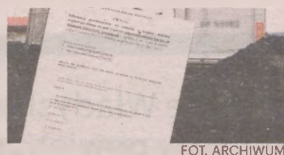


Pieniądze. Ci, którzy nie ogrzewają domów węglem, mogą złożyć wniosek o wypłatę dodatków **str. 4**



FOT. ARCHIWUM

GŁOS

DZIENNIK POMORZA

POMORZA

Środa 5.10.2022 Nr 232 (4780) www.gp24.pl
Nakład: 8.910 egz. Cena 3,90 zł (w tym 8% VAT)

SĄD BULWERSUJĄCA SPRAWA ŚMIERCI PÓŁTORAROCZNEGO DZIECKA

Wyłożył trutkę. Michałek nie żyje

Mariusz Parkitny
Region

- Po godzinie 17 zadzwoniła pani ordynator. Powiedziała, że jest jej przykro, ale nasz syn nie żyje - mówił ojciec niespełna 1,5-letniego chłopca, który śmiertelnie zatrut się oparami trutki na szczury.

Trutkę rozłożył Henryk C., właściciel kamienicy w Kamieniu Pomorskim, w której doszło do tragedii. Zrobił to jednak w taki sposób, że według prokuratury nieумыślnie doprowadził do śmierci dziecka i naraził na zatrucie kilkunastu lokatorów budynku.

Proces Henryka C. ruszył we wtorek przed Sądem Okręgowym w Szczecinie. Oskarżony nie przyznaje się do winy.

Śledztwo było bardzo trudne, bo fosforowódor - gaz, którym zatrut się dziecko - bardzo szybko ulatnia się z organizmu. Dlatego do sprawy zaangażowani zostali wybitni chemicy z krakowskiego Instytutu Ekspertyz Sądowych im. prof. Jana Sehna. Udało im się ustalić, że to właśnie ta substan-

cja doprowadziła bezpośrednio do śmierci Michała.

Oskarżony nieумыślnie spowodował zdarzenie zagrażające życiu i zdrowiu wielu osób. Chcąc zwalczyć gryzonie, pozostawił we wnętrzu budynku preparat gryzoniobójczy przeznaczony do stosowania przez osoby przeszkolone, a oskarżony takiego przeszkolenia nie miał. Preparat ma zastosowanie tylko w pomieszczeniach niezamieszkałych przez ludzi i gazoszczelnych. Preparat w pastylkach po kontakcie z wilgocią atmosferyczną uwolnił trujący gaz w postaci fosforowodoru, który rozprzestrzenił się wewnątrz budynku - oskarża prokuraturę Bożena Krzyżanowska z Prokuratury Rejonowej w Kamieniu Pomorskim.

Henryk C. przedstawił we wtorek swoją wersję wydarzeń. Przekonuje, że właściciel firmy deratyzacyjnej nie poinformował go, że jak niebezpiecznym preparatem ma do czynienia.

Nie mówił, że to środek, który powinien być stosowany na zewnątrz nieruchomości mieszkalnych. Nie dał mi żadnej instrukcji. Nie mówił nic

o gazie, a tylko, że gryzonie zjedzą tę trutkę - wyjaśnia Henryk C.

Inną wersję przedstawia 35-letni pan Grzegorz, tata dziecka.

Do tragedii doszło 25 grudnia 2020 r. Dzień wcześniej razem z żoną i trójką dzieci wrócił z wigilii u rodziców. W salonie poczuł dziwny zapach. Początkowo sądzili, że to efekt jego pomalowania.

Malowałem go, bo mieliśmy wcześniej awarię centralnego ogrzewania. Pojawiła się wilgoć, a pod podłogą znaleźliśmy przegryzione przez szczury plastikowe rury. Nawet po usunięciu awarii słyszeliśmy chrobot w styropianie pod podłogą. Dlatego prosiłem pana Henryka, aby załatwił deratyzację. On powiedział, że w Kamieniu nie ma kogoś takiego. Ja jednak w internecie znalazłem takie firmy i dałem mu namiar na właściciela, bo miał dobre opinie. Mieli to załatwić między sobą - mówi pan Grzegorz.

Henryk C. wsypał trutkę do dziury, która łączyła klatkę schodową z salonem rodziny pana Grzegorza. Dlatego to, co wydawało się pozostałościami po malowaniu salonu, było trującymi oparami fosforowodoru.

W nocy rodzice i Michałek, którzy spali w salonie, zaczęli się źle czuć - mieli wymioty, biegunki, zawroty głowy. Chłopiec przestał reagować na bodźce. Był bardzo błydy. Razem z mamą trafił do szpitala w Gryficach. Tam zmarł po kilku godzinach. Pozostałym dzieciom nic się nie stało, bo spali w drugim pokoju.

Henryk C. zapewnia, że zostawił na klatce schodowej informacje o wyłożonej trutce.

Wiedzieli, że będzie deratyzacja - mówi.

Na kolejnej rozprawie sąd chce przesłuchać lokatorów.

©

Cukrzyca to podstępna choroba. Jakie są jej pierwsze symptomy. Str. 8

STRONA
ZDROWIA

Pomorze. Straż Graniczna z Ustki zatrzymała mężczyznę powiązanego z przemytem **str. 3**

Rozmowa. Polska była szczególnie brutalnie niszczone **str. 2**

Słupsk. Zbiornik zdał egzamin. Gorzej z boiskiem, które jest nad nim **str. 4**

Nr ISSN 0137-9526 Nr indeksu 348-570
9 770137 952031 40



FOT. KRZYSZTOF PIOTROWSKI

SŁUPSK

Wyroku nie ma, czyli zwrot w głośnie sprawie zabójstwa str. 3

Region. Przez Putina polskie porty wprowadziły drugi poziom zabezpieczenia **str. 5**

Polska i świat. Wspólne potępienie Rosji, odmienne zadanie co do reparacji **str. 6**

REKLAMA

0010608090

MIESZKANIE W CENTRUM SŁUPSKA
Z MIEJSCAMI PARKINGOWYMI!
KILIŃSKIEGO - KASZUBSKA - PODGÓRNA
Ułatwienie dla osób niepełnosprawnych - winda. ETIUDA

48 mieszkań

EXP
ANDRZEJEWSCY
DEVELOPER

☎ 669 540 110 ☎ 600 388 311
✉ andrzejewski.ekp@gmail.com



FOT. ANDRZEJ SZKOCKI

Henryk C. odpowiada z wolnej stopy. Rodzina zmarłego Michałka domaga się od niego odszkodowania

Jutro w naszej gazecie Pod paragrafem

● Czy naprawdę Władysław Gomułka mógł wylecieć w powietrze? Kto i dlaczego chciał wysadzić towarzysza „Wiesława”?

Zamów prenumeratę Głosu

☎ 94 340 11 14

prenumerata.gdp@polskapress.pl

prenumerata.gp24.pl

KALENDARIUM

5 PAŹDZIERNIKA

1523

Zmarł Bogusław X, nazywany Wielkim, książę szczeciński, słupski i wołogowski, który zjednoczył całe Pomorze Zachodnie i założył stałą rezydencję książęcą w Szczecinie.

1938

Zmarła siostra Maria Faustyna Helena Kowalska - święta Faustyna, zakonnica i mistyczka. Doznane przez nią wizje mistyczne i objawienia Jezusa stały się podstawą kultu Miłostki Bożej.

1938

Z Eksperymentalnej Stacji Telewizyjnej w warszawskim wieżowcu Prudential wyemitowano pierwszy w Polsce program telewizyjny. Można go było oglądać w czterech odbiornikach w kilku punktach w Warszawie. Podczas próbnej transmisji telewizyjnej wystąpił Mieczysław Fogg. Pokazany został też film „Barbara Radziwiłłówna”.

1941

Urodziła się Helena Majdaniec, wokalistka bigbitowa, nazywana „królową twist”. Występowała z zespołem Niebiesko-Czarni, wylansowała przeboje: „Jutro będzie dobry dzień”, „Zakochani są wśród nas”, „Rudy rydz”, „Długi Bill”, „Czarny Ali-Baba”. W 1968 r. wyemigrowała do Francji zamieszkała w Paryżu, gdzie śpiewała cyklicznie w kabaretach „Rasputin”, „Szeherezada”, pracowała też dla radia i telewizji francuskiej. Występowała także w Kanadzie, Kuwejcie, Maroku.

1945

Na terytorium Polski, na terenie dzisiejszej gminy i miasta Police oraz północnej części Szczecina w obecnych granicach, utworzona została Enklawa Policka (czytaj więcej obok).

1957

Zmotoryzowane Odwoływalnice Obywatelskiej - ZOMO - zdławiły zamieszki w Warszawie po zamknięciu tygodnika „Po prostu”. Tak zwany Warszawski Październik '57 zaczął się 2 października, kiedy PRL-owskie władze ogłosiły likwidację tygodnika studenckiego popierającego proces odnowy i reform ustrojowych w komunistycznej Polsce.

1962

W Wielkiej Brytanii ukazał się pierwszy singiel grupy The Beatles „Me Do/P.S. I Love You”

Polska była szczególnie brutalnie niszczona, a Polacy mieli stać się niemieckimi niewolnikami

Maciej Replewicz, PAP

Rozmowa

Z prof. Mieczysławem Prystupą, współautorem raportu o polskich stratach wojennych, ekspertem wyceny nieruchomości, wykładowcą Politechniki Warszawskiej.

Czy wojenne straty na terenie okupowanej Polski różnią się swoją specyfiką od strat w innych krajach Europy, np. w porównaniu z Belgią, Holandią, Danią, lub Czechosłowacją, czyli ówczesnym Protektoratem Czech i Moraw?

Straty, które szacowaliśmy, wzbudziły w nas refleksję, dlaczego skala zniszczeń była tak wysoka. W całej sumie polskie straty na skutek działań militarnych stanowiły stosunkowo niewielki procent. Niemcy realizowali swoje założenia. Wbrew Konwencji Haskiej podbite kraje miały pracować dla Niemców na rzecz kolejnych podbojów. Polski rolnik musiał dostarczać kontyngenty dla niemieckiego Wehrmachtu, który podbijał Związek Sowiecki. Polski przemysł produkował głównie na potrzeby okupanta. Hans Frank powiedział nawet kiedyś, że jedna trzecia amunicji użytej przez Niemców podczas wojny została wyprodukowana właśnie na terenie Generalnego Gubernatorstwa. Chcę podkre-



Niemcy celowo nie bombardowali zakładów zbrojeniowych, a cywilną zabudowę. Chcieli zmienić krajobraz miast

ślić, że w 1939 r. Niemcy celowo nie bombardowali zakładów zbrojeniowych, np. huty w Stalowej Woli, lecz cywilną zabudowę. Mieli oblędną koncepcję, by zmienić krajobraz polskich miast, zniszczyć zabudowę, założenia urbanistyczne, po to, by polskie miasta upodobiły się do miast niemieckich. Gdyby Niemcy wygrali wojnę na Wschodzie, rozpoczęliby wyburzanie polskich miast, np. w Kraju Warty, czyli Wielkopolsce, po to by Polska straciła nie tylko ludność, elity, ale także swój wygląd, tożsamość. To drugi powód, dla którego straty były tak wysokie. Polski przemysł był niszczone w kilku fazach. Już

przed wojną przygotowany został plan. Nie było to chaotyczne niszczenie i przypadkowy rabunek, lecz realizowany konsekwentnie i z premedytacją projekt. Jeszcze w latach 30. XX w. analizowany był potencjał przemysłowy Polski. Co ważniejsze, w związkach taktycznych Wehrmachtu były wyodrębnione grupy, który natychmiast po zdobyciu terenów Rzeczypospolitej zajmowały główne zakłady przemysłowe, a te, które nie kwalifikowały się do produkcji na rzecz III Rzeszy, były niszczone. W pierwszych miesiącach wojny następowała grabież majątku produkcyjnego. Już we wrześniu 1939 r. działał

sztab gen. Otto Biermanna, który zajmował się wywozem dóbr z Polski do Rzeszy.

W pierwszym miesiącu wojny rozgrabione i wywiezione zostały do Niemiec produkty i dobra w 10 tysiącach wagonów kolejowych. W innych okupowanych krajach przemysł też pracował dla Niemców, ale tam nie próbowali oni zmieniać krajobrazu. Dlatego straty na ziemiach polskich były nieporównywalnie większe niż w innych podbitych krajach Europy. Inaczej również traktowano robotników. Np. w Protektoracie Czech i Moraw stawki czeskich robotników przemysłowych były znacznie wyższe niż w Generalnym Gubernatorstwie. Polska była szczególnie brutalnie niszczone, a Polacy mieli stać się niemieckimi niewolnikami.

Czy jest coś, co pana szczególnie zaskoczyło w trakcie, gdy szacowaliście straty?

Najbardziej przerażające dla mnie były rozporządzenia ówczesnego premiera Rzeszy Hermanna Göringa o konfiskacie właściwie całej Polski: monopoli państwowych, zakładów przemysłowych itd., wszelkiego dobra, które było w posiadaniu prywatnych spółek i skarbu państwa. Rozporządzenia Göringa przerażają. Niemcy wcześniej to przygotowali. Do maksimum zwiększyli wydobycie węgla,

rabunkowy wyręb lasów czy produkcję w polskich zakładach przemysłowych. Już na początku wojny, w 1939 i 1940 r., włączone zostały do przemysłu zbrojeniowego III Rzeszy i eksploatowane do granic możliwości przez następnych kilka lat.

Państwa szacunki są raczej „in minus” niż „in plus”. Z całą pewnością nie można mówić o ich jakimkolwiek przeszacowaniu. Czy był to celowy zabieg zespołu pracującego nad raportem o polskich stratach wojennych?

To był nasz celowy wybór. Zgodnie z kodeksem cywilnym straty materialne wlicza się według stanu z okresu powstania szkody i według cen wówczas aktualnych. To jest ogólna zasada przy wycenie strat, stosowana także w relacjach międzynarodowych. Oczywiście Instytut Strat Wojennych im. Jana Karłowicza będzie wykonywał dalsze analizy i wyceny. To początek badań. Trzeba podejść indywidualnie do strat w poszczególnych regionach, miastach, miasteczkach, we wsiach. W powiatach są zachowane dokumenty dotyczące strat. Ze względu na fakt, że szacowanie dotyczyło reparacji wojennych, nie chcieliśmy przeszacować i po prostu zrobić szacunków będących niezgodnych z prawdą.

©©

ŻEBY NIKT NIE PRZESZKADZAŁ KRAŚĆ, ROSJANIE ZAMKNĘLI CAŁY OBSZAR POLICKIEJ FABRYKI

ZOSTAŁY TYLKO RUINY

Enklawa Policka miała obszar około 90 kilometrów kwadratowych i była w wyłącznym zarządzie sowieckiej armii do 25 września 1946 roku.

Sowieci utworzyli ją, aby zabezpieczyć wywóz do ZSRR ocalałych pozostałości po niemieckiej fabryce benzyny syntetycznej Hydrierwerke Pölitz AG. Przy wywóźce pracowało ponad 20 tys. jeńców.

Po fabryce pozostały jedynie ruiny, chętnie dziś odwiedzane przez eksploratorów. Odkryli je także filmowcy. Nakręcono tam kilkaszen serialu „Odwilż”.



nasz REGION

POWIAT BYTOWSKI

Pożar w kotłowni

W Rokicinach w gminie Czarna Dąbrówka wybuchł pożar w kotłowni budynku mieszkalnego. Zapaliły się materiały łatwopalne zgromadzone w pomieszczeniu. Na miejsce oprócz strażaków przyjechała także karta pogotowia, gdyż jedna osoba podtruliła się dymem. Jednak nie wymagała ona hospitalizacji. Pożar udało się szybko ugasić. **ZIDA**



FOT. ARCHIWUM

DYŻURNY GŁOSU

Magdalena Olechnowicz
tel. 510 026 923

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

Wyroku nie ma, czyli zwrot w głośnej sprawie

Bogumiła Rzeczkowska
Słupsk

Sąd okręgowy wznowił proces przeciwko Leszkowi Ł., oskarżonemu o zabicie kuzyna. Powód? Trzeba zebrać dodatkowe dowody. Okazuje się, że stan psychiczny oskarżonego nie jest jedyną zagadką w tej sprawie.

Przed tygodniem w procesie 66-letniego Leszka Ł., oskarżonego o zabicie ze szczególnym okrucieństwem swojego kuzyna, 60-letniego Jerzego K., wygłoszone zostały mowy końcowe. Prokurator Robert Firlej żądał dożywocia, a obrońca Dawid Jach - uznania, że oskarżony w chwili zbrodni był niepoczytalny. W poniedziałek 3 października miał zapadć wyrok. Tak się jednak nie stało. Dlaczego?

