

Dzisiaj w Głosie Strony
Zdrowia - strony 9-11

GŁOS

DZIENNIK POMORZA

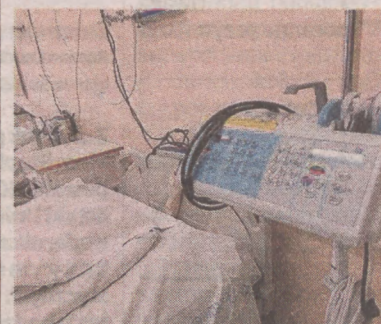
POMORZA



Środa 23 marca 2022

Słupski szpital
zamknął oddział
izolacyjny dla
chorych na Covid-19

STRONA 4

Mocne słowa
prezydenta Dudy
w Bułgarii o
prezycencie Putinie

STRONA 6

Wojna

Rosyjskie
straty
rosnąRosyjskie siły okupacyjne na
Ukrainie mają amunicję i żywność
na nie dłużej niż trzy dni STRONA 8Proces komendantów obozu harcerskiego
w Suszku rozpocznie się od nowa STRONA 4Policjanci zatrzymali
31-latkę
podejrzaną
o znęcanie się
nad własną matką

STRONA 3

Słupski Ośrodek
Kultury zaprasza
na jubileuszowe,
dwudzieste Dni
Kultury Żydowskiej

STRONA 18

10 kamienic w centrum z dofinansowaniem na remont

Słupska secesja odzyska blask. Kamienice za milion

Alek Radomski

aleksander.radomski@gp24.pl



Słupsk

Wybrano dziesięć kamienic, które
otrzymają finansowe wsparcie
od miasta na remonty. Do podziału
jest milion złotych. To pierwsza od-
słona pilotażowego programu, który
ma być kontynuowany w kolejnych
latach.Słupski ratusz z naborem wniosków
o udzielenie dotacji na modernizację
nieruchomości znajdujących się
w Specjalnej Strefie Rewitalizacji wy-
startował na początku roku. Wspól-
noty mogły się ubiegać o 50 proc.
wsparcie na remont elewacji, dachu
czy fundamentów. W sumie nade-
ślano 27 podań, z czego dwie propozy-
cje nie spełniły warunków formal-
nych. Maksymalnie można było ubie-
gać się nawet o 50. proc. pokrycie
kosztów, choć przy jednoczesnym za-
łożeniu, że nie będzie to więcej niż 100
tys. zł. Budżet Programu w 2022 roku
wynosi milion złotych, co pozwoliło
na przyznanie maksymalnej kwoty
dofinansowania dla dziesięciu nieru-
chomości.I tak na liście rewitalizacyjnego
wsparcia znalazły się kamienice w re-
jonie Starego Rynku, który wkrótce ma
przeżyć metamorfozę. Również przy
ul. Wojska Polskiego, Deotymy,
Kołatąja i na placu Dąbrowskiego.Tegoroczna, pierwsza odsłona pro-
gramu nie jest jedyna. Program współ-
finansowania remontów ma być kon-
tynuowany. ©©
STRONA 3Jeśli kamienica jest narożna, tak jak ta, środkowe z miasta mogą wesprzeć
remont obu ścian. Wspólnoty uczestniczą w projekcie

Pogoda w regionie

Dzisiaj

12°C
-2°CBarometr
1031 hPa
Wiatr
7 km/h
Uwaga
poranne przymrozki

Czwartek

12°C 3°C

Piątek

12°C 4°C

Sobota

10°C 0°C



Uwaga: nocą przymrozki

Statuetka „Nasze Dobre z Pomorza” dla Markosu



Szymon Koseski, zastępca dyrektora naczelnego w Markosie

Słupsk

Szymon Koseski, zastępca dyrektora naczelnego w firmie Markos z Głębina, odebrał w redakcji „Głosu Pomorza” statuetkę „Nasze Dobre z Pomorza”. To potwierdzenie zwycięstwa w plebiscycie „Głosu” w kategorii pracodawca.

Markos jest producentem wyrobów kompozytowych, specjalizujący się w technologii próżniowej infuzji żywicy, a także w procesach laminowania ręcznego oraz w procesach form zamkniętych. Firma jest certyfikowanym dostawcą obudów elektrowni wiatrowych, a także uznanym producentem łodzi ratunkowych, ra-

towniczych i turystycznych (motorowych i żaglowych) oraz szerokiej gamy innych wyrobów z laminatu, takich jak fermy rybne, elementy konstrukcji jachtów, osłony dźwiękochłonne i inne. Produkty z Głębina są eksportowane w całej Europie, a nawet poza nią.

W 2021 roku firma obchodziła 30-lecie działalności. Przedstawiciele firmy twierdzą, że nie byłoby tego sukcesu bez pracowników, zarówno tych zajmujących się rozwojem, technologią, marketingiem, poszukiwaniem klientów, jak i zespołu produkcyjnego. Firma zatrudnia ponad tysiąc osób, ale ukierunkowanie na rozwój oznacza, że cały czas poszukiwani są nowi pracownicy. (WF)

Broń dla każdego w Polsce? Niekoniecznie

Rozmowa

Roman Laudanski
roman.laudanski@polskapress.pl

Z dr. nauk prawnych Leszkiem Stępką z Katedry Postępowania Karnego i Kryminalistyki Uniwersytetu Mikołaja Kopernika w Toruniu, specjalizującym się w kryminalistycznych i kryminologicznych badaniach broni palnej.

Mamy dostęp do broni?
Ograniczony.

Chcielibyśmy mieć większy? Z dyskusji medialnych wynikało, że jest potrzeba większego dostępu do broni.

Tylko około 20 procent mężczyzn ma potrzebę posiadania broni palnej, to wykazały moje wcześniejsze badania. Większość badanych chciałaby, żeby było tak jak teraz, chociaż trochę więcej osób chciałoby lepszego dostępu broni sportowej. Dziś nie jest on już tak radykalnie ograniczony. Jeżeli ktoś jest członkiem klubu sportowego, ma patent strzelecki, licencję zawodniczą, to bez żadnych problemów uzyskuje pozwolenie na broń. Kiedyś wszystko zależało od decyzji komendanta wojewódzkiego policji.

Czym jest broń sportowa?

To karabinki bocznego zapłonu, czyli kabekaeas, ale też broń centralnego zapłonu - normalne pistolety, rewolwery używane jako broń bojowa. Niczym się nie różnią, oprócz nazwy, ponieważ można ich używać na strzelnicach. Nie wolno ich nosić poza strzelnicami jak broni do ochrony osobistej.

Zawsze były problemy z bronią do ochrony osobistej.

I są nadal, ponieważ przepisy mówią wyraźnie, że, starając się o pozwolenie, należy wskazać realne, ponadprzeciętne i stałe zagrożenie życia i zdrowia. Z tym jest największy problem. Nie znam człowieka, może poza niektórymi politykami, który miałby realne, ponadprzeciętne i stałe zagrożenie życia lub zdrowia.

Patrząc na wojnę na Ukrainie, można powiedzieć, że dziś takie zagrożenie mają wszyscy Polacy.

Pytanie: czy broń do ochrony osobistej przydaje nam się w sytuacji konfliktu zbrojnego, kiedy nasze domy



Dr Leszek Stępa: - Wróg nie przebiera w środkach, używa zakazanych bomb termobarycznych

zaatakują czołgi i rakiety? Nie sądzę. Zapewne nawiazuje pan do projektu Kukiza, który zamierza zmienić prawo do posiadania broni i wykorzystać do tego trwającą wojnę na Ukrainie. Wróg nie przebiera w środkach. Używa zakazanych bomb termobarycznych - bomb paliwo-powietrznych. Bardzo groźnych w skutkach, ponieważ, wybuch trwa dłużej w porównaniu do klasycznych materiałów wybuchowych. Do spalania materiału wybuchowego w bombie, który często jest paliwem, potrzeba tlenu. Skutkiem jest olbrzymi deficyt tlenu i bardzo wysoka temperatura na rażonym obszarze. Ludzie umierają w męczarniach. I taka broń przeciwko cywilom?! Taka broń zakazana jest konwencjami, ale jak widać, Rosjanie nic sobie z tego nie robią.

Wróćmy do projektu Kukiza.

Chodzi o broń do ochrony domu, czyli powinna być używana tylko na terenie posesji, mieszkania. Tylko tam. Nie wolno byłoby jej powszechnie nosić, jak broni do ochrony osobistej. Poseł Jarosław Sachajko wskazuje, że gdyby ktoś chciał ją mieć zawsze przy sobie, to musiałby wystąpić o dodatkowe zezwolenie. A każdy psychicznie zdrowy człowiek mógłby kupić sobie broń do ochrony domu. Dziś także trzeba uzyskać zgodę na noszenie broni.

A jeśli chodzi o broń szturmową, bo to ona przydałaby się w przypadku konfliktu?

Nawet w USA nie jest ona powszechnie dostępna dla obywateli. Nasze karabiny

szturmowe - beryle, miniberyle i groty przystosowane są do amunicji NATO. Niby to mały kaliber, ale skuteczny. Prędkość pocisku wystrzelonego z beryla to około 940-960 metrów na sekundę. Uderzają w cel z potężną energią.

Skoro karabiny szturmowe nie są dla każdego, to może powinniśmy mieć okazję do podstawowego przeszkolenia w ich używaniu?

Kiedyś studenci przechodzili szkolenie wojskowe, gdzie zapoznawali się z obsługą broni szturmowej. Podczas rocznego kursu w wojsku mieli kontakt z bronią, ale już nie ma szkoleń wojskowych. Za to jest np. Liga Obrony Kraju. Oni powinni nas w tym szkolić. Jest także organizacja „Strzelec”.

Przechodząc na armię zawodową, czyba zaniedbaliśmy rezerwy.

Od czasu do czasu Polacy wzywani są na ćwiczenia. Pandemia to pokrzyżowała, ale każdy z nas może posłuchać opowieści rezerwistów, nie brzmiały one zbyt profesjonalnie. Trudno mówić o utrwalaniu nawyków po kilkukilkunastoletniej przerwie w ćwiczeniach. Moim zdaniem, kiedy stworzono Wojsko Obrony Terytorialnej, uznano, że one zastępują rezerwy.

A to nieprawda.

Oczywiście. Tymczasem ludzie, którzy jeszcze byli w zasadniczej służbie wojskowej zbliżają się do granicy wieku, kiedy armia już nie będzie mogła po nich sięgać i powoływać do czynnej służby wojskowej. ©©

DYŻURNY GP

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

Bogumiła Rzeczkowska

bogumiela.rzeczkowska@gp24.pl



KALENDARIUM

23 marca

1995

Została podpisana Karta Etyczna Mediów, dokument zawierający podstawowe zasady dotyczące etyki dziennikarskiej. Został podpisany przez przedstawicieli największych polskich spółek medialnych i stowarzyszeń. Zawiera siedem zasad, według których powinni postępować dziennikarze. Jej treść została opracowana przez Stowarzyszenie Dziennikarzy Polskich, ale pomysły wyszedł od Duszpa-sterstwa Środowisk Twórczych. Jednocześnie została powołana Rada Etyki Mediów, która ma strzec przestrzegania zasad KEM.

1999

Pistolet WIST-94 wszedł na wyposażenie Sił Zbrojnych RP. To pierwszy po II wojnie światowej polski pistolet samopowtarzalny.

2000

Były minister i poseł Ireneusz Sekuła został w nocy z 22 na 23 marca znaleziony nieprzytomny w biurze w Warszawie z ranami postrzałowymi brzucha. Zmarł 29 kwietnia w szpitalu.

2017

Otwarto Muzeum II Wojny Światowej w Gdańsku.

LOTTO

21.03.2022 r., godz. 21.50

Multi Multi: 7, 11, 12, 13, 24, 30, 32, 37, 46, 50, 54, 55, 58, 62, 65, 67, 69, 70, 71, 74 plus 46

Ekstra Pensja: 2, 11, 17, 18, 19+2

Ekstra Premia: 6, 9, 16, 19, 22+1

Mini Lotto: 11, 12, 14, 34, 36

Kaskada: 1, 2, 4, 6, 8, 9, 11, 15, 18, 20, 22, 24

Super Szansa: 9, 6, 8, 4, 9, 4, 2

22.03.2022 r., godz. 14

Multi Multi: 3, 4, 8, 14, 16, 22, 27, 34, 35, 44, 49, 50, 54, 55, 65, 68, 72, 73, 74, 75 plus 14

Kaskada: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 11, 14, 15, 18, 24

Super Szansa: 4, 1, 8, 9, 2, 2, 3

WALUTY Z 22.03.2022

USD	4,2720 (+)
EUR	4,6975 (+)
CHF	4,5644 (+)
GBP	5,6322 (+)

(+) 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

Technologia nie jest zła, ale może powodować problemy. Konferencja o cyberzaburzeniach

Wojciech Nowak
wojciech.nowak@gp24.pl



Słupsk

Morski Powiat Słupski wspólnie z Ośrodkiem Doskonalenia Nauczycieli w Słupsku zorganizował XVI Konferencję z cyklu „Zdrowie dzieci i młodzieży”. Jej temat brzmiał „Cyberzaburzenia i cyberuzależnienia. Zjawisko, uwarunkowania, profilaktyka.”

Wydarzenie odbyło się wczoraj w Słupskim Inkubatorze Technologicznym. Wzięło w niej udział ponad 150 osób, a występujący podczas konferencji prelegenci poruszyli m.in. problem wpływu technologii cyfrowych na funkcjonowanie mózgu dziecka i nastolatka, zwrócono uwagę na diagnozowanie cyberzaburzeń u ludzi młodych, a także przeanalizowano relację pomiędzy cyberuzależnieniem a używaniem substancji psychoaktywnych. Zdaniem dr hab. Mariusza Jędrzejko, prof. Wyższej Szkoły Biz-



Zdaniem dr hab. Mariusza Jędrzejko, prof. Wyższej Szkoły Biznesu i Przedsiębiorczości skala problemu związanego z cyberzaburzeniami oraz cyberuzależnieniem jest coraz większa

nesu i Przedsiębiorczości w Ostrowcu Świętokrzyskim skala problemu związanego z cyberzaburzeniami oraz cyberuzależnieniem jest coraz większa.

- Patrząc na wszystkie zaburzenia, które dotyczą młodych ludzi, to problem, o którym dzisiaj

rozmawiamy jest tym najszybciej się rozwijającym. Dotyczy on co dziesiątego rodzica i jednej trzeciej młodego pokolenia. Chciałbym tutaj podkreślić, że dzisiaj konferencja wskazuje na problem z normatywnym korzystaniem z technologii cyfrowych,

a nie na to, że technologia jest zła.

Zdaniem prof. Jędrzejko w społeczeństwie są rodzice, które nie mają wystarczających kompetencji wychowawczych. Wskazuje jednocześnie, że nie chcą oni ich podnosić, nie wykazują nawet zainteresowania.

Za przykład podaje sytuację, kiedy na organizowane w szkołach spotkania z rodzicami przychodzi ich około 20, a szkoła liczy ponad 200 uczniów.

- Niektórzy rodzice mają wręcz fatalne kompetencje wychowawcze. Są to osoby, którym wydaje się, że skoro potrafią prowadzić samochód, zmieniać kanały telewizyjne, spędzać czas w centrach handlowych, czy odnosić sukcesy zawodowe, to wystarczy im kompetencji do bycia rodzicem. Otóż nie, nie wystarczy.

Prof. Jędrzejko założył w Józefowie pierwszy i jedyny w Polsce Ośrodek Wsparcia dla Dzieci i Dorosłych z zaburzeniami i uzależnieniami, który leczy cyberzaburzenia. Często trafiają do niego dzieci i młodzież, która wykazuje już głębokie zaburzenia, mająca już znamiona agresji.

- Są to przypadki dzieci i ludzi młodych, których rodzice przestali sobie radzić z problemem. Rozrósł się on do ogromnych rozmiarów, ale zanim do tego dochodzi, to oczywiście mówią, że „jakoś to będzie”, a kiedy te „jakoś” nie nadchodzi, to sły-

szymy: „syn/córka krzyczy i bije, ale się uspokoi”. Nie uspokoi się samo z siebie. Wymagana jest opieka i pozostawienie w ośrodku, ale na taki ruch decyduje się dwóch na dziesięciu rodziców.

Podczas konferencji zwrócono jednak uwagę na to, że aby praca z dziećmi i młodzieżą miała sens, aby terapia mogła przynieść oczekiwany skutek, potrzebne są zmiany zachowań w najbliższym otoczeniu - w domu.

- Dzisiejsza konferencja na temat nadużywania urządzeń cyfrowych i mediów była okazją do wymiany doświadczeń. Sam współpracuję zarówno z młodzieżą i studentami, jak i nauczycielami oraz rodzicami. Mam zatem cały przekrój wiekowy i widzę, jak nowa technologia wpływa na nasze życie, kiedy nie mamy nad nią kontroli. Musimy sobie zadać pytanie, czy ta technologia jest dla nas, czy my dla niej - mówi Maciej Maraszkiewicz, wykładowca Akademii Pomorskiej w Słupsku oraz psycholog szkolny w I Liceum Ogólnokształcącym. ©©

Kamienice do rewitalizacji

Cd. ze str. 1

Alek Radomski
aleksander.radomski@gp24.pl

I tak na liście rewitalizacyjnego wsparcia znalazły się kamienice w rejonie Starego Rynku, który wkrótce ma przejść metamorfozę. Również przy ul. Wojska Polskiego, Deotymy, Kołtąja i na placu Dąbrowskiego.

- Na jedną złotówkę z budżetu Słupska przeznaczoną na modernizację kamienic, przypa-

dają blisko trzy złote z budżetu wspólnot mieszkaniowych i użytkowników wieczystych nieruchomości - informuje Rafał Jeka, z UM Słupsk. - W ramach przewidzianych prac remontowych, każda z dofinansowanych nieruchomości oprócz wybranych części wspólnych, przejdzie także modernizację elewacji, co znacznie wpłynie na poprawę estetyki kamienic i terenu wokół nich.

Urząd będzie dofinansowywać remonty części wspól-

nych jak korytarze, dachy i fundamenty. Można też aplikować o pieniądze na prace konserwatorskie i restauratorskie w odniesieniu do nieruchomości niewpisanych do rejestru zabytków. Również na modernizację elewacji. W tym ostatnim przypadku, pod warunkiem, że projekt budowlany obejmuje modernizację ścian frontowej. Jeśli kamienica jest narożna, środki z miasta mogą wesprzeć remont obu ścian.

©©

Podejrzany o znęcanie się nad matką

Nowa Wieś Lęborska

Sylwia Lis
sylwia.lis@gp24.pl

Policjanci zatrzymali 31-latkę podejrzaną o znęcanie się nad własną matką

W niedzielę wieczorem policjanci interweniowali w jednym z domów na terenie gminy Nowa Wieś Lęborska. Z treści zgłoszenia wynikało, że pijany mężczyzna wszczął awanturę w trakcie której groził swojej matce nożem. Mundurowi

obezwładnili i zatrzymali agresywnego 31-latka. Następnego dnia z pokrzywdzoną kobietą skontaktował się dzielnicowy, który przeprowadził szczegółowe rozpoznanie sytuacji rodziny. Poczynione przez policjanta ustalenia wskazały na zasadność wydania mężczyźnie natychmiastowego nakazu opuszczenia zajmowanego wspólnie z matką domu i zakazu zbliżania się do niego na odległość 100 metrów. Rodzina została objęta procedurą „Niebieskiej Karty”.

Z materiałów sprawy wynika, że nadużywający alkoholu 31-latek od kilku miesięcy wszczywał w domu awantury, w trakcie których poniżał matkę, szarpał ją, wyzywał, groził jej nożem, podpaleniem i pozbawieniem życia. Śledczy zgromadzili dowody pozwalające na przedstawienie mężczyźnie zarzutu znęcania się. Prokuratura podjęła decyzję w kwestii ewentualnego zastosowania wobec niego środków zapobiegawczych.

©©

REKLAMA

159807405

Zostań prenumeratorem!

Oszczędzasz 47 zł*

Prenumerata na 3 miesiące za 44 zł miesięcznie



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

zamów:

94 340 11 14

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

email: prenumerata.gdp@polskapress.pl

Oferta tylko dla nowych prenumeratorów

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

Proces komendantów obozu harcerskiego w Suszku rozpocznie się teraz od nowa

Wiesław Pierzchała
w.pierzchala@dziennik.lodz.pl

Łódź/Kaszuby

Proces dwóch komendantów obozu harcerskiego ZHR w Suszku na Pomorzu, na którym podczas potężnej nawałnicy zginęły dwie harcerki, zacznie się od nowa. Tak w poniedziałek postanowił Sąd Okręgowy w Łodzi, który po skutecznej apelacji prokuratury uchylił nieprawomocny wyrok uniewinniający komendantów i skierował sprawę do ponownego rozpoznania przez sąd niższej instancji.

Chodzi o Sąd Rejonowy dla Łodzi - Śródmieścia, który - jak zaznaczyła sędzia Małgorzata Pąsko, uzasadniając wyrok - błędnie ocenił materiał dowodowy oraz nie rozpatrzył wszystkich dowodów i nie przesłuchał wszystkich świadków. Z jej słów wynika, że sąd niższej instancji powinien bardziej wnikliwie zbadać i ocenić postępowanie komendantów tuż przed nadciągającą burzą, która okazała się prawdziwym armaggedonem. W tym kontekście sędzia przypomniała słowa jednego z oskarżonych, który stwierdził, że gdyby ewakuacja harcerzy odbyła się 5 minut wcześniej, to wszyscy znaleźliby się w bezpiecznym młodniku.



Strażacy, którzy dotarli na miejsce zastali powalone drzewa, zniszczone namioty, rozrzucone rzeczy

Sędzia Pąsko zauważyła też, że Sąd Rejonowy za bardzo zawierzył zeznaniom komendantów i nie do końca zbadał takie problemy jak np. to, że nie wszyscy harcerze wiedzieli, gdzie jest tzw. miejsce bezpieczne w przypadku pilnej ewakuacji.

Zapytani przez nas, czy w sprawie tego prawomocnego wyroku będzie skarga kasacyjna do Sądu Najwyższego w Warszawie, obrońcy oskarżonych zaznaczyli, że najpierw zapoznają się z pisemnym uzasadnieniem wyroku i wtedy podejmą decyzję w tej sprawie.

Chodzi o pamiętną tragedię w nocy z 11 na 12 sierpnia 2017

r., podczas której na obozie w Suszku zginęły pod zwalonymi drzewami 13-letnia Asia i 14-letnia Olga z Łodzi. W sprawie tej na ławie oskarżonych zasiadali: 30-letni Mateusz I., który był komendantem obozu, i 53-letni jego zastępca Włodzimierz D., a także 71-letni Andrzej N., ówczesny szef Wydziału Bezpieczeństwa i Zarządzania Kryzysowego starostwa w Chojnicach.

Komendantom prokuratura zarzuciła nieprawidłowości w organizacji obozu i akcji ewakuacyjnej, narażenie jego uczestników na utratę zdrowia lub życia oraz nieumyślne spowodowanie śmierci dwóch harcererek. Andrzej N. zaś usły-

szął zarzut niedopełnienia obowiązków polegający na tym, że nie przekazał na niższy szczebel alertu pogodowego z Gdańska o nawałnicy.

Sąd pierwszej instancji uniewinnił komendantów, bo nie byli w stanie przewidzieć strasliwej wichury i zapobiec

Gdyby ewakuacja harcerzy odbyła się 5 minut wcześniej, to wszyscy znaleźliby się w bezpiecznym młodniku



Zdaniem sędzi Małgorzaty Pąsko nie przesłuchano wszystkich

tragicznym skutkiem, a w sprawie Andrzeja N. umorzył postępowanie na okres roku, co podtrzymał Sąd Okręgowy. Od wyroku odwołała się Prokuratura Okręgowa w Słupsku. Jej zdaniem materiał dowodowy sąd potraktował w sposób okrojony i wybiórczy. Sąd przesłuchał tylko 44 z 390 świadków.

