



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
prezydencie Putinie**

STRONA 6

Wojna

Rosyjskie
straty
rosną



**Rosyjskie siły okupacyjne na
Ukrainie mają amunicję i żywność
na nie dłużej niż trzy dni**

STRONA 8



**Proces komendantów obozu harcerskiego
w Suszku rozpocznie się odnowa**

STRONA 4

**Policjanci 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
ajeksander.radomski@gp24.pl



/w «
amptm

Wybrano dziesięć kamienic, które otrzymają finansowe wsparcie od miasta na remonty. Do podziału jest milion złotych. To pierwsza odsłona 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 wystartował na początku roku. Współnoty mogły się ubiegać o 50 proc. wsparcie na remontełwacji, dachu czy fundamentów. W sumie nadeszło 27 podań, z czego dwie propozycje nie spełniły warunków formalnych. Maksymalnie można było ubiegać się nawet o 50. proc. pokrycie kosztów, choć przy jednoczesnym założeniu, że będzie to więcej niż 100 tys. zł. Budżet Programu w 2022 roku wynosi milion złotych, co pozwoliło na przyznanie maksymalnej kwoty dofinansowania dla dziesięciu nieruchomości.

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

Tegoroczna, pierwsza odsłona programu nie jest jedyna. Program współfinansowania remontów ma być kontynuowany. ©@
STRONA 3



Jeśli kamienica jest narożna, tak jak ta, środki 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

Stupsk

Szymon Koseski, zastępca dyrektora naczelnego w firmie Markos z Głobina, 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 Głobina 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 więcej? 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 kabekaes, 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 przyda nam się w sytuacji konfliktu zbrojnego, kiedy nasze domy



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

zaatakują czołgi i rakiety? Nie sądzę. Zapewne nawiazuje pan do projektu Kułaza, 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 nie robią.

Wróćmy do projektu Kuki-za.

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 zaniedbałiśmy rezerwy.

Od czasu do czasu Polacy wzywani są na ćwiczenia. Pandemia to pokrzyżowała, ale każdy z nas może posłużyć opowieści rezerwistów, nie brzmią 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 510026919

Bogumiła Rzeczkowska
bogumiła.rzeczkowska@gp24.pl



KALENDARIUM

23 marca

MS

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

1999

Pistolet WST-94 wszedł na wyposażenie Sił Zbrojnych RP. Topi pierwszy polski wojenny samolot 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

21.03.2022r., godz. 2130

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+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

22.03.2022r., 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	42720 (+)
EUR	4.69750
CHF	43644 (+)
GBP	5.6322 (+)

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

Prenumerata Zadzwon!
94 3401114
8B prenumerata.gdpapolskapress.pl

prenumerata.gp24.pl

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

Wojciech Nowak
wojciech.nowak1@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 cyberzależności. Zjawiska 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, zwróconou uwagę na diagnozowanie cyberzaburzeń u ludzi młodych, a także przeanalizowano relację pomiędzy cyberzależnością a używaniem substancji psychoaktywnych. Zdaniem dr hab. Mariusza Jędrzejko, prof. Wyższej Szkoły Biz-



FOT. SZCZOF PIOTRKOWSKI

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

nesu i Przedsiębiorczości w Ostrowcu Świętokrzyskim skalaproblemu związanego z cyberzaburzeniami oraz cyberzależnością 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 znormatywnym korzystaniem z technologii cyfrowych,

anie 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 wydajesie, że skoro potrafią prowadzić samochód, zmieniać kanały telewizyjne, spędzać czas w centrach handlowych, czy odnosić sukcesy zawodowe, to wystarczy im kompetencji do wychowania dziecka. Otóż nie, nie wystarczy.

Prof. Jędrzejko założył w Józefowie pierwszy 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, mając już znamiona agresji.

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

szymy: „syn/córka krzyczy 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 internetu 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

Ci Lsestnt

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, Kołtątaja 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

Sylvia Lis
sylvia.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-latkę. Następnego dnia z pokrzywdzoną kobietą skontaktował się dzielnicowy, który przeprowadził szczegółowe rozpoznanie sytuacji rodzinnej. 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, podpalaniem 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

159807408

Zostań prenumeratorem!

Oszczędzasz 47 zł*

Prenumerata na 3 miesiące za 44 zł miesięcznie



Gazetę dostarczymy
codziennie
do twojego domu, fo iura,
przeglądaj i czytaj!

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@dzienn9clodz.pl



IAiZ fofli afny

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 Paśko, 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 armagedonem. 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 Paśko 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 niższym szczeblu alertu pogodowego z Gdańska o nawałnicy.

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

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



Zdaniem sędzi Małgorzaty Paśko nie przesłuchano wszystkich

tragicznym skutkiem, a 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 łamały jak zapałki, przerywały linie wysokiego napięcia i zrywały dachy. Strażacy, którzy dotarli do obozu, by udzielić pomocy, zastali przerażający widok: powalone drzewa, zniszczone namioty. ©0

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. ©0

Wspomnienia. Te najważniejsze...

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

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 - Córki. Matki i Kobiety Dojrzałe. Laureatki z każdego miasta 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 ForumKobiecości. 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 ForumKobiecości 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 - Kobięca Twarz 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, przynajmniej. Każdy wiek ma swoje przywileje. Co dobrego widzi Pani w swoim wieku?

Czuje, 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! Zwłaszcza 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 заразиł mnie mój tata. Moim ulubionym autorem jest Eric-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 matka.

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 Kobi-

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 UDZIELAJĄCYCH SIĘ RÓWNIEŻ MNIEJ

- Małgorzata Wosik (Łeba)
- Justyna Danielek (Krojanty)
- Izabela Wenta (Siemkowice)
- 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 kopią, 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. Umieć cieszyć się z drobnych radości i nie zadręczać 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. Pewności 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 Koziestarski
marcin.koziestarski@polskapress.pl

Amerykańscy 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 Psak, odnosząc się do zaplanowanego czwartek szczytu NATO z udziałem prezydenta USA Joe Bidena. Zaznaczyła jednak, że USA nie wysła 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 spotkanie z naszym odpowiednikiem i z pewnością podziękuję mu za wysiłki i pracę Polski, by przyjąć uchodźców - oznajmiła Psak.

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 oczekiwanie 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 instytucji, takie jak OBWE i NATO - już po zakończeniu wojny. Ważnym wątkiem mają być też słowa dotyczące osłabienia Rosji i wzmocnienia społeczeństwa obywatelskiego na Białorusi i w Rosji.

Polska zachęca Unię do jeszcze większych sankcji wobec Rosji

Małgorzata Puzyr

maigorzata.puzyr@polskapress.pl

Htnewm

Premier Mateusz Morawiecki wziął udział w videokonferencji 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 videokonferencji 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 videokonferencji 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 odciecie 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 zagrożenia wspierania inwestycji 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 w sferze moralnej. Trudno polemizować z zasadnością takiego stanowiska - podkreślił. Minister dodał również, że postulat odejścia od węglowodorów pochodzących z Rosji cieszy się „coraz większym zrozumieniem”.

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. Myślę, że w ciągu kilku dni opanuje Ukrainę. Tainwazja jest nie tylko klęską polityczną, ale w dużej stop-



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 odpowiedzialni 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 zniszczonej Warszawy po II wojnie światowej. - Dzisiaj rosyjscy przywódcy zachowują się tak samo jak Hitler, 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.

Z KRAJU



FOT. PAMEL 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 w 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 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, Łęczysku 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)

„Nigdy więcej mokrych plam na bieliźnie!”

DARMOWY ŚRODEK WSPIERA PRACĘ

UKŁADU MDCIUWEGU – JUŻ UD 1. UŻYCIA!



ODBIERZ BEZPŁATNY PREPARAT I ZAPOMNIJ O MIMOWOLNYM POPUSZCZANIU MOCZU

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 ciągłe parcie na pęcherz
- Zdarza Ci się popuszczać moczu 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

Siła 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 wzmacnić mięśnie dna miednicy **naweto 81%.**

Koniec wstydliwych 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 skrzepowania 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.

