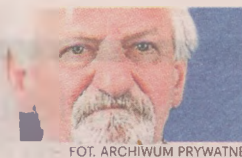


Prof. Andrzej Horban: COVID-19 będzie mniej groźny, ale pozostanie z nami na długo **str. 2**



FOT. ARCHIWUM PRYWATNE

Kamica nerkowa. Uciążliwa dolegliwość, która nawraca
- str. 10

STRONA
ZDROWIA



Środa
31.08.2022

Nr 202 (4750)
Nakład: 9.020 egz.

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

Szczecin.
42. rocznica
podpisania
porozumień
sierpniowych **str. 3**

Kraj. Premier: Rząd
przyjął ambitny
budżet na trudne
czasy **str. 6**

Rozmowa.
Z Pawłem Muchą,
doradcą Prezydenta
RP
str. 4

Nr ISSN 0137-9526

Nr indeksu 348-570



USTKA ZOSTAŁA OTWARTA NOWOCZESNA PLACÓWKA MEDYCZNA. CZEKA NA PACJENTÓW Z CAŁEJ POLSKI

Jak w życiu. Po szpitalu sanatorium. Kuracjusze polubią je nawet jesienią

Magdalena Olechnowicz
Ustka

W miejscu dawnej porodówki słupskiego szpitala w Ustce powstało sanatorium. Jego personel pomoże pacjentom w walce z chorobami układu oddechowego, nerwowego, kardiologicznego czy endokrynologicznymi.

Sanatorium Uzdrowskowo-Rehabilitacyjnym zarządza Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Słupsku. Powstało w budynku, w którym przez lata działał szpital, a w latach 2000-2018 był oddział ginekologiczno-położniczy. Sanatorium to m.in. Zakład Przyrodoleczniczy i 70 łóżek rehabilitacyjno-sanatoryjnych. Wyposażone jest w nowoczesny sprzęt. To m.in. kriokomora do zabiegów zimnem, gdzie temperatura wynosi minus 80 stopni Celsjusza, sale elektroterapii, laseroterapii, okładów borowinowych, tzw. okładów fango (rodzaj leczniczego błota), jak i sale do magnetroniki (oddziaływanie polem magnetycznym o niskiej częstotliwości). Jest także świetnie wyposażona sala gimnastyczna, gabinety masażu, zabiegowe i lekarskie.

- Sprzęt jest najwyższej klasy. Znam dobrze sanatorium w Nałęczowie i uważam, że to jest o poziom wyżej - mówił dr Damian Sendrowski, kardiolog szpitala w Słupsku.



Oficjalne otwarcie sanatorium z prezentacją odbyło w poniedziałek. Jego łączna powierzchnia to ponad 2441 metrów kwadratowych. Dawny szpital poddany został generalnemu remontowi. Przebudowane są wszystkie piętra w dwóch budynkach

Obok budynku urządzony został ogród botaniczny pod szklanym patio, w którym pacjenci będą mogli wypoczywać bez względu na pogodę w otoczeniu egzotycznych roślin. Pierwsi kuracjusze mają się tu pojawić jesienią.

- Wszystko zależy od terminu, kiedy Narodowy Fundusz Zdrowia rozpisze konkurs na leczenie uzdrowskowe. Z tego, co jest mi wiadome, konkurs wystartuje na początku przyszłego miesiąca. Procedura trwa do 60 dni. Po tym czasie będziemy mogli rozpocząć działalność uzdrowskową

- mówi Andrzej Sapiński, prezes Wojewódzkiego Szpitala Specjalistycznego w Słupsku.

Zarząd szpitala liczy na duże zainteresowanie ze strony przyszłych kuracjuszy.

- Nasze sanatorium znajduje się 200 metrów od linii brzegowej Bałtyku. Jeżeli dodamy do tego walory klimatyczne Ustki i naszą bazę leczniczą, to myślę, że z zabiegów u nas będą korzystać osoby z całej Polski. Dziś na miejsce w sanatorium czeka się dwa lata. Mam nadzieję, że dzięki nam

czas oczekiwania się skróci - mówi prezes Sapiński.

Sanatorium już spotkało się z uznaniem. Podziwu nie kryła Wanda Pryca, sołtys podusteckiej Przewłoki.

- Obiekt przepiękny. Na najbliższym spotkaniu opowiem o nim mieszkańcom - mówiła. - Mam nadzieję, że będzie dostępny dla każdego i nie będziemy musieli czekać na miejsce latami.

Łączny koszt przebudowy budynków szpitalnych w Ustce to 16 milionów 600 tysięcy złotych.

- Większość, bo 16 mln 110 tys. zł, stanowi pożyczka z Pomorskiego Funduszu Rozwoju. Koszt stworzenia przychodni Podstawowej Opieki Zdrowotnej to milion sześćset tysięcy złotych, Zakład Pielęgnacyjno-Opiekuńczy kosztował 3 mln 600 tys. zł, a jeśli chodzi o Sanatorium Uzdrowskowo-Rehabilitacyjne oraz Zakład Przyrodoleczniczy, to 10 mln 100 tys. - wylicza Anetta Barna-Feszak, wiceprezes szpitala w Słupsku.

Placówka podlega Urzędowi Marszałkowskiemu Województwa Pomorskiego.

- Od wielu lat trwała dyskusja, co zrobić z tymi obiektami - mówił Mieczysław Struk, marszałek województwa pomorskiego. - Wiedzieliśmy, że muszą nadal pełnić funkcję medyczną, która uzupełni ofertę szpitala i Ustki jako uzdrowiska. Dlatego powstało tu Sanatorium Uzdrowskowo-Rehabilitacyjne oraz Zakład Przyrodoleczniczy.

Oprócz sanatorium, w budynku dawnego szpitala w Ustce od trzech miesięcy działa Zakład Opiekuńczo-Pielęgnacyjny z 55 miejscami dla osób, które wymagają całodobowej opieki, oraz niedawno otwarta przychodnia Podstawowej Opieki Zdrowotnej. Jeszcze do końca roku działać tu będzie oddział dermatologiczny, który ostatecznie zostanie przeniesiony do budynku szpitalnego w Słupsku. ©©

Zalew Wiślany.
Otwarcie przekopu
przez Mierzeję
zakończy pierwszy
etap budowy
str. 5

Poradnik. Zdrowe
nasiona, najlepiej
z własnego ogrodu,
to świetne
uzupełnienie
diety **str. 13**

Zdrowie. Męskie przekwitanie,
czyli andropauza. Jak i kiedy się
pojawia? Jak sobie z nią poradzić?
Czy zawsze trzeba ją leczyć?
str. 10

Kultura. Zbliży się
„Wędrówka w czasie”
w pałacu w Damnicy.
Będzie wytworna
impreza
str. 14

Jutro w naszej gazecie Pod paragrafem

● Rok 1923. To nie był dobry czas dla II Rzeczypospolitej. Fala niesłychanego terroru wstrząsnęła wówczas całym krajem

Zamów prenumeratę Głosu

☎ 94 340 1114

prenumerata.gdp@polskapress.pl

prenumerata.gp24.pl

KALENDARIUM

31 SIERPNIA

1247

Zmarł Konrad Mazowiecki, książę kujawsko-mazowiecki, sieradzki i łęczycki, syn Kazimierza II Sprawiedliwego. Do walki z pogańskimi plemionami Prusów i Jaćwingów w 1217 roku uzyskał od papieża bulle przyznające wyprawę na pogan status krucjaty. W 1226 roku sprowadził do walki z Prusami Zakon Krzyżacki i nadał mu ziemię chełmińską.

1920

Podczas wojny polsko-bolszewickiej doszło do bitwy pod Komarowem koło Zamościa między bolszewicką 1. Armią Konną, a polską 1. Dywizją Jazdy. Zakończyła się porażką i odwrotem Rosjan na wschód. Była to największa bitwa konnicy w tej wojnie i stanowiła moment zwrotny na południowym froncie, porównywalny z wcześniejszą bitwą warszawską. W starciu udział brało sześć pułków polskich i 20 radzieckich. Siły polskie liczyły około 1500 żołnierzy, a siły rosyjskie 6000 wojskowych.

1933

W Biskupinie odnaleziono szczątki prasłowiańskiej osady. Odkrył je miejscowy nauczyciel po obniżeniu się wód jeziora Biskupińskiego na skutek prac melioracyjnych. Badania archeologiczne wykazały, że osada była zamieszkała przez Łużyczan, wśród których mogła być ludność o korzeniach słowiańskich, ale także germańskich i iliryskich. Osada powstała najprawdopodobniej w 738 roku przed naszą erą, została zbudowana zimą i była zamieszkała przez około 150 lat.

1980

W Stocznii Gdańskiej podpisano porozumienie między przedstawicielami międzyzakładowego komitetu strajkowego pod przewodnictwem Lecha Wałęsy i komisją rządową na czele z Mieczysławem Jagielskim. Władze zgodziły się na realizację 21 postulatów, w tym utworzenie niezależnych samorządnych związków zawodowych.

1997

W wypadku samochodowym w Paryżu zginęła księżna Walii Diana Spencer, kiedy wraz ze swym przyjacielem, egipskim milionerem Dodim Al-Fayedem, próbowała uciec przed grupą paparazzich.

Nie jest źle. COVID-19 będzie mniej groźny, ale zostanie z nami na długo

Grażyna Rakowicz
Rozmowa

Z prof. Andrzejem Horbanem, specjalistą chorób zakaźnych, głównym doradcą premiera ds. COVID-19

Minęły już dwa lata, czy możemy powiedzieć, w jakim miejscu pandemii jesteśmy?

W całkiem dobrym. Wirus, a konkretnie Omikron BA.5, który obecnie dominuje, tak ewoluuje, że choroba przez niego wywoływana jest łagodniejsza niż w poprzednich wersjach. I mamy już prawie pełną odporność populacyjną, bo ponad 90 proc. osób ma przeciwciała - część po szczepieniach, a część, niestety, po przechorowaniu.

Wzbogacona o Omikron szczepionka bivalentna jest już dostępna w Wielkiej Brytanii. Kiedy będziemy mieli ją w Polsce?

Jest ona teraz w trakcie rejestracji - zarówno w USA, jak i w UE. U nas powinna pojawić się na początku września, ale wtedy trzeba będzie jeszcze poczekać na rozpoczęcie masowej produkcji. Jednak ta nowa szczepionka nie zawiera materiału genetycznego bezpośrednio Omikrona BA.5, który teraz dominuje, tylko jego kuzyna, Omikrona BA.1. To normalne, bo dołożenie w laboratorium do poprzedniego



Prof. Horban: - Jesienią, kiedy zakażenia przenoszą się drogą kropelkową, po prostu unikajmy osób, które roznoszą wirusa

składu szczepionki nowego fragmentu materiału genetycznego, który odpowiada za odporność przeciwko temu nowemu wariantowi, nie trwa przecież trzy godziny, lecz kilka tygodni, a licząc łącznie z badaniami klinicznymi - miesiące. W tym czasie pojawił się już Omikron BA.5. Ta szczepionka też będzie chroniła przed zachorowaniem spowodowanym wariantem Omikron BA.5, a mówiąc precyzyjnie - przed ciężkim przebiegiem choroby i znacznie zmniejszy ryzyko zgonu. W Polsce dostępność tej szczepionki, jak poprzednio, będzie w ramach obowiązującego systemu rejestracji. A na razie mamy tę, która jest już sprawdzona i podajemy ją teraz tym, dla których COVID-

19 jest szczególnie niebezpieczny. Dawkę przypominającą, bo nasz układ immunologiczny jest zbudowany w ten sposób, że jeśli nie jest prowokowany, nie produkuje przeciwciał. A spotkaliśmy się teraz z patogenem, z którym wcześniej się nie zetknęliśmy.

Co z pozostałymi osobami, które teraz nie mają uprawnień do przyjęcia tej czwartej dawki?

Jeżeli nastąpi więcej zakażeń, co jest typowe dla naszej strefy geograficznej szczególnie jesienią i wiosną, to szczepionka będzie zaoferowana wszystkim. Być może stanie się tak już we wrześniu, ale to będzie zależeć przede wszystkim od liczby zakażeń.

Sytuacja jest taka, że nie wszyscy chcą się szczepić przeciw COVID-19. Może szczepienie powinno być obowiązkowe?

Każdy rozsądny człowiek zaszczepi się przeciw COVID-19, a jeżeli ktoś ma ochotę popełnić samobójstwo, ryzykować utratę życia czy zdrowia - to trudno. Pozostaje perswazja, apele do zdrowego rozsądku czy wiedzy. Jeżeli ktoś ma ciężki przebieg choroby z powikłaniami albo umiera, to trudno w tej sytuacji odrzucać 200 lat postępu medycyny. Dodam, że COVID-19, który atakuje górne drogi oddechowe, zostanie z nami na długo.

Czy to wszystko oznacza, że szczepienia przeciw COVID-19 będą już sezonowe?

Tego jeszcze do końca nie wiemy, ale sytuacja na to wyraźnie wskazuje. To jest nowa jednostka chorobowa, ale - przez analogię do choćby wirusów grypy - można powiedzieć, że także te szczepienia będą docelowo sezonowe.

A jakie możemy wyciągnąć wnioski, patrząc na dotychczasowe wyszczepienie Polaków?

W Polsce mamy taki sam odsetek wyszczepionych jak w USA, czyli około 60 proc. Pozytywne jest to, że ludzie starsi, od 70. roku życia,

przyjęli szczepionkę przeciw COVID-19 na poziomie powyżej 90 proc. Tylko młodzi się nie szczepią. Rozumiem, że jeśli ktoś ma stosunkowo niewiele lat i dobrze działający układ immunologiczny, to dla niego ta choroba jest mniej groźna niż dla 80-latk. Ale w czasie, kiedy wirus mocno atakował, to i wśród młodych mieliśmy bardzo ciężkie przypadki oraz zgony. Cały czas na COVID-19 najmniej chorują dzieci, a to dlatego, że 20 proc. infekcji górnych dróg oddechowych u nich powodują koronawirusy, kuzyni naszego SARS-CoV-2. Stąd mają lepszą odporność.

Czy na podstawie tego, co się dzieje, możemy przewidzieć, jak nadchodzącej jesieni zachowa się COVID-19?

Być może jesienią będzie tych zachorowań nieco więcej, ale będą łagodniejsze i nie powinny zdominować naszego systemu opieki medycznej. Na razie nie ma żadnego powodu do wprowadzania ograniczeń. Zawsze, gdy występuje w społeczeństwie większa liczba zakażeń drogą kropelkową, należy takich osób roznoszących wirusa unikać. I wciąż obowiązuje podstawowa zasada, którą już znamy: „Nie pluj drugiemu w twarz”, czyli noś maseczki.

©©

KOLEJ N(M)A PRZYSZŁOŚĆ. WOJEWÓDZTWO POMORSKIE BĘDZIE MIAŁO NOWE POCIĄGI

SKORZYSTAMY WSZYSCY
Zakup dwóch pociągów Impuls opiewa na kwotę niepełną 70 mln zł. Dostarczy je nowosądecki Newag.

Impulsów może być więcej, a łączna wartość zamówienia może wynieść ponad 1,1 mld zł, jeśli przyznane zostanie dofinansowanie z programu Fundusze Europejskie dla Pomorza na lata 2021-2027. Decyzja o skorzystaniu z zawartej w umowie opcji dokupienia pociągów musi zostać podjęta do marca 2023 r. Impulsami pojedziemy ze Słupska m.in. do Koszalina i Szczecina. **WL**



FIMMA

WYPRZEDAŻ

TYLKO WE WRZEŚNIU

START 01.09.2022r.

do **70%**

Na setki produktów!

Sprawdź nasze najniższe ceny...

Akcja ograniczona czasowo, obowiązuje do wyczerpania zapasów.

SŁUPSK ul. Bałtycka 3 lub ul Zielona 7b, **USTKA** ul Słupska 12

nasz REGION

Sierpień 1980: pierwsze było porozumienie w Szczecinie

Leszek Wójcik
Szczecin

**„42 lata temu Polacy powsta-
li, by upomnieć się o swoje
prawa. Nie dali się zastraszyć
i podzielić - to fragment listu
prezydenta RP Andrzeja Du-
dy odczytany w czasie ob-
chodów rocznicy podpisania
porozumień sierpniowych.**

Uroczystości związane z 42 rocznicą podpisania w Szczecinie porozumień strajkowych odbyły się przed bramą główną stoczni szczecińskiej, na pl. Ofiar Grudnia 1970 roku. Najważniejszym ich punktem było odczytanie listu od prezydenta Rzeczypospolitej Polskiej Andrzeja Dudy przez jego doradcę Pawła Muchę. Prezydent złożył w nim hołd bohaterom wydarzeń sprzed 42 lat, którzy „w imię wartości narażali swoje zdrowie i życie. To wtedy narodziła się „Solidarność”, która była i jest źródłem naszej wewnętrznej siły”.

Prezydent w swoim liście wspominał też o ofiarach. Ludziach, którzy zginęli za suwe-



Uroczystości 42. rocznicy podpisania w Szczecinie pierwszego porozumienia strajkujących z komunistyczną władzą odbyły się przed bramą główną stoczni

renną i demokratyczną Polskę. Po odczytaniu listu od prezydenta RP wojewoda zachodniopomorski Zbigniew Bogucki przeczytał list od Prezesa Rady Ministrów Mateusza Morawieckiego.