Wśród nich zabrakło pokrzywdzonych będących oskarżycielami posiłkowymi obozu harcerskiego w miejscowości odległej o 20 km od Suszku, który, odbierając podobne ostrzeżenie o nadciągającej burzy, w porę ewakuował harcerzy do hangaru

na kajaki, dzięki czemu nikt nie ucierpiał.

Zniszczony obóz

Do tragedii w Suszku (gmina Czersk) doszło w sierpniu 2017 r. Gdy w nocy 11 sierpnia harcerze kładli się spać, nie wiedzieli, że pogoda wkrótce się załame, a obóz zostanie całkowicie zniszczony przez wicher. W nocy wiatr wiał z prędkością 130 km/h i niszczył wszystko, co napotkał na drodze. Drzewa łamał jak zapalki, przerywał linie wysokiego napięcia i zrywał dachy. Strażacy, którzy dotarli do obozu, by udzielić pomocy, zastali przerażający widok: powalone drzewa, zniszczone namioty. ©©

Słupski szpital zamknął oddział Covid-19

Słupsk
Magdalena Olechnowicz
magdalena.olechnowicz@gp24.pl

W Wojewódzkim Szpitalu Specjalistycznym im. Janusza Korczaka w Słupsku przestał działać oddział izolacyjny dla chorych z potwierdzonym zakażeniem SARS-CoV-2.

Oddział został zamknięty decyzją Wojewody Pomorskiego, która zdejmując ze słupskiego szpitala obowiązek utrzymania 37 łóżek II poziomu, w tym czterech łóżek z respiratorem, dla pacjentów z podejrzeniem lub potwierdzonym zakażeniem SARS-CoV-2. Daje to możliwość wykorzystania tych łóżek do leczenia pacjentów tzw. niecovidowych.

- Ta decyzja podyktowana jest faktem, że coraz mniej jest zachorowań na COVID-19 i mniej osób z ciężkim przebiegiem choroby. Nie znaczy to jednak, że epidemia ustąpiła,



W Wojewódzkim Szpitalu Specjalistycznym w Słupsku przestał działać oddział izolacyjny dla chorych na COVID-19

dlatego w naszym szpitalu cały czas mamy pięć łóżek dla pacjentów z podejrzeniem SARS-CoV-2 na Szpitalnym Oddziale Ratunkowym - mówi Andrzej Sapiński, prezes zarządu słupskiego szpitala.

Ostatni pacjent z oddziału izolacyjnego słupskiego szpi-

tala został wypisany w czwartek, 17 marca.

- Natomiast od października 2020 roku na oddziałach izolacyjnych i na oddziale anestezjologii i intensywnej terapii w słupskim szpitalu, leczonych było łącznie 1377 pacjentów chorych na COVID-19 - dodaje

Anetta Barna-Feszak, wiceprezes szpitala.

W tej chwili w województwie pomorskim są 573 łóżka dla pacjentów COVID-19, z czego zajętych jest 208.

Na 31 respiratorów dla pacjentów COVID-19 zajętych jest połowa. ©©

Wspomnienia. Te najważniejsze...

Wspomnij bliskich. Zapal im świeczkę. Sprawdź na nekrologi.net i gp24.pl/nekrologi

0010459290

Naszej Koleżance
Dagmarze Aleksandrowicz
Sekretarz Gminy Ustka
wyraży głębokiego współczucia z powodu śmierci

Taty

składają Wójt, Radni oraz pracownicy Urzędu Gminy Ustka

0010458860

Wyraży głębokiego współczucia koledze
Dominikowi Kusek
z powodu śmierci

Mamy

składają
Zarząd i pracownicy SSM „Czyn”



Poznaj liderki akcji Kobięca Twarz Roku!

Plebiscyt

Tytuły Kobięcej Twarzy Regionu przyznamy w trzech kategoriach pokoleniowych - Córkę, Matkę i Kobiety Dojrzałe. Laureatki z każdego miasta i powiatu dostaną zaproszenia na wyjątkowe wydarzenie. Czekają też inne wspaniałe nagrody, a wśród nich samochód!

- Każda z pań jest inna, każda reprezentuje inną kategorię wiekową, ale łączy je jedno: są niezwykle, są wyjątkowe. Udowadniają, że kobiecość to kwestia nie tylko wyglądu, ale też osobowości, pogody ducha i apetytu na życie, który nie zna wieku! - mówi Katarzyna Borek, koordynatorka akcji Kobięca Twarz Regionu.

W każdej kategorii pokoleniowej - drogą głosowania, które już trwa - wyłonimy laureatki z każdego miasta i powiatu naszego województwa. Czekają na nie wspaniałe nagrody, a wśród nich wspomniana finałowa w skali Polski - samochód Fiat 500.

Przed wszystkim laureatki otrzymają jednak zaproszenie

na Forum Kobięcości. To będzie wyjątkowe, ekskluzywne wydarzenie, na które... nie da się kupić biletu. Limitowane zaproszenia na tę pełną atrakcji imprezę będą mogły bowiem otrzymać wyłącznie uczestniczki naszej akcji. A forum obfitować będzie w wiele atrakcji, takich jak na przykład profesjonalna sesja fotograficzna

(każda uczestniczka spotkania stanie przed obiektywem naszego fotografa, który zrobi jej pamiątkowe zdjęcie) czy spotkania z ekspertami od wizażu i stylizacji. To właśnie podczas tego wyjątkowego Forum Kobięcości odbędzie się casting, w którym weźmie udział 10 laureatek z miast i powiatów w każdej kategorii pokolenio-

wej, które zdobędą najwięcej głosów w skali województwa. I to właśnie spośród nich jury wybierze zwyciężczynię naszej akcji - Kobięce Twarze naszego województwa w każdej kategorii pokoleniowej. Zdobędą zaszczytne tytuły, limitowane upominki oraz awans do ogólnopolskiego finału akcji, w którym już czeka samochód.

KATEGORIA POKOLENIOWA: CÓRKI



Kinga Łucka
Gdańsk

Co to znaczy dla Pani być kobietą?

Być kobietą znaczy dla mnie robić to samo, co mężczyzna, ale wyglądać przy tym przepięknie!

Piękna definicja, przyznajmy. Każdy wiek ma swoje przywileje. Co dobrego widzi Pani w swoim wieku?

Czuję, że jestem teraz w najlepszym momencie mojego życia.

Dlaczego?

Już wiem, kim jestem i znam kierunek, w którym idę. Nie idę też sama, bo mam wokół ludzi, których kocham, którzy wspierają mnie kiedy trzeba i zwracają uwagę na to, co mogłabym zrobić lepiej. Cieszę się, że od każdego mogę się czegoś nauczyć.

Jaka jest najważniejsza zasada, jaką się Pani kieruje w życiu - i dlaczego właśnie taka?

Myślę, że najważniejsze to nie krzywdzić, a jeśli ma się szczęście i możliwość, aby komuś pomóc, to trzeba z tego korzystać.

Dlaczego bierze Pani udział w naszym plebiscycie?

Zgłosił mnie mój mąż. Chciał zrobić mi niespodziankę - i udało się!

Co sprawia Pani największą radość w życiu i dlaczego właśnie to?

Na co dzień dużo radości i satysfakcji sprawia mi prowadzenie szkoły językowej King's Language Academy, którą prowadzimy wraz z mężem. Jest to nasze dziecko. W czasie wolnym natomiast największą radość sprawiają mi podróże! Właśnie te, które kończą się we Włoszech! Uwielbiam ten kraj, kulturę i język.

Najważniejsza książka lub film w Pani w życiu to...?

Uwielbiam książki i filmy. Miłością do literatury zaraził mnie mój tata. Moim ulubionym autorem jest Éric-Emmanuel Schmitt, którego książki dostawałam co roku na urodziny. Filmy? Z mężem ciągle odkrywamy coś nowego!

Gdyby Pani miała opisać się trzema określeniami, jakie byłyby to określenia?

Ambitna, wrażliwa i uparta.

KATEGORIA POKOLENIOWA: MATKI



Weronika Borowska
Chojnice

Co to znaczy dla pani być kobietą?

Być kobietą to umieć spojrzeć w lustro z uśmiechem i powiedzieć: „jestem piękna”.

Każdy wiek ma swoje przywileje. Co dobrego widzi pani w swoim wieku?

Urodziłam wspaniałego synka, spełniam się jako mama.

Jaka jest najważniejsza zasada, jaką się pani kieruje w życiu?

Uważam, że w życiu trzeba kierować się rozumem, nie sercem, bo jednak to rozum podpowiada świadomie.

Co sprawia pani największą radość w życiu?

Mój 9-cio miesięczny synek, mój partner, rodzina.

Czym się pani interesuje?

Interesuję się sportem i modelingiem.

Dlaczego bierze pani udział w naszym plebiscycie?

Nie planowałam brać udziału w plebiscycie Kobię-

ca Twarz Pomorza, była to spontaniczna decyzja, ale byłabym bardzo szczęśliwa gdybym wygrała.

Gdyby miała się pani opisać kilkoma określeniami, jakie byłyby to określenia?

Jestem silną, niezależną kobietą.

Jakie ma pani marzenia?

Dostać się do wymarzonej pracy jako modelka. Być najwspanialszą mamą.

Czego najbardziej się pani boi?

Porażki.

Jakie miejsca najbardziej chciałby pani zwiedzić?

Bieszczady, Wrocław i Mazury.

W KATEGORII POKOLENIOWEJ MATKI WŚRÓD LIDEREK SĄ RÓWNIEŻ M.I.N.:

- Małgorzata Wosik (Łeba)
- Justyna Danielek (Krojanty)
- Izabela Wenta (Siemiowice)
- Krystyna Kloniecka (Sztum)

KATEGORIA POKOLENIOWA: KOBIETY DOJRZAŁE



Anna Włodarczyk-Białoskórka
Gdańsk

Co to znaczy dla Pani być kobietą?

Definicja jest prosta! Kobieta z klasą potrafi spojrzeć w lustro i powiedzieć: fajnie, że nie jestem niczyją kopia, skoro jestem oryginałem.

Do tego trzeba dorosnąć... To chyba przychodzi z wiekiem. Co dobrego widzi Pani w swoim?

Kariera już zaliczona! Nie muszę udowadniać, ile jestem warta. Jestem dojrzała emocjonalnie, chociaż niektóre sprawy przeżywałam jak nastolatka. Umieję cieszyć się z drobnych radości i nie zadreżać się małymi porażkami. Potrafię powiedzieć: NIE.

A jak jest ta jedna najważniejsza zasada, jaką właśnie Pani kieruje się w swoim życiu i dlaczego właśnie ona?

Nigdy nie odkładaj życia na później. A dlaczego? Bo jak widać na podstawie ostatnich wydarzeń na świecie: warto cieszyć się życiem i tym wszystkim, co ono nam daje, bo możemy to łatwo stracić...

A co sprawia Pani największą radość w życiu i dlaczego właśnie to?

Możliwość wyboru. To chwila zatrzymania i docenienia tego, że dziecko zdrowe, że drzewa są zielone i niebo błękitne. Pewność tego, że dobro zawsze wraca!

Najważniejsza książka lub film w Pani w życiu to...?

„Przeminęło z wiatrem” - odkryłam, że jestem Scarlett. Słowa „Pomyśl o tym jutro” zawsze pomagały mi niepotrzebnie się nie martwić.

Czym się Pani interesuje?

Lubię malować kwiaty pastelami. Dwa razy w tygodniu trenuję na siłowni z trenerem personalnym. Lubię wyjeżdżać i zwiedzać. Zamierzam pojechać w podróż dookoła świata, to jest mój cel.

Rozmawiamy przy okazji plebiscytu. Dlaczego bierze Pani w nim udział?

Dla zabawy! Kompletnie bez planu.

Gdyby miała się Pani opisać trzema określeniami, jakie byłyby to określenia?

Optymizm. Wyrozumiałość. Ciekawość.

Co w Warszawie ma powiedzieć prezydent USA Joe Biden

Warszawa

Marcin Koziełstowski
marcin.koziełstowski@polskapress.pl

Amerkańscy analitycy spekulują, że Warszawa będzie ważnym punktem wizyty prezydenta Stanów Zjednoczonych w Europie. Joe Biden ma wygłosić ważne przemówienie skierowane nie tylko do Polaków, ale także do Amerykanów i Ukraińców.

- Będziemy omawiać polską propozycję w sprawie misji pokojowej na Ukrainie - zapowiedziała rzeczniczka Białego Domu Jen Psaki, odnosząc się do zaplanowanego na czwartek szczytu NATO z udziałem prezydenta USA Joe Bidena. Zaznaczyła jednak, że USA nie wyśle własnych wojsk na Ukrainę.

Mówiąc o wizycie prezydenta Bidena w Polsce, rzeczniczka zapowiedziała, że kwestia uchodźców będzie w niej kluczowa. Pentagon poinformował, że Bidenowi towarzyszyć w Polsce będzie szef resortu obrony Lloyd Austin.

- Wciąż finalizujemy szczegóły podróży i konkretów dotyczących tego, co prezydent Biden będzie robił w Polsce. Oczywiście spotka się ze swoim odpowiednikiem i z pewnością podziękuję mu za wysiłki i pracę Polski, by przyjąć uchodźców - oznajmiła Psaki.

Z kolei szef gabinetu prezydenta Andrzeja Dudy, Paweł Szrot powiedział w Programie



Joe Biden ma mówić w Polsce o nowym porządku w Europie

3. Polskiego Radia, że Polska wiąże z wizytą Joe Bidena oczekiwania dotyczące wsparcia w trzech wymiarach. Chodzi o wymiar militarno-polityczny, humanitarny i symboliczny.

Według amerykańskich analityków Joe Biden ma w Warszawie zapowiedzieć drugi plan Marshalla dla Ukrainy, częściowo opłacony zamrożonymi aktywami Rosji. Prezydent USA ma też mówić o tym, że powinien powstać bardziej stabilny powojenny europejski ład bezpieczeństwa dzięki silniejszemu inwestycjom w instytucje, takie jak OBWE i NATO - już po zakończeniu wojny. Ważnym wątkiem mają być też słowa dotyczące osłabienia Rosji i wzmacniania społeczeństwa obywatelskiego na Białorusi i w Rosji.

Polska zachęca Unię do jeszcze większych sankcji wobec Rosji

Małgorzata Puzyr

malgorzata.puzyr@polskapress.pl



Warszawa

Premier Mateusz Morawiecki wziął udział w wideokonferencji z Charlesem Michellem, przewodniczącym Rady Europejskiej. Rozmowa była przygotowaniem do spotkania unijnych przywódców w Brukseli, które odbędzie się w czwartek i piątek.

Jak zapowiadał wcześniej rzecznik rządu, podczas wideokonferencji europejscy liderzy odnieśli się do obecnej sytuacji w Ukrainie, w tym położenia ludności cywilnej oraz uchodźców, i omówią sposoby udzielania dalszego wsparcia przez Unię Europejską.

W Brukseli, oprócz sytuacji na froncie wojny, przywódcy omówią możliwości rozszerzenia sankcji wobec Rosji, a także kwestie bezpieczeństwa i obrony Unii Europejskiej.

Polska stoi na stanowisku, że sankcjami należy objąć wszystkie rosyjskie podmioty, poprzez które Rosja finansuje wojnę. „Kluczowym obszarem tych działań jest uniezależnienie się od polityki energetycznej Kremla oraz jak największe ograniczenie importu ropy, węgla i gazu, które stanowią podstawę rosyjskiej gospodarki” - napisał w komunikacie rzecznik rządu Piotr Müller.



Podczas wideokonferencji europejscy liderzy odnieśli się do sytuacji w Ukrainie, w tym położenia ludności cywilnej oraz uchodźców z tego kraju

Jak dodał, w ocenie Warszawy potrzeba dalszych działań, takich jak odcięcie wszystkich rosyjskich i białoruskich banków od systemu SWIFT, zamknięcie portów Unii Europejskiej dla rosyjskich statków czy wprowadzenie kolejnych ograniczeń importowo-eksportowych. Polska podtrzymuje postulat jak najszybszego, całkowitego uwolnienia się od importu surowców energetycznych z Rosji nie później niż do 2027 roku.

Na szczycie w Brukseli przywódcy omówią też zagadnienia wspierania inwestycji i wzrostu

gospodarczego w Unii Europejskiej. Zdaniem Polski potrzeba elastycznej interpretacji Paktu Stabilności i Wzrostu, a specjalne traktowanie wydatków obronnych i pomocy dla uchodźców powinno dotyczyć wszystkich unijnych reguł budżetowych. Warszawa oczekuje ponadto opracowania przez Komisję Europejską planu kryzysowego w celu powstrzymania skutków wzrostu cen energii.

Jak informował wcześniej minister spraw zagranicznych Zbigniew Rau, Polska zgłosiła

kolejne propozycje sankcji wobec Rosji. Oprócz uderzenia w sektor energetyczny oraz odłączenia wszystkich rosyjskich banków z systemu SWIFT Polska chce objąć sankcjami 13 firm kompleksu przemysłowo-wojskowego w Rosji. - To miałyby wymiar gospodarczy, polityczny, ale i ze wszech miar moralny. Trudno polemizować z zasadnością takiego stanowiska - podkreślił. Minister dodał również, że postulat odejścia od węglowodorów pochodzących z Rosji cieszy się „coraz większym zrozumieniem”.

Z KRAJU



FOT. PAVEŁ DUBIEL

Warszawa

Rząd o pomocy dla uchodźców

Minister rodziny i polityki społecznej Mariena Małag poinformowała, że rząd zajmie się nowelizacją ustawy o pomocy uchodźcom z Ukrainy. W Programie 1. Polskiego Radia minister Małag wyjaśniła, że zmiany będą dotyczyły między innymi wsparcia dzieci z domów dziecka.

Zmiany przygotowane przez resort rodziny mają charakter porządkujący, a ich celem jest zalegalizowanie pobytu ukraińskich dzieci z pieczy zastępczej w naszym kraju.

(IAR)

Warszawa

Były poseł na Sejm skazany

Sąd Rejonowy dla Warszawy Woli skazał Zbigniewa R., byłego posła na Sejm RP, na 2 lata i 6 miesięcy pozbawienia wolności za powołanie się na wpływy w Dyrekcji Lasów Państwowych w Krośnie, Ministerstwie Sprawiedliwości, Krajowej Radzie Sądownictwa i Banku Gospodarstwa Krajowego w Warszawie. W zamian za korzyści majątkowe i ich obietnice Zbigniew R. podjął się pośrednictwa w załatwieniu spraw, z którymi zwrócił się do niego Marian D. Do powołania się na wpływy dochodziło w okresie od połowy 2011 roku do lipca 2014 roku w Rzeszowie, Leżajsku i Warszawie. Sąd uznał Zbigniewa R. za winnego popełnienia zarzucanego mu czynu i skazał go na karę 2 lat i 6 miesięcy pozbawienia wolności, grzywnę w wysokości 300 stawek po 100 złotych oraz orzekł przepadek korzyści majątkowej w wysokości 120 tysięcy złotych i przepadek równowartości alkoholu w wysokości prawie 3500 złotych. (AIP)

Mocne słowa prezydenta Dudy w Bułgarii o prezydencie Putinie

Sofia

Mateusz Zbroja

mateusz.zbroja@polskapress.pl

Prezydent Andrzej Duda spotkał się z prezydentem Bułgarii. Spotkanie ma związek z działaniami dyplomatycznymi Polski przed zaplanowanym na czwartek szczytem NATO.

- Spotkaliśmy się z prezydentem Bułgarii, aby wspólnie przygotować się do nadchodzącego szczytu Sojuszu Północnoatlantyckiego - zaznaczył prezydent Polski. - Głównym tematem naszych rozmów było to, co dzieje się tu i teraz obok naszych granic. W tej chwili od miesiąca trwa tam rosyjska agresja w pełnej skali, nieprzebiegająca tak, jak to planował Władimir Putin. Myślał, że w ciągu kilku dni opanuje Ukrainę. Ta inwazja jest nie tylko klęską polityczną, ale w dużym stop-



FOT. MAREK BORAWSKI/KPRP

Andrzej Duda porównał sytuację bombardowanego Mariupola do stanu zniszczonej w czasie II wojny Warszawy

niu także klęską militarną, porażką wielkiej wydawałoby się armii rosyjskiej, która miała podbić Europę, a tymczasem dzięki niezwykłemu bohaterstwu i odwadze obrońców Ukrainy staje

się dla Rosji koszmarem - powiedział Andrzej Duda. Prezydent Polski podkreślił również fakt, że Sojusz Północnoatlantycki nie tylko obserwuje sytuację na Ukrainie, ale stara się również

pomóc, między innymi poprzez nakładanie na Rosję sankcji.

- Mam nadzieję, że w przyszłości konkretne osoby odpowiedzialne za łamanie zasad wojny, za ataki na cywilne osiedla, za ataki na cywilów, za terror, który jest wprowadzany przez rosyjską armię, będą odpowiadały przed międzynarodowymi trybunałami karnymi za zbrodnie wojenne. Wierzę głęboko, że świat będzie umiał te zbrodnie w sposób skuteczny rozliczyć, tak aby zniechęcić wszystkich innych potencjalnych przywódców, którzy w sposób bandycki będą chcieli realizować swoje wojenne cele - powiedział.

Porównał również sytuację bombardowanego Mariupola do stanu zrujnowanej Warszawy po II wojnie światowej. - Dzisiaj rosyjscy przywódcy zachowują się tak samo jak Hitler, jak niemieckie SS, jak niemieccy piloci faszystowskiej armii w czasie drugiej wojny światowej. To jest coś, z czym wolny świat nigdy nie może się pogodzić - podkreślił Andrzej Duda.

„Nigdy więcej mokrych plam na bieliźnie!”

DARMOWY ŚRODEK WSPIERA PRACĘ

UKŁADU MOCZOWEGO – JUŻ OD 1. UŻYCIA!



ODBIERZ BEZPŁATNY PREPARAT I ZAPOMNIJ O MIMOWOLNYM POPUSZCZANIU MOCZU



Przetestuj
produkt za
0 zł*

Krępujące dolegliwości związane z nietrzymaniem moczu nie muszą dłużej uprzykrzać Ci życia. Nowa formuła pomaga szybko i dyskretnie złagodzić nadwrażliwość pęcherza oraz może zmniejszyć uporczywe parcie na cewkę moczową, przywracając komfort życia nawet po 3 tygodniach stosowania. „Częste wizyty w toalecie i niekontrolowane popuszczanie moczu to już przeszłość” – potwierdza ponad 164 tysięcy osób w całej Polsce. Kiedy do nich dołączysz?

Jeśli:

- Odczuwasz ciągle parcie na pęcherz
- Zdarza Ci się popuszczać mocz podczas śmiechu, czy kaszlu
- Często musisz korzystać z WC

TA FORMUŁA JEST WŁAŚNIE DLA CIEBIE!

Mimowolne wycieki moczu podczas intensywnego wysiłku fizycznego, śmiechu, czy kaszlu, popuszczanie o charakterze neurologicznym albo takie, które pojawiło się po ciąży – każdy rodzaj nietrzymania moczu da się pokonać. Nowatorska metoda właśnie dotarła do Polski i może wspomóc proces uszczelniania pęcherza, hamowania niekontrolowanego popuszczania moczu oraz osłabić nieprzyjemne uczucie parcia na cewkę moczową, wydłużając czas pomiędzy kolejnymi wizytami w toalecie. Jak to możliwe?

