



9 770137 952039



Dzisiaj w Głosie Strony
Zdrowia - strony 9-12

GŁOS

DZIENNIK POMORZA

POMORZA



Środa 16 marca 2022

Jest trzy razy więcej
chętnych do służby
w pomorskiej
brygadzie WOT

STRONA 4



Ustecki węzeł
komunikacyjny
walczy o nagrodę.
Można oddać głos

STRONA 5



**Premier Mateusz Morawiecki
i Jarosław Kaczyński z wizytą
w Kijowie. „Nasz obowiązek”** STRONA 6



**Silne bombardowanie Kijowa. Dramatyczna
sytuacja cywilów w Mariupolu** STRONA 8

**W Bytowie nie ma
mieszkań dla
uchodźców. Ratusz
apeluje o zgłaszanie
wolnych**

STRONA 3

**Doradca prezydenta
Ukrainy Włodomyra
Zelenskiego
przewiduje, że wojna
skończy się w maju**

STRONA 8

Spór o gwiazdę na cmentarzu żołnierzy radzieckich

Zamiast gwiazdy będzie krzyż? Spór o pamięć w Lęborku

Robert Gębuś
robert.gebus@polskapress.pl



Lębork

Zbigniew Rudyk, radny miejski, proponuje, by na cmentarzu żołnierzy Armii Czerwonej czerwoną gwiazdę zastąpić prawosławnym krzyżem i pozbyć się w ten sposób krwawego symbolu „wyzwalania” Lęborka przez Rosjan.

Interpelacja dotycząca zamiany czerwonej gwiazdy na prawosławny krzyż trafiła do burmistrza Lęborka krótko przed 10 marca, 77 rocznicą zdobycia miasta przez sowieńców i masakry na plebanii kościoła pw. św. Jakuba Apostoła, podczas której pijani czerwonoarmiści zamordowali siedem kryjących się tam osób, w tym dwóch księży. W opinii Zbigniewa Rudyka, historyczne wydarzenia, także w kontekście ostatniej agresji na Ukrainę, to wystarczający powód, żeby raz na zawsze pozbyć się komunistycznego symbolu z miasta i zastąpić go symbolem religijnym.

Institut Pamięci Narodowej stoi na stanowisku, że symbole komunistyczne powinny zniknąć z przestrzeni publicznej. Tyle że cmentarzy ona nie obejmuje.

Cmentarz co roku, 10 marca, odwiedzał konsul Federacji Rosyjskiej, w towarzystwie przedstawicieli lewicy, a jeszcze kilka lat temu pod czerwoną gwiazdą składały kwiaty delegacje władz miejskich i powiatu.

©©
STRONA 3



Wojewoda pomorski także podkreśla, że gwiazda na cmentarzu żołnierzy radzieckich w Lęborku jest chroniona przez międzynarodowe prawo

Pogoda w regionie

Dzisiaj

11°C
2°CWiatr
25 km/hUwaga
sporo słońca

Czwartek

12°C 2°C



Piątek

8°C 1°C



Sobota

8°C -2°C



Uwaga: od piątku przymrozki

Straż Graniczna w Ustce zakończyła rejestrację uchodźców. Teraz ratusz

Ustka

Bogumiła Rzeczkowska
bogumila.rzeczkowska@gp24.pl

Uchodźcy wojenni z Ukrainy, którzy nie mają potwierdzenia przekroczenia granicy, nie muszą się już rejestrować w placówce Straży Granicznej w Ustce. Od środy wszelkie formalności dotyczące legalizacji pobytu załatwią w ratuszu.

Od początku napływu uchodźców wojennych z Ukrainy ustcka placówka Straży Granicznej wydawała potwierdzenia przekroczenia granicy. W sobotę wieczorem ogłoszono Ustawę o pomocy obywatelom Ukrainy w związku z konfliktem zbrojnym na terytorium tego państwa. Zgodnie z jej zapisami od środy uchodźcy mogą ubiegać się o nadanie numeru PESEL i inne przewidziane ustawą formy pomocy. Wszystkie formalności załatwią w urzędach miast i gmin.

- Obywatele Ukrainy, którzy opuścili kraj po 24 lutego, mogli się zgłaszać do jednostek Straży Granicznej o potwierdzenie przekroczenia granicy. Dlatego, że nie wszyscy otrzymali je na przejściu granicznym - mówi kmr ppor. SG Andrzej Juźwiak, rzecznik prasowy komendanta Morskiego Oddziału Straży Granicznej w Gdańsku. - Uchodźcy przekraczali granicę na podstawie różnych do-

kumentów - paszportów, ale też dowodów osobistych albo innej dokumentacji, jak w przypadku dzieci - aktów urodzenia, gdzie nie można przybić pieczątki. Natomiast aby móc ubiegać się o dalszą pomoc w Polsce, uchodźcy musieli otrzymać potwierdzenie przekroczenia granicy. W placówce Straży Granicznej w Ustce wystawiono 671 takich potwierdzeń. Teraz już nie będzie to konieczne, ponieważ od środy należy zgłaszać się do urzędów miast i gmin.

Teraz wszystkie formalności związane z legalizacją pobytu uchodźcy załatwią w usteckim ratuszu. Mogą tam iść już bez potwierdzenia przekroczenia granicy, a gdy zajdą wątpliwości, urzędnicy sami będą wyjaśniać ze Strażą Graniczną przypadki konkretnych osób.

- Wniosek o nadanie numeru PESEL będzie można złożyć w biurze ewidencji ludności - mówi Eliza Mordal, rzeczniczka ustckiego ratusza. - Spodziewamy się, że uchodźcy z Ukrainy będą przychodzić do nas całymi grupami. W związku z tym prosimy osoby, które organizują te wizyty, o wcześniejsze umówienie się z urzędnikami telefonicznie.

W Ustce obecnie przebywa około 500 uchodźców wojennych, którzy opuścili Ukrainę po 24 lutego.

©©

Fakenewsy wojenne zastąpiły te covidowe

Rozmowa

Z dr. Błażem Chorośem z Uniwersytetu Opolskiego.

W ubiegłym tygodniu w mediach społecznościowych pojawiła się informacja, że Dom Pielgrzyma na Górze Świętej Anny kasuje dwadzieścia złotych na dobę od uchodźcy. Na franciszkanów, którzy dom prowadzą, wyłała się fala hejtu. Okazało się, że to fake news. Czy obserwuje Pan dużo nieprawdziwych informacji związanych z wojną i uchodźcami?

Bardzo dużo. Wojny nie traktowałbym zresztą jako cenzury czasowej w tej kwestii. Duży wzrost nastąpił już wcześniej, wraz z początkiem pandemii i pojawieniem się szczepień. Teraz zmieniła się jedynie tematyka. Treści antyszczepionkowe zastąpiła wojna i uchodźcy.

Rosja podobno utrzymuje swoich trolli w stu krajach i wydaje na to mnóstwo pieniędzy...

Tak, Rosja jest wyspecjalizowana w tego typu działaniach. Najbardziej znana farma trolli działała na przedmieściach Petersburga we wsi Ołogino pod nazwą Agencja Badań Internetowych. Jej właścicielem jest Jewgienij Prigozin, bliski współpracownik Władimira Putina. Stamtąd te rzeczy wychodzą w świat. Ale działania ofensywne w dziedzinie informacji prowadzą wszystkie państwa. Jej częścią jest dezinformacja, która służy między innymi do destabilizacji. W działaniach dezinformacyjnych na naszym terytorium bardzo aktywne są też Chiny, co w Polsce sobie mało uświadamiamy.



Dr Błażej Choroś: - Media tradycyjne znacznie rzadziej padają ofiarami manipulacji

Ale autorem wiadomości, która stała się punktem wyjścia do naszej dyskusji, jest podobno osoba miejscowa, która przecież mogła sprawdzić, jakie są fakty. Jak to wytłumaczyć?

Trudno powiedzieć, jaka była motywacja autora tego postu. Jednak nie wydaje mi się, żeby był to element wojny informacyjnej. Coś się wydarzyło, ktoś podał jakąś interpretację lub tezę, która została przekuta w fakt i mamy plotkę gotową do powielania. Nie zawsze osoba, która jest twórcą takich materiałów ma złą wolę i świadomość jak mogą się one rozprzestrzeniać.

Dlaczego wierzymy w fake newsy?

Jesteśmy bardziej skłonni powielać informacje, które są zgodne z naszymi poglądami, w takich przypadkach mamy obniżoną czujność. W przypadku wiadomości o domu pielgrzyma za jej multiplikowaniem stoją zapewne osoby, którym potwierdzała ona ich negatywne opinie na temat działań Kościoła czy hierarchii kościelnej. Na tej samej zasadzie, ci którzy podejrzliwie traktują otoczenie Polski - NATO czy Unię Europejską - będą bardziej skłonni do powielania nieprawdziwych informacji

dotyczących na przykład nie-
lojalności sojuszników.

Jak traktować krążące w sieci wyliczenia, że ukraińskie matki będą dostawać od polskiego rządu górę pieniędzy i przywilejów, zaś polskie matki nie? Czy tu już „widać” palce trolli Putina?

Ta linia narracyjna z kolei prawdopodobnie jest inspirowana w ramach wojny informacyjnej. Powiela bowiem dosyć klasyczne schematy mające wzbudzić nieufność i niechęć do obcych, zmniejszyć zaufanie do państwa, wzmocnić podziały społeczne, a dodatkowo zmniejszyć poparcie dla Ukrainy. Dziś może ona być skierowana wobec uciekinierów z Ukrainy, ale niedawno używano jej do obrzydzenia migrantów z Bliskiego Wschodu, a podczas kampanii brexitowej w Wielkiej Brytanii tak mówiono o migrantach z naszego kraju.

Czy zatem jesteśmy skazani na dezinformację?

- Zła wiadomość brzmi: tak. Dobra: możemy się przed nią bronić, a nawet z nią walczyć.

Jak się bronić przed fake newsami?

Podchodźmy świadomie do informacji w sieci. Zanim podamy dalej jakąś informację albo uznamy ją za prawdziwą sprawdzimy czy pojawiła się w mediach tradycyjnych. One znacznie rzadziej padają ofiarami manipulacji. Jeśli chodzi o wojnę na Ukrainie, szczególnie polecam stronę EUvsDisinfo.eu prowadzoną przez specjalną grupę zadaniową Komisji Europejskiej, która bada rosyjską dezinformację.

Rozm. Milena Zatylna



Zaczęła się przebudowa ulicy Batorego. W pierwszym etapie zamknięty zostanie odcinek remontowanej ulicy między aleją 3. Maja i ulicą Bogusława X. Jednocześnie z uwagi na inwestycję wodno-kanalizacyjną mogą wystąpić dodatkowe utrudnienia związane z wykonywaniem przebudowy sieci

DYŻURNY GP

Na Czytelników „Głosu Pomorza” czeka redaktor dyżurny pod numerem telefonu 697 770 919

Bogumiła
Rzeczkowska

bogumila.rzeczkowska@gp24.pl



KALENDARIUM

16 marca

1464

Biskup Paweł Legendorf wystąpił z zakonu krzyżackiego i przeszedł na stronę Związku Pruskiego. Cała Warmia uznała zwierzchnictwo króla polskiego.

1596

Prawdopodobnie tego dnia król Zygmunt III przybył do Warszawy w celu przeniesienia do niej z Krakowa swej królewskiej rezydencji.

1802

Założono amerykańską Akademię Wojskową w West Point.

1933

Wydłużono czas pracy z 46 do 48 godzin tygodniowo.

1935

W III Rzeszy wprowadzono obowiązkową służbę wojskową, co było zerwaniem traktatu wersalskiego. Powstał Wehrmacht.

1944

W ZSRR została sformowana 1. Armia Polska.

1971

Telewizja Polska nadała pierwszy program w kolorze przy użyciu francuskiego systemu SECAM.

LOTTO

14.03.2022 r., godz. 21.50

Multi Multi: 9, 13, 18, 21, 25, 30, 31, 36, 40, 49, 53, 58, 59, 62, 63, 64, 68, 70, 71, 76 Plus 18
Ekstra Pensja: 1, 2, 3, 9, 26 +4
Ekstra Premia: 1, 3, 6, 8, 10 +2
Mini Lotto: 3, 11, 14, 16, 25
Kaskada: 2, 4, 6, 11, 13, 14, 16, 17, 18, 20, 22, 24
Super Szansa: 5, 9, 6, 0, 5, 0, 9

15.03.2022 r., godz. 14

Multi Multi: 3, 4, 8, 16, 17, 20, 21, 26, 28, 31, 37, 43, 44, 47, 50, 61, 63, 65, 68, 79 Plus 63
Kaskada: 2, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 12, 20, 21, 22, 24
Super Szansa: 4, 6, 3, 1, 8, 0, 9

WALUTY Z 15.03.2022

USD	4,2992 (-)
EUR	4,7311 (-)
CHF	4,5793 (-)
GBP	5,6056 (-)

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

Prenumerata ☎ Zadzwoń!

94 340 11 14

prenumerata.gdp@polskapress.pl

prenumerata.gp24.pl

Zamiast gwiazdy będzie krzyż? Niełatwy spór o historię i pamięć

Robert Gębuś
robert.gebus@polskappress.pl



Lębork

Zbigniew Rudyk, radny miejski, proponuje, by na cmentarzu żołnierzy Armii Czerwonej czerwona gwiazdę zastąpić prawosławnym krzyżem i pozbyć się w ten sposób krwawego symbolu „wyzwalania” Lęborka przez Rosjan. IPN nie mówi nie, ale uzależnia to od zgody administratora cmentarza, czyli wojewody pomorskiego. Ten twierdzi, że gwiazda jest chroniona międzynarodowymi umowami. Do sprawy odniósł się też konsul Federacji Rosyjskiej.

Interpelacja dotycząca zamiany czerwonej gwiazdy na prawosławny krzyż trafiła do burmistrza Lęborka krótko przed 10 marca, 77 rocznicą zdobycia miasta przez sowiektów i masakry na plebanii kościoła pw. św. Jakuba Apostoła, podczas której pijani czerwonoarmiści zamordowali siedem kryjących się tam osób, w tym dwóch księży. W opinii Zbigniewa Rudyka, historyczne wydarzenia, także w kontekście ostatniej agresji na Ukrainę, to wystarczający powód, żeby raz na zawsze pozbyć się komunistycz-

nego symbolu z miasta i zastąpić go symbolem religijnym.

- Wiemy że na terenach, skąd pochodzili ci żołnierze panowała i nadal panuje religia prawosławna, dlatego nie jest zrozumiałe iż na ich grobach zamiast krzyża widnieje czerwona gwiazda - twierdzi Zbigniew Rudyk, radny miejski. - Żołnierze Armii Czerwonej wymordowali na plebanii ojców franciszkanów w Lęborku kapłanów i osoby cywilne a było to 10 marca 1945 roku podczas rzekomego „wyzwalania Lęborka”. Przyjęło się, że na cmentarzach stawiamy krzyże, często nawet osobom niewierzącym lub wątpiącym za życia, dlatego uważamy iż postawienie krzyża na tych grobach jest zasadne, tym bardziej że to jest nasza polska ziemia i mamy na niej prawo robić to co uważamy za stosowne.

Instytut Pamięci Narodowej stoi na stanowisku, że symbole komunistyczne powinny zniknąć z przestrzeni publicznej. Mówi o tym ustawa z 2016 r. „o zakazie propagowania komunizmu lub innego ustroju totalitarnego przez nazwy jednostek organizacyjnych, jednostek pomocniczych gminy, budowli, obiektów i urządzeń użyteczności publicznej oraz pomniki”. Tyle że cmentarzy ona nie obejmuje.

- Istnieje możliwość przeprowadzenia takiej zmiany, jednak może jej dokonać organ zarzą-



Czerwona gwiazda na cmentarzu żołnierzy Armii Czerwonej

dający cmentarzem i do niego należy kierować dalsze pytania - informuje Marcin Węgliński z gdańskiego oddziału IPN.

Sytuacja jest kłopotliwa, bo symbol Armii Czerwonej nie zawsze wszystkich drażnił. Cmentarz co roku, 10 marca, odwiedzał konsul Federacji Rosyjskiej, w towarzystwie przedstawicieli lewicy, a jeszcze kilka lat temu pod czerwoną

gwiazdą składały kwiaty delegacje władz miejskich i powiatu. W sprawie ewentualnego usunięcia gwiazdy burmistrz Lęborka wyjaśnia, że cmentarzem opiekuje się miasto, ale jest to zadanie zlecone przez wojewodę pomorskiego. Dodaje też, że nekropolia jest cmentarzem wojskowym, którego funkcjonowanie reguluje prawo międzynarodowe.

- Polska ma umowy międzynarodowe w sprawie ochrony cmentarzy żołnierzy - mówi Witold Namysłak, burmistrz Lęborka. - Możemy przesłać zapytanie w tej sprawie do konsulatu Federacji Rosyjskiej i do wojewody, ponieważ zarządzamy tym w imieniu państwa, od którego dostajemy dotację na utrzymywanie cmentarza.

Wojewoda pomorski także podkreśla, że gwiazda na cmentarzu żołnierzy radzieckich w Lęborku jest chroniona przez międzynarodowe prawo.

- To, jakie symbole znajdują się na cmentarzach wojennych wynika z regulacji prawnych i zobowiązań, w tym międzynarodowych. Ich obecność nie zależy więc od prywatnych opinii - akcentuje Marcin Tymiański, rzecznik prasowy wojewody pomorskiego. - Gwiazdy na cmentarzach i grobach żołnierzy radzieckich znamionują przynależność państwową i wojskową pochowanych. Żołnierze ci walczyli w szeregach Armii Czerwonej i stąd symbol tej armii jest od lat stosowany w Polsce dla oznaczenia miejsc pochówku żołnierzy tej formacji. Bez znaczenia jest w tym momencie, do jakiego wyznania należeli polegli. Dlatego też nie mieliśmy ani z Instytutu Pamięci Narodowej w Warszawie, ani Ministerstwa Kultury i Dziedzictwa Narodowego, zaleceń dotyczących usuwania takiej symboliki z cmen-

tarzy żołnierzy radzieckich. Konsul Federacji Rosyjskiej, który w tym roku wyjątkowo nie odwiedził cmentarza z kwiatami zwraca jednak uwagę na to, że wśród 706 żołnierzy Armii Czerwonej, pochowanych na cmentarzu w Lęborku, znajdowali się przedstawiciele różnych narodowości i wyznań.

- Byli wśród poległych Tatarzy, Baszkirzy, czyli muzułmanie. Dlatego krzyż prawosławny nie mógłby reprezentować wszystkich wyznań - podkreśla Sergiej Semionow, Konsul Generalny FR. - Zastąpienie gwiazdy, która jednoczyła wszystkich żołnierzy Armii Czerwonej krzyżem prawosławnym mogłoby być negatywnie odebrane przez potomków poległych.

Konsul dodaje, że cmentarz w Lęborku jest przede wszystkim cmentarzem wojennym, na którym pochowano żołnierzy i oficerów poległych w czasie II wojny światowej.

- Czerwona gwiazda zaś, która znajduje się na cmentarzu jest symbolem wojskowym Armii Czerwonej, jak np. orzeł u żołnierzy polskich. W związku z tym wyrażamy opinię, że gwiazda, symbolizująca wspólną walkę żołnierzy radzieckich z okrutnym wrogiem, którym był nazizm hitlerowski, powinna zostać na cmentarzu wojennym na swoim miejscu - twierdzi Sergiej Semionow. ©©

Mieszkania dla uchodźców

Bytów
Sylvia Lis

sylvia.lis@polskappress.pl

W Bytowie nie ma mieszkań dla uchodźców. Ratusz apeluje o zgłaszanie wolnych.

Obecnie w Bytowie zarejestrowanych jest ponad 230 osób, które przed wojną schroniły się w Bytowie. Nie ma danych o tych, którzy przybyli ale jeszcze nie skontaktowali się z urzędem miejskim. Nieoficjalnie mówi się, że może to być około 400 osób. Część znalazła ciepły kąt u rodzin, znajomych inni w domach i mieszkaniach oddanych przez ludzi dobrej woli.

- Oferta od mieszkańców samego Bytowa jest wyczerpana - przyznaje Ryszard Sylka, burmistrz Bytowa. - Jest jeszcze kilka miejsc, ale w miejscowościach w gminie Bytów, na wsi.



Niezbędne rzeczy, które mogą przydać się Ukraińcom można przynosić na bytowski MOSiR

Jeśli sytuacja się nie poprawi będziemy zmuszeni rozlokować uchodźców w salach gimnastycznych.

Dlatego też urzędnicy z Bytowa apelują do mieszkańców miasta o prośba o pomocy zgłaszanie mieszkań.