„42 lata temu ruszyła lawina wydarzeń, które zmieniły bieg historii Polski. Narodził się największy ruch społeczny, który obudził Polaków z letargu komunistycznego znie-

MIASTKO

Narkotyki w dziecięcej książce. Miasteczcy policjanci skontrolowali jednego z kierowców i znaleźli przy nim narkotyki. Co więcej, mężczyzna był pod wpływem środków odurzających. Funkcjonariusze pojechali więc do miejsca zamieszkania 24-latka. To była dobra decyzja, bo podczas przeszukania jednego z pomieszczeń znaleźli marihuanę. Ukryta była w dziecięcej książce. Za posiadanie narkotyków grożą trzy lat więzienia. **ZIDA**

dnia. Jak z tym jest? Bywa różnie, mówię to również o sobie. Przed bramą główną stoczni przyszło kilkadziesiąt szczecinian.

- Zawsze tu przychodzę dwa razy w roku - w grudniu i w sierpniu - deklaruje pan Ryszard. - Pracowałem w stoczni w roku 1970 i w 1980. Pamiętam te czasy, tę atmosferę. To ważne rocznice. Nie wolno o nich zapomnieć.

Pan Ryszard nie jest szczecinianinem.

- Przyjechałem do pracy w stoczni. I już tu zostałem. Ożeniłem się. Smutno mi tylko, że ja wciąż jestem w Szczecinie, a tej stoczni już nie ma - mówi z nostalgią.

Obchodom przyglądali się nie tylko weterani.

- Przyszedłem z dziećmi, by poznać najnowszą historię Polski - mówi 37-letni pan Marek. - Myślę, że to ważna data dla Szczecina i dla Polski. Takie rzeczy trzeba pielęgnować.

Godzinę przed głównymi uroczystościami odbyły się obchody w Morskiej Stoczni Remontowej „Gryfia”. ©©

Żyjemy w wolnej Polsce

Przemysław Szymańczyk
Rozmowa

Z Pawłem Muchą, doradcą społecznym prezydenta RP Andrzeja Dudy.

Czy udział w uroczystościach związanych z rocznicą porozumień sierpniowych jest pana ostatnią aktywnością polityczną przed wejściem do zarządu NBP? Czy to był dla pana ważny dzień?

To ogromny zaszczyt móc reprezentować pana prezydenta na uroczystościach porozumień szczecińskich. Moja wizyta na Pomorzu Zachodnim w historycznym miejscu przed bramą stoczni szczecińskiej i w tej dacie to jeden z ostatnich publicznych akcentów w związku z pełnioną przeze mnie funkcją doradcy Prezydenta Rzeczypospolitej Polskiej. Bo to jest coś, co jest cechą charakterystyczną dla prezydentury Andrzeja Dudy: pamięć o wydarzeniach historycznych i wskazywanie, że my dzisiaj możemy żyć w wolnej i suwerennej Polsce dzięki ludziom Solidarności, którzy ten przełom dla nas zbudowali.

Czy świadomość znaczenia szczecińskiego Sierpnia 1980 roku dla Pomorza Zachodniego i Polski jest wystarczająca?

Powinniśmy nad tym pracować. To jest dla tożsamości Pomorza, dla tożsamości Szczecina kluczowa data. Jeżeli chodzi o budowę naszej regionalnej wspólnoty, to możemy być dumni z dziedzictwa Solidarności. Natomiast mam takie przekonanie, że dla ludzi me-

DYŻURNY GŁOSU

Andrzej Gurba
tel. 697 770 129
Na Czytelników „Głosu Pomorza” czekamy w redakcji w Słupsku przy ul. H. Pobożnego 19 oraz pod adresem poczty elektronicznej alarm@gp24.pl



Paweł Mucha

diów, dla polityków, badaczy, historyków dla nas wszystkich jest to ogromne wyzwanie, by podkreślać rolę i znaczenie Szczecina w przemianach sierpniowych, a co za tym idzie - w niepodległym bycie państwa Polskiego. Bo Szczecin przecież jest jednym z najważniejszych miejsc ruchu solidarnościowego na mapie Polski, a bez polskiej Solidarności nie byłoby przemian w Europie Środkowo-Wschodniej i nie moglibyśmy dzisiaj mówić o demokratycznych i suwerennych państwach i narodach w tej części Europy.

Wspomniał pan o konieczności podjęcia ciężkiej pracy na rzecz budowania wspólnoty. Trzeba mieć jednak instrumenty, które pomogą w kształtowaniu tej świadomości. Na przykład symbol porozumień i „świadek” historii - świetlica stoczniowa - to nadal miejsce niezagospodarowane, w pewnym sensie porzucone?

Świetlica stoczniowa to miejsce historyczne i dlatego powinno mieć odpowiednią rangę. Być świadectwem dziedzictwa Solidarności. Jest to duże wyzwanie, by obecny stan rzeczy zmienić. I oczywiście jest, że w tym zakresie Kancelaria Prezydenta RP będzie chciała ten projekt wspierać. ©©

Kara za zniszczenie drzew na ulicy Batorego. Urzędnicy chcą ją przerzucić na budowlańców

Grzegorz Hilarecki
Słupsk

Zarząd Infrastruktury Miejskiej w Słupsku otrzymał karę 40 tys. zł za zniszczenie drzew podczas remontu ul. Batorego. Miasto chce, by zapłaciła ją firma wykonująca prace na jego zlecenie.

Karę nałożył Urząd Marszałkowski Województwa Pomorskiego.

Coś im nie pasowało
Remont ulicy Batorego kilka tygodni utknął. Przyczyną zastojów i opóźnień jest zniszczenie drzew podczas prac. Jak do tego doszło? Korzenie rosnących przy jezdni dorodnych lip kolidowały z budową. Urzędnicy Zarządu Infrastruktury Miejskiej wystąpili więc

do Urzędu Marszałkowskiego w Gdańsku o zgodę na ich wycięcie.

Pracownicy marszałka od razu zauważyli, że w tej sprawie coś jest nie tak. Nie zaczyna się bowiem prac bez pozwolenia na wycięcie drzew. A jeśli się zaczyna, to znaczy, iż wycinki nie było w planach, czyli coś się stało na budowie.

Wszystczę zostało postępowanie, urzędnicy zażądali dodatkowych wyjaśnień. Przeprowadzili nawet inspekcję i obmiary drzew.

Zniszczeniu roślin zaprzęcał jednak wicedyrektor ZIM w Słupsku.

- Na etapie projektowym staraliśmy się zachować wszystkie te drzewa zarówno ze względu na charakter tej ulicy, ale i po to, by nie niszczyć atrakcyjnej roślinności. Na ul.

Batorego pas drogi jest bardzo wąski i elementy drogi mieszczą się w minimalnym zakresie. Iniestety po wykonaniu rozbiórek, tych poniemieckich jeszcze krawężników przy drzewach, okazało się, że nie ma możliwości wykonania jezdni bez sześciu zawężeń ulicy, właśnie przy drzewach. Dlatego byliśmy zmuszeni wystąpić o ich wycinkę - tłumaczył niedawno „Głosowi” Tomasz Orłowski, wicedyrektor ZIM w Słupsku. - Czekamy na zgodę. Nie będą to wszystkie drzewa. Chodzi o te rosnące bliżej al. 3 Maja. Te bliżej ul. Grażyny, nawet jak dostaniemy zgodę na wycinkę, mogą ocalać.

Odwolania nie będzie
Tymczasem urzędnicy z Gdańska po przeprowadzonym postępowaniu uznali, że

należy się kara za zniszczenie czterech lip. Zgoda na wycinkę drzew kolidujących z remontem to, zdaniem urzędników, osobna sprawa.

Wiceprezydent Słupska Marta Makuch potwierdziła, że słupski samorząd nie będzie się odwoływał od kary.

- Kara jest dla Zarządu Infrastruktury Miejskiej jako inwestora, ale zarząd obciąży nią wykonawcę - stwierdziła.

Remont ul. Batorego nie zakończy się więc zgodnie z planem, czyli w sierpniu. Opóźnienie spowodowała właśnie sprawa drzew.

Urząd marszałkowski rozpatruje teraz wniosek ZIM o wycięcie 11 lip przy ul. Batorego. Ta decyzja ma zostać podjęta dopiero po ostatecznym zakończeniu sprawy dotyczącej uszkodzenia drzew. ©©

„Życie przemija, lecz pamięć zostaje”
Pani Krystynie Prelewskiej
najszczerze wyrazy współczucia z powodu śmierci
Brata
słowa wsparcia i otuchy Rodzinie oraz Bliskim
składają
Zarząd Powiatu Bytowskiego oraz pracownicy
Starostwa Powiatowego w Bytowie

Helenie Elżbiecie Stelmaszuk
wyrazy głębokiego współczucia z powodu śmierci
Mamy
składają
Dyrektor, Koleżanki i Koledzy
z Poradni Psychologiczno-Pedagogicznej w Słupsku

Wodna trasa z Zatoki Gdańskiej na Zalew Wiślany. Otwarcie przekopu zakończy pierwszy etap budowy

Tomasz Chudzyński
Bezpieczeństwo Polski

**Trzy tygodnie pozostały do otwarcia kanału żeglugo-
wego przez Mierzę Wiślaną. Przekop będzie gotowy
17 września.**

Data jest symboliczna. To rocznica napaści sowieckiej na Polskę z 1939 roku, bo cała inwestycja w przekopanie mierzei ma dać Polsce bezpośrednie przejście z Zatoki Gdańskiej na polską część Zalewu Wiślanego, bez oglądania się na Rosjan z Kaliningradu. To nasi wschodni sąsiedzi kontrolują bowiem naturalne, głębokowodne wejście przez Cieśninę Piławską na akwen i nie przepuszczają przez nie statków zmierzających na polską stronę.

- To uproszczenie żeglugi - tak tłumaczył ideę przekopu mierzei wiceminister infrastruktury Marek Gróbarczyk.

Dlaczego to takie ważne? Polska chce, by port w Elblągu rozwinął swój potencjał przeładunkowy (wg Jarosława Kaczyńskiego, osobieście zaangażowanego w tę inwestycję, Elbląg mógłby stać się piątym, polskim portem, po Gdańsku, Gdyni, Szczecinie-Świnoujściu i Policach). Arkadiusz Zgliński, obecny prezes Portu Morskiego Elbląg, szacuje, że w tym mieście można będzie przeładowywać nawet 3,5 mln ton towarów rocznie. Zyskać miałyby też mniejsze porty na wybrzeżu podzielonego między Polskę a Rosję Zalewu Wiślanego (m.in. Tolkmicko, Krynica Morska, Frombork) - głównie pod kątem rozwoju jachtingu i żeglugi pasażerskiej.



Inwestycja ma ożywić turystykę żeglarską i tradycijną w regionie

Kanał żeglugowy przez mierzę liczy nieco ponad kilometr długości, posiada służyć do głębokości pięciu metrów, port oczekiwania od strony Zatoki Gdańskiej, a lądową komunikację nadprzekopem zapewniają dwa obrotowe mosty. Ruchem statków zarządzać będzie personel nowoczesnego bosmanatu. Urobiek z budowy, miliony ton piachu, gromadzony jest na sztucz-

nej wyspie zbudowanej na Zalewie Wiślanym. Plan zakłada, że przez przekop przechodzić będą jednostki o zanurzeniu do czterech i pół metra, długości do 100 metrów oraz szerokości do 20 metrów.

Dodajmy, że cały nowy szlak wodny Zatoka Gdańska-port w Elblągu ma być gotowy w 2023 r. Budowany od późnej jesieni 2019 r. przekop mierzei jest pierwszym etapem inwestycji. Trwa jeszcze udrożnienie liczącego ok. 10 km kanału prowadzącego do portu, a niebawem ruszy budowa torów żeglugowych na Zalewie Wiślanym. Koszt budowy całości to około dwóch miliardów złotych.

© P

**Polska chce, by port
w Elblągu rozwinął
swoją potencjał
przeładunkowy i stał się
piątym polskim portem
bałtyckim**

REKLAMA

0010599164

OBWIESZCZENIE STAROSTY SŁUPSKIEGO

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

zawiadamiam

o wydaniu decyzji nr 577/2022 z dnia 18 sierpnia 2022 roku o zezwoleniu na realizację inwestycji drogowej polegającej na przebudowie drogi (ul. Przemysłowej) wraz z budową placu do zawracania, oświetlenia i kanału technologicznego na działkach nr 115/22 i 578/4 w obrębie ewidencyjnym Płaszewko, w gminie Słupsk. W ramach przedmiotowej inwestycji drogowej zostaną wykonane roboty budowlane polegające na: przebudowie odcinka drogi o długości 10 m, budowie placu manewrowego o powierzchni 400 m² oraz budowie oświetlenia oraz kanału technologicznego. Wykaz działek objętych liniami rozgraniczającymi obszaru inwestycji: działka nr 578/4 w obrębie ewidencyjnym Płaszewko, w gminie Słupsk, - działka nr 115/22 w obrębie ewidencyjnym Płaszewko, w gminie Słupsk.

Działka podlegająca podziałowi:
- działka nr 574/4 na działki nr: 578/7 i 578/8.

Po podziale działki, linie rozgraniczające obszar inwestycji zawierają się będą w działkach:

- działka nr 578/7 w obrębie ewidencyjnym Płaszewko, w gminie Słupsk,
- działka nr 115/22 w obrębie ewidencyjnym Płaszewko, w gminie Słupsk.

Wykaz działek podlegających przejęciu:

- działka nr 578/7 o powierzchni 0,0933 ha (przed podziałem 578/4).

Starosta tą decyzją zakończył postępowanie wszczęte na wniosek właściciela drogi, tj. Wójta Gminy Słupsk.

Starosta Słupski zawiadamia, iż zgodnie z art. 11f ust. 4 ustawy z dnia 10 kwietnia 2003 roku o szczególnych zasadach przygotowania i realizacji inwestycji w zakresie dróg publicznych (Dz.U.2022.176 t.j.) z treścią decyzji można zapoznać się w ciągu 14 dni od dnia doręczenia zawiadomienia, w siedzibie Starostwa Powiatowego w Słupsku przy ulicy Szarych Szeregów 14, pok. Nr 108, w godz. 8:00-15:00.

Wgląd do akt sprawy nie jest obowiązkowy.

Znak sprawy: AB.6740.353.2022.VII

REKLAMA

0010599175

OBWIESZCZENIE STAROSTY SŁUPSKIEGO

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

zawiadamiam

o wydaniu decyzji nr 591/2022 z dnia 22 sierpnia 2022 roku o zezwoleniu na realizację inwestycji drogowej polegającej na rozbudowie ul. Rzemieślniczej w miejscowości Włynkówko w ramach zadania pn. „Przebudowa ul. Rzemieślniczej w m. Włynkówko”.

W ramach przedmiotowej inwestycji drogowej wykonywane będą roboty budowlane polegające na budowie: drogi w zakresie jezdnii, kanalizacji deszczowej, oświetlenia, kanału technologicznego, sieci wodociągowej oraz przebudowie sieci i infrastruktury kolidującej z układem drogowym.

Wykaz działek przeznaczonych pod realizację inwestycji drogowej:

- 229, 194/21, 194/22, 196/3, 131/3, 194/25 (przed podziałem dz. nr 194/9), 194/30 (przed podziałem dz. nr 194/23), 194/27 (przed podziałem dz. nr 194/24) i 557/1 (przed podziałem dz. nr 557) w miejscowości Włynkówko, w obrębie ewidencyjnym 0003 Włynkówko, w gminie Słupsk.

Wykaz działek powstałych w wyniku podziału:

- z działki nr 194/9 na działki nr: 194/25 i 194/26,
- z działki nr 194/23 na działki nr: 194/29 i 194/30,
- z działki nr 194/24 na działki nr: 194/27 i 194/28,
- z działki nr 557 na działki nr: 557/1 i 557/2.

Wykaz działek podlegających przejęciu:

- działka nr 194/25 (przed podziałem 194/9),

- działka nr 194/30 (przed podziałem 194/23),
- działka nr 194/27 (przed podziałem 194/24),
- działka nr 557/1 (przed podziałem 557).

Nieruchomości lub ich części, z których korzystanie będzie ograniczone w związku z budową infrastruktury technicznej oraz zjazdów:

- dz. nr: 229 i 194/21.

Starosta tą decyzją zakończył postępowanie wszczęte na wniosek właściciela drogi, tj. Wójta Gminy Słupsk.

Starosta Słupski zawiadamia, iż zgodnie z art. 11f ust. 4 ustawy z dnia 10 kwietnia 2003 roku o szczególnych zasadach przygotowania i realizacji inwestycji w zakresie dróg publicznych (Dz.U.2022.176 t.j.) z treścią decyzji można zapoznać się w ciągu 14 dni od dnia doręczenia zawiadomienia, w siedzibie Starostwa Powiatowego w Słupsku przy ulicy Szarych Szeregów 14, pok. Nr 108, w godz. 8:00-15:00.