Miroslaw 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 IŁRA/ - produkty (il<All\ (/efeaja

-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.
Zwykłe połączenie lokalne bez dodatkowych opłat.

*Medal przyznany RevitaPharm w programie Konsumentki 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 23 tys. dzieci z obwodów donieckiego i ługańskiego.



FOT. AP/ASSOCIATED PRESS/EAST NEWS

Najwięcej ofiar śmiertelnych bądź rannych w Kijowie - 58, Charkowie - 40, Czernichowie - 31 i Doniecku - 30. Prokuratura Generalna przekazuje również informacje 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 rozpaczliwego krzyku, informującego, że są cywilami, Rosjanie strzelili w samochód. Rodzice i ich 9-letnia córka zginęli, a 17-letni chłopak został ranny. Kolejną sytuacją jest ostrzelanie i zbombardowanie przez wojska rosyjskie wsi Kostiantynivka.

Zaś w poniedziałek na jeźdźcy ostrzelał autobus ewakuacyjny z dziećmi z Mariupola. Czworo dzieci zostało zabitych, dwójka została ranna - pisze Prokuratura Generalna w Telegramie.

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 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 zabijając rodziców, Federacja Rosyjska pozbawia ukraińskie dzieci opieki rodzicielskiej narażając na życie w Rosji” - czytamy w komunikacie resortu spraw zagranicznych Ukrainy.

Czystka w rosyjskich służbach. Powód oczywisty: Ukraina

Grzegorz Kuczyński
grzegorz.kuczynski@polskapress.pl

Mogł

Rozliczenia za kłopotliwą kampanię przeciwko Ukrainie były tylko kwestią czasu. Dotychczasowe, oczywiście nieoficjalne doniesienia, wskazują, że poki 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, „wojnie światów” z zachodem. Putin mówiło „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 zastręczenia. To sygnał, że Putin zaczął jednak bardziej ufać wojskowemu niż ludziom wywodzącym się z Łubianki? Amozedowodnato, 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 - bona „czarniejście” są oficerowie, którzy od wielu lat mieli z nim bardzo bliskie relacje?

Do aresztu domowego trafił szef 5. Służby FSB i jego zastępca: Siergiej Biesieda i Anatolij Boliuch. Ten drugi kieruje wchodzącym w skład służby Departamentem Informacji Operacyjnej. Informację taką ujawnił Andriej Sołdatow, 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 ukolegów 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 świadczą może orosnącej frustracji Putina przebiegiem wojny. Jednak, co ważne, jegogniewskupiasię 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 Sołdatow brytyjskiemu „The Times”.

ZE ŚWIATA

Noif

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 „popętnił 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 poseriei 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 Wołodymira Zełenskigo - podała agencja Unian. Chcieli oni dokonać zamachu w dzielnicy rządowej i zabić prezydenta Wołodymira Zełenskigo. O zatrzymaniu poinformował na Telegramie dziennikarz Witalij Glagola, 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 Glagola. (MP)

Ukraina twierdzi, że armia agresora ma coraz większe kłopoty

(kraiina)

Anna Piotrowska
anna.piotrowska@polskapress.pl

Rosyjskie siły okupacyjne działające na terytorium Ukrainy posiadają amunicyję 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 dostawcy cysternami samochodowymi.

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

Toniejedynoproblemu 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 opuścił teren operacji”

- poinformowała strona ukraińska.

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

Cały zastrzał jednak ostrzał ukraińskich miast powietrza. - Tyle rakiet zostało skierowanych w nasz kierunek, że człowiek zastanawia się, czy Rosjanie mają mózgu mają pusto w głowie. Zamiast serca, też mają pustkę. I mają pustkę zamiast duszy - mówił prezydent Ukrainy Wołodmyr 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 porożpadzie 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 codzien samą 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 odprawiają nam dłońmi wzrok. Osoby starsze często mają problemy natury reumatologicznej, cierpią na zapalenia stawów. Zazwyczaj owocuje to rezygnacją z rękodzielniczych pasji, takich jak robienie 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 przestronny - mówi pani Irena.

Zajęcia z filcowania na mokro, na których trzeba długorożcierać 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

miejsca. 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 stwarzają 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 codzien 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.

- Stwarzam 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 najedzenie, na ubranie się. Relacje dają powód do wyjścia z domu, pójścia na rower, plener czy do teatru. Na zajęciach są chwaleni i dowartościowywani, częstokrat to nawzajem, widząc wspólną 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

Udawnienia

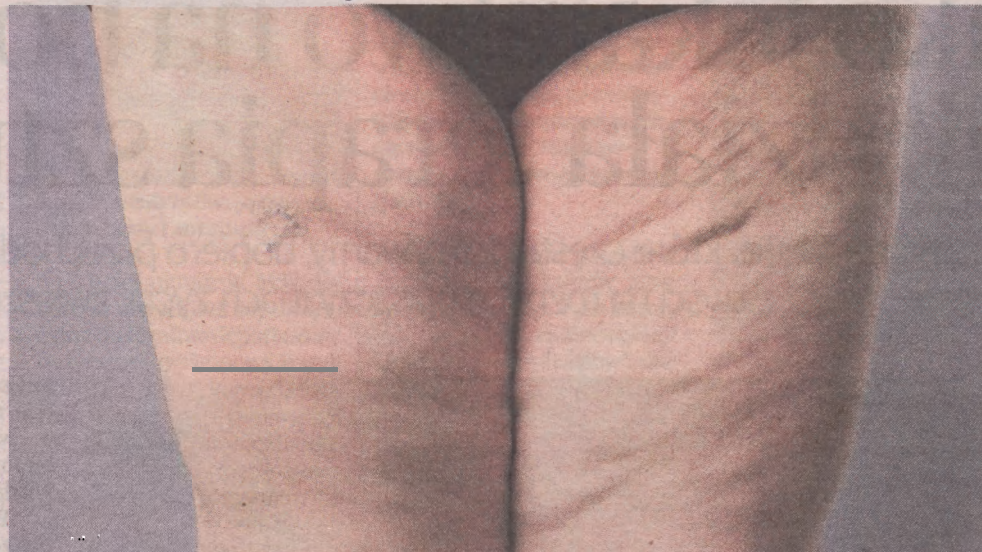
Agata Siemiaszko
agata.siemiaszko@polskapress.pl

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 (i) 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. Wpływa 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 występują przy nich przewlekłe bóle, 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 kilkunastu 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 - powiększenie skóry jest nierównomiernie, 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, atakami 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 nowotworów.



FOT. PIXABAY

MNISZEK LEKARSKI

Korzenie i liście mniszka wykazują najsilniejsze działanie moczopędne, chociaż kwiaty również nadają się do przygotowania naparów. Regularne picie napojów z tej rośliny pomogą zmniejszyć ilość nagromadzonej wody i złagodzić WHB. 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. I taki tym minerałom, spożywanie surowej żurawiny zmniejsza ilość nagromadzonej wody i w naturalny sposób redukuje obrzęki kończyn dolnych.



FOT. PIXABAY

LUBCZYK

Roślina ta korzystnie wpływa na funkcjonowanie układu krążenia, silnym właściwością moczopędną pomaga pozbyć się nadmiaru wody i zmniejszyć obrzęki. Liście lubczyka 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 zmniejsza się obrzęki. 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 krótkie 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 (notorycznym 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 bezbronny noworodka, 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, wcześniaki mogą więc osiągać je nieco później.



– rrmM

Motoryka rozwija się w kierunku od głowy do kończyn. Dziecko najpierw porusza głową, 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 mchy 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 Wiliama 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 uniego tzw. odruch Moro, czyli nagłe iszybkie rozkładanie rączki nóżek na boki pod wpływem silnego bodźca np. głośnego dźwięku czy zmiany pozycji ciała. Jegociąło jest zwinięte w pozycji embrionalnej, jak w łonie matki, adłonie ciasno zaciśnięte. Maluch ma też wzmożone napięcie mięśniowe, które z czasem ustępuje.

