



FOT. ASSOCIATED PRESS

GŁOS

DZIENNIK POMORZA

POMORZA



RPO w sprawie „Gazety Lubuskiej”.
Pisze, że nie można
tłumić krytyki
prasowej **str. 5**

Prof. Maciej Drzonek. Świątełko
nadziei na przejęcie
Władzy W PO **Str. 2**

Kultura. „Odyssea”
Henriego Seroki
zabrzmi w Teatrze
Letnim w Szczecinie
str. 14

Nr ISSN 0137-9526

Nr indeksu 348-570



52



środa
10.08.2022

Nr 185 (4733)
Nakład: 8.820 egz.

www.gp24.pl

Cena 3,50 zł (w tym 8% VAT)

USTKA DZIEWIĘCIU STRAŻAKÓW ZAWIESZONYCH PO WYPADKU W JEDNOSTCE

Czy zacierali ślady wypadku?

Bogumiła Rzeczkowska
Ustka

Po wypadku na terenie Jednostki Ratowniczo-Gaśniczej nr 3 w Ustce wszyscy strażacy, którzy pełnili tego dnia służbę, zostali zawieszani. Prokuratura wyjaśnia okoliczności zdarzenia.

Prokuratura sprawdza również, czy działania funkcjonariuszy Straży Pożarnej mogą mieć związek z zacieraniem śladów i utrudnianiem postępowania.

Do wypadku strażaka - jak informowaliśmy - doszło w niedzielę, 31 lipca, około południa. Niedługo potem z Jednostki Ratowniczo-Gaśniczej nr 3 w Ustce na ulicę wyjechał motocykl, który naprawiał uszkodzony mężczyzna. Ktoś usunął również plik video zarejestrowany przez system monitoringu w jednostce. Poważne wątpliwości śledczych budzi także godzina powiadomienia policji o wypadku. Miało to nastąpić codługo po tym, jak wezwano pogotowie ratunkowe.

Przypomnijmy, 34-letni funkcjonariusz Państwowej Straży Pożarnej, próbując sprawdzić, czy zlikwidował usterkę swojego motocykla, uderzył wścianę jednego z budynków jednostki. Poznaliśmy kolejne szczegóły tej bulwersującej sprawy. Wiemy na pewno, że motocykl do jednostki dostarczył właściciel - Krzysztof Ś. Maszyna wymagała naprawy.

Około godziny 12 właściciel motocykla podczas próbnej jazdy przewrócił się rozbijając sobie głowę. Nie miał kasku. Po wypadku rozmawiał jeszcze

z kolegami. Jak twierdzą świadkowie, był z nim kontakt. Karetka pogotowia zabrała go do szpitala w Słupsku. By uzupełnić skład funkcjonariuszy, do jednostki wezwano strażaka, który w niedzielę miał wolne. Z jednostki wywieziono motocykl. Tymczasem stan ofiary wypadku szybko się pogarszał. 34-latek wymagał pilnej operacji neurochirurgicznej. Nastół trafił pękniętą w dwóch miejscach czaszką i powiększającym się krwiakiem mózgu. Po operacji 34-latek utrzymywano w stanie śpiączki farmakologicznej.

Około godz. 16 rodzina strażaka powiadomiła jednego z kolegów o tym, że Krzysztof Ś. znajduje się w stanie ciężkim. Zaraz potem do jednostki przyjechało kierownictwo PSP i funkcjonariusze wydziału kryminalnego ze Słupska. Prokurator dotarł na miejsce ok. godz. 23. Na razie nie udało się ustalić, kto i z czyjej inicjatywy usunął półgodzinny fragment nagrania, obejmujący miejsce zdarzenia. Reszta zapisu z monitoringu z tego dnia jest nietknięta. Niektórzy strażacy twierdzili, że ich kolega przewrócił się i uderzył głową w mur. O motocyklu nie było mowy. Zgłoszono wypadek przy pracy. Dopiero później, gdy okazało się, jak ciężki jest stan pokrzywdzonego, na jaw wyszła prawdziwa wersja wydarzeń. Nasi informatorzy nie mają wątpliwości: „Krzysiek miał wypadek na motorze”.

- Ze względu na charakter obrażeń zdarzenie zakwalifikowaliśmy jako spowodowanie wypadku, w którym pokrzywdzony odniósł ciężkie uszkodzenie zdrowia, ponieważ obrażenia zagrażały jego życiu - mówi prowa-

dząca śledztwo prokurator Magdalena Kasperska. - Teraz trwa analiza dokumentacji, a biegły z zakresu informatyki próbuje odzyskać usunięty fragment nagrania. Za wcześniej jeszcze na wyciąganie wniosków, ale zaktwnika, że przepływ informacji na szczeblu kierownictwa straży pożarnej nie jest klarowny.

Wszystko więc wskazuje na to, że kolejnym wątkiem śledztwa będzie kwestia usuwania dowodów i zacieranie śladów.

W tej sprawie od 4 sierpnia Komenda Miejska PSP w Słupsku nie może już udzielać informacji. Tak zdecydowali zwierzchnicy. Pytania skierowaliśmy więc do Komendy Wojewódzkiej PSP w Gdańsku. Bardzo ogólne, wręcz wymijające odpowiedzi, mł. bryg. Łukasza Płusy cytujemy poniżej zachowując oryginalną pisownię:

Czy w jednostce mógłbyć naprawiany motocykl, dlaczego go usunięto po zdarzeniu?

W chwili obecnej Policja, Prokuratura oraz organy PSP prowadzą postępowanie w celu wyjaśnienia okoliczności zdarzenia w JRG nr 3 Ustka.

Co się stało z nagraniem monitoringu?

W chwili obecnej Policja, Prokuratura oraz organy PSP prowadzą postępowanie w celu wyjaśnienia okoliczności zdarzenia w JRG nr 3 Ustka (rejestrator CCTV zabezpieczony przez Policję).

Czy wypadek został zgłoszony jako wypadek przy pracy?

Meldunek o wypadku został zgłoszony.

Po jakim czasie od wypadku PSP powiadomiła policję lub prokuraturę, ewentualnie, jakie jeszcze inne służby?

Po uzyskaniu informacji, że zdarzenie może nosić znamiona wypadku ciężkiego, niezwłocznie powiadomiono wymagane organy, tj. Policję, Prokuraturę oraz Państwową Inspekcję Pracy.

Czy są jakieś konsekwencje służbowe tego zdarzenia?

W obecnej chwili strażacy pełniący tego dnia służbę zostali odsunięci od zadań służbowych.

Kto prowadzi postępowanie wewnętrzne?

Postępowanie wewnętrzne prowadzą organy i komisja PSP.

Z odpowiedzi jasno więc wynika, że wypadek zgłoszono dopiero wtedy, gdy okazało się, że życie strażaka jest zagrożone. Kwestią budzącą wątpliwość jest zawieszenie wszystkich strażaków. Według naszych informacji od służby odsunięto na trzy miesiące dziewięciu strażaków, w tym nurków, nawet tych, którzy w czasie wypadku przebywali w swoich pokojach i o zdarzeniu dowiedzieli się, gdy była udzielana pomoc. Za ten dzień strażacy otrzymają o połowę niższe wynagrodzenie.

- Nie znamy powodów, na podstawie których zastosowano odpowiedzialność zbiorową - dziwi się prokurator.



MOŻE NASZE MORZE
Oceanarium
w Międzyzdrojach
str. 6

PROTEST
Egzaminatorzy chcą
podwyżek pensji

W Wojewódzkim Ośrodku Ruchu Drogowego w Słupsku we wtorek nie odbył się żaden z zaplanowanych egzaminów. Egzaminatorzy nie przyszli do pracy. Akcja protestacyjna ma zwrócić uwagę Ministerstwa Infrastruktury na brak podwyżek pensji. Zaplanowane na dzisiaj egzaminy mają się odbyć.

Czytaj str. 3

Bytów

Poródówka została
zamknięta.

W Szpitalu Powiatu Bytowskiego mają być nowe usługi **str. 4**

OKAZJA!!!

Dwa mieszkania 83,35 i 41,57 m²
w domu we wschodniej Ustce!

Lokalizacja korzystna 300 m od plaży w spokojnym miejscu
z łatwym dostępem do atrakcji uzdrowiska



Inżynierskie Usługi Budowlane
Wyceny Nieruchomości „OMEGA”
tel. 59 8414 420
mob. 60165 45 72
omega@nieruchomosci.slupsk.pl
www.nieruchomosci.slupsk.pl

0010579833

Jutro w naszej gazecie Pod paragrafem

— Kulisy sprawy Damezego Macocha, zakonnika, który na początku XX w., z namiętności dla kobiety, okradł skarbiec na Jasnej Górze?

Zimów
prenumeratę Głosu
® 94 3401114
prenumerata.gdp@polskapress.pl
prenumerata.gp24.pl

KALENDARIUM

10 SIERPNIA

1519

Ferdynand Magellan portugalski żeglarz i odkrywca rozpoczął pierwszą wyprawę dookoła świata. Ekspedycja składająca się z pięciu statków wyruszyła z Sewilli w Hiszpanii. 16 marca 1521 roku wyprawa dotarła do archipelagu Filipińskiego. Magellannie ukończył wyprawę razem z załogą, 27 kwietnia 1521 roku zginął w walkach z miejscową ludnością na wyspie Mactan.

1848

Uruchomiono pierwszą linię kolejową z Poznania do Stargardu. Dwa lata wcześniej połączono Stargard ze Szczecinem.

1896

Zmarł Otto Lilienthal, niemiecki inżynier i przemysłowiec, jeden z pierwszych konstruktorów i pilotów szybowców. Według dostępnych źródeł był pierwszym człowiekiem, który wzbił się w powietrze wskonstruowanym przez siebie szybowcu - w 1891 roku odbył pierwszy 15-metrowy lot. Efekty jego badań dotyczących lotnictwa miały ogromny wpływ na sposób konstruowania i wyglądu skrzydeł nośnych samolotu. Pomysł Ottona Lilienthala dotyczące parolotnictwa zostały wykorzystane przez braci Wright.

1906

Urodził się Władysław Pawelec, kompozytor, skrzypek, kierownik orkiestr. Był autorem przeboju „Mexicana”, wykonywanego przez Natalię Zylską. Utwór ten nagrywany był kilkakrotnie w całym świecie, wykorzystany był też w kilku filmach.

Po wojnie - organizator Filharmonii Szczecińskiej. Jego muzyka została wykorzystana między innymi w filmie „Rejs”. W czasie II wojny światowej uczestnik Powstania Warszawskiego.

1986

Wyścig samochodowy Grand Prix Formuły 1 rozegrano pierwszy raz w kraju bloku wschodniego - na Węgrzech. Zawody zorganizowano na krętych torze Hungaroring. Na pierwszy wyścig przyszło około 200 tysięcy kibiców, mimo tego, że ceną biletu przewyższała wtedy kilkakrotnie średnie wynagrodzenie w kraju. Zawody wygra Brazylijczyk Nelson Piquet z zespołu Williams-Honda.

W opozycyjnym tunelu pojawiło się światełko nadziei na przejęcie władzy

Blanka Aleksowska

Rozmowa

Z prof. Maciejem Dizonem, politologiem z Instytutu Nauk Politycznych i Bezpieczeństwa US.

Do wyborów jeszcze 1,5 roku. W kraju trwa permanentna kampania wyborcza. Tonormalne?

Biorąc pod uwagę to, jak działają partie polityczne, to nie ma w tym nic dziwnego. Natomiast bardziej wyjątkowym, niepokojącym problemem, jest emocjonalność tej kampanii i oderwanie od faktów. Coraz częściej politycy, nie zważając na to, że - mówiąc delikatnie - mijają się z prawdą. Doskonale wiedzą, że to, co mówią, niema związku z rzeczywistością. Wynika to niestety z niezbyt wysokiej kultury politycznej naszego społeczeństwa. Logicznie rzecz ujmując, wyborca, który jest oszukiwany przez polityków nie powinien obdarzać ich zaufaniem, askoro pomimo tego głośno im nanich, mamy dzisiaj w polityce festiwal kłamstw, manipulacji i socjotechnicznych obietnic. Bardzo niezdrowym i negatywnym zjawiskiem jest też postępująca agresja i wulgarność w debacie publicznej oraz w zachowaniach zarówno polityków, jak i samych Polaków komentujących działania polityczne. Wypominanie i wzajemnie kryty-



Prof. Maciej Drzonek: W PO można zauważyć żartobliwie mówiąc, takie „przebieganie nóżkami”

kowanie się przez działaczy partii rządzącej i opozycyjnych nie jest oczywiście niczym złym, jest tonormalne. Ale sposób, w jaki to jest coraz częściej robione, przekracza dozwolone w przestrzeni publicznej granice. Tej agresji jest w tym wszystkim za dużo.

Przez to wszystko, łącznie z tym, o czym pan teraz wspominał, można mieć wrażenie, że wybory są zamieszać, a nie za półtora roku

Po powrocie Donalda Tuska do krajowej polityki, właśnie spodziewano się, że zacznie on intensywnie objazd po kraju. W zasadzie przerwał je rok temu, teraz do tego powrócił. To samorobią politycy obozu rządzącego. Dlaczego tak jest? Przede wszystkim dlatego, że zmieniła się sytuacja ekono-

miczna na świecie i w związku z tym także w Polsce. To wyjątkowo trudny czas dla rządzących, mamy inflację, kryzys gospodarczy i energetyczny. To sprawia, że dla opozycji pojawia się „światełko w tunelu”, zwłaszcza dla Platformy Obywatelskiej. Problemy rządzących dają nadzieję opozycji, że w kolejnych wyborach parlamentarnych, udaje się przejąć władzę. Musimy jednak pamiętać, że nawet jeśli PiS wygra wybory, to jeszcze nie oznacza, że będzie miało stabilną większość w Sejmie, a więc możliwość sprawowania władzy. W przypadku nawet niewielkiej różnicy, choćby takiej jaka była ostatnio między Platformą a PiS, to Platformie będzie łatwiej stworzyć jakąś koalicję większościową. To wszystko powoduje, że politycy opozycji

intensyfikują swoje działania - bo mają konkretne przesłanki, które pozwalają dzisiaj myśleć pozytywnie o możliwości przejęcia władzy. Z kolei Prawo i Sprawiedliwość będzie już po dwóch kadencjach rządów, a patrząc na doświadczenia zachodnich krajów, rzadko zdarza się, by jedna formacja sprawowała rządy dłużej. Mamy także wspomnianą wcześniej kwestię natury ekonomicznej - po 2015 roku wyraźnie było widać, że poziom życia Polaków (także tych, którym przed zmianą władzy niewiodło się) znacząco się poprawił. Ale doszło do pewnych perturbacji, związanych czy to z pandemią, czy z intensyfikacją konfliktu zbrojnego na Wschodzie. Skutkiem są podwyżki cen surowców energetycznych i galopująca inflacja. To wszystko powoduje, że Polacy mogą być niezadowoleni, zniechęceni do polityki i do wyborów. A tak niezadowolenie kieruje się przedewszystkim w stosunku do tych, którzy są u władzy, a nie do tych, którzy chcą tę władzę przejąć. To wywołuje w Platformie, żartobliwie mówiąc, takie „przebieganie nóżkami” przed wizją przejęcia władzy. Trzeba też zauważyć, że poza tym, są też jeszcze inne czynniki, choćby to, co siedzi wewnątrz Zjednoczonej Prawicy. Widzimy tam przecieżścieranie się konfliktów interesów poszczególnych frakcji, a toteż oczywiście

osłabia potencjał polityczny obozu rządzącego.

Szykuje się zmiana warty?

Nie twierdę, że PO już te wybory wygrała. Ona również ma swoje wewnętrzne problemy. Jeśli nie uda się jej zbudować większości, która da przynajmniej koalicyjną możliwość rządzenia, to najprawdopodobniej się po prostu rozpadnie w trakcie następnej kadencji. Ten proces rozpadu Platformy Obywatelskiej trwa już i postępował po ostatnich wyborach prezydenckich. Stąd też pojawienie się Donalda Tuska, który wracając do krajowej polityki miał tak naprawdę dwa zadania. Pierwszym było odebranie impetu Polsce 2050 Szymona Hołowni. Zda się, że to zadanie Tusk realizował w ciągu ostatniego roku. Drugim zadaniem jest oczywiście przejęcie władzy. Może musi to udać ze względu na wspomniane wcześniej kłopoty PiS, ale możemy się też nie udać, bo starszy elektorat pamięta jego rządy, jego niezrealizowane obietnice, mijanie się z prawdą, wycofywanie się z różnych obietnic. Ci wyborcy i tak naniego nie zagłosują, dlatego coraz wyraźniej Tusk i PO odwołują się do młodszego elektoratu, który tego wszystkiego nie pamięta, a dla którego coraz częściej dewizą życiową jest zasada: „ma być łatwo, miło, przyjemnie i natychmiast”. ©

KOŁOBRZESKA SOLANKA, CZYLI OGÓRKOWY SEZON W PEŁNI. TURYŚCI KORZYSTAJĄ AŻ MIŁO

USTAWIAJĄ SIĘ KOLEJKI
Za czym kolejka ta stoi?
Za wodą do... ogórków! Źródło solanki w Kołobrzegu przeżywa prawdziwe obłożenie.
Im więcej baniaków nawodę, tym lepiej. Potem hop, do Kołobrzegu, a dokładniej na Wyspę Solną. Zupełnie za darmo można tu nabrać słynnej kołobrzesckiej solanki, która jest jednocześnie gotową zalewą do ogórków kiszonych, podobno w tej wersji najlepszych w Polsce. Solankowe źródła kołobrzesckie znane są od wieków. Dłużej niż ogórki.
Katarzyna Świerczyńska



nasz REGION

SŁUPSK

Policjant po służbie zatrzymał złodzieja. Funkcjonariusz zobaczył mężczyznę wybiegającego ze sklepu z zakupowym koszykiem, w którym były różne artykuły o wartości prawie 700 zł. Policjant zorientował się, że mogło dojść do kradzieży. Ruszył za tym mężczyzną, przecinając mu drogę i uniemożliwiając dalszą ucieczkę. Na miejsce wezwany został patrol, który przejął 30-latką. (ANG)



DYŻURNY GŁOSU
Magdalena Olechnowicz
tel. 510 026 923
Na Czytelników czekamy
w redakcji „Głosu” w Słupsku,
ul. H. Pobożnego 19 oraz
pod adresem poczty elektronicznej:
magdalena.olechnowicz@polskapress.pl

Egzaminatorzy na prawo jazdy protestują. Żądają podwyżki swoich wynagrodzeń

Alek Radomski
Słupsk

W Wojewódzkim Ośrodku Ruchu Drogowego w Słupsku nie odbyły się zaplanowane egzaminy. Egzaminatorzy nie przyszli do pracy, ponieważ żądają podwyżki wynagrodzeń.

