

Program „Nasza wspólna przestrzeń”: Trzy miejsca w Słupsku nabiorą blasku **str. 3**



FOT. LUKASZ CAPAR

Czy gry wideo sprawiają, że dzieci są mądrzejsze? – str. 8  
Utrata siły i masy mięśniowej u osób starszych może oznaczać sarkopenię – str. 9

STRONA  
ZDROWIA



# GŁOS

DZIENNIK POMORZA

## POMORZA

Środa  
22.06.2022

Nr 143 (4691)  
Nakład: 8.970 egz.

www.gp24.pl  
Cena 3,50 zł (w tym 8% VAT)

**Słupsk**  
Nie ustają skargi mieszkańców na system zapisów na wizyty w ratuszu **str. 4**

**Świat** Putinowi brakuje ochotników. Cicha mobilizacja w Rosji **str. 6**

**Kraj** Jarosław Kaczyński odchodzi z rządu. Zastąpi go Mariusz Błaszczak **str. 5**

Nr ISSN 0137-9526

Nr indeksu 348-570



**ŚWIĘTO NA BULWARACH** DZIEŃ GODNOŚCI OSÓB Z NIEPEŁNOSPRAWNOŚCIAMI

# Nauka i praca - dla niepełnosprawnych są tak samo ważne jak dla zdrowych

Grzegorz Hilarecki  
Słupsk

Na Bulwarach nad Słupią odbyły się wczoraj obchody Dnia Godności Osób z Niepełnosprawnością Inteligencją. Pracujący w Słupsku z takimi osobami podkreślają, że w naszym mieście są one normalnie odbierane, a nie izolowane.

Co prawda w kalendarzu święto z tej okazji przypada 5 maja, ale w Słupsku w tym roku wyjątkowo imprezę zaplanowano na 21 czerwca. Organizatorem było Polskie Stowarzyszenie na Rzecz Osób z Niepełnosprawnością Inteligencją Koło w Słupsku, a patronat nad wydarzeniem objęła prezydent Słupska Krystyna Danilecka-Wojewódzka.

Bulwary od Miejskiej Biblioteki Publicznej po ulicę Partyzantów były pełne ludzi już od godziny 11. Wszystko zostało podzielone na strefy. Obok biblioteki były stoiska z jedzeniem. Darmowe i pyszne ciasta oraz grochówka wydawana przez wolontariuszy cieszyły się powodzeniem.

Na kładce w strefie nauki dzieci wraz z opiekunami rozwiązywały zadania, ucząc się. - Cieszę się, że mogłam tu być z moim Michałem. Dobrze się bawimy - powiedziała nam mama słupszczanina.

Obok była strefa rękodzieła, gdzie spod ręki opiekunów i dzieci wychodziły cuda.

Natomiast w Parku Powstańców Warszawskich była strefa relaksacyjna, czyli zabawy z wielkimi dmuchanymi i mnóstwem innych atrakcji.

Wioletta Michalska, terapeutka Warsztatu Terapii Zajęciowej Diament przy PSONI Koło w Słupsku: - Impreza odbywa się w trochę innym kontekście, jak w poprzednich latach, dlatego że chcieliśmy, by była szczególna dla



FOT. LUKASZ CAPAR



FOT. LUKASZ CAPAR

osób niepełnosprawnych. Zaangażowaliśmy do występów osoby niepełnosprawne z przedszkoli i szkół integracyjnych z ośrodków takich jak nasz, czyli WITZ-ów, Pierwszego Środowiskowego Domu Samopomocy i ze Szkolnego Ośrodka Wychowawczego w Słupsku. Takich artystów i solistów można było wysłuchać. To jest jeden jedyny dzień w roku, gdy możemy zintegrować osoby niepełnosprawne z dziećmi i dorosłymi zdrowymi. Tak, by mogli poczuć się pełnoprawnymi członkami społeczeństwa. Cieszy nas bardzo, że przyszło tylu ludzi.

Przemysław Laskowski, pracujący z osobami niepełnosprawnymi, podkreśla, że widzi, iż takie osoby są coraz normalniej odbierane w społeczeństwie.

- To się bardzo poprawiło w ostatnim czasie - tłumaczy. - Widzę wielki postęp. Co prawda w każdym stadzie może znaleźć się czarna owca, która zachowa się inaczej, ale to coraz rzadsze. To cieszy. Tak jak i to, że jest coraz więcej projektów i programów dla osób z niepełnosprawnością, że mogą



FOT. LUKASZ CAPAR

się uczyć i znajdować w naszym mieście pracę.

Takie osoby pracują na przykład w Fundacji Przyszań, pierwszym w mieście przedsiębiorstwie społecznym zatrudniającym osoby z niepełnosprawnością intelektualną. Pod-

opieczni podkreślają, że najważniejsze jest dla nich to, że mogą na siebie zarobić i usamodzielniać się finansowo od rodzin. Pracujący z nimi instruktorzy podkreślają, że trzeba tylko przełamać tabu i okazuje się, że można wspólnie się porozumieć.

Z drugiej strony, ci, którzy pracują z dziećmi, mówią, że tu wszystko zależy od ich rodziców, ich zaangażowania, kreatywności i chęci. Widać to było w czasach Covidu. Wtedy część podopiecznych, którzy zwykle pięć dni w tygodniu mieli zajęcia przy ulicy Długosza w Słupsku, przechodząc na nauczanie zdalne, nic w domach nie robiło. - Podejście rodziców przekłada się czasem na podejście dzieci do życia w społeczeństwie - mówią terapeuci.

W integracji bardzo pomagają takie imprezy, jak wczorajsza na Bulwarach.

\*\*\*

Dzień Godności Osób z Niepełnosprawnością Inteligencją oraz Europejski Dzień Walki z Dyskryminacją Osób Niepełnosprawnych obchodzone są co roku 5 maja. Święto zostało zapoczątkowane we Francji na początku lat 90. ubiegłego wieku.

Celem obchodów tego Dnia jest zwrócenie uwagi społeczeństwu na problemy i wyzwania, z którymi na co dzień mierzą się osoby z niepełnosprawnością intelektualną. ©



# Jutro w naszej gazecie Pod paragrafem

● Jak Polska Ludowa walczyła z plagą bimbrowstwa? Na ogół, mimo propagandowych wysiłków, kompletnie bezskutecznie

## Zamów prenumeratę

Głos Pomorza ☎ 94 340 11 14  
prenumerata.gdp@polskapress.pl  
prenumerata.gp24.pl

## Oklaski dla Oskara ze szkoły w Nożynie. Zdobył czwarte miejsce w Polsce w pchnięciu kulą

Sylvia Lis  
Gmina Czarna Dąbrówka

**Nauczyciele Szkoły Podstawowej w Nożynie mają powody do dumy. Trzech uczniów pierwszy raz w historii szkoły uczestniczyło w tzw. Mistrzostwach Polski Szkół Podstawowych.**

XXVIII Ogólnopolskie Finały Czwartków Lekkoatletycznych odbyły się w Łodzi. Trzech uczniów szkoły w Nożynie w gminie Czarna Dąbrówka pierwszy raz w historii szkoły uczestniczyło w rozgrywkach się w ich ramach Mistrzostwach Polski Szkół Podstawowych.

Pierwszego dnia wystartował Wojtek Szymlek w rzucie piłeczką palantową. Rzucając nią na odległość 41 metrów, ustanowił swój rekord życiowy. Uplasował się z tym wynikiem na 18. miejscu.

W niedzielę do startu ruszył Marcin Chomacki. W rewelacyjny sposób wygrał swoją serię, uzyskując rekord życiowy i szkoły! Uplasował się na 12. miejscu w bardzo wymagającym biegu na 1000 metrów,

przy mocno upalnej pogodzie w stawce 50 zawodników.

Również w niedzielę wystartował Oskar Sadowski w pchnięciu kulą.

- Zaskoczył wszystkich, ponieważ w mocno obsadzonej stawce zawodników uplasował się na 4. miejscu! Wszyscy byli zaskoczeni, że Oskar pierwszy raz miał kulę w kwietniu i uzyskał taki wynik - cieszą się nauczyciele z Nożyna. - Niektórzy trenowali rok, aby móc się zbliżyć do wyniku 10 metrów. A Oskar posłał kulę na odległość 10,58 m! Do medalu zabrakło czterech centymetrów. Oskar do przedostatniej próby zajmował 2. miejsce. Niestety, bardziej doświadczeni zawodnicy w ostatnich próbach przetrzucili wynik Oskara, spychając go na 4. miejsce. Jest to wielki sukces dla naszej szkoły. Gratulujemy i trzymamy kciuki za dalsze sukcesy. Od września wracamy do rywalizacji miejskiej. Marcin i Wojtek będą mieli okazję wystartować za rok. Liczymy również na pozostałych uczniów. Mamy nadzieję że pojadą z nami na kolejny XXIX finał Czwartków Lekkoatletycznych. ©©



Oskar Sadowski kulą rzuca od niedawna, a już zajął wysoką, czwartą lokatę w ogólnopolskich zawodach

## DYŻURNY GP

Na naszych Czytelników czekamy w redakcji „Głosu Pomorza” w Słupsku przy ulicy Pobożnego 19 oraz pod numerem telefonu 510 026 919

Bogumiła Rzeczkowska



## KALENDARYUM

### 22 CZERWCA

**1792** Król Stanisław August Poniatowski ustanowił Order Virtuti Militari.  
**1815** Powtórna abdykacja cesarza Napoleona Bonaparte'go.  
**1920** Amerykanin Charles Strite złożył wniosek patentowy na toster z automatycznym wyrzutem grzanek.  
**1921** Rada Ligi Narodów przyznała polskiemu okrętom wojennym prawo pobytu w porcie gdańskim oraz zezwoliła na założenie na Westerplatte wojskowej składnicy tranzytowej.  
**1941** Atak Niemiec na ZSRR.

## LOTTO

### 20.06.2022, GODZ. 21.50

**Multi Multi:** 3, 4, 12, 25, 30, 42, 43, 44, 48, 54, 56, 59, 61, 63, 64, 65, 68, 69, 70, 79 Plus 61;  
**Ekstra Pensja:** 4, 5, 12, 31, 32 +3;  
**Ekstra Premia:** 12, 17, 20, 29, 32 +2;  
**Mini Lotto:** 1, 11, 18, 20, 22  
**Kaskada:** 1, 6, 9, 10, 12, 15, 16, 17, 18, 19, 22, 23;  
**Super Szansa:** 4, 6, 5, 9, 0, 3, 6  
**21.06.2022, GODZ. 14**  
**Multi Multi:** 6, 10, 11, 14, 18, 21, 22, 28, 30, 37, 43, 46, 50, 56, 58, 62, 64, 65, 70, 73 Plus 43  
**Kaskada:** 2, 3, 5, 7, 9, 10, 11, 15, 17, 19, 22, 23  
**Super Szansa:** 1, 5, 6, 2, 0, 7, 7

## WALUTY 21.06.22

|     |            |
|-----|------------|
| USD | 4,4630 (+) |
| EUR | 4,6951 (+) |
| CHF | 4,6223 (+) |
| GBP | 5,4971 (+) |

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

## Kolorowa jesień życia bez nudy i samotności



Od lewej prezes Władysława Graniak i Barbara Paszkiewicz, założycielka UUTW

Bogumiła Rzeczkowska  
Ustka

**Z humorem i na wysokim poziomie Ustecki Uniwersytet Trzeciego Wieku „Żyć kolorowo” świętował zakończenie roku. Honorowym Prezesem została jego założycielka Barbara Paszkiewicz.**

W poniedziałek w Domu Kultury w Ustce odbyło się uroczyste zakończenie roku akademickiego 2021/22. Słuchacze Usteckiego UTW „Żyć kolorowo” pokazali swoje wszechstronne talenty artystyczne - malarskie, muzyczne i aktorskie. Uroczystość rozpoczęła się od zwiedzania wystawy, na której znalazły się obrazy Urszuli Tomczak, Stanisławy Basiak, Zofii Komorek, Anny Kozłowicz, Danuty Dawidowicz, Urszuli Wach-Kowalczyk, Haliny Gołgowskiej, Haliny Chmielak i Aliny Auguścik.

Słuchaczy i gości powitała prezes zarządu Usteckiego UTW Władysława Graniak, a następnie przemawiali przedstawiciele władz samorządowych. Nie obyło się też - jak na uniwersytecie - bez wykładu. Słuchacze dowiedzieli się od dr Małgorzaty Mastalerz-Krystjańczuk z Akademii Pomorskiej, jak dawniej na Pomorzu spędzano czas wolny.

Najważniejszym fragmentem uroczystości zakończenia roku było nadanie tytułu Hono-

rowego Prezesa Usteckiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku „Żyć kolorowo” jego założycielce Barbarze Paszkiewicz za wybitne zasługi środowiska senioralnego w Ustce.

Prezes zarządu Władysława Graniak długo wymieniała zasługi Barbary Paszkiewicz, która organizowała UUTW w latach 2003-2005, podkreślając jej energię, entuzjazm, operatywność, pomysłowość i zaangażowanie.

- Przez dwanaście lat sprawowania funkcji prezesa udowodniła pani, że ludzie starsi mogą być efektywni, twórcy i niezależni - mówiła Władysława Graniak, zwracając się do Barbary Paszkiewicz. - Stworzyła pani i wprowadziła w życie projekt, który dał nam możliwość ucieczki od starości, samotności i nudy do przeżyć wiedzy, przyjaźni i przygody. Zapisywali się ci, którzy wkrótce odkryli swoje zdolności i odważyli się rozwijać młodzińcze marzenia i pasje. W koleżeńskej wspólnocie zmienił się nasz wizerunek w mieście, w osiedlu, rodzinie, a pani stała się niekwestionowanym autorytetem i cieszy się pani szacunkiem mieszkańców i władz samorządowych. Dzięki pani Ustecki Uniwersytet Trzeciego Wieku stał się wyjątkową organizacją, która daje świadectwo, że jesień życia może być pogodna i jest kolorowa. Tytułem Honorowej Prezes

dziękujemy pani za serce i czas, którymi tak szczerze obdarowywała pani naszą społeczność.

Barbara Paszkiewicz żartem zaznaczyła, że nie ma tyle kartek, ile pani Władzia, ale musi przeczytać nazwiska osób, dzięki którym UUTW powstał i z powodzeniem funkcjonuje od 22 marca 2005 roku. Na długiej liście znaleźli się m.in. Alicja Roguszczyk z opieki społecznej oraz ksiądz Jan Turkiel i Adam Wroński, którzy pierwsi zorganizowali koncert w kościele Zbawiciela i zbiórkę pieniędzy, a także burmistrz Jacek Graczyk - przeznaczył dla UUTW pieniądze, dzięki którym zakupiono stoł i krzesła.

- W marcu 2005 roku wydało się to niemożliwe, że spotkamy się za 17 lat, a jednak marzenia się spełniają - zakończyła Barbara Paszkiewicz.

W części artystycznej na scenie wystąpił zespół wokalny z pięknym repertuarem oraz kabaret Cicho-sza, który świetnie bawił widownię. Po czym ogłoszono zakończenie roku akademickiego. Tak więc 174 studentów seniorów rozpoczęło wakacje. Na wykładach spotkają się w październiku, ale znając ich energię i entuzjazm, nie będą beczynnie odpoczywać. Na ulicach Ustki możemy wypatrywać ich przy okazji różnych uroczystości i bez okazji spacerujących w strojach z epoki. ©©



# nasz REGION

## SŁUPSK

### Za czym kolejka ta stoi?

Nieustannie czytelnicy proszą nas o interwencję w sprawie olbrzymich kolejek w ratuszu. Miasto tłumaczy, dlaczego tak się dzieje, i rozkłada ręce, że nic więcej nie może zrobić **Str. 4**



FOT. CZYTELNIK

## SŁUPSK, USTKA

### Sąd warunkowo umorzył sprawę policjanta

Sąd okręgowy umorzył warunkowo sprawę byłego policjanta z Ustki, oskarżonego o znęcanie się nad żoną i psem. Na główny zarzut dowodów zabrakło. **Str. 4**



# Projekt „Nasza wspólna przestrzeń”. Zobacz, co zmieni się w Słupsku na lepsze

Wojciech Lesner  
Słupsk

**Miasto ogłosiło, że zakończyło się głosowanie na zadania zgłoszone do programu „Nasza wspólna przestrzeń”. Najwięcej głosów uzyskał pomysł na park sportowo-rekreacyjny przy ulicy Riedla.**

Na zadania zgłoszone do programu „Nasza wspólna przestrzeń” mieszkańcy Słupska mogli głosować do 13 czerwca na miejskim portalu internetowym. Łącznie oddano 2068 głosów, najwięcej z nich (1017) uzyskał pomysł parku sportowo-rekreacyjnego przy ulicy Riedla, drugie miejsce zajęła panorama Słupska, czyli schody widokowe na ulicy Górnej (965), na trzecim miejscu uplasowała się Zielona Aleja Wojska Polskiego (456). Jak podaje ratusz, wszystkie zwycięskie zadania zostaną zrealizowane w latach 2023-2024 ze środków pochodzących z „Programu na rzecz zwiększania szans rozwojowych Ziemi Słupskiej na lata 2019-2024”. Na realizację zadań przeznaczone zostanie ok. 1,5 mln złotych.

