

Region. Port w Kołobrzegu zainwestował
w precyzyjną wagę kolejową **str. 6 1**



FOT. ZPM KOŁOBZEG

Nietypowe objawy demencji
- te zaburzenia mogą pojawić się
już w średnim wieku i świadczą
o rozwoju choroby Alzheimera
- str. 9

**STRONA
ZDROWIA**

Głos

DZIENNIK POMORZA

Pomorza

Środa
15.03.2023

Nr 62 (4914)
Nakład: 7.125 egz.

www.gp24.pl
Cena 3,90 zł (w tym 8% VAT)

Rozmowa.
Prof. Panfil: Świat
w dokumentach SB
jest zły, bo taki
ma być **str. 2**

Region. Burmistrz
Miastka chciał
zamknąć usta
mieszkańcom? **str. 4**

Ślupsk. Honorowi
dawcy krwi karani
za parkowanie
poza wyznaczonymi
miejscami **str. 3**

Nr ISSN 0137-9526

Nr indeksu 348-570



SPOŁECZEŃSTWO DZIĘKI DWULATKOWI Z ŁODZI DZIEWIĘTNASTOLATEK ZE SZCZECINKA MOŻE ZACHOWAĆ WZROK

Matczyne łzy rozpaczcy zamieniły się w łzy szczęścia. Filip może wiilzieć

Rajmund Wełnie
Region/Polska

Ta historia to dowód, że w życiu,
jak w matematyce, dwa minusy da-
ją plus, i zaprzeczenie porzekadła,
że nieszczęścia chodzą parami
W tej historii szanse na szczęśliwe
zakończenie mają wszyscy boha-
terowie. Bo zbudowana jest na do-
broci ludzkich serc.

Filip Pawełek mieszka w Szczecinku.
Ma 19 lat, kochając rodzinę i marzenia.
Ma też chorobę, która powoli, ale sku-
tecznie odbiera mu wzrok. Zwyczajnie
nie barwnikowe siatkówki, które spra-
wiło, że już dziś musi poruszać się obia-
lej laskę.

Leon Grzywa pochodzi z Łodzi.
Od Filipa jest młodszy o siedemnaście
lat. Chłopczyk cierpi na rdzeniowy za-
nik mięśni (SMA).

Losy obu spłótła Fundacja Siepo-
maga, bo tam zarówno bliscy Filipa, jak
i Leona szukali pomocy.

Lek dla starszego chłopca kosztuje
ponad trzy miliony złotych, dla młod-
szego dziesięć. Ani państwo Pawelko-
wie, ani Grzywa nie byli w stanie zebrać
takich pieniędzy bez pomocy.

Z pomocą setek ludzi dobrej woli,
przez liczne akcje, imprezy charyta-
tywne i zbiórkę w intencie z początkiem
tego roku rodzicom Filipa udało się
zebrać kwotę na jedną ampułkę.
Na drugą wciąż brakowało grubo ponad
miliona złotych... Lek Luxturma nie-
stety nie jest refundowany w Polsce.
A ampułki potrzebne są dwie, bo trzeba
je podać do obojga oczu. Trzeba było
tylko zdobyć pieniądze na tę drugą...

Na tym samym portalu na leczenie
swojego synka zbierali bliscy Leona.
Mały Leoś w kwietniu skończy dwa
latka i praktycznie zaraz po urodzeniu
diagnozowano u niego SMA, czyli rdze-
niowy zanik mięśni. Togenetyczna cho-
roba, która najczęściej prowadzi



Filip ma 19 lat i całe życie przed sobą. Takim, jak on, ciężko jest jednak łączyć pieniądze na leczenie

do śmierci. W Polsce od niedawna tera-
pia najdroższym lekiem świata jest re-
fundowana, ale jest grupa dzieci, która
z różnych powodów - głównie dlatego,
że rozpoczęły leczenie wcześniej - nie
może liczyć na takie wsparcie.

- Od prawie dwóch lat razem z Te-
amem Leona skupiającym ludzi wiel-
kiego serca prowadziliśmy zbiórkę
na lek dla synka, ale równocześnie sta-
raliśmy się, aby skorzystać z możliwości
leczenia w Niemczech - mówi Marta Ko-
kocińska, mama Leona Grzywy. - Wa-
runkiem ubiegania się o refundację
w Niemczech jest to, aby przynajmniej
jeden z rodziców był tu ubezpieczony
od przynajmniej trzech miesięcy, tu był
zameldowany i pracował. Nie ma
przy tym warunku, aby mieszkać
w Niemczech przed zdiagnozowaniem
choroby. Po długich staraniach otrzyma-
liśmy decyzję, że Leoś będzie leczony
w Niemczech, w lutym otrzymał pierw-

szą dawkę, jesteśmy pod stałą kontrolą
lekarską i pierwsze efekty leczenia są im-
ponujące.

Na koncie pozostało jednak 5,7 min
zł. Gdy było już wiadomo, że malec bę-
dzie leczony w Niemczech, rodzice zde-
cydowali się podzielić zebrane na lecze-
nie Leona pieniądze między inne chore
dzieci, które nie miały tyle szczęścia. Tu
historie Filipa i Leona zaczynają się za-
płacać.

- To nie była łatwa decyzja, bo jest
wiele cierpienia i nie każdemu możemy
pomóc - mówi Marta Kokocińska. Skąd
wybór, że aż półtora miliona złotych
przeznaczony dla Filipa Pawelka ze Szce-
cinka? - Nie znałam go wcześniej, jesie-
nią zeszłego roku przeczytałam o histo-
rii jego choroby - nasza rozmówczyni
dodaje, że na jego trudną sytuację na-
dkierowała go wspólna administratorka
grupy, która w Fundacji zajmuje się jej
podopiecznymi. - Wiem z doświadcze-

nia, że ten chłopak, zwłaszcza po łączy-
raniu na pierwszą ampułkę leku, może
już nigdy nie zebrać na drugą. Zabrzmia-
ło to brutalnie, ale tak jest - ma już 19 lat,
a łatwiej idą np. zbiórki na małe dzieci
z chorobami nowotworowymi, gdzie li-
czy się czas. Stąd nasza decyzja, aby po-
móc Filipowi. I mam nadzieję, że tera-
pia zadziała i chłopak będzie widział.

Pani Marta zdobyła telefon do pani
Magdy Pawełek.

- Strasznie się obie splakałyśmy -
mówi mama Leona. - Teraz wszyscy
trzymamy kciuki i za mojego synka,
i za Filipa.

- Team Leona będzie działał nadal
i niósł dobro dalej - mówi pani Marta -
Na pewno będziemy się chcieli zaangażo-
wać w pomoc w zbiórce dla Zosi Pa-
jąk, która także choruje na SMA.

Magda Pawełek, mama Filipa, opo-
wiada, że tydzień między informacją
o decyzji bliskich Leona a zgodą zarządu

Fundacji Siepomaga, był dla niej niesia-
mowicie stresujący.

- Nie mogłam usiedzieć, krążyłam
po domu kilometrami, aż w końcu się
stał cud czy też jak ktoś woli trafiłmy
w totolotka - mówi. - Bardzo dziękuję
rodzinie Leona, łączy nas to, że toczy
desperacką walkę o zdrowie swoich
dzieci i rozumiemy się bez słów. Pewnie
jest tak, jak mówi Marta, że długo jesz-
cze zbieralibyśmy na drugą dawkę leku.
Brzmi to okrutnie, ale Filip nie leży
w łóżku, nie umiera, a więc trudniej
nam zebrać pieniądze. Były zresztą
głosy, dlaczego on, a nie ktoś inny dosta-
nie te pieniądze. Ale jak wycenić czyjeś
życie i zdrowie?

Pod koniec lutego Filip przeszedł
w klinice w Poznaniu ostatnie badania
przed podaniem leku do pierwszego
oka. Drugą dawkę otrzyma po kilku mie-
siącach - akurat tyle czasu potrzeba
na dopełnienie formalności związanych z fi-
zycznym przekazaniem pieniędzy ze
zbiórki Leosa. Ważna uwaga - pienią-
dze ze zbiórki nie trafiają nigdy bezpo-
średnio do rodziny podopiecznego, są
z niej opłacane koszty leczenia i rehabi-
litacji. W sytuacjach podobnych do tej
Fundacja - za zgodą bliskich podopiecz-
nego - może je przekazać na rzecz innej
osoby lub na cele statutowe.

Rodzice Filipa też nie zamierzają
kończyć niesienia dobra. - Wszystkie
środki z pozostałych akcji i licytacji
po zamknięciu zbiórki przekażemy
na leczenie 17-miesięcznej Helenki ze
Szczecinka chorej na mutację w genie
STXBPI - mówi Magdalena Pawełek.

Mama Leona za pośrednictwem me-
diów społecznościowych poinformowa-
ła, że z zebranych pieniędzy - oprócz
1,5 mln zł dla Filipa - 2 mln zł jest dla
Franka, także chorego na SMA, co po-
zwoliło zamknąć jego zbiórkę. Milion
złotych jest dla Zosi z SMA, 100 tys. zł
na leki dla Milenki cierpiącej na dzie-
cięcy zespół Alzheimera i 20 tys. zł dla
Oliwki na rehabilitację po operacji. © ®

Jutro w Głosie Pod paragrafem

• Bandytyzm jest wypadkową siły państwa i jego policji. Morderczy rajd po przedwojennej Polsce. Zbrodnie: rabunki, mordy, wszelkie bestialstwa

Zamów prenumeratę (ilosu)

☎ 94 3401114

prenumerata.gdp@polskapress.pl

prenumerata.gp24.pl

Panfil: Nazywam to syndromem Kaja

Wojciech Pokora

Rozmowa

Z prof. Tomaszem Panfilem, historykiem, pracownikiem naukowym KUL i EPN.

Po niedawnych publikacjach na temat Karola Wojtyły zawrzało w całym kraju. Opinia publiczna podzieliła się w tej sprawie. Jedni tropią zło w Kościele, inni stają w jego obronie. Historycy wskazują na niedoskonałości w tekstach o Wojtyśle bazujących na materiałach archiwalnych. Czy autorom tych artykułów, a przede wszystkim filmu „Franciszkańska 3” zabrakło warsztatu? Pytanie nie brzmi „czy zabrakło im warsztatu”, bo to jest oczywiste, lecz „dlaczego zabrakło warsztatu?”. Czy to wyraz ignorancji i nieprzygotowania, co jest łagodniejszym wyjaśnieniem, czy może jest to efekt złej woli? Należałoby zatem zapytać, czy mamy do czynienia z ułomnym dziennikarstwem, czy z propagandą?

Jak odpowie na to historyk? Z propagandą. Długo się nad tym zastanawiałem, przeglądając różne materiały prasowe, a upewnił mnie w tym materiał Onetu. Padło tam zdanie, którego żaden, nawet wadliwy warsztat ignoranta nie pozwoliłby sformułować. Zdanie to brzmi: „Nie ma dotąd żadnej potwierdzonej relacji, by Sapieha miał molestować np. Karola Wojtyłę”. To jest premedytacja i zła wola. Równie dobrze można napisać do wolne absurdałne zdanie, że nie ma na przykład relacji, że Wojtyła zdobył Mount Everest, czy nie ma relacji, że Karol Wojtyła dokonał lotu stratosferycznego. Pisanie o czymś, czego nie było, służy wyłącznie propagandzie.

To jest sdence fiction?

Tylko że jak ktoś chce czytać political fiction, to zdecydowanie lepszy w tym gatunku jest Janusz Zajdel, zupełnie nie trzeba sięgać do materiałów Onetu.

Jednak tezy, które są prezentowane opinii publicznej, uwiarygadniane są dokumentami. No właśnie problem polega na tym, że nie są. Zdanie brzmiące „nie ma relacji, że...”



FOT. LUKASZ KACZANOWSKI

Panfil: - W dokumentach SB nie ma dobrych ludzi

nie powinno się pojawiać, bo piszący przyznaje, że nie ma niczego. Czemu więc mielibyśmy mówić o tym, czego nie było? Chodzi wyłącznie o założony efekt propagandowy.