Sąd musi ocenić trzy różne opinie biegłych psychiatrów. Lekarze nie są zgodni: jeden twierdzi, że w chwili popełnienia zbrodni Leszek Ł. był niepoczytalny, drugi - że działał w stanie silnego wzburzenia, trzeci - że był poczytalny, ale pijany.

Sąd postanowił wznowić postępowanie, by uzupełnić

materiał dowodowy o opinie biegłego z zakresu informatyki, analiz telefonów komórkowych i urządzeń mobilnych. Chodzi o to, czy rzeczywiście - jak podaje oskarżony - następnego dnia po śmierci Jerzego K. nie pamiętający niczego Leszek Ł. dzwonił do niego, by sprawdzić, co się z nim dzieje. A także, czy Leszek Ł., idąc z kuzynem z ulicy Wileńskiej na ulicę Sobieskiego do jego mieszkania, w ogóle zabrał ze sobą telefon. Sąd chce ustalić, jakie stacje bazowe zlokalizowały sygnał telefonu Leszka Ł. Ważne jest również ustalenie, czy oskarżony nie usunął danych z telefonu.

Do kogo dzwonił?

Czy Leszek Ł. wrócił na miejsce zbrodni, czy po prostu cały czas przebywał w mieszkaniu kuzyna, a telefon leżał w jego domu przy ul. Wileńskiej? - to są kolejne pytania, na które sąd chce znać odpowiedź.

Tymczasem materiał dowodowy ze śledztwa jest bardzo lakoniczny. To zaledwie notatka sporządzona na podstawie danych od operatora sieci. W poniedziałek sąd jeszcze raz przesłuchał oskarżonego.



FOT. KRZYSZTOF PIOTROWSKI

Leszek Ł. nie potrafił podać nazwiska właściciela numeru, pod który dzwonił kilka razy następnego dnia po zabójstwie

- Co się działo z pana telefonem w dniu zdarzenia? - zapytała sędzia Agnieszka Niklas-Bibik.

- Ja telefonu nie noszę ze sobą, jak idę na miasto - odparł Leszek Ł. - Przeważnie zostawiam go w domu. Bałem się, że go zgubię, bo ja często na rowerze jeżdżę. Wypadnie albo coś...

Leszek Ł. nie potrafił też podać nazwiska właściciela numeru, pod który dzwonił kilka razy następnego dnia po zda-

rzeniu. Twierdzi, że dzwonił do kuzyna. Ale nie miał jego numeru zapisanego w kontaktach w telefonie, a na kartce.

- Z kuzynem nie rozmawiałem. Nie odbierał - powiedział oskarżony.

- W wykazach nie ma połączeń z Jerzym K. - stwierdziła sędzia.

- Nie dzwoniłem? - zdziwił się oskarżony. - Mnie się zdaje, że dzwoniłem do niego.

Jednak do kogoś Leszek Ł.

dzwonił. Sąd więc zwrócił się też do operatora telefonii komórkowej o udostępnienie danych osobowych, w tym adresowych abonenta, do którego numer wybierał Leszek Ł.

Kolejny biegły

Okazuje się też, że ważna jest droga z mieszkania kuzyna do domu Leszka Ł., której przebiega oskarżony nie pamięta, oraz droga do śmietnika na ul. Konopnickiej, gdzie wy-

rzucił swoją zakrwawioną odzież.

W poniedziałek było jeszcze okazanie oskarżonemu fotografii jego butów. Jedna para była we krwi. Leszek Ł. nie pamięta, jakie buty założył tamtego dnia.

Na wniosek prokuratora Roberta Firleja sąd powoła biegłego z zakresu analizy plam krwawych. Opinia ma służyć ustaleniu sposobu nanoszenia plam i ewentualnej możliwości odtworzenia przebiegu zajścia - w którym miejscu mieszkania miało swój początek.

W październiku upływa termin tymczasowego aresztowania Leszka Ł. O jego przedłużeniu sąd zwróci się do Sądu Apelacyjnego w Gdańsku, ponieważ oskarżony przebywa w areszcie już dwa i pół roku.

Do zabójstwa doszło 7 kwietnia 2020 roku. Po wspólnej biesiadzie Leszek Ł. w czasie kłótni zadał Jerzemu K. 240 ciosów nożem w głowę, szyję, plecy, pośladki, ręce i nogi. Jedna rana wskazuje na dźgnięcie widelcem. Sztućce leżały na stole, bo zakąską był placek po węgiersku. Rany, choć niezbyt głębokie, doprowadziły do wykrwawienia się ofiary. ©©

Przemytnicy, celnicy i łapówki. Kolejna osoba wpadła

Magdalena Olechnowicz
Pomorz

Straż Graniczna w Uście zatrzymała mężczyznę powiązanego z przemytem papierosów i paliw z Rosji. W tej sprawie zarzuty ma już 28 osób, a część z nich siedzi w areszcie.

Funkcjonariusze z Placówki Straży Granicznej w Uście prowadzili działania na terenie powiatu kętrzyńskiego w województwie warmińsko-mazurskim. Były to czynności wykonywane do śledztwa, które prowadzi Prokuratura Regionalna w Gdańsku. Chodzi o przemyt z Rosji.

Podczas zatrzymania 56-letniego mężczyzny w jednym z samochodów funkcjonariusze Straży Granicznej znaleźli przeszło 351 tysięcy nielegalnych papierosów różnych marek o wartości 260 tysięcy złotych.

- 56-latek został przewieziony do Prokuratury Regionalnej w Gdańsku, gdzie przedstawione mu zostały zarzuty związane z przemytem papierosów oraz paliwa przez granicę polsko-rosyjską w Bezedach oraz zarzut paserstwa w wyniku czego doszło do niezapłacenia należności celnych, a także podatku akcyzowego oraz podatku od towarów i usług w łącznej wysokości miliona 85 tys. 633 zł - informuje Tadeusz Gruchalla z Morskiego Oddziału Straży Granicznej w Gdańsku.

Mężczyźnie przedstawiony został także zarzut nabycia i przechowywania nielegalnych papierosów.

Na wniosek prokuratora sąd zastosował wobec podejrzanego dwumiesięczny areszt tymczasowy. Zatrzymanie jest częścią dużego śledztwa, które prowadzi Prokuratura Regionalna w Gdańsku.

- Dotyczy zorganizowanej grupy przestępczej działającej na terenie województw warmińsko-mazurskiego i pomorskiego, zajmującej się przywozem z obwodu kalinogradeckiego wyrobów tytoniowych bez polskich znaków oraz paliwa, które nie były zgłoszone do oclenia - mówi Gruchalla.

Ale to nie wszystko, bo w sprawie pojawia się także korupcja.

- Śledztwo dotyczy również wręczania łapówek funkcjonariuszom publicznym - pracownikom Służby Celno-Skarbowej pracującym na polsko-rosyjskim przejściu granicznym

Zarzuty zostały przedstawione 15 osobom podejrzanym o przemyt, a także 13 funkcjonariuszom Służby Celno-Skarbowej

w Bezedach - w zamian za odstąpienie od kontroli samochodów i przewożonego bagażu - wyjaśnia Gruchalla.

Zarzuty przedstawione zostały już 15 osobom podejrzanym o przemyt wyrobów tytoniowych i paliw, a także 13 funkcjonariuszom Służby Celno-Skarbowej, którym zarzucono przyjmowanie korzyści majątkowej w zamian za odstąpienie od kontroli samochodu i przewożonego bagażu. Osiem osób zostało tymczasowo aresztowanych.

Z ustaleń śledczych wynika, że podczas działalności grupy nielegalnie na terytorium Polski wprowadzone zostało bez akcyzy około 12 mln papierosów, 3900 kg krajanki i 1800 kg suszu tytoniowego. Wysokość niezapłaconego cła, podatku akcyzowego i podatku od towarów i usług według wstępnych ustaleń przekroczyła 11 milionów złotych. ©©

REKLAMA

0010629305



Słupsk

WYBIERAM SŁUPSK!

WYCIĄG Z OGŁOSZENIA

Prezydent Miasta Słupska ogłasza

przetarg na sprzedaż części nieruchomości

stanowiącej własność Miasta Słupska

I nieograniczony przetarg ustny na sprzedaż lokalu niemieszkalnego „A”

o pow. użytkowej 164,19 m², położony w budynku przy

ul. Adama Mickiewicza 20 - Zygmunta Krasińskiego 11 w Słupsku.

Lokal składa się z następujących pomieszczeń:

na parterze: sklep i w.c. o pow. użytkowej 19,68 m²,

w piwnicy: dwóch magazynów, czterech korytarzy, pomieszczeń przygotowalni,

piekarni, umywalni oraz szatni o pow. użytkowej 91,93 m²,

w budynkach gospodarczych pięciu pomieszczeń oraz poddasza o pow. użytkowej 52,58 m².

Z lokalem związany jest udział 2693/10000 we własności części wspólnych budynku

i w prawie własności działek gruntu oznaczonych nr 485/1 i 485/2 o łącznej powierzchni

347 m² w obrębie nr 6 Miasta Słupska. Dla przedmiotowej nieruchomości

Sąd Rejonowy w Słupsku prowadzi KW SL15/00028976/3.

Cena wywoławcza nieruchomości wynosi: 190 000,00 zł

wadium 19 000,00 zł.

Sprzedaż zwolniona z podatku VAT na podstawie art. 43 ust. 1 pkt 10 ustawy z dnia 11 marca

2004 r. o podatku od towarów i usług (Dz. U. z 2022 poz. 931, 974, 1137).

Nieruchomość położona jest na terenie, dla którego obowiązuje miejscowy plan

zagospodarowania przestrzennego „Podwórkę Kulturalną” o funkcji: zabudowa mieszkaniowa

wielorodzinna z usługami (01.1.MW.U).

Przetarg odbędzie się w dniu 21.11.2022 r. o godz. 10:00 w sali nr 212

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

Warunkiem przystąpienia do przetargu jest wpłacenie wadium do dnia 15.11.2022 r.

na konto: Miasto Słupsk, mBank S.A. Nr 08 1140 1153 0000 2175 4200 1011.

Nieruchomość będzie udostępniona do oglądania w dniu 3.11.2022 r. o godzinie 14.00.

Pełna treść ogłoszenia została wywieszona na tablicy ogłoszeń Urzędu Miejskiego w Słupsku

obok pok. 224, opublikowana na stronie internetowej www.słupsk.pl oraz w Biuletynie

Informacji Publicznej www.bip.um.słupsk.pl.

Szczegółowe informacje dotyczące przetargu uzyskać można w Urzędzie Miejskim

w Słupsku Plac Zwycięstwa 3, w Wydziale Zarządzania Nieruchomościami pokój 224,

pod nr tel. 59 84 88 330.

Prezydent Miasta Słupska zastrzega sobie prawo do odwołania przetargu

z uzasadnionej przyczyny w trybie właściwym dla ogłoszenia.

Zbiornik zdał egzamin. Gorzej z boiskiem, które jest nad nim

Grzegorz Hilarecki
Słupsk

Zalane boisko nad zbiornikiem retencyjnym przy ul. Szczecińskiej, ulice w wodzie i jeziora na osiedlach to skutki opadów w weekend. Ale miejsy urzędnicy mówią, że sytuacja nie była zła.

W dobę w Słupsku spadło 61 mm deszczu. To rekordowe opady jak na październik. Opad stanowi blisko 1/10 normy rocznej i więcej niż wynosi norma dla całego października. Taka ilość deszczówki to ogrom wody, który mógłby zalać niektóre ulice na Zatorzu. Tak się nie stało.

„Zbiornik zdał egzamin. Jego rolą jest opóźnienie spływu i rozśa czenie wody z kolektora IX. Chrzest bojowy przeszedł najpierw 17 września (ponad 30 mm/dobę), 28 września (17 mm/dobę) i dzisiaj” - napisał na facebookowym profilu „Głosu” Paweł Krzemień z Urzędu Miejskiego w Słupsku. „Przy tych opadach każdego dnia rejon Kossaka powinien pływać. Nie pływał. A że na boisku jest woda, trudno by na gruncie świeżo zagęszczanym i takim nateżeniu opadu wodanie stała. Są drenaż, po ustaniu opadu woda powinna szybko zejść. Jeśli nie zejdzie, będą poprawki. Podstawową rolę jednak zbiornik spełnia”.

To była odpowiedź do tych, którzy krytykowali miasto i urzędników za to, że woda za-



Niedziela, 2 października, godz. 14. Zalane boisko Zespołu Szkół Agrotechnicznych, pod którym jest nowy zbiornik retencyjny

lała część boiska Zespołu Szkół Agrotechnicznych przy ul. Szczecińskiej, pod którym za ponad 17 mln zł dopiero co został zbudowany wspomniany wielki zbiornik retencyjny.

- Był napływ wód powierzchniowych z nieutwardzonych jeszcze po przebudowie terenów przyległych. Ilość tej wody przekraczała możliwości odbioru przez wykonany tam drenaż - tłumaczy Tomasz Orłowski, wicedyrektor Zarządu Infrastruktury Miejskiej w Słupsku. - W tym tygodniu zostanie zaproponowane rozwiązanie tego problemu, które prawdopodobnie polegać będzie na montażu kra-

tek odwodnienia w miejscu napływu i gromadzenia wód powierzchniowych.

Ale mieszkańcy w swoich komentarzach byli nieustępliwi. Jedna ze słupszczanek napisała na Facebooku, że: „Dziwne że po poprzedniej ulewie nie wzmocniono (na boisku, pod którym jest zbiornik retencyjny - przyp. red.) niewysokiej skarpy, czyli teraz po każdym deszczu praktycznie korzystanie z boiska będzie niemożliwe. Prawda jest taka, że ostatnie inwestycje w tym mieście to porażka”. Mieszkaniec chodziło o to, że woda rozmywa ziemię wokół boiska, a potem błoto

spływa na bieżnię i trawiastą murawę.

Krzemień odpowiada: - Nawierzchnia wykonana jest dobrze, natomiast z rozmywaniem skarp będziemy musieli się liczyć do czasu kiedy warstwa urodzajna nie osiadzie i nie zostanie zadarniona (obsadzona roślinami torfowymi - przyp. red.). Latem przyszłego roku ten problem będzie wspomnieniem. A czy nie dało się tej ziemi ubić i zagęścić, pewnie by się dało, zaduszając przy okazji kilkadziesiąt pięknych drzew. Drugich tak ładnych, okazałych i co ważne zdrowych nie ma w całej zachodniej połowie miasta. ©

Pościg ulicami miasta za naćpanym kierowcą

Alek Radomski
Słupsk

Policjanci zatrzymali 27-latkę, który nie zatrzymał się do kontroli. Uciekał, a na koniec staranował radiowóz.

- W śródmieściu Słupska funkcjonariusze chcieli zatrzymać do kontroli mężczyznę kierującego volkswagenem - relacjonuje sierż. sztab. Jakub Bagiński z Komendy Miejskiej Policji w Słupsku. - Tymczasem kierowca tego samochodu, zamiast się zatrzymać, rozpoczął ucieczkę, którą kontynuował przez kilkaset metrów.

Policjanci zauważyli, że po skręceniu w jedną z ulic volkswagen zatrzymał się i - aby uniemożliwić kierowcy dalszą jazdę - zatrzymali się obok niego.

- Kierowca próbował jeszcze uciekać, chciał odjechać i uderzył w stojący radiowóz - dodaje Bagiński.

27-latek nie jechał autem sam. Przy jego pasażerze policjanci znaleźli narkotyki. Natomiast badanie testerem narkotykowym wykazało, że w organizmie kierowcy jest amfetamina. Od 27-letniego kierowcy pobrana została krew do badania, które wskaże, kiedy i w jakiej ilości zażywał środki odurzające.

Mężczyzna usłyszał zarzut niezatrzymania się do policyjnej kontroli i kierowania pojazdem pod wpływem narkotyków, za co grozi odpowiednio do pięciu lat i do dwóch lat pozbawienia wolności. 24-letni pasażer będzie odpowiadał za posiadanie narkotyków. W tym przypadku kara to nawet trzy lata więzienia. ©

Pani Agnieszce Szpilewskiej
najserdeczniejsze wyrazy współczucia
z powodu śmierci

Mamy

składają
Dyrektor i Pracownicy
Muzeum Pomorza Środkowego w Słupsku

Z głębokim żalem zawiadamiamy, że 3 października 2022 r. odeszła

śp
Henryka Sawościanik

Pożegnanie 6 października o godz. 8.30 - sala pogrzebowa „Hermes”.
Ceremonia pogrzebowa odbędzie się 7 października 2022 r. na Starym Cmentarzu. Wystawienie o godz. 12.10, wyprowadzenie o godz. 12.40.
Rodzina

Ci, którzy nie ogrzewają domu węglem, mogą złożyć wniosek o wypłatę dodatków

Wojciech Lesner
Region

Od 500 do 3000 zł mogą otrzymać na opał gospodarstwa domowe, w których do ogrzewania spalany jest pelet, olej, drewno i gaz LPG.