### Park przy Riedla

Projekt z największą liczbą głosów zakłada, że przy ulicy Riedla powstanie wielofunkcyjne boisko przeznaczone do uprawiania wielu rodzajów

sportu oraz strefa streetworkout z urządzeniami, które umożliwią wykonanie oporowego treningu ciała.

Wraz z budową infrastruktury sportowej, teren dookoła niej zostanie uporządkowany – zostanie zagospodarowany pas dzikiej zieleni, powstaną ławki i kosze na śmieci.

Oprócz tego planowany jest ogródek deszczowy, który poprzez liczne nasadzenia będzie zatrzymywał wodę opadową. Cały projekt ma uatrakcyjnić Dzielnice Zachód.

### Schody na Górnej jak z bajki

Głównym remontu mają doczekać się schody widokowe na ulicy Górnej. Miejsce, które niegdyś było miejscem spotkań wielu słupszczan, popadło w ruinę, przez lata niepoddawane pracom remontowym.

Projekt zakłada nie tylko gruntowną renowację schodów, ale także zagospodarowanie przyległego terenu, co pozwoli na stworzenie punktu widokowego na panoramę Słupska. Miejsce ma ponownie pojawić się na liście atrakcji miasta.

Dodajmy, że schody z Górnej zostały opisane w jednej z ostatnich książek słupskiej baśniopisarki Jolanty Nitkowskiej-Węglarz pt. „Dziewczyna z murala”. Na spotkaniach autorskich autorka mówiła o tym, że to miejsce potrzebuje remontu, żeby zostać jednym z najbar-



FOT. LUKASZ CAPAR

**Schody na ul. Górnej będą punktem widokowym na miasto**

dziei magicznych miejsc w Słupsku.

### Zielona Aleja Wojska Polskiego

Ostatni zwycięski projekt zakłada wprowadzenie zieleni na ulicy Wojska Polskiego i do-

stosowanie jej otoczenia do postępujących zmian klimatycznych. Część z płyt chodnikowych zostanie zastąpiona zielenią, która pochłaniać będzie wodę opadową oraz odizoluje aleję spacerową od jezdni.

### Pieniądze za tarczę

Proces realizacji zwycięskich zadań opisywał na konferencji prasowej Paweł Krzemień z Urzędu Miasta:

- Na te inwestycje mamy środki, które zostały przyznane miastu w ramach tzw. tarczy an-

tyrakiety, rekompensat za tę tarczę. To jest kwota 1,5 mln złotych. Zgłoszono w ramach tego projektu 32 zadania, z tego 22 spełniły warunki formalne. Ostatecznie sześć takich zadań zostało skierowanych do głosowania – podkreślał. - Trzy zadania zostały wybrane do dalszych prac. Zaczniemy więc w formie partycypacyjnej. Najpierw przygotujemy założenia do dokumentacji technicznej, a później czekać nas będzie etap przetargów. Po wyłonieniu wykonawców tych dokumentacji, będzie kolejny etap, kiedy już będziemy planować z mieszkańcami szczegóły tego, co ma zostać na tych terenach wykonane. Jeśli uda nam się w tym roku ten proces dość mocno uskutecznić, to w przyszłym roku te zadania powinny zostać skierowane do realizacji. Wygląda to w ten sposób, że do czerwca kolejnego roku składa się do Wojewody Pomorskiego wnioski o uruchomienie tych transz, które przysługują miastu w ramach rekompensat za tarczę – tłumaczył Paweł Krzemień.

Warto także wyróżnić inicjatywy, które były poddane głosowaniu, ale nie otrzymały wystarczającej liczby głosów. Były to: „Zielone otoczenie bulwarów”, „Zielony międzynarodowy rowerowy szlak R-10”, „Zieleń parkowa w kwartale ulic Piłsudskiego-Sobieskiego-Szczecińska”. ©©

REKLAMA

169807405

# Zostań prenumeratorem!

## Oszczędzasz 50 zł\*

Prenumerata na 3 miesiące za 44 zł miesięcznie



Gazetę dostarczymy  
codziennie

do Twojego domu, biura,  
tam gdzie chcesz!

zamów:

☎ 94 340 11 14

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

✉ email:  
prenumerata.gdp@polskapress.pl

Oferta tylko dla nowych  
prenumeratorów

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



# Długa kolejka w ratuszu. Urząd twierdzi, że nie ma na to wpływu

Grzegorz Hilarecki  
Słupsk

**Słupszczanin, który chciał załatwić sprawę w ratuszu, o 7 rano stanął w kolejce, w której było sto osób! Jak twierdzi, już 3 czerwca nie było możliwości zapisania się na wizytę przez Internet.**

Słupszczanin stanął się w ratuszu rano 15 czerwca. Wcześniej chciał zapisać się na wizytę przez Internet. Twierdzi, że już 3 czerwca nie było takiej możliwości. Nie było wolnych terminów do końca czerwca. Co ciekawe, 15 czerwca zdobył jeden z ostatnich biletów i sprawę załatwił. Dziwi się jednak, że tak wygląda to dzień w dzień i wielu innych czekających w kolejce mówiło, że musieli wziąć wolne w pracy, by załatwić urzędową sprawę.

Zapytaliśmy o to w ratuszu. Oto odpowiedź, którą otrzymaliśmy od Moniki Rapacewicz, rzeczniczki UM w Słupsku:

„Dyrektor i Zastępca Dyrektora Centrum Obsługi Mieszkańców (COM) na bieżąco monitorują proces obsługi osób zwracających się do ratusza ze swoimi sprawami z zakresu funkcjonowania COM-u.

Jeśli trzeba, wprowadzane są zmiany/aktualizacje w systemie kolejkowym tak, aby maksymalnie wykorzystać dostępne zasoby wydziału danego dnia. Bezpośrednia obsługa mieszkańców, z uwagi na charakter i wagę spraw obywatelskich, a także ich szczególną wrażliwość, zawsze była i jest priorytetem dla pracowników Wydziału.

Przychodząc do ratusza w celu załatwienia spraw z zakresu np. dowodów osobistych czy wyrejestrowania pojazdu, można: albo pobrać tzw. bilecik



Słupszczanie biorą wolne w pracy, żeby załatwić sprawę w ratuszu

z konkretną godziną z automatu ustawionego na wysokim parterze w budynku przy pl. Zwycięstwa 3, albo rezerwując wizytę w Internecie. Rezerwacje wizyty można dokonać bezpośrednio na stronie miasta.

Zdarza się, że niektóre z usług nie są dostępne. Dzieje się tak ze względu na fakt, że w danym obszarze mieszkańcy dokonali już wszystkich możliwych rezerwacji (z puli dostępnych internetowo miejsc). System kolejkowy umożliwia dokonanie rezerwacji z maksymalnie dwutygodniowym wyprzedzeniem. W dniu 3 czerwca maksymalnym terminem, na jaki możliwa była rezerwacja wizyty, był dzień 20 czerwca.

Dwutygodniowy okres na rezerwację internetową jest z przeciętnym okresem oczekiwania na zamawiane dokumenty komunikacyjne, takie jak prawo jazdy czy stały dowód rejestracyjny.

Na kolejki tworzące się czasami w godzinach porannych nie mamy wpływu, ale z doświadczenia wiemy, także z bezpośredniej pracy Dyrektorów COM, którzy często pomagają sprawnie rozładować kolejkę, że mieszkańcy oczekujący na „bilecik” otrzymują stosowną godzinę, na którą mają przyjść, by załatwić swoją sprawę. Bywa, że nie jest to oczekiwana przez nich godzina, np. konkretnie godzina 10.00, ale patrząc real-

nie, nie ma możliwości, by kilkadziesiąt osób załatwiło sprawę o tej samej porze. Warto też dodać, że każdego dnia Wydział obsługuje ponad 100 osób.

Co do zmian w Centrum Obsługi Mieszkańców, należy wskazać, że zostały wprowadzone. Utworzono dodatkowe stanowisko w referacie ewidencji kierowców. Konieczność utworzenia stanowiska wynikała w związku z wydawaniem nowego (dotychczas nie był wymagany) dokumentu tzw. profilu kierowcy zawodowego oraz karty kwalifikacji kierowcy. Zadanie to wynika ze zmiany przepisów dotyczących wykonywania zawodu kierowcy”. ©©

## Były policjant osądzony. Winny, ale nieukarany

Bogumiła Rzeczkowska  
Zwakondy

**Sąd Okręgowy w Słupsku umorzył warunkowo sprawę byłego policjanta z Ustki, oskarżonego o znęcanie się nad żoną i psem. Na główny zarzut dowodów zabrakło.**

52-letni obecnie Tomasz Sz., policjant z wieloletnim stażem z Komisariatu Policji w Ustce, trafił do aresztu 18 lipca 2020 roku. Prokuratura Rejonowa w Słupsku podejrzewała go o psychiczne i fizyczne znęcanie się nad żoną oraz kierowanie wobec kobiety groźb pozbawienia życia. Zarzucono mu także znęcanie się nad wspólnym psem małżeństwa - przestępstwo z Ustawy o ochronie zwierząt. Do czynów tych miało dochodzić od 2016 roku do lipca 2020 roku.

Tomasz Sz. od początku się nie przyznawał, a w swoich wyjaśnieniach podawał inną wersję wydarzeń niż jego żona.

Sąd Rejonowy w Słupsku aresztował go jednak na dwa miesiące, ale Sąd Okręgowy w Słupsku skrócił o miesiąc ten środek zapobiegawczy. Komendant miejski policji w Słupsku zawiesił funkcjonariusza w czynnościach służbowych,

a pod koniec listopada 2020 roku Tomasz Sz. przeszedł na emeryturę.

Dla zachowania obiektywizmu śledztwo prowadziła Prokuratura Rejonowa w Bytowie. Oskarżony był pod dozorem policji, miał zakaz kontaktowania się z pokrzywdzoną oraz nakaz opuszczenia mieszkania zajmowanego wspólnie z żoną.

We wrześniu 2021 roku Sąd Rejonowy w Słupsku skazał Tomasza Sz. na trzy tysiące złotych grzywny. Sąd zmienił kwalifikację czynów ze znęcania się nad żoną na groźby karalne i naruszenie nietykalności cielesnej, z których część się przedawniła. Stało się tak, ponieważ pokrzywdzona - jako osoba najbliższa - przed sądem skorzystała z prawa odmowy zeznań, co oznaczało brak dowodów z zeznań, które złożyła w czasie śledztwa.

W sprawie pozostały tylko pojedyncze zdarzenia - interwencje policji, do których dochodziło w domu małżeństwa Sz. Taki materiał dowodowy nie dał podstaw do uznania czynów za znęcanie. Oskarżony został uniewinniony z zarzutu znęcania się nad psem, ponieważ informacje te także pochodziły od kobiety. ©©



Tomasz Sz. w lipcu 2020 r. doprowadzany na posiedzenie aresztowe do sądu rejonowego

## LIPNICA



**JUBILEUSZ**  
Ochotnicza Straż Pożarna w Lipnicy ma 90 lat. Z tej okazji odbył się uroczysty apel

Przez te wszystkie lata w jednostce służyło wielu ochotników, którzy często z narażeniem własnego życia ratowali życie innych ludzi. To tradycja przekazywana z pokolenia na pokolenie. Jubileusz rozpoczął się mszą w intencji jednostki. Po nabożeństwie uczestnicy uroczystości przeszli na plac przy remizie, gdzie odbył się rocznicowy apel. Jubileusz jednostki był okazją do wręczenia medali i wyróżnień dla szczególnie zaangażowanych strażaków. (ANG)

FOT. ANDRZEJ GURBA

0010544141

W dniu 19 czerwca 2022 r. odszedł do Pana nasz kochany Tata, Teść i Dziadek

śt p

**Stanisław Hatowski**

Nabożeństwo żałobne odprawione zostanie dnia 24 czerwca 2022 r. o godz. 7.30 w kościele pw. Najświętszego serca Pana Jezusa.

Ceremonia pogrzebowa odbędzie się w tym samym dniu na Starym Cmentarzu o godz. 13.30.

Rodzina



# POLSKA i ŚWIAT

## KRÓTKO

### WAKACJE

## Strajk w liniach lotniczych

Pracownicy tanich linii lotniczych Ryanair będą strajkować w ostatnim tygodniu czerwca i pierwszym tygodniu lipca. Według informacji przekazywanych przez agencję Reuters, linie lotnicze zapowiedziały utrudnienia na pierwsze tygodnie wakacji 2022 roku. Strajki mają objąć aż pięć europejskich państw: Belgię, Francję, Hiszpanię, Portugalię i Włochy. Zgodnie z informacjami przekazywanymi przez związki zawodowe, strajk jest efektem nieprzepraszania przez prze-

woźnika belgijskiego prawa pracy. Przyczyną jest kwestia płacy minimalnej oraz wynagrodzenia personelu za zadania wykonywane przed i po locie. Rzecznik Ryanaira twierdzi natomiast, że związki zawodowe powinny wrócić do negocjacji i wprowadzić usprawnienia, a nie utrudniać podróżowanie klientom. Dyrektor generalny tanich linii lotniczych, Michael O'Leary, uważa z kolei, że oskarżenia związków są „kompletnymi bzdurami”.  
Mateusz Zbroja

### WARSZAWA

## Wystawa „Niezwyciężona armia”



Ekspozycja zostanie otwarta w Warszawie na placu Zamkowym jeszcze z końcem czerwca. Będzie można zobaczyć tam rosyjskie czołgi i pojazdy pancerne, które zostały zniszczone w trakcie wojny w Ukrainie. Wystawa następnie ma zostać zaprezentowana także m.in. w Madrycie czy Lizbonie.

### GOSPODARKA

## Niższe wynagrodzenia Polaków

Przeciętne wynagrodzenie brutto w maju wzrosło mniej niż inflacja. Według najnowszych danych z GUS jest wyższe o 13,5 proc. w stosunku do roku poprzedniego, ale niższe niż przed miesiącem o 3,4 proc. Główny Urząd Statystyczny podał, że w maju 2022 roku przeciętna płaca w przedsiębiorstwach wyniosła 6399,59 zł brutto. Kwota doty-

czy osób zatrudnionych w firmach zatrudniających minimum 10 osób i nie uwzględnia niektórych grup zawodowych, np. nauczycieli lub pracowników socjalnych. Ekspert z Polskiego Instytutu Ekonomicznego prognozuje, że wynagrodzenia będą rosły i jeszcze w tym roku ich wzrost będzie podobny do inflacji.  
Zbigniew Biskupski

### ŁOTWA

Andrzej Duda zakończył dwudniową wizytę na Łotwie, gdzie przebywał w związku z 7. Szczytem Inicjatywy Trójmorza. We wtorek prezydent odwiedził bazę wojskową w Adazi, gdzie stacjonuje Polski Kontyngent Wojskowy wchodzący w skład Batalionowej Grupy Bojowej NATO. Duda powiedział, że polscy żołnierze biorą udział w misjach Sojuszu Północnoatlantyckiego, by pokazać potencjalnym agresorom, że nie oplaca się nas atakować.

”

*Każdy wie, po co dzisiaj na wschodniej flance NATO stacjonują wojska sojusznicze i polscy żołnierze*

Andrzej Duda, prezydent RP

# Jarosław Kaczyński odchodzi z rządu. Zastąpi go szef MON

Anna Piotrowska  
Warszawa

**Prezes PiS nie jest już wicepremierem w rządzie Mateusza Morawieckiego. - Premier oraz - z tego, co wiem - prezydent Andrzej Duda przyjęli moją rezygnację - poinformował Kaczyński.**

O swojej rezygnacji z funkcji w gabinecie Mateusza Morawieckiego Jarosław Kaczyński poinformował w rozmowie z Polską Agencją Prasową. Podsumowując 20 miesięcy swojej pracy w Komitecie ds. bezpieczeństwa, prezes Prawa i Sprawiedliwości stwierdził, że udało mu się zrealizować założony wcześniej plan.

Przyznał jednak, że nie uwzględniał on wybuchu wojny za naszą wschodnią granicą.