- W związku z licznym przybyciem obywateli z Ukrainy do Bytowa oraz wypełnieniem tymczasowego miejsca zakwaterowania w Ośrodku Sportu i Rekreacji w Bytowie, zwracamy się do mieszkańców Bytowa o pomoc w organizacji za-

kwatrowania dla cudzoziemców - apelują urzędnicy bytowskiego ratusza. - Mieszkańcy Bytowa chcący przyjąć obywateli z Ukrainy oferując im zakwaterowanie w mieście Bytów proszeni są o kontakt z Urzędem Miejskim w Bytowie, pod numerem telefonu +48 59 821 55 08, w godzinach pracy urzędu (pon. 8-16, wt.-pt. 7-15) lub +48 733 466 215.

Istnieje także możliwość bezpośredniego odbioru cudzoziemców z hotelu przy stadionie (ul. Mickiewicza 13). Informacja w recepcji hotelowej +48 730 696 524.

Poszukiwani także wolontariusze ze znajomością języka ukraińskiego pomagający w tłumaczeniu podczas organizacji zakwaterowania. Zgłoszenia przyjmowane są telefonicznie pod numerem +48 733 466 215.

©©

Marzysz o wiosnie? To przywitaj ją z Wiatraczkiem

Shupsk

Anna Czerny-Marecka
anna.marecka@polskappress.pl

Do 21 marca jeszcze trochę czasu, ale już teraz zarezerwuj sobie parę chwil na radosną imprezę ze stowarzyszeniem Wiatraczek. W godzinach od 10 do 13 na skrzyżowaniu ul. Wojska Polskiego ze Starzyńskiego będą zabawy dla dzieci i słodki poczęstunek. Uwaga! Kolorowe skarpetki i kolorowe stroje jak najmilej widziane.

Zapraszamy na akcję „Powitaj wiosnę z zespołem Downa”, na której 21 marca w godzinach od 10 do 13 na skrzyżowaniu ulic Wojska Polskiego i Starzyńskiego będziemy obchodzić Światowy Dzień Zespołu Downa - informuje Jolanta Książ-

żek, prezes Stowarzyszenie na Rzecz Osób Niepełnosprawnych „Wiatraczek” w Shupsku.

- Będziemy wręczać ulotki z informacją o zespole Downa i częstować ciastem, kawą lub herbatą. Dla najmłodszych będą balony, wiatraczki, malowanie twarzy i bańki mydlane. W ten wyjątkowy dzień zachęcamy do założenia skarpetek - najlepiej trzech (bo przecież w zespole Downa są 3 chromosomy w 21. parze) i w różnych, wesołych kolorach! Skarpetki mogą być w paski, w kropki, za kolano lub tuż przy kostce, mogą być z różnych, niepasujących do siebie par. Jeśli jednak skarpetki to dla was za mało - załóżcie kolorowe ubrania. Kolory przewodnie ŚDZD to granatowy i czerwony.

©©

Jest trzy razy więcej chętnych do służby w pomorskiej brygadzie Obrony Terytorialnej

Alek Radomski
aleksander.radomski@gp24.pl



Wojsko

Rośnie zainteresowanie służbą w oddziałach terytorialnych. WOT nie ukrywa, że to efekt napaści Rosji na Ukrainę. Coraz więcej osób, ponownie chce założyć mundur i przejść szkolenie.

Wojska Obrony Terytorialnej odnotowują wzrost zainteresowania służbą wojskową. W porównaniu do ostatniego kwartału ubiegłego roku chętnych do służby w 7 Pomorska Brygada Obrony Terytorialnej jest trzy razy więcej, a rekruterzy przeprowadzają zdecydowanie więcej rozmów z osobami zainteresowanymi wstąpieniem w szeregi. Wojskowi nie ukrywają, że to efekt inwazji Rosji na Ukrainę.

- Zauważyliśmy wzrost zainteresowania ludzi, którzy posiadają już w swoim życiu doświadczenie wojskowe, dla któ-



Przemyśl. Podkarpaccy terytorialsi wspierają punkt recepcyjny na dworcu PKP

rych mundur nie jest czymś zupełnie nowym, czymś, czego dopiero muszą się nauczyć - mówi Maciej Szalbierz, z biura prasowego 7PBOT. - To z pewnością pozytywny element naj-

bliższego wcielenia. Jednak to, co dzieje się na Ukrainie zdecydowanie obudziło w Polakach jeszcze większe poczucie patriotyzmu i zmotywowało do tego, aby wziąć udział

w szkoleniu i nabyć, chociażby podstawowe niezbędne elementy żołnierskiego rzemiosła.

Najbliższe wcielenie w szeregi odbędzie się w ten piątek w Malborku, gdzie oliwkowy

beret założyć ma około 50. nowych żołnierzy. Aktualnie w Pomorskiej Brygadzie Obrony Terytorialnej służy blisko 1,3 tys. żołnierzy pełniących Terytorialną Służbę Wojskową. Jeśli

wliczyć w to żołnierzy zawodowych to stan osobowy brygady wynosi 1,5 tys. osób.

Ochotnicy w WOT stanowią blisko 90 proc. wszystkich żołnierzy. Z racji powszechnego charakteru Wojsk Obrony Terytorialnej oraz otwarcia formacji na praktycznie 90 proc. polskich obywateli w wieku od 18 do 55 lat, ochotnicy są swoistą mieszkanką kompetencji, doświadczeń, zainteresowań.

Wojska Obrony Terytorialnej są piątym rodzajem sił zbrojnych. W strukturze WOT jest piętnaście brygad OT i dwa centra szkolenia. W tym roku rozpocznie się formowanie kolejnych trzech brygad OT (stołecznej, nadbużańskiej oraz przemyskiej). W WOT w całym kraju służy blisko 32 tys. żołnierzy.

- Wszystkich chętnych do wstąpienia do WOT zachęcamy do wejścia na stronę www.rekruterzy.terytorialni.wp.mil.pl, gdzie można znaleźć kontakt z naszymi rekruterami - informuje płk Marek Pietrzak, rzecznik formacji. - Zachęcamy też do kontaktu z naszą rekrutacyjną infolinią: 800-696-077. ©

Plakaty są, ale nie wszędzie. Darmowa komunikacja dla Ukraińców

Słupsk

Wracamy do tematu darmowej komunikacji miejskiej dla obywateli Ukrainy w Słupsku. W autobusach miejskich pojawiły się plakaty informujące w języku ukraińskim o takiej możliwości. Niestety wciąż nie we wszystkich.

Komunikacja miejskim autobusem za darmo dla obywateli Ukrainy, którzy do Słupska uciekli przed wojną. Ratusz



W autobusach są już plakaty dla Ukraińców

stuprocentową ulgę wprowadził już na początku marca, ale dopiero teraz w autobusach pojawiły się informujące o takiej możliwości plakaty. Niestety, nie we wszystkich. Jak sprawdziliśmy, wczoraj w trasie wciąż były pojazdy bez konkretnej informacji w języku ukraińskim.

Dodajmy, że o takiej możliwości informuje Zarząd Infrastruktury Miejskiej w Słupsku na swoich stronach internetowych. Najnowszy komunikat zamieszczono tam 10 marca.

UM Słupsk podnosi też, że już wcześniej, bo 27 lutego, odpowiednią informację zawiesił na stronie urzędu, a 3 marca na facebooku.

Przypomnijmy, że na problem zwróciła nam uwagę czytelniczka ze Słupska, która kilkakrotnie była świadkiem, jak uchodźcy z Ukrainy próbowali kupić bilet u kierowcy autobusu miejskiego w Słupsku. To ona wtedy tłumaczyła im, że nie muszą tego robić, bo przejazdu są za darmo. Zwróciła też uwagę na brak odpo-

wiedniej informacji w pojazdach.

Z darmowych przejazdów uchodźcy z Ukrainy mogą skorzystać na podstawie paszportu ze stemplem wjazdowym do Polski od daty 24 lutego 2022 r. lub karty pobytu uchodźcy, lub tymczasowego dokumentu potwierdzającego tożsamość.

Zarządzenie prezydenta Słupska obowiązuje do końca marca. Weszło w życie na początku tego miesiąca.

©

0010451144

0010452231

0010452444

Z głębokim żalem zawiadamiamy, że w dniu 11 marca 2022 r. odszedł na zawsze biegły rewident oraz długoletni Główny Księgowy w Kombinacie Łąkarskim w Głównych, Kombinacie Rolnym „Słupia” i Państwowym Gospodarstwie Rybackim w Słupsku

Ś + P

Adam Wild

lat 89

Ceremonia pogrzebowa rozpocznie się w dniu 18 marca o godz. 12:30 w kościele Świętego Krzyża przy ul. Słowackiego 40, ceremonia na Starym Cmentarzu o godz. 13:30 (brama od ul. Hołdu Pruskiego)

Syn z Dziećmi i Wnukami

Naszemu Koledze

Janowi Wildowi

wyrazy głębokiego współczucia i wsparcia z powodu śmierci

Taty



składają

Koleżanki i Koledzy z Zarządu i Komisji Rewizyjnej Okręgu Słupskiego Ligi Morskiej i Rzeczej

Rodzinie i Bliskim

z powodu śmierci

Jana Wypych

wyrazy głębokiego współczucia i słowa otuchy składa

Zarząd firmy Markos Sp. z o.o. wraz z pracownikami firmy



Nekrologi

zamówisz tutaj:

Słupsk, ul. Henryka Pobożnego 19, 59 848 81 03
reklama.słupsk@polskapress.pl

Ustecki węzeł komunikacyjny walczy o nagrodę. Na inwestycję można oddać głos

Bogumiła Rzeczkowska
bogumila.rzeczkowska@gp24.pl

Ustka

Transportowy Węzeł Integracyjny im. Jacka Graczyka w Ustce znalazł się w drugim etapie konkursu Top Inwestycje Komunalne 2022. Teraz, także od głosów mieszkańców i sympatyków Ustki zależy, czy inwestycja zostanie laureatem.

- Transportowy Węzeł Integracyjny imienia Jacka Graczyka przeszedł do drugiego etapu konkursu Top Inwestycje Komunalne 2022 - mówi Eliza Mordal, rzeczniczka ustckiego ratusza. - Znaleźliśmy się tam w towarzystwie 25 innych inwestycji z całego kraju i konkurujemy z dużymi miastami - Katowicami, Lublinem czy Łodzią. Spośród nich Rada Konsultacyjna wybierze 10 laureatów. Swojego faworyta mogą wybrać też czytelnicy, głosowanie trwa do 15 kwiet-



W ramach inwestycji wyremontowano zaniedbany budynek dworca PKP, zbudowano dworzec autobusowy oraz infrastrukturę drogową z parkingami przy ulicy Portowej. Wartość inwestycji to 46,4 mln zł

nia do godziny 12. Inwestycja, która otrzyma najwięcej głosów (klików) zostanie uhonorowana nagrodą specjalną od czytelników PortalSamorządowy.pl.

Zachęcamy do głosowania.

W ramach inwestycji wyremontowano zaniedbany budynek dworca PKP, zbudowano dworzec autobusowy oraz infrastrukturę drogową z parkingami przy ulicy Portowej. Wartość inwestycji to 46,4 mln zł, w tym 25 mln dofinansowania unijnego.

Wykonawca wszedł na teren budowy w lipcu 2019 roku. Uroczyste otwarcie węzła nastąpiło 26 czerwca 2021 roku. Inwestycję zakończono 29 lipca 2021 roku.

„W ramach inwestycji oprócz wygody i komfortu mieszkańców oraz odwiedzających miasto turystów zadbano przy realizacji inwestycji także o jej walory estetyczne, które dzięki realizacji inwestycji uległy znacznej poprawie. Zmodernizowana przestrzeń nabrała nowej jakości wizerunkowo-funkcjonalnej. Stała się bezpieczniejsza i bardziej przyjazna dla mieszkańców, jak i odwiedzających Ustkę turystów, zwłaszcza ulica Portowa, która bezpośrednio prowadzi do Bulwaru Portowego. Nocą węzeł rozświetla blask latarni, co buduje niepowtarzalny klimat miasta po zmroku, dodając mu wyjątkowego uroku - czytamy w konkursowym opisie inwestycji. - Zaniedbany i zniszczony dworzec PKP po renowacji stał się perełką architektoniczną. Została odnowiona elewacja oraz przeprowadzono prace naprawcze dachu wraz z odtworzeniem więźnicy na dachu głównym, wzorowane na archiwalnych zdjęciach dworca. Przy wejściu zawieszono zegar dworcowy. Wnętrze dworca nabrało również jednolitego wymiaru estetycznego. Ponadto powstało atrakcyjne zagospodarowanie skarp przy dworcu PKP tarasem, który dostępny jest dzięki schodom, kładce oraz pochylni dla osób niepełnosprawnych”.

Ustecki ratusz prosi o oddanie jak największej liczby głosów na najważniejszą w ostatnim czasie inwestycję miejską. Głosowanie Rady Konsultacyjnej i czytelników Portalu Samorządowego jest niezależne. Link do głosowania na Ustkę znajduje się na stronie internetowej miasta w informacji „Walczymy o nagrodę!”. Oficjalne wręczenie nagród planowane jest na dzień 26 kwietnia, w trakcie XIV Europejskiego Kongresu Gospodarczego w Katowicach.

©©

Największa inwestycja drogowa w powiecie bytowskim. 18 kilometrów dróg za 17,5 mln zł

Powiat bytowski

Andrzej Gurba
andrzej.gurba@gp24.pl

To największa tegoroczna inwestycja drogowa w powiecie bytowskim. Chodzi o przebudowę 18 kilometrów dróg łączących trzy gminy (Lipnica, Tuchomie, Borzytuchom) między sobą oraz z drogami wojewódzki nr 209, 212 i drogą krajową nr 20.

Zarząd Dróg Powiatowych w Bytowie właśnie rozstrzyga przetarg na wykonanie prac. Wpłynęły trzy oferty. Najtańsza wynosi 17 mln 440 tys. zł. To zdecydowanie więcej, niż kosztorys powiatu, który opiewa na około 14,6 mln zł.

Starosta bytowski Leszek Waszkiewicz informuje, że jest już porozumienie z gminami: Lipnica, Tuchomie, Borzytuchom, aby w połowie wyłożyły one potrzebne dodatkowe pieniądze. To samo uczyni powiat.

Przypomnijmy, że inwestycja ma wsparcie z Polskiego Ładu.

- W ramach tej inwestycji wykonane zostaną nowe nawierzchnie asfaltowe wraz z poszerzeniem dróg na niektórych odcinkach. Powstaną nowe chodniki, zatoki autobusowe. Wzmocnione zostaną pobocza - mówi Leszek Waszkiewicz, starosta bytowski.

Na terenie gminy Borzy-

Chodzi o przebudowę 18 kilometrów dróg łączących gminy oraz z drogami wojewódzki nr 209, 212 i drogą krajową nr 20.

tuchom prace rozpoczną się w Struszewie i dalej przez Chotkowo dojdą do granicy z gminą Tuchomie (nie są planowane prace w Modrzejewie, bo przeprowadzono je wcześniej). W Tuchomiu wykonany zostanie tylko kawałek chodnika (nie ma innych potrzeb). Dalej prace będą wykonywane od granicy gminy Tuchomie (Ciemno) do Gliśna

Wielkiego. A następnie do Borzyszkowych (całościowe prace). W Ostrowie sfreżowany zostanie asfalt i położona zostanie nowa nawierzchnia. Końcowy odcinek do przebudowy to Upiłka - Osusznica i do drogi wojewódzkiej nr 209. W samych miejscowościach jest już nowa nawierzchnia.

Wszystkie prace powinny zostać wykonane w ciągu 8 miesięcy.

Zakres prac obejmuje nie tylko odnowienie starych chodników, ale też budowę zupełnie nowych. Tak będzie w Gliźnie Wielkim i Tuchomiu. Na niektórych odcinkach zaplanowano poszerzenie drogi asfaltowej. Tak stanie się między Gliśnem Wielkim a Borzyszkowami oraz między Osusznicą a Upiłką. W tym ostatnim przypadku chodzi o wylanie jednolitego asfaltu, bo wcześniej „sztukowano” nawierzchnię, aby droga była szersza.

Wszystkie prace powinny zostać wykonane w ciągu 8 miesięcy od podpisania umowy z wykonawcą.

©©

REKLAMA

0010447661

Świetny wybór!

Już w piątek, 18 marca, z wydaniem magazynowym Twój dodatek telewizyjny.

Ciekawy, użyteczny, w przejrzystej formie graficznej.



- ✓ 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
- ✓ przewodnik z hitami VOD

Zaplanuj swój czas z nowym Tele Magazynem

TELEMAGAZYN

telemagazyn.pl

Mateusz Morawiecki i Jarosław Kaczyński z wizytą w Kijowie. „Nasz obowiązek”

Lidia Lemaniak
lidia.lemaniak@polskapress.pl



Warszawa/Kijów

Premier Mateusz Morawiecki oraz wicepremier ds. bezpieczeństwa Jarosław Kaczyński wraz z premierem Czech Petrem Fialą oraz premierem Słowenii Janezem Janšą pojechali we wtorek do Kijowa. Politycy mieli reprezentować Radę Europejską na spotkaniu z prezydentem Ukrainy Wołodymyrem Zełenskim oraz premierem Ukrainy Denysem Szmyhalem.

Mateusz Morawiecki stwierdził, że celem wizyty było potwierdzenie jednoznacznego poparcia całej Unii Europejskiej dla suwerenności i niepodległości Ukrainy oraz przedstawienie szerokiego pakietu wsparcia dla państwa i społeczeństwa ukraińskiego.

„Dziś Gruzja, jutro Ukraina, pojutrze państwa bałtyckie, a później może i czas na mój kraj, na Polskę”. Tak 14 lat temu mówił śp. Lech Kaczyński w stolicy Gruzji, Tbilisi, podczas rosyjskiej inwazji na ten kraj. Jego wizyta zmieniła wtedy percepcję tej wojny, a wielki akt odwagi dodał ducha Gruzinom i jest do dziś wspominany na całym

świecie - napisał na Facebooku premier.

Mateusz Morawiecki dodał, że dziś, w 20 dniu zbrodniczej agresji Putina na Ukrainę, razem z wicepremierem Jarosławem Kaczyńskim, premierem Czech Petrem Fialą oraz premierem Słowenii Janezem Janšą jadą do Kijowa, by pokazać Ukraińcom naszą solidarność.

- Udajemy się tam w porozumieniu z Unią Europejską - dodał. Rzecznicy Rady Europejskiej i Komisji Europejskiej poinformowali, że wizyta była skoordynowana z instytucjami europejskimi.

Michał Dworczyk z kancelarii prezydenta powiedział, że o planowaniu takiej wizyty rozmawiano podczas spotkania liderów unijnych w Wersalu w weekend.

- Te wszystkie działania były prowadzone w ścisłej koordynacji, ustaleniach z przedstawicielami Unii Europejskiej. Jeszcze w nocy premier Morawiecki rozmawiał z przewodniczącym Rady Europejskiej i przewodniczącą Komisji Europejskiej, ustalając ostateczne szczegóły w Kijowie - mówił Dworczyk.

Szef polskiego rządu podkreślił, że „w tak przełomowych dla świata chwilach naszym obowiązkiem jest być tam, gdzie wykuwa się historia”. „Bo nie chodzi o nas, tylko o przyszłość naszych dzieci, które zasługują, by żyć w świe-



Wizyta premiera Morawieckiego, wicepremiera Kaczyńskiego oraz premierów Słowenii i Czech ma być sygnałem wsparcia europejskich krajów dla walczącej Ukrainy

cie wolnym od tyranii” - zaznaczył. W podróż do Kijowa politycy udali się pociągiem, który po drodze mijał Lwów.

- Polska jest liderem we wspieraniu Ukrainy. Mimo zagrożenia dla bezpieczeństwa nadal zapewniamy naszemu państwu wsparcie wojskowe, polityczne i humanitarne. Dowodem na to jest wizyta międzynarodowej delegacji z premierem Morawieckim i wicepremierem Kaczyńskim w Kijowie - skomentował na Twitterze ambasador Ukrainy w Polsce Andriy Deszczyca.

- Co za mocny sygnał od trzech szefów rządów Polski, Czech i Słowenii. W samym środku wojny jadą do Kijowa, który jest pod ciężkim ostrzałem. Możemy się wiele nauczyć od odwagi i solidarności naszych przyjaciół ze Wschodu! - napisał na Twitterze Norbert Röttgen, członek komisji spraw zagranicznych Bundestagu (CDU).

