rejonowy w Słupsku VII Wydział Ksiąg Wieczystych prowadzi księgę wieczystą nr SL1S/000314267. Oszacowana wartość nieruchomości: 483.000 zł

Cena wywoławcza wynosi 75% sumy oszacowania: 362.250 zł. Wadium stanowi 1/10 części oszacowanej wartości nieruchomości i wynosi 48.300 zł. Warunkiem uczestnictwa w licytacji jest wpłata wadium na rachunek organu egzekucyjnego w NBP O/O Gdańsk, nr 98 1010 1140 0030 5613 9120 0000. Wadium uznaje się za złożone, jeżeli wpłata wadium zostanie uznana na rachunku organu egzekucyjnego najpóźniej w dniu poprzedzającym dzień licytacji. Wadium można złożyć również w gotówce albo w postaci czeku potwierdzonego, wystawionego na organ egzekucyjny, najpóźniej na godzinę przed rozpoczęciem licytacji. Stawienie się jednego licytanta wystarcza do przeprowadzenia licytacji. Organ egzekucyjny zastrzega sobie prawo do odwołania licytacji bez podania przyczyny. Dodatkowe informacje można uzyskać:

1. pod numerami telefonów: 59 84 47 392, 383
2. na stronie internetowej <https://www.pomorskie.kas.gov.pl/izba-administracji-skarbowej> -w-gdansk w zakładce Ogłoszenia -> Obwieszczenia o licytacjach

159807405

Zostań prenumeratorem!

Oszczędzasz 47 zł*

Prenumerata na 3 miesiące za 44 zł miesięcznie

Gazetę dostarczymy
codziennie

do Twojego domu, biura,
tam gdzie chcesz!



zamów:

94 340 11 14

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



email:
prenumerata.gdp@polskapress.pl

Oferta tylko dla nowych
prenumeratorów

* średnia oszczędność miesięczna w porównaniu
do cen w kiosku w 2022r.

Z ŻYCIA GWIAZD

CELEBRYCI

Klaudia Halejcio przyjmie uchodźców

Kiedy celebrytka wróciła z Dubaju do Polski, od razu przywitały ją tragiczne wieści z Ukrainy. Halejcio postanowiła natychmiast działać. „Robimy, co możemy, na ile jesteśmy w stanie. Chcemy wynająć mieszkanie dla rodzin, które nie mają się gdzie podziąć. Codziennie zasypiam i mi się wydaje, że to jest jakiś pieprzony sen” – napisała na Instagramie. Na znak solidarności z Ukrainą, celebrytka podświetliła swoją willę na kolory flagi naszych sąsiadów.



FOT. SYLWIA DĄBROWA

CELEBRYCI



FOT. SŁAWOMIR MIELNIK

Paweł Deląg ożenił syna

Z tego, co oficjalnie wiadomo, popularny aktor ma dwóch synów: Pawła Juniora i Mikołaja. W minioną niedzielę Deląg poinformował, że ten pierwszy właśnie się ożenił. Jego wybranką została tajemnicza brunetka o imieniu Ada. „To piękny dzień dla nich, dla całej rodziny” – napisał aktor na Instagramie. Ale dodał: „W ten piękny dzień nasze myśli jednak szły w stronę Ukrainy. (...) Stop wojnie, stop nienawiści” – zaapelował.

Margaret udostępnia mieszkanie

Celebrytka od razu po wybuchu wojny na Ukrainie włączyła się aktywnie w pomoc dla uchodźców. Obwieściła na InstaStories, że udostępni czterem osobom swoje mieszkanie w Warszawie. „Posprzątałimy, wszystko przygotowaliśmy, zmieniliśmy pościelę, jest czysto i czekamy na kogoś, kto będzie potrzebował” – napisała w internecie. Kontakt z gwiazdą – przez InstaStories.

CELEBRYCI



FOT. GRZEGORZ GALASINSKI

Magda Gessler chwali prezydenta

Tragiczne wieści z Ukrainy nie pozostawiły obojętnej również słynnej restauratorki. Dała temu wyraz na swym Instagramie, na którym pierwszej nocy po ataku, wyraziła swój zachwyt nad prezydentem kraju naszych sąsiadów. „Mój bohater, swojej ojczyzny. Romantyczny, odważny, waleczny” – napisała. Przekreśliła tylko nazwisko prezydenta, pisząc Zelenco zamiast Zełenski.

(GZL)

TV HIT

SERIAL

**Mecenas Porada**
POLSAT 20:05

Tuż po zdaniu egzaminu mecenas Kasia Porada zostaje zwolniona z pracy. Mimo motywacji nigdzie nie znajduje zatrudnienia. Postanawia otworzyć punkt porad prawnych.

SERIAL

**Komisarz mama**
POLSAT 21:05

Maria Matejko (Paulina Chruściel) na tropie kolejnych zbrodni w trzecim sezonie przeboju Telewizji Polsat! Metody komisarz znowu niejednokrotnie zaskoczą.

ROZRYWKKA



ROZRYWKKA

**Przez Atlantyk**

TVN 21:35

Pierwszy tego rodzaju program rozrywkowy w Polsce! Sześciu uczestników pod opieką dwóch doświadczonych kapitanów jachtem przemierza Atlantyk. Wyprawa z Gran Canarii do Gwadelupy ma potrwać kilka tygodni.

Rinke. Na krawędzi

TV PULS 2 22:00

Bezdomni, odrzuceni i zagubieni – trudny los ludzi nie mających dachu nad głową. Rinke Rooyens ponownie mierzy się z dramatem rozgrywającym się na polskich, tym razem łódzkich ulicach.

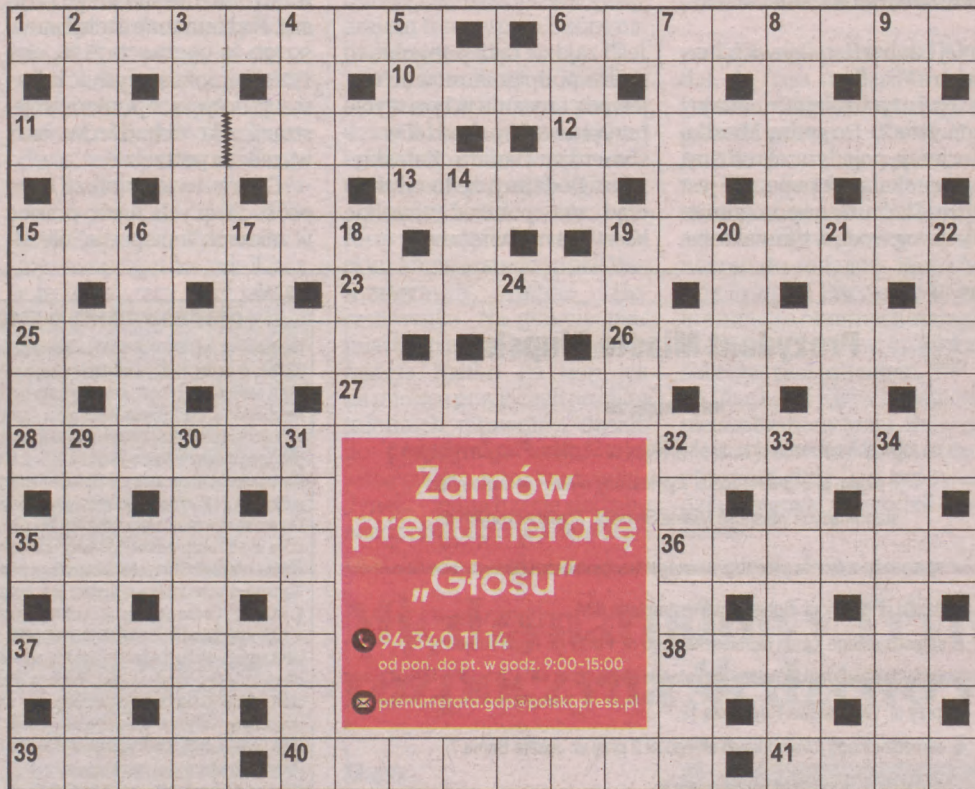
Krzyżówka nr 34

Poznomo:

- 1) techniczny plan realizacji filmu,
- 6) przyrząd do układania włosów,
- 10) roślina wodna, wodorost,
- 11) hiszpański samochód,
- 12) wbijanie igły w ciało,
- 13) długa, gruba żerdź,
- 15) wielokrotne dręczenie i dokuczanie,
- 19) miejsce pracy kardiologa,
- 23) drążek akrobaty cyrkowego,
- 25) kolor kardynalskiego stroju,
- 26) łacińskie imię króla Itaki,
- 27) muszkieter z powieści Dumasa,
- 28) wiekowa, zniszczona miotła,
- 32) stolica i największe miasto Mali,
- 35) uczucie zawstyżenia i zażenowania,
- 36) mebel wypoczynkowy z oparciem,
- 37) naczynie do rozczywania ciasta,
- 38) zwijana zasłona w oknie,
- 39) wynagrodzenie aktora lub oficera,
- 40) wyróżnienie, honor, chluba,
- 41) czołg z I wojny światowej.

Pionowo:

- 2) Pokorne ..., dwie matki ssie,
- 3) przechodzi przez ucho igielne,
- 4) drobne plamki na nosie,
- 5) ukochana Fryderyka Chopina,
- 6) „... Olsena”, duńska komedia filmowa,
- 7) katarygiczne zabronienie i ograniczenie,

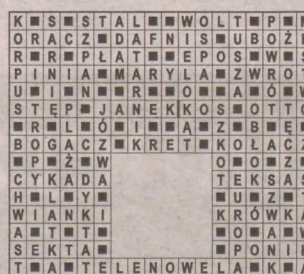


Zamów prenumeratę „Głosu”

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

- 8) bałwanek z kreskówki,
- 9) imię autorki powieści „Nad Niemnem”,
- 14) ból nerwu kulszowego,
- 15) może być na cztery koła,
- 16) grzyb jadalny, pieprznik,
- 17) oby nie poszła w las,
- 18) część wyścigu kolarskiego,
- 19) szybki zjazd na nartach,
- 20) zakładka na spodnicę,
- 21) opera Giacomo Pucciniego,
- 22) pętla do chwytania mustangów,
- 24) wymuszony remis w szachach,
- 29) przepływa pod mostkiem,
- 30) ciało niebieskie, np. Merkury,
- 31) handlarz z kolorowego jarmarku,
- 32) szkło kryształowe jak gra w karty,
- 33) jednolity blok kamienny,
- 34) „... Sowa na tropie”, pierwszy polski serial kryminalny.

Rozwiązanie nr 33



HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)

Przed Tobą dzień wyjątkowo senny i leniwy, chwilami ocierający się o nudę. Horoskop dzienny zapowiada, że nic nie będzie w stanie przyprawić Cię o mocniejsze bicie serca.

Ryby (19.02 - 20.03)

Nie podejmuj dzisiaj decyzji pod wpływem impulsu. Horoskop na dziś ostrzega, że pochopne działanie może spowodować czarne chmury nie tylko nad Twoją głowę...

Baran (21.03 - 19.04)

Odezwie się w Tobie ciągotka do ustawiania innych ludzi po kątach. Horoskop dzienny na środę mówi, że Twoje zachowanie może stać się zarzewiem niezadowolonych i kłótni.

Byk (20.04 - 20.05)

Dotrze do Ciebie wiadomość, która zburzy nieco Twoje plany. Horoskop dzienny uspokaja, że jutro wszystko wróci do normy.

Bliźnięta (21.05 - 21.06)

Unikaj ludzi, za którymi nie przepadasz. Horoskop dzienny ostrzega, że małe spięcie z taką osobą może zakończyć się awanturą.

Rak (22.06 - 22.07)

Ktoś będzie próbował zakraść się w Twoje łaski. Horoskop dzienny na środę ostrzega, że jego intencje nie są do końca czyste...

Lew (23.07 - 22.08)

Szczerść aż do bólu będzie dzisiaj Twoim znakiem ocierającym się o nudę. Horoskop dzienny zapowiada, że mówienie prawdy prosto w oczy poprawi Twoje relacje z otoczeniem.

Panna (23.08 - 22.09)

Nie będzie dzisiaj Twojej zgody na jakiegokolwiek niedoróbki. Horoskop na dziś mówi, że nie przymkniesz oka nawet na drobne niedociągnięcia, które przydarzą się Twoim bliskim.

Waga (23.09 - 22.10)

Odezwie się dzisiaj w Tobie dusza społecznika. Horoskop dzienny na środę bardzo wyraźnie zapowiada, że chętnie zaangażujesz się w przedsięwzięcia na rzecz innych osób.

Skorpion (23.10 - 21.11)

Horoskop dzienny radzi nie forsować na siłę żadnych pomysłów, jeśli zauważysz, że nie budzą one większego zainteresowania...