- Sądzę, że w tym czasie zapadły te najważniejsze decyzje odnoszące się do tego, by Polska uniknęła bardzo trudnego losu. Chcemy się na tyle zbroić, aby ewentualny atak na nasz kraj był całkowicie nieracjonalnym przedsięwzięciem - dodał.

Jarosław Kaczyński nie ukrywa, że z pełnionej funkcji miał zrezygnować już cztery miesiące temu, jednak plany te pokrzyżował wybuch wojny. Teraz jednak - wskazał prezes PiS - przebieg wojny jest taki, że nie wiadomo, kiedy ona się skończy. Wiadomo za to, kiedy w Polsce odbędą się wybory.



Kaczyński został powołany na wicepremiera w 2020 roku, kierował pracami komitetu ds. bezpieczeństwa

- W związku z tym musiałem wybrać i wybrałem - oświadczył. - Postanowiłem, że muszę się skoncentrować na tym, co jest dla przyszłości Polski najważniejsze. To nie tak, że przeceniam swoją rolę, chodzi po prostu o to, że partia musi odzyskać werwę, bo zbliża się ten czas, który dla każdej partii politycznej na świecie jest najważniejszy. Wybory są po to, aby uzyskać dobry wynik wyborczy, a jeśli chodzi o PiS, to tym dobrym wynikiem wyborczym będzie ich wygranie i możliwość sprawowania władzy, oczywiście w koalicji Zjed-

noczonej Prawicy - powiedział Kaczyński.

Polityk zdradził też informację o swoim następcy. Potwierdził się tym samym wcześniejsze, nieoficjalne doniesienia, w myśl których nowym szefem Komitetu ds. bezpieczeństwa w randze wicepremiera zostanie szef MON Mariusz Błaszczak.

- To jest całkowicie naturalna decyzja. Mamy wojnę, a on jest ministrem obrony, więc w tej szczególnej sytuacji w jakiej jesteśmy, takie połączenie ma bardzo duże zalety - wyjaśnił Kaczyński. Dopytywany,

kiedy Błaszczak otrzyma tekę wicepremiera, prezes PiS podkreślił, że decyzja w tej sprawie leży w gestii Pałacu Prezydenckiego.

W ostatnich dniach szef MON przebywał z Andrzejem Dudą na Łotwie, gdzie obaj politycy wizytowali m.in. Polski Kontyngent Wojskowy. Błaszczak przypominał we wtorek o zakupach nowoczesnej broni przez Polskę.

- Wyciągamy wnioski z tego, co dzieje się na Ukrainie, przygotowując nasze siły zbrojne to tego, żeby odstraszały agresora - podkreślił.

Wicemarszałek Sejmu, szef klubu Prawa i Sprawiedliwości Ryszard Terlecki powiedział z kolei dziennikarzom, że prezes Kaczyński dawno zapowiadał odejście z rządu.

- Prezes od dawna zapowiadał, że okres przygotowań do wyborów wymaga jego obecności i w strukturach partii, i w kierowaniu partią przede wszystkim - powiedział. Dodał, że Jarosław Kaczyński zapowiadał, iż ustąpi z rządu w chwili, gdy jego prace nad ustawą o obronie ojczyzny zostaną zakończone.

Jarosław Kaczyński od października 2020 roku kierował pracami rządowego komitetu ds. bezpieczeństwa, w skład którego wchodzi ministrowie: obrony, sprawiedliwości, spraw wewnętrznych, koordynator służb specjalnych oraz minister spraw zagranicznych.

## Mateusz Morawiecki: Wojna w Ukrainie to punkt zwrotny w historii europejskiej

Redakcja  
Bruksela, Warszawa

**W Parlamencie Europejskim zorganizowano czwartą konferencję Kalinowskiego dotyczącą sytuacji na Białorusi, tym razem w kontekście wojny w Ukrainie.**

- Od prawie czterech miesięcy Ukraina walczy o swoją wolność i naszą wolność - powiedział premier Mateusz Morawiecki w przesłaniu wideo do uczestni-

ków konferencji w Parlamencie Europejskim w Brukseli.

- Ta wojna będzie miała gigantyczne konsekwencje dla naszego bezpieczeństwa, dla przyszłości Ukrainy, a także dla przyszłości Białorusi. W ciągu kilku tygodni Rosja zdołała zniszczyć międzynarodowy porządek, który trwał przez dziesięciolecia. Powoduje to poważne zagrożenia dla naszego bezpieczeństwa, ale także szanse na odbudowę i poprawę starego systemu - stwierdził szef polskiego rządu.

Zdaniem premiera wojna będzie miała znaczenie dla Białorusi, bo jeśli uda się ocalić Ukrainę, to będzie silny sygnał dla Białorusinów, że zmiana jest możliwa. Nawołując do protestów obywateli przed dwoma laty przeciwko sfałszowanym wyborom prezydenckim, szef rządu powiedział, że wydarzyło się coś, czego nie oczekiwał Łukaszenko: setki tysięcy Białorusinów wyszły na ulice, walcząc o swoje prawa.

- Rozpoczęli proces, którego nie da się zatrzymać ani przez

umieszczanie w więzieniach aktywistów z powodu politycznych, ani prześladować tysiące ludzi za ich niezależne myślenie - podkreślił. Premier powiedział też, że białoruskie społeczeństwo zmieniło się i jest gotowe dołączyć do rodziny wolnych i demokratycznych krajów.

Konferencja Kalinowskiego, zorganizowana przez Partię Konserwatystów i Reformatorów oraz europoseł Annę Fotyę, była poświęcona przyszłości demokratycznej Białorusi. (WAP)



# Rosyjski dziennikarz zlicytował Nagrodę Nobla. Środki trafią do UNICEF

**Mateusz Żbroja**  
Wojna w Ukrainie

**Rosyjski, niezależny od władzy na Kremlu dziennikarz Dmitrij Muratow sprzedał na licytacji swój medal Nagrody Nobla, który został mu przyznany w 2021 roku.**

Medal wylicytowany został za rekordową sumę ponad 100 milionów dolarów, a pieniądze z jego sprzedaży zostaną przekazane na UNICEF w celu wspierania wysiedlonych i osieroconych z powodu wojny dzieci z Ukrainy.

- Chcemy zwrócić im przyszość - powiedział przed licytacją zdobywca pokojowej Nagrody Nobla.

Medal wystawiony na aukcję przez Muratowa pobił rekord



Niezidentyfikowany licytant kupił medal wystawiony na aukcję przez Muratowa aż za 103,5 mln dolarów

sprzedaży Nagrody Nobla. Został sprzedany niezidentyfikowanemu licytantowi telefonicznie, a jego ostateczna kwota wyniosła 103,5 miliona dolarów.

Ostateczna oferta była dziesięć milionów dolarów wyższa od poprzedniej. Kiedy została wypowiedziana, wielu obecnych na sali było zszokowanych, w tym sam twórca i pomysłodawca licytacji.

Dmitrij Muratow był współtwórcą niezależnej, wydawanej w Rosji gazety „Nowaja Gazeta”. Pełnił funkcję redaktora naczelnego pisma aż do marca 2022 roku, kiedy zamknięto je w związku z represjonowaniem przez Kreml dziennikarzy po inwazji Rosji na Ukrainę. Muratow za krytykę Kremla wielokrotnie spotykał się z groźbami i szantażem. (IAN)

# Cicha mobilizacja w Rosji, Putinowi brakuje ochotników

**Grzegorz Kuczyński**  
Moskwa

**Rosyjskim generałom wyczerpują się zasoby ludzkie na froncie. Putin nie chce ogłosić powszechnej mobilizacji, więc pozostają inne sposoby pozyskiwania żołnierzy na wojnę z Ukrainą.**

Według ukraińskiego sztabu generalnego, Rosja zaangażowała dotychczas w wojnę łącznie 330 tys. ludzi.

Po rozpoczęciu inwazji, w której Moskwa początkowo wysłała przeciwko Ukrainie około 180 tys. żołnierzy, rosyjskie wojsko szybko zaczęło doświadczać poważnych problemów logistycznych i kadrowych.

Armia ukraińska mówi o przeszło 30 tys., zaś brytyjski wywiad o ok. 15 tys. zabitych Rosjan. Niezależnym mediom udało się dotąd potwierdzić (imię, nazwisko, stopień) śmierć przeszło 3,5 tys. wojskowych rosyjskich.

Szczególnie ciężkie straty poniosły elitarne jednostki, w tym powietrzno-desantowe. Rosja ma coraz poważniejsze problemy z uzupełnianiem stanu osobowego pododdziałów. Brakuje ludzi, a ci, którzy trafiają na front, pozostawiają wiele do życzenia pod względem wyszkolenia.

Od połowy wiosny w Rosji prowadzona jest cicha mobilizacja polegająca na pozyskiwaniu do służby rezerwistów na zasa-



Ludzie w Rosji, zwłaszcza z regionów dotkniętych kryzysem, gdzie nie ma dobrze płatnej pracy, są gotowi dla pieniędzy zostać inwalidami, a nawet umrzeć

dzie dobrowolności. Promowane są krótkoterminowe kontrakty, szczególnie na prowincji i w biedniejszych regionach, gdzie oferowane wynagrodzenie może być uznane za atrakcyjne.

- Ochotnikom obiecuje się dwie pensje od razu po podpisaniu kontraktu, a w przypadku ich śmierci miliony rubli odszkodowania dla ich bliskich. A ludzie, zwłaszcza z regionów dotkniętych kryzysem, gdzie nie ma dobrze płatnej pracy, dla tych pieniędzy gotowi są umrzeć i zostać inwalidami - mówi opozycyjny polityk Giennadij Gudkow. Na stronie ministerstwa obrony

jest kilkadziesiąt ofert służby w wojsku. Oferty można znaleźć też w mediach społecznościowych i na popularnych platformach rekrutacyjnych, jak Superjob i HeadHunter. Armia szuka kierowców, dowódców oddziałów, żołnierzy obrony przeciwlotniczej, artylerzystów. Pod koniec maja

**Oferty dla ochotników można znaleźć m.in. w mediach społecznościowych. Obiecuje się im dwie pensje od razu po podpisaniu umowy**

pojawiła się oferta pracy zatytułowana „żołnierz kontraktowy” z propozycją zarobków od ok. 2,5 tys. dolarów miesięcznie.

Walczą zaś głównie nie-Rosjanie. Wystarczy wskazać na dwa przykłady - w obwodzie orenburskim etniczni Rosjanie stanowią ok. 75 proc. ludności. Ale wśród poległych na Ukrainie żołnierzy z tego regionu blisko 40 proc. to przedstawiciele innych nacji.

Z kolei w obwodzie astrachańskim nie-Rosjanie stanowią 32 proc. populacji, tymczasem wśród poległych na Ukrainie jest ich aż 80 proc.

# Kreml: ochotnikom z USA może grozić kara śmierci

**Anna Piotrowska**  
Wojna w Ukrainie

**Schwytani przed Rosjan w Ukrainie dwaj byli amerykańscy żołnierze nie podlegają Konwencji Genewskiej - twierdzi rzecznik Kremla.**

Dmitrij Pieskow nie wykluczył, że Amerykanom grozi kara śmierci. Nie ujawnił też, gdzie mężczyźni są przetrzymywani.

Rzecznik Kremla stwierdził, że amerykańscy weterani byli zaangażowani w nielegalną działalność na terytorium Ukrainy i strzelali do rosyjskiego personelu wojskowego.

Jak podkreślił, powinni zostać pociągnięci do odpowiedzialności za zbrodnie, które popełnili. - Te zbrodnie muszą zostać zbadane - dodał. Pieskow stwierdził ponadto, że zatrzymani Amerykanie nie

należą do ukraińskiej armii, a co za tym idzie nie podlegają konwencji genewskiej.

Informacja o zaginięciu dwóch Amerykanów, którzy zgłosili się jako ochotnicy do walki po stronie Ukrainy, pojawiła się na początku ubiegłego tygodnia. Zaginięni to pochodzący z Alabamy Alexander John-Robert Druke i Andy Tai Ngoc Huynh.

Mężczyźni mieli zginąć pod Charkowem 9 czerwca. W sieci pojawiły się ich zdjęcia ze związanymi rękami w rosyjskiej niewoli.

Na początku czerwca sąd samowładnej Donieckiej Republiki Ludowej skazał na śmierć trzech zagranicznych żołnierzy, którzy walcząc po stronie ukraińskiej, trafili do rosyjskiej niewoli. Sprawa dotyczyła dwóch Brytyjczyków i jednego Marokańczyka.

# Wynik wyborów w Kolumbii to zła wiadomość dla Stanów Zjednoczonych

**Grzegorz Kuczyński**  
Bogota

**Zwycięstwo lewicowego senatora i byłego partyzanta Gustavo Petro ma wielkie znaczenie dla sytuacji w całym regionie, jak też rywalizacji USA z Rosją.**

Wygrana Petro to wydarzenie bez precedensu, ponieważ Kolumbia jest jednym z najbardziej prawicowych krajów Ameryki Łacińskiej. W świadomości wielu osób w całym kraju lewica nadal kojarzy się z partyzantką narkotykową działającą w dżungli, choćby FARC (Rewolucyjne Siły Zbrojne Kolumbii), które zostały zdemobilizowane zaledwie pięć lat temu.

Triumf Petro może oznaczać ochłodzenie stosunków z USA. Zapowiadał wszak w kampanii, że jeśli wygra wybory, będzie za-



USA tracą najlepszego sojusznika w regionie

biegał o rewizję układu handlowego i energiczniejsze włączenie się rządu amerykańskiego do wojny z kartelami narkotykowymi. Stosunki Kolumbii z siłami zbrojnymi oraz z rządem Stanów Zjednoczonych mogą ulec gwałtownemu pogorsze-

niu, zwłaszcza jeśli Petro spełni obietnicę usunięcia obecnego naczelnego dowództwa wojskowego i będzie dążył do porzucenia polityki zwalczania upraw koki na rzecz dobrowolnej substytucji, w ramach której plantatorzy porzucają nielegalne uprawy i przy wsparciu państwa przestawiają się na inne przedsięwzięcia.

Objęcie władzy przez Petro - zdaniem największych pesymistów - może oznaczać nawet powrót Kolumbii w ślady Wenezueli i Nikaragui. „Skok w otchłań bez spadochronu” - ostrzegali „New York Times” po turze wygranej przez byłego lewicowego partyzanta. Waszyngton niepokoją nie tylko pomysły Petro na politykę wewnętrzną i gospodarczą, ale też na zagraniczną. Chodzi o zapowiadane w kampanii przywrócenie stosunków dyplomatycznych z Wenezuelą,

poprawę relacji także z Kubą oraz współpracę z Rosją i Chinami. USA tracą najlepszego sojusznika w Ameryce Łacińskiej. Znika zagrożenie dla sąsiedniej Wenezueli, sojusznika Moskwy (były obawy że z terytorium Kolumbii może dojść do międzynarodowej interwencji w Wenezueli pod patronatem USA). Władzę traci prawicowa ekipa ostro krytykująca napaść Rosji na Ukrainę.

Wreszcie polityka Petro może zmniejszyć znaczenie Kolumbii jako alternatywnego dla Rosji źródła ropy i węgla. Kolejnym krokiem może już nawiązanie współpracy przez lewicowego prezydenta Kolumbii z Rosją. Moskwa z chęcią rozbudowałaby swe wpływy w Ameryce Łacińskiej o kolejny kraj - na dodatek tak duży, ludny, ważny gospodarczo i wojskowo.



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



# Ten plaster błyskawicznie WYSZCZUPLI TWÓJ BRZUCH

## i odchudzi Ciebie, a nie Twój portfel!

Cienki jak bibułka, niewidoczny pod ubraniem i niebywale skuteczny.

**Dyskretny plasterek wyszczupli Cię nawet o kilka kilogramów już w 1 tygodniu!**

Nie odwodni, nie przeczyści, nie zatruje chemikaliami. Nasączony jest naturalnymi składnikami spalającymi tłuszcz, zebranych na przykładzie Cape Grim w Tasmanii.

W najczystszej części świata! Nie bez powodu ogromne korporacje chcą odkupić udziały od twórców plasterów. **ZAMÓW GO, DOPÓKI JEST DOSTĘPNY, JUŻ ZA 0 ZŁ!**

**ODBIERZ GO  
GRATIS!**

Daria,  
57 lat

**Zrzuciłam 22 kg  
- to było banalnie proste!**

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

### TO TWOJA SZANSA NA SMUKŁE CIAŁO!



### Nareszcie coś, od czego stracisz kilogramy, a nie pieniądze

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

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

### Im większą masz teraz nadwagę, tym szybciej schudniesz!

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

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

Te plastry zrobiły coś, czemu nie podołały żadne inne specyfiki: zwróciły mi figurę w rozmiarze M i całkowicie „wymazały” obrzydliwą „galaretkę” na udach i pośladkach. Poprawiłam wyniki badań, wróciłam na basen, wreszcie mogę chodzić bez zadyszki, a wyglądam chyba najlepiej w życiu. Nigdy bym nie pomyślała, że schudnięcie z 91 do 69 kg będzie najprostszą rzeczą, jaką zrobię.