Zdaniem Jana Piekło, byłego ambasadora RP w Kijowie, wizyta „jest wyrazem solidarności i poparcia, i ona jest w tej chwili potrzebna Ukra-

incom, ponieważ takie wsparcie, okazane w ten sposób, dodaje im odwagi i determinacji w obronie własnego kraju”. - A to nie jest obrona tylko własnego kraju, ale to jest też obrona wartości europejskich i to jest właściwie obrona nas - podkreślił ambasador Piekło.

Zdaniem byłego ambasadora RP w Kijowie wizyta premierów z UE „to jest coś, co na pewno rozwścieczy Putina”. - Oczywiście, jest aspekt związany z bezpieczeństwem. Jest tutaj zawarte pewne ry-

zyko, ale nie wyobrażam sobie, żeby Rosjanie i Putin mogli w jakiś sposób tutaj próbować powstrzymać to czy zaszkodzić, bo to by się wiązało z bardzo niebezpiecznymi dla Rosji konsekwencjami - uważa polski dyplomata.

- Szkoda trochę, że nie ma tam choćby jednego przedstawiciela zachodnich krajów UE, ale należy wyrazić nadzieję, że oni się pojawią na kolejnym etapie, ponieważ to powinna być zastosowana zasada rotacji, żeby zmieniali się po prostu politycy, posłowie, ważne osoby z różnych krajów świata wspierający Ukrainę, żeby oni byli tam po prostu obecni - dodaje Jan Piekło.

Przewodnicząca koła poselskiego Polska 2050 Szymona Hołowni Hanna Gill-Piątek powiedziała polskatimes.pl, komentując wizytę polityków w stolicy Ukrainy, że „prezydent Wołodymyr Zełenski w tej chwili po prostu potrzebuje wzmocnienia i pokazania, że jest częścią demokratycznego świata”.

- Wizyta premierów Polski, Czech i Słowenii oraz wicepremiera Polski ewidentnie służy temu, żeby prezydenta Ukrainy wzmocnić - dodała.

- Uważam, że to jak najbardziej słuszną decyzją, żeby przywódcy państw zachodnich wsparli teraz Wołodymyra Zełenskiego - oceniła posłanka.

Z KRAJU



FOT. PAVEK DUBIEL

Wysoki poziom inflacji w Polsce. GUS podał dane
Inflacja w lutym wyniosła 8,5 procent licząc rok do roku wobec 9,4 procent w styczniu. Taką informację opublikował Główny Urząd Statystyczny. Główny ekonomista PKO Banku Polskiego Piotr Bujak powiedział, że wyhamowanie inflacji w lutym to efekt zastosowania rozwiązań zawartych w drugiej tarczy antyinflacyjnej. Ekspert spodziewa się wzrostu inflacji w kolejnych miesiącach i będzie już zauważalny w danych za marzec, choć największe wzrosty, przekraczające 10 procent, nastąpią później, kiedy wzrosną ceny żywności. (IAR)

Warszawa Trzynasta emerytura zwolniona z podatku dochodowego

W tym roku trzynasta emerytura będzie zwolniona z podatku dochodowego. Każdy emeryt i rencista otrzyma „na rękę” 1217 złotych i 98 groszy - powiedziała prezes Zakładu Ubezpieczeń Społecznych Gertruda Uścińska. Przypomniała, że wypłata rozpocznie się w kwietniu, a ze świadczenia zostanie pobrana składka zdrowotna w wysokości 120,46 zł. Prezes Uścińska podkreśla, że zaniechanie przez Ministerstwo Finansów poboru podatków jest jednorazowe oraz ostateczne. To zaś oznacza, że podatek nie zostanie zapłacony ani teraz, ani w rozliczeniu rocznym. Gertruda Uścińska wyjaśnia, że zaniechanie nie dotyczy „trzynastek” należnych za poprzednie lata. Prezes ZUS przypomniała, że zgodnie z ustawą „trzynastki” są wypłacane w wysokości najniższej emerytury, która wynosi 1338 złotych 44 grosze brutto. W 2022 roku emerytury i renty wzrosły o 7 procent. (IAR)

Ponad tysiąc domów sióstr zakonnych pomaga uchodźcom

Warszawa
Family News Service
redakcja@polskapress.pl

W 924 domach zakonnych w Polsce i 98 na Ukrainie siostry zakonne udzielają pomocy duchowej, psychologicznej, medycznej i materialnej - informuje Konferencja Wyższych Przełożonych Żeńskich Zgromadzeń Zakonnych w Polsce.

Szacuje się, że od początku wojny każde z niemal 150 działających w Polsce i na Ukrainie zgromadzeń zakonnych udzieliło pomocy od kilku do nawet 18 000 osobom.

W 498 domach zakonnych w Polsce i 76 domach na Ukrainie zorganizowano miejsca noclegowe. Dotychczas schronienie otrzymało 3060 dzieci, 2420 rodzin i ponad 2 950 osób dorosłych. W 64 placówkach przygo-



Siostry zakonne przygotowały dotychczas schronienie dla 3060 dzieci, 2420 rodzin i niemal 3 tys. dorosłych

towano ponad 600 miejsc dla sierot, a w 420 placówkach czeka niemal 3000 miejsc dla matek z dziećmi.

Siostry od początku wybuchu wojny, współpracując z in-

stytucjami państwowymi i kościelnymi, zaangażowane są w przygotowywanie i wydawanie ciepłych posiłków, żywności, środków czystości, odzieży i koców. Zajmują się pomocą

w transporcie osób z miejsc objętych działaniami wojennymi, pośredniczą w poszukiwaniu pracy w Polsce, tworzą dodatkowe miejsca pracy w prowadzonych przez siebie ośrodkach, koordynują pomoc uchodźcom w sztabach pomocowych, pomagają dzieciom z Ukrainy w dostaniu się do polskich szkół, służą jako tłumaczkę języka ukraińskiego, a także same organizują zajęcia dla dzieci i matek przybyłych z Ukrainy. W prowadzonych przez siostry placówkach mogą znaleźć schronienie także osoby starsze i niepełnosprawne.

W Polsce wspólnoty zakonne stale prowadzą zbiórki produktów żywnościowych i higienicznych, które wysyłane są na Ukrainę, wydawane uchodźcom lub przekazywane do domów zgromadzeń i innych ośrodków, w których udzielana jest pomoc ofiarom wojny. Siostry przekazują również własne środki finansowe oraz środki prowadzonych przez siebie fundacji.

Obecnie na Ukrainie przebywają 332 siostry z polskich zgromadzeń zakonnych.

Skończyły się złote czasy i frykasy dla drogich i niedziałających metod odchudzających!



Ten plaster błyskawicznie WYSZCZUPLI TWÓJ BRZUCH

i odchudzi Ciebie, a nie Twój portfel!

**ODBIERZ GO
GRATIS!**

Cienki jak bibułka, niewidoczny pod ubraniem i niebywale skuteczny.

Dyskretny plasterk wyszczupli Cię nawet o kilka kilogramów już w 1. tygodniu!Nie odwodni, nie przeczyści, nie zatruje chemikaliami. Nasączony jest naturalnymi składnikami spalającymi tłuszcz, zebranymi na przylądku Cape Grim w Tasmanii. W najczystszej części świata! Nie bez powodu ogromne korporacje chcą odkupić udziały od twórców plasterów. **ZAMÓW GO, DOPÓKI JEST DOSTĘPNY, JUŻ ZA 0 ZŁ!**Daria,
57 lat**Zrzuciłam 22 kg
– to było banalnie proste!**

Tego jeszcze nie było. Przełomowa formuła odchudzi Cię... przez skórę! Od teraz nie musisz faszerować się tabletkami, popijać paskudnych ziółek, wylewać potów na siłowni ani rezygnować z pyszności, żeby uzyskać wymarzoną sylwetkę. Mniej kilogramów, głębokie wcięcie w tali, jędrna skóra i doskonała kondycja – małeńki, półprzezroczysty plasterk da Ci to wszystko! Nic dziwnego w tym, że prezesi ogromnych firm marzą, aby odkupić ten nowatorski patent. Genialny środek, opracowany na bazie ekologicznych składników z Tasmanii, każdego dnia zyskuje nowych fanów! Do tej pory **odchudził na stałe już 568 973 osób**, a będzie ich jeszcze więcej. Przezskórny modelator sylwetki właśnie został udostępniony ZA DARMO.

TO TWOJA SZANSA NA SMUKŁE CIAŁO!



Nareszcie coś, od czego stracisz kilogramy, a nie pieniądze

Kapsułki ze znacznikiem „fit”, pasy wyszczuplające, „nasiona mocy” od celebrytów, które kosztują średnią krajową... Zastanawiasz się, dlaczego te wszystkie „wspaniałe” metody dały Ci jedynie efekt jo-jo i dziurę w portfelu? Prawda jest przykra, ale musisz ją poznać: dotychczas nikomu nie zależało, żeby odchudzić Cię raz na zawsze. Mnóstwo korporacji oferuje produkty, które działają na krótko albo wcale. Te firmy doskonale wiedzą: nawracające kilogramy to powracający klient. Spec. Oliver Munro, badacz właściwości leczniczych tasmańskiej fauny i flory, współtwórca plasterów wyszczuplających

zapewnia: Na szczęście wreszcie mamy solidną alternatywę. Do obrotu zostały dopuszczone plastry, które pracują nad Twoją sylwetką 24 h na dobę, aż stanie się idealna. I jest to trwały rezultat!

Im większą masz teraz nadwagę, tym szybciej schudniesz!

Twoja nadwaga wynosi 10 kg lub więcej? Masz genetyczną tendencję do nadprogramowych kilogramów? Przez insulinooporność tyjesz z powietrza? Tym lepiej! Składniki, którymi nasączony jest plaster, uwalniają się z niego przez całą dobę i zamieniają organizm w maszynkę do spalania podskórnej tkanki tłuszczowej. Im więcej masz zalegających komórek tłuszczowych, tym szybciej Twoje ciało zacznie się ich pozbywać.

Badania potwierdzają: 191/200 osób, które przyklejały plastry, schudło średnio ponad 25 kilogramów. – **mówi spec. Munro.** Dla Ciebie to doskonała wiadomość! Oznacza, że możesz zlikwidować faliującą „oponkę” w pasie i wałki tłuszczu trzęsące się przy każdym kroku. Nawet jeśli do tej pory NIGDY Ci się to nie udało!

Tym razem pozbędziesz się tłuszczu i kompleksów na stałe

Ten plaster stworzyli naukowcy, a nie marketingowcy. Naprawdę działa, daje maksymalne efekty i nie utrudnia codziennego życia. Jego stosowanie jest niezwykle wygodne: nie musisz zmieniać pór posiłków, wprowadzać dodatkowych ćwiczeń ani unikać wysokich napojów. Chociaż jest niewiele większy od pięciozłotówki, bezwzględnie rozprawia się z otyłością brzuszna, spala podskórny tłuszcz i modeluje szczupłą, kuszącą pośladki, talię oraz uda. **Już niedługo możesz z przyjemnością przegłądać się w lustrze i mierzyć ubrania mniejsze o nawet 2 rozmiary niż dotychczas.**

OBIETNICA SPEC. MUNRO: „Zdrowe, szczupłe ciało nie musi Cię nic kosztować!”

Przyklejasz plaster i nie musisz robić już niczego więcej. Nadmiarowy tłuszcz topnieje w oczach i nigdy nie wraca. To naprawdę jest takie proste! Dziś chcę podarować Ci szansę do przetestowania wybitnych plasterów bezpłatnie. Bez wydawania pieniędzy, bez ryzyka – jedyne co musisz zrobić to zadzwonić na specjalną infolinię i zgłosić się po swoje DARMOWE opakowanie, a wykwalifikowany Doradca je do Ciebie wyśle. Pospiesz się – decyduje kolejność zgłoszeń.

Prof. Oliver Munro

Możesz ekspresowo zyskać 4 X SZYBSZY METABOLIZM!

Doskonała metoda z Tasmanii to ratunek dla tych, którzy nie lubią się męczyć i pocić, a z odchudzania chcą mieć to, co najlepsze: płaski brzuch, lekkie ciało i energię do życia. Naturalne składniki, sprasowane w tej genialnej formule, podkręcają przemianę materii aż o 300%. Jesz, co chcesz, a wałki tłuszczu po prostu nie mają szans się odłożyć!

Marek Przybysz,
specjalista ds. dietytyki**ZADZWOŃ PO DARMOWE OPAKOWANIE** plasterów spalających tłuszcz i na własnej skórze przekonaj się, że **błyskawicznie schudniesz.**Pierwsze 100 osób, które zadzwonią do 30.03.2022 r.,
otrzyma 100% REFUNDACJI OD PRODUCENTA**ZADZWOŃ: 86 479 23 31**

Pon.-pt. 08:00-20:00, sob. 08:00-20:00.

Zwykłe połączenie lokalne bez dodatkowych opłat.

**ZRÓB SOBIE
PREZENT
NA WIOSNĘ**

Zelenski wezwał rosyjskich żołnierzy do poddania się

Kijów

Wojciech Rogacin

wojciech.rogacin@polskapress.pl

Ukraiński prezydent Wołodymyr Zelenski opublikował we wtorek kolejne nagranie, w którym wezwał rosyjskich oficerów i żołnierzy atakujących jego kraj, by się poddali. Zapewnił, że będą traktowani jak ludzie, lepiej niż przez własnych dowódców, a przede wszystkim ocala życie.

- Minął dziewiętnasty dzień naszego oporu, który przybliżył nas do zwycięstwa i do pokoju - rozpoczął swoje przemówienie Wołodymyr Zelenski, kierując się do swoich rodaków.

Dodał, że Rosyjscy wojskowi nie spodziewali się takiego oporu Ukraińców, gdyż uwierzyli we własną propagandę, która od dekad kłamie na temat swego sąsiada.

- Teraz jednak zrozumieli, że nie osiągną niczego na tej wojnie. Wiedzą o tym żołnierze Rosyjscy, wiedzą ich oficerowie. Uciekają z pola walki, porzucając sprzęt. Bierzemy go jako zdobycz wojenną. Dzisiaj faktycznie Rosja stała się jednym z dostawców sprzętu wojenskowego dla Ukrainy - mówił Zelenski.

Następnie po rosyjsku zwrócił się do rosyjskich żołnierzy, wzywając ich do porzucenia bezsensownej walki.

- Rosyjscy żołnierze i oficerowie. Doskonale wiecie, że ni-

czego nie zdobędziecie na Ukrainie. Odbierzecie życie wielu ludziom. Ale też stracie wasze życie. Po co macie umierać? W imię czego? - pytał Zelenski.

I dodał, że z podsłuchanych rozmów rosyjskich wojskowych między sobą oraz z ich rozmów z rodzinami Ukraińcy wiedzą, co sami wojskowi Rosji sądzą o całej wojnie i swoim państwie.

- Wyciągamy wnioski. Wiemy, kim jesteście. Dlatego proponuję wam wybór. W imieniu ukraińskiego narodu daję wam szansę przetrwania. Jeśli poddacie się naszym wojskom, będziemy traktować was tak, jak powinno się traktować ludzi: po ludzku, z szacunkiem. W sposób, w jaki nie jesteście traktowani we własnej armii, ani w jaki wasza armia nie traktuje naszych ludzi. Wybierajcie - mówił Wołodymyr Zelenski.

Prezydent Ukrainy powiedział jednocześnie, że odpowiedzialni za zbrodnie wojenne, za bombardowanie ukraińskich miast oraz ostrzał cywilów będą przed międzynarodowym wymiarem sprawiedliwości odpowiadać za swoje zbrodnie.

Zelenski powiedział także, że Ukraina ma pełne wsparcie Unii Europejskiej i demokratycznego świata. Powiedział, że na Rosję nakładane będą kolejne światowe sankcje, a rząd Izraela stara się działać na rzecz porozumienia pokojowego. ©

Silne bombardowanie Kijowa. Dramat w Mariupolu

Kazimierz Sikorski

kazimierz.sikorski@polskapress.pl

Kijów

Kijów ponownie znalazł się pod rosyjskim ostrzałem. W nocy z poniedziałku na wtorek pociski agresora trafiły w budynki mieszkalne w ukraińskiej stolicy.

Eksplozje wywołały pożary w dziesięciopiętrowym bloku i domu prywatnym - informowało ukraińskie Ministerstwo ds. Sytuacji Nadzwyczajnych.

Pierwszy wybuch miał miejsce w dzielnicy Padół w centrum ukraińskiej stolicy, a płomienie objęły pierwsze pięć pięter i pożar udało się strażakom ugasić nad ranem. Jak podały miejscowe służby do szpitala trafiła jedna osoba.

Z kolei w dzielnicy Osokorky zapalił się od wybuchu pocisku artyleryjskiego dwukondygnacyjny budynek mieszkalny. Jak na razie nie ma informacji o ofiarach.

Syreny alarmowe obudziły mieszkańców miasta we wtorek przed godziną 5. Potem słychać było serię eksplozji. Dwa ostatnie wybuchy słychać było w południowo-zachodniej części Kijowa.

Jak podało ukraińskie dowództwo siłom rosyjskim nie udało się przybliżyć do miasta,



FOT. AP/ASSOCIATED PRESS/EAST NEWS

Rosyjskie pociski od wtorkowego poranka spadały między innymi na bloki mieszkalne w Kijowie

obrona skutecznie powstrzymuje agresora. Wojskowi Ukrainy mówią, że Moskwa konsekwentnie stosuje barbarzyńską metodę ostrzeliwania i bombardowania obiektów cywilnych w miastach, co ma wystraszyć miejscową ludność i złamać ducha walki obrońców.

Ruszyła ewakuacja z Mariupola Pierwsi cywilni mieszkańcy Mariupola mogli w końcu ewakuować się z tego miasta. Mariupol stał się symbolem wojennych cierpień Ukrainy.

Konwojowi 160 samochodów pozwolono opuścić teren tzw. korytarzem humanitarnym. Rosjanie utworzyli punkt kontrolny i ci, którzy mieli samochody i paliwo, zaczęli wyjeżdżać z Mariupola w kierunku Zaporozża - powiedział Andrei

Rempel z rady miasta Mariupol.

W ciągu pierwszych dwóch godzin wyjechało 160 samochodów. Prawdopodobnie będzie ich znacznie więcej. Miasto nadal jest bombardowane, ale droga ewakuacji nie jest ostrzeliwana. Nie wiemy, kiedy pierwsze samochody dotrą do Zaporozża, ponieważ jest wiele rosyjskich punktów kontrolnych, które trzeba przejechać - dodał.

Uzyskanie bezpiecznego przejścia mieszkańcom Mariupola było głównym postulatem Kijowa w kilku rundach rozmów pokojowych z Rosjanami.

Miasto jest nadal otoczone - powiedział Robert Mardini, dyrektor generalny Międzynarodowego Komitetu Czerwonego

Krzyża, a sytuacja obłożonych cywilów jest „koszmarem”.

Operacja pod fałszywą flagą?

Ministerstwo Obrony Wielkiej Brytanii ostrzegło w aktualizacji informacji wywiadowczej, że Rosja może planować użycie na Ukrainie broni chemicznej lub biologicznej w ramach operacji pod fałszywą flagą, czemu towarzyszyłaby szeroko zakrojona dezinformacja.

„Rosyjskie oskarżenia, że Ukraina zamierza użyć broni chemicznej i biologicznej trwają. Nie znaleźliśmy żadnych dowodów na poparcie tych oskarżeń. Rosja może planować użycie broni chemicznej lub biologicznej w ramach operacji »pod fałszywą flagą« - czytamy w informacji opublikowanej w poniedziałek wieczorem.

Operacja mogłaby przybrać formę sfingowanego ataku, upozorowanego „odkrycia” środków lub amunicji albo sfabrykowanych dowodów na rzekome ukraińskie plany użycia takiej broni. Podkreślono, że „atakowi pod fałszywą flagą niemal na pewno towarzyszyłaby szeroko zakrojona dezinformacja, by utrudnić przypisanie winy”.

W aktualizacji informacji wywiadowczej napisano, że „dane wywiadowcze sugerują, że Rosja prawdopodobnie zamierzała wykorzystać operację »pod fałszywą flagą«, aby uzasadnić swoją początkową inwazję na Ukrainę w dniu 24 lutego”.