Strzelec (22.11 - 21.12)

Horoskop na dziś wróży Ci sporą skuteczność. Zapowiada, że nawet duże wyzwania nie będą stanowić dla Ciebie żadnych problemów.

Koziorożec (22.12 - 19.01)

Ktoś będzie obserwował Twoje poczynania. Horoskop dzienny na środę mówi, że od wniosków, jakie wyciągnie, będzie wiele zależało.

GŁOS
DZIENNIK POMORZA

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

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

Zastępcy redaktora naczelnego
Marcin Stefanowski, Koszalin, tel. 697 770 227
marcin.stefanowski@polskapress.pl
Ynona Husaim-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,
redakcja.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. Plac Wolności 6, 78-400 Szczecinek,
tel. 94 374 88 18, fax 94 374 23 89
Stargard ul. Wojska Polskiego 42, 73-110 Stargard,
tel. 91 578 47 28, fax 91 578 17 97,
reklama tel. 91 578 47 28

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

Polskie Badania Czynietywa
PBC

Nakład Kontrolowany ZKDP

POLSKA PRESS GRUPA

WYDAWCA
Polska Press Sp. z o.o.
ul. Domaniewska 45, 02-672 Warszawa,
tel. 22 201 44 00, fax: 22 201 44 10

Skład Zarządcy
Tomasz Przybek, Prezes Zarządu
Dorota Kania, Członek Zarządu
Miłosz Szulc, Członek zarządu

Dyrektor artystyczny
Tomasz Bocheński
Dyrektor marketingu
Sławomir Nowak, slawomir.nowak@polskapress.pl
Dyrektor kółportażu
Karol Wlazło, karol.wlazlo@polskapress.pl
Agencja AIP
kontakt@aip24.pl
Rzecznik prasowy
Adrian Majchrzak, tel. 22 201 44 38,
adrian.majchrzak@polskapress.pl

Codziennie zgłaszają się setki ludzi. Chcą bronić Ukrainy

Marcin Mamorń
marcin.mamon@polskapress.pl



Korespondencja z Kijowa

Stolica Kijowa powoli zamienia się w twierdzę, ale miasto wciąż nie jest otoczone. Z Kijowa wciąż można wyjechać, ale też wejść do miasta. Wkrótce to się może jednak zmienić. Wojska rosyjskie zbliżają się do stolicy Ukrainy.

Walki toczą się już na przedmieściach metropolii, m.in. w okolicach miejscowości Borodianka, Bucza, w okolicach lotniska Hostomel. Rosyjski „blitzkrieg” się nie udał i w piątym dniu wojny Rosjanie - jak się wydaje - szykują się do oblężenia stolicy Ukrainy. To oznacza gigantyczne zniszczenia, śmierć tysięcy cywilów i żołnierzy po obu stronach. W Kijowie zaczyna brakować żywności. Pojawiły się również informacje, że lada moment zaczną się problemy z wodą.

Znowu zawyły syreny i znowu trzeba się schować. Tym razem iskander, rosyjska balistyczna raketa, trafił w stację radarową po drugiej stronie miasta daleko od miejsca, gdzie mieszkam. Potem były grady. Lawina dźwięku, jednostajny grzmot trwający dobrą chwilę. Jakiś czas potem suchy i charakterystyczny grzechot serii z kałasznikowów. To znak, że walczą niedaleko od nas. Dźwięki wojny. Z czasem nie robią specjalnego wrażenia, rozpoznajesz je. Dopiero gdy są bardzo blisko, zaczynają niepokoić. My wciąż znajdujemy się w przedziwnej oazie ciszy, która daje złudne może poczucie bezpieczeństwa, że na tych kilkuset czy kilku tysiącach metrów kwadratowych, na których jesteś, nic złego się nie wydarzy. Stoi na nich blok, gdzie teraz w czasie wojny mieszka może 200 osób, może trochę więcej. Większość uciekła na zachód kraju, do znajomych i krewnych albo do Polski. Dzielnica Niwki, północno-zachodni Kijów.

Maks przynosi siatkę pełną butelek po whisky, wódce i koniakach. Te nadają się najbardziej. Do butelek najpierw trafia rozdrobniony styropian, dalej trochę benzyny, w końcu czarna jak smoła olej silnikowy. I jeszcze lont - kawałek materiału i korkowa zatyczka. Gotowe. Kolejne koktajle Mołotowa trafiają do kątów przy każ-



W samym Kijowie rozdano już 28 tysięcy kałasznikowów. Pod warunkiem wstąpienia do oddziałów broniących ojczyzny władze Ukrainy zwolniły nawet więźniów

dej z klatek schodowych. Butelki z benzyną nie zniszczą czołgu, ale na stare wozy bojowe produkowane jeszcze za sowieków, których wciąż używa rosyjska armia, powinny wystarczyć.

Kontakt utrzymują ze sobą na wspólnym dla nich czacie, popularnej w świecie rosyjskojęzycznym aplikacji Telegram. Przydaje się do wyznaczenia wart nocnych. Bo choć trwa godzina policyjna i na zewnątrz nie ma żywego ducha, to właśnie nocą dochodzi tutaj bliski dźwięk z informacją, że w życiu mieszkańców bloku wszystko się zmieniło. Strzelają z kałasznikowów, gdzieś za rogiem ulicy. To jeszcze nie ten moment, kiedy rosyjskie wojska wkraczają do stolicy. Gdzieś w pobliżu trwa walka z dywersantami przysłanymi do Kijowa, którzy mają - jak chcą media - rozkaz i cel, by zabić prezydenta Ukrainy, a może też mera miasta, słynnego boksera Witalija Kliczkę. Prawdopodobnie jednak ich celem było opanowanie głównych budynków rządowych, oznaczenie niewidocznymi dla oka fluorescencyjnymi znakami celów dla rakiet czy odpowiednich miejsc lądowania desantu. Przygotować głównym siłom łatwe - jak początkowo sądzono - zajęcie miasta.

Kijów opanowała dywersyjna gorączka. Media mówią nawet o 400 dywersantach głównie z tzw. Grupy Wagnera, kontrolowanej przez służby rosyjskie prywatnej armii najemników, rzucanych do boju w krajach, gdzie Rosja udaje, że nie prowadzi wojny: Libia, Republika Środkowej Afryki czy

choćby Donbas, albo tam, gdzie prowadzi ją oficjalnie - jak w Syrii, gdzie dzięki wagnerowcom oficjalnie Rosjanie nie ponoszą wielu strat, bo ich nie wpisuje się do rejestru zabitych.

Armia rosyjska wciąż nie może dojść do Kijowa. Codziennie wprawdzie słychać o kolejnych kolumnach wojskowych zbliżających się do Kijowa, jednak żadna z nich nie może przebić się do rogatki miasta. Nie pozwalają na to ukraińscy żołnierze broniący przedmieść stolicy.

Czwartego dnia wojny, w sobotę wieczorem władze wprowadziły godzinę policyjną aż do poniedziałku rano. Wszystko po to, by łatwiej było dopaść rosyjskich najemników, tzw. wagnerowców. Kilometr od miejsca, gdzie mieszkamy, widać po nich ślady. Spalone pojazdy wojskowe i podziurawiony jak sito autobus.

Ulice od sobotniego popołudnia aż do poniedziałkowego poranka wyraźnie się zmieniły. Wyrosły w całym mieście posterunki, tutaj zwane blok postami. Pojawiły się worki z piaskiem, betonowe zapory, a czasem drogę dojazdową do komendantur wojennych czy Obrony Terytorialnej przegradzają ustawione na całej szerokości jezdni duże ciężarówki.

Przejście czy przejechanie samochodem przez miasto nie jest proste, szczególnie dla dziennikarza. Nie wolno niczego fotografować. Nie tylko posterunków czy obiektów wojskowych, co jest zupełnie zrozumiałe. Fotografować może przecież tylko szpieg, a jeśli jeszcze dodamy, że każdego bloku, ulicy, skrzyżowania pilnują

uzbrojeni cywile, ochotnicy, to zaczyna być gęsto. Ale nawet jeśli wydawać by się mogło, że nikt nie pilnuje, zawsze znajdzie się ktoś, kto widzi, a to z samochodu, a to zza drzewa czy z okien. Zwykli ludzie, kiedy widzą kogoś podejrzanego, łapią go, zastraszają, czasem biją i dzwonią na policję. Uzbrojeni po zęby, w czarnych mundurach funkcjonariusze policji są bardzo brutalni i agresywni. Taka procedura czy zalecenia, ale i nerwy. Dają wyraźnie do zrozumienia, że nie wierzą ci i wiedzą, kim jesteś naprawdę. Słyszę, jak raportują przez telefon do centrali, że jadą z ludźmi jedynie podającymi się za dziennikarzy.

Nasunięty na głowę kaptur, ręce na ścianie, szeroko rozstawione nogi. Nie wolno poruszyć ręką, nogą nawet drgnąć. Gdy mówię coś jednemu z tych najbardziej agresywnych, momentalnie ładuję w błocie, przyciskany do ziemi przez dwóch z nich. Każda klękać. Ręce do tyłu, kajdanki na dłoniach. Czuje, jak jednemu z nich, który trzyma mnie za kark, cała ręka chodzi. Policjant drży z emocji i nerwów. Dyskusja nie ma sensu. To nie jest czas na rozmowy ani pytania. Dopiero w środku budynku, w komisariacie po dokładnym przeszkaniu, sprawdzeniu paszportów, legitymacji dziennikarskich, stajemy się przyjaciółmi.

Bardzo pomógł język polski. Słyszą, że Polak, i sprawdzają od razu, czy mówię po polsku. Napięcie trochę spada, bo to pierwszy dowód w śledztwie, że nie jestem dywersantem. Przydaje się też ślad w internecie, że dziennikarz, że artykuły.

Robi duże wrażenie obecność na Wikipedii.

W nocy społeczność bloku, którą nagle zjednoczyła wojna, wystawia warty. Marsz dookoła bloku. Jedno kółko, drugie, trzecie, czasem czwarte. W ciągu godziny nie będzie ich więcej.

Na wartę chodzę zwykle z Maksem.

Pytam o nazwisko, odpowiada: Doktor. Ma 39 lat, kilka dyplomów z medycyny, w tym lekarza wojennego. On jednak leczy ludzi inaczej niż koledzy ze studiów. Podróżował dużo po świecie, m.in. do Amazonii, Peru, Boliwii. Dostał tam inicjacji, która - jak przyznał - trwała 4,5 dnia. Poznał wiele szamańskich tajemnic, w tym znane ludom Amazonii sposoby terapii grzybami. Dzisiaj - jak mówi - nie leczy chorób, a cały organizm. Wśród jego pacjentów są autystyczne dzieci. Podaje im zioła, które sam produkuje, proszki czy mikstury pozyskiwane z grzybów. Wśród nich jest czerwony muchomor, ale też halucynogenne grzybki występujące na całym świecie, także na Ukrainie czy w Polsce.

Chodzimy wokół kwartału. Cisza. „Słyszysz?” - pyta Maks. Ale ja nic nie słyszę. „Posłuchaj uważnie!” - mówi. To samo. „PVO [artyleria przeciwlotnicza - red.] strzela” - mówi wcale niezaskoczony, że ja niczego nie słyszę. I nagle kilka, kilkanaście sekund później zaczynają strzelać. Niemal z bliska i bardzo głośno. To samo się powtarza, gdy zaczną strzelać grady czy cokolwiek innego. Maks w niepojęty dla mnie sposób słyszy szybciej, bo trudno mi uwierzyć, że słyszy coś, zanim to się wydarzy, a tu, zanim zaczną strzelać.

Do wojny jest przygotowany; ma turecki shotgun z nabojami dużego kalibru, żółtą opaskę na ramieniu, proste ID dla wszystkich, którzy są po stronie Ukrainy. Żółty to jeden z kolorów narodowych Ukrainy. Teraz żółty znaczy „swój”. Żółta opaska ma jednocześnie wyróżniać tych, którzy wzięli na siebie obowiązki obrony bloku czy skrzyżowania. Pierwszej nocy nosiliśmy opaski na lewym ramieniu. To się zmieniło, kiedy wyszliśmy na ulicę. Od razu ktoś nas zatrzymał. Cywil z karabinem patrolującym ulicę. Wyróżnialiśmy się, bo - jak się okazało - opaskę należy nosić na prawym, a nie na lewym ramieniu. Mogło się to bardzo źle skończyć.