ZAPANUJ NAD PĘCHERZEM – to łatwiejsze, niż myślisz

By pozbyć się krępujących dolegliwości związanych z nietrzymaniem moczu, potrzebna silnego aktywatora – środka, który pomoże zwiększyć sprężystość oraz szczelność tkanek budujących układ moczowy już na poziomie komórkowym. Innowacyjna formuła może wpływać na regenerację błony śluzowej cewki moczowej i wzmacniać mięśnie dna miednicy, w szybkim czasie zwiększając kontrolę nad pęcherzem.

Paweł Jastrzębski, specjalista ds. urologicznych



Sila 100% naturalnych składników

Warto mieć świadomość, że nowatorska formuła może być najsilniejszą metodą wspierającą walkę z nietrzymaniem moczu,

kiedykolwiek powstała. Wykorzystuje bowiem naturalne właściwości regeneracyjne organizmu, pobudzając komórki do wzmożonej produkcji estrogenów i testosteronu – związków odpowiedzialnych za przywracanie prawidłowego odruchu opróżniania pęcherza. Właśnie dlatego efekty takie jak: zwiększenie kontroli nad pęcherzem, zmniejszenie dyskomfortu, czy złagodzenie uczucia parcia na cewkę moczową mogą być zauważalne w bardzo krótkim czasie – bez względu na Twój wiek i płeć oraz przyczynę dolegliwości.



Codziennie stosowanie preparatu pomaga uszczelnić pęcherz, zahamować niekontrolowane popuszczanie moczu, a także wzmocnić mięśnie dna miednicy **nawet o 81%.**

Koniec wstydlivych incydentów

Eksperti są zgodni, że nowy preparat może złagodzić problem nietrzymania moczu na niespotykanym dotychczas poziomie. To zasługa silnie stężonych składników, które wykazują zdolność do hamowania nadreaktywności pęcherza moczowego, a do tego mogą niwelować uczucie parcia na cewkę, regenerować i uelastyczniać ściany pęcherza oraz budować odpowiednie napięcie i jędrność tkanek układu moczowego. Szacuje się, że aż 9/10 osób odzyskuje

Już nie boję się, że nie dobiegnę do toalety

Ciągłe parcie na pęcherz i brak kontroli nad trzymaniem moczu całkiem wyłączyły mnie z życia towarzyskiego. Strach było wyjść do restauracji, pojechać pod namiot, pójść na basen... Nie ma słów, by opisać, jak bardzo preparat poprawił komfort mojego życia. Dzięki nowej formule odzyskałam panowanie nad pęcherzem już po 3 tygodniach – nie popuszczam, nie muszę biegać co chwilę do WC, nie obawiam się mokrych plam na spodniach. Żyję normalnie, bez strachu i skrępowania wychodzę do ludzi. Jestem zachwycona!

Agnieszka, 47 lat, Poznań



Żadnych przykrych niespodzianek

Jeżdżę tirami, wiele godzin spędzam w podróży, a nerwowe poszukiwania toalety w trasie były nie do zniesienia. Wiele razy nie zdążyłem dojechać do WC na czas. Wstyd, upokorzenie – problemy z pęcherzem totalnie odbierały mi poczucie męskości. O nowym preparacie dowiedziałem się od kolegi. Wystarczył miesiąc stosowania tego środka, bym zapomniał o problemach z popuszczaniem moczu. Nie odczuwam ciągłego parcia, bólu i dyskomfortu, a przede wszystkim w 100% kontroluję swój pęcherz. Polecam.

Mirosław, 55 lat, Katowice



większą kontrolę nad trzymaniem moczu już po 5-6 zastosowaniach, a każda z nich jest w stanie wytrzymać z pełnym pęcherzem nawet 4x dłużej.

DARMOWA FORMUŁA MOŻE POMÓC:

- ✓ ZNIWELOWAĆ PROBLEM NIETRZYMANIA MOCZU
- ✓ ODZYSKAĆ KONTROLĘ NAD PĘCHERZEM
- ✓ ZMNIJSZYĆ PARCIE NA CEWKĘ MOCZOWĄ
- ✓ WYDŁUŻYĆ CZAS WYTRZYMANIA Z PEŁNYM PĘCHERZEM
- ✓ ZAHAMOWAĆ MIMOWOLNE POPUSZCZANIE MOCZU

Spiesz się by zdobyć bezpłatny preparat!

Z programu skorzystało już ponad 164 tysięcy osób, które z pomocą nowej formuły odzyskały kontrolę nad trzymaniem moczu i pozbyły się krępującego popuszczania już po kilkunastu dniach. Ty też możesz odzyskać komfort korzystania z toalety i pozbyć się uciążliwego parcia na pęcherz – a to wszystko szybko, naturalnie i dyskretnie. Sprawdź jak odebrać preparat za darmo i zapomnij o nietrzymaniu moczu, jak 164 000 Polaków.

LICZBA DARMOWYCH OPAKOWAŃ JEST OGRANICZONA!

ODZYSKAJ PEŁNĄ KONTROLĘ NAD TRZYMANIEM MOCZU

ZADZWOŃ TERAZ – produkty GRATIS czekają

*Pierwsze 100 osób, które zadzwonią do 06.04.2022 r., OTRZYMA 100% REFUNDACJI OD PRODUCENTA

ZADZWOŃ: 86 479 23 36

SUPLEMENT DIETY
REKLAMOWANY W
TV

pon. - pt. 08:00 - 20:00, sob. 08:00 - 20:00.
Zwykle połączenie lokalne bez dodatkowych opłat.

*Medal przyznany RevitaPharm w programie Konsumencki Lider Jakości – Debiut Roku 2020

Wkładki higieniczne mogą rzucić w kąt!

Stosuję nowy środek od miesiąca – od tego czasu znacznie rzadziej dochodzi do przykrych incydentów, nie moczę się nocami, ustąpił też ból i nieprzyjemne parcie nawet tuż po skorzystaniu z toalety. Kilka dni temu zrezygnowałam nawet z wkładek higienicznych. Czuję się o wiele bardziej niezależna, znów bez obaw śmieję się, kaszlę i wychodzę na długie spacer. Z całego serca polecam.

Stanisława, 72 lata, Olsztyn



Tragiczny bilans ofiar wśród dzieci na Ukrainie

Ukraina

Mateusz Zbroja
mateusz.zbroja@polskapress.pl

Ukraińska Prokuratura Generalna poinformowała, że do tej pory na Ukrainie wskutek rosyjskiej inwazji zginęło 117 dzieci, a 155 zostało rannych. Ministerstwo Spraw Zagranicznych Ukrainy podało z kolei informację, iż Rosjanie mieli wywieźć na swoje terytorium ponad 2,3 tys. dzieci z obwodów donieckiego i ługańskiego.

Najwięcej dzieci poniosło śmierć bądź zostało rannych w Kijowie - 58, Charkowie - 40, Czemichowie - 31 i Doniecku - 30. Prokuratura Generalna przekazuje również informację o tragicznych zdarzeniach, poprzez które śmierć poniosły dzieci.

Była to np. sytuacja, w której rosyjski czołg wystrzelił pocisk w samochód cywilny, w którym przebywała rodzina z dwójką dzieci. Pomimo pokazania białej flagi i rozpaczliwego krzyku, informującego, że są cywilami, Rosjanie strzelili w samochód. Rodzice i ich 9-letnia córka zginęły, a 17-letni chłopak został ranny. Kolejną sytuacją jest ostrzelanie i zbombardowanie przez wojska rosyjskie wsi Kostiantynivka.

Zaś w poniedziałek na jeźdźcy ostrzeliwali autobusy ewakuacyjne z dziećmi z Mariupola. Czworo dzieci zostało zabranych do szpitala - pisze Prokuratura Generalna w Telegramie.



FOT. AP/ASSOCIATED PRESS/EAST NEWS

Rosjanie ostrzeliwują nawet samochody i autobusy

Z kolei ukraiński MSZ donosi, że w weekend siły okupacyjne nielegalnie deportowały na terytorium Federacji Rosyjskiej 2389 dzieci, które znajdowały się w okęgach donieckim i ługańskim. To właśnie te republiki ludowe Władimir Putin uznał dekretem za „niepodległe”.

„Przymusowe przemieszczanie cywilów na terytorium państwa agresora, w tym dzieci, wykazuje oznaki uprowadzenia. Takie działania są rażącym naruszeniem prawa międzynarodowego, w szczególności międzynarodowego prawa humanitarnego. Niszcząc domy i zabijając rodziców, Federacja Rosyjska pozbawia ukraińskie dzieci opieki rodzicielskiej i naraża ich na życie w Rosji” - czytamy w komunikacie resortu spraw zagranicznych Ukrainy.

Czystka w rosyjskich służbach. Powód oczywisty: Ukraina

Grzegorz Kuczyński
grzegorz.kuczynski@polskapress.pl

Rosja

Rozliczenia za kiepską kampanię przeciwko Ukrainie były tylko kwestią czasu. Dotychczasowe, oczywiście nieoficjalne doniesienia, wskazują, że póki co Władimir Putin szuka winnych nie w armii, ale w FSB i Rosgwardii, czyli siłowych instytucjach Rosji.

Szesnastego marca prezydent Putin wygłosił kolejny agresywny monolog. Tym razem było nie tylko o „nazistowskiej” Ukrainie i „wojnie światów” z Zachodem. Putin mówił o „oczyszczeniu”, mówił językiem, który przypomina czystki Stalina: „Jestem przekonany, że naturalne i konieczne samooczyszczenie społeczeństwa tylko wzmocni nasz kraj, naszą solidarność, spójność i gotowość do odpowiedzi na wszelkie wyzwania”.

Dzień później pojawiła się informacja o zatrzymaniu wice-szefa Rosgwardii. Kilka dni wcześniej do aresztu domowego trafił szef komórki FSB odpowiedzialnej za rozpoznanie kierunku ukraińskiego oraz jego zastępcę. To sygnalizuje, że Putin zaczął jednak bardziej ufać wojskowym niż ludziom wywodzącym się z Łubianki? A może dowód na to, że prezydent Rosji nie ufa już jed-



FOT. YURI KOCHETKOV/AP/PEAST NEWS

Według osób znających specyfikę rozgrywek na Kremlu Władimir Putin w końcu zrozumiał, że został wprowadzony w błąd w sprawie inwazji na Ukrainę

nak nikomu - bo na „czarnej liście” są oficerowie, którzy od wielu lat mieli z nim bardzo bliskie relacje?

Do aresztu domowego trafić mieli szef 5. Służby FSB i jego zastępcę: Siergiej Biesieda i Anatolij Boliuch. Ten drugi kieruje wchodzącym w skład służby Departamentem Informacji Operacyjnej. Informację taką ujawnił Andriej Soldatow, rosyjski ekspert zajmujący się sprawami służb specjalnych, a potwierdził Władimir Osieczkin, przebywający na uchodźstwie rosyjski działacz praw człowieka, założyciel portalu Gulagu.net.

Ten drugi przekazał także, że funkcjonariusze FSB przeprowadzili rewizję w ponad 20 miejscach w Moskwie u kolegów podejrzewanych o kontakty z dziennikarzami. - Formalną podstawą do przeprowadzenia tych rewizji jest oskarżenie o sprzeniewierzenie środków przeznaczonych na działalność wywrotową na Ukrainie. Prawdziwym powodem jest nierzetelna, niepełna i częściowo nieprawdziwa informacja o sytuacji politycznej na Ukrainie - powiedział Osieczkin.

Obaj oficerowie przez kilka lat odgrywali istotną rolę w operacjach wywiadowczych prze-

ciwko temu krajowi i z dużym prawdopodobieństwem odegrali istotną rolę w planowaniu inwazji na Ukrainę. Areszt domowy dla obu świadczyć może o rosnącej frustracji Putina przebiegiem wojny. Jednak, co ważne, jego gniew skupia się nie na generałach prowadzących działania wojenne, a na służbach wywiadowczych, które miały kompletnie wprowadzić w błąd rosyjskie kierownictwo, dostarczając błędne informacje o sytuacji na Ukrainie. „Putin w końcu zrozumiał, że został wprowadzony w błąd” - powiedział Soldatow brytyjskiemu „The Times”.

ZE ŚWIATA

Rosja

Nawalny z kolejnym wyrokiem

Według państwowej agencji prasowej Tass, przywódca rosyjskiej opozycji Aleksiej Nawalny został uznany za winnego oszustwa. Opozycjonista został aresztowany i osadzony za kratkami w styczniu 2021 roku zaraz po powrocie z Niemiec, gdzie był leczony po otruciu nowiczką. Jak podała we wtorek rosyjska państwowa agencja informacyjna TASS, sąd w Moskwie orzekł, że lider rosyjskiej opozycji Aleksiej Nawalny „popęłił oszustwo”. „Nawalny dopuścił się oszustwa - kradzieży cudzej własności przez oszustwo” - odczytała w wyroku sędzia Margarita Kotova. 45-letni Nawalny, największy polityczny przeciwnik prezydenta Władimira Putina, trafił do kolonii karnej po serii procesów, powszechnie uważanych za motywowane politycznie i naruszające wszelkie zasady prawne. (MP)

Ukraina

Rosyjscy agenci zatrzymani

W Użhorodzie, na pograniczu ukraińsko-słowackim, zatrzymany został agent rosyjskiej Federalnej Służby Bezpieczeństwa (FSB), który organizował grupę dywersyjną i planował zamachy w Kijowie, w tym na prezydenta Wołodomyra Zełenskigo - podała agencja Unian. Chcieli oni dokonać zamachu w dzielnicy rządowej i zabić prezydenta Wołodomyra Zełenskigo. O zatrzymaniu poinformował na Telegramie dziennikarz Witalij Głagola, na platformie pojawiło się również zdjęcie z zatrzymania rosyjskich agentów. Według informacji uzyskanych przez dziennikarza, agent dowodzący 25-osobową grupą dywersantów został zatrzymany podczas próby zakupu broni, która miała posłużyć do zamachu. „Planowano pod przykrywką sprowadzić ich do Kijowa i przeprowadzić działania przestępcze w dzielnicy rządowej” - poinformował Głagola. (MP)

Ukraina twierdzi, że armia agresora ma coraz większe kłopoty

Ukraina

Anna Piotrowska
anna.piotrowska@polskapress.pl

Rosyjskie siły okupacyjne działające na terytorium Ukrainy posiadają amunicję i żywność na nie dłużej niż trzy dni - donosi Sztab Generalny ukraińskich sił zbrojnych.

Strona ukraińska twierdzi ponadto, że podobnie wygląda sytuacja z paliwem, które uzupełniane jest przez dostawy cysternami samochodowymi.

Sztab Generalny ukraińskich sił zbrojnych zauważa, że okupantom nie udało się zorganizować połączenia rurociągów, aby zapewnić uzupełnienie potrzeb grup wojsk.

To niejedyny problem sił rosyjskich w ostatnim czasie. Serwis NEXTA donosi, że jedyny rosyjski producent czołgów



FOT. COVER IMAGES/EAST NEWS

Największe straty Ukraina ponosi w działaniach Rosji z powietrza - ostrzeliwane są miasta i obiekty cywilne

wstrzymał produkcję z powodu braku części składowych.

Ukraiński sztab generalny informuje również o tym, że rosyjscy żołnierze porzucają swój sprzęt bojowy.

Do takiego zdarzenia miało dojść w okolicach miasta Och-

tyrka w obwodzie sumskim. „W rejonie Ochtyrki odnotowano fakt nieposłuszeństwa rosyjskich żołnierzy. Około 300 okupantów odmówiło wykonania rozkazu prowadzenia działań wojennych i na 70 jednostkach sprzętu opuściło teren operacji”

- poinformowała strona ukraińska.

Ukraina poinformowała też, że minionej doby siły ukraińskie zniszczyły 14 rosyjskich czołgów, osiem wozów piechoty, dwa transportery opancerzone, a także trzy systemy artyleryjskie i cztery pojazdy. Straty osobowe po stronie rosyjskiej miały wynieść ok. 300 osób.

Cały czas trwa jednak ostrzał ukraińskich miast z powietrza. - Tyle rakiet zostało skierowanych w naszym kierunku, że człowiek zastanawia się, czy Rosjanie zamiast mózgu mają pusto w głowie. Zamiast serca, też mają pustkę. I mają pustkę zamiast duszy - mówił prezydent Ukrainy Wołodomyr Zełenski.

„Wall Street Journal” twierdzi, że USA wysyłają do Ukrainy część sowieckiego sprzętu obrony powietrznej, który potajemnie nabyły kilkadziesiąt lat temu. Broń jest znana ukraińskim wojskowym, którzy zyskali ten rodzaj sprzętu po rozpadzie ZSRR. Jednak Pentagon dotychczas nie potwierdził tych informacji.

Arteterapia jako lekarstwo na bolączki seniorów. Jak działa terapia sztuka?

Malarstwo, fotografia, poezja czy taniec to pasje, które często odkrywamy, dopiero przechodząc na emeryturę. Wolny czas wypełniony sztuką niesie ze sobą wiele korzyści na różnych płaszczyznach życia, zwłaszcza zdrowotnych

Psychologia

Marta Siesicka-Osiak
redakcja@stronazdrowia.pl

Seniorzy często dopiero w wieku emerytalnym odkrywają u siebie ukryte talenty. Tworzą przepiękną sztukę - malują obrazy, piszą wiersze, robią zdjęcia, haftują (również repliki obrazów), wykonują biżuterię oraz przedmioty użytkowe do domu.

Wpływ obcowania ze sztuką na sprawność fizyczną, intelektualną i społeczną osób starszych jest nieoceniony. O tym, jak wiele może wnieść w ich życie, opowiada Irena Karpowicz, która wspólnie z przyjaciółką Magdą Dąbrowską prowadzi Klubotekę Dojrzałego Człowieka na warszawskim Ursynowie.

Czym jest arteterapia?

Arteterapia to wyjątkowa forma leczenia za pomocą sztuki. Niekiedy może być zalecana przez specjalistów, np. psychologów czy rehabilitantów jako forma wsparcia przy leczeniu różnych schorzeń. Jednak na co dzień sama jej obecność w życiu osób starszych ma prawdziwie uzdrawiającą moc.

- Moją pasją są ludzie, jestem z nimi od świtu do nocy. Sztuka daje klubowiczom napęd do życia, a mnie napęd daje miłość do ludzi - mówi Irena Karpowicz. - Całe życie mieszkalam w domu wielopokoleniowym, a kiedy to wszystko przeminęło, świat się zmienił, zaczęło mi tego brakować. Dzisiaj ponad 800 osób w Klubotece to moja rodzina.

Wpływ sztuki na sprawność ruchową
Z wiekiem stajemy się coraz mniej sprawni fizycznie, posłuszeństwa odmawiają nam dłonie czy wzrok. Osoby starsze często mają problemy natury reumatologicznej, cierpią na zapalenia stawów. Zazwyczaj owocuje to rezygnacją z rękodzielniczych pasji, takich jak robienie na drutach



Wspólne tworzenie, wyjścia i osiąganie coraz lepszych efektów to tylko niektóre korzyści ze spotkań przy sztuce

czy haft. Dlatego rodzaj zajęć powinien być dopasowany do możliwości seniora, a wtedy może stać się również formą rehabilitacji.

- Pracując z koralami, wybieramy te z większymi dziurkami, igły kupujemy nawlekane od góry, a zamiast zwykłego haftu - proponujemy wstążeczkowy, bardziej przestrzenny - mówi pani Irena.

Zajęcia z filcowania na mokro, na których trzeba długo rozcierać i wałkować materiał, mogą być urozmaicheniem ćwiczeń, które muszą wykonywać codziennie osoby z chorymi stawami palców.

- Jedna z pań śmiała się, że codziennie ćwiczy w podobny sposób. Nie wiedziała, że podczas ćwiczeń może powstać tyle fajnych rzeczy. Połączenie rehabilitacji i zabawy to również satysfakcja z własnoręcznego stworzenia prezentów dla bliskich.

Arteterapia a sprawność intelektualna
Sztukę można postrzegać z dwóch perspektyw - widza, który kontempluje dzieła (estetoterapia), oraz twórcy. Obcowanie z nią w każdej formie stanowi wyzwanie intelektualne niezależnie od wieku.

- Oglądamy wystawy, bywamy w filharmonii, teatrach i czytamy poezję, ale seniorzy najlepiej odnajdują się w roli twórców. Na zajęcia twórcze w Klubotece brakuje

Koleżeńskie relacje nawiązywane dzięki sztuce są jak wentyl bezpieczeństwa. W czasie spotkań z innymi łatwiej jest wyrzucić z siebie to, czego nie ma gdzie powiedzieć

miejsc. Malarstwo, rysunek, akwarele, rękodzieło, decoupage, klub foto - wszystko ma pełne obłożenie. Mamy nawet listę rezerwową - opowiada pani Irena.

Podczas zajęć twórcy poznają przeróżne metody i techniki pracy, nowe słownictwo, z którym się nie stykali. Co więcej, ich dzieła są doceniane - zdobywają nagrody i wyróżnienia w różnych konkursach, a to działa jeszcze bardziej motywująco.

Budowanie relacji

Dla wielu osób terapia sztuką to prawdziwe remedium na samotność.

- Starsze osoby są obecnie bardzo samotne, wiele z nich ma dzieci za granicą. Bardzo potrzebują kontaktu, dlatego takie organizacje jak nasza, które stowarzyszają miejsca do spotkań z pasją, są bardzo potrzebne. To miejsce, gdzie przy herbatce porozmawiasz o pasji. Ludzie przychodzą tu dla siebie i przyjaciół. Dzielą się swoją wiedzą, a przez lata zdobyli jej bardzo dużo. Dają siebie innym - to właśnie wolontariat. Poznają nowych przyjaciół, z którymi tworzą i mają z kim o tym porozmawiać. Czują się dowartościowani - tłumaczy pani Irena.

Klubowicze na co dzień wspierają się nawzajem. Są także sytuacje, gdy ktoś jest chory lub potrzebuje nagłej pomocy. Na porządku dziennym jest robienie komuś zakupów czy opieka nad psem.

- Stwarzamy starszym osobom możliwość nawiązywania relacji. To ważne dla ich zdrowia psychicznego, czasem nawet ważniejsze niż to, co zjedzą. Bo bez relacji, kontaktu z innymi ludźmi, nie mają nawet ochoty na jedzenie, na ubranie się. Relacje dają powód do wyjścia z domu, pójścia na rower, plener czy do teatru. Na zajęciach są chwaleni i dowartościowywani, często robią to nawzajem, widząc wspaniałą pracę, bo wiemy, ile wymaga to czasu, pracy i zaangażowania. Dzięki pozytywnym relacjom wszyscy czujemy się zdrowsi, sprawniejsi i mamy chęć do życia.

Lipoedema to tajemnicza choroba wywołująca silne obrzęki tłuszczowe kończyn

Schorzenie nazywane jest „chorobą grubych nóg”, ponieważ odkładająca się na udach i łydkach tkanka tłuszczowa powoduje ich zniekształcenie

Układ krążenia

Agata Siemiaszko
agata.siemiaszko@polskapress.pl

Lipoedema, nazywana inaczej obrzękiem tłuszczowym (lipidowym) nóg, jest rzadkim i bardzo bolesnym schorzeniem tkanki tłuszczowej, na którą cierpią głównie kobiety. W przebiegu choroby pacjentom towarzyszy silny ból kończyn dolnych, nasilający się podczas stania lub długiego siedzenia w jednej pozycji.

Schorzenie to często jest mylone z obrzękiem limfatycznym lub otyłością, ponieważ brakuje dostatecznych wskazówek, ułatwiających jego prawidłowe zdiagnozowanie. Lipoedema pojawia się głównie po okresie dojrzewania oraz podczas zmian hormonalnych, związanych z ciążą, menopauzą lub stosowaniem terapii hormonalnej.