Wgląd do akt sprawy nie jest obowiązkowy.

Znak sprawy: AB.6740.341.2022.VII

REKLAMA

0010599085

OBWIESZCZENIE STAROSTY SŁUPSKIEGO

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

zawiadamiam

o wydaniu decyzji nr 604/2022 z dnia 26 sierpnia 2022 roku o zezwoleniu na realizację inwestycji drogowej pod nazwą „Rozbudowa drogi powiatowej nr 1105G na odcinku Redcín - Żębów poprzez budowę ścieżki rowerowej”; inwestycja jest zlokalizowana na działkach nr: 102, 103/1, 103/5, 255/1, 261, 574/1 w miejscowości Redcín, w obrębie ewidencyjnym Redcín, w gminie Słupsk.

W ramach przedmiotowej inwestycji drogowej zostaną wykonane roboty budowlane polegające na: rozbudowie drogi publicznej powiatowej nr 1105G,

- budowie sieci elektroenergetycznej 0,4 kV oświetleniowej,

- budowie kanału technologicznego.

Wykaz działek w istniejących liniach rozgraniczających teren pasa drogowego dróg powiatowych:

- działka nr 255/1 w obrębie ewidencyjnym Redcín, w gminie Słupsk,

- działka nr 261 w obrębie ewidencyjnym Redcín, w gminie Słupsk.

Wykaz działek w projektowanych liniach rozgraniczających teren pasa drogowego dróg powiatowych:

- działka nr 102/1 (przed podziałem nr 102) w obrębie ewidencyjnym Redcín, w gminie Słupsk,

- działka nr 103/5 w obrębie ewidencyjnym Redcín, w gminie Słupsk,

- działka nr 103/7 (przed podziałem nr 103/1) w obrębie ewidencyjnym Redcín, w gminie Słupsk,

- działka nr 255/1 w obrębie ewidencyjnym Redcín, w gminie Słupsk,

- działka nr 261 w obrębie ewidencyjnym Redcín, w gminie Słupsk,
- działka nr 574/1 w obrębie ewidencyjnym Redcín, w gminie Słupsk.

Wykaz działek podlegających podziałowi:

- działka nr 102/1 i 102/2,

- działka nr 103/1 na działki: 103/7 i 103/8.

Wykaz działek podlegających przejęciu na rzecz jednostki samorządu terytorialnego:

- działka nr 102/1 o powierzchni 0,1179 ha (przed podziałem nr 102),

- działka nr 103/5 o powierzchni 0,3151 ha,

- działka nr 103/7 o powierzchni 0,0429 (przed podziałem nr 103/1),

- działka nr 574/1 o powierzchni 0,0313 ha.

Starosta tą decyzją zakończył postępowanie wszczęte na wniosek właściciela drogi, tj. Wójta Gminy Słupsk.

Starosta Słupski zawiadamia, iż zgodnie z art. 11f ust. 4 ustawy z dnia 10 kwietnia 2003 roku o szczególnych zasadach przygotowania i realizacji inwestycji w zakresie dróg publicznych (Dz.U.2022.176 t.j. ze zm.) z treścią decyzji można zapoznać się w ciągu 14 dni od dnia doręczenia zawiadomienia, w siedzibie Starostwa Powiatowego w Słupsku przy ulicy Szarych Szeregów 14, pok. Nr 108, w godz. 8:00-15:00.

Wgląd do akt sprawy nie jest obowiązkowy.

Znak sprawy: AB.6740.521.2022.VII

POLSKA i ŚWIAT

WARSZAWA

- Ministrowie rolnictwa i aktywów przedstawili rządowi pewne propozycje dotyczące stabilizacji cen nawozów, ale ostatecznych decyzji co do kształtu mechanizmu jeszcze nie ma - oświadczył premier Mateusz Morawiecki. Dodał, że w najbliższych dniach będzie to możliwe. - Mamy rekordowe ceny gazu, przy których tona nawozu kosztowałaby 6-7 tys. zł, co jest poziomem abstrakcyjnym - stwierdził szef rządu.

”
W najbliższych dniach mogą zapadnąć decyzje dotyczące stabilizacji cen nawozów w Polsce

Mateusz Morawiecki premier RP

Kontrowersyjne wpisy Jacka Sutryka. Tym razem prezydent Wrocławia przeprosił za swoje komentarze

Maciej Rajfur
Wrocław

Prezydent Wrocławia Jacek Sutryk wdał się w internetową dyskusję z niepełnosprawnym mężczyzną, któremu życzył: „mniej internetu, a więcej mycia”.

Komentarze Jacka Sutryka na Facebooku nie pierwszy raz wzbudzają kontrowersje i oburzenie. Tym razem prezydent Wrocławia w bezpardonowy sposób odpisał niepełnosprawnemu mężczyźnie.

Pod postem Sutryka na jego profilu na Facebooku, w którym informował o swoich wyjazdach do Olsztyna

i Trójmiasta, pojawiło się mnóstwo komentarzy. Wśród nich taki: „a ja panie prezydencie Wrocławia, ja dalej nie-umyły 22. dzień przez opiekuna z MOPS-u. Jak długo jeszcze p. prezydencie? I proszę nie szaleć na drodze jak p. Schetyna”.

Na to prezydent Wrocławia skwitował w komentarzu: „To proponuję panie Jerzy internetu, a więcej mycia”.

Internauci są zniechęceni i zaskoczeni bezczelnością Jacka Sutryka. Szczególnie że chwilę wcześniej odpisał w podobnym tonie innemu komentującemu ten sam post. Inny użytkownik Facebooka zapytał prezydenta Wrocławia, dlaczego nie wybrał po-

droży pociągiem, gdyż jest bardziej ekologiczna i warto ją promować. W odpowiedzi przeczytał: „to niech pan sobie jeździ” i „niech pan promuje i jeszcze podziękuję mi, bo to jedyna okazja dla Pana, by tak szeroko zabrać głos. Nie ma za co”.

Wieczorem 29 sierpnia Jacek Sutryk odniósł się na Twitterze do swoich wcześniejszych słów, które wywołały sporo szumu w internecie:

„Szanowni Państwo, jeśli zostałem źle zrozumiany - bardzo przepraszam tak Pana Jerzego, jak i Państwa: Pan Jerzy jest klientem wrocławskiego MOPS-u i otrzymuje kompleksową opiekę” - napisał prezydent Wrocławia.

Premier: Rząd przyjął ambitny budżet na trudne czasy

Małgorzata Puzyr
PAP

Rada Ministrów przyjęła we wtorek projekt budżetu na 2023 r. - Zachowujemy wszystkie dotychczasowe programy społeczne - oświadczył premier Mateusz Morawiecki.

- Rada Ministrów przyjęła dzisiaj ambitny budżet na trudne czasy. To budżet bezpieczeństwa Polski i polskich rodzin. W ramach tego budżetu przyjęliśmy wiele założeń wydatków, które mają zapewnić bezpieczeństwo rodzinom w tym trudnym czasie - powiedział premier Morawiecki na wtorkowej konferencji prasowej.

- W oparciu o założenia różnych międzynarodowych instytucji oraz naszych analiz doszliśmy do pewnych konkretnych parametrów makroekonomicznych i w oparciu o nie ukształtowaliśmy założenia budżetowe. Zależy nam, żeby wzmacniać bezpieczeństwo finansowe polskich rodzin. To dlatego obniżyliśmy podatek PIT z 17 na 12 proc. - mówił szef rządu.

- Kolejny element bezpieczeństwa finansowego polskich rodzin to wszystkie sprawy związane ze wsparciem społecznym - zaznaczył. Jak przekazał szef rządu, na 2023 r. zachowane zostaną wszystkie dotychczasowe programy społeczne.

Wydatki w projekcie budżetu na 2023 r. wyniosą 669 mld zł, dochody 604,4 mld zł, a deficyt ok. 65 mld zł. Deficyt sektora finansów publicznych w 2023 roku wyniesie ok. 4,4 proc. w stosunku do PKB.

- Przy przyjętych założeniach przewidywana relacja do PKB długu sektora instytucji rządowych i samorządowych (wg definicji UE) wyniesie ok. 52 proc. na koniec 2022 r. i ok. 53 proc. na koniec 2023 r. - zaznaczył premier.

- Rozmawiałem z przedstawicielami renomowanych instytucji finansowych i tak



Projekt budżetu państwa na 2023 rok zakłada wydatki na poziomie 669 mld zł, a dochody niższe o ok. 65 mld

przedstawiony budżet podkreśla wiarygodność zarządzania finansami publicznymi - dodał.

Jak przekazał Mateusz Morawiecki, wpływy podatkowe budżetu państwa w 2023 r. będą znacznie wyższe niż w poprzednich latach: z VAT - 286 mld zł; z CIT - 73 mld zł; z PIT - ponad 78 mld zł; z akcyzy - ponad 88 mld zł.

- To są takie wartości, które, jak zestawimy z inflacją i ostatnimi 7 latami lub nawet ostatnim rokiem, pokazują, że cały czas proces uszczelnienia systemu podatkowego przebiega w sposób właściwy - stwierdził.

Jak zaznaczył szef rządu, w roku 2023 wydatki na służbę zdrowia przekroczą 6 punktów procentowych na PKB.

- Obiecaliśmy, drodzy rodacy, osiągnięcie w 2023 roku 6 proc. na PKB, liczone według metodologii ustawowej, obowiązującej od lat, i osiągniemy ten cel, nawet go przekraczając na poziomie około 6,2-6,3 proc. do PKB - mówił.

Z kolei na bezpieczeństwo polskich granic w br. przeznaczone zostanie 58 mld zł, a w przyszłym roku - 98 mld zł.

Dodał, że oprócz budżetu na regularną armię planujemy dodatkowe 30-40 mld zł na zakup uzbrojenia za granicą.

„Dzięki stabilnym finansom publicznym mamy możliwość znaczącego wzmocnienia armii. Jest plan zrekrutowania ok. 20 tys., nie wliczając w to Wojsk Obrony Terytorialnej” - powiedział. Podkreślił, że jest to budżet bezpieczeństwa Polski. - Rząd prognozuje w projekcie budżetu na 2023 r. wzrost PKB w wysokości 1,7 proc., a inflację na poziomie 9,8 proc. - oświadczył premier.

Jak zaznaczył, wzrost PKB prognozowany na 2022 r. to 4,6 proc., inflacja to 13,5 proc., a nominalny wzrost przeciętnego wynagrodzenia w gospodarce narodowej 11,2 proc.

Mateusz Morawiecki podkreślił, że nominalny wzrost płac na 2023 rok zakładany jest na poziomie 10,1 proc.

MATERIAL INFORMACYJNY KRAJOWEGO OŚRODKA WSPARCIA ROLNICTWA

0018524437

Wsparcie działań informacyjnych i promocyjnych w ramach systemów jakości żywności

Żywność wysokiej jakości staje się coraz bardziej rozpoznawalna na polskim, jak i zagranicznym rynku. Wymaga jednak działań promujących, aby docierać do szerokiego grona odbiorców, a także działań upowszechniających wiedzę o niej, aby stała się bardziej rozpoznawalna. W ramach poddziałania 3.2 „Wsparcie działań informacyjnych i promocyjnych realizowanych przez grupy producentów na rynku wewnętrznym” objętego Programem Rozwoju Obszarów Wiejskich na lata 2014-2020 możliwe jest uzyskanie wsparcia działań informacyjnych i promocyjnych dla grup producentów. Pomoc finansowa dotyczy tych grup, które wytwarzają na terenie naszego kraju produkty rolne lub środki spożywcze w ramach unijnych, bądź krajowych systemów jakości żywności.

Nabór wniosków dotyczy **unijnych systemów jakości**, tj.: gwarantowanych tradycyjnych specjalności, chronionych nazw pochodzenia, chronionych oznaczeń geograficznych, rolnictwa ekologicznego, chronionych oznaczeń geograficznych napojów spirytusowych, chronionych oznaczeń geograficznych aromatyzowanych produktów sektora wina, chronionych nazw pochodzenia i oznaczeń geograficznych wyrobów winiarskich oraz **krajowych systemów jakości**, tj. „Jakość Tradycja”, „Integrowana Produkcja Roślin”, „Quality Meat Program”, „Quality Assurance for Food Products” - „Tuszk, elementy i mięso z kurczaka, indyka i młodej polskiej gęsi owsianej”, „Quality Assurance for Food Products” - „Kulinarnie mięso wieprzowe”, „Quality Assurance for Food Products” - „Wędliny”.

Pomoc jest przyznawana w formie refundacji tzw. **kosztów kwalifikowalnych niezbędnych do realizacji operacji**, do których w szczególności zalicza się koszty: reklamy w mediach, promocji w punktach sprzedaży, najmu powierzchni reklamowej, przygotowania i administrowania stroną internetową, publikacji materiałów reklamowych, kosztów przygotowania stoisk, podróży w miejsce targów i zakwaterowania, udziałów w pokazach, organizacji konferencji oraz szkoleń.

Maksymalna kwota operacji, na jaką można uzyskać pomoc, wynosi 2 500 000 zł, przy czym zwrot tzw. **kosztów kwalifikowalnych** operacji dotyczy maksymalnie 70% tej kwoty, które wiążą się bezpośrednio z realizacją operacji, poniesionych od dnia, w którym został złożony wniosek o przyznanie pomocy. Złożenie wniosku o płatność końcową musi nastąpić nie później niż 24 miesiące od dnia zawarcia umowy i nie później niż do 30 czerwca 2025 r.

Beneficjent, któremu została przyznana pomoc, zobowiązany jest złożyć weksel niezupełny (in blanco) wraz z deklaracją wekslową, jako zabezpieczenie należytego wykonania umowy.

Wniosek o przyznanie pomocy składa się do Centrali Krajowego Ośrodka Wsparcia Rolnictwa, ul. Karolkowa 30, 01-207 Warszawa.

Nowy nabór wniosków trwa od 4 lipca 2022 r. do 1 września 2022 r.

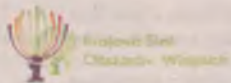
Więcej informacji na stronie www.kowr.gov.pl

„Europejski Fundusz Rolny na rzecz Rozwoju Obszarów Wiejskich: Europa inwestująca w obszary wiejskie”.

Instytucja Zarządzająca PROW 2014-2020 – Minister Rolnictwa i Rozwoju Wsi.

Materiał opracowany przez Krajowy Ośrodek Wsparcia Rolnictwa

Materiał współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach pomocy technicznej Programu Rozwoju Obszarów Wiejskich na lata 2014-2020.





Przez ból ciężko Ci się poruszać? To Ci pomoże!

Środek zakonników szpitalnych pomaga przynieść ulgę stawom w ekspresowym czasie!

Stawia na nogi nawet w beznadziejnych przypadkach.



Wyjątkowa formuła, stworzona przez ojca Alberta z Jerozolimy, może uratować od zaawansowanego bólu kolan, pleców, barków i łokci. Niezastąpiona przy kontuzjach, skuteczna na zwyrodnienia – silna mikstura w kapsułkach skutecznie wspiera stawy, mięśnie i ścięgna nawet w beznadziejnych przypadkach. Chcesz odzyskać sprawność na dobre? To Twoja szansa. Tylko teraz możesz wypróbować ten niezwykle preparat ZA DARMO.

Metoda, która wspiera zmniejszenie bólu w błyskawicznym tempie

Wspaniała nowina: po 108 latach odtworzono recepturę niezwyklej formuły, która zdaniem ekspertów, może działać niezwykle skutecznie i szybko, wesprze kręgosłup i poprawić sprawność w rękach oraz w nogach. Wyjątkowy preparat na stawy, stworzony przez szpitalnego zakonnika ojca Alberta z Jerozolimy, wypróbowało już ponad 1,5 miliona osób! Każda z nich potwierdza skuteczność.

Fenomenalny środek pomoże Ci:

- Szybko i skutecznie zmniejszyć łupanie w kolanach
- Poprawić sprawność w nogach i rękach
- Wyprostować i wzmocnić plecy
- Pożegnać ataki rwy kulszowej
- Zredukować migreny wywołane urazami karku

Użytkownicy potwierdzają skuteczność

Nawet najwięksi sceptycy przyznają, że stosowanie preparatu może uchronić od zaawansowanych problemów. Ludzie z całego świata, którzy już przyjęli darmową porcję zakonnej receptury, ślą podziękowania za lepszą sprawność kończyn, możliwość poruszania się bez



bólu, swobodne poruszanie palcami oraz za uwolnienie się od problemów ze stawami. Ty również możesz dołączyć do grona tych wybrańców i ZA DARMO otrzymać profesjonalny środek wspierający stawy ojca Alberta z Jerozolimy. Pomógł on przywrócić sprawność setkom tysięcy ludzi, a jego historia jest równie niezwykła jak działanie.