Nowe przepisy o rządowej pomocy weszły w życie 20 września. Samorządy już przyjmują wnioski w sprawie przyznania dodatków. Pomoc pieniężną mają szansę otrzymać gospodarstwa domowe, które nie ogrzewają węglem, tylko np. drewnem, olejem czy biomasą. Wysokość dodatku różni się jednak w zależności od deklarowanego źródła ciepła.

- Wniosków wpływa nieco mniej niż na dodatek węglowy. Myślę, że z naszej strony

wszystko odbywać się będzie sprawnie - mówi Marcin Treder, dyrektor Miejskiego Ośrodka Pomocy Rodzinie w Słupsku.

Pracownicy słupskiego MOPR-u dostają liczne telefony z pytaniami o dodatek do gazu. Marcin Treder zaznacza jednak, że to świadczenie przysługuje tylko wtedy, gdy gospodarstwo domowe ogrzewane jest kotłem na skroplony gaz LPG. Dodatkiem nie został objęty np. gaz ziemny dystrybuowany siecią gazową czy gaz LPG w butlach.

Świadczenie przysługuje gospodarstwu jednorodzinnemu lub wielorodzinnemu (w przypadku złożenia wniosku przez więcej niż jednego członka gospodarstwa, tylko wniosek złożony jako pierwszy będzie rozpatrywany). Warunkiem koniecznym do otrzyma-

nia jednorazowej pomocy finansowej jest uprzednie zgłoszenie źródła ogrzewania do Centralnej Ewidencji Emisyjności Budynków. Zaznaczyć też trzeba, że świadczenie nie przysługuje gospodarstwu, którym wypłacony zostanie dodatek węglowy.

- Jeżeli ktoś w momencie składania wniosku ma wpisane do CEEB więcej niż jedno źródło ciepła, będzie mógł złożyć wniosek o dodatek tylko na jedno, wybrane, źródło ciepła - tłumaczyła niedawno minister środowiska Anna Moskwa.

Jaka jest wysokość świadczenia?

● 3000 zł - gdy głównym źródłem ciepła jest kocioł na paliwo stałe zasilany peletem drzewnym lub innym rodzajem biomasy,

● 2000 zł - gdy głównym źródłem ciepła jest kocioł olejowy,

● 1000 zł - gdy głównym źródłem ciepła jest kocioł na paliwo stałe, kominek, koza, trzon kuchenny, piec kaflowy, piecokuchnia zasilane drewnem kawałkowym,

● 500 zł - gdy głównym źródłem ciepła jest kocioł gazowy zasilony skroplonym gazem LPG.

Wnioski przyjmowane są przeważnie przez gminne ośrodki pomocy społecznej. W Słupsku obsługuje je Miejski Ośrodek Pomocy Rodzinie. Wniosek można też złożyć w formie elektronicznej za pomocą platformy ePUAP (potrzebny jest podpis elektroniczny). Czas jest do 30 listopada tego roku.

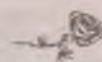
©

W głębokim smutku zawiadamiamy,
że w dniu 30 września 2022 r. odeszła
nasza ukochana

Mama, Partnerka, Siostra, Ciocia, Teściowa, Babcia

ŚP

Alicja Matysiak



Msza Święta w intencji Zmarłej odprawiona zostanie w czwartek, 6 października o godz. 9.30 w kościele pw. Świętej Rodziny w Słupsku przy ul. Grottgera 9. Uroczystości pogrzebowe odbędą się tego samego dnia o godz. 14.10 w kaplicy na Starym Cmentarzu w Słupsku, po czym nastąpi odprowadzenie urny z prochami na miejsce wiecznego spoczynku.

O modlitwę i wspomnienie prosi
Rodzina

Przez Putina naszych portów trzeba bardziej strzec

PAP/BS
Pomorze

Polskie porty wprowadziły drugi poziom zabezpieczenia. Oznacza to m.in., że baczniej sprawdzane są bagaże i dokumenty na promach, a także ładunki przyływających statków.

Związane jest to z prewencyjnym podniesieniem poziomu ochrony portów w obliczu ogólnej sytuacji w Europie, związanej m.in. z atakiem Rosji na Ukrainę.

Jak przekazał rzecznik Polskiej Żeglugi Morskiej Krzysztof Gogol, urzędy morskie zdecydowały o wprowadzeniu drugiego poziomu zabezpieczenia w trzystopniowej skali Międzynarodowego Kodeksu Ochrony Statku i Obiektu Portowego (ISPS).

Drugi poziom zabezpieczenia wprowadziły porty w Szczecinie, Świnoujściu i Policach (Zachodniopomorskie), a także w Gdańsku i Gdyni (Pomorskie).

Drugi poziom to podwyższony poziom zagrożenia - oznacza wdrożenie dodatkowych środków bezpieczeństwa. W konsekwencji zwiększona są



Drugi poziom zabezpieczenia wprowadziły porty w Szczecinie, Świnoujściu (na zdjęciu), Policach, Gdańsku i Gdyni

kontrolę bagaży na promach, a także dokumentów pasażerów. Baczniej sprawdzane są też ładunki statków.

Duńczycy poinformowali o trzech wyciekach gazu z gazociągów Nord Stream 2 i Nord

Stream 1 w pobliżu wyspy Bornholm. O czwartym wycieku - w szwedzkiej wyłącznej strefie ekonomicznej - poinformowała Szwedzka Straż Przybrzeżna. Szwedzkie służby specjalne przejęły od policji dochodzenie

w sprawie podejrzenia wystąpienia sabotażu, którego następstwem był wyciek z Nord Streamów na Bałtyku. W komunikacie służb podkreślone zostało, że nie można wykluczyć, iż stoi za nim obce mocarstwo.

Pytany o wpływ tej sytuacji na polską żeglugę Krzysztof Gogol wskazał, że wokół wycieków administracja duńska wyznaczyła pięciomilowy okrąg wyłączony z żeglugi. Zaznaczył, że ruch jednostek na Bałtyku jest dość duży, powoduje to pewne trudności, nie mają jednak poważnych konsekwencji.

Michał Arciszewski z Polskiej Żeglugi Bałtyckiej przekazał

natomiast, że promy Polferries kursują bez zmian.

- Prowadzimy regularną żeglugę na obu obsługiwanych przez nas trasach (Świnoujście - Ystad i Gdańsk - Nynashamn). Uważnie obserwujemy sytuację. Będziemy na bieżąco informowali o ewentualnych zmianach naszym w rozkładzie - podkreślił.

© P

CZYM JEST ISPS

Międzynarodowy Kodeks Ochrony Statku i Obiektu Portowego to zestaw przepisów i zaleceń, zmierzających do zwiększenia zabezpieczenia żeglugi przed terroryzmem. Opłata pobierana jest przez wszystkich armatorów oraz porty morskie w związku z nałożonym 1 lipca 2004 roku obowiązkiem podniesienia ogólnego poziomu bezpieczeństwa w portach i w żegludze. Stworzona została na mocy konferencji, która odbyła się w 2002 roku w Londynie. Stanowi część konwencji SOLAS (międzynarodowa konwencja o bezpieczeństwie życia na morzu). Dotyczy:

- statków pasażerskich,
- statków towarowych o pojemności brutto 500 i większej,
- ruchomych jednostek wiertniczych,
- obszarów portowych obsługujących powyższe jednostki w ruchu międzynarodowym (ze względów praktycznych każdy port może zostać podzielony na obszary, dla których będą opracowane osobne plany i wyznaczeni osobni oficerowie).

REKLAMA

0110622677



KONCERT WIEDEŃSKI PIERWSZEJ NA ŚWIECIE ORKIESTRY KSIĘŻNICZEK

JUŻ 7 PAŹDZIERNIKA (FILHARMONIA W SŁUPSKU) ORAZ 8 PAŹDZIERNIKA (FILHARMONIA W KOSZALINIE)

GWIAZDORSKA OBSADA
SOLIŚCI

POLSKI I MIĘDZYNARODOWY BALET
PROJEKCJE MULTIMEDIALNE

KLASYKA WIEDEŃSKA W NOWOCZESNYM WYDANIU

KONCERT WIEDEŃSKI - ORKIESTRA KSIĘŻNICZEK, gwiazdorska obsada, Orkiestra Księżniczek, soliści, międzynarodowy balet, przepiękne głosy oraz projekcje multimedialne. To wszystko do zobaczenia już wkrótce podczas Koncertu Wiedeńskiego.

Koncert Wiedeński - Orkiestra Księżniczek to także zapierające dech w piersiach, bajkowe kostiumy, które przeniosą widzów do magicznego, wiedeńskiego świata Króla Walca - Johanna Straussa. Nie zabraknie muzycznych żartów, niespodzianek i skeczów. Udowodnimy tym samym, że muzyka łączy pokolenia i nie zna granic! Nie kwestionowana, najbardziej rozpoznawalna, jedyna na Świecie Orkiestra Księżniczek Tomczyk Art wykonująca wyłącznie muzykę Króla Walca - Johanna Straussa nieprzerwanie od niemal dekady!

Na scenie pojawiają się laureaci międzynarodowych konkursów muzycznych, wirtuozi skrzypiec, fortepianu, wspaniali soliści międzynarodowej estrady, artyści występujący w największych polskich i światowych salach koncertowych. Wzruszają i bawią publikę od wielu lat, za każdym razem przyjmowani owacjami na stojąco! Tradycją stały się już coroczne Noworoczne Koncerty Wiedeńskie w wykonaniu tej niezwyklej grupy wspaniałych artystów. To połączenie klasycznej wiedeńskiej formy i kunsztu z młodością, wdziękiem, werwą i niespotykaną muzykalnością artystów wykonujących to jedyne w swoim rodzaju widowisko. Zabrzmia największe, ponadczasowe i wiecznie bliskie sercom melomanów przeboje króla walca - Johanna Straussa, nie zabraknie także popisowych arii z najśłynniejszych operetek „Zemsta nietoperza”,

„Baron cygański”, „Wesoła wdówka”, „Księżniczka czardasza” oraz „Kraina uśmiechu”.

Publiczność usłyszy m.in.: Walc „Nad pięknym modrym Dunajem”, Anię Barinkaya „Wielka sława to żart”, Duet wszech czasów „Usta milczą dusza śpiewa”, polkę „Tritsch - Tratsch” oraz słynny „Marsz Radeckiego”. W klimat magicznych bali wiedeńskich wprawia Państwa olśniewające kreacje artystów, przepiękne suknie balowe solistek oraz Orkiestry Księżniczek Tomczyk Art wykonującej to niezwykle widowisko. Przeniesiemy Państwa do bajkowego świata. Tutaj każdy może bujać się w rytm muzyki oraz śpiewać wraz z solistami najpiękniejsze melodie, jak choćby „Wielka sława to żart”, czy „Usta milczą dusza śpiewa”. Koncert Wiedeński to przede wszystkim doskonała zabawa. Chcemy śpiewać i bawić się na scenie razem z Państwem!

BILETY:

Polska Filharmonia Sinfonia Baltica w Słupsku,
Filharmonia Koszalińska
oraz na www.tomczykart.pl

Grupy powyżej 10 os. - grupynakoncert@gmail.com

Wspólne potępienie Rosji, odmienne zdanie co do reparacji

PAP
Warszawa

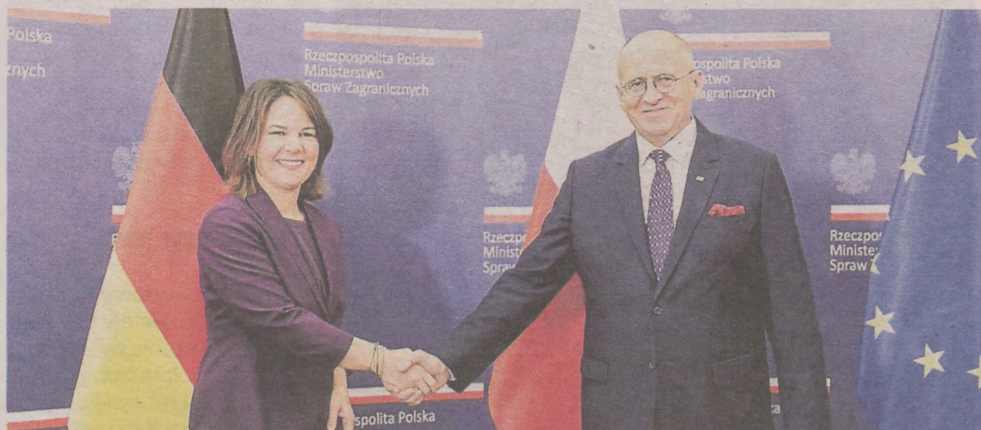
Wojna musi się zakończyć odzyskaniem przez Ukrainę pełnej integralności terytorialnej - powiedział we wtorek minister spraw zagranicznych Zbigniew Rau.

Z wizytą w Warszawie przebywała szefowa niemieckiej dyplomacji Annalena Baerbock.

Na wspólnej konferencji prasowej z szefową MSZ Niemiec Zbigniew Rau podkreślił, że „za sprawą rosyjskiej agresji zbrojnej na Ukrainę Europa ponownie jest świadkiem wielkiej wojny, niepotrzebnych strat i ogromnego cierpienia”.

- Polska i Niemcy wspólnie potępiają Rosję za niesprawowane i nieuzasadnione użycie siły wobec Ukrainy - oświadczył.

Zaznaczył również, że oba państwa „potępiają organizowanie przez Rosję fasadowych referendum na terytoriach oku-



W tym roku odbyły się już trzy spotkania Zbigniewa Raua z szefową MSZ Niemiec Annaleną Baerbock

powanych i nie uznają ich aneksji”.

- Jesteśmy także zgodni, że wojna musi się zakończyć odzyskaniem przez Ukrainę pełnej integralności terytorialnej, pociągnięciem do odpowiedzialności sprawców zbrodni wojennych oraz wypłaceniem przez Rosję reparacji i odszkodowań wojennych - powie-

dział szef polskiej dyplomacji. - Obowiązkiem Polski i Niemiec jest udzielenie Ukrainie pomocy materialnej w odparciu ataku rosyjskiego agresora oraz odzyskaniu przez Ukrainę pełnej suwerenności i terytorialnej integralności.

Minister Rau odniósł się także do złożonej w poniedziałek noty dyplomatycznej ws.

reparacji wojennych od Niemiec.

Dodał, że ze względu na dramatycznie odmienne doświadczenia z tradycją i polityką imperialną Polska i Niemcy mają szansę wspólnie stworzyć modelowy przykład przezwyciężenia traum powstałych wskutek imperialnej polityki. - Społeczeństwo pol-

skie wciąż odczuwa traumę wskutek niemieckiej napaści zbrojnej na Polskę w 1939 roku i okupacji - mówił dalej minister Rau.

Podkreślał, że hamuje to możliwości dalszego rozwoju relacji polsko-niemieckich.

- Czas najwyższy zmierzyć się z tym problemem - dodał. Z tego właśnie względu - kontynuował szef MSZ - rząd Polski wystąpił do rządu RFN z wnioskiem o rozwiązanie tego problemu, sprawiedliwego, całościowego materialnego i prawnego uregulowania kwestii krzywd i strat, jakie ponieśli Polacy i Polska w wyniku II wojny światowej.

Szef polskiej dyplomacji przyznał, że strona polska bardzo liczy na dobrą współpracę z rządem RFN w tej sprawie, na „współpracę, która powinna stworzyć modelowy przykład przezwyciężania następstw nielegalnego użycia przemocy w stosunkach międzynarodowych”.

- Myślę, że (...) jednoznaczne i wspólne stanowisko Polski i Niemiec w tej sprawie ma swoją wielką polityczną wymowę - podsumował.

Do kwestii reparacji wojennych odniósł się również w swoim oświadczeniu szefowa niemieckiego Ministerstwa Spraw Zagranicznych.

Annalena Baerbock przyznała, iż ma świadomość tego, jak wielu ludzi w Polsce ten temat interesuje. Wskazując, że Niemcy poczuwają się do swojej odpowiedzialności historycznej, bez żadnych ograniczeń, podkreśliła: - Naszym wiecznym zadaniem będzie przypomnienie o cierpieniu, które Polsce zadały Niemcy. Pamięć o tym musimy przekazywać młodym ludziom w Niemczech - wskazała.

Szefowa niemieckiego MSZ przypomniała jednocześnie stanowisko rządu RFN, w myśl którego temat reparacji jest tematem zamkniętym.