Ludzi z bronią i żółtymi opaskami w Kijowie jest coraz więcej. Codziennie zgłaszają się setki,

młodzi, starzy, ojcowie z synami, są też matki, córki. Wystarczy się zgłosić, napisać na zwykłej kartce długopisem: kim się jest, podać telefon, adres i - co ważne - opisać swoje doświadczenie bojowe czy inne przydatne umiejętności na wojnie. Potem dostaje się telefon - zwykle o przyjęciu do struktur samoobrony - oraz broń. W samym Kijowie rozdano już 28 tysięcy kałasznikowów. Pod warunkiem wstąpienia do oddziałów broniących ojczyzny władze Ukrainy zwolniły nawet więźniów.

Zimno, temperatura spadła do -3 stopni, pada śnieg. W nieogrzewanych piwnicach bloku, gdzie koczują kilkadziesiąt osób, niewiele jest ciepłej. Śpią tam ci wszyscy, którzy tutaj utknęli. Teraz nie mogą wrócić do miejscowości, gdzie dotarli Rosjanie. Przyjechali do Kijowa, cztery, pięć, a może więcej dni temu, odwiedzić rodzinę, znajomych albo załatwić urzędowe czy biznesowe sprawy. I nagle wojna. Droga do domu stała się dla nich trudna i zbyt niebezpieczna. Zostali więc tutaj.

- Niezrozumiała ta wojna - mówi nagle Maks. Na ch... ta wojna? - pyta bardzo wprost.

Słowo to, nie tylko na Ukrainie uważane za wulgarnie, w czasie tej wojny używane jest powszechnie. Furorę nawet robi song o rosyjskim statku, w którym ono powtarza się w refrenie. Ostatnio popularność pieśni przyniosło nagranie wideo dwóch Gruzinów, którzy odmawiają zatankowania rosyjskiego statku i wprost mówią „idi na ch...!”, a po chwili doradzają, żeby Rosjanie użyli wiośel, jeśli nie mają paliwa.

Gruzini nie byli jednak pierwsi. Takiej odpowiedzi udzielić mieli Rosjanom obrońcy słynnej Wyspy Żmijowej na Morzu Czarnym. Oni woleli zginąć niż się poddać i stali się od razu symbolem i przykładem największego bohaterstwa w tej wojnie dla całego narodu, a „Russki karabl, idi na ch...!” [„Idź na ch..., ruski statek!” - red.] stało się hasłem oporu przeciw rosyjskiej armadzie. I już nieważne, że - jak się okazuje dzisiaj - obrońcy nie zginęli, ale zostali jeńcami.

Niemal nostalgiczną pieśń zagrana na gitarze kończą słowa: „Temu imperium zachciało się Donbasu i Krymu. Może nigdy nie dożyje jego upadku. Ale bądź pewny; mój prawnuk, gdy się spotka z twoim, powie mu: Ty ruski? Idi na ch...!”

Marzec: koncerty w filharmonii

Anna Czerny-Marecka
anna.marecka@polskapress.pl



Słupsk

Polska Filharmonia Sinfonia Baltica ma w marcu różnorodne propozycje muzyczne dla słuchaczy w każdym wieku. Będzie klasyka, muzyka romantyczna i baśnie dla dzieci.

Sobota, 5 marca, godzina

Ze smyczkami przez epoki. To pierwsze spotkanie Słupskiej Sinfonietty z publicznością w tym roku.

Program: A. Vivaldi - Koncert a - moll RV 522; W. A. Mozart - Eine Kleine Nachtmusik KV 525; G. Holst - St. Paul's Suite; H. M. Górecki - Trzy utwory w dawnym stylu.

Wystąpią: Ana Domska - skrzypce, Jagoda Kosicka - skrzypce, Maciej Banachowski - dyrygent, Orkiestra smyczkowa Słupskiej Sinfonietty.

Bilety 20/15 zł.

Piątek, 11 marca, godzina 19

Mistrzowie Klasyki. W programie: K. Kurpiński - Uwertura do opery Dwie chatki; W. A. Mozart - Koncert obojowy C-dur KV 285d; L. van Beethoven - VII Symfonia A-dur, op. 92.

Wystąpią: Arkadiusz Krupa - oboj, Łukasz Korta - dyrygent, Orkiestra Sinfonia Baltica.

Bilety 40/35/30(S) zł.

Piątek, 25 marca, godzina 19

W Grocie Króla Gór i nie tylko. Koncert wypełniony muzyką



Anna Domska zagra na skrzypcach 5 marca ze Słupską Sinfonietką

romantyczną. Będzie można usłyszeć m.in. utwory ilustracyjne, których muzyczna opowieść zaprowadzi słuchaczy w świat baśni i fantazji.

Program: Stanisław Moniuszko - Uwertura „Bajka”; Carl Reinecke - Koncert D-dur op. 283 na flet i orkiestrę; Edvard Grieg - „Peer Gynt” Suita nr 1

Wystąpią: Łukasz Długosz - flet poprzeczny, Marek Wroni-

szewski - dyrygent, Orkiestra Polskiej Filharmonii Sinfonia Baltica im. Wojciecha Kilara.

Cena biletu: 40/35/30(S) zł.

Niedziela, 27 marca, godzina 12

Urzekające spotkanie z opowieścią dzieciństwa połączone z muzyką koncertową. Treść baśni snuje się na tle polskich melodii ludowych i mazurków Fryderyka Chopina (w nowej aran-

żacji). Wykonawcami są nie tylko artyści - muzycy (fortepian, kontrabas, skrzypce, klarnet), ale również dzieci z widowni.

Wystąpią: Tomasz Szymczewski - fortepian, aranżacja, Piotr Mach - skrzypce, Maciej Młociński - kontrabas, Jarosław Nyc - klarnet, dzieci z widowni, Teresa Przeradzka - opracowanie tekstu, animacja baśni, śpiewanie piosenek.

Bilety 30/20 zł. ©©

INFORMATOR

SANEPID

Słupsk

608 205 830

Człuchów

791 220 895

Bytów

736 333 550

KOMUNIKACJA

Słupsk: PKP 118 000; 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

JANTAR, ul. Grunwaldzka 27 a, tel.: 59 814 46 72

Bytów

CENTRUM ZDROWIA, ul. Ks. dr Bernarda Sychty 3

Miastko

NOVA, ul. Kazimierza Wielkiego 24

tel.: 59 857 67 32

Człuchów

ASPIRYNKA, ul. Sobieskiego 5, tel. 506 656 948

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

Bytów:

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

Dział Pomocy Doradźni 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

Kallia, ul. Armii Krajowej 15,

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

Pełna oferta pogrzebowa.

Hermes, ul. Obrońców Wybrzeża 1 (całodobowo), tel. 59 842 84 95, 604 434 441. Winda i baldachim przy grobie;

Hades, ul. Kopernika 15,

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

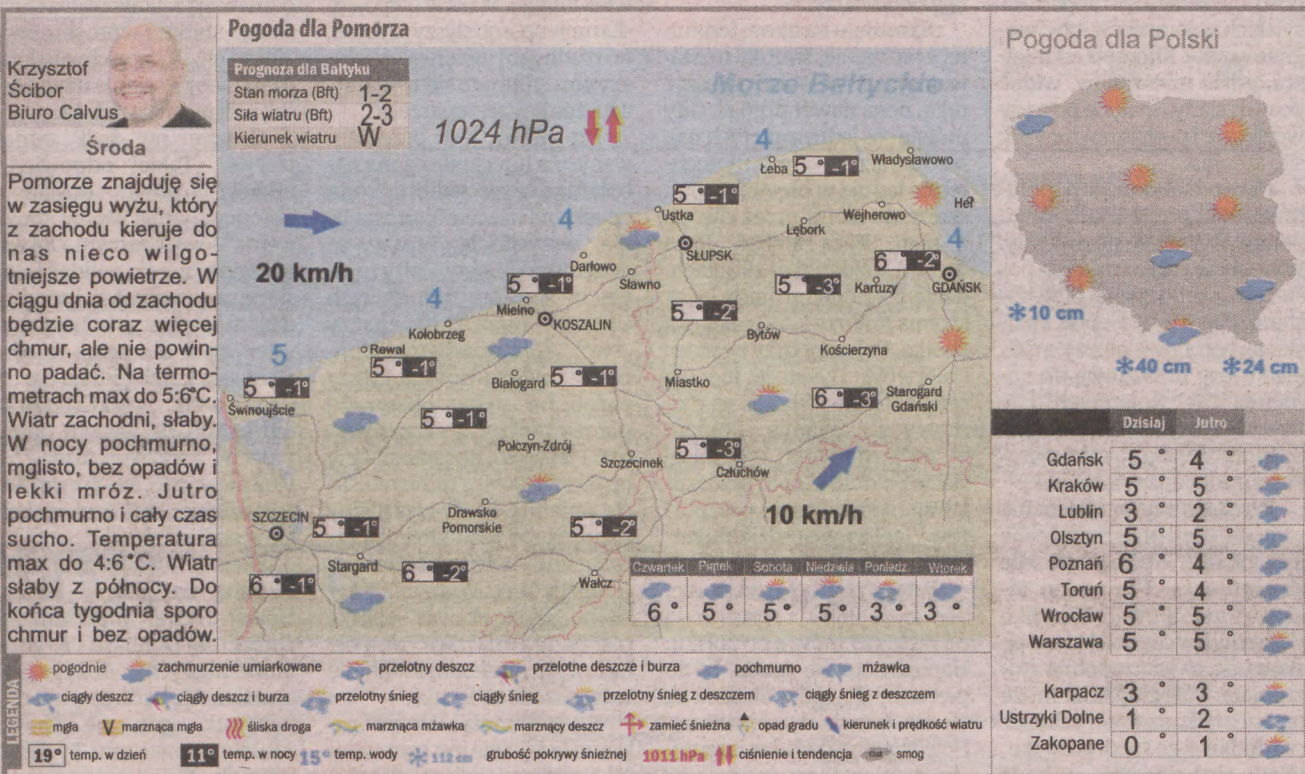
Winda i baldachim przy grobie.

Zielon Słupsk Zakład Pogrzebowy, ul. Kaszubska 3A,

tel. 502 525 005 - całodobowo.

Pełna oferta pogrzebowa.

POGODA



AUTOPROMOCJA



**Czytaj tak,
jak lubisz**

gp24.pl

GP24.pl

Żołnierze Wyklęci: nieliczni walczyli i ginęli jeszcze w latach 50. XX w.

Pamięć

Wieleletni zbrojny opór stawiany po wojnie komunistom był bezpośrednią kontynuacją wcześniejszej walki niepodległościowego podziemia przeciwko Niemcom, której chwalebny, acz tragiczny zwieńczeniem stała się akcja „Burza” i Powstanie Warszawskie. W 1945 r. ci sami dowódcy i żołnierze podjęli walkę przeciwko nowemu okupantowi, jednak została ona wymuszona brutalnością działań „wyzwoliciele”, bezwzględnie utrwalających swą władzę na zajmowanych terenach.

W marcu 1944 r., w ramach akcji „Burza”, pierwsze do walki ruszyły kresowe brygady Armii Krajowej. W lipcu tego roku wspólnie z Armią Czerwoną wyzwolono Wilno i Lwów, jednak radość z tego powodu nie trwała długo. Posuwające się

bezpośrednio za jednostkami frontowymi formacje NKWD i kontrwywiadu wojskowego „Smiersz”, rozbrajały i aresztowały polskich partyzantów, których wywożono do obozów w ZSRR. W tej sytuacji polskie oddziały, które uniknęły rozbięcia, zostały rozformowane, a żołnierze próbowali przedrzeć się na tereny położone w granicach dzisiejszej Polski. Jednak część kresowych dowódców i ich podkomendnych postanowiła pozostać za kordonem i walczyć do końca o niepodległość rodzinnych stron. Ostatni z nich trwali z bronią w ręku jeszcze w połowie lat 50. XX wieku.

Po przekroczeniu Bugu i Sanu działania sowieckie były analogiczne do tych na Kresach. Masowo aresztowano działaczy politycznych i podstępnie rozbrajano żołnierzy AK, których osadzano m.in. w byłym niemieckim obozie

koncentracyjnym KL Lublin (Majdanek), przekształconym w obóz filtracyjny NKWD. Na podstawie zawartego 26 lipca 1944 r. porozumienia, komuniści z PKWN oddali obywateli polskich pod jurysdykcję wojskowych władz sowieckich. W 1944 r., na terenach położonych na wschód od Wisły, w wyniku działań dywizji NKWD aresztowano około 17 tys. ludzi. W październiku 1944 r. wydany został dekret o ochronie państwa, na podstawie którego groziła kara śmierci ze wszystkich jedenastu artykułów, a wyroki zatwierdzali komunistyczni generałowie: Karol Świerczewski i Michał Rola-Żymierski.