W tym zdaniu chodzi o to, że autor uwiarygadnia siebie. Przeczytał wiele dokumentów, znalazł dowody, ale na ten akurat jeszcze nie natrafił. Tu dochodzimy do drugiego grzechu pierwotnego tych autorów. Tym grzechem jest pisanie pod założoną tezę. To działanie sprzeczne z opartą na logice metodologią naukową. Logika bada przesłanki i z nich wyciąga wnioski. Historyk poznaje fakty, oczywiście pośrednio, analizując źródła i wyciąga wnioski. Nigdy na odwrót. Jeżeli ktoś robi odwrotnie, to uprawia propagandę. Stawia tezę, następnie stara się ją uwiarygodnić. We wspomnianym przypadku poziom podłości jest jeszcze wyższy. Autor postawił tezę, nie udało mu się jej udowodnić, więc pisze: „nie ma relacji, że...”. Nie ma to nic wspólnego nie tylko z metodologią badań naukowych, ale i z dziennikarstwem, czyli opisywaniem prawdziwej rzeczywistości. Tu chodzi o zasianie wątpliwości i uderzenie w jakąś ideę, w tym wypadku w konsolidujący Polaków autorytet Jana Pawła U.

Naukowiec pokazałby także tło historyczne. W publikowanych materiałach tego zabrakło. Realia historyczne to klucz do oceny wartości dokumentu?

Zajęda do wstępu do badań historycznych, czy w ogóle z metodologii badawczej to dosyć trudne zajęda, ale nie bez przyczyny organizowane z reguły

na pierwszych latach studiów. Badając źródło, przechodzimy od ogółu do szczegółu lub szczegółu do ogółu, by znów wrócić do szczegółu. To koło hermeneutyczne, czyli poznawcze. Fakty powinny się nam ząębiać, łączyć i wyjaśniać wzajemnie. I - co najważniejsze - powinny być weryfikowane i fałsyfikowane. Oraz lokowane we właściwym sobie kontekście historycznym.

Zwłaszcza gdy mamy do czynienia ze specyficznymi źródłami, jakimi są źródła wytworzone przez komunistów?

Ta specyficzna grupa dokumentów jest obdążona pewną wadą, rodzajem grzechu pierwotnego. Nazywam to efektem zwierdadła lub syndromem Kaja. W baśni o Królowej Śniegu, której bohaterami byli Kaj i Gerda, a którą wszyscy doskonale znamy, mamy genialne wprowadzenie. Baśń zaczyna się od sceny z czarodziejskim, wypaczającym rzeczywistość zwierciadłem, które się potłuło, a jego okrucy wpadły Kajowi do oka i serca. Od tej pory wszystko widział jako złe, brzydkie i paskudne. Takie są źródła SB. Ukazują świat ohydny i podły. W dokumentach ubeckich wiernemu Polsce żołnierzowi podziemia każe się mówić, że „wstał do faszyzowskiej bandy AK”. W świetle późniejszych, esbeddch już dokumentów, mieszkańcy Polski to pijacy, maniacy seksualni, złodzieje, krętae itp. przestępcy. W dokumentach esbeckich nie ma dobrych, szlachetnych, ideowych ludzi. Tam wszystko jest wypaczone przez ten okrucy zwierdadła. Świat w dokumentach SB jest zły, bo taki ma być. Oni takich relacji oczekiwali, bo z tego żyli. Nie da się kogoś zlamać, oszkalować, szantażować i zwerbować na podstawie jego dobrych uczynków. Da się wykorzystywać tylko materiały kompromitujące: że ktoś jechał pijany, zdradził żonę czy choćby postawił w mieszkaniu śdankę działową niezgodnie z przepisami. Gdy historyk bierze takie dokumenty, musi ostrożnie przeprowadzać wieloetapową weryfikację oraz odtwarzać kontekst.

Nie można wyjąć dokumentu z teczki i opublikować jako dowód?

Wyjmować absolutnie nie można, część nigdy nie zastąpi całość. Najpierw trzeba przeprowadzić krytykę zewnętrzną dokumentu. Dzięki niej możemy dojść do wniosku, że tak, jest to dokument wytworzony przez SB, nawet konkretnie określamy, przez którego funkcjonariusza. Użyję tu prawdziwego nazwiska, np. był taki kpt. Zbigniew Faryna, który zajmował się biskupem Wojtyłą. I ten dokument jest autentyczny. Natomiast, czy on mówi prawdę? Tu już przechodzimy do etapu krytyki wewnętrznej dokumentu. **Sprawdza się, czy jest wiarygodny?**

To zbyt proste pytanie, ponieważ możemy na nie odpowiedzieć twierdząco. Tak, on jest wiarygodny, ponieważ dosyć dokładnie np. opisuje grę operacyjną, którą SB chciało prowadzić wobec Karola Wojtyły. Natomiast tu winno pojawić się również inne pytanie: czy ten dokument opisuje rzeczywistość? I wtedy odpowiedź będzie brzmiała: nie. Gry operacyjne rzeczywistość próbowały tworzyć. Na tym polegał m.in. działalność SB, że kreowano rzeczywistość, by wywołać pożądane przez siebie zachowania, reakcje, osiągnąć zakładane efekty.

I to się niestety udawało.

Jest wiele przykładów. Weźmy jeden z dziedzin, która dziś tak opinię publiczną zajmuje, czyli dziedzinę obyczajowej, a jednocześnie z lubelskiego podwórka. Ojciec Hubert Czuma, legenda lubelskiego - i nie tylko - duszpasterstwa akademickiego, wybitny kapłan i patriota. Zarazem wróg ustroju i sól w oku władz partyjnych, które robiły wszystko, by się go z Lublina pozbyć i wreszcie się pozbyły. Ojciec Hubert Czuma wyjeżdża do Łodzi. Tam władze partyjne odmawiają mu zameldowania. Więc ojciec Czuma trochę się tuła. Różni znajomi przyjmują go w swoich mieszkaniach, gdzie na krótko się zatrzymuje. Kilka dni u jednych, kilka u drugich. Wśród tych miejsc, w których mieszka jest mieszkanie pewnej znanej mu kobiety. Pech chciał, że była ona tajną współpracowniczką SB o pseudonimie „Renia”. Goszczenie o. Czuma - choćby krótkie - może dać donosicielce

i jej mocodawcom rozmaite korzyści. I faktycznie: owa „Renia” jakiś czas później przekazała swoim oficerom prowadzącym informację ze swojego życia osobistego. Jest w dąży. I funkcjonariusze dostrzegają w tym fakcie okazję do skompromitowania ojca Czumy. Przedeż on spał u niej kilka nocy. Jaki problem przypisać mu to dziecko? Mamy dokumenty, które dosyć dokładnie pokazują nam grę operacyjną SB zmierzającą do skompromitowania niewygodnego dla władz partyjnych i bezpieki kapłana. Ale czy dokumenty wytworzone przez SB są prawdziwe? No nie. To wykreowana prowokacja. Dezinformacja i dezintegracja. To podstawowe cele SB i jej działań.

Stąd nazwa słynnej Grupy „D” Dokładnie tak. Grzegorz Piotrowski, który zamordował błogosławionego księdza Jerzego Popiełuszkę, stał na czele Grupy Operacyjnej do Zadań Dezintegracyjnych, czyli Samodzielnej Grupy „D” Departamentu IV MSW. Zresztą Piotrowski w 1983 r. montował prowokację na gruncie obyczajowym wymierzoną w Jana Pawła U, między innymi przygotowując dokumenty i nagrania.

Takich informacji brakuje w omówieniach dokumentów, na które powołują się autorzy tekstów o Karolu Wojtyśle. Kiedy my, historycy, czytamy te dokumenty, mówimy: tak, są autentyczne, tak, są wiarygodne, gdy pytamy o działania SB. Bo opisują pracę funkcjonariuszy. Jednak nie są wiarygodne w opisie rzeczywistości. Bo kłamią. Nie pokazują prawdy, tylko kreują fałszywą lub zakłamaną rzeczywistość. SB w swych działaniach przeciwko Kościołowi zawsze kierowała się złą wolą. Mogę podać jeszcze jeden przykład. Dotyczy on „Kuriera Lubelskiego”. Z teczek, które można zobaczyć w lubelskim oddziale IPN, wynika, że SB pisywało w latach 60. i 70. artykuły do „Kuriera Lubelskiego”, w których przedstawiało rzeczywistość zgodną ze wspomnianym przeze mnie syndromem Kaja. Rzeczywistość była zła, wykoślawiona. Ludzie piją, kradną, zdradzają żony i są podli. Taką rzeczywistość kreowano, by dezintegrować na przykład środowisko Katolickiego Uniwersytetu Lubelskiego. Napisany przez esbeków materiał gazeta publikowała, a czytelnicy wierzyli, że autorem jest jakiś dziennikarz.

Okazuje się, że autorzy, którzy dziś zajmują się „grzechami Kościoła”, wprost mówią o swoich motywacjach. Artur Nowak, przedstawiający się jako prawnik i Stanisław Obirek, funkcjonujący jako teolog...

... Obiektyby ksiądz, jezuita. To ważne, by o tym przypominać, bo wiele mówi o wiarygodności autora.

Zatem obaj autorzy, promując swoją książkę o grzechach Kościoła, mówią tak: „Pamiętamy z lekcji historii, jak rewolucja francuska rozprawiła się z duchownymi. Oczywiście żyjemy w zupełnie innej rzeczywistości, ale myślę, że przyjdzie czas na rozliczenie rozdawnictwa z naruszeniem prawa nieruchomości Skarbu Państwa na rzecz Kościoła”. Panie Profesorze, jak rewolucja francuska rozprawiła się z duchownymi? To jest właściwe odniesienie kulturowe?

Jednym z przykładów, jak rewolucja francuska traktowała duchownych, było załadowanie ok. 200 księży na starą barkę, odholowanie jej od brzegu i rozstrzelanie z dział. Tak i na wiele innych, nie mniej okrutnych sposobów, rewolucja rozprawiła się z duchownymi. Rewolucja francuska w miejsce chrześcijaństwa próbowała wprowadzić kult Istoty Najwyższej. Polegał on np. na tym, że w świątyniach zabranych Kościołowi urządzano orgie seksualne, beczeszcząc ołtarze. To, co przypisywano Kościołowi, np. rozwiązłość seksualną, w znacznej części było projekcją ich własnych oczekiwań i pragnień.

Czytomożebyć powód ataku na Kościół i jego hierarchów z użyciem argumentów pedofilskich? Taki rodzaj inżynierii społecznej, by Polacy zmienili poglądy? Najkrócej mówiąc, jest to prześlana, ukierunkowana na dezintegrację społeczeństwa inżynieria społeczna. © ®

nasz REGION

REGION

Kilku mieszkańców gminy Smołdzino pochwaliło się w internecie jazdą na masce samochodu. Kierowca usłyszał zarzuty spowodowania zagrożenia w ruchu drogowym, przewożenia pasażerów bez wymaganych pasów bezpieczeństwa, niestosowania się do obowiązku ruchu prawostronnego, a także przewożenia zbyt dużej liczby pasażerów. Dodajmy, że wszyscy pasażerowie zostali ukarani mandatami. **ANG**



DYŻURNY GŁOSU
Wojciech Lesner
tel. 510 026 924
Na naszych Czytelników czekamy w redakcji Głosu Pomorza w Słupsku przy ul. 5 Henryka Pobożnego 19 oraz pod adresem: 2 alarm@gp24.pl

Mandat za krew. Honorowi dawcy karani za parkowanie poza wyznaczonymi miejscami

Sylwia Lis
Słupsk

- Zastanawiam się nad sensem oddawania krwi, gdy kolejny raz dostaję mandat - mówi pan Roman, który już dwukrotnie został ukarany za parkowanie w sąsiedztwie stacji krwiodawstwa. Darmowe miejsca dla dawców są, szkoda w tym, że jest ich jak na lekarstwo. I to się nie zmienia

Roman Stelmarczyk jest wieloletnim krwiodawcą. Dzieli się krwią, bo uważa to za ludzki obowiązek.

- Pierwszy raz oddałem krew w 1995 roku - wyjaśnia. Mężczyzna uważa, że urzędnicy źle traktują honorowych dawców i przytacza przykłady.

- Przyjeżdżając samochodami na oddanie krwi do Regionalnego Centrum Krwiodawstwa i Krwiolecznictwa w Słupsku pobieramy identyfikatory zwalniające nas z opłaty za parkowanie - mówi pan Roman. - Umieszczamy je w widocznym miejscu za przednią szybą. Tymczasem inkasenci Strefy Płatnego Parkowania wystawiają nam mandaty za brak opłaty parkingowej. W moim przypadku stało się to już drugi raz. Pierwszy mandat otrzymałem w grudniu 2022 roku. Po interwencji w Zarządzie Infrastruktury Miejskiej kara została anulowana. Teraz kolejny raz spotkała mnie ta sama sytuacja.