PRE
COP
27

18-19 PAŹDZIERNIKA 2022
KATOWICE, MIĘDZYNARODOWE
CENTRUM KONGRESOWE

ZAREJESTRUJ SIĘ

WWW.PRECOP.PL

Dwudniowe wydarzenie poprzedzające
Szczyt Klimatyczny ONZ COP27 w Egipcie

W programie:

- Zielony zwrot w świecie energii
- Gospodarka Obiegu Zamkniętego
- ESG – czas dla odpowiedzialnych
- Biznes wobec zielonej rewolucji
- Zielone budownictwo
- Miasta dla klimatu i wiele innych

AGENDA:



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

TO NIE JEST BŁĄD DRUKARSKI

Regulamin rglmpnrmcjp.k.com

JEŚLI URODZIŁEŚ SIĘ W LATACH 1920 - 1990 ORAZ:

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

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

Z magazynu wyrusza właśnie spakowane 1000 sztuk innowacyjnych urządzeń. Każdy z nich to małe, dyskretne urządzenie, którego nikt nie dojrzy w Twoim uchu nawet z bliska, a Ty usłyszysz dzięki niemu wszystko. Mini-wzmacniacz jest banalnie prosty w obsłudze, więc użyjesz go natychmiast, bez żadnych wcześniejszych przygotowań. Rozdajemy te urządzenia CAŁKOWICIE ZA DARMO – według kolejności zgłoszeń – każdemu, kto zadzwoni do **20.10.2022**. Wystarczy, że potwierdzisz datę urodzenia ustnie przez telefon. Nie musisz dosyłać żadnych pisemnych zaświadczeń.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

NIE ZWLEKAJ! Z tej okazji można skorzystać wyłącznie do 20.10.2022 roku

Nowoczesne urządzenia, które pomagają zmniejszać problemy ze słuchem, nie będą do dostania w żadnych sklepach ani aptekach. **DECYDUJE ZASADA „KTO PIERWSZY, TEN LEPSZY”**. Radzimy pośpieszyć się i zadzwonić od razu pod numer: **61 886 98 50**, aby zdążyć przed wyczerpaniem się GRATISOWYCH zapasów.

W A Ż N E! Zadzwon teraz, aby otrzymać DARMOWE urządzenie.

strona ZDROWIA

stronazdrowia.pl

W NUMERZE: Choroba dwubiegunowa

Choroba afektywna dwubiegunowa to poważne zaburzenie psychiczne. Według danych WHO cierpi na nie nawet 60 mln ludzi na świecie!

ChAD objawia się częstymi przejściami pomiędzy epizodami maniakałnymi i depresyjnymi. Niestety, powoduje całkowitą dezorganizację życia pacjenta. Jak rozpoznać objawy choroby i jak wygląda leczenie „dwubiegunówki”?

ZA TYDZIEŃ:

- Hirsutyzm, czyli nadmierne owłosienie u pań. Diagnostyka i leczenie tej krępującej przypadłości.
- Dieta z niskim indeksem glikemicznym wspiera leczenie cukrzyki i insulinooporności.



FOT. 123RF

Cukrzyca to podstępna choroba. Jakie są jej pierwsze symptomy?

Monika Górska
monika.gorska@polskapress.pl

Cukrzyca uznawana jest za chorobę cywilizacyjną. W Polsce choruje na nią ok. 3 mln osób. Wiele z nich nie jest świadomych, że ma cukrzycę. A wykrywa ją proste badanie.

Cukrzyca to obecnie jedna z najczęstszych przewlekłych chorób metabolicznych. Szacuje się, że w Polsce choruje na nią ok. 3 mln osób, ale nawet 1 mln może o tym nie wiedzieć, ponieważ choroba nie została u nich zdiagnozowana.

Na całym świecie choruje na nią już ponad 440 mln ludzi. Uznawana jest za chorobę cywilizacyjną.

Wiele osób nie jest świadomych, że ma cukrzycę. Ta choroba może siać spustoszenie w organizmie, pozostając w ukryciu. Jej objawy są na tyle niespecyficzne, że często bywają przez lata ignorowane. Szybkie rozpoznanie może zahamować postęp choroby i zapobiec powikłaniom. A te mogą być groźne.

Przyczyny: sami na nie pracujemy

Do rozwoju cukrzycy przyczynia się głównie niezdrowy styl życia, na który składają się: nieprawidłowa dieta i niski poziom aktywności fizycznej. Bardzo szybko prowadzi on do wystąpienia nadwagi i otyłości. Nadmierna masa ciała i gromadzenie się tkanki tłuszczowej powodują zaburzenia w wytwarzaniu insuliny - hormonu produkowanego przez trzustkę.

Insulina przenosi bowiem glukozę z krwi do komórek organizmu, gdzie ta zamieniana jest następnie na energię. Gdy mięśnie nie zużyją glukozy w czasie wysiłku fizycznego, jest ona magazynowana w postaci tkanki tłuszczowej, która odkłada się nie tylko pod skórą, ale też wokół narządów wewnętrznych.

Gdy glukozy dostarczanej z pożywienia jest zbyt wiele, wzrasta jej poziom we krwi, a insulina nie jest w stanie jej przetworzyć.

Cukrzyca występuje, gdy wytwarzanie insuliny zostanie



FOT. 123RF

Wiele osób nie zdaje sobie nawet z tego sprawy i nie łączy symptomów z możliwością wystąpienia u nich choroby

zaburzone i jest jej za mało lub komórki organizmu przestają reagować na jej działanie.

Cukrzyca i jej rodzaje

Rodzaje cukrzycy, które występują najczęściej, to:

- Cukrzyca typu 1 (insulinozależna) - tzw. cukrzyca dziecięca, to brak insuliny w organizmie spowodowany nieprawidłowym działaniem układu immunologicznego. Ten typ cukrzycy zwykle wykrywany jest w młodym wieku, głównie u dzieci i młodzieży i wymaga podawania insuliny.
- Cukrzyca typu 2 (insulinozależna) - tzw. cukrzyca otyłych lub cukrzyca starcza, występuje przeważnie u osób pomiędzy 45. a 60. rokiem życia lub w podeszłym wieku, a jest spowodowana wyczerpaniem zasobów insuliny w organizmie. Do głównych czynników mogących ją wywołać należą uwarunkowania genetyczne oraz otyłość.
- Cukrzyca ciążowych - towarzyszą niektórym kobietom w czasie ciąży i przeważnie ustępująca po porodzie.

Wiele osób, które doświadczają różnych objawów świadczą-

cych o występowaniu u nich stanu przedcukrzycowego, nie zdaje sobie nawet z tego sprawy i nie łączy ich z możliwością wystąpienia u nich tej choroby. Tymczasem, aby sprawdzić, czy grozi nam cukrzyca, wystarczy wykonać tzw. profil cukrzycowy. Jest to proste badanie, które polega na kilkukrotnym oznaczeniu poziomu glukozy we krwi. Można je wykonać w laboratorium lub samodzielnie w domu za pomocą glukometru.

Profilaktycznie wykonanie badania zalecane jest osobom po 45. roku życia raz na 3 lata, a osobom z nadwagą lub otyłością bez względu na wiek - raz w roku. Wskazaniami do badania są również nadciśnienie tętnicze, choroby układu krążenia, ciąża, zespół policystycznych jajników, hiperlipidemia.

W Polsce choruje na cukrzycę jedna na cztery osoby po 60. roku życia, jednak aż 1 mln Polaków nie wie, że dotyczy ich ta choroba

Badanie powinny wykonać również osoby, które nawet jeśli nie znajdują się w żadnej z wymienionych grup ryzyka, zaobserwują u siebie któryś z tych objawów.

Niepokojące objawy. Na co zwrócić uwagę?

Warto zwrócić uwagę na dolegliwości, które mogą wiązać się z cukrzycą. Wśród nich są to:

- Ciągłe uczucie pragnienia: Wypijanie dużej ilości płynów w ciągu dnia jest wskazane, jednak gdy odczuwamy ciągłe pragnienie nawet wtedy, gdy nie ma upałów mogących wywołać odwodnienie, może to sugerować, że mamy cukrzycę. Nadmierne pragnienie wiąże się z odwodnieniem spowodowanym przez wydalanie wraz z moczem glukozy z organizmu.
- Sucha, swędząca skóra: Hiperlikemia, czyli zbyt wysoki poziom cukru we krwi, zaburza funkcjonowanie naczyń krwionośnych, co jest powodem odczuwania silnego i uporczywego świądu, szczególnie w okolicy pachwin, pod pachami i na karku. Cukrzyca przyczynia się również do powstawania stanów zapal-

nych skóry wywołanych np. przez drożdżaki, w których przebiegu dochodzi do nadmiernego wysuszenia skóry oraz odczuwania świądu i pieczenia. Również przesuszone, wiecznie spierzchnięte usta mogą świadczyć o rozwoju cukrzycy. Wysuszony może być nawet język i śluzówka jamy ustnej, a towarzyszyć temu mogą owrzodzenia, afty oraz pieczenie wokół ust. Te nieprzyjemne objawy mogą utrudniać spożywanie i przełykanie pokarmów, a nawet swobodną mowę.

- Nieświeży oddech: Dodatkowo objawem cukrzycy, który jest bagatelizowany, a nawet ukrywany, może być nieprzyjemny, kwaśny zapach z ust, przypominający zapach acetonu (składnika niektórych zmywaczy do paznokci). Zapach ten powstaje w wyniku wydalania przez organizm ciał ketonowych, które są produktami ubocznymi metabolizmu tłuszczów i występują w moczu oraz płynach ustrojowych w niewielkiej ilości. Jednak w przebiegu cukrzycy organizm, chcąc przywrócić równowagę metaboliczną, wydala

ich znacznie więcej, co jest wykonalne w postaci odoru z ust oraz kwaśnego zapachu moczu.

- Popękane pięty i zimne stopy: Ten objaw jest bardzo rzadko kojarzony z przebiegiem cukrzycy, a ma związek z przesuszeniem skóry wywołanym jej podatnością na infekcje oraz zaburzeniami funkcjonowania naczyń krwionośnych wywołanych przez hiperlikemię. Chory może również odczuwać częste mrowienie i drętwienie stóp i kończyn.

- Częste wizyty w toalecie: Zbyt wysoki poziom glukozy w organizmie obniża poprzez wydalanie go wraz z moczem. Następuje wtedy uczucie ciągłego parcia na mocz i oddawanie dużo większej jego ilości niż zwykle, a może go być nawet 2,5 litra w ciągu doby.

Dodatkowo mocz ma charakterystyczny, kwaśny zapach, który często jest łatwo wyczuwalny w czasie wizyty w toalecie, należy więc zwrócić na niego szczególną uwagę.

- Bóle głowy: Częste bóle głowy w przebiegu cukrzycy występują z powodu odwodnienia. Natomiast zbyt duża ilość cukru we krwi prowadzi do zwężenia naczyń krwionośnych w mózgu, co również jest przyczyną bólu głowy.

- Osłabienie wzroku: Pogorszenie się ostrości wzroku obecnie najczęściej spowodowane jest nadmierną ekspozycją na ekrany telefonów czy monitorów komputerowych. Jednak osłabienie wzroku jest również objawem cukrzycy, ponieważ zbyt wysokie stężenie glukozy we krwi uszkadza ten narząd i powoduje zaburzenia w ostrości widzenia. U chorego mogą się również pojawiać plamki w polu widzenia lub zniekształcenia obrazu.

- Łysienie: W przebiegu cukrzycy dochodzi również do zaburzeń hormonalnych, co powoduje uszkodzenie mieszków włosowych i skutkuje osłabieniem i nadmiernym wypadaniem włosów zarówno u mężczyzn, jak i u kobiet.

Mierz ciśnienie tętnicze, bo warto!



dr hab. med. Jacek Wolf

Nieleczone nadciśnienie tętnicze rujnuje zdrowie, a nawet zagraża życiu, warto więc je leczyć, szczególnie, że obecnie mamy do dyspozycji skuteczne i bezpieczne leki. Jednak podstawą sukcesu terapeutycznego jest dobra współpraca pacjenta z lekarzem, stosowanie się do jego zaleceń i oprócz farmakoterapii, także zmiana stylu życia na bardziej aktywny - mówi dr hab. med. Jacek Wolf z Kliniki Nadciśnienia Tętniczego i Diabetologii Gdańskiego Uniwersytetu Medycznego, Prezes Elekt Polskiego Towarzystwa Nadciśnienia Tętniczego.

Dlaczego leczenie nadciśnienia jest takie ważne?

Po pierwsze dlatego, że to bardzo powszechna choroba. Szacujemy, że w Polsce osób z nadciśnieniem jest ok. 11 milionów – problem dotyczy więc około 1/3 dorosłej populacji! Po drugie ten przeciwnik nie zawsze jest łatwy do zidentyfikowania – przez wiele lat nie powoduje jakichkolwiek niepokojących objawów, to wróg który prowadzi walkę podjazdową, po cichu uszkadzając narządy. I choć przez wiele lat organizm radzi sobie kompensując nadmierne obciążenie serca i naczyń, to niestety w pewnym momencie te mechanizmy wyczerpują się i dochodzi do rozwoju powikłań narządowych nadciśnienia tętniczego.

Jakich?

Najpowszechniej rejestrowane powikłania, które już trudno ignorować, to zawał serca, udar mózgu czy choroba nerek, które często są także bezpośrednią przyczyną zgonów osób z nadciśnieniem. Musimy sobie szczerze powiedzieć, że nadciśnienie skraca życie – osoba, u której rozpoznamy tę chorobę w 5 i 6 dekadzie życia, będzie

żyła krócej o około 5 lat! Ale liczy się nie tylko długość życia, ale też jego jakość, a osoby z nieleczonym nadciśnieniem tętniczym lub leczonym nieprawidłowo będą doświadczyły powikłań, które istotnie pogarszają jakość życia. Walka z nadciśnieniem jest szczególnie istotna właśnie teraz, ponieważ o ile w ostatnich dwóch dekadach byliśmy jeszcze wolni od obserwowanego na świecie, przede wszystkim w Stanach Zjednoczonych, trendu tj. społeczeństwa, to teraz niestety to także nasz problem. Jak wynika z ostatniego raportu WHO, otyłość wśród polskich dzieci narasta w sposób alarmujący. A bezpośrednim następstwem tego zjawiska będzie rosnąca liczba osób z nadciśnieniem tętniczym.

Ale zanim dojdzie do powikłań organizm zapewne wysyła jakieś sygnały, że dzieje się coś niedobrego...

Problem polega na tym, że najczęściej przez wiele lat możemy nie czuć, że ciśnienie jest zbyt wysokie. Dlatego tak ważne są badania profilaktyczne - nic nie zastąpi nieinwazyjnego, dostępnego praktycznie dla każdego, prostego pomiaru ciśnienia tętniczego. Każdy, nawet zupełnie zdrowy dorosły, powinien mierzyć sobie ciśnienie przynajmniej raz w roku. Mówiąc o objawach niepowikłanego nadciśnienia często słyszymy następujący scenariusz: pacjent, którego boli głowa i w pomiarze stwierdza podwyższone wartości ciśnienia tętniczego interpretuje ból głowy jako efekt nadciśnienia. Tymczasem nie jest to typowy objaw i trudno go bezpośrednio powiązać z nadciśnieniem, ponieważ ból, niezależnie od okolicy ciała, może być odpowiedzialny za podwyższone ciśnienie krwi. Oczywiście nie twierdzę, że należy ignorować ból głowy, ponieważ typowe powikłania narządowe, takie jak np. udar, mogą przebiegać z silnym bólem głowy.

Przyjęło się uważać, że nadciśnienie dotyczy osób starszych, ale wspomniał pan, że także młodzi ludzie powinni mierzyć sobie ciśnienie. To oznacza, że już w młodszym wieku możemy mieć kłopoty z ciśnieniem? Ta choroba ma swoje rozpoznane czynniki ryzyka i jednym z nich jest postępujący wiek - z każdą dekadą

życia szansa na rozpoznanie nadciśnienia zwiększa się. W tym kontekście można mieć wrażenie, że to przypadłość osób w podeszłym wieku. Jednak czynników ryzyka nadciśnienia tętniczego jest więcej: mała aktywność fizyczna, stres, palenie papierosów, nadmierne spożywanie soli (żywność przetworzona), czynniki genetyczne oraz wspomniana wcześniej otyłość, która jest niestety powszechna wśród osób młodych. Tak więc nadciśnienie pierwotne nie zawsze związane jest tylko z zaawansowanym wiekiem. Istnieje także szereg sytuacji klinicznych, które przebiegają z nadciśnieniem wtórnym, a zatem reguła zależności od wieku nie jest taka oczywista.

Jakie wartości ciśnienia tętniczego uznawane są za prawidłowe, a jakie powinny skłonić do wizyty u specjalisty?