Przyczyny choroby

Niestety przyczyna nieproporcjonalnego rozmieszczenia tłuszczu w organizmie nie jest do końca znana. Naukowcy uważają, że istnieje możliwość dziedziczenia obrzęku tłuszczowego, ponieważ u 60 proc. chorych obserwuje się rodzinne występowanie tego schorzenia. Wpływ na rozwój lipoedemy ma estrogen, który



Obrzęk tłuszczowy to nie tylko problem kosmetyczny

bezpośrednio oddziałuje na tkankę tłuszczową, jednak dotychczas nie udało się określić, jakie stężenie tego hormonu we krwi zwiększa ryzyko zachorowania.

Możliwą przyczyną obrzęku lipidowego jest również zwiększona adipogeneza, czyli proces tworzenia się nowych komórek tłuszczowych.

Jakie są objawy lipoedemy?

Choroba ta charakteryzuje się nieproporcjonalnym rozkładem tkanki tłuszczowej w kończynach, znacznie częściej w nogach, niż w rękach. Obrzęk tłuszczowy może występować również tylko na ramionach, bez zajęcia kończyn dolnych, jednak zdarza się to bardzo rzadko. Niestety, schorzenie często jest mylone z obrzękiem limfatycznym, czyli nadmiernym gromadzeniem się w organizmie płynu - chłonniki. Cechą odróżniającą te dwie jednostki chorobowe jest to, że zmiany limfatyczne są symetryczne, nie występuje przy nich przewlekły ból i siniaki, tak jak w przypadku lipoedemy.

Pacjenci z obrzękiem lipidowym często mają nadwagę lub otyłość, jednak ze względu na rozmieszczenie tkanki tłuszczowej sama dieta i ćwiczenia mają mały wpływ na utratę nadmiernej masy ciała.

Przebieg choroby

Lipoedema jest postępującą chorobą, która występuje w trzech stadiach, z czego

ostatni może rozwinąć się dopiero po kilkudziesięciu latach. Poniżej przedstawiamy charakterystyczne objawy poszczególnych etapów choroby:

- pierwsze stadium - skóra jest gładka z jednorodnym wzrostem tkanki tłuszczowej pod skórą, może wystąpić ochłodzenie skóry na niektórych obszarach, spowodowane nierównomiernym unaczynieniem tkanek,
- drugie stadium - powiększona skóra jest nierównomierna, z wyczuwalnymi guzowatymi zmianami,
- trzecie stadium - na tym etapie występują guzki pod skórą, a obwód kończyn jest wyraźnie zwiększony. Wyczuwalna jest również luźna tkanka podskórna oraz można zaobserwować warstwę tłuszczu na wewnętrznej stronie ud i kolan.

Leczenie obrzęku tłuszczowego

Celem terapii jest przede wszystkim złagodzenie objawów bólowych, zmniejszenie odkładania się tkanki tłuszczowej w kończynach, a tym samym zapobieganie wtórnym powikłaniom choroby. Ważne jest jak najszybsze zastosowanie leczenia zachowawczego, polegającego na terapii obkurczającej ręcznym drenażem limfatycznym, który poprawia krążenie limfy w organizmie. Dzięki tym zabiegom zmniejsza się wielkość obrzęku. Ogromną rolę w terapii odgrywa również mobilizacja pacjenta i wpro-

wadzenie umiarkowanej aktywności fizycznej.

Tkliwość, spowodowana odkładaniem się tkanki tłuszczowej, sprawia, że terapia wysokociśniskowa, czyli noszenie specjalnych wyrobów medycznych, może stanowić spore wyzwanie. Niestety, zakładanie odzieży uciskowej na znacznie powiększone kończyny jest bardzo trudne i często wymaga pomocy drugiej osoby.

Jednym z najbardziej skutecznych metod terapii obrzęku tłuszczowego jest jednak liposukcja, czyli odsysanie nadmiaru tkanki tłuszczowej ze zmienionych chorobowo miejsc. Jest to zabieg chirurgiczny obarczony niskim ryzykiem powikłań. Liposukcja wyraźnie zmniejsza ból, tkliwość oraz ogranicza powstawanie siniaków na kończynach. Podczas kilkunastu sesji można odessać do 20 litrów płynnego tłuszczu, co znacząco poprawia komfort psychiczny i fizyczny pacjenta.

Niestety, dieta w leczeniu lipoedemy ma ograniczony wpływ na redukcję tkanki tłuszczowej nagromadzonej w kończynach dolnych, jednak w przypadku równoczesnego występowania dużej otyłości może poprawić stan ogólny pacjenta. Pacjenci mogą natomiast wspomagać się naturalnymi sposobami na zmniejszenie ilości nagromadzonej wody w organizmie, która dodatkowo nasila obrzęki i zwiększa obwód kończyn.

POLECAMY

Naturalne sposoby na obrzęki nóg.

Te produkty łagodnie usuwają nadmiar wody zgromadzonej w organizmie

POKRZYWA ZWYCZAJNA

Pokrzywa ma właściwości moczopędne, co oznacza, że jej spożycie nasila produkcję moczu. Picie naparów z tej rośliny wskazane jest dla osób zmagających się z nadmiernym zatrzymywaniem wody w organizmie, np. z nadciśnieniem, a także kobietom w drugiej połowie cyklu miesięcznego.



FOT. 123RF

PIETRUSZKA

Natka pietruszki jest doskonałym źródłem witamin i składników mineralnych, które wspierają prawidłowe funkcjonowanie układu krążenia. Jak się okazuje, picie koktajli z dodatkiem natki pietruszki może skutecznie zmniejszyć występujące obrzęki oraz zapobiegać powstawaniu nowych.



FOT. PIKABAY

MNISZEK LEKARSKI

Korzenie i liście mniszka wykazują najsilniejsze działanie moczopędne, chociaż kwiaty również nadają się do przygotowania naparu. Regularne picie napojów z tej rośliny pomaga zmniejszyć ilość nagromadzonej wody i złagodzić obrzęki. Herbatkę można pić nawet kilka razy dziennie.



FOT. 123RF

ŻURAWINA

Owoc żurawiny jest znakomitym źródłem wapnia i potasu, które odpowiedzialne są za utrzymanie prawidłowej gospodarki wodno-elektrolitowej. Dzięki tym minerałom, spożywanie surowej żurawiny zmniejsza ilość nagromadzonej wody i w naturalny sposób redukuje obrzęki kończyn dolnych.



FOT. PIKABAY

LUBCZYK

Roślina ta korzystnie wpływa na funkcjonowanie układu krążenia, a dzięki silnym właściwościom moczopędnym pomaga pozbyć się nadmiaru wody i zmniejszyć obrzęki. Liście lubczyku można stosować jako dodatek do potraw lub przygotować z nich napar, który należy pić 2-3 razy dziennie.



FOT. 123RF

SKRZYP POLNY

Picie naparów ze skrzypu polnego wykorzystuje się do łagodzenia obrzęków, spowodowanych nadmiernym gromadzeniem się wody w organizmie. Dzięki zawartości flawonoidów zwiększa się ilość wydalanego moczu, a tym samym znika opuchlizna nóg. Herbatkę można pić kilka razy dziennie.



FOT. 123RF

WARTO WIEDZIEĆ

AKTYWNOŚĆ ZMNIJSZA OBRZĘKI

Osoby, u których wystąpił obrzęk nóg, a których praca wymaga siedzenia lub stania, powinny co jakiś czas pobudzać krążenie, podejmując krótki spacer. Jeżeli nie ma takiej możliwości, należy kilka razy unieść się na palcach stóp i opuścić na pięty lub unieść nogę i wykonać kilka ruchów stopą. Siedząc, warto obrócić pozycję, w której ciężar ciała spoczywa na pośladkach, nie na udach. Nogi powinny być wsparte na podnóżku.

Rozwój ruchowy dziecka – kiedy maluch siada, wstaje i zaczyna chodzić?

Podnoszenie główki, chwytanie, siadanie, raczkowanie, pierwsze próby wstawania i chodzenia to kamienie milowe w rozwoju motorycznym dziecka

Parenting

Monika Góralska

monika.goralska@polskapress.pl

Rozwój ruchowy maluszka zaczyna kształtować się już w czasie ciąży, a w ciągu 1. roku życia jest niezwykle intensywny. Od bezbronno nowego narodka, który na początku niemal cały czas śpi, do ruchliwego i ciekawego świata roczniaka, który raczkując, a często nawet już chodząc przemierza najbliższe okolice.

Tzw. kamienie milowe występują w określonych miesiącach życia dziecka, ale nie trzeba od razu martwić się, gdy maluch nie osiąga ich w dokładnie wyznaczonym czasie. Należy wziąć też pod uwagę, że etapy rozwoju liczone są od porodu w planowanym terminie, wcześniaki mogą więc osiągać je nieco później.



Motoryka rozwija się w kierunku od głowy do kończyn. Dziecko najpierw porusza głowę, potem kontroluje ruchy rąk, nóg i całego ciała oraz ruchy precyzyjne np. chwytanie

Czym jest i jak przebiega rozwój ruchowy dziecka?

Rozwój motoryczny to stopniowe nabywanie zdolności poruszania poszczególnymi częściami ciała oraz umiejętność kontrolowania tych ruchów. Pierwsze ruchy malec wykonuje już w życiu płodowym. Na USG prenatalnym można zauważyć je już w 7. tygodniu ciąży, podczas gdy mama poczuje je dopiero ok. 20. tygodnia ciąży. Pierwsze ruchy noworodka są nieskoordynowane, bezwładne i odruchowe. Wynika to z niedojrzałości ośrodkowego układu nerwowego. Wraz z rozwojem stają się one precyzyjne, uporządkowane i celowe.

Rozwój dziecka według Williama i Marthy Sears, znanych medyków i autorów poradników dla rodziców, przebiega w pięciu głównych obszarach, w których dziecko zdobywa umiejętności z zakresu motoryki dużej i małej, a także językowe, społeczne i poznawcze. Dwie pierwsze z nich składają się na rozwój motoryczny dziecka.

Etapy rozwoju ruchowego w pierwszym roku życia dziecka:

1. miesiąc – to okres noworodkowy. Dziecko nie ma kontroli nad własnym ciałem, wykonuje odruchowo mimowolne i nieprecyzyjne ruchy. Często pojawia się u niego tzw. odruch Moro, czyli nagłe i szybkie rozkładanie rączek i nóżek na boki pod wpływem silnego bodźca np. głośnego dźwięku czy zmiany pozycji ciała. Jego ciało jest zwinięte w pozycji embrioidalnej, jak w łonie matki, a dłonie ciasno zaciśnięte. Maluch ma też wzmożone napięcie mięśniowe, które z czasem ustępuje.

2-3. miesiąc – dziecko podnosi głowę w pozycji leżącej, rozgląda się. Potrafi przekreślić się z pleców na bok. Rączki trzyma blisko ciała, macha nimi bez ukierunkowania na cel. Rozluźnia piąstki, umie chwycić grzechotkę na dłuższą chwilę, bawi się rączkami. Nawiązuje kontakt z otoczeniem, uśmiecha się.

4-5. miesiąc – przekręca się z brzucha na bok i z pleców na brzuch. Unosi głowę pod kątem 90 st. od podłoża.

Poprawnie sięga i chwytając przedmioty, obejmuje rączkami, ciąga za ubrania, używając przy tym chwytu prostego, bez użycia kciuka. Łapie swoje nóżki i przyciąga do buzi. Leżąc na brzuszku potrafi się przesuwać. Niemowlę podparte siedzi, a wspierane stoi.

6-9. miesiąc – siedzi prosto bez podparcia, broni się przed próbą położenia go. Pełza, raczkuje, podciąga się do stania, stoi, przytrzymując się mebli. Podnosi rzeczy używając wszystkich paluszków w tym kciuka – chwyt pęsetowy. Samo je, rozrzuca jedzenie, rzuca zabawki i patrzy jak spadają. Trzymane pod pachami z nóżkami opartymi o podłogę „sprężynuje”, czyli wykonuje szybkie ruchy prostowania i zginania nóg.

10-12. miesiąc – stoi bez podtrzymywania, chodzi trzymane za rękę. Wykonuje ruchy równocześnie obiema rączkami. Stoi samodzielnie z rozłożonymi rączkami i rozstawionymi nóżkami, w ten sposób utrzymując równowagę. Robi pierwsze zupełnie samodzielne kroki.

WARTO PRZECZYTAĆ

Te sygnały powinny cię zaniepokoić. Mogą świadczyć o zaburzeniach rozwoju u dziecka

Każde dziecko rodzi się z inną masą ciała, ma inny temperament, wzrost i wykazuje zróżnicowane tempo nabywania różnych umiejętności. Należy obserwować jego postępy, sprawdzając, czy zdobywa on kolejne umiejętności i według nich oceniać, czy rozwój przebiega prawidłowo. Roczne dziecko powinno już stać pewnie na dwóch nogach, stawiać pierwsze kroki, interesować się rówieśnikami i lubić ich towarzystwo, mówić pierwsze słowa, umieć protestować, rozumieć proste polecenia.

Te zachowania dziecka w pierwszym roku jego życia powinny zaniepokoić rodziców i skłonić do wizyty u specjalisty w celu zdiagnozowania przyczyny, ponieważ mogą być sygnałem świadczącym o zaburzeniach rozwoju:

- **powyżej 4. miesiąca życia** – nietrzymanie główki w pozycji siedzącej,
- **powyżej 9. miesiąca** – brak stabilności w pozycji siedzącej,

- **powyżej 1. roku** – brak reakcji malca na własne imię czy polecenia typu „nie wolno”, nieumiejętność naśladowania gestów i zachowań rodziców oraz wykonywania prostych gestów np. - wskazywania, machania, nieumiejętność wymawiania prostych słów, takich jak mama, tata, baba, niechęć do zabawy, np. w chowanego czy „akuku”,
- **powyżej 18. miesiąca** – brak umiejętności samodzielnego chodzenia. (MG)



Obserwuj dziecko, aby wychwycić nieprawidłowości

Skoki rozwojowe to naturalny etap świadczący o prawidłowym dojrzewaniu układu nerwowego dziecka

Przechodzenie dziecka przez poszczególne etapy rozwoju nie jest dla niego łatwe. Układ nerwowy niemowlęcia zmienia się skokowo, w przeciwieństwie do rozwoju fizycznego odbywającego się płynnie. W czasie zdobywania nowych umiejętności dziecko przechodzi tzw. skoki rozwojowe. W pierwszych dwunastu miesiącach życia maluch bardzo dynamicznie się zmienia, mózg i układ nerwowy cały czas się rozwijają, co sprawia, że intensywnie odbiera

on bodźce z otoczenia. To wszystko wywołuje w nim strach i zanim nauczy się z nim radzić, bywa niespokojny i rozdrażniony.

Pierwsze skoki rozwojowe trwają 1-2 tygodnie, a u starszych dzieci dłużej. Poszczególne skoki poprzedzają pewne charakterystyczne zachowania malucha, takie jak trudności w zasypianiu, niespokojny sen, brak apetytu, rozdrażnienie, częsty płacz i zwiększona potrzeba bliskości. (MG)



Podczas skoku rozwojowego dziecko może być marudne i płaczliwe. Maluch potrzebuje w tym czasie dużo czułości

DOWIEDZ SIĘ

NIE PORÓWNUJ DZIECKA Z RÓWIEŚNIKAMI

Każde dziecko rozwija się we właściwym dla siebie tempie, w różnych momentach przechodzi przez kolejne etapy rozwoju. Nie każdy maluch musi tak jak jego rówieśnicy w tym samym czasie ząbkować czy mówić pierwsze słowa. Najważniejszy jest postęp, warto więc porównywać swoje dziecko tylko do jego samego z poprzedniego miesiąca, nie do innych dzieci. Sprawdzaj więc, czy podnosi główkę wyżej niż wcześniej, czy przekręca się na brzuszku chętniej i z większą łatwością niż tydzień temu, czy raczkując pokonuje dłuższy dystans i prawidłowo ustawia nóżki i rączki itp.

OGŁOSZENIE

**Sąd Rejonowy w Lęborku zgodnie z art. 6 pkt 5 ustawy z dnia 18.10.2006 r.
o likwidacji niepodjętych depozytów” (Dz. U. z 2006r. Nr 208, poz. 1537) wzywa wszystkie uprawnione osoby do odbioru z depozytu sądowego
w okresie 6 miesięcy od dnia wywieszenia ogłoszenia dowodów rzeczowych zabezpieczonych w sprawie II K 748/17**