Auta egzaminacyjne Wojewódzkiego Ośrodka Ruchu Drogowego w Słupsku nie wyjechały w poniedziałek na miasto. Powód to ogólnopolski protest, do którego dołączyli egzaminatorzy ze Słupska, niepojawiając się sianko w pracy.

Administracja WORD-u sięgnęła rano za telefony uprzedzając umówionych kursantów. Na wejściu do budynku WORD-u przy ul. Mierosławskiego wywieszono też informację o braku możliwości przeprowadzenia egzaminów ze względu na braki kadrowe oraz zapewnienie, że uiszczona opłata nie przepadnie.

- Mówimy o 64 egzaminach praktycznych i 34 teoretycz-



Wczoraj plac egzaminacyjny w Wojewódzkim Ośrodku Ruchu Drogowego w Słupsku była pusta. Egzaminatorzy protestowali

nym - wylicza Anna Żaczek, zastępca dyrektora w Wojewódzkim Ośrodku Ruchu Drogowego w Słupsku. - Egzaminy są odwołane, ale przekładamy je na najbliższe możliwe terminy. O ile z teorią nie ma problemu,

bo egzaminy możemy je przeprowadzić jutro lub pojutrze, to egzaminy praktyczne organizujemy na najbliższą sobotę pracującą, 13 sierpnia. Na ten dzień zapiszemy w pierwszej kolejności osoby z wtorku. Jeśli ko-

muś niebędzie topasowało, to będziemy umawiać na najbliższe 7-10 dni. Co, jeśli w kolejnych dniach egzaminatorzy nie przyjdą do pracy? Nie zakładamy takiej opcji. Jesteśmy w kontakcie. Liczymy, że

w środę egzaminy odbędą się zgodnie z planem.

Jak nas zapewniono, dzisiejsza akcja protestacyjna ma na celu zwrócenie uwagi Ministerstwa Infrastruktury na brak podwyżek pensji egzaminatorów.

Przedstawiciele protestujących nie doszli do porozumienia w tej sprawie z resortem, choć już na początku lipca w WORD-ach w całym kraju masowo korzystano ze zwolnień czy urlopów na żądanie.

Zarobki egzaminatorów WORD zależne są od liczby kategorii, na które posiada się uprawnienia. Egzaminator na kat. B, z dodatkami stażowym w wysokości 20 proc. zarabia w Słupsku około 5000 zł brutto. Egzaminator na kat. A,

B, Ci i D może liczyć na pensję w wysokości około 7000 zł brutto.

Dla porównania kurs na egzaminatora kosztuje około 4000 zł, trwa 3-4 miesiące, a jego zdawalność to 3*5 proc.

WORD-y dostrzegają konieczność rewaloryzacji pensji, ale bez zwiększania opłat możliwości ośrodków w tym zakresie mają być ograniczone.

Co więcej, zarobki egzaminatorów reguluje ministerialne rozporządzenie z 2007 roku. Również opłaty ustala się na mocy ogólnych, ministerialnych przepisów, ale obowiązujących już od 2013 roku.

Dyrektorzy WORD-ów za pośrednictwem marszałków mieli interweniować w ministerstwie i wnioskować o zmiany w tym zakresie.

Aktualnie za test na kat. B płaci się w 30 zł, a za egzamin praktyczny 140 zł. Według niektórych postulatów koszt egzaminu teoretycznego miałby wzrosnąć do 50 zł, a koszt egzaminu praktycznego oscylo- wać w okolicach 200 zł.

Akcja protestacyjna ma na celu zwrócenie uwagi Ministerstwa Infrastruktury na brak podwyżek pensji egzaminatorów.

REKLAMA

169807405

Zostań prenumeratorem!

Oszczędzasz 50 zł*

Prenumerata na 3 miesiące za 44 zł miesięcznie



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

zamów:

0 94 340 1114

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

email:

prenumerata.gdp(a)polskapress.pl

Oferta tylko dla nowych prenumeratorów

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

AKCJA CHARYTATYWNA

0210544435



Bytowska porodówka zamknięta. Za to mają być nowe usługi

Sylwia Lis
Zdrowie

W Szpitalu Powiatu Bytowskiego nie ma już Oddziału Położniczo-Neonatologicznego. Został zlikwidowany. Nasi czytelnicy pytają, czy faktycznie zrobiono wszystko, aby uratować oddział?

Przypomnijmy, że w związku z rezygnacją z pracy lekarza neonatologa i brakiem możliwości zabezpieczenia świadczeń (zgodnie z Rozporządzeniem Ministerstwa Zdrowia od 18 maja) w szpitalu w Bytowie zawieszony został oddział położniczy i neonatologiczny. 1 sierpnia oddział zupełnie zamknięto. Kilka tygodni temu odbyła się nadzwyczajna Sesja Rady Miejskiej w Bytowie, podczas której była omawiana sytuacja w lecznicy. Wówczas zapewniano, że zarząd szpitala zrobi wszystko, aby do zamknięcia nie doszło. A jednocześnie poinformowano, że procedura zamknięcia oddziału już się zaczęła.

Nasi czytelnicy pytają, czy na pewno zrobiono wszystko, aby uratować oddział?

- Mirosław Maszluch, radny powiatowy wówczas powiedział, że rozmawiał z lekarzem neonatologiem, który rzekomo był chętny pomóc bytowskiemu szpitalowi, prezes obiecała podjąć z nim rozmowę. Tymczasem oddział został zamknięty. Nic nie wyszło z tych rozmów? - pyta nasza czytelniczka

- Zarząd i dyrekcja szpitala wykorzystała wszystkie możliwe sposoby, aby zapewnić prawidłowe funkcjonowanie obu oddziałów - mówi Ewa Czechowska, rzecznik prasowy Szpitala Powiatu Bytowskiego. - W związku z brakiem lekarza neonatologa szpital ogłaszał



Podczas sesji bytowskiej rady rozmawiano na temat sytuacji bytowskiego szpitala

konkurs ofertą pięć razy. Wielokrotnie zamieszczano także ogłoszenia na portalach lekarskich. Niestety, nikt się nie zgłosił. Swojej kandydatury nie zaproponował też lekarz wskazany przez radnego Maszlucha.

Czy kobiety zupełnie zostały bez pomocy? Szpital zapewnia, że nie.

- Nadal funkcjonuje szkoła rodzenia, jak i oddział pediatryczny - podkreśla Czechowska. - Dla pacjentek dostępna jest również działająca przez pięć dni w tygodniu poradnia położniczo - ginekologiczna, gdzie kobiety mogą liczyć na profesjonalną diagnostykę i opiekę. Świadczone są tam usługi w zakresie leczenia chorób kobiecych, opieki nad kobietą ciężarną, leczenia zaburzeń hormonalnych, diagnostyki chorób ciąży, stanów zapalnych i nowotworów narządów płciowych. Ponadto, mając na względzie dobro najmłodszych pacjentów, od pierwszego grudnia ubie-

głego roku uruchomiliśmy poradnię pediatryczną. Dzięki umowie z NFZ dzieci w naszej placówce są pod stałą opieką specjalistów.

Ewa Czechowska dodaje, że w celu zwiększenia komfortu pacjentek, szpital od 1 sierpnia uruchomił gabinet położnej środowiskowej.

- Nowy gabinet mieści się w budynku głównym szpitala w miejscu funkcjonowania gabinetu lekarza podstawowej opieki zdrowotnej - informuje rzecznik prasowy Szpitala Powiatu Bytowskiego. - Położna pomoże pacjentkom przygotować się do porodu i opieki nad dzieckiem, a także wyposażą w wiedzę potrzebną do przygotowania planu porodu i opieki okołoporodowej. Dodatkowo, wszystkie dotychczasowe zaplanowane, jak i przyszłe zabiegi ginekologiczne wykonywane przez lekarzy ginekologów będą odbywały się w Oddziale Chirurgii Ogólnej. W tym celu wprowa-

dziiliśmy zmiany na tym oddziale polegające na wydzieleniu części mieszczącej większego komfortu pacjentów. To tylko część z rzeczy, które realizujemy i które realizować będziemy na rzecz naszych pacjentek i małych pacjentów. We wszystkich decyzjach również tych trudnych kierujemy się przede wszystkim zasadą troski o bezpieczeństwo - podkreśla Ewa Czechowska.

Informuje również, że planach jest utworzenie przy bytowskim szpitalu ośrodka środowiskowej opieki psychologicznej i psychoterapeutycznej dla dzieci i młodzieży, w którym zatrudnieni byłiby psycholog, psychoterapeuta i terapeuta środowiskowy.

- Na chwilę obecną Narodowy Fundusz Zdrowia nie ogłosił postępowania w tym zakresie, zatem czekamy na możliwość złożenia oferty - informuje rzecznik bytowskiego szpitala. ©®

Dom dla dziecka w rodzinie zastępczej pilnie potrzebny

Magdalena Olechnowicz
Słupsk

Miejski Ośrodek Pomocy Rodzinie w Słupsku poszukuje rodzin zastępczych dla dzieci, które postanowieniem sądu nie mogą pozostać w rodzinie biologicznej.

Najbardziej poszukiwane są zawodowe rodziny zastępcze, ale nie tylko. Chodzi o zapewnienie opieki dzieciom, które z różnych przyczyn nie może pozostać w rodzinie biologicznej.

- Najczęściej wygląda to tak, że dziecko postanowieniem sądu jest umieszczane w rodzinie zastępczej, którą my wskazujemy, albo w takiej rodzinie, która sama zgłosiła się do sądu i zamierza być rodziną zastępczą na konkretnego dziecka - mówi Waldemar Matynia, kierownik Działu Pieczy Zastępczej i Specjalistycznej Pomocy Rodzinie w MOPR w Słupsku. - Zwykle są to dzieci z rodzin biologicznych, co dotyczy są zastrzeżeni do poprawności wykonywania funkcji opiekuńczo-wychowawczych. Sąd wszczyna postępowanie, a na czas postępowania zabezpiecza dzieci w ten sposób, że mają być w pieczy zastępczej. W wyniku postępowania albo dzieci wracają do rodziców biologicznych, albo wydaje sąd postanowienie o długoterminowym umieszczeniu dziecka w rodzinie zastępczej. Bywa, że ogranicza władzę rodzicielską albo pozbawia władzy rodzicielskiej. Są jeszcze sieroty i półsieroty, na przykład z tak dramatycznych zdarzeń, w wyniku których rodzice giną wypadku samochodowym - tłumaczy Waldemar Matynia.

Dzieci potrzebujących domów jest dużo, a rodzin wręcz przeciwnie. Przy czym rodziny zastępcze mogą być spokrewnione, niezawodowe, jak i zawodowe. - Najwięcej, mamy rodzin spokrewnionych. Są to dziadkowie tych dzieci lub ich dorosłe rodzeństwo. Druga grupa to rodziny niezawodowe. Większość rodzin niezawodowych to dalsze pokrewieństwo - wujostwo, kuzyni, ciotki, ale też jest grupa całkiem obcych ludzi, która staje się dla tych dzieci rodziną zastępczą, ale pracują nadal w swoich zawodach. I trzecia grupa są to rodziny zastępcze zawodowe, które pod-

pisują z nami umowę, w efekcie której jeden z rodziców jest wynagradzany jak za pracę - wraz ze wszystkimi świadczeniami zawodowymi. Są też rodziny zawodowe pełniące funkcję pogotowia rodzinnego i wreszcie są rodzinne domy dziecka - mówi Matynia.

Najbardziej poszukiwane są rodziny zawodowe. - Taką rodzinę możemy głębiej przeszkolić, ma ona też więcej czasu dla dziecka, gdyż pozyskujesz czas jednego z rodziców. Dostaje wynagrodzenie, więc nie musi iść do pracy, aby zarobić na rodzinę. W takich rodzinach mamy dwoje, troje, czasami czworo dzieci. A w rodzinnych domach dziecka mamy pięcioro, a nawet dziewięcioro dzieci. Są to ludzie, którzy mogą swój czas w całości poświęcić na życie rodzinne, dzięki temu, że mają z nami umowę i wynagrodzenie - mówi Waldemar Matynia.

Świadczenie na pokrycie kosztów utrzymania dziecka w rodzinie zastępczej spokrewnionej wynosi 785 zł miesięcznie

Co ważne, nie trzeba mieć ogromnego domu, aby być rodziną zastępczą, nie trzeba też być w związku małżeńskim. Wystarczy chcieć poświęcić czas dziecku.

Świadczenie na pokrycie kosztów utrzymania dziecka w rodzinie zastępczej spokrewnionej wynosi 785 zł miesięcznie. W przypadku dziecka umieszczonego w rodzinie zastępczej zawodowej, rodzinie zastępczej niezawodowej lub rodzinnym domu dziecka - 1189 zł miesięcznie. W rodzinie zastępczej oraz prowadzącej rodzinny dom dziecka na dziecko legitymujące się orzeczeniem o niepełnosprawności lub orzeczeniem o znacznym lub umiarkowanym stopniu niepełnosprawności przysługują dodatki na pokrycie zwiększonych kosztów utrzymania tego dziecka, który jest nie niższy niż 239 zł miesięcznie. Taki sam dodatek przysługuje na dziecko umieszczone w rodzinie zastępczej zawodowej - na podstawie ustawy o postępowaniu w sprawach nieletnich. ©®

Nowe kierunki studiów na Akademii Pomorskiej

Magdalena Olechnowicz
Słupsk

Akademia Pomorska w Słupsku otrzymała pozwolenie na utworzenie nowych kierunków studiów, m.in. na kierunku „Pedagogika resocjalizacyjna z interwencją kryzysową”.

Dotychczas Pedagogika resocjalizacyjna z interwencją kryzysową była, ale jako specjalność na kierunku pedagogika. Teraz Akademia Pomorska otrzymała pozwolenie na utworzenie stu-

diów pierwszego stopnia o profilu praktycznym na kierunku Pedagogika resocjalizacyjna z interwencją kryzysową.

Słupska uczelnia zyskała również pozwolenie na utworzenie studiów drugiego stopnia o profilu praktycznym na kierunku pedagogika na trzech ścieżkach kształcenia nauczycielskiego - psychopedagogika, pedagogika opiekuńczo-wychowawcza z arteterapią oraz edukacja dorosłych z tutoringiem.

Jak informuje biuro ds. rekrutacji, jest to poszerzenie

oferty, ponieważ dotychczas kształcono studentów następujących kierunków: psychopedagogika, pedagogika, pedagogika opiekuńczo-wychowawcza z pomocą społeczną, pedagogika penitencyjna z przewagą kryminalną oraz drugiego stopnia.

Warto podkreślić, że nowe kierunki to profile praktyczne, co oznacza, że są to studia ściśle związane z praktycznym wykorzystaniem umiejętności i wiedzy wyniesionej z zajęć. Według założeń przynajmniej

połowa zajęć musi kształtować umiejętności praktyczne. Z kolei profil ogólny akademicki to profil programu kształcenia obejmującego moduły zajęć powiązane z prowadzonymi w uczelni badaniami naukowymi, realizowanymi przy założeniu, że ponad połowa programu studiów obejmuje zajęcia służące zdobywaniu przez studenta pogłębionej wiedzy akademickiej.

Rekrutacja na wszystkie kierunki w Akademii Pomorskiej trwa do 16 września. ©®

Wyrazy współczucia
Janowi Pawlickiemu

z powodu śmierci

Teścia

składają dyrektorzy szkół i pracownicy
Biura Obsługi Szkół Gminy Kępice

0010583094

Władze Tajwanu twierdzą, że Chiny przygotowują inwazję

Hubert Rabiega
Tajpej

Szef tajwańskiej dyplomacji Joseph Wu powiedział we wtorek, że jego kraj nie da się zastraszyć ewidentnym chińskim przygotowaniom do inwazji

Joseph Wu powiedział podczas wtorkowej konferencji w Tajpej, że Chiny wykorzystały ubiegłotygodniowe ćwiczenia wojskowe, aby „przygotować się do inwazji na Tajwan”. Minister Wu zaapelował jednocześnie o międzynarodowe wsparcie dla ochrony „pokoju i stabilności w Cieśninie Tajwańskiej” - donosi agencja Reutersa.

Zdaniem Josepha Wu, Pekin „prowadzi zakrojoną szeroko skalę ćwiczenia wojskowe, wystrzeliwanie rakiet, a także cyberataki, kampanię dezinformacyjną i przymus gospodarczy, próbując osłabić morale na Tajwanie”.