Zacznijmy od tego, że pomiar ciśnienia tętniczego, w oparciu o który rozpoznajemy chorobę, powinien być wykonany prawidłowo – są przecież sytuacje, w których w sposób naturalny miewamy podwyższone ciśnienie, np. podczas wysiłku fizycznego czy dużych emocji. Taki krótkotrwały wzrost ciśnienia wynikający z fizjologii najczęściej nie jest groźny. Pamiętajmy też, że wysokość ciśnienia krwi, zmienia się wraz z rytmem dobowym człowieka (wzrasta w godzinach porannych), a także zależna jest od naszych aktywności. Jeśli chcemy uzyskać miarodajne, porównywalne wartości przed mierzaniem ciśnienia krwi należy odpocząć, wyciszyć się, nie przeprowadzać badania zaraz po aktywności fizycznej – słowem należy spełnić wszystkie warunki wystandaryzowanego pomiaru. Ciśnienie należy mierzyć w pozycji siedzącej, zaleca się, aby ręka była naturalnie zgięta w łokciu, podparta np. o stół czy podłokietnik. Pomiar w warunkach domowych powtarzamy dwukrotnie i zapisujemy (!). Celem ułatwienia podejmowania decyzji przez lekarza leczącego nas na nadciśnienie tętnicze, powinniśmy przez ok. 8 dni przed wizytą lekarską dokonać regularnych pomiarów rano i wieczorem, i zapiski przedstawić podczas wizyty. Prawidłowe wartości zależą do wieku i sposobu pomiaru ciśnienia tętniczego (gabinet lekarski, pomiary domowe,

24-godzinny automatyczny pomiar). U dorosłej osoby dla ciśnienia skurczowego górną granicą będzie wartość 140 dla rozkurczowego 90 mmHg – powyżej tych wartości podejrzewamy (!) nadciśnienie i trzeba ten fakt zweryfikować z lekarzem. Lekarz w takiej sytuacji może zalecić domowe monitorowanie ciśnienia tętniczego, zlecić 24-godzinny automatyczny pomiar lub zaprosić na kolejną wizytę, aby zweryfikować problem. W wyjątkowych sytuacjach, nadciśnienie może zostać rozpoznane podczas pierwszej wizyty (bardzo wysokie wartości ciśnienia, typowe powikłania narządowe). Dla osób starszych, powyżej 80. roku życia, akceptujemy jeszcze ciśnienie 140 mmHg, ale przy 150 już rozpoznajemy nadciśnienie. Warto zaznaczyć, że na świecie nie ma zgody co do progowych wartości rozpoznawania nadciśnienia - to co w Europie identyfikujemy jako wysokie prawidłowe ciśnienie (130-139 mmHg dla skurczowego), w Stanach już jest nadciśnieniem. Warto też zwrócić uwagę, że jeżeli ktoś w kilku pomiarach w gabinecie lekarza osiąga wartości tzw. wysokiego prawidłowego ciśnienia tętniczego (130-139 i 85-89 mmHg) powinien sprawdzić, czy nie ma problemu ukrytego nadciśnienia tętniczego, czyli sytuacji takiej, gdzie w gabinecie wartości mieszczą się w górnej granicy normy, a poza nim, np. w pomiarach nocnych, te wartości są podwyższone (tzw. nadciśnienie maskowane). Istnieje szereg sytuacji klinicznych, gdzie mamy podstawy do podejrzewania nadciśnienia maskowanego – np. chrapanie i bezdech senny czy obecne zmiany narządowe, które sugerują nadciśnienie tętnicze.

Czym grozi lekceważenie zbyt wysokiego ciśnienia?

Bezpośrednią konsekwencją mogą być ostre powikłania tej choroby, czyli udary mózgu, zawał mięśnia sercowego, rozwarstwienie aorty, uszkodzenie nerek czy groźne arytmie. Ale mamy też szereg innych powikłań przewlekłych, jak: przerost mięśnia serca, przewlekła choroba wieńcowa, niewydolność serca, migotanie przedsionków, uszkodzenie naczyń oka, tętniaki i rozwarstwienie tętnicy głównej. To powikłania, które istotnie zwiększają ryzyko sercowo-

-naczyniowe, zagrażają życiu pacjentów. Jest jeszcze powikłanie, o którym niestety rzadko mówimy w gabinecie lekarskim, tj. zaburzenia erekcji, które zauważalnie obniżają jakość życia mężczyzn, ale też par.

Co zatem robić, gdy mamy stwierdzone nadciśnienie? Czy zanim sięgniemy po tabletki nie warto najpierw spróbować innych, niefarmakologicznych metod?

Niezupełnie. Obecnie uważamy, że należy w większości przypadków jednocześnie wprowadzać farmakoterapię i niefarmakologiczne metody obniżania ciśnienia. Na doprowadzenie ciśnienia tętniczego do wartości docelowych mamy trzy miesiące, a niefarmakologicznymi metodami jest to niebywale trudne. Przede wszystkim dlatego, że sprwadza się do normalizacji masy ciała u tych, którzy są otyli – a tego nie da się zrobić z dnia na dzień. Ale też do zmiany innych nawyków: ograniczenia spożycia soli, ograniczenia używek, wyeliminowania napojów energetycznych, zmiany trybu funkcjonowania, np. regularnego chodzenia spać, zmiany trybu życia na bardziej aktywny. Warto wiedzieć, że wysiłek fizyczny, niezależnie od tego, czy prowadzi do redukcji masy ciała czy też nie - działa korzystnie, bowiem zmniejsza ciśnienie po wysiłku, ponieważ zmniejsza się napięcie układu współczulnego. Tak więc, aby w trzy miesiące doprowadzić wartości ciśnienia do prawidłowych jednocześnie sięgamy po farmakoterapię.

Co mamy do dyspozycji?

Zacznę od tego, że dysponujemy lekami, które są skuteczne i bezpieczne, zatem nie należy się ich bać! Dowody potwierdzające bezpieczeństwo i skuteczność leczenia nadciśnienia tętniczego dostępnymi lekami obniżającymi ciśnienie zostały pozyskane przez siedemdziesiąt lat obserwacji! U większości pacjentów powinniśmy zdecydować się na farmakoterapię opartą na jednej tabletce, która zawiera dwa lub trzy leki hipotensyjne o różnym mechanizmie działania (formuła SPC – single pill combination). Obecnie wiemy, że nie da się skutecznie leczyć większości pacjentów lekiem z jednej grupy molekuł obniżających ciśnienie - terapia powinna

polegać na łączeniu leku z grupy A (blokery enzymu konwertazy lub sartany) z diuretykiem albo z dihydropirydynowymi blokerami kanałów wapniowych. To powinno stanowić podstawę terapii. Taka podwójna terapia, w małych dawkach, u większości naszych pacjentów prowadzi do normalizacji ciśnienia tętniczego. Zdarza się, że u niektórych pacjentów musimy zamienić tę tabletkę na inną, potrójnie złożoną. Takie postępowanie u 80-85 proc. pacjentów powinno skutkować sukcesem terapeutycznym. Warunek jest jeden - zaczynamy od leku złożonego podwójnie, a w sytuacji kiedy to nie wystarcza, decydujemy się na eskalację dawki, ewentualnie na zamianę tabletki podwójnej na tabletkę potrójną. Formuła leków złożonych jest elementarną podstawą współczesnego leczenia nadciśnienia tętniczego. Jedynie u wybranej grupy pacjentów odwołujemy się do tzw. monoterapii, czyli starego sposobu leczenia nadciśnienia tętniczego. Muszę jednak zaznaczyć, że jest kilka czynników, które utrudniają prowadzenie skutecznej terapii nadciśnienia tętniczego. Czynnikiem numer jeden jest niedostateczny poziom współpracy między pacjentem a lekarzem. Spora grupa chorych nie wykupuje recepty, kolejna grupa zaprzestaje terapii po pierwszym roku, a część robi sobie od czasu do czasu tak zwane wakacje terapeutyczne, czyli z różnych powodów zawieszają na chwilę leczenie. Chory powinien zrozumieć, że podstawą leczenia farmakologicznego nadciśnienia tętniczego jest regularność przyjmowania leków i niemożliwość dawek samodzielnie.

Materiał powstał w ramach ogólnopolskiej kampanii profilaktyczno-edukacyjnej Servier dla Serca, odbywającej się w tym roku pod hasłem: Idź na rekord. Wygraj z nadciśnieniem tętniczym!



Jak leczyć ChAD oraz w jaki sposób można pomóc pacjentowi z dwubiegunówką

Robert Sonek
robert.sonek@polskapress.pl

Choroba afektywna dwubiegunowa to poważne zaburzenie psychiczne, na które cierpi nawet 60 mln ludzi na świecie. Objawia się częstymi przejściami pomiędzy epizodami maniakialnymi i depresyjnymi.

Choroba afektywna dwubiegunowa (ChAD, dwubiegunówka) to zaburzenie odróżniające się od innych chorób psychicznych niejednorodnym przebiegiem. U osób dotkniętych chorobą dwubiegunową wyróżniamy kilka występujących naprzemiennie epizodów. Ich kolejność oraz długość jest przeważnie bardzo nieregularna i trudna do przewidzenia.

W przebiegu ChAD pojawiają się epizody manii, hipomanii, remisji oraz depresji.

Stan psychozy charakteryzuje się głównie obecnością omamów (halucynacji) lub urojeń (nieprawdziwych, dziwacznych przekonań o rzeczywistości) oraz brakiem krytycyzmu wobec nich. Psychoza może następować zarówno podczas epizodów maniakialnych, jak i depresyjnych.

W psychiatrii odróżnia się także chorobę dwubiegunową przebiegającą bez epizodów psychotycznych.

Ponadto wyróżnia się dwa zasadnicze typy choroby dwubiegunowej.

W pierwszym typie przeplatają się ze sobą głównie epizody depresji i manii.

W drugim napotykalmy epizody depresyjne oraz hipomaniakalne.

WARTO WIEDZIEĆ

Choroby psychiczne a długość życia

Według nowych badań młode osoby z zaburzeniami psychicznymi są bardziej narażone na rozwój chorób sercowo-naczyniowych w porównaniu z ich rówieśnikami bez poważnych chorób psychicznych. Choroba afektywna dwubiegunowa zwiększa ryzyko rozwoju miażdżycy, nadciśnienia czy niewydolności serca już w młodym wieku i może skrócić życie nawet o 20 lat - dowodzą badania. Dlatego tak ważna jest diagnostyka i podjęcie leczenia.



Chorobę dwubiegunową najczęściej rozpoznaje się między 20. a 30. rokiem życia

Chorobę dwubiegunową najczęściej rozpoznaje się u osób między 20. a 30. rokiem życia, chociaż pierwsze widoczne epizody mogą pojawić się już u nastolatków.

Jakie są przyczyny choroby?

Niestety, pochodzenie choroby afektywnej dwubiegunowej nie zostało dotąd jednoznacznie ustalone. Znane są jedynie poszlaki pozwalające formułować badaczom hipotezy. Najbardziej popularna z nich mówi o wadzie genetycznej, w której rezultacie dochodzi do nieprawidłowej dystrybucji neuroprzekazników w mózgu.

Świadczy o tym fakt, że chorobę afektywną dwubiegunową diagnozuje się częściej u osób posiadających historię choroby w rodzinie. Ponadto stwierdzono, że epizody maniakialne i depresyjne związane są z nieprawidłowymi poziomami substancji, takich jak noradrenalina i dopamina w mózgu.

Przebieg choroby afektywnej dwubiegunowej

Choroba dwubiegunowa charakteryzuje się naprzemiennym występowaniem epizodów manii, hipomanii, depresji i remisji choroby.

O epizodzie maniakialnym mowa, gdy chory doświadcza bardzo silnego pobudzenia. Mniej śpi i jest bardzo energiczny. Odczuwa silną po-

trzebę działania przy równocześnie znacznym ograniczeniu zdolności do wglądu i krytycznej oceny swojej decyzji. Ma znaczne problemy z koncentracją, przez co jego działania są nieskładne, a zajęcia szybko porzucane.

Komunikacja z chorym jest utrudniona przez jego słowotok. Pacjent jest albo bardzo drażliwy, albo przeciwnie, jest w ciągłej euforii.

Innym częstym objawem epizodu manii jest silne podniecenie seksualne, które może skutkować rozwiązłością.

Hipomania to stan pobudzenia występujący w niektórych postaciach choroby dwubiegunowej. Różni się od manii nieco łagodniejszym przebiegiem, dzięki czemu nie rzutuje tak mocno na funkcjonowanie społeczne chorego. Jego nastrój jest stabilniejszy, nie występują także psychozy. Pacjent w epizodzie hipomanii może być drażliwy w umiarkowanym stopniu, ale może także odczuwać polepszenie nastroju. Co ciekawe, niektórzy chorzy pod pewnymi względami cenią sobie epizody hipomanii. Są wówczas energiczni i efektywni w swoich obowiązkach. Nie wątpią w swoje możliwości i chętnie wypełniają postawione cele.

Epizody depresyjne pojawiają się, gdy energiczność i pobudzenie towarzyszące epizodom maniakialnym i hipomaniakialnym w końcu ustępują, a nastrój pacjenta

staje się dokładnie przeciwny. Epizod depresyjny przebiega prawie tak samo jak depresja rozumiana jako samodzielna choroba psychiczna. Epizod depresyjny różni się od niej tylko przejściowym charakterem. Chory ma znacznie pogorszony nastrój i obniżoną samoocenę. Ma trudności z podejmowaniem decyzji i inicjowaniem nowych działań.

Odczuwa znaczny spadek energii, przez co wszystkie czynności wykonuje powoli i z trudnością. Ma trudności z utrzymaniem koncentracji, wywołane niemożnością zaangażowania się w jakiegokolwiek zadanie.

Typowym objawem epizodu depresyjnego jest także anhedonia, czyli całkowity brak zdolności do odczuwania przyjemności. Często występują również zaburzenia snu: zarówno bezsenność w różnych postaciach (problemy z zasypianiem, przedwczesne wybudzenie), jak i hypersomnia, czyli skłonność do bardzo długiego i mocnego snu. Tak jak w przypadku depresji, w epizodzie depresyjnym mogą pojawić się myśli samobójcze.

Epizody przejściowe, czyli okresy remisji to występujące u niektórych pacjentów stany, w których nie ujawniają się żadne nieprawidłowości. Przeważnie oddzielają epizody maniakialne od depresyjnych. Nie występują jednak u wszystkich chorych.



W terapii stosuje się zarówno leczenie farmakologiczne, jak i psychoterapię. Decyduje lekarz specjalista

Na czym polega leczenie choroby dwubiegunowej?

Robert Sonek
robert.sonek@polskapress.pl

Choroby afektywnej dwubiegunowej nie da się w pełni wyleczyć. Starania lekarzy i terapeutów mają na celu zminimalizowanie intensywności jej epizodów.

Problemy, jakie osoby z chorobą afektywną dwubiegunową napotykają w życiu, pokazują, jak istotna jest regularność i stabilizacja dla normalnego życia społecznego. Osoby cierpiące na tzw. dwubiegunówkę mają problem, chociażby z wykonywaniem stałej pracy: w epizodach manii mogą być bardzo produktywne, ale i mieć problemy ze starannością czy skupieniem. Natomiast w trakcie epizodów depresyjnych ich produktywność znacznie spada. Przy ostrzejszym przebiegu nawet wyjście z łóżka czy podjęcie najprostszych codziennych czynności może być zbyt dużym wyzwaniem dla chorego.

Ostry przebieg epizodów maniakialnych także może mieć bardzo negatywny wpływ na życie pacjenta, również długofalowo. Osoba w stanie manii ma bowiem niezachwianą pewność siebie i ogromną chęć działania. W rezultacie może podejmować ryzykowne decyzje, których będzie żałować po ustąpieniu epizodu maniakialnego. Są to przykładowo nieodpowiedzialne decyzje finansowe, ryzykowne zachowania seksualne czy nawet działania przestępcze. Choroba afektywna dwubiegunowa może w ten sposób doprowadzić do tragicznych splotów zdarzeń.

Aby można było pomóc osobie z chorobą afektywną dwubiegunową, konieczna jest odpowiednia diagnoza.

Niestety, nie wszystkim lekarzom udaje się prawidłowo rozpoznać chorobę. Często nie odróżniają oni osoby cierpiącej na depresję od osoby z chorobą dwubiegunową w epizodzie depresyjnym.

Zdarza się także, że chorobę dwubiegunową diagnozuje się, gdy zmiany zachowania mają całkowicie inne przyczyny: na przykład zaburzenie osobowości typu borderline albo nadużywanie substancji psychoaktywnych.

