



GŁOS

DZIENNIK POMORZA

POMORZA

Środa
20.07.2022

Nr 167 (4715)
Nakład: 8.820 egz.

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

**Słupsk: Badanie
USG zrobisz tylko
w wybranych
placówkach.
str. 3**

**Gmina Słupsk:
Centrum Kultury
tylko na zdjęciach?
str. 5**

**Kraj: Rząd planuje
przyznać dodatek
węglowy w wysokości
3 tysięcy złotych
str. 6**

Nr ISSN 0137-9526

Nr indeksu 348-570



INWESTYCJA CHODNIK MUSIAŁ ZOSTAĆ PODNIESIONY, TAK ABY WODA DESZCZOWA SPŁYWAŁA DO KANALIZACJI

Do bankomatu w Smołdzinie teraz tylko na klęczkach. To nie żart!

Grzegorz Hilarecki
Smołdzino

Aby wypłacić pieniądze w bankomacie w Smołdzinie, trzeba uklęknąć albo przynajmniej mocno się schylić. Powód? Drogowcy tak wyremontowali chodnik przed bankomatem, że podnieśli jego poziom o kilkadziesiąt centymetrów.

Upragniona przez lata przez mieszkańców Smołdzina modernizacja drogi oraz chodników ma się ku końcowi, ale nikt się nie spodziewał, że chodnik przy budynku gminy i banku podniesiony zostanie tak, że nie sposób na stojąco wypłacić pieniędzy z bankomatu.

- Ja tam za wysoki czy za niski nie jestem i dawniej normalnie miałem bankomat o tu, na wysokości biodra, a dzisiaj klękam - pokazywał nam, jak wypłaca pieniądze mieszkaniec Smołdzina.

Dziwią się też obcokrajowcy.
- U nas takich bankomatów nie ma - dziwił się Czech, który przyjechał tu na wypoczynek.

- Ja to na monitoringu widzę, co ludzie przy bankomacie teraz „wyprawiają”. Tylko niech pan zaznaczy, że bank z tym nie ma nic wspólnego. To nie nasza wina! - podkreśla pracownica placówki Banku Spółdzielczego w Smołdzinie.

Miejscowi już przywykli, że

przy okazji przebudowy drogi tak wysoko podniesiono chodnik, że ludzie mają bankomat na wysokości kolan. Niektórzy zamieścili na Facebooku zdjęcia, na których klęczą przed bankomatem i korzystają z niego.

- Teraz to głównie przyjezdni robią sobie przy bankomacie zdjęcia, jak klęczą - usłyszeliśmy od mieszkańców.

- Tylko nie róbcie z tego afery. Bo jak nam jedyny bankomat zabiorą, to gdzie będziemy wypłacać pieniądze? - prosiła pani sołtys, którą spotkaliśmy przy bankomacie.

- Drogę przebudowuje Zarząd Dróg Powiatowych w Słupsku, a nie gmina. Chodnik musiał być podniesiony, by był odpowiednio nachylony i aby woda spływała - zauważyła wójt Arkadiusz Walach. - Dla nas sprawa jest ważna, bo tyle lat czekaliśmy na modernizację drogi i chodnika. Ale bank też jest ważny. My jako gmina kupiliśmy ten budynek, by tylko placówka banku u nas została i żeby tu był bankomat.

Zapytaliśmy w Zarządzie Dróg Powiatowych w Słupsku o podniesienie chodnika przy bankomacie.

- Z przyczyn technicznych nie było innego rozwiązania. Chodnik musiał zostać podniesiony, tak by był spływ wody deszczowej do kanalizacji. Wszystko jest zrobione zgodnie z projektem. Bankomat można przenieść - zauważył Paweł Bojkowski, zastępca dyrektora ZDP w Słupsku. - Nie mieli-



FOT. KRZYSZTOF PIOTROWSKI

Bankomat, oprócz funkcji usługowej, stał się atrakcją turystyczną

śmy na to skarg. Pojadę to zobaczyć. Może znajdziemy rozwiązanie.

Mieszkańcy uważają, że chodnik został podniesiony o kilkadziesiąt centymetrów, wykonawca, że o kilkanaście. Remont drogi zbliża się do końca. Termin jego zakończenia to ostatni dzień lipca. Co ciekawe, mieszkańcy skarżą się też, że na in-

nych odcinkach chodnik podniesiono tak, że nie sposób wjechać samochodem.

„Proszę upublicznić absurdalne pomysły projektu przebudowy drogi w Smołdzinie. Od miesiąca mieszkańcy gminy męczą się z trwającą przebudową i remontem drogi w Smołdzinie. Efekt jest taki, że nagle

zniknęły wszelkie możliwości parkowania.

Przed bankiem można było znaleźć parking na chodniku, bo był na poziomie drogi. Obecnie chodnik został podniesiony o kilkadziesiąt centymetrów i nawet żeby skorzystać z bankomatu, trzeba (dosłownie) klęczeć przed nim na kolanach. W tej części wsi jest tylko parking przed gminą, ale ten jest ciągle zajęty przez pracowników gminy...

Kolejny absurd. Chodnik przed urzędem pocztowym jest usytuowany o kilkadziesiąt centymetrów powyżej wejścia na chodnik prowadzący do poczty. Od miesiąca, mimo interwencji kierownika poczty, istnieje utrudnione wejście i nikogo nie interesuje, żeby wyrównać poziom, chociażby wysypując taczka żwiru. Przy okazji zlikwidowano możliwość parkowania przy poczcie, która istniała przy ogrodzeniu parku.

Wjazd na most jest od miesiąca utrudniony przez to, że nie ma komu zasypać dużych wyrw w nawierzchni. Jak to się stało, że planując przebudowę drogi i chodników, nie pomyślano o parkingach? - napisała do nas jedna z mieszanek.

- Tak trudno mieszkańcom dogodzić. Nie było remontu, było złe. Jest, też jest złe. Przecież dojdzie warstwa asfaltu i jak zakończy się przebudowa, będzie wszystko jak należy - zapewnia wójt Smołdzina. ©©

Jutro w naszej gazecie Pod paragrafem

● Wypis z kryminalno-politycznej historii Polski. Co się przydarzyło w Krakowie pewnemu wielce nieostrożnemu biskupowi?

Zamów prenumeratę

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

Festyn z okazji Święta Policji już w ten czwartek



FOT. KMP ŚLUPSK

Nowe biuro wydziału obsługi cudzoziemców to zaplecze biurowe, nie jest związane z bezpośrednią obsługą

Wojciech Lesner
Ślupsk

Komenda Miejska Policji w Ślupsku zaprasza na festyn, który zorganizowany będzie z okazji zbliżającego się Święta Policji. Imprezę zaplanowano na czwartek w godz. 9-12.

Funkcjonariusze będą opowiadać o swojej pracy policjanta, jak i przeprowadzą rozmowy profilaktyczne dotyczące bezpiecznego spędzania czasu

nad wodą w ramach akcji „Kręci mnie bezpieczeństwo nad wodą”.

Oprócz tego przewidziano multum atrakcji: pokazy dotyczące bezpiecznego przewożenia dzieci w fotelikach z wykorzystaniem symulatora zderzeniowego, szkolenia z pierwszej pomocy z wykorzystaniem fantoma i defibrylatora, alkoholowe i narkotyczne pokazy posuszeństwa psów policyjnych; pokaz pracy technika kryminalistyki, prezentacje radiowozów i motocykli.

Koncert organowy

Wojciech Lesner
Ślupsk

Eugenio Fagiani i Kwartet Phantasy Group zagrają na kolejnym koncercie 39. Festiwalu Muzyki Organowej i Kameralnej w Ślupsku.

Poprzednie koncerty cieszyły się dużym zainteresowaniem. Teraz, 21 lipca, w kościele św. Jacka na organach zagra Eugenio Maria Fagiani, a wraz z nim wystąpi Kwartet Phantasy Group. Artyści wykonają

utwory m.in. Jana Sebastiana Bacha, Marco Enrico Bossiego, Gaetano Valeriego, Giovanniego Morandi, Wolfganga Amadeusza Mozarta. Wydarzenie organizowane jest przez Ślupskie Towarzystwo Społeczno-Kulturalne.

Festiwal finansuje Miasto Ślupsk i Samorząd Województwa Pomorskiego. Koncerty odbywają się w kościołach Mariackim i św. Jacka. Zawsze w czwartki o godzinie 19.15. Co ważne, są bezpłatne. ©©

DYŻURNY GP

Na naszych Czytelników czekamy w redakcji „Głosu Pomorza” w Ślupsku przy ul. Henryka Pobożnego 19 oraz pod numerem telefonu 510026 919

Bogumiła
Rzeczowska



KALENDARIUM

20 LIPCA
802

Do Akwizgranu przyprowadzono słonia indyjskiego-albinosa, będącego prezentem od kalifa Haruna ar-Raszida dla cesarza Karola Wielkiego.

1534

Na mocy edyktu króla Anglii Henryka VIII Tudora założono Cambridge University Press, najstarszą, nieprzerwanie działającą oficynę wydawniczą na świecie.

1926

Marszałek Polski Józef Piłsudski utworzył kompanię zamkową, pierwszy etatowy pododdział reprezentacyjny Wojska Polskiego.

1940

Dania wystąpiła z Ligi Narodów

LOTTO

18.07.2022, GODZ. 21.50

Multi Multi: 2, 3, 6, 7, 18, 19, 28, 29, 34, 37, 43, 46, 49, 51, 57, 66, 70, 71, 75, 79 Plus 79;

Ekstra Pensja: 5, 7, 15, 30, 31, 1;

Ekstra Premia: 4, 10, 11, 17, 27, 2;

Mini Lotto: 10, 11, 22, 24, 36;

Kaskada: 4, 6, 7, 8, 11, 15, 16, 17, 19, 20, 21, 24;

Super Szansa: 2, 9, 8, 5, 7, 9, 2

18.07.2022, GODZ. 14

Multi Multi: 1, 15, 16, 23, 32, 35, 37, 40, 45, 46, 50, 60, 62, 64, 66, 69, 70, 71, 73, 77 Plus 16;

Kaskada: 2, 5, 9, 11, 12, 13, 14, 15, 17, 19, 20, 23;

Super Szansa: 8, 6, 1, 4, 3, 9, 2

WALUTY 19.07.22

USD	4,6594 (-)
EUR	4,7731 (-)
CHF	4,8036 (-)
GBP	5,6009 (-)

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

Po ataku na niezależność mediów. To jest sygnał, który działa zastraszająco

Łukasz Brodnik
Rozmowa

Z Jolantą Hajdasz, dyrektorką Centrum Monitoringu Wolności Prasy Stowarzyszenia Dziennikarzy Polskich rozmawia w Radiu Zachód Łukasz Brodnik

Marszałek województwa lubuskiego naciska na Gazetę Lubuską i oczekuje weryfikacji zespołu redakcyjnego oraz zerwania współpracy z dziennikarzem, który opisuje aferę mobbingu i molestowania seksualnego w gorzowskim WORD. Jaka była pani reakcja, gdy się o tym dowiedziało?

Z materiałami, dotyczącymi tej sprawy zapoznałam się w miniony weekend, więc dziś rano ukazało się stanowcze oświadczenie Centrum Monitoringu Wolności Prasy SDP w tej sprawie, jednoznacznie broniące prawa redakcji do decydowania o tym, kto będzie pisał materiały i kto będzie je publikował na łamach danej gazety. To jest fundament niezależności dziennikarskiej, że redaktor naczelny wraz z kierownictwem gazety decyduje o tym, z kim współpracuje, na jakich zasadach i żadna władza, nawet bym powiedziała właściciel mediów, nie ma prawa ingerować w tę sferę publikacji, ponieważ jest ewidentnie związana z zachowaniem niezależności każdego medium. Trzeba jednoznacznie podkreślić, że dziennikarz nie zależy organów ścigania. Dziennikarz nie jest w stanie weryfikować wszystkiego na takich możliwych polach zarzutów, które pojawiają się na dany temat. On tylko z zachowaniem wszelkiej staranności opisuje daną sprawę i to po prostu tutaj ma miejsce.

Czy nie uważa pani, że oprócz dobrego obyczaju nie przekroczone tu również innych norm? Bo przecież



FOT. ZACHÓD.PL

mamy właśnie prawo prasowe, które jasno definiuje, że tłumienie krytyki prasowej podlega określonym sankcjom.

Chciałabym podkreślić, że ktoś negatywnie opisywany, krytykowany ma prawo się bronić i ma narzędzia do tej obrony. To przewiduje prawo prasowe. Jest coś takiego jak sprostowanie, które redakcja ma obowiązek opublikować, można napisać też odpowiedź na publikację, a w ostateczności mamy możliwość skierowania sprawy do sądu z powództwa karnego, cywilnego o zniesławienie, naruszenie dóbr osobistych. Te narzędzia po prostu są.

Niebezpieczne praktyki

Gdyby takie praktyki utrzymały lub gdyby one się upowszechniły, do czego to może prowadzić?

Jest to bardzo naganne zjawisko z bardzo prostego powodu: działa zastraszająco na całe środowisko medialne, na innych dziennikarzy w sposób średnio uchwytyn, bo to są działania oczywiście nieformalne. Władza wysyła nieformalny sygnał do wszystkich dziennikarzy: uważajcie! jak będziecie nas krytykować, to mogą was spotkać nieprzyjemności w pracy, waszą redakcję, pozabawianie reklam itd. Dlatego tak bardzo ważna jest jednoznaczna reakcja na tego typu zapędy władzy, szczególnie kiedy występuje to w sposób jednoznaczny, pisemnie, gdzie

po prostu wskazuje się im z imienia i nazwiska osoby, którą trzeba zwolnić. Chcecie dobrze funkcjonować, nie mieć kłopotów, nie poruszać tego tematu, bo takie konsekwencje będą was spotykać. Taki to jest przekaz, a zwalnianie dziennikarzy to nie są kompetencje władzy.

Co mogą spowodować takie sygnały, wysyłane przez władzę? Jakie wtedy będzie dziennikarstwo?

Dziennikarstwo może stać się miękkie, bo dziennikarze nie będą zajmować się tematami kontrowersyjnymi z obawy o utratę pracy. Nie rozumiem, jak doświadczane osoby właśnie z władz samorządowych, jak rzecznik prasowy, mógł tego typu pismo wystosować?

Podejście polityków

Robert Bagiński, który jest autorem artykułów o sprawach dotyczących właśnie gorzowskiego WORD-u jest w tym piśmie dyskredytowany, a przecież urząd marszałkowski docenił tego samego dziennikarza w 2019 roku. Elżbieta Polak, marszałek województwa, wręczyła blogerowi dyplom za bezkompromisowe punktowanie mankamentów lokalnej polityki.

To tylko pokazuje, jakie jest podejście tych polityków do dziennikarzy, ich niezrozumienie istoty tego zawodu, sedna naszej dziennikarskiej pracy i ogromną hipokryzję. To znaczy w momencie, kiedy piszesz coś, co jest dla nas wygodne, to cię doceniamy, a kiedy posługując się tymi samymi narzędziami i będąc tym samym człowiekiem opisujesz sprawy, które dla nas są kontrowersyjne, nas stawiają w nieodbornym świetle, to my wtedy z tobą nie chcemy mieć nic wspólnego i zrobimy wszystko, żeby na przykład pozbawić cię pracy.