Szef tajwańskiej dyplomacji zapewnił, że jego kraj, który przez Pekin uważany jest za część państwa chińskiego, nie



Minister spraw zagranicznych Tajwanu Joseph Wu jest przekonany, że Chińczycy przygotowują się do inwazji na jego kraj. Zaapelował do opinii światowej o pomoc

da się zastraszyć. Deklaracja ministra Wu padła w kontekście trwających od dłuższego czasu chińskich manewrów wojskowych, podczas których wojska Pekinu wielokrotnie naruszały nieoficjalną linię rozgraniczającą wzduż Cieśniny Tajwańskiej, mimo upomnień wielu krajów.

Chińskie manewry obejmowały wystrzeliwanie pocisków

balistycznych oraz symulowane ataki morskie i powietrzne. Pekin uruchomił ćwiczenia w proteście przeciwko niedawnej wizycie na Tajwanie przewodniczącej Izby Reprezentantów USA Nancy Pelosi. Biały Dom podkreślał, że wizyta była pokojowa, ale rząd Chin odebrał ją jako próbę wtrącania się w jego lokalne sprawy.

Chińskie dowództwo ogłosiło w poniedziałek, że przeprowadzi nowe ćwiczenia skupiające się na operacjach z użyciem okrętów podwodnych i szturmowych. Jak uważa Reuters, ten ruch potwierdza obawy niektórych dyplomatów i analityków ds. bezpieczeństwa, że Pekin nadal zamierza utrzymać presję na Tajpej. Jest to jednocześnie pokaz siły militarnej w bezpośrednim sąsiedztwie zagrożonej wyspy.

W odpowiedzi na działania Chin kontynentalnych, Tajwan rozpoczął we wtorek własne ćwiczenia wojskowe.

Mimo ostatnich ruchów Pekinu, Departament Obrony USA (Pentagon) utrzymuje swoją wcześniejszą ocenę sytuacji, która przewiduje, że Pekin nie będzie próbował najechać Tajwanu w perspektywie najbliższych dwóch lat.

Z kolei niezależni eksperci zwracają uwagę, że eskalacja konfliktu osiągnęła już niespotykane wcześniej rozmiary, a wojska chińskie de facto otoczyły Tajwan.

Nalot FBI na posiadłość Donalda Trumpa. Czego szukali agenci?

Kazimierz Sikorski
Floryda

Agenci FBI przeszukali posiadłość Donalda Trumpa na Florydzie. Miało to związek z podejrzeniami wywiezienia przez byłego prezydenta tajnych dokumentów z Białego Domu.

- Włamał się nawet do mojego sejfu! - przekazał w oświadczeniu Trump, który w czasie trwania akcji przebywał w swoim klubie w New Jersey.

Były prezydent USA dodał, że FBI „najechało” jego dom w Mar-a-Lago na Florydzie w poniedziałek. Przeszukanie określił jako bezprecedensowe w amerykańskiej historii. Było ono - jego zdaniem - motywowane politycznie.

- To mroczne czasy dla naszego narodu, ponieważ mój piękny dom, Mar-a-Lago w Palm Beach na Florydzie, jest obecnie oblegany, najeżdżany i okupowany przez dużą grupę agentów FBI - przekazał Trump w oświadczeniu wydanym przez jego komitet polityczny Save America.

Prawniczka Trumpa, Christina Bobb, powiedziała NBC News, że Trump i jego zespół współpracowali z urzędnikami FBI. Dodała, że biuro przeprowadziło niezapowiedziany nalot i zajęło wiele dokumentów.

Wysoki rangą urzędnik państwowy powiedział NBC News, że FBI przebywało w Mar-a-Lago „przez większość dnia” i potwierdził, że nakaz przeszukania był powiązany z Archiwami Narodowymi.



Biały Dom oznajmił, że nie został wcześniej poinformowany o przeszukaniu posiadłości Trumpa

RPO interweniuje w sprawie „Gazety Lubuskiej”

Lidia Lemaniak
Zielona Góra

Rzecznik Praw Obywatelskich Marcin Wiącek wysłał pismo domarszałek woj. lubuskiego. Apeluje w nim o „powstrzymanie działań, których skutkiem może być tłumienie krytyki prasowej”.

Na łamach „Gazety Lubuskiej” od kilku tygodni pojawiały się artykuły na temat sytuacji w gorzowskim Wojewódzkim Ośrodku Ruchu Drogowego (WORD). Redaktor naczelny gazety Janusz Życzkowski skierował do prokuratury zawiadomienie o podejrzeniu „utrudniania i tłumienia krytyki prasowej” oraz przekroczenia uprawnień, którego - w jego opinii - miała się dopuścić marszałek woj. lubuskiego Elżbieta Polak (PO). Marszałek odpiara zarzuty, zapewniając, że chodzi o apel o stosowanie prawa prasowego i niewprowadzanie opinii publicznej w błąd.

W poniedziałkowym komunikacie Rzecznika Praw Obywatelskich wskazano, że obawy redakcji „Gazety Lubuskiej” wywołały działania Urzędu Marszałkowskiego mające - w jej ocenie - nacelu wywarcie presji na gazetę. Szczególne wątpliwości wzbudziło



RPO Marcin Wiącek poprosił marszałek woj. lubuskiego o podstawę prawną pisma wysłanego do „Lubuskiej”

pismo rzecznika prasowego Zarządu Województwa z 14 lipca 2022 roku do redaktora naczelnego o „dokonanie rzetelnej weryfikacji osób”, z którymi pracuje redaktor naczelny, oraz przypomnienie podstawowych zasad i norm wynikających z prawa prasowego. Wyrażono w nim również krytyczną ocenę artykułów konkretnego dziennikarza, ze szczególnym uwzględnieniem formy tych tekstów.

Według redaktora naczelnego „Gazety Lubuskiej” w ostatnim akapicie tego pisma „znajduje się informacja/groźba” skorzystania z instrumentów prawnych, aby wyegzekwować od dziennika-

rzy „Gazety Lubuskiej” i jego, jako redaktora naczelnego, by „przekazywane przez Glinformacje dotyczące działań Samorządu Województwa Lubuskiego, działań Zarządu Województwa czy też pracowników Urzędu Marszałkowskiego Województwa Lubuskiego były przedstawiane w sposób prawdziwy i rzetelny”.

„Po zapoznaniu się z pismem z 14 lipca 2022 r. RPO stwierdził, że nie zawiera ono wniosku o publikację sprostowania w rozumieniu art. 31a ustawy z 26 stycznia 1984 r. Prawo prasowe. A pismo to spotkało się krytyczną reakcją m.in. Centrum Monitoringu Wolności Prasy Stowarzyszenia

Dziennikarzy Polskich” - podkreśla RPO.

Rzecznik przypomina, że przewidziana w art. 54 Konstytucji RP swoboda wypowiedzi obejmuje nie tylko jej treść, ale również formę. Wskazuje, że z ochrony korzystają więc również wypowiedzi kontrowersyjne i sformułowane w sposób prowokujący.

„Wytaczając dopuszczalne granice wypowiedzi krytycznych, w tym również w zakresie odpowiedniej formy, należy uwzględnić, że granice te powinny być zdecydowanie szersze niż te, które w stosunku do krytyki osób pełniących funkcje publiczne niż w wypadku krytyki osób takich funkcji nie pełniących” - dodał RPO.

Zaznaczył ponadto, że teza, zgodnie z którą osoby pełniące funkcje publiczne muszą w większym stopniu niż osoby niemające tej cechy tolerować zainteresowanie opinii publicznej, w tym kierowaną pod ich adresem krytykę, ugruntowana jest zarówno w orzecznictwie Trybunału Konstytucyjnego, jak i Sądu Najwyższego.

Marcin Wiącek poprosił także marszałek województwa lubuskiego o stanowisko w sprawie oraz wskazanie podstawy prawnej pisma do „Gazety Lubuskiej”.

Strefa Biznesu

strefabiznesu.pl

czytaj £0

Jesteś zainteresowany mieszkaniem w Usteckim TBS Sp. z o.o.?

Wejdź na stronę: www.utbs.pl

Kawałek oceanu nad Bałtykiem. Doskonały poligon doświadczalny

Bogna Skarul
Międzyzdroje

- Oceanarium już teraz jest naszą wizytówką miasta, to ważny element, który przyciąga do Międzyzdrojów turystów - mówi zdumą Mateusz Bobek, burmistrz gminy. Placówka obchodziła właśnie swoje trzecie urodziny.

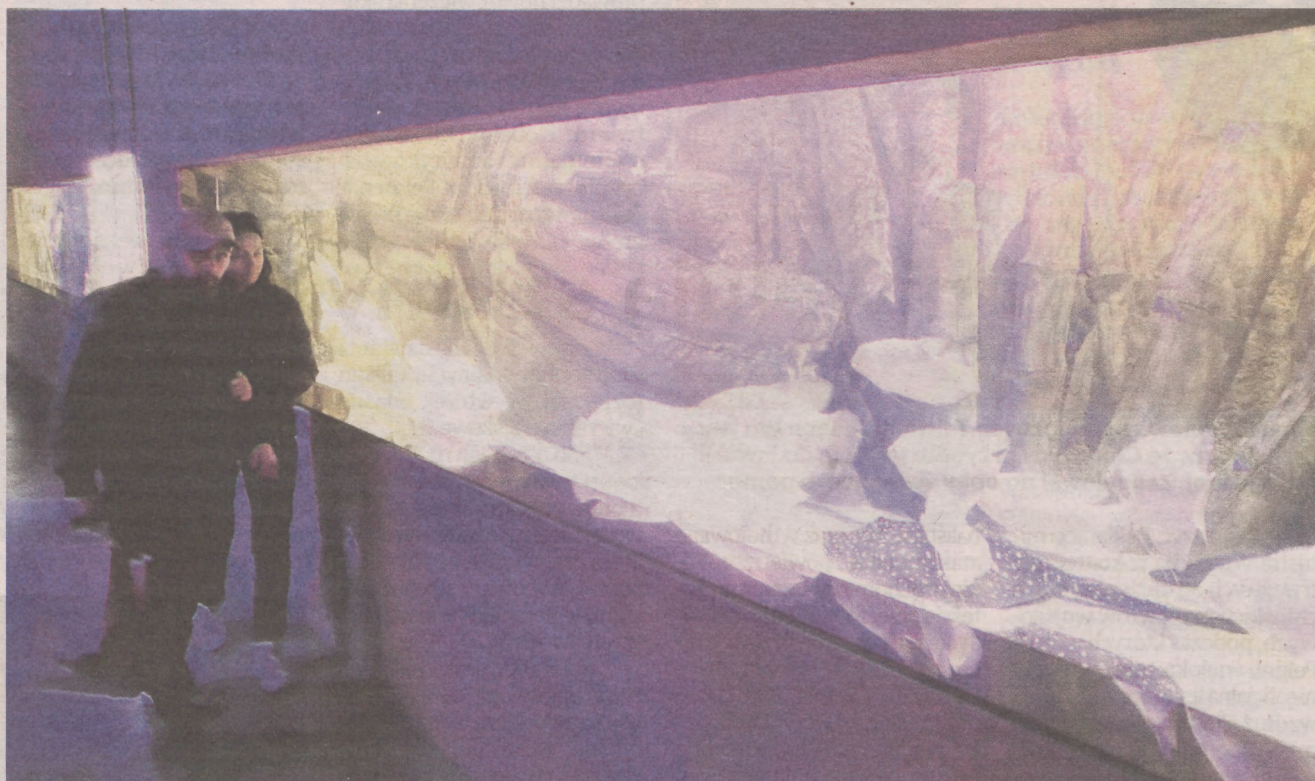
W międzyzdrojskim oceanarium, tuż przy promenadzie przy ul. Bohaterów Warszawy, jest 16 wielkich zbiorników wodnych (na powierzchni 3 tysięcy mkw.), w których prezentowanych jest ponad tysiąc ryb z całego świata. W zbiornikach pływają drapieżne rekiny i mureny, przepięknie ubarwione ryby raf koralowych - błazenki, rogatnice, ustniczki oraz słodkowodne piękności - jesiotry, cichle, arapaime oraz wiele innych.

Jedną z atrakcji jest również 16-metrowy pół tunel wypełniony rybami. A na ostatnim piętrze obiektu przygotowana została sala edukacyjna dla dzieci wypełniona nie tylko zabawkami multimedialnymi, ale także repliką rekina w skali 1:1. To idealne miejsce na lekcję przyrody czy biologii.

Lecz oceanarium to nie tylko obiekt do podziwiania podwodnego świata i edukowania najmłodszych, ale także kompleks, w którym prowadzone są badania naukowe.

- W ramach podpisanej umowy o współpracy w oceanarium prowadzimy badania naukowe polegające na obserwacji zachowania się ryb podczas rozrodu, badamy rozwój zarodkowy rybi jakość gamet - mówi dr hab. inż. Adam Tański prof. z Wydziału Nauk o Żywności i Rybactwa Zachodniopomorskiego Uniwersytetu Technologicznego w Szczecinie. - Te złożone badania pozwalają nam lepiej poznać biologię rozrodu wielu gatunków ryb, które w wielu przypadkach nie zostały jeszcze szczegółowo przebadane.

Obecnie w Oceanarium w Międzyzdrojach znajduje się



FOT. ANDRZEJ SZKOCKI

W Oceanarium w Międzyzdrojach prezentowanych jest ponad tysiąc ryb z całego świata

wydzielone laboratorium, w którym doktoranci ZUT prowadzą badania z zakresu rozwoju zarodkowego pielęgnic. W przyszłym semestrze obiekt gościć będzie studentów kierunku Ichtiologia i Akwakultura z Zachodniopomorskiego Uniwersytetu Technologicznego w Szczecinie, atakże studentów z zagranicy - w ramach programu Erasmus.

- A my w najbliższym czasie planujemy podjąć badania związane z analizą białek jadu płaszczy, a także wykorzystując warunki panujące w dużych zbiornikach, w których rozmnażają się rekiny i płaszczy, będziemy chcieli użyć badań z zastosowaniem ultrasonografii w celu opisu rozwoju zarodków tych ryb - zdradza Adam Tański.

Większość gatunków ryb w oceanarium, to ryby wymagające odpowiedniej jakości wody i sporej przestrzeni. W laboratoriach na szczecińskiej uczelni nie ma takich możliwości. - Korzyści z prowadzonych badań biologicz-

nych są bardzo rozległe - podkreśla profesor Tański. - Opisując niewielki fragment ontogenezy ryb mamy możliwość porównywania wyników podobnych obserwacji z całego świata, istnieje możliwość opracowania skutecznej metody rozrodu ryb w warunkach kontrolowanych, co w obecnych czasach pogłębionej antropopresji (działania człowieka, które mają wpływ na środowisko przyrodnicze, najczęściej negatywne - przyp. red.) ma istotne znaczenie i nie dotyczy tylko gatunków objętych ochroną czy zagrożonych. Dobrym przykładem w tym miejscu może być ochrona naturalnych ekosystemów np. raf koralowych, które są bardzo wrażliwe na ingerencję człowieka. Opracowując i upowszechniając metodę rozrodu danego gatunku w laboratorium przyczyniamy się do ograniczenia odłowów tych ryb w naturalnym środowisku i w ten sposób ograniczamy ingerencję człowieka w naturalne środowisko.

- Oceanarium w Międzyzdrojach umożliwia realizowanie badań i wspiera wiedzę praktyczną wynikającą z wieloletnich obserwacji pasjonatów - czyli osób, które każdego dnia obserwują i opiekują się rybami - dodaje naukowiec.

Profesor zauważa, że Oceanarium w Międzyzdrojach to doskonały poligon doświadczalny, z którego korzystają również studenci podczas praktyk. A ostatnio, w ramach Uniwersytetu Trzeciego Wieku realizowanego na Zachodniopomorskim Uniwersytecie Technologicznym, właśnie w tym miejscu prowadzone były zajęcia z seniorami.

- Uważam, że Oceanarium w Międzyzdrojach to nie tylko miejsce, w którym można podziwiać okazy rybi raf koralowych z całego świata, ale również wiele się nauczyć o cudownym, tajemniczym i bardzo wrażliwym podwodnym świecie - dodaje prof. Adam Tański.

Ta współpraca z akademickimi naukowcami dała właści-

wadziłby do naszego oceanarium - opowiada o swoim pomysśle Jagoda Stępień, właścicielka wielkich akwariów w Międzyzdrojach. - To nie tylko uatrakcyjniłoby nasz obiekt, ale też dało szersze pole do prowadzenia badań naukowych.

Przyznaje, że ma już plany architektoniczne tunelu, który powstałby w miejscach przylegających do oceanarium kortów tenisowych.

- Ale korty by nie zniknęły - zastrzega od razu. - Nowe wybudowalibyśmy nadachu.

Plany te zachwycają turystów, podobają się też miejscowym, którzy przyznają, że tunel z pływającymi nad głową rybami stałby się nie lada atrakcją i przyciągnąłby niejednego turystę i tonie tylko podczas sezonu, ale przez cały rok. A oceanarium czynne jest cały czas - siedem dni w tygodniu.

- Byliśmy zamknięci tylko w czasie pandemii - tłumaczy właścicielka.

I od razu obiecuje, że rozbudowa oceanarium nie spowodowałaby zamknięcia placówki.

©

cielce oceanarium impuls do rozbudowy placówki.

- Chcielibyśmy wybudować taki specjalny tunel, który pro-

OCEANARIA W POLSCE



FOT. ANDRZEJ SZKOCKI

Największe oceanarium w Polsce to Afrykarium znajdujące się w ogrodzie zoologicznym we Wrocławiu.

Oceanaria znajdują się w Gdyni, Krakowie, Warszawie, a także w województwie świętokrzyskim - w miejscowości Chrusty. Apetyt na wybudowanie dużego oceanarium ma też Kołobrzeg, który gorąco namawia właścicieli międzyzdrojskiej placówki na prowadzenie tam podobnego akwarium.