14 października 1944 r. kierownik WUBP w Lublinie mjr Stanisław Szot wydał ściśle tajny rozkaz skierowany do kierowników powiatowych UB, w którym polecał aresztowanych żołnierzy AK i NSZ, którzy

z różnych względów nie mogli być sądzeni, wydawać Armii Czerwonej. Rozkaz ten był jedynie formalnym usankcjonowaniem działań, które praktycznie już od kilku miesięcy prowadzone były w terenie. Zmusiło to wielu żołnierzy podziemia do pozostania w konspiracji lub powrotu „do lasu”. Wiosną i latem 1945 r. na obszarze dzisiejszej Polski w oddziałach partyzanckich walczyło około 13-17 tys. ludzi.

W sierpniu 1945 r. ogłoszono amnestię dla pozostających w konspiracji żołnierzy i działaczy politycznych. Do połowy października 1945 r. - według oficjalnych danych - wyszło z konspiracji ok. 42 tys. osób. Pozostali uznali amnestię za kolejny podstęp komunistów, w czym niestety mieli rację. Niedługo później sowiecki i rodzimy aparat bezpieczeństwa rozpoczął kolejną falę represji. Dochodziło do zasadzek,

obław, potyczek, a nawet bitew, nie ulega jednak wątpliwości, że oddziały podziemia, wbrew teozom komunistycznej propagandy, z racji dysproporcji sił nigdy nie były w tej walce stroną inicjatywną. Jeśli żołnierze podziemia podejmowali operacje o pozornie ofensywnym charakterze, to praktycznie nie były to działania w samoobronie, chodziło bowiem w większości o zapobieganie aresztowaniom lub uwalnianie więzionych współtowarzyszy. Nawet w szczytowym okresie aktywności bojowej w 1945 r., siły podziemia posiadały wyłącznie broń lekką, mając przeciwko sobie kilkuset tysięcy Armii Czerwonej, formacje NKWD, „ludowe” WP, funkcjonariuszy KBW, UB i MO, którzy dysponowali nieograniczonym arsenałem, włącznie z bronią pancerną i lotnictwem.

Jeszcze w 1946 r. walczyło z komunistami od 7 do 9 tys.

żołnierzy. Niestety, sfałszowane wybory do sejmiku oraz kolejna amnestia w 1947 r. złamały kręgosłup podziemia i zdławiły opór społeczeństwa. Jednak przez kolejną dekadę, w beznadziejnych warunkach i przy całkowitej obojętności świata, ostatni polscy powstańcy, nazywani dziś „Żołnierzami Wyklętymi”, stawiali zaciekle zbrojny opór sowieckiej dominacji i rodzimym kolaborantom. Nieliczni walczyli i ginęli jeszcze w latach 50., a ostatni z nich - sierż. Józef Franczak „Laluś” - poległ z bronią w ręku 21 października 1963 r.

Znakomita większość żołnierzy antykomunistycznego podziemia, urodzona i wychowana w II Rzeczypospolitej, doskonale wiedziała, o jakie wartości się bije, czym jest wolność i niepodległość.

Grzegorz Makus,
Instytut Pamięci Narodowej w Lublinie

Drobne

Jak zamieścić ogłoszenie drobne? Telefonicznie: 94 347 35 12
Przez internet: ibo.polskappress.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

■ FINANS/BIZNES
■ NAUKA
■ PRACA

■ ZDROWIE
■ USŁUGI
■ TURYSTYKA

■ BANK KWATER
■ ZWIERZĘTA
■ ROŚLINY, OGRODY

■ MATRYMONIALNE
■ RÓŻNE
■ KOMUNIKATY

■ ŻYCZENIA
■ /PODZIĘKOWANIA
■ GASTRONOMIA

■ ROLNICZE
■ TOWARZYSKIE

Nieruchomości

MIESZKANIA - KUPIEĆ

KUPIEĆ mieszkanie do remontu, 609-499-555.

MIESZKANIA DO WYNAJĘCIA

POKÓJ. 660-004-500

MIESZKANIA - WYNAJME

SŁUPSK, centrum, 57m²+ balkon. 793394045

GARAŻE

KUPIEĆ 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

KUPIEĆ PŁYTY GRAMOFONOWE
609 155 327

INNE

KUPIEĆ olchę 100m². Tel. 511007484

REKLAMA

0110435298

ABAKUS

Aniela Barzycka - 22 lata na rynku

poszukujemy mieszkań

Na Skarpie, Nasz Dom

GOTÓWKA

ZADZWOŃ 661-841-555

ul. Zwycięstwa 143

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



2 pokoje, 1 piętro, balkon
rej. Warfikowicza
268 000,-



61 m², 3 pokoje, balkon
rej. Kostenckiego
do negocjacji 403 000,-



75 m², 4 pokoje, 1 piętro
loggia, ciepłociąg, oddzielne wc
rej. Klemensiewicza 429 000,-

Motoryzacja

OSOBOWE KUPIEĆ

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.

Zaopiekuj się Seniorom 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

Zdrowie

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

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

REMONT mieszkań tel. 537-920-784.

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

TYNK-PUC, malowanie, odświeżanie, elewacje 792669632

INSTALACYJNE

HYDRAULICZNE, tel. 607703135.

PORZĄDKOWE

DREWNO opał-kominkowe 792669632

PODNOŚNIK np. ścinka 792669632

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

Różne

KASA za stare książki 609-643-399

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

AUTOPROMOCJA



**Czytaj tak,
jak lubisz**

gp24.pl

GP24.pl

Dużo ciekawych akcji w meczach Halowego Turnieju Oldbojów

Jarosław Stencel

jaroslaw.stencel@polskapress.pl



Piłka nożna

W hali sportowo-rekreacyjnej Specjalnego Ośrodka Szkolno - Wychowawczego im. Tadeusza Gwiżdża w Słupsku odbył się I Halowy Turniej Oldbojów 50 Plus w Piłce Nożnej, pod honorowym patronatem Krystyny Danileckiej - Wojewódzkiej - prezydenta Słupska, Pawła Lisowskiego - starosty słupskiego oraz Piotra Klech - prezesa Zrzeszenia Pomorskiego LZS w Gdańsku.

Udział wzięły ekipy: TEAM Adamski, Bałtyk Koszalin, Oldboys Ustka oraz FK Oldboje Słupsk. W ostatniej chwili ze względów zdrowotnych wycofały się drużyny Garbarni Kępice i Oldboje Gminy Ustka. Wśród gości zaproszonych byli Artur Suruło, były zawodnik Czarnych i Gryfa Słupsk, Kazimierz Borkowski, wychowanek Garbarni Kępice i piłkarz Gryfa Słupsk, Lech Bednarczyk wierny swoim barwom Gryfa Słupsk, Ryszard Szatkowski były piłkarz Czarnych i Gryfa Słupsk. Któż nie chciałby gościć tych wspaniałych piłkarzy na każdym, a cóż powiedzieć na takim skromnym turnieju jaki zorganizowało Stowarzyszenie FK Oldboje Słupsk. Zaproszenie przyjął również Jarosław Gwiżdż - syn Tadeusza Gwiżdża, autorytetu Technikum Mechanicznego.

- Pomysł organizacji takiego turnieju wpadł mi po kilku spotkaniach moich przyjaciół w mieście - mówi organizator

Józef Konecki. - Sport jest w ciężkiej sytuacji a szczególnie dla ludzi w naszym czyli III wieku, każde spotkanie to wspomnienia i wzruszenia. Wielokrotnie człowiekowi przewija się myśl, że może to już ostatni raz widzimy się? No to jest życie, coś o tym wiem - mówił Marek Twardowski z Bałtyku Koszalin.

- To wspaniały pomysł, by spotkali się zawodnicy z grających klubów w latach siedemdziesiątych XX wieku, to historyczna przepaść do ówczesnych czasów. Zawsze będę wspierał i przyjeździemy na każdy organizowany taki turniej i na każdy pomysł Józefa. Wielokrotnie zastanawiałem się dlaczego, z jego inicjatyw i pomysłów nie korzysta miasto. Życie weryfikuje, jest nas coraz mniej, to dla pamięci innych gramy i wspominamy - mówił Marek Jarczyński, prezes Oldboys z Ustki.

- Każdy pomysł Józefa jest perfekcyjny, łączący ludzi. Tym bardziej, że zawsze myśli o innych o promocji sportu. Nieraz się zastanawiam czym jeszcze nasze środowisko zaskoczy. Pamiętam jak nas zaprosił pierwszy raz na I Międzynarodowy Turniej w 2013 roku i od tamtej chwili kwitnie nasza rywalizacyjna przyjaźń, o co trudno w tych czasach. Pracowaliśmy z Józkiem w przeszłości jednej firmie był bardzo dobrym szefem i graliśmy przez wiele lat - wspomina Kazimierz Borkowski. - Wspaniały, bezinteresowny zawsze pomocny jakby żył i tworzył dla innych. Jest jednym z nielicznych co grał w moim pożegnaniu z Garbarnią Kępice z Czarnymi Słupsk jeszcze na starym piaskowym boisku pod lasem w Kępicach ale on ma pamięć, przy każdej

okazji zawsze wspominamy te nasze pierwsze spotkanie.

Po uroczystym otwarciu dokonany przez organizatora i Marka Twardowskiego, kapitanowie drużyn ustalili, że nie ma taryfy ulgowej i mecze będą rozgrywane dwa razy po osiem minut. Również padło pytanie czy jest zabezpieczony w razie czego tlen.

W meczu otwarcia spotkały się drużyny Oldbojów Ustki i FK Słupsk. Tempo i akcje zmieniały się jak w kalejdoskopie, ale bramkarze zawsze byli na posterunku. Ustczanie mieli wyrównany skład na każdej pozycji i zdobyli prowadzenie po strzale Zbigniewa Przyłuskiego, choć mecz nadal był wyrównany to ustczanie strzelili dalsze dwie bramki. Kolejno Andrej Łachwa i ponownie Z. Przyłuski. Słupszczanie strzelili gola po szybkim kontrataku. Celnym strzałem popisał się Mirosław Wiśniewski, drużyny strzeliły po jeszcze jednym голу dla FK J. Szambelan i Przyłuski kompletując typowego hat-tricka.

W drugim spotkaniu Bałtyk Koszalin uległ Team Adamski 1:5. Mecz był bardzo wyrównany czego nie sugeruje wynik i krzywdzi drużynę koszańską, która pokazała się w dobrej zespołowej grze i nie miała tyle szczęścia w strzałach.

Słupsk i porzecza uratował zespół Team Adamski od utraty gola. Ładne składne akcje sprawiały, że dużo pracy mieli bramkarze. Słupszczanie mieli wyrównany skład i w swoich szeregach Jacka Adamskiego, który również ustrzelił hat-tricka i J. Rudnickiego, który również strzelił bramkę.

Honorową bramkę dla Bałtyku strzelił prezes Marek Twardowski. W kolejnym me-



Jedna z akcji w słupskiej hali przy ul. Niedziałkowskiego

FOT. ŁUKASZ CAPAR

czu zagrali FK Oldboje z Bałtykiem. Ten mecz był bardzo wyrównany i emocjonujący.

Po zamieszaniu podbramkowym strzał w porzeczkę, następnie obrona przez bramkarza koszańskian Piotra Michałczuka. Piłka po strzale piłkarza ze Słupska przekroczyła linię bramkową. Po weryfikacji (nie było VAR) sędzia R. Żurawski nakazał grać dalej. W ostatniej akcji meczu zwycięską bramkę strzelił S. Kawicki.

W kolejnym meczu spotkali się faworyci turnieju Oldboje z Ustki i Team Adamski. Początek był zachowawczy.

Obie drużyny, grały dokładnie i precyzyjnie. Więcej z gry mieli słupszczanie. Po objęciu prowadzenia przez Oldbojów z Ustki (strzelił Z. Przyłuski), mecz nabrał jeszcze więcej rumieńców i zaciętości. Po kolejnej akcji za faul na jednym z zawodników słupskich sędzia poddyktował karnego, którego J. Adamski mimo silnego i precyzyjnego mierzonego nie strzelił. Bramkarz koszańskian wyczuł intencje strzelca odbijając piłkę na rzut rżny. W dalszej części meczu ustczanie strzelili dwie bramki A. Łachwa i M. Jarczyński wygrywając 3:0. W derbach Słupska mimo wyrównanej gry

lepsi okazali się zawodnicy TEAM Adamski. Było wiele dobrych akcji, ale widać już było zmęczenie w obu zespołach. Swoją czwartą bramkę strzelił J. Adamski, natomiast FK Oldboje w końcówce meczu nie wykorzystali dwóch stuprocentowych sytuacji na choćby doprowadzenia do remisu. W ostatnim meczu Oldboje z Ustki zremisowali z Bałtykiem 1:1. Bramki strzelili M. Twardowski i Z. Przyłuski. Każdy mecz był do końca emocjonujący, mający duże znaczenie na końcowy układ tabeli.