•2.-3. miesiąc – dziecko podnosi głowę w pozycji leżącej, rozgląda się. Potrafi przekręcić 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 zotoczeniem, 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 chwyt przedmioty, obejmuje rączkami, ciąga za ubrania, używając przytym chwytu prostego, bezużycia kciuka. Łapie swoje nóżki i przyciąga do buzi. Leżąc na brzuszku potrafi się przesuwac. Niemowlę podpartesiedzi, 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, choditryzymane 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 zinną masą ciała, ma inny temperament, wzrost i wykazuje zróżnicowane temponabywania różnych umiejętności. Należy obserwować jego postępy, sprawdzając, czy zdobywa on kolejne umiejętności według nich oceniać, czy rozwój przebiega prawidłowo. Roczne dziecko powinno już stać pewnie nadwóch 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, mózgi układ nerwowy cały czas się rozwija, co sprawia, że intensywnie odbiera

on bodźce zotoczenia. 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

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 IIK 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 Piererre 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 rozpina 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 XXXL79,95 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 Beautitul 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. granatowy jeans New Zealand r. M — 89,95 euro
117. Sweter na guziki r. brązowy Pierre Cardin r. XXL139,95 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. 3XL-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 Trapper r. 58 - 219,95 euro
151. Bluza r. niebieskie New Zealand r. M - 99,95 euro
152. Kurtka skórzana r. czarny Trapper r. M - 219,95 euro
153. Kurtka skórzana r. szary Trapper r. M - 219,95 euro
154. Kurtka skórzana r. brązowy Trapper r. M - 229,95 euro
155. Kurtka pikowana r. połykający beż Bomboogie r. 36 - 259,95 euro
156. Kurtka pikowana r. połykający 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. połykający 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 zieleń Frieda & Freddie r. 38-199,95 euro
166. Kurtka pikowana r. ciemna zieleń Frieda & Freddie r. 40 -199,95 euro
167. Kurtka pikowana r. połykający 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 zamszowa 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. połykający 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. Kurka 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. XXL - 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. wielotorowego 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 Tigra 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 Chevirex 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 Chevirex r. 38 - 229,00 zł
244. Marynarka r. połykający czarny Drykom for Beautiful People r. 48 -199,95 euro
245. Kurtka skórzana r. brązowy Chevirex r. 50 - 259,95 euro
246. Marynarka r. czarny połykający 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 Tigra 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 Chevirex 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. Kołtąta 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 21 c,

* 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 103*/J1 obr. 13 przy ul. Nowowiejskiej,
- działki nr 38/30 obr. 1 przy ul. Karola Borchardta,
- działki nr 38/49 obr. 1 przy ul. Karola Borchardta,
- 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!

WCIAĞ 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 SL1 S/00035109/7**

**- działka nr 290/4 o powierzchni 478m² 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 0811401153 0000 2175 42001011.**

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.

• KABEL 0 ZŁ

• ANTENA KOSZYKOWA 0 ZŁ

• INSTALACJA ANTENY 0 ZŁ

hi 76 KANAŁÓW THW TV > NYCM

PARTNER CANAL + EWA-SAT

UL. WYSZYŃSKIEGO 1, USTKA, TEL; 690 480 626

PARTNER CANAL+ KROSTV-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. wypłowiata zieleń Closed r. 34 - 199,00 euro
276. Spodnie materiałowe r. wypłowiata zieleń New Zealand r. 50 - 99,95 euro
277. Spodnie materiałowe r. szary Alberto r. 33 - 89,95 euro
278. Spodnie jeansowe r granatowe 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 - i 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. Spodni; jeansowe r. niebieski Baldessarini r. 33 - 139,90 euro
297. Spodnie-jeansowe r. granatowe Baldessarini r. 34 - 139 euro
298. Spodnie jeansowe niebieskie Baldessarini r. 36 - 139,95 euro
299. Spodnie jeansowe r. granatowy Baldessarini r. 40 - 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 Moden GmbH LenbachstraBe 56-58 86529 Schrobhausen 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. Spodpie 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 Braxr. 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 długa 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 melanz 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 melanz 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. czarna 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 Beautiul 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 wełniane r. czarny z paskiem r. brązowo-kremowo-szary Art Shaper Gloves r. L - 39,95 euro
382. Rękawice wełniane r. czarny z paskiem r. brązowo-kremowo-szary Art Shaper Gloves r. XL - 39,95 euro
383. Rękawice wełniane 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 melanz Drykom for Beautiful People r. L - 89,95 euro
397. Szal r. ciemny zielony Mr. Mistor - 39,95 euro
398. Bluza krótki rękaw r. **Gzamy** 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 melanz 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 połyskujący 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. Śpiwór koloru czarno niebieskiego zapinany na zamek błyskawiczny

**Samochód sprzedasz szybciej
niż zaparkujesz**

#zostańwdomu

Tutaj zlecisz 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 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. Bardziej 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 urazowości wypadkowość, a potrafieniu doszpitala nie zawsze osobom starszym 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 ograniczenia sprawności w znaczeniu chorób związanych ze starzeniem się. Należy tu w pierwszej kolejności zwrócić uwagę na odczucie 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, zgubią 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,



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 wszysk do ubrań wierzchnich, czy okryć ziemniem inazwiskiem, 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.

ale też zmęczenie, smutek, czasem może gniew czy irytacja; oraz emocje osoby starszej, schorowanej - unich 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 i 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

radzą przedstawiciele Fundacji ITAKA.

- Warto zadbać, aby osoba starsza wychodząc z domu, miała przy sobie telefon z 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 drobina wyobraźni mogą oszczędzić wiele niepotrzebnego cierpienia.

©®

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

Przepisy

Tomasz Kazanecdi
tomasz.kazanecdi@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

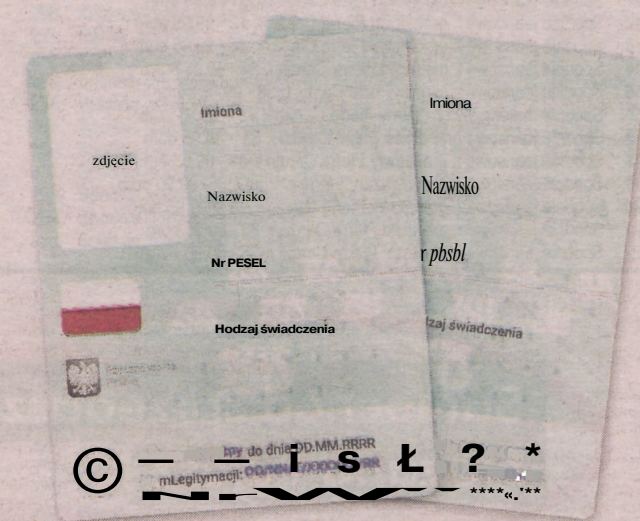
o usługę mLegitymacji dla wszystkich emerytów i rencistów.

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 zawierała będzie te same dane, co legitymacja tradycyjna, czyli: imię i nazwisko, rodzaj świadczenia, numer legitymacji, numer PESEL, termin ważności dokumentu. ©®



Tak wygląda wzór mLegitymacji w aplikacji mObywatel

ZŻYCIAGWIAZD

CELEBRYCI

Antek Królikowski zamieszkał z dziewczyną

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



CELEBRYCI



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. Pozajakimkolwiek układami, mainstreamem i kółkami wzajemnej adoracji. (...) Tonie była łatwa droga, bo sama też wszystkemu sobie wypracowałam” - napisała.

Sandra Kubicka została mużką

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 mojej marki, a ja zostałam jego mużką” - napisała. I dodała: „Tylko dla ciebie jestem w stanie zamienić kanapę i playstation w niedzielę na plan zdjęciowy”.

