

Region słupski W lasach sucho. Nawet niedopałek papierosa może spowodować pożar **str. 4**



FOT. KRZYSZTOF PIOTRKOWSKI

Jak stracić zdrowo 10 kg i ograniczyć ryzyko poważnych schorzeń - str. 8 Czy masz pod dostatkiem wapnia? - str. 11

**STRONA
ZDROWIA**

GŁOS

DZIENNIK POMORZA

POMORZA



Środa
6.07.2022

Nr 155 (4703)
Nakład: 8.840 egz.

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

Słupsk: Stracona przez huragan iglica na wieży kościoła św. Jacka ma być odbudowana **str. 3**

Słupsk. Językowe spotkania w plenerze organizuje Słupski Ośrodek Kultury **str. 2**

Słupsk. Dzisiaj zaczynają się konsultacje społeczne dotyczące zmian na ul. Starzyńskiego **str. 5**

Nr ISSN 0137-9526

Nr indeksu 348-570



SŁUPSK W SŁUPSKU MATURE ZDAŁO 86,6 PROCENT ABSOLWENTÓW. ŚREDNIA W KRAJU TO 78,2 PROCENT

Słupscy uczniowie zdali maturę lepiej niż ich koledzy z kraju i województwa

Magdalena Olechnowicz
Słupsk

W szkołach ponadpodstawowych prowadzonych przez miasto maturę zdało 86,6 procent absolwentów. Na 875 uczniów, którzy przystąpili do egzaminu dojrzałości, nie zdało 94. Najlepiej wypadli uczniowie w II LO.

Do egzaminu dojrzałości na początku maja tego roku przystąpiło 875 absolwentów szkół ponadpodstawowych, dla których organem prowadzącym jest miasto Słupsk - 439 w liceach, 435 w technikach i 10 w Liceum Sztuk Plastycznych. Spośród nich maturę zdało 758 osób, co daje 86,6 proc. - 413 w liceach (94,1 proc.), 338 w technikach (79,3 proc.).

To wynik lepszy niż średnia krajowa, która wynosi 78,2 proc., i wojewódzka w Pomorskiem - 76,4 proc.

Najlepiej wypadło II Liceum Ogólnokształcące w Słupsku, gdzie zdało 100 procent zdających. Dumi nie ukrywa Mariusz Domański, dyrektor II LO, który jako pierwszy pochwalił się z samego rana osiągnięciami swoich uczniów.

- Jestem zadowolony i usatysfakcjonowany wynikami naszych uczniów. Zdało sto procent, co bardzo cieszy, przy czym aż 49 uczniów w klasyfikacji ogólnej zdobyło sto procent - mówi Mariusz Domański. - Na wyniki z poszczególnych przedmiotów jest jeszcze za wcześnie, musi to zliczyć Okręgowa Komisja Egzaminacyjna. Na razie policzyliśmy jedynie „setki” naszych uczniów, czyli matury napisane na sto procent. I tak 36 osób na sto procent napisało angielski na poziomie podstawowym, dziewięć osób matematykę na poziomie podstawowym, filozofię poziom rozszerzony dwie osoby, matematykę na poziomie rozszerzonym jedna osoba i angielski rozszerzony jedna osoba.



Szczęśliwe maturzystki z II LO w Słupsku. W tej szkole wszyscy zdali egzaminy maturalne

Dyrektor podkreśla, że maturzyści nie mieli łatwo.

- Należy pamiętać, że to były trudne czasy. To rocznik, który aż połowę swojej edukacji odbył w warunkach nauki zdalnej. To jest ostatnia klasa ponadgimnazjalna. Tym bardziej cieszą i radują te wyniki. Po pierwsze, że wszyscy zdali, po drugie, że dobrze zdali, bo rzadko gdzie widać wyniki poniżej 30 procent - myślę tu oczywiście o rozszerzeniu. To pokazuje, że nauczyciele potrafią przygotować uczniów, a także, że mamy zdolną, zdeterminowaną i ambitną młodzież oraz rodziców, którzy współpracują i widzą ogromny potencjał i kapitał

w tym, aby wpierać dziecko i szkołę w zdobywaniu edukacji - mówi Domański.

Z wyników zadowolony jest także Janusz Kwiatkowski, wicedyrektor I LO w Słupsku.

- Na 102 uczniów, którzy przystąpili do matury, egzaminu nie zdały dwie osoby. W obu przypadkach nie zdały matematyki. Mają prawo do poprawki 23 sierpnia, jeżeli wyrażą taką wolę. Za to aż 31 uczniów zdało egzamin na 100 procent. Dominują języki obce, głównie język angielski. Mam też kilka takich wyników z matematyki na poziomie podstawowym oraz z języka polskiego - mówi Kwiatkowski.

Wczoraj maturzyści odbierali ze szkół świadectwa dojrzałości. Uczniowie, których spotkaliśmy, byli zadowoleni ze swoich wyników.

- Najbardziej jestem zadowolona z egzaminu z WOS-u, który zdałam na 75 procent. To wynik trzykrotnie wyższy niż wynik krajowy. Poza tym na poziomie rozszerzonym zdawałam jeszcze angielski i polski. Z polskiego mogło pójść lepiej, ale i tak jestem zadowolona - mówi Aleksandra Skuza, absolwentka I LO w Słupsku, która zamierza studiować dziennikarstwo.

Daria Żuralska także cieszy się ze swoich wyników. - Jest dobrze. Polski

na poziomie rozszerzonym zdałam na 75 procent, a historię na 84. To dobre wyniki. Zamierzam studiować bałkanistykę lub filologię rumuńską w Poznaniu. Mam nadzieję, że się dostanę, ale oficjalne listy uczelnia ogłosi dopiero 18 lipca.

Wyniki matur

Licea. Na 439 licealistów, którzy przystąpili do matury, zdało 413 osób, czyli 94,1 proc. Średnia krajowa dla liceów to 84 proc., dla województwa pomorskiego - 81,7 proc.

I LO - na 102 osoby zdało 100 osób (98 proc.), 31 egzaminów na 100 proc.

II LO - na 92 osoby zdali wszyscy (100 proc.), 49 egzaminów na 100 proc.

IV LO - na 109 osób zdały 92 (84,4 proc.), 12 egzaminów na 100 proc.

V LO - na 136 osób zdało 129 (94,9 proc.)

Oprócz tego w Liceum Sztuk Plastycznych na 10 osób, zdało 7 (70 proc.)

/Technika. Na 428 uczniów techników prowadzonych przez miasto Słupsk, maturę zdało 338 osób, co daje 79,3 proc. Średnia krajowa to 69,2 proc., dla województwa pomorskiego 67,9 procent.

Technikum nr 1 (Elektryk) - na 118 osób zdały 103 (87,3 proc.), 11 egzaminów na 100 proc.

Technikum nr 2 (ZBKIU) - na 23 osoby zdało 12 (52,2 proc.), 0 na 100 proc.

Technikum nr 3 (ZST) - na 65 osób zdało 39 (60 proc.), 4 egzaminy na 100 proc.

Technikum nr 4 (ZSMiL) - na 128 osób zdało 111 (86,7 proc.), 100 egzaminów na 100 proc.

Technikum nr 5 (ZSE) - na 92 osoby zdały 73 (79,3 proc.), 11 egzaminów na 100 proc.

©©

Matury w pow. bytowskim - czytaj str. 4

Jutro w naszej gazecie Pod paragrafem

Tragiczny wypadek w gminie Czarne. Nie żyje 6-letnie dziecko

Sylwia Lis
Z. policji

Człuchowscy policjanci wyjaśniają okoliczności wypadku, do którego doszło w gminie Czarne. Zderzyły się trzy auta, sześć osób trafiło do szpitali. 6-letnie dziecko zmarło w szpitalu.

Dyżurny policji w Człuchowie otrzymał zgłoszenie o zdarzeniu drogowym w miejscowości Gwda Mała. Natychmiast we wskazane miejsce pojechali policjanci. Ze wstępnych ustaleń funkcjonariuszy wynika, że kierujący volkswagensem jechał w kierunku miejscowości Gwda Mała. Nie zachował należytej ostrożności oraz bezpiecznej odległości między pojazdami i najechał na tył seata, a następnie zjechał na przeciwny pas ruchu i doprowadził do zderzenia czołowego z prawidłowo jadącym pojazdem ford.

Kierowcy wszystkich pojazdów byli trzeźwi. 46-letni

kierowca VW i 29-letni kierowca seata to mieszkańcy gminy Czarne. Kierująca fordem to 28-letnia mieszkanka Szczecinka.

W wyniku zdarzenia do szpitali w Pile, Szczecinku, Miastku i Bydgoszczy trafiło sześć osób. Sześciolatek w stanie ciężkim zostało przetransportowane przez pogotowie lotnicze do szpitala w Bydgoszczy. Niestety, mimo udzielonej pomocy zmarło.

Policjanci wyjaśniają wszystkie okoliczności tego wypadku i apelują do zmotoryzowanych uczestników ruchu drogowego o ostrożność i rozwagę na drodze.

- Pamiętajmy o utrzymaniu odstępu niezbędnego do uniknięcia zderzenia w razie hamowania lub zatrzymania się poprzedzającego pojazdu, dostosujmy prędkość do zmieniających się warunków w stopniu umożliwiającym odpowiednio szybkie reagowanie - mówią. ©



Na drodze w Gwdzie Małej w gminie Czarne zderzyły się trzy samochody osobowe



W wyniku wypadku sześć osób trafiło do szpitali w regionie. Niestety, nie przeżyło sześciolatek dziecko

● Przedwojenna Łódź była miastem grzechu i rozpusty. Sielankowych wzruszeń i landszaftowych widoczków trudno tu było doświadczyć.

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
bogumila.rzeczkowska
@polskapress.pl



KALENDARIUM

6 LIPCA

1785

Dolar został przyjęty jako waluta narodowa Stanów Zjednoczonych.

1885

Francuski chemik i biolog Louis Pasteur przeprowadził pomyslny test szczepionki przeciwko wściekliznie na pogryzionym przez chorego psa 9-letnim Josephie Meisterze.

1950

Na brytyjski dwór królewski dostarczono pierwszą limuzynę Rolls-Royce Phantom IV.

1950

Utworzono województwa: kosiński, opolskie, zielonogórskie i zmieniono nazwę województwa śląskiego na katowickie, pomorskiego na bydgoskie.

LOTTO

04.07.2022, GODZ. 21.50

Multi Multi: 5, 8, 10, 15, 17, 19, 21, 24, 28, 31, 36, 40, 47, 57, 58, 60, 61, 62, 78, 79 Plus 40;

Ekstra Pensja: 5, 6, 9, 25, 30 +3;

Ekstra Premia: 9, 12, 25, 28, 31 +4;

Mini Lotto: 10, 15, 17, 19, 33;

Kaskada: 1, 2, 4, 8, 11, 12, 14, 15, 17, 19, 21, 22;

Super Szansa: 8, 3, 8, 0, 7, 2, 2;

05.07.2022, GODZ. 14

Multi Multi: 2, 12, 17, 18, 19, 24, 27, 36, 53, 54, 57, 58, 59, 62, 63, 70, 73, 74, 76, 79 Plus 62;

Kaskada: 1, 5, 6, 7, 8, 10, 11, 12, 19, 22, 23, 24;

Super Szansa: 8, 8, 1, 3, 1, 6, 8

WALUTY 5.07.22

USD	4,5947 (+)
EUR	4,7358 (+)
CHF	4,7641 (+)
GBP	5,5334 (+)

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

Wakacyjna oferta SOK-u. Język polski dla młodszych i starszych



Dwa z językowych spotkań odbędą się na bulwarach

Wojciech Lesner
Zaproszenie

Słupski Ośrodek Kultury rozpoczął serię spotkań pn. „Jasne jak słońce”. W każdą sobotę lipca i sierpnia SOK proponuje kreatywny sposób spędzania czasu wolnego z językiem polskim.

Spotkania „Jasne jak słońce!” realizowane są w ramach projektu „Ojczyści - dodaj do ulubionych. Edycja 2022” organizowanego przez Narodowe Centrum Kultury. Poprzez angażujące warsztaty, gry i zabawy oraz mini-wykłady, Słupski Ośrodek Kultury chce zwrócić uwagę mieszkańców na piękno ojczystego języka, uświadamiać o najpowszechniejszych błędach oraz tłumaczyć zawiłości lingwistyczne. Spotkania przeznaczone są dla każdego - zajęcia dostosowane będą do każdej grupy wiekowej i prowadzone pod okiem animatorów i specjalistów.

Są to trzygodzinne spotkania z językiem polskim, w trak-

cie których odbędą się warsztaty, wykłady, rozmowy, a także możliwość poznania niuansów języka polskiego, wyeliminowania błędów powszechnych, które znamy z otoczenia, choćby słynne „włanczać” czy „wziąć”. Z takimi rzeczami będziemy walczyć w każdą sobotę lipca i sierpnia - informował na konferencji Krzysztof Przygoda ze Słupskiego Ośrodka Kultury. - Zapraszamy na spotkania wszystkich zainteresowanych, chcących poprawić swoją polszczyznę - dodaje.

Na użycie należytego języka w przestrzeni publicznej zwracała też uwagę prezydent Słupska, Krystyna Danilecka-Wojewódzka.

- Myślę, że na tych spotkaniach „Jasne jak słońce!” też powiemy o tym, że piękno języka polskiego tkwi jednak w ładnym, poprawnym, a nie wulgarnym języku - mówiła.

Na spotkania zaproszone są także osoby zza naszej wschodniej granicy.

- Nie wymagamy tutaj magisterium z filologii polskiej.

Każdy, czy to parolatek, czy też właśnie goście ze Wschodu, z Ukrainy, Białorusi mogą jak najbardziej przyjść i podszlifować trochę język - zachęcał wszystkich Krzysztof Przygoda.

Gdzie zawita mobilna scena SOK-u? Harmonogram następnych spotkań:

09.07 - plac zabaw w Parku Jordanowskim (ul. Zygmunta Augusta);

16.07 - Bulwary nad Słupią (kładka przed Młodzieżowym Domem Kultury);

23.07 - Bulwary nad Słupią (przed Basztą Czarownic);

30.07 - Skatepark (ul. Małcużyńskiego);

06.08 - Boisko Szkoły Kultury (ul. Banacha);

13.08 - plac zabaw (ul. Hubalczyków);

20.08 - Podwórko Kulturalne (ul. Wojska Polskiego/ul. Krasińskiego);

27.08 - Dom Opieki Społecznej (ul. Leśna).

Początek każdego spotkania o godzinie 11. Wstęp wolny. ©

nasz REGION

REGION SŁUPSKI

Susza w lasach, łatwo o pożar
Lasy są suche, a jednocześnie więcej ludzi, korzystając z ładnej pogody, chodzi do nich na spacer. Łatwo o zaprószenie ognia. Na co uważać i gdzie dzwonić na alarm - mówią leśnicy. Str. 4



SŁUPSK

Zdecyduj o Starzyńskiego
Dzisiaj miasto rozpoczyna konsultacje społeczne dotyczące zmian na ulicy Starzyńskiego. Projekt przebudowy został zawarty w Budżecie Obywatelskim na bieżący rok. Str. 5



Iglica na wieży kościoła zostanie odbudowana. Teraz trzeba znaleźć rzeczoznawcę

Magdalena Olechnowicz
Słupsk

Iglica, która runęła z wieży kościoła św. Jacka po ostatniej burzy, została zabezpieczona. Jest wstępna decyzja o jej odbudowie, jednak najpierw potrzebna jest ocena rzeczoznawcy. Odbudowę powinny pokryć pieniądze z ubezpieczenia.

Potężna nawałnica, która miała miejsce w piątek, 1 lipca, zwała z wieży zabytkowego kościoła św. Jacka w Słupsku iglicę. Uszkodzony jest dach nie tylko na świątyni, ale i na sąsiednim domu pielgrzyma parafii Mariackiej.

Jak to się stało? Metalowo-drewniana iglica z kulą przełamała się i runęła w dół. Przebiła dach kościoła. Jeden z jej elementów - z kulą - zatrzymał się na strychu, reszta spadła, uszkadzając po drodze dach należący do kościoła Mariackiego domu parafialnego, w którym schronienie znalazło 24 uchodźców z Ukrainy. Na szczęście nie ucierpieli ludzie ani wnętrza świątyni.

Kilkusetkilogramowa metalowo-drewniana iglica, z miedzianymi okuciami, przysporzyła strażakom pracy na kilkanaście godzin.

- Funkcjonariusze przez całą noc zabezpieczali dach kościoła za pomocą plandek, co powinno uchronić obiekt przed zalaniem i kolejnymi uszkodzeniami. Później musieli poprawiać, ponieważ był silny wiatr - relacjonuje mł. kpt. Piotr Basarab, rzecznik Komendy Miejskiej Państwowej Straży Pożarnej w Słupsku.

Kościół św. Jacka w Słupsku jest wpisany do rejestru zabytków nieruchomych województwa pomorskiego.



Zabezpieczanie dachu świątyni zabrało strażakom całą noc

- Na razie strażacy zabezpieczyli dach. Przeprowadzimy rozeznanie, jakie dokładnie szkody powstały - mówi Krystyna Mazurkiewicz-Palacz, kierownik Delegatury w Słupsku Wojewódzkiego Urzędu Ochrony Zabytków. - Wstępnie wiadomo, że złamane są dwie belki konstrukcji dachowej i zniszczony

cały fragment poszycia dachowego, w który iglica się wbiła. Po rozeznaniu podejmiemy decyzję, aby jak najszybciej uzupełnić elementy konstrukcji. Straż Pożarna powiadomiła też nadzór budowlany. Jednak najpierw, co jest ważne dla ubezpieczenia parafii, straty

musi oszacować rzeczoznawca.

Na razie żadna wiążąca decyzja nie zapadła.

- Jestem po rozmowie z konserwator zabytków i wstępnie wiem, że iglica będzie odbudowywana, jednak najpierw musimy znaleźć rzeczoznawcę, który wykona ekspertyzę. Mu-

simy też skontaktować się z ubezpieczycielem, ponieważ kościół jest ubezpieczony. Mam nadzieję, że pieniądze uzyskane z ubezpieczenia pokryją koszt naprawy dachu i odbudowy iglicy - mówi ks. Józef Domińczak, proboszcz Parafii pw. św. Jacka w Słupsku. - W pierwszej kolejności na pewno musi zo-

stać odbudowany dach - dodaje.

Zapewnia jednak, że we wnętrzu świątyni nie ma żadnego zagrożenia dla ludzi, a msze są planowo odprawiane.