Mimo, że gra toczyła się do końcowego gwizdka sędziów bo zawodnicy grali fair i sportowo. Jakże przyjemnie było patrzeć jak zawodnicy dziękowali sobie za mecz, rywalizację i sportowy duch walki. Widać było tą boiskową przyjaźń trwającą wiele, wiele lat. Jak przystało na rangę tego turnieju, mecze były bardzo wyrównane oraz emocjonujące, pełne dramaturgii oraz niespodziewanych rozstrzygnięć.

Podsumowując należy podkreślić, że ten turniej był inny od podobnych. Bardzo emocjonujący, bo akcje toczyły się szybkim tempie i były bardzo

przemysłane, bo oldboje to twardziele i są zahartowani w bojach. Ambicji i woli walki nigdy im nie brakowało oraz pokazali wielkie serce do gry, duże umiejętności, upór i dążenie do zwycięstwa.

W sześciu meczach strzelono dwadzieścia bramek, było na co popatrzeć.

Organizatorzy jak zawsze statuetkami wyróżnili wybitnych zawodników, które wręczał Lech Bednarczyk. Królem strzelców został zawodnik Oldboys Ustka Zbigniew Przełuski. Najlepszymi bramkarzami zostali Andrzej Pawlik z Team Adamski i Jerzy Kisiel z Ustka. Najlepszym zawodnikiem został Jerzy Rutkowski z Bałtyku. Koszalin. Ponadto organizatorzy wyróżnili statuetkami zawodników: Grzegorza Starybrata, Dariusza Dorawę, Grzegorza Kantowicza, Janusza Szambelana. Turniej profesjonalnie przeprowadził Roman Żurawski.

Składy drużyn. Oldboys Ustka: Jerzy Kisiel w bramce, Adam Węclawik, Grzegorz Kantowicz, Zbigniew Wiśniewski, Andrej Łachwa (2 gole), Jerzy Mokijewski, Zbigniew Przyłuski (5) i Marian Jarczyński (1). Team Adamski: Andrzej Pawlik, Zdzisław Jarowski, Jan Pająk, Grzegorz Starybrat (1), Jacek Adamski (4) i Józef Rudnicki (1). Bałtyk Koszalin: Piotr Michałczuk, Waldemar Staszek, Andrzej Kozłowski, Dariusz Radziwan, Sławomir Kawicki (1), Jan Lewandowicz, Jerzy Rutkowski (1), Robert Rakowski i Marek Twardowski (1). FK Oldboje Słupsk: Dariusz Dorawa, Tomasz Kalinowski, Rafał Skibiński, Jan Lewandowicz, Mirosław Wiśniewski (1), Andrzej Łachwa, Józef Konecki i Janusz Szambelan (1).

Organizatorzy I Halowego Turnieju Piłki Oldbojów Plus 50 w Piłce Nożnej, składają serdeczne szczególne podziękowanie za wielkie wsparcie i pomoc ufundowanie pucharów, upominków. ©©

Wiesław Mączkowski i Ryszard Konopka wygrali szósty turniej

Bryld

Nadal trwa bardzo emocjonująca i zacięta rywalizacja brydżowa O Okno Bojka.

Na listę zwycięzców wpisała się para sławieńsko-słupska Wiesław Mączkowski - Ryszard Konopka. Druga była para Karina Drobinia - Całka z Włynkówka (prezes Słupskiego Towarzystwa Brydżowego) i Bogusław Dyk (Zaleskie). Trzecia była para w składzie słupszczanin

Stanisław Stefan Bubka (Słupsk) - Łukasz Gackowski (Bruskowo Wielkie). Warto przypomnieć, że Stanisław Stefan Bubka jest z rocznika 1935 i potrafi dobrze korzystać z komputera, a tym samym skutecznie rywalizować ze znacznie młodszymi zawodnikami. Brawo za świetną formę i znakomitą kondycję! Starsi sympatycy sportu zapewne pamiętają też o działalności społecznej pana Bubki, który prezesował sekcji piłki siatkowej

kobiet Czarnych w latach świetności klubu ze Słupska, gdy nasze siatkarki były mistrzyniami Polski i zdobywały medale w rozgrywkach ligowych, a także Puchar Polski. W klasyfikacji długofalowej przewodzią nadal ex aequo: K. Drobinia - Całka i B. Dyk. Liderujący mają po 82 punkty. Siódmy turniej rozegrany zostanie dziś (2 marca) o godz. 17 w siedzibie Naczelnej Organizacji Technicznej przy ul. Garncarskiej 4 w Słupsku. (FEN)

Na zakończenie przygotowań MKS Debrzno uległ Tucholance Tuchola

Piłka nożna

Krzysztof Niekrasz

krzysztof.niekrasz@polskapress.pl

Szósty sparing zagrali piłkarze MKS Debrzno (lider słupskiej klasy okręgowej po jesieni) na sztucznym boisku w Tucholi. Tam miejscowa Tucholanka pokonała debrznan 3:2 (1:1).

Bramki: 1:0 Paweł Prądzyski (6), 1:1 Krystian Szostek (43), 2:1 Patryk Nitka (61), 2:2 K. Szostek (67), 3:2 Krzysztof Budzyński (77).

MKS: Kutela, Kawczak, Mucha, W. Marzec, Borucki, Kamowski (26 Bielecki), Paweł Władyczak (grający trener), Stalka (67 A. Grabka), Pacholik (79 K. Dudzić), Szawarniak (62 N. Wieszewski), Szostek.

Debrznianie z siedmiu do sześciu zredukowali liczbę gier kontrolnych. Z planu spotkań skreślono spotkanie z Borowiakiem Czersk. Planowana na 23 lutego o godz. 20 na chojnickim „Modraku” konfrontacja z czwartoligowcem nie doszła do skutku, bo obiekt w Grodzie Tura ciągle przechodził remont.

dzi gruntowną modernizację i nie został jeszcze oddany do ponownego użytku. Wprawdzie istniała możliwość spotkania się na boisku w Tucholi tydzień później, tj. 2 marca wieczorem, lecz ze względu na bliskość inauguracji ligowej (5 marca MKS zmierzy się na wyjeździe w Wyszach z Sokołem) czerwono-niebiescy zrezygnowali z takiej opcji. Bilans sparingowy drużyny z Debrzno to: 2 zwycięstwa, 1 remis i 3 porażki. ©©

Walkower czy zmiana rywala? Po zawieszeniu Rosji FIFA musi podjąć decyzję w sprawie Polski

Tomasz Dębek
Twitter: @T_Debek

Piłkarska

Decyzja FIFA i UEFA o zawieszeniu wszystkich rosyjskich drużyn w międzynarodowych rozgrywkach ma ułatwić reprezentacji Polski drogę do awansu na mistrzostwa świata w Katarze. Rzecznik PZPN nie wierzy w walkower, w związku czekają jednak na decyzję FIFA.

Stało się. FIFA i UEFA uległy ogromnej presji ze strony piłkarzy, krajowych związków, sponsorów i kibiców. W końcu doczekaliśmy się adekwatnej reakcji na napaść rosyjskich wojsk na Ukrainę - wszystkie drużyny klubowe i reprezentacyjne z Rosji zostały do odwołania zawieszone w międzynarodowych rozgrywkach.

Jaki będzie miało to wpływ na sytuację reprezentacji Polski w barażach o awans do mistrzostw świata 2022? 24 marca



FOT. SZYMON STARNIOWSKI

Według zagranicznych mediów reprezentacja Polski awansuje do finału baraży o mundial 2022 po walkowerze za mecz z Rosją. Takiego rozwiązania sytuacji nie wyobraża sobie jednak PZPN

mieliśmy grać w Moskwie ze Sborną, nasi piłkarze i prezes PZPN Cezary Kulesza zapowiedzieli jednak, że na znak protestu przeciwko agresji Rosjan na Ukrainę Biało-Czerwoni na boisko nie wyjdą. Później ich śladem poszli Szwedzi i Czesi,

potencjalni rywale w finałowym barażu. Taka postawa z pewnością zmusiła FIFA i UEFA do szybszego działania w sprawie zawieszenia Rosji.

Znany włoski dziennikarz Gianluca Di Marzio twierdzi, że decyzja w sprawie baraży zo-

stała podjęta, takie same informacje podaje wiele zagranicznych mediów, m.in. brytyjski dziennik „Daily Mail”. Sbornej nie zastąpi inna reprezentacja, Polska dostanie po prostu walkower i 29 marca w finale baraży zagra w Chorzowie ze

Szwecją bądź Czechami. Na razie te doniesienia nie zostały jednak oficjalnie potwierdzone.

W to, że Biało-Czerwoni wejdą do finałowego baraży bocznymi drzwiami, bez konieczności rozgrywania meczu, nie wierzy Jakub Kwiatkowski, rzecznik PZPN i team menedżer reprezentacji Polski.

- Perspektywę tego, że otrzymamy walkower i automatycznie wejdziemy do finału baraży, uważam za nierealną. Bo jak się poczuje w tej sytuacji Szwedzi i Czesi? (...) Nie mamy żadnych przecieków w tej sprawie. Widzieliśmy to, co wszyscy, czyli komunikat o wykluczeniu Rosji na czas nieokreślony. Pytanie, jak długo może ten czas trwać. To już problem FIFA, kiedy podejmie decyzję w tym względzie - podkreślił w poniedziałek w magazynie „Gol” na antenie TVP Sport, a we wtorek w godzinach popołudniowych potwierdził nam, że sytuacja się nie zmienia.

- Niczego nie wiemy. Nie ma też określonego terminu, w którym spodziewamy się otrzymać decyzję - przyznał.

Innymi przewidywanymi opcjami było wejście w miejsce Rosji innej drużyny narodowej. Trzecia w „rosyjskiej” grupie eliminacyjnej była Słowacja. Najwyższe miejsce w Lidze Narodów spośród reprezentacji, które nie weszły do baraży, zajęły Węgry. Z kolei najlepszy bilans w eliminacjach miała Norwegia. Niektórzy sugerowali też miniturniej z udziałem Polski, Szwecji i Czech. Do jego przeprowadzenia potrzebne są jednak trzy terminy FIFA, a na baraże zostały przeznaczone tylko dwa.

- Scenariusze, jakie mogą być, to jest gdybanie. Mówi się, że Rosjan mogliby zastąpić Słowacy, ale ci z kolei mają zaplanowany na 24 marca mecz towarzyski z Norwegią. Węgrzy natomiast grają w tym czasie z Serbią. Poza tym gdzie takie spotkanie miało się odbyć? - pytał Kwiatkowski w TVP Sport.

- Czekamy na decyzję. Nie opowiadamy się za żadnym z możliwych rozwiązań. Dostosujemy się do tego, co postanowi FIFA - dodał w rozmowie z naszą redakcją. ©

Miał naprawić FIFA, na razie kończy jak poprzednicy

Piłkarska
Hubert Zdankiewicz
redakcja@polskajedynka.pl

Gianni Infantino miał być nowym otwarciem w FIFA. Szeffem, który posprząta bałagan po swoich poprzednikach i przywróci światowej federacji należny jej splendor. Ostatnie lata stawiają jednak tę tezę pod dużym znakiem zapytania.

- Będzie znakomitym prezydentem. To człowiek, który ma wizję. Wie, co chce zrobić i jak to zrobić. Jest niezależny. Jest człowiekiem piłki i ma odpowiednie doświadczenie - zachwalał sześć lat temu na naszych łamach nowego szefa FIFA Zbigniew Boniek i nie przypominamy jego słów z czystej złośliwości. Były prezes PZPN nie był jedyną osobą, która uwierzyła, że wraz z dojściem do władzy urodzonego w szwajcarskim Brig działacza w światowej federacji w końcu coś zmieni się na lepsze, a on przestanie kojarzyć się kibicom tylko z wyciąganiem kulek ze szklanek podczas losowań europejskich pucharów.

Przejmował stery w bardzo trudnym momencie, gdy zakrojone na gigantyczną skalę śledztwo ujawniło w końcu wszystkie ciemne interesy FIFA (a przynajmniej większość). Długo można było wymieniać to, co wyprawiali

jego poprzednicy. Zwłaszcza Sepp Blatter, który kierował federacją w latach 1998-2015.

„Pan Pęcherz” (podczas losowania grup mistrzostw świata w 1994 roku amerykański aktor Robin Williams rozbawił publiczność, zwracając się do Szwajcara „Mr. Bladder”) kontrowersje budził od początku swoich rządów. Wybory (w zastąpił na stanowisku Joao Havelange’a) miał wygrać, korumpując działaczy z Afryki. Cztery lata później wice-szef tamtejszej federacji piłkarskiej Farah Addo przyznał, że odwiedził go tajemniczy gość i oferował 100 tysięcy dolarów za poparcie Blattera. Skorumpowanych miało być w sumie 18 osób. Dokładnie tyle, ile było potrzeba Szwajcarowi do zwycięstwa.