Oto sposób, który wesprze Twoje kości

Rok 1911, podnóże góry Skopus w Jerozolimie. Mieszkający tam ojciec Alberto to szpitalnik, który słynie ze swojej sztuki zielarskiej. Potrafi on znaleźć dobroczynne zioła nawet w jałowym, pustynnym terenie. Z najmniejszego, uschniętego listka robi wyciągi tak silne, że natychmiast znika po nich ból, mrowienie i obrzęki. Pewnego dnia, podczas szczególnie żarliwej modlitwy, ojciec Alberto doznaje niezwyklej wizji. Ukazuje mu się postać promieniująca miłością i dobrem, po czym nakazuje, aby ten zebrał wszystkie swoje medyczne księgi i wrócił do Europy.

Znajdziesz tam rośliny, których moc zwiększysz 100-krotnie, zaś one i Twoje przyszłe męczeństwo uratują zdrowie całych pokoleń – mówi. Ojciec Alberto pojmuję, że usłyszał głos Pana i niezwłocznie wyrusza w podróż. Po drodze doznaje kolejnych objawień i na ich podstawie zbiera szczególnie gatunki roślin z 9 krajów europejskich. Tworzy z nich

mieszanek, która w mgnieniu oka usuwa ze stawów rwący, piekący i kłujący ból. Każdy, kto jej użyje, zyskuje szansę, aby swobodnie chodzić, wstać, poruszać się i odzyskać dawne życie.

Dar miłości ojca Alberta z Jerozolimy

Wieści o cudotwórczej miksturze zataczają coraz szersze kręgi, liczby uzdrowionych idą w setki. Wtedy jednak wybucha wojna.



ojciec Alberto

Ostatnie doniesienia o ojcu Albercie pochodzą z polowego szpitala leżącego na terenie dzisiejszej Rumunii. Ranni żołnierze i miejscowa ludność wspominają wielkie poświęcenie oraz doskonałą wiedzę medyczną ofiarnego zakonnika. Jednak po nim samym ginie wszelki ślad. Znika też mikstura, którą leczył potrzebujących.

Niezwykła formuła na stawy powraca w 2022 roku

Przepis na niezwyklej preparat, który odnawia maź stawową i reperuje chrząstkę, odnalazł się cudem podczas remontu kapliczki w Karpatach. Być może jeden z wojennych uchodźców zostawił go tam w podzięce za nocleg. Formuła, którą odtworzono na podstawie tamtych zapisów, zdaniem ekspertów jest niezwykle silna i skuteczna, a przy tym nie otepia, nie podrażnia żołądka, a co najważniejsze – wspiera usuwanie stanów zapalnych ze stawów. I to bez względu na ich przyczynę!

PRZETESTUJ PRODUKT ZA 0 ZŁ!

Świadczenia osób stosujących miksturę ojca Alberta z Jerozolimy

Ręce powykęcane przez reumatyzm?

To już przeszłość

Któregoś dnia zagadnęłam sąsiadkę, co takiego zrobiła, że już nie musi chodzić o lasce. Wtedy usłyszałam o miksturze ojca Alberta! Też jej użyłam i teraz czuję się, jakbym dostała nowe ręce. Zdrowe, zwinne, niezawodne. Już zawsze będę za to wdzięczna.

Mariola, 69 l., Szczecino



Znów mogę normalnie chodzić!

Kiedy kilka miesięcy temu miałem poważne problemy z prawym biodrem, myślałem, że normalne życie już się dla mnie skończyło. Ból był okropny i miałem coraz większe problemy z poruszaniem się. Chodziłem po różnych specjalistach, bez skutku. Modliłem się o cud i on przyszedł! Wiem na pewno, że to właśnie środek ojca Alberta pomógł mi odzyskać sprawność. Bardzo szybko ból się zmniejszył, a wkrótce znowu mogłem swobodnie poruszać nogami. Teraz czuję się doskonale, a problemy ze stawami to już przeszłość!

Bogdan, 57 l., Elbląg



Ty też pozbedziesz się bólu raz na zawsze

Zakonnicy szpitalni, którzy uznają ojca Alberta za swojego patrona, na początku 2022 roku wznowili produkcję preparatu. Zaświadczają oni, że ten środek może stawiać na nogi wiele osób dziennie i pomagać nawet w przypadku tych najdotkliwiej cierpiących.

Zgodnie z wolą ojca Alberta zakon chce wspierać jak największą liczbę osób w tej walce. Do naszego kraju wysłano pakiet 100 darmowych opakowań preparatu na odnowę stawów. Jeśli chcesz otrzymać jedno z nich, na dole strony znajdziesz kontakt:

Metoda ojca Alberta z Jerozolimy uratuje Twoje stawy – zadzwoń po nią!

Pierwsze 100 osób, które zadzwonią do 14.09.2022 r., otrzyma 100% REFUNDACJI OD PRODUCENTA!

Zadzwoń: 71 702 65 10

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

Zadzwoń i zamów produkt do przetestowania ZA DARMO!

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



Regulamin - rgimprmcjpk.com

Katastrofa klimatyczna w Pakistanie. Największy wróg przyjdzie z pomocą?

Kazimierz Sikorski
PAP

Od trzech dekad nie było tak ogromnych opadów monsunowych w Pakistanie. Nawet jedna trzecia kraju może się znaleźć pod wodą. Ofiar przybywa w zaskakującym tempie.

Świat szykuje się do udzielania pomocy Pakistanowi. Co ciekawe, być może warzywa dostarczą Indie, które są skonfliktowane z Pakistanem. Akcja pomocowa nadejdzie m.in. z Turcji, USA i Zjednoczonych Emiratów Arabskich.

Rzeka Indus jest bliska przetrwania wałów, co może zalać jedną trzecią kraju - obszar mniej więcej wielkości Wielkiej Brytanii. Jak donosi „The Ti-

mes”, coroczny monsun w tym kraju jest istotną częścią jego cyklu pogodowego, bo nawadnia uprawy i uzupełnia wody po letnich upałach.

W skrajnych przypadkach może jednak powodować zniszczenia, a w tym roku monsun został wzmocniony przez wody z roztopionych lodowców. Poza tym monsuny uderzyły w tym sezonie wcześniej i mocniej niż zwykle.

Szkody odzwierciedlają to, jak biedniejsze kraje często płacą cenę za zmiany klimatyczne w dużej mierze spowodowane przez bardziej uprzemysłowione państwa. Od 1959 roku Pakistan odpowiada za zaledwie 0,4% światowej emisji CO₂. Stany Zjednoczone za 21,5%, Chiny za 16,5%, a Unia Europejska za 15%.



Jeśli rzeka Indus przerwie wały przeciwpowodziowe, zalany może zostać teren o wielkości Wielkiej Brytanii

Zelenski: Rosyjscy żołnierze chcą przeżyć? To niech uciekają

PAP
Kijów

- Jeśli rosyjscy wojskowi chcą przeżyć, to nastąpiła pora, by uciekali - powiedział prezydent Ukrainy Wołodymyr Zełenski w odezwie do narodu. Ukraina rozpoczęła kontrofensywę na południu.

- Okupanci muszą wiedzieć, że będziemy ich przeganiać do granicy, której linia się nie zmieniła. Jeśli rosyjscy wojskowi chcą przeżyć, to ostatnia pora, by uciekali - stwierdził Zełenski.

- Jedźcie do domu. Jeśli boicie się wracać do swojego domu, w Rosji, to oddawajcie się do niewoli - zwrócił się do Rosjan.

- Jeśli mnie nie posłuchają, będą mieć do czynienia z naszymi obrońcami, którzy nie zatrzymają się, dopóki nie uwolnią wszystkiego, co należy do Ukrainy - oświadczył.

Przedstawiciele władz Ukrainy ogłosili w ciągu ostatnich godzin kontrofensywę w obwodzie chersońskim na południu kraju. Pojawiły się już doniesienia o wyzwoleniu kilku miejscowości spod rosyjskiej okupacji, choć oficjele ukraińscy tego nie potwierdzają - wskazuje w najnowszej analizie Instytut Studiów nad Wojną (ISW).

„Niektórzy mikrobloggerzy rosyjscy i anonimowe źródła, które rozmawiały z mediami



Ukraińscy żołnierze prowadzą kontrofensywę, a prezydent Zełenski stwierdził, że jeśli rosyjscy żołnierze boją się wracać do Rosji, mogą złożyć broń i poddać się

zachodnimi, podają, że siły ukraińskie wyzwoliły kilka miejscowości na zachód i północny zachód od Chersonia, blisko ukraińskiego przyczółku nad rzeką Ingulec i na południe od granicy obwodów chersońskiego i dniepropietrowskiego” - relacjonuje amerykański think tank w swoim najnowszym raporcie.

ISW zauważa przy tym, że media rosyjskie, które wspomniały o ofensywie, zaznaczają, że władze okupacyjne w obwodzie chersońskim zaleciły ludności jedynie udanie

się do schronów, a nie ucieczkę.

„Rosyjskie ministerstwo obrony oświadczyło 29 sierpnia wieczorem, że kontrofensywa ukraińska była próbą ograniczoną i nieudaną i w ten sposób wyznaczyło ton dalszych rozważań na temat kon-

Według ekspertów wojna wkroczyła w fazę powolnej, ale konsekwentnej kontrofensywy sił ukraińskich

trofensywy w rosyjskiej przestrzeni medialnej” - twierdzą analitycy.

Wypowiedzi te, podobnie jak komentarze rosyjskich mikrobloggerów wybijających, że nigdy wcześniej siły ukraińskie nie były w stanie przełamać linii obrony Rosjan, „wskazują, że Kreml zamierza utrzymać fasadowy obraz dużych sukcesów wojskowych Rosji na Ukrainie” - ocenia amerykański think tank. Wielu ekspertów twierdzi, że kontrofensywa ukraińska będzie powolna, ale konsekwentna.

Trump domaga się uznania go za prezydenta lub powtórzenia wyborów

Daniel Świerżewski
PAP

Donald Trump domaga się, by uznano go za zwycięzcę wyborów prezydenckich, które odbyły się w 2020 roku. Drugą opcją miałyby być ponowne wybory.

Zdaniem byłego prezydenta USA uznanie go za zwycięzcę wyborów w 2020 roku lub przeprowadzenie ponownych wyborów to jedyne wyjście w sprawie rzekomego spisku FBI dotyczącego laptopa Huntera Bidena, syna obecnego prezydenta Stanów Zjednoczonych Joe Bidena.

„Teraz okazuje się, definitywnie, że FBI ukryło historię laptopa Huntera Bidena przed wyborami, wiedząc, że jeśli tego nie zrobi, Trump łatwo wygrałby wybory prezydenckie w 2020 r.” - napisał w poniedziałek były prezy-

dent na swoim portalu społecznościowym TRUTH Social.

„To potężne oszustwo i ingerencja w wybory na poziomie nigdy przedtem niewidzianym w naszym kraju. Rozwiązanie: ogłoszenie prawowitego zwycięzcy lub, to byłoby minimalnym rozwiązaniem, ogłoszenie wyborów 2020 nieodwracalnie oszukany i zorganizowanie nowych wyborów, natychmiast” - dodał.

Według dziennika „New York Post”, Trump odniósł się w ten sposób do wywiadu założyciela Facebooka Marka Zuckerberga z autorem popularnych podcastów Joe Roganem. Zuckerberg stwierdził w nim, że przed wyborami w 2020 roku FBI ostrzegło jego firmę, by uważała na rosyjskie próby dezinformacji i wpływania na elekcję, szczególnie mając w pamięci wy-



W 2020 roku na Trumpa zagłosowały 74 mln Amerykanów. Joe Biden uzyskał wtedy 81 mln głosów

bory z 2016 roku, kiedy stwierdzono wiele prób wpływania na ich wynik przez rosyjską propagandę.

Zdaniem Trumpa wypowiedź Zuckerberga to dowód, że FBI wpłynęło na decyzję Facebooka i Twittera, by nie pu-

blikować na swoich stronach tuż przed wyborami artykułów na temat treści znalezionych w laptopie syna Joe Bidena, Huntera.

Chodziło m.in. o zarzuty - dotąd niepotwierdzone - sugerujące, że Hunter propono-

wał ukraińskiemu doradcy spółki gazowej Burisma Wadymowi Pożarskiemu „okazję”, by spotkać się z jego ojcem. Facebook i Twitter uznały artykuł za potencjalną dezinformację i ograniczyły jego rozpowszechnianie na swoich platformach.

- Na krótko przed wyborami prezydenckimi w USA w 2020 r. Facebook algorytmicznie cenzurował sprawę laptopa Huntera Bidena. Działo się to w oparciu o ogólne ostrzeżenie FBI dotyczące ograniczenia dezinformacji wyborczej i rosyjskiej propagandy - przyznał Mark Zuckerberg.

Na pytanie, czy FBI wskazało wyciek e-maili z laptopa Huntera Bidena jako dezinformację, Zuckerberg odparł, że nie. Stwierdził, że FBI nie ostrzegło Facebooka konkretnie o historii syna Joe Bidena. Natomiast pracownicy Face-

booka uznali, że ta historia pasuje do schematu dezinformacyjnego.

Zuckerberg oświadczył też, że osoby zajmujące się sprawdzaniem prawdziwości informacji w Facebooku spędzili „pięć do siedmiu dni” na analizowaniu, czy sprawa laptopa Huntera Bidena jest prawdziwa, czy sfałszowana.

Mimo że początkowo informacje oparte na danych mających pochodzić z laptopa Huntera Bidena były przyjmowane ze sceptycyzmem, już po wyborach pojawiły się doniesienia wskazujące, że laptop, będący w centrum sprawy, rzeczywiście należał do Huntera.

Według CNN, prokuratura federalna prowadzi obecnie dochodzenie w sprawie syna prezydenta, choć dotyczy ono innych kwestii, w tym potencjalnych oszustw podatkowych.

Akcja HIPOKRATES 2022. Oto liderzy po kolejnym tygodniu głosowania

Za nami już dwa tygodnie głosowania w wielkim Plebiscycie Medycznym HIPOKRATES 2022. Dziś prezentujemy kolejnych liderów rankingów.

Za sprawą pacjentów, którzy oddają głosy na medyków i farmaceutów, plebiscytowe rankingi zmieniają się bardzo dy-

namicznie. - Dziś prezentujemy osoby, na które do końca minionego tygodnia oddano najwięcej głosów w czterech wybranych kategoriach plebiscytu - mówi Katarzyna Borek, redaktor prowadząca plebiscytu. - Ale już w najbliższy piątek w naszym serwisie internetowym opublikujemy galerię, w której zaprezentujemy

wielu uczestników plebiscytu we wszystkich kategoriach. Rozpocniemy także realizację rozmów wideo z liderami rankingów.

Nasza akcja spotkała się w tym roku z dużym zainteresowaniem. Poza samym głosowaniem, pacjenci chętnie wyrażają swoją wdzięczność za dobrą opiekę medyczną dla

lekarzy i pielęgniarek. Robią to w szczególności w mediach społecznościowych - na Facebooku.

- Wciąż napływa także wiele nowych zgłoszeń medyków, których dotychczas nie było na liście kandydatów do nagród - dodaje Katarzyna Borek, przypominając ważną informację. - Zgłoszenia będą przy-

mowane już tylko do jutra do północy.

We wrześniu do całego nakładu naszej gazety dołączymy specjalny dodatek, w którym zaprezentujemy kompletne listy wszystkich nominowanych. Warto dodać, że plebiscyt, pod patronatem Narodowego Funduszu Zdrowia, jest jednocześnie

przez dzienniki regionalne we wszystkich województwach w Polsce.

Zwycięzcy z naszego regionu w każdej kategorii awansują do ogólnopolskiego finału, który zakończy uroczysta gala na Zamku Królewskim w Warszawie organizowana pod patronatem Ministerstwa Zdrowia.

LEKARZ NIGDY NIE MOŻE POWIEDZIEĆ, ŻE WIE WSZYSTKO



● **PAWEŁ LEMSKI**
● Indywidualna Specjalistyczna Praktyka Lekarska Paweł Lemski, Gdańsk
● Laryngolog Roku

Od dzieciństwa lubił pomagać innym i interesowało go to, jak funkcjonuje ludzki organizm, dlatego wybrał medycynę. - Stopniowo uzupełniałem moją wiedzę i tak narodziło się we mnie postanowienie: będę leczyć ludzi! - wspomina Paweł Lemski. Lekarz to bardzo specyficzny zawód, twierdzi nasz lider. Do jego wykonywania potrzebne jest powołanie, ogromna pasja, a także wytrwałość. - Lekarz nigdy nie może powiedzieć, że wie już wszystko. Jest to zawód wymagający wielu poświęceń. Moją nieustanną motywacją są pacjenci i myśl, że zdobywam wiedzę, żeby pomagać ludziom, którzy tego potrzebują - dodaje. Swoją pracę ceni za kontakt z ludźmi. Każdego pacjenta traktuje indywidualnie, aby jak najlepiej przeprowadzić go przez proces diagnozy i leczenia. Wie, jak ważna jest dobra komunikacja i wzajemne zrozumienie. Bardzo lubi też pracę z dziećmi, według rodziców ma do nich dobre podejście: - To wspaniałe uczucie powiedzieć pacjentowi, że kończymy leczenie i usłyszeć od niego proste, szczerze „dziękuję”. Praca lekarza to szalenie satysfakcjonujące zajęcie.