FOT. LUKASZ CAPAR

Bezpłatne miejsca dla dawców krwi to ledwie kilka miejsc wokół Regionalnego Centrum Krwiodawstwa i Krwiolecznictwa w Słupsku

Akurat trafiłem na inkasentkę w momencie wypisywania blankietu, mimo moich wyjaśnień i widocznego identyfikatora wcisnęła mi mandat. Rozmawiając z personelem punktu krwiodawstwa usłyszałem, że to nie pierwszy przypadek w ostatnim czasie. Czy tak trudno jest zrozumieć, że krwiodawcy robią to bezinteresownie, że chcą pomóc służbie zdrowia? Taka sytuacja może doprowadzić do tego, że wiele osób w Słupsku zacznie się za-

stanawiać nad sensem oddawania krwi.

Trzeba doprecyzować, że pan Roman zaparkował swój samochód przy ulicy Szarych Szeregów poza wyznaczonymi miejscami dla krwiodawców.

- Bo tylko tam było wolne miejsce, zatrzymałem się 30 metrów od centrum krwiodawstwa - dodaje mężczyzna. - W punkcie umawiani jesteśmy na konkretną godzinę, stawiam się punktualnie i nie mam

wówczas czasu szukać miejsca poza strefą parkowania.

Okazuje się, że krwiodawcy mają przywilej bezpłatnego parkowania, ale nie wszędzie.

- Wielokrotnie występowałem do rady miasta z wnioskiem o zwiększenie liczby miejsc bezpłatnego parkowania dla honorowych dawców krwi. Po przebudowie ulic przyległych do RCKiK miasto poszerzyło strefę bezpłatnego postoju. Wszyscy dawcy na czas oddawania krwi mogą

KOMENTARZ

Uważam, że sprawa parkowania samochodów krwiodawców przy Regionalnym Centrum Krwiodawstwa i Krwiolecznictwa w Słupsku wykracza poza urzędnicze schematy dotyczące reguł obowiązujących w strefie płatnego parkowania. To przede wszystkim kwestia podejścia do zasad, jakimi powinno się kierować w przypadku tego problemu. Bowiem krwiodawcy przyjeżdżają do RCKiK nie dla załatwienia własnej sprawy albo w celach towarzyskich, tylko po to, aby oddać krew. To bez wątpienia szczytny cel, który w efekcie służy ogółowi społeczeństwa. Nie bójmy się mocnych słów - to postawa, która innym może uratować życie. Tymczasem krwiodawcy są traktowani niczym niesforni kierowcy, którzy domagają się specjalnego traktowania. Co takiego by się stało, gdyby samochody z identyfikatorami RCKiK mogły bezpłatnie parkować nie tylko na kilku wyznaczonych miejscach, ale w każdym miejscu w pobliżu tego budynku? Czy załatwienie tak prostej sprawy przekracza możliwości słupskiego magistratu? Mam nadzieję, że znajdą się radni, którzy podejmą ten temat w ramach swojego mandatu.

Wojciech Frelichowski, zastępca redaktora naczelnego

bezpłatnie parkować przy ulicach Powstańców Warszawskich oraz Partyzantów na odcinku od ul. Jana Kilińskiego do ul. Armii Krajowej - informuje Magdalena Żyńis, kierownik sekcji ds. organizacyjnych i sprawozdawczości w RCKiK. - Problemy z parkowaniem aut dawców występują w dni, w których liczba osób przybyłych oddać krew lub jej składniki przekracza 50 osób w ciągu jednej godziny.

Krwiodawcy sugerują, że w takim razie strefa powinna być rozszerzona o kolejne ulice.

Miasto nie widzi takiej możliwości.

- Zdajemy sobie sprawę, że potrzeby w zakresie miejsc postojowych są spore, szczególnie w centrum miasta. Jednak musimy brać pod uwagę interesy różnych grup społecznych i użytkowników ruchu drogowego oraz charakter wspomnianej lokalizacji. Dlatego nie ma możliwości zmiany dotychczasowych zasad w zakresie miejsc parkingowych dla krwiodawców - oznajmia Monika Rapacewicz z Urzędu Miejskiego w Słupsku. © ®

REKLAMA

0010739078

Podaj dalej zdrowie

LOTERIA GODNA POLECENIA!

Zbadaj się i weź
udział w losowaniu
nagród na zdrowie!



pacjent.gov.pl

IKP → zakładka Profilaktyka → Ankiety



22 735 39 53

Więcej szczegółów na:
podajdalejzdrowie.pl

BON 500 zł
BON 2000 zł

PROFILAKTYKA
4+
PLUS

POLECAJ
RODZINIE

Ministerstwo
Zdrowia

NFZ
Narodowy Fundusz Zdrowia

Termin rejestracji
w telwric od 1 lutego
«to 3# ««820583*

SAMORZĄD CZY ZWYKLI OBYWATELE MOGĄ ZADAWAĆ PYTANIA PODCZAS SESJI RADY MIASTA?

Burmistrz Witold Zajst chciał zamknąć usta mieszkańcom? Trudno odpowiedzieć...

Maria Sowisto
Region

Do nietypowej sytuacji doszło podczas ostatniej sesji Rady Miejskiej Miastka. Radca prawny urzędu, po naradzie z burmistrzem, próbował zablokować możliwość publicznego zadawania pytań wódcarzowi przez mieszkańców. Z pomocą przyszli radni

W gminie Miastko zwyczajowo już, podczas obrad rady miejskiej, każdy mieszkaniec może zadać pytanie burmistrzowi. Dzieje się tak w ostatnim punkcie porządku obrad „wolne wnioski i zapytania”. Do tej pory nie budziło to ani kontrowersji, ani niejasności, a mieszkańcy faktycznie zaczęli korzystać z tego prawa. Tyle tylko, że obecny burmistrz Miastka Witold Zajst nie odpowiedział jeszcze konkretnie niemal na żadne pytanie zadane przez radnego lub mieszkańca. I to od chwili objęcia przez siebie stanowiska, czyli od 25 lipca 2022 r. Po wysłuchaniu pytania podczas sesji rady zawsze prosi o pismo lub oddelegowuje do odpowiedzi naczelników wydziałów. Radni wielokrotnie zwracali na to uwagę, jak Tomasz Śmietana dopytujący ciągle o sprawę subwencji oświatowej dla szkoły w Kamnicy i decyzji dotyczących zezwolenia na utworzenie tam ośmioklasowej placówki.

Przez kilka pierwszych tygodni swojego urzędowania, burmistrz Zajst niemal na każde pytanie zadane podczas sesji rady mówił, że odpowie na piśmie w przyszłym ty-



Przewodniczący Rady Miasta w Miastku Tomasz Borowski (z prawej) murem stanął za mieszkańcami, którzy chcą podczas sesji zadawać pytania burmistrzowi Witoldowi Zajstowi (z lewej)

godniu. Teraz nie wskazuje terminu.

Ile miesięcy trwa tydzień?

Zarówno radni, jak i mieszkańcy są już zirytowani brakiem konkretnych odpowiedzi.

- Ile miesięcy, według pana burmistrza, trwa siedem dni? Na poprzedniej sesji zobowiązał się pan, że odpowie na moje pytania w ciągu maksymalnie siedmiu dni, a odpowiedzi nie mam do dzisiaj - rozpoczął Sławomir Czomko z Miastka i powtórzył pytania: - Kto należy do tzw. układu w szpitalu

i który z byłych prezesów ma zarzuty prokuratorskie?

Te pytania są pokłosiem wywiadu, jakiego burmistrz Miastka Witold Zajst udzielił jednej z lokalnych gazet. I to właśnie tam padły takie sformułowania. Sławomir Czomko po raz kolejny nie otrzymał odpowiedzi, a radca prawny Urzędu Miejskiego w Miastku Andrzej Wieliczko wskazał, że udzielając głosu mieszkańcom podczas sesji, łamany jest statut gminy.

- Wniosków o udzielenie informacji publicznej nie składa się na sesji. Pragnę zwrócić uwagę, że w statucie gminy

szczegółowo określiliście państwo, kto może brać udział w radzie i kto może, w jakim trybie, zabierać głos. Z przykrością stwierdzam, że nie ma tam stwierdzenia mówiącego o tym, że mieszkańcy mogą to robić w każdej chwili. Do działań na sesji przewodniczący może zaprosić także przedstawicieli innych podmiotów, których dotyczą sprawy będące przedmiotem obrad. Mogą oni, za zgodą przewodniczącego, zabierać głos w sprawach ich dotyczących. Państwo to uregulowaliście. W statucie nie ma punktu, w którym jest mowa o składaniu wniosków o udzie-

lenie informacji publicznej na sesji. Ja nie odbieram prawa składania wniosków. Pragnę jedynie zwrócić uwagę, że sesja i punkt „wolne wnioski” i tak dalej, i tak dalej, nie jest punktem, w którym należy składać zapytania o udzielenie informacji publicznej - wykladał radnym Andrzej Wieliczko.

Radny będzie pośrednikiem

Na słowa radcy prawnego urzędu zareagowali radny Dariusz Zabrocki i przewodniczący rady Tomasz Borowski.

- Jeśli będą mieli państwo jakiś problem, to proszę wszystko kierować do mnie, ja będę w imieniu państwa zadawał te pytania i wtedy nie będzie łamany statut - zwrócił się do obecnych na sali obrad mieszkańców Dariusz Zabrocki. - Problem jest w czym innym, a co tutaj wybrzmiało. Problem jest w tym, że nie byłoby tych powracających pytań, gdyby były odpowiedzi. Jeśli dzieje się tak, jak się dzieje, mieszkańcom nie pozostaje nic innego, jak docierać do radnych i składać zapytania, a radni w punkcie wolne wnioski będą je kierować w ich imieniu do pana burmistrza - skwitował Zabrocki.

Obecnych na sali obrad uspokajał przewodniczący Tomasz Borowski.

- Nie ma takiej potrzeby, gdyż państwo zwrócili się przed sesją do mnie i za moją zgodą wypowiadają się w tej chwili. W związku z tym nie ma żadnego złamania statutu - stwierdził Borowski i oddał głos mieszkańcom.

- To mam w takim razie pytanie do pana mecenasa. Czy

znany jest panu art. 7 pkt 3 ustawy o dostępie do informacji publicznej oraz czy znany jest panu wyrok WSA z 2014 roku, mówiący o trybie składania wniosków o udzielenie informacji? - nie dawał za wygraną Czomko, a Andrzej Wieliczko zasugerował, że chodzi mu tylko o nazwę ostatniego punktu w porządku obrad.

- Zawsze taki punkt może się znaleźć w porządku i będzie to punkt dedykowany państwu - stwierdził radca prawny, a przewodniczący Borowski, przerywając dyskusję, zapewnił, że stosowny zapis będzie figurował w kolejnych porządkach obrad.

Tymczasem już po sesji rady mieszkaniec Miastka Sławomir Czomko nie miał wątpliwości, że była to próba zamknięcia mu ust. Zresztą nie tylko jemu.

- To była kompletna bzdura. Jak statut gminy może być ważniejszy niż ustawa?! Przecież w Ustawie o dostępie do informacji publicznej, w art. 10 pkt 2, jest zapis, że informacja publiczna, która może być niezwłocznie udostępniona, jest udostępniana w formie ustnej lub pisemnej, bez pisemnego wniosku - komentuje Czomko. - To był tylko wybieg, żeby nam zamknąć usta, bo burmistrz nie wie, jak odpowiedzieć, żeby nie narazić się na konsekwencje.

My także przed miesiącem zapytaliśmy burmistrza Miastka Witolda Zajsta o to, dlaczego nie odpowiada na pytania podczas sesji. Stwierdził, że jest pytaniami zaskakiwany, a pisemna odpowiedź nie jest żadną ujmą. © R

To skrzyżowanie było potrzebne, żeby ruszyć z przebudową ul. Armii Krajowej

Grzegorz Hilarecki
Słupsk

Można już jeździć nowym rondem u zbiegu ulic Kaszubskiej i Kilińskiego. Za to wczoraj została zamknięta część ul. Armii Krajowej.

Otwarcie ronda na skrzyżowaniu ulic Kilińskiego i Kaszubskiej oznacza, że ta druga ulica jest już całkowicie przejezdna. To usprawni ruch pojazdów i odciąży ulicę Kościuszki. Łatwiej będzie można dojechać w stronę osiedla Owocowa oraz

w kierunku Siemanic (droga wojewódzka nr 213).

- Zostało jeszcze wymalowanie pasów oraz nasadzenia roślin. Wiem, że niektórym marzyłyby się tam dwa pasy, ale nie było na to miejsca. Najważniejsze, że wzrosła płynność ruchu - mówi Krystyna Danielecka-Wojewódzka, prezydent Słupska.