1. Bluza r. bordowego NEW ZEALAND, cena 79,95 euro
2. Bluza w paski niebiesko - białe New Zealand cena 69,95 euro
3. Bluza r. niebiesko - granatowego New Zealand - 89,95 euro
4. Marynarka r. beżowego „Drykom for Beautiful People - 129,95 euro
5. Bluza r. granatowo-szarego New Zealand - 99,95 euro
6. Marynarka r. szary melanz Drykom for Beautiful People 199,95 euro
7. Bluza r. granatowego New Zealand - 89,95 euro
8. Sweter k. czarnego Pierre Cardin r. M - 59,95 euro
9. Bluza r. granatowego New Zealand r. L - 59,95 euro
10. Sweterek r. niebieskiego New Zealand r. XL - 99,95 euro
11. Bluza r. granatowo-szarego New Zealand - 99,95 euro
12. Bluza r. brązowego Pierre Cardin r. M - 59,95 euro
13. Bluza r. czarnego Pierre Cardin r. M - 59,95 euro
14. Bluza r. granatowego New Zealand r. XL - 79,95 euro
15. Bluza Pierre Cardin r. XL - 59,95 euro
16. Bluza Pierre Cardin XL - 59,95 euro
17. Bluza r. szary melanz Pierre Cardin r. XL - 99,95 euro
18. Bluza r. czarnego Pierre Cardin r. XL - 89,95 euro
19. Bluza r. szary melanz Pierre Cardin r. XL - 89,95 euro
20. Sweter na guziki Drykom for Beautiful People r. M - 129,95 euro
21. Sweter r. bordowego New Zealand r. M - 99,95 euro
22. Sweter r. brązowego Fynch-Hatton r. S - 59,95 euro
23. Sweter r. brązowego Fynch-Hatton r. XXXL - 59,95 euro
24. Sweter na zamek r. brązowego Fynch-Hatton r. XXXL - 69,95 euro
25. Marynarka r. brązowego Drykom for Beautiful People r. 46 - 239,95 euro
26. Sweter na guziki r. zielonego Baklessarini r. 52 - 139,00 euro
27. Bluza rozpinana r. granatowego Pierre Cardin r. L - 99,95 euro
28. Marynarka r. czarnego Drykom for Beautiful People r. 52- 199,95 euro
29. Bluza r. granatowego New Zealand r. XXL - 89,95 euro
30. Kamizelka rozpinana r. granatowego New Zealand r. XXL - 109,95 euro
31. Bluza r. granatowego New Zealand r. M - 89,95 euro
32. Bluza r. zielonego New Zealand r. XXL - 99,95 euro
33. Sweter r. zielonego Fynch- Hatton r. XXXL - 79,95 euro
34. Marynarka w pipetkę r. beżowego Drykom r. 52 - 239,99 euro
35. Marynarka w pipetkę r. beżowego Drykom r. 54 - 239,99 euro
36. Marynarka r. brązowego Drykom r. 46 - 229,95 euro
37. Golf r. melanz Pierre Cardin r. 58 - 99,95 euro
38. Sweter r. zielonego Fynch- Hatto XXXL 79,95 euro
40. Sweter r. beżowy melanz Pierre Cardin r. M - 89,95 euro
41. Sweter r. bordowego Pierre Cardin r. 48 - 89,95 euro
42. Marynarka r. szarego Club of Gents r. 52 - 79,95 euro
43. Sweter na zamek szary melanz Pierre Cardin r. L - 119,95 euro
44. Sweter r. brązowego Pierre Cardin r. 58 - 85,00 euro
45. Sweter r. granatowego Otto Kem r. 54 - 99,95 euro
46. Sweter r. beżowy melanz Pierre Cardin r. M - 99,95 euro
47. Golf r. czarny Pierre Cardin r. XXL - 99,95 euro
48. Sweter r. różowy Pierre Cardin r. L - 69,95 euro
49. Sweter r. niebieskie Pierre Cardin r. M - 69,95 euro
50. Sweter r. czerwony Gio ferrari r. XXXL - 99,95 euro
51. Sweter na zamek r. szary melanz Pierre Cardin r. L - 119,95 euro
52. Sweter r. beżowy Gioferrari r. XXXL - 99,00 euro
53. Sweter r. czarny Pierre Cardin r. XL - 99,95 euro
54. Sweter r. bordowy Pierre Cardin r. XXL - 69,95 euro
55. Sweter r. brązowy Pierre Cardin r. M - 69,95 euro
56. Sweter na zamek r. brązowy Pierre Cardin r. L — 119,95 euro
57. Sweter na zamek r. brązowy Pierre Cardin r. L - 119,95 euro
58. Sweter r. czerwony New Zealand r. M - 79,95 euro
59. Sweter na zamek r. brązowy Pierre Cardin r. XL - 99,95 euro
60. Sweter r. czarny melanz Pierre Cardin r. XL - 99,95 euro
61. Sweter r. brązowy Gioferrari r. 48 - 99,00 euro
62. Sweter na zamek r. szary melanz Pierre Cardin r. XXL - 119,95 euro
63. Sweter r. brązowy melanz Pierre Cardin r. XXL - 99,95 Pierre Cardin r. L - 89,95 euro
64. Sweter na zamek beżowy Pierre Cardin L - 89,95 euro
65. Sweter na guziki r. granatowego Closed r. M - 199,00 euro
66. Sweter r. czarny melanz Pierre Cardin r. L - 99,95 euro
67. Sweter r. czarny melanz Pierre Cardin r. M - 99,95 euro
68. Sweter r. czarny melanz Pierre Cardin r. M - 99,95 euro
69. Sweter r. niebieskie melanz Pierre Cardin r. M - 89,95 euro
70. Sweter r. granatowego Pierre Cardin r. L - 119,95 euro
71. Sweter r. granatowego Pierre Cardin r. XXL - 119,95 euro
72. Sweter r. brązowego Gioferrari r. 58 - 99,95 euro
73. Sweter r. brązowego Gioferrari r. 58 - 69,95 euro
74. Sweter r. szary melanz Gioferrari r. 58 - 109,90 euro
75. Sweter na guziki r. szaro- czarny Stones r. XL - 89,95 euro
76. Sweter na zamek r. szary melanz - Pierre Cardin r. M - 119,95 euro
77. Sweter r. szary Gioferrari r. 50 - 99,95 euro
78. Sweter r. brązowy Drykom for Beautiful People r. S - 89,95 euro
79. Sweter r. brązowy Pierre Cardin r. M - 69,95 euro
80. Bluza r. granatowy New Zealand r. L - 79,95 euro
81. Sweter na zamek r. granatowy Pierre Cardin r. XL - 99,95 euro
82. Sweter r. czerwony Pierre Cardin r. 48 - 89,95 euro
83. Marynarka r. czarny melanz Drykom for Beautiful People r. 48-199,95 euro
84. Kamizelka r. granatowy New Zealand r. L - 109,95 euro
85. Sweter r. bordowy New Zealand r. XXL - 99,95 euro
86. Sweter r. bordowy New Zealand r. L - 99,95 euro
87. Sweter r. zielony New Zealand r. M - 89,95 euro
88. Sweter zielony New Zealand XXL
89. Bluza czarna Pierre Cardin XL - 89,95 euro
90. Bluza r. czarny Pierre Cardin r. 3XL - 99,95 euro
91. Bluza r. czarny Pierre Cardin r. XXL - 89,95 euro
92. Bluza r. czarny Pierre Cardin r. XL - 89,95 euro
93. Sweter r. brązowy Drykom for Beautiful People r. S - 89,95 euro
94. Marynarka r. czarny Drykom for Beautiful People r. 54-199,95 euro
95. Marynarka r. granatowy Pierre Cardin r. 50 - 259,00 euro
96. Sweter r. granatowy New Zealand r. XXL - 119,95 euro
97. Koszula r. bordowy Etema r. 42 - 59,95 euro
98. Koszula r. bordowy Etema r. 44 - 59,95 euro
99. Koszula w kolorową kratę New Zealand r. L - 89,95 euro
100. Koszula w kolorową kratę New Zealand r. XL - 89,95 euro
101. Koszula w kolorową kratę New Zealand r. XL - 89,95 euro
102. Koszula w kolorową kratę New Zealand r. M - 84,95 euro
103. Koszula w kolorową kratę New Zealand r. M - 79,95 euro
104. Koszula w kolorową kratę New Zealand r. S - 79,95 euro
105. Koszula w kolorową kratę New Zealand r. M - 79,95 euro
106. Koszula w kolorową kratę New Zealand r. XXL - 79,95 euro
107. Koszula w kolorową kratę New Zealand r. S - 89,95 euro
108. Koszula w kolorową kratę New Zealand r. S - 89,95 euro
109. Koszula w kolorową kratę New Zealand r. S - 89,95 euro
110. Koszula w białe zielone wzory New Zealand r. L - 89,95 euro
111. Koszula w białe zielone wzory New Zealand r. M - 89,95 euro
112. Koszula w czerwone prążki New Zealand r. L - r. 43 - 59,95 euro
114. Koszula w kratę r. błękitno-beżowy Pierre Cardin r. XXL - 59,95 euro
115. Koszula r. granatowego w kropki Pierre Cardin r. M - 59,95 euro
116. Koszula r. granatowego jeans New Zealand r. M — 89,95 euro
117. Sweter na guziki r. brązowy Pierre Cardin r. XXL 139,95 euro
118. Sweter r. bordowy Otto Kem r. 56 - 1 19,95 euro
119. Sweter r. bordowy Otto Kem r. 52 - 119,95 euro
120. Sweter r. bordowy Otto Kem r. 56 - 99,95 euro
121. Golf r. czarny Pierre Cardin r. L - 99,95 euro
122. Golf r. brązowy Pierre Cardin r. L - 99,95 euro
123. Sweter r. niebieski melanz Pierre Cardin r. M - 89,95 euro
124. Sweter r. czarny melanz Pierre Cardin r. XXL - 99,95 euro
125. Sweter r. granatowy Stones r. XL - 39,95 euro
126. Kamizelka na guziki r. szary melanz Club of Gents r. 50 - 79,95 euro
127. Sweter r. szaro-beżowy Gioferrari r. 50 - 99,95 euro
128. Sweter r. beżowo- szary Gioferrari r. 58 - 99,95 euro
129. Kamizelka na guziki r. szary melanz Chib of Gents r. 48 - 79,95 euro
130. Sweter na guziki r. brązowy Gioferrari r. 3XL - 139,95 euro
131. Sweter r. brązowo-czarny Pierre Cardin r. XXL - 99,95 euro
132. Golf r. brązowy Pierre Cardin r. M - 99,95 euro
133. Marynarka r. czarnego Drykom for Beautiful People r. 50- 199,95 euro
134. Sweter r. granatowy Stones r. XL — 39,95 euro
135. Sweter na guziki r. szary My Favourite' r. XL — 99,95
136. Sweter granatowy Pierre Cardin L - 79,95 euro
137. Golf r. czarny Pierre Cardin r. 3 XL - 109,95 euro
138. Golf r. brązowy Pierre Cardin r. XXL - 99,95 euro
139. Sweter r. Granatowy Pierre Cardin r. XL - 79,95 euro
140. Kurtka skórzana r. czarny Pierre Cardin r. 52 - 359,00 euro
141. Kurtka skórzana r. szary Pierre Cardin r. 50 - 359,95 euro
142. Kurtka skórzana r. czarny Pierre Cardin r. 50 - 249,00 euro
143. Kurtka skórzana r. szary Pierre Cardin r. 54 - 359,95 euro
144. Kurtka skórzana r. brązowy Pierre Cardin r. 50 - 479,00 euro
145. Kurtka skórzana r. brązowy Pierre Cardin r. 52 - 479,00 euro
146. Kurtka skórzana r. brązowy Pierre Cardin r. 52 - 379,00 euro
147. Kurtka skórzana r. szary Pierre Cardin r. 52 - 359,95 euro
148. Kurtka skórzana r. brązowy Pierre Cardin r. 50 - 379,00 euro
149. Kurtka skórzana r. czarny Pierre Cardin r. 54 - 359,00 euro
150. Kurtka skórzana r. brązowy Traper r. 58 - 219,95 euro
151. Bluza r. niebieskie New Zealand r. M - 99,95 euro
152. Kurtka skórzana r. czarny Traper r. M - 219,95 euro
153. Kurtka skórzana r. szary Traper r. M - 219,95 euro
154. Kurtka skórzana r. brązowy Traper r. M - 229,95 euro
155. Kurtka pikowana r. polyskujący beż Bomboogie r. 36 - 259,95 euro
156. Kurtka pikowana r. polyskujący beż Bomboogie r. 42 - 259,95 euro
157. Kurtka pikowana r.
158. Kamizelka pikowana r. zielony melanz New Zealand r. M- 179,95 euro
159. Kurtka pikowana r. beż Bomboogie r. 4 - 329,95 euro
160. Kurtka pikowana r. polyskujący beż Bomboogie r. 38-369,90 euro
161. Kamizelka pikowana r. czerwony Carl Gross r. L - 99,95 euro
162. Kurtka pikowana r. niebieski melanz New Zealand r. L- 199,95 euro
163. Kurtka pikowana r. czerwony New Zealand r. M - 189,95 euro
164. Kurtka pikowana r. niebieski melanz New Zealand r. M - 169,95 euro
165. Kurtka pikowana r. ciemna zieleni Frieda & Freddie r. 38- 199,95 euro
166. Kurtka pikowana r. ciemna zieleni Frieda & Freddie r. 40 - 199,95 euro
167. Kurtka pikowana r. polyskujący beż Bomboogie r. 40 - 369,90 euro
168. Kurtka pikowana r. granatowy New Zealand r. L - 159,95 euro
169. Kurtka pikowana r. brązowy Closed r. S - 329,00 euro - uszkodzona na plecach na wysokości prawej łopatki
170. Kurtka r. zielony OUI r. 36 - 449,95 euro
171. Kurtka skórzana r. kremowy Rich&Royal r. 40 - 349,95 euro
172. Kurtka skórzana r. kremowy Rich&Royal r. 38 - 349,95 euro
173. Kurtka skórzana r. kremowo-różowy OUI r. 42 - 349,95 euro
174. Kurtka skórzana r. brązowy OUI r. 42 - 299,95 euro
175. Kurtka skórzana r. brązowy Marc Aurel r. 36 - 299,95 euro
176. Kurtka skórzana r. Ciemny brązowy OUI r. 42 - 1349,95 , euro
177. Kurtka zamkowa w oczka brązowa SET Urban Deluxe 40 - 250,00 euro
178. Kurtka materiałowo- skórzana r. czarno-zielonego Punchball r. 38 - 159,90 euro
179. Kurtka materiałowo- skórzana r. czarno-zielonego Punchball r. 40 - 159,90 euro
180. Kurtka skórzana r. kremowo-różowy OUI r. 38 - 349,95 euro
181. Kurtka skórzana r. zielony OUI r. 38-299,95 euro
182. Kurtka skórzana r. zielony OUI1 r. 42 - 299,95 euro
183. Kurtka pikowana r. polyskujący beż Bomboogie r. 38 - 259,95 euro
184. Kurtka jeansowa r. jasny szary Drykom for Beautiful People r. 48 - 150,00 euro
185. Kurtka jeansowa r. granatowy HAMAKI-HO r. XL- 119,95 euro
186. Kurtka materiałowa r. ciemny szary GIL BRET r. 44 - 299,00 euro
187. Kamizelka r. zielony melanz New Zealand r. XXL - 179,95 euro
188. Kurtka r. czerwonego New Zealand r. XXL - 149,95 euro
189. Kurtka pikowana r. granatowy melanz New Zealand r. XXL - 199,95 euro
190. Kurtka pikowana r. granatowy Pierre Cardin r. 54 - 199,95 euro
191. Koszula r. brązowy melanz Pierre Cardin r. M - 69,95 euro
192. Koszula r. brązowy melanz Pierre Cardin r. XXL - 69,95 euro
193. Koszula r. brązowy melanz Pierre Cardin r. XXL - 69,95 euro
194. Koszula r. czarny melanz Pierre Cardin r. XXL - 69,95 euro
195. Koszula r. fioletowy melanz Pierre Cardin r. L - 59,95 euro
196. Koszula r. granatowy melanz Pierre Cardin r. L - 59,95 euro
197. Koszula we wzory r. beż niebieski, pomarańczowy Pierre Cardin L 69,95 euro
198. Koszula w kratę r. granatowo-czerwono-biały Pierre Cardin r. L - 59,95 euro
199. Koszula w granatowo-białe paski Pierre Cardin r. 42 - 69,95 euro
200. Koszula r. granatowy melanz Pierre Cardin r. XL - 59,95 euro
201. Koszula r. granatowy melanz Pierre Cardin r. M - 59,95 euro
202. Koszula w kratę r. granatowy, niebieski, biały Pierre Cardin r. L - 59,95 euro
203. Koszula w kratę r. granatowy, czerwony, biały Pierre Cardin r. XXL - 59,95 euro
204. Koszula w kratę r. granatowy, czerwony, biały Pierre Cardin r. XXL - 59,95 euro
205. Koszula brązowy melanz Pierre Cardin r. L - 69,95 euro
206. Koszula we wzory r. beż, niebieski, pomarańczowy Pierre Cardin r. M - 69,95 euro
207. Koszula we wzory r. beż, niebieski, pomarańczowy Pierre Cardin r. L - 69,95 euro
208. Koszula jeansowa r. niebieski Drykom For Beautiful People r. XL - 89,95 euro
209. Koszula jeansowa r. niebieski Drykom For Beautiful People r. XL - 89,95 euro
210. Koszula jeansowa r. niebieski Drykom For Beautiful People r. M brak metki - ceny
211. Koszula w kratę r. czarno-szaro-zielony Drykom For Beautiful People r. XXL - 109,95 euro
212. Koszula w kratę r. czarno- szaro-zielony Drykom For Beautiful People r. XL - 109,95 euro
213. Koszula w kratę r. wielokolorowego New Zealand r. M - 89,95 euro
214. Koszuli r. szary melanz Closed r. L - 129,00 euro
215. Koszula jeansowa r. szary melanz Drykom For Beautiful People r. XXL - 119,95 euro
216. Koszula jeansowa szara melanz Drykom For Beautiful People r. L - 119,95 euro
217. Koszula jeansowa r. szary melanz Drykom For Beautiful People r. S - 89,95 euro
218. Koszula w kratę r. granatowo- brązowy- niebieski Pierre Cardin r. M - 59,95 euro
219. Koszula r. granatowo zielono-biały New Zealand r. XXL - 89,95 euro
220. Koszula r. wielokolorowego New Zealand r. XXL - 89,95 euro
221. Kurtka skórzana r. czarny Pierre Cardin r. 54 - 299,00 euro
222. Kurtka skórzana r. szary Trapper r. XL - 219,95 euro
223. Kurtka skórzana r. szary Trapper r. XXL - 219,95 euro
224. Kurtka materiałowo- skórzana r. czarnego Trapper r. L- 150 euro
225. Kurtka skórzana r. brązowy SET Urban Deluxe r. 40 - 349,95 euro
226. Kurtka skórzana r. czarny Trapper r. M - 259,95 euro
227. Kurtka skórzana r. czarny Trapper r. XL - 259,95 euro
228. Kurtka materiałowo- skórzana r. czarnego Trapper r. 46 - 259,95 euro
229. Kurtka skórzana r. czarny Tigha r. XL-399,95 euro
230. Kurtka skórzana r. brązowy Pierre Cardin r. 50 - 379,00 euro
231. Kurtka skórzana r. brązowy Pierre Cardin r. 54 - 379,00 euro
232. Kurtka skórzana r. brązowy Cheviex r. 54 - 259,95 euro
233. Kurtka skórzana r. czarny Trapper r. 50 - 279,00 euro
234. Kurtka skórzana r. czarny Trapper r. 52 - 319,95 euro
235. Kurtka skórzana r. ciemny szary Trapper r. L - 219,95 euro
236. Kurtka skórzana r. czarny Trapper r. M - 199,95 euro
237. Kurtka skórzana r. czarny Trapper r. L- 199,95 euro
238. Kurtka skórzana r. brązowa Trapper r. 52 -259,95 euro
239. Kurtka skórzana r. brązowy Trapper r. 54 - 219,95 euro
240. Kurtka skórzana r. brązowy Trapper r. 54 - 259,95 euro
241. Kurtka skórzana r. szary Pierre Cardin r. 56 - 359,95 euro
242. Kurtka skórzana r. czarny Trapper r. XXL - 229,95 euro
243. Kurtka skórzana r. jasny brąz Cheviex r. 38 - 229,00 zł
244. Marynarka r. polyskujący czarny Drykom for Beautiful People r. 48 - 199,95 euro
245. Kurtka skórzana r. brązowy Cheviex r. 50 - 259,95 euro
246. Marynarka r. czarny polyskujący Drykom for Beautiful People r. 50 - 199,95 euro
247. Marynarka skórzana r. brązowy Betty Barclay r. 38 - 269,00 euro
248. Kurtka skórzana r. czarny Tigha r. L - 399,95 euro
249. Kurtka skórzana r. zielony OUI r. 40 - 299,95 euro
250. Kurtka skórzana r. szarego Drykom for Beautiful People r. 52 - 399,95 euro
251. Kurtka skórzana r. szarego Drykom for Beautiful People r. 50 - 399,95 euro
252. Kurtka skórzana r. brązowego Cheviex r. 52 - 279,00 euro
253. Spodnie jeansowe r. zielony Drykom for Beautiful People r. 30 - 99,00 euro
254. Spodnie jeansowe r. szary Alberto r. 32 - 89,95 euro
255. Spodnie jeansowe r. zielony Closed r. 28 - 149,00 euro
256. Spodnie jeansowe r. zielony Closed r. 29 - 149,00 euro
257. Spodnie jeansowe r. zielony Closer! r. 30 - 149,00 euro
258. Spodnie jeansowe r. zielony Closed r. . 31 - 149,0099,95 euro
259. Spodnie sztruksowe brązowe New Zealand r. 34 - 99,95 euro
260. Spodnie sztruksowe r. brązowy New Zealand r. 33 - 99,95 euro
261. Spodnie sztruksowe r. brązowy New Zealand r. 36 - 99,95 euro
262. Spodnie jeansowe r. granatowy Pierre Cardin r. 38 -89,95 euro
263. Spodnie jeansowe r. granatowy Pierre Cardin r. 34 - 89,95 euro
264. Spodnie jeansowe r. granatowy Pierre Cardin r. 36 -89,95 euro
265. Spodnie jeansowe r. granatowy Pierre Cardin r. 42 - 89,95 euro
266. Spodnie jeansowe r. granatowy Pierre Cardin r. 40 - 89,95 euro
267. Spodnie jeansowe r. granatowy Baldessarini r. 38 - 119,95 euro
268. Spodnie jeansowe r. szary Pierre Cardin r. 38-99,95 euro
269. Spodnie materiałowe r. szary Closed r. 33 - 199,00 euro
270. Spodnie jeansowe r. granatowy Gardeur r. 54 - 79,90 euro
271. Spodnie jeansowe r. granatowy Pierre Cardin r. 34 - 99,95 euro
272. Spodnie jeansowe r. granatowy Pierre Cardin r. 40 99,95 euro
273. Spodnie jeansowe r. granatowy Pierre Cardin r. 38 - 99,95 euro

AUTOPROMOCJA

ŚRODA JEST
DLA ZDROWIA

z dodatkiem Strona Zdrowia

GŁOS
POMORZA

REKLAMA

0010455973



Prezydent Miasta Słupska

Informuję, że

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

* sprzedaży w trybie bezprzetargowym:

- * działki nr 494/3 obr. 13 przy ul. Witolda Lutosławskiego,
- * samodzielnego lokalu mieszkalnego nr 22 przy ul. Kółkajata 13a,
- * samodzielnego lokalu mieszkalnego nr 4 przy ul. ks. Józefa Poniatowskiego 33,
- * samodzielnego lokalu mieszkalnego nr 17 przy ul. Romana Dmowskiego 1,
- * samodzielnego lokalu mieszkalnego nr 9 przy ul. Mikołaja Kopernika 19,

* sprzedaży w trybie przetargu ustnego nieograniczonego:

- * samodzielnego lokalu mieszkalnego nr 1 przy ul. Juliana Tuwima 21c,

* oddania w dzierżawę w trybie bezprzetargowym:

- * działki nr 697 obr. 12 przy ul. Słonecznej,
- * działki nr 1893 obr. 6 przy ul. Marii Konopnickiej,
- * działki nr 1084 obr. 13 przy ul. Wita Stwosza,
- * działki nr 2 obr. 10 przy ul. Legionów Polskich,
- * działki nr 1032/11 obr. 13 przy ul. Nowowiejskiej,
- * działki nr 38/30 obr. 1 przy ul. Karola Borcharda,
- * działki nr 38/49 obr. 1 przy ul. Karola Borcharda,
- * działki nr 559/71 obr. 9 przy ul. Zygmunta Augusta,
- * działki nr 862/13 obr. 6 przy ul. Marii Konopnickiej,
- * działki nr 266 obr. 13 przy ul. Marii Curie-Skłodowskiej,

* oddania w użyczenie w trybie bezprzetargowym:

- * działki nr 722/6 obr. 6 przy ul. Francesco Nullo.

REKLAMA

0010456418



Słupsk

WYBIERAM SŁUPSKI!

WYCIĄG Z OGŁOSZENIA

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

Przedmiotem I przetargu ustnego nieograniczonego jest nieruchomość zabudowana,
położona w obrębie 9 miasta Słupska przy ulicy Jana Kazimierza 11,
dla której Sąd Rejonowy w Słupsku prowadzi KW nr SL1S/000351097/

- działka nr 290/4 o powierzchni 478 m² zabudowana budynkiem mieszkalnym, dwulokalowym w zabudowie bliźniaczej oraz budynkiem gospodarczym,
- cena wywoławcza – 350 000,00 zł, wadium – 35 000,00 zł; postąpienie - nie mniej niż 3 500,00 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).

Działka nr 290/4 znajduje się na obszarze miasta, na którym obowiązuje miejscowy plan zagospodarowania przestrzennego „Chrobrego” na terenie o funkcji: tereny mieszkalnictwa jednorodzinnego (2.8.MN).

Przetarg odbędzie się 26.04.2022 r. o godzinie 10⁰⁰ w sali nr 212
Urzędu Miejskiego w Słupsku, plac Zwycięstwa 3 (II piętro).

Nieruchomość będzie udostępniona do oglądania 11.04.2022 r. o godzinie 15.00.

Warunkiem przystąpienia do przetargu jest wpłacenie wadium do 21.04.2022 r. na konto:
Miasto Słupsk, mBank S.A. nr 08 1140 1153 0000 2175 4200 1011.

Pełna treść ogłoszenia została wywieszona na tablicy ogłoszeń Urzędu Miejskiego w Słupsku obok pok. 215, opublikowana na stronie internetowej www.slupsk.pl oraz w Biuletynie Informacji Publicznej www.bip.um.slupsk.pl

Szczegółowe informacje dotyczące przetargu uzyskać można w Urzędzie Miejskim, plac Zwycięstwa 3, 76-200 Słupsk, w Wydziale Zarządzania Nieruchomościami w pok. 215 pod nr tel. 0-59 84 88 472.

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

REKLAMA

0010441817

TU MIESZKAM, TU KUPUJĘ

CANAL+

NIE MUSISZ WYMIENIAĆ
TELEWIZORA!