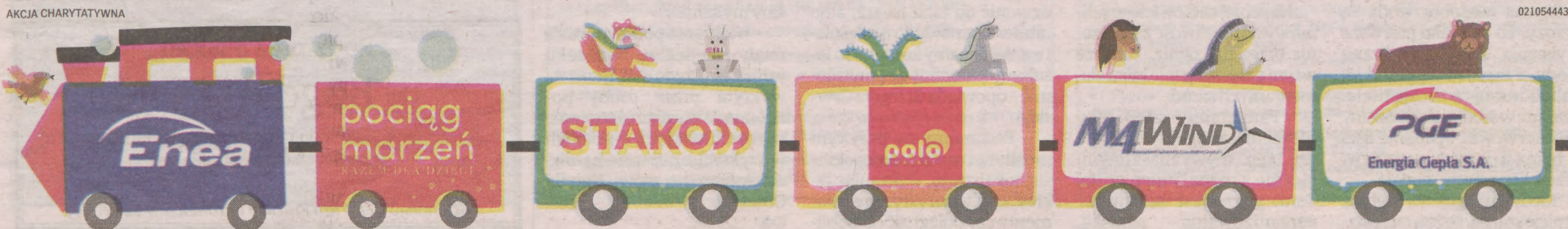
- Dziura w dachu jest nad przedsionkiem, a nie bezpośrednio nad świątynią, gdzie przebywają wierni podczas mszy. Poza tym, została solidnie zabezpieczona przez strażaków - uspokaja.

W Powiatowym Inspektoracie Nadzoru Budowlanego dla Miasta Słupska też nie uzyskaliśmy więcej informacji w temacie odbudowy iglicy. Jedynie tyle, że jest do częściowej naprawy i do częściowej wymiany. Trzeba wejść na głowicę i zobaczyć, jakie jest mocowanie. Z wnętrza inspektor nie miał szans, aby to zobaczyć. Iglica częściowo była wykonana z drewna, częściowo z blachy miedzianej. Drewno było pognione. Kościół, czyli właściciel budynku, musi znaleźć rzeczoznawcę, który zrobi ekspertyzę budowlaną. Ma na to miesiąc. Dopiero wtedy będzie wiadomo, co z iglicą zrobić.

Odbudowę powinny pokryć pieniądze z ubezpieczenia. Wiadomo, że w budżecie miasta Słupsk nie ma już pieniędzy na pomoc finansową w odbudowie.

- Już sprawdziłem, że wszystkie środki na odbudowę obiektów objętych opieką konserwatorską zostały na ten rok wydane. Kolejna pula środków, którą dysponujemy w ramach Wydziału Polityki Przestrzennej, do wydania będzie dopiero na przyszły rok, a wiem, że naprawa dachu to sprawa nagląca - mówi Maciej Araszkiewicz, architekt miejski. - Jednak zasada jest taka, że pieniądze z ubezpieczenia powinny pokryć całość wyrządzonych szkód. ©©

FOT. LUKASZ CAPAR



Nie wywołuj pożaru w lesie. Widzisz ogień? Szybko dzwoń



Dwa lata temu bohaterską postawę wykazali się kadeci Zespołu Szkół Mundurowych w Słupsku. Widząc pożar, powiadomili służby i sami przystąpili do gaszenia

Wojciech Lesner
Region słupski

Lato w pełni, a wraz z nim wysokie temperatury, więcej wycieczek i leśnych blwaków. Tym samym rośnie ryzyko pożarów. Co robić, gdy jesteśmy ich świadkami?

Wraz z okresem letnim drastycznie rośnie ryzyko suszy. Walka z żywiołem w okresie braku opadów może przysporzyć szczególne trudności służbom, a sytuacja w lesie może zmienić się z dnia na dzień.

- Susza jest zjawiskiem tak samo niebezpiecznym w lesie, jak silnie wiejące wiatry i huragany, z jedną tylko różnicą - działa niepostrzeżenie i może być cichym zabójcą w walce, w której leśnicy są całkowicie bezradni - tłumaczy Kamila Gosztyła, starszy specjalista służby leśnej ds. gospodarki leśnej i rzecznik Nadleśnictwa Ustka. - Utrzymująca się przez dłuższy czas susza doprowadza do zamierania roślinności zielonej i drzew. Najbardziej podatne na niedobór wody są brzozy. To one jako pierwsze wykazują symptomy braku wody, a broniąc się przed jej dalszą utratą, zrzucają liście. Czasami w środku lata możemy zaobserwować opadanie liści z brzozy i innych gatunków drzew liściastych - dodaje.

Kiedy zareagujemy szybko, istnieje szansa, że żywioł zosta-

nie opanowany, a pożar zduszony w zarodku. Gdy jednak dojdzie do poważnego zaproszenia ognia, może spustoszyć on ogromne połacie lasu.

- Pożar lasu, szczególnie całkowity, obejmujący nawet całe drzewa, trawi wszystko na swojej drodze, nieoponowany w porę może przybrać gwałtownie na sile i spowodować ogromne straty - informuje Kamila Gosztyła.

Jak do pożaru dochodzi? Tu, niestety, najczęściej odpowiedzialność spada na nas i nasze nieodpowiedzialne zachowanie. - Najczęstszą przyczyną występowania pożaru w lesie jest człowiek. Do pożaru dochodzi zazwyczaj przypadkowo, np. gdy przejeżdżający przez las rowerzysta wyrzuci niedopałek papierosa. Może wtedy dojść do zaproszenia ognia - mówi Grzegorz Czerski, inspektor nadzoru z Nadleśnictwa Damnica. - Do pożaru może także dojść z przyczyn naturalnych, podczas burzy lub po zerwaniu linii energetycznej - dodaje.

Najlepiej całkowicie wyeliminować możliwość zaproszenia przez nas ognia. Pomoże w tym przestrzeganie kilku elementarnych zasad.

- Pamiętajmy zatem, aby nie rozniecać ognia w miejscu do tego niewyznaczonym, łącznie z rozpalaniem grilla. Tam, gdzie jest możliwość zorganizowania ogniska,

na koniec należy dokładnie zagasić palenisko. Zwracamy uwagę na to, gdzie pozostawiamy niedopałki papierosów i czy są one dokładnie ugaszone. Przestrzegajmy zakazów wjazdu do lasu pojazdami silnikowymi, poruszajmy się tylko po drogach oznakowanych, udostępnionych do ruchu. Samochód parkujemy w miejscu wyznaczonym tak, aby nie torował drogi służbom ratowniczym, szczególnie straży pożarnej - przestrzega pani Kamila.

Jeśli zauważymy pożar albo nawet tłąć się w ściółce płomień, musimy postawić na pierwszym miejscu nasze własne bezpieczeństwo. Nawet jeśli sytuacja nie wydaje się groźna, może się szybko zmienić np. pod wpływem silnego wiatru.

- W przypadku, gdy zauważymy pożar w lesie, w pierwszej kolejności musimy myśleć o własnym bezpieczeństwie. Ważne jest, aby nie przeszacować własnych umiejętności. Musimy jak najszybciej zawiadomić służby. Najlepiej jest dzwonić od razu na 112, albo numer alarmowy do nadleśnictwa. Jeśli mamy kontakt do leśniczego, możemy go powiadomić - opowiada Grzegorz Czerski.

- Postarajmy się przy tym możliwie najdokładniej określić lokalizację, wskazując jakieś charakterystyczne elementy czy odległość od pobi-

skich miejscowości. Możemy też zadzwonić do najbliższego nadleśnictwa, jeśli znamy jego nazwę. Każde nadleśnictwo posiada stronę internetową, gdzie z łatwością znajdziemy numer alarmowy - dodaje rzecznik Nadleśnictwa Ustka.

Numery alarmowe do najbliższych Nadleśnictw warto znać, więc podajemy je poniżej:
Nadleśnictwo Ustka: 59 8144 000, 602 352 101;
Nadleśnictwo Damnica: 59 842 08 85, 504 974 295;
Nadleśnictwo Leśny Dwór: 721 046 807;
Nadleśnictwo Warcino: 696 049 926.

- Nasze lokalne lasy ze względu na bogactwo siedlisk są mniej narażone na pożary niż lasy sosnowe czy świerkowe. W tym roku mieliśmy tylko jeden pożar, wiosną, ale został szybko opanowany. Często informują nas o nich osoby przejeżdżające, za co bardzo dziękujemy - informuje Grzegorz Czerski z Nadleśnictwa Damnica.

Bo tymi pozytywnymi bohaterami najczęściej też jesteśmy my sami.

- Większość pożarów, które miały miejsce w tym roku w Nadleśnictwie Ustka, została wykryta przez osoby postronne. Wszystkim, którzy nie pozostali obojętni i pomogli w wykryciu pożarów bardzo dziękujemy - mówi Kamila Gosztyła.

©P

Świetne wyniki matur w szkołach powiatu

Andrzej Gurba
Powiat bytowski

84,24 procent - to wskaźnik zdawalności matury w szkołach prowadzonych przez powiat bytowski. To lepsza średnia niż wojewódzka i krajowa.

Do wiosennej sesji egzaminacyjnej przystąpiło łącznie 438 tegorocznych absolwentów szkół ponadpodstawowych, dla których organem prowadzącym jest powiat bytowski. Spośród nich maturę zdało 369 osób (84,24 procent), nie zdało 69 osób (15,75 procent). W kraju egzamin maturalny zdało 78,2 procent ogółu abiturientów, zaś w województwie pomorskim 76,4 procent.

W powiecie bytowskim lepiej z maturą poszło absolwentom liceów (zdało 93,33 procent) niż techników (zdało 76,95 procent). Obie średnie są lepsze niż wojewódzka i krajowa.

Poniżej dane dotyczące poszczególnych szkół. W miasteckim liceum (ZSOiT) zdało 28 osób z 28, które przystąpiły do egzaminu (100 procent).

W miasteczkich technikach (ZSOiT) zdało 28 z 38 osób (73,68 procent). W bytowskim liceum (ZSO) zdały 144 osoby z 146 (98,63 procent). W ZSEU w Bytowie zdało 116 osób ze 141 (82,26 procent). W ZSP w Bytowie (technika) z maturą poradziło sobie 38 osób z 52 (73,07 procent). W ZSP Bytów (liceum) maturę zdało 10 osób z 21 (47,61 procent). W ZSP Łódzierz (technika) z egzaminem dojrzałości poradziło sobie 5 z 12 osób (41,66 procent).

- Pierwszy raz w historii liceum zdały wszystkie osoby. Gratulujemy i niezmiennie się z tego cieszymy. Dodam, że było kilka maksymalnych punktacji. I ogólnie poziom był wysoki - mówi Alina Horajska, dyrektor ZSOiT w Miastku. - Średnia maturalna z techników jest zbliżona do ubiegłych lat. Dodam, że z tych 10 osób, które nie zdały, 7 może poprawić egzamin w sierpniu. Życzę wszystkim uczniom powodzenia.

Na koniec trochę statystyki z poprzednich matur. W 2020 r. zdało 81,48 procent absolwentów, a w 2021 r. 79,40 procent.

©P



Majowe matury w ZSOiT w Miastku

0010556616

Z głębokim żalem zawiadamiamy, że 4 lipca 2022 roku w wieku 98 lat odeszła
nasza ukochana Mama, Babcia, Prababcia
śp Anastazja Cekała
Ceremonia pogrzebowa rozpocznie się dnia 8 lipca o godz. 11.00 mszą świętą w kościele parafialnym we Wrześciu.
Pogrążona w smutku Rodzina

0010556230

Z głębokim smutkiem i żalem żegnamy naszego kolegę, pracownika Centrum Usług Wspólnych w Kobylnicy
Bogdana Pucia
Składamy wyrazy serdecznego współczucia
Rodzinie i Bliskim
Dyrekcja oraz pracownicy CUW w Kobylnicy

0010555720

Rodzinie i Bliskim
śp Bogdana Puć
najszczerze wyrazy żalu i współczucia, wsparcia i otuchy w trudnych chwilach składają
Dyrektor i Pracownicy
Gminnego Centrum Kultury i Promocji w Kobylnicy

Będą zmiany na Starzyńskiego. Dzisiaj ruszają konsultacje

Wojciech Lesner
Słupsk

Od dzisiaj do 27 lipca potrwać konsultacje społeczne dotyczące wybranego przez mieszkańców w ramach budżetu obywatelskiego 2022 projektu „Przez Zielone Serce Pomorza ulicą Starzyńskiego”.

- Chcemy zrewitalizować tę ulicę tak bardzo uczęszczaną, bo ona już rewitalizacji wymaga - mówi prezydent Krystyna Danilecka-Wojewódzka. - Ten projekt obywatelski zakłada m.in. uporządkowanie samego ciągu pieszego, uczynienie go być może bardziej przyjaznym, nowe nasadzenia, w tym gazony z roślinnością, wymianę niektórych elementów infrastruktury małej i pojemników na odpady - postawimy ich trochę więcej. Takie są sugestie mieszkańców miasta. Będziemy też chcieli dostawić takie elementy, które będą blokowały wjazd na chodnik szeroki, czyli tzw. słupki. Niestety, jak nie ma słupków, to mieszkańcy miasta, i nie tylko



Projekt zakłada uporządkowanie ciągu pieszego, nowe nasadzenia i kwietniki oraz zamontowanie słupków, które uniemożliwią parkowanie na chodniku

mieszkańcy, wjeżdżając na ten szeroki chodnik, czynią z niego parking. Niszcza płyty, blokują przejście i przejazd.

Spotkanie konsultacyjne z mieszkańcami miasta zaplanowane jest na 19 lipca o godz. 16 w sali 211 ratusza, 12 lipca i 26 lipca odbędą się natomiast dy-

żury konsultacyjne w siedzibie ZIM przy ul. Przemysłowej 73 w godz. 8-15, w pokoju nr 19 - tam mieszkańcy będą mogli zapoznać się z dokumentacją i złożyć formularz z uwagami w wersji elektronicznej lub papierowej. Elektroniczny formularz można wysłać także ma-

ilowo na adres konsultacje@zimslupsk.pl (w tytule należy wpisać „Konsultacje społeczne - Starzyńskiego”). Dokumentacja projektu dostępna jest na stronie slupsk.konsultacjejst.pl/konsultacje-spo-leczne.

©P

REKLAMA

0010555079

Spółka Restrukturyzacji i Konsumenckie Sp. z o.o. („Syndyk”),

która wyznaczona została syndykiem masy upadłości Janusza Grzanki („Upadły”) - osoby fizycznej nieprowadzącej działalności gospodarczej,

ogłasza

konkurs ofert na sprzedaż z wolnej ręki należącego do Upadłego udziału w wysokości 1/4 w prawie własności nieruchomości gruntowej

Podstawowym kryterium przy wyborze oferenta jest wysokość zaofiarowanej ceny. Celem konkursu jest wyłonienie nabywcy określonego niższej przedmiotu sprzedaży. Przedmiotem sprzedaży jest udział w wysokości 1/4 w prawie własności nieruchomości gruntowej, położonej w miejscowości Buczyzna, gmina Świdwin, objętej księgą wieczystą nr KO2B/00016866/5, prowadzoną przez Sąd Rejonowy w Białogardzie, VI Zamięscowy Wydział Ksiąg Wieczystych w Świdwinie, zwany dalej: „przedmiotem sprzedaży” lub „Nieruchomością”.

Cena wywoławcza wynosi: 6.291,00 zł (sześć tysięcy dwieście dziewięćdziesiąt jeden złotych, 00/100)

Warunkiem uczestnictwa w konkursie jest wpłacenie przez oferenta na rachunek bankowy masy upadłości: Restrukturyzacji i Konsumenckie sp. z o.o., ul. Grunwaldzka 2A, 32-500 Chrzanów, w ING Bank Śląski S.A., nr 88 1050 1445 1000 0090 3222 1070, wadium w wysokości 10% ceny wywoławczej, tj. kwoty 629,10 zł (sześćset dwadzieścia dziewięć złotych, 10/100), **najpóźniej w terminie do dnia 29.07.2022 r.** (z dopiskiem: „wadium konkursu ofert - VIII GUP 384/21/S”). Za datę wpływu uważa się dzień uznania kwoty na rachunku bankowym. Wpłacone wadium zostanie zaliczone na poczet ceny nabycia Nieruchomości.

Warunkiem przystąpienia do konkursu jest złożenie oferty osobiście w biurze Syndyka: 32-500 Chrzanów, ul. Grunwaldzka 2a, drogą pocztową lub kurierem **w terminie do dnia 29.07.2022 r. do godz. 14.00.** W przypadku wystąpienia oferty drogą pocztową lub kurierem, o zachowaniu terminu składania oferty decyduje data wpływu do biura Syndyka.

Oferta wraz z wymaganymi dokumentami powinna zostać złożona w zapieczętowanej kopercie z czytelnym napisem: „OFERTA sygn. akt VIII GUP 384/21/S - KONKURS OFERT UDZIAŁ W NIERUCHOMOŚCI”, zaadresowanej na adres biura Syndyka (32-500 Chrzanów, ul. Grunwaldzka 2a).

Z zastrzeżeniem uprawnień Sędziego-komisarza, Syndyk ma prawo swobodnego wyboru oferty, a także, w dowolnym momencie, do odstąpienia od konkursu lub jego unieważnienia w całości lub w części bez podania przyczyny, nadto Syndyk ma prawo w dowolnym momencie do unieważnienia wyniku konkursu lub odstąpienia od wyboru oferty bez podania przyczyny. Ogłoszenie, a także warunki konkursu (Regulamin konkursu) mogą zostać przez Syndyka zmienione lub odwołane na każdym etapie konkursu bez podania przyczyny.

Wadium wniesione przez oferentów, których oferta nie została wybrana podlega zwrotowi bez odsetek w terminie siedmiu dni od dnia rozstrzygnięcia konkursu. Wszystkie koszty związane z nabyciem Nieruchomości ponosi nabywca. Rękojmia za wady prawne i fizyczne przedmiotu sprzedaży jest wyłączona.

Pozostałe wymogi dotyczące oferty oraz bardziej szczegółowe informacje na temat konkursu ofert znajdują w Regulaminie konkursu ofert.

Ze stanem prawnym przedmiotu sprzedaży, jego opisem i oszacowaniem wraz z dokumentacją związaną z Nieruchomością oraz Regulaminem konkursu ofert, można się zapoznać i uzyskać dodatkowe informacje w biurze Syndyka pod adresem: 32-500 Chrzanów, ul. Grunwaldzka 2a, w dni robocze w godz. 8.00-14.00, tel. kontaktowy: 727 667 676 lub pod adresem e-mail: biuro@konsumenckie.pl

REKLAMA

0010554557

Burmistrz Miasta Darłowo

informuje, że

w siedzibie Urzędu Miejskiego w Darłowie na tablicy ogłoszeń wywieszono na okres 21 dni wykaz nieruchomości położonych w obrębie ewidencyjnym numer 3 miasta Darłowo oznaczonych numerami geodezyjnymi: 112/1, 112/2, 112/3.