RADOŚĆ PACJENTÓW PRZEŻYWA JAK WŁASNE SZCZĘŚCIE



● **WITOLD CZUSZYŃSKI**
● BLIKPOL, Sopot
● Okulista Roku

Witold Czuszyński lubi swoją pracę za możliwość pomagania innym i stały kontakt z ludźmi. Zajmuje się głównie mikrochirurgią, zwłaszcza laserową, przedniej części oka, która daje prawie natychmiastową poprawę ostrości widzenia. - Widok zadowolonych, często wręcz szczęśliwych pacjentów oraz satysfakcja z wykonanej pracy są bezcenne. Proszę uwierzyć, że radość pacjentów przeżywam jak własną - mówi.

W swojej pracy lubi też połączenie wiedzy medycznej i możliwości wykorzystania nowoczesnego sprzętu diagnostycznego i terapeutycznego do różnych metod pomiaru i obrazowania poszczególnych części oka lub posługiwanie się różnego typu laserami podczas operacji i zabiegów okulistycznych. - Oprócz wykształcenia medycznego posiadam również wykształcenie techniczne i kontakt z wszelkimi urządzeniami jest dla mnie zawsze interesujący - dodaje.

Nominacja w akcji Hipokrates 2022 była dla Niego zaskoczeniem: - Do dziś nie wiem, kto mnie zgłosił, jednak oczywiście jest mi miło z tego powodu.

ZAURÓCZENIE TYM ZAWODEM TOWARZYSZY JEJ DO DZIŚ



● **URSZULA CHYRC**
● Copernicus Podmiot Leczniczy, Gdańsk
● Pielęgniarka Roku

Do pracy pielęgniarki zainspirowała ją inna pielęgniarka, która z zaangażowaniem wykonywała swoją pracę. - Mając 15 lat, podczas wakacji chciałam dorobić i zatrudniono mnie w nieistniejącym już dziś szpitalu. Pracując tam, poznałam pielęgniarkę Tamarę. To właśnie ona zaszczerpiła we mnie miłość do pielęgniarstwa. Obserwowałam Jej pracę, imponowała mi cierpliwością i empatią - wspomina Urszula Chyrc.

Zauróczenie tym zawodem towarzyszy Jej do dziś. - Bardzo lubię nieść pomoc, pracować z pacjentami, sprawiać, by czuli się bezpieczni, słuchać ich historii i otaczać holistyczną opieką - dodaje. Tę pracę lubi i za ciągły rozwój: - Stale uczę się nowych rzeczy, poznaję tajniki medycyny, doświadczam i angażuję się w nowe projekty.

Ukończyła specjalizację z pielęgniarstwa anestezjologicznego, studia magisterskie, podyplomowe studia z zarządzania podmiotami leczniczymi. Obecnie rozpoczęła specjalizację ratunkową dla pielęgniarek. Chciałaby całą tę wiedzę przelać na pacjentów, by przede wszystkim czuli się bezpieczni.

„PANIE KAROLU, PANA RĘCE CZYNIAĆ CUDA” - SŁYSZY



● **KAROL WŁODARCZYK**
● NZOZ Medicus, Prabuty
● Fizjoterapeuta Roku

Karol Włodarczyk od zawsze czuł, że Jego misją życiową jest nieść pomoc potrzebującym. - Holistyczne podejście do pacjenta pozwala na uzyskanie upragnionego zdrowia i uśmiechu na twarzy - mówi lider rankingu Fizjoterapeuta Roku.

Motywacją do codziennej pracy są dla Niego miłe słowa pacjentów. - „Panie Karolu, pana ręce czynią cuda”. Kiedy to słyszę, daje mi to przysłowiowego kopa do dalszego rozwijania się. Motywuje mnie również, kiedy mogę zniwelować ból bez zastosowania farmakoterapii - dodaje.

W pracy najbardziej lubi różnorodność. Każdy dzień jest inny i stawia przed nim inne wyzwania. - Praca fizjoterapeuty jest barwna jak koło fortuny - mówi.

Nominacja w plebiscycie Hipokrates 2022 była dla Niego ogromnym zaskoczeniem, jednocześnie jest też wyróżnieniem. - Sama nominacja jest jak wygrana. Dziękuję osobie, która zgłosiła mnie do plebiscytu. Serce się raduje - dodaje Karol Włodarczyk.

Plebiscyt prowadzony
pod patronatem Prezesa
Narodowego Funduszu Zdrowia

NFZ
Narodowy Fundusz Zdrowia

Patron ogólnopolski gali plebiscytu

Ministerstwo Zdrowia

Patroni

WOJEWODA POMORSKI
DARIUSZ DRELICH

OIP
W GDAŃSKU

**Aktualne wyniki głosowania
we wszystkich kategoriach
na www.gp24.pl/hipokrates**

strona ZDROWIA

stronazdrowia.pl

W NUMERZE:

Andropauza, czyli męskie przekwitanie

Męskie klimakterium objawia się obniżeniem popędu seksualnego, zaburzeniami nastroju i zmniejszeniem masy mięśniowej. Leczenie

andropauzy nie zawsze jest konieczne – niekiedy wystarczą leki dostępne bez recepty. Wyjaśniamy, czym jest andropauza u mężczyzn, czy dotyczy wszystkich pań oraz podajemy sposoby na to, jak sobie z nią poradzić.

ZA TYDZIEŃ:

● Cichy udar to podstępny zabójca. Podpowiadamy, w jaki sposób rozpoznać objawy niemego zawału mózgu

● Dlaczego zakupy poprawiają nam humor?



Kamica nerkowa: uciążliwa dolegliwość, która nawraca

Ewa Zwolak

ewa.zwolak@polskapress.pl

Kamienie nerkowe to dolegliwość, która trzykrotnie częściej dotyczy mężczyzn niż kobiet. W pierwszych latach może przebiegać bezobjawowo. Do momentu ataku kolki nerkowej.

Kamica nerkowa (kamica moczowa) to choroba, która charakteryzuje się występowaniem kamieni (złogów) w układzie moczowym: w nerce, kielichach, miedniczce i moczowodzie. Co ważne, wiele osób ma kamienie i nie zdaje sobie z tego sprawy. Wynika to z tego, że większość z występujących kamieni ma średnicę mniejszą niż 6 mm, a do tego usytuowana jest w końcowej części układu moczowego.

Tego typu kamienie wydalone są spontanicznie wraz z moczem bez żadnych dolegliwości bólowych, przez co często pozostają niezauważone przez pacjenta.

W pierwszych latach trwania kamica nerkowa może przebiegać bezobjawowo lub skąpoobjawowo. Zazwyczaj pierwszą wyraźną manifestacją choroby jest napad kolki nerkowej.

Jakie są objawy?

Kolka nerkowa jest najbardziej charakterystycznym objawem kamicy moczowej. Często towarzyszy jej krwinkomocz, krwimocz lub białkomocz, a także nudności i wymioty. Bezpośrednią przyczyną kolki jest zablokowanie przez kamień moczowodu (połączenia miedniczki moczowej i moczowodu) lub postępujące i powolne wydalenie kamienia wzdłuż niego.

Napad kolki nerkowej jest bardzo bolesny i znacznie utrudnia codzienne funkcjonowanie. Dolegliwości bólowe wynikają w znacznej mierze z obkurczania mięśni wokół kamienia, czego konsekwencją jest tymczasowy zastój moczu i zwiększenie ciśnienia w drogach moczowych. Przy napadzie kolki nerkowej bardzo



Napad kolki nerkowej jest poważnym stanem. Niekiedy nie należy zwlekać z wezwaniem pogotowia ratunkowego

ważna jest pierwsza pomoc, która polega na podaniu pacjentowi niesteroidowych leków przeciwzapalnych (NLPZ).

Przy czym leki te podawane są nie doustnie, a domięśniowo, doodbytniczo lub dożylnie, co spowodowane jest przede wszystkim nudnościami i wymiotami. Ból przy napadzie kolki nerkowej można porównać do bólów porodowych.

Trzeba pamiętać, że napad kolki nerkowej jest poważnym stanem, którego pod żadnym pozorem nie należy bagatelizować i odwlekać kontaktu z lekarzem.

We wszystkich przypadkach konieczna jest konsultacja z urologiem, ale niekiedy nie należy zwlekać z wezwaniem pogotowia ratunkowego. Podstawowe przesłanki do tego to:

- gorączka
- wodonercze i roponercze
- podejrzenie sepsy
- podejrzenie ostrego uszkodzenia nerek
- intensywny ból (skutkujący np. utratą przytomności)
- współwystępowanie niewydolności serca, nerek lub wątroby

Jak powstają kamienie nerkowe?

Problem powstawania i gromadzenia się kamieni nerkowych w układzie moczowym dotyczy ok. 10 proc. ludzi

Kamica nerkowa charakteryzuje się wyraźną tendencją do reemisji, tj. ponownego tworzenia się kamieni nerkowych

na świecie. Według danych GUS-u na kamicę nerkową – chorobę, której bezpośrednim podłożem jest tworzenie się kamieni nerkowych – najbardziej narażeni są mężczyźni pomiędzy 30. a 45. rokiem życia. Stosunek zachorowalności mężczyzn do kobiet wynosi 3:1.

Co ważne, kamica nerkowa charakteryzuje się wyraźną tendencją do reemisji, tj. ponownego tworzenia się kamieni nerkowych.

Proces powstawania złogów w układzie moczowym jest kilkietapowy. Pierwszym z etapów jest nukleacja, która – w dużym uproszczeniu – polega na wytrąceniu kryształków z kwasu moczowego lub szczawianu wapnia.

Kolejnym etapem jest kryształizacja, następnym – łączenie kryształków w jedną ca-

łość, a ostatnim – ich magazynowanie w nerce w postaci złogu.

Biorąc pod uwagę skład chemiczny kamieni nerkowych, można wyodrębnić kamienie wapniowe, moczanowe, struwitowe, cystynowe i ksantynowe.

Najczęściej występujące złogi w układzie moczowym to złogi wapniowe. Składają się ze szczawianu i fosforanu wapnia, a ich cechą charakterystyczną jest gładka powierzchnia i ciemnobrunatna barwa. Powstawanie tych kamieni może mieć związek z pierwotną nadczynnością przytarczyc, gruźlicą i osteoporozą.

Oprócz tego wapniowe kamienie nerkowe mogą powstawać na skutek przyjmowania: suplementów wapnia, witamin D i C w dużych dawkach,

a także stosowania sulfonamidów (m.in. krople do oczu), acetazolamidów (obniżających ciśnienie wewnątrzgałkowe), triamterenu (leku moczopędnego) i in.

Tworzenie się kamieni nerkowych może być również uwarunkowane przebywaniem w gorącym klimacie i przyjmowaniem niedostatecznej ilości płynów. Zazwyczaj kamica wapniowa związana jest z nadmierną podażą szczawianów (stąd jej inna nazwa to kamica szczawianowa). Szczawiany to potoczna nazwa jonów szczawianowych.

Podstawową przyczyną ich nadmiernego gromadzenia się w organizmie człowieka jest zbyt duża podaż produktów zawierających te związki. Profilaktycznie wielu lekarzy zaleca całkowite wyeliminowanie ich z diety.

Jak się leczy kamicę nerkową?

Zachowawcze leczenie kamicy nerkowej polega na stosowaniu leków przeciwbólowych (najczęściej niesteroidowych leków przeciwzapalnych), leków rozkurczowych i leków przeciwydzielniczych.

Oprócz tego konieczne jest stałe nawadnianie organizmu (doustnie lub dożylnie). Wówczas, gdy średnica kamieni nerkowych przekracza 7 mm, konieczne jest wdrożenie leczenia zabiegowego, o którym decyduje podejmuje urolog.

Podstawowe wskazania do podjęcia tego typu leczenia to: intensywny ból, nieustępujący po zastosowaniu leków przeciwbólowych, zbyt duży kamień, by mógł on zostać wydany naturalnie przez drogi moczowy, nawracające zakażenia dróg moczowych i zablokowany odpływ jednej nerki. W zabiegowym leczeniu kamieni nerkowych największą popularnością cieszą się zabiegi o niskim stopniu inwazyjności, w tym:

- litotrypsja falami uderzeniowymi generowanymi pozaustrojowo
- ureterorenoskopia
- przeszkoła nefrolitotrypsja

Męskie przekwitanie, czyli andropauza. Jak się objawia i jak sobie z nią poradzić?

Ewa Zwolak
ewa.zwolak@polskapress.pl

Męskie klimakterium objawia się obniżeniem popędu seksualnego, zaburzeniami nastroju i zmniejszeniem masy mięśniowej. Czy zawsze trzeba je leczyć?

Andropauza, nazywana również męską menopauzą, jest okresem występującym u mężczyzn powyżej 50. roku życia. Według danych statystycznych dotyczy aż 50 proc. mężczyzn po 50. roku życia.

Mimo to w przeciwieństwie do menopauzy znacznie rzadziej mówi się o tym zjawisku, które nadal w naszym społeczeństwie pozostaje tematem tabu.

Jej bezpośrednią przyczyną jest spadek poziomu hormonów, w tym: testosteronu, dihydrotestosteronu, hormonu wzrostu i melatoniny. Przy czym warto podkreślić, że andropauza u mężczyzn często porównywana jest do menopauzy u kobiet.

Tymczasem to są zjawiska odmienne, ponieważ klimakte-



Andropauza związana jest ze zmianami hormonalnymi, pojawiającymi się po 45. roku życia

rium u kobiet jest procesem biologicznym, związanym z wygaszaniem funkcji jajników, natomiast menopauza u mężczyzn nie jest równoznaczna z utratą płodności i jest ściśle związana z funkcjonowaniem układu endokrynologicznego.

Z tego powodu badacze proponują inne nazwy dla andropauzy, w tym: andropenię, męski psychoendokrynologiczny zespół wieku średniego, wiropauzę, męskie klimakterium, częściowy niedobór androgenów u starzejących się mężczyzn.

Czy dotyczy wszystkich panów?

Menopauza u kobiet jest procesem biologicznym, pociągającym za sobą określone skutki i występującym u każdej kobiety po 40. roku życia.

Natomiast andropauza nie występuje u każdego mężczyzny i jest zależna od wielu czynników zewnętrznych.

Wśród innych przyczyn rozwoju męskiej menopauzy można również wymienić:

- siedzący styl życia,
- dietę ubogą w witaminy, związki mineralne i błonnik pokarmowy,
- nadciśnienie tętnicze krwi,
- wysoki poziom cholesterolu LDL,
- przebyte zawały serca,
- przerost gruczołu krokowego.

Klimakterium u mężczyzn związane jest bezpośrednio z zaburzeniami układu hormo-

nalnego, co pociąga za sobą konkretny zespół objawów. Wśród charakterystycznych objawów andropauzy występuje zwiększenie tkanki tłuszczowej, która pociąga za sobą skutki w postaci zwiększonego ryzyka wystąpienia groźnych powikłań, w tym m.in. ze strony układu krążenia. Przy czym u mężczyzn powyżej 50. roku życia zazwyczaj występuje otyłość typu brzusz- nego, która jest szczególnie wrażliwa na bodźce hormonalne.

Pojawiają się zmiany emocjonalne, które znacząco wpływają na jakość życia. Męska menopauza związana jest ze spadkiem poziomu androgenów, co oddziałuje na funkcjonowanie układu nerwowego i pojawieniem się objawów psychicznych: lęku, nerwowości, rozdrażnienia, zachowań depresyjnych, przewlekłego zmęczenia i upośledzenia pamięci, a nierzadko także spadek samooceny.

Występować może obniżenie popędu seksualnego, co budzi wiele negatywnych emocji, w tym m.in. niechęci, agresji i braku tolerancji.

Pojawić się mogą zaburzenia rytmu biologicznego, które pociągają za sobą zmiany emocjonalne, osłabienie sprawności intelektualnej, a także problemy z pamięcią i koncentracją.

Mogą pojawić się również takie dolegliwości, jak spadek częstotliwości występowania wznowów porannych, gineko-

mastia - nadmierne gromadzenie się tkanki tłuszczowej w piersiach, zmniejszenie owłosienia na ciele, zmniejszenie objętości jąder, a także obniżenie gęstości mineralnej kości, co prowadzi do patologicznych złamań oraz zmniejszenie masy mięśniowej. Mogą także pojawiać się uderzenia gorąca.

Andropauza a łysienie androgenowe

Andropauzie stosunkowo często towarzyszy problem nadmiernego wypadania włosów. Jest to tzw. łysienie androgenowe, które objawia się utratą włosów na szczycie głowy i kątach czołowych. Jego przyczyną jest nadmierna wrażliwość cebulek włosowych na nadmierną produkcję dihydrotestosteronu (DHT).

Najsukuteczniejszym środkiem hamującym wypadanie włosów i pobudzającym ich porost są naturalne wciarki do skóry głowy z kozieradką lub profesjonalne z zawartością leczniczej substancji o nazwie minoksydyl. Związek ten stymuluje mikrokążenie w skórze głowy, usprawnia usuwanie DHT z cebulek i pobudza porost włosów. Działa jednak tylko tak długo, jak długo jest dostarczany do skóry, a kuracja wpływa jedynie na objawy, a nie przyczyny łysienia. Wywiera też szereg działań ubocznych, do których należy m.in. podrażnienie skóry głowy, jej zaczerwienienie, wysypkę czy łuszczenie się naskórka.