### Tym razem pozbędziesz się tłuszczu i kompleksów na stałe

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

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

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

Prof. Oliver Munro

### Możesz ekspresowo zyskać 4 X SZYBSZY METABOLIZM!

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

Marek Przybyś  
specjalista ds. diety i



**ZADZWOŃ PO DARMOWE OPAKOWANIE** plasterów spalających tłuszcz i na własnej skórze przekonaj się, że błyskawicznie schudniesz.

Pierwsze 100 osób, które zadzwonią do 06.07.2022 r., otrzyma 100% REFUNDACJI OD PRODUCENTA

**ZRÓB SOBIE  
PREZENT  
NA LATO**

ZADZWOŃ: **76 751 51 29**

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



# strona ZDROWIA

stronazdrowia.pl

## W NUMERZE: SARKOPENIA

Sarkopenia to fizjologiczny proces starzenia się, który polega na utracie masy i siły mięśniowej. Szacuje się, że problem sarkopenii może obecnie dotyczyć nawet 50 milionów ludzi

na świecie. Istnieje wiele przyczyn rozwoju tego schorzenia, jednak najczęściej jest to wynik niedożywienia, braku aktywności fizycznej oraz chorób przewlekłych. Sarkopenia to nie tylko utrata masy mięśniowej i obniżenie siły, ale również osłabienie całego organizmu.

## ZA TYDZIEŃ:

- Sposoby na poradzenie sobie z problemem pękających pięt
- Wpływ osobowości na rozwój demencji. Jakie osoby są bardziej narażone na pogorszenie pamięci i koncentracji?



FOT. 123RF

# Czy gry wideo sprawiają, że dzieci są mądrzejsze?

Monika Góralska  
redakcja@stronazdrowia.pl

**Dzieci już od najmłodszych lat spędzają sporo czasu przed ekranem: oglądając bajki i filmy, rozmawiając przez internet za pomocą komunikatorów, czy grając w gry wideo.**

**Czy ekrany urządzeń elektronicznych mają wpływ na rozwój dziecka?**

Dzieci już od najmłodszych lat spędzają sporo czasu przed ekranem: oglądając bajki i filmy, rozmawiając przez internet za pomocą komunikatorów, przeglądając media społecznościowe czy grając w gry wideo. Naukowcy postanowili sprawdzić, jaki ma to wpływ na ich zdolności poznawcze. Badania przyniosły zaskakujący wniosek. Okazało się bowiem, że granie w gry online podnosi iloraz inteligencji. Jednak korzystanie z urządzeń elektronicznych przez dzieci niesie ze sobą również wiele zagrożeń. Nie można więc jednoznacznie stwierdzić, że granie w gry przynosi jedynie pozytywne skutki.

Obecnie ekrany otaczają nas ze wszystkich stron, a filmy, gry i media społecznościowe definiują dzieciństwo naszych pociech. Dzieci w wieku 8-12 lat korzystają ze smartfonów, tabletów, telewizorów czy komputerów średnio 4-6 godzin dziennie. Rodzice często martwią się, że ich dziecko spędza za dużo czasu grając w gry wideo, co może mieć zły wpływ na jego rozwój zarówno fizyczny, jak i umysłowy.

Z tego powodu naukowcy postanowili sprawdzić wpływ gry wideo, filmów i mediów społecznościowych na jeden z psychologicznych aspektów zdolności umysłowych, jakim jest inteligencja. Wyniki badania okazały się zaskakujące. Badacze z Karolinska Institutet w Szwecji i Vrije Universiteit Amsterdam odkryli, że dzieci, które grały w gry wideo dłużej niż przeciętnie, zwiększyły swoją inteligencję. Wyniki badania zostały opublikowane w czasopiśmie „Scientific Reports”.



FOT. NEWSPLEXUS/123RF.COM

**Dzieci spędzają średnio 2,5 godziny dziennie na oglądaniu filmów online lub programów telewizyjnych, ale to nie wszystko**

**Jak gry wpływają na dzieci? Najnowsze badania sugerują, że gry wideo zwiększają inteligencję dziecka**

Naukowcy zdefiniowali inteligencję jako zdolność do efektywnego uczenia się, racjonalnego myślenia i dostosowywania się do nowych sytuacji. Inteligencja obejmuje wiele procesów poznawczych, takich jak: uwaga, pamięć robocza i długotrwała, manipulacja przestrzenna, szybkość przetwarzania, rozumowanie, czytanie ze zrozumieniem i inne.

W badaniu wzięło udział 9855 dzieci z USA w wieku 9-10 lat. Dzieci zostały poddane testom psychologicznym oceniającym ich ogólne zdolności poznawcze (inteligencję). Dzieci i ich rodzice zostali również zapytani o to, ile czasu spędzają one na oglądaniu telewizji i filmów, graniu w gry wideo i angażowaniu się w me-

dia społecznościowe. 5169 z nich zbadano w ten sam sposób dwa lata później, gdy miały one 10-12 lat. Pod uwagę wzięto również czynniki mające wpływ na inteligencję, takie jak różnice genetyczne oraz wykształcenie i dochody rodziców.

**Średnio dzieci spędzały:** 2,5 godziny dziennie na oglądaniu filmów online lub programów telewizyjnych; 0,5 godziny na rozmowach przez internet i przeglądaniu mediów społecznościowych; 1 godzinę na graniu w gry wideo.

**Dzieci w wieku 8-12 lat korzystają ze smartfonów, tabletów, telewizorów czy komputerów średnio 4-6 godzin dziennie**

W sumie z ekranów dzieci korzystały 4 godziny dziennie. Natomiast 25 proc. z uczestników badania spędzało nawet 6 godzin dziennie przed ekranem. Wyniki badania pokazały, że dzieci, które spędzały więcej czasu niż 1 godzinę dziennie, grając w gry wideo, po dwóch latach miały o 2,5 punktu wyższe IQ niż średnia.

Nasze wyniki potwierdzają jednak stwierdzenie, że czas spędzany przed ekranem na ogół nie osłabia zdolności poznawczych dzieci, a granie w gry wideo może nawet pomóc zwiększyć inteligencję - powiedział jeden z autorów badania, neurobiolog Torkel Klingberg z Instytutu Karolinska w Szwecji.

**Gry mogą przynosić korzyści, ale też wiązać się z zagrożeniami**  
Okazało się natomiast, że oglądanie filmów i spędzanie

czasu w mediach społecznościowych nie miało ani negatywnego, ani pozytywnego wpływu na inteligencję dzieci. Badanie ma jednak pewne braki, ponieważ brały w nim udział tylko dzieci ze Stanów Zjednoczonych oraz nie rozróżniono w nim rodzajów gier (mobilnych, komputerowych czy konsolowych), ale wzięto pod uwagę zarówno proste gry na smartfonie, jak i rozbudowane gry online, w których bierze udział kilku uczestników.

Nie zbadaliśmy wpływu czasu spędzanego przed ekranami urządzeń elektronicznych na aktywność fizyczną, sen, samopoczucie czy wyniki w szkole, więc nie możemy nic na ten temat powiedzieć - powiedział dr Torkel Klingberg.

Nie oznacza to, że rodzice powinni teraz pozwolić swoim dzieciom bez ograniczeń ko-

rzystać z telefonów, tabletów czy komputerów, ponieważ ekrany urządzeń elektronicznych niosą ze sobą również zagrożenia, takie jak problemy z koncentracją, obniżenie aktywności fizycznej, którego konsekwencją może być m.in. otyłość czy zaburzenia w kontaktach społecznych. Badania podkreślają jednak, że nie wszystkie sposoby korzystania z ekranów mogą być szkodliwe.

Nasze wyniki nie powinny być traktowane jako ogólna rekomendacja dla wszystkich rodziców, aby umożliwić nieograniczone granie dzieciom. Ale ci rodzice, którym przeszkadzają dzieci grające w gry wideo, mogą teraz poczuć się lepiej, wiedząc, że prawdopodobnie dzięki temu stają się one odrobinę mądrzejsze - podsumowuje dr Klingberg.



# Utrata siły i masy mięśniowej u osób starszych może oznaczać sarkopenię

Agata Siemaszko  
agata.siemaszko@polskapress.pl

**Sarkopenia to fizjologiczny proces starzenia się, który polega na utracie masy i siły mięśniowej.**

Szacuje się, że problem sarkopenii może obecnie dotyczyć nawet 50 milionów ludzi na świecie – informuje Światowa Organizacja Zdrowia. Istnieje wiele przyczyn rozwoju tego schorzenia, jednak najczęściej jest to wynik niedożywienia, braku aktywności fizycznej oraz chorób przewlekłych. Sarkopenia to nie tylko utrata masy mięśniowej i obniżenie siły, ale również osłabienie całego organizmu.

Pojęcie sarkopenii pochodzi z języka greckiego, co w dosłownym znaczeniu oznacza „niedobór ciała”. Dotyczy ona głównie osób w wieku starszym i związana jest z mimowolną oraz postępującą utratą masy mięśniowej, co bezpośrednio wpływa na upośledzenie czynności ruchowych oraz ogólne osłabienie organizmu.

Z wielu publikacji naukowych wynika, że utrata masy mięśniowej może rozpocząć się już ok. 30. roku życia, jednak jest to bardzo powolny proces, który nasila się dopiero w szóstej dekadzie życia. Spadek masy i siły mięśni wraz z wiekiem jest nieunikniony, nawet u osób prowadzących prozdrowotny styl życia.

Z danych Europejskiej Grupy Roboczej ds. Sarkopenii u Osób Starszych (EWGSOP) można wnioskować, że na sarkopenię cierpi ok. 10 proc. populacji osób między 60. a 70. rokiem życia, a nawet co druga osoba powyżej 80. roku życia może odczuwać znaczny spadek siły mięśniowej.

## WARTO WIEDZIEĆ

### Sarkopenia – objawy i powikłania

Nieleczona sarkopenia oraz pogłębiający się ubytek masy mięśniowej może prowadzić do poważnych powikłań, w tym osteoporozy, a w konsekwencji do złamań kostnych.

Sarkopenia wiąże się ze zwiększoną częstością hospitalizacji, a niejednokrotnie wymaga również zapewnienia pacjentowi opieki długoterminowej w domach opieki, hospicjach lub zakładach opiekuńczo-leczniczych.



Leczenie sarkopenii polega głównie na poprawieniu stanu odżywienia pacjenta

wej. Niestety, schorzenie to znacząco obniża jakość życia i utrudnia wykonywanie codziennych czynności, takich jak utrzymywanie równowagi podczas poruszania się, wchodzenie po schodach, a także podnoszenie i trzymanie różnych przedmiotów.

Z czasem osoba z sarkopenią może również wymagać stałej pomocy opiekuna.

Geriatrzy, czyli specjaliści zajmujący się schorzeniami wieku starszego, zaznaczają, że istnieje wiele czynników, które mogą wpływać na zwiększoną utratę masy mięśniowej. Wymienia się dwa rodzaje sarkopenii, do których należą:

- pierwotna - spowodowana fizjologicznym procesem starzenia się,

- wtórna - jej przyczyną jest zmniejszona aktywność fizyczna, niedożywienie oraz niektóre choroby przewlekłe.

Pierwotna sarkopenia związana jest głównie ze zwiększonym rozpadem białek mięśniowych oraz spowolnieniem tworzenia się nowych włókien mięśniowych.

Natomiast w przypadku wtórnej kluczową rolę играют niedożywienie oraz niewystarczające pokrycie zapotrzebowania na niezbędne składniki, w tym witaminy, związki mineralne oraz białko pokarmowe. Dodatkowo w przebiegu niektórych chorób może dochodzić do zaburzenia równowagi organizmu, a tym samym zwiększenia rozpadu tkanki mięśniowej.

Naukowcy sugerują, że do rozwoju sarkopenii może przyczynić się również stres oksydacyjny, wywołany przez wolne rodniki tlenowe. Dlatego tak ważne jest stosowanie zbilansowanej diety, która będzie obfitowała w antyoksydanty, czyli witaminy A, C, E oraz beta-karoten, luteinę, likopen, a także koenzym Q10.

Sarkopenia to nie tylko utrata masy i siły mięśniowej, ale również ogólne osłabienie organizmu. Wśród innych objawów tego schorzenia można wymienić także: przewlekłe zmęczenie, zmniejszoną tolerancję na wysiłek fizyczny, zaburzenia równowagi, zaburzenia koordynacji ruchowej, ciągłe uczucie zimna i dreszczy, apatię oraz zaburzenia lękowe.

Niestety, nieleczona sarkopenia oraz pogłębiający się ubytek masy mięśniowej może prowadzić do poważnych powikłań, w tym osteoporozy, a w konsekwencji do złamań kostnych.

Sarkopenia wiąże się ze zwiększoną częstością hospitalizacji, a niejednokrotnie wymaga również zapewnienia pacjentowi opieki długoterminowej w domach opieki, hospicjach lub zakładach opiekuńczo-leczniczych.

Aby sprawdzić, czy dana osoba choruje na sarkopenię wykonuje się szereg badań, oceniających ilość tkanki mięśniowej oraz pomiar sprawności fizycznej. Jakimi metodami stosuje się do oceny masy i siły mięśniowej? Są to głównie: analiza składu ciała - pozwala ocenić

ilość masy mięśniowej oraz jej rozmieszczenie, a także ilość tkanki kostnej, tomografia komputerowa, pomiary antropometryczne, czyli zmierzenie obwodu ramion i łydek, badanie kreatyniny oraz potasu we krwi, pomiar siły chwytu oraz mocy mięśni, badanie sprawności fizycznej - szybkość chodu, równowaga oraz wytrzymałość.

Leczenie sarkopenii polega głównie na poprawieniu stanu odżywienia pacjenta oraz stałej kontroli chorób współistniejących. Dodatkowo zaleca się wprowadzenie fizykoterapii i ćwiczeń oporowych oraz siłowych (dostosowanych indywidualnie do chorego), których celem jest wzmocnienie mięśni oraz poprawa równowagi i zdolności poruszania się.

Ważna jest również odpowiednia dieta, która w pełni pokryje zapotrzebowanie na białko, witaminy i składniki mineralne. Sugeruje się, że zapewnienie 20-30 g białka pokarmowego w każdym z trzech posiłków może w znaczny sposób zwiększyć produkcję nowych włókien mięśniowych i zapobiegać rozpadowi tkanki mięśniowej.

W najnowszych publikacjach zaobserwowano także, że wprowadzenie do diety 4 g oleju z kryla dziennie znacznie zwiększa siłę uchwytu i grubość mięśni szkieletowych u zdrowych mężczyzn i kobiet po 65. roku życia. To sugeruje, że stosowanie tego suplementu może stanowić element profilaktyki zdrowotnej i zmniejszyć ryzyko rozwoju sarkopenii.



Skrzyp polny, naturalny lek na dolegliwości związane z osłabionymi włosami

## Lecnicze mikstury na porost włosów

Agata Siemaszko  
agata.siemaszko@polskapress.pl

**O nadmiernym wypadaniu mówimy, gdy liczba ta jest większa niż 100, co możemy zaobserwować podczas mycia lub czesania włosów. Jakie mogą być tego przyczyny?**

Wypadanie włosów prowadzi nie tylko do problemów estetycznych, ale także do obniżenia samooceny. Przyczyn osłabienia i nadmiernego gubienia włosów jest wiele, a wpływ na nie mają stres, niedobory żywieniowe, a nawet narażenie na smog. Z tych roślin warto przygotować domowe płukanki przeciw wypadaniu włosów, które w naturalny sposób wspomogą ich porost, a także odżywią skórę głowy, zmniejszą przetłuszczanie i pomogą pozbyć się łupieżu.

Ilość, gęstość i kolor włosów to indywidualne cechy, które kształtują się już w życiu płodowym. Szacuje się, że każdy włos rośnie 3-4 lata, po czym wchodzi w stan spoczynku i wypada. Takim sposobem dziennie tracimy 50-100 włosów.

O nadmiernym wypadaniu mówimy, gdy liczba ta jest większa niż 100, jakie mogą być tego przyczyny? Wśród

głównych przyczyn łysienia wymienia się czynniki:

- genetyczne - dziedziczne wypadanie włosów,
- środowiskowe - narażenie na smog, kwaśne deszcze, zimne i suche powietrze, promieniowanie UV, zatrucie metalami ciężkimi,
- hormonalne - głównie androgenowe, czyli wynikające z wpływu testosteronu na skrócenie fazy wzrostu włosów i przyspieszenie jego wypadania,
- choroby zakaźne przebiegające z wysoką gorączką,
- leki m.in. przeciwdepresyjne i przeciwdrgawkowe, chemioterapia, narkoza,
- niektóre choroby - nadczynność tarczycy, zespół policystycznych jajników, choroby autoimmunologiczne,
- przewlekły stres,
- niedobory żywieniowe,
- używki, w tym picie alkoholu i palenie papierosów,
- nieprawidłowa pielęgnacja włosów, a zwłaszcza skóry głowy.