Nieruchomości przeznaczone są do sprzedaży w drodze przetargów ustnych nieograniczonych. Informacje można uzyskać osobiście w pok. 27 lub telefonicznie pod nr 94 314 22 23 wew. 208.

REKLAMA

0010552535

WYCIĄG Z OGŁOSZENIA

Prezydent Miasta Słupska

ogłasza

III nieograniczony przetarg ustny

na sprzedaż części nieruchomości (lokalu mieszkalnego) stanowiącej własność miasta Słupska, położonej w Słupsku przy ulicy Marii Konopnickiej 15

Przedmiotem przetargu jest lokal mieszkalny nr 5 o pow. użytkowej 163,87 m², położony w budynku przy ul. Marii Konopnickiej 15 wraz z udziałem 1410/10000 we własności części wspólnych budynku i w prawie własności części działki gruntu oznaczonej nr 863/2 o powierzchni 349 m² w obrębie nr 6 Miasta Słupska, dla której Sąd Rejonowy w Słupsku VII Wydział Ksiąg Wieczystych prowadzi KW SL1S/00032506/9.

Cena wywoławcza wynosi 335.000,00 zł, wadium 35.000,00 zł,

Sprzedaż nieruchomości zabudowanej zwolniona z VAT na podstawie art. 43 ust. 1 pkt 10 ustawy z dnia 11 marca 2004 r. o podatku od towarów i usług (Dz. U. z 2022 r. poz. 931).

Nieruchomość położona jest na terenie, dla którego obowiązuje miejscowy plan zagospodarowania przestrzennego „Wileńska II” na terenie o funkcji: tereny zabudowy mieszkaniowej wielorodzinnej, tereny zabudowy usługowej (01.02.MW.U).

Przetarg odbędzie się w dniu 11.08.2022 r. o godz. 10⁰⁰ w sali nr 212 Urzędu Miejskiego w Słupsku, plac Zwycięstwa 3 (II piętro).

Warunkiem przystąpienia do przetargu jest wpłacenie wadium do dnia 5.08.2022 r. na konto: Miasto Słupsk mBank SA nr 08 1140 1153 0000 2175 4200 1011.

Nieruchomość będzie udostępniona do oglądania w dniu 1.08.2022 r. o godz. 14:30 Pełna treść ogłoszenia została wywieszona na tablicy ogłoszeń Urzędu Miejskiego w Słupsku obok pok. 224, opublikowana w Biuletynie Informacji Publicznej www.bip.um.slupsk.pl.

Szczegółowe informacje dotyczące przetargu można uzyskać w pokoju 224 Urzędu Miejskiego w Słupsku lub telefonicznie 59 848 83 30.

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

Pomoc Heimatkreis Rummelsburg dla Ukrainy

Andrzej Gurba
Miastko

Do Parafii Grekokatolickiej trafiła pomoc przeznaczona dla uchodźców z Ukrainy od byłych mieszkańców Miastka (Heimatkreis Rummelsburg) z rejonu niemieckiego Bad Fallingbomel.



Przekazanie pieniędzy przez Renatę Kiempę

- To była spontaniczna akcja naszych niemieckich partnerów. Zbiórki dokonano w trakcie spotkania podczas naszej wizyty w Niemczech. Zebrano około 600 euro - mówi Paulina Stranz, kierownik Referatu Promocji, Kultury i Sportu w Urzędzie Miejskim w Miastku.

Renata Kiempa, pełniąca obowiązki burmistrza Miastka, przekazała pieniądze od niemieckich partnerów na ręce księdza Vasyła Melnykovycha,

proboszcza miasteckiej parafii.

Dodajmy, że cały czas w miejskiej hali targowej przy ul. Stolarskiej we wtorki (godz. 9-11) i piątki (godz. 16-18) czynny jest punkt zbiórki na rzecz uchodźców z Ukrainy, którzy przebywają na terenie gminy Miastko. ©P

REKLAMA

0010555678

OBWIESZCZENIE STAROSTY SŁUPSKIEGO

Na podstawie art. 11f. ust. 3, w związku z art. 11a ustawy z dnia 10 kwietnia 2003 roku „o szczególnych zasadach przygotowania i realizacji inwestycji w zakresie dróg publicznych” (j.t. Dz.U.2022.176) oraz art. 49 ustawy z dnia 14 czerwca 1960 roku Kodeks postępowania administracyjnego (j.t. Dz.U.2021.735 ze zm.)

zawiadamiam

o wydaniu decyzji nr 429/2022 z dnia 20 czerwca 2022 roku o zezwoleniu na realizację inwestycji drogowej pn. „Budowa ciągu dróg gminnych ulic: Irysowej w Kobylnicy oraz Turkusowej w Bolesławicach wraz z przebudową istniejącego skrzyżowania z drogą gminną ulicą Kwiatową w Kobylnicy” zlokalizowanej na terenie wymienionych niżej działek:

DZIAŁKI PASA DROGOWEGO DROGI GMINNEJ: na działkach nr: 699/5, 656, 655, 184/1 w obrębie ewidencyjnym Kobylnica, w gminie Kobylnica; powstałych w wyniku podziału działek nr: 201/19, 203/1 w obrębie ewidencyjnym Kobylnica, w gminie Kobylnica; na działkach nr: 88/1, 136/4, w obrębie ewidencyjnym Bolesławice, w gminie Kobylnica.

POZOSTAŁE DZIAŁKI, Z KTÓRYCH KORZYSTANIE BĘDZIE OGRANICZONE: na działce nr: 136/4, w obrębie ewidencyjnym Bolesławice, w gminie Kobylnica.

Starosta tą decyzją zakończył postępowanie wszczęte na wniosek właściciela drogi, tj. Wójta Gminy Kobylnica. Starosta Słupski zawiadamia, iż zgodnie z art. 11f. ust. 4 ustawy z dnia 10 kwietnia 2003 roku „o szczególnych zasadach przygotowania i realizacji inwestycji w zakresie dróg publicznych” (j.t. Dz.U.2022.176) z treścią decyzji można zapoznać się w ciągu 14 dni od dnia doręczenia zawiadomienia, w siedzibie Starostwa Powiatowego w Słupsku przy ulicy Szarych Szeregów 14, pok. nr 114, w godz. 8:00-15:00.

Zawiadomienie uważa się za dokonane po upływie 14 dni od daty publicznego ogłoszenia

Znak sprawy: AB.6740.275.2022.II

Wgląd do akt sprawy nie jest obowiązkowy.

REKLAMA

0010552544

WYCIĄG Z OGŁOSZENIA

Prezydent Miasta Słupska

ogłasza

I ograniczony przetarg ustny na sprzedaż części nieruchomości (lokalu niemieszkalnego) stanowiącej własność miasta Słupska, położonej w Słupsku przy ul. Rafała Krajewskiego 11

Przedmiotem przetargu jest lokal niemieszkalny oznaczony w inwentaryzacji jako lokal „A” o pow. użytkowej 17,29 m², położony w budynku przy ul. Rafała Krajewskiego 11 z udziałem 246/10000 we własności części wspólnych budynku i w prawie własności części działki gruntu oznaczonej nr 61/1 o powierzchni 487 m² w obrębie nr 18, miasta Słupska dla której Sąd Rejonowy w Słupsku VII Wydział Ksiąg Wieczystych prowadzi KW SL1S/00021253/0.

Cena wywoławcza wynosi 15.500,00 zł, wadium 2.000,00 zł.

Sprzedaż nieruchomości zabudowanej zwolniona z VAT na podstawie art. 43 ust. 1 pkt 10 ustawy z dnia 11 marca 2004 r. o podatku od towarów i usług (Dz. U. z 2022 r. poz. 931).

Nieruchomość położona jest na terenie, dla którego obowiązuje miejscowy plan zagospodarowania przestrzennego „Sulkowskiego” na terenie o funkcji: tereny zabudowy mieszkaniowej jednorodzinnej- 16.MN

Przetarg odbędzie się w dniu 12.08.2022 r. o godz. 10⁰⁰

w sali nr 212 Urzędu Miejskiego w Słupsku, Plac Zwycięstwa 3 (II piętro).

Warunkiem przystąpienia do przetargu jest:

- posiadanie tytułu prawnego w postaci prawa własności do nieruchomości lokalowej położonej w budynku przy ul. Rafała Krajewskiego 11 w Słupsku (aktualny wypis z rejestru gruntów lub elektroniczny odpis z księgi wieczystej dla posiadanej nieruchomości),
- wpłacenie wadium do dnia 8.08.2022 r. na konto Miasta Słupska mBank S.A. nr 08 1140 1153 0000 2175 4200 1011 oraz złożenie pisemnego zgłoszenia uczestnictwa w przetargu do dnia 8.08.2022 r. do godziny 15⁰⁰ w sekretariacie Wydziału Zarządzania Nieruchomościami Urzędu Miejskiego w Słupsku w pokoju 217 (II piętro) lub przesłanie zgłoszenia na adres Urzędu Miejskiego w Słupsku Wydział Zarządzania Nieruchomościami, Plac Zwycięstwa 3, 76-200 Słupsk.

Nieruchomość będzie udostępniona do oglądania w dniu 5.08.2022 r. o godz. 13⁰⁰. Pełna treść ogłoszenia została wywieszona na tablicy ogłoszeń Urzędu Miejskiego w Słupsku obok pok. 224, opublikowana w Biuletynie Informacji Publicznej www.bip.um.slupsk.pl oraz na stronie internetowej www.slupsk.pl

Szczegółowe informacje dotyczące przetargu można uzyskać w pokoju 224 Urzędu Miejskiego w Słupsku lub telefonicznie 59 848 83 30.

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

POLSKA i ŚWIAT

Ambasador Ukrainy bronił Bandery. Będzie wiceszefem ukraińskiego MSZ?

Anna Piotrowska
Berlin

Ukraiński ambasador w Niemczech, który w ostatnim czasie bronił Stepana Bandery, prawdopodobnie opuści placówkę w Berlinie. Władze w Kijowie zamierzają powierzyć mu inne zadania?

Niemieckie media powołują się na informacje z kijowskich kręgów rządowych. Andrij Melnyk miałby opuścić Berlin najpóźniej jesienią, a zdaniem „Bild” w niektórych jego wypowiedziach można wyczytać „niedwuznaczną ofertę gotowości wypełniania innych zadań”. Melnyk miałby powrócić do Kijowa i objąć tekę wiceszefa MSZ Ukrainy.

Według portalu telewizji ZDF, odwołanie Melnyka z funk-

cji ambasadora Ukrainy zachęca do snucia spekulacji nie tylko na temat jego ambicji. „Melnyk dzielnie walczył o zwiększenie pomocy dla swojego kraju, ale niektórych wprawił w sporą konsternację” – czytamy.

Portal podaje, że dyplomata jest znany jako „czcieli i obrońca” Stepana Bandery, przywódcy UPA. Szczególnie głośny był jego występ w programie „Jung & Naiv”. Melnyk stwierdził, że „Bandera nie był masowym mordercą Żydów i Polaków”. Odnosząc się do Rzezi Wołyńskiej przekonywał, że dochodziło do masakr zarówno Polaków, jak i Ukraińców. Ambasador Ukrainy w Berlinie powiedział ponadto, iż nie ma dowodów na to, że bojówki Bandery zamordowały setki tysięcy Żydów.



Słowa Melnyka o Banderze i Wołyniu zostały potępione przez polskich i ukraińskich polityków

WATYKAN

– Możliwe, że kiedy wrócę z Kanady, to może uda mi się pojechać na Ukrainę. Chciałem jechać najpierw do Moskwy, by przysłużyć się sprawie pokoju, ale chcę pojechać do obu krajów – powiedział papież Franciszek. Jego wizyta w Kanadzie potrwa od 24 do 30 lipca. Papież stwierdził też, że „nigdy nie przyszła mu do głowy” myśl o ustąpieniu z powodu złego stanu zdrowia.

”

Możliwe, że kiedy wrócę z Kanady, uda mi się pojechać do Kijowa. Chciałbym pojechać do Rosji i na Ukrainę

papież Franciszek

Tegoroczne wyniki matur lepsze niż przed rokiem

Małgorzata Puzyr
Warszawa

W tym roku egzaminy maturalne zdało 78,2 proc. uczniów. To wynik lepszy niż przed rokiem. Do egzaminów przystąpiło m.in. 34 obywateli Ukrainy.

Aby uzyskać maturę, absolwent musiał uzyskać minimum 30 proc. punktów z egzaminów obowiązkowych – z języka polskiego, z matematyki i z języka obcego na poziomie podstawowym. Minister edukacji i nauki Przemysław Czarnek pogratulował we wtorek uczniom i nauczycielom dobrych wyników. Zaznaczył, że w tym roku maturę zdało więcej osób niż rok temu.

– Około 10 tys. uczniów więcej niż w ubiegłym roku zdało maturę – zaznaczył, dodając, że matura 2022 była spokojniejsza, ponieważ nauka odbywała się stacjonarnie. Polityk przyznał, że spodziewał się w tym roku lepszych wyników niż w 2021.

– Myślę, że oceny i porównania nie są nigdy sprawiedliwe,



FOT. LUKASZ KACZANOWSKI

W tym roku maturę w całej Polsce zdało około 10 tysięcy uczniów więcej niż przed rokiem

bo matura każdego roku jest inna. Inne są zadania, inny jest poziom trudności, ale siłą rzeczy porównujemy wyniki, by mieć obraz postępów w nauce – zaznaczył minister, który przed oficjalną konferencją komentował wyniki matur na antenie Polskiego Radia 24.

Maturę zdało w sumie 209 837 uczniów, co stanowi 78,2 proc. wszystkich, którzy podszli do egzaminów. Prawo przystąpienia do egzaminu poprawkowego ma 41 587 osób (15,5 proc.). Z kolei egzaminu dojrzałości więcej niż z jednego przedmiotu nie zdało 16 833 (6,3 proc.) – podała Centralna Komisja Egzaminacyjna.

Jeśli chodzi o obywateli Ukrainy, z polską maturą poradziło sobie 52,9 proc. osób, które przystąpiły do egzaminu. 41,2 proc. ukraińskich uczniów będzie mieć prawo do poprawki, natomiast dwie osoby będą musiały poczekać do przyszłego roku, by znów spróbować zaliczyć maturę.

Do egzaminu maturalnego w tym roku przystąpiło 268 257 osób – 164 276 absolwentów liceum, 103 595 absolwentów technikum, 386 absolwentów branżowych szkół II stopnia oraz 34 obywateli Ukrainy.

– Pamiętamy, że te matury odbywały się według tych samych wymogów egzaminacyjnych, które ustanowiliśmy 16 grudnia 2020 roku, ograniczając nieco zakres materiału koniecznego do zdania matury, a to właśnie ze względu na pandemię koronawirusa i naukę zdalną, która wówczas panowała. Z tego powodu ten wynik jest inny niż 2 lata temu, ale lepszy niż rok temu – zaznaczył minister Czarnek w PR24. Jego zdaniem, wyniki matur jasno wskazują, że nauka w domu lub

nawet nauka zdalna nie jest w stanie zastąpić jeden do jednego tradycyjnej nauki w szkole.

Rekrutacja na studia rozpoczęła się jeszcze przed ogłoszeniem wyników i wciąż trwa. Obecnie uczniowie mogą już wprowadzać wyniki matur do systemu internetowej rekrutacji kandydata (tzw. IRK). Wkrótce dowiedzą się, czy zostaną przyjęci na wymarzone kierunki.

Uczniowie, którym nie udało się zdać matury, mogą przystąpić do egzaminu w terminie poprawkowym. Odbędzie się on 23 sierpnia 2022 roku o godz. 9.00.

Przy okazji minister Przemysław Czarnek odniósł się też do kwestii ewentualnego zdalnego nauczania na początku przyszłego roku szkolnego.

– Nie mam żadnych sygnałów od Ministerstwa Zdrowia i służb sanitarnych, że grozi nam ograniczenie nauki stacjonarnej. Przygotowujemy się do pełnego trybu stacjonarnego, tak jak w ubiegłym roku – oświadczył w Polskim Radiu 24.

Rolnicy alarmują: z powodu suszy w Polsce sytuacja ekonomiczna wielu gospodarstw stanie się dramatyczna

Agata Wodzień-Nowak
Bydgoszcz

– Jeśli plony zboża zaczną spadać, to sytuacja ekonomiczna wielu gospodarstw rolnych będzie dramatyczna – alarmuje Wielkopolska Izba Rolnicza w kontekście suszy na polach.

Susza w Polsce pogłębia się. Gwałtowne, krótkotrwałe opady, które pojawiają się pod-

czas burz, nie poprawiają sytuacji na dłuższą metę. Woda szybko spływa, miejscami powodując podtopienia. Na polach mamy suszę rolniczą, wrzekach hydrologiczną. Rolnicy jednoznacznie wskazują, że obecnie susza jest coraz bardziej dotkliwa – mimo opadów, które w ostatnich dniach przeszły nad Polską.

W poniedziałek, 4 lipca, Instytut Meteorologii i Gospodarki Wodnej informował, że wydano nowe ostrzeżenia

przed suszą hydrologiczną. Dotyczą one odcinka Wisły od ujścia Kamiennej aż do zbiornika we Włocławku. Warszawa-Bulwary – stan wody w rzece 4 lipca o godzinie 10 wynosił zaledwie 34 centymetry. Przypomnijmy, że stan ostrzegawczy to 600 cm, absolutne minimum w danych IMGW wynosi 26 cm.

Z powodu braku wody rolnicy obawiają się niższych plonów. Ci, którzy już zaczęli zbory jęczmienia, widzą to w silosach.

Jak podaje samorząd rolniczy z Wielkopolski, plony jęczmienia są bardzo zróżnicowane i w zależności od klasy gleb wynoszą od 3 do 6 ton z hektara.

Suszę o największym zasięgu odnotowano od 20 kwietnia do 20 czerwca 2022 r. w zbożach jarych – w 891 gminach (35,97 proc. gmin Polski). Najgorsza ma być sytuacja w województwie lubuskim, gdzie według IUNG udział powierzchni z suszą to 44,29 proc.



NIETRZYMANIU MOCZU

Przełomowa formuła pomaga pożegnać wysiłkowe i naglące popuszczanie oraz uszczelnić pęcherz.