Na tym nie koniec, bo gdy w 2001 roku upadła zajmująca się sprzedażą praw marketingowych FIFA firma ISL, jej likwidator odkrył, że miała specjalny fundusz korupcyjny, wynoszący 2,5 miliona franków szwajcarskich. Po dejrzeniu, że dużą część tej gotówki mógł przyjąć sam Blatter, a pikanterii dodaje fakt, że całą aferę ujawnił ówczesny sekretarz generalny federacji Michael Zen-Ruffinen. W specjalnym raporcie wykazał też, że w „aferze ISL” FIFA straciła ponad 100 mln dol.

Efekt? Śledztwo umorzono, Zen-Ruffinen wyleciał z pracy,



Rok po mistrzostwach świata w Rosji Gianni Infantino otrzymał nawet od Władimira Putina Order Przyjaźni

A wybrany na drugą kadencję Blatter wielkodusznie wybaczył Addo, którego wcześniej starał się na wszelkie sposoby zdyskredytować (Somalijski został zdyskwalifikowany na 10 lat, ale uniknął procesu). To właśnie wtedy po raz pierwszy padły z ust Szwajcara słowa, że tego typu

sprawy należy załatwiać „w rodzinie”. Czyli zadbać o to, żeby nie zostały otwarte żadne szafy z dokumentami FIFA. Zwłaszcza tymi finansowymi.

- Blatter sam tak zrobił w przypadku Havelange’a. Wiedział od 1977 roku, że poprzedni prezydent FIFA przyjmował łapówki

- to już zostało sądownie udokumentowane. I nie tylko nic nie zrobił, ale starał się to tuszować - wspominał na naszych łamach Thomas Kistner, autor demaskatorskiej książki „FIFA mafia”.

Jej lektura to prawdziwe kompendium wiedzy na temat działalności FIFA i jej poprzedniego prezydenta. Bo nie da się ukryć, że Blatter to najczarniejszy charakter książki, a lista zarzutów pod jego adresem jest długa. Obejmuje m.in. podpisanie niekorzystnego dla FIFA kontraktu na prawa do transmisji mistrzostw świata z federacją CONCACAF (jej ówczesny przewodniczący Jack Warner, miał na tym zarobić aż 11 mln funtów), a nawet... kontakty z terrorystami. Bo tak się składa, że po przyznaniu organizacji MŚ w 2010 roku RPA, ówczesny prezydent FIFA wybrał się w pierwszą podróż do tego kraju prywatnym samolotem katarskiego szejka i bankiera, powiązanego biznesowo z rodziną Bin Ladenów.

Bezczelność Blattera była tak wielka, że mimo toczącego się śledztwa (wyszło wówczas m.in. na jaw, że Rosja i Katar najprawdopodobniej „kupiły” sobie prawa do organizacji mistrzostw świata w 2018 i 2022 roku) najspokojniej w świecie ubiegał się o piątą z rzędu - reelekcję. Mało tego - wygrał wybory. Po zaled-

wie czterech dniach podał się jednak do dymisji.

Infantino (w przeszłości sekretarz generalny UEFA) miał być jego przeciwieństwem. Szybko okazało się jednak, że stylem działania nie różni się od poprzedników. Już w 2016 roku jego nazwisko pojawiło się w tzw. aferze „Panama Papers” (chodziło o sprzedaż praw telewizyjnych do europejskich pucharów za pomocą firm zarejestrowanych w rajach podatkowych). Był również podejrzany o złamanie kodeksu etycznego FIFA (miał m.in. zaniżyć kwotę, jaką otrzymał od UEFA w trakcie pierwszej kampanii wyborczej). W 2018 roku wyciekły z kolei informacje „Football Leaks”, z których wynikało, że miał pomóc Manchesterowi City i Paris Saint-Germain uniknąć poważnych kar za złamanie finansowego Fair Play.

Podczas mundialu w 2018 roku świat obiegły zdjęcia Infantino przytulającego się z Władimirem Putinem. Szef FIFA stwierdził również, że „cały świat jest zakochany w Rosji”. W ramach podziękowania otrzymał od Putina Order Przyjaźni.

Tym łatwiej zrozumieć ostatnie (kuriozalne) pomysły FIFA w sprawie Rosji. Tym razem Infantino musiał ustąpić, pytanie, co jeszcze wydarzy się podczas jego prezydentury...



Wymieniaj
waluty
bezpiecznie
24 h na dobę,
7 dni w tygodniu

- ✓ atrakcyjne kursy 28 walut
- ✓ transakcja nawet w 5 minut
- ✓ bez prowizji i ukrytych opłat

Wejdź na cinkciarz.pl/wymieniaj

Zdrowa kolacja, czyli co jeść i o której, aby dobrze spać i nie przytyć

Ostatni posiłek w ciągu dnia zwykle przysparza nam problemów. Wieczorem łatwo przesadzić z ilością i dać się ponieść zachciankom, a skutkiem jest przybieranie na wadze. Warto więc wiedzieć, jak zaplanować fit kolację

Odżywianie

Anna Rokicka-Żuk

anna.rokicka@polskapress.pl

Dla wielu osób kolacja stanowi największy posiłek w ciągu dnia. Często jest bowiem jedynym, który można zjeść w spokoju i ze smakiem. Wieczorem posiłki są jednak mniej sytujące, a spalanie kalorii zwalnia – dlatego efekty wyboru nieodpowiednich kolacji szybko widać na wadze.

Tyciu w wyniku jedzenia kolacji sprzyjają też kiepskie wybory żywieniowe, których dokonujemy pod wpływem stresu, nudy, negatywnych emocji czy z braku innych możliwości. Szczególnie podstępne jest przy tym zmęczenie, które nasila ochotę na wysokokaloryczne produkty i dania. Jakich zasad warto się trzymać?

Ile kalorii zjeść na kolację?

Według zaleceń ostatni posiłek powinien być najmniejszy. Wieczorem głównie odpoczywamy, a więc nie zużywamy tyle energii, co w pierwszej połowie dnia. Można spotkać się z opiniami, że kolacja powinna zapewniać 300-400 kcal, jednak dotyczy to standardowej diety 2000 kcal. Najlepiej, gdy posiłek ten dostarcza 15-20 proc. całodzienną dawkę kalorii, czyli przy diecie odchudzającej 1500 kcal będzie to 225-300 kcal. W diecie budującej mięśnie i zapewniającej 3000 kcal na dobę dawka energii na koniec dnia powinna wynosić 450-600 kcal.

O której godzinie ostatni posiłek?

Pora jedzenia kolacji ma większy wpływ na masę ciała i stan zdrowia niż to, ile kalorii spożywa się w ramach całej diety. Przyjęte zbyt późno nie zostaną w pełni wykorzystane, zwłaszcza jeśli będzie ich za dużo. O to wcale nietrudno, ponieważ wieczorem odczuwamy mniejszą sytość po posiłku niż wcześniej w ciągu dnia. Dlatego osoby jedzące kolację



Dużo i lekko – oto sekret najlepszej kolacji. Posiłek ten dobrze jest oprzeć na warzywach, zwłaszcza zielonych

po godzinie 20 pochłaniają zwykle więcej kalorii niż sięgające po nią wcześniej. Im bliżej godziny snu jemy, tym większe spożycie energii! Pokazują to dane dotyczące zespołu nocnego jedzenia (NES). Cierpiące na niego osoby ze snu wybudza głód, a gdy buszują w lodówce między 23 a 5 rano, przyjmują wraz z dietą średnio o 500 kcal więcej niż ludzie spo-

żywający posiłki w dzień. To w sumie o 15 proc. więcej kalorii na dobę!

Kolację najlepiej jeść między godziną 18 a 20, a jeśli ktoś chodzi późno spać, powinien dać sobie minimum dwie godziny na strawienie kolacji – lub więcej, jeśli była ona bardziej kaloryczna czy dość ciężkostrawna (choć takie posiłki nie są wieczorem zalecane).

Dlaczego późne kolacje szkodzą?

Nawet niewielkie nadwyżki kalorii prowadzą z czasem do tycia. Późne kolacje powodują jednak nie tylko przyrost tkanki tłuszczowej, ale też podniesienie poziomu glukozy we krwi – niezależnie od liczby przyjmowanych kalorii! Jedzenie zwłaszcza po godzinie 22, zamiast około 18, zaburza glikemię do tego stopnia, że zdolność spalania tłuszczu w organizmie zmniejsza się o 10 procent.

Niekorzystne zmiany w metabolizmie sprzyjają też procesom nowotworowym. W badaniach hiszpańskich jedzenie kolacji przed 20 lub co najmniej na 2 godziny przed pójściem spać pomagało obniżyć ryzyko rozwoju raka piersi u kobiet i prostaty u mężczyzn nawet o 20 procent.

Polecane produkty i posiłki

Kolacja powinna być w miarę lekka, ale też lekkostrawna, co oznacza krótki czas jej trawienia. Najlepiej zrezygnować więc z dań smażonych, grillowanych, przypieczonych, zawierających duże ilości tłuszczu zwierzęcego (zwłaszcza mięsa i tłustych ryb).

Najlepiej, gdy ostatni posiłek zawiera jak najwięcej warzyw i lekkie produkty białkowe, ew. ograniczone ilości zbóż i owoców. Białka są źródłem aminokwasu o nazwie tryptofan, z którego powstaje w organizmie hormon snu (melatonina), a jego wytwarzanie umożliwiające niewielkie ilości węglowodanów. Błędem jest natomiast jedzenie kolacji niemal czysto białkowych, ponieważ taki skład ostatniego posiłku działa pobudzająco i utrudnia wyciszenie niezbędne dla zaśnięcia i efektywnego wypoczynku w nocy.

Produkty polecane na kolację to m.in. pierś kurczaka, indyk, chude ryby, lekkie nabiał, najlepiej fermentowane, tofu, tempeh, migdały, orzechy włoskie, brązowy ryż, płatki owsiane, kasze, buraki, sałaty i wszelkie inne warzywa, a także owoce jagodowe. Na sen szczególnie korzystnie wpływają kiwi, wiśnie i banany, a ponadto herbatka rumiankowa.

U osób jedzących późno skoki stężenia glukozy we krwi są niemal o 20 proc. większe niż u tych, którzy spożywają to samo, ale wcześniej, oraz równie długo śpią w nocy

FOT. 123RF

Wzdęcia i gazy to krępujący problem o wielu przyczynach. Jak sobie z nimi radzić?

Przyczyn kłopotliwych wzdęć jest wiele. To nie tylko spożycie produktów bogatych w siarkę, ale także pewne nawyki, zaburzenia i choroby

Układ pokarmowy

Anna Rokicka-Zuk
anna.rokicka@polskapress.pl

Wzdęcia są częstą przyczyną dyskomfortu i złego samopoczucia po posiłkach. Towarzyszą im objawy, takie jak napięcie w brzuchu, uczucie obrzmienia, kolka, skurcze czy ostry ból. Mogą też powiększać obwód pasa i być tak nasilone, że lekarze mylą je z symptomami poważnych chorób układu pokarmowego.

Powodów gromadzenia się dużych ilości gazów w jelitach jest wiele, od niegroźnego faktu połykania dużych ilości powietrza, poprzez spożycie pewnych produktów, aż po poważne schorzenia układu trawiennego. Nie należy więc ich lekceważyć, zwłaszcza jeśli stają się one uporczywe i obniżają jakość życia.

Czym są wzdęcia?

Schorzenie to inaczej nazywane bębnicą, to nic innego jak uwężnienie w jelitach nadmiernej ilości gazów. Są one mieszaną głównie azotu i tlenu, a ponadto zawierają dwutlenek węgla,



Nadmierne gromadzenie się gazów może wywołać silny ból

metan, a często też inne o przykrym aromacie, takie jak siarkowodor, amoniak i pochodne lotnych kwasów tłuszczowych. Ich powstawanie jest procesem całkowicie normalnym.

Organizm produkuje zwykle od 0,5 l do prawie 2 l gazów dziennie, z czego większość ulega wchłanianiu do krwi, a reszta wydostaje się na zewnątrz. U przeciętnego człowieka ich uwalnianie zdarza się od 10 do ponad 20 razy dziennie, przy czym wiele osób tego nawet nie zauważa, np. gdy dzieje się to we śnie. U zdrowych ludzi gazy często nie mają zapachu – chyba że składnikiem posiłku są produkty bogate w pewne składniki, m.in. błonnik czy siarkę.