NA ŚWIECIE



FOT. D3RF

Bruksela

Czwarty pakiet sankcji na Rosję

Europejscy ministrowie finansów formalnie zatwierdzili w poniedziałek wieczorem czwarty pakiet sankcji wymierzony w ponad 600 obywateli Rosji oraz w ten kraj. Jak informuje CNN, francuski minister finansów Bruno Le Maire nazwał to „historyczną decyzją”. To „najwyższy i najsilniejszy pakiet sankcji, jaki kiedykolwiek przyjęła Unia Europejska w jej historii” - stwierdzili ministrowie finansów Unii Europejskiej. Nazwiska rosyjskich osób i podmiotów objętych nową rundą sankcji nie zostały ujawnione. - Wprowa-

dzamy nowy zakaz wwozu do Rosji niektórych towarów, takich jak dobra luksusowe, i wycofamy państwu rosyjskiemu klauzulę najwyższego uprzywilejowania w Światowej Organizacji Handlu - powiedział Le Maire, cytowany przez CNN. Według niego ma to pozwolić 27 państwom członkowskim UE zwiększyć poziom cła na wszystkie rosyjskie towary. (AIP)

Waszyngton

Amerykański astronauta wróci na Ziemię w statku Sojuz

NASA poinformowała, że astronauta Mark Vande Hei powróci z Międzynarodowej Stacji Kosmicznej pod koniec tego miesiąca na pokładzie rosyjskiego statku kosmicznego Sojuz, jak wcześniej planowano - podała stacja CNN. Agencja potwierdziła, że nadal ściśle współpracuje z rosyjską agencją kosmiczną Roscosmos na Międzynarodowej Stacji Kosmicznej, pomimo narastających napięć geopolitycznych. (AIP)

Londyn

Trzech byłych brytyjskich żołnierzy zginęło na Ukrainie

Jak podaje brytyjski dziennik „Daily Mirror” trzech byłych żołnierzy brytyjskich sił specjalnych prawdopodobnie zginęło w niedzielnym rosyjskim ataku na poligon w Jaworowie na zachodzie Ukrainy, tuż przy granicy z Polską. Brytyjskie władze prowadzą śledztwo w tej sprawie. Na razie nie ma oficjalnego potwierdzenia śmierci brytyjskich żołnierzy. Według gubernatora obwodu lwowskiego ponad 30 pocisków spadło na poligon w Jaworowie. 35 osób miało zginąć, 130 osób zostało rannych. Brytyjski resort obrony poinformował, że może komentować tylko sprawy dotyczące personelu wojskowego, a pytane o ten atak źródła w Biurze Spraw Zagranicznych, Wspólnoty i Rozwoju (FCDO) powiedziały The Mirror, że nie są świadome jakichkolwiek brytyjskich ofiar wśród zmarłych. Jednocześnie FCDO odradza wszelkie podróże na Ukrainę obywatelom brytyjskim. (KS)

Doradca Zelenskiego przewiduje, że wojna skończy się w maju

Kijów

Lidia Lemaniak

lidia.lemaniak@polskapress.pl

- Wojna na Ukrainie prawdopodobnie zakończy się na początku maja, kiedy Rosji zabraknie środków do ataku na sąsiada - ocenił w poniedziałek późnym wieczorem Oleksij Arestowicz, doradca szefa sztabu prezydenta Ukrainy.

Rozmowy między Kijowem a Moskwą, w które Arestowicz nie jest osobiście zaangażowany, przyniosły jak dotąd bardzo niewiele rezultatów poza kilkoma korytarzami humanitarnymi z obłożonych ukraińskich miast.

W filmie opublikowanym przez kilka ukraińskich mediów Arestowicz powiedział, że dokładny czas zakończenia

wojny będzie zależał od tego, ile środków Kreml był gotów przeznaczyć na kampanię. - Myślę, że nie później niż w maju, na początku maja, powinniśmy mieć porozumienie pokojowe, może znacznie wcześniej. Zobaczmy, mówię o ostatnich możliwych terminach - mówił.

- Jesteśmy teraz na rozwidleniu drogi: albo dojdzie do porozumienia pokojowego zawartego bardzo szybko, w ciągu tygodnia lub dwóch, z wycofaniem wojsk i wszystkim, albo będzie próba zeskrobania niektórych, powiedzmy, Syryjczyków na rundę drugą, a kiedy ich również zmielimy, porozumienie do połowy kwietnia lub pod koniec kwietnia - ocenił.

Powiedział, że „całkowicie szalony” scenariusz może również obejmować wysłanie

przez Rosję nowych poborowych po miesiącu szkolenia.

Mimo to, nawet po uzgodnieniu pokoju, małe taktyczne starcia mogą pozostać możliwe przez rok, według Arestowicza, chociaż Ukraina nalega na całkowite usunięcie rosyjskich wojsk ze swojego terytorium.

Rozmowy pokojowe między Ukrainą a Rosją wznowiono w poniedziałek i kontynuowano we wtorek.

Doradca prezydenta Zelenskiego Mychajło Podoljak powiedział, że chociaż obie strony aktywnie wyrażają swoje określone stanowiska, a komunikacja jest utrzymywana, trudno osiągnąć porozumienie. - Powodem niezgody są zbyt różne systemy polityczne - powiedział Podoljak, dodając, że Rosja opiera się na polityce ultimatum i tłumienia własnego społeczeństwa. ©

Stopa cukrzycowa jako powikłanie nieprawidłowo leczonej choroby

Ze stopą cukrzycową boryka się 6-10 procent chorych na cukrzycę. Powikłanie to wynika ze zmian w tkankach głębokich związanych z zaburzeniami neurologicznymi lub chorobą naczyń obwodowych kończyn dolnych

Choroby metaboliczne

Agata Siemiaszko

agata.siemiaszko@polskapress.pl

Pacjenci z objawami stopy cukrzycowej często nie potrafią ich rozpoznać i zbyt późno zgłaszają się do lekarza. Niestety, w takich przypadkach przekłada się to nawet na konieczność amputacji całej stopy.

Do objawów stopy cukrzycowej zaliczamy nie tylko rany i owrzodzenia na stopach. To także ból stóp w czasie ruchu lub w spoczynku, ich drętwienie i zniekształcenie oraz charakterystyczny sposób chodzenia. Powikłanie to rozwija się głównie w wyniku utrzymujących się wysokich poziomów cukru we krwi (hiperglikemii). Zbyt długo utrzymujący się taki stan powoduje uszkodzenie nerwów obwodowych, czyli neuropatię obwodową. Chroniczna hiperglikemia powoduje także rozwój zmian miażdżycowych oraz uszkodzenie naczyń krwionośnych w kończynach.

Właściwa diagnoza

Stopa cukrzycowa neuropatyczna i niedokrwienna wymaga różnego leczenia, dlatego przed jego rozpoczęciem konieczna jest właściwa diagnoza.

Wyróżnia się 3 postaci zespołu stopy cukrzycowej. Są to:

- Stopa cukrzycowa niedokrwienna - rozwija się u 15 proc. chorych, szczególnie u osób z cukrzycą typu II. Z powodu przedłużającej się hiperglikemii następują zmiany miażdżycowe w obrębie kończyn dolnych, a tym samym powoduje to zaburzenie transportu krwi, szczególnie w palcach. Niedostateczny transport krwi prowadzi do niedokrwienia i zaczynają obumierać tkanki. Chorzy mają prawidłowe odczuwanie bodźców w miejscach nieobjętych niedokrwieniem.
- Stopa cukrzycowa neuropatyczna - rozwija się u 35 proc. chorych,



U osoby chorującej długo na cukrzycę ważne jest, by nawet małą ranę na stopie zdezynfekować i zabezpieczyć

szczególnie tych z cukrzycą typu I. Na skutek neuropatii cukrzycowej dochodzi do uszkodzenia nerwów obwodowych w stopie. Chory ma obniżone odczuwanie bodźców zewnętrznych, takich jak dotyk lub zmiany temperatur. Wskutek drobnych urazów powstają skaleczenia, a następnie trudna do opanowania infekcja. Zaburzenia nerwowe powodują deformację stopy, a tym samym zwiększone ryzyko otarć i odcisków.

- Stopa cukrzycowa mieszana - ma ją połowa pacjentów. Niedokrwienie występuje w równym stopniu z neu-

ropatią. Rany u tych pacjentów goją się zdecydowanie trudniej.

Jak leczyć stopę cukrzycową?

Leczenie tego powikłania jest długotrwałe i wymaga zaangażowania wielu specjalistów. Najważniejszym elementem jest ustabilizowanie prawidłowego poziomu glikemii. Konieczne jest zatem wprowadzenie leków oraz odpowiedniej diety.

Wymagana jest ponadto specjalna pielęgnacja, gdyż prawidłowa higiena stóp u diabetyków pomaga zmniejszyć ryzyko poważnej infekcji oraz przyspiesza gojenie się ran.

Dodatkowo podczas leczenia należy odciążać chorą kończynę, aby zapewnić jej możliwie jak najlepsze warunki do gojenia. W przypadku osób z zaawansowanymi owrzodze-

Z powodu zespołu stopy cukrzycowej ok. 9 tysięcy pacjentów rocznie ma amputowaną część stopy, całą stopę lub nawet całą nogę - podano w raporcie NFZ nt. cukrzycy

niami istnieje konieczność poruszania się o kulach lub na wózku inwalidzkim.

Niestety, obniżenie odczuwania bodźców w stopie może powodować trudności w zauważeniu ewentualnych uszkodzeń i odcisków. Aby tego uniknąć, należy codziennie oglądać stopy, zwracając szczególną uwagę na przestrzeń między palcami.

Domowym sposobem na pielęgnację stopy cukrzycowej jest przede wszystkim codzienna higiena. Ważne jest, aby stopy były myte w wodzie o temperaturze poniżej 37 stopni Celsjusza, a kąpiele nie były długie (sprzyja to wnikaniu bakterii i grzybów w głąb naskórka). Należy używać delikatnych produktów, najlepiej przeznaczonych do skóry z owrzodzeniami. Po zakończonej kąpieli trzeba dokładnie i delikatnie osuszyć stopę, zwracając uwagę na okolice między palcami. Paznokcie muszą być obcinane prosto i niezbyt krótko, by uniknąć ich wrastania.

W aptece dostępne są specjalne maści dedykowane osobom ze stopą cukrzycową, zawierające kwas hialuronowy, witaminę E, mikronizowane srebro czy masło shea. Składniki te tworzą barierę ochronną między raną a środowiskiem zewnętrznym, dzięki czemu przyspieszają proces gojenia.

Uwaga na dobór obuwia

Buty dla osoby ze stopą cukrzycową powinny być płaskie, odpowiednio szerokie i elastyczne, by nie powodować otarć i odcisków. Trzeba starannie dobrać krój i rozmiar, żeby nic nie powodowało ucisku stopy i paznokcia. Wiele firm poleca swoje produkty jako odpowiednie również przy tym problemie zdrowotnym, jednak lepiej jest wybrać obuwie od producenta specjalizującego się w tej dziedzinie. Profesjonalne buty na stopę cukrzycową mają wyściółkę z jonami srebra, która działa antibakteryjnie. Koszt takich butów zaczyna się od 150 zł.

Dieta wegetariańska to liczne korzyści. Zdrowie wspiera nawet ograniczenie mięsa!

Jadłospis bez mięsa ma udowodnione korzyści prozdrowotne. Najnowsze dane na ten temat dotyczą ochrony przed wszystkimi rodzajami nowotworów

Odżywianie

Anna Rokicka-Żuk
anna.rokicka@polskapress.pl

Wegetarianizm to dieta bezmięśna, inaczej jaska. Taki sposób odżywiania, a przynajmniej ograniczenie posiłków z udziałem mięsa, deklaruje coraz więcej Polaków. Do najważniejszych zalet jej stosowania należy korzystny wpływ na zdrowie, a zwłaszcza zmniejszenie zagrożenia chorobami cywilizacyjnymi.

Powodów do przejścia na wegetarianizm jest więcej – począwszy od kwestii etycznych i związanych z ekologią, a na dbałości o sylwetkę i modzie skończywszy. Teraz warto też dodać, że osoby ograniczające mięso i inne produkty zwierzęce rzadziej zapadają na nowotwory jako takie na przestrzeni kolejnej dekady.

Bezcenna ochrona

Związek między jedzeniem mięsa i zwiększonym prawdopodobieństwem rozwoju niektórych rodzajów nowotworów znany jest od lat. W ślad za wytycznymi światowymi również polscy eksperci zalecają ograniczenie spożycia tego



Mięso warto zastąpić np. kotlecikami z ciecioriki

produktu w prawidłowej, prozdrowotnej diecie, do pół kilograma tygodniowo w postaci surowej.

Teraz argument na rzecz bardziej roślinnej diety dotyczy ryzyka rozwoju wszystkich typów nowotworów, co potwierdzili badacze z Uniwersytetu Oksfordzkiego. Poddali oni analizie dane przeszło 472 tys. Brytyjczyków w wieku 40-70 lat, zbierane na przestrzeni ponad 11 lat.

Na podstawie składu diety każdego z uczestników zakwalifikowano do jednej z grup, po czym oszacowano prawdopodobieństwo zachorowania na najczęściej występujące nowotwory w porównaniu z mięsożercami (tak zdefiniowano osoby jedzące czerwone i białe mięso, w tym również przetworzone w postaci wędlin). Co ustalono?

- U osób o niskim spożyciu mięsa, które sięgały po te same produkty, co mięsożercy, ale najwyższe 5 razy w tygodniu, ryzyko rozwoju raka było o 2 proc. mniejsze niż w przypadku spożycia codziennego.

- Osoby, które nie jedzą mięsa ssaków, ale nie unikają mięsa ryb, chorowały na nowotwory

o 10 proc. rzadziej niż mięsożercy.

- Uczestnicy rezygnujący z mięsa, a zwłaszcza weganie (unikający wszelkich produktów odzwierzęcych), byli o 14 proc. mniej narażeni na rozwój wszystkich nowotworów niż inne grupy.

- Dieta wegetariańska okazała się szczególnie korzystna dla kobiet po menopauzie, zmniejszając zagrożenie rakiem piersi o 18 proc.

- U mężczyzn będących jarożnami zagrożenie rakiem prostaty było niższe o 31 proc., a u jedzących ryby – o 20 procent.

- Samo zmniejszenie ilości mięsa i unikanie sięgania po nie częściej niż pięć dni w tygodniu wiązało się z mniejszym ryzykiem rozwoju raka jelita grubego (o 9 proc.).

Roślinne korzyści

Dobrze zaplanowana dieta wegetariańska jest sycąca, ma wysoką zawartość błonnika, dużą objętość przy małych dawkach kalorii i działanie przeciwwzapalne. Dzięki temu wegetarianie żyją średnio o 3,5 roku dłużej i ważą o 15 proc. mniej niż osoby na diecie z mięsem. Przejście na wegetarianizm powoduje utratę ki-

logramów nawet bez ćwiczeń i liczenia kalorii, również w przypadku osób z insulinopornością i cukrzycą typu 2.

Bezmięsne menu zwiększa wrażliwość komórek na insulinę, obniża stężenie glukozy we krwi na czczo oraz usprawnia regulację jej poziomu. Dzięki temu zmniejsza ryzyko rozwoju cukrzycy t. 2 nawet o 20 procent. W badaniach klinicznych redukowało też skurczowe ciśnienie krwi o 4,8 mm Hg, a rozkurczowe – o 2,2 mm Hg oraz poziom cholesterolu całkowitego o 29,2 mg/d (w tym stężenie „złego” cholesterolu LDL). Oznacza to mniejsze zagrożenie m.in. nadciśnieniem (o 34 proc.), chorobą wieńcową serca (o 40 proc.) i przedwczesną śmiercią wskutek chorób układu krążenia (o 40 proc.). A na dodatek u 91 proc. badanych dochodziło przynajmniej do częściowego przywrócenia sprawnego krążenia w arteriach objętych miażdżycą.

Korzyści zapewniają już jednak nawet niewielkie zmiany w menu, jak np. zmniejszenie spożycia produktów odzwierzęcych z 5-6 do 4 porcji tygodniowo.

Dla kogo?

Zbilansowana dieta jaska to menu odpowiednie dla osób w każdym wieku. Jest szczególnie polecana tym, którzy nie mogą schudnąć na konwencjonalnej diecie – albo chcą pozbyć się nadwagi łatwiej i szybciej niż jest to możliwe z pomocą innych kuracji. Wegetarianizm pomaga też poprawiać stan zdrowia osób z zaburzeniami, a nawet schorzeniami metabolicznymi. Usprawnia też trawienie, wspomaga stan skóry i podnosi poziom energii.

Jeśli jednak dieta wegetariańska oprócz mięsa wyklucza również inne, albo wszystkie produkty odzwierzęce, stosowanie jej może wymagać konsultacji z lekarzem. Tak jest zwłaszcza w ciąży, podczas karmienia piersią, u dzieci, osób starszych oraz niedożywionych i z niedoborami pokarmowymi.

POLECAMY

Jak uzupełnić brakujące składniki w diecie? **Na to zwróć uwagę, gdy stosujesz dietę bezmięsną**

PESCOWEGETARIANIZM

Przy wyłączeniu z diety mięsa, a zachowaniu spożycia ryb (zwłaszcza tych tłustych z morza), ryzyko niedoboru żelaza jest znikome. Podobnie jest z cynkiem i wit. z grupy B, które zawsze towarzyszą białkom. Wszystkie produkty zwierzęce, w tym ryby, to właśnie produkty białkowe.



LAKTOOWEWEGETARIANIZM

Dieta bez mięsa i ryb, ale zawierająca przetwory mleczne i jaja, powinna zapewniać składniki deficytowe (w tym żelazo) dzięki zwiększeniu ilości tych produktów. A także innych, takich jak nasiona strączkowych, orzechy i pestki (źródła roślinnych omega-3) oraz ziarna zbóż.



LAKTOWEWEGETARIANIZM

Jeżeli oprócz mięsa w jadłospisie nie ma także ryb i jaj, należy zadbać też o właściwe spożycie wielonienasyconych kwasów tłuszczowych. Obecny w rybach morskich jod dostarczą zaś produkty mleczne, jodowana sól, glony i algi w suplementach diety (często bazują na produktach tłuszczowych omega-3).



OWOWEWEGETARIANIZM

W diecie bezmięsnej wykluczającej też ryby i jajka należy zadbać o odpowiednie spożycie wapnia. Dostarczą go pokarmy zasobne również w żelazo (nasiona strączkowe, oleiste i zbożowe). Gdy menu bez nabiału bazuje na produktach niskoprzetworzonych, niezbędne dawki wapnia są mniejsze.



WEGANIZM

W przypadku każdej odmiany wegetarianizmu trzeba zwrócić uwagę na przyjmowanie odpowiednich dawek białka, ale w diecie czysto roślinnej to szczególnie ważne. Odpowiednie produkty zapewnią większość deficytowych składników, ale bezwzględnej suplementacji wymaga witamina B12.



FLEKSITARIANIZM

Choć fleksitarianizm czy też semiwegetarianizm, czyli elastyczna dieta wegetariańska (czy też menu półwegetariańskie), nie jest tak naprawdę wegetarianizmem, uznaje się go za korzystny w związku z ograniczeniem spożycia mięsa. Najlepiej jeść je rzadziej niż pięć razy w tygodniu.



WARTO WIEDZIEĆ

ILE MIĘSA MOŻNA JEŚĆ NA DZIEŃ?

Odpowiednio małe porcje mięsa, która można bezpiecznie uwzględnić w diecie, to np. 70 g dziennie lub 100 g przez 5 dni w tygodniu, przy czym podana waga dotyczy produktów przed obróbką. Te oficjalne zalecenia wynikają z faktu, iż żelazo hemowe, czyli forma zawarta w mięsie, jest przyswajalne tylko w ograniczonych ilościach. Nadmiar przechodzi natomiast w jeli- tach przemiany, w których powstają rakotwórcze związki.

Oczyszczanie zatok – czym i jak je płukać, aby zabieg był bezpieczny?

Zalegająca w nosie gęsta wydzielina utrudnia oddychanie. Skutecznie usuniesz ją za pomocą domowych irygacji lub zabiegów laryngologicznych

Laryngologia

Alicja Hudzik
redakcja@stronazdrowia.pl

Płukanie zatok, nazywane też irygacją, to jeden ze sprawdzonych sposobów na złagodzenie zapalenia zatok i towarzyszącego mu bólu. Zabieg pozwala na usunięcie zalegającej wydzieliny, co ułatwia oddychanie i pomaga ograniczyć stan zapalny. Płukanie można wykonać samodzielnie lub w gabinecie lekarskim.

Metoda oczyszczania zatok za pomocą odpowiednich roztworów może wspomóc leczenie ostrego i przewlekłego zapalenia zatok u dzieci i dorosłych. Płukanie nawilża błonę śluzową dróg oddechowych, usuwa nadmiar wydzieliny, udrażnia nos oraz zatoki, likwiduje część patogenów oraz łagodzi stan zapalny.