CELEBRYCI



Anja Rubik pojechała do Lwowa

Kiedy wybuchła wojna w Ukrainie, słynna modelka udała się prosto z pokazumody w Paryż na polską granicę, by pomagać uchodźcom. Potem wybrała się partnerem do Lwowa. Po powrocie udzieliła wywiadu „The Wall Street Journal”. - Kiedy poraz pierwszy zobaczyłam syreny, było to dość stresujące. Trzeciego lub czwartego dnia prawie się do tego przyzwyczaiłam. Człowiek to szalone zwierzę. Tak szybko przyzwyczajam 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.

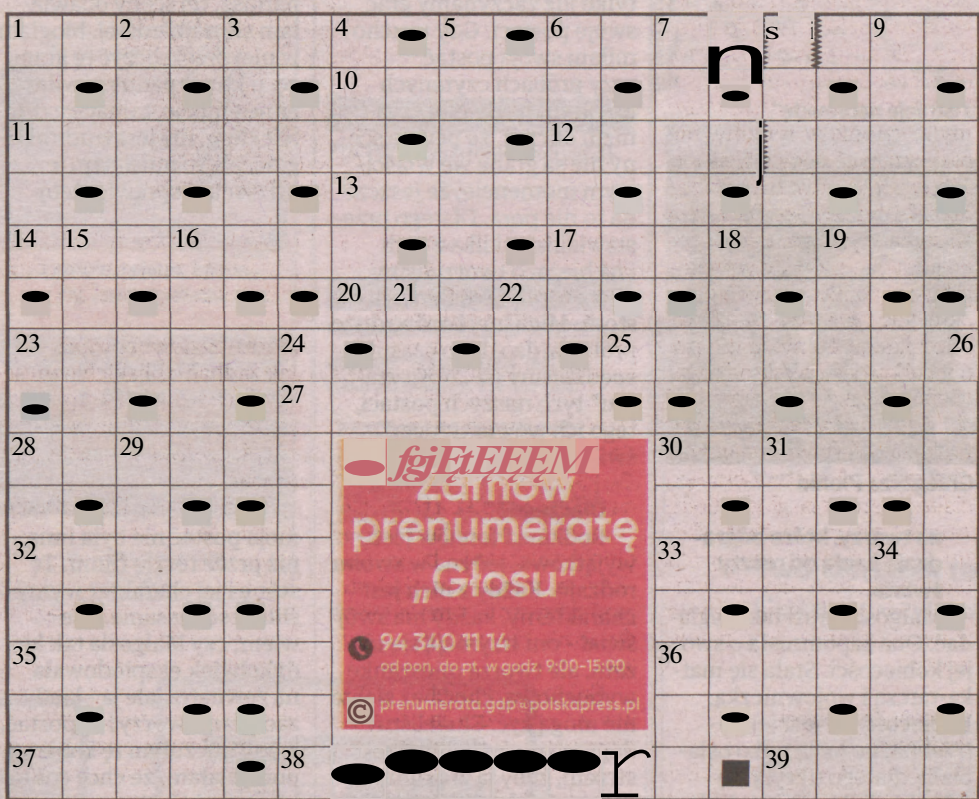
Krzyżówka nr 46

Poziomo:

- część nogi leśnego ssaka,
- rodzice Kaina, Abela i Seta,
- cenny kamień ozdobny,
- poetycki początek dziejów,
- zagrał główną rolę w filmie „Siedem”,
- ... wosku - w andrzejkowej wieczór,
- dziki koń z amerykańskiej preri,
- zwolenniczka segregacji rasowej,
- gra kochanków na ekranie,
- miłośna 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:

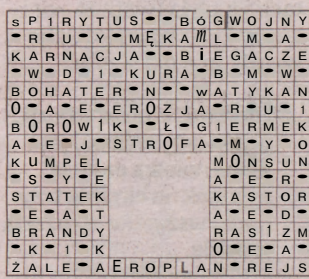
- dominuje w skorupie ziemskiej,
- syn Priama, króla Troi,
- państwo w Polinezji na Pacyfiku,
- obraz, zniewaga,
- dawny pobór do wojska,



- imię autora powieści „Dzuma”,
- szczebel wyżej w karierze zawodowej,
- sytuacja bez wyjścia,
- element fabuły powieści,
- handlowe porozumienie,
- pracownik zakładu włókienniczego,
- ptaki błotne, czczone w dawnym Egipcie,
- roślina spokrewniona z dynią, kalebasa,

- 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



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 zaczynając z powodzeniem terrorizować dzielnicę Hell's Kitchen.

Randki z mordercą

TVP 123:25
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.

HOROSKOP

Wodnik (20.01-18.02)

Nie lekceważ niepokojących sygnałów, jakie wysyła Twój organizm. Horoskop dzienny ostrzega, że drobne dolegliwości mogą w przyszłości skutkować większymi problemami.

Ryby (19.02-20.03)

Nie trać czasu na przekonywanie innych osób do swoich argumentów, jeśli zauważysz, że nie znajdują one zrozumienia. Horoskop na dziś mówi, że wszystkim wyjdzie na dobre.

Baran (21.03-19.04)

Twoje wymagania wobec innych osób będą dzisiaj mocno wygórowane. Horoskop dzienny na środę wyraźnie ostrzega, że taka postawa może zakończyć się sporą awanturą.

Byk (20.04-20.05)

Musisz wykazać się umiejętnością kontrolowania kilku zadań jednocześnie. Horoskop dzienny mówi, że dasz radę, egzamin celujący.

Bliznięta (21.05-21.06)

Nie angażuj się dzisiaj zbyt mocno w życie innych osób. Horoskop na dziś ostrzega, że takie zachowanie może być uznane za wstydliwe.

Rak (22.06-22.07)

Nie licz na zrozumienie dla swoich problemów. Horoskop dzienny na środę mówi, że ludzie będą na nie reagować wzruszeniem ramion.

Lew (23.07-22.08)

Staraj się nie krzyżować dzisiaj swoich szlachetnych uczuciów z uczuciami przesyłanymi przez osoby, za którymi nie przepadasz. Horoskop dzienny mówi, że pozwolił uniknąć sporego awantur.

Panna (23.08-22.09)

Przez cały dzień cechować Cię będzie dzisiaj mocno ograniczone zaufanie wobec innych osób. Horoskop na dziś wyraźnie zapowiada, że dotyczyć to będzie nawet Twoich bliskich.

Waga (23.09-22.10)

Nikt nie odmówi Ci dzisiaj wsparcia, jeśli onie poprosisz. Horoskop dzienny na środę zapowiada, że zrozumienie znajdziesz nawet u tych osób, które za Tobą nie przepadają...

Skorpion (23.10-21.11)

Śmiało możesz mówić o tym, co Ci przeszkadza i dokąd się kierujesz. Horoskop dzienny mówi, że ta otwartość wszystkim wyjdzie na dobre.