Mokre „awarie” przy najmniejszym wysiłku i coraz częstsze wizyty w łazience mogą zmienić Twoje życie w pasmo upokorzeń. Poznaj rewolucyjną formułę, dzięki której już 26 573 Polaków zniwelowało naglące parcie i niekontrolowane wycieki.

Tylko teraz producent preparatu zapewnia 100% dofinansowania!

AKCJA REFUNDACJA – pula produktów za 0 zł!

Sprawny pęcherz w każdym wieku? To możliwe!

To pierwszy powszechnie dostępny środek wspierający szerokie spektrum problemów z pęcherzem tak samo skutecznie u 20-, 30-, 40- czy 60-latków. Nie ma znaczenia, od jak dawna borykasz się z nietrzymaniem moczu i co je wywołało: ciąża, przedzwiganie się, nawracające infekcje, naturalne starzenie się mięśni. Mogą wystarczyć 2 tygodnie, aby zapomnieć o niekontrolowanych przeciekach i częstych wizytach w toalecie. Środek opracowany przez światowych ekspertów urologii daje:

Efekty potwierdzone przez prawie 27 tys. użytkowników:

- ✓ Swobodne podnoszenie zakupów, śmianie się, kichanie i kaszel – bez obaw, że popuścisz
- ✓ Radość z długich spacerów – bez nerwowego szukania łazienki
- ✓ Komfort na plaży i basenie – zapanujesz nad pęcherzem nawet w wodzie
- ✓ Delektowanie się długim filmowym seansem – irytujące parcie już Ci go nie przerwie
- ✓ Wielogodzinne rozmowy i zabawa do rana – bez lęku, że inni poczną przykry zapach
- ✓ Podróżowanie bez stresujących przystanków i wystawiania pod WC – nawet do 6 h!

Na pożegnanie NTM nigdy nie jest za późno ani... za wcześnie!

„Problem nietrzymania moczu dotyka ponad 50% osób po 60. roku życia i coraz więcej 30-latków. Wszyscy ci ludzie obawiają się, że przez problemy z pęcherzem będą musieli porzucić swoje pasje. Jak tu jeździć pociągami na drugi koniec Polski, korzystać z basenu, pielić w ogródku? Każdemu z nich powtarzam: możesz robić to wszystko bez biegania do łazienki, używania wkładek, nerwowego wiercenia się w miejscu. Po prostu użyj tego środka, a potem zawsze miej go pod ręką: w domu, w torebce czy w walizce. Z pewnością Cię nie zawiedzie”.



Antoni Król,
ekspert urologii

Regulamin - rgimnprmcjpk.com

Ekspresowo hamuje popuszczanie!

Sekretem zdumiewającej efektywności tego środka jest wsparcie uszczelniania ścian pęcherza oraz nawet 2-krotne wzmocnienie podtrzymujących go mięśni dna miednicy. Precyzyjnie dobrane składniki formuły pomagają regenerować tkanki układu moczowego i przywrócić jego prawidłowe funkcjonowanie w krótkim czasie. Przestajesz czuć parcie na cewkę moczową i wytrzymujesz z pełnym pęcherzem nawet 1,5 h dłużej. Twoja odporność wzrasta nawet 5-krotnie i wreszcie nie musisz borykać się z nawracającymi infekcjami.

Załatw wstydlivy problem i wyjdź do ludzi

Boisz się kichnąć, kaszlnąć lub rozeźmiać, żeby nie zaliczyć upokarzającej wpadki? Od wchodzenia po schodach i noszenia ciężkich zakupów robi Ci się mokro nie tylko od potu? A może już samo wstawanie z krzesła czy przewracanie się na bok to ryzyko, że zamoczysz bieliznę? Wyobraź sobie, że już niedługo to może stać się przeszłością. Znowu możesz poczuć się dobrze w swoim ciele i żadna zawstydająca „awaria” nie powstrzyma Cię od 2-godzinnej przechadzki, wizyty w teatrze czy przeciągającej się pogawędki „przez płot” ze znajomą. Czy wiesz, że ten piękny scenariusz nie musi być tylko marzeniem? To realny cel, który osiągnęło już prawie 27 tys. osób! Wszystko dzięki wsparciu metody wchodzącej właśnie na polski rynek.

Hit z USA ocali Twój pęcherz

W ramach specjalnej akcji refundacyjnej producenta w Polsce rozdawane są opakowania produktu, który w Ameryce już stał się urologicznym przebojem. Jego twórcy udostępnili skuteczny i bezpieczny środek, który wspiera pracę pęcherza moczowego i łagodzi bolesne kłucie, pieczenie przy oddawaniu moczu, naglące parcie w najmniej odpowiednich momentach, mokre plamy, przykry zapach i wstyd. Dzięki temu patentowi możesz złagodzić nietrzymanie moczu bez względu na wiek, płeć, niezależnie od tego, jak długo zmagasz się z NTM i co jest jego przyczyną: nadwyrężenie, zespół nadpobudliwego

93% osób stosujących amerykańską metodę potwierdza, że korzysta z toalety 4 x rzadziej, przesypia całą noc bez wstawania do łazienki i może przejść nawet 5 km bez naglącego parcia na pęcherz.

pęcherza, choroby gruczołu krokowego czy zwykłe przeziębienie.

Reguluje układ moczowy błyskawicznie i dyskretnie

To oczywiste, że chcesz prowadzić aktywne życie: podróżować, uprawiać sport, spotykać się z ludźmi. Boisz się, że NTM pokrzyżuje Ci plany? Użyj środka, który amerykańscy naukowcy nazwali „fizjologiczną uszczelką na cewkę moczową”. Formuła opracowana przez najwyższej klasy fachowców oprócz fenomenalnej skuteczności ma wszelkie zalety wymagane przez nowoczesnego użytkownika: jest prosta i dyskretna. Bez problemu zastosujesz ją samodzielnie, w domowym zaciszu. Zaś ulga może przyjść szybciej niż myślisz.

!!!!!! UWAGA !!!!!

Błyskawiczne wyczerpywanie się zapasów preparatu skłoniło producentów do uruchomienia specjalnej infolinii, gdzie dowiesz się, jak otrzymać bezpłatny produkt. Spiesz się, liczy

ZDROWY PĘCHERZ PRZEZ CAŁY ROK!



Spotkania z ludźmi już mnie nie krępują

„Nietrzymania moczu na bawiła się po ciężkim porodzie. Próbowала wielu środków, ale bez większych rezultatów. Środek z USA to dla mnie prawdziwe wybaczenie. Bardzo szybko okazało się, że nie muszę już wstawać w nocy do łazienki, a w ciągu kolejnych dni złapałam się na tym, że spaceruję na luzie, bez nerwowego rozglądania się za toaletą. Przestałam popuszczać przy kichaniu i kasłaniu”.

Teresa, 68 lat, Jasło

ba refundowanych opakowań jest ograniczona.

Zadzwoń i zamów produkt do przetestowania ZA DARMO!

Możesz pożegnać nietrzymanie moczu!

SPOTKANIE DZIEŃ REKLAMOWY W TV

Pierwsze 100 osób, które zadzwonią do 20.07.2022 r., otrzyma 100% REFUNDACJI OD PRODUCENTA

ZADZWOŃ: 91 383 13 77

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

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

strona ZDROWIA

stronazdrowia.pl

W NUMERZE:

Kiedy przybywa nam lat...

Jakie są najczęstsze choroby seniorów? Z jakimi schorzeniami wraz z wiekiem musimy się liczyć? Wśród nich są nie tylko alzheimer czy cu-

krzyca. Aby jak najdłużej zachować dobry stan zdrowia, warto zadbać o zbilansowaną dietę oraz umiarkowaną aktywność fizyczną. Podpowiadamy, na co zwrócić uwagę, na jakie schorzenia najczęściej chorują seniorzy oraz jak je rozpoznać.

ZA TYDZIEŃ:

● O chorobach, które są wielokrotnie częstsze u kobiet niż u mężczyzn
● Jak się chronić przed kleszczami? Radzimy, czego nie robić, gdy mamy już kleszcza na ciele



FOT. 123RF

Jak stracić zdrowo 10 kg i ograniczyć ryzyko wielu poważnych schorzeń?

Anna Rokicka-Żuk

a.rokicka-zuk@stronazdrowia.pl

By zmniejszyć zagrożenie zdrowotne, wystarczy utrata 5-10 proc. masy ciała. Dla wielu osób to nie więcej niż kilkanaście kilogramów. Podpowiadamy, jak skutecznie schudnąć 10 kg.

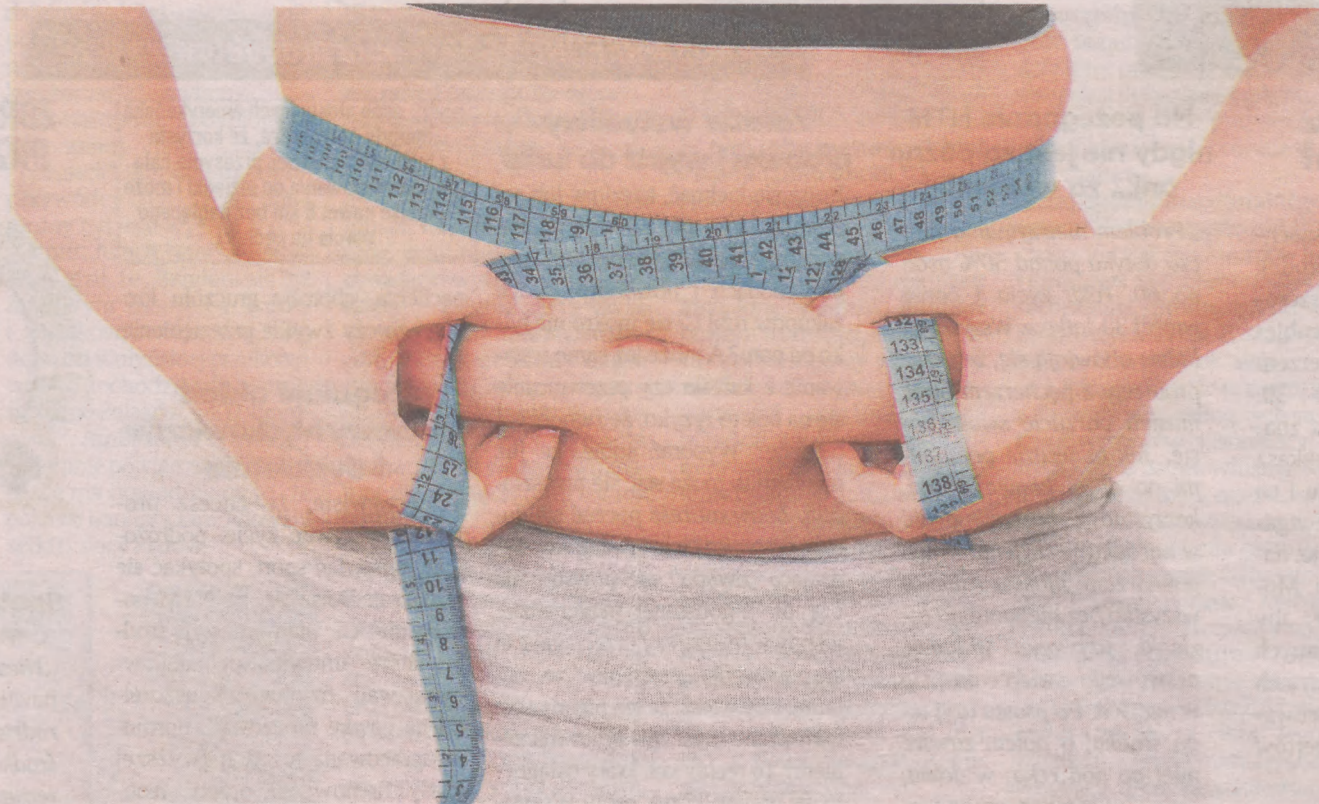
Lista chorób, którym sprzyja otyłość, jest długa. Większość ludzi ma obecnie mniej lub więcej kilogramów, które dzielą ich od zdrowej masy ciała. Dlatego niemal każdy dorosły Polak przynajmniej raz w życiu spróbował jakieś diety odchudzającej. Badania pokazują jednak bezlitośnie, że aż 40 proc. osób, którym udaje się zrzucić wagę, odzyskuje ponad połowę straconych kilogramów na przestrzeni kolejnych 2 lat. Im szybsze tempo chudnięcia, tym efekt jo-jo jest silniejszy. Jak zatem chudnąć skutecznie?

Długa lista chorób, które grożą otyłym

Nadwaga i otyłość to problem, który dotyczy już prawie 60 procent dorosłych osób i niemal co trzeciego dziecka. Tymczasem wysoki poziom tkanki tłuszczowej w organizmie, a zwłaszcza w okolicach brzucha, to nie tylko defekt estetyczny. Wraz z wagą rośnie częstość występowania poważnych chorób. Ponieważ tkanka tłuszczowa uwalnia do krwiobiegu szkodliwe związki, m.in. zapalne czy wolne kwasy tłuszczowe, jej nadmiar jest poważnym czynnikiem ryzyka rozwoju zaburzeń metabolicznych, m.in. zespołu metabolicznego, cukrzycy, chronicznych chorób układu krążenia czy nowotworów. Problemów zdrowotnych związanych z otyłością jest już około dwustu i wciąż przybywa kolejnych.

Najbardziej znane powikłania otyłości to m.in.:

- insulinooporność - występuje wtedy, gdy poziom glukozy we krwi rośnie po posiłku i nie jest ona pobierana przez komórki organizmu, przez co zwiększona ilość nie znika z krwiobiegu, powodując stany zapalne i prowa-



FOT. 123RF

Otyłość brzuszna zwiększa ryzyko rozwoju nie tylko chorób cywilizacyjnych, ale też wielu innych

dzając do rozwoju cukrzycy drugiego typu,

- cukrzyca typu 2 - aż 90-95 proc. chorych na cukrzycę t. 2 to osoby z nadwagą i otyłością!
- dyslipidemia, czyli nieprawidłowe poziomy we krwi trójglicerydów i cholesterolu,
- nadciśnienie tętnicze,
- choroba wieńcowa serca,
- niewydolność serca,
- uszkodzenia i niewydolność nerek,
- kamica pęcherzyka żółciowego,
- dna moczanowa,
- zaburzenia hormonalne zarówno u kobiet, jak i u mężczyzn,
- nowotwory hormonozależne, jelita grubego i pęcherzyka żółciowego,
- choroba zwyrodnieniowa stawów kolanowych, biodrowych i kręgosłupa,
- choroba zakrzepowo-zatorowa żył,
- obturacyjny bezdech senny.

Dlaczego już 10 kg mniej robi różnicę?

Wobec tak dużego zagrożenia zdrowotnego należałoby jak naj-

szybciej pozbyć się nadmiaru kilogramów. O ile dokonanie tego bywa trudne, to utrzymanie niższej wagi jest jeszcze trudniejsze. W jednym z badań na otyłych uczestnikach aż 60 proc. z nich nie udało się zrzucić żadnych kilogramów. Dowiedziono, że ok. 90 proc. odchudzających się osób nie jest w stanie przestrzegać diety dłużej niż przez 2 miesiące, tylko kilkanaście procent utrzymuje szczuplejszą sylwetkę przez rok, a 2/3 tych odchudzonych odzyskuje w ciągu 4-5 lat więcej kilogramów niż pierwotnie zrzucili.

Jednak u tych, którzy stracili zaledwie 5-10 proc. masy swojego ciała, ubytek ten miał istotny wpływ na zmniejszenie zagrożenia dla zdrowia kardio-metabolicznego. To wnioski

Wraz z wagą rośnie także częstotliwość występowania poważnych chorób, a odnotowanych zaburzeń jest prawie dwieście

z badania opisanego w „Mayo Clinic Proceedings”, przeprowadzonego z udziałem ponad 7,5 tys. osób. Stwierdzono, że spadek wagi o 5-10 proc. prowadzi do zmniejszenia ryzyka rozwoju zespołu metabolicznego o 20 procent. Z kolei utrata 20 proc. masy ciała obniżała zagrożenie zespołem metabolicznym aż o 53 procent.

Inne korzyści z utraty niewielkiej części nadmiaru tkanki tłuszczowej przez otyłe osoby wykazali naukowcy australijscy. Gdy uczestnicy badania stracili 10 proc. masy ciała, doprowadziło to do zmniejszenia migotania przedsionków serca. Im więcej kilogramów schudli i im stabilniejszą wagę utrzymali na przestrzeni 4 lat badania, tym poprawa była znacząca. Pacjenci rzadziej doświadczali objawów migotania przedsionków, takich jak osłabienie, zadyszka i palpitacje serca, które często towarzyszą otyłości i niosą za sobą zwiększone ryzyko wylewu. Zaobserwowano też u nich poprawę struktury i funkcjonowania mięśnia sercowego, a po-

nadto spadki ciśnienia tętniczego, poziomu cholesterolu i glukozy we krwi. Odnotowano również rzadsze występowanie bezdechu sennego i mniejsze zagrożenie rozwojem cukrzycy. Pacjenci, którzy zrzucili co najmniej 10 proc. masy ciała, aż 6 razy częściej całkowicie pozbywali się objawów migotania przedsionków.

Osoba otyła zwykle ma do zrzucenia co najmniej 10 kg, co odpowiada ok. 10 proc. masy ciała. Utrata tej liczby kilogramów w ciągu 6 miesięcy to rozsądny cel odchudzania. Warto jednak zastosować taką kurację, która zmniejszy ryzyko odzyskiwania nadwagi. Najlepiej jest chudnąć powoli i w stałym tempie. Co jednak zrobić, jeśli nie ma się dużo czasu?

Jak skutecznie schudnąć 10 kg?

Tempo chudnięcia zależy m.in. od początkowej masy ciała. Osoby otyłe czy z dużą nadwagą mogą tracić liczby kilogramów, które w innych przypadkach byłyby niezdrowe. Tak

dzieje się w przypadku zastawiania u nich krótkoterminowych diet bardzo niskokalorycznych (very low calorie diet, VLCD - 400-800 kcal dziennie) i diet niskokalorycznych (low calorie diet, LCD - 800-1200 kcal dziennie dla kobiet i 1500-1800 kcal dla mężczyzn).

Warto wiedzieć, że diety zapewniające ok. 400 kcal dziennie nie dają lepszych efektów niż te, które dostarczają 800 kcal dziennie, bo dla obu początkowe tempo chudnięcia wynosi 1,5-2,5 kg tygodniowo. Zwłaszcza diety o bardzo niskiej kaloryczności powinny być przeprowadzane pod kontrolą lekarza tylko u osób otyłych i zalecane w wyjątkowych sytuacjach, np. przed operacją, zabiegiem wszczepienia balona dożołądkowego czy założenia opaski na żołądek (są to chirurgiczne metody leczenia otyłości), albo w ramach wstępu do bardziej kalorycznej diety odchudzającej.