Inwestycja trwała od końca grudnia ubiegłego roku i jest jednym z zadań realizowanych z dofinansowaniem w ramach rządowego Funduszu Polski Ład.

- Po oddaniu ronda do użytkowania zostanie przez nie wyznaczony objazd przebudowywanej ulicy Armii Krajowej - informuje Tomasz Orłowski, dyrektor Zarządu Infrastruktury Miejskiej w Słupsku.

I właśnie część tej ulicy od ul. Szarych Szeregów (bez skrzyżowania) do ul. Partyzantów (włącznie ze skrzyżowaniem) została wczoraj zamknięta dla ruchu pojazdów. Zamknięty jest też chodnik na tym odcinku po stronie północnej (od strony starostwa powiatowego). Zmiany dotyczą

również komunikacji miejskiej - linie przebiegające ul. Grodzką i Armii Krajowej jeżdżą objazdami.

Sukcesywnie będą zamykane kolejne odcinki ul. Armii Krajowej, za to fragmenty wyremontowane będą otwierane. Prace będą dotyczyły nie tylko nawierzchni i chodników, ale także uzbrojenia przebiegającego pod ulicą.

Kierowcy i mieszkańcy muszą się uzbroić w cierpliwość, bo przebudowa ul. Armii Krajowej potrwa do końca tego roku. © R



Nowo wybudowane rondo u zbiegu ulic Kaszubskiej i Kilińskiego

REKLAMA

0010759184



ORLEN DLA POLSKI^{^*}

Gaz dla biznesu tańszy o ponad połowę

PGNiG Obrót Detaliczny z Grupy ORLEN od 15 marca 2023 r. o ponad połowę obniży ceny gazu dla firm korzystających z Cennika „Gaz dla Biznesu”. Klienci nie będą musieli podejmować żadnych działań, aby płacić mniej. To efekt silnego koncernu multienergetycznego, który gwarantuje bezpieczeństwo dostaw surowców i ich atrakcyjne ceny.

Dowiedz się więcej na OrlenDlaPolski.pl

Będzie szybciej, sprawniej, mniej się zmarnuje, bo towar zostanie zważony na torach

Iwona Marciniak
Wybrzeże

Tak intensywnego ruchu kolejowego nie było w kołobrzskim porcie od lat. Kolejne składy pociągów dowożą tu przede wszystkim ładunki z ogarniętej wojny Ukrainy. Jest ich tyle, że port zainwestował w precyzyjną wagę.

Kolejowa waga została wmontowana w torowisko. Działa od 7 marca. Do tej pory takiego urządzenia w kołobrzskim porcie nie było - wykorzystywana była waga samochodowa. Powodem jej zakupu jest chęć usprawnienia przeładunku, ale i zmniejszenia strat, które są nieuniknione przy wielokrotnym przeładunku.

- Dotąd docierający drogą kolejową ładunek trafiał w porcie na samochód, samochód wjeżdżał na wagę i dalej do magazynu, gdzie następował rozładunek - tłumaczy prezes Zarządu Portu Morskiego w Kołobrzegu Artur Lijewski.



Kolejowa waga została wmontowana w torowisko. Działa od 7 marca

Wybuch wojny na Ukrainie i rosyjska blokada ukraińskich portów (m.in. Mariupolu) sprawiły, że poszukiwane były inne drogi eksportu ładunków

z kraju będącego spichlerzem Europy. Jedną z nich wiedzie przez port w Kołobrzegu, do którego kukurydza, wysłodki buraczane, śruta sło-

neczniowa, czy żelazokrzem docierają zza wschodniej granicy drogą kolejową. Tylko w ubiegłym roku przeładunki w kołobrzskim porcie zostały

obliczone na 170 tysięcy ton. Znaczna część z nich to właśnie zboże i surowce z Ukrainy.

Montaż wagi ma też posłużyć bezpieczeństwu ładunków - skróci czas, zmniejszy straty nieuniknione przy kolejnych rozładunkach i załadunkach na samochody wykorzystywane w porcie. To jedna z inwestycji, która wpisuje się w kolejne działania podnoszące jakość portowych usług.

Przypomnijmy: w porcie trwa wielka modernizacja 166-metrowego nabrzeża, które kołobrzeżanie kojarzą z dawnym Przedsiębiorstwem Połowów

i Usług Rybackich Barka. To już ostatnia z nieruchomości Zarządu Portu Morskiego znajdująca się w części rybackiej, która musiała przejść kapitalny remont. Koszt inwestycji, to blisko 7,8 mln zł netto. Całość pokrywa unijne dofinansowanie. Przy okazji w porcie pojawi się nowa stacja do odbioru ścieków bytowych z jednostek pływających. Będzie na tyle duża, że umożliwi podłączenie się np. promów pasażerskich czy większych statków rybackich. Taka stacja kosztuje blisko 300 tys. zł., dofinansowanie to około 120 tys. zł. © ®



REKLAMA 0010765320

SPÓŁDZIELNIA MIESZKANIOWA „KOLEJARZ” W SŁUPSKU
przy ul. Braci Gierymskich 1
ogłasza przetarg na najem lokali użytkowych przy ulicach:

Lp.	Adres	Pow.	Czynsz	Wadium
1.11	Listopada 1	283,50 m ²	14,00 zł/m ²	6.873 zł
2.	Br. Gierymskich 2	84,30 m ²	24,00 zł/m ²	3.312 zł
3.	Br. Gierymskich 2	23,45 m ²	29,00 zł/m ²	1.170 zł
4.	Koszalińska 2a	10,66 m ²	12,00 zł/m ²	201 zł
5.	Kotarbińskiego 10	51,60 m ²	12,00 zł/m ²	1.378 zł
6.	Szczecińska 64B	13,30 m ²	12,00 zł/m ²	367 zł
7.	Koszalińska 2	51,30 m ²	6,00 zł/m ²	792 zł
8.	Br. Gierymskich 4	44,70 m ²	8,00 zł/m ²	1.055 zł
9.	Br. Gierymskich 1	12,17 m ²	12,00 zł/m ²	32,00 zł/m ²
10.	M. Zaborowskiej 29	12,17 m ²	12,00 zł/m ²	32,00 zł/m ²

Przetarg odbędzie się dnia 23.03.2023 r. o godz. 11.00 w biurze Zarządu Spółdzielni przy ulicy Braci Gierymskich 1. Wpłata wadium na konto Spółdzielni nr PKO BP S.A. II/O Słupsk nr 59 1020 4649 0000 7102 0003 4736 do dnia 22.03.2023 r. Przystępując do przetargu należy okazać dowód wpłaty wadium. **Zastrzegamy sobie prawo unieważnienia przetargu bez podania przyczyny.**

Na lokale niewynajęte w drodze przetargu zainteresowani mogą składać oferty pisemne. Szczegółowe informacje można uzyskać pod nr telefonu 883-396-825.

REKLAMA 0010755587

OBWIESZCZENIE
o licytacji nieruchomości

Naczelnik Urzędu Skarbowego w Słupsku podaje do publicznej wiadomości, że w dniu **20 kwietnia 2023 r. o godz. 11.00** w siedzibie Urzędu Skarbowego w Słupsku, przy ul. Szczecińskiej 59-sala obsługi 001, odbędzie się pierwsza licytacja nieruchomości oznaczonej jako odrębna własność lokalu mieszkalnego o powierzchni użytkowej 68,25 m² położonego w Słupsku przy ul. Wojska Polskiego 24/3 wraz z udziałem 819/10000 części w prawie własności gruntu i udziałem w częściach wspólnych budynku i urządzeń. Dla nieruchomości Sąd Rejonowy w Słupsku prowadzi księgę wieczystą nr **SL15/00091773/2**. Oszacowana wartość nieruchomości: **192.000,00 zł**. Cena wywoławcza wynosi % sumy oszacowania: **144.000,00 zł**. Wadium stanowi 1/10 części oszacowanej wartości nieruchomości i wynosi **19.200,00 zł**. Warunkiem uczestnictwa w licytacji jest wpłata wadium w wysokości 1/10 ceny oszacowania, tj. **19.200,00 zł**. Osoba przystępująca do licytacji składa wadium na rachunek organu egzekucyjnego w NBP O/O Gdańsk, nr 98 1010 1140 0030 5613 9120 0000. Wadium uznaje się za złożone, jeżeli wpłata wadium zostanie uznana na rachunku organu egzekucyjnego najpóźniej w dniu poprzedzającym dzień licytacji. Stawienie się jednego licytanta wystarcza do przeprowadzenia licytacji. Organ egzekucyjny zastrzega sobie prawo do odwołania licytacji bez podania przyczyny. Dodatkowe informacje można uzyskać: 1. pod numerami telefonów: 59 84 47 386,387 2. na stronie internetowej <https://www.pomorskie.kas.gov.pl/izba-administracji-skarbowej-w-gdansk> w zakładce Ogłoszenia.* Obwieszczenia o licytacjach

REKLAMA 0010764409

Prezydent Miasta Słupska
informuje,
że na tablicach ogłoszeń
Urzędu Miejskiego w Słupsku, Plac Zwycięstwa 3 (II piętro, 213-224)
został wywieszony wykaz nieruchomości stanowiących własność
Skarbu Państwa, przeznaczonych do:

*** oddania w użyczenie:**

- część działki nr 548/3 w obr. 0006 przy ul. Stanisława Staszica 2/ ul. Wolności 43-44,

*** oddania w dzierżawę w trybie bezprzetargowym:**

- część działki nr 68/39 obr. 0017 pow. 56 m² przy ul. Bohaterów Westerplatte.

PYŁEK ŻURAWINOWY

pomaga uszczelnić pęcherz i wesprzeć pracę układu* moczowego

Udoskonalona receptura przeciw nietrzymaniu moczu ma ten jeden znamienity składnik, który od wieków próbowali stworzyć badacze z całej Europy. Pyłek żurawinowy - cząstka wytrącana podczas specjalistycznego procesu laboratoryjnego z najwyższej jakości owoców, maksymalnie 3,5 h po zerwaniu. To właśnie ona pomaga zmniejszyć problem nietrzymania moczu i uszczelnić pęcherz w krótkim czasie - bez konieczności wychodzenia z domu. *Jo szansa dla wielu osób* - ogłaszają eksperci.

Chcesz zyskać szansę na zahamowanie krępującego popuszczania moczu?

DOSTANIESZ PRODUKT ZA DARMO*
POD NUMEREM: 74 660 02 39

Prozdrowotna molekula żurawinowa
tylko teraz do testów za 0 zł!*

Żurawina od wieków była stosowana leczniczo na schorzenia układu moczowego - jej przeciwbakteryjne działanie zostało wielokrotnie potwierdzone badaniami klinicznymi, jednak sposób jej ekstrahowania i forma podania do organizmu - herbatki, tabletki ziołowe - to wciąż za mało, by niwelować te najpoważniejsze, zaawansowane zakażenia dróg moczowych. Przewlekłe nietrzymanie moczu, nawracające zapalenie pęcherza, częstomocz, rozszczelnienie cewki moczowej, ból i pieczenie podczas mikcji - na te i wszystkie inne dokuczliwe dolegliwości potrzeba znacznie silniejszej, udoskalonej i spotęgowanej broni.

„Obserwacje i analizy potwierdzają, że innowacyjny środek przeciw NTM wykazuje niespotykaną dotąd skuteczność w naturalnym, komórkowym uszczelnianiu cewki moczowej i hamowaniu nadreaktywności pęcherza. To pierwszy tak skuteczny ratunek dla osób cierpiących z powodu nietrzymania moczu i infekcji dróg moczowych - szacuje się, że dzięki niemu w przyszłym roku może zmniejszyć się liczba osób mierzących się z problemami z układem moczowym”.