Strzelec (22.11-21.12)

Będziesz dzisiaj w doskonałym nastroju przez cały dzień. Horoskop na dziś zapowiada, że Twój stan udzielić również innym osobom. **Koziorożec (22.12-19.01)**
Spadną na Twoje barki dodatkowe obowiązki. Horoskop dzienny na środę mówi, że będzie ciężko, ale da Ci się wszystkim poddać.



wntg24.pl
www.gk24.pl
www.#24.p

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

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

Dyrektor drukarni
Stanisław Sikora, tel. 6027 40087
s.sikora@pprint.pl
Dyrektor działu marketingu
Robert Gromowski, tel. 502 339 113
robert.gromowski@polskapress.pl

Dyrektor działu reklamy
Ewa Żelazko, tel. 500 324 240
ewa.zelazko@polskapress.pl
Prenumerata, tel. 94 340 11 14
Głos Koszaliński - www.gk24.pl
ul. Mickiewicza 24,
75-004 Koszalin, tel. 94 347 35 00, fax 94 347 35 13
tel. reklama: 94 347 35 72,
redakcja.gk24@polskapress.pl,
reklama.gk24@polskapress.pl
Głos Pomorza - www.gp24.pl
ul. Henryka Pobożnego 19, 76-200 Słupsk,
tel. 59 848 81 00, fax 59 848 81 04,
tel. reklama: 59 848 81 11,

redakcja.gp24@polskapress.pl,
reklama.gp24@polskapress.pl
Głos Szczeciński - www.gs24.pl
ul. Nowy Rynek 3, 70-533 Szczecin,
tel. 91 481 33 00, fax 91 481 33 60,
tel. reklama: 91 481 33 92,
redakcja.gs24@polskapress.pl,
reklama.gs24@polskapress.pl

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

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



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
Mirosław Szulc, Członek Zarządu

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

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

Robert Migdał
r.migdal@gazeta.wroc.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 rolą - 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 zaczął 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 Małgosi”. Nikt z nas nie chciał, żebym odtwarzała tę postać jeden do jednego, ale zależało mi również, żeby Małgosia Płonka, która obejrzy 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 zapomniła 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, odciętą, trochę z innego świata - jak ten Grześ, którego matkę grałam.

Przygotowując się do filmu, zamieszkała pani. razem z Łukaszem Simlatem, 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 przeżyaliśmy 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 wymyśliłam 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 złamania. 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 Małgosi, 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 wściekły na siebie, 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: 943473512
Przez internet: ibo.polskapress.pl
W Biurze Ogłoszeń:

Odkł. Izal Kosz: ul. Mickiewicza 24, 75-004 Koszalin, tel. 94 347 3512
Oddział Słupsk: ul. Henryka Pobożnego 19, 76-200 Słupsk, tel. 59 8488103
Oddział Szczecin: ul. Nowy Rynek 3, 71-875 Szczecin, tel. 9148133 67, fax 91433 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
609155327

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 zamieszaniem 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 WSKLEPIE

- 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. łożeni, hydraulika 696498391.

INSTALACYNJE

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

MIŁA 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

Dni Kultury Żydowskiej

Anna Czemy-Marecka
anna.marecka@polskapress.pl



Slupsk

Mk>nodram „Zapiski z wygnania” w wykonaniu Krystyny Jandy zapoczątkował XX Dni Kultury Żydowskiej w Słupsku. W programie projekcje filmów, spotkania i widowisko muzyczne.

Słupski Ośrodek Kultury zaprasza na jubileuszowe, dwudzieste Dni Kultury Żydowskiej.

Program:

o Film „Marzec '68” w reżyserii Krzysztofa Langa - kino Rejs. Projekcje: 25 i 27 marca, godz. 18:00; 26, 29 i 31 marca, godz. 20:15; 29 marca, godz. 13:00; 30 marca, godz. 15:30. Uwaga - 27 marca po seansie debata pomiędzy historykiem prof. Erykiem Krasuckim a filmoznawcą prof. Krzysztofem Kornackim.

Film „Miłość w czasach zagłady” w reżyserii Maya Sarfaty - kino Rejs. Projekcje: 19 kwietnia, godz. 18:00; 20 kwietnia, godz. 20:15; 21 kwietnia, godz. 16:00.

Wydarzenie pod nazwą „Akt dbałości o replikę płotu przysynagogałnego” - ul. Niedziałkowskiego 5, 21 kwietnia o godzinie 12, w 79- rocznicę wybuchu powstania w getcie warszawskim.

Filmy Niedokończona historia „Marzec '68” w reżyserii Jacka Chojckiego oraz „Kredens” w reżyserii Jacoba Dammasa - kino Rejs, 21 kwietnia, godzina



Spektakl muzyczny „Tekhelet” na scenie Polskiej Filharmonii Sinfonia Baltica

18. Po pokazie spotkanie z reżyserem Jacobem Dammasem.

Widowisko muzyczne „Tekhelet” w siedzibie Polskiej Filharmonii Sinfonia Baltica im. Wojciecha Kilara, wykonawca - Sinfonietta Słupska pod dyktando Macieja Banachowskiego, 23 kwietnia, godzina 19.

Bilety:

Spektakl „Tekhelet” - bilety do nabycia w Ośrodku Teatralnym Rondo, ul. Niedziałkowskiego 5a (rezerwacje 59842 63 49).

Seanse filmowe - w kasie kina Rejs przy al. 3 Maja 22 (rezerwacje 507846 243).

Krótką historią Dni Kultury Żydowskiej

- Ośrodek Teatralny RONDO przy ulicy Niedziałkowskiej

ma siedzibę w dawnej kaplicy ewangelicko-augsburskiej, zbudowanej przez mieszkańców przedwojennego Słupska w 1912 roku. Wiedzieliśmy, że w latach 1902-1938 obok „naszej kaplicy” stała Synagoga - opowiada Jolanta Krawczykiewicz, dyrektor Słupskiego Ośrodka Kultury. - W 2001 roku Daniel Kalinowski, profesor słupskiej Akademii Pomorskiej, zapytał, czy z racji sąsiedztwa nie zechcielibyśmy być partnerem w sesji naukowej poświęconej społeczności żydowskiej Słupska. Rok później wspólnie zaprosiliśmy widzów na koncerty i wykłady. Zainteresowanie przerosło nasze oczekiwania. (...) W kolejnych latach Rondo stało się główną siedzibą odbywających

się od 2003 roku regularnie Dni Kultury Żydowskiej. Joanna Katarzyńska jako szefowa słupskiego oddziału TSKŻ niemal przez dziesięć lat była głównym partnerem organizacji DKŻ. Słupskie Towarzystwo Kultury Teatralnej - Teatr Rondo i Stowarzyszenie Kulturalny Punkt Zapalny stały się spadkobiercami doświadczenia i wzięły nas swoje barki pozyskiwanie środków na wartościowe programy kolejnych Dni Kultury Żydowskiej. Od wielu lat dbamy również o materialne ślady pozostałe po społeczności żydowskiej w Słupsku. Odwołując się do dziedzictwa przeszłości, budujemy podwaliny dla przyszłego dziedzictwa. Nie ustaniemy. ©®

INFORMATOR

SANEPID

Słupsk

608205830

Człuchów

791220895

Bytów

736333550

KOMUNIKACJA

Słupsk: PKP 118 000:2219436;

PKS 59 842 4256;

dyżurny ruchu 59 843 71 10;

MZK Słupsk 59 848 93 00;

Lębork: PKS 59 862 19 72; MZK 59 862 1451;

Bytów: PKS 59 822 22 38;

Człuchów: PKS 59 834 22 13;

Miastko: PKS 59 857 21 49.

DYŻURY APTEK

Słupsk

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

Ustka

PODSMOKIEM. ul. Kilińskiego 8, tel.: 59 814-53-95

Bytów

CENTRUM ZDROWIA
ul. Ks. dr Bernarda Sychty 3

Miastko

WRACAM DO ZDROWIA, ul. Dworcowa 3
tel.: 59 857 51 55

Człuchów

PRIMA, ul. Jana Długosza 11

USŁUGI MEDYCZNE

Słupsk:

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny im. Janusza Korczaka, ul. Hubalczyków 1. Informacja telefoniczna 59 846 0100

Ustka:

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

Bytów:

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

Dział Pomocy Doraźnej Miastko,

tel. 59 857 09 00

Człuchów:

Centrum zdrowia, ul. Szczecińska 13,

tel. 59 834 31 42

Miraculum, ul. Grunwaldzka 18,

tel. 59 862 24 77

WAŻNE

Słupsk:

Pociąg 997; ul. Reymonta.

tel. 59 848 06 45; WE f0YfnSJtfl

Pogotowie Ratunkowe 999;

Straż Miejska 986; 59 843 32 17;

Straż Gminna 59 848 59 97;

Straż Pożarna 998;

Straż Miejska i aia 986: Ustka 59 814 67 61 69 7

69 64 98; Bytów 59 822 25 69;

USŁUGI POGRZEBOWE

KaHa, ul. Armii Krajowej 15,

tel. 59 842 81 96, 60 192 8 600 - całodobowo.