**GŁOS
POMORZA**

Nie przegap piątku

gp24.pl

nasz REGION

SŁUPSK

Darmowa mammografia
W najbliższy piątek pod supermatem Kaufland panie będą mogły wykonać darmową mammografię zupełnie za darmo. Niepotrzebne jest skierowanie.
Str. 4



SIEMIANICE

Centrum Kultury pod znakiem zapytania
W Zespole Szkolno-Przedszkolnym w Siemianicach zaprezentowano na wystawie pokonkursowej prace, które brały udział w konkursie na projekt. Str. 4



Pacjent ze Słupska: Nie rozumiem dlaczego badania USG nie mogę wykonać w dowolnej placówce

Magdalena Olechnowicz
Słupsk

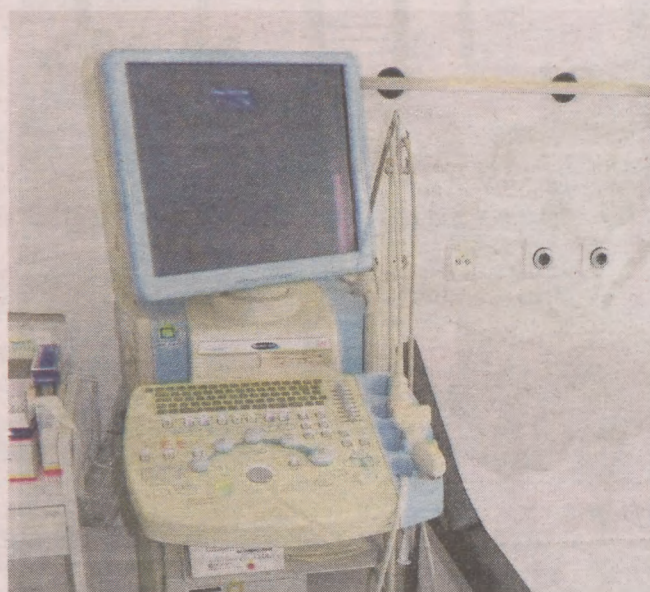
Mężczyzna ze Słupska otrzymał skierowanie na badanie USG od chirurga w miejskiej poradni. Niestety, tu najbliższy termin to listopad. W innych placówkach terminy są szybsze, ale... do tych nie chcą go umówić ze skierowaniem z innej poradni. Skąd problem, skoro wszystkie mają kontrakt z NFZ? Wyjaśniamy.

Z prośbą o wyjaśnienie sytuacji zwróciłem się do nas mieszkańców Słupska.

- Poszedłem na wizytę do chirurga w Poradni Chirurgii Ogólnej w miejskiej przychodni przy ulicy Tuwima. Przyjął mnie doktor Christopher Weli-Wegbe. Jednak, aby odpowiednio zdiagnozować problem, zdecydował, że konieczne jest wykonanie badania USG. Wystawił mi na nie skierowanie - opowiada pan Wojciech (nazwisko do wiadomości redakcji). - Chciałem umówić się jak najszybciej, więc od razu poszedłem do rejestracji w tej samej przychodni. Owszem, była taka możliwość, ale najbliższy termin to koniec listopada. Sprawa jest pilna, więc zacząłem sprawdzać, czy w innych przychodniach terminy nie są szybsze - relacjonuje mężczyzna.

Okazało się, że owszem - są, ale... do innych placówek zarejestrować mężczyzn nie chciano.

- W przychodni POŁO na ulicy Wileńskiej, gdzie także wykonują USG w ramach kontraktu z NFZ, usłyszałem, że



Jeśli badanie, na które lekarz wystawia skierowanie, jest częścią diagnozy, to może być ono wykonane tylko w placówce, która ma umowę z placówką

przychodnia nie ma umowy podpisanej z miejską przychodnią, w której lekarz wystawił skierowanie - mówi pan Wojciech.

To samo usłyszałem w Centrum Zdrowia Salus.

- Tu także zostałem poinformowany, że placówka nie ma umowy z miejską przychodnią. Zadzwońmy jeszcze do szpitala w Słupsku. I już miałem nadzieję, że będzie sukces, bo umowa między szpitalem a miejską przychodnią jest podpisana, ale tu najbliższy termin badania to sierpień, ale 2023 roku! - mówi mężczyzna, który nie kryje zdenerwowania. - Jest to dla mnie niezrozumiałe, skoro za badanie i tak płaci NFZ, to dlaczego nie mogę iść do jakiegokolwiek przychodni, która ma kontrakt z NFZ. Przecież na jakiegokolwiek zabieg szpi-

talny mogę umówić się do dowolnego szpitala w całym kraju, dlaczego więc nie mogę gdziekolwiek wykonać badania USG. Jest to dla mnie kompletnie niezrozumiała sytuacja.

O wyjaśnienie zwróciłem się do gdańskiego oddziału NFZ.

- Jeśli badanie, na które lekarz wystawia skierowanie, jest częścią badania lekarskiego - w tym przypadku stanowi pogłębioną diagnozę, to może być ono wykonane tylko w tej placówce bądź innej, ale tylko takiej, która ma umowę z placówką, w której skierowanie wystawiono - tłumaczy Mariusz Szymański, rzecznik prasowy Pomorskiego Oddziału NFZ w Gdańsku.

Dotyczy to także badań, na które kieruje lekarz POZ.

- Wykaz badań diagnostycz-

nych, na które kieruje i za które płaci placówka POZ ze środków finansowych otrzymywanych z NFZ, jest ściśle określony. Wszystkie wykonywane są na zlecenie lekarza w laboratorium lub pracowni, z którymi konkretny podmiot POZ podpisał umowę. Lekarz POZ może skierować pacjenta także na specjalistyczne badanie diagnostyczne, jakim jest badanie endoskopowe przewodu pokarmowego (gastroskopia, kolonoskopia). I to badanie pacjent może wykonać w pracowni, którą sam wybierze - wyjaśnia Szymański i dodaje:

- Podobnie samodzielnego wyboru miejsca udzielania świadczeń pacjent dokonuje w przypadku ambulatoryjnych świadczeń diagnostycznych kosztochłonnych - takich jak badania tomografii komputerowej (TK) oraz badania rezonansu magnetycznego (RM), które wykonywane są na podstawie skierowania od lekarza specjalisty - mówi rzecznik.

Zapewnia, że regulują to odpowiednie rozporządzenia.

- Wykaz badań diagnostycznych, na które kieruje lekarz POZ, jest określony w załączniku nr 1 do rozporządzenia Ministra z dnia 24 września 2013 r. w sprawie świadczeń gwarantowanych z zakresu podstawowej opieki zdrowotnej (Obwieszczenie MZ Dz. U 2021 r. Poz. 540 z późn. zm.) Z kolei zgodnie z § 2 ust 2 Załącznika Nr 2 do zarządzenia Nr 79/2022/DSOZ Prezesa NFZ z dnia 29 czerwca 2022 roku: „Świadczenia mogą być udzielane przez Świadczeniodawcę z udziałem podwykonawców” - precyzuje rzecznik.

©©

Poważna stłuczka na ulicy Bałtyckiej

Sylwia Lis
Słupsk

Groźne zdarzenie na ulicy Bałtyckiej w Słupsku. Dwie osoby zostały przewiezione do szpitala. Policja apeluje o ostrożność.

- Około godziny 9.40 otrzymaliśmy zgłoszenie o zdarzeniu drogowym, do którego doszło w Słupsku przy ul. Bałtyckiej - mówi Jakub Bagiński, oficer prasowy słupskiej policji. - Pracujący na miejscu policjanci ruchu drogowego ustalili wstępnie, że 39-letni kierujący fordem nie zachował bezpiecznej

odległości od hyundaia, który zatrzymał się przed przejściem dla pieszych.

56-letni kierowca hyundaia oraz pasażerka tego auta zostali zabrani na SOR. Uczestnicy byli trzeźwi. Grupa dochodzeniowo-śledcza wykonała oględziny miejsca wypadku oraz sporządziła dokumentację fotograficzną. Z uwagi na występujące utrudnienia, ruchem kierowali policjanci.

Funkcjonariusze apelują o zachowanie ostrożności na drogach. Upał powoduje, że kierowcy są rozkojarzeni za kierownicą.

©©



Z uwagi na utrudnienia ruchem kierowali policjanci

Na Promenadzie Nadmorskiej znaleziono martwego mężczyznę

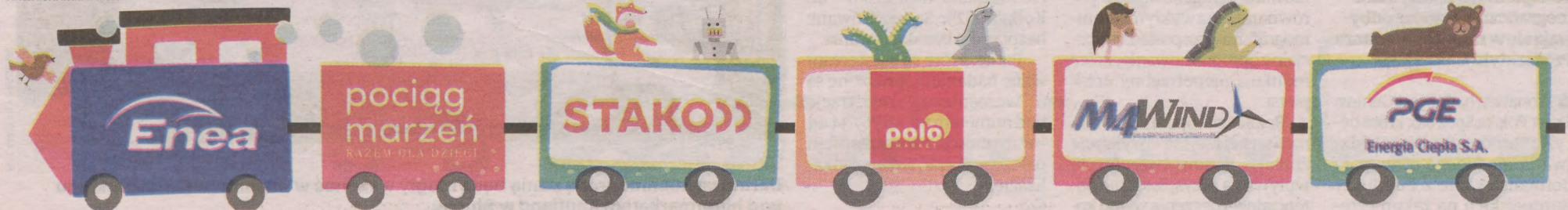
Bogumiła Rzeczkowska
Ustka

W poniedziałek około godziny 22 w Uście w dolnej części promenady przy ul. Limanowskiego znaleziono martwego mężczyznę.

- Ciało około 50-letniego mężczyzny leżało w okolicy Promenady Nadmorskiej, czyli w miejscu publicznym. Jednak przy mężczyźnie nie został znaleziony żaden dokument -

mówi Justyna Dylewska, zastępca słupskiego prokuratora rejonowego. - Funkcjonariusze policji ustalili tożsamość, ale trzeba ją potwierdzić. Prawdopodobnie jest to osoba bez stałego miejsca zamieszkania.

Prokurator dodaje, że na ciele nieżyjącego nie stwierdzono widocznych obrażeń. Dlatego dla ustalenia przyczyny zgonu oraz rozstrzygnięcia, czy przyczyniło się do niego działanie osób trzecich, została zarządzona sekcja zwłok - dodaje.



Każda firma może zostać dostawcą dla amerykańskiej armii. Potrzeby są ogromne. Wojsko potrzebuje żywności, usług, transportu

Wojciech Lesner
Słupsk

Ideą spotkania było przedstawienie wszystkim przedsiębiorcom z regionu zasad skutecznego ubiegania się o zamówienia dla armii amerykańskiej stacjonującej w Polsce.

Organizatorem szkolenia była Pomorska Agencja Rozwoju Regionalnego wraz z Koszalińską Izbą Przemysłowo Handlową i Słupską Izbą Przemysłowo Handlową. Pierwsze spotkanie miało miejsce dzień wcześniej w Koszalinie. Wczoraj zaproszono przedsiębiorstwa ze Słupska i okolic. Na wydarzenie zarejestrowało się niemal 60 firm z regionu słupskiego. Partnerem szkolenia było Stowarzyszenie Alumni, natomiast partnerem merytorycznym firma Atlantic Contract.

Dostawy zaopatrzenia dla armii kojarzą się głównie z bronią, specjalistycznym sprzętem czy umundurowaniem. Wojsko potrzebuje jednak żywności, wody, materiałów budowlanych i różnego rodzaju usług. Niestety mało jest firm, które takimi dostawcami mogą zostać. Powód jest najczęściej jeden - przedsiębiorstwo nie jest zarejestrowane w systemie przetargowym jako dostawca dla Rządu Federalnego USA, a jak podkreślali organizatorzy, jest to warunek niezbędny. Nawet najmniejsza firma może to zrobić na platformie SAM.GOV - tam znajdzie później także aktualnie trwające przetargi, a także te archiwalne.

Czego potrzebuje amerykańska armia? Jest tego wiele.



Słupsk po wybudowaniu S6 dołączy do Trójmiasta, łańcuchy logistyczne znacznie się skrócą, dlatego też przyjechałem tutaj do Słupska dowiedzieć się, czy przypadkiem armia amerykańska nie będzie chciała kolejnych zamówień do rozbudowy swoich baz - mówił Andrzej Kowalewski, przedstawiciel firmy Via Polonia.

Punktem wyjścia dla współpracy lokalnych przedsiębiorców z armią amerykańską ma być rzecz jasna baza w Redzikowie. Jak tłumaczył Robert Firkowski, prezes Słupskiej Izby Przemysłowo Handlowej, współpraca z lokalną jednostką nie była dotąd zbyt owocna.

- Nie oszukujmy się, do chwili obecnej współpraca naszych przedsiębiorców lokalnych z istniejącą tutaj bazą w Redzikowie praktycznie nie istnieje. To jest pierwszy taki moment i spotkanie, gdzie możemy to odczarować. Nie ograniczamy branż - tu jest ich szerokie spektrum. Wierzę w to, że przedsiębiorcy trochę zmieniają podejście do tego po tym spotkaniu.

Firmy nie muszą ograniczać dostaw jedynie do pobliskiej nam bazy. Towary i usługi mogą oferować jednostkom w całej Polsce, a nawet za granicą, nawiązując dalekosiężną współpracę z rządem amerykańskim. - Dzisiejsza prezentacja pokazuje ten potencjał, że możecie być dostawcą na Polskę, ale jeżeli macie aspiracje zrobić coś więcej, świat stoi przed wami otworem. System przetargowy SAM to są zapytania o wszystko - tłumaczył Maciej Winnicki z firmy Atlantic Contract. ©

Oprócz terminowych wypłat od Amerykanów, przedsiębiorca liczyć może na zapłatę w dolarach, sprzedaż towarów i usług nawet z 2-3-krotnie wyższą marżą oraz udział w prestiżowych projektach

Począwszy od żywności i wody, przez materiały budowlane (np. cement), aż po szeroki wachlarz usług - transportowych, pralniczych, a nawet... duszpasterskich. Co więcej, współpraca z amerykańskim wojskiem może być dla polskiego przedsiębiorcy wyjątkowo opłacalna.

- Można osiągnąć większe wynagrodzenie niż na lokalnym rynku. Termin tych płat-

ności standardowych to 30 dni. Tam nie ma opóźnień, nie ma żadnych problemów, co więcej od faktur, które się wystawia za usługi świadczone na rzecz wojsk amerykańskich jest zwolnienie z podatku VAT i podatku dochodowego. Współpraca z wojskami sojuszniczymi jest dużo bardziej opłacalna ekonomicznie, niż świadczenie takich samych usług polskim odbiorcom, na polskim

rynku - podkreślał Grzegorz Łopata, wiceprezes zarządu firmy Atlantic Contract, będącej partnerem merytorycznym szkolenia.

Oprócz terminowych wypłat od Amerykanów (dotychczas zarejestrowano tylko jedno opóźnienie, 3-dniowe), przedsiębiorca liczyć może na zapłatę w dolarach, sprzedaż towarów i usług nawet na 2-3-krotnie wyższych marżach,

oraz udział w prestiżowych projektach. Ponadto, przedsiębiorstwo za współpracę zostanie wyróżnione oficjalnymi certyfikatami dostawcy (w tym Departamentu Obrony USA i NATO).

Spotkanie przyciągnęło nie tylko lokalnych przedsiębiorców, ale również tych zamiejscowych.

- Dostarczamy kruszywa na rynek trójmiejski. Myślę, że

Moja Mammografia – Idę Bo Warto Życ

Magdalena Olechnowicz
Słupsk

W piątek, 22 lipca, wszystkie kobiety w wieku 50-69 lat będą mogły skorzystać z bezpłatnych badań mammograficznych, które odbywają się w ramach Programu Profilaktyki Raka Piersi.

Wykonawcą badań jest Geneva Trust Polska Sp. z o.o. która decyzją Samorządu Województwa Pomorskiego otrzymała dofinansowanie z Funduszy Europejskich na zakup czte-

rech wyposażonych mammosów.

Wykorzystywane w badaniu zaawansowane mammo-grafy cyfrowe, emitują minimum o 30% mniejsze promieniowanie rentgenowskie w porównaniu ze zwykłymi mam-mografiami oraz posiadają specjalne oprogramowanie, które redukuje niepotrzebny ucisk piersi.