Warto wiedzieć, że choroby afektywnej dwubiegunowej nie da się w pełni wyleczyć. Starania lekarzy i terapeutów mają na celu zminimalizowanie intensywności epizodów i ograniczenie niebezpieczeństw, jakie za sobą pociągają. W związku z tym fundamentem leczenia choroby dwubiegunowej jest farmakologia. W zależności od przypadku dobiera się różnego rodzaju leki mające na celu ustabilizowanie nastroju pacjenta, takie jak kwas walproinowy czy lit.

W przypadku epizodu maniakialnego stosuje się różne leki obniżające aktywność mózgu, takie jak haloperidol, leki neuroleptyczne, a także uspokajające z grupy benzodiazepin. Czasami konieczny jest pobyt pacjenta w szpitalu, by ograniczyć niebezpieczne zachowania. Epizody depresyjne rzadko można leczyć lekami antydepresyjnymi. Przeważnie nie działają one lub powodują przejście w epizod manii.

W chorobie afektywnej stosuje się także psychoterapię. Ma ona jednak funkcję głównie pomocniczą i nie jest w stanie doprowadzić do pełnego wyleczenia, a raczej wykształcenia w pacjencie mechanizmów pomagających panować nad wahaniami nastroju.

„Nowa rodzina, to nowe problemy. Przeszłość ma wpływ na nas i nie ma co się łudzić, że będzie inaczej”



Agnieszka Hyży, na Instagramie

Z ŻYCIA GWIAZD

W TELEWIZJI

KRZYŻÓWKA NR 154

Maja Ostaszewska miała przywilej

Aktorka pochwaliła się w minioną niedzielę zdjęciem na Instagramie, z którego wynika, że świętowała ze Stingiem jego 71. urodziny. Impreza miała miejsce w Sarajewie po występie rockmana. „To wielki zaszczyt i przywilej być częścią tych niesamowitych dwóch dni z Tobą i Twoimi przyjaciółmi!” – podpisała wspólne zdjęcie.



Karen Pirie

Ale Kino+ HD, 20:10

Serial kryminalny na podstawie prozy Vala McDermida. St. Andrews, uniwersyteckie miasto w Szkocji. Karen Pirie, detektyw lokalnej policji, wznawia śledztwo sprzed lat. Sprawa dotyczy zabójstwa nastoletniej Rosie Duff.

Czarna owca

HBO, 20:10

Magda (Magdalena Popławska) i Arek (Arkadiusz Jakubik) są zgodnym małżeństwem, które opiekuje się chorym dziadkiem. Mieszkają z synem Tomkiem, który od dawna pozostaje w związku z Asią. Wydaje się, że wszystko jest w porządku. To tylko pozory.

Bunt barbarzyńców

TVP Historia, 21:10

Ten ośmioodcinkowy fabularny serial przybliży historię legendarnych wojowników: Hannibala, Spartakusa, Boudiki, Attyli, a także Gotów i Wandalów, którzy chcieli zmienić świat, obalając jedno z najpotężniejszych imperiów w dziejach świata: Imperium Rzymskie.

Małe kobiety

Polsat Film, 23:05

Ekranizacja powieści Louisy May Alcott. Ameryka, lata 60. XIX wieku. Pod nieobecność ojca walczącego w wojnie secesyjnej opiekę nad czterema córkami sprawuje ich matka. Każda z dziewcząt pragnie żyć własnym życiem. W rolach głównych: wyk. Saoirse Ronan, Emma Watson, Florence Pugh, Laura Dern

Małgorzata Rozenek zauważyła różnicę

Kiedy stała się jedną z prowadzących „Dzień dobry TVN”, w internecie wylała się na nią fala nieprzychylnych komentarzy. Zapoznana się z nimi i przyznała, że część internautów ma rację. Dlatego wybrała się do logopedy, aby poprawić nad głos. - Osoba, która ze mną pracuje, daje tak trafne uwagi i ma tak wiele sukcesów na swoim koncie, że ja muszę powiedzieć, że już zauważam różnicę w swoim głosie po ćwiczeniach, które razem robimy – wyznała serwisowi Plotek.

(GZL)



Poziomo:

- 3) szarżyna dnia codziennego,
- 10) miasto polskiego Kolumba,
- 11) ciągle kłótnie, sprzeczki,
- 12) substancja na świecę,
- 14) kwarcowy lub słoneczny,
- 15) bożonarodzeniowe widowisko, szopka,
- 16) wywierana presja, napór,
- 19) można go dostać od gwiazdy estrady,
- 23) Wojciech, zagrał Rzędzianną w „Ogniem i mieczem”,
- 27) „Purpurowa ... z Kairu”,
- 28) Jean Paul, aktor filmu „Do utraty tchu”,
- 29) Alex z polskiego serialu policyjnego,
- 30) np. Polskie Stronnictwo Ludowe,
- 33) kolczasty krzew owocowy,
- 37) postać z „Pana Tadeusza”,
- 38) węgierka lub mirabelka,
- 39) gorący posiłek spożywany w środku dnia,
- 40) „Jan ...”, polski serial obyczajowy,
- 41) znakomity gracz w szachy.

Pionowo:

- 1) czyni złodzieja (w porzekadzie),
- 2) dawniej załącznik do dokumentu,
- 3) pas podrzymujący siodło,
- 4) formacja piłkarska odpierająca atak,
- 5) kosmita z amerykańskiego serialu,
- 6) kozacka łódka jak ptak,
- 7) osoby towarzyszące VIP-om,
- 8) uchwyt wiaderka, pałak,



- 9) poręczyciel kredytu,
- 13) uchodzi do jeziora Bałchasz,
- 17) fryzura z drobnych loczków,
- 18) zmysł potrzebny kucharzom,
- 20) gwałtowny, rześisty deszcz,
- 21) głęboka, wzburzona woda,
- 22) trzy minuty walki bokserskiej,
- 24) chroniona sosna tatrzańska,
- 25) niewola tatarska lub turecka,
- 26) „Msza za miasto ...”, po-

- wieść Andrzeja Szczypiorskiego,
- 30) dawna złota moneta hiszpańska,
- 31) ptak leśno-parkowy, raszka,
- 32) dzieło Homera o wojnie trojańskiej,
- 34) potrawa z duszonego mięsa,
- 35) Stachura lub Dziewoński,
- 36) myśliwy z Ameryki Północnej.

ROZWIĄZANIE NR 153

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

HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)

Horoskop dzienny zapowiada, że będziesz dzisiaj solidną podporą dla osoby z bliskiego otoczenia, która popadnie w małe tarapaty. **Ryby (19.02 - 20.03)** Nie podejmuj żadnych decyzji pod wpływem impulsu. Horoskop na dziś mówi, że rozsądek i chłodna głowa będą Ci potrzebne jak mało kiedy... **Baran (21.03 - 19.04)** Twój organizm nie będzie dzisiaj funkcjonował idealnie. Horoskop dzienny na środę wróży, że mogą odezwać się stare dolegliwości.

Byk (20.04 - 20.05)

Nie angażuj się zbyttnio w sprawy innych osób, bo horoskop dzienny mówi, że niektórzy uznają to za przekraczanie granic prywatności. **■ Bliźnięta (21.05 - 21.06)** Kusić Cię będzie chęć zejścia z utartego szlaku i podążania własną drogą. Horoskop na dziś radzi rozważyć wszystkie „za” i „przeciw”. **Rak (22.06 - 22.07)** Drobny sukces zapewni Ci dzisiaj doskonałe samopoczucie na cały dzień. Horoskop dzienny na środę mówi, że postanowisz to uczcić.

Lew (23.07 - 22.08)

Nie osądzaj dzisiaj ludzi na podstawie pierwszego wrażenia. Horoskop dzienny zapowiada, że takie oceny mogą okazać się krzywdzące. **■ Panna (23.08 - 22.09)** Codzienne obowiązki nie będą Ci nastęrczać żadnych problemów. Horoskop na dziś mówi, że zrobisz swoje i jeszcze pomożesz innym. **Waga (23.09 - 22.10)** Wykasz się dzisiaj dużą pomysłowością. Horoskop dzienny na środę mówi, że Twoje propozycje będą bardzo dobrze przyjmowane.

Skorpion (23.10 - 21.11)

Horoskop dzienny zapowiada, że od Ciebie będzie dzisiaj w dużej mierze zależała pomyślność działań podejmowanych przez inne osoby. **■ Strzelec (22.11 - 21.12)** Spotkasz osobę, która zainspirowuje Cię do szukania oszczędności. Horoskop na dziś mówi, że zaproponowana metoda okaże się skuteczną... **Koziorożec (22.12 - 19.01)** Ktoś będzie szukał u Ciebie pomocy. Horoskop dzienny na środę to wskazówka, by nie odmawiać. Twoje wsparcie okaże się nieodzowne.

Nasze **Dobre** z Pomorza przedstawiamy kandydatów do tytułu:



Trwa 15. edycja plebiscytu Nasze Dobre z Pomorza. To akcja, w której prezentujemy i nagradzamy firmy, które dzięki biznesowej działalności są wizytówką naszego regionu. Nadszedł czas, by w kolejnych publikacjach aż do 18 listopada prezentować Państwu zgłoszone do projektu firmy.

Plebiscyt „Nasze Dobre z Pomorza” jest największym medialnym i promocyjnym przedsięwzięciem prezentującym dorobek gospodarczy naszego regionu. Akcja z roku na rok zdobywa coraz większe uznanie wśród przedsiębiorców, dla których znak jakości „Nasze Dobre” jest symbolem uznania i zaufania konsumentów.

W akcji chcemy promować atrakcyjne produkty, które stworzono u nas, na Pomorzu. Właśnie dlatego w plebiscycie mogą wziąć udział wyłącznie podmioty gospodarcze zarejestrowane lub mające oddziały na terenie województwa pomorskiego lub

zachodniopomorskiego, a ich produkt jest wytwarzany w tym województwie.

Przez lata na naszych łamach prezentowaliśmy lokalne firmy. Dla nas i naszych Czytelników to była świetna okazja, by dowiedzieć się więcej o przedsiębiorcach z naszego regionu. Wiele lokalnych firm odnosi sukcesy w kraju, czasem i na świecie, a mało kto kojarzy, że są to nasi lokalni przedsiębiorcy.

W tym roku w plebiscycie firmy będą rywalizować w dziewięciu kategoriach:

- dom i ogród,
- producent żywności,
- technologie i innowacje,
- pracodawca,
- budownictwo, nieruchomości,
- zdrowie, uroda i turystyka,
- handel i usługi,
- ochrona środowiska,
- inwestycje,

Kapituła Nasze Dobre 2022

Spośród nominowanych kapituła konkursu nagrodzi te produkty, które są wyjątkowe: odniosły



sukces, są innowacyjne, ciekawe, rozwojowe i mogą stać się wizytówką regionu. Kapitułę plebiscytu „Nasze Dobre z Pomorza” tworzą autorytety reprezentujących zarówno biznes i gospodarkę, jak i przedstawiciele samorządu, organizacji przedsiębiorców i świata nauki.

Ponadto spośród wszystkich nominowanych w plebiscycie, czytelnicy wybiorą Najpopularniejszy Produkt i Usługę z Pomorza. Otrzyma go produkt lub usługa, która zdobędzie najwięk-

sze wsparcie konsumentów. Warto podkreślić, że konkurs oraz głosowanie cieszy cię niebywałą popularnością, a tysiące oddanych głosów i zaangażowanie, świadczy tylko o tym, jak bardzo cenimy i doceniamy lokalne przedsiębiorstwa oraz produkty.

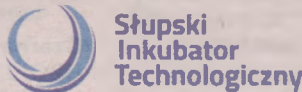
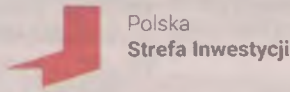
Zapraszamy do sprawdzenia listy zgłoszonych firm na naszych portalach regionalnych GK24.pp, GS24.pl oraz GP24.pl

A tak o samym plebiscycie wypowiadają się jego uczestnicy.–

To będzie nasz pierwszy udział w tym plebiscycie. Zdecydowaliśmy się, bo uważamy, że warto się pokazać, a nasza oferta jest atrakcyjna. Zaufało nam już kilka tysięcy klientów – mówi Radosław Koczwara, właściciel firmy Roka Energy z Parsęka koło Szczecinka, która zajmuje się instalacją systemów fotowoltaicznych i pomp ciepła. Debiutantem w plebiscycie Nasze Dobre z Pomorza jest także firma Adamus ze Szczecina, producent narzędzi precyzyjnych i komponentów do maszyn stosowanych w różnych sektorach przemysłu, głównie w farmaceutycznym. – Jesteśmy szczecińską firmą i chcemy zaakcentować naszą więź z regionem. Chcemy też pokazać nasze produkty i technologię, która obecnie ma już skalę globalną – stwierdza Agnieszka Pałka z firmy Adamus. Po raz kolejny do plebiscytu zgłosiła się firma Faserplast ze Słupska, specjalizująca się w produkcji i dystrybucji produktów z tworzyw sztucznych w dziedzinie lekkich konstrukcji, transportu, archi-

tektury i meblarstwie.–Udział w Naszym Dobrym z Pomorza pomaga w promocji naszej firmy i naszych produktów. Ważnym elementem jest regionalny charakter plebiscytu–mówi Paweł Łukasiewicz, dyrektor Faserplastu. Także szczecińska firma Clear Energy, która oferuje kompleksowe rozwiązania z zakresu odnawialnych źródeł energii, zgłosiła się do plebiscytu po raz kolejny. –Nasze Dobre z Pomorza jest bardzo dobrze rozpoznawalne w regionie, a zdobycie wyróżnienia świadczy o jakości, rzetelności firmy. Uczestnictwo w plebiscycie daje możliwość zaprezentowania się szerokiej grupie klientów – uważa Beata Radziwanowska, prezes Clear Energy. –Zdobyliśmy dwukrotnie wyróżnienie z produktem: fotowoltaika. Nasi klienci zauważyli i docenili ten fakt, i polecali nasze usługi swoim kontrahentom, znajomym i rodzinie. Zdobyliśmy także nowych klientów, którzy dowiedzieli się o naszym istnieniu za pośrednictwem plebiscytu. W tym roku startujemy z produktem: pompy ciepła.

mecenaszem jest:



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 | ■ FINANSE/BIZNES | ■ ZDROWIE | ■ BANK KWATER | ■ MATRYMONIALNE | ■ ŻYCZENIA | ■ ROLNICZE |
| ■ HANDLOWE | ■ NAUKA | ■ USŁUGI | ■ ZWIERZĘTA | ■ RÓŻNE | /PODZIĘKOWANIA | ■ TOWARZYSKIE |
| ■ MOTORYZACJA | ■ PRACA | ■ TURYSTYKA | ■ ROŚLINY, OGRODY | ■ KOMUNIKATY | ■ GASTRONOMIA | |

Nieruchomości

MIESZKANIA - KUPIĘ

KUPIĘ mieszkanie do remontu lub zadłużone. Słupsk, 604236391

LOKALE UŻYTKOWE - DO WYNAJĘCIA

LOKAL 68m² (możliwość powiększenia o 40m²). Preferowane usługi, gabinety med. fryzjersko-kosmetyczne, handel. ul. Fałata Koszalin tel. 881-491-952.

GARAŻE

KUPIĘ garaż murowany 535-480-794.

POŚREDNICTWO

OMEGA WYCENY OBRÓT

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

Handlowe

SPORT I REKREACJA

ROWERY używane różne 508-436-420.

MATERIAŁY BUDOWLANE

DACHÓWKA karpiówka zabytkowa, 517451792

MATERIAŁY OPAŁOWE

DREWNO do palenia, 792-669-632.

Motoryzacja

OSOBOWE SPRZEDAM

TOYOTA Avensis, 2007r. 1.8 benz. 573-344-322.

OSOBOWE KUPIĘ

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

AUTO skup wszystkie 695-640-611

INNE

SKUP-AUT wszystkie, 534-983-031.

Finanse biznes

KREODYTY, POŻYCZKI

POŻYCZKI 699186581 Zwycięstwa 140

Praca

ZATRUDNIĘ

CAŁOROCZNY ośrodek

rehabilitacyjny w Ustroniu Morskim zatrudni samodzielnego kucharza oraz kelnerkę, Tel. 518-425-300, osrodek@klimeczok.eu

ELEKTRYK tel. 502-490-970. GK

NIEMCY: murarz, cieśla, malarz, brukarz, elektr, spawacz: 730011300

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

0010625509

Wyjeżdż do pracy w Opięcie w Niemczech

GWARANTUJEMY nowe stawki, nowe zlecenia

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

FIRMA GODNA ZAUFANIA

Wałbrzych PL Magistracki 3/14 690 430 349, 518 733 727

Zdrowie

GINEKOLOGIA

A-Z GINEKOLOG, 790-246-404

STOMATOLOGIA

PROTEZY na NFZ natychmiastowo. Koszalin, tel. 531-444-602.