AKCJA CHARYTATYWNA



0310553379

ROZDAJEMY ZA DARMO 1000 SZTUK miniaturowych urządzeń, które wzmacniają słuch i niwelują szumy uszne

TO NIE JEST BŁĄD DRUKARSKI

Regulamin - rglnprmcjp.com

JEŚLI URODZIŁEŚ SIĘ W LATACH 1920 - 1990 ORAZ:

- wciąż wydaje Ci się, że inni mówią niewyraźnie,
- nie nadasz za rozmową, gdy mówi kilka osób,
- masz problem z usłyszeniem głosów kobiet i dzieci,
- + coraz głośniejsz nastawiasz TV albo radio,
- słyszysz szum, syczenie lub piszczenie w uchu,
- coraz częściej prosisz, żeby ktoś się powtórzył,

...odbierz innowacyjny wzmacniacz słuchu, polecany na każdy typ problemów ze słuchem. Specjaliści uznają go za prawdziwy hit. Urządzenie jest bardzo małe i już w 4 minuty zapewnia zmniejszenie szumów usznych i lepszy słuch.

Z magazynu wyrusza właśnie spakowane 1000 sztuk innowacyjnych urządzeń. Każdy z nich to małe, dyskretne urządzenie, którego nikt nie dojrzy w Twoim uchu nawet z bliska, a Ty usłyszysz dzięki niemu wszystko. Mini-wzmacniacz jest banalnie prosty w obsłudze, więc użyjesz go natychmiast, bez żadnych wcześniejszych przygotowań. Rozdajemy te urządzenia CAŁKOWICIE ZA DARMO – według kolejności zgłoszeń – każdemu, kto zadzwoni do 24.08.2022. Wystarczy, że potwierdzisz datę urodzenia ustnie przez telefon. Nie musisz dosyłać żadnych pisemnych zaświadczeń.

Rewolucyjne urządzenie ma wbudowaną funkcję selektywnego wychwytywania i pogłaśniania prawdziwych odgłosów otoczenia. Jednocześnie wycisza on fantomowe piski, szumy i trzaski, które powstają w uchu wewnętrznym. Włóż go do ucha, włącz i już po 4 minutach możesz zapomnieć o świdrującym trzeszczeniu, dzwonieniu i klikaniu. Zamiast tego zaczniesz cieszyć się pełną gamą czystych dźwięków z zewnątrz. Usłyszysz zarówno śpiew ptaków za oknem, jak i szept wnuczków tuż przy uchu.

Konsekwentne noszenie miniaturowego urządzenia przyniesie Ci kolejne zmiany na lepsze, pomoże Ci: 1. odnowić błonę bębenkową i powstrzymać dalszą

degradację słuchu. 2. Poprawić pracę kosteczek słuchowych i pozbyć się szumów usznych. 3. Następnie AUDIOwzmacniacz wesprze odnowę komórek rzęsatych ślimaka. To ważne, bo bez tych drobnych „włosek” w uchu człowiek staje się głuchy jak pień! Eksperti informują, że noszenie tego niesamowitego mini-wzmacniacza słuchu to skuteczny sposób, by poprawić zdolność słyszenia, podgłośnić dźwięki otoczenia, wyciszyć szumy i szmery uszne oraz uniknąć dalszego pogorszenia słuchu.

Mini-wzmacniacz audialny już od 1. założenia wycisza szumy uszne, a to z kolei odciąża układ nerwowy z niechcianych hałasów i regeneruje nerw ślimakowy (nervus vestibulocochlearis). Skończy się irytujące „brzęczenie”, dobiegające z Twoich uszu lub z głębi głowy. Wreszcie zdołasz skupić się na rozmowie, czytaniu książek czy oglądaniu TV, a w nocy spokojnie zaśniesz. I nie wybudzi Cię żaden nieprawdziwy dźwięk.

A wiesz, co będzie dla Ciebie największą nagrodą? Poprawią się Twoje kontakty z ludźmi. Skończy się nieustanne proszenie, żeby rozmówca powiedział coś głośniejsz. Już nikt na Ciebie nie krzyknie, że za głośno oglądasz telewizję. W urzędzie czy na pocście wreszcie bez problemu wszystko zrozumiesz i załatwisz swoje sprawy. Zrobisz to szybko, sprawnie i bez przesłyszeń. Musisz to wiedzieć: regularne rozmawianie twarzą w twarz lub przez telefon jest kluczowe, aby zatrzymać pogorszenie słuchu. I ten miniaturowy audio-wzmacniacz umożliwi Ci to w 100%.

Do stworzenia mini-wzmacniacza dźwięków posłużono się jedną z najbardziej zaawansowanych technologii, jakie są dostępne na rynku. Urządzenie mieści się całe w uchu i ma dyskretny, cielisty kolor. Nikt nie zorientuje się, że w ogóle je nosisz. Ty również już po 4 minutach możesz o nim zapomnieć. Wynalazek jest bardzo lekki i dostępny z nakładkami w aż 3 rozmiarach, a każda z nich została anatomicznie wyprofilowana. Dzięki temu urządzenie pewnie siedzi w uchu, a przy tym wcale go nie gniece. Nie zgubisz tego urządzenia, nawet biegnąc czy schylając głowę. A jeśli zechcesz

położyć się na boku albo przytulić się do kogoś, nie będzie Cię uwierało.

To bardzo wszechstronny, skuteczny, a co za tym idzie drogi model stworzony przez producenta w tej branży. To niezwykle urządzenie jest bardzo uniwersalne: pasuje na prawe i na lewe ucho, mogą nosić go zarówno kobiety, jak i mężczyźni. Dzięki solidnemu wykonaniu posłuży Ci na lata.

Dlaczego rozdajemy nowatorskie audio-wzmacniacze, które pomagają cofnąć ubytek słuchu i szumy uszne, w 100% ZA DARMO?

Nie jesteśmy instytucją dobroczynną. Jako profesjonalści oferujemy produkt najwyższej jakości i mamy pewność: jak tylko o tej akcji refundacyjnej zrobi się głośno, zamówienia od klientów spłyną do nas z całego kraju.

Uwaga: na rynku pojawiło się obecnie wiele podróbek mini-wzmacniaczy audialnych. Nie wolno ich pomylić z naszym oryginalnym urządzeniem, które w inteligentny sposób rozpoznaje i wycisza szumy uszne, a pogłaśnia prawdziwe dźwięki otoczenia. Pożądany rezultat poprawy słuchu i zmniejszenia szumów usznych można uzyskać tylko przy stosowaniu oryginalnego audio-urządzenia.

NIE ZWLEKAJ! Z tej okazji można skorzystać wyłącznie do 24.08.2022 roku

Nowoczesne urządzenia, które pomagają zmniejszać problemy ze słuchem, nie będą do dostania w żadnych sklepach ani aptekach. DECYDUJE ZASADA „KTO PIERWSZY, TEN LEPSZY”. Radzimy pospieszyć się i zadzwonić od razu pod numer: 52 335 43 97, aby zdążyć przed wyczerpaniem się GRATISOWYCH zapasów.

WAŻNE! Zadzwonić teraz, aby otrzymać DARMOWE urządzenie.

strona ZDROWIA

stronazdrowia.pl

W NUMERZE: Kobiece dolegliwości intymne bez tabu

Ból, pieczenie, swędzenie. Dolegliwości intymne mogą mieć różne podłoże, a niebezpieczne są w szczególności sposoby dla przyszłych mam,

a także ich potomstwa. Jak się objawiają najczęstsze kłopoty z okolicami intymnymi i na jakie zakażenia mogą wskazywać?

Podpowiadamy także, jak radzić sobie łagodniejszymi dolegliwościami domowymi sposobami.

ZA TYDZIEŃ:

- Co „wypłukuje” witaminy z grupy B z organizmu? Radzimy, czego nie robić, żeby uniknąć ich niedoborów
- Właściwości odżywcze soku z selera naciowego



FOT. 123RF

Palce młotkowate: dlaczego powstają i jak sobie z nimi radzić?

Justyna Śmigaruk
j.smigaruk@polskapress.pl

Pamiętajmy, że nieleczone problemy się pogłębia, dlatego trzeba z nimi walczyć. Zdeformowane palce u nóg leczymy pod kontrolą ortopedy, jednak wczesne zmiany warto korygować samodzielnie.

Palec młotkowaty to zwyrodnienie w budowie palca stopy, najczęściej drugiego (najdłuższego), które polega na jego zgięciu. Najczęściej dotyczy ono stawu międzypaliczkowego bliższego i jest skierowane w stronę podeszwy stopy. Dla przypomnienia - każdy palec zbudowany jest z trzech paliczków połączonych ze sobą stawami. Wyjątkiem są kciuki oraz paluchy, które składają się z dwóch paliczków.

Zniekształcenie palca postępuje stopniowo. Niekiedy można przywrócić go do prawidłowego położenia, prostując go mechanicznie (jest to tzw. przykurcz korektywny). Często jednak nie jest to wykonalne, bo przykurcz jest utrwalony. Deformacja może wykształcić się na wszystkich palcach stopy, od drugiego do piątego łącznie.

Najczęstsze przyczyny deformacji palców

Wyróżnia się też inne zniekształcenia 2.-5. palca stopy. Wszystkie z nich dzieli się na trzy rodzaje:

- palce młotkowate to zwyrodnienie stawu międzypaliczkowego bliższego,
 - palce młoteczkowate wiążą się z zwyrodnieniem stawu międzypaliczkowego dalszego,
 - palce szponiaste to wynik zwyrodnienia w obu stawach, a zmiany obejmują kilka palców jednocześnie.
- Jak powstaje palec młotkowaty? Jaką przyczyną deformacji stawów?

Palec młotkowaty tworzy się z wielu przyczyn. Szczególnie narażone na zniekształcenia są tak zwane stopy greckie, czyli z najdłuższym drugim palcem. Zwyrodnieniom sta-

wów w palcach towarzyszą często inne zwyrodnienia w obrębie stopy i choroby zapalne stawów.

Powstawaniu krzywych palców u nóg sprzyjają też inne czynniki, m.in.:

- predyspozycje związane z płcią - problem o wiele częściej dotyczy kobiet niż mężczyzn,
- wiek średni i starszy - zwyrodnienia najczęściej pojawiają się po 50. roku życia,
- reumatoidalne zapalenie stawów,
- dna moczanowa w obrębie stawów,
- stopa cukrzycowa,
- nieleczone i zaniedbane odciski oraz stany zapalne,
- przykurcz mięśnia brzuchatego łydki,
- halluksy, czyli deformacje zniekształcające budowę całej stopy,
- płaskostopie poprzeczne,
- koślawy paluch stopy,
- budowa stopy z najdłuższym drugim palcem,
- wrodzone wady anatomiczne w budowie stopy,
- noszenie butów na obcasie, gdy ciężar ciała często spoczywa na przedniej części stopy,
- zaburzenia neurologiczne występujące w stwardnieniu rozsianym lub porażeniu mózgowym,
- nadwaga i otyłość.

Palce młotkowate częściej występują u przedstawicieli zawodów wymagających wielogodzinnej pracy. Łatwiej powstają u kobiet noszących buty z ciasnymi czubkami (zwłaszcza na obcasach), ale także baleriny i inne buty, które mają tendencję do zsuwania się ze stóp.

Aby je utrzymać w miejscu, chodzący napina grzbietowe mięśnie stóp i pogłębia dysproporcje pomiędzy różnymi partiami drobnych mięśni (prostowników i zginaczy) odpowiedzialnych za prawidłową pracę stopy.

Nagniotki tworzące się na szczycie zgiętego stawu są źródłem bólu. Niekiedy powstają wokół nich zaczerwienienia, opuchlizna i rany, a sam

Zniekształcenie palców postępuje stopniowo, zaniedbane dolegliwości z czasem stają się bardzo uciążliwe

staw staje się wyraźnie wyeksponowany. W dalszych stadiach rozwoju deformacji może powstać podwichnięcie, a potem zwinięcie stawu palczkowego, które powoduje silny ból przy chodzeniu i niemal ciągły dyskomfort.

Palec młotkowaty powinien więc podlegać zabiegom korygującym już na etapie występowania pierwszych objawów zwyrodnienia. Nieleczone deformacje prowadzą do powstania powłok talach jak:

- bolesne odciski i pęcherze,
- modzele na podeszwie stopy,
- stany zapalne stawów,
- wrastające paznokcie,
- zniekształcenia sąsiadujących palców,
- zwinięcie stawu.

Pacjenci, u których problem palców młotkowatych jest pogłębiony, mogą mieć znaczne trudności ze znalezieniem jakiegokolwiek wygodnego obuwia. Kompensowanie bólu podczas chodzenia sprawia ponadto, że ciężar ciała jest nieprawidłowo roz-

kładany na stopie, co powoduje kolejne dolegliwości bólowe i odbija się na kondycji stawów kolanowych i biodrowych.

Jak leczyć młotkowate palce stóp?

Kiedy pomogą ćwiczenia, wkładki i ortesy, a kiedy konieczna jest operacja?

We wczesnym stadium zwyrodnienia można korygować za pomocą specjalnych wkładek ortopedycznych i ćwiczeń. Jeśli deformacja mocno się rozwinęła, jedynym wyjściem jest często operacja korygująca kształt palca. Kompleksowa terapia skutkuje większą szansą na wyraźną poprawę stanu pacjenta.

Zdeformowane palce u nóg leczymy pod kontrolą ortopedy, jednak wczesne zmiany warto korygować samodzielnie

Fizjoterapia ma znaczenie na pierwszych oraz późniejszych etapach rozwoju zwyrodnienia. Odpowiednie ćwiczenia pozwalają rozluźnić i lekko rozciągnąć przykurczone mięśnie, aktywować te osłabione oraz przywracać równowagę pomiędzy obciążeniem różnych partii stopy. Ćwiczenia powinien dobierać fizjoterapeuta. Wykonywane sumiennie mogą opóźnić rozwój zwyrodnienia.

Wkładki i ortesy na palce młotkowate wspomagają prawidłowe ułożenie stopy w obuwiu oraz podczas snu. Ulgę przynosi noszenie silikonowych osłon na wyeksponowane stawy, które dzięki temu nie ulegają dodatkowym otarciom. Warto zainwestować też we wkładki ortopedyczne wykonane indywidualnie dla konkretnego pacjenta. Natomiast powstające na stopie zrogowacenia czy modzele powinny być regularnie ścierane w delikatny sposób, najlepiej w wyspecja-

lizowanym gabinecie podologicznym.

Jeśli palce młotkowate powodują ból, utrudniają chodzenie, a stadium rozwoju zniekształceń jest na tyle dalekie, że nie korygują ich ćwiczenia, konieczne jest leczenie chirurgiczne. W tym celu stosuje się różne metody - od drobnych zabiegów przeprowadzanych na ścięgnach i torebce stawowej aż do usunięcia powierzchni stawowych. Czas rekonwalescencji po operacji mocno zniekształconego palca wynosi około 3 miesięcy.

Bardzo ważna jest też profilaktyka powstawania palców młotkowatych. Już w dzieciństwie zwracać baczność uwagę, by skarpetki i obuwie nie były zbyt ciasne i nie uciskały palców. Jeśli pojawiają się pierwsze zniekształcenia stawów, należy wdrożyć ćwiczenia i pomocny sprzęt ortopedyczny. Pierwszym krokiem powinna być jednak zmiana obuwia na płaskie, z szerszymi noskami.



FOT. 123RF

Dolegliwości intymne bez tabu. Co je powoduje i dlaczego mogą być groźne

Marta Siesicka-Osiak
marta.siesicka@polskapress.pl

Upławy, świądóółw okolicach intymnych często są pierwszymi objawami infekcji. Te symptomy powinny zaalarmować nie tylko kobiety w ciąży.

Nieustępujące dolegliwości intymne nigdy nie powinny być przez kobietę lekceważone, ponieważ mogą prowadzić do rozwoju niebezpiecznych dla zdrowia stanów zapalnych. Bez względu na wiek panie powinny bacznie obserwować swoje ciało i zasięgnąć porady lekarza, gdy objawy nie mijają. Szczególną czujnością powinny wykazać się kobiety w ciąży, ponieważ niektóre infekcje intymne są wyjątkowo niebezpieczne i mogą prowadzić do przedwczesnego porodu, wad rozwojowych płodu, a nawet obumarcia.

Grzybica pochwy

Kandydoza to infekcja intymna powodowana przez obecność grzybów w drogach płciowych, najczęściej drożdżaków *Candida albicans*. Wchodzą one w skład fizjologicznej mikroflory człowieka i nie są szkodliwe, o ile nie dojdzie do ich nadmiernej namnażania. Z ich przerostu powstają m.in. niebezpieczna dieta bogata w cukry proste, stosowanie niektórych leków, w tym antybiotyków, obniżona odporność i zmiany hormonalne. Do najczęstszych objawów należą: świąd i pieczenie, pęcherze i grudki wokół okolic intymnych, ból przy oddawaniu moczu.

Leczenie zaawansowanej lub nawracającej grzybiczy jest trudne i długie, wymaga zaangażowania zestrony pacjentki, która często musi wprowadzić duże zmiany w codziennej diecie. Dlatego warto rozpocząć terapię już od pierwszych objawów, co pozwoli uniknąć rozszerzenia infekcji.

Chlamydia

Chlamydia to infekcja bakteryjna wywołana przez gram-ujemną bakterię wewnątrzkomórkową - *Chlamydia trachomatis*. Do zakażenia najczęściej dochodzi poprzez stosunek płciowy, a dość rzadko przez brak odpowiedniej higieny i wspólne używanie artykułów higienicznych. Może przebiegać bezobjawowo lub przejawiać się poprzez: upławy, ból i pieczenie podczas oddawania moczu, częstomocz, ból podbrzusza i krwawienia międzymiesiączkowe (rzadziej).