WYBIERZ PAKIET
TV SATELITARNEJ

1999
ZŁ/MIES.

- * DEKODER 0 ZŁ
- * ANTENA SATELITARNA 0 ZŁ
- * INSTALACJA ANTENY 0 ZŁ

AL 76 KANAŁÓW TELEWIZYJNYCH

PARTNER CANAL+ EWA-SAT
UL. WYSZYŃSKIEGO 1, USTKA, TEL: 690 480 626

PARTNER CANAL+ KROS TV-SAT
UL. ŻEBROWSKIEGO 28, KOSZALIN, TEL: 94 343 60 47

REKLAMA

0010457100

- 274. Spodnie jeansowe r. granatowy Otto Kem r. 35 - 99,95 euro
- 275. Spodnie materiałowe r. wypoliwała zieleń Closed r. 34 - 199,00 euro
- 276. Spodnie materiałowe r. wypoliwała zieleń New Zealand r. 50 - 99,95 euro
- 277. Spodnie materiałowe r. szary Alberto r. 33 - 89,95 euro
- 278. Spodnie jeansowe r. granatowy Pierre Cardin r. 38 - 99,95 euro.
- 279. Spodnie jeansowe r. granatowy Pierre Cardin r. 44 - 99,95 euro
- 280. Spodnie jeansowe r. granatowy Pierre Cardin r. 42 - 109,95 euro
- 281. Spodnie jeansowe r. czarny Pierre Cardin r. 36 - 89,95 euro
- 282. Spodnie jeansowe r. czarny Pierre Cardin r. 40 - 99,95 euro
- 283. Spodnie jeansowe r. granatowy Pierre Cardin r. 32 - 99,95 euro
- 284. Spodnie materiałowe r. czarny Pierre Cardin r. 33 - 89,95 euro
- 285. Spodnie jeansowe r. granatowy Pierre Cardin r. 33 - 99,95 euro
- 286. Spodnie jeansowe r. granatowy Pierre Cardin r. 34 - 99,95 euro
- 287. Spodnie jeansowe r. granatowy Pierre Cardin r. 34 - 89,95 euro
- 288. Spodnie jeansowe r. granatowy Pierre Cardin r. 36 - 89,95 euro
- 289. Spodnie jeansowe r. granatowy Pierre Cardin r. 42 - 99,95 euro
- 290. Spodnie jeansowe r. czarny Pierre Cardin r. 36 - 89,95 euro
- 291. Spodnie jeansowe r. niebieski Baklessarini r. 33 - 139,95 euro
- 292. Spodnie jeansowe r. niebieski Baklessarini r. 40 - 129,00 euro
- 293. Spodnie sztruksowe r. szary Baklessarini r. 38 - 129,00 euro
- 294. Spodnie materiałowe r. brązowy Baldessarini r. 35 - 129,95 euro
- 295. Spodnie jeansowe r. niebieski Baldessarini r. 38 - 139,00 euro
- 296. Spodnie jeansowe r. niebieski Baldessarini r. 33 - 139,90 euro
- 297. Spodnie jeansowe r. granatowy Baldessarini r. 34 - 139 euro
- 298. Spodnie jeansowe niebieskie Baldessarini r. 36 - 139,95 euro
- 299. Spodnie jeansowe r. granatowy Baldessarini r. 44 - 149,95 euro
- 300. Spodnie jeansowe r. granatowy Baldessarini r. 33/34 - 149,95 euro
- 301. Spodnie jeansowe r. granatowy Baldessarini r. 40 - 149,95 euro
- 302. Spodnie jeansowe r. szary Baldessarini r. 35/32 - brak metki - ceny
- 303. Spodnie jeansowe r. czarny Baldessarini r. 38/34 - 159,00 euro
- 304. Spodnie jeansowe r. czarny Baldessarini r. 33/32 - 149,95 euro
- 305. Spodnie jeansowe r. czarny Baldessarini r. 40/32 149,95 euro
- 306. Spodnie jeansowe r. czarny Baldessarini r. 40/34 - 149,95 euro
- 307. Spodnie jeansowe r. granatowy Baldessarini r. 35 - 149,95 euro
- 308. Spodnie jeansowe r. granatowy Pierre Cardin r. 36 - 89,95 euro
- 309. Spodnie jeansowe r. granatowy Pierre Cardin r. 36 - 99,95 euro
- 310. Spodnie jeansowe r. niebieski Pierre Cardin r. 36 - 99,95 euro
- 311. Spodnie jeansowe r. niebieski Pierre Cardin r. 36 - 89,95 euro
- 312. Spodnie jeansowe r. granatowy Pierre Cardin r. 42 - 99,95 euro
- 313. Spodnie jeansowe r. granatowy Pierre Cardin r. 44 - 99,95 euro
- 314. Spodnie jeansowe r. niebieski Pierre Cardin r. 34 - 99,95 euro
- 315. Spodnie jeansowe r. czarny Pierre Cardin r. 38 - 99,95 euro
- 316. Spodnie materiałowe r. czarny Pierre Cardin r. 42 - 99,95 euro
- 317. Spodnie jeansowe granatowe Pierre Cardin r. 38 - 89,95 euro
- 318. Spodnie jeansowe r. granatowy Pierre Cardin r. 33 - 89,95 euro
- 319. Spodnie jeansowe r. ciemny szary Pierre Cardin r. 35 - 89,90 euro
- 320. Spodnie jeansowe r. granatowy Pierre Cardin r. 33 - 99,95 euro
- 321. Spodnie jeansowe r. niebieski Pierre Cardin r. 33 - 89,95 euro
- 322. Spodnie jeansowe r. niebieski Pierre Cardin r. 35 - 89,95 euro

- 323. Spodnie jeansowe r. czarny Pierre Cardin r. 36/32 - 99,95 euro
- 324. Spodnie jeansowe r. granatowy Pierre Cardin r. 38/34 - 99,95 euro, w kieszeni spodni znajduje się paragon nr 13997 a dnia 12.05.16, M&M ModenGmbH LenbachstraBe 56-58 86529 Schorbenhausen telefon 08252/907286
- 325. Spodnie jeansowe r. granatowy Pierre Cardin r. 33 - 99,95 euro
- 326. Spodnie jeansowe r. szary Pierre Cardin r. 34 - 99,95 euro
- 327. Spodnie jeansowe r. szary Pierre Cardin r. 34 - 99,95 euro
- 328. Spodnie jeansowe r. szary Pierre Cardin r. 36 - 99,95 euro
- 329. Spodnie jeansowe r. szary Pierre Cardin r. 36 - 99,95 euro
- 330. Spodnie jeansowe r. czarny Pierre Cardin r. 34 - 89,95 euro
- 331. Spodnie jeansowe r. czarny Pierre Cardin r. 38 - 89,95 euro
- 332. Spodnie jeansowe r. czarny Pierre Cardin r. 36 - 99,95 euro
- 333. Spodnie jeansowe r. czarny Pierre Cardin r. 40 - 99,95 euro
- 334. Spodnie jeansowe r. I granatowy Pierre Cardin r. 36 — granatowy Pierre Cardin r. 40 - 109,95 euro
- 335. Spodnie jeansowe granatowe Pierre Cardin r. 40 - 109,95 euro
- 336. Spodnie jeansowe r. granatowy Pierre Cardin r. 34 - 109,95 euro
- 337. Spodnie jeansowe r. granatowy Pierre Cardin r. 34 - 109,95 euro
- 338. Spodnie jeansowe r. granatowy Pierre Cardin r. 38 - 89,95 euro
- 339. Spodnie jeansowe r. granatowy Pierre Cardin r. 34 - 99,95 euro
- 340. Spodnie jeansowe r. granatowy Pierre Cardin r. 36 - 99,95 euro
- 341. Spodnie jeansowe r. niebieski Pierre Cardin r. 34 - 99,95 euro
- 342. Spodnie jeansowe r. niebieski Pierre Cardin r. 33 - 99,95 euro
- 343. Spodnie jeansowe r. szary Pierre Cardin r. 34 - 99,95 euro
- 344. Spodnie jeansowe r. granatowy Pierre Cardin r. 34 - 99,95 euro
- 345. Spodnie jeansowe r. czarny EUREX By Brax r. 48 - 89,95 euro
- 346. Bluza r. zielony New Zealand r. M - 99,95 euro
- 347. Sweter r. granatowy Pierre Cardin r. XXL - 89,95 euro
- 348. Bluza długi rękaw r. czarny Pierre Cardin r. L - 59,95 euro
- 349. Sweter r. czerwony Fynch Hatton r. 3XL - 69,95 euro
- 350. Sweter r. czerwony Baldessarini r. 46 - 119,95 euro
- 351. Sweter na zamek r. ciemny szary Fynch Hatton r. L - 69,95 euro
- 352. Sweter r. granatowy melanż New Zealand r. M - 119,95 euro
- 353. Golf r. czarny Pierre Cardin r. L - 99,95 euro
- 354. Sweter r. granatowy New Zealand r. XXL - 79,95 euro
- 355. Sweter r. niebieski New Zealand r. M - 99,95 euro
- 356. Sweter r. niebieski Fynch Baldessarini r. 54 - 119,00 euro
- 357. Sweter czerwony Baldessarini r. 54 - 119 euro
- 358. Sweter r. granatowy melanż New Zealand r. L - 119,95 euro
- 359. Bluza r. granatowy New Zealand r. L - 79,95 euro
- 360. Kamizelka pikowana r. czerwony Stones r. 54 - 69,95 euro
- 361. Sweter r. granatowy Fynch Hatton r. 3XL - 79,95 euro
- 362. Sweter r. granatowy New Zealand r. L - 79,95 euro
- 363. Sweter r. zielony Baldessarini r. 52 - 119,90 euro
- 364. Sweter r. bordowy Otto Kem r. 50 - 119,95 euro
- 365. Bluza r. czarny Pierre Cardin r. L - 89,95 euro
- 366. Bluza r. granatowy New Zealand r. XXL - 79,95 euro
- 367. Sweter r. granatowy Fynch Hatton r. 3XL - 69,95 euro
- 368. Sweter r. czarny Baldessarini r. 56 - 129,00 euro

- 369. Sweter r. malinowy Fynch Hatton r. 3XL 79,95 euro
- 370. Bluza krótki rękaw r. czarny Closed r. S - 39,00 euro
- 371. Bluza krótki rękaw r. czarny Closed r. S - 39,00 euro
- 372. Bluza krótki rękaw r. czarny Drykom r. M - 49,95 euro
- 373. Bluza krótki rękaw r. czarny Otto Kem r. XL - 39,95 euro
- 374. Bluza krótki rękaw r. czarny Otto Kem r. L - 39,95 euro
- 375. Bluza krótki rękaw r. ciemna zieleń Drykom for Beautiful People r. S - 29,95 euro
- 376. Bluza krótki rękaw r. ciemna zieleń Drykom for Beautiful People r. XL - 29,95 euro
- 377. Bluza krótki rękaw r. czarny CG r. ?L - 29,95 euro
- 378. Bluza krótki rękaw r. czarny Drykom for Beautiful People r. L - 49,95 euro
- 380. Bluza krótki rękaw r. biały Otto Kem r. L - 39,95 euro
- 381. Rękawice welniane r. czarny z paskiem r. brązowo-kremowo-szary Art Shaper Gloves r. L - 39,95 euro
- 382. Rękawice welniane r. czarny z paskiem r. brązowo-kremowo-szary Art Shaper Gloves r. XL - 39,95 euro
- 383. Rękawice welniane r. czarny z paskiem r. brązowo-kremowo-szary Art Shaper Gloves r. XXL - 39,95 euro
- 384. Czapka r. czerwony NEBO - 79,95 euro
- 385. Bluza r. ciemna zieleń Closed r. XL - 39,00 euro
- 386. Bluza r. ciemna zieleń Closed r. S - 39,00 euro
- 387. Bluza r. ciemna zieleń Closed r. L - 39,00 euro
- 388. Kurtka jeansowa r. jasno szary Drykom r. 50 -
- 389. Bluza r. czarny Pierre Cardin r. L 89,95 euro
- 390. Kurtka jeansowa r. granatowy HAMAKI-HO r. XXL - 119,95 euro
- 391. Kurtka jeansowa r. granatowy HAMAKI-HO r. M - 119,95 euro
- 392. Bluza r. granatowy New Zealand r. M - 79,95 euro
- 393. Marynarka r. beżowy Drykom for Beautiful People r. M - 129,95 euro
- 394. Sweter na guziki r. czarny Drykom for Beautiful People r. XL - 129,95 euro
- 395. Sukienka r. czarny SET r.38-229,95 euro
- 396. Koszula r. szary melanż Drykom for Beautiful People r. L-89,95 euro
- 397. Szal r. ciemny zielony M r. Mistor- 39,95 euro
- 398. Bluza krótki rękaw r. czarny Closed r. XS - 39,00 euro
- 399. Bluza krótki rękaw r. czarny Closed r. XL - 39,00 euro
- 400. Sweter na guziki r. czarny Drykom for Beautiful People r. L - 129,95 euro
- 401. Bluza krótki rękaw r. biały New Zealand r. XXL - brak ceny
- 402. Bluza krótki rękaw r. biały JOOP r. L - brak ceny
- 403. Bluza krótki rękaw r. czarny JOOP r. M - brak ceny
- 404. Kamizelka r. szary melanż Stones r. L - brak ceny
- 405. Spodnie sztruksowe r. brązowy Alberto r. 102 - brak ceny
- 406. Sweter, r. beżowy Gioferrari r. M - brak ceny
- 407. Marynarka r. czarny polyskujący Drykom for Beautiful People r. 48 - brak ceny
- 408. Marynarka skórzana r. czarny Betty Barclay - brak

ORAZ

1. Urządzenie nawigacyjne Smart GPS koloru czarnego wraz z kablem zasilającym do samochodu
2. Tablice rejestracyjne „L 1060” - 2 sztuki
3. Spiwór koloru czarno niebieskiego zapinany na zamek błyskawiczny

Samochód sprzedasz szybciej
niż zaparkujesz

#zostańwdomu
Tutaj zleć ogłoszenie!

ul. Henryka Pobożnego 19, 59 848 81 03

reklama.slupsk@polskapress.pl

Profilaktyka jest ważna! Zaginięcia osób starszych można uniknąć. Jak im pomóc?

Danuta Strzelecka
danuta.strzelecka@polskapress.pl

Poradnik

Seniorzy to grupa osób, które są najbardziej narażone na niebezpieczne sytuacje, np. zaginięcia. Dzięki prostym rozwiązaniom można być bardziej bezpiecznym.

Osoby starsze stanowią coraz większy odsetek naszego społeczeństwa. Według badań publikowanych przez Główny Urząd Statystyczny (GUS) liczba seniorów w Polsce regularnie wzrasta. Z uwagi na stan psychofizyczny i zmiany związane z procesami starzenia, seniorzy to osoby szczególnie podatne na różnego rodzaju wypadki i sytuacje zagrażające ich życiu czy zdrowiu. Przykładami takich zdarzeń są zaginięcia.

Zaginięcia osób starszych - gdzie szukać przyczyn?

Najczęstszymi przyczynami zaginięć w przypadku starszych osób zazwyczaj są choroby i wypadki. Bardzo często osoby starsze cierpią na zaburzenia demencyjne związane z chorobą Alzheimera, przebytymi wylewami, czy zawałami, czy też wynikającymi z samego podeszłego wieku. W związku z tym po prostu nie pamiętają drogi powrotnej do domu, nie potrafią też zapytać o drogę ani skorzystać z udzielonych im wskazówek.

Z racji wieku zwiększona jest urazowość i wypadkowość, a po trafieniu do szpitala nie zawsze osoba starsza jest w stanie powiedzieć kim jest oraz kogo powiadomić o zaistniałej sytuacji.

Duża część grupy w wieku senioralnym to osoby wymagające doraźnej lub stałej opieki, którą nie zawsze mają zapewnioną. W efekcie pojawia się problem wielu starszych ludzi, zmuszonych do samotnego a tym samym samodzielnego funkcjonowania. Nakładają się na to trudności związane z chorobami typowymi dla wieku zaawansowanego, m.in. zmiany demencyjne, które z kolei mogą prowadzić do sytuacji zagrażających życiu i zdrowiu - w przypadku zaginięcia takiej osoby.

Według danych GUS od ok. 60 roku życia (59 lat dla mężczyzn i 63 lat dla kobiet) zaczyna się okres ograniczeń spowodowanych niepełnosprawnością w znaczeniu chorób związanych ze starzeniem się. Należy tu w pierwszej kolejności zwrócić uwagę na otępienie towarzyszące bardzo często procesowi starzenia.

Zaburzenia funkcji poznawczych w istotny sposób zakłócają codzienne funkcjonowanie. Pojawiają się problemy z pamięcią, koncentracją i uwagą, a także większa męczliwość i słabsza odporność na bodźce zewnętrzne. Z czasem trudności z codziennymi czynnościami. Proces ten jest postępujący i nieodwracalny. Najczęściej chorują osoby po 65 roku życia.

Najpierw się zapomina, trudno odnaleźć się w nowym miejscu

Według danych GUS od ok. 60 roku życia zaczyna się okres ograniczeń w znaczeniu chorób związanych ze starzeniem się.

Wszystko zaczyna się od zapomnienia. Na początku informacji świeżych, nowo nabytych. Oznacza to, że wyjazd na wczasy czy przeprowadzka do nowego miejsca sprawia, że nasz bliski nie będzie potrafił się odnaleźć w nowym otoczeniu. Zabłądzi, zgubi się. Natomiast dobrze sobie radzi w znanym miejscu, w granicach własnego miasteczka czy osiedla. Coraz częściej jednak zapomina gdzie co położył, nie pamięta o godzinie spotkania, zaczyna ubierać się nieadekwatnie do pogody.

W końcu osoba starsza przestaje radzić sobie z codziennymi czynnościami a stopień utraty pamięci poważnie ogranicza jej samodzielne życie. Nasz bliski pamięta bardzo odległą przeszłość i swoją młodość, ale już niekoniecznie to, co miało miejsce miesiąc temu. Nadchodzi też chwila, że może mylić członków rodziny, nie rozpoznawać swoich bliskich. Jest to szczególnie trudny czas dla całej rodziny a osoba starsza zaczyna wymagać całodobowej opieki i mówiąc wprost - pilnowania. Bo już nie będzie pamiętać miejsca własnego zamieszkania; bo może nie pamiętać kim jest, jak się nazywa. Niebezpieczny zaczyna być stan, gdy osoba starsza nie potrafi już właściwie reagować na sygnały płynące z własnego ciała - pragnienia, głodu, bólu, zimna - po prostu nie podejmuje czynności mogących temu przeciwdziałać. Jeśli zaginie, jest ryzyko, że osłabnie z wycieńczenia, czy nawet umrze.

Pojawia się też upór, drażliwość

W opiece nad osobami bliskimi będącymi w takim stanie trudne są też emocje. Nasze własne - lęk, strach o bliskiego,



FOT. PEXELS

ale też zmęczenie, smutek, czasem może gniew czy irytacja; oraz emocje osoby starszej, schorowanej - u nich często pojawia się złość, upór, wahania nastroju, drażliwość, nawet agresja czy negatywizm, który sprawia, że mamy wrażenie, iż nasz bliski robi nam na przekór. To wszystko nie ułatwia opieki nad starszą osobą, a jednocześnie ona coraz bardziej tej opieki potrzebuje, bo im bardziej zaawansowany jest stopień otępienia, tym większa dezorientacja oraz tym większy lęk.

Należy też pamiętać, że otępieniu, zwłaszcza na początku pojawienia się symptomów, może towarzyszyć reakcja depresyjna. Osoba starsza wtedy jeszcze zdaje sobie sprawę z tego, że zaczynają się rozwijać

objawy choroby, że będzie coraz gorzej i może nawet przejawiać tendencje samobójcze.

Warto wiedzieć, co robić

Jak zadbać o bliskich nam seniorów i osoby, które z powodu np. choroby są narażone na niebezpieczeństwo w razie zaginięcia?

Profilaktyką dla wielu niebezpiecznych sytuacji, na które mogą być narażeni seniorzy, a także szerszej osoby, które z uwagi np. na chorobę są narażone na zaginięcie, może być zaopatrzenie naszego bliskiego w akcesoria mogące na przykład ułatwić ustalenie miejsca jego przebywania czy przynajmniej identyfikację w przypadku odnalezienia przez Policję lub inne osoby trzecie. Można podarować zegarek

z funkcją GPS, zadbać, aby zawsze miała przy sobie telefon komórkowy, włożyć kartkę z adresem i numerem kontaktowym, warto dodać informację o chorobach czy przyjmowanych lekach ratujących życie. - Takim dobrym sposobem, który może zapobiec zaginięciu czy pomóc w poszukiwaniu jest wszywką do ubrań wierzchnich, czy okryć z imieniem i nazwiskiem, kontaktem do rodziny, lub z czymś, po czym ktoś, kto spotka taką osobę bądź służby ratunkowe, będą mogły też od razu wiedzieć, że jest to osoba zaginiona i skontaktować się z bliskimi -

Często osoby starsze cierpią na zaburzenia demencyjne związane z chorobą Alzheimera, czy też wynikającymi z podeszłego wieku.

radzą przedstawiciele Fundacji ITAKA.

- Warto zadbać, aby osoba starsza wychodząc z domu, miała przy sobie telefon ze wpisanymi danymi do najbliższych. Ważne, aby był to telefon z baterią o długim czasie pracy - dodają policjanci. - Jeśli senior mieszka sam, należy co najmniej raz dziennie nawiązać kontakt, uczulić sąsiadów, aby zwracali uwagę na niepokojące sygnały. Warto znać miejsca, w które zwyczajowo udaje się nasz bliski np. na spacer czy zakupy, wiedzieć jaką garderobę posiada, tak abyśmy potrafili opisać jej wygląd w przypadku zagubienia. Proste rozwiązania i odrobina wyobraźni mogą oszczędzić wiele niepotrzebnego cierpienia. ©P

Wkrótce kolejna rewolucja dla emerytów i rencistów. W 2023 roku mLegitymacja

Przepisy

Tomasz Kazanecki
tomasz.kazanecki@polskapress.pl

Do tej pory legitymacja emeryta i rencisty jest dostępna jedynie w formie fizycznej. Już niedługo to się zmieni. Nowe przepisy pozwolą wszystkim uprawnionym do pobierania emerytury i renty na legitymowanie się korzystając z publicznej aplikacji mobilnej. Kiedy zmiany wejdą w życie?

Legitymacja emeryta i rencisty jest potrzebna m.in. przy: korzystaniu ze zniżek komunikacyjnych, korzystaniu z ulg związanych z ochroną zdrowia. Jak tłumaczy resort rodziny i polityki społecznej, ze względu na wzrost poziomu informatyzacji społeczeństwa i użytkowników usług cyfrowych konieczne jest rozszerzenie zakresu stosowania publicznej aplikacji mobilnej. Tym samym aplikacja mObywatel zostanie rozszerzona

o usługę mLegitymacji dla wszystkich emerytów i rencistów.

Zmiany wejdą w życie z dniem 1 stycznia 2023 roku. Nie oznacza to jednak, że konieczna będzie wymiana dokumentów. Dotychczas wydawane dokumenty zachowają swoją ważność.

Zarówno mLegitymacja jak i legitymacja emerytura i rencisty jest wydawana przez ZUS. Konieczne jest złożenie wniosku o wydanie takiego dokumentu.

Jego wyrobienie jest bezpłatne.

mLegitymacja będzie dostępna w aplikacji mObywatel i to poprzez nią będzie można potwierdzić swój status. Konieczne będzie zatem dodanie do wirtualnego portfela tego dokumentu. Legitymacja w formie elektronicznej zawierać będzie te same dane, co legitymacja tradycyjna, czyli: imię i nazwisko, rodzaj świadczenia, numer legitymacji, numer PESEL, termin ważności dokumentu. ©P



Tak wygląda wzór mLegitymacji w aplikacji mObywatel

FOT. DZIENNIK USTAW

Z ŻYCIA GWIAZD

CELEBRYCI

Antek Królikowski zamieszkał z dziewczyną

Po rozstaniu z żoną, popularny aktor stara się ułożyć sobie życie z nową partnerką. To prawniczka o imieniu Izabela. - Antek zamieszkał ze swoją nową dziewczyną w apartamencie na nowoczesnym osiedlu na warszawskiej Woli. Widać, że aktor czuje się tutaj swobodnie. Zdążył już zaprzyjaźnić się z sąsiadami. Iza ma psa, z którym Antek regularnie wychodzi, dzięki czemu udało mu się poznać innych mieszkańców - opowiada informator Pudelka.



FOT. KRISTIAN DOBUSZYŃSKI

CELEBRYCI



FOT. SYLWIA DĄBROWA

Edyta Pazura: to nie była łatwa droga

Żona słynnego aktora jest internetową celebrytką i często dzieli się refleksjami z fanami. Niedawno podsumowała swą karierę na Instagramie. „Przez ostatnie lata sama stworzyłam tutaj bardzo dużą i zaangażowaną społeczność. Poza jakimkolwiek układami, mainstreamem i kółkami wzajemnej adoracji. (...) To nie była łatwa droga, bo sama też wszystko sobie wypracowałam” - napisała.

Sandra Kubicka została mężą

Modelka zamieściła na Instagramie serię zdjęć z sesji, podczas której pozowała w ubraniach zaprojektowanych przez swego partnera - Barona z grupy Afro-mental. „Marzenie staje się rzeczywistością. To pierwsza kampania jego marki, a ja zostałam jego mężą” - napisała. I dodała: - „Tylko dla ciebie jestem w stanie zamienić kanapę i playstation w niedzielę na plan zdjęciowy”.

CELEBRYCI



FOT. SYLWIA DĄBROWA

Anja Rubik pojechała do Lwowa

Kiedy wybuchła wojna w Ukrainie, słynna modelka udała się prosto z pokazu mody w Paryżu na polską granicę, by pomagać uchodźcom. Potem wybrała się z partnerem do Lwowa. Po powrocie udzieliła wywiadu „The Wall Street Journal”. - Kiedy po raz pierwszy zabrzmiały syreny, było to dość stresujące. Trzeciego lub czwartego dnia prawie się do tego przyzwyczajasz. Człowiek to szalone zwierzę. Tak szybko przyzwyczajamy się do różnych rzeczy - stwierdziła.

FILM



Goodbye Berlin

TVP KULTURA 21:00

Maik jest zakochany bez wzajemności w Tatjanie. Przed wakacjami do ich klasy przychodzi Tschick. Zmęczony wydarzeniami w szkole Maik przyjmuje propozycję kolegi i ruszają w podróż

FILM



Prawdziwa historia

TVN 7 21:40

Pisarka Delphine od pewnego czasu cierpi na brak weny. Pewnego dnia poznaje kobietę, która prosi ją o podpisanie książki. Nawiązuje z nią przyjaźń, która okazuje się toksyczna.

FILM



Królowe zbrodni

TVN 22:40

Nowy Jork, rok 1978. Kiedy trzech gangsterów trafia do więzienia, ich żony, biorąc sprawy irlandzkiej mafii w swoje ręce i zaczynają z powodzeniem terrorizować dzielnicę Hell's Kitchen.