Mikołaj Jaworski,
ekspert
f MedicReporters
w zakresie urologii

Urologiczna mikstura na miarę XXI wieku *



I to właśnie o niej huczy dziś Europa. „Mamy przełom” - potwierdzają eksperci i udostępniają do powszechnej dystrybucji **rewolucyjny środek z pyłkiem żurawinowym, który wspiera redukcję niekontrolowanych wycieków moczu i zmniejszenie każdego rodzaju NTM.**

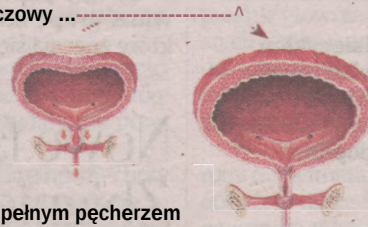
Receptura uszczelniająca pęcherz 5w1

Pelny patent pionierskiej formuły jest oczywiście strzeżony, jednak składniki czynne - zgodnie z przepisami - zostały upowszechnione. Podczas ostatniej konferencji BioMedica w Sztokholmie potwierdzono zastosowanie w produkcji specjalistycznego pyłku z owoców żurawiny wielkoowocowej. To **urologiczne złoto*** - jak określają go specjaliści - już po 1. zastosowaniu pomaga zwiększyć napięcie ścian pęcherza, zablokować przyczepność bakterii do ścianek dróg moczowych,

uszczelnić cewkę moczową i tym samym zmniejszyć niekontrolowane wycieki moczu. Zniwelować fałszywe parcie na pęcherz, a także ból, klucie, pieczenie i dyskomfort. i

RECEPTURA NUMER 1 NA NIETRZYMANIE MOCZU MOŻE POMÓC:

- Zmniejszyć mimowolne, niekontrolowane popuszczanie
- Przywrócić prawidłowe napięcie mięśni i tkanek budujących układ moczowy ...
- Zniwelować NTM i problem nadreaktywnego pęcherza
- Przywrócić prawidłowy odruch opróżniania pęcherza
- Wydłużyć czas wytrzymania z pełnym pęcherzem nawet o 1,5 h - bez żadnych wycieków!
- Zredukować ból, pieczenie, klucie, dyskomfort i częstomocz
- Podnieść odporność organizmu i zapobiegać infekcjom pęcherza



Innowacyjna formuła przeciw NTM z pyłkiem żurawinowym

PROZDROWOTNY HIT 2022 na:

► wysiłkowe i nagłe nietrzymanie moczu > nawracające zapalenie pęcherza > kamicę i problemy z nerkami > częstomocz i schorzenia prostaty.

Zmniejszamimowoine wycieki moczu

Już wkrótce możesz uwolnić się od wstydlivego popuszczania moczu i przestać odczuwać ciągłe, nagłe parcie na pęcherz. To Twoja szansa, aby w końcu skończyć z częstym bieganiem do WC i przestać mierzwić się z nawracającym zapaleniem pęcherza, pieczeniem i dyskomfortem. Właśnie tak może pomóc Ci



„Koniec wstydu i mokrych płam na bieliźnie”

4 lata męczyłam się z popuszczaniem moczu, wydawałam kosmiczne pieniądze na kolejne środki przynoszące chwilową ulgę w infekcjach pęcherza. A tu wystarczyło kilka dni stosowania preparatu, by zmniejszyć popuszczanie i odzyskać kontrolę nad pęcherzem. Odzyskałam NORMALNE życie, dziękuję!

Joanna, 37 L, Olsztyn



„Częstomocz już mnie nie dotyczy”

To najlepszy środek, który zmniejsza krępujące nietrzymanie moczu - a przetestowałem ich mnóstwo. Zastosowałem go rano, wieczorem-było już lepiej, już nie muszę wstawać w nocy do WC i odzyskałem fantastyczne życie intymne. Rewelacja.

Andrzej, 44 L, Elbląg

innowacyjny bloker popuszczania, dzięki któremu już ponad 8700 osób zmniejszyło problem nietrzymania moczu, choroby nerek, czy problemy z prostatą i cyklem miesiączkowym. Nie ważne ile masz lat, jakiej jesteś płci, co jest przyczyną popuszczania moczu - w każdym przypadku możesz odzyskać kontrolę nad pęcherzem bez wychodzenia z domu.

TRWAJĄ BEZPŁATNE TESTY PRODUKTU! Zgłoś się po bloker popuszczania za 0 zł*, zanim ubiegna

Pierwsze 100 osób, które zadzwonią do 30.03.2023 r., otrzyma 100% REFUNDACJI OD PRODUCENTA!

ZADZWOŃ: 74 660 02 39

Ty też możesz szybko zniwelować NTM!

SUPLEMENT DIETY
REKLAMOWANY W
TV

Czekamy na Twój telefon: pon.-so. 08:00-20:00. Zwyczajne połączenie lokalne bez dodatkowych opłat.

*Regulamin - rgimnprmcjpk.com

POLSKA i ŚWIAT

KRÓTKO

WARSZAWA

Rząd przyjął projekt ws. kredytu 2 proc. na pierwsze mieszkanie

- Rada Ministrów przyjęła projekt ustawy w sprawie kredytu 2 procent na zakup pierwszego mieszkania - poinformował na wtorkowej konferencji prasowej premier Mateusz Morawiecki.

Szef rządu doprecyzował, że projekt ustawy zakłada, iż kredyt 2 proc. z dopłatą państwa będzie mogła uzyskać osoba do 45- roku życia; jeśli kredyt udzielany jest obojgu osobom prowadzącym gospodarstwo domowe, waru-

nek wieku będzie musiała spełnić przynajmniej jedna z nich.

Kwota „bezpiecznego kredytu 2 proc.” nie będzie mogła przekroczyć 500 tys. zł albo - w przypadku gdy kredytobiorca prowadzi gospodarstwo domowe wspólnie z małżonkiem lub ma co najmniej jedno dziecko - 600 tys. zł. Wkład własny nie będzie mógł być wyższy niż 200 tys. zł.

Oprac. Anna Nagel | PAP

POGODA

Cyklon Flurin nad Polską



FOT. ANNA KACZMARZ / POLSKA PRESS

W nocy z wtorku na środę nad Polskę przesunął się cyklon Flurin powodujący spadek temperatury, silny wiatr i opady śniegu. Najbardziej dotknięte skutkami żywiołu będą tereny podgórskie - tam porywy wiatru mogą sięgać nawet 100 km/h. Do końca dnia sytuacja powinna ulec znacznej poprawie.

WARSZAWA

Prezydent podpisał nowelizację Kodeksu wyborczego

- Prezydent Andrzej Duda podpisał nowelizację Kodeksu wyborczego - przekazała we wtorek prezydentka minister Małgorzata Paprocka. Nowelizacja ma zwiększyć dostęp do lokali wyborczych dla mieszkańców małych miejscowości i wpłynąć na zwiększenie frekwencji wyborczej.

Zgodnie z nowelizacją powstanie m.in. Centralny Rejestr Wyborców, który ma służyć ustaleniu liczby wyborców, sporządzaniu spisów wyborców oraz spisów osób uprawnionych do udziału w referendum, a także sprawdzaniu posiadania prawa wybierania. Oprac. Mateusz Zbroja | PAP

KIJÓW

- Na wschodzie kraju jest bardzo ciężko i bardzo boleśnie. Biłohoriwka i Marinka, Awdijiwka i Bachmut, Wuhłedar i Kamianka - między innymi w tych miejscach decyduje się, jaka będzie nasza przyszłość, przyszłość wszystkich Ukraińców - powiedział prezydent Ukrainy Wołodymyr Zełenski w wystąpieniu telewizyjnym. - Musimy zniszczyć siłę militarną wroga. I będziemy ją niszczyć - dodał. | PAP

99

Przyszłość Ukrainy zależy od kluczowych bitew na wschodzie. Musimy zniszczyć siłę militarnej wroga

Wołodymyr Zełenski, prezydent Ukrainy

Brutalne pobicie 16-latka. Takich sytuacji było więcej?

Michał Mieszko Skorupka
Pruszków

Sąd Rejonowy w Pruszkowie podjął decyzję ws. sześciu osób, które wzięły udział w brutalnym pobiciu 16-latka. Zatrzymani najbliższe trzy miesiące spędzą w schronisku dla nieletnich.

W Wydziale Rodzinnym i Nieletnich w Sądzie Rejonowym w Pruszkowie odbyło się w poniedziałek posiedzenie niejawnie w sprawie sześciu osób, które zostały zatrzymane po pobiciu nastolatka. Policja zawniosowała do sądu, by zastosował środek zapobiegawczy w postaci umieszczenia sprawców w schronisku dla nieletnich.

- Sąd wydał postanowienie i zastosował w stosunku do całej szóstki środek tymczasowy w postaci schroniska dla nieletnich, umieszczając ich na okres trzech miesięcy - poinformowała w poniedziałek PAP rzeczniczka ds. rodzinnych i nieletnich Sądu Okręgowego w Warszawie sędzia Wioletta Iwańczuk.

Dodatkowo sąd wydał postanowienie o wszczęciu postępowania w dwóch sprawach, przy czym obie zostały połączone.

Nagrania z wstrząsającego zdarzenia pojawiły się w sieci w ubiegły piątek. Na wideo widać grupę młodych osób, które znęcają się nad chłop-



FOT. PAP/PAWEŁ SUPERNAK

- Policja jest w kontakcie z sądem dla nieletnich - poinformował nadkomisarz Sylwester Marczak

kiem. Biją go, kopią, gaszą papierosy na jego ciele, a jedna z dziewczyn każe mu kłękać i całować jej buty. Film wywołał szerokie poruszenie wśród internautów oburzonych zachowaniem agresorów. Do szokującej sytuacji doszło pod koniec lutego w podwarszawskim Pruszkowie.

W sobotę, 11 marca, do pruszkowskiej komendy zgłosiła się mama z poszkodowanym chłopcem, którzy opowiedzieli mundurowym o całym zajściu.

W niedzielę po południu rzecznik stołecznej policji

nadkom. Sylwester Marczak poinformował, że w tej sprawie zatrzymano sześć osób. Wszystkie są w wieku od 14 do 16 lat.

- Trzy osoby są nam znane, w tym miesiącu miały również dokonać pobicia innej osoby małoletniej. Były już prowadzone wcześniej czynności z tymi osobami. Jedna osoba sama zgłosiła się do komendy, cztery zostały zatrzymane w miejscu zamieszkania, jedna osoba nie przebywała w miejscu zamieszkania i ona została zatrzymana jako ostatnia - doprecyzował

w komunikacie przekazany mediom nadkom. Marczak.

Policjant dodał, że wszystkie zatrzymane osoby zostały przesłuchane w charakterze sprawcy czynu karalnego, a policja jest w kontakcie z sądem dla nieletnich.

Głos w sprawie wstrząsającego zdarzenia zabrał także minister sprawiedliwości Zbigniew Ziobro.

- Sprawcy tego zachowania zostaną ukarani zgodnie z prawem. Prokuratura i policja muszą zawsze zdecydowanie reagować w takich sytuacjach - napisał w niedzielę na Twitterze Ziobro.

Z informacji przekazanych dziennikarzom wynika, że podobnych zdarzeń miało być zdecydowanie więcej. Policjanci, którzy zabezpieczyli nagrania wideo dokumentujące inne tego typu wydarzenia, mieli być wstrząśnięci poziomem agresji i wręcz bestialskim zachowaniem wobec rówieśników.

Ujawnienie informacji o pobiciu chłopca miało skłonić rodziców innych szkodliwych dzieci do kontaktu z policją. W ciągu kolejnych dni po zatrzymaniu sprawców do fmkcjonariuszy zgłaszały się kolejne osoby, których dzieci były ofiarami pobić, zastraszać lub innych podobnych czynów. Ostatnie takie sytuacje miały miejsce przed kilkunastoma dniami. PAP

Nowe fakty ws. śmierci ks. Franciszka Blachnickiego. Zbigniew Ziobro: Został zamordowany, został otruty

Mateusz Zbroja
Warszawa

- Nie ulega żadnej wątpliwości. Dziś ze śledztwa wynika, że ks. Franciszek Blachnicki został zamordowany, został otruty - poinformował we wtorek minister sprawiedliwości Zbigniew Ziobro.

Ziobro poinformował podczas konferencji prasowej, że z prowadzonego w tej sprawie śledztwa wynika, iż ksiądz

Blachnicki został zamordowany.

- Ks. Franciszek Blachnicki był ofiarą systemu komunistycznego, dlatego że prowadził piękną działalność duszpasterską. Jako charyzmatyczny kapłan trafiał do rzesz młodych ludzi. Był przestępcą, który jako wielkie zagrożenie dla komunistów - podkreślił podczas konferencji prasowej minister sprawiedliwości Zbigniew Ziobro.

Jak dodał, w postępowaniu pozyskano opinie biegłych, wy-

konano ekshumację ciała duchownego, odebrano zeznania do nowych, wcześniej nieprzesłuchiwanych świadków.

- Śledztwo pozwoliło dzisiaj w sposób kategoryczny dojść do tego punktu, który ujawnia bmtalną prawdę, że ksiądz Franciszek Blachnicki był kolejną ofiarą systemu komunistycznego, ofiarą, która padła dlatego, że prowadziła piękną działalność - podkreślił Zbigniew Ziobro.