Nadmierne wypadanie włosów wymaga konsultacji lekarskiej i podjęcia odpowiedniego leczenia. Warto także udać się do trychologa, czyli specjalisty zajmującego się diagnozowaniem i leczeniem dolegliwości skóry głowy i włosów.



Nadmierne wypadanie włosów ma wiele przyczyn. Najczęściej to stres oraz niehigieniczny tryb życia



# Czy leki na zgagę i nadkwasotę mogą szkodzić, jeśli bierzesz je zbyt długo? Tak!



Przyjmowanie leków przeciw nadkwasocie może prowadzić do problemu o przeciwnej naturze, w postaci niedostatecznego zakwaszenia żołądka

Anna Rokicka-Żuk  
anna.rokicka@polskapress.pl

**Co trzecia osoba odczuwa regularnie przykre objawy nadmiernego zakwaszenia żołądka, które są dotkliwie zastrzane przez stres.**

To sprawia, że często sięgamy po dostępne bez recepty, skuteczne leki hamujące produkcję soku żołądkowego. Niestety ich stosowanie może mieć szkodliwe skutki dla naszego zdrowia, mogą wystąpić m.in. niedobory pokarmowe i rozwinąć się określone choroby. Sprawdź, ile powinno trwać leczenie lekami z grupy PPI i co się stanie, gdy będziesz przyjmować te leki na własną rękę, a zwłaszcza zbyt długo. Zobacz też, z jakimi chorobami może wiązać się kuracja długoterminowa.

Zgaga, refluks i inne objawy nadkwasoty towarzyszą wielu osobom każdego dnia. Ich przyczyną jest nadmierne wydzielanie soku żołądkowego, do którego przyczynia się niewłaściwa dieta, picie kawy i alkoholu czy stres. Z tymi kwestiami coraz częściej mamy problem, stąd rosnąca liczba osób zmagających się z przykrymi dolegliwościami.

Szacuje się, że palące uczucie w przełyku, które jest nazywane zgagą, co najmniej raz w tygodniu dokucza co 3. osobie w Polsce, a co 10.-20. cierpi

z powodu refluksu, czyli cofania się z żołądka kwaśnej treści pokarmowej.

Te dotkliwe objawy można złagodzić doraźnie za pomocą środków zobojętniających kwas żołądkowy, ale przynosi to jedynie krótkotrwałe efekty. Jeśli dodatkowo wybieramy produkty zawierające sole aluminium (zamiast polecanego węglanu wapnia), mogą przyczynić się do gromadzenia nadmiaru tego metalu w organizmie. Stąd właśnie ogromna popularność leków, które działają całkiem inaczej, zmniejszając kwasność soku żołądkowego – są to tzw. inhibitory pompy protonowej (ang. proton pump inhibitors, PPIs). Substancje czynne o takim działaniu mają w swojej nazwie człon „-prazol”. Nie ma przy tym dowodów, że któreś z nich działają lepiej niż inne.

Inhibitory pompy protonowej należą do najczęściej przepisywanych leków na świecie, a także w Polsce, gdzie niektóre z nich są nawet dostępne bez recepty. Niestety, sprzyja to ich stosowaniu w niewłaściwy sposób: po pierwsze zbyt długo, a często także całkiem na własną rękę. Tymczasem jest to sytuacja, która prowadzi do problemów zdrowotnych, w tym bardzo poważnych. Leki na nadkwasotę i zgagę są uznawane za bezpieczne, choć jest tak w przy-

padku ściśle określonego czasu leczenia, które najczęściej nie przekracza miesiąca.

W przypadku owrzodzenia dwunastnicy to zaledwie 2 tygodnie, a przypadki oporne na leczenie oraz owrzodzenie żołądka leczy się przez 4 tygo-

## WARTO WIEDZIEĆ

**Pod wpływem przedłużonej kuracji lekami na nadkwasotę i zgagę pojawiają się w organizmie braki niektórych składników:**

- witamina B12 – z czasem prowadzi do rozwoju anemii z niedoboru wit. B12,
- witamina B6 – obniżony poziom zakłóca działanie układu nerwowego, wywołuje problemy skórne,
- magnez – niedobór tego pierwiastka jest czynnikiem rozwoju chorób sercowo-naczyniowych, sprzyja zaburzeniom snu, powoduje bolesne kurcze łydek,
- wapń – niski poziom wapnia sprzyja rozwojowi osteopenii, osteoporozy i złamań kości,
- żelazo – jego niedobór prowadzi do zmniejszenia tolerancji wysiłku i rozwoju niedokrwistości z niedoboru żelaza.

dzie. Podobnie jak ich owrzodzenie związane ze stosowaniem niesteroidowych leków przeciwzapalnych oraz refluksowe zapalenie przełyku. Jedynie przy opornych na leczenie wrzodów żołądka kuracja trwa 8 tygodni, a w rzadkich przypadkach jest bezterminowa (to m.in. wygojone refluksowe zapalenie przełyku i zespół Zollingera-Ellisona). Natomiast kuracja zwalczająca w żołądku sprzyjające wrzodom bakterie *Helicobacter pylori*, podawana wraz z antybiotykiem, trwa zaledwie 7 dni.

Najbardziej problematyczna jest profilaktyka owrzodzeń stresowych, gdzie nie jest rekomendowana długość kuracji. Często wiąże się bowiem z samowolnym ordynowaniem leków PPI i stosowaniem ich za długo. Konsekwencją takiego działania jest niedokwaszenie żołądka, które jest źródłem objawów niestrawności – a są one równie uciążliwe, co symptomy nadkwasoty.

Skutki niedokwaszenia żołądka mają także inny aspekt – ponieważ odpowiednie pH żołądka jest niezbędne do trawienia białek, a więc pozyskiwania z nich aminokwasów niezbędnych do budowy i regeneracji tkanek. Zmiana środowiska w żołądku prowadzi także do zmniejszonego wchłaniania, a w konsekwencji do rozwoju niedoborów składników odżywczych.

Dania z grilla mogą być zdrowsze! Są na to sposoby polecane przez żywieniowców

Anna Rokicka-Żuk  
anna.rokicka@polskapress.pl

**Dania z grilla cenimy za wyjątkowy smak z nutą dymu. Jedzenie to jest jeszcze bardziej atrakcyjne, gdy przyrządzamy je samodzielnie na świeżym powietrzu.**

Niestety, potrawy przygotowane na ruszcie nie są zdrowe i z tego powodu nie należą do polecanych przez dietetyków. Głównym powodem jest sposób ich pieczenia, często nieprawidłowy. Istnieją jednak sposoby, by ograniczyć niekorzystne procesy zachodzące w jedzeniu podczas pieczenia na ruszcie.

## Dlaczego jedzenie z grilla nie należy do zdrowych?

Istnieją dwa główne powody:

1. Produkty przyrządzane na grillu zawierają rakotwórcze związki powstające w nich pod wpływem wysokiej temperatury, jak i pochodzące z dymu. Należą do nich zwłaszcza wielopierścieniowe węglowodory aromatyczne (PAHs) i heterocykliczne aminy aromatyczne (HCAs).

2. Na grillu pieczone są głównie tłuste mięsa, takie jak karkówka czy żeberka, a co gorsza – kiełbasy i inne peklowane produkty. W celu zachowania ich różowego koloru i ochrony przed zepsuciem do ich produkcji stosuje się azotyn sodu, który łatwo przekształca się w rakotwórczy nitrozamin.

By uniknąć szkodliwych związków, warto ograniczyć kontakt żywności z dymem poprzez zmianę techniki grillowania czy wybór urządzenia elektrycznego, zastąpić wędlinę niezbyt tłustym mięsem oraz nie przypalać jedzenia – a oprócz tego stosować dodatkowe skuteczne patenty.



Grillowana pieczeń będzie zdrowsza, gdy nie będzie grillowana w dymie

Nalewka z kwiatu czarnego bzu obniża cholesterol i łagodzi objawy niestrawności

Agata Siemaszko  
agata.siemaszko@polskapress.pl

**Nalewka z kwiatów czarnego bzu to tradycyjny środek zwalczający objawy przeziębień i grypy, w tym kaszel, katar, kichanie i gorączkę.**

Zaobserwowano, że zawarta w kwiatach rutyna wraz z witaminą C wzmacnia układ krążenia, a także w łagodny sposób obniża stężenie cholesterolu we krwi. Spożywanie nalewki z kwiatów czarnego bzu zwalcza również objawy niestrawności,

takie jak zgaga, wzdęcia i skurcze brzucha. Kwiaty czarnego bzu należy zbierać od maja do lipca, najlepiej w słoneczny poranek, zaraz po odparowaniu rosy. Najlepsze będą kwiaty mocno rozwinięte z dużą ilością żółtego pyłku, ponieważ w nim znajduje się największa ilość cennych antyoksydantów. Nalewka z kwiatów czarnego bzu to lecznicza mikstura, którą stosowały nasze babce. Profilaktyczne picie tej nalewki może wzmocnić pracę układu krwionośnego, a także obniżyć stężenie cholesterolu frakcji LDL we krwi.



Nalewka z kwiatów czarnego bzu to produkt leczniczy, dlatego nie powinno się jej pić więcej niż 30 ml dziennie



## PYTANIA I ODPOWIEDZI SPECJALIŚCI ODPOWIADAJĄ NA NURTUJĄCE WAS PYTANIA

SERCOWIEC  
NA WAKACJACH

Z powodu chorób układu krążenia umiera w Polsce najwięcej osób, są one odpowiedzialne za zgony aż połowy Polaków. Chorujący na serce to grupa szczególnie wrażliwa na zmiany ciśnienia i temperatury. Czy to oznacza, że powinni zrezygnować z letniego odpoczynku? Nie, ale wybierając się na wakacje, powinni zadbać zarówno o komfort podróży, odpowiednio zaplecze medyczne oraz wybrać właściwą formę wypoczynku. Zobacz, o czym jeszcze powinni pamiętać pacjenci kardiologiczni, wybierający się w podróż latem.

**Masz chore serce?  
Dopasuj urlop  
do swojego stanu  
zdrowia. O czym  
powinien pamiętać**

sercowiec  
na wakacjach?

Każdy wyjazd osoby chorej wymaga wcześniejszego ustalenia planu. Dotyczy to zarówno podróży, jak i samego pobytu. Szczególnie czujne powinny być osoby, które w ostatnim czasie przeszły zabiegi operacyjne albo pogorszyło się ich samopoczucie.

Planując urlop, przede wszystkim należy pamiętać o umówieniu się – z odpowiednim wyprzedzeniem – na wizytę u lekarza prowadzącego, aby upewnić się, że planowana forma odpoczynku jest wskazana i bezpieczna. Być może okaże się, że potrzebne będzie wykonanie dodatkowych badań lub zmiana leków albo ich dawkowania, np. włączenie dodatkowych leków przeciwpłucnowych na czas podróży albo zmniejszenie dawki leków moczopędnych.

Szykując się na dłuższą podróż, należy koniecznie pamiętać o zapakowaniu do bagażu podręcznego wszystkich leków i kopii dokumentacji medycznej, w tym karty identyfikacyjnej rozrusznika serca, która będzie potrzebna m.in. do okazania na lotnisku.

W trakcie podróży samolotem lub pociągiem powinno się w regularnych odstępach wstać na kilka minut i pochodzić. Z lotu powinny zrezygnować osoby, które w ciągu ostatnich kilku dni przeszły zawał lub przechodzą zaostrzenie choroby wieńcowej. Przeciwwskazaniem są także niedawno przebyte operacje i niekontrolowane arytmie. Wybierając się za granicę, warto wykupić do-

datkowe ubezpieczenie zdrowotne i sprawdzić, czy w najbliższej okolicy znajdują się specjalistyczne ośrodki lecznicze.



**Czy sercowiec może jechać w góry lub nad morze? Jaką formę wypoczynku powinny wybrać osoby po zawale, z nadciśnieniem i innymi chorobami układu krążenia?**

Miejsce i forma wypoczynku powinny być dobrane adekwatnie do stanu i potrzeb chorego. Najlepszym wyjściem jest przedyskutowanie planu podróży ze swoim kardiologiem, który doradzi najbardziej bezpieczną formę wypoczynku.

Sercowcom z pewnością nie służą wysokie temperatury, dlatego powinni zrezygnować z wycieczek do miejsc, w których upał może dawać im się we znaki. Warto odpuścić także wyprawy w miejsca położone powyżej 2000 metrów n.p.m. – duże zamiany ciśnienia i niższe stężenie tlenu mogą źle wpłynąć na samopoczucie.

Bezpiecznym rejonem będą natomiast miejsca, w których można uprawiać turystykę pieszą, ciesząc się dobrą jakością powietrza i dające możliwość schronienia się w cieniu drzew w razie upału. Osoby chore na serce mogą cieszyć się zarówno urokami morza, jak i jezior. Jednak wchodząc do wody, powinni pamiętać o tym, aby odpowiednio przygotować się do kąpieli, aby uniknąć szoku termicznego.

**Nie można zapomnieć o lekach. Trzeba przygotować ich właściwy zapas.**

Przed udaniem się na wypocznik należy sprawdzić, czy mamy wykupioną odpowiednią ilość leków. Zawsze warto mieć dodatkową receptę lub zapas farmaceutyków na wypadek nieprzewidzianych okoliczności. Leki oraz informację o tym, jak je przyjmować powinno się mieć zawsze przy sobie – w bagażu podręcznym. Pacjenci z ciężkimi schorzeniami oraz po niedawno przebytych operacjach, którzy wybierają się na wakacje, powinni sprawdzić, gdzie w najbliższej okolicy znajduje się ośrodek, który może pomóc w razie wystąpienia gorszego samopoczucia. Mogą poprosić o pomoc w ustaleniu tych informacji swojego lekarza prowadzącego.

## Nie śpij przy zapalonym świetle

Monika Górska  
monika.gorska@polskapress.pl

Zapominanie o gaszeniu lampki nocnej przez dłuższy czas może prowadzić do rozwoju cukrzycy typu 2 i innych zaburzeń metabolicznych, a także otyłości i chorób serca.

Światło reguluje naturalny rytm dobowy człowieka. Dzięki niemu organizm jest aktywny w ciągu dnia, a wycisza się i zasypia w nocy. Jednak sztuczne światło zaburza ten rytm i go rozregulowuje, co szczególnie niekorzystnie wpływa na układ nerwowy, sercowo-naczyniowy i metabolizm. Spanie przy włączonym świetle, a także korzystanie z urządzeń elektronicznych takich jak smartfony, czytniki e-booków czy telewizory na dwie godziny przed snem rozregulowuje nasz zegar biologiczny. Prowadzi to do zaburzenia naturalnego rytmu dobowego, który składa się z aktywności w ciągu dnia, gdy jest widno, i odpoczynku w czasie nocy, gdy jest ciemno.

Ten pierwotny mechanizm zaburzył głównie rozwój cywilizacji, który umożliwił nam dłuższą aktywność, ale przez to wywołał problemy z zasypianiem, a czasem nawet bezsenność.

Już wcześniejsze badania naukowe udawały, że spanie przy zapalonym świetle lub korzystanie z urządzeń elektronicznych emitujących światło niebieskie tuż przed snem zaburza naturalny biorytm i pro-



**Spanie przy włączonym oświetleniu sprawia, że organizm funkcjonuje jak w ciągu dnia – jest w stałej gotowości do działania. Nie ma więc możliwości na regenerację i odpoczynek. Dzieje się tak już po jednej nocy przespanej przy sztucznym oświetleniu**

wadzi do rozwoju insulinooporności, a co za tym idzie – cukrzycy typu 2 i otyłości.

**Sztuczne światło  
zakłóca zdrowy sen**

Powodem problemów z zasypianiem oraz wysypianiem się jest sztuczne światło, które hamuje wydzielanie melatoniny. Melatonina to hormon produkowany przez szyszynkę w mózgu. Jego poziom wzrasta w ciągu dnia wraz ze zmniejszaniem się intensywności światła dziennego. Po-

woduje on obniżanie się ciśnienia krwi, poziomu glukozy we krwi oraz temperatury ciała. Procesy te przygotowują organizm do nocnego wypoczynku i regeneracji. Dlatego właśnie wystawianie się wieczorem na działanie sztucznego oświetlenia lub spanie przy włączonym świetle utrudnia wyciszenie się i spokojne zasypianie.