Dietyę VLCD zaleca się zwłaszcza w tych przypadkach, gdy inne metody odchudzania nie przyniosły pożądanego efektu. Bywa też wstępem do diety LCD. Oba rodzaje diet często stosuje się też naprzemiennie, ponieważ dają takie same rezultaty, jak nieprzerwane przestrzeganie diety VLCD.

Pierwsze efekty tak dużej redukcji kalorii w postaci utraty znacznej liczby kilogramów to dla osoby otyłej silna motywacja do kontynuowania zmian. Natomiast przyłożenie się do początkowej fazy kuracji, widoczne w postaci nieprzerwanego spadku wagi, zwiększa prawdopodobieństwo uzyskania długotrwałego sukcesu w odchudzaniu. W badaniu omówionym na łamach „Obesity” osoby chudnące w stałym tempie przez pierwsze 6 oraz 12 miesięcy kuracji częściej utrzymywały je przez 12 i 24 miesiące niż te, u których masa ciała ulegała wahaniom. W przypadku osób z nadwagą, a więc z mniejszą liczbą kilogramów do zrzucenia, należy zastosować inne metody wyszczuplania, by ograniczyć ryzyko wystąpienia efektu jo-jo.

W jesieni życia doskwiera wiele dolegliwości. Jak dbać o zdrowie, gdy przybywa lat?

Martyna Jaros
stronazdrowia@polskapress.pl

Choć starzenie się to naturalny i nieuchronny proces, można je spowolnić i dłużej cieszyć się lepszym zdrowiem. Jak dbać o siebie i o czym pamiętać?

Nieodłącznym elementem procesu starzenia się organizmu są zmiany w wyglądzie, sprawności ciała i metabolizmie. Z wiekiem ubywa cennych mięśni, które zastępuje tkanka tłuszczowa. Pojawiają się problemy z apetytem, a na twarzy uwiadczenia się zmarszczki i przebarwienia.

Pomimo tych zmian związanych z wiekiem, na twarzach wielu seniorów nadal gości uśmiech, co wynika z mądrości życiowej i większej akceptacji kolei życia. Choć jednak starzenie się to naturalny i nieuchronny proces, można je spowolnić i dłużej cieszyć się lepszym zdrowiem. Warto więc dbać o nie każdego dnia, odżywając się wartościowym pokarmem, unikając używek i niekorzystnych nawyków oraz zapewniając sobie odpowiednią dawkę ruchu. Specjaliści podkreślają: aktywność fizyczna i intelektualna, odżywcza dieta oraz utrzymywanie więzi społecznych to czynniki, które są w stanie opóźnić wiele postępujących procesów starzenia się.

Dlaczego z wiekiem przybywa chorób?

Chociaż zwiększoną skłonność do częstszych zachorowań na choroby przewlekłe obserwuje się po 65. roku życia, leżące u podstawy starzenia się

WARTO WIEDZIEĆ

Od kiedy zaczynamy się starzeć?

Jest to kwestia indywidualna, jednak według naukowców nasz organizm zaczyna starzeć się już wieku 25 lat! To właśnie wtedy stopniowo spowalnia metabolizm, zmniejsza się masa mięśniowa, a w komórkach skóry ubywa kolagenu, który odpowiada za jej sprężystość. WHO mówi o wkraczaniu w starość po 60 r. życia. Standardy EUROSTAT uznają, że starość rozpoczyna się po 65. roku życia.



Zdrowy styl życia, aktywność fizyczna, ale także otwartość towarzyska - to ważne

zmiany degeneracyjne w ciele człowieka zaczynają postępować już po 45. roku życia. Jest to związane z licznymi i nieuchronnymi zmianami zachodzącymi w układzie nerwowym, krążeniowym, hormonalnym oraz mięśniowo-stawowym. Także układ odpornościowy działa gorzej, słabiej chroniąc przed infekcjami.

Pojawiają się problemy ze snem, pamięcią i koncentracją. Apetyt zaczyna mniej dopisywać, w czym nie pomagają problemy w gryzieniu i połykaniu. Niestety, w wielu przypadkach kończy się to wybiórczym jedzeniem tylko takich produktów, które są miękkie, smaczne i łatwe do szybkiego przygotowania, lecz niekoniecznie wartościowe pod względem odżywczym. Problematiczne staje się regularne picie wody, z powodu słabego pragnienia, co przyczynia się do odwodnienia i zawrotów głowy. Ponadto spowolniona przemiana materii i mniejsza sprawność ruchowa, predysponują do rozwoju nadmiernej masy ciała.

Na co najczęściej chorują seniorzy?

Choroby wieku starszego obejmują zarówno dysfunkcje fizyczne, metaboliczne, jak i te natury psychicznej. Wśród seniorów najczęściej diagnozowanymi schorzeniami są:

- miażdżyca będąca zapalną chorobą naczyń tętniczych i zwiększająca ryzyko zawału,
- cukrzyca typu 2, która wiąże się z nieprawidłowym wykorzy-

stywaniem przez organizm glukozy,

- nadciśnienie tętnicze zwiększające ryzyko chorób serca i naczyń krwionośnych, a przez to również zawału serca i udaru mózgu,
- osteoporoza, czyli choroba słabych kości wynikająca z ich obniżonej gęstości mineralnej i zmian w strukturze,
- depresja objawiająca się m.in. bezsennością, problemami z apetytem, zaburzeniami nastroju, alienacją i poczuciem bezradności,

choroba Alzheimera, czyli choroba otępienia przebiegająca z postępującymi zanikami pamięci i zdolności do orientacji w terenie,

- choroba Parkinsona, będąca postępującą zwyrodnieniową chorobą ośrodkowego układu nerwowego,
- nietrzymanie moczu, czyli niekomfortowe, zachodzące wbrew woli częściowe lub całkowite opróżnianie pęcherza moczowego. U mężczyzn ten problem nasila przerost prostaty, a u kobiet liczne porody i menopauza,

choroby zwyrodnieniowe stawów, wynikające z postępujących procesów zapalnych w obrębie tkanki łącznej, powodujące ból i sztywność stawów.

Jak zachować zdrowie do późnych lat?

Procesy starzenia się można spowolnić. Pomogą w tym regularne spacerki, zabawy z wnukami i uczestniczenie w zajęciach ruchowych. Aktywność fizyczna usprawnia

krążenie krwi w organizmie, dotlenia ciało i poprawia metabolizm, zmniejszając ryzyko otyłości. Lekki trening siłowy (nazywany też oporowym) pod okiem trenera, pozwoli zachować więcej cennych mięśni, zmniejszając ryzyko upadków. Bycie aktywnym poprawia też odporność oraz nastrój i samopoczucie, a ponadto chroni przed chorobami neurodegeneracyjnymi i depresją.

Jaki trening dla seniora?

Wraz z wiekiem maleje w organizmie zdolność do produkcji energii w komórkach, a dokładniej - w ich strukturach zwanych mitochondriami. Aktywność fizyczna hamuje ten proces.

Zbadano, jaki wpływ na metabolizm komórek mięśniowych mają treningi siłowe z obciążeniami, interwałowe na rowerze, a także te łączące interwały o dużej intensywności z ćwiczeniami oporowymi.

Jak czytamy w piśmie „Cell Metabolism”, wygrywa HIIT (wysokointensywny trening interwałowy), który zwiększa wydolność mitochondriów nawet o 49 proc. u osób młodych, a o 69 proc. u seniorów. Warto podjąć każdą formę ruchu.

Dla zdrowia mózgu warto jak najczęściej sięgać po krzyżówki, sudoku i książki. Dobrze też uczestniczyć w rodzinnych spotkaniach lub zapisać się do klubu seniora, gdyż daje to poczucie przynależności, daje poczucie sensu i podnosi na duchu.



Urozmaicona, lekkostrawna dieta, bogata w warzywa i owoce oraz zdrowe tłuszcze to podstawa

Na talerzu u seniora. Co jeść dla zdrowia?

Martyna Jaros
stronazdrowia@polskapress.pl

Bardzo ważna w zachowaniu zdrowia i profilaktyce wielu schorzeń jest odpowiednia dieta. Szczególne znaczenie ma dla osób starszych.

Na co dzień senior powinien zadbać o odżywianie ciała wartościowym pokarmem, najlepiej gotowanym, pieczonym lub duszonym i z rozsądkiem doprawianym solą. Zgodnie z zaleceniami WHO jej udział w codziennym menu nie powinien przekraczać 1 płaskiej łyżeczki (ok. 5 g).

W diecie seniora nie powinno zabraknąć różnorodnych warzyw i owoców (polecane są zwłaszcza jagodowe) zawierających witaminy, składniki mineralne i substancje

o działaniu przeciwzapalnym. Zamiast jasnego makaronu i pieczywa, lepiej wybrać ciemne (razowe), zapewniające błonnik, witaminy z grupy B, żelazo, cynk i magnez. Zapewniają one stopniowy dopływ energii, stabilizujący poziom cukru we krwi i chroniący przed cukrzycą.

Dla zdrowych kości należy spożywać przetwory mleczne, szczególnie te fermentowane, które dostarczają także wpierające funkcje przewodu pokarmowego probiotyczne bakterie. Źródłem zdrowych tłuszczów, które zmniejszają ryzyko depresji i schorzeń serca, są tłuste ryby (zapewniają także witaminę D i jod), orzechy i roślinne oleje. I wreszcie białko - odpowiedź na regenerację tkanek i sytość zapewnią nasiona strączków, drobiowe mięso, ryby i chudy nabiał.

Jak naturalnie podwyższyć poziom cholesterolu HDL i obniżyć LDL?

Anna Rokicka-Żuk
anna.rokicka-zuk@polskapress.pl

Naukowcy odkryli, że u osób z wyższym stężeniem „dobrego” cholesterolu (czyli HDL) jest niższe ryzyko wystąpienia chorób neurodegeneracyjnych, w tym choroby Alzheimera. Warto zadbać o dobrą dietę.

Aby obniżyć stężenie cholesterolu frakcji LDL („złego”) i zwiększyć HDL, należy przede wszystkim wyeliminować z jadłospisu produkty, które są źródłem nasyconych kwasów tłuszczowych, tzn. tłuste rodzaje mięs i przetwory mięsne, produkty typu fast food oraz smażone potrawy. Warto za to włączyć do jadłospisu produkty, które w naturalny sposób podwyższają stężenie cholesterolu frakcji HDL, czyli: oliwę

z oliwek, olej lniany i olej z czarnuszki warzywa i owoce w postaci surowej, awokado, nasiona roślin strączkowych, orzechy, głównie włoskie i migdały, tłuste ryby morskie, takie jak śledź, łosoś, sardynki i tuńczyk.

Warto zadbać o zbilansowany jadłospis i uprawiać umiarkowaną aktywność fizyczną, która korzystnie wpływa na poprawę profilu lipidowego, a także obniża stężenie glukozy we krwi i zwiększa wrażliwość komórek na insulinę.



Bez kremu z filtrem na słońce ani rusz. Jak dobrać kosmetyk jak przeciwsłoneczny parasol?



Pamiętajmy, by unikać słońca w godzinach od 10 nawet do 15. Grożą nam oparzenia i uszkodzenia skóry. Szczególnie wrażliwa jest skóra dzieci oraz osób starszych. Nie dopuszczajmy do tzw. spieczenia i poparzeń, to groźne dla zdrowia

Anna Rokicka-Żuk
anna.rokicka-zuk@polskapress.pl

Krem z filtrem UV pomaga zapobiegać szkodliwym zmianom w skórze, a dzięki temu ograniczać procesy jej starzenia się i rozwoju zmian nowotworowych.

Stosowanie kremów z filtrem SPF to jedyna skuteczna metoda ochrony skóry przed szkodliwym działaniem promieniowania UV – poza osłanianiem ciała i unikaniem ekspozycji słonecznej. Wystawianie skóry na działanie promieni słonecznych uruchamia w niej stan zapalny, który skutkuje wytwarzaniem melaniny. Jest to ochronny barwnik skóry, zapewniający opaleniznę.

Proces ten przyspiesza fotostarzenie, prowadzi do przesuszenia skóry, powstawania przebarwień i zmarszczek. Zwiększa poparzenia słoneczne, sprzyjają rozwojowi komórek rakowych, zwłaszcza zaś groźnego czerniaka.

Co mówi wskaźnik SPF?

Skuteczność kosmetycznego filtra UV określa współczynnik SPF, czyli wskaźnik ochrony przeciwsłonecznej (ang. sun protection factor). Podana obok liczba informuje, o ile dłużej można wystawiać skórę na działanie słońca w porównaniu z sytuacją braku takiego zabezpieczenia. I tak np. przy SPF 30 czas ten będzie 30 razy dłuższy, a przy SPF

50 – aż 50 razy dłuższy. Według definicji wskaźnik SPF to ilość promieniowania ultrafioletowego wywołującego oparzenie skóry przy użyciu danego kosmetyku w stosunku do ilości UV, która wywoła taki sam efekt bez jego stosowania. Działanie to dotyczy promieni typu UVB.

Jak natomiast podaje Amerykańska Akademia Dermatologii, przy stosowaniu kosmetyku z SPF 30 do skóry właściwej dociera ok. 3 proc. promieni UVB, a przy SPF 50 ilość ta wynosi średnio 2 procent.

Na kosmetykach ochronnych można też znaleźć oznaczenie IPD lub PPD to wskaźnik ochrony przed samymi promieniami UVA, które tak jak UVB również powodują ciemnienie skóry i jej uszkodzenia. Przy tym skrócie nie stosuje się liczb, tylko plusy – im jest ich więcej, tym skuteczniejsze zabezpieczenie.

Wybieramy kosmetyk z filtrem SPF

Dobry krem z filtrem powinien nie tylko zatrzymywać promienie ultrafioletowe, ale też być wodoodporny oraz foto- i termostabilny, to znaczy nie tracić właściwości pod wpływem ultrafioletu i podwyższonej temperatury. Optymalne cechy uzyskuje się poprzez połączenie wielu różnych związków ochronnych oraz dodatków antyoksydantów, które neutralizują wolne rodniki, powstające masowo pod wpływem UV.

Do codziennego użytku sprawdzi się kosmetyk z SPF 30-50, jednak przy dłuższej ekspozycji słonecznej (w tym przy opalaniu się) konieczny jest wybór ultrawysokiego filtra SPF 50+. To wartość oficjalnie uznana za maksymalną, choć w celach informacyjnych producenci używają też wyższych liczb (dotyczą one zwykle tzw. blokerów UV).

Kąpiele słoneczne z filtrem UV na skórze to niekoniecznie przepis na białą skórę – warto pamiętać, że kosmetyki nie blokują w całości promieni powodujących ciemnienie ciała, a wiele z nowoczesnych preparatów zawiera dodatki poprawiające jej koloryt, ale niebędące samoopalaczami.

Przy wyborze kremu z filtrem warto postawić na produkt o szerokim spektrum ochrony, tj. filtrujący nie tylko promienie UVB, które powodują brązowienie skóry, ale są też sprawcą oparzeń, plam słonecznych i zmarszczek. Ważne, by na opakowaniu była też informacja o ochronie przed UVA, które są równie groźne (i też opalają, choć efekt ten pojawia się dopiero po pewnym czasie).

Należy pamiętać, że związki pełniące rolę filtrów przeważnie występują w mieszaninach. To dlatego że żaden ze związków chemicznych zastosowany pojedynczo w dopuszczalnym stężeniu nie zapewnia odpowiedniej ochrony przed promieniowaniem UVA i UVB.

WARTO WIEDZIEĆ

Uwaga, oparzenie słoneczne!

Występujące najczęściej po nadmiernej ekspozycji na słońce oparzenie I stopnia powoduje rumień, pieczenie, ból, obrzęk i nadwrażliwość. Reakcja dotyczy jedynie powierzchniowych warstw skóry i może być z powodzeniem leczona za pomocą metod domowych.

Pojawienie się bąbli i nudności świadczy o poparzeniu II stopnia, które dotknęło nie tylko naskórka, ale też skóry właściwej. W takiej sytuacji może już być konieczna konsultacja lekarska. Powstałych na skórze pęcherzy nie wolno przekłuwać. Najlepiej poczekać, aż wchłonią się lub pękną same, ew. posmarować delikatnie maścią cynkową, która ma działanie osuszające, antybakteryjne i wspierające procesy gojenia się skóry.

O pomoc medyczną należy bezwzględnie pójść w przypadku wystąpienia gorączki, nudności, omdleń oraz utraty czucia w skórze, zakażeń.

Używajmy kosmetyków ochronnych i kremów do opalania, by były skuteczne

Anna Rokicka-Żuk
anna.rokicka-zuk@polskapress.pl

Nie wystarczy użyć przeciwsłonecznego kosmetyku ochronnego, trzeba to zrobić prawidłowo, a w dodatku - powtarzać tę czynność.

Krem SPF należy nałożyć na skórę ok. 30 minut przed jej wystawieniem na działanie promieni słonecznych, a potem aplikować co najmniej co 2 kolejne godziny.

Szczególną uwagę należy zwrócić na miejsca często wystawiane na słońce, takie jak twarz, szyja, kark, dłonie, przedramiona, a także te najczęściej pomijane, do których należą też okolice ust, uszy, dekolt, stopy i brzuch.

Łącząc kąpiele słoneczne z wodnymi, a także przy intensywnym poceniu i ocieraniu skóry najlepiej wybierać trwałe kosmetyki wodoodporne. Nawet one mogą jednak wymagać ponownej aplikacji, co najlepiej sprawdzić na opakowaniu.

Aby zmniejszyć negatywne konsekwencje działania ultra-

fioletu, najlepiej unikać słońca w godzinach 10-14.

Warto wspomagać się innymi metodami ochrony, tj. nosząc dobrej jakości okulary przeciwsłoneczne, czapkę z daszkiem albo kapelusz, a nawet ubranie. W sprzedaży jest garderoba chroniąca przed UV z oznaczeniem UPF (ang. ultraviolet protection factor), który jest odpowiednikiem wskaźnika SPF w kosmetykach.

Stosowanie wysokiej ochrony przeciwsłonecznej jest zalecane szczególnie przy jasnej skórze, zwłaszcza skłonnej do oparzeń słonecznych, alergii i przebarwień oraz stosowaniu określonych leków, m.in. antybiotyków i diuretyków.

Krem z filtrem SPF 50+ jest bezwzględnie wymagany w przypadku historii raka skóry, bielactwa (albinizmu) i chorób autoimmunologicznych, a także dla dzieci.