Pełna oferta pogrzebowa.

Hemies. ul. Obrońców Wybrzeża 1 (całodobowo), tel. 59 842 84 95, 60 443 44 41. Winda i baldachim przy grobie;

Hades. ul. Kopernika 15,

całodobowo: tel. 59 842 98 91, 60 166 37 96.

Winda i baldachim przy grobie.

Zielen Słupsk Zakład Pogrzebowy,

ul. Kaszubska 3A. tel. 50 252 50 05 - całodobowo.

Pełna oferta pogrzebowa.

POGODA

Krzysztof Ścibor
Biuro Calvu

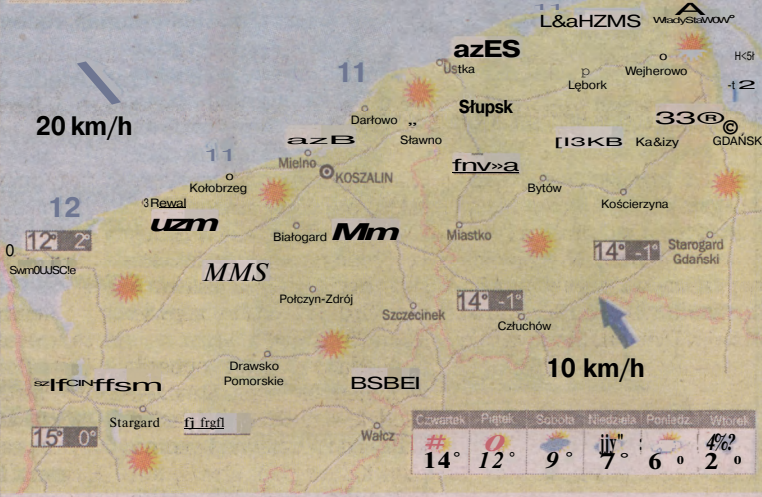
Środa

Pomorzanie cały czas znajduje się w zasięgu wyżu. W ciągu dnia będzie słonecznie i sucho. Temperatura max do 12-15°C. Wiatr słaby z pld.-wsch. W nocy sucho, rano przymrozki. Jutro kolejny słoneczny i przyjemny dzień. Na termometrach max do 12-14°C. Wiatr słaby i umiarkowany z pld.-zach. Na weekend zrobi się chłodniej, lekko poniżej 10°C. W przyszłym tygodniu prognozowany jest powrót zimy.

Pogoda dla Pomorza

Prognoza dla Baltiku
Stan morza (Bft) 1-2
Siła wiatru (Bft) 2-3
Kierunek wiatru SE

1034 hPa



Pogoda dla Poiski



	Dzisiaj	Jutro
Gdańsk	13°	14°
Kraków	18°	13°
Lublin	16°	11°
Olsztyn	13°	13°
Poznań	17°	14°
Toruń	15°	14°
Wrocław	19°	15°
Warszawa	15°	13°

Karpacz	18°	14°
Ustrzyki Dolne	17°	10°
Zakopane	14°	9°

AUTOPROMOCJA



**Czytaj tak,
jak lubisz**

gp24.pl

GP24.pl

Orły bez skrzydeł. Na kogo postawi Czesław Michniewicz?

Tomasz Dębek
Twitter: @TDebek



Piłkarz

Przez lata gra skrzydłami była jedną z najgroźniejszych broni reprezentacji Polski. Dziś w kadry nie mamy żadnego boczno-pomocnika regularnie grającego w mocnym klubie. Jakie są opcje selekcjonera?

Przemysław Frankowski, Kamil Grosicki, Konrad Michalak i Przemysław Płacheta to czterech nominalnych skrzydłowych powołani przez Czesława Michniewicza na mecze ze Szkocją (24.03) i Szwecją lub Czechami (29.03). Trudno jednak któregośkolwiek z nich typować do wyjściowej jedenastki na barażowym mistrzostwa świata. Dlaczego w reprezentacji, której grado 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... ewolucją futbolu. Klasyczni skrzydłowi bywają luksusem, na który trenerzy nie mogą już sobie pozwolić. Coraz częściej widzimy wahadłowych, którzy biegają od jednego do drugiego pola karne. Często włączają się do akcji ofensywnych, lecz muszą być też skoncentrowani na obronie.

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



Do reprezentacji Polski powrócił 33-latek Kamil Grosicki

Płacheta 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 możesz pochwalić choćby jedną asystą w tym sezonie). Asem z rękawa Michniewicza ma być Michalak, lecz on też pełni w Konyasporze główną rolę jokera. W Pogoniodził Grosicki, jednak cztery gole i tyle samo asyst trudno uznać za dorobek zawodnika wciągającego ligę nosem. Jakiesia więc alternatywa wśród zawodników, którzy powołania nie dostali?

Wilki pasuje do Ortów?

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. Popowrócie do Piasta pokazuje się z dobrej strony, ale wciąż gabiżej środka niż linii bocznej. W ekstraklasie błyszczy Paweł Wszołek, lecz przez pół roku w Unii Berlin nie łapał się nawet na ławkę rezerwowych.

Wśród ligowców największe nadzieje trzeba więc wiązać z młodzieżą. Wyróżniającą się postacią jest 19-latek Jakub Kamiński, zaktórego 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 Mourinha, 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 cokomuskrzydła?

Problemy ze skrzydłowymi selekcjoner rozwiąże pewnie... nie korzystając z nich. W taktyce 3-5-2 może wystawić dwóch wahadłowych, np. Mattiego Casha na prawej stronie i Arkadiusza Recę z lewej (może zaryzykuje z Patrykiem Kunem z Rakowa?). Obaj powinni zapewnić wystarczającą ilość ofensywy. Selekcjoner zapowiedział, że w Glasgow chce wypróbować też ustawienie 3-4-3. W nim bezklasycznych skrzydłowych również da się obyć – linię pomocy mogą tworzyć wahadłowi idwajśrodkowi pomocnicy ubezpieczający ofensywę składającą się z dwóch „dziesiątek” inapastnika.

Oba warianty mają swoje zalety. Wydawało się, że Michniewicz będzie kłaniał się strategii Piotra Zielińskiego Sebastianem Szymańskim na „kierownicach”, lecz wobec fantastycznej formy strzeleckiej Roberta Lewandowskiego i Arkadiusza Milika (odpowiednio 15 i 12 goli w 2022 r.) może zdecydować się na grę dwójką wataku. W odwodzie pozostaje ustawienie czwórki z łutopewnie 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 o drabianiu strat. ©



Turniej w Indian Wells Hurkacz zakończył na 1/8 finału

Hubert Hurkacz zaczyna walkę o obronę tytułu

Tennis

Hubert Zdankiewicz
redakcja@polskapress.pl

Rok temu wrocławianin był bezkonkurencyjny, a triumf w Miami to jeden z jego największych – jak dotąd – stricze-SÓWL. Teraz czekają go wielkie wyzwanie. podobnie jak zwycięską w Indian Wells ię 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 dokonał 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 wielkosiemowy 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 nastarcie zabraknie niezastępowanego Novaka Djokovicia, a także Rafaela Nadeła, 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 losna starciema również rozstawiona z „dwójką” Świątek, której pierwszą rywalką zostanie kwalifikantka, albo Szwajcarka Wiktorija Gołubic, którą pokonała w lutym w Doha (tracąc jedyne gowcałym 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 Ojnen Zheng (72. WTA).