Leczenie testosteronem, przeprowadzane pod kontrolą i z zalecenia lekarza, jest bezpieczne

Leczenie hormonalne: kto się kwalifikuje, a u kogo są przeciwwskazania?

Ewa Zwolak
ewa.zwolak@polskapress.pl

Leczenie andropauzy nie zawsze jest konieczne - niekiedy wystarczą leki dostępne bez recepty. Są jednak sytuacje, kiedy lekarze decydują o leczeniu hormonalnym.

Leczenie klimakterium u mężczyzn podejmuje się jedynie wówczas, gdy zachodzą ku temu przesłanki. Do leczenia hormonalnego można zakwalifikować jedynie osoby, które spełniają określone kryteria hormonalne. O zastosowaniu takiego leczenia decyduje lekarz.

Terapię należy podjąć wówczas, gdy występują objawy hipogonadyzmu, czyli:

- zaburzenia wzroku,
- zespół metaboliczny,
- osteoporoza,
- cukrzyca typu 2,
- przewlekłe zmęczenie,
- zaburzenia koncentracji, znacznie utrudniające codzienne funkcjonowanie,
- depresja.

Wówczas, gdy istnieje prawdopodobieństwo, że wyżej wymienione choroby związane są z andropauzą, to należy oznaczyć stężenie TT, LH i obliczyć wskaźnik niedoboru testosteronu, a także przeprowadzić badanie urologiczne.

Niekiedy konieczne jest również wykonanie biopsji gruczołu krokowego (po konsultacji z urologiem).

Ważny poziom testosteronu

Testosteron należy do grupy hormonów steroidowych oraz androgenowych, czyli takich, które wykazują działanie męskulinizujące.

Jego wydzielanie stymuluje hormon luteinizujący, produ-

kowany w przednim płacie przysadki mózgowej. Najwięcej testosteronu powstaje w jądrach.

Konieczność wdrożenia leczenia andropauzy zachodzi u mężczyzn, u których stężenie testosteronu wynosi < 8 nmol/l (2,3 ng/ml). Jak podkreślają specjaliści, rozważyć je można również u mężczyzn, u których stężenie tego hormonu mieści się w granicach 8-12 nmol/l (2,3-3,46 ng/ml).

Przy czym w tym drugim przypadku zazwyczaj wdraża się leczenie próbne, które trwa ok. 3 miesiące.

Badanie wykonuje się z próbki krwi, pobranej z żyły łokciowej. Nie trzeba specjalnie się do niego przygotowywać. Warto jeszcze przed badaniem powiedzieć lekarzowi o przyjmowanych lekach czy suplementach diety.

Kto nie może być leczony hormonalnie?

Podstawowe przeciwwskazania do leczenia andropauzy testosteronem to:

- rak gruczołu krokowego.
- rak piersi.
- gruczolak stercza.
- przewlekła obturacyjna choroba płuc (POCHP),
- zespół bezdechu sennego.

Leczenie testosteronem, przeprowadzane pod kontrolą i z zalecenia lekarza, jest bezpieczne. Jednakże wiąże się z ryzykiem wystąpienia skutków ubocznych, w tym zwłaszcza: nadmiernej tkliwości klatki piersiowej, wzrostu wartości hematokrytu i erytrocytów.

Obecnie w Polsce dostępne są preparaty z testosteronem do stosowania domięśniowego, doustnego i przezskórnego. Za najbezpieczniejsze uważa się preparaty przezskórne, które są dobrze tolerowane.

WARTO WIEDZIEĆ

Ziołowe wsparcie w tabletkach

Panowie, którzy nie kwalifikują się do hormonalnego leczenia andropauzy, powinni rozważyć stosowanie preparatów bez recepty. W swoim składzie zazwyczaj mają zioła i substancje mineralno-witaminowe, w tym m.in.: **olej z siemienia lnianego**, który stanowi drogocenne źródło nasyconych kwasów tłuszczowych, które pozytywnie wpływają na stan prostaty, witaminę E, która sprzyja regeneracji komórek układu moczowo-płciowego, **mangan**, który sprzyja utrzymaniu funkcji seksualnych, **selen**, który poprawia ruchliwość plemników, **ashwagandhę**, która znana jest także pod nazwą indyjski żeń-szeń. Sprzyja ona utrzymaniu płodności u mężczyzn, **kurkumę**, która ze względu na wysoką zawartość przeciwutleniaczy pozytywnie wpływa na funkcjonowanie męskiego układu płciowego.

Weszłam w związek z dużo starszym mężczyzną, znanym aktorem i jeszcze chciałam zbawić świat



Edyta Pazura w serwisie Jastrząb Post Fot. Sylwia Dąbrowa

Z ŻYCIA GWIAZD

W TELEWIZJI

KRZYŻÓWKA NR 134

Małgorzata Socha wędruje po Europie

Jeszcze nie tak dawno aktorka Małgorzata Socha chwaliła się pobytem na campingu nad Bałtykiem, a już teraz prezentuje na swym Instagramie zdjęcia z wycieczki po Europie. Socha najpierw zwiedzała Paryż, potem uprawiała surfing w Cannes, a teraz zaliczyła romantyczną kolację z mężem w San Sebastian.



Kamienie na szaniec Polsat Film, 18:40

Ekranizacja słynnej książki Aleksandra Kamińskiego o trójce młodych ludzi, przyjaciół poległych podczas okupacji. Zrealizowana bez patosu, we współczesnym stylu, wzbudziła sporo kontrowersji, szczególnie wśród starszego pokolenia.

Hell's Kitchen – piekielna kuchnia Polsat, 20:00

Zmagania, tży, zaskakujące decyzje szefa Mateusza Gesslera. Po przerwie powraca najbardziej smakowity i najostrzejszy show! Do rywalizacji stanie czterech uczestników z niepokonanym apetytem na zwycięstwo. Stawka jest wysoka – zwycięzca zdobędzie 100 tysięcy złotych i staż w jednej z restauracji Mateusza Gesslera.

Pianista

Stopklatka, 20:00

Losy Władysława Szpilmana, polskiego kompozytora i pianisty żydowskiego pochodzenia, który po likwidacji getta ukrywał się w okupowanej stolicy... Wielki film Romana Polańskiego, siedem nominacji, trzy Oscary.

Świat według Kiepskich Polsat, 21:35

Ostatni, nieemitowany jeszcze na antenie telewizyjnej sezon serialu, najnowsze perypetie członków rodziny Kiepskich i zaprzyjaźnionych z nimi sąsiadów, zamieszkałych przy ul. Ćwiartki 3 we Wrocławiu.



GŁOS

www.gp24.pl
www.gk24.pl
www.gs24.pl

Redaktor naczelny Przemysław Szymańczyk,
Z-cyred. nac.: Marcin Stefanowski, Wojciech Frelichowski,
Ylona Musiał-Sobecka. Prezes oddziału Piotr Grabowski.
Dyrektor biura reklamy oddziału Ewa Żelazko.
Dyrektor marketingu Robert Gromowski.

Redakcja: SEUPSK, ul. Henryka Pobożnego 19, tel. 59 848 81 00,
redakcja.gp24@polskagrupa.pl, KOSZALIN, ul. Mickiewicza 24,
tel. 94 347 35 52, redakcja.gk24@polskagrupa.pl, SZCZECIN,
Al. Niepodległości 26/III, tel. 91 481 33 00, redakcja.gs24@polskagrupa.pl,
Druk Polska Press Oddział Poligrafia, 85-438 Bydgoszcz, ul. Grunwaldzka 229.

1	2	3	4	5	6	7	8	9
10								
11								
12								
13								
14								
15								
16								
17								
18								
19								
20								
21								
22								
23								
24								
25								
26								
27								
28								
29								
30								
31								
32								
33								
34								
35								
36								
37								
38								
39								
40								
41								

GŁOS

w prenumeracie z Tele Magazynem

94 340 11 14

ROZWIĄZANIE NR 133

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

Poziomo:

- może być z filtrem lub bez,
- jadowity wąż z Brazylii,
- dawne polowanie na tura,
- lewy lub prawy na autostradzie,
- grał podróżnych na gościńcu,
- ułożenie ciała, postawa,
- przodek po mieczu lub kądzieli,
- ziołko, ananas,
- bohater poematu Puszkina,
- mechanizm w tylnym kole roweru,
- np. biel-czerń lub dobry-zły,
- człowiek przesadnie dokładny,
- zawór zatrzymujący powietrze,
- najważniejsza dla hedonisty,
- np. Kolos Rodyjski,
- stanowisko myśliwego na drzewie,
- jednośląd podobny do motocykla,
- złota odmiana jabłoni,
- ostra wymiana zdań,
- wojenny toporek Indianina,
- biskoptowy wypiek ze świeczkami.

Pionowo:

- imię Delona, aktora z filmu „W kręgu zła”,
- średniowieczni wędrowni kuglarze,
- porcja żywności,
- pionowa podpora, filar,
- naczenie krwionośne,
- w portfelu mieszkańca Indii,
- „Wierna ...”, powieść Stefa-

- na Żeromskiego,
- uczenie się bez zrozumienia,
- typ lasu liściastego,
- czynni działacze organizacji,
- dawna machina burząca,
- używa języka migowego,
- ślad lisa na trawie,
- gruba kość jak pistolet,
- grube skarpety bez stóp,
- „Ostatnie ... w Paryżu”, film z Marlonem Brando,

- krótka szata liturgiczna,
- oznaka smutku lub radości,
- aparat projekcyjny do wyświetlania obrazów,
- Ursus w gospodarstwie rolnym,
- autor powieści lub noweli,
- „przeciwnik” Don Kichota,
- lekarski lub dyrektorski,
- kościelny dobroczyńca, fundator.

HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)

Spokój i pełna harmonia. Horoskop dzienny wyraźnie zapowiada, że w takich warunkach upłynie Ci cały dzień. Nic, tylko pozazdrościć...

Ryby (19.02 - 20.03)

Ktoś zaimponuje Ci swoim niekonwencjonalnym zachowaniem. Horoskop na dziś zapowiada, że postanowisz popisać się tym samym.

Baran (21.03 - 19.04)

Horoskop dzienny na środę mówi, że ktoś podsunie Ci prosty pomysł na oszczędności w domowym budżecie. Warto skorzystać.

Byk (20.04 - 20.05)

Nabierz dystansu do świata i nie przejmuj się drobnymi niepowodzeniami. Horoskop dzienny mówi, że jutro pozostaną tylko wspomnieniem. **Bliznięta (21.05 - 21.06)** Dobry dzień na łagodzenie sporów i wyjaśnianie nieporozumień. Horoskop na dziś radzi, by wejść w nowy miesiąc z czystym kontem. **Rak (22.06 - 22.07)** Ludzie będą dzisiaj liczyć się z Twoim zdaniem. Horoskop dzienny na środę radzi w tej sytuacji starannie dobierać słowa i nie rzucać ich na wiatr.

Lew (23.07 - 22.08)

Jeśli zauważysz, że coś wymyka Ci się spod kontroli, horoskop dzienny radzi szybko szukać pomocy u znanych. Nikt Ci jej nie odmówi. **Panna (23.08 - 22.09)** Horoskop na dziś zapowiada, że musisz wykazać się taktem i wyrozumiałością wobec osoby z bliskiego otoczenia. To Ci się opłaci... **Waga (23.09 - 22.10)** Będzie można odnieść wrażenie, że na siłę szukasz dziury w całym. Horoskop dzienny na środę ostrzega, że sympatii Ci to nie przysporzy.

Skorpion (23.10 - 21.11)

Musisz zaangażować się w przedsięwzięcia realizowane przez inne osoby. Horoskop dzienny mówi, że razem znacznie więcej osiągniecie. **Strzelec (22.11 - 21.12)** Staniesz dzisiaj przed trudnym wyborem. Horoskop na dziś to wskazówka, by ostateczną decyzję skonsultować z życliwą Ci osobą. **Koziorożec (22.12 - 19.01)** Skrupulatnie pilnuj dzisiaj swoich spraw, bo horoskop dzienny na środę ostrzega, że przejawy niefrasobliwości mogą być bardzo kosztowne.

POLSKA PRESS GRUPA

Wydawca Polska Press Sp. z o.o.
ul. Domaniewska 45, 02-672 Warszawa,
tel. 22 201 44 00, fax: 22 201 44 10

Prezes zarządu Tomasz Przybek
Członek zarządu Dorota Kania
Członek zarządu Małgorzata Skorwider
Członek zarządu Miłosz Szulc

Dyrektor artystyczny Tomasz Bocheński
Dyrektor marketingu, Rzecznik prasowy
Wojciech Paczyński
wojciech.paczynski@polskagrupa.pl
Dyrektor kolportażu Karol Wlazło
Agencja AIP kontakt@aip24.pl



Zdrowe nasiona, najlepiej z własnego ogrodu

opr. Milena Kochanowska
Styl życia

Codzienną dietę warto wzbogacić w nasiona, które są cennym źródłem wielu substancji aktywnych, witamin i minerałów.

O tym, których roślin nasiona warto wprowadzić do naszej diety, mówią: dr inż. Agnieszka Rosińska i dr hab. Dorota Szopińska z Katedry Fitopatologii i Nasiennictwa Uniwersytetu Przyrodniczego w Poznaniu.

Fasola, bób i groch

Fasola, bób i groch są roślinami często spotykanymi w naszych ogrodach, ze względu zarówno na swój dekoracyjny charakter, jak i źródło smacznych nasion. Są one bogate w błonnik pokarmowy, który korzystnie wpływa na pracę jelit; zawierają też związki, które obniżają poziom cholesterolu i ciśnienie krwi oraz pomagają w utrzymaniu prawidłowej masy ciała. Dzięki zawartości izoflawonów nasiona te pozytywnie wpływają na regulację hormonalną u kobiet, chroniąc przed rozwojem nowotworów, takich jak rak piersi i endometrium. Zmniejszają dolegliwości związane

z menopauzą i chroni przed osteoporozą.

Soczewica i ciecierzyca

Warto także zwrócić uwagę na rzadziej uprawiane gatunki, takie jak soczewica i ciecierzyca pospolita, zwana także cieciorką albo grochem włoskim. Nasiona obu roślin są bogatym źródłem potasu, miedzi, kwasu foliowego i tiaminy.

Potas bierze udział w gospodarce wodno-elektrolitowej i kwasowo-zasadowej naszego organizmu, przeciwdziałając skurczom i regulując pracę serca. Miedź zwiększa odporność, hamuje rozwój bakterii, zapobiega chorobom serca i układu krążenia, wpływa korzystnie na pracę mózgu, pamięć i koncentrację. Kwas foliowy i tiamina należą do witamin z grupy B, mających działanie krwiotwórcze i antynowotworowe. Białko soczewicy jest ponadto najłatwiej przyswajalnym, zaraz po soi, białkiem roślinnym, często wykorzystywanym w diecie wegetariańskiej.

Słonecznik

Kolejną grupę stanowią rośliny, których nasiona są źródłem cennych kwasów tłuszczowych. Wśród nich powszechne w na-



Ostropest może uatrakcyjnić wygląd ogrodu. Najcenniejsze kryje się jednak w jego nasionach

szych ogrodach są: słoneczniki, dynie oraz orzech włoski i leszczyna. Prozdrowotnymi właściwościami charakteryzują się również oleiste nasiona lnu i ostropestu.

Nasiona słonecznika są jednym z najbogatszych w przyrodzie źródeł witaminy E i zawierają znaczne ilości witamin z grupy B, które wspomagają leczenie zaburzeń układu nerwowego. Zawarte w nasionach słonecznika fitosterole obniżają poziom cholesterolu, pomagają w walce z chorobami serca i nowotworami.

Dynia

Nasiona dyni oprócz tłuszczów zawierają dużą ilość białka, witamin (E, C, tiaminy, ryboflawiny, niacyny, kwasu foliowego, B6, A i K) i składników mineralnych (cynk, wapń, żelazo, magnez, fosfor i potas). Dzięki wartości tych składników obniżają ciśnienie krwi, zapobiegają miażdżycy, obniżając poziom cholesterolu LDL we krwi; korzystnie wpływają na płodność u mężczyzn, a ze względu na działanie antyoksydacyjne mogą przeciwdziałać chorobom nowotworowym.

Orzechy

Orzechy włoskie są zalecane w diecie wegetariańskiej ze względu na dużą zawartość wysokowartościowego białka. Zawierają też znaczącą ilość kwasu foliowego, witaminy B6 i kwasów omega-3. Zawarte w orzechach kwasy elagowy i alfa-linolenowy korzystnie wpływają na odporność organizmu i działają antynowotworowo. Chrupiąc orzechy laskowe, zawierające sterole roślinne, witaminę E i kwas foliowy, zapobiegamy natomiast chorobom układu sercowo-naczyniowego, takim jak miażdżyca, nadciśnienie i zakrzepy.