Realizacja badań pozwala na wcześniejsze wykrycie zmian nowotworowych, wpływa na przyspieszenie potencjalnego leczenia wśród ko-

biet i poprawę jakości ich życia.

Gdzie i kiedy?

Badania będą przeprowadzane w piątek, 22 lipca, w godzinach 9-17 przy hipermarkecie Kaufland w Słupsku - ul. Kołłątaja 25. Są realizowane bezpłatnie i bez skierowania.

Panie, które są zainteresowane badaniem, proszone są o wcześniejszą rejestrację pod numerem tel. 58 767 34 44 - w rozmowie z konsultantem należy wskazać termin i lokalizację.

©



Darmową mammografię panię będą mogły wykonać w mammobusie na parkingu pod hipermarketem Kaufland w Słupsku

Centrum Kultury w Siemianicach pokazano na wystawie. Jego budowa jest niepewna

Grzegorz Hilarecki
Gmina Słupsk

W Zespole Szkolno-Przedszkolnym w Siemianicach zaprezentowano na wystawie pokonkursowej prace, które brały udział w konkursie na projekt nowego Centrum Kultury.

Na otwarciu nie było nikogo z władz gminy Słupsk. Cóż, skoro wszystko wskazuje na to, że Siemianice staną się za kilka miesięcy częścią administracyjną Słupska, powstanie Centrum, trudno sobie wyobrazić.

Zaprezentowane zwycięskie koncepcje w konkursie na Centrum Kultury oraz Centrum Usług Społecznych, które według planów samorządu gminnego mają powstać w Siemianicach przy ul. Spacerowej, wrażenie jednak robią.

Maciej Araszkiewicz, prezes Stowarzyszenia Architektów Polskich oddział w Słupsku:

- Konkurs organizowany był przez gminę Słupsk z naszym stowarzyszeniem. Można obej-



FOT. LUKASZ CAPAR

Zaprezentowane zwycięskie koncepcje w konkursie na Centrum Kultury oraz Centrum Usług Społecznych, które mają powstać w Siemianicach robią wrażenie

rzeć zwycięskie prace, jak i wszystkie pozostałe. Zapraszamy na zwiedzanie. W środę i w czwartek w godzinach od 10 do 12 można przyjechać do szkoły w Siemianicach i za-

poznać się z zaprezentowanymi pracami.

Na konkurs na koncepcje budowy Centrum Kultury oraz Centrum Usług Społecznych w Siemianicach wpłynęło 19

prac, z których komisja wytyłowała trzy najlepsze. Zwyciężyła pracownia Mamgusta Architekci z Warszawy, zdobywając pierwszą nagrodę w wysokości 25 tys. zł. Drugie miejsce

i 15 tys. zł przypadło Krzysztofowi Makowskiemu i Łukaszowi Mużaczowi. Trzecią nagrodę w wysokości 10 tys. zł to pracownia VA Przemysław Tymoszuca. Wyróżnień nie przyznano.

Piotr Śmierzewski, przewodniczący sądu konkursowego SARP: - Mamy tutaj przed sobą pracę, która dostała pierwszą nagrodę. I była to nagroda przyznana na zasadzie konsensusu. Wszyscy uznali ją za najlepszą. Jej cechą charakterystyczną jest to, że prawidłowo reaguje na zagospodarowanie terenu. Sam budynek jest zlokalizowany tak, że jest bliżej drogi i dzieli nam ten duży teren na strefy. Publiczną przy drodze i strefę wyciszoną. Jest to tak zaplanowane, że imprezy plenerowe będą się mogły tu odbywać z dala od hałasu.

Inwestycja jest niepewna

Na otwarciu nie było nikogo z władz samorządowych gminy. Projektowane Centrum

zaplanowano na terenie Siemianic, który gmina dostała pod inwestycję od Skarbu Państwa. Ewentualna inwestycja to koszt nawet kilkudziesięciu milionów. Tymczasem lada dzień zapadnie decyzja o zmianie granic administracyjnych Słupska i gminy, a w projekcie Siemianice mają stać się częścią Słupska. Powstanie obiektu, w którym znaleźć ma się m.in. sala widowiskowa na 350 osób, siedziba samorządowych instytucji kultury i przychodnia lekarska, stoi więc pod wielkim znakiem zapytania.

Władze obu słupskich samorządów czekają na oficjalną decyzję Rady Ministrów. Po niej, a wszystko na to wskazuje, będą musiały się do rozmów, by dokonać, podziału. Jak usłyszeliśmy dzisiaj w Siemianicach, skoro urząd gminy jest w Słupsku to i Centrum Kultury oraz Centrum Usług Społecznych gminy też mogłyby być w mieście. Jednak w takiej sytuacji trudno wyobrazić sobie taką inwestycję w tym miejscu. ©©

Kraksa na drodze. Auto otarło się o drzewo

Sylvia Lis
Gmina Główny

Chwila nieuwagi wystarczyła, by doszło do niebezpiecznego zdarzenia. Kierowca zjechał na przeciwny pas ruchu i otarł się o drzewo.

W poniedziałek, 17 lipca, po godzinie 17 strażacy ochotnicy z Główny zostali wezwani do wypadku drogowego

na drodze wojewódzkiej 213 niedaleko miejscowości Kłęczyno.

- Na łuku drogi samochód osobowy marki Ford zjechał na przeciwny pas ruchu i otarł się o drzewo - informują ochotnicy z Główny. - Auto wjechało do rowu. W wyniku zdarzenia nikt z podróżujących samochodem nie odniósł obrażeń. ©©

REKLAMA

0010567033



Słupsk

WYBIERAM SŁUPSK!

WYCIĄG Z OGŁOSZENIA Prezydent Miasta Słupska

ogłasza
przetarg na sprzedaż części nieruchomości
stanowiącej własność Miasta Słupska

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

Cena wywoławcza nieruchomości wynosi: 60 000,00 zł wadium 6 000,00 zł.

Sprzedaż zwolniona z podatku VAT na podstawie art. 43 ust. 1 pkt 10 ustawy z dnia 11 marca 2004 r. o podatku od towarów i usług (Dz.U. z 2022 r. poz. 931, 974, 1137).

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

Przetarg odbędzie się w dniu 5.09.2022 r. o godz. 10:00 w sali nr 212 Urzędu Miejskiego w Słupsku, Plac Zwycięstwa 3 (II p.).

Warunkiem przystąpienia do przetargu jest wpłacenie wadium do dnia 30.08.2022 r. na konto: Miasto Słupsk, mBank S.A. nr 08 1140 1153 0000 2175 4200 1011.

Nieruchomość będzie udostępniona do oglądania w dniu 24.08.2022 r. o godz. 14.00.

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

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

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

REKLAMA

0010567045



Słupsk

WYBIERAM SŁUPSK!

WYCIĄG Z OGŁOSZENIA Prezydent Miasta Słupska

ogłasza przetarg na sprzedaż części nieruchomości
stanowiącej własność Miasta Słupska

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

Cena wywoławcza nieruchomości wynosi: 100 000,00 zł, wadium 10 000,00 zł.

Sprzedaż zwolniona z podatku VAT na podstawie art. 43 ust. 1 pkt 10 ustawy z dnia 11 marca 2004 r. o podatku od towarów i usług (Dz. U. z 2022 r. poz. 931, 974, 1137). Nieruchomość położona jest na terenie, dla którego obowiązuje miejscowy plan zagospodarowania przestrzennego „Podgrodzie I” na terenie o funkcji: zabudowa mieszkaniowo - usługowa o wysokiej intensywności zabudowy (10-MW/U).

Przetarg odbędzie się w dniu 5.09.2022 r. o godz. 10:30 w sali nr 212 Urzędu Miejskiego w Słupsku, Plac Zwycięstwa 3 (II p.).

Warunkiem przystąpienia do przetargu jest wpłacenie wadium do dnia 30.08.2022 r. na konto: Miasto Słupsk, mBank S.A. nr 08 1140 1153 0000 2175 4200 1011.

Nieruchomość będzie udostępniona do oglądania w dniu 24.08.2022 r. o godzinie 14.00.

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

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

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

REKLAMA

0010551695

**Strefa
Biznesu**

czytaj
strefabiznesu.pl

Starosta Słupski w imieniu Skarbu Państwa informuje,

że na tablicy ogłoszeń w siedzibie Starostwa Powiatowego w Słupsku przy ul. Szarych Szeregów 14 (II piętro) wywieszony został wykaz nieruchomości przeznaczonych do oddania w użyczenie.

AKCJA CHARYTATYWNA



0310553379

POLSKA i ŚWIAT

Pentagon kupi 375 nowych myśliwców F-35 za 30 miliardów dolarów

PAP
Waszyngton

Amerykańskie ministerstwo obrony i koncern Lockheed Martin zawarły wstępne porozumienie w sprawie dostawy w ciągu trzech lat 375 myśliwców F-35 dla armii USA – podano w oświadczeniu.

– Z przyjemnością ogłaszamy, że Pentagon i Lockheed Martin osiągnęły porozumienie w sprawie zakupu kolejnych myśliwców F-35 w liczbie 375 – powiedział w poniedziałek przedstawiciel ministerstwa obrony William LaPlante.

Jak na razie umowa jest dżentelmeńska i, jak oszacował Reuters, warta około 30 mld dolarów. Ogłoszona deklaracja jest punktem wyjścia do wyceny kontraktu i złożenia zamówienia.

Najpopularniejszą wersją myśliwców Lockheed Martin jest F-35A. Pierwszy taki samolot kosztował 221 mln dolarów, kiedy zszedł z linii produkcyjnej w 2007 roku. Od tego czasu

produkcja tych maszyn i popyt na nie wzrosły, dzięki czemu cena „niewidzialnego” myśliwca piątej generacji spadła do 79 mln dolarów za sztukę.

Pentagon zapowiedział, że ostateczna liczba samolotów dostarczonych zgodnie z umową może ulec zmianie. Ostatnio w 2019 roku amerykańskie ministerstwo obrony dokonało zakupu 478 myśliwców F-35. Kolejnymi potencjalnymi klientami Lockheed Martin są Grecja i Czechy – pisze agencja Reutersa.



FOT. U.S. AIR FORCE

Cena jednego myśliwca F-35A wynosi 79 mln dolarów za sztukę. Pierwszy taki samolot kosztował 221 mln dolarów

Próbowano otruć prawą rękę prezydenta Rosji?

Kazimierz Sikorski
Moskwa

Na Nikołaja Patruszewa, jedną z najbardziej wpływowych osób w Rosji, dokonano próby zamachu – podały brytyjskie media. Spiskowcy mieli użyć syntetycznej trucizny.

Prawa ręka Putina, 71-letni Nikołaj Patruszew miał przeżyć próbę zamachu po tym, jak mu podano syntetyczną truciznę. Trafił do szpitala. Brytyjska prasa powołuje się na informacje Generala SVR, który podaje się za dysydenckiego rosyjskiego kanału Telegram. Ma nim zarządzać były pracownik Kremla, który ma dostęp do tajnych źródeł Moskwy.

Były szef Federalnej Służby Bezpieczeństwa (FSB) jest postrzegany jako człowiek, któremu Putin przekazywał wła-

dze, gdy poddawany był leczeniu. Patruszew jest też kluczowym architektem wojny na Ukrainie. Jego syn, 44-letni Dmitrij, jest rosyjskim ministrem rolnictwa i jest wskazywany przez ekspertów jako prawdopodobny następca Putina.

Brytyjskie media podają, że informacje o zamachu i śledztwie w tej sprawie są utrzymywane w tajemnicy.

Dodają, że Patruszew źle się poczuł po pracy. Ochrona wezwwała lekarzy. Po udzieleniu pomocy Patruszew wrócił do domu. Wyniki badań potwierdziły, że toksyczna substancja odkryta w jego organizmie była syntetyczną trucizną.

Putin miał zostać o tym poinformowany, dopiero kiedy życie Patruszewa przestało być zagrożone. Nie podano, kiedy dokładnie miało dojść do próby zamachu.

BRUKSELA

– Apeluję do deputowanych do Parlamentu Europejskiego, aby przestali narzekać, stanęli na wysokości zadania i udzielili wsparcia Ukrainie – powiedział sekretarz generalny NATO Jens Stoltenberg. Jego zdaniem państwa UE powinny wesprzeć Ukrainę przez długi czas. – My płacimy cenę, którą możemy zmierzyć w walucie, w pieniądzu. Natomiast cenę, którą płacą Ukraińcy, mierzy się liczbą ofiar każdego dnia – dodał.

„
Przestańcie narzekać, stanście na wysokości zadania i udzielcie wsparcia Ukrainie

Jens Stoltenberg, sekretarz generalny NATO

Dodatek węglowy o wartości 3 tys. złotych dla gospodarstw

Piotr Kobyliński
PAP

Rząd chce wprowadzić jednorazowy dodatek węglowy w wysokości 3 tys. zł. Dodatek będzie przysługiwał gospodarstwom, w których głównym źródłem ogrzewania jest piec na węgiel.

W wykazie prac legislacyjnych i programowych Rady Ministrów ukazała się informacja na temat projektu ustawy o dodatku węglowym. Projekt zakłada wprowadzenie jednorazowego dodatku węglowego w wysokości 3 tys. zł. Dodatek będzie przysługiwać gospodarstwom domowym, w których głównym źródłem ogrzewania jest kocioł na paliwo stałe, kominek, koza, ogrzewacz powietrza, trzon kuchenny, piecokuchnia, kuchnia węglowa lub piecakłowy na paliwo stałe, zasilane węglem kamiennym, brykietem lub peletem zawierającymi co najmniej 85 proc. węgla kamiennego.

Regulacja ma na celu zapewnienie wsparcia dla dużej grupy gospodarstw domowych w Polsce, w tym również gospodarstw najuboższych energetycznie, w pokryciu części kosztów wynikających ze wzrostu cen na rynku energii, w tym kosztów opału.

Według projektodawców proponowane wsparcie finansowe w postaci dodatku węglowego wspomogłoby budżety domowe oraz zwiększy poczucie



FOT. 123RF

Dodatek węglowy w wysokości 3 tysięcy złotych ma obejmować dużą liczbę gospodarstw domowych

bezpieczeństwa energetycznego i socjalnego.

„Tym samym przyczyni się do ograniczenia negatywnych skutków sytuacji międzynarodowej na te z gospodarstw domowych, dla których główne źródło ciepła zasilane jest węglem lub paliwami węglowodnymi” – dodano.

W projekcie podkreślono, że warunkiem koniecznym do uzyskania dodatku węglowego (po jego wprowadzeniu) jest uzyskanie wpisu lub zgłoszenie źródła ogrzewania do centralnej ewidencji emisyjności budynków (CEEb).

Zgodnie z projektem termin na składanie wniosków o wypłatę tego dodatku będzie upływał 30 listopada 2022 roku, a gmina ma maksymalnie miesiąc na wypłatę przyznanego dodatku. Dodano, że wzór wniosku o wypłatę dodatku węglowego zostanie określony w rozporządzeniu. Wyjaśniono, że takie rozwiązanie ma na celu odciążenie gmin oraz ujednolicenie formularza.

Dodatkową regulacją mającą na celu ułatwienie realizacji wypłat gminom jest przyznawanie dodatku za „pomocą informacji, bez konieczności

wydawania decyzji administracyjnej”.

Jak wskazano, informacje przedstawione we wniosku o wypłatę dodatku węglowego składa się pod rygorem odpowiedzialności karnej za składanie fałszywych zeznań. Dzięki tej klauzuli organy mają uprawnienie do podjęcia odpowiednich czynności w przypadku próby wyłudzenia świadczenia – wyjaśniono.

„Z uwagi na fakt, że dodatek węglowy ma za zadanie wsparcie gospodarstw domowych w związku z koniecznością zakupu węgla w sytuacji rosnących jego cen, nie jest zaś dochodem członków tych gospodarstw, projekt przewiduje przepisy zwalniające to świadczenie od podatku dochodowego od osób fizycznych, wyłączając je spod egzekucji, czy skutkujące nieuwzględnianiem go przy obliczaniu wysokości osiągniętego dochodu” – podano w wykazie.