Nieleczona chlamydia może prowadzić m.in. do zapalenia szyjki macicy lub cewki moczowej, niepłodności oraz do przedwczesnego porodu. Do niebezpiecznego zakażenia noworodka przez matkę, która jest nosicielką bakterii, może dojść podczas porodu naturalnego.

Czy to rzesistkowica?

Rzesistkowica, czyli trychomonadoza, to choroba pasożytnicza przenoszona drogą płciową i moczową. Za zakażenie odpowiedzialny jest pierwotniak z grupy wiciowców - rzesistek pochwy, który bytuje w drogach moczowych i płciowych człowieka. Do przeniesienia patogenów dochodzi zazwyczaj podczas stosunku płciowego, ale sprzyja

mu także używanie tych samych akcesoriów do mycia, wspólne kąpiele, niewłaściwa higiena oraz korzystanie z publicznych toalet, jacuzzi, basenów czy saun. Zakażenie rzesistką może dawać żadnych objawów przez długi czas. Do najczęstszych należą: • żółto-zielone upławy o nieprzyjemnym zapachu, • świąd i pieczenie okolic intymnych, • ból podczas oddawania moczu, • ból w dole brzucha i podczas stosunku, • zaburzenia miesiączkowania.

Brak leczenia może prowadzić do licznych powikłań, takich jak zapalenie pochwy, cewki moczowej oraz tworzenie się torbieli na narządach rodnych. U ciężarnych może prowadzić do przedwczesnego porodu.

Opryszczka narządów płciowych

Opryszczka narządów płciowych wywołana jest przez wirusa HSV-2. Jego nosiciel nie musi wykazywać żadnych symptomów klinicznych. Zakażenie wirusem można przebiegać bezobjawowo, ale może mieć też przebieg ostry. Zazwyczaj dochodzi do niego poprzez stosunek płciowy lub używanie wspólnych produktów higienicznych - mydeł i ręczników. Do charakterystycznych objawów opryszczki należą: świąd i pieczenie w pierwszej fazie infekcji, bolesne, pękające pęcherzyki wypełnione płynem. Opryszczka jest szczególnie niebezpieczna dla kobiet w ciąży, gdyż rozwój infekcji może pro-

wadzić do poronienia lub przedwczesnego porodu, rozwoju wad płodowych, zakażenia płodu, a nawet do jego obumarcia. Ciężarne, u których stwierdzono obecność wirusa, są kwalifikowane do przeprowadzenia cięcia cesarskiego.

Bakteryjna waginoza

Waginoza bakteryjna (BV), nazywana inaczej bakteryjnym zakażeniem pochwy, należy do infekcji autogennych i wynika z zachwiania równowagi w naturalnej florze bakteryjnej miejsc intymnych. Do infekcji dochodzi, kiedy miejscy bakterii z rodzaju *Lactobacillus*, które dominują w prawidłowym środowisku pochwy, zajmują beztlenowce, głównie *Gardnerella vaginalis*. Prowadzi to do wzrostu pH pochwy z poniżej 4,5 do nawet 7. Jej rozwojowi sprzyja m.in. zmiany partnerów seksualnych, spadek odporności, stosowanie antybiotyków i niewłaściwa higiena (zwłaszcza z użyciem mydła w kostce). Waginoza bakteryjna może przebiegać bezobjawowo, ale może też dawać niepokojące objawy: upławy o specyficznym, rybnym zapachu, białawo-szara wydzielina z pochwy, świąd i pieczenie w okolicach sromu.

Choć ponad połowa kobiet przechodzi waginozę bezobjawowo, nie należy jej lekceważyć. Nieleczona może prowadzić do poważnych komplikacji u kobiet ciężarnych, a także zwiększyć ryzyko zarażenia się jedną z chorób przenoszonych drogą płciową.

Ziołowe nasiadówki złagodzą kobiece dolegliwości. Jakie wybrać?

Marta Siesicka-Osiak
marta.siesicka-osia@polskapress.pl

Nasiadówki znane są od stuleci. Wykonując je, należy także zachować ostrożność. Są panie, które w ogóle ich nie powinny stosować.

Najczęstszą metodą stosowania ziół w przypadku infekcji intymnych jest nasiadówka. To stosowana od wieków, naturalna metoda lecznicza. Zazwyczaj wykorzystywana jest przy zapaleniu pęcherza, w walce z łakami odbytu oraz przy infekcjach intymnych. Celem nasiadówki jest działanie przeciwzapalne i ściągające, a jednocześnie łagodzące i przyspieszające gojenie i regenerację. W zależności od użytych ziół może także wykazywać działanie przeciwdrobnoustrojowe i dezynfekujące.

Najczęściej nasiadówka polega na zanurzeniu pośladków do poziomu bioder w ciepłym naparze o temp. między 36 a 42 stopnie Celsjusza, przez ok. 15-20 minut. O nasiadówce można mówić także w kontekście przemycania, oblewania i okładania okolic intymnych ziołowym naparem lub odwarem.

Nasiadówek nie należy robić w czasie ciąży, zwłaszcza w pierwszym trymestrze oraz podczas miesiączki. Nie powinny ich także stosować osoby ze skłonnością do alergii. Ostrożnością powinny wykazać się osoby z chorobami krążenia.

Można przygotować nabiadówkę, choć naj-

lepiej sprawdzając się mieszanki, w których znajdują się rośliny o różnych właściwościach:

- ściągających (liście i kora dębu, ziele pięciornika kurze ziele ipięciornika gęsiego, przywrotnik, szalwia),
- przeciwzapalnych (krwawnik pospolity, rumianek pospolity, nagietek pospolity, piołun),
- śluzowych (babka lancetowata, malwa czarna, lipa, prawoślaz lekarski),
- regenerujących tkankę (bodziszek cuchnący, pokrzywa pospolita, rdest ptasi, rumianek pospolity).

Skład mieszanki powinien być zależny od podłoża problemu. Jeśli infekcja spowodowana jest przez bakterie lub grzyby, nasiadówka powinna zawierać rośliny o działaniu przeciwdrobnoustrojowym, np. korę lub liście dębu.

Jeśli natomiast zależy nam jedynie na działaniu profilaktycznym i regeneracji oraz nawilżeniu okolic intymnych, można wykorzystać jedynie zioła wykazujące działanie nawilżające i przeciwzapalne.

Nasiadówki z kory dębu i rumianku. Przepis

Aby przygotować odwar do nasiadówki, należy wziąć od 3 do 5 łyżek wybranych ziół - rumianku lub kory dębu - na litr wody.

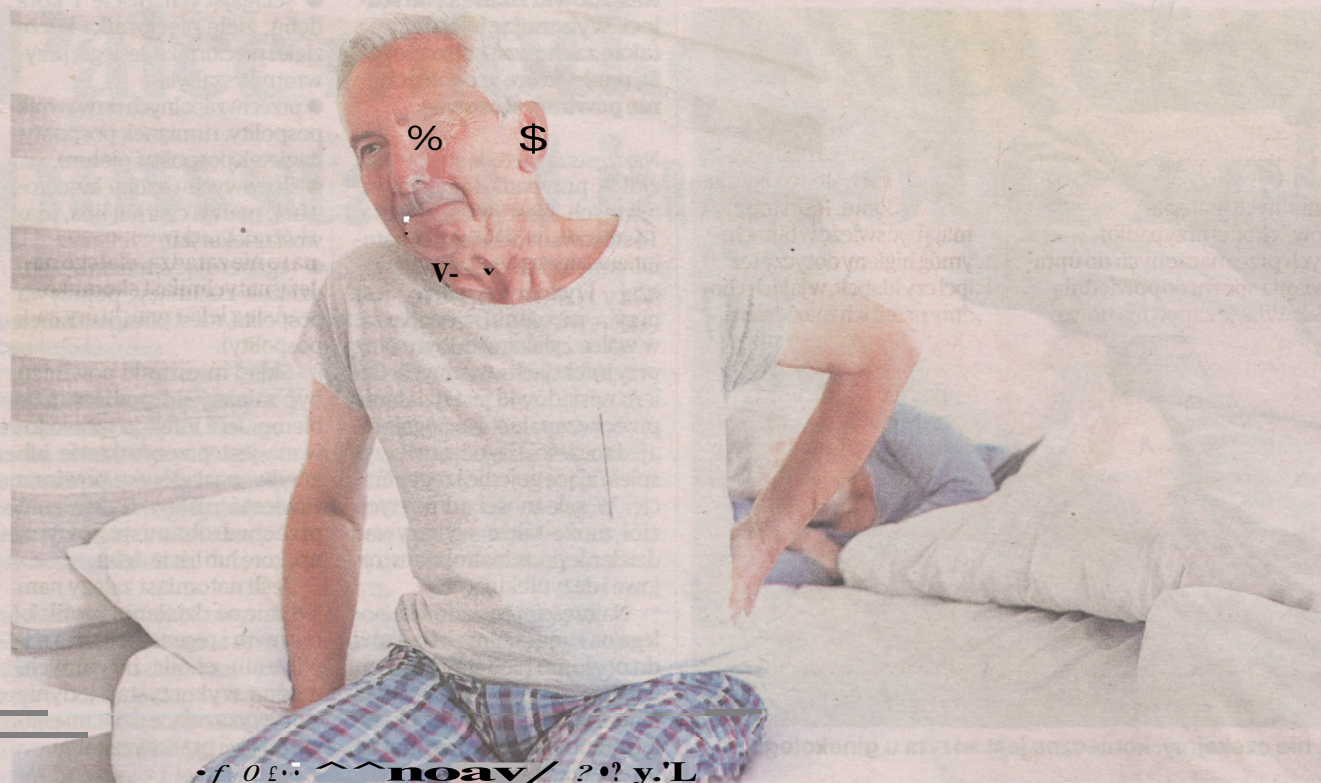
Zioła zagotowujemy przez ok. 15 minut, a następnie odstawiamy do ostudzenia i używamy po przecedzeniu.

Kurację należy powtarzać dwa razy dziennie.



Zioła mogą pomóc w wielu kobiecych dolegliwościach, jednak gdy objawy nie mijają, idźmy do lekarza

Dna moczanowa: schorzenie, które dotyka najczęściej mężczyzn po sześćdziesiątce



Dna moczanowa to choroba, na którą najczęściej zapadają mężczyźni po 60. roku życia. Jej objawy bywają niespecyficzne i łatwo pomylić je z osłabieniem organizmu, dlatego sprawdź, na co zwrócić uwagę

Agata Siemiaszko
agata.siemiaszko@polskapress.pl

Dna moczanowa najczęściej dotyka panów po 60. roku życia oraz osoby zeschorzeniami takimi jak nadciśnienie tętnicze, niewydolność nerek czy łuszczyca.

Dna moczanowa, artretyzm, inaczej podagra, powoduje odkładanie się kryształów kwasu moczowego, m.in. w ścięgnach, stawach, nerkach i kręgosłupie. Wczesne symptomy tej choroby łatwo pomylić z przetrenowaniem, przemęczeniem lub infekcją wirusową. Nieleczona dna moczanowa może prowadzić do poważnego uszkodzenia stawów i ścięgien, a w konsekwencji do upośledzenia poruszania się. Dlatego warto być wyczulonym na wszelkie objawy. Złaski, jeśli cierpimy na schorzenia, które jej powstawaniu sprzyjają. Szacuje się, że w Polsce podagra dotyczy ponad 400 tys. osób, a mężczyźni chorują nawet 10 razy częściej niż kobiety.

Pierwotna i wtórna

Dna moczanowa (podagra lub artretyzm) to schorzenie polegające na odkładaniu się złogów kryształów moczowych w stawach, ścięgnach, więzadłach, a nawet w nerkach. Wyróżnia się dwie przyczyny rozwoju tego schorzenia - pierwotną i wtórną.

Pierwotna to genetycznie uwarunkowany nieprawidłowy metabolizm kwasu moczowego, natomiast wtórna zazwyczaj jest wynikiem choroby, w tym łuszczyca, białaczki lub niewydolności nerek. Może pojawić się jako skutek radioterapii oraz przewlekłego stosowania niektórych leków. Podagrę rozpoznaje się podczas badania kwasu moczowego we krwi, gdy jego stężenie jest wyższe niż 7,0 mg/dl.

Jakie objawy powinny zaniepokoić?

Problemy z zasypianiem i budzenie się w nocy: Pacjenci z dną moczanową często skarżą się na nocne bóle stawów i mięśni, które ich wybudzają i utrudniają ponowne zaśnięcie.

Gorączka i dreszcze: Nietypowymi objawami dny moczanowej są również dreszcze i gorączka, które związane są z rozwojem stanu zapalnego w organizmie. Zaobserwowano, że gorączka często pojawia się po spożyciu produktów zawierających duże ilości puryn, czyli ryb, mięsa lub zup na wywarach kostnych.

Podwyższenie temperatury skóry może pojawić się w miejscu odkładania się kryształów kwasu moczowego - duży palec u nogi, kciuk, nadgarstek i kolana.

Obrzęki: To objawy pojawiające się najczęściej przy nadci-

śnieniu tętniczym krwi, ale także w chorobach nerek, wątroby i niewydolności serca. Mogą one towarzyszyć również podagrze i są związane z rozwojem stanu zapalnego w miejscu tworzenia się guzków dna-nych. Charakterystyczne jest

WARTO WIEDZIEĆ

Jakich produktów należy unikać?

Osoby chore na dnę moczanową lub znajdujące się w grupie ryzyka powinny unikać produktów, które są bogate w puryny. Są to: tłuste i wędzone mięso ryb, głównie łosoś, sardynek, makreli i śledzi, owoce morza, cięci- na, wołowina, wieprzowina, dziczyzna, konserwy mięsne, wywary kostne i mięsne, słonina, smalec. Warzywa: rabarbar, szpinak, papryka, brokuły, kalafior, brukselka, por i kukurydza, nasiona roślin strączkowych - soja i zielony groszek, kawa oraz kakao. Najlepszym sposobem na pozbycie się znacznej ilości puryn jest podwójne gotowanie. Gotujemy produkt przez 20-30 minut, po czym wodę wylewamy i zagotowujemy w świeżej wodzie.

to, że obrzęki nieznikają po odpoczynku nocnym.

Zmiana zabarwienia skóry: W momencie odkładania się kryształów kwasu moczowego bardzo często dochodzi do zmiany zabarwienia skóry. Staje się ona napięta, błyszcząca, czerwona i bardzo wrażliwa na dotyk.

Zdarza się również, że powierzchnia skóry zaczyna się łuszczyć, przez co jest bardziej podatna na otarcia i skaleczenia.

Ból kolana: Najczęściej związany jest z urazem, jednak może oznaczać również zakrzepicę żył głębokich, reumatoidalne zapalenie stawów, boreliozę oraz dnę moczanową. Dlaczego podczas podagry bołą kolana? Odkładanie się kryształów kwasu moczowego w stawie kolanowym, czyli gonagra, może wywoływać silny ból, a w zaawansowanym stadium choroby nawet uniemożliwiać swobodne poruszanie się.

Ból pleców to typowy objaw zwyrodnienia lub urazu kręgosłupa, jednak może oznaczać również początkowe stadium dny moczanowej.

Rachidagra, czyli zapalenie stawu kręgosłupa, to skutek odkładania się kryształów moczowego w stawach kręgosłupa. Tworzenie się złogów moczowych wywołuje silny ból i utrudnia utrzymanie prawidłowej postawy ciała.

Napary roślinne, które warto włączyć do codziennej diety w przypadku dny moczanowej

Agata Siemiaszko
agata.siemiaszko@polskapress.pl

W przypadku dny moczanowej warto wspomagać się naturalnymi sposobami na obniżenie kwasu moczowego poprzez włączenie do jadłospisu wybranych naparów.

Te rośliny łagodnie obniżają stężenie kwasu moczowego we krwi. Warto sięgnąć po napary.

Podagrycznik pospolity

Roślina ta jest źródłem beta-karotenu, witaminy C, choliny i chlorofilu. Dodatkowo stanowi bogactwo przeciwutleniaczy, które chronią komórki i tkanki przed szkodliwym działaniem wolnych rodników tlenowych.

Podagrycznik pospolity najczęściej stosowany jest w leczeniu dny moczanowej, ponieważ w łagodny, ale skuteczny sposób przyspiesza usuwanie kwasu moczowego z organizmu, a tym samym zmniejsza ryzyko ataku podagry. Napary z podagrycznika warto stosować po posiłku obfitującym w puryny.

Liście brzozy

Napary z liści brzozy zapobiegają nadmiernemu odkładaniu się kwasu moczowego w stawach, a dzięki temu zmniejszają ryzyko pojawienia się stanu zapalnego. Warto przygotować okład nasączony naparem z liści brzozy i przykładać w zmienione chorobowo miejsce. Fitoterapeuci zalecają stosowanie takich okładów tylko w momencie ataków dny moczanowej. Natomiast picie naparów z liści brzozy można stosować codziennie jako element profilaktyki.

Pokrzywa zwyczajna

Pokrzywa wykazuje działanie moczopędne, dzięki czemu przyspiesza usuwanie kwasu moczowego z organizmu i zmniejsza ryzyko powstawania guzków dna-nych. Dodatkowo

okłady nasączone naparem z pokrzywy redukują obrzęki i zwiększają mobilność zajętego chorobowo stawu. Warto także wspomnieć, że ziele tej rośliny korzystnie wpływa na detoksykację organizmu i regenerację tkanek.