Wskazania do zabiegu
Zabieg oczyszczania jest pomocny przy zapaleniu zatok

DOWIEDZ SIĘ

PŁUKANKA Z WODY UTLENIONEJ

W przypadku zapalenia zatok niektórzy polecają także płukanie ich wodą utlenioną. Nie jest to jednak zabieg bezpieczny, ponieważ nadtlenek wodoru działa niszcząco nie tylko na patogeny, ale również na komórki ludzkie. Może uszkadzać błony śluzowe i powodować powstawanie ran. Jeżeli mimo to chcemy zastosować tę metodę, wybierzmy najniższe stężenie (3 proc.) i mocno ją rozcieńczmy – najlepiej dodać kilka kropli do porcji wody. Nie gwarantuje to jednak, że roztwór nie zadziała drażniaco na błony śluzowe dróg oddechowych, dlatego nie jest to metoda zalecana.



Zabieg oczyszczania zatok można przeprowadzić w warunkach domowych lub szpitalnych. Domowe oczyszczanie wykonuje się z pomocą specjalnego zestawu dostępnego w aptece

przynosowych i czołowych, a także wtedy, gdy u pacjenta wystąpił obrzęk nosa, np. w wyniku alergii, stosowania leków donosowych lub infekcji. Przeprowadza się go także przy niedrożności ujść zatok powstałej w wyniku zalegania wydzieliny lub przebywania w klimatyzowanych pomieszczeniach. Płukanie nosa stosuje się także profilaktycznie, by zadbać o odpowiednią higienę dróg oddechowych i nie dopuścić do nawrotu infekcji.

Osoby cierpiące na przewlekłe lub nawracające stany zapalne mogą zdecydować się na specjalistyczny zabieg oczyszczania zatok, przeprowadzany przez lekarza laryngologa w warunkach szpitalnych.

Metoda Proetza

Płukanie zatok metodą Proetza to prosty i nieinwazyjny zabieg, który wykonuje się w gabinecie laryngologicznym. Stosuje się go w cięższych stanach zapalnych oraz w sytuacjach, gdy leczenie farmakologiczne nie przynosi oczekiwanych rezultatów.

Do płukania zatok tą metodą wykorzystuje się roztwór chlorku soli z antybiotykiem,

który podawany jest do nosa za pomocą specjalnej dyszy, natomiast wydzielina z zatok pacjenta jest usuwana przez urządzenie ssące. Zabieg trwa kilka minut, nie wymaga znieczulenia i może być wielokrotnie powtarzany bez obaw o powikłania lub skutki uboczne.

Endoskopowe czyszczenie zatok

Jest to również nieinwazyjny zabieg, który stosowany jest w przypadku przewlekłych stanów zapalnych w celu udrażnienia zatok. Wykonuje się go z użyciem endoskopu optycznego i narzędzi mikrochirurgicznych. Procedurę przeprowadza się w znieczuleniu ogólnym. Po wykonanym zabiegu pacjent powinien spędzić około 2 dni w szpitalu i odpoczywać.

Jak oczyścić zatoki w domu?

Aby wykonać domowy zabieg oczyszczania zatok, należy stanąć nad umywalką i pochylić głowę na bok. Następnie wtłoczyć roztwór do nosa w taki sposób, by ciecz wypłynęła drugą dziurką, oddychając równocześnie przez usta. Czynność należy powtórzyć dla drugiego otworu noso-

wego. Następnie należy dokładnie wydmuchać nos, by pozbyć się wody i śluzu. Płukanie zatok można powtarzać do kilku razy dziennie, np. cztery razy w równych odstępach czasu.

Płukanie solą fizjologiczną

Płukanie zatok najczęściej przeprowadza się z użyciem soli fizjologicznej, czyli wodnego roztworu chlorku sodu o stężeniu fizjologicznym wynoszącym 0,9 proc., ew. większym – wtedy jest to roztwór hipertoniczny, który sprawdza się zwłaszcza przy katarze. Sól fizjologiczna pomaga oczyścić nos i zatoki z zalegającej wydzieliny, działa nawilżająco i zmniejsza obrzęk błony śluzowej. Preparat można bezpiecznie stosować także u dzieci i kobiet w ciąży.

Roztwór soli można kupić w postaci gotowej lub przygotować samodzielnie, rozpuszczając w letniej wodzie dołączoną do zestawu do płukania porcję soli, wg instrukcji. Przy wykorzystaniu zwykłej soli kuchennej należy uważać na zalecane proporcje i nie rozpuszczać więcej niż pół płaskiej łyżeczki na 0,5 l wody.

WARTO PRZECZYTAĆ

Do oczyszczania zatok wykorzystaj profesjonalny irygator, spray lub zestaw z butelką i solą

W sprzedaży znajdziemy profesjonalny irygator do płukania nosa oraz zatok, który nosi nazwę nebulizatora. Urządzenie wytwarza ciśnienie, co umożliwia wtłoczenie roztworu do nosa. Irygator do oczyszczania zatok przynosowych i górnych partii dróg oddechowych może być stosowany z roztworami solnymi, lekami i wodami termalnymi. Aparat pomaga nawodnić błony śluzowe, a także rozmiękczyć i usunąć zalegającą w zatokach wydzielinę. Najlepiej zainwestować w profesjonalny zestaw do płukania nosa i zatok wraz z dołączonymi do niego saszetkami z roztworem soli fizjologicznej. Można też wybrać bardziej złożone urządzenie, które łączy funkcje irygatora i nebulizatora.

Innym rozwiązaniem są spraye oczyszczające do płukania nosa i zatok, czyli gotowe rozwiązania w postaci soli fizjologicznej lub morskiej w pojemnikach pod ciśnieniem, które są wyposażone

w odpowiednią dyszę. Warto wybrać produkt, który nie rozpyla roztworu soli pod zbyt dużym ciśnieniem.

Korzystając z wielorazowych naczyń i innych sprzętów do płukania nosa i zatok, należy zadbać o ich regularne czyszczenie i dezynfekcję, łątwo stają się bowiem siedliskiem patogenów i zamiast wspomagać leczenie, mogą sprzyjać rozwojowi infekcji. (AH)



Najbardziej znana metoda czyszczenia nosa to spray

Czy płukanie zatok może zaszkodzić? Przestrzegaj tych zasad, aby zabieg był bezpieczny

Płukanie zatok dla większości osób jest bezpieczną metodą oczyszczania nosa z nadmiaru wydzieliny. Jednak istnieją pewne przeciwwskazania do jego wykonania. Przeprowadzenie go zarówno w warunkach domowych, jak i w gabinecie lekarskim, nie jest polecane u osób, u których występują częste krwotoki z nosa, infekcje ucha, zablokowany nos oraz które są po operacji nosa lub mają krzywą przegrodę nosową.

Jeżeli podczas płukania dojdzie do krwawienia z nosa,

należy niezwłocznie przerwać zabieg. Nie należy kontynuować go także w sytuacji, gdy odczuwane jest pieczenie w nosie, jego ból lub uczucie pełności w uszach.

Płukanie jest dozwolone u dzieci powyżej 4. roku życia i powinno być wykonywane pod baczna kontrolą osoby dorosłej. Jeśli dziecko niechętnie przystaje na płukanie nosa solą fizjologiczną, zamiast niej można zastosować wodę morską w sprayu. (AH)



Oczyszczanie zatok sprawdzi się u większości osób, jednak w niektórych przypadkach jest metodą niewskazaną

ZDROWIA

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

Za tydzień u nas
ARTETERAPIA JAKO LEKARSTWO NA BOLĄCZKI SENIORÓW
LIPOEDEMA, CZYLI TAJEMNICZA „CHOROBA GRUBÝCH NÓG”

Ostatnio zauważyłem, że słabiej widzę. Czy wystarczą mi gotowe okulary kupione w drogerii?

EKSPERT WYJAŚNIA: Gotowe okulary są odpowiednie tylko dla osób, które mają taką samą liczbę dioptrii na każdym oku i nie cierpią na żadną inną wadę. A takich ludzi jest stosunkowo niewiele. Okulary bez recepty są najczęściej wykorzystywane do czytania, a przecież są też i takie osoby, które potrzebują poza tym okularów do dali. Uniwersalne okulary nie korygują astygmatyzmu, czyli wady, która zmniejsza poczucie kontrastu i uniemożliwia widzenie różnorodnych szczegółów. Wielu ludzi nawet nie wie, że cierpi z tego powodu. Gotowe okulary powinny być używane tylko jako rozwiązanie awaryjne (uniwersalne okulary oferują moce

w zakresie od około 0,5 do 4,5). Ich długotrwałe użytkowanie może spowodować uszkodzenie oczu. Szkła ze złe dobranymi parametrami mogą powodować rozdrażnienie, bóle głowy lub szybsze męczenie się.

Pogorszenie wzroku może wiązać się z poważniejszymi chorobami, takimi jak uszkodzenie siatkówki, zaćma czy jaskra lub różnymi stanami zapalnymi oczu. Wczesne wykrycie problemu ma zasadnicze znaczenie dla jego leczenia. Jeśli diagnoza nastąpi zbyt późno, może to mieć fatalne konsekwencje dla wzroku, w skrajnych przypadkach pacjent może nawet nieodwracalnie stracić widzenie. Poza tym, wizyta u okulisty jest jedyną możliwością, by przekonać się, czy w oczach, oprócz wady wzroku, nie zaczynają się poważniejsze choroby. Okulista może

wykryć choroby ogólnoustrojowe, najczęściej cukrzycę, zapalenie stawów, poważne infekcje, gruźlicę lub kiłę.

Lek. okulista Justyna Krowicka, ordynator Kliniki Okulistycznej Gemini w Ostrawie

U mojego taty zdiagnozowano jaskrę. Czy grozi ona również mnie?

EKSPERT WYJAŚNIA: Powody rozwoju jaskry mogą być różne. Choć może na nią zachorować każdy, istnieją jednak czynniki zwiększające ryzyko jej wystąpienia. Na zachorowanie zdecydowanie bardziej narażone są osoby, u których w rodzinie zdarzały się już wcześniej przypadki choroby. Do grupy szczególnego ryzyka należą też osoby powyżej 35. roku życia, szczególnie z niskim ciśnieniem tętniczym,

cierpiące na krótkowzroczność, migrenowe bóle głowy czy chorujące na przewlekłe schorzenia, takie jak miażdżyca i cukrzyca. Ryzyko zwiększa także palenie papierosów. Należy jednak pamiętać, że nawet gdy nie zaliczamy się do żadnej z wymienionych grup, także możemy zachorować na jaskrę. Każdy z nas powinien więc przynajmniej raz na dwa lata odwiedzić okulistę w celu badań profilaktycznych, a osoby znajdujące się w grupach podwyższonego ryzyka powinny kontrolować wzrok nawet co rok.

Czy mogę się uchronić przed rozwojem jaskry?

EKSPERT WYJAŚNIA: W pierwszym okresie jaskra nie daje objawów, niszczy jednak nerw

wzrokowy. Gdy pacjent zauważy, że gorzej widzi, uszkodzenie nerwu wzrokowego przekracza już zazwyczaj 60 proc. Pozostaje wówczas tylko 40 proc. nerwu, który musimy chronić i leczyć. Utracie wzroku można zapobiec tylko dzięki regularnym wizytom u okulisty, a co za tym idzie - wcześniej postawionej diagnozie i niezwłocznie wdrożonemu leczeniu. Jeśli jaskrę wykryje się wcześniej, wówczas leczenie oparte jest głównie na podawaniu kropli do oczu. W bardziej zaawansowanych stadiach choroby leczenie jest trudniejsze, rokowania gorsze, a ryzyko ostatecznej utraty widzenia znacznie większe. Dlatego tak ważne są badania przesiewowe w tym kierunku.

Prof. dr hab. n. med. Jacek P. Szaflik, Prezes Polskiego Towarzystwa Okulistycznego

Po czym poznać, że choruje wątroba?

Często pierwsze symptomy uszkodzenia tego narządu można zaobserwować po wieloletnim i bezobjawowym przebiegu

Układ pokarmowy
Agata Siemiaszko
agata.siemiaszko@polskapress.pl

Mimo dużej zdolności do regeneracji, zbyt częste narażenie na niekorzystne czynniki może powodować nieodwracalne uszkodzenie tego narządu, a w konsekwencji prowadzić do rozwoju marskości, zapalenia lub nowotworu. Wątroba nie boli, ponieważ nie jest unerwiona i niestety dlatego diagnostyka jej zaburzeń jest utrudniona.

Wśród głównych przyczyn rozwoju chorób wątroby wymie-

nia się przede wszystkim nadmierne spożywanie alkoholu, nadużywanie leków, a w szczególności paracetamolu i antybiotyków, nadwagę i otyłość, nadciśnienie tętnicze, dietę będącą źródłem nasyconych kwasów tłuszczowych, cukru i soli oraz zakażenie wirusem zapalenia wątroby. Jakie objawy mogą świadczyć o zaburzeniu funkcjonowania wątroby i rozwoju groźnych schorzeń?

Marskość wątroby
Choroba ta ma charakter postępujący i może doprowadzić do nieodwracalnych zmian w jej strukturze. Schorzenie spowodowane jest procesem bliznowacenia, które doprowadza do włóknienia mięjszu



Charakterystycznym objawem schorzeń wątroby jest pojawienie się bardzo silnego bólu brzucha po prawej stronie, który nasila się szczególnie po spożyciu obfitego i tłustego posiłku

wątroby i zakłóca jej prawidłowe funkcjonowanie. Narząd zaczyna coraz wolniej pracować, a z czasem dochodzi do jego niewydolności. Zapadalność na marskość wątroby w Polsce wynosi około 200-300 przypadków na 100 tysięcy osób, a rocznie umiera na nią ok. 1200 Polaków.

Początkowo schorzenie może nie wywoływać żadnych objawów, jednak wraz z jego rozwojem pojawiają się zmęczenie, podwyższona temperatura ciała oraz spadek apetytu. Leczenie jej jest dość trudne, ponieważ nie ma możliwości odwrócenia powstałych wcześniej

zmian. Nie należy zatem lekceważyć nawet najmniejszych symptomów mogących świadczyć o niewydolności tego narządu.

Wśród najpowszechniejszych objawów marskości wątroby można wymienić:
● żółtaczkę,
● rumień wewnętrznych stron dłoni,
● świąd skóry wokolicy tułowia,
● wodobrzusze, czyli nagromadzenie się wody w jamie brzusznej,
● poszerzenie naczyń krwionośnych na brzuchu,
● ból w okolicy prawych, dolnych żeber,
● obrzęk ślinianek.

Wirusowe zapalenie wątroby
Wirusowe zapalenie wątroby (WZW) to choroba zakaźna wywołana przez wirusy. Wy różnia się 6 postaci, z czego najpopularniejsze są B i C. Z danych WHO wynika, że rocznie na WZW umiera około 1,4 mln ludzi na świecie, z czego 96 proc. na WZW B lub WZW C.

Zakażenie wirusem zapalenia wątroby zazwyczaj przebiega bezobjawowo, z tego względu chorobę często nazywa się „cichym zabójcą” lub „skrytym zabójcą”, a dolegliwości pojawiają się najczęściej przy zaawansowanym stadium choroby.

Symptomy, które mogą świadczyć o rozwoju ostrego WZW typu C, to m.in.:

- gorączka,
- utrata apetytu,
- zmęczenie,
- mdłości i wymioty,
- ból brzucha,
- ciemna barwa moczu,
- odbarwione, jasne stolce,
- bóle mięśni i stawów,
- żółte zabarwienie gałek ocznych.

Nowotwór wątroby
Rak wątrobowokomórkowy (HCC) jest nowotworem złośliwym, na którego rozwój wpływa wiele czynników, takich jak palenie tytoniu, nadmierne spożywanie alkoholu oraz zakażenie wirusem zapalenia wątroby typu C. Rocznie na świecie rozpoznaje się około miliona nowych przypadków zachorowań, z czego 80 proc. dotyczy krajów azjatyckich. W Europie choroba rzadko jest diagnozowana przed 50. rokiem życia.

Nowotwór ten najczęściej rozwija się u osób z marskością wątroby, wywołaną wirusowym zapaleniem wątroby typu B lub C. HCC często przebiega bezobjawowo, szczególnie na początku choroby. Po wieloletnim i utajonym wzroście pacjenci mogą zgłaszać niecharakterystyczne dolegliwości, w szczególności bóle brzucha, wzdęcia oraz biegunki.

Do innych objawów raka wątroby można zaliczyć:

- wodobrzusze,
- skurcze mięśni, szczególnie w godzinach nocnych,
- krwawienie z przewodu pokarmowego,
- łupież okrągły,
- pęcherzyce liściastą - występowanie pęcherzy na skórze,
- porfirię - ból brzucha w okolicy pleców i pachwin, nudności, wymioty, zaparcia, nadciśnienie, tachykardię, pocenie się i gorączkę.

WAŻNE SPRAWDŹ, CZY MASZ ZDROWĄ WĄTROBĘ

Zdrowie wątroby można sprawdzić na wiele sposobów. Przede wszystkim warto wykonać badania prób wątrobowych, czyli wskaźników AST, ALT, ALP, GGTP oraz bilirubiny. Dzięki tym wynikom lekarz jest w stanie wykryć ewentualne nieprawidłowości, w tym stłuszczenie, nowotwór oraz zapalenie wątroby. Można również wykonać badanie USG jamy brzusznej, dzięki czemu specjalista sprawdzi stan zdrowia wątroby i dróg żółciowych. Warto wspomnieć, że badanie powinno być wykonywane na czczo, a 2 tygodnie przed pacjent powinien stosować dietę lekkostrawną.

Czytaj tak,
jak lubisz

gp24.pl

GP24.pl

REKLAMA

0010450463

REKLAMA

0010450451

AUTOPROMOCJA

0010452046

REKLAMA

0010451753



WYBIERAM SŁUPSK!

WYCIĄG Z OGŁOSZENIA

Prezydent Miasta Słupska ogłasza
przetarg na sprzedaż części nieruchomości
stanowiącej własność Miasta Słupska

II nieograniczony przetarg ustny na sprzedaż lokalu niemieszkalnego „B” o pow. użytkowej 37,62 m² położonego w budynku przy ul. Armii Krajowej 32 z udziałem 776/10000 we własności części wspólnych budynku i w prawie własności działek gruntu oznaczonych nr 811/2 i 811/3 o łącznej powierzchni 684 m² w obrębie 6 Miasta Słupska, dla których Sąd Rejonowy w Słupsku VII Wydział Ksiąg Wieczystych prowadzi KW SL1S/00025595/7.

Cena wywoławcza nieruchomości wynosi: 120 000,00 zł
wadium 12 000,00 zł.

Sprzedaż zwolniona z podatku VAT na podstawie art. 43 ust. 1 pkt 10 ustawy z dnia 11 marca 2004 r. o podatku od towarów i usług (Dz. U. z 2021 poz. 685).

Nieruchomość położona jest na terenie, dla którego obowiązuje miejscowy plan zagospodarowania przestrzennego „Podgródzie I” na terenie o funkcji: zabudowa mieszkaniowo-usługowa o wysokiej intensywności zabudowy (10-MW/U).

Przetarg odbędzie się w dniu 20.04.2022 r. o godz. 11⁰⁰ w sali nr 212 Urzędu Miejskiego w Słupsku, plac Zwycięstwa 3 (II p.).

Warunkiem przystąpienia do przetargu jest wpłacenie wadium do dnia 14.04.2022 r. na konto: Miasto Słupsk, mBank S.A. Nr 08 1140 1153 0000 2175 4200 1011.

Nieruchomość będzie udostępniona do oglądania w dniu 24.03.2022 r. o godzinie 14.30.

Pełna treść ogłoszenia została wywieszona na tablicy ogłoszeń Urzędu Miejskiego w Słupsku obok pok. 224, opublikowana na stronie internetowej www.slupsk.pl oraz w Biuletynie Informacji Publicznej www.bip.um.slupsk.pl.

Szczegółowe informacje dotyczące przetargu uzyskać można w Urzędzie Miejskim w Słupsku plac Zwycięstwa 3, w Wydziale Zarządzania Nieruchomościami pokój 224, pod nr tel. 59 84 88 330.

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



WYBIERAM SŁUPSK!

WYCIĄG Z OGŁOSZENIA

Prezydent Miasta Słupska ogłasza
przetarg na sprzedaż części nieruchomości
stanowiącej własność Miasta Słupska

II nieograniczony przetarg ustny na sprzedaż lokalu niemieszkalnego „A” o pow. użytkowej 24,41 m² położonego w budynku przy ul. Armii Krajowej 32 z udziałem 503/10000 we własności części wspólnych budynku i w prawie własności działek gruntu oznaczonych nr 811/2 i 811/3 o łącznej powierzchni 684 m² w obrębie 6 Miasta Słupska, dla których Sąd Rejonowy w Słupsku VII Wydział Ksiąg Wieczystych prowadzi KW SL1S/00025595/7.

Cena wywoławcza nieruchomości wynosi: 75 000,00 zł
wadium 7 500,00 zł.