Przez rozregulowanie dobowego rytmu sztuczne światło może przyczyniać się do rozwoju otyłości, cukrzycy, depre-

sji, nadciśnienia tętniczego oraz nowotworów, m.in. raka piersi czy prostaty.

Badania przeprowadzone przez naukowców z Feinberg School of Medicine dowodzą, że sztuczne oświetlenie wpływa na wzrost oporności komórek na insulinę, co przyczynia się do rozwoju cukrzycy typu 2.

Uczestników badania podzielono na dwie grupy, z których jedna spała dwie noce przy minimalnym oświetleniu wynoszącym 3 luksy, a w dru-

giej grupie podczas drugiej nocy zaświecono światło o natężeniu 100 luksów.

W wyniku tego eksperymentu okazało się, że u osób śpiących przy silnym oświetleniu zwiększyła się oporność na insulinę.

Wiąże się to z wpływem światła i rytmu dnia na metabolizm. Spanie przy zapalonym świetle może więc być także przyczyną nadwagi i problemów ze zrzućciem nadprogramowych kilogramów. Nadwaga i otyłość z kolei mogą doprowadzić do rozwoju chorób serca i układu krążenia, co zwiększa ryzyko nadciśnienia tętniczego, choroby wieńcowej, miażdżycy, a nawet zawału.

**Niebieskie światło  
najbardziej szkodliwe**

Z badań wynika, że szczególnie szkodliwe dla zdrowia jest światło niebieskie, które emitują ekrany urządzeń elektronicznych takich jak smartfony, komputery czy tablety. Hamują one produkcję melatoniny i podnoszą poziom kortyzolu, czyli hormonu odpowiedzialnego za pobudzenie i aktywizację organizmu szczególnie rano, zaraz po przebudzeniu, oraz w sytuacjach stresowych, wymagających działania. Z badań przeprowadzonych przez zespół z Brigham and Women's Hospital wynika, że osoby czytające przed snem książki na tablecie były mniej senne, zasypiały dłużej, a czas fazy snu głębokiego REM był u nich krótszy niż u osób czyta-

jących przed snem tradycyjne książki papierowe.

Najzdrowsze jest więc spanie w całkowitych ciemnościach, a wieczorem unikanie intensywnego oświetlenia, korzystanie z lampek nocnych i wyłączenie ich tuż przed zaśnięciem oraz niekorzystanie z telefonów czy tabletów na dwie godziny przed położeniem się spać oraz nieoglądanie telewizji, natomiast przed samym zaśnięciem zgaszenie wszelkich źródeł światła i zasłonięcie okien, aby również światła uliczne nie docierały do sypialni.

## WAŻNE

Maluchy często boją się ciemności i wolą spać przy zapalonym świetle. Należy jednak pamiętać, że dzieci potrzebują dużo większej dawki snu, a ich sen powinien być niezakłócony, ponieważ wpływa on nie tylko na wypocznik i regenerację organizmu, ale również na prawidłowy rozwój. Dlatego lepiej nie przyzwyczajać dziecka do zasypiania przy świetle lub jak najszybciej zrezygnować z tego nawyku. Zamiast więc zostawiać włączoną lampkę, lepiej przeczytać mu bajkę, a później zgaszyć światło i towarzyszyć mu podczas zasypiania, aby zapewnić mu poczucie bezpieczeństwa.



# Nie mamy cichych dni, bo jesteśmy temperamentni i uważamy, że zawsze trzeba rozwiązywać sytuację



Paulina Krupińska o swoim małżeństwie z Sebastianem Karpielem-Bulecką w serwisie Jastrząb Post Fot. Sylwia Dąbrowa

## ŻYCIA GWIAZD

## W TELEWIZJI

## KRZYŻÓWKA NR 95

### Marta Żmuda Trzebiatowska bywa bezradna

Popularna aktorka ma dwoje dzieci: pięcioletniego syna i czteroletnią córkę. Trzebiatowska zawsze deklarowała się jako oddana mama. Ostatnio jednak dała na Instagramie wyraz swojej frustracji związanej z macierzyństwem. „Czasami są chwile, że czuję się kompletnie bezradna i wyczerpana” – napisała.



### Ku zielonym miastom

**TVP Dokument, 15:45**  
Projektanci i ogrodnicy mają coraz bardziej nietypowe pomysły architektoniczne, aby przywrócić naturę do miast. Aranżują w nich plantacje, gospodarstwa rolne i ogrody.

### Wkręceni

**Polsat, 20:00**

Trzej przyjaciele tracą pracę. Posiadacz najwyższej odprawy zaprasza pozostałych na weekend do Warszawy. Gdy wracają autem z niemiecką rejestracją, zostają uznani za inwestorów z Niemiec.

### Sanah wyglądała jak księżniczka

Choć jest w tej chwili jedną z największych gwiazd polskiej piosenki, niewiele wiadomo o jej życiu prywatnym. Tym bardziej wszystkich zaskoczyła informacja podana przez serwis Party, że Sanah wzięła właśnie ślub. Mąż wokalistki ma na imię Stanisław i para zaręczyła się rok temu. – To był cichy ślub, o którym wiedzieli tylko rodzina i najbliżsi znajomi. Sanah wyglądała jak prawdziwa księżniczka. Jest mała szansa, że w sieci pojawi się jakieś zdjęcie, bo ona nie lubi rozgłosu – donosi serwis. (GZL)  
Fot. Krystian Dobuszyński



### Made in Bangladesh

**TVP Kultura, 21:00**

Shimu jako dziewczynka uciekła z wioski, gdzie chciano wydać ją za mężczyznę w średnim wieku. Teraz ma 23 lata, mieszka w Dhace i pracuje w zakładach włókienniczych. Walczy o prawa robotnicze.

### Korytarzem w mrok

**TVN, 21:35**

Zbuntowana nastolatka, Kit, zostaje wyrzucona ze szkoły i wysłana do placówki z internatem – Blackwood Boarding School. Nastolatka wpada na trop mrocznej tajemnicy.

### Co wiecie o swoich dziadkach?

**Polsat, 22:10**

Dusty oraz Brad łączą siły, by pokazać swoim dzieciom piękno świąt Bożego Narodzenia. Świeża przyjaźń Dusty'ego i Brada zostaje wystawiona na próbę...

### Poziomo:

- 1) stacjonarny lub osobisty,
- 5) figlarny błysk w oczach,
- 9) dorodny prawdziwek,
- 10) wiklinowy pojemnik na pranie,
- 12) mistrz rycerzy Jedi z „Gwiezdnych wojen”,
- 14) skrzyżowanie o ruchu określonym,
- 15) silny mężczyzna, mocarz,
- 16) uczy rozumu (w przysłowiu),
- 17) człowiek strzela, Pan Bóg ... nosi,
- 18) największy kontynent z Chinami,
- 19) rzadki ssak afrykański, kuzyn żyrafy,
- 22) tajniki zawodu lub sztuki,
- 23) może zaprowadzić do kłębka,
- 28) wiązka kielbasy myśliwskiej,
- 29) hiszpański samochód osobowy,
- 30) ludowa nazwa diabła,
- 31) „... starszej pani”, tragikomedie Friedricha Dürrenmatta,
- 34) Katowice lub Białystok,
- 38) do upiększania kobiecych paznokci,
- 39) męska podpora architektoniczna,
- 40) suszy się na łące,
- 41) polska komedia sensacyjna z Piotrem Adamczykiem,
- 42) najludniejszy stan w USA.

### Pionowo:

- 1) auto z Korei Południowej,
- 2) „łaźnia” dla samochodów,
- 3) pionowe ściany w górach,
- 4) wewnętrzne wahanie się,



- 5) zajęcie dla lektora,
- 6) dawny pasterz wołów,
- 7) głośnie wyrazy żalu i bólu,
- 8) lekki, odkryty powóz konny,
- 11) obszerne pomieszczenie w budynku,
- 13) miejsce popasu karawany,
- 20) tajemnicze ... w zbożu,
- 21) część podwozia w saniach,
- 24) niewielka przyczyna pożaru,
- 25) poniesiony wydatek, nakład

- pieniężny,
- 26) odprowadzanie w kościele,
- 27) baśniowy karzeł, opiekun kopalni i skarbów,
- 31) korona, dolar lub frank,
- 32) produkcyjny lub usługowy,
- 33) ukraiński taniec ludowy,
- 35) żywy organizm, stworzenie,
- 36) niebieska odmiana korundu,
- 37) dział fizyki zajmujący się światłem.

## ROZWIĄZANIE NR 94

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

## HOROSKOP

### Wodnik (20.01 - 18.02)

Nie rozmięniaj dzisiaj swojego zaangażowania na drobne. Horoskop dzienny to wskazówka, by zajmować się tylko ważnymi sprawami.

### Ryby (19.02 - 20.03)

Horoskop na dziś mówi, że łatwo Ci będzie dzisiaj przychodziło osiągnięcie porozumienia nawet z osobami, za którymi nie przepadasz.

### Baran (21.03 - 19.04)

Przed Tobą udany dzień. Horoskop dzienny na środę mówi, że bez problemu i na czas uporasz się ze wszystkimi zaplanowanymi zadaniami.

### Byk (20.04 - 20.05)

Po południu towarzyszyć Ci będzie nieco melancholijny nastrój. Horoskop dzienny zapewnia, że może on udzielić się również innym osobom.

### Bliźnięta (21.05 - 21.06)

Zamiast rozpamiętywać to, co minęło, lepiej zajmij się planowaniem przyszłości. Horoskop na dziś radzi uwzględnić potrzeby innych osób.

### Rak (22.06 - 22.07)

Zadzwoń do Ciebie osoba, z którą kontakt urwał Ci się dawno temu. Horoskop dzienny na środę mówi, że postanowicie odnowić znajomość.

### Lew (23.07 - 22.08)

Ktoś zaskoczy Cię niekonwencjonalnym zachowaniem. Horoskop dzienny mówi, że za kilka dni dowiesz się, jak była tego przyczyna...

### Panna (23.08 - 22.09)

Będziesz przez cały dzień w centrum wydarzeń. Horoskop na dziś zapowiada, że po pewnym czasie będzie to skutkowało zmęczeniem.

### Waga (23.09 - 22.10)

Horoskop dzienny na środę wróży, że próby zjednywania ludzi do Twoich pomysłów będą dzisiaj przypominały rzucanie grochem o ścianę...

### Skorpion (23.10 - 21.11)

Nie zabieraj się za nic, co obarczone jest ryzykiem niepowodzenia. Horoskop dzienny mówi, że pójście po bandzie może źle się skończyć.

### Strzelec (22.11 - 21.12)

Horoskop na dziś zapowiada, że dotrą do Ciebie informacje, które ktoś skrupulatnie od pewnego czasu zamiatął pod dywan...

### Koziorożec (22.12 - 19.01)

Unikaj ludzi, za którymi nie przepadasz. Horoskop dzienny na środę ostrzega, że Wasz bezpośredni kontakt nikomu nie wyjdzie na dobre.



# Ratuj się kto może, czyli kiedy należy zakładać kamizelkę

Marek Weckwerth  
marek.weckwerth@polskapress.pl

**W miniony długi i gorący weekend (od środy do niedzieli) w całym kraju utonęło aż 21 osób. Ludzie toną, bo przeceniają swoje możliwości, są pijani albo nieodpowiednio używają środków ratunkowych.**

Głośnym echem odbiła się tragedia na mazurskim jeziorze Tałty, w którego toni - w kabinie zatopionej łodzi - zginęła 8-letnia dziewczynka. Pozostałe osoby pływające łodzią - 7 osób - uratowały załogi znajdujących się w pobliżu jachtów i motorówek. Sprawą zajął się prokurator, który będzie chciał dowiedzieć się m.in. czy załoga motorówki i pasażerowie mieli na sobie kamizelki ratunkowe lub asekuracyjne. Z pierwszych doniesień wynika, że nikt ich nie miał.

## Ona może uratować życie

- Założone na sobie i dobrze zapięte kamizelki to podstawa bezpieczeństwa na jednostkach pływających, zwłaszcza jeśli chodzi o dzieci - instruuje Maciej Banachowski, prezes kujawsko-pomorskiego Wodnego Ochot-



FOT. MAREK WECKWERTH

**W pobliżu był patrol WOP-u, który po wywrotce kajaka uratował dziewczynę. Nie miała na sobie kamizelki asekuracyjnej**

niczego Pogotowia Ratunkowego. Co prawda przepisy nie nakazują zakładania kamizelek, ale my zawsze radzimy, aby to robić, zwłaszcza w przypadku dzieci. Rzeczą oczywistą jest, że w upalny dzień w kamizelce może być za ciepło, ale wtedy ta powinna być dosłownie pod ręką.

## Kabina - dyskusyjna sprawa

Sprawą dyskusyjną, bo nie do końca rozstrzygniętą, jest to czy w kabinie łodzi (jak w przy-

padku 8-latki na jez. Tałty) powinno się mieć założoną kamizelkę? Bo zdarzały się tragiczne wypadki, gdzie założona kamizelka mogła przyczynić się do śmierci. Ludzie uwięzieni w kabinie przewróconej łodzi nie byli w stanie wypłynąć na powierzchnię.

- Tak było pod koniec czerwca 2008 roku na naszym wielkim kaszubskim jeziorze Wdzydze, gdy nagły podmuch wiatru przewrócił jacht żaglowy typu Mors RT - przypomina pochodzący

z Bydgoszczy Zbigniew Galiński, szef Stacji Wodnej PTTK we Wdzydzech Kiszewskich.

Sternik - doświadczony żeglarz, bo z uprawnieniami morskimi - wypadł za burtę, zaś jego żona i ich dwoje wnuków (6 i 9 lat), którzy akurat przebywali w kabinie i mieli na sobie kamizelki ratunkowe, utonęli. Mężczyzna nurkował i próbował wydostać ich na zewnątrz, ale kamizelki utrzymywały członków rodziny jak korki w środku. Przybyli na miejsce już po 10 minutach ratownicy mogli, niestety, tylko wyciągnąć ciała.

- Po tej tragedii nawet ratownicy mówili, że paradoksalnie przebywanie w kabinie w kamizelkach ratunkowych stało się przyczyną tragedii - dodaje Galiński.

## O wszystkim decyduje sternik

- Zasadniczo jednak kamizelki ratują życie i zdrowie. To, kiedy powinno się je zakładać zależy od sternika łodzi, który na pokładzie jest po prostu kapitanem i należy wykonywać jego polecenia. Podobnie rzecz się ma na spływie kajakowym, gdzie komandor decyduje o wszystkim. Jednak na spływie zorganizowanym to właściwie jest bez-

względny nakaz, który wynika też z regulaminu spływu - wyjaśnia Maciej Banachowski.

Dziecko powinno mieć na sobie kamizelkę ratunkową, czyli taką, która w razie wypadnięcia z łodzi utrzymuje głowę ponad powierzchnią i to nawet wtedy, gdy ofiara jest nieprzytomna. Natomiast kamizelka asekuracyjna - jak sama nazwa wskazuje - tylko asekuruje człowieka przed utonięciem. Jej zaletą są niewielkie rozmiary, ciężar i krój, który nie utrudnia ruchów i dlatego dobrze sprawdza się na kajaku i innych łodziach wiosłowych.

## Pływak powinien być widoczny

Przepisy nie regulują także używania środków ratowniczych podczas pływania w pław. Pływak może korzystać z każdego akwenu, chyba że akurat jest to zakazane miejscowym prawem, np. po wyznaczonym torze żeglownym.

Taki tor znajduje się na jeziorze Gopło. Korzysta z niego stacjonujący w Kruszwicy statek pasażerski „Rusałka”, mnóstwo jachtów i motorówek oraz rozpędzający się do dużych prędkości miłośnicy skuterów wodnych. Ale w upalną niedzielę na torze pojawił się pływak...

- To skrajnie nieodpowiedzialne zachowanie, bo mężczyzna mógł zostać najechany przez szybko płynącą jednostkę i zostać poraniony, a nawet zginąć. Zanim zejdziemy do wody, trzeba zorientować się czy kąpie na danym akwenu jest dozwolona - radzi Banachowski.

Nasz rozmówca dodaje, że pływak powinien być dobrze widoczny dla innych użytkowników akwenu - dobrze jeśli ma na sobie jaskrawy czepek, zaś podstawowe bezpieczeństwo zapewni mu holowana na uprząży bojka (także w jaskrawych barwach). Dmuchane lub plastikowe bojki (spopularyzowane dzięki serialowi „Słoneczny patrol”) można kupić w sklepach sportowych.