FILM



Randki z mordercą

TVP 1 23:25

Nastoletnia córka Jessiki, Tess, poznaje starszego od siebie mężczyznę. Nawiązuje z nim romans. Jessica (Clare Kramer) uświadamia sobie, że partner Tess zaatakował ją dawno temu, gdy była w college'u.

Krzyżówka nr 46

Poziomo:

- część nogi leśnego ssaka,
- rodzice Kaina, Abela i Seta,
- cenny kamień ozdobny,
- poetycki początek dziejów,
- zagrał główną rolę w filmie „Siedem”,
- ... wosku - w andrzejkowy wieczór,
- dziki koń z amerykańskiej preri,
- złotenniczka segregacji rasowej,
- gra kochanków na ekranie,
- miłosna przygoda, flirt,
- stoi na czele wydziału szkoły wyższej,
- puchowa część pościeli,
- zgrana grupa przyjaciół,
- wyruszenie w drogę, wyścig,
- jednostka organizacyjna w ZHP,
- cykliczna forma muzyczna,
- Herkules, detektyw z książek Agathy Christie,
- nalewka na ziołach, piotunówka,
- skandynawska opowieść o bogach,
- szósty zmysł, przecucie,
- nieudane zagranie piłkarza.

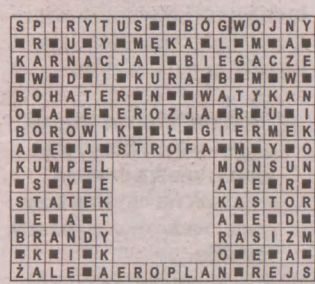
Pionowo:

- dominuje w skorupie ziemskiej,
- syn Priama, króla Troi,
- państwo w Polinezji na Pacyfiku,
- obraza, zniewaga,
- dawny pobór do wojska,



- imię autora powieści „Duma”,
- szlam na dnie jeziora,
- rybożerny ptak wodny,
- chronią stopy przed zimnem,
- skrajna bieda i niedostatek,
- niejeden w książce kucharskiej,
- konkurs na obsadę w filmie,
- ekspozycja w galerii sztuki,
- filmowa rola Marka Perepeczki,
- napój dodawany do zupy,

Rozwiązanie nr 45

GŁOS
DZIENNIK POMORZAwww.gp24.pl
www.gk24.pl
www.gs24.pl

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

Zastępcy redaktora naczelnego
Marcin Stefanowski, Koszalin, tel. 697 770 227
marcin.stefanowski@polskappress.pl
Ynona Husam-Sobecka, Szczecin, tel. 697 770 218
ynona.sobecka@polskappress.pl
Wojciech Frelichowski, Słupsk, tel. 519 503 638
wojciech.frelichowski@polskappress.pl

Dyrektor drukarni
Stanisław Sikora, tel. 602740087
s.sikora@pprint.pl
Dyrektor działu marketingu
Robert Gromowski, tel. 502 339 113
robert.gromowski@polskappress.pl

Dyrektor działu reklamy
Ewa Żelazko, tel. 500 324 240
ewa.zelazko@polskappress.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@polskappress.pl,
reklama.gk24@polskappress.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@polskappress.pl,
reklama.gp24@polskappress.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@polskappress.pl,
reklama.gs24@polskappress.pl

ODDZIAŁY
Szczecinek ul. Płac Wolności 6, 78-400 Szczecinek,
tel. 94 374 88 18, fax 94 374 23 89
Stargard ul. Wojska Polskiego 42, 73-110 Stargard,
tel. 91 578 47 28, fax 91 578 17 97,
reklama tel. 91 578 47 28

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

Polskie Badania Czytelnictwa

PBC
POLSKIE BADANIA CZYTELNICZWA

NAKŁAD 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 Bocherński
Dyrektor marketingu
Sławomir Nowak,
slawomir.nowak@polskappress.pl
Dyrektor kolportażu
Karol Wlazioł
karol.wlazioł@polskappress.pl
Agencja AIP
kontakt@aip24.pl
Rzecznik prasowy
Adrian Majchrzak, tel. 22 201 44 38,
adrian.majchrzak@polskappress.pl

Foremniak: Wcieliłam się w rolę kobiety, która jest przeczołgana przez los

Robert Migdał
r.migdal@gazeta.wrocl.pl



Rozmowa

Z Małgorzatą Foremniak, aktorką, która w filmie „Sonata” zagrała mamę Grzegorza Płonki, pianisty nazywanego „Nikiforem fortepianu”.

Rola Małgorzaty Płonki, matki głównego bohatera filmu „Sonata”, to jedna z najtrudniejszych w pani karierze?

Trudno mi jest porównywać role, które zagrałam. Na przykład dla mnie trudną rolę - technicznie, fizycznie i psychicznie - była rola w filmie „Avalon”...

...Który wiele lat temu był realizowany we Wrocławiu.

To było 40 dni zdjęciowych. Dzień po dniu, w bardzo trudnych warunkach, w kostiumach, a na dodatek wszystkie zdjęcia były kręcone pod animację komputerową. Pamiętam taki moment, kiedy w filmie przechodzę z jednego świata do drugiego - z wirtualnego do realnego - i zostaje zabity mój przyjaciel, bardzo bliska mi osoba. Musiałam w odpowiednim momencie zapłakać - reżyser zażyczył sobie zobaczyć moje łzy trzy sekundy po słowie „akcja”. Zrobiłam to, ale potem były powtórki. A trzymanie tego napięcia, tych emocji w środku - bo to przecież ze środka muszą wyjść łzy - było bardzo trudne. I takich scen miałam w „Avalon” wiele - ten film to było dla mnie potężne wyzwanie.

W „Sonacie” miała pani zupełnie inne.

Musiałam zagrać postać kobiety, która ma skomplikowane życie. Wcieliłam się w rolę kobiety, która jest przeczołgana przez los i - co najważniejsze - istnieje naprawdę. Musiałam zbudować postać prawdziwie, autentycznie - to była wielka odpowiedzialność, ale też i wielka obawa, czy to mi nie przeszkodzi zbudować „swojej Małgosia”. Nikt z nas nie chciał, żebym odtwarzała tę postać jeden do jednego, ale zależało mi również, żeby Małgosia Płonka, która obejrzysz siebie na ekranie,



„Wcieliłam się w rolę kobiety, która istnieje naprawdę”



Film „Sonata” opowiada historię Grzegorza Płonki

nie poczuła się dotknięta. Chciałam, by poczuła się spełniona, a przy okazji może coś odkryła, zrozumiała o sobie. Zależało mi, żeby prawdziwa Małgosia - oglądając, jak ją zagrałam - odczuła satysfakcję, że oddała swoje życie aktorce.

Ta rola była pewnie też trudna dlatego, że musiała pani bardzo uważać, żeby nie przerysować swojej bohaterki, żeby nie dodać jej od siebie za dużo emocji, gestów.

Tak, musiałam uważać, żeby nie przekroczyć tej granicy. A granica w graniu takiej roli, w filmie o takim klimacie, jest bardzo, bardzo cienka. Uważałam, żeby nie zagrać za bardzo, żeby nie „przebrać” postaci - bo niekiedy wystarczy jedna scena, reakcja, czy dialog i postać dla widza przestaje być autentyczna.

W tym filmie przeszła pani przemianę fizyczną - chodzi pani w workowatych ubraniach, w gigantycznych okularach

na twarzy, które odgradzają panią od reszty świata.

Małgosia musi tak wyglądać. Ona zapomniała o swojej kobiecości. Stała się matką-tarczą i wojowniczką. Kobiecość nie jest jej potrzebna, bo by ją tylko osłabiała, dlatego ukryła się w tych wielkich koszulach, w za dużych spodniach, butach i ukryła twarz za wielkimi okularami. Jest „dla kogoś”, nie dla siebie.

„Sonata” kipi od emocji, a pani w tym filmie jest jedną, wielką emocją, a jednak na ekranie trzyma to wszystko w ryzach, w sobie.

Musiałam być w tym filmie osobą trochę wyalienowaną.

Musiałam zbudować postać prawdziwie, autentycznie - to była wielka odpowiedzialność, ale też i wielka obawa

waną, odcięta, trochę z innego świata - jak ten Grzesia, którego matkę grałam.

Przygotowując się do filmu, zamieszkała pani, razem z Łukaszem Simlątem, który gra pani filmowego męża, w domu państwa Płonków, razem z nimi, na cały tydzień.

Wprowadziliśmy się do nich na końcu, kiedy mieliśmy już dużo informacji - przede wszystkim bardzo dobrze „przerobiony” scenariusz. Scena po scenie przeżywaliśmy go wcześniej. Niemal od razu okazało się, że tak naprawdę nie omawialiśmy scenariusza, tylko już zaczynamy grać swoje postaci. Gdy uruchomiłam swoją postać przy próbach czytanych do filmu, nagle mój organizm odczuł, że pewne sceny nie są grane we właściwym momencie, że jeszcze na to nie pora. Dlatego przedstawialiśmy kilka z nich i na bieżąco tworzyliśmy nowy tor opowiadania historii. Mieliśmy bardzo dużo prób, bardzo dużo czasu spędziliśmy na „rozgrzaniu” tych naszych postaci, tego ich wewnętrznego świata, a to nie było proste.

Dlaczego?

Rodzina Płonków jest wyjątkowa, jedyna w swoim rodzaju. Każdy z nich jest charakterny, każdy ma swój świat - oni trzymają się razem, ale tworzą mieszaninę wybuchową, choć bez siebie nie mogą żyć. Chcieliśmy dogrzebać się do tej przestrzeni, żeby ją zrozumieć i poczuć: jak to jest tworzyć taką rodzinę, w której wszystko w środku się gotuje, a na zewnątrz dopasowuje. Dlatego każdy z nas, oddzielnie dla postaci, którą tworzył, i wspólnie - kiedy na planie tworzyliśmy rodzinę - rozkładał swojego bohatera na czynniki pierwsze, żeby później osiągnąć taki efekt, jaki widać w filmie.

Co pani dało mieszkanie z rodziną Płonków przez te kilka dni?

To był moment potrzebny do tego, żeby uruchomić budowanie roli, poczuć ją, zobaczyć. Uczestniczyliśmy w tym ich życiu, siedzieliśmy z nimi i obserwowaliśmy - a nasi kochani Płonkowie zachowywali się

przy nas tak, jak zachowują się na co dzień. I mi o to chodziło - żeby zobaczyć Małgosię Płonkę, kiedy wstaje, kiedy gotuje, kiedy robi sałatkę dla Grzesia, kiedy kłóci się, kiedy dyskutuje, kiedy jest zmęczona. Byliśmy obserwatorami, żeby poczuć rytm ich życia, rytm tej rodziny - to było dla nas, aktorów, bardzo, bardzo ważne.

Jaka była dla pani najtrudniejsza scena w tym filmie? Czy to ta scena przy potoku, kiedy z granej przez panią postaci wylatują emocje?

Tak. Kiedy czytałam scenariusz, tej sceny obawiałam się najbardziej. Mogłam w niej przekroczyć tę granicę, o której panu mówiłam. Silne emocje, targające człowiekiem, nie jest trudno zagrać, ale tu musiałam je utrzymać i sprawić, żeby

Silne emocje, targające człowiekiem, nie jest trudno zagrać, ale tu musiałam sprawić, żeby moja postać nie była inna niż wcześniej

moja postać nie była inna, niż przez resztę filmu. Tę scenę i jej charakter wymyślałam sobie sama. Nie wiem, czy Małgosia tak kiedykolwiek eksplodowała na zewnątrz, ale ja - kiedy zaczęłam tworzyć tę postać, kiedy poczułam tę kobietę, pomyślałam, że chcę coś takiego zrobić, chcę wykrzyczeć pewne emocje. I że to się może udać właśnie w tej scenie. Trochę się obawiałam, jak zareaguje Małgosia Płonka, gdy to zobaczy - czy na przykład nie powie: „Nie, to nie jestem ja”. Ale Małgosia powiedziała: „Ja znam siebie, a ty stwórz swoją Małgosię. Rób, co chcesz”. I w tej scenie przy potoku to jest moja Małgosia, której sama nadałam swój puls.

Przy nagrywaniu doszło do wypadku.

Razem z Michałem Sikorskim, który gra mojego syna - Grzesia - długo próbowaliśmy, bo było ślisko, niebezpiecznie. I Grzesiu miał mnie tylko lekko odepchnąć od siebie, ale kiedy są emocje, to... Michał mnie tak

odepchnął, że upadłam. Uderzyłam się okropnie - byłam przekonana, że mam złamaną rękę. A wiedziałam, że wszystkie kamery są ustawione i jeśli to przerwę, nie wiadomo, czy będziemy dalej kręcić, bo zmieniało się światło... W tym bólu byłam jak w kilku światach: byłam Małgosią Foremniak, aktorką, która zdaje sobie sprawę z tego, co jest na planie, byłam człowiekiem, którego coś boli i nie wie, co się dzieje i byłam Małgosią Płonką, bo nie wyszłam z roli... I pomyślałam sobie: „Ta ręka tak mnie boli, jak bardzo boli mnie życie i niech ten ból zapracuje na to, co z siebie wyrażę”. I wykrzyczałam wszystko, jak w amoku. A potem obmyłam twarz zimną wodą, bo musiał być koniec emocji, a Małgosia Płonka musiała wrócić do domu, pokroić buraki, ugotować rosół...

Bardzo się pani potłukła?

Na ręce była wielka gęsia skórka, na szczęście nie było złamań. Pobolało i przeszło...

Film „Sonata” nie jest tylko o osobie niepełnosprawnej, o miłości do muzyki. To też opowieść o silnej kobiecie.

Małgosia, razem z mężem, to są filary, dzięki którym Grzesio może funkcjonować w tym świecie. „Sonata” to jest film o ludziach, o całej rodzinie, a rodzina Płonków to jest jeden twór. To jest Grzesio, który ma twarz Małgosia, twarz Łukasza, twarz Michała... Myślę, że to jest film o nas - bo przecież każdy z nas może na ekranie, w tej historii, zobaczyć kawałek swojego świata. Każdy z nas miał takie momenty, kiedy czuł się wyalienowany, wyrzucony z orbity, każdy z nas miał jakieś pragnienia, czasami nie wierzył w siebie, był skreślony przez życie, ale musiał sobie z tym wszystkim poradzić. Ten film jest pełen prawdziwych emocji, prawdziwego odbierania życia, poszukiwania tych dróg. Dlatego trafia do widza i może stać się mu bliski.

I ten daje nadzieję.

Oj tak. Pokazuje, że mimo przeciwności można i trzeba walczyć, bo można zdziałać cuda. ©©

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

■ FINANS/BIZNES
■ NAUKA
■ PRACA

■ ZDROWIE
■ USŁUGI
■ TURYSTYKA

■ BANK KWATER
■ ZWIERZĘTA
■ ROŚLINY, OGRODY

■ MATRYMONIALNE
■ RÓŻNE
■ KOMUNIKATY

■ ŻYCZENIA
■ /PODZIĘKOWANIA
■ GASTRONOMIA

■ ROLNICZE
■ TOWARZYSKIE

Nieruchomości

MIESZKANIA - WYNAJME

SZUKAM pokoju do wynajęcia
Koszalin 793265294

LOKALE UŻYTKOWE - KUPIĘ

GARAŻ w Słupsku, 604913453.

DZIAŁKI, GRUNTY SPRZEDAM

DZIAŁA BUDOWLANA CENTRUM
POŁCZYNA ZDROJU 602742814

GARAŻE

KUPIĘ garaż murowany, 609-499-555.

POŚREDNICTWO

0010382225

OMEGA WYCENY OBRÓT

SŁUPSK, UL. STARZYŃSKIEGO 11

tel. 59 841 44 20;
601 654 572;

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

Handlowe

FILMY, MUZYKA

KUPIĘ PŁYTY GRAMOFONOWE
609 155 327

SPORT I REKREACJA

ROWERY używane tanio 508-436-420.

MASZYNY URZĄDZENIA

KUPIĘ minikoparkę, 609-499-555.

AUTOPROMOCJA

REKLAMA

1910435298

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 wraki, oferujemy
najwyższe ceny, 536079721

AUTO skup wszystkie 695-640-611

Finanse biznes

KREDYTY, POŻYCZKI

POŻYCZKI Związkowiec, 699186581.

Praca

ZATRUDNIĘ

GLAZURA, wykończenia 510125131

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

**PRACA DLA OPIEKUNEK OSÓB
STARSZYCH W NIEMCZACH,
ZAROBKI DO 1800 EURO
MIESIĘCZNIE NA RĘKĘ + 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, SŁUPSK -
509892644

ZATRUDNIMY DO PRACY W SKLEPIE
- KOSZALIN 094/3422660

ZATRUDNIMY pracowników
budowlanych do prac remontowych
wewnętrznych i elewacyjnych.
Oferujemy stabilne zatrudnienie.

Koszalin, tel. 663575281.

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

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

MALOWANIE dachów 788-016-988

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

USŁ. łazienki, hydraulika 696498391.

INSTALACYJNE

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

HYDRAULICZNE, tel. 607703135.

PORZĄDKOWE

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

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

Różne

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

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

Rolnicze

MASZYNY ROLNICZE

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

ZWIERZĘTA HODOWLANE

KURY nioski odchowane 600 539 790

INNE

PASIEKĘ z ulami wielkopolskimi
lub bez uli sprzedam, 792232150

Towarzyskie

MILA Ola. 571384625

REKLAMA

0010453756

Świetny wybór!

Już w piątek, 25 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**

**Czytaj tak,
jak lubisz**

gp24.pl

GP24.pl

telemagazyn.pl

TELEMAGAZYN

Orły bez skrzydeł. Na kogo postawi Czesław Michniewicz?

Tomasz Dębek
Twitter: @T.Debek

Piłkarstwo

Przez lata gra skrzydłami była jedną z najgroźniejszych broni reprezentacji Polski. Dziś w kadrze nie mamy żadnego bocznego pomocnika regulamnie grającego w mocnym klubie. Jakie są opcje selekcjonera?

Przemysław Frankowski, Kamil Grosicki, Konrad Michalak i Przemysław Placheta to czterech nominalnych skrzydłowych powołanych przez Czesława Michniewicza na mecz ze Szkocją (24.03) i Szwecją lub Czechami (29.03). Trudno jednak któregośkolwiek z nich typować do wyjściowej jedenastki na baraże o awans na mistrzostwa świata. Dlaczego? Długość kariery, której gra do niedawna opierała się na skrzydłach, a przez lata młodszy Grosicki z Jakubem Błaszczykowskim siali popłoch wśród rywali, na bokach pomocy panuje taka posucha?

Tłumaczyć można to... ewolucją futbolu. Klasyczni skrzydłowi bywają luksusem, na który trenerzy nie mogą już sobie pozwolić. Coraz częściej widzimy wahadłowców, którzy biegają od jednego do drugiego pola karnego. Często włączają się do akcji ofensywnych, lecz muszą być też skoncentrowani na obronie.

Czy to ze względów taktycznych, czy słabszej formy i konkurencji w klubach nasi skrzydłowi grają ostatnio mało. Frankowski, który jesienią wydawał się ciekawą opcją, w nowym roku mocno obniżył loty. Nie ma argumentów w postaci goli i asyst, zwykle wchodzi z ławki na epizody, a gdy już w sobotę rozegrał cały mecz, według „L'Equipe” był najsłabszy w drużynie Lens.



Do reprezentacji Polski powrócił 33-latek Kamil Grosicki

Placheta na przełomie grudnia i stycznia zaczął dostawać szansę w Norwich, ostatnio znów jednak zniknął z radaru - cztery ligowe mecze przesiedział na ławce (poza tym nie może się pochwalić choćby jedną asystą w tym sezonie). Asem z rękawa Michniewicza ma być Michalak, lecz on też pełni w Konyasporze głównie rolę jokera. W Pogoni odżył Grosicki, jednak cztery gole i tyle samo asyst trudno uznać za dorobek zawodnika wciągającego ligę nosem. Jakie są więc alternatywy wśród zawodników, którzy powołani nie zostali?

Wilki pasuje do Orłów?

Kamil Jóźwiak odbił się od przeciętnej ekipy Championship (gol i cztery asysty przez 1,5 roku) i z Derby trafił do MLS. Damiana

Kądziora po świetnym sezonie w Dinamie Zagrzeb „wypluła” La Liga, a później nie mógł wywalczyć sobie miejsca w średniaku ligi tureckiej Alanyasporze. Po powrocie do Piasta pokazuje się z dobrej strony, ale często gra bliżej środka niż linii bocznej. W ekstraklasie błyszczy Paweł Wszołek, lecz przez pół roku w Unii Berlin nie łapał się nawet na ławkę rezerwową.

Wśród ligowców największe nadzieje trzeba więc wiązać z młodzieżą. Wyróżniającą się postacią jest 19-latek Jakub Kamiński, za którego Wolfsburg zapłacił już Lechowi 10 mln euro. W reprezentacji U-21 Macieja Stolarczyka ostatnio grał on na prawym skrzydle, podczas gdy po drugiej stronie boiska operował Nicola Zalewski. 20-latek

z Romy przekonał do siebie samego Jose Mourinho, który konsekwentnie na niego stawia, a gdy trzeba, stanowczo broni przed krytyką mediów. Wielu dziwiło się, że Zalewski nie dostał powołania od Michniewicza. Może następnym razem?

Na co komu skrzydła?

Problemy ze skrzydłowymi selekcjoner rozwiąże pewnie... nie korzystając z nich. W taktyce 3-5-2 może wystawić dwóch wahadłowców, np. Matty'ego Casha na prawej stronie i Arkadiusza Recę z lewej (a może zaryzykuje z Patrykiem Kunem z Rakowa?). Obaj powinni zapewnić wystarczającą jakość ofensywną. Selekcjoner zapowiedział, że w Glasgow chce wypróbować też ustawienie 3-4-3. W nim bez klasycznych skrzydłowych również da się obyć - linię pomocy mogą tworzyć wahadłowcy i dwaj środkowi pomocnicy ubezpieczający ofensywę składającą się z dwóch „dziesiątek” i napastnika.

Oba warianty mają swoje zalety. Wydawało się, że Michniewicz będzie skłaniał się ku strategii z Piotrem Zielińskim i Sebastianem Szymańskim na „kierownikach”, lecz wobec fantastycznej formy strzeleckiej Roberta Lewandowskiego i Arkadiusza Milika (odpowiednio 15 i 12 goli w 2022 r.) może zdecydować się na grę dwójką w ataku. W odwodzie pozostaje ustawienie z czwórką z tyłu i to pewnie z myślą o nim Michniewicz powołał czterech skrzydłowych.

Braki na skrzydłach nie powinny więc okazać się dla Białych Czerwonych kluczowe. „Turbo” Grosickiego czy dynamikę Michalaka zawsze można wykorzystać w końcowych fazach meczów przy zmęczonych rywalach. Miejmy nadzieję, że Michniewicz będzie mógł to robić z myślą o powiększeniu prowadzenia, a nie odrobianiu strat. ©©



Turniej w Indian Wells Hurkacz zakończył na 1/8 finału

Hubert Hurkacz zaczyna walkę o obronę tytułu

Tenis
Hubert Zdzankiewicz
redakcja@polskapress.pl

Rok temu wrocławianin był bezkonkurencyjny, a triumf w Miami to jeden z jego największych - jak dotąd - sukcesów. Teraz czeka go nie lada wyzwanie, podobnie jak zwycięską w Indian Wells Iga Świątek.

W przypadku tej ostatniej nie jest ono nie do wykonania, bo w historii zdarzały się już przypadki, że jedna osoba sięgała po „Stoneczny Dublet” (wygraną w Indian Wells i w Miami w jednym roku). Wśród tenisistów dokonali tej sztuki np. Roger Federer i Novak Djoković, wśród tenisistek Wiktorija Azarenka i Kim Clijsters...