Sprzedaż zwolniona z podatku VAT na podstawie art. 43 ust. 1 pkt 10 ustawy z dnia 11 marca 2004 r. o podatku od towarów i usług (Dz. U. z 2021 poz. 685).

Nieruchomość położona jest na terenie, dla którego obowiązuje miejscowy plan zagospodarowania przestrzennego „Podgródzie I” na terenie o funkcji: zabudowa mieszkaniowo-usługowa o wysokiej intensywności zabudowy (10-MW/U).

Przetarg odbędzie się w dniu 20.04.2022 r. o godz. 11.30 w sali nr 212 Urzędu Miejskiego w Słupsku, Plac Zwycięstwa 3 (II p.).

Warunkiem przystąpienia do przetargu jest wpłacenie wadium do dnia 14.04.2022 r. na konto: Miasto Słupsk, mBank S.A. nr 08 1140 1153 0000 2175 4200 1011.

Nieruchomość będzie udostępniona do oglądania w dniu 24.03.2022 r. o godzinie 14.30.

Pełna treść ogłoszenia została wywieszona na tablicy ogłoszeń Urzędu Miejskiego w Słupsku obok pok. 224, opublikowana na stronie internetowej www.slupsk.pl oraz w Biuletynie Informacji Publicznej www.bip.um.slupsk.pl.

Szczegółowe informacje dotyczące przetargu uzyskać można w Urzędzie Miejskim w Słupsku, Plac Zwycięstwa 3, w Wydziale Zarządzania Nieruchomościami pokój 224, pod nr tel. 59 84 88 330.

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

ŚRODA
JEST
DLA ZDROWIA

z dodatkiem Strona Zdrowia

GŁOS
POMORZA

REKLAMA

0010458291

Prezydent Miasta Słupska

informuje,

że na tablicach ogłoszeń Urzędu Miejskiego w Słupsku, Plac Zwycięstwa 3 (II-piętro 213-224) został wywieszony wykaz nieruchomości stanowiących własność Skarbu Państwa, przeznaczonych do:

* oddania w najem w trybie bezprzetargowym:

- lokale użytkowe o nr 633 i 635 usytuowane w nieruchomości będącej własnością Skarbu Państwa przy ul. Jana Pawła II 1 (dz. nr 482/2 obr. 13),

* oddania w najem w trybie nieograniczonego przetargu ustnego:

- lokal użytkowy nr 218 usytuowany w nieruchomości będącej własnością Skarbu Państwa przy ul. Jana Pawła II 1 (dz. nr 482/2 obr. 13),
- lokal użytkowy nr 224 usytuowany w nieruchomości będącej własnością Skarbu Państwa przy ul. Jana Pawła II 1 (dz. nr 482/2 obr. 13),

* oddania w użyczenie:

- część działki nr 68/39 obr. 17 pow. 0,5512 ha przy ul. Bohaterów Westerplatte.

REKLAMA

001045066



o wyłożeniu do publicznego wglądu projektu miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego wraz z prognozą oddziaływania na środowisko

Na podstawie art. 17 pkt 9 ustawy z dnia 27 marca 2003 r. o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym (t.j. Dz. U. z 2022 r. poz. 503) oraz Uchwał:

- nr XXXIII/361/2021 Rady Gminy Słupsk, z dnia 31 marca 2021 r. w sprawie przystąpienia do sporządzenia miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego części obrębu geodezyjnego Swochowo, gmina Słupsk (działki nr 55/2, 55/3, 55/4, 56, 57),

- nr VII/97/2015 Rady Gminy Słupsk, z dnia 27 maja 2015 r. w sprawie przystąpienia do sporządzenia miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego części obrębów geodezyjnych Głębino, Płaszewko i Stanięcino, gmina Słupsk

zawiadamiam o ponownym wyłożeniu do publicznego wglądu

- projektu miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego części obrębu geodezyjnego Swochowo, gmina Słupsk (działki nr 55/2, 55/3, 55/4, 56, 57), wraz z prognozą oddziaływania na środowisko,

- projektu miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego części obrębów geodezyjnych Głębino, Płaszewko i Stanięcino, gmina Słupsk, wraz z prognozą oddziaływania na środowisko,

w dniach od 23 marca 2022 r. do 13 kwietnia 2022 r. w siedzibie Urzędu Gminy Słupsk, ul. Sportowa 34, 76-200 Słupsk, w godzinach urzędowania oraz na stronie BIP Urzędu Gminy Słupsk.

Dyskusja publiczna nad przyjętymi w projektach planów miejscowych rozwiązaniami odbędzie się w siedzibie Urzędu Gminy Słupsk na Sali Konferencyjnej w dniu 12 kwietnia 2022 r. o godzinie:

- 13:00 dla projektu miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego części obrębu geodezyjnego Swochowo, gmina Słupsk (działki nr 55/2, 55/3, 55/4, 56, 57),

- 13:30 dla projektu miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego części obrębów geodezyjnych Głębino, Płaszewko i Stanięcino, gmina Słupsk.

Dyskusja publiczna zostanie przeprowadzona z zachowaniem reżimu sanitarnego i wszelkich środków ostrożności, zgodnie z wytycznymi i zaleceniami Ministra Zdrowia i Głównego Inspektora Sanitarnego.

Zgodnie z art. 18 ust. 1 ustawy z dnia 27 marca 2003 r. o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym (t.j. Dz. U. z 2022 r. poz. 503) oraz art. 40 ustawy z dnia 3 października 2008 r. o udostępnieniu informacji o środowisku i jego ochronie, udziale społeczeństwa w ochronie środowiska oraz ocenach oddziaływania na środowisko (t.j. Dz. U. z 2021 r. poz. 2373 z późn. zm.), w związku z prowadzonym postępowaniem w sprawie strategicznej oceny oddziaływania na środowisko, w miejscu i czasie wyłożenia projektu ww. planu miejscowego do publicznego wglądu można zapoznać się z niezbędną dokumentacją sprawy, tj. projektem miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego, prognozą oddziaływania na środowisko do tego planu, opinią Państwowego Powiatowego Inspektora Sanitarnego w Słupsku oraz opinią Regionalnego Dyrektora Ochrony Środowiska w Gdańsku.

Zgodnie z art. 8c ustawy z dnia 27 marca 2003 r. o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym (t.j. Dz. U. z 2022 r. poz. 503) oraz art. 40 ustawy z dnia 3 października 2008 r. o udostępnieniu informacji o środowisku i jego ochronie, udziale społeczeństwa w ochronie środowiska oraz ocenach oddziaływania na środowisko (t.j. Dz. U. z 2021 r. poz. 2373 z późn. zm.) osoby fizyczne i prawne oraz jednostki organizacyjne nieposiadające osobowości prawnej mogą wnieść uwagi dotyczące projektu planu oraz uwagi i wnioski do dokumentacji

dot. strategicznej oceny oddziaływania na środowisko.

Uwagi i wnioski mogą być wnoszone:

- w formie pisemnej,
- ustnie do protokołu w Urzędzie Gminy Słupsk,
- za pomocą środków komunikacji elektronicznej, tj. poczty elektronicznej na adres: info@gminaslupsk.pl lub formularza zamieszczonego w Biuletynie Informacji Publicznej Urzędu Gminy Słupsk,

z podaniem imienia i nazwiska lub nazwą jednostki organizacyjnej i adresu, oznaczenia nieruchomości, której uwaga dotyczy, w nieprzekraczalnym terminie do dnia 28 kwietnia 2022 r.

Uwagi i wnioski złożone po upływie wyżej podanego terminu pozostaną bez rozpatrzenia. Uwagi do projektu planu oraz wnioski i uwagi w postępowaniu w sprawie strategicznej oceny oddziaływania na środowisko będą rozpatrywane przez Wójta Gminy Słupsk w terminie 21 dni od dnia upływu terminu ich składania.

Zgodnie z art. 13 ust. 1 i 2 Rozporządzenia Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) 2016/679 z dnia 27 kwietnia 2016 r. w sprawie ochrony osób fizycznych w związku z przetwarzaniem danych osobowych i w sprawie swobodnego przepływu takich danych oraz uchylenia dyrektywy 95/46/WE (ogólne rozporządzenie o ochronie danych), informujemy, że:

- Administratorem Pana/Pani danych osobowych jest Wójt Gminy Słupsk z siedzibą w Urzędzie Gminy Słupsk, ul. Sportowa 34, 76-200 Słupsk.
- Z inspektorem ochrony danych można się kontaktować we wszystkich sprawach dotyczących przetwarzania danych osobowych oraz korzystania z praw związanych z przetwarzaniem danych. Kontakt z Inspektorem Ochrony Danych – iod@gminaslupsk.pl lub na adres: Urząd Gminy Słupsk, ul. Sportowa 34, 76-200 Słupsk.
- Pana/Pani dane zawarte we wniosku będą przetwarzane w celu: rozpatrzenia uwag i wniosków do Miejscowego Planu Zagospodarowania Przestrzennego.

Podstawą prawną przetwarzania danych stanowią: Ustawa z dnia 27 marca 2003 r. o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym (Dz. U. 2022 poz. 503). Ustawa z dnia 3 października 2008 r. o udostępnianiu informacji o środowisku i jego ochronie, udziale społeczeństwa w ochronie środowiska oraz o ocenach oddziaływania na środowisko (Dz. U. z 2021 r. poz. 2373 ze zm.).

- Odbiorcami Pana/Pani danych osobowych będą wyłącznie podmioty uprawnione do uzyskania danych osobowych oraz podmioty uczestniczące w procesie tworzenia Miejscowego Planu Zagospodarowania Przestrzennego.
- Dane te będą wykorzystywane przez okres wynikający z przepisów prawa, do momentu zakończenia realizacji celów, a po tym czasie przez okres oraz w zakresie wymaganym przez przepisy ustawy z dnia 14 lipca 1983 r. o narodowym zasobie archiwalnym i archiwach oraz rozporządzenia Prezesa Rady Ministrów z dnia 18 stycznia 2011 r. w sprawie instrukcji kancelaryjnej, jednolitych rzeczowych wykazów akt oraz instrukcji w sprawie organizacji i zakresu działania archiwów zakładowych.
- Posiada Pan/Pani prawo do żądania od administratora dostępu do danych osobowych, prawo do ich sprostowania, usunięcia, ograniczenia przetwarzania, prawo do przenoszenia danych, prawo wniesienia sprzeciwu wobec przetwarzania.
- Przysługuje Panu/Pani prawo wniesienia skargi do organu nadzorczego zajmującego się ochroną danych osobowych: Urząd Ochrony Danych Osobowych ul. Stawki 2, 00-193 Warszawa.
- Podanie danych osobowych jest wymogiem ustawowym. Konsekwencją niepodania przez Pana/Panią danych będzie pozostawienie wniosku bez rozpatrzenia.
- Pana/Pani dane nie będą przetwarzane w sposób zautomatyzowany oraz profilowane.

Wójt Gminy Słupsk

Bezpieczny senior w internecie. Krótki poradnik uniknięcia zagrożeń w sieci

oprac. Wojciech Frelichowski
wojciech.frelichowski@polskappress.pl

Poradnik

Rządowe Centrum Bezpieczeństwa ostrzega przed cyberatakami w sieci i wprowadza kolejny stopień alarmowy, który ma na celu przeciwdziałanie zagrożeniom w cyberprzestrzeni. Na oszustwa dokonywane za pośrednictwem internetu szczególnie narażeni są seniorzy. Oszuści wykorzystują ich łatwowierność i słabą znajomość poruszania się w internecie.

Co seniorzy robią w internecie? Z badania opinii Funduszu Hipotecznego DOM wynika, że większość z nich, bo aż 34 proc. czyta najświeższe wiadomości, poradniki oraz śledzi ploteczki zamieszczane w sieci. Blisko 20 proc. za pośrednictwem sieci robi przelewy i załatwia inne formalności. Tylko 14 proc. słucha muzyki albo ogląda telewizję internetową, 12 proc. korzysta z poczty elektronicznej a 11 proc. robi zakupy przez Internet. Pozostali seniorzy (raptem po kilka procent w każdej z kategorii) grają w sieci, korzystają z mediów społecznościowych lub pracują.

W obecnej sytuacji politycznej i pandemicznej warto zwracać szczególną uwagę na bez-

pieczeństwo w sieci, zwłaszcza, że zagrożenie cyberatakami w sieci rośnie. O czym należy pamiętać?

Informacje tylko ze sprawdzonych źródeł

Obecna sytuacja polityczna powoduje, że coraz częściej mówi się o dezinformacji w sieci. Media społecznościowe, blogi, mikroblogi i mnóstwo dostępnych środków przekazu powoduje, że każdy dziś może skopiować konkretną informację i puścić ją w obieg, bez sprawdzania wiarygodności i źródła. Dlatego czytając nowinki ze świata warto zwracać szczególną uwagę na to, czy są prawdziwe i przez kogo są udostępniane.

Najlepiej śledzić tylko te kanały, profile, czy posty, które są publikowane przez rzetelne źródła informacji: znane media, agencje prasowe, poszczególnych dziennikarzy, którzy powołują się na konkretne źródła. Takie podejście pozwoli uniknąć szerszenia nieprawdzych informacji i spowoduje, że seniorzy nie będą wprowadzani w błąd.

Należy też być ostrożnym z udostępnianiem danych osobowych do celów marketingowych. W świecie cyfrowym dane osobowe są na wagę złota. Często zastanawiamy się skąd dany akwizytor, osoba, która nagle dzwoni do nas z zapytaniem czy ofertą ma nasze dane osobowe: imię, nazwisko, nu-



FOT. UNSPLASH

mer telefonu, adres zamieszkania. Okazuje się, że często sami udostępniamy te dane nieświadomie np. podczas robienia zakupów w Internecie, brania udziału w różnych konkursach lub loteriach, zapisywaniu się na kursy i szkolenia. Bardzo często w formularzach czy też zgłoszeniach, które wysyłamy zaznaczamy punkt, w którym wyrażamy zgodę na udostępnienie swoich danych do celów marketingowych, przesyłania ofert handlowych itd. Warto zwracać na to uwagę i nie zaznaczać tego obszaru.

Ochrona komputera i skrzynki mailowej

Każda osoba, która chce korzystać z Internetu powinna pamiętać o tym, by zabezpieczyć komputer odpowiednim programem antywirusowym. Na rynku są dostępne różne „antywirusy” zarówno te bezpłatne, jak i płatne - zapewniające dużo lepszą i bardziej skuteczną ochronę.

Warto pamiętać, by skrzynka mailowa, którą założymy miała silne hasło (najlepiej składające się z kombinacji liter, cyfr oraz znaków specjal-

nych). Gdy kończymy korzystać ze skrzynki mailowej należy się bezwzględnie wylogować a dopiero później zamknąć daną witrynę.

Bezwzględna ostrożność trzeba zachować podczas korzystania z bankowości elektronicznej. Podstawą jest oczywiście dobry program antywirusowy zainstalowany na własnym komputerze oraz niekorzystanie z bankowości elektronicznej z komputera, którego nie znamy (np. u sąsiada albo w kawiarence internetowej).

Stronę naszego banku najlepiej wpisywać samodzielnie (a nie wchodzić na nią poprzez wyszukiwarkę), a następnie sprawdzić certyfikat zabezpieczeń. Każda sytuacja, która wzmacnia w nas czujność powinna być sygnałem do wylogowania się.

Warto pamiętać, że bank nigdy nie prosi swoich klientów o kilkukrotne podanie hasła, pinu lub kodu do weryfikacji przelewu. Pracownicy banku nie dzwonią też do klientów, by „zrobić z nimi przelew na słuchawce” i nie żądają podawania powyższych danych przez telefon. Gdy skończymy korzystać z bankowości elektronicznej należy pamiętać o wylogowaniu się.

Uwaga podczas dokonywania zakupów online

Szczególną ostrożność należy zachować zwłaszcza w sytuacjach, w których robimy zakupy online i płacimy za nie kartą kredytową, a odbiorca prosi o podanie numeru karty oraz numeru CVC (znajdującego się na jej odwrocie). Tego typu zakupy trzeba robić przede wszystkim na zaufanych stronach i w sklepach, które mają siedzibę w Polsce, towary są opisane w języku polskim (a nie łamaną polszczyzną z błędami i literówkami). Czasem lepiej wybrać opcję „płatne przy odbiorze” lub wykonać tradycyjny przelew online. ©

Będzie drożej w sanatoriach. Rząd zapowiada podwyżki opłat za turnusy

Zdrowie

Justyna Majdan
justyna.majdan@polskappress.pl

Wszystko wskazuje na to, że w tym roku wzrosną koszty w sanatoriach, a konkretnie opłata za wyżywienie i zakwaterowanie. W przypadku 21-dniowego turnusu będzie to od 10,5 zł do 42 zł więcej za dobę. Powód? Podwyżka cen żywności, środków czystości czy energii. Jednak zanim za sanatorium zapłacimy więcej, projekt nowelizacji rozporządzenia ministra zdrowia trafił do konsultacji publicznych.

Projekt nowelizacji rozporządzenia ministra zdrowia w sprawie świadczeń gwarantowanych z zakresu lecznictwa uzdrowskiego zakłada podwyżkę kosztów wyżywienia i zakwaterowania w sanatorium.

W uzasadnieniu możemy przeczytać, że główną przyczyną takiego rozwiązania jest wzrost cen produktów spożywczych, energii elektrycznej, wody czy środków czystości, które są niezbędne do funkcjonowania tego typu placówki.

Wprowadzona zmiana zakłada waloryzację za jeden dzień pobytu o wskaźnik określony w komunikacie prezesa Głównego Urzędu Statystycznego tj. o 5,1 proc.

„Odpłatność za wyżywienie i zakwaterowanie ponoszonej przez świadczeniobiorcę kosztów wyżywienia i zakwaterowania w sanatorium uzdrowskim wzrosnie łącznie za 21-dniowy turnus od 10,50 do 42 zł za dobę” - podano w ocenie skutków regulacji. Rozporządzenie wejdzie w życie po upływie 14 dni od dnia ogłoszenia. Ostatnia podwyżka opłat za sanatorium

miała miejsce w kwietniu 2021 roku.

„Podczas pobytu w sanatorium pacjent nie ponosi kosztów zabiegów, z których korzysta w ramach leczenia uzdrowskiego. Jedynym wydatkiem dla kuracjusza stają się koszty zakwaterowania i wyżywienia, których wysokość jest ogólnie określona przez Ministra Zdrowia. Kuracjusz oprócz tego sam ponosi koszty

Podczas pobytu w sanatorium pacjent nie ponosi kosztów zabiegów, z których korzysta w ramach leczenia uzdrowskiego.

przejazdu, dodatkowe opłaty takie jak np. opłata klimatyczna czy pobyt opiekuna.



FOT. 123RF

Kudowa Zdrój. Sanatorium Polonia położone w sąsiedztwie parku zdrojowego

Samodzielnie opłaca także usługi dodatkowe świadczone przez sanatorium, z których

zdecyduje się skorzystać” - informuje portal sanatoria.com.pl.

I tak, na przykład, jeśli decydujemy się na pokój „jedynek” z węzłem sanitarnym, to w zależności od sezonu po wejściu w życie nowego cennika za dobę zapłacimy:

- ★ 31 zł więcej w sezonie od 1 października do 30 kwietnia - obecnie 651 za 3-tygodniowy turnus, po podwyżkach - 858,90 zł,
- ★ 38,90 zł w sezonie od 1 maja do 30 września - obecnie 816,90 za 21 dni, a po podwyżkach - 858,90 zł (Źródło: Portal Sanatoria).

Komu przysługuje zwolnienie z opłat za sanatorium?

- ★ dzieciom i młodzieży do ukończenia 18 lat, lub 26 lat jeśli się nadal uczy,
 - ★ dzieciom z niepełnosprawnością w znacznym stopniu - bez ograniczenia wieku,
 - ★ pracownikom związanym z produkcją wyrobów zawierających azbest.
- ©

Wybieramy Kobięce Twarze Roku

Plebiscyt

Redakcja
Ponad 1 800 pań z naszego regionu bierze udział w akcji Kobięca Twarz Pomorza.

Dziś prezentujemy pięć w każdej kategorii pokoleniowej, które spośród liderek z miast i powiatów zdobyły najwięcej głosów po pierwszych siedmiu dniach głosowania.

Na laureatki naszej akcji czekają wspaniałe nagrody. Zwycięzczynię z każdego miasta i powiatów zdobędą zaproszenia na Forum Kobięcości - wyjątkowe, całodzienne spotkanie

pełne atrakcji i powiązane z finałowym castingiem. Główne laureatki zdobędą nagrody i awans do ogólnopolskiego finału, w którym nagrodą będzie samochód - piękny Fiat 500.