## Ludzie toną

Od początku roku w województwie kujawsko-pomorskim utonęło dziewięć osób. W ostatnią sobotę w jeziorze Lutobórz koło Chocenia świadek zauważył pływające zwłoki. Było to ciało 44-letniego mieszkańca Łodzi, który wypoczywał w tych okolicach z rodziną.

Z danych kujawsko-pomorskiej policji wynika, że w ubiegłym roku w regionie utonęło 31 osób. ©P

## DROBNE

Jak zamieścić ogłoszenie drobne? Telefonicznie: 94 347 35 12  
Przez internet: ibo.polskapress.pl  
W Biurze Ogłoszeń:

**Oddział Koszalin:** ul. Mickiewicza 24, 75-004 Koszalin, tel. 94 347 35 12  
**Oddział Słupsk:** ul. Henryka Pobożnego 19, 76-200 Słupsk, tel. 59 848 81 03  
**Oddział Szczecin:** ul. Nowy Rynek 3, 71-875 Szczecin, tel. 91 481 33 67, fax 91 433 48 60

**Nieruchomości**

MIESZKANIA - WYNAJME

**SZUKAM** pokoju - domek. Koszalin, 663304622.

DZIAŁKI, GRUNTY KUPIĘ

**KUPIĘ** ziemię rolną do 1 hektara, 535-480-794.

GARAŻE

**KUPIĘ** garaż murowany 535-480-794.

POŚREDNICTWO

**Motoryzacja**

OSOBOWE KUPIĘ

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

**AUTO skup wszystkie 695-640-611**

PRZYCZEPY, NACZEPY SPRZEDAM

**KEMPINGOWA 1979r.S-K, 601293606**

INNE

**SKUP-AUT** wszystkie, 534-983-031.

**Praca**

ZATRUDNIĘ

**CHAŁUPNICTWO** bez opłat wstępnych tel. 94/7170900.

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

**FIRMA** Algeco o ugruntowanej pozycji na rynku polskim i rozwijająca swój oddział w Szczecinie na ul. Kniewskiej zatrudni Magazyniera i Brygadzystę. Telefon kontaktowy: 882-355-497 email: Rekrutacja@algeco.com

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

0010517569

**SENTIUM**  
Dobry i skuteczny

Wylej do pracy w opiece w okresie wakacji i odbierz premię.

300€

Wąbrzych, Rynek 13  
+48 418 733 727 +48 600 430 349

**Zdrowie**

GINEKOLOGIA

**A-Z GINEKOLOG**, 790-246-404

PSYCHOLOGIA

**PSYCHOTERAPIA**, 508-841-757.

INNE

**ALKOHOLIZM** - esperal 602-773-762

**Usługi**

AGD RTV FOTO

**59/8430465** Serwis RTV, LCD, plazma

**NAPRAWA** RTV, wszystkie typy, anteny, bezpłatny dojazd, tel. 94/3457461.

**PRALKI** Naprawa w domu. 603775878

**BUDOWLANO-REMONTOWE**

**CYKLINOWANIE** bezpyłowe 502302147

**CYKLINOWANIE** bezpyłowe 504308000

**MALOWANIE** dachów 788-016-988

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

**REMONTY**, docieplenia S-k. 881453825

**INSTALACYJNE**

**HYDRAULICZNE**, tel. 607703135.

**PORZĄDKOWE**

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

**Turystyka**

KRAJ - GÓRY

**TYLICZ** k/Krynicy G. od 90 zł/os. w tym 2 posiłki. Promocja dla grup seniorów. Pok. z łaz.+TV, parking 18/471-13-86

KRAJ - MORZE

**DZWIRZYNOMORZE.PL**, 605 905 969

**ŁĘBA**, tanie pokoje z łaz. 603-471-715

**Różne**

**KASA** za stare książki 609-643-399

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

**Rolnicze**

MASZYNY ROLNICZE

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

**ZWIERZĘTA** HODOWLANE

**KURKI** odchowane 784 461 566

**Towarzyskie**

**FAJNA** Ewa, 571384625.

**PAULA** K-lin tel. 731589473

AUTOPROMOCJA

**GŁOS POMORZA**

**Czwartek z dreszczykiem**

gp24.pl

0010382225

**OMEGA WYCENY OBRÓT**

SŁUPSK, UL. STARZYŃSKIEGO 11  
tel. 59 841 44 20;  
601 654 572;  
www.nieruchomosci.slupsk.pl  
omega@nieruchomosci.slupsk.pl

**Handlowe**

FILMY, MUZYKA

**KUPIĘ** PŁYTY WINYLOWE 609 155 327

SPORT I REKREACJA

**TANIO** rowery używane 508-436-420.

REKLAMA 0010541112

**HURTOWY SKUP ZŁOMU STALOWEGO W GDAŃSKU**

Zdobędziesz kapitał, jeśli przyniesiesz nam metal

- Nasza grupa ma ponad 20-letnie doświadczenie
- Najwyższe ceny
- Szybkie płatności

**METRUNA PL**

**+48 696 47 11 47** **Info@metruna.pl**  
**WWW.METRUNA.PL**



# „Hedrokonstrukt” - wernisaż wystawy Iwony Rozbiewskiej

Anna Czerny-Marecka  
Gmina Słupsk

**Bałtycka Galeria Sztuki Współczesnej zaprasza dziś do Centrum Aktywności Twórczej w Ustce na otwarcie wystawy Iwony Rozbiewskiej „Hedrokonstrukt”.**

Otwarcie wystawy „Hedrokonstrukt” nastąpi dziś o godz. 17.

- Tytułowy „Hedrokonstrukt” to zestawienie fragmentów dwóch słów trafnie opisujących moje prace - tłumaczy Iwona Rozbiewska. - Zarówno wielościan (polyhedron), jak i konstrukt to rzeczy dobrze rozpoznawalne w moich dziełach. Elementem łączącym wszystkie prace, wydające się być tak różne, to wątek spirali. Biorąc pod uwagę moje obecne skupienie na temacie idylli, a także aktualność tego tematu, eksplorowałam temat utopii, sztuczności i niedostępności tego stanu. W tej pracy chciałam nie tylko rozwinąć „utopijny” obiekt „Hedrokonstrukt”, ale przede wszystkim pokazać ujawniający się absurd ironii. W czasach ciągłego rozwoju nowych technologii, wszechobecnej sztucznej inteligencji i próbie osiągnięcia ostatecznego spełnienia, to do czego dążymy i co wydaje się celem współczesnego społeczeństwa jest w istocie kwintesencją sztuczności. Wynikiem badań będą obiekty i instalacja artystyczna, co pragnę



Iwona Rozbiewska

pokazać lokalnej społeczności na wystawie podsumowującej rezydencję.

## O autorce

Iwona Rozbiewska ukończyła studia artystyczne na Akademii Sztuk Pięknych w Warszawie i Monachium. Niedawno uzyskała tytuł doktora sztuk plastycznych na Akademii Sztuki w Szczecinie. Jest laureatką Gilbert Bayes Award 2022 przyznawanej przez The Royal Society of

Sculptors w Londynie. Otrzymała szereg stypendiów artystycznych, grantów i rezydencji, m.in. w Finlandii, Argentynie i Holandii, a także z Akademii der Künste w Berlinie (2021); Erwin und Gisela von Steiner-Stiftung, Monachium (2019/20); SEA Foundation w Tilburgu i Mondriaan Fund (2018); Instytutu Adama Mickiewicza w Warszawie; oraz Stypendium Erasmus na Akademii der Bildenden Künste w Monachium

(2011/12); Stypendium naukowe Akademii Sztuk Pięknych w Warszawie, Wydział Wzornictwa Przemysłowego (2009/10). Jej prace były wystawiane na wystawach indywidualnych i zbiorowych, w kraju i za granicą. Obecnie mieszka i pracuje pod Warszawą i niedaleko Monachium. Otrzymała stypendium z Funduszu Popierania Twórczości Stowarzyszenia Autorów ZAiKS, Deutscher Künstlerbund i Neustart Kultur Modul D. ©©

## INFORMATOR

### KOMUNIKACJA

Słupsk: PKP 118 000; 22 194 36;  
PKS 59 842 42 56;  
dyżurny ruchu 59 843 71 10;  
MZK Słupsk 59 848 93 00;  
Lębork: PKS 59 862 19 72;  
MZK 59 862 14 51;  
Bytów: PKS 59 822 22 38;  
Człuchów: PKS 59 834 22 13;  
Miastko: PKS 59 857 21 49.

### DYŻURY APTEK

#### Słupsk

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

#### Ustka

DBAM O ZDROWIE, ul. Żeromskiego 5, tel.: 59 814 98 17

#### Bytów

CENTRUM ZDROWIA,  
ul. Ks. dr Bernarda Sychty 3

#### Miastko

RODZINNA, ul. Wybickiego 30,  
tel.: 59 857-87-25

#### Człuchów

OBERLAND, ul. Długosza 29, tel.: 59 834 17 52

### USŁUGI MEDYCZNE

#### Słupsk:

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

#### Ustka:

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

#### Bytów:

Szpital, ul. Lęborska 13, tel. 59 822 85 00;  
Dział Pomocy Doradźnej Miastko,  
tel. 59 857 09 00

#### Człuchów:

Centrum zdrowia, ul. Szczecińska 13,  
tel. 59 834 31 42  
Miraculum, ul. Grunwaldzka 18,  
tel. 59 862 24 77

## WAŻNE

#### Słupsk:

**Policja 997**; ul. Reymonta,  
tel. 59 848 06 45;

#### Pogotowie Ratunkowe 999;

#### Straż Miejska 986; 59 843 32 17;

#### Straż Gminna 59 848 59 97;

#### Straż Pożarna 998;

#### Straż Miejska alarm 986;

#### Ustka 59 814 67 61, 697 696 498;

#### Bytów 59 822 25 69;

## USŁUGI POGRZEBOWE

#### Kalla, ul. Armii Krajowej 15,

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

Pełna oferta pogrzebowa.

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

#### Hades, ul. Kopernika 15,

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

Winda i baldachim przy grobie.

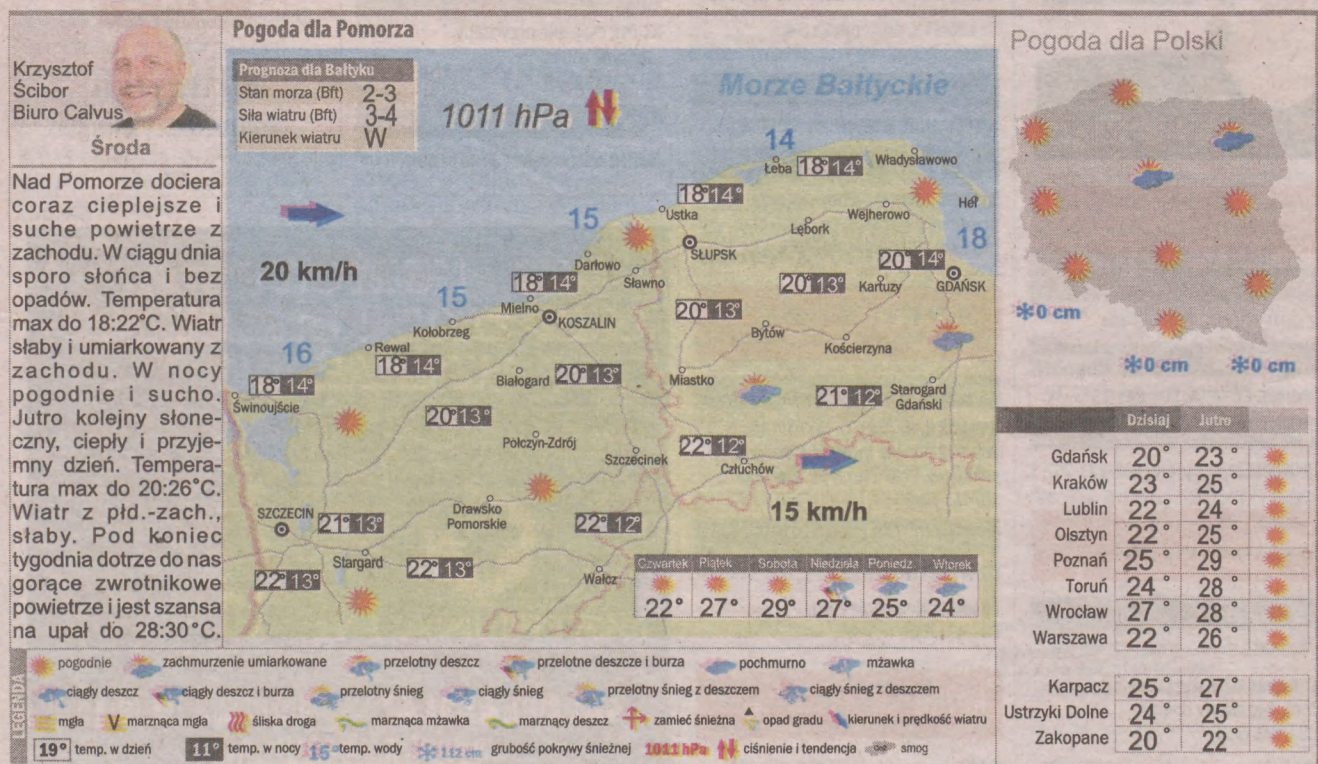
całodobowo: tel. 59 842 98 91, 601 663 796.

Winda i baldachim przy grobie.

#### Zieleń Słupsk Zakład Pogrzebowy,

ul. Kaszubska 3 A, te. 502 525 005 - całodobowo. Pełna oferta pogrzebowa

## POGODA



AUTOPROMOCJA

**GŁOS POMORZA**

**Czwartek z dreszczykiem**



Kup dziennik z dodatkiem „Pod paragrafem”

gp24.pl



# Robert Lewandowski się nie ugiął, chce zostawić Bayern

Redakcja  
Majorka

**PIĘKA NOŻNA. Dyrektor wykonawczy niemieckich gigantów Hasan Salihamidzić spotkał się z zawodnikiem i jego agentem Pini Zahavi na wyspie Morza Śródziemnego, aby zatrzymać Polaka.**

„Sky Sports Germany” powiadomił, że Salihamidzić polecał na Majorkę w ubiegłą środę, aby spotkać się z agentem polskiego napastnika i samym piłkarzem.

Celem wizyty było skłonienie Lewandowskiego do ponownego przemyślenia i pozostania w Bayernie albo poprzez przedłużenie kontraktu, albo wypełnienie umowy, która obowiązuje do czerwca 2023 roku. Strony nie znalazły porozumienia, ponieważ „Lewy” kolejny raz wyraził chęć odejścia i poprosił Bayern o otwarcie drzwi do negocjacji transferowych.

Salihamidzić, który w ostatnich miesiącach przeżywał chwile napięcia z Lewandowskim i jego świtą, próbował załagodzić sytuację, aby przekonać wyborowego strzelca. I właśnie temu miała służyć ostatnia próba przedstawiciela władz Bayernu w celu uniknięcia wizerunku przegranych, w jakim Niemcy są postrzegani w ostatnich dniach.

Dyrektor monachijskiego klubu przedstawił nową ofertę odnowienia kontraktu i poprosił o rozmowę od zera, ale powrót nie jest już możliwy. Salihamidzić opuścił Majorkę z jasnym przesłaniem i jest teraz wielce prawdopodobne, iż Bayern rozpocznie negocjacje z FC Barceloną, aby uzyskać jak największą cenę za piłkarza, który związany



**Jest wielce prawdopodobne, że Bayern rozpocznie negocjacje z Barceloną ws. transferu Lewandowskiego**

jest jeszcze z klubem rocznym kontraktem.

„Blaugrana” chce najpierw zastosować swoje ekonomiczne dźwignie, a dopiero potem rozpocząć negocjacje z Bayerem. Pozostająca w kryzysie finansowym Barca nie zamierza szastać pieniędzmi na wzmocnienia składu i będzie chciała wypracować jak najniższą kwotę za transfer Polaka. Bayern tymczasem żąda za „Lewego” 50 mln euro, płacone w jednej transzy.

Tymczasem najlepszy przyjaciel Roberta Lewandowskiego ujawnił, dlaczego dla „Lewego” nie ma przyszłości w Bayernie Mona-

chium i dlatego niemieccy giganci strzelili sobie w stopę.

Tomasz Zawisławski, który zna „Lewego” od dzieciństwa, rozmawiał z „Bildem” o swojej ocenie tej sytuacji. Powiedział, że zawodnik, który nie jest zaangażowany, nie gwarantuje sukcesu, a rozstanie Bayernu z Lewandowskim to najlepsze rozwiązanie dla wszystkich stron.