– Widzimy, że w zakresie sektora prywatnego nie ma tak dużego zainteresowania w korzystaniu z tego systemu. Nie możemy czekać dalej, czy takie zainteresowanie się pojawi, czy nie – powiedział rzecznik rządu Piotr Müller. Na wtorkowym posiedzeniu Rady Ministrów rząd pracował nad nowymi rozwiązaniami.

– Robimy wszystko, by dostępność węgla była na wysokim poziomie, ale również by stworzyć system rekompensat – stwierdził Müller.

Daniel Obajtek o fuzji Orlenu i Lotosu: To spowoduje wzmocnienie miejsc pracy i szansę na dalszy rozwój

Piotr Kobyliński
PAP

Budowa multienergetycznego koncernu posuwa się na przód. Prezes koncernu Daniel Obajtek powiedział, że połączenie PKN Orlen i Grupy Lotos spowoduje wzmocnienie tych podmiotów.

We wtorek w Płocku podpisano porozumienie ze związkami zawodowymi Grupy Orlen i Grupy Lotos, potwierdzające i ustala-

jące uprawnienia pracowników po połączeniu obu podmiotów.

– Powstaje jeden wielki koncern, który będzie miał możliwości inwestycyjne, a możliwości inwestycyjne to gwarancja miejsc pracy, to rozwój tych miejsc pracy, to rozwój firm, to jest dalsza wasza przyszłość – podkreślił prezes PKN Orlen Daniel Obajtek, zwracając się do strony społecznej podczas spotkania ze związkowcami.

Prezes PKN Orlen podziękował związkowcom obu pod-

miotów, „obu bratnich firm”, za zrozumienie celów połączenia i efektywny dialog związany z tym procesem.

– To strona społeczna tworzyła historycznie te dwa koncerny – zauważył Obajtek.

Jak ocenił, podpisane porozumienie daje pracownikom PKN Orlen i Grupy Lotos stabilność i możliwość dalszego rozwoju.

List intencyjny w sprawie rozpoczęcia procesu przejęcia kontroli kapitałowej przez PKN Orlen nad Grupą Lotos koncern podpi-

sał z Ministerstwem Energii 27 lutego 2018 roku. PKN Orlen otrzymał od Komisji Europejskiej zgodę na połączenie z Grupą Lotos 20 czerwca 2022 roku.

Fuzja PKN Orlen i Grupy Lotos to strategiczny projekt w ramach budowy multienergetycznego koncernu, w którym w wyniku połączenia znaleźć ma się również PGNiG. Zintegrowany podmiot będzie miał przychody na poziomie 250 mld zł rocznie i będzie obsługiwał 100 mln klientów w Europie.

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



Ten plaster błyskawicznie WYSZCZUPLI TWÓJ BRZUCH

i odchudzi Ciebie, a nie Twój portfel!

**ODBIERZ GO
GRATIS!**

Cienki jak bibułka, niewidoczny pod ubraniem i niebywale skuteczny.

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

Nie odwodni, nie przeczęci, nie zatrue chemikaliami. Nasączony jest naturalnymi składnikami spalającymi tłuszcz, zebranymi na przylądku Cape Grim w Tasmanii.

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



Daria,
57 lat

Zrzuciłam 22 kg
– to było banalnie proste!

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

TO TWOJA SZANSA NA SMUKŁE CIAŁO!



Nareszcie coś, od czego stracisz kilogramy, a nie pieniądze

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

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

Im większą masz teraz nadwagę, tym szybciej schudniesz!

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

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

Tym razem pozbędziesz się tłuszczu i kompleksów na stałe

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

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

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

Prof. Oliver Munro

Możesz ekspresowo zyskać 4 X SZYBSZY METABOLIZM!

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

Marek Przybysz,
specjalista ds. dietyki



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

Pierwsze 100 osób, które zadzwonią do 06.08.2022 r.,
otrzyma 100% REFUNDACJI OD PRODUCENTA

**ZRÓB SOBIE
PREZENT
NA LATO**



ZADZWOŃ:

12 345 29 55

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



ZA TYDZIEŃ:

- Przyczyny i objawy cholestazy, czyli choroby związanej z zaburzeniem pracy wątroby
- Jak sprawdzić porowatość włosów i dbać o nie na co dzień?

Kapiel leśna

Ma same zalety i polecana jest dla każdego. Czym jest i jak się do niej przygotować?

Cukier nie krzepi!

Dlaczego warto wyeliminować go ze swojej diety?

W NUMERZE:

Dziecięce choroby, problemy dorosłych

Choroby wieku dziecięcego nie odpuszczają przez cały rok. Mogą być niebezpieczne, gdy zapadną na nie osoby w dorosłym wieku.

strona ZDROWIA

stronazdrowia.pl

Masaż kamienną płytką: azjatycki sposób na piękną skórę na długie lata

Anna Rokicka-Żuk

anna.rokicka-zuk@stronazdrowia.pl

Starożytna chińska technika przeżywa obecnie renesans, a tzw. azjatycki lifting twarzy wybierają kobiety w różnym wieku. Stymuluje regenerację skóry, ujędnia ją, napina i redukuje widoczność zmarszczek.

Kamień gua sha to płytka do masażu wykonana z półszlachetnego kamienia, używana tradycyjnie do masażu. Tzw. azjatycki lifting twarzy wybierają kobiety w różnym wieku. Udowodniono, że stymuluje regenerację skóry, ujędnia ją, napina i redukuje widoczność zmarszczek. Masaż gua sha można wykonywać samodzielnie nawet każdego dnia, a efekty są widoczne już po kilku dniach. Za pomocą kamienia gua sha pociera się skórę najczęściej wzdłuż linii mięśni, by wywołać napływ odżywczej krwi w masowane miejsca. To stymuluje skórę i poprawia jej jakość, a jednocześnie usprawnia odpływ limfy, a więc wspomaga odprowadzanie toksyn ze skóry i zmniejsza nieestetyczne obrzęki twarzy.

Na czym polega ten masaż?

Gua sha to technika masażu skóry wywodząca się z tradycji Azji Wschodniej. Stosuje się ją do łagodzenia bólów mięśniowych, ale także „rozbijania” tkanki bliznowej, poprawy owalu twarzy i ujędniania cery. Gua sha (po chińsku) lub kero-kan (w języku indonezyjskim) jest praktyką należącą do Tradycyjnej Medycyny Chińskiej (TCM), o której wspominano w starożytnych tekstach już przed naszą erą.

Masaż kamieniem wywołuje miejscowe przekrwienie skóry, a w przypadku ciała nawet rozległe wybroczyny. Zabieg stosowany na twarz i znany jako „azjatycki lifting” jest znacznie bardziej delikatny i nie niesie za sobą zagrożenia, takich jak uszkodzenia skóry. Wręcz przeciwnie, zwykle nie powoduje zmian bezpośrednio



Masaż kamieniem gua sha pomaga zapobiegać powstawaniu bruzd na twarzy i zmniejszać ich widoczność

po masażu, za to w stopniowy sposób wyraźnie napina i odmładza skórę, o czym można przekonać się na własne oczy już po 3 dniach codziennego stosowania.

Zadaniem gua sha jest usprawnianie przepływu chi, czyli życiowej energii, której za- stój jest uważany w TCM za źródło stanu zapalnego. Do tego celu używa się płaskich łopatek, łyżeczek czy podobnych narzędzi, najlepiej wykonanych z naturalnego tworzywa, np. drewna czy kamieni półszlachetnych. Najczęściej mają one kształt zbliżony do serca i bywają też nazywane płytką czy skrobakiem.

Dostępny w polskich drogeriach kamień gua sha najczęściej wykonany jest z różowego kwarcu albo zielonego jadeitu czy awentury. W sprzedaży internetowej wy-

bór jest większy i obejmuje wiele innych minerałów, jak np. czarny obsydian czy błękitny opal. Według tradycyjnej medycyny wielu regionów świata poszczególne rodzaje kamieni mogą mieć przy tym inne właściwości lecznicze, co wynika z ich składu i zawartości konkretnych składników mineralnych, lecz wciąż wymaga to potwierdzenia.

Jak wykonać masaż gua sha krok po kroku?

By móc używać płytki gua sha, nałóż na czystą skórę olejek do masażu twarzy, który umożliwi jej poślizg. Pod spód możesz zaaplikować serum ujędniające, które dodatkowo poprawi efekty zabiegu. Polecamy zwłaszcza kosmetyk z silnie działającym retinolem lub jego mniej problematycz-

nym, roślinnym odpowiednikiem - bakuchiolem.

Następnie: Przykładaj prosty bok łopatki do skóry i przesuwaj ją długimi ruchami z dołu do góry, lekko dociskając; prowadź ją kolejno: od karku do linii włosów (powtórz to po obu stronach kręgosłupa), następnie od szyi do ramion do linii żuchwy.

Później przyłóż wystający bok łopatki do miejsca, gdzie łączą się obojczyki i kieruj ją aż do spodu podbródka. Powtórz to po obu bokach gardła.

Dostępny w drogeriach kamień gua sha najczęściej wykonany jest z różowego kwarcu albo zielonego jadeitu czy awentury

Następnie umieść wklęsły bok łopatki ustawionej pionowo na podbródku (tak, by go obejmowała) i kieruj ruch w stronę jednego, a potem drugiego ucha. Powtórz trzy razy.

Poprowadź płaski bok łopatki od kąca ust (miejsce poniżej kości policzkowych) do obu uszu.

Przyłóż płytkę pod okiem w okolicach nosa i prowadź ją półkolistym ruchem na zewnątrz w stronę skroni aż do linii włosów. Powtórz trzy razy z obu stron, po czym powtarzaj ruch od wewnętrznej końcówki brwi w stronę skroni.

Przesuwaj płytkę od środka czoła w stronę skroni, aż do włosów, powtarzając do momentu, gdy pojawi się rozluźnienie mięśni.

Masaż kamieniem gua sha można wykonywać samodzielnie

nie nawet codziennie, co daje najlepsze efekty. Jeśli to niemożliwe, warto znaleźć na niego czas przynajmniej kilka razy w tygodniu.

Co ważne, masaż gua sha redukuje nadmierne napięcie mięśniowe, przez które pogłębiają się nieestetyczne bruzdy, zwłaszcza nosowo-wargowe. Najlepiej działa na dolną część twarzy oraz szyję, na których oznaki starzenia w postaci utraty jędrności widać najszybciej.

Rozmasowanie bolesnych miejsc na na czole, żuchwach, wzdłuż brwi i bruzd nosowo-wargowych obniża ciśnienie skurczowe krwi, co wykazano już 20 minut zabiegu w przypadku kobiet. Potwierdzono też, że ułatwia zasypianie. Dlatego najlepszy czas na masaż to wieczór, gdy twarz jest oczyszczona, a my mamy chwilę na relaks lub wybieramy się do łóżka.

Czy masaż płytką gua sha jest bezpieczny?

Jako naturalny sposób wspomagania organizmu masaż gua sha jest bezpieczny. Nigdy nie powinien być jednak bolesny, choć może powodować czasowe zmiany wyglądu skóry. Polegają one na pękaniu drobnych naczynek krwionośnych, które wyglądają jak czerwone punkciki pod skórą. Można zredukować je za pomocą żelu arnikowego albo kremu z witaminą K.

Zabieg może nie być wskazany dla osób przyjmujących leki przeciwzakrzepowe, zwłaszcza jeśli krzepliwość krwi nie jest dobrze uregulowana. Przeciwwskazaniem są też choroby skóry w miejscu masażu i procedura chirurgiczna wykonana w ciągu 6 tygodni poprzedzających lifting.

Bezpośrednio po masażu należy unikać narażania skóry na skrajne temperatury i działanie wiatru, a także sauny i gorących kąpieli. Przez 4-6 godzin po zabiegu nie są też wskazane intensywne ćwiczenia. Ograniczenia pozwalają uniknąć możliwych powikłań związanych ze zdrowiem skóry.

FOT. 123RF

Choroby zakaźne wieku dziecięcego mogą być groźne dla osób dorosłych

Redakcja
stronazdrowia@polskapress.pl

Dziecięce choroby zakaźne są niebezpieczne dla dorosłych. Powodują poważne powikłania zdrowotne.

Choroby zakaźne nie odpuszczają. Przez cały rok dotykają zarówno dzieci, jak i dorosłych. Niektóre z nich potocznie nazywane są chorobami wieku dziecięcego. Wirusy niektóre dzieci dotykają bardzo często, inne na choroby zakaźne nie chorują wcale. Nie znaczy to jednak, że wirus nie dopadnie ich, jak będą dorośli. Warto zapytać swojego lekarza pierwszego kontaktu o szczepienia ochronne przeciw tym schorzeniom.

Powikłania mogą być poważne

Osoby dorosłe, które w dzieciństwie nie chorowały na ospę lub różyczkę, mogą na taką chorobę zachorować w każdej chwili. Wtedy przebieg choroby może być poważniejszy, częściej także dochodzi do powikłań. Choroby wieku dziecięcego przebiegają u dorosłych nietypowo, są trudniejsze do rozpoznania i wyleczenia. I chociaż prawie każdemu wydaje się, że w dzieciństwie przechodził choroby zakaźne, wcale tak być nie musi.

Ponad 90 procent osób dorosłych ma przeciwciała nabyte po przechorowaniu określonej wirusowej choroby zakaźnej. Niestety, u osób, które nie posiadają przeciwciał ochronnych, ryzyko zachorowania istnieje, niezależnie od wieku. Wtedy chorobę możemy przejść ciężiej. Jakie choroby



Jeżeli na choroby wieku dziecięcego zachorują dorośli, zwykle ciężiej je przechodzą

dziecięce są groźne dla osób dorosłych?

Świnka, uciążliwa i silnie zakaźna

Świnka, czyli nagminne zapalenie przyusznicy, charakteryzuje się obrzękiem ślinianek, natomiast chory zaraża już na 7 dni przed wystąpieniem tego objawu i nawet przez 9 dni po jego ustąpieniu. To silnie zakaźna choroba, dlatego zaleca się izolację chorego do czasu ustąpienia objawów.

Chory ma gorączkę, dreszcze, ból głowy i osłabienie, a także ból i obrzęk jednej lub obu ślinianek. Śwince może towarzyszyć także tzw. zespół oponowy, czyli bardzo silny ból głowy, wysoka gorączka, nudności i wymioty oraz zapalenie jąder. Leczenie świnki polega na podawaniu leków przeciwgorączkowych.

Świnka u dorosłych, jak większość chorób wieku dziecięcego, ma cięższy przebieg. Obrzękowi ślinianek towarzyszy sztywność karku, wysoka temperatura i trudności w przełykaniu. Mężczyznom może grozić nawet bezpłodność.

Uwaga, wietrzna ospa

Ospa wietrzna wywołwana jest przez wirusa ospy. Zakażenie pierwotne wywołuje ospę – chorobę, którą przechodzą głównie dzieci. Wirus, który przetrwa w organizmie człowieka, może wywoływać u dorosłych półpasiec – ostrą i bolesną chorobę zakaźną. Charakterystycznym objawem ospy jest rozległa, swędząca wysypka,

po której następuje drastyczny rozwój choroby.

Wirus ospy przenosi się bardzo szybko. Chory na ospę ma gorączkę, bóle głowy, bóle mięśni i bóle brzucha, wysypkę na całym ciele, błonach śluzowych. Leczenie ospy polega na podawaniu środków przeciwgorączkowych i przeciwwiędrowych. Duże krosty można smarować gencjaną.