Aktualne wyniki głosowania można znaleźć pod adresem: www.gp24.pl/kobiety

KATEGORIA POKOLENIOWA: CÓRKI



Beata Kowalska,
Karsin



Izabela Chmielewska,
Brzózki



Kinga Łucka,
Gdańsk



Oliwia Durajewska,
Czersk



Sara Grabińska,
Choczewo

KATEGORIA POKOLENIOWA: MATKI



Agnieszka Dis-Łoboda,
Słupsk



Beata Zielińska,
Gdańsk



Hanna Krajnik,
Kwidzyn



Małgorzata Wosik,
Łeba



Weronika Borowska,
Chojnice

KATEGORIA POKOLENIOWA: KOBIETY DOJRZAŁE



Bogumiła Naskręt,
Rumia



Elżbieta Kaźmierczak Stepniewska,
Słupsk



Justyna Hirszt,
Gdańsk



Lucyna Plackowska,
Nowy Staw



Małgorzata Majewicz,
Czersk

Z ŻYCIA GWIAZD

CELEBRYCI

Stenka: Słyszałam, że jestem za stara

Popularna aktorka kończy 60 lat. Wiek nie jest jednak dla niej problemem. – Akceptuję go i absolutnie się go nie wstydę. Mój wiek jest częścią składową mnie – powiedziała serwisowi Ohme.pl. W innym wywiadzie przyznała jednak, że sprawia on, iż ma mniej propozycji filmowych. – Słyszałam, że jestem za stara do roli postaci w moim wieku – wyznała w tygodniku „Co za tydzień”. Dodała przy tym, że kobiety mają gorzej niż mężczyźni w zawodzie aktora.

CELEBRYCI



Katarzyna Figura pokazała córki

Słynna aktorka wprowadza powoli swe córki na „salony”. Podczas niedawnej edycji „Dzień dobry TVN” obie dziewczyny opowiedziały o swoich planach na przyszłość. Siedemnastoletnia Kaszmir na razie chce sobie dać czas na podróżowanie i przyznała, że aktorstwo jest nie dla niej. Z kolei dwunastoletnia Koko zdradziła, że studiuje w Paryżu reżyserię i przygotowuje wspólny projekt z mamą.

Katarzyna Cichopek spędza czas bez męża

Po ogłoszeniu w miniony piątek rozstania z mężem, gwiazda TVP zrobiła sobie przerwę od mediów społecznościowych. Przez cały weekend nie opublikowała w nich żadnego wpisu. Powróciła dopiero w poniedziałek. „Dzień dobry kochani, wracam do was, dziękuję, że jesteście tutaj ze mną. Dziś zabieram was na plan serialu „M jak miłość” – napisała na Instagramie.

CELEBRYCI



Edyta Herbuś jest kochana

Popularna tancerka pochwaliła się niedawno na Instagramie, że skończyła 41 lat. Z tej okazji Herbuś wyprawiła huczną imprezę, na której bawiła się ze swoim obecnym partnerem Piotrem Bukowieckim oraz ze swoją dawną miłością – Tomaszem Barańskim. „Dziękuję za wszystkich wspaniałych ludzi, którzy mnie otaczają” – napisała. I dodała: „Życzę każdemu takiego ukochania. Pamiętajmy, jak ważne jest, by pozwalać sobie też na chwile radości”. (GZL)

TV HIT

SPORT



Liga Mistrzów UEFA

TVP 1 20:55
W tym pojedynku LM UEFA o miejsce w fazie ćwierćfinałowej zagrają drużyny – włoski Juventus FC i hiszpański Villarreal CF. W bramce JFC powinien wystąpić Wojciech Szczęsny.

FILM



Nie jestem czarownicą

TVP KULTURA 21:10
Shula zostaje oskarżona o uprawianie czarów. Dziewczynce zostaje wytoczony proces. Uznana winną, trafia do obozu na pustyni, w którym odizolowano kobiety uznane za czarownice.

DOKUMENT



Rzeczy, których nie nauczył mnie ojciec

TTV HD 22:00
W trudnym dla wszystkich roku 2021 Robert i Tadeusz zrobili duży krok w kierunku poprawienia rodzinnych relacji, odkryli siebie na nowo. Jak teraz wygląda ich męska przyjaźń?

DOKUMENT



Al Pacino, gwiazda mimo woli

TVP 1 23:10
Film dokumentalny przedstawiający sylwetkę wybitnego aktora Al Pacino. Przez jednych uważany jest za bardzo tajemniczego, a przez innych jako utożsamienie ognia i lodu.

Krzyżówka nr 42

Poziomo:

- 3) sodowa uderza do głowy,
- 6) cena papierów wartościowych,
- 11) sprzęt pożarniczy, bosak,
- 12) wynik matematycznego działania,
- 13) płozy do jazdy na lodzie,
- 14) drzewo o szarej korze,
- 15) powoli niszczy żelazo,
- 16) mierzone na przegubie ręki,
- 17) lichy, zniszczony płaszcz,
- 18) w łazience z hydromasażem,
- 19) „... Zbawiciela”, polski dramat filmowy,
- 22) czystość i schludność w mieszkaniu,
- 24) polski transporter opancerzony,
- 26) poziomy drążek w kurniku,
- 27) największy ssak z afrykańskiej sawanny,
- 28) centralny punkt tarczy strzeleckiej,
- 29) tipi Indian Ameryki Północnej,
- 32) nadawcza lub odbiorcza,
- 36) bunt szlachty przeciw królom,
- 37) otrzymywany z trzciny,
- 38) gwałtowny, rzęsy deszcz,
- 39) zamyka grecki alfabet,
- 40) ubranie sportowe lub robotyczne.

Pionowo:

- 1) stały rozwój, doskonalenie się,
- 2) duże skupisko krzewów,
- 3) doczepiany do lokomotywy,
- 4) śpiewa psalmy w cerkwi,
- 5) duży ptak oceaniczny,

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11				12				13	
		14				15			
16				17				18	
19	20	21	22				23	24	25
26				27			28		
29	30	31					32	33	34
									35
36							37		
38								39	
			40						

Zamów prenumeratę „Głosu”

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

- 6) wręczana przez kelnera,
- 7) część końskiej uprzęży,
- 8) „... i chwała”, powieść Iwaszkiewicza,
- 9) utwór satyryczny Mikołaja Gogola,
- 10) poręczyciel bankowego kredytu,
- 20) stadium rozwojowe owada,
- 21) bicie różgą, chłosta,
- 22) klub piłkarski z Gliwic,
- 23) koszenie trawy lub zboża,
- 24) rozwija sprawność fizyczną,
- 25) ... Spokojny, czyli Pacyfik,
- 29) zaciętrzewiony osobnik,
- 30) pośrednik handlowy na giełdzie,
- 31) otoczenie władcy lub magnata, świta,
- 33) główna jednostka siły,
- 34) obraźliwe określenie, wyzisko,
- 35) ... Miedziński, polski żuźlowiec.

Rozwiązanie nr 41

S	P	W	I	L	K	M	O	R	S	K	I	W	M
T	R	I	K	I	O	A	P	P	G	R	Y	P	A
A	O	K	O	L	E	J	E	L	O	S	U	B	R
T	E	R	M	A	I	O	I	A	R	O	S	A	
E	U	R	T	E	F	L	O	N	N	J	Z		
K	A	N	D	Y	D	A	T	P	A	N	A	C	E
M	Y	Y	O	S	K	A	A	A	S				
D	I	O	N	I	Z	O	S	L	A	W	E	C	Z
N	I	I	M							I	K	O	
P	O	S	A	D	A					S	T	O	P
O	E	R								U	U	U	G
L	I	N	I	A	L					A	S	E	S
S	N	P								Z	T	E	
K	L	I	P	A						K	O	K	O
A	K	K	S	I	A	Z	E	C	Z	K	A	A	T

HOROSKOP

Wodnik (20.01-18.02)

Nie trać dzisiaj z pola widzenia potrzeb innych osób. Horoskop dzienny wyraźnie ostrzega, że lekceważenie ich oczekiwań może mieć zły wpływ na relacje.

Byk (20.04-20.05)

Będziesz dzisiaj osobą podatną na wpływy innych ludzi. Horoskop na dziś zapowiada, że dość łatwo będzie można nakłonić Cię do zmiany planów oraz podjętych decyzji.

Baran (21.03-19.04)

Twoja tolerancja i wyrozumiałość wobec innych osób osiągnie dzisiaj wyżyny. Horoskop dzienny na środę ostrzega, że niektórzy mogą próbować wykorzystywać Twoją postawę...

Byk (20.04-20.05)

Twoją energią można by dzisiaj obdzielić kilka osób. Horoskop dzienny radzi, by wykorzystać z pożytkiem dla bliskich oraz znajomych.

Bliźnięta (21.05-21.06)

Twoje słowa będą dzisiaj padać na podatny grunt. Horoskop na dziś zapowiada, że niektórzy będą przyjmowane wręcz z entuzjazmem.

Rak (22.06-22.07)

Horoskop dzienny na środę mówi, że wejdiesz w bliskie relacje z osobą, która rzadko pozwala przekraczać granice swojej prywatności.

Lew (23.07-22.08)

Uda Ci się dzisiaj nadrobić niektóre zaległości. Horoskop dzienny zapowiada, że dostarczy Ci to sporo satysfakcji i ucieszy bliskich. Na przyszłość postaraj się o większą systematyczność.

Panna (23.08-22.09)

Od Twojego zaangażowania będzie zależało powodzenie działań podejmowanych przez inne osoby. Horoskop na dziś radzi zrobić wszystko, by nie zawieść pokładanych w Tobie nadziei.

Waga (23.09-22.10)

Trudno będzie dzisiaj nakłonić Cię do zmiany podjętych planów. Horoskop dzienny na środę wyraźnie ostrzega, że Twój upór może skutkować pogorszeniem relacji z otoczeniem.

Skorpion (23.10-21.11)

Nie angażuj się w przedsięwzięcia obarczone ryzykiem niepowodzenia. Horoskop dzienny ostrzega, że możesz ponieść spore straty.

Strzelec (22.11-21.12)

W Twoje zazwyczaj uporządkowane życie zakradnie się odrobina chaosu. Horoskop na dziś mówi, że trudno będzie nad nim zapanować.

Koziorożec (22.12-19.01)

Spadną na Ciebie dodatkowe obowiązki, ale horoskop dzienny na środę mówi, że zmysł organizacyjny pomoże Ci się z nimi uporać.

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.szymańczyk@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
Szczeciński ul. Plac Wolności 6, 78-400 Szczecin,
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, oznacza możliwość jego dalszego rozpowszechniania tylko i wyłącznie po uiszczeniu opłaty zgodnie z cennikiem zamieszczonym na stronach www.gp24.pl/tresci, www.gp24.pl/tresci, www.gs24.pl/tresci, i w zgodzie z postanowieniami niniejszego regulaminu.

Publikacja Badania Czyniennictwa

PBC
POMORSKI BADAŃCZY WYSTĘP

NAŁAD KONTROLOWANY

POLSKA PRESS GRUPA

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

Skład Zarządu:
Tomasz Przybek, Prezes Zarządu
Dorota Kania, Członek Zarządu
Miłosz Szulc, Członek Zarządu

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

Oszuści grasują po polskiej stronie. Nie tylko Polaków namierzają. Ukraińców już też

Katarzyna Pioda
katarzyna.pioda@polskapress.pl



Bezpieczeństwo

Cyberprzestępcy bazują na emocjach. Podszycują się pod instytucje albo osoby potrzebujące pomocy. Potem tej pomocy tak naprawdę potrzebują ofiary oszustów.

Wojna w Ukrainie i fala uchodźców, która zatrzymuje się w Polsce, nie zatrzymuje coraz to bardziej zuchwałych oszustów. - Na cel wzięli już sobie sytuację za naszą wschodnią granicą - podkreślają eksperci serwisu ChronPESEL.pl. - Jak

grzyby po deszczu powstają fałszywe strony fundacji, które rzekomo organizują pomoc dla Ukrainy. Cyberprzestępcy wysyłają także maile, w których podszycują się pod ofiary rosyjskiej agresji. W emocjonalnych wiadomościach podkreślają, że zostali bez pieniędzy na życie, więc proszą o wsparcie finansowe.

Oszust wykorzystuje wojnę
Wiadomo, że w ostatnich tygodniach, pełnych chaosu, jeszcze bardziej otwierają się nam nie tylko serca, ale i portfele. Chcemy dobrze dla Ukraińców i solidaryzujemy się z nimi. Tyle, że nie każdy, kto przedstawia się jako obywatel Ukrainy, nim faktycznie jest. Coraz częściej słyszymy o fałszywych

zbiórkach, w tym ulicznych, i oszustwach na Ukrainie. Naciągacze, posługując się niby to łamaną polszczyzną, udają uchodźców i proszą o datki, chodząc od mieszkania do mieszkania.

Inni atakują w internecie. Eksperci CERT Polska, czyli zespołu do reagowania na zdarzenia naruszające bezpieczeństwo w internecie, ostrzegają przed linkami zawierającymi „szokujące nagrania” z Ukrainy.

Filmik grozy

Zwykła ciekawość czasem prowadzi do tego, że stajemy się ofiarami cyberprzestępcy. - W tym wypadku przy próbie obejrzenia takich filmików pojawia się panel do logowania w naszych mediach społeczno-

ściowych - tłumaczą przedstawiciele instytucji. - Zdobyte w ten sposób dane wykorzystywane są do przejęcia konta i dalszej dystrybucji wpisów na różnych grupach na Facebooku lub wyłudzenia środków finansowych wśród naszych znajomych.

Zagrożenie jest, ponieważ - jak wynika z badania przeprowadzonego przez serwis ChronPESEL.pl i Krajowy Rejestr Długów - co 5. Polak nie umie rozpoznać fałszywej wiadomości. - Zdecydowaną pewnością, co do tego ma tylko niewiele ponad 17 procent społeczeństwa - informują eksperci.

Dane wyjątkowo wrażliwe

W niebezpieczeństwie znajdują się zatem Ukrainki, także te,

które w ogóle nie mają dostępu do internetu. Przestępcy tak samo, jak Polaków, mają bowiem na celowniku właśnie cudzoziemki. Obywatelki Ukrainy po przekroczeniu polskiej granicy nie są do końca świadome niebezpieczeństw. Niekiedy oszuści grasują przy przejściach granicznych. Zaczepiają młodsze i starsze przestraszone Ukrainki. Mają dla nich słowa otuchy, ale jednocześnie formularze do wypełnienia. Twierdzą, że to dokumenty wymagane do procedury potwierdzenia pobytu obcokrajowca na terytorium Polski. Trzeba podać m.in. pesel i numer dowodu osobistego. Gdy w ten sposób je zdobędą, mogą wykorzystać te dane choćby przy braniu pożyczek. Niekiedy przestępcy wy-

łudząją jeszcze loginy i hasła bankowe, przekonując Ukrainki, że to także w celach rejestracji albo statystycznych.

Bez transportu

30-letni Ukrainiec, od dawna mieszkający i pracujący u nas, chciał ewakuować z ogarniętego wojną kraju rodzinę - żonę z trójką dzieci. W internecie natknął się na ogłoszenie firmy przewoźowej. Skontaktował się z właścicielem. Umówili się, zamówił transport, zrobił przelew. Rodzina czekała na przewóz.

Wyszło na jaw, że został oszukany - i to podwójnie. Okazało się bowiem, że za kurs powinien zapłacić nie więcej niż 500 zł, a pseudoprzewoźnik skasował ponad 1100. ©

Drobne

Jak zamieścić ogłoszenie drobne? Telefonicznie: 94 347 35 12

Przez internet: ibo.polskapress.pl

W Biurze Ogłoszeń:

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

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

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

RUBRYKI W OGŁOSZENIACH DROBNYCH:

■ NIERUCHOMOŚCI
■ HANDLOWE
■ MOTORYZACJA

■ FINANSE/BIZNES
■ NAUKA
■ PRACA

■ ZDROWIE
■ USŁUGI
■ TURYSTYKA

■ BANK KWATER
■ ZWIERZĘTA
■ ROŚLINY, OGRODY

■ MATRYMONIALNE
■ RÓŻNE
■ KOMUNIKATY

■ ŻYCZENIA
■ /PODZIĘKOWANIA
■ GASTRONOMIA

■ ROLNICZE
■ TOWARZYSKIE

Nieruchomości

DZIAŁKI, GRUNTY SPRZEDAM

DZIAŁA BUDOWLANA CENTRUM

POŁCZYNA ZDROJU 602742814

GARAŻE

KUPIĘ garaż murowany,
609-499-555.

POŚREDNICTWO

0010382225

OMEGA WYCENY OBRÓT

ŚLUPSK, UL. STARZYŃSKIEGO 11
tel. 59 841 44 20;
601 654 572;

www.nieruchomosci.slupsk.pl
omega@nieruchomosci.slupsk.pl

Handlowe

FILMY, MUZYKA

KUPIĘ PŁYTY GRAMOFONOWE

609 155 327

MASZYNY URZĄDZENIA

KUPIĘ minikoparkę, 609-499-555.

REKLAMA

1310435298

ABAKUS

Aniela Barzycka - 22 lata na rynku

poszukujemy mieszkań 2, 3-pokojowych
rej. Karłowicza, Nowowiejskiego
kupimy za GOTÓWKĘ

ZADZWOŃ 661-745-111

ul. Zwycięstwa 143

(obok Związkowca)

www.abakus-nieruchomosci.pl



3 pokoje, balkon, ciepłociąg
rej. Monte Cassino
do negocjacji 278 000,-



2 pokoje, 1 piętro, balkon
rej. Jagoszewskiego
OBNIŻKA CENY 268 000,-



4 pokoje, 64 m², balkon
rej. Jagoszewskiego
399 900,-

Motoryzacja

OSOBOWE KUPIĘ

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

AUTO skup wszystkie 695-640-611

Finanse biznes

KREDYTY, POŻYCZKI

POŻYCZKI Związkowiec, 699186581.

Praca

ZATRUDNIĘ

BUDOWLAŃCÓW - wykończeniówka
tel. 508-158-100 GK

EMERYTA stolarz/schody, 512860016.

GLAZURA, wykończenia 510125131

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

POMOCNIKA na budowę ze
znajomością stolarki, 512860016

PRACA DLA OPIEKUNEK OSÓB
STARSZYCH W NIEMCZECH,
ZAROBKI DO 1800 EURO
MIESIĘCZNIE NA REKĘ + PREMIA
ŚWIĄTECZNA, SPRAWDZONE
OFERTY. Tel. 518 733 727

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, ŚLUPSK -
509892644

ZATRUDNIĘ operatora spycharki,
operatora koparki, kierowcę wywrotki
nr tel: 784510992

ZATRUDNIMY DO PRACY W SKLEPIE
- KOSZALIN 094/3422660

Zdrowie

GINEKOLOGIA

A-Z GINEKOLOG, 790-246-404

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

MALOWANIE dachów 788-016-988

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

TYNK-PUC, malowanie, odświeżanie,
elewacje 792669632

INSTALACYJNE

GAZOWE urz., junkersy, kuchenki.
Naprawa/wymiana. 606-579-846

HYDRAULICZNE, tel. 607703135.

OGRODNICZE

PODNOŚNIK ścinka drzew, czyść
zarośnięte działki, 792669632.

PORZĄDKOWE

OPAL do pieca, 792669632

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

USŁUGI porządkowe, wycinka drzew,
rębak 697-782-596

Matrymonialne

MAŻ szuka żony do 45l. 880427176

Różne

ODBIÓR mobilny złomu, skup starych
maszyn i urządzeń 697-782-596

STARE książki- skup 881-934-948

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

Rolnicze

MASZYNY ROLNICZE

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

ZWIERZĘTA HODOWLANE

KURKI odchowane 784 461 566

KURY nioski odchowane 600 539 790

Towarzyskie

MILA Ola. 571384625

Michniewicz uzupełnił kadrę. Cztery nazwiska z ekstraklasy

Tomasz Dębek
Twitter: @T_Debek



Pilka nożna

Czesław Michniewicz uzupełnił skład na marcowe mecze reprezentacji Polski. Powołał piłkarzy z ekstraklasy: Kamila Grosickiego, Patryka Kuna, Bartosza Salamona i Mateusza Wieteskę.

W sumie kadra na sparing ze Szkocją (24 marca) i finał baraży o awans do mistrzostw świata (29.03 ze Szwecją bądź Czechami) liczy więc 33 nazwiska. Czesław Michniewicz tłumaczył to ryzykiem kontuzji i zakażeń koronawirusem wśród piłkarzy. Mniej fortunny był argument, którego użył w audycji Radiowej Trójki „Trzecia strona medalu”.