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 504308000

REMONTY Koszalin tel. 883-776-188.

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

USŁ. łazienki, hydraulika 696498391.

INSTALACYJNE

HYDRAULICZNE, tel. 607703135.

PORZĄDKOWE

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

Różne

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

Rolnicze

MASZYNY ROLNICZE

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

PLODY ROLNE

ZIEMNIAKI jadalne. Słupsk, 694122332

ZIEMNIAKI odpadowe dla zwierząt około 2 tony. Cena 0,40zł. 575378156.

ZWIERZĘTA HODOWLANE

KURKI odchowane 784 461 566

Towarzyskie

FAJNA Ewa, 663-092-135.

nasze DOBRE
Z POMORZA

Oddaj głos na swojego kandydata,
wyślij SMS pod nr 7303 (3,69 zł = 3 zł + VAT) i o treści

NDP.27

MECENAS:

POMORSKA AGENCJA ROZWOJU
REGIONALNEGO S.A.

SLUPSKA
SPECJALNA
STREFA
EKONOMICZNA

Polska
Strefa Inwestycji

STI

DERMALOGICA Klinika Medycyny Estetycznej na rynku już od 12 lat

Doświadczenie, innowacyjne technologie, urządzenia posiadające prestiżowe certyfikaty wystawione przez ośrodki badawcze, a także profesjonalizm świadczonych usług i wszechstronna oferta obejmująca nowoczesne zabiegi dla zdrowia i urody. To najlepsza charakterystyka Kliniki Medycyny Estetycznej DERMALOGICA.

Firma działa w Koszalinie przy ulicy Zwycięstwa 40/55-58. Renoma kliniki to aż 12 lat nieprzerwanej historii. Za sukcesem działalności stoi jej założycielka Edyta Słupczewska. - To dzięki naszym pacjentom, którzy mają do nas zaufanie, jesteśmy w obecnym miejscu i możemy wprowadzać kolejne innowacje - mówi właścicielka. - Zdobyć wyróżnienia w plebiscycie Nasze Dobre z Pomorza byłoby pięknym podziękowaniem za naszą dotychczasową pracę, którą wykonujemy z myślą o pacjentach. Firma skupia się przede wszystkim na działalności na rynku lokalnym, ofertą docierając do pacjentów z Koszalina i okolic. Jednak dzięki doskonale skrojonej promocji w mediach dociera do pacjentów z najdalszych zakątków świata.

Klinika nieustannie rozwija się, wprowadzając nowe technolo-

gie, zarówno jeśli chodzi o zastosowane urządzenia (największa ilość urządzeń laserowych - kilkanaście różnych technologii, dzięki czemu możliwe jest zastosowanie najbardziej odpowiedniego zabiegu do uzyskania efektów zabiegowych), jak i jednym z najnowszych innowacji jest wprowadzenie analizy efektów zabiegowych za pomocą innowacyjnego systemu operacyjnego Fotomedicus, który jest systemem fotograficznej dokumentacji medycznej wraz z analizą efektów. Oprogramowanie to zastosowane w urządzeniu dostarcza lekarzom narzędzi do tworzenia szczegółowej medycznej dokumentacji z pogłębioną analizą stanu skóry oraz co bardzo istotne - symulacje rezultatów zabiegów.

Więcej można dowiedzieć się na:
klinika-dermalogica.pl



0010629128

nasze DOBRE
Z POMORZA

Oddaj głos na swojego kandydata,
wyślij SMS pod nr 7303 (3,69 zł = 3 zł + VAT) i o treści

NDP.21

MECENAS:

POMORSKA AGENCJA ROZWOJU
REGIONALNEGO S.A.

SLUPSKA
SPECJALNA
STREFA
EKONOMICZNA

Polska
Strefa Inwestycji

STI

Sklep Rybny u Chadacza

Polecamy:

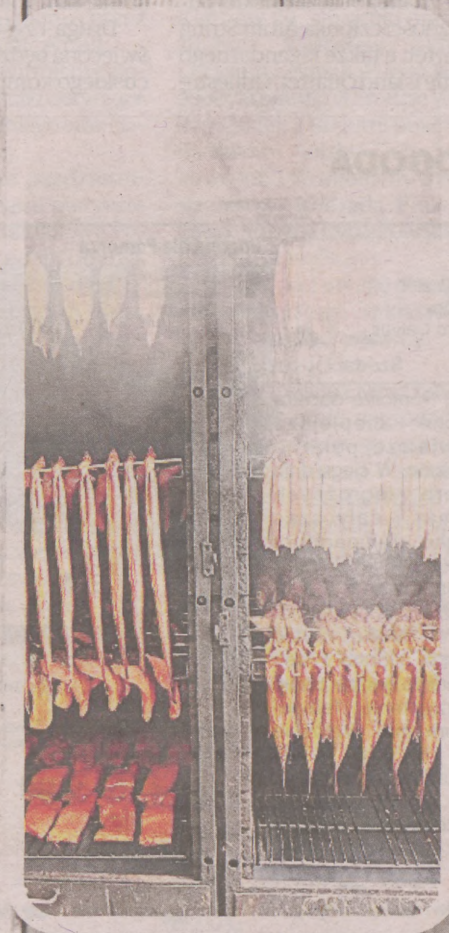
- ryby świeże
- owoce morza
- ryby wędzone
- ryby mrożone
- konserwy rybne
- ryby w oleju
- ryby wędzone
- ryby w zalewach
- ryby w galarecie
- rybę po grecku
- różnego rodzaju sałatki śledziowe wg. naszych przepisów

Wszystkie nasze produkty są bez konserwantów. Ryby wędzone na wyjazd pakujemy próżniowo.

Śniadeckich 37, 75-381 Koszalin

Serdecznie zapraszamy

Godzin otwarcia: pn.-pt. 8-17, sob. 8-13



Mistrzowskie trio, światowa premiera i symfonia Francka



Mateusz Smoczyński będzie jednym z wykonawców piątkowego koncertu

Małgorzata Klimczak
Szczecin

Jednego wieczoru w złotej sali filharmonii spotkają się trzy muzyczne znakomitości. Na fortepianie zagra Janusz Olejniczak - bezsprzecznie jeden z najlepszych polskich pianistów wszech czasów.

Usłyszymy także znakomitego skrzypka i kompozytora Mateusza Smoczyńskiego - doskonale znanego szczecińskiej publiczności członka Atom String Quartet, a także legendarnego Turtle Island Quartet. Orkiestrę

Symfoniczną poprowadzi maestro Wojciech Rodek - niezwykle utalentowany i wszechstronny dyrygent, były asystent Antoniego Wita w Filharmonii Narodowej, a obecnie dyrektor artystyczny Filharmonii Lubelskiej.

Pierwszą część wieczoru wypełni Fallen Angel Koncert podwójny na fortepian, skrzypce i orkiestrę autorstwa Mateusza Smoczyńskiego. To będzie światowa premiera utworu, a zagra go na naszej scenie sam kompozytor.

Druga część wieczoru poświęcona będzie pamięci francuskiego kompozytora Césara

Francka, w tym roku przypada bowiem 200. rocznica urodzin mistrza, którego bogata twórczość wpisała się do żelaznego kanonu muzyki klasycznej. Znany jako niedościgniony improwizator, Franck wstawił się przede wszystkim kompozycjami na organy. Zamiłowanie do tego instrumentu silnie wpłynęło na cały jego dorobek. Uważany jest za twórcę tzw. symfonizmu organowego. Większość jego najcenniejszych kompozycji powstała w ostatnich dwóch dekadach życia.

Na koncercie zabrzmni Symfonia d-moll - największe i najbardziej dojrzałe dzieło orkie-

strowe francuskiego mistrza, a zarazem jego jedyna symfonia. Utwór ten ma tylko trzy, a nie tradycyjnie cztery części, połączone cyklicznie powtarzającymi się tematami. Dzieło to miało premierę w Paryżu w 1899 roku. Nie od razu spotkało się z należnym mu zachwytem. Jednak poczynając od lat 20. ubiegłego stulecia, Symfonia d-moll Francka należy do najczęściej wykonywanych symfonii na wszystkich kontynentach. Doczekała się także blisko stu nagrań płytowych.

Koncert będzie 7 października w filharmonii o godz. 19. ©

Jazzowa troska o naturę. To już koniec czy będzie trwać

Anna Czerny-Marecka
Region

W sobotę, 8 października, w Ładowisku Kultury zagra jazzowe trio Confusion Project. Początek o godzinie 18.

Zespół powstał w 2013 roku i na swoim koncie ma do tej pory cztery albumy. Ostatni, zatytułowany „Last”, wydany został jesienią ubiegłego roku i to właśnie materiał z tej płyty usłyszymy na koncercie.

Podobnie jak w przypadku poprzedniego albumu, mamy tu utwory, których główną inspiracją pozostaje natura - tym razem jednak głównie niepokój o jej kondycję. Zespół sięga po poważniejszą tematykę i wyraża swój muzyczny manifest - apel, aby traktować poważnie problemy, z którymi świat obecnie się mierzy. Są więc na tej płycie utwory o lęku, wyparciu, melancholii, ale i nadziei oraz akceptacji. Już sam tytuł płyty jest przewrotny - angielskie „last” może przecież oznaczać zarówno „ostatni”, jak i „trwać”.

Confusion Project zresztą nie tylko nawołuje do działania, ale i sam działa - w 2020 r. zespół rozpoczął akcję #1CD1tree, polegającą na tym, że przychody ze sprzedaży płyt przekazywane są na akcje sadzenia drzew w miejscach zniszczonych działalnością człowieka. Do tej pory zespołowi udało się ufundować posadzenie ponad 1300 drzew na całym świecie. Ponadto sam album „Last” został wydany w sposób ekologiczny, opakovanie płyty zostało wykonane w całości z papieru z makulatury.

Muzyka Confusion Project to fuzja jazzu, rocka progresywnego, muzyki filmowej oraz drum&bass. Charakterystyczny dla zespołu jest aspekt ilustracyjny - jak sami mówią, traktują muzykę jako język, którym komunikują się na scenie, i którym opowiadają historie słuchaczom.

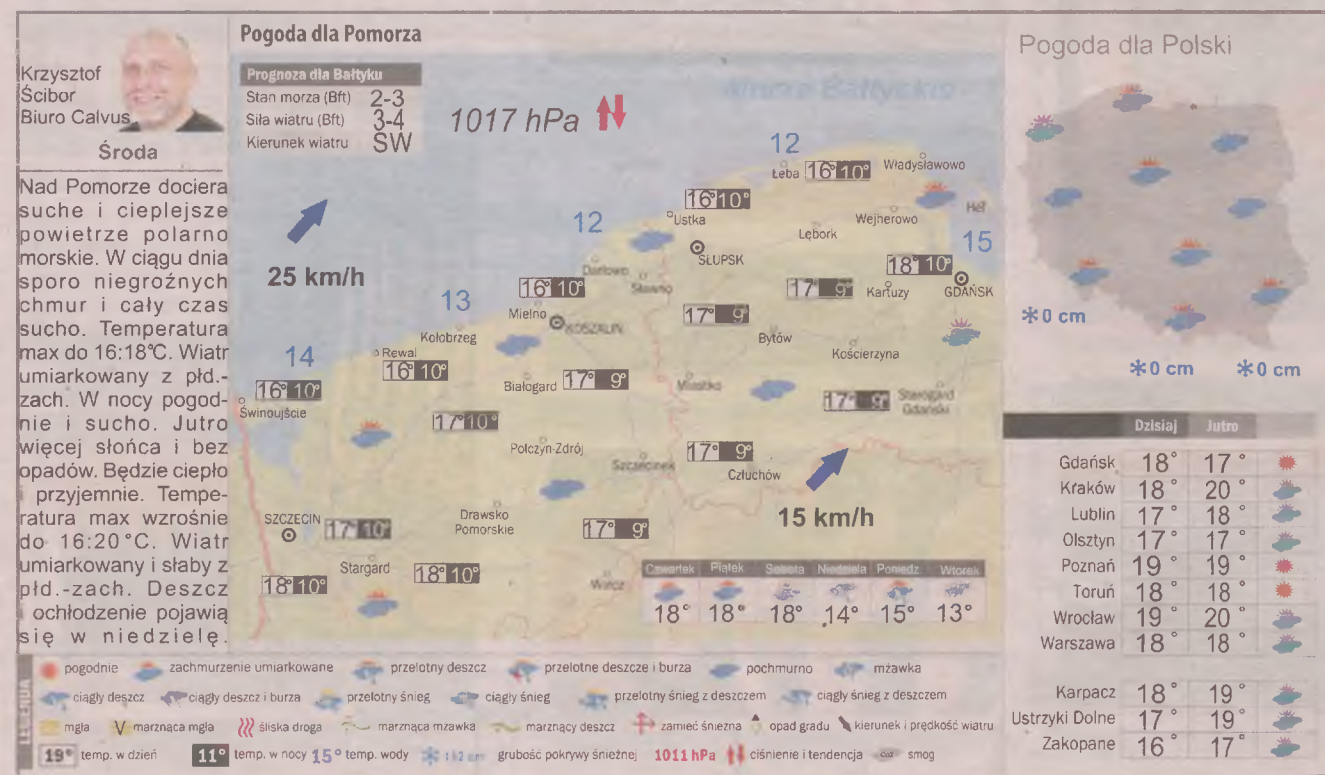
Koncert jest biletowany, a wejściówki w cenie 10 zł można nabyć w serwisie Kupbilecik.pl.

©



Confusion Project zagra w Ładowisku Kultury w Redzikowie w najbliższą sobotę

POGODA



Tajemnice Redzikowa i podniebne historie

Anna Czerny-Marecka
Region

Już 7 października o godz. 16 w Ładowisku Kultury czeka nas wędrowka w czasie, kolejna z cyklu organizowanego przez Centrum Kultury Powiatu Słupskiego.

Na spotkaniu „Podniebne ucieczki” będą opowieści pisarki Jolanty Nitkowskiej-Węglarz o mrocznych kartach lot-

niska Redzikowo oraz wspomnienia Ryszarda Kuras i innych lotników 28. Słupskiego Pułku Lotnictwa Myśliwskiego. Będzie spacer wśród samolotów-pomników, przyjdą posiłki w postaci prowiantu niespodzianki, a o projekcie archiwum społecznego złożonego z wywiadów z lotnikami opowiedzą jego młodzi twórcy - licealiści ze Słupska i Redzikowa.

©

ROZMOWA Z MISTRZEM ŚWIATA BARTOSZEM ZMARZLIKIEM

Chcę pisać własną opowieść

Daniel Ludwiński
sport@gp24.pl

ŻUZEL. W sobotni wieczór Bartosz Zmarzlik odebrał w Toruniu złoty medal indywidualnych mistrzostw świata na żużlu, już trzeci w karierze.

Bartosz Zmarzlik, trzykrotny indywidualny mistrz świata - brzmi to wspaniale, a jak smakuje?

Smakuje świetnie. Na głębszą ocenę przyjdzie jeszcze czas, jednak jestem niezmiernie szczęśliwy i dumny. Cieszę się, że załatwiłem sprawę w Malili i już wtedy zapewnili mi sobie tytuł mistrza świata [w przedostatnim turnieju cyklu Grand Prix - red.]. Dzięki temu było mi już łatwiej i w ostatnim tygodniu przed Toruniem nareszcie miałem trochę życia. Mimo to i tak chciałem jednak być w tym ostatnim turnieju w finale i to mi się udało. Dotarłem do finału i zająłem w nim drugie miejsce.

To był chyba turniej zgodny z pana mottem - nie muszę, a chcę. Były drugie miejsca, pierwsze, był awans do półfinałów, w końcu podium.

Cały czas czułem się w miarę dobrze, ale trochę mi czegoś brakowało. Naprawdę dobrze było dopiero w dwóch ostatnich biegach rundy zasadniczej i w półfinale. Finał może nie był do końca testem, ale powiedzieliśmy sobie, że już i tak jest bardzo dobrze, więc spróbujmy w nim czegoś innego. Dało to drugie miejsce i z niego też jestem bardzo zadowolony.

Dziennikarze żartowali, że to nawet dobrze, że przegrał pan niektóre starty, bo dzięki temu było sporo gonienia rywali i walki na dystansie. Tak, coś tam się udawało wyprowadzić. Fajne zawody również pod tym względem.

Medal, bardzo wyczekiwany, zdobył także Maciej Janowski.