Ostropest

Ostropest plamisty jest rzadko spotykaną rośliną, którą naprawdę warto zacząć uprawiać w ogrodzie. Jest on bardzo dekoracyjny, posiada piękne fioletowe kwiatostany i zielone liście z białymi wzorami. Jednak najcenniejsze, czym się charakteryzuje, kryje się w jego oleistych nasionach. Są one bogate w grupę związków zwaną sylimaryną. Związki te korzystnie wpływają na pracę wątroby, regenerują ją i neutralizują toksyny zawarte w pożywieniu. Sylimaryna ma również właściwości przeciwutleniające, przeciwnowotworowe, neuroprotektoryjne i obniża poziom cholesterolu.

wotworowe, neuroprotektoryjne i obniża poziom cholesterolu.

Len

Len zawiera duże ilości kwasów omega-3 i omega-6, które korzystnie wpływają na funkcjonowanie mózgu, układu nerwowego i regulację ciśnienia krwi. Siemię lniane wykorzystywane jest też powszechnie w chorobach układu pokarmowego, łagodzących stany zapalne żołądka i jelit.

Czarnuszka, kminek

Nasiona tych roślin zawierają flawonoidy, białko i fitosterole. Związki te korzystnie wpływają na pracę przewodu pokarmowego poprzez przywrócenie perystaltyki jelit i pobudzenie wydzielania soku żołądkowego, działają rozkurczająco i wiatropędnie. Substancje zawarte w nasionach kminku wykazują także działanie antyseptyczne i pomagają na ból zatok.

Nasiona czarnuszki, uprawianej w ogrodach głównie w celach ozdobnych, wykazują szczególnie cenne właściwości prozdrowotne. Zawierają związki diuretyczne, obniżające ciśnienie krwi i poziom cukru, działają przeciwnowotworowo, przeciwutleniająco, przeciwpalnie i przeciwbólowo. ©

DROBNE

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

Oddział Koszalin: ul. Mickiewicza 24, 75-004 Koszalin, tel. 94 347 35 12
Oddział Słupsk: ul. Henryka Pobożnego 19, 76-200 Słupsk, tel. 59 848 81 03
Oddział Szczecin: Al. Niepodległości 26/U1, 70-412 Szczecin, tel. 91 48 13 310

RUBRYKI W OGŁOSZENIACH DROBNYCH:

■ NIERUCHOMOŚCI
■ HANDLOWE
■ MOTORYZACJA

■ FINANSE/BIZNES
■ NAUKA
■ PRACA

■ ZDROWIE
■ USŁUGI
■ TURYSTYKA

■ BANK KWATER
■ ZWIERZĘTA
■ ROŚLINY, OGRODY

■ MATRYMONIALNE
■ RÓŻNE
■ KOMUNIKATY

■ ŻYCZENIA
/PODZIĘKOWANIA
■ GASTRONOMIA

■ ROLNICZE
■ TOWARZYSKIE

Nieruchomości

MIESZKANIA - SPRZEDAM

3-POK. 58.77m², IIp. atrakcyjne, ok. centrum 570-622-588.

MIESZKANIA DO WYNAJĘCIA

2-POK. Broniewskiego Koszalin wyposażone, 602-229-522.

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.

Motoryzacja

OSOBOWE KUPIĘ

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

AUTO skup wszystkie 695-640-611

Praca

ZATRUDNIĘ

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

PORTIERA zatrudni FASADA Słupsk tel 695611007

PRACA dodatkowa -Chalupnictwo bez opłat wstępnych tel. 94 71 70 900

0010574454

Wakacyjna extra premia +300€

Wyjeżdź do pracy w opecie w okresie wakacji odbierz premię

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

Wąbrzych, Rynek 13,
518 733 727, 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

CYKLINOWANIE bezpyłowe 502302147

MALOWANIE dachów788-016-988

MALOWANIE, remonty, 500-354-255.

REMONTY mieszkań 537-920-784.

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

INSTALACYJNE

HYDRAULICZNE, tel. 607703135.

PORZĄDKOWE

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

USŁUGI porządkowe, wycinka drzew, rębak 697-782-596

Turystyka

KRAJ - GÓRY

PROMOCJA od 89 zł/os. w tym 2 posiłki. TYLICZ k/Krynicy G., pok. z łaz.+TV, bilard, parking 18/471-13-86

KRAJ - MORZE

LEBA, tanie pokoje z łaz.

603-471-715

Różne

KASA za stare książki 609-643-399

ODBIÓR mobilny i demontaż złomu,

skup starych maszyn i urządzeń

697-782-596

ZŁOM kupię, potnę, przyjadę

i odbiorę, tel. 607703135.

Rolnicze

MASZYNY ROLNICZE

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

SPRZEDAM przyczepę 3,5ton, 725-171-669.

PŁODY ROLNE

KUPIĘ zboże tel: 506-129-426

ZWIERZĘTA HODOWLANE

KURKI odchowane 784 461 566

Towarzyskie

FAJNA Ewa, 663-092-135.

ona
STRONA KOBIECY

stronakobiet.pl

czytaj

Turniej tenorów. Który z nich wyśpiewa sobie najwięcej róż?

Małgorzata Klimczak
Szczecin

Po raz 22. tenorzy z różnych zakątków świata zaprezentują się w najpiękniejszych ariach operowych, operetkowych i pieśniach neapolitańskich.

Po kilkuletniej przerwie Opera na Zamku wraca z najbardziej oczekiwanym wydarzeniem artystycznym sezonu do wyremontowanego i zadaszonego Teatru Letniego.

Wielki Turniej Tenorów organizowany przez Operę na Zamku jest wydarzeniem, które od lat wychodzi do widzów z gmachu teatru w malowniczym plener. Także i w tym roku tenorzy z całego świata zabrzmia pełnym głosem w pięknym amfiteatrze, w fantastycznej i odprężającej atmosferze.

Przez lata formuła turnieju ewoluowała i wzbogacała się o kolejne atrakcje. Jej główna idea pozostała jednak niezmienna. Śpiewacy rywalizują o względy publiczności, która nagradza swojego faworyta symboliczną różą. Triumfuje ten, który zdobędzie największą liczbę kwiatów. A wszystko to podczas jednego takiego wieczoru w roku w niezwyklej scenarii nowoczesnego Teatru Letniego, oświetlonego feerią barw i wypełnionego najznakomitszą publicznością, jaką można sobie wymarzyć.



Najlepsi tenorzy zawalczą o kwiaty od publiczności w Operze na Zamku 2 września

szą publicznością, jaką można sobie wymarzyć.

Letnia aura, piękne głosy, porywające arie i pieśni oraz popisowe partie w wykonaniu orkiestry Opery na Zamku, sprawiają, że szczeciński Wielki Turniej Tenorów nie ma sobie równych.

Podczas 22. Wielkiego Turnieju Tenorów wystąpią (kolejność alfabetyczna):

1. Bartosz Gorzkowski, Polska
2. Nazarii Kachala, Ukraina
3. Zbigniew Malak, Polska
4. Mihail Mihaylov, Bułgaria
5. Emil Pavlov, Bułgaria

6. Antonio Signorello, Włochy

7. Brendan Sliger, USA

8. Rafał Żurek, Polska

22. Wielki Turniej Tenorów będzie 2 września o godz. 20 w Teatrze Letnim w Szczecinie. ©P

Wizyta u baronowej Klary to wędrownka w czasie

Anna Czerny-Marecka
Damnica

2 września o godz. 16 w zabytkowym pałacu w Damnicy gościć będą wielmożne damy i wytworni panowie. Podczas „Wędrowki w czasie” przeniesiemy się do czasów baronowej Klary. Wstęp wolny.

Na gości przekraczających pałacowe progi czeka wiele atrakcji. Znana pisarka Jolanta Nitkowska-Węglarz opowie o baronowej Klarze i innych mieszkańcach dworu. Botanik Alicja Bednarek oprowadzi uczestników po całym majątku, a panie z grupy „Secesja” zaprezentują suknie z epoki. Goście będą też mieli okazję sfotografować się z po-

nadstuletnią palmą konopną, najstarszą w Europie Północnej, i przy stylowej zastawie pokrzepić herbatką anyżową podaną w porcelanie i z konfiturami wg XIX-wiecznej receptury oraz słodką niespodzianką.

Wydarzenie „W cieniu starej palmy” zainauguruje cykl „Wędrowek w czasie”, dla którego punktem wyjścia jest wydana przez starostwo w Słupsku książka Jolanty Nitkowskiej-Węglarz „Wielka Historia w małej wsi”. Na mapie tych aktywnych wędrowek w czasie znajdują się jeszcze dwie inne miejscowości, które były świadkami Wielkiej Historii.

Drugie spotkanie będzie 9 września w Rowach. ©P



XIX-wieczne elegantki zapraszają na 2 września do zabytkowego pałacu w Damnicy w gm. Słupsk

POGODA



Paryska Dama, czyli piosenki Edith Piaf

Małgorzata Klimczak
Szczecin

Sylwia Różycka, szczecińska aktorka, przy akompaniamentcie pianisty Marcina Mateckiego oraz akordeonisty Grzegorza Snopka zaśpiewa piosenki Edith Piaf.

Twórczość francuskiej piosenkiarki Edith Piaf to fenomen odkryty przez właściciela klubu nocnego Le Gerny's przy Polach Elizejskich, Louisa Leplée. Do momentu ich spotkania Piaf śpiewała na ulicach Paryża, zarabiając tym na życie. Obdarzona potężnie brzmiącym, lekko chrypliwym głosem sprawiała, że jej występy zyskały ogromną popularność.

Piosenki Piaf do dziś nuci cały świat. Wszystkich tych, którym brzmienie małego wró-



Sylwia Różycka zaśpiewa piosenki Edith Piaf

belka, jak o niej mówiono, jest bliskie - a także tych, którzy dopiero ją odkrywają - ucieszy wiadomością, iż znana szczecińska aktorka scen muzycznych i dramatycznych, Sylwia Różycka zagości w Jazzment Klubie z jej repertuarem.

Recital będzie 3 września o godz. 20. ©P

MŚ na razie bez większych emocji, za to z kontrowersjami

Artur Bogacki
redakcja@polskapress.pl

SIATKÓWKA. Dobiega końca faza grupowa mistrzostw świata siatkarzy w Polsce i Słowenii. Zmieniona formuła zawodów sprawiła, że większość meczów jest po prostu... mało emocjonująca.

Przypomnijmy - mistrzostwa świata miały się odbyć w Rosji, ale po zbrojnym ataku tego kraju na Ukrainę Międzynarodowa Federacja Siatkówki (FIVB) odebrała agresorowi prawo organizacji imprezy. Szukano nowego miejsca, ostatecznie w marcu, na niespełna pół roku przed zawodami, zdecydowano się na Polskę i Słowenię.

Patrząc od strony sportowej, na razie nie ma się czym zachwycać. Na jakość siatkarskiego widowiska wpływ ma też inna formuła MŚ. Wcześniej były 4 grupy po 6 zespołów, więc siłą rzeczy bezpośrednich starć drużyn ze światowej czołówki było więcej. Teraz to 6 grup po 4 zespoły, co skutkuje mniej wyrównanym poziomem i „szybkimi” meczami. Reprezentacji, które na MŚ przyjechały „po naukę”, nie brakuje, a trwające ledwie godzinę i kilkanaście minut spotkania Polska - Meksyk dobrej promocji siatkówce raczej nie zrobi. Sztab naszej kadry jednak się takim obrotem spraw nie zmartwił. Siatkarze przed hitowym starciem z USA (w poniedziałek późnym wieczorem) nie przemęczali się, a szansę gry dostali zmiennicy, w tym debiutanci w MŚ.

Co ciekawe, mundial paradoksalnie zaczął się od konkretnego show, bo niesamowity przebieg miał mecz otwarcia: Brazylia - Kuba. Faworyzowani „Canarinhos”, kandydaci



Kontrowersje wzbudziła decyzja FIVB, która ustaliła, że w fazie pucharowej Polska i Słowenia będą rozstawione

do podium, z trudem zwyciężyli 3:2 (przebrali dwa pierwsze sety, a decydującego wygrali na przewagi). W dwóch pełnych kolejkach MŚ (do poniedziałku) z 24 spotkań (na 52 planowanych w całym MŚ) aż 18 zakończyło się wynikami 3:0...

Tie-breaków, które tworzą największe emocje, było ledwie cztery.

Patrząc na poszczególne grupy, najgorzej jest w grupie F w Lublanie, gdzie dwie porażki po 2:3 doznała Argentyna. Jeśli w środę zespół brązowych medalistów olimpijskich nie wygra z teoretycznie najsłabszym w tej stawce Egiptem (a ten zespół urwał seta Iranowi), to pożegna się z turniejem.

Przegrane Argentyńczyków to do poniedziałku jedyne rozstrzygnięcia, które zakwalifikować można do kategorii niespodzianek. Choć z drugiej strony - drużyny, które ich pokonały, to bynajmniej nie outsiderzy: Iran i Holandia (Nimir Abdel-Aziz po dwóch kolejkach jest zdecydowanym liderem klasyfikacji najlepiej punktujących - 54 pkt).

W kwestii organizacji MŚ jest jeszcze jedna kontrowersja. FIVB ustaliła, że w fazie pucharowej drużyny gospodarzy (Polska i Słowenia) będą uprzywilejowane. Po awansie, bez względu na wyniki, zostaną rozstawione na dwóch pierwszych miejscach, więc w 1/8 fi-

nału trafią na teoretycznie najsłabszych rywali.

To oczywiście wzburzyło inne ekipy, choć - jak przyznał prezes PZPS Sebastian Świderski - nasza federacja o taki bonus zabiegała. Niemniej na tym skorzystała, bo po dwóch meczach zapewniła sobie awans i nawet jeśli nie wygra grupy, to będzie w bardzo korzystnym położeniu w pucharowej drabince. Co więcej, ewentualna porażka we wtorek z USA „ułatwiłaby” nam drogę do strefy medalowej - z grona potencjalnych rywali w ćwierćfinale ubyłby bowiem właśnie mocny amerykański team, który przystąpiłby do fazy pucharowej z wyższej pozycji (Polska i tak z 1. lub 2.). Tylko czy takie kalkulacje są warte zachodu?

- Wolałbym się do tych opinii nie odnosić - zaznaczył przyjmujący naszej reprezentacji Kamil Semeniuk. - Myślę, że każdy system w każdym turnieju ma jakieś plusy i minusy. W tych mistrzostwach świata też jest tak, że można się gdzieś w pewnym momencie ustawić, aby mieć łatwiejszą drogę do strefy medalowej.

My, siatkarze, skupiamy się jednak na granii, a nie na kalkulacjach. Zresztą, grając przed polską publicznością przy wypełnionej do ostatniego miejsca hali, robi się wszystko, by grać jak najlepiej - dodał Semeniuk.

Być może FIVB chciała w ten sposób „podziękować” dwóm krajom za trud włożony w organizację MŚ w niecodziennej sytuacji. Wizerunkowo jednak zrobiła im i sobie pewną krzywdę, niesmak pozostał. To zresztą nie pierwszy przypadek kontrowersyjnych pomysłów władz światowej federacji. W przeszłości zmian w regulaminie dokonywano nawet w trakcie MŚ, by faworyzować gospodarzy. ©©

Witamy w nowej ojczyźnie. Kryscina Cimanouska z polskim obywatelstwem

Paweł Wiśniewski
redakcja@polskapress.pl

LEKKOATLETYKA. Urodzona w Klimowiczach na Białorusi sprinterka Kryscina Cimanouska właśnie może cieszyć się z polskiego obywatelstwa.

Podczas igrzysk olimpijskich w Tokio w 2021 roku Kryscina Cimanouska otwarcie skrytykowała swoich trenerów i w konsekwencji została wycofana przez krajowy związek z rywalizacji na imprezie. Funkcjonariusze próbowali ją zmusić do wylotu na Białoruś, do Mińska przez Sztambuł. Tak się jednak nie stało, ponieważ Białorusinka - w obawie o swoje życie - postanowiła nie wracać do ojczyzny. Zgłosiła się na policję na lotnisku i w efekcie nie wyleciała z Tokio.

W ambasadzie Polski w Tokio otrzymała polską wizę humanitarną, a nasi dyplomaci zaoferowali jej opiekę i pomoc w podróży do Polski.

5 sierpnia 2021 dotarła do Polski, a kilka dni później po-

informowała o kontynuowaniu kariery sportowej w naszym kraju. Wraz z mężem, instruktorem fitness Arseniem Zdaniewiczem, zamieszkała w Warszawie, ukrywając się przed białoruskim reżimem. We wrześniu 2021 roku złożyła wniosek o obywatelstwo polskie, a z czasem dołączyła do Grupy Sportowej ORLEN, zrzeszającej najlepszych polskich zawodników.

28 czerwca 2022 roku otrzymała obywatelstwo Polski.

Nadanie polskiego obywatelstwa nie oznacza jednak, że Cimanouska ma już prawo startów w polskich barwach, ponieważ w przypadku zmiany narodowości, World Athletics może nałożyć na zawodniczkę okres karencji wynoszący trzy lata. U Cimanouskiej jest ona liczona od ostatniego startu na Igrzyskach XXXII Olimpiady w Tokio, a więc 30 lipca 2021 roku. Biegaczka poprosiła o skrócenie czasu karencji. Może natomiast startować w zawodach niższej rangi. ©©



Cimanouska złożyła wniosek o polskie obywatelstwo we wrześniu 2021 roku. Otrzymała je w czerwcu 2022

Okienko transferowe zbliża się do końca, ale wciąż jest gorąco

Jakub Maj
redakcja@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. Choć okienko transferowe powoli się zamyka, wciąż dokonywane są transfery last minute. Dotyczy to m.in. polskich zawodników.