- Wszyscy wiedzą, że zatrzymanie zawodnika, który nie jest mentalnie w klubie, nie przyniesie sukcesu, a wręcz przeciwnie. Bayern musiał przystosować się do takiego scenariusza i na pewno może znaleźć dla klubu rozwiązanie sportowe i korzystne

finansowo, a także motywujące do gry dla klubu - powiedział Zawisławski, który jest częścią obozu Lewandowskiego i zajmuje się marketingiem napastnika oraz public relations. Zawisławski zauważył też, że wybrzyki klubu i sposób, w jaki traktowali (albo nawet źle traktowali) Lewandowskiego, nie pomogły ich sprawić.

- Patrząc na zachowanie klubu w ciągu ostatnich kilku miesięcy, nie ma wątpliwości, że Robert nie jest częścią tej przyszłości - kontynuował Zawisławski. - Szkoda, że nikt z kierownictwa klubu nie chciał przez cały czas prowadzić szczerzej rozmowy. Nie zasługiwał na takie traktowanie. I dlatego stracili go jako osobę. Decydującym czynnikiem była uporczywa chęć pozyskania przez Bayern Haaland, który od początku uważał, że jest poza zasięgiem „rekordmeistery”. Klub poświęcił zbyt dużo uwagi Haalandowi, nie poświęcając żadnej Lewandowskiemu, który powinien był otrzymać choć trochę zainteresowania od początku wyścigu po Erlinga. W każdym razie okazało się, że była to ostatnia kropka, przelewająca czarę gorzkości Lewandowskiego, który ostatecznie postanowił skrócić swój pobyt w Bayernie i poszukać nowego wyzwania. Zawisławski podkreślał też stabilizację, która jego zdaniem w tym momencie odgrywa kluczową rolę w życiu prywatnym Lewandowskiego.

- Trzeba pamiętać, że Robert jest w fazie życia prywatnego, w której stabilizacja zaczyna odgrywać rolę, bo córki dorastają i niedługo pójdą do szkoły - powiedział druh „Lewego”. - Rodzina jest dla Roberta bardzo ważna. ©P

## Rosyjski deputowany proponuje Maciejowi Rybusowi paszport

Krzysztof Kawa  
Moskwa

**PIĘKA NOŻNA. Dimitrij Swiszczew uważa, że Rybus może otrzymać dokument w przyspieszonym trybie, jeśli tylko wystąpi z odpowiednim wnioskiem.**

To odpowiedź na decyzję selekcjonera Czesława Michniewicza o niepowoływaniu piłkarza Spartaka Moskwa na mecze reprezentacji Polski. Swiszczew, przewodniczący Rosyjskiego Komitetu Dumy Państwowej ds. Kultury Fizycznej, Sportu i Polityki Młodzieżowej, a zarazem prezes Rosyjskiej Federacji Curlingu, jest cytowany przez portal sports.ru.

- To prostackie podejście do własnego obywatela. Maciej ma poważne argumenty za pozostaniem w Rosji - mówi Swiszczew o decyzji wykluczającej obrońcę z występów w reprezentacji Polski. I kontynuuje: W Rosji, Polsce, USA i we wszystkich krajach

świata urzędnicy muszą dbać i wspierać swoich obywateli, bo z tego powodu otrzymują pensję. Rybus od dawna mieszka i pracuje w Rosji, jego żona jest Rosjanką, dlatego myślę, że w drodze wyjątku można mu wystawić paszport w ramach programu przyspieszonego. O ile oczywiście Maciej złoży prośbę - zaznaczył.

11 czerwca Maciej Rybus został zawodnikiem Spartaka Moskwa. - Udało się i jestem bardzo zadowolony. Moja rodzina jest szczęśliwa. Od dawna jestem w Rosji, więc rozważałem tę opcję. Czy na decyzję wpłynęło to, że moja żona jest Rosjanką? Też chciała tu zostać. Czuję się tu bardzo dobrze, moje dzieci chodzą do przedszkola - powiedział 32-letni zawodnik cytowany 13 czerwca na oficjalnej stronie Spartaka.

Rybus dodał, że w przyszłości zamierza wraz z żoną, która uczy się języka polskiego, zamieszkać nad Wisłą.

©P



**Swiszczew: Rybus od dawna mieszka i pracuje w Rosji. Można wydać mu paszport, oczywiście jeśli będzie chciał**

## Gwiazdy wracają do reprezentacji. Wynik jednak nie jest najważniejszy

Artur Bogacki  
artur.bogacki@polskapress.pl

**SIATKÓWKA. Reprezentacja Polski siatkarzy w środę meczem z Brazylią w Sofii rozpocznie swój drugi turniej Ligi Narodów. Nasza drużyna wystąpi w Bułgarii w bardzo zmienionym składzie.**

Nowy trener reprezentacji Nikola Grbić zapoczątkował duże, wręcz rewolucyjne zmiany. W kadrze nie ma zawodników, bez których wcześniej trudno było sobie wyobrazić drużynę narodową. Przy-

pomnijmy, że kilku siatkarzy - na początku roku, w którym w Polsce będą mistrzostwa świata - ogłosiło zakończenie reprezentacyjnej kariery, m.in. jej wieloletni kapitan Michał Kułbiak. Serb na LN nie powołał m.in. „etatowego” pierwszego rozgrywającego Fabiana Drzyzgi.

Do tego na turniej inauguracyjny prestiżowy cykl, w Ottawie, nie pojechało wielu innych doświadczonych zawodników, którzy odpoczywali po trudach sezonu ligowego. Zabrakło m.in. Bartosza Kurka czy Wilfredo Leona, jak również graczy Grupy

Azoty ZAKSY Kędzierzyn-Koźle, którzy wywalczyli nie tylko mistrzostwo Polski, ale i puchar w Lidze Mistrzów, więc zasłużyli na dłuższy odpoczynek. W Kanadzie zaprezentowali się zawodnicy, którzy wcześniej w kadrze grali mniej lub wcale. Efekt? Okazało się, że zdolnych zawodników w Polsce nie brakuje: drużyna w „rezerwowym” składzie wygrała trzy z czterech meczów, w tym z medalistami olimpijskimi, czyli Argentyną i Francją.

Teraz w Sofii zaprezentować się mamy w teoretycznie dużo mocniejszym zestawieniu. Ze

składu z Ottawy zostało tylko 6 siatkarzy z 14-osobowej kadry. Z zawodników znanych z kadry poprzedniego sezonu wracają m.in. Kurek, Kamil Semeniuk, Mateusz Bieniek, Paweł Zatorski (nadal nie ma Leona, jak również kontuzjowanego Bartosza Bednorza). Jest też nowy zestaw rozgrywających: Marcin Janusz (zawodnik ZAKSY, typowany do numeru 1 na tej pozycji) i Grzegorz Łomacz.

Generalnie, walka w tym roku o miejsce w kadrze na mistrzostwa świata zapowiada się bardzo ciekawie. Selekcjoner zapowie-

dział, że na ostatni turniej LN, w Gdańsku, zaprosi już tych zawodników, którzy przygotowują się będą do MŚ. Grbić nie kryje, że to ta impreza jest najważniejsza, a wyniki w LN nie mają większego znaczenia. - Nie będę niczego kalkulować. Chcę poznać moich siatkarzy i doprowadzić ich do jak najlepszej formy. Liga Narodów nie jest naszym bezpośrednim celem. Jest nim zaadaptowanie zawodników do mojego systemu - powiedział w rozmowie z TVP Sport.

W Bułgarii białe-czerwonych czekają dwa hitowe starcia:

w środę (godz. 16) z Brazylią (na razie gra poniżej oczekiwań) i w niedzielę z USA (liderem LN po pierwszej serii gier). Ponadto w programie są mecze z zespołami z dołu stawki: w czwartek z Kanadą (godz. 12:30), a w sobotę z Australią (15:30).

**Skład reprezentacji Polski na turniej LN w Sofii - rozgrywający:** Marcin Janusz, Grzegorz Łomacz; **atakujący:** Łukasz Kaczmarek, Bartosz Kurek; **przyjmujący:** Tomasz Fornal, Bartosz Kwonek, Kamil Semeniuk, Aleksander Śliwka; **środkowi:** Mateusz Bieniek, Karol Kłos, Jakub Kochanowski, Mateusz Poręba; **libero:** Jakub Popiwczak, Paweł Zatorski. ©P



## SPORT

www.sportowy24.pl

# I Gala Sportu Szkolnego. Nagrody dla młodzieży

Jarosław Stencel  
jaroslaw.stencel@polskapress.pl

**SPORT. W słupskim Nowym Teatrze odbyła się I Gala Sportu Szkolnego podsumowująca Słupską Olimpiadę Młodzieży 2022.**

Przedstawiciele szkół otrzymali puchary. Kolejność szkół podstawowych w zawodach w roczniku 2009 i młodsi oraz 2007-08: 1. SP 3, 2. SP 10, 3. SP 8, 4. SP 5, 5. SP 6, 6. SP 4.

Wśród szkół ponadpodstawowych: 1. Zespół Szkół Agrotechnicznych, 2. I Liceum Ogólnokształcące, 3. Zespół Szkół Budowlanych i Kształcenia Ustawicznego, 4. Zespół Szkół Mechanicznych i Logistycznych, 5. V Liceum Ogólnokształcące, 6. Zespół Szkół Elektryk.

Statuetki za czołowe miejsca w finałach wojewódzkich otrzymali: 12 uczniów ze Szkoły Podstawowej nr 8 za zajęcie I miejsca w koszykówce chłopców w Igrzyskach Dzieci (rocznik 2009 i młodsi), ze Szkoły Podstawowej nr 10 - 5 uczniów za zajęcie 1. miejsca w koszykówce 3x3 chłopców, 12 uczniów za zajęcie 2. miejsca w koszykówce chłopców, 12 uczennic za zajęcie 4. miejsca w koszykówce dziewcząt. Michałina Mucha (SP 10) za zajęcie 1. miejsca w WIMS w lekkiej atletyce w biegu na 80 metrów przez płotki z wynikiem 12,01 s. 3. miejsca w skoku w dal wynikiem 4,99 m oraz 3. miejsca w sztafecie 4x100 m. Zofia Kosińska (SP10) za 2. miejsce w WIMS w biegu na 200 m przez płotki z wynikiem 50,99 s. 3. miejsca w rzucie oszczepem z wynikiem 21,90 m oraz 3. miejsca w skoku w dal z wynikiem 4,99 m i 3. miejsce w sztafecie 4x100 m. Martyna Mucha (SP 10) za zajęcie 1. miejsca w WIMS w skoku wzwyż (158 cm), 3. miejsca w skoku w dal 4,99 m oraz 3. miejsca w sztafecie 4x100 m. Hanna Kosiak (SP 10) za zajęcie 3. miejsca w sztafecie 4x100 m. Aleksandra Nejman (SP 5) za zajęcie 2. miejsca w pchnięciu kulą (9,66m) oraz 3. miejsca w rzucie dyskiem (19,68 m). Nikola Zi-



Słupska sportowa młodzież z pucharami, które otrzymała w Nowym Teatrze

niewicz (SP 5) za 2. miejsce w biegu na 1000 m z wynikiem 3:11,14, Oksana Pestka (SP 2) za 1. miejsce w biegu na 600 m (1:42,17), Mateusz Czajka (SP 3) za 1. miejsce w biegu na 110 m przez płotki (16,19 s), Karol Kolas (SP 6) za 3. miejsce w biegu na 600 m (1:34,11), Kajetan Kosicki (SP 10) za 2. miejsce w biegu na 1000 m (2:46, 70), Fabian Mizerkiewicz (SP 6) za 3. miejsce w rzucie oszczepem (35,20 m), Jakub Gruszeński (STO) za 3. miejsce w rzucie dyskiem (37,96 m).

Nagrody otrzymali również: 12 uczniów z I LO za zajęcie 2. miejsca w koszykówce chłopców podczas Licealiady. Marek Zakrzewski (V LO) - rekord Polski na 100 m (10,46 s), minimum na ME U18 w Jerozolimie oraz MŚ U20 w kolumbijskim Cali. Hanna Grabowska z Zespołu Szkół „Elektryk” - minimum na Mistrzostwa Europy U18 w skoku wzwyż z wynikiem 176 cm. Emilia Twardowska z V LO - minimum na Mistrzostwa Europy U18 w skoku wzwyż z wynikiem 176 cm. Małgorzata Miedzińska z I LO - minimum na Mistrzostwa Europy U18 w rzucie oszczepem z wynikiem 50,16 m.

Pamiątkowymi grawertonami obdarowani zostali także: Jerzy Polak - wieloletni przewodniczący SSZS i przez wiele lat związany ze Szkołą Podstawową nr 2 jako nauczyciel wychowania fizycznego oraz Marta Dyjas - dyrektor SP8, Jolanta Banaśkiewicz - dyrektor ZSO, Danuta Wyrwas - dyrektor SP4.

## BRYDŻ

**Pasje - sposób na życie.** Klub Seniora Naczelnej Organizacji Technicznej w Słupsku przy ul. Garncarskiej 4 wspólnie z Zarządem Słupskiego Towarzystwa Brydżowego organizują letni cykl rozgrywek o puchar prezesa Naczelnej Organizacji Technicznej o nazwie „Brydżysta NOT-u - lato 2022”. Dziś (22 czerwca) o godz. 16.30 inauguracyjny turniej indywidualny na platformie BBO. (fen)

## PIŁKA NOŻNA

**Start w barażu. W Bytowie pucharowy finał.** Dzisiaj w Miastku o godz. 18 Start w meczu barażowym o IV ligę podejmować będzie zespół Powiśla Dzierżgoń. Z kolei w Bytowie o godz. 19 rozpocznie się finałowe spotkanie Regionalnego Pucharu Polski w którym Jaguar Gdańsk (IV liga) zagra z Bałtykiem Gdynia (III liga). 150 darmowych wejściówek na finał będzie można odebrać w środę od godz. 14 w kasach biletowych przy stadionie. (sten)

## Najlepiej trafiali zawodnicy z Klubu Strzeleckiego Gryf

Krzysztof Niekraś  
krzysztof.niekraś@polskapress.pl

**STRZELECTWO. Klub Strzelecki Gryf Słupski nadal kontynuuje swoje organizatorskie działania i przeprowadził kolejne zawody dla amatorów.**

Tym razem swoje umiejętności strzeleckie sprawdziło 30 zawodników i zawodniczek. Wygrywali faworyci, którym nie drżała ręka przy strzałach.

Na słupskiej strzelnicy odbyło się dwanaście konkurencji (dziesięć dla dorosłych i dwie dla dzieci). W znakomitej dyspozycji byli słupszczanie, którzy zdominowali rywalizację i zajęli czołowe miejsca. Oto najlepsi z najlepszych, czyli zwycięzcy w poszczególnych konkurencjach: pistolet sportowy (10 strzałów - część dokładna) - Piotr Dołek (Klub Strzelecki Gryf Słupski) - 95

punktów; rewolwer (10 strzałów) - Radosław Sakowicz (KS Gryf Słupski) - 79 punktów; karabin sportowy (10 strzałów leżąc) - Wojciech Świryno (KS Gryf Słupski) - 93 punkty; pistolet centralnego zapłonu (10 strzałów) - Andrzej Połec (KS Gryf Słupski) - 95 punktów; pistolet pneumatyczny (40 strzałów) - Mateusz Bartosik (KS Gryf Słupski) - 359 punktów; karabin pneumatyczny (40 strzałów) - W. Świryno - 364 punkty; pojedynek snajperski - Oskar Radlak (KS Gryf Słupski) - 65 punktów, pojedynek strzelecki - M. Bartosik - 100 punktów. W strzelbie dynamicznej triumfował Paweł Dównar-Zapolski (KS Gryf Strzelecki) - 4,53 s. W rywalizacji dzieci w karabinie sportowym (10 strzałów leżąc) i w pojedynku snajperskim zwyciężył słupszczanin Michał Mikliński, uzyskując odpowiednio 90 punktów i 37 punktów. ©©



Najlepsi strzelcy w konkurencji karabin sportowy (10 strzałów leżąc). Od lewej: Paweł Jakubowski, Wojciech Świryno i Tomasz Jakubowski (wszyscy Klub Strzelecki Gryf Słupski).

## KRÓTKO

**SPORTOWIEC ROKU**  
Beata Topka odebrała nagrody plebiscytowe

Wczoraj w naszej redakcji Beata Topka (Talex Borysław Borzytuchom) odebrała nagrody - dyplom i statuetkę za zwycięstwo (decyzją Kapituły) w naszym Plebiscycie Sportowym. W Tomaszowie Lubelskim 27 listopada 2021 roku sięgnęła po złoto w biegu przełajowym kobiet na mistrzostwach Polski. Na dystansie 6 km osiągnęła wynik 23 minuty i 21 sekund. Jej trenerem jest Jarosław Ściagała. Jarosław Stencel



Beata Topka