Przyczyny nadmiernej ilości gazów

Wzdęcia są efektem kumulacji gazów w jelitach, a zwłaszcza w okrężnicy – odcinku, w którym odbywa się wchłanianie wody z treści pokarmowej w ilości kilku litrów dziennie. Przyczynia się to do zatrzymywania wody w układzie pokarmowym i zwiększenia obwodu brzucha.

Powstawaniu wzdęć sprzyjają różne czynniki, takie jak m.in.:

- przedostawanie się powietrza do jelit,
- fermentacja niestrawionych związków pożywienia przez bakterie w jelicie,
- zaburzenia równowagi mikroflory jelitowej,
- niestrawność, zaparcia, biegunki, nietolerancje pokarmowe,
- stany zapalne układu pokarmowego,
- upośledzenie motoryki układu pokarmowego,
- powstrzymywanie się przed oddawaniem gazów,
- miesiączka i zespół napięcia przedmiesiączkowego,
- powikłania w przebiegu niektórych chorób, m.in. cukrzycy, twardziny układowej, raka jajników, zaburzeń pracy trzustki czy tarczycy.

W jakich chorobach występują wzdęcia?

Uporczywe wzdęcia, którym towarzyszy dyskomfort, a także przykry zapach gazów jelitowych bez wyraźnej przyczyny, takiej jak np. spożywanie pewnych produktów, mogą wskazywać na stan chorobowy w układzie trawienia.

Do nadmiernej produkcji gazów może dojść w przebiegu chorób, takich jak refluks żołądkowo-przełykowy, zespół jelita drażliwego, choroba Leśniowskiego, zapalenie jelit. Wzdęcia są bardzo częstym objawem zwłaszcza u osób z nietolerancją laktozy, fruktozy lub glutenu i mijają dopiero po wyeliminowaniu tych składników z diety.

Sposoby na zmniejszenie ilości gazów

Najlepszym sposobem walki ze wzdęciami jest zapobieganie ich powstawaniu. W wielu przypadkach skuteczna będzie zmiana nawyków żywieniowych. Do głównych zasad, zmniejszających ilość produkowanych gazów w jelitach, należą:

1. Wolne jedzenie – przeżuwanie dokładnie każdego kęsa pożywienia, najlepiej co najmniej 30 razy.
2. Unikanie nadmiaru gazotwórczych substancji – produktami silnie wiatropędnymi są warzywa cebulowe, kaktusy, nasiona roślin strączkowych, sztuczne słodziki i słodzone napoje.
3. Rezygnacja z produktów powodujących objawy nietolerancji i alergii – pokarmy, które są źle znoszone przez organizm powodują zaburzenia trawienia i nadmierną produkcję gazów.
4. Unikanie suplementów z błonnikiem – choć składnik ten usprawnia trawienie, przyjmowany w postaci proszków czy kapsułek może powodować nadmierną fermentację w jelitach, a przy niedostatecznym spożyciu płynów przyczyniać się do powstawania zaparć i wzdęć.
5. Ruszanie się, zwłaszcza po jedzeniu – łagodnie i umiarkowanie intensywna aktywność fizyczna ułatwia przesuwanie się gazów jelitowych.
6. Leczenie zaparć – gdy wzdęcia wynikają z trudności z wypróżnieniem, pomocne będzie odpowiednie nawodnienie organizmu, a zwłaszcza picie ciepłych napojów, zwiększenie spożycia niektórych produktów spożywczych, w tym warzyw, owoców, produktów z pełnego ziarna, orzechów i pestek.

POLECAMY

Naturalne sposoby na nadmierną produkcję gazów. Te produkty zmniejszają dyskomfort i redukują wzdęcia

MIĘTA

Szczególnie olejek miętowy, który jest źródłem mentolu, wspomaga uwalnianie gazów i łagodzi objawy niestrawności. Dobrym pomysłem może okazać się również stosowanie herbatki z liści mięty, które pobudzają i przyspieszają trawienie oraz przesuwają się zalegających gazów w jelicie.



FOT. 123RF

KOPER WŁOSKI

Żucie łyżeczki nasion kopru włoskiego po posiłku to bardzo skuteczny sposób na to, by uniknąć nieprzyjemnych wzdęć. Dodatkowo herbatakta wyróżnia się działaniem rozkurczowym i przeciwzapalnym, dlatego podawanie jej w przypadku nadmiernej ilości gazów może szybko przynieść ulgę.



FOT. PIXABAY

GOŹDZIKI

Ta korzenna przyprawa jest źródłem eugenolu, czyli związku charakteryzującego się właściwościami przeciwbólowymi i rozkurczającymi. W przypadku wzdęć warto spożywać olejek goździkowy, ponieważ już kilka kropeł dodanych do wody w łagodny sposób zmniejszy nadmierną ilość gazów.



FOT. 123RF

IMBIR

Korzeń imbiru jest źródłem gingerolu i zineronu, które wykazują wiele dobroczynnych właściwości na funkcjonowanie układu pokarmowego. Substancje te przyspieszają trawienie i skutecznie zmniejszają wzdęcia. Aby poczuć ulgę, należy do gorzkiej herbaty dodać dwa plastry imbiru.



FOT. PIXABAY

RUMIANEK

Roślina w bardzo delikatny sposób łagodzi dolegliwości żołądkowe, dlatego w przypadku wzdęć może być stosowana zarówno u kobiet ciężarnych, jak i małych dzieci. Dzięki działaniu rozkurczowemu rozluźnia żołądek i jelita, co wpływa na szybsze przesuwanie się gazów i ich likwidację.



FOT. PIXABAY

LIŚĆ LAUROWY

Napar z liści laurowych pobudza krążenie krwi, a także zwiększa wydzielanie żółci, dzięki czemu przyspiesza proces trawienia. Jednak najważniejszym działaniem tego popularnego zioła jest szybkie rozkurczanie mięśni, co znacząco wpływa na przesuwanie gazów w dalsze części jelita.



FOT. PIXABAY

WARTO WIEDZIEĆ

JAKI LEK NA ZMNIEJSZENIE WZDĘĆ?

Nadmierna produkcja gazów bywa bardzo krępująca, dlatego warto mieć przy sobie leki przeciwwzdęciowe. Do skutecznych farmaceutyków można zaliczyć węgiel aktywny, który pochłania w jelicie związki gazotwórcze i zmniejsza wzdęcia. Pomocne mogą być także leki zawierające symetykon, czyli związki krzemu o działaniu obniżającym napięcie powierzchniowe pęcherzyków gazu w jelitach, dzięki czemu ich wydalenie jest łatwiejsze.

Dziecko wysoko wrażliwe – jak je rozpoznać i wspomóc w rozwoju?

Wysoka wrażliwość nie jest ani wadą, ani chorobą, ale częścią osobowości.
Rodzi się aż 20 proc. ludzi, dla których świat bywa przytłaczający

Parenting

Marta Siesicka-Osiak

marta.siesicka-osia@polskapress.pl

Kiedyś o dzieciach, które bardzo emocjonalnie reagowały na różne bodźce i zmiany w otoczeniu, mówiło się, że są nieśmiałe, bojaźliwe albo wycofane. Dziś, dzięki badaniom specjalistów, silniejsze reakcje na niektóre sytuacje znalazły naukowe wytłumaczenie.

Dziecko już w niemowlęctwie może przejawiać pewne cechy wskazujące na to, że jest typem wysoko wrażliwym. Jeśli jest płaczące, ma kłopoty z zasypianiem, gwałtownie reaguje na różne bodźce i zmiany, może dać to rodzicom wskazówkę dotyczącą jego temperamentu. Choć nie zawsze oznacza to wysoką wrażliwość.

Dziecko wysoko wrażliwe a wyjątkowo wymagające
Nie należy mylić określenia dziecka wysoko wrażliwego

DOWIEDZ SIĘ

ZRÓB TEST DR ELAINE ARON

Jeśli chcesz sprawdzić, czy twoje dziecko jest wysoko wrażliwe, zrób test przygotowany przez psycholożkę dr Elaine Aron. Ankietę składającą się z 23 pytań znajdziesz w książce „Wysoko wrażliwe dziecko. Jak je zrozumieć i pomóc mu żyć w przytłaczającym świecie?”. Jeśli przy co najmniej trzynastu stwierdzeniach zaznaczysz odpowiedź „prawda”, to twoje dziecko jest prawdopodobnie wysoko wrażliwe. Należy jednak pamiętać, że żaden test psychologiczny nie jest na tyle dokładny, by udało się na jego podstawie rozstrzygnąć, jak traktować i wychowywać własne dziecko.



Wychowanie wysoko wrażliwego dziecka bywa dużym wyzwaniem. Kluczem do zapewnienia mu szczęśliwego dzieciństwa są przede wszystkim akceptacja i wsparcie ze strony rodziców

(ang. Highly Sensitive Child) z dzieckiem wyjątkowo wymagającym (ang. High Need Baby). Potoczne określenie „hajnid” odnosi się do pewnych zachowań, które mogą minąć z wiekiem, a nie do cech osobowości.

Wysoko wrażliwie dzieci (WWD) przychodziły na świat od zawsze, ale dopiero dr Elaine Aron wyodrębniła zespół charakterystycznych cech i nadała im tę konkretną nazwę. Podkreśliła także, że cechy temperamentu są wrodzone, a wpływ środowiska na charakter człowieka jest zdecydowanie mniejszy niż wcześniej sądzono.

Cechy dziecka wysoko wrażliwego

Według teorii dr Elaine Aron dziecko wysoko wrażliwe można rozpoznać, jeśli występują u niego jednocześnie cztery zespoły cech:

- głębokie przetwarzanie lub skłonność do refleksji, które mogą przejawiać się w formie zadawania dociekliwych pytań, używania skomplikowanych słów, wysublimowanego poczucia humoru, ale także trudności z podejmowaniem decyzji oraz problemy z szybkim osuwaniem się z nową sytuacją;

- łatwość ulegania przestymulowaniu, co oznacza, że wysoko wrażliwe dziecko szybciej zaczyna odczuwać skutki przebodźcowania, po dniu pełnym emocji może mocniej reagować na wszelkie zmiany, hałas czy ból, mieć problemy z zasypianiem, a z równowagi może je wyprowadzić niewygodne ubranie czy zmiana temperatury;

- reaktywność emocjonalna i duża empatia skutkują u WWD tym, że odczuwają wszystko bardzo głęboko, często płaczą i reagują emocjonalnie na swój najmniejszy błąd, jednocześnie są bardzo uważne na cudze cierpienie i stres, a często w szczególności martwi je los zwierząt;

- wyczuwanie na subtelne bodźce oznacza nie tylko większą świadomość dobiegających ze świata dźwięków i zapachów, ale przetwarzanie tych bodźców, np. poprzez zauważanie niewielkich szczegółów w otoczeniu, zmian w mimice rozmówcy czy wychwytywanie bodźców dochodzących z daleka.

Jak wychowywać dziecko wysoko wrażliwe?

Jeśli wysoko wrażliwe dzieci znajdują akceptację i wsparcie w najbliższym otoczeniu, mogą radzić sobie w życiu tak samo dobrze jak ich rówieśnicy, jeśli nie lepiej. Umiejętność dostrzegania subtelnych szczegółów i zdolności analityczne w połączeniu z empatią sprawiają, że WWD zachowują się dojrzalej i podejmują korzystniejsze dla siebie decyzje.

Elaine Aron pisze, że badania potwierdziły jej przypuszczenia dotyczące tego, że dzieciństwo i wychowanie mają wpływ na życie wysoko wrażliwych osób (WWD). Jeśli pierwsze lata życia upłynęły im wystarczająco szczęśliwie, to osoby te były później równie szczęśliwe co inni ludzie, o ile nie były szczęśliwsze. Oznacza to także, że wysoko wrażliwe dzieci są w stanie odnieść więcej korzyści z dobrego wychowania i nauczania niż dzieci niewrażliwe.

Warto podkreślić, że wysoka wrażliwość to nie problem, ani choroba, tylko po prostu cecha charakteru, której nie można zmienić. Ważne jest zatem, aby przede wszystkim być otwartym na potrzeby WWD.

WARTO PRZECZYTAĆ

Jakie są charakterystyczne objawy zespołu nadpobudliwości psychoruchowej z deficytem uwagi (ADHD)?

Chory na ADHD (od ang. attention-deficit hyperactivity disorder) wyróżnia się nadmierną aktywnością, deficytem uwagi i impulsywnością, nieadekwatną do wieku. Pierwsze objawy zaburzenia można odnotować już u kilkuletnich dzieci, zwykle jeszcze przed 5. rokiem życia.

Ich nasilenie najczęściej ma miejsce między 6. a 9. rokiem życia, gdy dziecko rozpoczyna naukę szkolną. Brak umiejętności skupienia na jakiejś czynności, bezładne rozpoczynanie kilku aktywności bez ukończenia wcześniejszych i impulsywność, które cechują dzieci z ADHD, utrudniają im codzienne funkcjonowanie.