Egzotyczny kierunek wybrał Oskar Zawada, który trafił do Nowej Zelandii. 26-letni napastnik odszedł ze Stali Mielec do Wellington Phoenix FC.

Przenosiny Polaka zostały zrealizowane na zasadzie wol-

nego transferu, gdyż umowa ze Stalą wygasła z dniem 30 czerwca 2022 roku. Zawada podpisał 2-letni kontrakt z nowozelandzkim zespołem.

Oskar Zawada ma bogate piłkarskie CV. Jako młody zawodnik występował w młodzieżowych drużynach Wolfsburga. W karierze seniorskiej, Polak grał również w FC Twente oraz Karlsruher SC.

Jeśli chodzi o karierę w Polsce, w 2017 roku trafił do Wisły Płock i grał tam trzy sezony. W kampanii 2020/21 reprezentował barwy Rakowa Często-

chowa, w których zdobył jedyne trofeum w karierze - Puchar Polski.

Po krótkim pobycie w Korei Południowej Zawada wrócił do Polski, aby grać w koszulce Stali Mielec. Podczas rocznej przygody z mieleckim klubem, 26-latek wystąpił w 10 meczach i strzelił trzy bramki.

Z kolei Piotr Parzyszek oficjalnie odszedł z włoskiej drużyny. Frosinone poinformowało, że 28-letni zawodnik oraz klub dobrowolnie rozwiązali umowę. Może być to istotna informacja, szczególnie dla pol-

skich klubów, które niedawno były zainteresowane ściągnięciem napastnika.

Niedawno pisaliśmy o tym, że Parzyszek może trafić do Wisły Kraków. Kilka dni temu Biała Gwiazda pozyskała nowego napastnika (Angela Rodado), więc mało prawdopodobne jest, aby chcieli ściągać kolejnego zawodnika ofensywnego. Mimo że jego ostatnie sezony nie były zbyt udane, 28-latek mógłby być niezłym uzupełnieniem składu dla drużyny Ekstraklasy, które zajmują dolne rejony tabeli.

Jak podaje Tomasz Włodarczyk z Meczyki.pl, Tymoteusz Puchacz może trafić do Włoch. AC Monza, czyli beniaminek włoskiej Serie A, jest zainteresowany sprowadzeniem lewego obrońcy reprezentacji Polski. W grę ma wchodzić wypożyczenie z opcją wykupu. Dla 23-latkę zmiana otoczenia jest najlepsza, jaka może mu się przytrafić, gdyż Urs Fischer nie uwzględnił Polaka w swojej wizji budowania składu Unionu Berlin.

Jeśli Puchacz marzy, żeby pojechać na Mistrzostwa Świata w Katarze, musi zacząć regular-

nie grać. W Berlinie nie będzie łatwo, gdyż 23-latek nie wzbudził zaufania trenera Fischera, który notorycznie pomija go w wyborze składu meczowego. W obecnym sezonie, lewy obrońca nie zagrał ani minuty, a przypomnijmy, że za nami już cztery kolejki Bundesligi i jeden mecz pucharu Niemiec.

Monza to klub, który awansował w tym roku na najwyższy szczebel rozgrywkowy we Włoszech. Obecnie zajmuje jednak ostatnie miejsce w tabeli Serie A z trzema porażkami na swoim koncie. ©©

SPORT

www.sportowy24.pl

Darrell Harris przeniósł się na Podkarpacie

KOSZYKÓWKA. W nadchodzącym sezonie Suzuki I ligi w barwach Żaka Koszalin nie zobaczymy m.in. Darrella Harris.

38-letni środkowy (208 cm) przez ostatnie dwa sezony był filarem koszańskiego zespołu, walczy przyczyniając się do awansu do I ligi, a następnie utrzymania Żaka na tym poziomie rozgrywkowym.

W poprzednim sezonie Harris rozegrał 28 meczów w I lidze, notując średnio 13,4 pkt i 12,9 zbiórki (najlepszy wynik w całej lidze). W końcówce sezonu opuścił kilka spotkań z powodu problemów z barkiem, który musiał operować. Wraz z końcem rozgrywek kontrakt Amerykanina z polskim paszportem z Żakiem



Darrell Harris

wygaś. Wydawało się jednak, że podpisanie nowego jest kwestią czasu. Ostatecznie do tego nie doszło. Koszykarz otrzymał korzystniejszą ofertę od innego pierwszoligowca, Miasta Szkła Krosno i w tym zespole spędzi najbliższy sezon. Przypomnijmy, że w przeszłości Harris był zawodnikiem m.in. Kotwicy Kołobrzeg i AZS Koszalin. (jak)

Derbowa środa w IV lidze

PIĘKA NOŻNA. Piątą serię spotkań rozegra dziś Kipsta IV liga zachodniopomorska. Na trzech boiskach (mecze o godz. 17.30) spotkają się zespoły z regionu koszalińskiego.

Hitem kolejki będzie jednak mecz dwóch niepokonanych drużyn z regionu szczecińskiego. Rewelacyjny beniaminek, Iskierka Szczecin, podejmie jednego z głównych kandydatów do awansu, Flotę Świnoujście.

Trzeci zespół z kompletem wygranych, lider tabeli Bałtyk Koszalin, zmierzy się na wyjeździe z Mechanikiem Bobolice. Starcie beniaminka IV ligi ze spadkowiczem z trzeciej powinno dostarczyć sporych emocji kibicom z Bobolic. Ich zespół zdobył na razie 4 punkty i plasuje się w środku tabeli. Mechanik liczy na swojego snajpera, Karola Jabłońskiego. 24-latek w poprzednim sezonie zdobył aż 78 goli w rozgrywkach ligowych, nie mając równych sobie w całym kraju. Z pewnością obrona Bałtyku poświęci mu specjalną uwagę. Dodajmy, że do Bałtyku dołączył nowy bramkarz, 22-letni Andrij Artym. Na koncie ma 3 występy w ekstraklasie Ukrainy (Karpaty Lwów).

Dwie drużyny, które nie mogą zaliczyć początku sezonu

do udanych, spotkają się w Koszalinie. Gwardia (5 pkt) podejmie zamykającego tabelę Olimpia Gościno (1 pkt). Pomimo problemów kadrowych (plaga kontuzji) faworytami będą gospodarze. Możliwe, że Gwardia przystąpi do meczu z nowymi zawodnikami.

Trzeci derbowy mecz obejrzą kibice w Dygowie, gdzie Rasel podejmie Wieżę Postomino. Gospodarze nieoczekiwanie plasują się wysoko w tabeli (5.) będąc jedną z pięciu drużyn bez przegranej (8 pkt). Wieża ma dorobek o połowę gorszy, a z wyjazdów nie przywiozła jeszcze nawet punktu. W sobotę potrafiła jednak zremisować u siebie z mocną Kluczewią Stargard.

Po klęsce w Świnoujściu (1:7 z Flotą) okazją do rehabilitacji dla MKP Szczecinek będzie domowy mecz z wyżej notowanym Orłem Wałcz.

Czołówka strzelców IV ligi po 4. kolejkach: 5 - Kacper Dudek (Kluczevia), Radosław Mikolajczak (Bałtyk), Jakub Pożyczka (Iskierka), Fabian Słowiński (Wieża) 4 - Adrian Cybula (Bałtyk), Dawid Gruchała-Węsierski (Bałtyk), Karol Jabłoński (Mechanik), Jakub Kuzio (MKP) 3 - Krzysztof Filipowicz (Dąb), Olivier Kłis (Błękitni II), Michał Magnuski (Kluczevia), Bartosz Stadnik (Olimpia), Damian Stanisławski (Flota), Patryk Steciak (Orzeł), Michał Świercz (Biali) (jak)

KOLARSTWO TOROWE

Ścigała się w Izraelu Anna Długaś (KK Ziemia Darłowska) startowała w mistrzostwach świata juniorów w Tel Awiwie. Młoda kolarzka wystąpiła w drużynowym wyścigu na dochodzenie. Wraz z koleżankami z reprezentacji - Elżą Rabażyńską, Martyną Szczęsną i Zuzanną Chylińską - uzyskały dziewiąty czas w kwalifikacjach i na tej pozycji zakończyły też zmagania. Wygrała drużyna z Francji przed Włochami i Niemcami. (jak)

KRÓTKO

KOLARSTWO

Kraksa nie przeszkodziła Z bardzo dobrej strony zaprezentowała się podczas torowych zawodów Grand Prix TUFO w Prostejoví (Czechy), zawodniczka KK Lark Ziemia Darłowska, Nikola Wielowska. Startująca w barwach reprezentacji Polski, brązowa medalistka mistrzostw Europy w scratchu, zwyciężyła w Czechach w tej konkurencji w kategorii elity (seniorki). Dodajmy, że podczas rywalizacji doszło do dużej kraksy, w której ucierpiała m.in. Wielowska, co nie przeszkodziło jej w odniesieniu zwycięstwa. Dodajmy, że darłowianka była także szósta w wyścigu punktowym.

TRIATHLON

Medalista z Ustronia

Pochodzący z Ustronia Morskiego Wiktor Elias, został brązowym medalistą mistrzostw Polski w kategorii do 23 lat na dystansie olimpijskim (pływanie 1,5 km, rower 40 km, bieg 10 km). Zawody odbyły się w Białymstoku. W. Elias na co dzień reprezentuje klub KU AZS UAM Poznań. Podczas zawodów w Białymstoku, zajął także wysokie, 7. miejsce w kategorii seniorów (wynik 1:55.15 godz.).

PIĘKA NOŻNA

Pomorska Liga Oldbojów

Nowy sezon rozpoczęła Pomorska Liga Oldbojów. Do rywalizacji przystąpiło 27 drużyn w dwóch grupach. Wyniki 1. kolejki:

I liga. Oldboje Bruszkowo Wielkie - TKKF Strzałak Koszalin 4:1, Olimp Złocieniec - Lech Czaplinek 4:1, Skup Aut Radzi-Mil Oldboje Tychowo - Oldboje Iskra Białogard 3:1, Zryw Kretomino - Amator/Kotwica Kołobrzeg 2:0, Mechanik Bobolice - Mirstal Mirosławiec 3:4, Perła Gmina Dygowo - STLA Oldboje Szczecinek 0:3, Victoria Sianów - pauza.

II liga. Sparta Gryfice - Drawa Drawsko Pom. 8:3, Wybrzeże Rewalskie Rewal - Parnet Świdwin 3:3, Oldboje Wyszewo - Bizon 1977 Cerkwica 2:2, Rega Trzebieatów - Sokół Karlino 1:1, Gryf Kamień Pom. - Pogon Polczyn-Zdrój 2:4, Sokół St. Dąbrowa - Pomorzanie Sławoborze 3:0 (vo), Oldboje Błękitni Gonie Małe - Oldboje Świątówid 6:3 łobez - przelożony.

PIĘKA NOŻNA

Na boiskach WLJ młodszych

W poniedziałkowym meczu Wojewódzkiej Ligi Juniorów Młodszych (grupa 1.), Gwardia Koszalin pokonała Świt Szczecin 4:0. Dziś rozegrana zostanie 2. kolejka w grupie 2. MKP Szczecinek podejmie Bałtyk II Koszalin (godz. 17.30). (jak)

BIEGI PRZEŁAJOWE

Cross na Wrzosach Łukasz Hubert (Biegolas Koszalin) wygrał rywalizację na dystansie 10 km podczas zawodów w Okonku (czas 43.00 min). Drugi był Konrad Lasak ze Szczecinka (43.31). Na dystansie o połowę krótszym najlepiej spisał się Sylwester Bazimierowski (Dolaszewo, 20.42). Za nimi finiszował Tomasz Chmielewski z Barwic (21.18). Na trzecim stopniu w rywalizacji pań stanęła Łucja Leoniak (Szczecinek, 26.27). (jak)

Peleton w Karlinie

Jacek Wójcik
jacek.wojcik@gk24.pl

KOLARSTWO. Ponad 150 osób rywalizowało w drugiej tegorocznej edycji wyścigów Kospel Velo Baltic.

Po zmaganiach w Połczynie-Zdroju tym razem peleton zawiązał do Karlina. Uczestnicy mieli do wyboru tradycyjnie dwa dystanse - Mini (23,5 km) oraz Maxi (73,5 km). Na krótszym wystartowało 65 osób, na dłuższym 89.

- Frekwencja dopisała. Cieszy, że startują osoby coraz młodsze, które załapały rowerowego bakcyła - powiedział Jarosław Marycz, były zawodowy kolarz i organizator imprezy. - Kolarze ścigali się na trasie z Karlina na Domacyno i z powrotem. Szosa była mokra, ale na szczęście obyło się bez większych kraks. Ściganie stało na wysokim poziomie. Na dystansie Maxi swój wynik z Połczyna powtórzył bardzo mądrze jeżdżący Sebastian Młyński - dodał.

S. Młyński (Drutex Bytów) oderwał się od zasadniczej grupy wraz z Michałem Konradowskim (Racing Team Dobiegniew), którego następnie pokonał na finiszu. Najlepszą trójkę uzupełnił



Sebastian Młyński zwyciężył na dystansie Maxi

Michał Oliwa (Racing Team Szczecin). Klasyfikację kobiet wygrała Natalia Pindera ze Szczecina. Startowało 10 pań.

Na dystansie Mini zwyciężył Radosław Latański (Kospel Team Karlino) przed Adrianem Leonczykiem (Skyworker Team Świdwin) i Kacprem Światałą (Marycz Sport Bobolice). Wśród 14. pań najlepiej spisała się Natalia Adamczyk z Koszalina.

- Jesteśmy bardzo zadowoleni z gościny w Karlinie. Pierwszy raz udało się zorganizować imprezę w ten sposób, że mieliśmy wszystko pod ręką. Można powiedzieć, że wykorzystaliśmy do granic możliwości jakie daje hala Homanit Arena. Osoby towarzyszące kolarzom były bardzo zadowolone - dodał Marycz.

Finałowa edycja KVB 2022 już 11 września w Koszalinie.

Bednarczyk zastąpił Walkusza

PIĘKA NOŻNA. Dziś zaplanowane są mecze 6. kolejki IV ligi pomorskiej. Lęborska Pogon u siebie zagra pod wodzą nowego trenera Grzegorza Bednarczyka.

48-letni Bednarczyk, który zastąpił dotychczasowego szkoleniowca Waldemara Walkusza, związany jest od początku ze słupską piłką. Przez osiem ostatnich lat z krótką przerwą na Wybrzeże Objazda prowadził pierwszy zespół słupskiego Gryfa, którego jest wychowankiem.

W Gryfie Bednarczyk zaczął przygodę jako junior w 1989 r. i przez praktycznie całą zawodniczą karierę był związany z tym klubem. Prawie, bo w sezonie 1999/2000 grał wiosną w Pogoni Lębork. Jako pogoniasta u trenera Jarosława Kotasa, Bednarczyk zagrał w III lidze w osiemnastu spotkaniach i zdobył osiem bramek. Zadebiutował w wygranym przez Pogon 3:2 meczu



Grzegorz Bednarczyk

z Bałtykiem Gdynia. Na powitanie z lęborską publicznością zdobył dwie bramki. Po pół roku wrócił do Gryfa, w latach 2004-2006 grał także w Sławie Sławno.

Trener Bednarczyk w swojej pracy stawia na odpowiedzialność, zaangażowanie i cechy wolijonalne. Od 2015 roku posiada licencję trenerską UEFA „A”.

- Praca w Pogoni to dla mnie duże doświadczenie. Do tej pory pracowałem tylko w shupskiej piłce, a teraz przyszedł czas, by sprawdzić się w innym klubie

z innymi zawodnikami. Jest to dla mnie motywujące. Przychodzę do Lęborka, by poprawić sytuację drużyny w tabeli - powiedział przy podpisaniu umowy Grzegorz Bednarczyk, nowy trener pogonistów, który dziś o godz. 18.30 poprowadzi Pogon w czwartoligowym spotkaniu piłkarskim ze Spartą Sycewice na lęborskim stadionie przy ul. J. Kusocińskiego.

Pozostały zestaw meczów: w Shupsku Gryf - Jantar Ustka (godz. 17.30, stadion przy ul. Zielonej), w Czersku Borowiak - Bytovia Bytów (18), w Pelplinie Wierzyca - Chojniczanka II Chojnice (17.30), w Wejherowie Gryf - Anioły Garczegorze (18), w Kowalach GKS - Arka II Gdynia (16), we Władysławowie MKS - Czarni Pruszcz Gdański (18), w Kolbudach GKS Kolbudy - Wikęd Luzino (17.30), w Dzierzgoniu Powiśle - Jaguar Gdańsk (18), w Malborku Pomezania - Grom Nowy Staw (18). (fen)