Hakorośl rozesłana, czyli czarci pazur

Roślina ta wykazuje działanie przeciwbólowe, dzięki czemu zmniejsza ból stawów, tak często towarzyszący chorującym nad dną moczanową. Czarcie pazury charakteryzuje się również właściwościami moczopędnymi, dlatego skutecznie łagodzi obrzęki stóp. W badaniach naukowych udowodniono, że codzienne stosowanie ekstraktu z czarciego pazura zmniejsza ból stawów u 80 proc. pacjentów z dną moczanową.

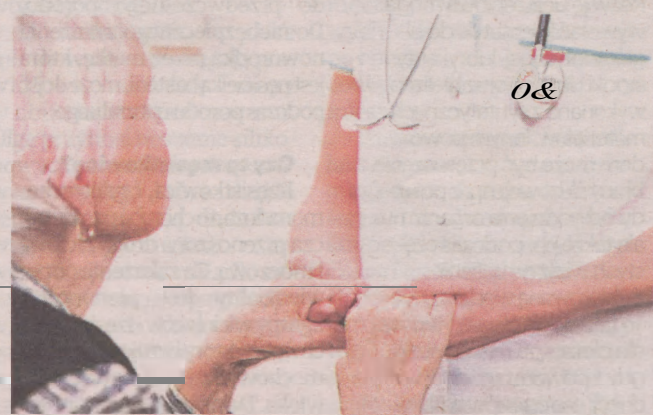
Arnika górська

Roślina ta wykazuje szereg korzystnych właściwości, w tym działanie przeciwpalne, przeciwreumatyczne i wzmacniające. Arnika górська działa również moczopędnie, przez co przyspiesza wydalanie z organizmu nadmiernej ilości moczuanów. Dodatkowo ziele tej rośliny poprawia krążenie żyłne, zmniejsza krwawienia i przyspiesza gojenie się ran.

Arcydziałę litwor

W przypadku dny moczanowej warto sięgnąć po napary z tej rośliny, ponieważ zapobiegają odkładaniu się kryształów moczuanowych w stawach, a także zmniejszają obrzęk stawów. Wykazano, że okłady nasączone naparem z arcydziałęli działają przeciwbólowo i przeciwpalnie.

Dodatkowo picie naparów z tej rośliny zwiększa wydzielanie soków trawiennych, likwiduje wzdęcia i reguluje rytm wypróżnień. Zalecamy stosować ziele kupione w aptece lub zielarni, ponieważ jego kwiaty można łatwo pomylić z niebezpiecznym barszczem Sosnowskiego.



Napary roślinne działają łagodnie i trzeba je stosować długotrwale. Zawsze warto skonsultować się z lekarzem

PYTANIA I ODPOWIEDZI SPECJALIŚCI ODPOWIADAJĄ NA NURTUJĄCE WAS PYTANIA

HIGIENA STÓP

Skąd bierzesię przykry zapach stóp?

Stopy to jedno z miejsc, gdzie gruczoły potowe są ułożone najgęściej naciele - łącznie mają ich aż około 250 tysięcy. Stąd częściej należy do najbardziej zaangażowanych w termoregulację i latem wydziela obfite ilości wody. Stopień pocenia się jest co prawda kwestią indywidualną, ale ukaże osoby niemożność odprowadzenia zestopy wilgoci ma konsekwencje w postaci przykrego zapachu.

Pot to nie tylko woda i elektrolity, ale także białka i inne substancje, które są łatwo rozkładane przez bakterie. Efektem jest brzydki zapach, z którym można jednak walczyć za pomocą antyperspirantów. Choć środki dedykowane stopom nie blokują całkiem pocenia się, hamują namnażanie

się drobnoustrojów i sprawiają, że wysuszony but np. pobieganiu (a tym bardziej stopy) pachnie tylko użytym sprayem.

Nie świeże stopy mogą być także efektem braku dostatecznej higieny związanej z ich myciem, praniem skarpet czy wietrzeniem i odświeżaniem butów. Stopy mogą mieć też nieprzyjemny zapach od butów. Pot, którym mogły nasiąknąć w trakcie użytkowania.

Sprzysia temu zwłaszcza niedopasowanie obuwia do temperatury otoczenia, np. chodzenie w zabudowanych modelach w lecie oraz zimą w pomieszczeniach ogrzewanych, np. biurach.

Brzydki zapach stóp może być efektem noszenia skarpetek z tworzywa sztucznego - nie odprowadzają one wilgoci od skóry i w przeciwieństwie do tych naturalnych sprzyjają rozwojowi takich bakterii,

które produkują brzydko pachnące związki. Bawełna to naturalny surowiec, który sprawia, że skóra oddycha. Skarpety z czystej bawełny są jednak trudno do kupienia, dlatego można zadowolić się takimi, które mają do 10 procent sztucznych włókien. Podobnie jest z butami, najlepiej, by były z naturalnych materiałów - choć w przypadku tych przeznaczonych do uprawiania sportu odpowiednią wentylację zapewnia nowoczesna ażurowa konstrukcja i materiał. By zapobiec powstawaniu przykrego zapachu w obuwiu, oprócz dezodorantu do stóp warto stosować także specjalny spray do butów.

Jak dbać o higienę stóp na co dzień?

Utrzymuj regularną higienę stóp. Myj stopy wodą z mydłem rano i wieczorem, a jeśli to konieczne, również w ciągu dnia. Pamiętaj, że wymagają dokładniejszego oczyszczenia, jeśli chodzisz na dworzec, sandałach lub kłapkach albo na bosaka w domu. Jeśli stopy mają być świeże w butach, wymóg higieny dotyczy też kapek czy kłapek, w jakich chodzimy przed ich założeniem w domu. Stopy warto myć wieczorem za pomocą szczoteczki z miękkim włosiem, która zapewni ich świeżość, a jednocześnie masaż, a więc stymulację krążenia i unierwienia. Nadmiar potu to nadmiar bakterii i rozkładających



dających go do śmierdzących związków. By walczyć z nimi, warto stosować antyperspirant do stóp.

Boso można chodzić po własnym domu, czy ogólnie w plenerze, ale nie tam, gdzie robota wiele innych ludzi, a panujące warunki sprzyjają przeżywaniu i przenoszeniu bakterii. Mowa o wszelkich szatniach i przebieralniach, a zwłaszcza prysznicach, saunach czy basenach. Nasterylność wykładziny niema też co liczyć w hotelowych pokojach, choć akurat urządzenia sanitarne najczęściej są dokładnie myte przed zmianą gości.

Czy i jakie kąpiele stóp mogą pomóc?

Kąpiele z dodatkiem dedykowanych środków pomogą. Najprostszy miksturą magnezowa sól Epsom (szklanka solina 2 litry wody plus) z dodatkiem soku z cytryny (3 łyżki). Po-

mocną także olejek z drzewka herbacianego) oraz napary i odwary z ziół, np. kory dębu, rozmarynu czy szalwii. Można też moczyć stopy w soku z cytryny, co jest dostępnej w aptece, np. bocheńskiej.

Corobić, kiedy problem nie znika?

Bardzo nieprzyjemny zapach stóp może też wiązać się z rozwojem infekcji grzybiczej, jednak wtedy powstają także czerwienione, swędzące i łuszczące się zmiany skórne. Domowe sposoby na tonie zaradzą, dlatego należy natychmiast skontaktować się z lekarzem, który zaproponuje specjalistyczne leczenie. W przeciwnym razie infekcja rozszerzy się na paznokcie, których leczenie trwa niezwykle długo, istnieje także ryzyko rozsiania jej po organizmie.

Hybrydowe paznokcie: trwalsze od naturalnych, ale czy zdrowe?

Anna Rokicka-Żuk
anna.rokicka@polskapress.pl

Paznokcie hybrydowe to metoda pokrywania paznokci trwałym lakierem, która daje efekty na wiele tygodni i coraz częściej jest stosowana w domu. Czy jest bezpieczna?

Manicure hybrydowy, nazywany też hybrydą, to zabieg zdołowania paznokci za pomocą lakieru hybrydowego na bazie polimerów, który utwardza się za pomocą światła ultrafioletowego emitowanego przez specjalną lampę. Zapewnia to jego odporność na odpryskiwanie i wyjątkową trwałość - hybrydę można nosić nawet przez cztery tygodnie.

Lakier hybrydowy jest nowszym rozwiązaniem niż lakier żelowy, który również utrzuca się za pomocą lampy UV.

Nieodzownym elementem wykonania takiego manicure jest lampa UV. Zawarte w lakierze składniki absorbują wtedy energię świetlną, co powoduje reakcję łączy się w wytrzymałą, stałą powierzchnię. Niestety, większość lamp do paznokci emituje promieniowanie UVA, które jest odpowiedzialne za przedwczesne starzenie się i rozwój raka skóry. Są co prawda lampy z żarówkami LED, jednak w ich świetle również zawarty jest ultrafiolet.



Kluczową kwestią jest częstotliwość wykonywania hybrydy - jeśli jest to tylko kilka razy w roku, ryzyko rozwoju np. czerniaka paznokcia nie jest wysokie. Wszystko zależy też jednak od indywidualnych predyspozycji

Promienie UV to znany czynnik penetrujący skórę aż do jej głębokich warstw i powodujący uszkodzenia komórkowe. Dotyczy one m.in. kolagenu i elastyny, a więc białek budujących skórę. Ultrafiolet uszkadza także materiał genetyczny w łóżyskach paznokci, a przez to prowadzi do powstawania nieprawidłowych komórek, z których z kolei może rozwinąć się nowotwór skóry.

Paznokcie, choć sztywne i odporne mechanicznie, nie stanowią bariery dla chemikaliów

zawartych w lakierach do paznokci. Niezależnie od rodzaju produktu te zawsze zawierały agresywnie działające składniki, których stosowanie w innych produktach kosmetycznych nawet nie wchodzi w grę.

Lakiery hybrydowe kładzie się na dodatek wprost na wypolerowaną i odtłuszczoną płytkę, a zabieg jedynie przyspiesza wnikanie substancji z lakieru. Takich związków jest pięć, a producenci dbający o czystszy skład produktów usuwają z nich nawet 7 czy 10 substancji. Lakiery

oznaczane marketingowo jako free nie zawierają następujących związków: formaldehyd, żywica formaldehydowa, toluen, ftalan dibutylo, kamfora.

Niektóre marki zachodnie wycofały z ich składów swoich produktów wybrane związki, które są uznawane za szkodliwe, nie są jednak dostępne preparaty do manicure hybrydowego czy żelowego całkiem pozbawione niebezpiecznych substancji.

Niestety, te i inne substancje są obecne w większości lakierów do paznokci wszystkich ty-

pów, a więc również hybrydowych. Formaldehyd jest uznawany za potencjalnie rakotwórczy i należy do składników, które najczęściej wywołują kontaktową alergię skórą. Drażniąc mogą działać też pozostałe składniki listy, przy czym kamfora łatwo wchłania się przez skórę.

W badaniach wykazano, że chemikalia z lakierów do paznokci przedostają się do organizmu, ale efekty ich działania nie są dokładnie poznane. Pewne jest jednak, że w połączeniu z promieniowaniem ultrafioletowym mogą działać fototoksycznie, zwiększając ryzyko powstawania komórek rakowych. Choć zależność nie znalazła potwierdzenia w postaci solidnych liczb, badacze sugerują, by korzystać z hybryd i żelu tylko na specjalne okazje.

Jeśli wykonujemy takie paznokcie tylko kilka razy w roku, ryzyko rozwoju np. czerniaka paznokcia nie jest wysokie. Wszystko zależy też jednak od indywidualnych predyspozycji - u niektórych zabieg z lampą UV mogą stać się źródłem choroby nowotworowej.

Aby wywołać istotne uszkodzenia skóry, manicure hybrydowy musiałby być wykonywany często. Jeśli ktoś robi go np. raz w tygodniu i wkłada dłonie pod lampę na 10 minut, powinien zatem jak najszybciej zmienić zwyczaj.

WARTO WIEDZIEĆ

Aceton także ma znaczenie

Zabieg zdejmowania hybrydy wymaga namoczenia paznokci w acetonie aż przez 10-15 minut, co sprawia, że przez ten czas wchłania się nie tylko po przez paznokcie, ale też skórę palców. Oprócz zmywacza stosuje się zabiegi takie jak szlifowanie płytki czy mechaniczne usuwanie lakieru, które prowadzą do jej uszkodzeń, a mogą też zniszczyć łożysko paznokcia. Aceton jako rozpuszczalnik stosowany jest w przemyśle chemicznym i chociaż nie został zakwalifikowany jako karcynogen, ma niską toksyczność i można stosować go w materiałach kontaktujących się z żywnością, ma destrukcyjny wpływ na skórę i paznokcie. Powoduje znaczne odwodnienie tkanek, a skutkiem przesuszenia jest ścieńczenie, kruchość i łamliwość paznokci, a także pękanie i łuszczenie się skóry, podrażnienia, zaczerwienienia czy uczulenia wokół paznokci. Uszkodzenia są też otwartą bramą dla infekcji.

Figura nie robi się od siedzenia na kanapie, choć niektórzy mają ją zapisaną na poziomie genetycznym



Katarzyna Cichopek w „Fakcie” Fot. Sylwia Dąbrowa

Z ŻYCIA GWIAZD

W TELEWIZJI

KRZYŻÓWKA NR 123

Karolina Chapko

najbardziej lubi słońce

Znana z „Barw szczęścia” aktorka oznajmiła w „Na Żywo”, że przenosi się z rodziną na Teneryfę. – Wszystko nam się tam podoba: wspinała pogoda przez cały rok, jedzenie i język. Ale głównie to słońce – tłumaczy aktorka. Karolina Chapko zamierza spędzić na hiszpańskiej wyspie co najmniej pół roku.



Podróż na sto stóp

TVP Kultura, 20:00
Madame Mallory od lat kieruje restauracją w małej miejscowości na południu Francji. Gdy naprzeciwko lokalu emigranci z Bombaju otwierają hinduską knajpkę, kobieta jest oburzona. Czy uwodzicielskie smaki Orientu przekonają kuchenną arystokratkę?

Adrianna Biedrzyńska

boi się mężczyzn

Aktorka przyznała w magazynie „Viva”, że rozstała się ze swoim trzecim mężem – konferansjerem Sebastianem Błaszczakiem. Kryzys nastąpił za sprawą pandemii, kiedy małżonkowie byli rozdzieleni: on mieszkał w Kanadzie, a ona w Polsce. – Po moich doświadczeniach boję się mężczyzn – podsumowuje.

Edyta Górnica

potrafi miłością ożywić wodę

Piosenkarka nie przestaje zaskakiwać swoimi teoriami. Ostatnio postanowiła opowiedzieć w internecie o wodzie. „Niestety, dla ludzi prawdziwa woda występuje tylko na wolności. Reszta, czyli wszystkie zamknięte na lata w butelkach, to substancje tylko złudnie podobne charakterem do wody” – napisała. Ale pozostawiła nadzieję: „Możesz ożywić wodę intencją miłości i wdzięczności. Jeśli uzyskasz właściwy kod jej częstotliwości, zmienisz jej strukturę”. **GZL**

Fot. Sylwia Dąbrowa

Frantic

TVN, 21:35
Dwie godziny inteligentnej zabawy z dreszczykiem kryminalnych emocji. Żona nowojorczyka, Richarda Walkera, nagle znika z pokoju w paryskim hotelu. Ten próbując ją odnaleźć odkrywa niebezpieczną intrygę.

Moje pokolenie

TVP Kultura, 22:10
Oparta na osobistych relacjach i nieznanych archiwalnych zdjęciach inspirująca historia narodzin brytyjskiej popkultury lat 60. XX wieku, opowiedziana oczami legendy kina Michaela Caine’a. Oglądamy świat, w którym wszystko wydaje się możliwe.



Pozioomo:

- 3) wieczorowy strój męski,
- 6) siarkowy lub pruski,
- 11) reklamowany proszek do prania,
- 12) kara przy wioślowaniu,
- 13) kolekcja znaczków,
- 14) cenny kamień, odmiana chalcedonu,
- 15) jacht Leonida Teligi,
- 16) wojskowy pilnie strzeżony,
- 17) deserowe wino hiszpańskie jak miasto,
- 18) wznoszone w świątyniach,
- 19) brak go pracochłowni,
- 21) smaczna część kurczaka,
- 23) „Wallenrod”, powieść Adama Mickiewicza,
- 26) cienka tkanina na welony,
- 27) małe państwo w Pirenejach,
- 30) ... przez przypadki,
- 31) musical z rolą Johna Travolty,
- 34) komplet bielizny pościelowej,
- 38) prospekt reklamowy lub propagandowy,
- 39) wielkie drzewo afrykańskie,
- 40) angielskie w zupie,
- 41) Jose Carreras lub Jan Kiepura,
- 42) duży plac ze straganami.

Pionowo:

- 1) morze w północnej Europie,
- 2) ... kuliści, pojawia się podczas burzy,
- 3) roślinka z inspektu, rozsada,
- 4) kolczasta, egzotyczna jaszczurka,
- 5) urzędowy rejestr nieruchomości,
- 6) drapieżny kuzyn jastrzębia,
- 7) krótka wycieczka za miasto,



- 8) imię Ziółkowskiego, lekkoatlety,
- 9) kubeł do przenoszenia płyt, nów,
- 10) łączny siwka z morskim bałwanem,
- 20) z podmiotem i orzeczeniem,
- 22) gumowy but na niepogodę,
- 24) nadawany za wybitne dokonania,
- 25) stan upadku, zniszczenia,

- 28) gumowa łódź ratunkowa,
- 29) potentat finansowy jak ryba,
- 31) drzewo owocowe kojarzone z wczasami,
- 32) naramiennik na mundurze,
- 33) sprawa do ukrycia,
- 35) powiatowe lub wojewódzkie,
- 36) miejsce w kościele do wygłaszania kazań,
- 37) imię autora powieści „Dżuma”.