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

Sport

Tomasz Bański
tomasz.banski@polskapress.pl

Wielki Polaków grał (już) grał w rosyjskich – a dla różnych dyscyplin. Jedni chcą opuścić kraj agresora, dradzy być może też, ale lepiej, żeby się do tego nie przyznawali.

Mateusz Pomitka rozwiązał kontrakt z Zenitem Petersburga po blisko miesiącu. Wyjaśnił, że tak długo trwałoby, bo miał obawy o bezpieczeństwo rodziny, która była z nim w Rosji. – Kwestia zabierania głosu wyglądała in-

czej niż u nas – zwrócił uwagę 28-latek kapitan reprezentacji Polski. – Ludzie zaproszeni przeciwko wojnie byli aresztowani. Nawet w Petersburgu aresztowano przecież 80-latkę 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 Kiychowiak 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 Ukrainę kibice

wiadomo, jak 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 Developresem 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 tamtąd będzie więcej, a lenietylko Polaków i nie tylko w siatkówce. Do Lecha Poznań wrócił Tomasz Kędziora. Z Legii Warszawa kontrakt podpisał Benjamin Yerbic.

Setka dzieciaków startowała podczas mityngu w Słupsku

Jarosław Stencel
jaroslawstencel@polskapress.pl

Lekkoatletyka

W ramach Kłosa tarta Lekoatletycznym odbył się pierwszy z cyklu AML Słupsk w ramach reafizacji Słupskiego Budżetu Obywatelskiego „Lekoatletyka łączy pokolenia”. Ponad 100 startujących dzieci osiągało wspaniałe wyniki przy ogromnym zainteresowaniu rodziców.



Dzieci zaprezentowały się w kilku konkurencjach

Wydó: Pieczka palantowa 20H-2012 (dziewczyny)

Martyna Wereda, 2012-22*0/2150/19.00-2270, Udiak Kłopotowicz 2012-2150/2180/2X80-2130, Dorota Smagajenko, 2011-13.20/1270/1770-1770, Pola Odija, 2012-14.40/1520/1Z40-17.10. Nata BaZgółska, 2011-10.20/11.10/15X0-15.1X. Amelia Słupńska, 2012-13.30/14.10/13.10-14.10, Szweda Jasmina, 2009-20.90/22.40/20.40-22.40(PK)

PSecza palantom 20TV2012(dfccpy)

Szymon Kierzkowski, 2012-27.50/26.50/35.60-35*0, Benjamin Bućko 2011-25*0/2970/32.40-32.40, Piotr Zgółski 2011-26.00/27.80/29.59-29.60, Filip KŚnosz, 2013-29.00/29*0/28.30-29.50, Antoni Boluk, 2011-24.20/28.20/29/X0-29.00, Marcin Bogdanowicz, 2012-27.0/22.50/18.00-22.50, Krzysztof Raczyński, 20B-21.20/21*0/20.30-21.30, Aleksander Rokita, 2012-16.30/16.30/20.30-20.30, Bartosz Wróbel, 2012-20.10/17.20/17.50-20.10, FBp Huzarski, 2012-17.10/20.10/16*0-20.10, Jakub Bucewka, 2010-34.00/26.30/30*0-34.00(PK)

Kłia 2K 2009-20K (dziewczyny)

Nikola Milewska 2009, 8.39/8.76/9, 12/9.34-9.34, Oliwia Zwotak 20K, 7.46/8, 49/8.8/8.05-8.38, Zuzanna Banasiak 2009-8, 16/8.56/8.31/8.62-8.62 Karolina Zielirska, 2010-6.58/6.39/7.00/7.03-7.03, Dominika Jaskiewicz 2010-6.35/6.79/6.21/6, 45-6.79, PK. Julia Jaszek #07-9160/a8OT9.92-9192

Kłia 3kg 2009-2010(chłopczy)

Maxim Arcan 2009-10.56*/1076-1076, Ignacy Włoszynski 2010-71.1/630/672/768-768, Igor Zolotor 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 2009-6.56/6.66/6.31/7.03-7.03, Wojciech Rosiak 2009-

630/606/678/625-678, Oskar Starecznyk, 2010-6.59/6.31/6*5/6.20-6.65.

Słukwdal 20f (chłopczy)

Lena Klimkowska -403/350/358/338-403, Amelia Kaniowska -378/330/322/355-3, 78, Hanna Kh-kosz -333/3.46/350/323-333, Emilia Rabenda -308*/274234-308, Julia Marszałek -2.90/>X<-230

Słukwdal 2010 (dziewczyny)

Alicja Kędzierska -375*/325/4, 18-4, 18, Paulina Woźniak -372/335/355-335, Zuzanna Ostrawska -374/354/370-3, 74, M*a Gołębiewska -3.46/336/333/330-336, Emilia Labuda -3.61/3.61/3.49/3.47-3.31, Iga Krefta -354/3.16/3.14/3.10-3.54, Paulina Najman -3.45/3.25/3.40-3.45, Jagoda Zalupka -334/3.12/3.26/238-334, Maja Polega -325*/306-325, Zuzanna Wyrzykowska -322*/277/230-322, Maja Marzenta -233/304-304, Sara Bogdanowicz -433/433/4.17/4.8-4.33, Dominika Juchniewicz -338/4.07/4.25/4.01-4.25

Słukwdal 20n (chłopczy)

Igor Gołaszewski -374/335/420-420, Bartosz Kita 407/336/337/409-409, Wiktor Szostakiewicz -355*/370-370, Filip Zander (2012) -332*/350-332, Franciszek Dziuba -320*/3.3/3.27-3.27, Adam Zmety -256/2.66/2.68/-2.68.

Słukwdal 2009 (dziewczyny)

Maja Gondek -5.5/8/47D/47.15.15. Natalia Stasiak -3.42/4.40/4.22-4.40, Martyna Jabłońska -433/433/4.17/4.8-4.33, Dominika Juchniewicz -338/4.07/4.25/4.01-4.25

Słukwdal 20n (chłopczy)

Igor Gołaszewski -374/335/420-420, Bartosz Kita 407/336/337/409-409, Wiktor Szostakiewicz -355*/370-370, Filip Zander (2012) -332*/350-332, Franciszek Dziuba -320*/3.3/3.27-3.27, Adam Zmety -256/2.66/2.68/-2.68.

Słukwdal 2010 (chłopczy)

Szymon Kamelski 4, 13/409/425/333-425 Maksymilian Jandemal 408/405/330/334-408 Wiktor Jankowski -250/295*/324-324

Stokwdal 2009 (chłopczy)

Maxim Arcan -420/438/439/-439 60m 20G, dziewczyny

Lena Wiśniewska -1021, Ewa Rybak -10.45, Liwia Tryba -1074, Milena Siniewska -1129, Lilianna Kiwior -11.41, Hanna Jankowska (2014) -1238

60m 2012 dziewczyny

Weronika Hapka -937, Natalia Czyż -10.16, Lena Kricka -10.44, Lidia Karpowicz -10.46, Julia Dobrowolska -10.58, Weronika Witczak -10.39, Oliwia Rudnicka -10.70, Amelia Dumicz -10.33, Zofia Ruszczyńska H08, Laura Cholewińska -11.23, Kmiop Chaemal -11.27, Pola Odija -11.41, Helena Sieradzka -H37, Marharyta Drozd -12.07

60m 2012 dziewczyny

Lena Klimkowska -9.18, Hanna Kłinkosz -9.39, Amelia Kaniowska -9.76, Julia Marszałek -10.01, Lilianna Kumpin -10.29, Emilia Rabenda -10.39, Dorota Smagajenko -10.39.

60m 2012 dziewczyny

Lena Klimkowska -9.18, Hanna Kłinkosz -9.39, Amelia Kaniowska -9.76, Julia Marszałek -10.01, Lilianna Kumpin -10.29, Emilia Rabenda -10.39, Dorota Smagajenko -10.39.