- Po wielu latach konsekwentnego domagania się

prawdy historycznej, dzięki doskonałej współpracy z panem ministrem Zbigniewem Ziobrą, dzisiaj wiemy, że ks. Blachnicki został zamordowany 27 lutego 1987 roku w Carlsbergu. Duchowość ks. Blachnickiego najtrafniej określił papież Jan Paweł II, mówiąc, że jest człowiekiem, którego wiara jest konsekwentna - podkreślił Karol Nawrocki, prezes Instytutu Pamięci Narodowej. PAP

strona ZDROWIA

stronazdrowia.pl

W NUMERZE

Kiedy jelita są nadwrażliwe...

Problem zespołu jelita drażliwego (K) dotyczy, jak wynika z badań, nawet co piątej osoby w Polsce. Samo przyjmowanie leków nie jest wystarczające.

Warto wiedzieć jednak, że niektórych objawów ZTO można skutecznie pozbyć się już za pomocą samej diety, a co najmniej sprawić, że będą pojawiać się znacznie rzadziej i mieć mniej nasilone objawy. Co jeśQ a czego unikać, gdy cierpimy na zespół jelita drażliwego?

ZA TYDZIEŃ:

- Przewlekłe niedokrwienie kończyn dolnych zwiększa ryzyko zawału i udaru. Napiszemy o jego przyczynach, diagnostyce i leczeniu.
- Co jest prawdą, a co mitem na temat autyzmu?



FOT. 123RF

Nietypowe objawy demencji mogą pojawić się już w średnim wieku

Anna Rokicka-Żuk

anna.rokicka-zuk@polskapress.pl

Na niektóre formy choroby Alzheimera cierpią nawet osoby w średnim wieku. Nietypowe objawy różnią się od tych najczęściej opisywanych. Warto wiedzieć, jak można je rozpoznać.

Demencja to objawy zaburzeń pracy mózgu, które obniżają sprawność umysłową i postępują z czasem. Najczęstsza postać problemu nazywanego też otępieniem starczym to choroba Alzheimera.

Choć jednak problem najczęściej dotyczy osób po 65. roku życia, na niektóre formy choroby derpią ludzie już nawet po czterdziestce. Wywołują one nietypowe objawy, które różnią się od tych najczęściej opisywanych.

Różne formy jednego schorzenia

Demencja jest terminem opisującym zespół objawów, które dotyczą funkcji mózgu, a są spowodowane różnymi chorobami uszkodzającymi ten narząd - czyli neurodegeneracyjnymi. Najczęstszy jest Alzheimer, który stanowi nawet 8 na 10 przypadków demencji. Zmiany w mózgu związane są z gromadzeniem się w nim nieprawidłowych białek, głównie tau oraz amyloidu. Uważa się przy tym, że choroba Alzheimera ma podłoże autoimmunologiczne.

Najczęstsze objawy choroby Alzheimera, zwłaszcza te wczesne, to problemy z pamięcią, koncentracją czy komunikacją. Jednak 1 na 20 pacjentów ma inne początkowe symptomy zaburzeń. Dotyczy to m.in. osób z wariantem czołowym choroby Alzheimera (ang. frontal variant of Alzheimer's disease, fvAD), znanym także jako wariant wykonawczy bądź behawioralny. Drugą nietypową postacią choroby jest zanik korowy tylny (ang. posterior cortical atrophy, PCA), zespół otępienny nazywany także wzrokowym.

Ta forma Alzheimera rozwija się w podobny sposób jak inne, ale w odmiennych częściach mó-



FOT. 123RF

Atypowa postać choroby Alzheimera dotyka coraz więcej osób w średnim wieku. Wczesne objawy nie są oczywiste

zgu, wywołując znacznie różniące się objawy. W tych chorobach objawy demencji rozwijają się wcześniej, bo nawet po 40. roku życia, choć najczęstsze są w piątej i szóstej jego dekadzie. Jak wykazały badania, związane z nimi zmiany w mózgu są znacznie bardziej nasilone niż w seniorów, czyli osób powyżej 65 lat.

Nietypowe początki choroby

Choroba Alzheimera w wariantcie czołowym zgodnie z nazwą w swoim wczesnym stadium rozwija się w przednich, czołowych partiach mózgu. Dotyka 1 na 50 pacjentów z Alzheimerelem. Uszkodzenia mózgu powodują zmiany w zachowaniu (zaburzenia behawioralne) lub w procesach myślowych umożliwiających wykonywanie zadań (zaburzenia wyko-

nawcze), przy czym u większości pacjentów występują one równocześnie.

U osób cierpiących na fvAD obserwuje się jednak nie tylko zmiany w sposobie bycia, ale także dotyczące osobowości chorego. Nietypowe objawy choroby to w tym przypadku:

- utrata zahamowań - chory zachowuje się w towarzystwie w nieodpowiedni sposób lub reaguje bez zastanowienia; w swoich komentarzach może wydawać się pozbawiony uczuć, narusza przestrzeń osobistą innych osób, zachowywać się nieprz-

Choć problem najczęściej dotyczy osób po 65. roku życia, na niektóre formy choroby cierpią ludzie już nawet po czterdziestce

zwoicie, wpatrywać w obcych albo być agresywny werbalnie lub w zachowaniu,

- zanik motywacji - pacjent trąd zainteresowania rzeczami, które wcześniej sprawiały mu przyjemność,
- niezdolność do empatii - chory trąd zdolność do rozumienia, co mogą myśleć lub czuć inni, ma w sobie mniej współczucia i zrozumienia potrzeb innych, mniej się nimi interesuje; przestaje okazywać deplę u czuda czy poczucie humoru, a nawet zachowuje w nieodpowiedni sposób, śmiejąc się z czyjegoś nieszczęścia,
- kompulsywne zachowania - osoba powtarza pewne zachowania i nabyte rytuały, np. używa wdąz tych samych słów czy fraz, ma obsesję punktualności albo gromadzenia przedmiotów; może też wykazywać nowe zainteresowania, np. muzyką lub duchowością,

- zaburzenia apetytu - chory pragnie głównie słodkich i tłustych albo mącznych dań i produktów, nie wie, kiedy przestać jeść i pić, zapomina o dobrych manierach przy stole.

W wariantcie czołowym choroby Alzheimera zmiany mogą dotyczyć także funkcji wykonawczych mózgu, wywołując

- trudności w wykonywaniu złożonych zadań, które składają się z wielu kolejnych kroków, nawet takprostydi jak przygotowanie herbaty,
- problemy z przetwarzaniem większej ilości informacji podczas podejmowania decyzji,
- łatwe rozpraszenie się i problemy z koncentracją,
- fiksacje dotyczące określonych myśli lub przedmiotów w pokoju,
- naśladowanie zachowań innych ludzi, łagodne zaburzenia pamięci.

Jeszcze inne objawy ma postać demencji nazywana zanikiem korowym tylnym, która najczęściej spowodowana są tymi samymi zmianami w mózgu, jak u innych osób z Alzheimerelem. Dotyczą one jednak tylnej części mózgu, a dokładnie regionu zwanego korą wzrokową. Jest on odpowiedzialny za przetwarzanie informacji płynących z nerwu wzrokowego oka.

Osoby z tym schorzeniem zwykle wykazują pierwsze jego objawy w wieku 55-65 lat i początkowo są to subtelne zaburzenia widzenia, które z czasem stają się poważne.

Zidentyfikowanie ich przyczyny może zająć lata, bo zwykle poszukuje się ich w narządzie wzroku, a nie w układzie nerwowym. Postawienie prawidłowej diagnozy przeciąga się wtedy o wiele miesięcy, a nawet lat.

Wczesne symptomy związane z PCA mogą dotyczyć:

- trudności w rozpoznawaniu twarzy i przedmiotów na zdjęciach,
- nieprawidłowa ocena odległości,
- zaburzenia orientacji przestrzennej.

Chory nawet przez kilka kolejnych lat może nie mieć innych objawów, jednak biegiem czasu nasilają się u niego problemy z czytaniem, pisanem, w tym także ortografią, a także liczeniem czy korzystaniem z nowoczesnych technologii, jak komputer i smartfon.

Zaburzenia wzroku mogą się nasilać do tego stopnia, że uniemożliwia wykonywanie codziennych czynności. Dalszy rozwój choroby upośledza inne części mózgu, wywołując symptomy częstsze u osób z typowym Alzheimerelem, jak zaburzenia pamięci, dezorientacja i trudności w komunikowaniu się.

Chociaż na chorobę Alzheimera i inne postaci demencji nie ma leku, istnieją terapie, które łagodzą objawy, spowalniają rozwój nieprawidłowości w mózgu i wydłużają czas samodzielnego funkcjonowania pacjentów, dlatego tak ważne jest jej wczesne zdiagnozowanie.

Czego nie lubią drażliwe jelita? Warto się zrelaksować i zadbać o odpowiednią dietę

A. Rokicka-Żuk/S. Sidor
anna.rokicka-zuk@polskapress.pl

W ramach leczenia zespołu jelita drażliwego kluczowa jest zmiana stylu życia, a więc codziennych nawyków - w tym tych związanych z odżywianiem się.

To schorzenie dotyka częściej kobiety, wiąże się ze stresem, który prowadzi do nasilenia objawów, nerwowym trybem życia w ciągłym pośpiechu. A w jego łagodzeniu pomoże dieta i relaks. Leczenie jelita drażliwego jest zazwyczaj długotrwałe, bowiem jak podkreślają specjaliści, samo przyjmowanie leków nie jest wystarczające.

Tymczasem problem jest coraz powszechniejszy. Szacuje się, że zespół jelita drażliwego może dotyczyć nawet co piątej osoby w Polsce.

Trudno jest jednoznacznie odpowiedzieć na pytanie, jakie leki trzeba stosować, aby objawy zespołu jelita drażliwego ustąpiły. Wszystko dlatego, że choroba przebiegać może na różne sposoby. W ramach terapii tego schorzenia stosuje się leki rozkurczowe, przeciwzdęciowe, zapierające (takie jak makrogole) lub przeczyszczające (do zalecanych



FOT. 123RF

Dolegliwości zazwyczaj pojawiają się u osób między 30. a 40. rokiem życia

należą linaklotyd oraz lubiproston). Pomocne mogą być ponadto niektóre leki przeciwhistaminowe.

Objawy zespołu jelita drażliwego w poszczególnych jego stadiach mogą jednak być różne i chory powinien być przygotowany na to, że mogą się nagle zmienić.

Jak żyć z ZJD na co dzień?

Do najbardziej zalecanych strategii, zwłaszcza stosowanych wraz z innymi, należą:

- regularna aktywność fizyczna dopasowana do aktualnych możliwości chorego,
- ograniczenie lub rezygnacja z produktów zawierających kofeinę oraz kapsaicynę (składnik chili), które pobudzają perystaltykę jelit,
- jedzenie mniejszych posiłków, które ewentualnie mogą być częstsze, oraz unikanie przejadania się,
- rezygnacja z jedzenia smażonego, tłustego, ciężkostrawnego,
- ograniczenie produktów powodujących wzdęcia, do których mogą należeć warzywa cebulowe i kapustowate, nasiona roślin strączkowych i pełnoziarniste produkty zbożowe (zwłaszcza, gdy wymienione pokarmy nie zostały poddane fermentacji),
- unikanie używek, głównie alkoholu,
- unikanie żywności przetworzonej, zwłaszcza z dodatkami

takimi jak konserwanty, sztuczne barwniki i aromaty czy skrobie modyfikowane, •przyjmowanie probiotyków nawet przy każdym posiłku (tu sprawdzą się zwłaszcza preparaty w płynnej).

Ostatni punkt ma szczególne znaczenie, ponieważ suplementacja bakterii probiotycznych wraz z modyfikacją pomaga przywrócić równowagę mikroflory jelit. Szczepy drobnoustrojów o sprawdzonym korzystnym działaniu w IBS to Lactobacillus plantarum 299v, Saccharomyces boulardii i Bifidobacterium infantis.

Obserwuj, na co reagują jelita

Dieta w zespole jelita drażliwego powinna być dobrana indywidualnie, ponieważ u różnych osób objawy mogą być wywoływane przez odmienne produkty. Niemniej w pierwszej kolejności warto obserwować reakcje organizmu na podane wcześniej pokarmy, które sprawiają zazwyczaj najwięcej problemów.

Osobom z ZJD poleca się przede wszystkim dietę FOD-MAP, która charakteryzuje się tym, że ogranicza spożycie łatwo fermentujących w jelicie związków cukrowych.