Mocniejsza ochrona przed UV jest konieczna na większych wysokościach nad poziomem morza (w górach) oraz strefach geograficznych położonych bliżej równika.

Jaka ulga! Domowe sposoby na spieczoną słońcem skórę

Ewa Zwolak
ewa.zwolak@stronazdrowia.pl

Jeśli doszło do poparzenia jedynie powierzchniowych warstw skóry, możemy sięgnąć do domowych metod. Większość składników znajdziemy w kuchni.

Jogurt naturalny i inne fermentowane przetwory mleczne (kefir, maślanka) skutecznie łagodzą oparzenia słoneczne. To zasługa występujących w ich składzie aminokwasów oraz kwasu mlekowego, które przyspieszają procesy regeneracji skóry.

Schłodzony jogurt (bez dodatków!) należy nałożyć na chore miejsce, a po upływie ok. 20 minut zmyć chłodną wodą. Taką czynność należy powtarzać kilka razy dziennie przez 3-4 dni lub do momentu ustąpienia dolegliwości.

Platki owsiane to łatwe dostępne remedium na dolegliwości towarzyszące oparzeniom słonecznym. Ziarno owsa obfituje bowiem w związki o właściwościach przeciwzapalnych i wspomagających odbudowę zniszczonych komórek. Polecanym rozwiązaniem jest dodanie ok. 1/2

szklanki płatków owsianych do kąpieli lub przykładanie letniego kleiku przygotowanego z wodą bezpośrednio na chorą skórę.

Dobrym i mało znanym sposobem na oparzenia słoneczne są okłady z pomidora, które pomagają ochłodzić skórę. Przed aplikacją należy pokroić warzywo w plastry i umieścić w lodówce. Nie należy ich jednak stosować w przypadku nadwrażliwości na jego sok.

Natomiast jedzenie pomidorów pomaga chronić skórę przed szkodliwym działaniem promieniowania ultrafioletowego, ponieważ są one źródłem antyoksydacyjnego związku karotenowego o nazwie likopen.

Ogórek wykazuje zbawienne działanie na podrażnienia. Podobnie jak pomidor, pomaga ograniczyć przegrzanie i stan zapalny skóry. Plastry świeżego i schłodzonego ogórka wystarczy nakładać bezpośrednio na podrażnione miejsca. Przeciwwskazaniem do stosowania takiego zabiegu jest alergia na to warzywo. Należy też pamiętać, że świeży sok ma lekkie działanie rozjaśniające skórę.

PYTANIA I ODPOWIEDZI SPECJALIŚCI ODPOWIADAJĄ NA NURTUJĄCE WAS PYTANIA

DIETA NA UPAŁY Jakich produktów się wystrzegać w upalne dni?

Kiedy doskwiera nam upał, staramy się za wszelką cenę schłodzić. Jednak źle dobrane posiłki mogą nam w tym skutecznie przeszkodzić. Powinniśmy unikać potraw rozgrzewających, a także ciężkostrawnych i tłustych. Za rozgrzewające działają niektóre produkty odpowiadają substancje czynne, takie jak kapsaicyna czy piperyna. Rozszerzają one naczynia krwionośne, zwiększając przepływ krwi i jednocześnie podnoszą temperaturę ciała.

Przyprawy, po które chętnie sięgamy zimą, latem mogą więc nadmiernie podnieść temperaturę ciała i wywołać nadmierne pocenie. Z tych przypraw lepiej zrezygnować latem:

Są to ostre papryki i pieprz, przyprawy korzenne: kurkuma, cynamon, goździki, gałka muskatowa i anyż, imbir.

Ponadto warto zwrócić uwagę na produkty, które zawierają związki siarki, odpowiadające za przykry zapach potu. Mimo ich wielu zdrowotnych właściwości, chcąc uniknąć latem intensywnego zapachu ciała, powinniśmy ograniczyć jedzenie przede wszystkim: czosnku, cebuli czy pora.

W gorące dni powinniśmy uważać szczególnie na to, co jemy, ponieważ w wysokich temperaturach część produktów szybciej się psuje, co może prowadzić do zatrucia pokarmowego.

Wśród szczególnie niebezpiecznych potraw znajdują się przede wszystkim mięso i ryby oraz nabiał i lody. Czułość należy wykazać, kupując gotowe dania, np. sałatki z sosem ma-

jonezowym lub ciastka z kremem.

Należy unikać także produktów bogatych w kofeinę, która może zarówno rozgrzewać, jak prowadzić do nieprzyjemnych odczuć ze strony serca. Nie wskazany jest także alkohol, który rozszerza naczynia krwionośne i podnosi temperaturę ciała.

Co warto jeść i pić, kiedy żar płynie z nieba?

W czasie upałów najważniejsze jest nawodnienie, dlatego wybierając poszczególne produkty, powinniśmy zwrócić uwagę na to, które zawierają duże ilości wody. W wielu warzywach i owocach woda sta-

nowi ponad 90 proc. i jest świetnym uzupełnieniem tej wypijanej w ciągu dnia.

Wraz z wydalaniem potu dochodzi w organizmie do dużej utraty składników mineralnych - przede wszystkim potasu. To właśnie jego warto szukać w produktach, które jemy i pijemy latem.

W upały zaleca się spożywanie owoców z dużą zawartością wody. Mowa tu w szczególności o: arbuzach, nektarynkach i brzoskwiniach.

Świetnie sprawdzają się owoce sezonowe, takie jak np. truskawki, śliwki czy czereśnie, które są drogocennym źródłem wielu witamin i substancji odżywczych. Jednakże warto pamiętać, że owoców nie można

jeść bez ograniczeń ze względu na to, że zawierają cukier. Dla przykładu możemy zjeść bezkarnie ok. 400-500 g truskawek dziennie.

Pragnienie ugaszą także skutecznie fermentowane produkty mleczne, takie jak np. kefir czy maślanka kryja w sobie wiele właściwości prozdrowotnych. Wspomagają one oczyszczanie organizmu, a przy tym zawierają sporą dawkę łatwo przyswajalnego wapnia.

Zamiast tradycyjnych posiłków, a zwłaszcza potraw wymagających gotowania, proponujemy lekkie dania z owoców i warzyw, które oprócz cennych związków zapewnią też lepsze nawodnienie organizmu i przyjemność z jedzenia.

Podstawą letniej diety powinny być również świeże warzywa sezonowe - takie jak np. pomidory, papryka, bób, kalafior, czy fasolka szparagowa. Wybierajmy to, co lubimy.

Zamiast ciężkiego posiłku, warto sięgnąć po chłodnik, np. litewski. Taka zupa serwowana na zimno (najczęściej ma ona temperaturę pokojową), nie dość, że ugasi pragnienie i zaspokoí głód, to jeszcze dostarczy cennych składników. Przygotowuje się go na bazie bułionu.

Podstawowym składnikiem chłodnika jest posiekana botwinka. Oprócz niej dodaje się również kefir, zsiadłe mleko lub śmietanę, a także koperek, pietruszkę i posiekanego ogórka (zielony i kiszony).

Warto także pomyśleć o lek- kim i pożywnym posiłku na kolację: to koktajle owocowo-warzywne. Wystarczy zblendować nasze ulubione warzywa i owoce - bardzo dobrze komponuje się ze sobą szpinak i truskawki. Świetnym pomysłem jest również zblendowanie ze sobą kefiru lub maślanki z truskawkami.



Wapń: czy masz go pod dostatkiem?

Agata Siemiaszko
agata.siemiaszko@polskapress.pl

Wapń pełni bardzo ważną rolę w organizmie. Jego niedobory mogą być odczuwane w różny sposób - od problemów z zębami i kośćmi po zaburzenia rytmu serca.

Prawidłowe stężenie wapnia w surowicy krwi powinno wynosić 2,25-2,75 mmol/l. W momencie, gdy poziom tego składnika mineralnego spada poniżej 2,25 mmol/l rozwija się niebezpieczny stan, nazywany hipokalcemią lub niedoborem wapnia. Szacuje się, że nawet 40 proc. ludzi na świecie może mieć niedobór wapnia w organizmie. Ważne jest, by nie dopuścić do niedoboru tego składnika mineralnego w organizmie.

Jakie są objawy?

Niedobór wapnia w organizmie przez długi czas może nie dawać żadnych objawów. Pierwsze symptomy hipokalcemii pojawiają się dopiero, gdy stężenie wapnia we krwi jest mniejsze niż 2,25 mmol/l i należą do nich ból i skurcze mięśni, mrowienie dłoni i stóp, drętwienie kończyn oraz zwolnienie pracy serca. Do innych objawów hipokalcemii można zaliczyć:

- ogólne osłabienie organizmu,
- próchnicę zębów
- ogólne osłabienie
- zwiększoną łamliwość kości,
- obniżone ciśnienie tętnicze krwi
- zaburzenia pracy serca



Niedobór wapnia w organizmie, czyli hipokalcemia, w znaczący sposób zaburza funkcjonowanie całego organizmu. Gdy dochodzi do obniżenia stężenia wapnia w surowicy krwi, mogą wystąpić m.in. zaburzenia pracy serca, drżenie mięśni i wiele innych

• ciężką, czyli nadmierne skurcze mięśni

Poważny niedobór wapnia w organizmie zwiększa również ryzyko rozwoju osteoporozy. Dodatkowo częstym objawem poważnej hipokalcemii jest zahamowanie wzrostu u dzieci, trudności z chodzeniem oraz wypadanie zębów. Wapń bierze udział w procesie krzepnięcia krwi, a jego niedobór w surowicy może być przyczyną silnych krwotoków z nosa.

Jakie są przyczyny?

Najczęściej dochodzi do hipokalcemii w wyniku zaburzeń wchłaniania, nieprawidłowych nawyków żywieniowych oraz unikania produktów będących źródłem wapnia.

Przyczyną hipokalcemii może być także nieprawidłowa praca przytarczyc, czyli narządów, które wydzielają parathormon - substancję regulującą gospodarkę wapniowo-fosforanową. W wyniku uszkodzenia lub usunię-

cia przytarczyc dochodzi do zmniejszenia uwalniania wapnia z kości, a tym samym obniżenia jego stężenia we krwi. Również niedobór witaminy D (cholekalcyferolu) może wywołać hipokalcemię. Dlaczego? Ponieważ odpowiada ona za prawidłowe wchłanianie wapnia w przewodzie pokarmowym. Jak dochodzi do niedoboru cholekalcyferolu? Przyczyną może być jego zmniejszona produkcja w skórze na skutek niedoboru

światła słonecznego oraz uszkodzenie nerek i wątroby.

Dodatkowo ryzyko hipokalcemii zwiększają leki stosowane na nadciśnienie, które wykazują działanie moczopędne i nasilają wydalanie wapnia z organizmu.

Wśród innych przyczyn niedoboru wapnia wymienia się:

- zaburzenia hormonalne,
- ostre zapalenie trzustki,
- hiperfosfatemia, czyli podwyższone stężenie fosforu w organizmie,
- zaburzenia pracy tarczycy,
- zaburzenia odżywiania, w tym anoreksja i ortoreksja,
- celiakia,
- choroba Leśniowskiego-Crohna,
- wrzody żołądka i dwunastnicy,
- otyłość.

Dodatkowo do hipokalcemii może dojść w przypadku nietolerancji lub alergii pokarmowych na produkty bogate w wapń, w tym mleko i produkty mleczne oraz ryby np. sardynki.

Długa lista ważnych zadań

Dlaczego wapń jest tak ważny w naszym organizmie?

- zapewnia twardą i zbitą strukturę kości i zębów,
- opóźnia reakcje chemiczne niektórych enzymów,
- aktywuje białka krzepnięcia krwi,
- wspomaga gojenie się ran,
- aktywuje lipazę, rozkładającą tłuszcz zawarty w pokarmie,
- usprawnia przepuszczanie składników przez błony komórkowe,

• wpływa na prawidłowe przewodzenie impulsów nerwowych,

• wspomaga kurczliwość i pracę mięśni.

Warto zatem zadbać o prawidłową dietę bogatą w mleko i przetwory mleczne, w tym sery twarogowe, jogurty, kefir i maślanki. Sery pleśniowe również są znakomitym źródłem tego składnika mineralnego, natomiast serki topione są bardzo ubogie w wapń.

Do innych źródeł wapnia można także zaliczyć: mąkę owsianą, sezam, migdały i mleko migdałowe, brokuły i brukselkę, warzywa strączkowe.

Gdy niedobory są duże, lekarz zaleci odpowiednią suplementację.

WAŻNE

Sprawdź, jakie jest dzienne zapotrzebowanie na wapń

Zależy ono ściśle od wieku, płci oraz aktualnego stanu fizjologicznego. Eksperti z Narodowego Instytutu Zdrowia Publicznego zalecają, aby dzienne spożycie wapnia wynosiło:

- dzieci 1-3 lata - 700 mg,
- dzieci 4-9 lat - 1000 mg,
- młodzież 10-18 lat - 1300 mg,
- dorośli 19-50 lat - 1000 mg,
- dorośli >51 lat - 1200 mg,
- kobiety w ciąży i podczas laktacji <19 lat - 1300 mg,
- kobiety w ciąży i podczas laktacji >19 lat - 1000 mg.

Jeśli ktoś ciebie kocha, zawsze będzie szczęśliwy, kiedy ty jesteś szczęśliwy

Edyta Górniak na Instagramie Fot. Adam Jankowski



Z ŻYCIA GWIAZD

W TELEWIZJI

KRZYŻÓWKA NR 103

Tomasz Kammel stał blisko gwiazdy

Popularny prezenter pochwalił się na Instagramie, że wziął udział w koncercie Adele w Londynie. Występ odbył się w ramach BST Hyde Park Festivalu. Kammel podkreślił, że stał zaledwie 6 metrów od piosenkarki. Zapytany, ile kosztował bilet, odpowiedział, że z tego, co pamięta, to cena wahała się od 400 do 2.500 zł.



Magdalena Ogórek będzie robić rekonesans

Dziennikarka ma siedemnastoletnią córkę Magdalę. Nastolatka planuje dalszą naukę, chciałaby studiować politykę i historię na uniwersytecie Oxford. Niestety: Ogórek przyznała, że nie stać ją na takie studia. „Zrobimy rekonesans na uniwersytetach w Austrii i we Włoszech” - zapowiada na Instagramie.

Lewandowska ceni umiejętność podejmowania decyzji

Żona słynnego piłkarza udzieliła wywiadu Radiu 357. Opowiedziała w nim o swych działalnościach biznesowych. Przyznała, że bierze udział w rekrutacji pracowników. Zdradziła, na co zwraca uwagę: „Ważne jest to, żeby była charyzma, żeby była odwaga podejmowania decyzji. Wiele osób chce z nami pracować, ma wiele pomysłów, aspiracji, a potem dochodzi do podejmowania trudnych decyzji. Ważne są osoby, które potrafią podjąć mądre i trudne decyzje”. (GZL)

Fot. Adam Jankowski



Polski świat

TVN Turbo, 19:00

Bohaterowie serii to Polacy, którzy na stałe zamieszkali w różnych miejscach globu. Zdradzając kulisy codzienności na obczyźnie przybliżają koszty życia, normy społeczne, a także bariery, z jakimi się spotykają. Obalają mity, opowiedzą o zaskoczeniach i rozczarowaniach, a także o różnicach kulturowych.

Hansel i Gretel: Łowcy czarownic

TV Puls, 20:00

Jaś (Jeremy Renner) i Małgosia (Gemma Arterton) dorosli. Poradzili sobie z traumą z dzieciństwa i stali się znakomicie wyszkolonymi, zawodowymi łowcami czarownic do wynajęcia. Wkrótce czeka ich najtrudniejsza misja.

Polarny rok

TVP Kultura, 20:00

Duńczyk Andreas (Anders Hvidegaard) nie ma dzieci ani zobowiązań. Mężczyzna chce przeżyć przygodę. Przybywa do grenlandzkiej wioski, by uczyć dzieci. Minie trochę czasu, zanim oswoi się z nowym otoczeniem i mieszkańcami.

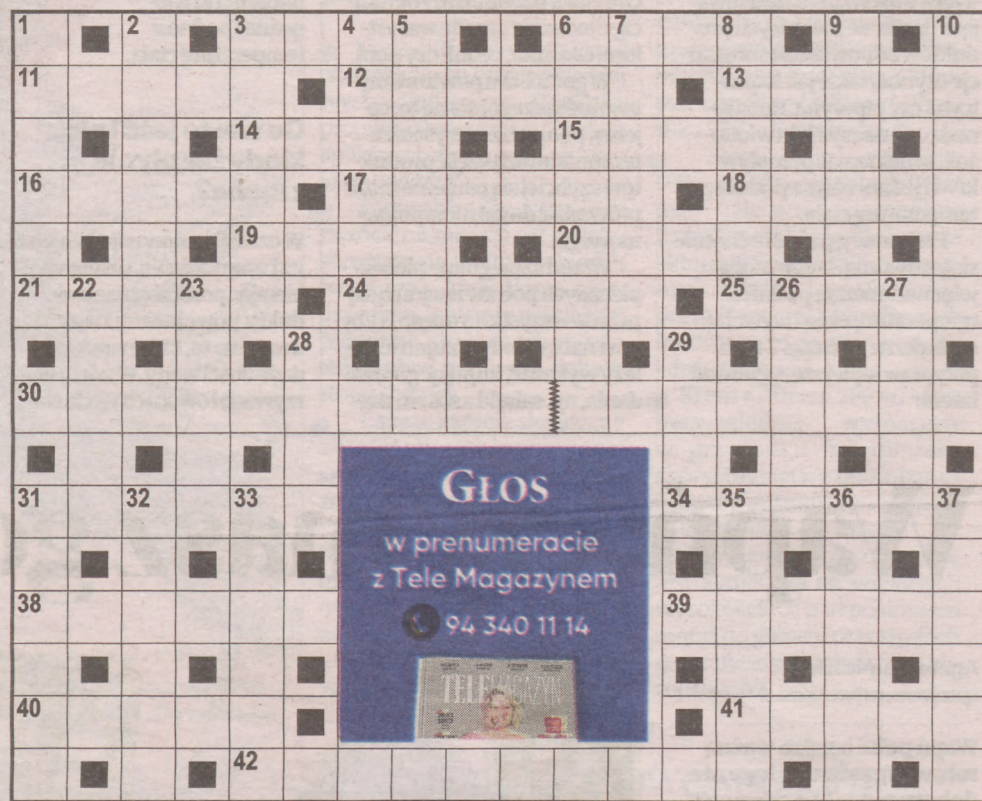
Pacyfik w ogniu

TVP Historia, 20:05

Trzyczęściowa seria przedstawia niezwykłą historię wojny stoczonej na rozległych wodach oceanu, gdzie stosowano nowe formy walki, wykorzystywano myśliwce i bombowce, budowano dla nich pływające pasy startowe.