Dorośli przechodzą ospę ciężiej, uciążliwie jest zwłaszcza swędzenie, częściej niż dzieci doświadczają także powikłań, wśród których wymienia się: zapalenie płuc, zapalenie mięśnia sercowego i ryzyko poronienia w przypadku kobiet ciężarnych.

Różyczka nawet bez wysypki

Choroba roznosi się drogą kropelkową lub drogą krwionośną przez łożysko (płód może zarażać się od matki). Charakteryzuje się różową wysypką w formie plamek, które mogą ulegać „złaniu” w jedną dużą, rozległą plamę. Wstępne objawy różyczki to: złe samopoczucie, ból głowy, ból mięśni, zapalenie gardła i spojówek, stany podgorączkowe. Wysypka pojawia się później i obejmuje twarz, tułowie i kończyny. Znika najczęściej po 2-3 dniach. U niektórych osób różyczka może mieć przebieg bezwysypkowy.

Objawem, który zwiastuje wysypkę, jest często obrzęk węzłów chłonnych z tyłu głowy i przy uszach. Leczenie różyczki polega na łagodzeniu poszczególnych objawów.

Różyczka jest chorobą groźną szczególnie dla dziewczynek i kobiet, u których może wystąpić powikłanie pod postacią zapalenia stawów. Rzadziej powikłania obejmują zapalenie nerwów lub mózgu.

Osoby dorosłe narażone są na cięższy przebieg choroby niż dzieci. Młodym mężczyznom z powodu różyczki grozi zapalenie jąder. Kobiety w ciąży, gdy zapadną na różyczkę, mogą być narażone na zakażenie płodu, poronienie lub wady układu krążenia, uszkodzenie wzroku, upośledzenie umysłowe, niedorozwój kończyn u dziecka, a także wodogłowia.

Odra. Może być ciężko

Odra to choroba zakaźna wywołwana przez RNA-wirusy. Choroba rozprzestrzenia się drogą kropelkową, dlatego szczególnie narażone są na nią dzieci przebywające w dużych skupiskach ludzkich, takich jak szkoły, przedszkola i żłobki.

Objawy odry to przede wszystkim wysoka gorączka i charakterystyczna wysypka. Chorobie towarzyszy także kaszel, katar i nierzadko zapalenie spojówek, u małych dzieci może pojawić się ból brzucha i biegunka.

Osoby dorosłe przechodzą odrę wyjątkowo ciężko. To dotkliwa choroba szczególnie dla osób starszych. Może być śmiertelna w przypadku chorych na serce. Często wymienianym powikłaniem po odrze u osób dorosłych jest zapalenie mózgu.



Zadbany ogródek? Oczywiście, najważniejsza jest jednak radość i systematyczna praca bez obciążania się

Ogród: jak cieszyć się nim i pracować bezpiecznie?

Monika Górska
monika.gorska@polskapress.pl

Praca w ogrodzie daje satysfakcję, relaksuje, poprawia nastrój. Jest jednak także związana z aktywnością fizyczną, ale i sporym wysiłkiem fizycznym. Pracujmy bezpiecznie.

Prace w ogrodzie czy na działce może wykonywać każdy bez względu na wiek czy tryb życia. Wzmacniają ciało i dają wiele korzyści dla zdrowia fizycznego człowieka, ale spędzanie czasu na łonie natury oraz satysfakcja z wyhodowania własnych roślin to także ogromne korzyści dla zdrowia psychicznego.

Aby w pełni cieszyć się z korzyści płynących z pracy w ogrodzie czy na działce, nie musisz mieć wielkiego ogrodu, możesz równie dobrze stworzyć go na niewielkim kawałku ziemi czy nawet na tarasie lub balkonie. Najważniejsze jest, aby więcej przebywać na łonie natury, bo to właśnie kontakt z przyrodą daje najwięcej zdrowotnych korzyści.

Jeśli już pracujemy na działce czy w przydomowym ogrodzie, ta zdrowa dawka aktywności fizycznej wymaga sporo wysiłku. Dlatego właśnie należy zadbać, aby prace ogrodnicze wykonywać prawidłowo.

Aby dawały nam one satysfakcję i nie obciążały nas zbyt fizycznie, prace w ogrodzie potraktujmy jak trening – przed ich rozpoczęciem zrób krótką rozgrzewkę. Do ogrodu zabierz ze sobą zapas wody i dbaj o to, żeby dużo pić, aby się nie odwodnić. Po pracy możesz także wykonać ćwiczenia rozciągające, aby odciążyć mięśnie.

1. Nie przemęczaj się!

Rób przerwy – niektóre prace ogrodowe wymagają dużego wysiłku, dlatego zaplanuj je sobie tak, aby się nie przemęczać i nie

robić wszystkiego jednego dnia lub w ciągu jednego weekendu. Ogród potrzebuje doglądania codziennie, dlatego lepiej rozłożyć sobie prace na etapy, ale też w ich trakcie robić przerwy na odpoczynek.

2. Pracuj ostrożnie

Uważaj przy schylaniu – ogranicz schylanie się, bo za bardzo obciąża ono kręgosłup. Kucaj lub korzystaj z małego stołka, często zmieniaj pozycję i rób przerwy. Dodatkowo częste schylanie się w ciepły dzień, gdy głowę ogrzewa słońce, grozi upadkiem z powodu przegrzania i zmian ciśnienia krwi, które powoduje jego napływ do głowy w trakcie schylania i nagły odpływ przy prostowaniu się.

Nie dźwigaj – nie schylaj się również, żeby coś podnieść i nie podnoś zbyt ciężkich rzeczy. Aby coś podnieść, zegnij nogi w kolanach i przykucnij z wyprostowanymi plecami. W przypadku ciężkich rzeczy korzystaj z taczki.

3. Pamiętaj o ochronie

Używaj nakrycia głowy – zawsze chroń głowę przed słońcem, aby uniknąć udaru słonecznego, przegrzania oraz odwodnienia. Pamiętaj o odpowiednim nawodnieniu organizmu. W ochronie przed kleszczami – zabezpiecz się repelentem.

3. Zaopatrz się w narzędzia

Bierz się do pracy używając odpowiednich narzędzi – pamiętaj o zabraniu grabi, łopaty czy motyki i używaj ich zgodnie z przeznaczeniem. Dołek do posadzenia drzewka łatwiej wykopiesz za pomocą szpadla niż motyki. Używając odpowiednich narzędzi, nie będziesz obciążać mięśni i stawów ponad swoje siły. Pamiętaj też, żeby używać rękawiczek ochronnych, aby nie niszczyć paznokci i nie uszkodzić skóry dłoni.

Pierwsza miesiączka. Kiedy powinna się pojawić i jak przygotować dziewczynkę?



Dojrzewające dzieci są bardzo wrażliwe, a tematy dotyczące kwestii intymnych mogą je zawstydzać. Dlatego ważne jest, żeby przekazywać dziewczynkom, by rozumiały, że to, co się dzieje z ich ciałem, jest zupełnie normalne

Marta Siesicka-Osiak
m.siesicka-osiak@polskapress.pl

Zadbajmy, by dziecko było przygotowane na ten ważny, ale przecież naturalny moment w życiu. Dla nastolatki może to być trudne przeżycie, trzeba zadbać o jej komfort psychiczny i fizyczny.

Pojawienie się pierwszej miesiączki bywa niespodziewane. Jednak wiedząc, jakie zmiany mogą ją poprzedzać, można się przygotować na jej przyjście. Z biologicznego punktu widzenia stanowi zakończenie etapu dojrzewania płciowego i oznacza, że ciało jest zdolne do reprodukcji. Dla nastolatki może być trudnym przeżyciem, dlatego opiekunowie powinni odpowiednio zadbać o komfort psychiczny dziecka.

Kiedy pojawia się pierwsza menstruacja?

Pierwsza miesiączka to krwawienie pojawiające się na skutek braku zapłodnienia komórki jajowej, polegające na wydalaniu z organizmu złuszczonej błony śluzowej macicy. Menstruacja pojawia się zazwyczaj między 11. a 14. rokiem życia. Nie jest to jednak reguła, ponieważ okres może wystąpić zarówno wcześniej, jak i później. Jest to zależne od wielu czynników: genetycznych, środowiskowych oraz związanych ze stylem życia.

cia czy odżywianiem. Powodem do niepokoju jest wystąpienie miesiączki przed 10. rokiem życia lub jej brak po ukończeniu 16 lat. Wówczas konieczna jest wizyta u specjalisty, który pomoże ustalić przyczynę zaburzeń związanych z miesiączkowaniem.

Pierwsze miesiączki mogą ograniczyć się jedynie do nieregularnych plamień, ale mogą też mieć w miarę regularny i obfity przebieg. U niektórych kobiet może upłynąć nawet 6 lat od pierwszej menstruacji, zanim zaczną miesiączkować regularnie.

WARTO WIEDZIEĆ

Kiedy są powody do niepokoju?

Menstruacja pojawia się zazwyczaj między 11. a 14. rokiem życia. Warto przy tym pamiętać, że nie jest to jednak reguła, ponieważ okres może wystąpić zarówno wcześniej, jak i później. Jest to zależne od wielu czynników: genetycznych, środowiskowych oraz związanych ze stylem życia czy odżywianiem. Powodem do niepokoju jest wystąpienie miesiączki przed 10. rokiem życia lub jej brak po ukończeniu 16 lat. Wówczas konieczna jest wizyta u specjalisty, który pomoże ustalić przyczynę zaburzeń związanych z miesiączkowaniem. Nie zwlekajmy, idźmy z dzieckiem do lekarza.

Cykl menstruacyjny wynosi zazwyczaj około 28 dni, ale warto mieć świadomość, że u niektórych kobiet potrafi on trwać od 21 do 45 dni. Samo krwawienie może występować przez 3 do 7 dni. Przy pierwszych miesiączkach nie należy spodziewać się, że będą one regularne.

Często pierwsze krwawienie nie jest poprzedzone żadnymi wyraźnymi sygnałami i pojawia się niespodziewanie. Zdarza się jednak, że młoda kobieta już przy pierwszych miesiączkach odczuwa objawy charakterystyczne dla zespołu napięcia przedmiesiączkowego (PMS), takie jak:

- bolesność w piersiach,
- bóle i skurcze w okolicy brzucha,
- ból pleców,
- problemy żołądkowe,
- wypryski na skórze,
- biała wydzielina z pochwy,
- zmęczenie,
- drażliwość,
- zwiększony apetyt.

Jak przygotować dziewczynkę na pierwszy okres?

Przygotowanie dziecka na wystąpienie pierwszej mie-

siączki leży przede wszystkim po stronie jego opiekunów. Dziewczynka powinna mieć świadomość zmian zachodzących w jej ciele i możliwość swobodnej rozmowy z osobą dorosłą na ten temat.

Dojrzewające dzieci są bardzo wrażliwe, a tematy dotyczące kwestii intymnych mogą je zawstydzać. Dlatego ważne jest, aby dziewczynka rozumiała, że nie ma powodów do wstydu, a to, co dzieje się z jej ciałem, jest zupełnie naturalne i dotyczy wszystkich kobiet na świecie.

Nawet jeśli wśród rówieśniczek nie wystąpiły jeszcze pierwsze krwawienia, warto zaopatrzyć córkę w podręczny zestaw, który przyda się przy pierwszej miesiączce. Powinny znaleźć się w nim: białizna na zmianę, mokre i suche chusteczki oraz środki higieniczne, z których mamy do wyboru:

- podpaski,
- tampony,
- kubek menstruacyjny,
- majtki menstruacyjne,
- podpaski wielorazowe.

Przygotowując taki zestaw, rodzic powinien wytłumaczyć dziecku, jak wygląda krwawienie i jak używać środków higienicznych. Może też dyskretnie dodać do paczki małą czekoladkę lub miły liścik, aby dziecko poczuło się lepiej, jeśli miesiączka pojawi się, kiedy będzie samo.

Dla wielu kobiet menstruacja to naprawdę trudne dni. Jakie są przyczyny bolesnych okresów?

Artur Białek
stronazdrowia@polskapress.pl

Jak poradzić sobie z tym problemem i jak złagodzić bóle miesiączkowe domowymi sposobami?

Bolesne miesiączki dotyczą co czwartej kobiety. Ból o różnym stopniu natężenia pojawia się w dolnych partiach brzucha, a gdy osiąga apogeum, może promieniować do kregosłupa i pachwin. Pociąga za sobą wiele innych, często równie przykrych dolegliwości, nierzadko uniemożliwiając w ten sposób normalne funkcjonowanie.

Pierwotne i wtórne

Bolesne miesiączki możemy podzielić na pierwotne i wtórne. O pierwotnych mówimy wówczas, gdy pojawiają się najwyżej po trzech latach od dnia wystąpienia pierwszej menstruacji; w chwili, gdy krwawienie miesiączkowe osiągnie regularny poziom. Ból jest efektem zmian hormonalnych i nadprodukcji prostaglandyn. Zaczyna być odczuwalny między 15. a 20. rokiem życia, a najwyższy poziom osiąga ok. 25 lat.

O bolesnych miesiączkach wtórnych należy mówić, gdy ból pojawia się u kobiety, która wcześniej miesiączkowała bezboleśnie. W tym przypadku ból może być wynikiem przewlekłego stanu zapalnego, który doprowadza do powstania nieprawidłowych zrostów między narządami miednicy mniejszej.

Ból może być rezultatem endometriozy, czyli przemieszczenia błony śluzowej macicy do jamy brzusznej. Mogą go również powodować łagodne guzki macicy, zwane mięśniakami.

Wpływają one na zmianę kurczliwości tych miejsc, w których się pojawiły, stąd może brać się odczuwanie bólu. Winna może być też niedoczynność tarczycy i powiązana z tą dolegliwością nadaktywność przysadki. W przypadku kobiet po 45. roku życia, ból podczas okresu może wskazywać na początek klimakterium, zwłaszcza

jeżeli miesiączki są także nieregularne.

Zawsze należy taką sytuację skonsultować z lekarzem ginekologiem i regularnie go odwiedzać.

Domowe sposoby na bóle miesiączkowe

Dolegliwości można znacząco złagodzić, stosując ogólnodostępne leki przeciwbólowe (niesterydowe leki przeciwzapalne). Ich właściwości sprzyjają zatrzymaniu syntezy prostaglandyn w macicy, dzięki czemu dolegliwości są znacznie mniejsze. Ważne - leki należy zażyć już w początkowej fazie bólu. W przeciwnym razie silny ból będzie nam doskwierał do czasu zadziałania leku. Dodatkową ulgę mogą przynieść proste domowe sposoby.

Ważne jest, żeby w tym czasie unikać niepotrzebnego stresu i przemęczenia. Każdą wolną chwilę warto poświęcić na relaks i odpoczynek. Wskazana jest lekka aktywność fizyczna. Krótki spacer bądź joga w domowym zaciszu to bardzo dobry sposób na rozluźnienie.

Jeżeli krwawienie nie jest jeszcze zbyt obfite, ulgę może przynieść ciepła kąpiel. Ważne jest natomiast, żeby woda nie była gorąca, gdyż może to doprowadzić do zwiększenia obfitości miesiączki.

Dobrym pomysłem jest też ciepły okład na brzuch. Także w tym przypadku nie można jednak przesadzić z temperaturą.

Oczekiwana ulga mogą przynieść zioła. Bardzo dobre działanie wykazuje napar z rumianku, liści malin lub mięty. Krwawnik, jeżeli będzie pity trzy razy dziennie na tydzień przed spodziewaną miesiączką (aż do jej końca), również złagodzi dolegliwości bólowe. Z kolei pokrzywa pomoże pozbyć się uczucia napięcia i rozdrażnienia.

Skuteczne działanie rozkurczowe wykazuje olejek lawendowy. Warto dolewać go do kąpieli na kilka dni przed okresem. W trakcie okresu sporą ulgę może przynieść delikatny masaż rozluźniający z wykorzystaniem tego olejku.