60m 2012 dziewczyny

Zuzanna Ostrowska -9.8, Maja Gołębiewska -9.52, Paulina Woźniak -9.72, Jagoda Zalupka -9.74, Marta Stenka -9.38, Paulina Najman -10.10, Akcja Kędzierska -10.8, Iga Krefta -10.28, Maja Marzenta -10.58, Zuzanna Wyżyskowska -10.39, Jasmina Szweda -10.39, Sara Bogdanowicz -10.73, Gabriela Woś -10.36, Jagoda Usiewia -10.36

60m 2009, dziewczyny

Maja Gondek -7.99, Dominika Juchniewicz -8.30, Martyna Jabłońska -8.33, Natalia Stasiak -9.24

60m 20B, chłopcy

Albert Kasprzyk -10.36, Krzysztof Raczyński -10.30, Jakub Jasiński -10.33, Antoni Kawałko -11.10, Borys

Kwapis -11.19, Philip Kamiński -11.27, Antoni Giygowia (2015) -U46, Wojciech Żak -11.32, Szymon Kostyk -12.23, Michał Janulis -12.33

60m 2012, chłopcy

Marcin Bogdanowicz -9.54, Filip Zander -10.24, Filip Huzarski -10.38,

60m 2011, chłopcy

Igor Gołaszewski -9.01, Wiktor Szostakiewicz -9.58, Bartosz Kita -9.33, Benjamin Bućko -9.37, Antoni Bołuk -10.01, Piotr Zgółski -10.09, Franek Dziuba -10.15, Adam Zmety -10.54

60m 2010, chłopcy

Szymon Kamelski -8.39, Jan Demal -9.45, Wiktor Jankowski -10.69

100m 2012, 200 (chłopczy)

Albert Kasprzyk, 20B-24.05s, Szymon Kierzkowski 2012-24.35s, Bartosz Wróbel, 2012-24.53s, Antoni Kawałko, 20B-24.75s, Krzysztof Raczyński, 20B-25.35s, Jakub Jasiński, 20B-25.35s, Borys Kwapis, 20B-26.38s, Philip Kamiński, 20B-31.19s, Antoni Giygowicz, 2015-32.54s, Michał Januk, 32.37-32.37s, Aleksander Rokita 2012.34, Kjs

100m 2012, 200 (dziewczyny)

Weronika Hapka 2012-23.53, Liwia Tryba 20B-23.36, Ewa Rybak 20B-23.32, Natalia Czyż 2012-23.34, Amelia Słupńska 2012-24.17, Lena Wiśniewska, 20B-24.32, Maja Dorowokka, 2012-24.34, Lilianna Kiwior, 20B-25.10, Milena Siniewska 20B-25.24, Martyna Wereda, 2012-25.25, Lena Kricka, 2012-25.34, Natalia Zgółska 20B-25.39, Zofia Ruszczyńska, 2012-26.30, Kinga Chabemal 2012-26.51, Helena Sieradzka, 2012-26.37, Pola Odija, 2012-26.35, Laura Cholewińska, 2012-26.30, Oliwia Rudnicka, 2012-28.58, Marharyta Drozd 2012-30.67, Amelia Dunicz, 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 & yf Słupsk było organizatorem zawodów w ramach Słupsk*? Szokowej Ligi Judo. W tym samym turnieju tej cyklu Ecznej imprezy aktualną formę sprawdziło 71 młodych zawodników z zawodniczek, którzy wywodziли się z dwudziestu trzech szkół podstawowych Słupska, powiatu słupskiego i powiatu bytowskiego oraz powiatu kartuskiego.

Walki odbyły się w klubowej hali przy ul. A. Madalińskiego w Słupsku i były nadobrym poziomem. Walczący chłopcy i dziewczęta zaprezentowali sporo efektownych i skutecznych akcji. Wszyscy dążyli do maksimum wysiłku. Po zakończeniu rywalizacji były wręczane okolicznościowe dyplomy.

W gronie dziewcząt czołowieńską w poszczególnych kategoriach wagowych zajęły: waga 28 kg -1. Kalina Trojanowska (SP Jezieryce), 2. Natalia Rugała (SP Wrzeście); 32 kg -1. Julia Nowak (SP Smółdzino), 2. Maria Jarynkiewicz (SP 5 Słupsk); 35 kg -1. Hanna Grzywnowicz (SP 5 Bytów), 2. Hanna Markiewicz (SP Smółdzino); 37 kg -1. Anastazja Przybyszewska (SP 7 Słupsk); 2. Lena Krugała (SP Łupawa); 42 kg -1. Sara Mazurczak (SP Wrzeście), 2. Nadia Żurawska (SP 1 Słupsk); 46 kg -1. Anna Pa-

cewicz (SP Kobylnica), 2. Maja Anderman (SP Smółdzino); 50 kg -1. Julia Szapiał (SP 10 Słupsk), 2. Martyna Piszko (SP Smółdzino).

W stawce chłopców wśród najlepszych w poszczególnych wagach byli: 26 kg -1. Marcin Kawałko (SP Wrzeście), 2. Dominik Jędrzejczak (SP 4 Słupsk); 28 kg -1. Maciej Wiśniewski (SP Końce), 2. Alex Mackus (SP Siemianice); 30 kg -1. Marcin Wiśniewski (SP Kobylnica), 2. Milan Tsyhanov (SP 2 Bytów); 31 kg -1. Michał Kłiatkov (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 (ob. 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. Ila Kłiatkov (SP 7 Słupsk), 40 kg -1. Szymon Mardniak (SP 5 Słupsk), 2. Piotr Wika-Czarnowski (SP Sulejów); 43 kg -1. Damian Cygano-wicz (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 Końce); 56 kg -1. Dorian Pacuła, 2. Tomasz Piława (ob. SP Kobylnica); 60 kg -1. Antoni Żuk (SP 10 Słupsk), 2. Bartosz Horbaczewski (SP Pomysk Wielki); 66 kg -1. Mada Jerszynski (SP 8 Słupsk); 75 kg -1. Miłosz Szrajda (Kat. Ma SP Słupsk); 92 kg -1. Natan Labuda (SP 1 Słupsk), 2. Kamil Pacak (SP Końce).

Tak wygląda czołówek 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 rzytu ligi zaplanowany na maj (środa) również w Słupsku. @

W Koszalinie stupszczanie walczyli ze zmiennym szczęściem

Boks

Krzysztof Mekrasz

krzysztof.mekrasz@polskapress.pl

W stawce ponad 200 osób w różnych wagach walczyli w ramach Mistrzostw Polski z Klubu Bokserskiego Mazur Boxing Słupskiego i Klubu Bokserskiego Eneiga Czarni. W turnieju uczestniczyli w ogólnopolskim turnieju MBańic Cup 2022 w Koszalinie. Przed dwoma dniami stoczone na ponad 10 walczyli w rywalizacji odbywała się w hali sportowej ILO im. Stanisława Dubois. Słupszczanie wygrywali, ale też przegrywali.

W stawce seniorów w kategorii wagowej 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). Pojedynek finałowy z udziałem podopiecznych dwóch trenerów: Tomasza Mazur 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 zdziwieniem przedstawicieli SKB Energa Czarni: 48 kg - młodziak Sebastian Sasko wygrał z Filipem Roesslerem (Skorpion Szczecin); 48 kg - młodziaczka Natalia Dominiak przegrała z Amelią Wąsą (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

— a

Brydż

Na czele bez zmian

Kontynuowana jest rywalizacja brydżowa O Okno Bońka. Dziewiąty turniej pięciogodzinny wygrała para Karina Drobinia-Całka (Wynkówko) - Bogusław Dyk (Zaleskie). Na 2. miejscach była para Sławomir Zbiciak (Słupska Szkoła Brydża) - Mirosław Całka (Wynkówko). Trzecią lokatę wywalczyła para Krzysztof Materek (Słupsk) - Krzysztof Boniek (Swochowo). Nadaliderują 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. Gamcarskiej 4 w Słupsku, (FEN)