Poziomo:

- 3) nagły wzrost koniunktury gospodarczej,
 - 6) duże naczynie w browarze,
 - 11) odzienie w szafie, strój,
 - 12) ojciec w tytule powieści Balzaka,
 - 13) niemiecka wyspa na Bałtyku,
 - 14) stop cynku z glinem,
 - 15) afrykańska stolica nad Zatoką Gwinejską,
 - 16) piwo z lubelskiego browaru,
 - 17) powtarza się w piosence,
 - 18) ćwikłowy lub cukrowy,
 - 19) krwista potrawa mięsna,
 - 20) puszysty ogon wiewiórki lub lisicy,
 - 21) młoda dąbrowa lub buczyna,
 - 24) naczynie w pracowni fotografa,
 - 25) pomarańczowa odmiana jabłoni,
 - 30) polska śpiewaczka, mezzosopran,
 - 31) długa, szeroka wstęga,
 - 34) wiecznie zielone drzewo z Azji,
 - 38) ciemna izba w wiejskiej chacie,
 - 39) rządy strachu i przemocy,
 - 40) gonitwa trzyletnich koni,
 - 41) chorobliwe majaki, zwidy,
 - 42) ubranie Piotra Żyły.
- Pionowo:**
- 1) dobry kolega, kamrat,
 - 2) osobnik niskiego wzrostu,
 - 3) początek dnia, świt,
 - 4) resztki świecy w lichtarzu,
 - 5) niewielka cząstka, drobina,
 - 6) zespół osób współpracujących ze sobą,
 - 7) obniżenie napięcia mięśniowego,
 - 8) młody siwek lub gniady,
 - 9) zielone warzywo do kiszenia,
 - 10) groźna choroba oczu, glaukoma,
 - 22) likier na bazie kminku,
 - 23) ... Allan Poe, autor „Złotego żuka”,
 - 26) elektryczny lub wyborczy,
 - 27) wąska grupa wyznawców,
 - 28) pojemnik w lokalu wyborczym,
 - 29) ceremonia zawarcia związku małżeńskiego,
 - 31) poniesiona strata,
 - 32) auto z fabryki Nissana,
 - 33) „... w zalotach”, komedia Zabłockiego,
 - 35) kwitnie wczesną wiosną,
 - 36) ryba składająca jaja,
 - 37) wiosenny kwiat, żonkil.



- 7) obniżenie napięcia mięśniowego,
- 8) młody siwek lub gniady,
- 9) zielone warzywo do kiszenia,
- 10) groźna choroba oczu, glaukoma,
- 22) likier na bazie kminku,
- 23) ... Allan Poe, autor „Złotego żuka”,
- 26) elektryczny lub wyborczy,
- 27) wąska grupa wyznawców,
- 28) pojemnik w lokalu wyborczym,
- 29) ceremonia zawarcia związku małżeńskiego,
- 31) poniesiona strata,
- 32) auto z fabryki Nissana,
- 33) „... w zalotach”, komedia Zabłockiego,
- 35) kwitnie wczesną wiosną,
- 36) ryba składająca jaja,
- 37) wiosenny kwiat, żonkil.

- 7) obniżenie napięcia mięśniowego,
- 8) młody siwek lub gniady,
- 9) zielone warzywo do kiszenia,
- 10) groźna choroba oczu, glaukoma,
- 22) likier na bazie kminku,
- 23) ... Allan Poe, autor „Złotego żuka”,
- 26) elektryczny lub wyborczy,
- 27) wąska grupa wyznawców,
- 28) pojemnik w lokalu wyborczym,
- 29) ceremonia zawarcia związku małżeńskiego,
- 31) poniesiona strata,
- 32) auto z fabryki Nissana,
- 33) „... w zalotach”, komedia Zabłockiego,
- 35) kwitnie wczesną wiosną,
- 36) ryba składająca jaja,
- 37) wiosenny kwiat, żonkil.

ROZWIĄZANIE NR 102

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

HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)

Nie rozstawiaj dzisiaj ludzi po kątach. Horoskop dzienny ostrzega, że takie zachowanie może zjednoczyć te osoby przeciwko Tobie.

Ryby (19.02 - 20.03)

Nie żyjesz na bezludnej wyspie. Przy podejmowaniu jakichkolwiek decyzji, horoskop na dziś radzi uwzględnić oczekiwania innych osób.

Baran (21.03 - 19.04)

Bez reszty pochłonię Cię codzienne obowiązki. Horoskop dzienny na środę wróży, że na odpoczynek możesz liczyć dopiero wieczorem.

Byk (20.04 - 20.05)

Nie wszystko pójdzie dzisiaj po Twojej myśli. Horoskop dzienny zapowiada, że „posypią się” plany, które są ważne nie tylko dla Ciebie.

Bliźnięta (21.05 - 21.06)

Czerp dzisiaj pełną garścią z wiedzy i doświadczenia innych osób. Horoskop na dziś zapowiada, że dzięki temu sporo uda Ci się osiągnąć.

Rak (22.06 - 22.07)

Horoskop dzienny na środę mówi, że na światło dzienne wyjdą fakty, które zmienią Twoją opinię na temat osoby z bliskiego otoczenia.

Lew (23.07 - 22.08)

Ktoś z grona Twoich bliskich znajomych popadnie w małe tarapaty. Horoskop dzienny zapowiada, że niezbędna będzie Twoja interwencja.

Panna (23.08 - 22.09)

Wytknięty zostanie Ci dzisiaj lekceważący stosunek do niektórych obowiązków. Horoskop na dziś mówi, że będzie w tym trochę prawdy.

Waga (23.09 - 22.10)

Emanować będzie dzisiaj od Ciebie pozytywna energia. Horoskop dzienny na środę mówi, że ludzie bardzo szybko to zauważą.

Skorpion (23.10 - 21.11)

Odwagi i wiary we własne możliwości będzie Ci można tylko pozazdrościć. Horoskop dzienny radzi wykorzystać to z korzyścią dla innych.

Strzelec (22.11 - 21.12)

Poczujesz rozczarowanie efektem jednego z podjętych przez siebie działań. Horoskop na dziś mówi, że lekkiej gorczy zaznasz nie tylko Ty...

Koziorożec (22.12 - 19.01)

Z dystansem podejdź do propozycji, jakie złoży Ci ktoś ze znajomych. Horoskop dzienny na środę ostrzega, że sprawa może mieć drugie dno.

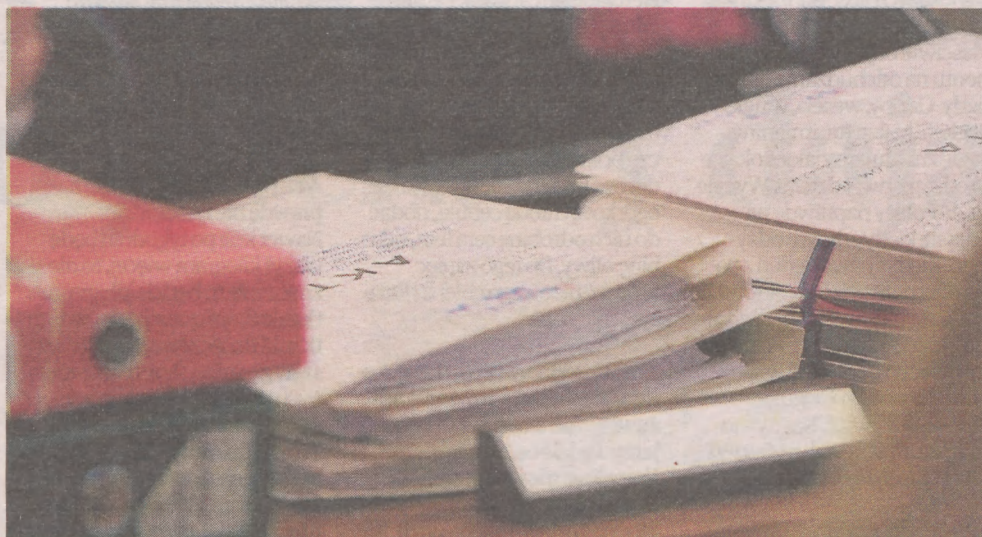
Upadłość konsumencka. Jedynie taki upadek cieszy

Katarzyna Piojda
katarzyna.piojda@polskapress.pl

Kto ma długi, ale naprawdę nie jest w stanie ich spłacić, może złożyć w sądzie wniosek o ogłoszenie upadłości konsumenckiej. To jedyna upadłość, która... cieszy.

77-latek z Bydgoszczy wymienia swoje dochody i wydatki. - Dostaję 960 złotych na rękę emerytury. Za adeemowską, czyli gminną, kawalerkę płacę 300 zł miesięcznie. Do czynszu dochodzą inne opłaty, w tym co drugi miesiąc prąd i gaz, to 150 zł, naprzemiennie. Kupuję jeszcze leki, ale nie wszystkie. Daję za nie około 100 zł. Zostaje mi około 400 zł do końca miesiąca. Nie ma opcji, żebym oddał ratę, przykładowo 500 zł, do parabanku. Zaciągałem pożyczki w dobrej wierze. Teraz jednak czekam, aż lada dzień sąd ogłosi moją upadłość konsumencką.

Pracownicy firm windykacyjnych oraz komornicy przez ostatnie cztery lata nie dawali emerytowi spokoju. - Dzwonili, listy wysyłał i przychodzili - dodaje czytelnik. - Myśleli, że skoro nie odzyskają ode mnie



FOT. LUKASZ KACZANOWSKI

Upadłość konsumencka to swoiste anulowanie długów przez sąd

pieniędzy, to coś mi odbiorą. Tyle że nie mają czego zabrać. Mieszkanie, bez normalnej kuchni i łazienki zresztą, należy do gminy. Jedyny mój dobytek to telewizor i lodówka. Na 30-letnie meble nawet windykacja się nie skusi.

Statystyczny dług Kowalskiego w województwie kujawsko-pomorskim wynosi prawie 19,3 tys. zł. Tak wynika z czerwcowej analizy Krajowego Rejestru Długów. Upadłość konsu-

mencka coraz częściej dotyczy emerytów. Połowa z nich nie ma oszczędności, a przeciętne zadłużenie seniora to już ponad 17 tys. zł. Nie oni jednak stanowią najpotężniejszą grupę tych pod kreską. - Największy średni dług dotyczy osób w wieku 45-54 lata i wynosi 37,1 tys. zł - podaje Rejestr Długów BIG InfoMonitor.

Z upadłości konsumenckiej mogą skorzystać osoby, które przez długi czas, latami,

nie opłacają rachunków i nie spłacają kredytów czy innych zobowiązań. - To jednak jest opcja dla dłużników, którzy nieświadomie doprowadzili do swoich problemów finansowych - podkreślają eksperci firmy windykacyjnej Intrum. - Przyczynami bywają długotrwała choroba, wypadek lub inne zdarzenie losowe, uniemożliwiające pracę, otrzymywanie regularnych dochodów i uiszczenie należności.

W 2020 roku zmieniły się przepisy dotyczące procedur ogłaszania upadłości. Obecnie w postępowaniu sądowym już się nie bada przyczyn niewypłacalności, w tym tego, czy doszło do niej z winy dłużnika. Teraz sąd sprawdza jedynie, czy osoba zadłużona jest wypłacalna, czy nie. Przyczyny powstania kłopotów materialnych są analizowane później.

Wniosek o upadłość

W Intrum wyjaśniają: - Wniosek o upadłość składa się w wydziale gospodarczym sądu rejonowego, właściwym dla miejsca zamieszkania dłużnika. Należy uzasadnić, dlaczego znaleźliśmy się w trudnej sytuacji finansowej, która uniemożliwiła spłatę zobowiązań. Do wniosku warto załączyć zaświadczenia, które potwierdzą, że nie mogliśmy dokonywać regularnych spłat, np. zaświad-

Tylko w drugiej połowie 2021 roku sądy ogłosiły upadłość 563 konsumentów z województwa kujawsko-pomorskiego.

czenie o pobycie w szpitalu. W formularzu trzeba też przedstawić spis wszystkich długów wraz z listą wierzycieli oraz dołączyć spis posiadanego majątku, zatem te dobra i przedmioty, które mogą zostać sprzedane z zyskiem. Nie warto ukrywać majątku. Gdy to wyjdzie na jaw, sąd oddali wniosek o ogłoszenie upadłości.

Upadłości może przybywać. - W najgorszej sytuacji są osoby, które mają kredyty, zwłaszcza hipoteczne - mówi Adam Łacki, prezes Krajowego Rejestru Długów Biura Informacji Gospodarczej. - Rosnące stopy procentowe sprawiają, że nawet co miesiąc rata jest wyższa. W górę idą też ceny energii i paliwa, na to nakłada się jeszcze inflacja. W portfelu zostaje coraz mniej pieniędzy. Na razie przyrost zadłużenia konsumentów nie jest duży, ale spodziewamy się, że w kolejnych kwartałach grono dłużników się powiększy.

Emeryt z Bydgoszczy kończy: - Zaczynam życie od nowa, od zera. Lepsze to niż być na minusie. Jedyne, co teraz chciałbym, to nowa kanapa, ława i żyrandol. Nie stać mnie, a pożyczki już nie zaciągnę. ©

DROBNE

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

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

RUBRYKI W OGŁOSZENIACH DROBNYCH:

■ NIERUCHOMOŚCI
■ HANDLOWE
■ MOTORYZACJA

■ FINANSE/BIZNES
■ NAUKA
■ PRACA

■ ZDROWIE
■ USŁUGI
■ TURYSTYKA

■ BANK KWATER
■ ZWIERZĘTA
■ ROŚLINY, OGRODY

■ MATRYMONIALNE
■ RÓŻNE
■ KOMUNIKATY

■ ŻYCZENIA
■ /PODZIĘKOWANIA
■ GASTRONOMIA

■ ROLNICZE
■ TOWARZYSKIE

Nieruchomości

POŚREDNICTWO

0010382225

**OMEGA
WYCENY
OBRÓT**

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



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

Handlowe

FILMY, MUZYKA

KUPIĘ PŁYTY WINYLOWE 609 155 327

SPORT I REKREACJA

TANIO rowery używane 508-436-420.

Motoryzacja

OSOBOWE KUPIĘ

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

AUTO skup wszystkie 695-640-611

Praca

ZATRUDNIĘ

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

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

0010551335

SENTIUM
Opieka i wsparcie

Wyjeżdź do pracy w opiece w okresie wakacji i odbierz premię

Wakacyjne pensje 300€

Watrzych, Rynek 13
+48 818 733 727, +48 690 430 349

SZUKAM PRACY

OPIEKUNKA. Słupsk, 668839118

Zdrowie

NEUROLOGIA

SPEC. Neurolog. NFZ. Bez kolejek. Codziennie. Koszalin, 605-284-364.

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

USŁ. łazienki, hydraulika 696498391.

INSTALACYJNE

HYDRAULICZNE, tel. 607703135.

PORZĄDKOWE

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

Turystyka

KRAJ - GÓRY

PROMOCJA od 90 zł/os. w tym 2 posiłki. TYLICZ k/Krynicy G., pok. z łaz.+TV, bilard, parking 18/471-13-86

KRAJ - MORZE

DZWIIRYNOMORZE.PL, 605 905 969

ŁĘBA, tanie pokoje z łaz. 603-471-715

Różne

STARE książki- skup 881-934-948

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

Rolnicze

MASZYNY ROLNICZE

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

ZWIERZĘTA HODOWLANE

KURKI odchowane 784 461 566

Towarzyskie

PAULA K-lin tel. 731589473

SŁODKA Asia, 571384625.

stronaZDROWIA

stronazdrowia.pl

czytaj



Lato to świetny czas, by stracić zbędne kilogramy

Agata Sawczenko



Lato to najlepszy czas na odchudzanie – przekonuje dietetyk Remigiusz Filarski

Do żołądka wrzucamy przede wszystkim warzywa. Jedzmy zdrowo i mało kalorycznie.

I nie dajmy się nabrać szarlatanom, którzy mówią, że mają cudowny preparat do usuwania toksyn. Po takim preparacie to schudnie nasz portfel, a nie my – mówi Remigiusz Filarski, dietetyk z Centrum Dietetyki Stosowanej w Białymstoku

Lato to dobry czas na odchudzanie?

Najlepszy. Warzywa i wiele owoców to produkty niskokaloryczne i możemy je spożywać w większych ilościach. Jednak natura Polaków jest taka, że właściwie odpowiedniego momentu na odchudzanie nie ma nigdy. Urlopy, wesela, długie weekendy, święta, imieniny – ciągle znajdujemy jakieś okazje do odstępstwa od diety. Wydaje się, że Polacy naprawdę nie mają się kiedy zdrowo odżywiać. Kiedyś nawet jeden z pacjentów policzył dni, w których nie da się trzymać diety i wyszło mu około 70. Jednak rok ma 360 dni, więc co do zasady większość dni w roku mogą się zdrowo odżywiać. Każdy moment na zmianę nawyków jest dobry. Trzeba tylko zacząć.

Polacy są za grubsi?

Statystyki są kiepskie. Z roku na rok tyjemy coraz bardziej, również przez pandemię, kiedy spadła nasza aktywność fizyczna. Pracowaliśmy, uczyliśmy się zdalnie, w domach, gdzie mamy większą skłonność do podjadania. Robiąc herbatę całkiem nieświadomie zjem garść orzechów czy mandarynek. Mimo że znaczna część osób ankietowanych deklaruje, że podczas pandemii nie zmieniła sposobu żywienia, to statystycznie masa ciała Polaków wzrosła w zależności od danych o 4,5-6 kg. Statystycznie więc są tacy, którzy w okresie pandemii utrzymali swoją masę ciała, i tacy, którzy ją zwiększyli nawet o 10 kg.

Mandarynek? Myślałam, że to zdrowo...

Tu już nie chodzi o to, która przekąska jest zdrowsza. Garść orzechów nerkowca to ok. 190 kcal, mandarynka – 35 kcal, porcja truskawek ok. – 30 kcal, ciasteczko owsiane – ok. 60 kcal. Jeśli w ciągu dnia zjem kilka takich niewinnych przekąsek, mogę zwiększyć kaloryczność swojej diety o 200-300 kcal. O ile jednego dnia nie jest to problem, to np. w skali miesiąca jest to już taka porcja energii, która pozwala organizmowi zgromadzić 0,5-1 kg tkanki tłuszczowej. I znowu o ile w skali miesiąca 500 g tkanki tłuszczowej nie jest wielkim problemem, to w skali roku już tak.