Jeżeli środki przeciwbólowe nie przynoszą spodziewanej ulgi, a do tego towarzyszą boleściom także inne dolegliwości, należy udać się do lekarza

PYTANIA I ODPOWIEDZI SPECJALIŚCI ODPOWIADAJĄ NA NURTUJĄCE WAS PYTANIA

CUKIER A ZDROWIE

Jak nadmiar cukru wpływa na organizm?

Z raportu Ministerstwa Zdrowia i NFZ wynika, że trzech na pięciu dorosłych Polaków ma nadwagę, w tym 53 proc. kobiet i 68 proc. mężczyzn. Z otyłością natomiast boryka się 23 proc. Polek i 25 proc. Polaków. Szacuje się, że w konsekwencji wysokiego BMI w 2040 r. Polacy stracą łącznie – na skutek przedwczesnych zgonów – ponad 594 tys. lat życia i jest to drugi najgorszy czynnik ryzyka, co do skali skutków, po paleniu tytoniu.

Wśród chorób, które może powodować nadmierne spożycie sacharozy, znajdują się też: próchnica oraz choroby dziaśel, cukrzyca typu 2 i insulinooporność, choroby układu krążenia, otyłość, nadciśnienie, choroby wątroby i innych narządów wewnętrznych, obniżenie odporności.

Ile cukru dziennie można zjeść?

Według zaleceń Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) całkowite dzienne spożycie cukru nie powinno przekraczać 5-10 procent wszystkich przyjmowanych posiłków. W zależności od liczby spożywanych kalorii jest to między 10 a 13 łyżeczek dziennie. Amerykańskie Towarzystwo Kardiologiczne zaleca jeszcze niższe spożycie sacharozy, rekomendując kobietom jedzenie mniej niż 6 łyżeczek (25 gramów) cukru dziennie, a mężczyznom mniej niż 9 łyżeczek (36 gramów).

Jakie są korzyści z odstawienia cukru?

Utrata masy ciała to pierwsza i szybko zauważana korzyść. Rezygnacja z jedzenia cukru, z jednoczesnym włączeniem do diety pełnowartościowych

produktów, zaowocuje spadkiem masy ciała i pomoże osiągnąć odpowiednią wagę.

Zdrowsze zęby: Bakterie znajdujące się w jamie ustnej rozkładają cukier na kwasy, które prowadzą do uszkodzenia zębów. Właśnie dlatego cukier obwiniany jest za powstawanie próchnicy i przyczynianie się do chorób dziaśel.

Ograniczenie spożywania sacharozy w połączeniu z odpowiednią higieną jamy ustnej to sposób na poprawę stanu uzębienia i uniknięcie pojawiania się nowych ubytków.

Wyrównanie poziomu cukru we krwi: Jedzenie produktów bogatych w cukier powoduje gwałtowny skok poziomu glukozy we krwi, a następnie jej równie gwałtowny spadek. Ta-

kie skoki insuliny mogą prowadzić do zachorowania na cukrzycę typu 2 i do rozwoju insulinooporności. Ustabilizowanie poziomu cukru i insuliny we krwi u osób zdrowych jest za-
ważalne już w krótkim czasie od ograniczenia.

Zdrowsza wątroba: Badania potwierdzają, że spożycie produktów o dużej zawartości cukru może sprzyjać rozwojowi niealkoholowego stłuszczenia wątroby.

Aby tego uniknąć, warto ograniczyć spożycie cukru, który jest obecny w 70 proc. produktów na sklepowych półkach. Zapobieganie chorobom serca: Spożywanie dużej ilości cukru zwiększa ryzyko rozwoju chorób serca związanych z wy-



sokim poziomem: ciśnienia krwi, złego cholesterolu oraz trójglicerydów.

Unikanie w diecie produktów, które są bogate w cukier, zmniejszy zarówno szansę na zachorowanie, jak i zgon związany z chorobami naczyniowo-sercowymi.

Lepsza koncentracja: Często sięgamy po słodczyce, aby poprawiać sobie nastrój i skupić się. Po godzinie koncentracja zaczyna spadać, a my odczuwamy rozdrażnienie. Lepiej sięgnąć po orzechy lub po owoce o dużej zawartości beta-karotenu, seleniu oraz witamin C i E, np. maliny, śliwki, jabłka czy czereśnie.

Młodszy wygląd: Jedzenie dużej ilości cukru sprawia, że skóra traci jędrność i blask. Mogą pojawić się na niej zmiany trądzikowe i in. Dzieje się tak, ponieważ cukry w procesie glikacji niszczą kolagen i elastynę, czyli białka podpo-

rowe skóry. Ograniczając cukier w diecie, opóźnimy procesy starzenia skóry, zmniejszymy ryzyko pojawienia się zmian skórnych i sprawimy, że będzie bardziej odporna na uszkodzenia.

Lepsza odporność: Cukier obniża naszą odporność, wpływając zarówno na zdolność białych krwinek do obrony organizmu przed wirusami i bakteriami, jak i zaburzając naturalną florę bakteryjną w jelitach. Unikając jedzenia słodzonych potraw, w szczególności w okresie choroby, wzmocnimy system odpornościowy.

Lepsze samopoczucie psychiczne: Badanie przeprowadzone przez brytyjskich naukowców potwierdza, że niekorzystny wpływ spożycia cukru na długoterminowe zdrowie psychiczne, w tym depresję i stanów lękowych. Niższe spożycie cukru może wpływać na poprawę zdrowia psychicznego.

Warto się zanurzyć w leśnej kąpieli

Marta Siesicka-Osiak
marta.siesicka@polskapress.pl

Leśna kąpiel to coraz częściej świadomie wybierana forma odpoczynku i profilaktyki zdrowotnej. Hotele przygotowują nawet oferty, w których uwzględniona jest sylwoterapia.

Sylwoterapia, czyli niekonwencjonalna metoda samouzdrawiania z wykorzystaniem bliskości drzew.

Problem „deficytu natury” w społeczeństwach zidentyfikował w 1980 roku japoński lekarz dr Qing Li. Dane potwierdzają jego spostrzeżenia, pokazując, że Amerykanie spędzają aż 93 proc. swojego czasu w pomieszczeniach, a Europejczycy – ok. 90 procent. W bezpośredni sposób przyczynia się to do spadku jakości naszego życia, sprzyja najróżniejszym schorzeniom.

Jako antidotum dr Qing Li zaproponował shinrin-yoku (z jap. shinrin – las i yoku – kąpiel), czyli kąpiele leśne.

W świetle badań prowadzonych przez japońskich naukowców uważne spacerowanie wśród drzew dodają energii i osłabiają złe emocje. Ponadto wpływają na aktywność i liczbę limfocytów NK, które odpowiadają za niszczenie komórek wirusowych i nowotworowych, a także na poziom wewnątrzkomórkowych białek przeciwnowotworowych.

Obecnie leśne kąpiele są istotną częścią profilaktycznej opieki zdrowotnej w Japonii.



Japończycy wprowadzili kąpiele leśne do profilaktycznej opieki zdrowotnej. Aż trudno w to uwierzyć, że metoda jest tak prosta, a przy tym poświadczająca, jak ważne jest dla człowieka i jego dobrostanu niezakłócone obcowanie z naturą

Leśna kąpiel nie jest jednak zwykłym spacerem z psem, joggingiem lub nawet medytacją. To zanurzenie się w atmosferze lasu – świadome spacerowanie, podczas którego wykorzystuje się wszystkie zmysły. Podczas takiej wyprawy chłonie się dźwięki, zapachy i widoki.

Jest się uważnym na zmiany zachodzące w krajobrazie i jednocześnie odczytującym od świata zewnętrznego i technologii. Jak mówi twórca leśnych spacerów: Shinrin-yoku jest jak most. Otwierając nasze zmysły, wy-

pełnia lukę między nami a światem przyrody. Jak powinna wyglądać kąpiel leśna? Każdy, kto kiedykolwiek był w lesie, słuchał śpiewu ptaków, oglądał prześwitujące przez liście promienie słońca, sprawdził miękkość mchu, brał do rąk kamienie i szyszki albo kosztował jagód wprost z krzaka, leśną kąpiel ma już tak naprawdę za sobą.

Jest ona łatwiejsza niż klasyczna medytacja i treningi uważności, a przede wszystkim dostępna dla każdego niezależ-

nie od wieku, stanu zdrowia i umiejętności. Aby w pełni wykorzystać czas spędzony na łonie natury, warto przestrzegać kilku zasad:

- Zostaw telefon i aparat fotograficzny w domu.
- Zarezerwuj przynajmniej dwie godziny na leśną kąpiel.
- Wybierz przyjazne miejsce na spacer, ale nie ustalaj wcześniej trasy – daj się prowadzić ciału.
- Raz lub dwa razy zatrzymaj się w wygodnym miejscu na 20-minutową przerwę.

- Podczas postoju kontempluj krajobraz, wykorzystując jak największą liczbę zmysłów.
- Przerwa to także czas, w którym możesz zjeść przekąskę.
- Postaraj się ograniczyć rozmowy z towarzyszami spaceru do minimum.

Jeśli chcesz, możesz w czasie leśnej kąpieli uprawiać jogę, medytację, tai-chi, ćwiczenia plastyczne lub oddechowe.

Osobom, które zaczynają swoją przygodę z leśnymi spacerami, dr dr Qing Li radzi:

- Klucz do odblokowania mocy lasu tkwi w pięciu zmysłach. Pozwól naturze wejść przez twoje uszy, oczy, nos, usta, ręce i stopy. Posłuchaj śpiewu ptaków i powiewu wiatru szeleszczącego w liściach drzew. Spójrz na różne odcienie zieleni drzew i światło słoneczne filtrowane przez gałęzie. Poczuć zapach lasu i wdychaj naturalny aromat fitoncydów. Poczuć świeżość powietrza, biorąc głęboki oddech. Połóż ręce na pniu drzewa. Zanurz palce rąk i nóg w strumieniu. Połóż się na ziemi. Zagłęb się w smaku lasu i uwolnij poczucie radości i spokoju. To jest twój szósty zmysł, stan umysłu. Teraz połącz się z naturą. Przekroczyleś most do szczęścia”.

Leśne kąpiele można praktykować w dowolnym miejscu na świecie, w którym rosną drzewa. Nie ma znaczenia pora roku ani pogoda. Można odbywać je samodzielnie, z bliskimi lub w towarzystwie przewodnika, tzw. terapeuty leśnego. Pomaga on osobom nienawykłym do takiej formy wypoczynku

w pełni wykorzystać potencjał spaceru i pokazuje, jak aktywizować wszystkie zmysły, np. parząc herbatkę z niezwykle zdrowego igliwia sosny czy świerku lub oglądając liście różnych gatunków drzew.

Z usług przewodników można skorzystać także w Polsce. Oferują oni m.in. ocenę stanu emocjonalnego przed i po kąpieli oraz różne warianty spacerów uwzględniające m.in. poznanie wybranych technik relaksacji i uważności.

WAŻNE

Jakie są korzyści?

Przewlekły stres przyczynia się do rozwoju lęku, depresji i bezsenności. Może również prowadzić do zaburzeń fizjologicznych, takich jak wysokie ciśnienie krwi, nadmierne napięcie mięśni i obniżona odporność immunologiczna. Regularne przebywanie w spokojnym, naturalnym środowisku sprawia, że:

- podnosi się odporność organizmu,
- mniej odczuwamy stres i ból,
- zmniejsza się uczucie gniewu i agresji,
- zwiększa się poziom energii,
- poprawia się nastrój i koncentracja,
- jakość snu staje się lepsza.

Nie pozwala mi się garbić, mobilizuje mnie do życia. Dzięki temu patrzę na świat z nadzieją



Marek Kondrat o swej żonie w „Newsweeku” Fot. Adrian Wykrota

Z ŻYCIA GWIAZD

W TELEWIZJI

KRZYŻÓWKA NR 111

Paulina Krupińska odpoczywa na Majorce
Nie od dziś wiadomo, że telewizyjna prezenterka i Anna Lewandowska są przyjaciółkami. Potwierdziły to najnowsze wpisy Krupińskiej na Instagramie. Dowiedzieliśmy się z nich, że celebrytka wspólnie z mężem Sebastianem Karpielem-Bułęką gości właśnie w posiadłości słynnego piłkarza na Majorce.



Najpiękniejsze wyspy świata

TVP 1, 12:55

Sześciocyfrowa seria opowiadająca o prawdziwych rajach na Ziemi. Odwiedzimy Galapagos, Hawaje, Wyspę Norfolk i Lord Howe, Wyspę Bożego Narodzenia, Sycylię i inne wspaniałe wyspy.

Neandertalska apokalipsa

TVP Dokument, 18:05

Neandertalczyki zamieszkali ziemię przez tysiące lat, jednak jedno nagłe wydarzenie spowodowało ich całkowite unicestwienie. Naukowcy próbują odkryć, co było tajemniczą przyczyną ich wyginiecia.

Stworzyłem sektę

BBC Brit, 22:00

Podróż w głąb umysłu okrytego złą sławą amerykańskiego guru Andrew Cohena – twórcy organizacji EnlightenNext – który zdradza, jak stworzył sektę. Trzydcioletni serial opisuje proces budowania psychicznej dominacji i kontroli, wymuszeń oraz form znęcania się nad wyznawcami.

Whitney

TVP Kultura, 22:05

Na scenie miała głos anioła, ale poza nią przegrywała walkę z własnymi demonami. Historia jednej z najwspanialszych piosenekarek, której kariera układała się zdecydowanie lepiej niż życie osobiste. W filmie wykorzystano niepublikowane wcześniej ujęcia, rzadko lub nigdy niepokazywane materiały filmowe.



Poziomo:

- 1) mimowolne drganie gałek ocznych,
- 5) zespół pracujący w sklepie,
- 9) auto z fabryki Toyoty,
- 10) popularne imię psa,
- 12) odmiana jabłoni odporna na mróz,
- 14) setna część złotego,
- 15) druczany szkielet abażuru,
- 16) mongolski namiot,
- 17) Tomasz, autor „Czarodziejskiej góry”,
- 18) poziome drzewce masztu,
- 19) duże jezioro w Afryce (anagram asani),
- 22) poprzedza Boże Narodzenie,
- 23) jadowity wąż indyjski, naja,
- 28) zawarcie związku małżeńskiego,
- 29) dowódca czołgu „Rudy”,
- 30) „Purpurowa ... z Kairu”,
- 31) pochyła ściana wykopu,
- 34) zimowe obuwie z cholewką,
- 38) egzamin zdawany w maju,
- 39) do produkcji acetyleny,
- 40) uszkodzony w wypadku drogowym,
- 41) kosmetyk jak napój,
- 42) biuro zespołu adwokackiego.

Pionowo:

- 1) stan w USA ze stolicą w Salem,
- 2) piloci i stewardesy na pokładzie Jumbo Jeta,
- 3) płynny składnik krwi,
- 4) Susan, aktorka z filmu „Thelma i Louise”,
- 5) uczestnik wyprawy na Spitsbergen,
- 6) podpora na rowery,



- 7) rzadko bierze się do pracy,
- 8) miejsce w sportowym rankingu,
- 11) oszkłone otwory w wieżowcu,
- 13) chwał polny z rzepami,
- 20) potocznie o drzewie ze szpilkami,
- 21) zjazd biskupów z całego świata,
- 24) kontrolny na monitorze,

- 25) ... angielski, instrument dęty,
- 26) uszczerbek na honorze,
- 27) żywi się mlekiem matki,
- 31) bezwartościowy utwór literacki,
- 32) nadawca lub odbiorca na dachu,
- 33) rodzaj ganku kolumnowego,
- 35) tłuszcze ze skwarkami,
- 36) miejsce wygłaszania kazań,
- 37) alfabetyczny spis terminów.

ROZWIĄZANIE NR 110

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

HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)

Zaprezentujesz się dzisiaj przed ludźmi z jak najlepszej strony. Horoskop dzienny zapowiada, że kilka osób popatrzy na Ciebie z podziwem.