Choroba obejmuje trzy główne grupy objawów. Należą do nich:

- nadmierna ruchliwość – dziecko cały czas jest w ruchu, biega, skacze. Dużo i głośno mówi, nie potrafi czekać na swoją kolej, nie reaguje na uwagi;

- zaburzenia koncentracji uwagi – dziecko nie potrafi skupić się na wykonywanej czynności, wykonuje ją niechętnie, przechodzi do innej, nie kończąc poprzedniej, łatwo się rozprasza;
- zbyt duża impulsywność – dziecko robi coś bez zastanowienia, nie przewiduje konsekwencji swojego zachowania. Natychmiast wykonuje to, co mu przyjdzie do głowy. Szybko wpada w złość i reaguje agresją. (MF)



Nie każde energiczne dziecko cierpi z powodu ADHD

Twoje dziecko ma wąskie zainteresowania i problemy z empatią? To może być syndrom Aspergera

Zespół Aspergera to zaburzenie, które mieści się w tzw. zaburzeniach rozwoju ze spektrum autyzmu. Trudności, jakie niesie ze sobą, dotyczą przede wszystkim zdolności interpersonalnych oraz deficytów kontaktu z otoczeniem. Do objawów syndromu Aspergera zaliczamy:

- problemy związane z odczytywaniem naturalnej dla człowieka ekspresji ciała, brak empatii i wyobrażenia cudzych procesów myślowych;
- zainteresowania o charakterze obsesyjnym – osoba z syn-

dromem zwykle interesuje się wąską dziedziną wiedzy;

- trudności z rozumieniem i zapamiętywaniem znaczenia mowy, odczytywaniem metafor, ironii czy żartobliwego tonu wypowiedzi;
- nieprawidłowa reakcja na bodźce zmysłowe, takie jak zmiana temperatury, dotyk, światło czy dźwięki;
- brak umiejętności przystosowywania się do zmian;
- niezdarność – charakterystyczne sztywne, nienaturalne ruchy. (MF)



Syndrom Aspergera znacznie łatwiej daje się zdiagnozować u dzieci, bo w młodym wieku jego objawy są lepiej widoczne

ZDROWIA

Za tydzień
u nasPRZYCZYNY
I LECZENIE
CZĘSTEGO
ODDAWANIA
MOCZUZNACZENIE
BADAŃ
GENETYCZNYCH
PO
PORONIENIU

ZAPYTAJ LEKARZA

Jakie witaminy powinienam brać
przed planowaniem ciąży?

EKSPERT WYJAŚNIA:

Kobieta, która planuje ciążę, powinna odpowiednio się do tego przygotować. Należy skorzystać z porady lekarza ginekologa i przestrzegać zasad zdrowego stylu życia, do których należą odpowiednio zbilansowana dieta, regularna aktywność fizyczna oraz suplementacja. Witaminy i składniki mineralne warto przyjmować nawet kilka miesięcy przed planowaną ciążą.

Kwas foliowy to podstawa, ponieważ wspiera rozwój płodu i właściwe ukształtowanie łożyska. Zalecana dobową dawkę kwasu foliowego dla kobiet planujących ciążę to 0,4 mg. Należy pamiętać, że stosowanie większych dawek powinno odbywać się pod kontrolą lekarza ginekologa.

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

Większość kobiet wie, że dieta wpływa na prawidłowy rozwój płodu. Należy pamiętać, że nie zawsze jednak istnieje konieczność suplementacji innymi składnikami niż kwas foliowy, ponieważ zapotrzebowanie na mikroelementy oraz witaminy u zdrowej ciężarnej kobiety jest zwykle zaspokajane przez odpowiednio zbilansowaną dietę.

Czy łuszczyca jest zaraźliwa?



EKSPERT WYJAŚNIA:

Łuszczyca to przewlekła i zapalna choroba o podłożu autoimmunologicznym, ale nie jest chorobą zakaźną. Charakteryzuje się specyficznymi zmianami chorobowymi na skórze, powstającymi wskutek nieprawidłowego oraz nadmiernego rogowacenia naskórka. W przebiegu choroby występują okresy remisji i za-

ostrzeń. Wśród przyczyn pojawienia się łuszczycy wskazują się czynniki genetyczne, immunologiczne oraz środowiskowe. Choroba powstaje w wyniku nieprawidłowych procesów zachodzących w komórkach skóry, tj. nadmiernego mnożenia się komórek naskórka i zaburzonego procesu ich złuszczenia.

Często schorzenie współistnieje z innymi chorobami, takimi jak nadciśnienie tętnicze, cukrzyca, choroba reumatoidalna i stłuszczenie wątroby. Do czynników wyzwalających i zaostrzających jej objawy należą infekcje bakteryjne, zakażenia wirusowe i grzybicze oraz narażenie na przewlekły stres. Na wzrost ryzyka zachorowania na łuszczycę wpływają również przewlekłe stany zapalne toczące się w organizmie, takie jak np. stany zapalne zatok czy przyzębia. Dodat-

kowo stosowanie używek, takich jak papierosy i alkohol może być prawdopodobnym czynnikiem warunkującym rozwój schorzenia.

Łuszczyca znacząco pogarsza jakość życia chorych ze względu na długotrwałe i mało efektywne leczenie. Pacjenci postrzegają siebie jako osoby posiadające skazę i, ze względu na występujące zmiany skórne, często towarzyszy im uczucie wstydu oraz skrępowania, rezygnują z aktywności społecznej i seksualnej, a także unikają uprawiania sportów. Łuszczyca często prowadzi do pogorszenia jakości życia, ponieważ społeczeństwo nadal traktuje ją jako chorobę zakaźną, dlatego potrzebna jest edukacja społeczeństwa w tym temacie. Podkreślam jeszcze raz, łuszczyca nie można się zarazić.

Dr n. med. Ewa Gardyńska-Ziemba,
SPZOZ Warszawa-Ursynów

Czy można przeziębienie pęcherz?



EKSPERT WYJAŚNIA:

I tak, i nie. W medycynie nie ma takiej jednostki chorobowej jak „przeziębienie pęcherza”. Nie ma dowodów naukowych na to, że pęcherz możemy przeziębienie. Choć zimno nie jest dla naszego pęcherza zupełnie obojętne! Dolegliwość ta, to tak naprawdę bakteryjna infekcja dróg moczowych. Rozwojowi schorzenia sprzyja niski poziom odporności i wyziębienie organizmu. Najczęściej zapadają na nie kobiety – co wynika z ich anatomii. Cewka moczowa u pań jest krótsza niż u mężczyzn, a ponadto zlokalizowana w bliskim sąsiedztwie odbytu (siedliska bakterii), w związku z tym bakterie mają łatwiejszy dostęp do wnętrza organizmu kobiety. Mgr Karolina Wojciechowska, pielęgniarka SPZOZ Warszawa-Ursynów

Terapia światłem w walce z depresją

Światło widzialne wykorzystywane jest przy leczeniu wielu chorób. Może m.in. znacząco poprawić nastrój

Medycyna alternatywna

Agata Siemiaszko
agata.siemiaszko@polskapress.pl

Niedostatek słońca oraz zmniejszona aktywność fizyczna na powietrzu powodują stopniowe pogarszanie się nastroju, czego konsekwencją może być nawet depresja. Z pomocą przychodzą specjalne lampy imitujące promienie słoneczne. Leczenie światłem wpływa na obniżenie poziomu melatoniny, która odpowiada za uczucie senności i apatie.

Fototerapia, czyli leczenie białym światłem, ma korzystny wpływ na zdrowie, a jej odpowiednie za-

stosowanie może wspomóc leczenie wielu chorób. Duński lekarz Niels Finzen założył w 1898 r. pierwszy na świecie Instytut Światłolecznictwa, w którym przeprowadzał leczenie chorych na gruźlicę. Udowodnił dobroczynny wpływ światła na skrócenie czasu trwania gruźlicy oraz chorób skóry, a za swoje osiągnięcia otrzymał w 1903 r. Nagrodę Nobla.

Obecnie wiemy już, że fototerapia z pozytywnym skutkiem może być stosowana w leczeniu zaburzeń depresyjnych, zaburzeń snu lub depresji sezonowej, jako podstawowa terapia lub wspomagająca leczenie farmakologiczne.



W leczeniu depresji sezonowej najczęściej używa się światła barwy zielonej lub żółtej o natężeniu co najmniej 2500 luksów, czyli 5-10 razy większym niż emituje zwykła żarówka

Wskazaniem do fototerapii są również zaburzenia dwubiegunowe, silne napięcie przedmiesiączkowe, depresja u kobiet ciężarnych oraz zespół przewlekłego zmęczenia.

Światło a nasz zegar biologiczny

Związek między funkcjonowaniem zegara biologicznego a światłem słonecznym odkryto niedawno. Odpowiedzialna jest za to szyszynka wydzielająca melatoninę, której wysokie stężenie sprawia uczucie senności i obniża temperaturę ciała. Hormonem działającym odwrotnie

do melatoniny jest serotonina. Wzrost jej poziomu we krwi pobudza i poprawia nastrój.

Światło słoneczne, drażniąc siatkówkę oka, wysyła impulsy nerwowe do szyszynki, która reguluje stężenie melatoniny i serotoniny we krwi. Zastosowanie fototerapii w leczeniu objawów depresyjnych ma na celu utrzymanie odpowiedniego stężenia obu hormonów.

Wraz z nadejściem zmierzchu następuje zwiększone wydzielanie melatoniny, której stężenie osiąga szczyt między 24:00 a 3:00 i zaczyna spadać ok. godz. 6:00. Brak

słońca oraz wydłużenie nocy powodują nadmierne jej wydzielanie, co prowadzi do ciągłego uczucia zmęczenia.

Zwiększone stężenie melatoniny w organizmie nasila objawy depresyjne, takie jak osłabienie i brak motywacji, obniżenie nastroju, niechęć do aktywności fizycznej oraz chęć spożywania węglowodanów prostych (głównie słodyczy). Jedzenie dużych ilości cukru nasila wydzielanie serotoniny, która z kolei łagodzi objawy wysokiego stężenia melatoniny. Tworzy się błędne koło, którego skutkiem jest

znaczny wzrost masy ciała u osób chorujących na depresję sezonową.

W ciągu dnia promienie słoneczne pobudzają szyszynkę do wydzielania serotoniny, jednak zmniejszona ekspozycja na światło w okresie jesienno-zimowym znacznie redukuje jej stężenie we krwi i powoduje spadek energii w ciągu dnia. Aby wyrównać jej poziom, warto zastosować fototerapię.

Zastosowanie fototerapii

Leczenie światłem polega na naświetlaniu skóry twarzy i oczu lampą ze światłem imitującym promienie słoneczne. Dzięki specjalnemu filtrowi nie wytwarza ona szkodliwego promieniowania ultrafioletowego. Jej stosowanie jest bezpieczne dla dzieci i kobiet ciężarnych. Obecnie fototerapia uważana jest za najlepszą metodę leczenia depresji sezonowej. Zmniejsza dolegliwości u 60-80 proc. chorych.

Skuteczność leczenia zależy głównie od doboru poziomu światła. Promienie słoneczne mają natężenie 100 tys. luksów (jednostka natężenia oświetlenia, lx), a przeciętne lampy w pomieszczeniu emitują tylko 500 lx. Ważne jest zatem, aby dobrać odpowiednią wartość natężenia. Powinna wynosić min. 2,5 tys. luksów, mierzona na wysokości oczu pacjenta.

W terapii nie stosuje się lamp o natężeniu większym

niż 10 tys. lx, gdyż powodują one nieprzyjemne odczucie i stwarzają potencjalne zagrożenie dla zdrowia oczu. Naświetlanie przeprowadza się głównie rano, zaraz po przebudzeniu. Sesja terapeutyczna powinna trwać 25-35 minut, przez okres min. 2 tygodni. W przypadku pozytywnego wyniku leczenia, naświetlania należy kontynuować do wiosny.

WAŻNE

PRZECIWWSKAZANIA
ORAZ SKUTKI UBOCZNE

Fototerapia jest dobrze tolerowana przez większość chorych. Rzadko występują objawy niepożądane, a mijają zazwyczaj w ciągu kilku dni. Możliwe skutki uboczne to: bóle i zawroty głowy, bóle i łzawienie oczu, niewyraźne widzenie, nudności, trudności z zasypianiem lub bezsenność, pobudzenie. W skrajnych przypadkach mogą wystąpić myśli i próby samobójcze. Fototerapii nie powinny stosować osoby przyjmujące leki zwiększające wrażliwość na światło. Niewskazana jest też u osób stosujących zioła fotouczulające, cierpiących na jaskrę i choroby siatkówki.