Warto unikać zwłaszcza alkoholi wielocukrowych, tzw. polioli (np. sorbitol czy ksylitol), które są stosowane jako mniej kaloryczne zamienniki cukru.

Ograniczenia dotyczą też fruktozy, która pochodzi z owoców. Przyjmowane zwłaszcza na pusty żołądek wzmagają procesy fermentacyjne w jelicie i może nasilać występowanie gazów i wzdęć.

Niewielkie ilości cukrów, a najlepiej naturalnych owoców, warto spożywać wraz z innymi produktami w ramach posiłków.

Dodatkowo ograniczeniu mogą podlegać również produkty mleczne z laktozą, zwłaszcza u osób z nietolerancją tego cukru związaną z niedoborem rozkładającego go enzymu laktazy. Według specjalistów, w Polsce problem ten dotyczy aż 20 proc. osób dorosłych z zespołem jelita drażliwego.

W przypadku zaparć polecane jest przyjmowanie produktów bogatych w błonnik rozpuszczalny w wodzie, które są dostępne również w postaci suplementów diety. To przede wszystkim błonnik witalny, czyli łuska babki jajowatej i pszenik, a także siemię lniane czy nasiona chia. Trzeba jednak pamiętać, że ich spożyciu powinna towarzyszyć zwiększona konsumpcja wody.

W łagodzeniu objawów IBS pomocna jest także mięta pieprzowa oraz olejek miętowy. Można pić herbatki z tego zioła, a także sięgać po olejek w dawce 180-225 mg dwa razy na dobę przez 2-12 tygodni.

Mogą uczulać i wywoływać dolegliwości gastryczne

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

Substancje pomocnicze są we wszystkich lekach i większości suplementów. Nie zawsze są neutralne dla zdrowia. Na jakie składniki warto szczególnie zwrócić uwagę?

Leki i suplementy diety zawierają nie tylko substancje aktywne. Większość ich masy zwykle stanowią dodatki, które nie zawsze są neutralne dla zdrowia. Składniki dodatkowe nie są wymieniane z przodu opakowania, a nawet na tylnej etykiecie. Bywa, że pełnego składu leku trzeba szukać na ulotce preparatu.

Substancje pomocnicze to związki, które w ilościach stosowanych w lekach nie mają własnego działania farmakologicznego. Umożliwiają nadanie odpowiedniej postaci leku, zwiększenie jego trwałości, poprawę cech organoleptycznych, a także wpływają na to, jak substancje lecznicze są przyswajane w organizmie. Mogą ułatwiać połykanie tabletek lub maskować gorzki smak substancji czynnych.

W określonych sytuacjach niektóre z tych składników mogą działać szkodliwie i wywoływać działania niepożądane.

Nie wszystkie są neutralne dla zdrowia

Do problematycznych składników należy zwłaszcza laktoza. To najczęściej stosowana substancja wypełniająca (obok innych cukrów, alkoholi cukrowych, a także wodorofosforanu i węglanu wapnia), która jest mniej słodka od cukru i ma niższy indeks glikemiczny.

Jest wypełniaczem w większości rodzajów leków. Niestety, laktoza powoduje uciążliwe objawy gastryczne u osób z nietolerancją laktozy, które stanowią obecnie nawet 20-37 procent dorosłych Polaków. Dolegliwości pojawiające się w ciągu 30-120 min od spożycia tego cukru to wzdęcia, nudności, bóle brzucha i wodniste biegunki.



FOT. 123RF

Niektóre dodatki do tabletek i suplementów diety mogą np. uczulać i powodować dolegliwości żołądkowe

Wciąż częstym składnikiem leków i suplementów diety jest cukier, czyli sacharoza. W dużym stężeniu pełni rolę konserwującą, jak ma to miejsce np. w przypadku syropów. Muszą więc mieć informację o jego zawartości osoby z cukrzycą.

Cukier nie jest co prawda odpowiedni dla osób z wysokim stężeniem glukozy we krwi i cukrzycą, jednak najczęściej są one świadome przeciwwskazań do stosowania leków w formie cukrowych syropów. Stosowane w jego miejsce sztuczne słodziki mogą jednak powodować o wiele więcej różnych problemów zdrowotnych.

Innym, znacznie mniej bezpiecznym dodatkiem o takim działaniu jest etanol. Alkohol etylowy to składnik niewskazany dla dzieci i młodzieży, kobiet w ciąży i karmiących, a także osób zażywających leki obciążające wątrobę.

W syropach często używany jest alkohol cukrowy sorbitol. Jako mniej słodki od sacharozy jest jednocześnie słodzikiem i wypełniaczem. Należy jednak do najbardziej problematycznych związków w tej grupie (inne to maltitol i mannitol), powodując wzdęcia, bóle brzucha i rozwolnienie.

Intensywnie słodki smak m.in. leków i suplementów diety rozpuszczalnych w wodzie zapewnia sztuczny słodzik aspartam (E951). Jest niemal bezkaloryczny, ale wyrządza poważne szkody u osób chorych na najczęstszą wrodzoną chorobę metaboliczną, fenyloketonurię. U tych zdrowych może wywoływać niepożądane skutki uboczne.

Aspartam jest szczególnie szkodliwy dla układu nerwowego. Nadmierne spożycie zostało powiązane z zaburzeniami behawioralnymi i poznawczymi. Związki jego metabolizmu zaburzają działanie neuroprzekazników mózgowych i nasilają stres oksydacyjny prowadzący do stanu zapalnego.

U osób wrażliwych na aspartam jego spożycie wywołuje objawy nietolerancji pokarmowej, alergii skórnej i oddechowatej.

Nawyki, które zwiększają ryzyko zawału serca. Warto je zmienić, w trosce o zdrowie



Szacuje się, że co roku na zawał serca zapada ponad 70 tys. Polaków, z czego nawet 15 tys. kończy się zgonem. Przyczyn zawału serca jest wiele, jednak większość z nich zależy przede wszystkim od naszego stylu życia

Agata Siemiaszko
ag3ta.siemiaszko@polskapress.pl

Przyczyn niedokrwienia serca jest wiele, jednak większości przypadków dałoby się uniknąć, gdyby profilaktyka została wprowadzona odpowiednio wcześniej. Mamy na to wpływ!

Szacuje się, że co roku na zawał serca zapada ponad 70 tys. Polaków, z czego nawet 15 tys. kończy się zgonem. Lekarze biją na alarm i podkreślają: na większość czynników zwiększających ryzyko zawału mamy wpływ i niestety, sami „pracujemy” na chorobę prowadzonym przez siebie stylem życia.

Zawał, jak się objawia?

Zawał serca to niedokrwienie mięśnia, które powstaje na skutek nagłego zmniejszenia przepływu krwi przez tętnice wieńcowe. Objawy zawału mogą być różne, w zależności od stopnia zaawansowania. Znaczenie ma także płeć. Co ważne bowiem, objawy zawału są różne u mężczyzn i kobiet, przy czym u pań są one trudniejsze do rozpoznania.

Do najczęstszych symptomów niedokrwienia serca zalicza się: duszność, spadek ciśnienia tętniczego krwi, przyspieszona akcja serca, czyli tachykardia, ból głowy, zawroty głowy, ból w okolicy mostka, lęk i niepokój, bledność skóry, podwyż-

szona temperatura ciała, wzmożona potliwość, nudności.

Przyczyn zawału serca jest wiele, jednak większość z nich, przypominamy - zależy od naszego stylu życia, czyh mamy na to wpływ.

Najczęstszym czynnikiem rozwoju zawału serca jest miażdżycy, czyli choroba spowodowana nadmiernym odkładaniem się cholesterolu w ścianach tętnic.

Czynniki zwiększające ryzyko zawału serca

Specjaliści podkreślają, że duże znaczenie ma styl życia, jaki prowadzą pacjenci. Wymieniają czynniki, które zwiększają ryzyko zawału serca, na które mamy wpływ i możemy je wyeliminować.

- Palenie papierosów

To udowodniony naukowo, jeden z najważniejszych czynników wpływających na rozwój chorób serca. W dymie tytoniowym obecne są tysiące szkodliwych substancji, z czego 40 mają potwierdzone właściwości rakotwórcze. Szacuje się, że osoby palące już jedną paczkę papierosów dziennie mają czterokrotnie wyższe ryzyko choroby niedokrwiennej serca, a w przypadku dwóch paczek ryzyko to wzrasta nawet dziesięciokrotnie. Rzucenie palenia już po 20 minutach powoduje spadek tętna, a po 24 godzinach znacząco zmniejsza się ryzyko rozwoju ostrego zawału serca!

Warto dodać, że dopiero po 15 latach od rezygnacji z palenia ryzyko wystąpienia chorób serca jest podobne, jak u osoby nigdy niepalącej.

- Brak aktywności fizycznej

Ruch wpływa na cały nasz organizm, bo dzięki niemu metabolizm prawidłowo funkcjonuje i usprawnia się krążenie krwi. Według wytycznych Światowej Organizacji Zdrowia, aby znacząco zmniejszyć ryzyko niedokrwienia serca wystarczy podejmować tylko 150 minut umiarkowanej aktywności fizycznej tygodniowo. Zalecamy rozpocząć od lżejszych aktywności, takich jak spacer, nordic walking, pływanie lub jazda na rowerze.

- Otyłość

Nieprawidłowa masa ciała również zwiększa ryzyko zawału serca. Dlaczego? Ponieważ u osób otyłych najczęściej występuje miażdżycy, która jest bezpośrednią przyczyną niedokrwienia serca. Według Światowej Organizacji Zdrowia, mężczyźni o wskaźniku masy ciała (BMI) powyżej 30 mają o 60 proc. wyższe ryzyko zawału niż panowie z prawidłową masą. Szczególnie niebezpieczna jest otyłość brzuszna i nagromadzenie się tkanki tłuszczowej w okolicy narządów. Rozpoczynając odchudzanie należy to robić w sposób bezpieczny, najlepiej pod stałą kontrolą lekarza lub dietetyka.

- Dieta obfitująca w nasycone kwasy tłuszczowe

Nasycone kwasy tłuszczowe zwiększają w organizmie poziom cholesterolu frakcji LDL, który odkłada się w naczyniach tętniczych i może prowadzić do rozwoju miażdżycy. Profilaktyka zawału serca opiera się na eliminacji z diety produktów smażonych, fast foodów, konserw mięsnych oraz tłustych produktów mięsnych, takich jak boczek, salceson i smalec. Warto natomiast do jadłospisu wprowadzić produkty, które są źródłem kwasów omega-3. To właśnie one wspierają układ krążenia i zmniejszają ryzyko zawału serca. W diecie powinny znaleźć się zatem oliwa z oliwek i inne oleje roślinne, tłuste ryby morskie (łosoś, śledź, pstrąg), orzechy oraz awokado.

- Picie alkoholu

Nadużywanie spożywania alkoholu może prowadzić nie tylko do uzależnienia, ale również rozwoju chorób serca. Szacuje się, że codzienne picie jednej jednostki alkoholu, czyli 125 ml wina lub 250 ml piwa, może zwiększyć ryzyko rozwoju ostrego zawału serca nawet o 28 proc. Dlaczego tak się dzieje? Alkohol przyspiesza akcję serca oraz pobudza krążenie, a w przypadku nagromadzenia się blaszki miażdżycowej zwiększa ryzyko jej pęknięcia. Dlatego najlepszą prewencją zawału serca jest unikanie napojów z procentami.

Worki pod oczami to nie tylko defekt kosmetyczny. Mogą świadczyć o chorobach nerek

Gabriela Fedyk
gabriela.fedyk@polskapress.pl

Staramy się wysypiać, stosować kolejne kosmetyki, które mają zniwelować worki pod oczami. Tymczasem obrzęki wokół oczu mogą sygnalizować, że organizm zmaga się z chorobą nerek.

Nerki są wewnętrznym filtrem ludzkiego organizmu. Codziennie filtrują ponad 1500 litrów krwi. Oczyszczają krew z toksyn i produktów trawienia, które są wydalone wraz z moczem. Nerki kontrolują także poziom substancji mineralnych oraz zachowanie równowagi kwasowo-zasadowej. Prawidłowa praca nerek zapewnia właściwe ciśnienie tętnicze krwi. Nerki są też ważne ze względu na tworzenie czerwonych krwinek i wytwarzanie witaminy D.