Ryby (19.02 - 20.03)

Będziesz przez cały dzień w doskonałym nastroju. Horoskop na dziś wróży, że na otaczający Cię świat popatrzysz przez różowe okulary.

Baran (21.03 - 19.04)

Nawet najtrudniejsze zadania będą dzisiaj w zasięgu Twoich możliwości. Horoskop dzienny na środę mówi, że ludzie Ci tego pozazdrosczą...

Byk (20.04 - 20.05)

Cechować Cię będzie dzisiaj stanowczość. Horoskop dzienny zapowiada, że chwilami ocierać się będziesz o nieuzasadniony upór.

Bliźnięta (21.05 - 21.06)

Horoskop na dziś wyraźnie wróży, że informacja przekazana przez osobę z grona znajomych zmusi Cię do zmiany planów.

Rak (22.06 - 22.07)

Horoskop dzienny na środę wyraźnie mówi, że ktoś wytknie Ci dzisiaj niezbyt staranne wywiązywanie się z podejmowanych obowiązków.

Lew (23.07 - 22.08)

Zaangażujesz się w realizację zadań podejmowanych przez inne osoby. Horoskop dzienny mówi, że za tę pomoc ludzie będą Ci bardzo wdzięczni.

Panna (23.08 - 22.09)

Nie udawaj dzisiaj, że nie widzisz problemów. Horoskop na dziś ostrzega, że zamiatanie ich pod dywan może spowodować fatalne skutki.

Waga (23.09 - 22.10)

Horoskop dzienny na środę zapowiada, że wejdiesz dzisiaj w bliskie relacje z osobą, która zazwyczaj bardzo strzeże swojej prywatności.

Skorpion (23.10 - 21.11)

Horoskop dzienny to wyrażona wskazówka, by nie okazywać dzisiaj zniecierpliwienia osobom, którym nie wszystko będzie szło jak należy...

Strzelec (22.11 - 21.12)

Raczej nie możesz liczyć na wsparcie innych osób. Horoskop na dziś mówi, że wszystkim zadaniom musisz stawić czoła w pojedynkę.

Koziorożec (22.12 - 19.01)

Horoskop dzienny na środę zapowiada, że czeka Cię dzień sprzyjający podejmowaniu wyzwań i stawianiu czoła trudnym zadaniom.

Salon Bugatti na Śląsku. Piękne auta w luksusowym otoczeniu

Oprac. Anna Dziedzic
Katowice

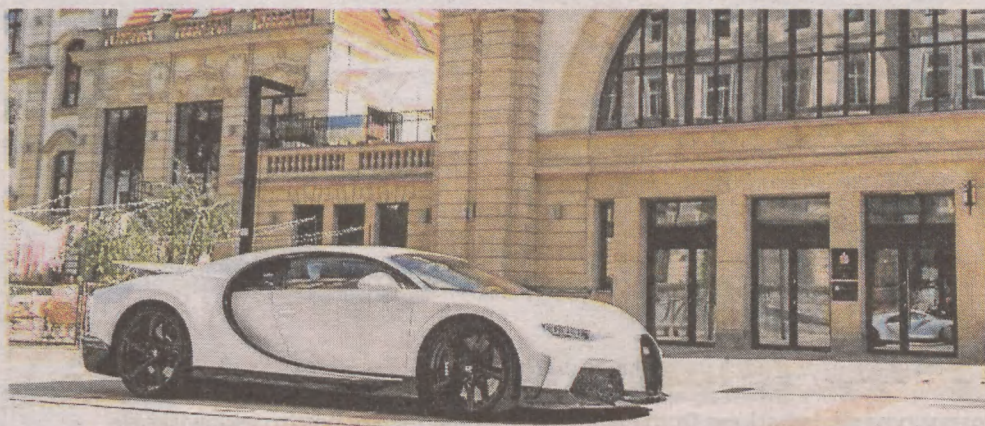
W Katowicach powstaje salon Bugatti. Samochody prestiżowej marki będzie sprzedawała Grupa Pietrzak. Firma ma już w swoim sprzedażowym portfolio takie marki jak Ferrari, Maserati, Koenigsegg i Alpine.

Jak podaje biuro prasowe Bugatti, miasto Katowice stało się symbolem szybkich przemian i modernizacji w południowym regionie Polski - na Śląsku. I marka Bugatti doskonale wpisze się w to miejsce. - Będąc domem dla największej liczby osób zamożnych w kraju, Katowice stały się kulturalnym i gospodarczym epicentrum z wyrażnymi połączeniami z pobliskimi miastami, takimi jak Wrocław i Kraków. Niedługo synonim przemysłu ciężkiego i górnictwa, dziś Katowice są sercem polskiej metropolii GZM - kolebki krajowego przemysłu motoryzacyjnego. Wkrótce przywitają Bugatti,

ponieważ francuska marka luksusowa ustanawia nową obecność w regionie - podkreślają przedstawiciele Bugatti.

Salon z samochodowym spa, galeria sztuki i lądowisko dla helikopterów

We współpracy z Grupą Pietrzak, klienci w Polsce mogą w krótkim czasie poznać historię, sztukę, design i innowacyjność Bugatti. W trakcie budowy jest nowy, nowoczesny salon wystawowy dla tej marki. Pod jednym dachem grupa oferuje luksusowe udogodnienia, w tym samochodowe centrum spa, restaurację, galerię sztuki i lądowisko dla helikopterów. Na dachu znajduje się ekologiczna pasieka. Supersportowe samochody Bugatti będą znajdować się w specjalnie dla nich przeznaczonej i ekskluzywniej części tego obiektu, pośród historycznych projektów Bugatti, luksusowych mebli i najnowocześniejszych technologii.



FOT. MATERIAŁY PRASOWE BUGATTI

W Katowicach powstaje salon prestiżowej marki. Model tej marki wybrał m.in. piłkarz Cristiano Ronaldo

Guy Caquelin, dyrektor regionalny Bugatti na Europę, cieszy się na współpracę z dealerem luksusowych pojazdów w Polsce.

- Europa była historycznie jednym z najsilniejszych rynków Bugatti i cieszymy się, że możemy wejść na nowy region, Polskę, we współpracy z ekspertami Pietrzak Group. Jesteśmy dumni z tego, że współpracu-

jemy z najlepszymi w branży, ponieważ nasi klienci oczekują standardu obsługi Bugatti we wszystkich naszych lokalizacjach na całym świecie - podkreślił. Doświadczenie w branży motoryzacyjnej i wysokie standardy potwierdził Jakub Pietrzak, współwłaściciel grupy Pietrzak. - Grupa Pietrzak działa w branży motoryzacyjnej od ponad 25 lat, a z wiodącymi luksu-

sowymi markami motoryzacyjnymi od blisko dekady. Jesteśmy dumni, że nowy salon Bugatti będzie zlokalizowany w samym sercu Śląska w Katowicach, skąd wywodzi się Grupa Pietrzak. Ponieważ popyt na produkty Bugatti w regionie stale rośnie, jesteśmy gotowi sprostać temu zapotrzebowaniu i cieszymy się, że możemy dołączyć do ekskluzywnej sieci part-

nerów marki na całym świecie powiedział Jakub Pietrzak.

Pierwsze modele w latach 20. XX wieku

W Polsce pierwsze modele Bugatti pojawiły się w latach 20. XX wieku. Słynny Type 35 wraz z Type 43 i Type 44 zaczął wędrować po lokalnych drogach - w przeciwieństwie do innych samochodów, jakie kiedykolwiek widziano w tym regionie. Typ 35 brał udział w wielu wyścigach, takich jak Tatra Race 1929 i Grand Prix Lwowa w 1930, pilotowany w tamtych czasach przez polskich kierowców Maurycego Potockiego i Wacława Kaszę. Z kolei Type 43 rywalizował w przedwojennych wyścigach, bijąc rekordy prędkości ze Stanisławem Szwarcsztajnem i Wacławem Kaszą na pokładzie. Typ 44 „Torpedo d'Usine” został pierwotnie dostarczony do Krakowa w 1928 roku, a następnie uczestniczył w wielu wyścigach w latach 30., takich jak Poland Tourist Trophy i Ojców Climb. ©©

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: Al. Niepodległości 26/U1, 70-412 Szczecin, tel. 91 48 13 310

Nieruchomości

MIESZKANIA DO WYNAJĘCIA

MIESZKANIE, 2 pokoje
46m, III p, tel. 662 108 108

LOKALE UŻYTKOWE - DO WYNAJĘCIA

MAGAZYN do 150 m² - Kretomino k/
Koszaliny, 606614218.

DZIAŁKI, GRUNTY SPRZEDAM

DZIAŁKI budowlane sprzedam,
Szczecinek - Spore, tel. 889-873-274

POŚREDNICTWO

0010382225

**OMEGA
WYCENY
OBRÓT**

SLUPSK, UL. STARZYŃSKIEGO 11

tel. 59 841 44 20;
601 654 572;

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

Handlowe

FILMY, MUZYKA

KUPIĘ PŁYTY WINYLOWE 609 155 327

SPORT I REKREACJA

TANIO rowery używane 508-436-420.

Motoryzacja

OSOBOWE KUPIĘ

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

AUTO skup wszystkie 695-640-611

USŁUGI

AUTOKONSERWACJA 883080883.

Różne

KASA za stare książki 609-643-399

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

Praca

ZATRUDNIĘ

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

ZAOPIEKUJ się Seniorom w Polsce!
Gwarantujemy bezpieczną i legalną
pracę od zaraz, z zamieszkaniem
i wyżywieniem u Podopiecznego!
Kontrakty dopasowane do
doświadczenia Opiekuna/nki! Zgłoś
się do nas już dziś! Promedica24 Tel.
SZCZECIN - 517176102, 514781657,
KOSZALIN - 501357022, SŁUPSK -
509892644

0010551335

SENTIUM
Opieka i doświadczenie

**Wyjeżdź do pracy
w opiece
w okresie wakacji
i odbierz premię**

300€

Pracuj dla nas przez 12 tygodni
Watrzych, Rynek 13
+48 518 733 727, +48 500 430 340

SZUKAM PRACY

OPIEKUNKA z doświadczeniem.
Koszalin, 504-387-668.

Zdrowie

GINEKOLOGIA

A-Z GINEKOLOG, 790-246-404

INNE

ALKOHOLIZM - esperal 602-773-762

REKLAMA

0010564672

Zarządca Wspólnoty Mieszkaniowej
przy ul. Spacerowej 2 w Kołobrzegu
poszukuje firmy do wykonania

**REMONTU
TARASÓW**

Szczegóły pod nr tel. 664 912 558.

Usługi

AGD RTV FOTO

59/8430465 Serwis RTV, LCD, plazma

NAPRAWA RTV, wszystkie typy,
anteny, bezpłatny dojazd, tel.
94 345-74-61

PRALKI Naprawa w domu. 603775878

BUDOWLANO-REMONTOWE

CYKLINOWANIE bezpyłowe
504308000

MAŁOWANIE dachów 788-016-988

REMONTY mieszkań 537-920-784.

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

INSTALACYJNE

HYDRAULICZNE, tel. 607703135.

PORZĄDKOWE

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

Turystyka

KRAJ - MORZE

DZWIŻYNYMORZE.PL, 605 905 969

Rolnicze

MASZYNY ROLNICZE

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

ZWIERZĘTA HODOWLANE

KURKI odchowane 784 461 566

Towarzyskie

PAULA K-lin tel. 785045329

SŁODKA Asia, 571384625.

REKLAMA

0010553946

DOMY Z DREWNA



DOM-HURT

Kodygowice, ul. Żywiecka 39

☎ 33/863 14 71, ☎ 602 578 817

www.domhurt.com.pl domki@domhurt.com.pl

Nikt nie pobije rekordów „Lewego” w Monachium?

Jacek Kmiecik
redakcja@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. Po przejściu do Barcelony skończyła się era Roberta Lewandowskiego w Bayernie Monachium. „Lewy” zostawia po sobie rekordy, które trudno będzie komukolwiek pobić.

Lista tytułów, których nasz najlepszy piłkarz nie zdobył w barwach Bayernu, byłaby krótsza od tych, które udało mu się osiągnąć. Robert Lewandowski został 10 razy mistrzem Niemiec (w tym 2 razy z Borussia Dortmund). W sezonie 2019/20, kiedy z Bayernem zdobył potrójną koronę, po raz pierwszy wygrał Ligę Mistrzów, został wybrany Piłkarzem Roku FIFA w 2020 i w następnym roku, a także triumfował w Klubowych Mistrzostwach Świata.

W Polsce od 2011 roku wygrywa głosowanie na Piłkarza Roku. W ciągu 12 lat gry w Bundeslidze strzelił 13 tytułów najlepszego strzelca w różnych rozgrywkach. Inne jego trofea to 4 razy Puchar DFB, 6 razy Superpuchar Niemiec, raz Superpuchar UEFA, 2 razy Piłkarz Roku w Niemczech.

Przyjrzyjmy się rekordom, jakie „Lewy” wyśrubował w Bayernie.

Najwięcej goli w sezonie Bundesligi

Lewandowski okazał się lepszy niż legendarny „Bombardier” – w sezonie 2020/2021 Polak poprawił 49-letni rekord Gerda Müllera z 1972 roku i strzelił 41 goli w jednym sezonie, o jeden więcej niż „Bomber”.

Najwięcej goli w roku kalendarzowym

W roku kalendarzowym 2021 Polak strzelił w Bundeslidze łącznie 43 razy, ponownie



Robert Lewandowski zawiązał listę rekordów Bayernu. Pora na powtórzenie tego w Barcelonie!

o jedną bramkę wyprzedzając Gerda Müllera, który 50 lat temu trafił 42 razy.

Najlepszy strzelec

Lewandowski siedmiokrotnie był najlepszym strzelcem Bundesligi, tym razem dzieląc rekord z Gerdem Müllerem. Jednak zdobycie tego tytułu 5 razy z rzędu to kolejny wyjątkowy rekord.

Najszybszy hat-trick, tetratrack i pentatrack

Dzień, w którym zadziwił świat: 22 września 2015 r. międzynarodowy gwiazdor strzelił pięć goli wchodząc na boisko jako rezerwowym, między 51. a 60. minutą w wygranym 5:1

meczu z VfL Wolfsburg. Zrobił to w ciągu 8 minut i 59 sekund – był to najszybszy pięciopak w historii Bundesligi i pierwszy strzelony przez rezerwowego zawodnika. W tym samym czasie Polak osiągnął też najszybszy hat-trick (w 3 minuty i 22 sekundy) oraz najszybszy czteropak (w 5 minut i 42 sekundy).

Najlepszy zagraniczny strzelec

9 marca 2019 r. zdezonizował Peruwiańczyka Claudio Pizarro jako najlepszego zagranicznego strzelca Bundesligi i zdobył łącznie 312 bramek w Bundeslidze podczas swojego pobytu w Bayernie i Borussia Dortmund. Pizarro strzelił

197 goli do momentu odejścia na emeryturę w 2020 roku.

Najlepszy strzelec we wszystkich rozgrywkach

W sezonie 2019/20 nie tylko osiągnął z Bayernem trofeum pucharowe, mistrzostwo Bundesligi i Ligę Mistrzów, ale także został najlepszym strzelcem we wszystkich rozgrywkach. Jedyne legendarny „Latający Holender” Johann Cruyff zdołał tego dokonać przed „Lewym”.

Mr Champions League

W swoich pierwszych 100 meczach w Lidze Mistrzów Robert strzelił 81 goli – więcej niż Lionel Messi (77) i Cristiano Ronaldo (64).

Skuteczny przeciwko Borussia Dortmund

Lewandowski szczególnie lubił strzelać gole swojemu byłemu klubowi – 8 razy ustrzelił dwupaka przeciw BVB. Gerd Müller również miał swoich faworytów: po 7 razy ustrzelił dwupaka przeciw HSV i Rot-Weiss Essen.