Łatwo jednak nie będzie, a fakt, że Świątek ma dodatkowo w nogach wygrany pod koniec lutego turniej w Doha, sprawia, że będzie musiała rozsadnie gospodarować siłami. Za chwilę rozpoczyna się przecież ulubiona przez nią część sezonu na kortach ziemnych, którego zwyciężeniem będzie wielkoszlemowy Roland Garros.

W innej sytuacji jest Hurkacz, dla którego ceglana mączka to najmniej (co zresztą widać po wynikach) lubiane miejsce do gry. A do obrony ma aż 1000

punktów w rankingu ATP, bo tyle otrzymuje zwycięzca turnieju na Florydzie. Łatwo nie będzie, nawet biorąc poprawkę na to, że na starcie zabraknie niezaszczonego Novaka Djokovicia, a także Rafaela Nadala, który przegrał finał w Indian Wells z Amerykaninem Taylorem Fritzem i wrócił do Europy, by zregenerować się przed wejściem na ziemie (w jego przypadku to również ulubiona nawierzchnia).

W tegorocznym Miami Open Hurkacz został rozstawiony z numerem ósmym i w pierwszej rundzie ma wolny los. W drugiej jego rywalem będzie Serb Laslo Djere, albo Francuz Arthur Rinderknech. W trzeciej Polak może trafić na rozstawionego z nr 22 Rosjanina (pod neutralną flagą) Asłana Karacewa. Wolny los na starcie ma również rozstawiona z „dwójką” Świątek, której pierwszą rywalką zostanie kwalifikantka, albo Szwajcarka Viktorija Golubic, którą pokonała w lutym w Doha (tracąc jedynego w całym turnieju seta).

W głównej drabince turnieju znalazł się również Kamil Majchrzak, który zagra na początek z Argentczykiem Sebastianem Baezem (66. ATP). Z kolei Magda Linette zaczęła rywalizację w Miami od meczu z Chiną Qinwen Zheng (72. WTA).

Wojna zburzyła także ich kariery, ale nie każdemu łatwo opuścić Rosję

Sport
Tomasz Biliński
tomasz.bilinski@polskapress.pl

Wielu Polaków gra lub (już) grało w rosyjskich ligach w różnych dyscyplinach. Jedni chcą opuścić kraj agresora, drudzy... być może też, ale lepiej, żeby się do tego nie przyznawali.

Mateusz Ponitka rozwiązał kontrakt z Zenitem Petersburg po blisko miesiącach. Wyjaśnił, że tak długo to trwało, bo miał obawy o bezpieczeństwo rodziny, która była z nim w Rosji. - Kwestia zabierania głosu wygląda tam ina-

czej niż u nas - zwrócił uwagę 28-latek kapitan reprezentacji Polski. - Ludzie za protesty przeciwko wojnie byli aresztowani. Nawet w Petersburgu aresztowano przecież 80-latką weterankę wojenną. Uważam, że milcząc, podjąłem najlepszą decyzję, jeśli chodzi o bezpieczeństwo mojej rodziny i swoje.

Z drugiej strony chwilę po najejchaniu Ukrainy przez Rosjan z tamtejszą ligą pożegnał się brat Mateusza, Marcel. - Różnica polegała na długości umowy. Marcel kontrakt z Parmą Perma miał do końca następnego roku. Mateusz z Zenitem w tym sezonie

i dwóch kolejnych - przedstawił trudny negocjacji prezes PZKosz Radosław Piesiewicz.

W obu przypadkach istotną kwestią jest to, że koszykarze mogą kontynuować kariery. Marcel już podpisał umowę w Niemczech ze Skyliners Frankfurt. Mateusz po stresującym okresie wkrótce ma zacząć się rozglądać za pracodawcą. Inaczej jest w przypadku piłkarzy.

Grzegorz Krychowiak chciał rozwiązać kontrakt z FK Krasnodar. Był nawet jednym z liderów grupy obcokrajowców, która negocjowała rozwiązanie umów. FIFA pomogła im tyle, że wpro-

wadziła przepis pozwalający na zawieszenie umów z rosyjskimi klubami i wypożyczenie do końca sezonu. Krychowiak tymczasowo gra więc w AEK Ateny. Ale Sebastian Szymański został w Dinamie Moskwa i nie

Malwina Smarzek-Godek rozwiązała umowę z Lokomotiwem. Kluczem okazali się wspierający agresję Rosji na Ukrainie kibice

wiadomo, jaka będzie jego przyszłość, bo piłkarz milczy. W gorszej sytuacji jest Maciej Rybus. Lewy obrońca Lokomotiwu Moskwa ma żonę Rosjankę i dwoje małych dzieci. Wyjazd jest więc skomplikowany.

Niedawno Rosję opuściła w końcu Malwina Smarzek-Godek, atakująca siatkarskiej kadry i do niedawna Lokomotiwu Kaliningrad. Chwilę musiało trwać, nim udało się rozwiązać umowę, ale było to o tyle trudniejsze, że... przedłużyła ją chwilę przed wojną. Pomogli kibice klubu, którzy podczas domowego meczu wspierali najazd

na Ukrainę, prezentując kartony z literą „Z”, co było podstawą negocjacji, inaczej mogłaby zostać pociągnięta do odpowiedzialności.

Smarzek-Godek już podpisała umowę z Developpressem Bella Dolina Rzeszów. Z kolei do PlusLigi, do Projektu Warszawy, wrócił przyjmujący kadry Artur Szalpuk, który rozpoczął sezon w lidze ukraińskiej. Nie wykluczone, że graczy stamtąd będzie więcej, ale nie tylko Polaków i nie tylko w siatkówce. Do Lecha Poznań wrócił Tomasz Kędziora. Z Legią Warszawa kontrakt podpisał Benjamin Verbić.

Setka dzieciaków startowała podczas mityngu w Słupsku

Jarosław Stencel
jaroslaw.stencel@polskapress.pl



Lekkoatletyka

W słupskim Centrum Lekkoatletycznym odbyły się pierwsze zawody zorganizowane przez AMIL Słupsk w ramach realizacji Słupskiego Budżetu Obywatelskiego „Lekkoatletyka łączy pokolenia”. Ponad 100 startujących dzieci osiągało wspaniałe wyniki przy ogromnym zainteresowaniu rodziców.



Dzieci zaprezentowały się w kilku konkurencjach

Wyniki Pielichy pałantowa 2011-2012 (dziewczyny)

Martyna Weredka, 2012-22,70/21,50/19,00-22,70, Lidia Karpowicz, 2012-21,60/21,80/21,80-21,80, Dorota Smagajenko, 2011-13,20/12,70/11,70-11,70, Pola Odjia, 2012-14,40/15,20/17,40-17,40, Natalia Zgórska, 2011-10,20/11,60/15,00-15,00, Amelia Stupieńska, 2012-13,30/14,10/13,10-14,10, Szweda Jaśmina, 2009-20,90/22,40/20,40-22,40 (PK)

Pielichy pałantowa 2011-2012 (chłopcy)

Szymon Kierzkowski, 2012-27,50/26,50/35,60-35,60, Benjamin Bućko, 2011-25,80/29,70/32,40-32,40, Piotr Zgórski, 2011-26,00/27,80/29,69-29,60, Filip Klinkosz, 2013-29,00/29,50/28,80-29,50, Antoni Boluk, 2011-24,20/28,20/29,00-29,00, Marcin Bogdanowicz, 2012-27,00/22,50/18,00-22,50, Krzysztof Raczyński, 2013-21,20/21,80/20,30-21,80, Aleksander Rokita, 2012-16,80/16,80/20,80-20,80, Bartosz Wróbel, 2012-20,10/17,20/17,50-20,10, Filip Huzarski, 2012-17,10/20,10/16,60-20,10, Jakub Bucewka, 2010-34,00/26,80/30,60-34,00 (PK)

Kula 2009-2010 (dziewczyny)

Nikola Milewska, 2009-8,89/8,76/9,12/9,84-9,84, Oliwia Zwolak, 2010-7,46/8,49/8,68/8,05-8,68, Zuzanna Banasiak, 2009-8,16/8,56/8,31/8,62-8,62, Karolina Zielińska, 2010-6,98/6,39/7,00/7,03-7,03, Dominika Jasiewicz, 2010-6,35/6,79/6,21/6,45-6,79, PK Julia Jaszek, 2007-9,60/9,86/9,57/9,92-9,92

Kula 3009-2010 (chłopcy)

Maxim Arcan, 2009-10,56/*/*/*10,76-10,76, Ignacy Włoszczyński, 2010-11,6/6,80/6,72/7,68-7,68, Igor Zolotar Trzebiatowski, 2010-6,59/7,27/6,59/6,52-7,27, Aleksander Kacprzak, 2010-6,47/6,66/6,46/7,08-7,08, Jakub Golubiec, 2009-6,56/6,66/6,61/7,03-7,03, Wojciech Rosiak, 2009-

6,60/6,06/6,78/6,25-6,78, Oskar Starczyk, 2010-6,59/6,61/6,65/6,20-6,65.

Słok w dal 2011 (dziewczyny)

Lena Klimkowska, 4,03/3,50/3,58/3,68-4,03, Amelia Kaniowska, 3,78/3,60/3,22/3,55-3,78, Hanna Klinkosz, 3,63/3,46/3,50/3,23-3,63, Emilia Rabenda, 3,08/*/*2,74/2,84-3,08, Julia Marszałek, 2,90/*/*2,90/*/*2,90

Słok w dal 2010 (dziewczyny)

Alicja Kędzierska, 3,75/*/*3,25/4,18-4,18, Paulina Woźniak, 3,72/3,85/3,55-3,85, Zuzanna Ostrowska, 3,74/3,54/3,70-3,74, Maja Golebiewska, 3,46/3,66/3,33/3,50-3,66, Emilia Labuda, 3,61/3,61/3,49/3,47-3,61, Iga Krefta, 3,54/3,16/3,14/3,10-3,54, Paulina Nejman, 3,45/3,25/*/*3,40-3,45, Jagoda Zalupe, 3,34/3,12/3,26/2,88-3,34, Maja Polega, 3,25/*/*3,06-3,25, Zuzanna Wyrzykowska, 3,22/*/*2,71/2,80-3,22, Maja Marzenta, 3,23/3,04-3,04, Sara Bogdanowicz, 3,03/2,68/*/*2,67-3,03, Marta Stenka, 2,84/*/*2,44/2,65-2,84, Gabriela Woś, 2,56/*/*2,40/2,08-2,56.

Słok w dal 2009 (dziewczyny)

Maja Gondek, 5,15/4,70/4,71-5,15, Natalia Stasiak, 4,33/4,40/4,22-4,40, Martyna Jabłowska, 4,33/4,33/4,17/4,13-4,33, Dominika Juchniewicz, 3,98/4,07/4,25/4,01-4,25

Słok w dal 2011 (chłopcy)

Igor Gołaszewski, 3,74/3,95/4,20-4,20, Bartosz Kita, 4,07/3,86/3,87/4,09-4,09, Wiktor Szostakiewicz, 3,55/*/*3,70-3,70, Filip Zander, 2012-3,62/*/*3,50-3,62, Franciszek Dziuba, 3,20/*/*3,13/3,27-3,27, Adam Zmety, 2,56/2,66/2,68/*-2,68.

Słok w dal 2010 (chłopcy)

Szymon Kameński, 4,13/4,09/4,25/3,63-4,25, Maksymilian Jandemal, 4,08/4,05/3,90/3,94-4,08, Wiktor Jankowski, 2,50/2,95/*/*3,24-3,24

Słok w dal 2009 (chłopcy)

Maxim Arcan, 4,20/4,88/4,89/*-4,89

60m 2013, dziewczyny

Lena Wiśniewska, 10,21, Ewa Rybak, 10,45, Liwia Tryba, 10,74, Milena Siniewicz, 11,29, Lilianna Kiwior, 11,41, Hanna Jankowska, 12,38

60m 2012, dziewczyny

Weronika Hapka, 9,87, Natalia Czyż, 10,16, Lena Kricka, 10,44, Lidia Karpowicz, 10,46, Julia Dobrowolska, 10,58, Weronika Witzak, 10,69, Oliwia Rudnicka, 10,70, Amelia Dumicz, 10,93, Zofia Ruszczyńska, 11,08, Laura Cholewińska, 11,23, Kinga Chaemal, 11,27, Pola Odjia, 11,41, Helena Sieradzka, 11,67, Marharyta Drozd, 12,07

60m 2011, dziewczyny

Lena Klimkowska, 9,18, Hanna Klinkosz, 9,39, Amelia Kaniowska, 9,76, Julia Marszałek, 10,01, Lilianna Kumpiri, 10,29, Emilia Rabenda, 10,39, Dorota Smagajenko, 10,39.

60m 2010, dziewczyny

Zuzanna Ostrowska, 9,13, Maja Golebiewska, 9,52, Paulina Woźniak, 9,72, Jagoda Zalupe, 9,74, Marta Stenka, 9,98, Paulina Nejman, 10,04, Alicja Kędzierska, 10,13, Iga Krefta, 10,28, Maja Marzenta, 10,58, Zuzanna Wyrzykowska, 10,69, Jaśmina Szweda, 10,69, Sara Bogdanowicz, 10,73, Gabriela Woś, 10,96, Jagoda Lisiewicz, 10,96

60m 2009, dziewczyny

Maja Gondek, 7,99, Dominika Juchniewicz, 8,80, Martyna Jabłowska, 8,83, Natalia Stasiak, 9,24

60m 2013, chłopcy

Albert Kasprzyk, 10,36, Krzysztof Raczyński, 10,80, Jakub Jasiński, 10,83, Antoni Kawalko, 11,10, Borys

Kwapis, 11,19, Phillip Kamiński, 11,27, Antoni Grygorowicz, 11,46, Wojciech Żak, 11,82, Szymon Kostyk, 12,23, Michał Janulis, 12,83

60m 2012, chłopcy

Marcin Bogdanowicz, 9,94, Filip Zander, 10,24, Filip Huzarski, 10,98,

60m 2011, chłopcy

Igor Gołaszewski, 9,01, Wiktor Szostakiewicz, 9,58, Bartosz Kita, 9,63, Benjamin Bućko, 9,87, Antoni Boluk, 10,01, Piotr Zgórski, 10,09, Franek Dziuba, 10,15, Adam Zmety, 10,54

60m 2010, chłopcy

Szymon Kameński, 8,89, Jan Demal, 9,45, Wiktor Jankowski, 10,69

Tor przeszedł 2012/2013 (chłopcy)

Albert Kasprzyk, 2013-24,05, Szymon Kierzkowski, 2012-24,35, Bartosz Wróbel, 2012-24,53, Antoni Kawalko, 2013-24,75, Krzysztof Raczyński, 2013-25,65, Jakub Jasiński, 2013-25,65, Borys Kwapis, 2013-26,98, Phillip Kamiński, 2013-31,19, Antoni Grygorowicz, 2013-32,54, Michał Janulis, 32,87-32,87, Aleksander Rokita, 2012, 34,10s

Tor przeszedł 2012/2013 (dziewczyny)

Weronika Hapka, 2012-23,53, Liwia Tryba, 2013-23,66, Ewa Rybak, 2013-23,82, Natalia Czyż, 2012-23,84, Amelia Stupieńska, 2012-24,17, Lena Wiśniewska, 2013-24,32, Julia Dorowska, 2012-24,84, Lilianna Kiwior, 2013-25,10, Milena Siniewicz, 2013-25,24, Martyna Weredka, 2012-25,25, Lena Kricka, 2012-25,94, Natalia Zgórska, 2013-25,99, Zofia Ruszczyńska, 2012-26,30, Kinga Chabemal, 2012-26,51, Helena Sieradzka, 2012-26,67, Pola Odjia, 2012-26,85, Laura Cholewińska, 2012-26,90, Oliwia Rudnicka, 2012-28,58, Marharyta Drozd, 2012-30,67, Amelia Dumicz, 2012-31,03, Hanna Jankowska, 2014-31,42. © ©



Uczestnicy słupskiej ligi judo

Dużo zaciętych walk w Szkolnej Lidze Judo

Judo

Krzysztof Niekraś
krzysztof.niekraś@polskapress.pl

Towarzystwo Sportowe Judo Gryf Słupsk było organizatorem zawodów w ramach Słupskiej Szkolnej Ligi Judo. W trzecim turnieju tej cyklicznej imprezy aktualną formę sprawdziło 71 młodych zawodników i zawodniczek, którzy wywodziли się z dwudziestu trzech szkół podstawowych Słupska, powiatu słupskiego, Bytowa, powiatu bytowskiego oraz powiatu kartuskiego.

Walki odbyły się w klubowej hali przy ul. A. Madalińskiego w Słupsku i były na dobrym poziomie. Walczący chłopcy i dziewczęta zaprezentowali sporo efektownych i skutecznych akcji. Wszyscy dawali z siebie maksimum wysiłku. Po zakończeniu rywalizacji były wręczone okolicznościowe dyplomy.

W gronie dziewcząt czołowe miejsca w poszczególnych kategoriach wagowych zajęły: waga 28 kg - 1. Kalina Trojanowska (SP Jezierzycze), 2. Natalia Rugala (SP Wrzeszcz), 32 kg - 1. Julia Nowak (SP Smoldzino), 2. Maria Jarynkiewicz (SP 5 Słupsk), 35 kg - 1. Hanna Grzywnowicz (SP 5 Bytów), 2. Hanna Markiewicz (SP Smoldzino), 37 kg - 1. Anastazja Przybyszewska (SP 7 Słupsk), 2. Lena Krugla (SP Łupawa), 42 kg - 1. Sara Mazurczak (SP Wrzeszcz), 2. Nadia Żurawska (SP 1 Słupsk), 46 kg - 1. Anna Pa-

cewicz (SP Kobylnica), 2. Maja Anderman (SP Smoldzino), 50 kg - 1. Julia Szapiej (SP 10 Słupsk), 2. Martyna Piszko (SP Smoldzino).

W stawce chłopców wśród najlepszych w poszczególnych wagach byli: 26 kg - 1. Antoni Kawalko (SP Wrzeszcz), 2. Dominik Jędrzejczak (SP 4 Słupsk), 28 kg - 1. Maciej Wrzesniak (SP Korczewo), 2. Alex Mackus (SP Siemianice), 30 kg - 1. Marcel Wiśniewski (SP Kobylnica), 2. Milan Tsyhanov (SP 2 Bytów), 31 kg - 1. Mihael Kliatskov (SP 7 Słupsk), 2. Wojciech Słomski (SP 6 Słupsk), 32 kg - 1. Mateusz Kurowski (SP 8 Słupsk), 2. Franciszek Marchewka (SP 4 Słupsk), 33 kg - 1. Wojciech Bielawa, 2. Adam Jaworski (obaj SP Siemianice), 36 kg - 1. Michał Kurek (SP 3 Słupsk), 2. Nikodem Kreft (SP 2 Bytów), 37 kg - 1. Igor Pietrzak (SP 10 Słupsk), 2. Jakub Niewiadomski (SP Kobylnica), 39 kg - 1. Kamil Jędrzejczak (SP 4 Słupsk), 2. Ilija Kliatskov (SP 7 Słupsk), 40 kg - 1. Szymon Marcinak (SP 5 Słupsk), 2. Piotr Wilka-Czarnowski (SP Sulęcino), 43 kg - 1. Damian Cyrganowicz (SP 2 Słupsk), 2. Hubert Olejniczak (SP 6 Słupsk), 48 kg - 1. Aleksander Rawski (SP 7 Słupsk), 2. Marcin Gwizd (SP 10 Słupsk), 50 kg - 1. Mateusz Woś (SP Siemianice), 2. Kuba Pacewicz (SP Kobylnica), 51 kg - 1. Dominik Daszkiewicz (SP 2 Bytów), 2. Aleksander Przyborek (SP Korczewo), 56 kg - 1. Dorian Pacuła, 2. Tomasz Piława (obaj SP Kobylnica), 60 kg - 1. Antoni Żuk (SP 10 Słupsk), 2. Bartosz Hórbaczek (SP Pomysk Wielki), 66 kg - 1. Maciej Jerszyński (SP 8 Słupsk), 2. Kuba Pacewicz (SP Kobylnica) (Katoicka SP Słupsk), 92 kg - 1. Natan Labuda (SP 1 Słupsk), 2. Kamil Pacak (SP Korczewo).

Tak wygląda czołówka klasyfikacji drużynowej po trzech turniejach (punktacja jest wspólna dla dziewcząt i chłopców): 1. SP 10 Słupsk - 39 punktów, 2. SP 2 Bytów - 38 punktów, 3. SP Kobylnica - 37 punktów, 4. SP 7 Słupsk - 34 punkty. Ostatni, czyli czwarty rzut ligi zaplanowano na 11 maja (środa) również w Słupsku. © ©

W Koszalinie słupszczanie walczyli ze zmiennym szczęściem

Boks

Krzysztof Niekraś
krzysztof.niekraś@polskapress.pl

W stawce ponad 200 osób w różnych grupach wiekowych byli reprezentanci Słupska z Klubu Bokserskiego Mazur Boxing i Słupskiego Klubu Bokserskiego Energa Czarni, którzy uczestniczyli w ogólnopolskim turnieju Baltic Cup 2022 w Koszalinie. Przez dwa dni stoczono ponad 110 walk. Rywalizacja odbywała się w hali sportowej ILO im. Stanisława Dubois. Słupszczanie wygrywali, ale też przegrywali.

W stawce seniorów w kategorii wagowej do 71 kg Marcin Grzechnik (KB Mazur Boxing) pokonał w walce półfinałowej Marcina Uścińskiego (Fight Club Koszalin) 3:0, natomiast w finale uległ 3:0 Kacprowi Konieczkowi (Lidzbark). Pojedynki finałowe z udziałem podopiecznych dwóch trenerów: Tomasza Mazura i jego brata Mariusza Mazura wśród kadetów - 66 kg: Maksymilian Meger - Wiktor Sysak (Fight Club Koszalin) 3:0; 63 kg: Maciej Strzelecki - Wiktor Osowski (Sako Gdańsk) 1:2; 60 kg: Mikołaj Parchoniuk - Adrian Kochanowski (Orkan Gorzów Wielkopolski)

0:3; 57 kg: Jakub Klimkowski - Gracjan Krzyżanowski (Fight Club) 0:3. Niektóre walki z udziałem przedstawicieli SKB Energa Czarni: 48 kg - młodzik Sebastian Sasko wygrał z Filipem Roesslerem (Skorpion Szczecin); 48 kg - młodziczka Natalia Dominiak przegrała z Amelią Wałęsą (Champion Włocławek); kadeci - 60 kg: Krystian Sasko już w I rundzie zwyciężył przez przewagę koszalinianina Adama Silodowskiego; 75 kg: Mikołaj Mystkowski przegrał z Bartoszem Środą (SMS Szczecin); 57 kg - junior Filip Żuchowski wygrał z Mateuszem Jodko (Lidzbark).



Wielka radość Maksymiliana Megera

W SKRÓCIE

Brydż

Na czele bez zmian

Kontynuowana jest rywalizacja brydżowa O Okno Borńka. Dziewiąty turniej piątego cyklu wygrała para Karina Drobinia-Całka (Wynikółko) - Bogusław Dyk (Zaleskie). Na 2. miejscu była para Sławomir Bziak (Słupska Szkoła Brydża) - Mirosław Całka (Wynikółko). Trzecią lokatę wywalczyła para Krzysztof Materek (Słupsk) - Krzysztof Boniek (Swochowo). Nadal liderują ex aequo K. Drobinia-Całka i B. Dyk, którzy zgromadzili po 116 punktów. Dziesiąty turniej odbędzie się dziś (23 marca) o godz. 17 przy ul. Garmcarskiej 4 w Słupsku. (FEN)