Już mu gratulowałem i powiedziałem, że na pewno zapa-



Bartosz Zmarzlik podczas ostatniego weekendu w Toruniu celebrował swój trzeci tytuł indywidualnego mistrza świata

mięta ten swój pierwszy medal na naprawdę długo. Niezależnie od tego, jakiego jest koloru, wspomina się go wspaniale, bo jest pierwszy. Maciek pojechał w Toruniu świetny turniej, a i cały sezon miał bardzo do-

bry. Zaslugał na ten medal. Przed ostatnim turniejem sytuacja nie była jasna, bo szansę na brązowy „krążek” miało wielu zawodników. Maciek ją wykorzystał i raz jeszcze mu gratuluję. Sam wiem, że dłu-

gdy jedzie się po pierwszy medal, są trudne. Jak już jednak ten medal jest, to wtedy wszystko wspaniale smakuje.

Każdy sezon to osobna historia, ale tym razem zdobył pan

tytuł ze swoją największą przewagą nad rywalami w historii. Jak można porównać te triumfy?

Nie było łatwiej. Każdy sezon jest inny, zawsze są inne okoliczności i inne sytuacje. Tak naprawdę nie można porównać żadnego tytułu i żadnego sezonu. Pierwsze złoto smakuje jednak najlepiej. Po drugim byłem mega szczęśliwy, że zdobyłem kolejny tytuł z rzędu. Teraz znów jestem bardzo szczęśliwy, bo wywalczyłem mistrzostwo jeszcze przed ostatnią rundą. Dokonałem więc czegoś mega fajnego.

To już trzeci tytuł. Rekordzisci, Tony Rickardsson i Ivan Mauger, mają ich po sześć. Są coraz bliżej...

Nie patrzę na takie rzeczy. Piszę swoją historię. Ile się uda zdobyć, tyle się uda. A co to będzie, tego jeszcze dziś nikt nie wie. Chcę pisać własną opowieść i teraz mogę jedynie powiedzieć, że dołożę wszelkich starań, żeby było fajnie i dobrze. ©©

Piłkarskie Orły. Początek październikowej walki

Jakub Lisowski
sport@gs24.pl

PIŁKA NOŻNA. Wrześniowy etap rankingu „Piłkarskie Orły” dobiegł końca. W piątek poznamy najlepszych strzelców i strzelczynie polskich boisk w tym miesiącu, co stanowi też etap rywalizacji całorocznej. Razem z PZPN monitorujemy rozgrywki od Ekstraklasy do trzeciej ligi włącznie.

Polska Press prowadzi ranking „Piłkarskie Orły” wspólnie z Polskim Związkiem Piłki Nożnej, który na bieżąco podlicza klasyfikację. Ministerstwem Sportu i Turystyki oraz Muzeum Sportu i Turystyki. Jego celem jest wyłonienie najlepszych strzelców w krajowej piłce. Aby rywalizacja była w pełni miarodajna gole na poszczególnych poziomach ligo-



Pontus Almqvist (9.) po rzucie rożnym zdobył gola w spotkaniu z Lechią Gdańsk

wych oraz w rozgrywkach pucharowych mnożone są przez odpowiedni współczynnik.

W piątek powinniśmy poznać oficjalne wyniki dotyczące Pomorza Zachodniego oraz klasyfikacji krajowej.

Ruszył już też październikowy etap. Za nami pierwsze spotkania. Ekstraklasowa Pogoń wygrała z Lechią Gdańsk 2:1, a bramki strzelali Pontus Almqvist i Kamil Grosicki. Obaj są pierwszymi liderami na Pomorzu Zachodnim, bo nie mamy swoich drużyn w I lidze, w II lidze jest Kotwica Kołobrzeg, ale podczas weekendu nie zdobyła bramki, a w III lidze są cztery zespoły z Pomorza Zachodniego - Vineta Wolin, Błękitni Stargard, Świt Szczecin i Pogoń II Szczecin. Świt swój mecz rozegrał jednak w piątek - 30 września i miał on bardzo duże znaczenie dla wrześniowej rywalizacji w plebiscycie.

Vineta wygrała z Sokołem Kleczew 2:1, a bramki dla niej zdobyli Radosław Cyburt i Krystian Leśniak. Pogoń II nie zdobyła bramki w Środzie Wielkopolskiej, a Błękitni pokonali na swoim boisku Unię Janikowo 3:1. I tu mieliśmy trzech strzelców: Konrada Prawuckiego, Adriana Kwiatkowskiego i Jakuba Stawskiego.

Biorąc pod uwagę przeliczniki konkursowe - w klasyfikacji prowadzą Portowcy - Almqvist i Grosicki.

Szwedowi już teraz należy się jednak mała nagroda fair play. Almqvist w 39. minucie dostał podanie od Benedikta Zecha, w trudnej sytuacji powalczył z obrońcą, wygarnął piłkę, położył bramkarza Dusan Kuciaka i... podał do Grosickiego. Wielu zawodników z PKO Ekstraklasy chciałoby samemu kończyć akcję, a Szwed zaliczył piękną asystę. ©©



RANKING



PATRONAT HONOROWY



Ministerstwo
Sportu i Turystyki

PARTNER MERYTORYCZNY



SPORT

www.sportowy24.pl

LEKKOATLETYKA IX MEMORIAŁ IM. RYSZARDA KSZENIEWICZA W SŁUPSKU

Uczcili pamięć dziesięciooboisty i trenera

Krzysztof Niekrasz
sport@gp24.pl

Na reprezentacyjnym stadionie 650-lecia w Słupsku odbył się Memoriał im. Ryszarda Ksieniewicza. Dla wielu startujących był to ostatni akord sezonu lekkoatletycznego.

W memoriałowej rywalizacji udział brali przedstawiciele z różnych grup wiekowych. Reprezentowali oni m.in. następujące kluby: AZS AWFis Gdańsk, LKS Ziemi Puckiej Puck, SKLA Sopot, Cartusia Kartuzy, Remus Kościerzyna, UKS Lipusz, Jantar Ustka, Jedynka Reda, Filippides Starogard Gdański, Fenix Słupsk, KL Gdynia, AML Słupsk, Dzieśiątka Białogard, Start Nakło, Iskra Białogard, Flota Gdynia, Lęborski Klub Biegacza im. Braci Petk.

Konkurs rzutu oszczepem mężczyzn wygrał Dawid Wegner, reprezentant Startu Nakło, który rzucił na odległość 77 metrów. Drugie miejsce zajął Dawid Kościów z Jantara Ustka. Drugi zawodnik kon-

kursu był słabszy o dziesięć metrów. Rywalizację ukończył z wynikiem 66.92 m. W kobiecej rywalizacji oszczepniczek zwyciężyła Małgorzata Maślak (ULKS Tychocho) - 48.66 m.

Pchnięcie kulą (3 kg) w stawce U-16 wygrała Melisa Gładikowska (AML Słupsk) - 12.18 m.

W kategorii wiekowej do lat 18 w pchnięciu kulą (5 kg) pierwszą lokatę zajął Aleksander Kowalski. Zawodnik Feniksa Słupsk osiągnął odległość 12.92 m. Drugi był Ignacy Wawierowicz (AML) - 12.91 m.

W biegu na 2000 m kobiet zwyciężyła Natalia Szczegielniak (AML) - 7.32,42 min. Bieg na 100 m mężczyzn wygrał Jakub Dyjas (AML) - 11,49 s. W biegu na 600 m kobiet zwyciężyła Róża Rynkiewicz (SKLA) - 1.42,13 min. Z grona U-16 bieg na 80 m przez płotki wygrała Weronika Janeczek (AZS AWFis Gdańsk) - 13,03 s (rekord życiowy). Najszybsi w biegu na 600 m mężczyzn: 1. Karol Makiła (Flota Gdynia) - 1.22,25 min, 2. Kajetan Ko-

TENIS

Liderka rankingu WTA Iga Świątek ogłosiła w poniedziałek, że nie uda jej się wystąpić w reprezentacji narodowej startującej w finałowym turnieju o Billie Jean King Cup, który w dniach 8-13 listopada odbędzie się w Glasgow. Powodem tej decyzji jest kolizja terminów, bowiem tuż przed rozgrywkami drużynowymi Polkę czeka gra w turnieju WTA Finals w USA, który zakończy się dzień wcześniej.

PIŁKA NOŻNA

Dość wcześnie, bo już w wieku 34, lat swoją karierę postanowił zakończyć Gonzalo Higuain. Argentynczyk ze łzami w oczach ogłosił swoją decyzję. Higuain do Europy trafił w 2007 roku, gdy zamienił River Plate na Real Madryt. Później z powodzeniem grał dla Napoli czy Juventus. Wypożyczany był do Milanu oraz Chelsea. Ostatnim klubem napastnika jest klub z MLS - Inter Miami.



Memoriał był okazją do spotkania przyjaciół R. Ksieniewicza

sicki (AML) - 1.26,09 min - obaj ustanowili nowe rekordy życiowe. Klasyfikacja w biegu na 300 m mężczyzn: 1. Antoni Chojnowski (SKLA Sopot) - 35,56 s (zyciówka), 2. Błażej Frączak (LKB im. Braci Petk) - 39,62 min.

Podczas trwania zawodów spotkali się przyjaciele „Ksienia”. Byli to jego zawodnicy i zawodniczk, działacze oraz trenerzy, którzy razem z nim byli twórcami sukcesów słupskiej królowej sportu.

Kilka zdań przypomnienia o patronie. Ryszard Ksieniewicz zmarł 14 kwietnia 2010 roku. Jego życie było wypełnione sportem. Popularny Ksienio (taką miał ksywkę Ksieniewicz) był siłą napędową słupskiej lekkiej atletyki. Stadion 650-lecia w Słupsku był jego drugim domem. Ten dziesięciooboista był dwukrotnym mistrzem Polski (1958 rok i 1959 r.). Dwa razy zdobył srebrny medal MP (1957 r. i 1960 r.). Wywalczył



Katarzyna Nowakowska (AML) w biegu na 2000 m



Martyna Mucha (Słupsk) była 5. w wieloskoku U-16

też brąz MP (1962 r.). Karierę jako zawodnik zakończył w 1970 r. Wcześniej, bo już od 1964 r. zajął się szkoleniem. W Słupsku jako trener pracował w Piaście, Gryfie i Słupskim Klubie Lekkiej Atletyki. Największe sukcesy szkoleniowe „Ksienia” przypadły na lata 80. XX wieku, a to za sprawą oszczepników, którzy nadawali ton rywalizacji na stadionach krajowych i zagranicznych. Wśród nich byli między innymi: Stanisław

Witek i Mirosław Witek. Jego wychowankowie zdobyli prawie 80 medali w zawodach rangi mistrzostw Polski w różnych kategoriach wiekowych. Jego praca została doceniona przez władze miasta. W czerwcu 2006 r. R. Ksieniewicz został Honorowym Obywatelem Słupska. Jego imieniem i nazwiskiem jest nazwana hala lekkoatletyczna (powstała na stadionie 650-lecia) i funkcjonuje od 2012 r. ©

Jedenaście goli strzelonych. Ta sztuka udała się Darłovii oraz Sokołowi Wyczechy

Maurycy Brzykcy, (lis)
sport@gp24.pl

PIŁKA NOŻNA. Wyniki i tabele Klas Okręgowych w okręgu koszański i słupskim.

KOSZALIN GRUPA I

Wyniki 8. kolejki: Gryf Kamień Pomorski - Kotwica II Kołobrzeg 3:1, Sparta Gryfice - Polonia Płoty 4:1, Orzeł Łożnica - Mewa Resko 4:1, Jantar Dziwnów - Iskra Golczewo 0:1, Prawobrzeże Świnoujście - Ina Goleniów 2:3, Sarmata Dobra - Rega Trzebiatów 1:3, Pomorzanie Sławoborze - Płomień Myśłino 5:0, AP Kotwica Kołobrzeg - Astra Ustronie Morskie 1:2.

1. Sparta Gryfice	8	19	21-6
2. Gryf Kamień Pomorski	7	18	47-6
3. Ina Goleniów	7	18	26-10
4. Kotwica II Kołobrzeg	8	16	34-15
5. Rega Trzebiatów	8	15	23-15
6. Orzeł Łożnica	8	15	15-10

7. Iskra Golczewo	8	14	18-10
8. Prawobrzeże Świnoujście	8	13	21-12
9. Jantar Dziwnów	7	13	14-10
10. Pomorzanie Sławoborze	8	10	15-22
11. Sarmata Dobra	8	10	13-22
12. Astra Ustronie Morskie	8	9	13-12
13. Polonia Płoty	8	4	14-25
14. Mewa Resko	8	4	14-32
15. AP Kotwica Kołobrzeg	8	3	8-35
16. Płomień Myśłino	7	0	5-59

GRUPA 3

Wyniki 8. kolejki: Wybrzeże Biesiekierz - Zefir Wyszewo 3:1, Wiekowianka Wiekowo - Głaz Tychocho 8:1, Darłovia Darłowo - Iskra Białogard 11:0, Wrzós Wrzeźnica - Unia Sieciemin 6:1, Leśnik Manowo - Sława Sławno 4:0, Bajgiel Będzino - Zawisza Grzmiąca 3:2, Gryf Polanów - Sokół Karlino 0:0, Victoria Sianów - Radew Białogórzyno 1:2.

1. Leśnik Manowo	8	22	36-6
2. Darłovia Darłowo	8	22	47-5
3. Wiekowianka Wiekowo	8	19	27-10



Drużyna Darłovii Darłowo wbiła 11 bramek Iskrze Białogard. To najwyższa wygrana w grupie 3 koszańskiej

4. Wybrzeże Biesiekierz	8	18	19-8
5. Zefir Wyszewo	8	18	24-11
6. Victoria Sianów	8	15	26-16
7. Radew Białogórzyno	8	12	16-18
8. Sława Sławno	8	10	11-15
9. Bajgiel Będzino	8	10	15-26
10. Sokół Karlino	7	7	10-20
11. Zawisza Grzmiąca	8	6	16-22
12. Wrzós Wrzeźnica	8	6	17-31
13. Głaz Tychocho	8	6	13-26

GRUPA 4

Wyniki 8. kolejki: Lech Czaplinek - Piast Chociwel 0:4, Orzeł Łubowo - KP Drawsko Pomorskie 3:6, Światowid 63 Łobez - Olimp Złocieniec 1:2, Calisia Ka-

14. Gryf Polanów	8	5	6-17
15. Unia Sieciemin	8	3	12-43
16. Iskra Białogard	7	3	7-28

lisz Pomorski - Ina Ińsko 2:3, Pogoń Barlinek - Unia Dolice 1:0, Pogoń Polczyn Zdrój - Zorza Dobrzany 1:2, Korona Człopa - Kłós Pełczyce 3:1, Orzeł Bierzwnik - Sokół Suliszewo 4:0.

1. CRS Barlinek	8	18	23-5
2. Calisia Kalisz Pomorski	8	16	18-14
3. Ina Ińsko	8	15	19-14
4. KP Drawsko Pomorskie	8	15	22-18
5. Olimp Złocieniec	8	15	16-9
6. Piast Chociwel	8	14	18-13
7. Unia Dolice	8	13	14-9
8. Lech Czaplinek	8	13	24-16
9. Korona Człopa	8	12	14-19
10. Orzeł Bierzwnik	8	10	18-20
11. Światowid 63 Łobez	8	10	19-14
12. Kłós Pełczyce	8	9	13-20
13. Sokół Suliszewo	8	9	13-25
14. Zorza Dobrzany	8	7	12-19
15. Pogoń Polczyn Zdrój	8	6	5-14
16. Orzeł Łubowo	8	3	14-33

SŁUPSKA KLASA OKRĘGOWA

Wyniki 9. kolejki: Leśnik Cewice - Garbarnia Kępice 0:2, MKS Debrzno - Start Miastko 1:3, Ka-

szubia Studzienice - Piast Człuchów 2:1, Unison Machowino - Pomorze Potęgowo 1:1, Dolina Speranda Niepogłędzie - Czarni Czarne 5:0, Sokół Wyczechy - Czarna Dąbrówka 11:1, Myśliwiec Tuchomie - Gryf II Słupsk 0:3. Spotkanie KS Wąnkówko - Skotawia Dębica Kaszubska zostało przełożone z powodu złego stanu boiska.

1. Kaszubia Studzienice	8	22	21-8
2. MKS Debrzno	8	18	30-18
3. Piast Człuchów	9	17	23-12
4. Dolina Niepogłędzie	8	16	18-10
5. Start Miastko	9	16	23-16
6. Sokół Wyczechy	8	15	35-18
7. Gryf II Słupsk	9	15	32-15
8. Garbarnia Kępice	8	14	16-12
9. Pomorze Potęgowo	9	13	27-24
10. Myśliwiec Tuchomie	8	12	13-10
11. Unison Machowino	8	11	13-13
12. Leśnik Cewice	8	7	11-18
13. Czarni Czarne	9	7	9-23
14. Skotawia Dębica	6	6	8-10
15. Brda Przechlewo	8	6	12-31
16. GTS Czarna Dąbrówka	9	4	7-42
17. KS Wąnkówko	8	3	8-26