ROZWIĄZANIE NR 122

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

HOROSKOP

Wodnik (20.01-18.02)

Duże wrażenie wywrze dzisiaj na Tobie spotkana przypadkowo osoba. Horoskop dzienny zapowiada, że postanowisz ją naśladować.

Ryby (19.02-20.03)

Łatwo będzie Ci przychodziło osiąganie wyznaczonych celów. Horoskop na dziś wróży, że wygospodarujesz sporo czasu na odpoczynek.

Baran (21.03-19.04)

Przed Tobą dobry dzień na nadrobienie wszelkich zaległości. Horoskop dzienny na środę radzi do tego zaangażować również inne osoby.

Byk (20.04-20.05)

Reaguj na niepokojące sygnały wysyłane przez Twój organizm. Horoskop na dziś ostrzega, że lekceważenie ich może się źle skończyć.

Bliźnięta (21.05-21.06)

Horoskop na dziś radzi nie odkładać niczego na później, bo spiętrzenie obowiązków sprawi, że nad częścią z nich nie uda Ci się zapanować.

Rak (22.06-22.07)

Łatwo będzie można nakłonić Cię do zmiany planów. Horoskop dzienny na środę ostrzega, że tę uległość niektórzy będą wykorzystywać.

Lew (23.07-22.08)

Realizacja codziennych obowiązków będzie Ci nastroczać nieco problemów. Horoskop dzienny mówi, że wieczorem poczujesz zmęczenie.

Panna (23.08-22.09)

Nie rzucaj słów na wiatr. Horoskop na dziś wyraźnie ostrzega, że ktoś będzie Cię zaskadywał obietnicami skrupulatnie rozliczać.

Waga (23.09-22.10)

Pewności siebie i wiary we własne możliwości będzie Ci można tylko pozazdrościć. Horoskop dzienny na środę mówi, że dużo osiągniesz.

Skorpion (23.10-21.11)

Chętnie wejdiesz dzisiaj we współpracę z innymi osobami. Horoskop dzienny zapowiada, że ta kooperacja przyniesie dobre efekty.

Strzelec (22.11-21.12)

Nie interesuj się zbyt mocno problemami innych osób. Horoskop na dziś mówi, że niektórzy mogą to uznać za przejaw wścibstwa.

Koziorożec (22.12-19.01)

Spadną na Twoje barki dodatkowe obowiązki. Horoskop dzienny na środę radzi w tej sytuacji prosić kogoś z życzliwych Ci osób o wsparcie.

Wakacje kredytowe. Już 550 skarg na banki!

Agnieszka Domka-Rybka
agnieszka.domka@polskapress.pl

W pierwszym tygodniu obowiązywania przepisów 0 wakacjach kredytowych wpłynęło ok. 550 skarg na banki UOKiK reaguje.

- Monitorujemy sytuację reagujemy natychmiast na zgłaszane przez konsumentów nieprawidłowości po stronie banków - mówi Tomasz Chróstny, prezes Urzędu Ochrony Konkurencji i Konsumentów.

29 lipca weszła w życie ustawa, która wprowadziła wakacje kredytowe. Może z nich skorzystać każdy konsument, który zaciągnął kredyt hipoteczny w walucie polskiej na własne potrzeby mieszkaniowe. Ulga w spłacie rat może objąć maksymalnie osiem miesięcy do końca 2023 r.

- W ciągu pierwszego tygodnia obowiązywania przepisów o wakacjach kredytowych dostaliśmy ok. 550 skarg. Dotyczyły głównie problemów z elektronicznym składaniem wniosków, wymagania przez banki złożenia kilku odrębnych wniosków na zawieszenie każdej z rat, straszenia konsumentów negatywnym wpływem wakacji kredytowych na ocenę zdolności kredytowej.

Prezes UOKiK w przeddzień wejścia w życie przepisów spotkał się z przedstawicielami 17 banków. Podkreślił wówczas, że proces składania wniosku o wakacje kredytowe musi być zgodny z ustawą i banki powinny ułatwić konsumentom skorzystanie z nich.

Jasno określił, dla jakich praktyk nie będzie akceptacji. Obowiązkiem banku jest umożliwienie klientowi złożenia jednego wniosku w zakresie wszystkich okresów objętych wakacjami. Niedopuszczalne natomiast jest twierdzenie, że skorzystanie z wakacji kredytowych może negatywnie wpłynąć na ocenę zdolności kredytowej.

Prezes UOKiK przypomniał też, że zgodnie z ustawą, zawieszenie raty następuje już z dniem doręczenia wniosku.

Prezes UOKiK przypomniał też, że zgodnie z ustawą, zawieszenie raty następuje już z dniem doręczenia wniosku.

- Dostrzegamy zarówno ogromne zainteresowanie konsumentów wakacjami kredytowymi, jak i zmianę niektórych praktyk po stronie sektora bankowego. Na stronach wszystkich badanych banków pojawiły się informacje o możliwości skorzystania z wakacji kredytowych. Coraz więcej banków umożliwia konsumentom skorzystanie z zawieszenia ośmiu rat na jednym wniosku, w terminach i warunkach zgodnych z obowiązującymi od 29 lipca przepisami prawa. Kontynuujemy nasze działania, aby wyeliminować naruszenia zbiorowych interesów konsumentów, w tym wynikające z wprowadzania konsumentów w błąd. Zachęcamy banki do konstruktywnej postawy i sprawnego usuwania nieprawidłowości w procesie udzielania ustawowych wakacji kredytowych - mówi Chróstny.

Problemy pojawiające się w skargach i reakcja banków:

- Wymóg składania oddzielnego wniosku na zawieszenie każdej z rat. Zgodnie z ustawą konsument musi wskazać we wniosku okres lub okresy, na które chce zawiesić spłatę. Oznacza to, że do niego należy



FOT. ANATOL CHOMICZ

Pomoc dla konsumentów: 801440 220 lub 222 66 76 76

wybór, czy chce jednorazowo wystąpić o wakacje kredytowe na wszystkie możliwe 8 okresów, czy będzie to robił sukcesywnie w oddzielnych wnioskach. Tymczasem początkowo wiele banków bezprawnie wymagało składania oddzielnego wniosku na każdą z rat lub każdy kwartał. Obecnie, po interwencji Urzędu, 11 z 17 badanych banków umożliwiło złożenie wniosku o dowolny okres.

- Utrudnianie złożenia wniosku. Zeskarg wynika, że banki, które utrudniają złożenie wniosku papierowego w sytuacji, gdy konsument posiada bankowość elektroniczną lub nie przyjmują wniosków wysłanych pocztą.

- Termin złożenia wniosku. Zawieszenie raty następuje już „z dniem doręczenia wniosku”. Jeżeli więc konsument złożył go w dniu, kiedy przypada płatność raty, to bank ma obowiązek to uwzględnić i zastosować. Co więcej, jeśli np. rano bank pobrał ratę, a konsument złożył wniosek w bankowości elektronicznej wieczorem, to bank powinien mu zwrócić pieniądze. Początkowo wiele banków wymagało wniosku najpóźniej dzień przed terminem zapłaty raty. Obecnie - po naszych apelach - wycofują się z tego. Taki wymóg jest jeszcze w 4 bankach - jeśli nie zmienia praktyki, muszą się liczyć z zarzutami prezesa UOKiK.

- Straszenie utratą zdolności kredytowej. Zsygnałów konsumentów wynika, że niektóre banki sugerują, że skorzystanie z wakacji kredytowych może skutkować w przyszłości trudnościami w uzyskaniu finansowania, także od innych instytucji finansowych. Wakacje kredytowe nie obniżają zdolności kredytowej, zaś informacja o skorzystaniu z nich trafi do BLK jako neutralna wzmianka o przebiegu realizacji zobowiązania.

- Wysokość kolejnych rat. Zgodnie z przepisami, skorzystanie z wakacji kredytowych jest bezpłatne. Bank nie może w tym okresie pobierać ani naliczać odsetek, kredytobiorca ponosi jedynie koszty ubezpieczenia. Konsument zgłasza do UOKiK, że dostali harmonogram spłat, w których raty odsetkowe w kolejnych miesiącach po zawieszeniu są znacznie wyższe niż przed nim lub po zakończeniu wakacji bank przewiduje tylko pobieranie odsetek (bez spłaty kapitału). Wyjaśniamy sprawę.

- Utrudnianie nadpłaty kredytu. Konsumentom błędnie informowani o braku możliwości nadpłaty w okresie zawieszenia spłaty kredytu. Jeden z banków dolicza do kwoty kapitału zawieszoną ratę odsetkową. ©

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 8 103
Oddział Szczecin: Al. Niepodległości 26/U1, 70-412 Szczecin, tel. 91 48 13 310

RUBRYKI W OGŁOSZENIACH DROBNYCH:

- NIERUCHOMOŚCI
- HANDLOWE
- MOTORYZACJA

- FINANS/BIZNES
- NAUKA
- PRACA

- ZDROWIE
- USŁUGI
- TURYSTYKA

- BANK KWATER
- ZWIERZĘTA
- ROŚLINY, OGRODY

- MATRYMONIALNE
- RÓŻNE
- KOMUNIKATY

- ŻYCZENIA
- /PODZIĘKOWANIA
- GASTRONOMIA

- ROLNICZE
- (TOWARZYSKIE

Nieruchomości

DZIAŁKI, GRUNTY SPRZEDAM

DZIAŁKA budowlana Gardna Wielka z widokiem na jezioro, 12 arów, 661259493

POŚREDNICTWO

0010382225

OMEGA WYCENY OBRÓT

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

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

Handlowe

FILMY, MUZYKA

KUPIĘ PŁYTY WINYLOWE 609 155 327

SPORT I REKREACJA

ROWERY używane dobre 508-436-420.

MATERIAŁY OPAŁOWE

SPRZEDAŻ drewna, 792-669-632.

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.

Praca

ZATRUDNIĘ

GLAZURNICY, wykończenia 510125131

MECHANIKA samochodowego Koszalin 504 038 700.

NIEMCY: murarz, cieśla, malarz, pomocnik, elektr. spawacz: 730011300

PRACOWNIKA do myjni samochodowej Koszalin 504 038 700.

0010574454

Wakacyjna extra premia

Wicatt? - iww W opiece w okresie wakacji odbierz premię

Sentium - firma godna zaufania
Nie ryzykuj!
Pracuj z najlepszymi!

Wałbrzych, Rynek 13,
518 733727, 690 430 349

Zdrowie

GINEKOLOGIA

A-Z GINEKOLOG, 790-246-404

INNE

ALKOHOLIZM - esperal 602-773-762

Usługi

AGD RTV FOTO

59/8430465 Serwis RTV, LCD, plazma

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

PRALKI Naprawa w domu. 603775878

BUDOWLANO-REMONTOWE

MALOWANIE dachów 788-016-988

MYCIE, malowanie, tynkowanie domów 792-669-632.

REMONTY mieszkań 537-920-784.

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

INSTALACYJNE

HYDRAULICZNE, tel. 607703135.

ZŁECĘ zainstalowanie turbiny wiatrowej 12 KW, 608-219-337

OGRODNICZE

ŚCINKA drzew, 792-669-632.

PORZĄDKOWE

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

Turystyka

KRAJ - GÓRY

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

KRAJ - MORZE

DZWIŻYNY MORZE.PL, 605 905 969

ŁEBA, tanie pokoje z łaz. 603-471-715

Różne

KOMINKOWE i opałowe 792-669-632.

ZŁOM kupię, potną, przyjadą i odbiorą, tel. 607703135.

Rolnicze

MASZYNY ROLNICZE

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

ZWIERZĘTA HODOWLANE

KURKI odchowane 784 461566

Towarzyskie

SŁODKA Asia, 571384625.

AUTOPROMOCJA

Czwartek z dreszczykiem

Kup dziennik
z dodatkiem
„Pod paragrafem”

gs24.pl
gp24.pl
gk24.pl

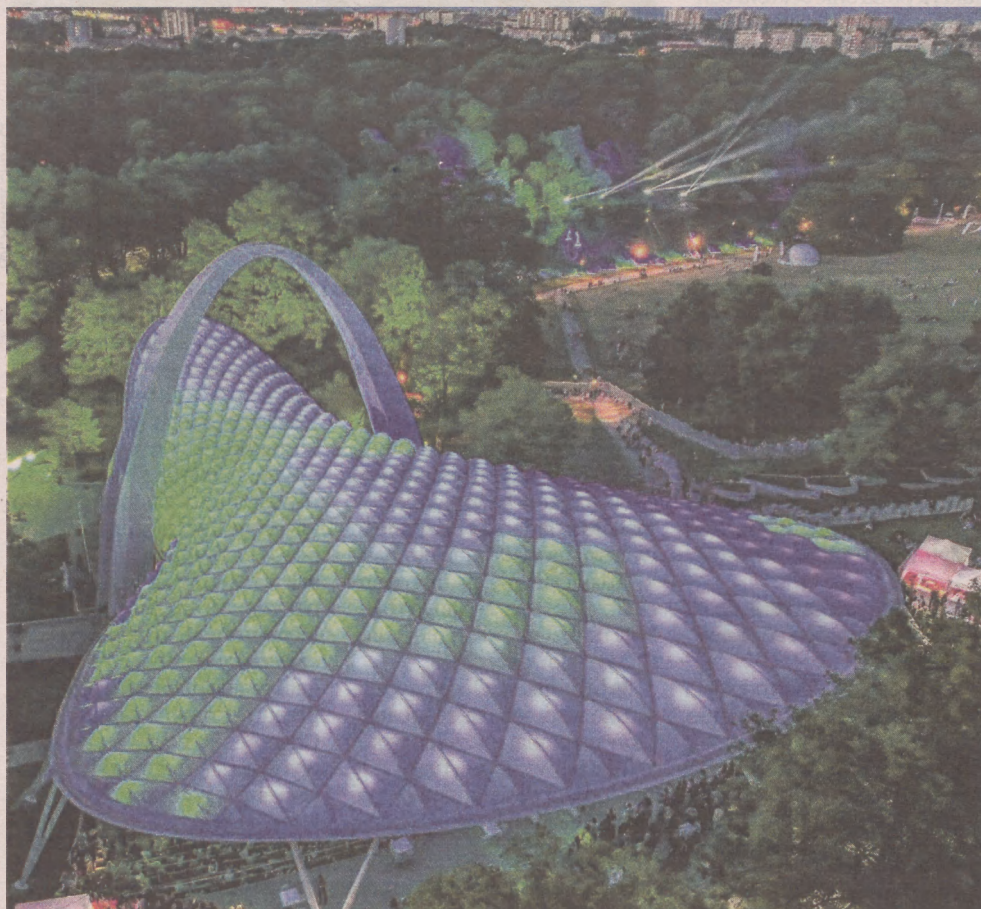
„Odyssea” Henriego Seroki w Teatrze Letnim

Małgorzata Klimczak
Szczecin

Wielkie multimedialne widowisko „Odyssea” Henriego Seroki eksploduje potęgą muzyki i światła. Wszystko w nowo otwartym Teatrze Letnim.

„Odyssea” to nie tylko uczta dla ucha, ale również dla oka. Zapierający dech w piersiach show: bajeczne wizualizacje i magiczna muzyka, wszystko to w nowym Teatrze Letnim. Nowoczesna scena wyposażona w najnowsze zdobycze techniki estradowej w połączeniu z niepowtarzalną scenografią oraz grą światła i dźwięku stworzy niezapomniany spektakl. Uczestnicy widowiska przez 50 minut znajdą się w innym wymiarze - świecie pokazów światła, muzyki i śpiewu.

„Odyssea” zostanie wykonana przez Baltic Neopolis Orchestra, które towarzyszyć będzie 60-osobowy Chór Akademii Morskiej w Szczecinie pod dyrekcją Sylwii Fabiańczyk-Makuch, a całość uświetni Dominique Corbiau - kontratenor z Belgii specjalizujący się w muzyce barokowej. Wystąpią także: Emanuel Salvador - skrzypce, Krzysztof Baranowski - akordeon, Michał Starkiewicz - gitara elektryczna. Za niesamowitą kreację multimedialną odpow



„Odyssea” - Teatr Letni, 12 sierpnia

wiadą Bartosz Wójcicki Pushka Studio.

Prawykonanie utworu symfonicznego „Odyssea”, dzieła znanego belgijskiego kompozytora Henriego Seroki miało miejsce 6 sierpnia 2017

roku w Operze na Zamku w Szczecinie. Utwór ten jest szczególnie, ponieważ jest dedykowany Złotowi Żaglowców The Tali Ships Races Szczecin 2017. Aranżacją zajął się Krzysztof Herdzin - polski mu-

zyk, pianista, dyrygent, autor jazzowych przeróbek utworów Fryderyka Chopina, oręstrator nagrodzonej Oscarem muzyki Jana A.P. Kaczmarka. 12 sierpnia, godz. 20, Teatr Letni. ©R

Jazzowe koncerty w piwnicy artystycznej

Małgorzata Klimczak
Szczecin

Śledź Młody Jazz! to cykl koncertów nowej fali polskiego jazzu i muzyki improwizowanej. Koncerty odbędą się w nowej, kameralnej przestrzeni piwnicy artystycznej przy Jagiellońskiej 86.

Śledź Młody Jazz! to inicjatywa prezentacji wartościowej twórczości artystów, którzy nie wypłynęli jeszcze na szerokie wody, ale ich ogromny potencjał został już zauważony przez wielu specjalistów, krytyków i fanów. Nazwa projektu zawiera w sobie nie tylko komunikat zapraszający do śledzenia młodego jazzu, ale również odwołania do morskiego śledzia, wszak Szczecin ma portową tradycję, a szczeciński paprykarz znany jest w całym kraju z wyjątkowego smaku.