Regularny, skuteczny starter

Lewandowski w pierwszym meczu sezonu zawsze zdobywał bramki przez 8 lat z rzędu. Strzelał gole także w każdym z 11. meczów na początku sezonu 2019/20, wyprzedzając w tym dokonaniu Pierre-Emericka Aubameyanga i Klausa Allosa.

Wyjazdowy strzelec

Polak strzelił 19 goli na wyjeździe w zeszłym sezonie, więcej niż ktokolwiek wcześniej. W sumie jest także rekordzistą pod względem liczby goli na wyjeździe w Bundeslidze: 128 – zdecydowanie wyprzedzając Klausa Fischera z 116 golami. ©©

Siatkarze proszą o reakcję władz. Słabe warunki przed finałami Ligi Narodów

Redakcja
redakcja@polskapress.pl

SIATKÓWKA. 40-stopniowy upał na sali, brak miejsc na stołówce i tosty na obiad – można powiedzieć, że warunki przed finałami siatkarskiej Ligi Narodów nie rozpieszczają zawodników.

Pierwsze zespoły, które awansowały do turnieju finałowego Ligi Narodów w Bolonii, dotarły na miejsce jeszcze w niedzielę wieczorem, a kolejne w poniedziałek. Niestety, aklimatyzacja do najłatwiejszych nie należy, gdyż warunki we włoskich hotelach są – delikatnie rzecz ujmując – dalekie od idealnych.

Jako pierwszy sprawę nagłośnił francuski siatkarz Earvin N’Gapeth, który opublikował kilka relacji na Instagramie z hotelu, w którym zakwaterowano jego kadrę. Francuz pokazał brudną i starą salę treningową, na której muszą trenować i siłownię, której sprzęt jest „antyczny”.

– Wiemy, że nie obchodzi nas nasze zdrowie, ale miejsce do nas choć trochę szacunek! – napisał zdenerwowany Francuz.

N’Gapeth zwrócił też uwagę na ciasne pokoje, w których łóżka są połączone. W poniedziałek pojawił się też głos z polskiej kadry.

– Chłopaki dzisiaj zamiast obiadu dostali tosty. Serio. I to po interwencji, bo najpierw były jabłka, gruszki i tarta z czymś słodkim. Na hali treningowej jest 30 stopni, sufit nisko, klimatyzacja w postaci dwójga drzwi. O szatni nie mówię – to głęboka C-klasa – napisał na Twitterze Piotr Siekierski, polski youtuber siatkarski, który wspólnie z naszą reprezentacją udał się do Bolonii.

To nie pierwsza tego typu wpadka FIVB. Dwa lata temu, w trakcie pandemii koronawirusa, finały Ligi Narodów organizowano w Rimini. Wtedy problemy były równie duże, choć próbowano zrzucić je na karb pandemii. ©©



Polska zagra w ćwierćfinale Ligi Narodów z reprezentacją Iranu. Mecz rozpocznie się w czwartek o godz. 21

Adrianna Sułek przerywa milczenie i w mocnych słowach gani działaczy

Redakcja
redakcja@polskapress.pl

LEKKOATLETYKA. Adrianna Sułek zajęła czwarte miejsce w siedmioboju w lekkoatletycznych mistrzostwach świata w Eugene. Jej zdaniem, medal straciła m.in. dzięki postawie działaczy.

Sułek osiągnęła czwartą pozycję, bijąc – wynikiem 6672 punktów – rekord Polski oraz cztery rekordy życiowe w poszczególnych konkurencjach. Polka uważa jednak, że medal byłby

jak najbardziej w jej zasięgu, gdyby nie działacze związkowej centrali z Warszawy.

– Jedyne hamulcem w moim rozwoju jest Polski Związek Lekkiej Atletyki – wyjaśniła bez ogródek, cytowana przez portal Sport.pl.

– To, co robi PZLA, to jest po prostu rzucanie kłód pod nogi. Mam już dosyć milczenia. Postanowiłam, że po tych mistrzostwach świata będę o tym mówiła głośno – dodała.

– Ja wiem, że podróż, złe odżywianie ma zły wpływ, być

może na te 30-40 punktów – mówiła wyraźnie rozgoryczona Adrianna Sułek.

– Po medalu w Belgradzie nawet nie otrzymałam gratulacji twarzą w twarz. Teraz nie będę już o to nawet zabiegała. Nie będę milczeć, bo za wiele poświęcam, aby ktoś rzucał mi kłody pod nogi – dodała polska zawodniczka.

Sułek mocno krytykowała również warunki obozu aklimatyzacyjnego w Seattle. Mówiła, że jedzenie było kosztowne, totalnie niedostosowane do potrzeb sportowców.

Podkreślała, że wielokrotnie musiała stołować się w innym miejscu.

– Wiem, że kibice i moja rodzina są ze mną – stwierdziła Adrianna Sułek.

– Dopóki się nic nie zmieni w naszym sztabie, to te medale będą nam uciekać. Naszą kadrę stać na dużo więcej, ale na ostatniej prostej nam się to odbiera. (...) Ja katorżniczą robotą zajeżdżam się przez kilka tygodni, a na samym końcu – gdy jest najważniejszy, bezpośredni okres przygotowawczy – to ja jem jakieś świństwa,

muszę latać do sklepu 1000 schodów góra-dół. To nie jest dla mnie problem, ale to być może potem są te setne, których brakuje do sukcesu. Po coś ci ludzie tam są, przecież nie na wakacjach. A wykonali jakiegokolwiek kroki, aby nam pomóc? – pyta retorycznie Sułek.

Dodała również, że będzie szukała możliwości szkolenia niejako obok PZLA, z udziałem prywatnych sponsorów, a także teraz jako rekordzistka kraju – dzięki środkom ministerialnym.

Do słów Adrianny Sułek odniósł się wiceprezes Polskiego Związku Lekkiej Atletyki, Tomasz Majewski.

– Jak człowiek nie wie, o czym mówi, to może mówić bzdury – skomentował jej wypowiedzi.

– Przecież 99 procent szkolenia Ady wisi na związku. Bez tego musiałaby siedzieć w domu – powiedział.

Zdaniem Sułek, podobne odczucia wobec związku ma wiele jej koleżanek i kolegów – nawet połowa polskiej reprezentacji. ©©

SPORT

www.sportowy24.pl

PIŁKA NOŻNA

Testowani strzelali dla Aniołów. IV-ligowi zawodnicy Aniołów Garczegorze mają za sobą pierwszy sparing. Przegrali w Luzinie z Wikędem 3:4 (2:1). Bramki dla Aniołów zdobywała dwóch graczy testowanych. Anioły: Mayer - Bornowski, Łapi-growski, B.Tomasiewicz, Narewski, M.Choszcz, Syldek i 4 te-stowanych oraz Syrewicz, Drzazgowski, Sidor, Katsura, Pan-kratow, Szaradowski, O.Choszcz i testowany. (sten)

PIŁKA NOŻNA

Skuteczni napastnicy Sparty. Pierwszy mecz sparingowy roze-grali również IV-ligowi gracze sycewickiej Sparty. Bardzo wysoko pokonali Pomorze Potęgowe, bo aż 13:1 (4:0). Bramki: Maciej Miecznikowski 9, 40, 53, 57, 75, 82, 87, testowany I 13, 50, 68 testowany II 22, 60, Eryk Kosiński (89) - dla gości w 85 min. z karnego. W środę (dzisiaj) o godz. 19 Sparta na własnym boisku podejmie KS Włynkówko. (sten)

Król sprintu Marek Zakrzewski w głównej roli

Krzysztof Niekrasz
krzysztof.niekrasz@polskapress.pl

LEKKOATLETYKA. W Bielsku-Białej zakończyła się XXVIII Ogólnopolska Olimpiada Młodzieży, która uznawana jest za 54. Mistrzostwa Polski U-18, czyli grupy juniorów młodszych.

Bardzo dobrze spisali się przed-stawiciele z naszego regionu. W znakomitej dyspozycji był słupszczanin Marek Zakrzewski, który zdobył trzy medale (dwa złote na 100 m i 200 m oraz jeden srebrny w sztafecie 4x100 m). Brawo za tak piękne wyczyny na bieżni!

Przez trzy dni na malow-nicz połączonym stadionie w Bielsku-Białej (to miasto li-czące ponad 170-tysięcy miesz-kańców w województwie ślą-skim, na Pogórzu Śląskim, u stóp Beskidu Małego i Be-skidu Śląskiego, nad rzeką Białą) można było zobaczyć prawie 900 młodych sportow-ców (dot. chłopców i dziewcząt). Wśród rywalizujących byli lekkoatleci i lekkoatletki z naszego regionu, którzy wy-wodzili się z: Akademii Mło-dego Lekkoatlety Słupsk, Ta-leksu Borysław Borzytuchom, Feniksa Słupsk i Jantara Ustka. Zawody XXVIII Ogólnopolskiej Olimpiady Młodzieży (uwa-żane były jako 54. Mistrzostwa Polski U-18) odbywały się w duchu rywalizacji fair play i objawiły nowe lekkoatle-tyczne talenty. Z grona uczest-ników szczególnie zaimpono-wał utalentowany Marek Za-krzewski. Utrzymujący bardzo wysoką dyspozycję biegacz Akademii Młodego Lekko-atlety Słupsk potwierdził swój wielki talent i prymat w kraju. Najpierw pokazał wielki kunszt w biegu na 100 metrów. Podopieczny trenera Tomasza Czubaka już w eliminacjach zdeklasował swoich rywali, bo osiągnął czas 10,58 s. W finale było jeszcze lepiej i szybciej. Słupszczanin wygrał z czasem 10,37 s - słabszym zaledwie o 0,05 od jego rekordu Polski juniorów młodszych. Tym samym M. Zakrzewski obronił tytuł mistrza Polski U-18, który wywalczył przed rokiem we Włocławku. Warto również przypomnieć, że aktualny mistrz Polski to też najlepszy i najszybszy sprinter Starego



Mieli się z czego cieszyć, bo sukces jest ogromny. Od lewej: Tomasz Czubak (trener), Jarosław Zakrzewski (ojciec mistrza), Marek Zakrzewski (biegacz-bohater), Kinga Zakrzewska (mama złotego medalisty)

Kontynentu. Złoty medal ME U-18 wywalczył niedawno w Jerozolimie. Za słupszczani-nem drugi na mecie z życiówką 10,64 s był Michał Gorzkowicz (Wawel Kraków), a trzeci To-masz Bajraszewski (Vectra Włocławek) - 10,74 s. Ponowne kapitalne bieganie M. Za-krzewski zademonstrował w biegu na 200 metrów. W eli-minacjach - przy zbyt sprzyja-jącym wietrze - uzyskał 21,02 s. Jeszcze bardziej doskonale, ni-czym strzała, pobił w finale. Już w regulaminowych warun-kach zdystansował rywali i pewnie triumfował z czasem 20,90 s, ustanawiając nowy fantastyczny i kosmiczny re-

kord Polski w kategorii U-18. M. Zakrzewski został pierwszym polskim juniorem młodszym, który przebiegł 200 m poniżej 21 sekund. Ten rezultat sprin-tera ze Słupska jest lepszy od wskaźnika Polskiego Związku Lekkiej Atletyki na mistrzostwa świata U-20 w Cali (Kolumbia), które będą od 1 do 6 sierpnia. Drugą lokatę wywalczył Radosław Lach (MKL Toruń) - 21,63 s. Trzecie miejsce zajął krakowianin M. Gorzkowicz - 21,66 s. Do swo-ich dwóch złotych zdobył indywidualnych M. Zakrzewski dorzucił jeszcze srebrny krążek, który wywalczył w sztafecie 4 x 100 m. Poza

dwukrotnym złotym medali-stą (biegł na ostatniej zmianie) byli jeszcze: Jan Osiński, Kac-per Kasprzyk i Oliwier Kołodziejski. Srebrna sztafeta Aka-demii Młodego Lekkoatlety miała czas 42,32 s (to nowy re-kord sezonu tej ekipy sztafeto-wej). Złoto zdobył Miejski Klub Lekkoatletyczny Toruń - 42,30 s. Brąz przypadł Zawiszy Byd-goszcz - 43,23 s.

Złotym tropem M. Zakrzew-skiego poszli inni. I tak uczynili to: Jan Stasiołek (Fenix Słupsk) - zwyciężył w konkursie rzutu oszczepem (64,76 m - to nowa życiówka tego zawodnika) i Roksana Piechowska (Talex Borysław Borzytuchom) - wy-

grała bieg na 1500 m z prze-szkodami (5.10,41 min - rekord sezonu) oraz sztafeta AML Słupsk 4 x 400 m (w zestawie-niu: K. Kasprzyk, O. Kołodziej-ski, Tymoteusz Płatkowski i Jan Gostomczyk) - 3.20,94 min, którą przygotował T. Czubak (to jeden z najlepszych czterestu-metrowców, który największy sukces odniósł w sztafecie 4 x 400 m podczas mistrzostw świata w Sewilli w 1999 roku). Trenerem złotego oszczepnika ze Słupska jest Ewa Grecka. Szkoleniem złotej biegaczki z Borzytuchomia zajmuje się Jarosław Ściagała.

Nasi przedstawiciele wy-walczyli także medale w in-

nych kolorach. Krążek srebrny przypadł: Milenie Patejuk (AML) w skoku wzwyż - 173 cm (jej trenerem jest Bernadeta Kopeć) i Krzysztofowi Zieliń-skemu (Talex Borysław) w biegu na 2000 m z przesko-dami - 6.00,04 min (jego szko-leniowcem jest J. Ściagała).

Brązowe medale zdobyli: Emilia Twardowska (AML) w skoku wzwyż - 173 cm (B. Kopeć), Mateusz Buśko (Talex Borysław) w biegu na 800 m - 1.56,75 min (J. Ściagała), Alek-sander Nurkowski (Jantar Ustka) w biegu na 400 m przez płotki - 55,79 s (rekord ży-ciowy), którego trenuje Lucyna Kuklińska-Nurkowska (mama Aleksandra).

W klasyfikacji punktowej ekipa AML Słupsk zajęła drugą lokatę - 106 pkt. Pierwsza była Stal LA Ostrów Wielkopolski - 108 pkt. Miejsca naszych pozo-stałych klubów: 20. Talex Borysław Borzytuchom - 37 pkt, 60. Fenix Słupsk - 17 pkt, 86. Jantar Ustka - 13 pkt. Sklasyfi-kowanych było 207 klubów. W klasyfikacji medalowej kluby Akademii Młodego Lekkoatlety uplasowała się na dru-gim miejscu (3 x złoto, 2 x sre-bro, 1 x brąz). Jedenasty był Ta-leks Borysław (1,1,1), osiemna-ssty - Fenix (1 x złoto), pięćdzie-siąty piąty - Jantar (1 x brąz).

Była też prowadzona klasyfikacja punktowa woje-wództwa. Pomorskie było dru-gie - 359 pkt. Mazowieckie wy-walczyło pierwsze miejsce - 384 pkt. ©@



Słupski oszczepnik z Feniksa Jan Stasiołek spisał się na złoty medal



Zadowolony trener Jarosław Ściagała z Roksana Piechowską



Ze Słupska najlepsza sztafeta 4x400m. Od lewej: Jan Gostomczyk, Tymoteusz Płatkowski, Kamil Kuczerowski (był w rezerwie), Oliwier Kołodziejski, Kacper Kasprzyk; siedzi Tomasz Czubak



Medalistki w skoku wzwyż. Od lewej: srebrna Milena Patejuk, trener i prezes AML Słupsk Bernadeta Kopeć i brązowa Emilia Twardowska



Ustecki płotkarz Aleksander Nurkowski jest dumny ze swojego wyniku. Obok twórczyni jego sukcesu, czyli mama Lucyna Kuklińska-Nurkowska