To już daje sześć dodatkowych kilogramów!

No właśnie. To dokładnie te statystyczne 4,5-6 kg. W skali roku to już spora masa. Ponadto podjadanie stymuluje trzustkę do produkcji insuliny, a jej wysokie stężenie we krwi nie pomaga w odchudzaniu.

No dobrze, to ja poproszę o przepis na zdrowe odchudzanie. Mówi się, że nie powinniśmy poprzestawać tylko na owocach i warzywach, że ważne są również produkty mięsne, węglowodany...

Ale i tak połowę tego, co wrzucamy do żołądka, powinny stanowić warzywa i – w mniejszym stopniu – owoce. To jest ogólne założenie, którym powinniśmy kierować się cały rok. Pamiętajmy, że teraz, latem, tę zasadę możemy realizować o wiele łatwiej. Zrobienie sobie szybkiej, smacznej i kolorowej kolacji zajmuje teraz kilka minut: wystarczy pokroić sałatę, kilka pomidorów, kilka rzodkiewek, kilka ogórków, młodą cebulę, dodać do nich odrobinę sera feta, odrobinę oliwy. Do tego zapiec kromkę razowego chleba i kolacja „zaliczona”.

No faktycznie, ma pan rację. Latem łatwiej jest zdrowo się odżywiać. Ale latem też dużo pijemy. I wiele osób pragnienie zaspokaja nie wodą, ale kolą czy owocowymi sokami.

Można wybrać te bez cukru. Ale czy na pewno to dobry wybór podczas odchudzania?

Z punktu widzenia kontroli masy ciała, te napoje są ok. Napój typu zero co do zasady nie ma cukru, a więc nie ma energii. Spokojnie można z nich korzystać będąc na diecie redukcyjnej. Ktoś powie, że zamiast cukru są tam sztuczne słodzik. Tak, ale to, że są sztuczne, nie znaczy, że niebezpieczne. Aby przekroczyć dopuszczalną dawkę dziennego spożycia (ADI) aspartamu, trzeba wypić ok. 16 puszek coli zero. Mam poczucie, że nie ma takich osób, które by to zrobiły...

No ale jeśli by się zdarzyło, to na co się naraża taka osoba?

Ból i zawroty głowy, nudności, problemy ze snem. Może ból brzucha, może biegunka, a więc to wcale nie musi wiązać się z zagrożeniem życia. Naprawdę naukowcy nie wymyślili słodzików po to, by otruć społeczeństwo.

A co z sokami?

Mogą być elementem prawidłowo zbilansowanej diety, ale trzeba pamiętać, że mają one sporo węglowodanów. Szklanka soku owocowego i szklanka coli mają w zasadzie taką samą wartość energetyczną. Oczywiście różnią się wartością odżywczą, ale z punktu widzenia kontroli masy ciała energia to energia i nawet ta pochodząca z soku w magiczny sposób nie wyparuje z naszego organizmu. Szklanka soku jabłkowego wypijana codziennie do obiadu to w skali miesiąca nadprogramowe 3600 kcal, a więc ok. 0,5 kg tkanki tłuszczowej. W diecie o wszystkim decyduje ilość, w jakiej dany produkt spożywamy. Dlatego nie wypijajmy litra soku w ciągu dnia. Polecam umiar we wszystkim.

Przed nami urlopy. Pizza, kebab, alkohol...

Wszędzie można się zdrowo odżywiać, trzeba tylko chcieć. Jeśli ktoś znajdzie odpowiednią mo-

tywację, to nawet w nadmorskim kurorcie będzie w stanie dokonywać dobrych wyborów żywieniowych. Trzeba natomiast pamiętać, że urlop ma swoje prawa i jednorazowe błędy w niczym nie przeszkadzają, choćbyśmy nawet folgowali sobie przez tydzień. Chodzi o to, żeby nie zrobić z tego normy.

A ten tydzień folgowania naprawdę nie zaszkodzi?

Nawet jeśli po tygodniu będę ważył kilogram więcej, to nie znaczy, że to będzie kilogram tkanki tłuszczowej. Synteza tkanki tłuszczowej to przecież szereg bardzo skomplikowanych procesów biochemicznych, które wymagają czasu. Ten nadmiarowy kilogram to będzie masa pożywienia, masa wody, masa glikogenu. Organizm potrzebuje czasu, żeby zgromadzić kilogram tłuszczu. Tak samo, niestety, dzieje się w odwrotną stronę. To, że przez kilka dni nie będę jadł, zrobię sobie post i stracę trzy kilogramy, to nie znaczy, że naprawdę schudłem. Na stracenie tkanki tłuszczowej potrzeba czasu. A wszyscy chcą szybko.

No właśnie: da się schudnąć w dwa tygodnie?

No nieeee... Można stracić kilogram, może dwa tkanki tłuszczowej. Utrata całkowitej masy ciała oczywiście będzie większa, trzy-cztery kilogramy. Ale na pewno nie będzie to 10 kilogramów. Pewnie są tacy, którzy takie efekty obiecują. No i można to zrobić, są na to metody. Ale robi się to kosztem wydolności organizmu oraz oczywiście z ryzykiem efektu jo-jo. Z masą ciała można zrobić wszystko, ale pytanie brzmi: na jak długo? Im szybciej schudniemy, tym ryzyko efektu jo-jo będzie większe. W odchudzaniu nie ma drogi na skróty – fizjologii nie da się oszukać. Martwi mnie, że ciągle jest bardzo dużo oszustów, którzy obiecują szybkie schudnięcie, czyli spektakularne efekty przy zerowym wysiłku. Co jeszcze gorsze – nie brakuje osób, które im wierzą. No ale z drugiej strony trudno się temu dziwić. Bo skąd ci ludzie mają czerpać wiedzę na temat żywienia, na temat zasad fizjologii...

Z internetu! W internecie jest wszystko.

I każdy dziś jest ekspertem od wszystkiego, każdy się na wszystkim zna, każdy doradzi, zwłaszcza celebryci. A ta wiedza najczęściej nie jest właściwa i potem ma to takie konsekwencje, że masa ciała wraca.

Wiedzę o żywieniu czerpiemy też z reklam.

Tu są dwie strony medalu. Część reklam przekazuje fakty, ale wiele informacji jest po prostu zmanipulowanych. W reklamach używa się pewnych skrótów, magicznych pojęć, które

mają za zadanie powodować, że wybierzemy ten właśnie konkretny produkt, bo – na przykład – oczyszcza z toksyn, przyspiesza metabolizm.

Fajne!

Ale to typowy marketing. Jeśli ktokolwiek chce nas oczyszczać z toksyn lub przyspieszać nasz metabolizm, to powinniśmy od niego uciekać jak najdalej. Bo to szarlataneria.

Ale jak dobrze brzmi...

No pewnie! Każdy z nas chciałby się oczyścić z toksyn. Tylko pytanie: z jakich toksyn? Skąd wiem, że mam akurat te toksyny w organizmie, z których preparat ma mnie oczyścić? I jak potem zmierzyć, że już ich nie mam? Zadajmy te pytania sprzedawcy. Myślę, że odpowiedzi nie będzie. Musimy pamiętać, że za oczyszczanie organizmu z toksyn odpowiadają wątroba i nerki. Jeśli te narządy mamy sprawne, to na bieżąco jesteśmy oczyszczani z toksyn. Z kolei jeśli proponuje się nam jakieś diety oczyszczające, głodówki, to ciekawy jest fakt, że część toksyn i metali ciężkich ma zdolność kumulowania się w tkance tłuszczowej. Więc jeśli dojdzie do szybkiej redukcji masy ciała i redukcji tkanki tłuszczowej, to de facto te toksyny trafią do naszego krwioobiegu i mogą nas zatruć. Faktyczne zatrucie toksynami to poważny problem medyczny, który powinien być leczony na wyspecjalizowanym oddziale szpitalnym, a nie w warunkach domowych przy pomocy dziwnych preparatów. Nie musi być tak, że nasze zdrowie na takiej oczyszczającej terapii bardzo straci, ale warto zachować rezerwę decydując się na kupno i zastosowanie tego typu preparatów.

To proszę jeszcze powiedzieć o tym metabolizmie. Co to w ogóle jest?

No właśnie! Na studiach mnie uczono, że metabolizm to całość procesów anabolicznych i katabolicznych zachodzących w organizmie człowieka. To także procesy związane z apoptozą, czyli programowaną śmiercią komórek. Nie rozumiem więc, po co mamy ten proces przyspieszać.

Ludzie bez wykształcenia medycznego zwykle zupełnie inaczej to rozumieją.

Wiem. Mówią: mam wolny metabolizm, bo mam zaparcia. Albo: mam wolny metabolizm, bo jestem otyły. Czyli jak jestem szczupły, to mam szybki metabolizm? Albo jak mam biegunkę? Nie, biegunka znaczy biegunka, a zaparcie – zaparcie. Metabolizm stał się takim marketingowym sloganem, który fajnie funkcjonuje w mediach i wśród sprzedawców. Ale przekłada się tylko na nasz portfel. Bo to on robi się szczuplejszy. ©

PIŁKA NOŻNA POLSKA PIŁKA JAK TLENU POTRZEBUJE ZWYCIĘSTW POLSKICH KLUBÓW W PUCHARACH

Ekstraklasa idzie do przodu, ale to puchary dają postęp

Michał Perzanowski
piłka nożna

Przed pierwszymi meczami polskich drużyn w europejskich pucharach rozmawiamy z Janem Sikorskim, blogerem, który od 2008 roku prowadzi witrynę internetową rankinguefa.pl.

W tym sezonie nie „grozi” naszym drużynom zdobywanie punktów seriami w kwalifikacjach europejskich pucharów? Możliwe, że w I rundzie Pogoń Szczecin i Lechia Gdańsk zaliczą taki start, ale tylko w najbliższym czasie możemy się tego spodziewać. Potem będzie już znacznie trudniej.

Od momentu reformy Platini pamiętasz bardziej pechowe losowanie dla polskich zespołów? Dwie drużyny, na które liczymy najbardziej, trafiają na zespoły regularnie grające w fazach grupowych europejskich rozgrywek. Na tak wczesnym etapie, żeby istniało tak duże ryzyko odpadnięcia, mogło się nie zdarzyć. Szczerze mówiąc, obawiałem się Bodo/Glimt w zeszłym sezonie. Przyszłość pokazała, że był to groźny zespół, ale nie trafił z formą na dwumecz z Legią Warszawa. A przecież Norwegowie zaszli potem dalej w Lidze Konferencji niż ówczesni mistrzowie Polski w Lidze Europy. Przełożyło się to na zdobyte punkty do rankingu. Polska zarobiła 4,625 pkt. Podczas gdy Norwegia miała ich na koncie aż 7,625. Od kilku lat jest tendencja spadkowa w rankingu

i już na samym początku nie możemy być pewni rozstawienia. W połączeniu z pechem otrzymujemy pesymistyczny scenariusz.

Z roku na rok coraz szybciej trafiamy na rywali sprawiających poważne problemy. Czy my się cofamy, czy to dalsze zakątki piłkarskiej Europy nas zaczęły doganiać pod względem jakości? Ekstraklasa jako liga idzie cały czas do przodu, ale polskim zespołom trafiają się wahania formy. Bywa okres, kiedy mocno odbijamy się w górę, ale na każdy z nich przypadają utracone szanse. W innych ligach ten postęp może odbywać się nieco szybciej, ale przede wszystkim wśród drużyn z czołówki. One ugruntowały pozycję nie tylko w lidze, ale i w pucharach. Niektórzy, tak jak rywal Lecha Poznań, przez kilka lat z rzędu grają w fazach grupowych. U nas tej regularności najbardziej brakuje. To odbija się na naszych współczynnikach, które sprawiają, że w tej chwili stoimy na 28. miejscu w rankingu UEFA.

Z perspektywy polskiego kibica brak mocnej, rozstawionej i regularnej Legii w europejskich pucharach, to duża szkoda dla polskiej piłki? Jeśli spojrzymy na poprzednie lata, to Legia ciągnęła za uszy naszą ligę i zdobywała najwięcej tych punktów do krajowego rankingu. Głównie dlatego, że mistrzowi Polski przysługuje tzw. druga szansa. Nawet jeśli odpadniesz z Ligi Mi-



Lech Poznań walczy nie tylko o gigantyczne pieniądze za kwalifikację do fazy grupowej któregoś z pucharów. Równie ważne jest „nabijanie” rankingu, który daje rozstawienie

strzów, to wciąż możesz dostać się do Ligi Europy. Od poprzedniego sezonu zdobywca krajowego tytułu może nawet pozwolić sobie na dwie takie wpadki i wtedy ewentualnie może ubiegać się o grę w Lidze Konferencji. Legia była też

drużyną, która pierwsze rundy przechodziła raczej gładko, a kiedy zaliczała wpadki, to już przed samą fazą grupową. I samo dochodzenie do tych etapów zapewniało jej rozstawienie w następnych sezonach. Wtedy jest znacznie łat-

wiej i pod kątem ostatnich lat – jest czego żałować.

Obecnego Lecha łączy z Legią sprzed dwóch lat fakt, że mają tego samego rywala. Karabach Agdam mieni się jako kat polskich drużyn.

Łączy nawet więcej, bo w Karabachu główny skład drużyny jest bardzo stabilny. Niemal cała ofensywa mistrzów Azerbejdżanu dziś wygląda dokładnie tak, jak w pamiętnym meczu z Legią. A przecież minęły dwa lata, co w piłce nożnej to bardzo długo. Karabach dużo zyskuje na tym, że ci piłkarze są ze sobą świetnie zgrani i regularnie obok siebie występują.

Okazuje się, że bardziej opłaca się zagrać w słabszej Lidze Konferencji i tam punktować, niż grać o Ligę Europy i trafić na trudniejszych rywali. Czy Lech powinien kierować się wyrachowaniem? Wygrywanie w słabszych rozgrywkach opłaca się o tyle bardziej, że jest tak samo punktowane. Faktycznie, lepiej dla nas byłoby trafić do Ligi Konferencji i regularnie mieć tam zespół. To pozwoliłoby nam na osiąganie satysfakcjonującego pulapu punktowego w rankingu UEFA.

A taki optymistyczny wynik ile powinien wynosić? Trudno stwierdzić, bo od tego sezonu zwiększyła się punktowa pula, a za dwa lata to się jeszcze bardziej zmieni. Płynna formuła rozgrywek oznacza, że przede wszystkim należy wygrywać. Gdybyśmy mieli już przedstawić to w liczbach: poprzedni sezon zakończyliśmy z 4,625 punktami, a dwa lata temu było to 4,000. Jeśli chcemy myśleć o sportowym awansie, to powinniśmy taką punktację brać za podstawę, a nie szczyt naszych osiągnięć.

Polskie drużyny grają o duże stawki. Ile mogą zarobić w europejskich pucharach?

Michał Perzanowski
piłka nożna

UEFA przekazała 3,5 miliarda euro do podziału między kluby, w zależności od osiągniętych wyników w europejskich pucharach. Jaki kawałek tortu mogą otrzymać z tego polskie drużyny?

W raporcie opublikowanym przez Łukasza Wachowskiego, sekretarza generalnego PZPN, pojawiła się tabelka z konkretnymi kwotami, jakie padają przy okazji dotarcia do kolejnych

rund. Co ważne, premie otrzymuje się za odpadnięcie w danej rundzie, nie za awans do kolejnej fazy eliminacji. Premia za sukces sportowy pojawia się dopiero po osiągnięciu fazy grupowej. Największe rozwarstwienie pojawia się między Ligą Mistrzów i pozostałymi rozgrywkami. Za awans do fazy grupowej LM klub otrzyma 15,6 mln euro. Z kolei premia za Ligę Europy wynosi 3,63 mln euro plus 5 milionów rekompensaty. W Lidze Konferencji mowa już o niewielkiej kwocie, bo „zaledwie” 2,94 miliona euro.

Faza grupowa europejskich pucharów to jednak odległa przyszłość. Szczególnie dla polskich klubów, które już w początkowych rundach nie są rozstawione i trafiają na teoretycznie mocniejszych rywali. W przypadku przedstawionych niżej danych pojawiły się sumy wyłącznie za odpadanie w danej rundzie eliminacji. Wiąże się to z faktem, że odpadające zespoły z LM i Ligi Europy siłą rzeczy znajdują się w rywalizacji o trzeci europejski puchar. Premie za eliminacje do Ligi Konferencji: I runda - 150 tys.

euro, II runda - 350 tys. euro, III runda - 550 tys. euro, IV runda - 750 tys. euro, faza grupowa - 2,94 mln euro. Kwoty nie sumują się. Przykładowo: jeśli Pogoń Szczecin dotrze do III rundy, to nie otrzyma sumy za poprzednie starcia, a jedynie 550 tysięcy euro. Pogoń Szczecin i Lechia Gdańsk rozpoczynają zmagania od I rundy. W przypadku najbardziej pesymistycznego scenariusza mogą otrzymać 150 tys. euro. W przypadku Rakowa to kwota ponad dwa razy większa. Wice-mistrzowie Polski rozpoczną roz-

grywki od II rundy i mogą liczyć na co najmniej 350 tys. euro. Warto wspomnieć, że jeżeli mistrz Polski przejdzie I rundę eliminacyjną Champions League, aby zagrać w fazie grupowej przynajmniej Ligi Konferencji, wystarczy mu wyeliminować jeszcze tylko jednego rywala (a będzie miał do tego trzy szanse). W przypadku odpadnięcia w I rundzie eliminacji do Ligi Mistrzów Lech Poznań spadnie od razu do eliminacji Ligi Konferencji i będzie musiał wyeliminować aż trzech kolej-

nych rywali w ścieżce mistrzowskiej, by awansować do fazy grupowej. Wygląda na to, że Lech Poznań znajduje się w wygodnym położeniu. Mistrz Polski, co prawda, może już po pierwszej rundzie odpaść z Ligi Mistrzów (wówczas od razu spada do Ligi Konferencji), ale i tak ma zapewnioną podobną kwotę do Rakowa. Premia znacznie się powiększy, jeśli lechici przejdą Karabach Agdam. Wystarczy więc wygrać pierwszy dwumecz i można już na tym zarobić łącznie 750 tysięcy euro. ©

INFORMATOR

FOT. GOK TUCHOMIE. KGW TRZEBIATKOWA

wo. Pełna oferta pogrzebowa

Karpacz	22 °	22 °	
Ustrzyki Dolne	23 °	23 °	
Zakopane	20 °	20 °	

gp24.pl