– Przyjeliśmy założenie, że powołamy więcej zawodników z uwagi na to, że jeśli jednak trzeba będzie grać z Rosją, być może nie wszyscy będą mogli tam polecieć” – podkreślił selekcjoner, choć piłkarze i prezes PZPN Cezary Kulesza zarzekali się, że po ataku wojsk Władimira Putina na Ukrainę mecz z Rosjanami nie jest wykluczony.

Tak czy siak na swoim pierwszym zgrupowaniu Michniewicz będzie miał do dyspozycji dużą grupę piłkarzy. Mimo obaw dołączył do niej Salamon, który w końcówce niedzielnego meczu Lecha z Wisłą Kraków doznał groźnie wyglądającej kontuzji kolana. Obawiano się nawet zerwania więzadeł krzyżowych. Na szczęście badanie rezonansem magnetycznym nie wykazało uszkodzeń w obrębie stawu kolanowego. Powrót 30-latką do treningów uzależniony jest od tego, jak szybko ustąpi ból.

Dla Salamona to pierwsze powołanie od września 2016, kiedy



Kamil Grosicki po roku przerwy wrócił do reprezentacji Polski

to rozegrał 90 minut w Kazachstanie (2:2). Choć z Orzełkiem na piersi wystąpił tylko dziewięć razy, staż w kadrze ma jeszcze z czasów Franciszka Smudy. Ten zszokował w 2010 r. media, zabierając 19-latkę z III-ligowej Foggi na zgrupowanie, podczas którego kadra zagrała z USA i Ekwadorem. Zadebiutował jednak dopiero trzy lata później, już u Waldemara Fornalika. Były piłkarz m.in. AC Milan znalazł się też w kadrze na EURO 2016, lecz nie zagrał tam nawet przez minutę.

O miejsce w wyjściowej jedenastce, podobnie jak Wietesce, Salamonowi nie będzie łatwo. Pewniakami do gry są Jan Bednarek i Kamil Glik. Nawet jeśli Michniewicz postawi na taktykę z trzema stoperami, będzie miał jeszcze do wyboru regularnie

grających w Championship i 2. Bundeslidze Michała Helika i Marcina Kamińskiego bądź przesunięcie do środka jednego z bocznych obrońców.

Najciekawszym pytaniem jest to, kto zagra na skrzydłach. Oile w ustawieniu 3-5-2 w rolach wahałowych spodziewamy się nominalnych obrońców, to w alternatywnym 4-3-3 potrzebni będą już klasyczni skrzydłowi. A zawodnicy grający na tej pozycji nas nie rozpieszczają. Przemysław Płacheta w czterech ostatnich meczach ligowych Norwich nie wszedł na boisko. Jego imiennik Frankowski w Lenis gra ogony, podobnie jak Konrad Michalak z Konyasporu, którego powołanie wzbudziło duże emocje. Wobec kontuzji Kamila Józwiaka (który zresztą „odbił się

od średniaka z Championship i odszedł do MLS) Michniewicz nie ma jednak po prostu zbyt szerokiego pola manewru.

Szansę dostać mogą więc Grosicki i Kun, którzy przynajmniej grają regularnie na polskich boiskach. „Grosika” nie trzeba nikomu przedstawiać, 83-krotny reprezentant Polski wraca do kadry po rocznej przerwie. 26-latek Kun to z kolei debiutant, którego powołania nie spodziewał się chyba nikt.

– To idealny piłkarz na wahałku. Gra w tym systemie w klubie, więc powinien się szybko wkomponować. Ma szybkość i wydolność, nie boi się gry jeden na jednego. Kogoś takiego nam potrzeba – chwali go Michniewicz w rozmowie z Interią.

Niepokojące wiadomości dotarły z Monachium. Robert Lewandowski poślizgnął się podczas treningu strzeleckiego i nie dokończył zajęć. Według ustaleń serwisu Meczyki.pl kontuzja nie jest poważna, Lewy przez dwa dni opuści jednak treningi. ©

Reprezentacja Polski na mecze ze Szkocją i Szwecją/Czechami:

Bramkarze: Bartłomiej Dragowski (Fiorentina), Kamil Grabara (FC Kopenhaga), Łukasz Skorupski (Bologna), Wojciech Szczęsny (Juventus); **Obrońcy:** Jan Bednarek (Southampton), Bartosz Bereszyński (Sampdoria), Matty Cash (Aston Villa), Kamil Glik (Benevento), Michał Helik (Barnsley), Marcin Kamiński (Schalke 04), Tomasz Kędziora (Dynamo K.), Tymoteusz Puchacz (Trabzonspor), Arkadiusz Reca (Spezia), Maciej Rybus (Lokomotiw M.), Bartosz Salamon (Lech Poznań), Mateusz Wieteska (Legia Warszawa); **Pomocnicy:** Krystian Bielik (Derby), Przemysław Frankowski (Lens), Kamil Grosicki (Pogoń Szczecin), Jacek Góralski (Kajrat Almaty), Grzegorz Krychowiak (Krasnodar), Patryk Kun (Raków Częstochowa), Konrad Michalak (Konyaspor), Jakub Moder (Brighton), Przemysław Płacheta (Norwich), Sebastian Szmarciński (Dynamo M.), Piotr Zieliński (Napoli), Szymon Żurkowski (Empoli); **Napastnicy:** Adam Buksa (New England Revolution), Robert Lewandowski (Bayern), Arkadiusz Milik (Olympique Marsylia), Krzysztof Piątek (Fiorentina), Karol Świdwski (Charlotte FC).



W 2014 r. Agnieszka Radwańska doszła do finału w Indian Wells

Finały już były - może czas na pierwszy tytuł...

Tenis

Hubert Zdzankiewicz
redakcja@polskapress.pl

Z tytułu jeszcze się nie cieszyliśmy, jednak patrząc na wyniki, można powiedzieć, że polscy tenisiści dobrze czują się w Indian Wells. Pozostaje liczyć, że do sukcesów starszych kolegów i koleżanek dołączą niebawem Iga Świątek i Hubert Hurkacz.

Rozgrywany w marcu BNP Paribas Open (w ubiegłym roku został przeniesiony na październik z powodu koronawirusa), to nie tylko jeden z najbardziej prestiżowych, ale zarazem najbardziej lubianych przez tenisistów turniejów w zawodowym cyklu. Podobnie, jak rozgrywany zaraz po nim Miami Open.

Z tytułów na Florydzie już się cieszyliśmy. W 2011 roku turniej wygrała w deblu Agnieszka Radwańska (ze Słowaczką Danielą Hantuchową), która poszła w dodatku za ciosem i rok później triumfowała w Miami również w singlu. W ubiegłym roku osiągnięcie krakowianki wyrównał Hubert Hurkacz. W 2017 w deblu zwyciężył (w parze z Brazylijczykiem Marcelo Melo) Łukasz Kubot.

W Indian Wells wygrać jeszcze się nie udało, choć kilka razy

było naprawdę blisko. Najbliżej w singlu była znów Radwańska, która w 2014 roku zdołała dotrzeć do finału. W nim niestety walczyć musiała nie tylko z Włoszką Flavią Pennetta, ale również z kontuzją kolana...

Nie ona jedna bezskutecznie walczyła o tytuł w Kalifornii, bo w 2013 roku do finału w deblu dotarł również Jerzy Janowicz. Polak i Filipińczyk Treat Huey przegrali jednak 3:6, 6:3, 6-10 z amerykańskimi bliźniakami, Bobem i Mike'em Bryanami. W 2017 roku szansę na zwycięstwo mieli Kubot i Melo, ale lepsi okazali się ostatecznie [6:7(1), 6:4, 10-8] Raven Klaasen z RPA i Amerykanin Rajeev Ram.

Swoje piękne chwile w Indian Wells miał już także Hubert Hurkacz, któremu w 2019 roku udało się dotrzeć do ćwierćfinału. Przegrał w nim co prawda 4:6, 4:6 ze Szwajcarem Rogerem Federerem, ale po meczu usłyszał wiele ciepłych słów ze strony słynnego rywala. Federer pewnie jeszcze wtedy nie przypuszczał, że dwa lata później Hurkacz zrewanżuje mu się w ćwierćfinale Wimbledonu.

W obecnej edycji turnieju wrocławianin z pewnością liczy na lepszy wynik. Podobnie, jak Iga Świątek, która poprzednim razem zatrzymała się w Kalifornii na 1/8 finału. ©

Ronaldo zachęcił, Jordan zainspirował? Tom Brady wraca z emerytury

Futbol amerykański

Filip Bares
Twitter: @Bares34

Niecały miesiąc temu Tom Brady zakończył swoją karierę w NFL po 22 latach gry. Teraz czas... na 23 rok. Rozstanie ze sportem nie trwało długo i w nowym sezonie zobaczymy go już jako 45-latkę.

Siedem tytułów Super Bowl, 4-krotny MVP Super Bowl, 3-krotny MVP sezonu regularnego, lider i rekordzista takich zestawień jak „liczba zwycięstw”, „podania na touch-

down” czy „podane jardy” – Tom Brady osiągnął wszystko, co możliwe w NFL.

Przez 20 lat terroryzował ligę z dynastią New England Patriots, by potem zdobyć tytuł z Tampa Bay Buccaneers jako 43-latek. To wszystko nie ma jednak znaczenia, bo Brady zawsze będzie pamiętał, że był 199. wyborem w drafcie 2000 i zawsze będzie miał coś do udowodnienia. Nawet mając piękną żonę supermodelkę, trójkę dzieci, miliony na koncie i status najlepszego futbolisty w historii sportu – głód wygrania wciąż w nim siedzi.

W sobotę Brady’ego można było zauważyć na meczu Manchesteru United z Tottenhamem. To nie przypadek. Zdaniem amerykańskich mediów 44-latek miał pojechać na Old Trafford negocjować wykupienie swojej karty zawodniczej. Właściciele Czerwonych Diabłów, Glazerowie, są również właścicielami Buccaneers.

Brady chciał wrócić do NFL, ale nie do Tampa Bay, a ponoć do San Francisco 49ers. „TB12” urodził się w Kalifornii i kibicował 49ers od dziecka, w tym swojemu idolowi Joemu Montanemu – niegdyś uważanemu

za najlepszego rozgrywającego w historii, zanim ten tytuł odebrał mu właśnie Brady.

Glazerowie się jednak nie zgodzili i powrót do NFL wiódł przez Tampa Bay. Brady spotkał się po meczu z Cristiano Ro-

Nie tylko rywale są wściekli, że Brady wraca. Jeden pechowy fan kupił piłkę z jego „ostatniego” meczu za 500 tys. dolarów...

naldo, a kamery wychwyciły pytanie Portugalczyka: „Czyli definitywnie skończyłeś karierę?”, na co Brady zrobił dziwną minę i uniknął odpowiedzi.

Tęsknota za sportem to nic nowego, a w szczególności na takim poziomie. Skoro zawodnik jest wciąż jednym z lepszych w swojej dyscyplinie, to czemu ma rezygnować? Brady ma wiele powodów, ale nie jest osamotniony. Kibice NFL dobrane znają Brett’a Favre’a (niektórzy nawet lepiej niż by chcieli), który trzy razy kończył karierę. W NBA wszyscy znamy

przypadek Michaela Jordana, który najpierw zrezygnował na rzecz baseballa (lub został do tego zmuszony przez Davida Sterna), a za drugim razem wrócił do Washington Wizards, gdzie dostał udział w klubie.

Brady robi jednak coś, czego nie zrobił nikt. Na inaugurację sezonu rozgrywający Buccaneers będzie miał już 45 lat, a niewiele jest sportów trudniejszych fizycznie niż futbol amerykański, nawet jeśli jest się rozgrywającym. Trzeba jednak pamiętać o ulubionym pierścieniu mistrzowskim Brady’ego – „Następnym”.

Młodzi sycewiczanie wygrali turniej Lotos Griffin Cup w Rumi



Uzasadniona radość sycewickiej ekipy po wygraniu turnieju w Rumi. Od lewej: Tomasz Zwolan, Piotr Gąbarczyk, Nikodem Tomkowicz, Natan Kubicki (ksywka Maldini), Marcel Lemcio, Filip Bielenda, bramkarz Borys Laszkiewicz (najmłodszy uczestnik turnieju - rocznik 2016), Tymon Ignatowicz, Zofia Harmacińska (pseudonim Beckenbauer), Olaf Laszkiewicz. Z tyłu od lewej: Piotr Laszkiewicz (kierownik drużyny) i Ryszard Hendryk (szkoleniowiec)

Krzysztof Niekrasz
krzysztof.niekrasz@polskapress.pl



Piłka nożna

Na Uczniowski Klub Sportowy Sparta Sycewice nie ma siły. W 2022 roku podopieczni Ryszarda Hendryka kontynuują zwycięską passę.

Sycewicki zespół z rocznika 2014 i młodszy wygrał kolejny turniej piłkarski. Tym razem dokonał tego w Rumi, gdzie wywalczył główne trofeum, czyli Puchar Prezesa Pomorskiego Związku Piłki Nożnej Lotos Griffin Cup. Brawo! W Rumi do rywalizacji w tur-

nieju piłkarskim przystąpiło 12 drużyn, które najpierw grały w trzech grupach. Składy były pięciosobowe. Obowiązywały zmiany jak w hokeju.

Spartanie byli bezkonkurencyjni, bo wygrali pięć meczów różnicą trzech bramek i jedno spotkanie aż 7:0. Ten dorobek spowodował, że UKS Sparta został zwycięzcą. Puchar Prezesa Pomorskiego Związku Piłki Nożnej Lotos Griffin Cup został przywieziony do Sycewic. Ze zwycięskiego zespołu zostali wyłonieni najlepszy piłkarz turnieju (został nim Tymon Ignatowicz) i król strzelców (tym snajperem z kontem 14 goli okazał się Piotr Gąbarczyk, który ma ksywkę Pele). W fi-

nale sycewiczanie pokonali 3:0 Unię Tczew, która do półfinału przeszła bez straconej bramki.

Wcześniej wyniki sycewickiego zespołu: w grupie z Dragonem Bojano 4:1, z Arką SI Gdynia 3:0 i AP MFS Gdańsk 3:0, w ćwierćfinale z Orkanem Rumia 7:0, w półfinale z Salosem Rumia 5:2. Niesamowite emocje były w meczu o trzecie miejsce, w którym Salos Rumia prowadził 3:1 z Arką SI, ale w końcówce rywalizacji gdy nianie poderwali się do bardzo skutecznego grania i ostatecznie doprowadzili do remisu 3:3, a w rzutach karnych zwyciężyli 4:3. Gdynianin Dominik Kułakowski (Arka SI) został uznany najlepszym bramkarzem turnieju. Wszystkie na-

grody wręczał przedstawiciel Pomorskiego Związku Piłki Nożnej, a był nim Rafał Bielawa, członek zarządu.

- Grający chłopcy z Sycewic to być może przyszłe perełki piłkarskie z naszego regionu. Przy grze w piłkę nożną wszyscy dobrze się bawią. Dla moich podopiecznych to również doskonała okazja do wyładowania swojej energii podczas rywalizacji. Dzięki niej wszyscy piłkarze podnoszą również swoją sprawność fizyczną i kondycję. Podczas meczów są mocno zaangażowani i to mnie cieszy. Mam też satysfakcję z kolejnego sukcesu - oznajmił Ryszard Hendryk, trener sycewickich futbolistów z Uczniowskiego Klubu Sportowego Sparta. ©©



Tak biegli na 60 m w słupskiej hali dwaj zawodnicy Baszty Bytów. Od lewej: Krystian Kwaśny i Michał Malek

Obiecujące starty i dobre wyniki młodych lekkoatletów

Lekkoatletyka

Krzysztof Niekrasz
krzysztof.niekrasz@polskapress.pl

Na stadionie 650-lecia i w hali Centrum Lekkoatletycznego im. Ryszarda Ksieniewicza (to był król dziesięcioboju i znakomity trener lekkoatletyczny, który zmarł 14 kwietnia 2010 roku w wieku 77 lat, popularny Ksienio to symbol wspaniałych czasów słupskiej królowej sportu, a obiekt sportowy przy ulicy A. Madalińskiego był jego drugim domem. R. Ksieniewicz był także Honorowym Obywatel Miasta Słupska) w Słupsku odbyło się Grand Prix Pomorza.

Swoje umiejętności sprawdzali bardzo młodzi przedstawiciele królowej sportu (dot. dziewcząt i chłopców) w grupach wiekowych U-12, U-14, U-16. W zawodach uczestniczyło prawie 80 zawodników i zawodniczek, którzy reprezentowali: Ustkę, Bytów, Redę, Gdańsk, Gdynię, Skorzewo, Gorzów Wielkopolski oraz Słupsk (Akademia Młodego Lekkoatlety i Fenix).

Wartościowe wyniki reprezentantów Akademii Młodego Lekkoatlety: Maja Gondek (rocznik 2009) 60 m - 8,24 s rekord życiowy i skok w dal 4,89 m; Zuzanna Ostrowska (2010) 60 m - 8,99 s; Maja Boratyńska (2010) 600 m - 1:53,4 min; Nikola Milewska (2009) kula 2 kg - 9,87 m; Amelia Kaniowska (2011) skok w dal - 3,81 m; Miłosz Zawadzki (2007) kula 5 kg - 10,95 m.

- Cieszą bardzo dobre wyniki naszych najmłodszych adeptów lekkiej atletyki - oświadczyła Bernadeta Kopeć (trener i prezes AML Słupsk), która organizowała te zawody lekkoatletyczne.

Oto niektóre obiecujące rezultaty przedstawicieli innych klubów: z ustckiego Jantara - Anna Szymczak - Ćwigoń (2010) 600 m - 1:52,7 min; z bytowskiej Baszty - Krystian Kwaśny (2009) 600 m - 1:49,4 min, Michał Malek (2009) 60 m - 8,64 s; z gdańskiej Gali - Nataniel Szwedka (2008) 60 m - 7,86 s. ©©

Będą pokazywać swoje mięśnie w Słupsku

Kulturystyka

Krzysztof Niekrasz
krzysztof.niekrasz@polskapress.pl

Niedługo na pewno będą spore emocje związane z XXXV Ogólnopolskimi Zawodami w Kulturystyce i Fitness. Impreza kulturalystyczna odbędzie się 3 kwietnia (niedziela) o godz. 12 w sali widowiskowej Polskiej Filharmonii Sinfonia Baltica przy ul. Jana Pawła II w Słupsku.

Prawo udziału mają zawodnicy zrzeszeni w organizacjach sportowych, będących członkami

PZKFITS. Również kobiety będą prezentować ciało i rzeźbę mięśni. Już przyjmowane są zgłoszenia. Trzeba tylko wypełnić formularz, który zamieszczony jest na stronie pzkfits.pl. Wpisowe 150 zł.

Za start w dwóch kategoriach opłata ulega podwojeniu. Organizator jest w stanie zarezerwować nocleg z 2/3 kwietnia dla osób zgłoszonych do 27 marca. Wszelkich informacji o kwietniowych zawodach udziela: uczestnik Bogdan Kaszuba (numery telefonów: 59 814 89 01 w godz. 16 - 22 lub 609 485 172). ©©



Takie prezentacje podczas zawodów w Słupsku zawsze robiły wrażenie. Panowie zademonstrowali harmonijne rzeźby ciała

W SKRÓCIE

Brydż Liderzy utrzymali się na czele stawki

Trwa pasjonująca rywalizacja brydżowa O Okno Bońka. Ósmy turniej piątego cyklu tej imprezy ponownie rozegrano już na żywo. Tym razem wyniki liczone na zapis maksymalny. Na listę zwycięzców wpisała się para w składzie Kazimierz Zelga (Słupsk) - Grzegorz Gan (Bolesławice), która miała 60%. Na drugiej i trzeciej pozycji uplasowały się ex aequo dwa duety Karina Drobinia - Całka (Włynkówko) - Bogusław Dyk (Zaleskie) oraz Ryszard Konpoka - Krzysztof Boniek (Swochowo), który jest sponso-

rem całego cyklu i właścicielem firmy „Boniek Eu” - Okna, Rolety, Drzwi. Oni zgromadzili po 59%. Po ośmiu turniejach w długofalowość bez zmian, bo nadal liderami są ex aequo K. Drobinia - Całka i B. Dyk, którzy mają po 106 punktów. Za prowadzącymi plasuje się G. Gan, a jego konto to 88 punktów. Dziewiąty turniej rozegrany zostanie dziś (16 marca) o godz. 17 w siedzibie Naczelnej Organizacji Technicznej przy ul. Garncarskiej 4 w Słupsku. Organizator (Słupskie Towarzystwo Brydżowe) zaprasza do rywalizacji przy zielonych stolikach. ©© (FEN)