W ramach projektu odbędą się w sierpniu cztery koncerty:

14 sierpnia - Sneaky Jesus. Wystąpi wrocławski kwartet jazzowy głęboko zakorzeniony

w rodzimej tradycji gatunku, która w połączeniu z elementami breakbeatu, jazzu zachodniego i punk rocka składa się w wyjątkową ekspresyjną mieszankę.

19 sierpnia - Polski Piach. Grają instrumentalnego, wiślanego bluesa, kameralistykę z piachu, pulsują. Zwartą formę kompozycji potrafią szeroko rozlewać. Wychodzą z muzyki improwizowanej, jazzu i muzyki współczesnej XX wieku.

20 sierpnia - Wszy. To szczeciński konglomerat z orientacją muzyczną w okolicach space rocka, yassu i szeroko rozumianej psychodeli. Zespół łączy brzmienie instrumentów tradycyjnych ze słuszną porcją elektroniki.

25 sierpnia - Siema Ziemia Siema Ziemia - to elektroakustyczny kwartet czerpiący energię z kolektywnej improwizacji.

Wszystkie koncerty zaczynają się o godzinie 20 w piwnicy artystycznej, miejscu o klimacie sprzyjającym słuchaniu jazzu, przy ul. Jagiellońskiej 86.

©R

Sztuka na bulwarach i promenadzie

Anna Czerny-Marecka
Słupsk, Ustka

Bałtycka Galeria Sztuki Współczesnej zaprasza do udziału w programie działań w przestrzeniach miejskich Ustki i Słupska na Ulicy.

Akcje artystyczne, dające możliwość swobodnej wypowiedzi twórczej, z udziałem edukatorów i zaproszonych do projektu artystów, są otwarte dla wszystkich. Od dzisiaj do 18 sierpnia

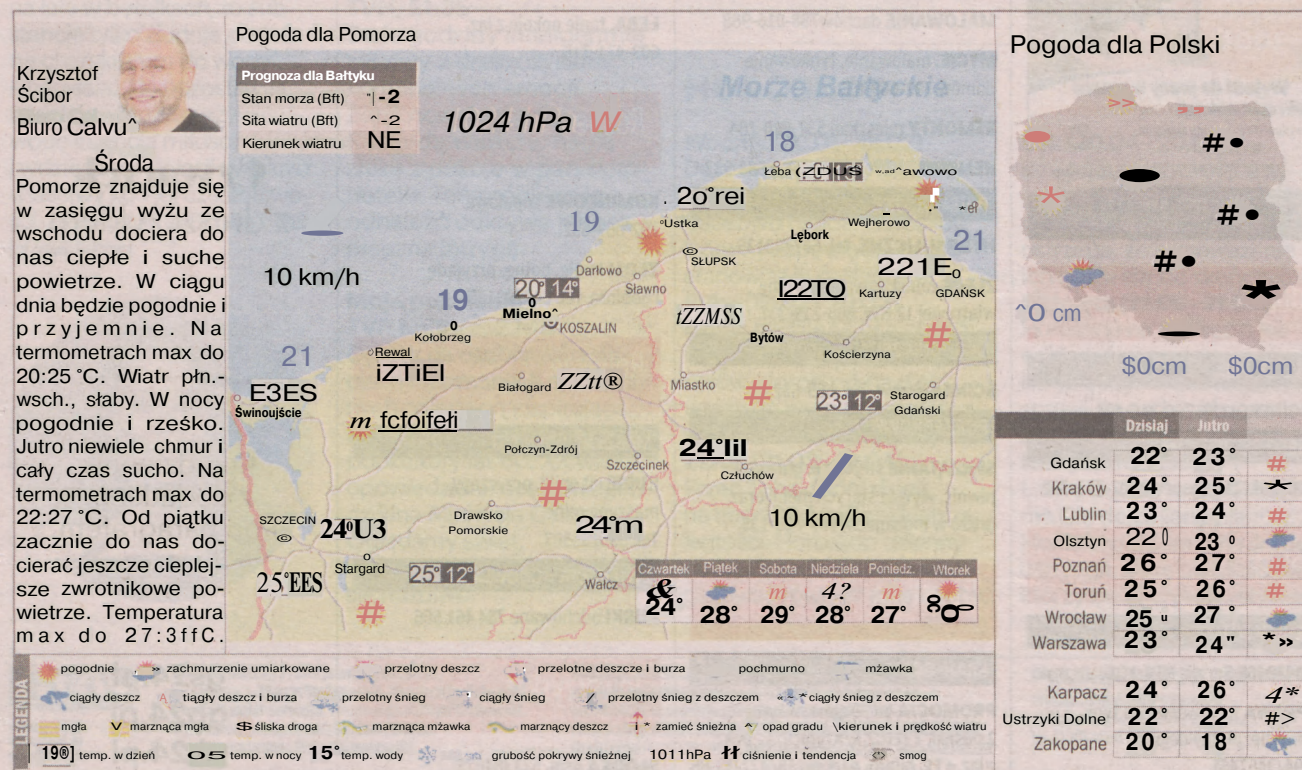
w godz. 12-16 na Bulwarach nad Słupią w Słupsku i Promenadzie Nadmorskiej w Ustce cykl warsztatów przeprowadzą uczestniczki „Multimedialnego Ukraińskiego Pleneru w Ustce”.

25-31 sierpnia - wystawa plenerowa będąca efektem działań „W cyjanie zatrzymane” - Bulwary nad Słupią, a 30 sierpnia, godz. 21.30 - projekcja video o projekcie - na Baszcie Czarownic w Słupsku. W tych samych dniach, także o godzinie 21.30 - projekcje video przed Centrum Aktywności Twórczej w Ustce. ©R



Słupskie bulwary to miejsce wielu imprez

POGODA



SPORT

www.sportowy24.pl

Patryk Błaszczyk i Ewelina Paprocka najlepsi w Ustce

LEKKOATLETYKA. Drugie zawody z cyklu Grand Prix Ustka 2022 na 10 km wygrali faworyci, a bylini z grona mężczyzn usteczanin Patryk Błaszczyk i zę stawki kobiet Ewelina Paprocka z Luzina.

Druga impreza cykliczna o nazwie Grand Prix Ustka 2022 odbyła się w dobrych warunkach pogodowych. Z grona 126 sklasyfikowanych osób w różnym przedziale wiekowym (dotyczy: mężczyzn i kobiet) najwięcej powodów do satysfakcji miał Patryk Błaszczyk (USB Ustka), który doskonale znał trasę. Od początku rywalizacji usteczanin narzucił niezwykle ostre tempo i pewnie powiększał przewagę nad rywalami. Faworyt nie zawiodł oczekiwani i jako pierwszy zameldował się na mecie, gdzie na tablicy świetlnej ukazał się czas 35.09 min. Triumfator skasował nagrodę pieniężną 300 zł. Trzeba przypomnieć, że P. Błaszczyk był też zwycięzcą pierwszego biegu, a więc zanotował powtórkę sukcesu z 12 czerwca. Na drugiej pozycji finiszował Piotr Drwał (USB) - 38.17 min - 200 zł. Trzecie miejsce zajął Paweł Iwan (W Pogoni za Duchem) - 41.18 min - 100 zł. Dalsza kolejność na pozycjach poza podium: 4. Stanisław Węgr (Poznań) - 42.25 min, 5.

Rafał Kamieniecki (Tupot Ustka) - 43-25 min. 6. Marcin Smółch (Bryza Postomino) - 43-49 min, 7. Adam Skępiec (Leć Adam, leć...) - 43-58 min, 8. Marcin Szczepaniak (Ustka) - 44.15 min. Rywalizację kobietę wygrała znana biegaczka Ewelina Paprocka (Kaszubi Luzino) - 43.21 min. Triumfatorkę nagrodzono kwotą pieniężną 300 zł. Jako druga przybiegła usteczanina Joanna Terefenko - 43.40 min - 200 zł. Trzeciabyła Aleksandra Hiszczyńska (Koszalin) - 47.04 min - 100 zł. Na następnych miejscach finiszowały: 4. Dorota Hordejuk (USB) - 51.20 min, 5. Magdalena Leszczyńska (Ostrów Mazowiecka) - 52.37 min, 6. Iwona Świercz (Byledobiec Anin) - 53.26 min.

Dużo emocji dostarczył marsz nordic walking. Ostatecznie sklasyfikowano 24 osoby (8 mężczyzn, 16 kobiet). Dystans 2 km najszybciej przeemaszerowali zwycięzcy: Piotr Brzozowski (Sławno) - 12.32 min i Wiktoria Naczka (Lębork) - 13.10 min.

Trzeci termin biegania i maszerowania z cyklu Grand Prix Ustka 2022 zaplanowano na 16 października (niedziela). Można już zapisywać się do tych rywalizacji. Więcej informacji i szczegółów na www.osir.ustka.pl. (fen)



Ewelina Paprocka okazała się najszybszą kobietą. Obok niej Rafał Kamieniecki z uestckiego Tupotu



W doskonałej formie był usteczanin Patryk Błaszczyk i pierwszy przybiegł na metę. Gratulujemy!

BRYDŻ

W Ustce triumfował Bogusław Dyk. Po raz ostatni rywalizowano w turnieju 40. Grand Prix Ustki. Wygrała para Maria Tomczewska (Słupsk) - Marek Parol (Jasień). Triumfatorami cyklu 40. Grand Prix Ustki został B. Dyk - 429,83 pkt. Za Dykiem kolejne miejsca zajęli: 2. W. Rudnicki - 391,5 pkt, 3. Ł. Gackowski - 360,5 pkt, 4. Jan Lange (Słupsk) - 338 pkt, 5. M. Tomczewska - 324 pkt, 6. Wojciech Lewandowski (Ustka) - 302,5 pkt. (fen)

KRÓTKO

PIŁKA RĘCZNA PLAŻOWA Gwardziści z medalami

Zakończył się rozgrywkami o mistrzostwo Polski kobiet i mężczyzn - PGNiG Summer Superligi. W rywalizacji panów nie zabrakło akcentów koszalińskich. W mistrzowskim zespole BHT Petra Płock grał Krystian Matusiak. W nowym sezonie zobaczymy go w barwach Kospel Gwardii Koszalin, do której został wypożyczony z Warmii Energi Olsztyn. Warto podkreślić, że Matusiak został wybrany najbardziej wartościowym zawodnikiem (MVP) finału. W zespole brązowych medalistów, Autoinvest SAS Gdańsk, bronił z kolei Henryk Rycharski. Jak widać o obsadę bramki w nowym sezonie kibice Gwardii mogą być spokojni. Obok duetu bramkarzy, w finałach na piasku zaprezentował się także skrzydłowy koszalińskiej drużyny, Michał Łapucha (SAS II).

KOSZYKÓWKA 3X3

Byli gracze na podium MP

Zespół LOTTO 3x3 Team Warszawa, złożony z zawodników reprezentacji kraju, sięgnął po tytuł mistrza Polski. Turniej finałowy rozegrano na rynku w Katowicach. W finale kadrowicz pokonali 19:14 drużynę Ambasadorów 3x3. Zwycięski zespół tworzyli Łukasz Didusko, Paweł Pawłowski, Szymon Rduch i Przemysław Zamojski. Trzej pierwsi występowali w przeszłości w klubach z regionu w koszykówce halowej (AZS Koszalin, Kotwica Kołobrzeg). Z kolei w ekipie wicemistrzów zagrał Wiktor Sewiół, w poprzednim sezonie zawodnik Żaka Koszalin (w nowym zagra wekslingowej Arce Gdynia). O 3. miejsce zespół LOTTO 3x3 Team n Lublin pokonał 22:20 Legię LOTTO 3x3. W pokonanej ekipie wystąpili grający ostatnio w Żaku Marcin Zarzeczny, były gracz koszalińskiego klubu Maciej Adamkiewicz, a także Piotr Robak (w przeszłości Kotwica).

KOSZYKÓWKA

Wychowanek w kadrze

Pierwszoligowa Sensation Kotwica Kołobrzeg poinformowała o włączeniu do kadry zespołu na sezon 2022/23, wychowanek klubu, Jakuba Marchlewskiego. Mierzący 202 cm 18-latek gra na pozycji silny skrzydłowy/środkowy. (jak)

LUCZNICTWO

Młodzieżowiec Mewy na podium Srebrny medal mistrzostw Polski młodzieżowców w konkurencji łuków bloczkowych wywalczył Michał Fornal z Mewy Kołobrzeg. Zawody odbyły się w Krakowie. - Mimo dość krótkiego stażu w nowej kategorii Michał spisał się bardzo dobrze - powiedziała trenerka Joanna Nowicka. W kategorii łuków klasyczny Maciej Usnarski z Mewy zakończył rywalizację w 1/16 finału. (jak)

Wista nad Parsetą

Jacek Wójcik

jacek.wojcik@gk24.pl

PIŁKA NOŻNA. Niewiele czasu na odpoczynek mieli piłkarze a Winnerl ligi po weekendzie. Dziś i jutro rozegrają 5. serię spotkań. W hicie kolejki Kotwica Kołobrzeg podejmie Wisłę Puław.

Dzisiejszy mecz (godz. 18.00) będzie starciem drugiej z trzecią drużyną w tabeli. Początek serii Kotwica ma 10 pkt i jest jedną z czterech drużyn bez porażki. W dorobku Wisły jest 9 oczek. Obie drużyny mogą pochwalić się serią trzech zwycięstw.

Prowadzona przez Mariusza Pawlaka drużyna Puław notuje drugi sezon z rzędu w II lidze. Poprzedni, jak obniżał się (po trzech sezonach win lidze) zakończyła na 11. miejscu (44 pkt w 34 meczach). W rozgrywkach 2016/17 Wisła występowała w I lidze, do której awansowała dzięki wycofaniu Zawiszy Bydgoszcz. Przygodą trwała tylko jeden sezon. Po spadku z I ligi Wisła nie utrzymała się także w kolejnym sezonie w drugiej.

Obecne rozgrywki rywalizacji Kotwicy rozpoczął domowy po-



Dawid Retlewski wie jak strzelać gole na Śliwińskiego

rażki z GKS Jastrzębie (0:1). Następnie - również siebie - pokonał Hutnika Kraków (3:1) oraz na wyjeździe Siatkę Tarnobrzeg (4:2). W 4. kolejce Wisła wygrała u siebie z Radunią Stężyca 1:0, a cenniejsze trafienie indywidualnej akcji w 45. min. uzyskał Ednilson Furtado (wcześniej rzutu karnego nie wykorzystał Krystian Puton). 26-letni Portugalczyk w przeszłości grał w Kotwicy (18 meczów, 7 goli). Odszedł po rundzie jesiennej sezonu 2020/21 właśnie do Wisły. Najlepszym strzelcem zespołu z Puław w rozpoczętych rozgrywkach jest inny dobry zna-

jomy, Dawid Retlewski. 30-latek, który mana koncie 4 z 8 goli zdobytych przez Wisłę, spędził w Kotwicy 1,5 sezonu, strzelając aż 28 goli w 33 meczach. Szczególnie efektywnie prezentował się wiosną 2019 r., gdy trafił aż 19 razy w 15 meczach (w tym 4 hat-tricki, wszystkie na Śliwińskiego). W kadrze Wisły są także inni kołobrzeżanie, Piotr Azikiewicz i Łukasz Kacprzycki.

Dla Kotwicy Wisła będzie to czwarte ligowe spotkanie. Obie drużyny wygrały po jednym, były też dwa remisy. W Kołobrzegu Wisła jeszcze nie wygrała (2:3 i 0:0). ©R

Juniorzy awansowali do I ligi

SZACHY. Hetman Koszalin wywalczył 2. miejsce w Drużynowych Mistrzostwach Polski Juniorów - III lidze i awansował do wyższej klasy.

Drugoligowe rozgrywki odbywały się we Wrocławiu z udziałem 35 drużyn. Rywalizowano na dystansie I. rund. Utalentowana młodzież Koszalin spisała się bardzo dobrze. Hetman zdobył 17 punktów meczowych (8 zwycięstw, 1 remis, 2 porażki), co dało drugie miejsce i prawo gry w I lidze w przyszłym roku. Lepszy o punkt był UKS Pionier II Jastrzębie Zdrój, a skład podium uzupełnił Sempai UKS Hetman Częstochowa (16 pkt). Hetman wystąpił w składzie: Gracjan Grzesik, Franciszek Bochniak, Antoni Merecki, Karol Śliż, Aleksander Łoński, Nikola Grzesik i Weronika ŚHwica. Trenerami zespołu byli Filip Łuczaki Tomasz Kamieniecki.



Koszalińscy juniorzy

Warto dodać, że przed zmaganiem w II lidze, Hetman wystąpił w finale centralnym 64. Ogólnopolskiego Masowego Turnieju Szachowego LZS o Złotą Wieżę. W Ciechanowie uplasował się na najmniej lubianym przez sportowców 4. miejscu (na 19 drużyn). Drużyna zdobyła 12 pkt meczowych, tracąc tylko punkt do trzeciego UKS

Rodło Opole (dwa pierwszeństwa zajęły drużyny LKS GCKP Czarna). Indywidualnie Filip Łuczak wywalczył złoto na pierwszeńszachownicy, na trzeciejsrebro Franciszek Bochniak, a na drugiej brąz Gracjan Grzesik. Dodajmy, że drużyna Hetmana - w przeciwieństwie do większości rywali - wystąpiła w juniorskim składzie. (jak)

do **70%**

WYPRZEDAŻ

16-20.08

castorama

castorama

Śłupsk, ul. Hubalczyków 2