Osoby chorujące na nerki często późno się o tym dowiadują, bo nie odczuwają żadnych dolegliwości bólowych. Ważna jest świadoma obserwacja swojego organizmu i zwracanie uwagi na zachodzące w nim zmiany. Do objawów nieprawidłowej pracy nerek należą: zgrubienia pod oczami (tzw. worki), obrzęk twarzy, opuchnięte nogi, występowanie trudności w oddawaniu moczu (brak oddawania moczu, krwimocz bez infekcji układu moczowego), pieniący się mocz, wysokie ciśnienie tętnicze krwi.

Kiedy zaobserwujemy u siebie niepokojące objawy, nie diagnozujemy się sami, a udajmy się do specjalisty. Podczas wizyty u lekarza rodzinnego zostanie przeprowadzony wywiad lekarski. Jeśli pojawią się podejrzenia schorzenia nerek, lekarz wystawi skierowanie na badania lub do specjalisty. Lekarz, który specjalizuje się w diagnostyce i leczeniu cho-

rób nerek i układu moczowego, to nefolog.

W grupie ryzyka chorób nerek są osoby, które zmagają się z chorobami przewlekłymi. Szczególnie narażone są osoby, u których występuje cukrzyca, nadciśnienie, niewydolność serca.

Na choroby nerek mogą zapadnąć też osoby, które są obciążone dziedzicznie tymi chorobami oraz palacze tytoniu. Do uszkodzenia nerek może dojść w przypadku niedoleczonej grypy, anginy czy zapalenia pęcherza. Zaskakujące może być to, że nasze nerki zaczną chorować... z powodu próchnicy zębów.

Na co dzień możemy zadbać o nasze nerki w bardzo prosty sposób. Wystarczy pić wodę.

- Przede wszystkim organizm trzeba nawadniać, to znaczy pić czystą wodę: 1,5-2 litrów dziennie, małymi łyżkami, przez cały dzień. Latem, w czasie upałów, powinniśmy pić nawet do 3 litrów czystej wody dziennie. Nie herbatę, nie kawę, nie słodkie czy nawet rozcieńczone soki... Ponadto picie czystej wody pozytywnie wpływa na samopoczucie, koncentrację, poprawia kondycję skóry, włosów i paznokci - zachęca do picia wody i dbania o nerki Narodowy Fundusz Zdrowia.

Nerkom może zaszkodzić nadmiar przyjmowanych niesteroidowych leków przeciwbólowych (NLPZ), wśród których są: ibuprofen, ketoprofen, naproksen, diklofenak.

Należy podkreślić, że leki te mogą być przyjmowane, a to, na co trzeba zwrócić uwagę, to nieprzekraczanie zalecanej dawki.

Warto też profilaktycznie badać nerki. Lekarz zleca badanie ogólne moczu wraz z oznaczeniem we krwi stężenia kreatyniny. Takie badanie powinno być wykonywane raz w roku.



Podkrążone, podpuchnięte oczy mogą świadczyć o problemach z nerkami. Warto skonsultować się z lekarzem

PYTANIA I ODPOWIEDZI SPECJALIŚCI ODPOWIADAJĄ NA NURTUJĄCE WAS PYTANIA

SPOSOBY NA ZAPARCIA

Jak poradzić sobie domowym sposobem z zaparciem?

Zaparcia to problem, z którym boryka się ok. 20 proc. społeczeństwa. Wśród osób po 60. roku życia, może być to nawet 30-40 proc. Najczęstszą metodą walki z tą przypadłością jest sięganie po środki przeczyszczające. Jednak, jak pokazują badania, ich długotrwałe stosowanie może być szkodliwe i przyczyniać się m.in. do rozwoju demencji. Co zatem pomoże na zaparcia? W pierwszej kolejności warto skorzystać z naturalnych środków i wypróbować sprawdzone, domowe metody. Pamiętajmy także o tym, by wzbogacić dietę w produkty bogate w błonnik i pić dużo wody.

• Naszym największym wsparciem w walce z zaparciami jest woda, to podstawa. To ona pomaga w przesunięciu niestrawionego pokarmu, który utknął w jelitach. Ponadto wody mineralne bogate w magnez i siarczan wykazują dodatkowe działanie przeczyszczające.

Dorosły mężczyzna powinien wypijać minimum 3,8 litra, a kobieta 2,81 wody dziennie.

• Woda z aloesem: Aloes znany jest z właściwości lekko przeczyszczających - odpowiedzialne są za to substancje aktywne znajdujące się w jego miąższu. Aby przygotować wodę z aloesem na zaparcia, można kupić gotowy do spożycia aloes i przyrządzić go zgodnie z instrukcją w opakowaniu. Można także wykorzystać odpowiednią roślinę domową, której liście mają od 2 do 5 lat. Należy obciąć je u podstawy, umyć i włożyć do lodówki na 24 godziny, po to, aby zwiększyć aktywność składników czynnych. Następnie przekroić liść wzdłuż i wybrać żel. Miąższ można pokroić lub zblendować i dodać do wody.

Należy spożyć go w ciągu 2 dni. Zalecana porcja czystego soku z aloesu to 50 ml, najlepiej na 1 godzinę przed posiłkiem.

• Babka płesznik na zaparcia: Surowcem zielarskim są nasiona tej rośliny, które stanowią znakomite źródło błonnika pokarmowego - 50 g na 100 g produktu. Zewnętrzne łupiny nasion są bo-

gate w śluz, które osłaniają błonę śluzową jelit, a także ułatwiają transport resztek pokarmowych w dalsze części jelita grubego. Ze względu na bardzo wysoką zawartość błonnika, babkę płesznik należy do diety wprowadzać stopniowo.

Dzienna zalecana porcja dla osób dorosłych to 3 łyżeczki babki zalane 300 ml ciepłej wody (napar odstawić na 15 minut). W przypadku dzieci powyżej 6. roku życia zalecana porcja jest znacznie mniejsza i wynosi pół łyżeczki ziaren zalanych 250 ml wody ciepłej. Taki napar najlepiej pić na noc.

• Babka jajowata: Nasiona i łuski babki jajowatej w kontakcie z wodą tworzą śluz, który zwiększa i zmiękcza masy kałowe, a także przyspiesza ich przesuwanie w dalsze części jelita grubego. Produkt ten w 100 g zawiera aż 66,4 g błonnika pokarmowego. Babkę jajowatą należy wprowadzać stopniowo.

Dzienna zalecana porcja dla dorosłych wynosi 5 łyż-

czek nasion zalanych 300 ml gorącej wody i parzonych przez 15 minut. W przypadku dzieci powyżej 6. roku życia porcja ta wynosi

2 płaskie łyżeczki parzone w 250 ml wody. Tak przygotowany napar warto pić przed snem.

• Napar z liści senesu

Liście tej rośliny wykazują działanie przeczyszczające, dlatego wspierają walkę z zaparciami. Związki aktywne wywołują skurcze jelit, co przyspiesza przesuwanie treści pokarmowej w dalsze części jelita. Niestety, nie wszyscy mogą bezpiecznie stosować ten produkt. Przeciwwskazaniami do jego spożycia są: ciąża i karmienie piersią, wiek poniżej 12. roku życia, stan zapalny jelita grubego, gruźlica, niewydolność serca, choroba wrzodowa i hemoroidy.

Łyżkę liści zalej 200 ml gorącej wody i parz pod przykryciem przez 10 minut, a następnie przecedź. Efekt przeczyszczający uzyskuje

się 10-12 godzin po spożyciu, dlatego napar warto pić przed snem. Herbatkę z liści senesu można stosować tylko 2-3 razy w tygodniu.

• Napar z kory kruszyny

Kora kruszyny działa drażniąco na ściany jelit, przez co pobudza ich perystaltykę i przyspiesza przesuwanie niestrawionych resztek pokarmowych w dalsze części jelita. Napar z tej rośliny można stosować 2 razy w tygodniu przez okres 2 tygodni, po czym należy zrobić trzytygodniową przerwę.

Bezwzględny przeciwwskazaniem do jego spożycia jest ciąża i karmienie piersią, a także wiek poniżej 12. roku życia.

Jak przygotować napar? Wystarczy płaską łyżeczkę (0,4 g kory kruszyny) gotować 10 minut w 350 ml wody, po czym przecedzić. Ciepły napar powinno się pić przed snem.

• Jedzenie suszonych śliwek:

To znany i ceniony sposób na walkę z zatwardzeniami. Poprawiają pracę jelit i ułatwiają wypróżnienie. Ich miąższ zawiera pektyny, które poprawiają strukturę kału. Ponadto przez zawartość sorbi-

tolu wpływają pozytywnie na mikroflorę bakteryjną jelit. Śliwki suszone jako świetne źródło błonnika pokarmowego są jednym z najskuteczniejszych naturalnych środków na zaparcia. Jak przygotować napar z suszonych śliwek? Wystarczy zalać na noc szklanką wrzątku pięć suszonych śliwek. Rano należy wypić powstały napar i zjeść owoce.

• Kawa na przeczyszczenie: Choć znana jest głównie ze swoich właściwości pobudzających umysł, pobudza też nasze jelita. Wypicie filiżanki kawy stymuluje odruch żołądkowo-jelitowy, który sprawia, że okrężnica musi się opróżnić, aby zrobić miejsce na kolejną porcję niestrawionego pokarmu. Jej działanie przeczyszczające związane jest także ze stymulacją wydzielania kwasu żołądkowego, co pomaga przyspieszyć proces trawienia i może jednocześnie wpłynąć na chęć wypróżnienia.

Domowe sposoby mają działanie doraźne, a przedłużające się problemy z wypróżnianiem mogą być związane z chorobami układu pokarmowego. Trzeba wówczas zgłosić się do lekarza.

Rosół kolagenowy to zupa mocy!

Gabriela Fedyk
gabriela.fedyk@polskapress.pl

Choć znany jest od wielu pokoleń, to coraz więcej osób gotuje tę zupę mocy - nie tylko na przeziębienia i grype. Jakie właściwości ma rosół kolagenowy, dlaczego warto go pić i jak go zrobić?

Rosół kolagenowy jest nazywany płynnym złotem. Najbardziej kojarzy się z niedzielną zupą lub gorącym napojem, który pijemy w czasie choroby. Od pewnego czasu coraz częściej pojawia się w jadłospisach osób dbających o zdrowie i zyskuje wielką popularność wśród młodszych osób.

Bulion z kości jest znany od dawna, a do dziś jest stosowany w medycynie chińskiej jako lekarstwo, które wspomaga układ pokarmowy i wzmacnia organizm.

Rosół kolagenowy to nic innego jak wywar przygotowywany na bazie kości i tkanki łącznej zwierząt. Ten długo gotowany bulion stosuje się w zupach, sosach czy marynatkach, a nawet jako napój zdrowotny. Żółta zupa mocy może być zro-



Rosół kolagenowy to bulion z kości, który ostatnio stał się bardzo popularny. Choć znany jest od wielu pokoleń, to coraz więcej osób gotuje tę zupę mocy - nie tylko na przeziębienia i grype. To remedium na wiele dolegliwości

biona z kości różnych rodzajów mięs. Można do niej dodać też nie bez powodu. Jest bardzo na układ pokarmowy i stawy, szpik i tkanki łączne (nózki, odżywcy, a przy tym lekkostrawny i niskokaloryczny. skóry i paznokci. Polepsza też

Jest nazywany zupą mocy Ma bardzo dobry wpływ na układ pokarmowy i stawy, poprawia kondycję włosów, skóry i paznokci. Polepsza też

jakość snu. Właściwości antywirusowe i przeciwbakteryjne rosółu z kolagenu sprawiają, że jest świetnym sposobem na infekcje.

Efekty spożywania go można poczuć, i zobaczyć. Polecany jest jako wsparcie pracy jelit, na zmniejszenie stanów zapalnych, wsparcie pracy wątroby, działa jak ochrona ścian żołądka. Efektem jego spożycia jest zmniejszenie dolegliwości alergii pokarmowych, złagodzenie bólów stawów, poprawa pracy mózgu, wzmocnienie skóry, włosów i paznokci.

Jak ugotować zupę mocy?

Kolagenowy bulion z kości nie jest trudny do wykonania. Jego podstawą są kości, ale mogą się w nim znaleźć też kawałki mięsa. Ważną rolę odgrywa tutaj czas: musi być bardzo długo gotowany, optymalnie powinien się gotować przez 6 godzin.

Składniki potrzebne do ugotowania rosółu kolagenowego: 3 kilogramy kości z mięsem (korpus drobiowy, skrzydełka, kurze łapki, szyjki, kolanko wieprzowe lub golonka, mo-

stek wieprzowy); włoszczyzna (4 marchewki, 3 pietruszki, 1/2 selera, 1 cebula), 3 litry wody, 4 liście laurowe, kilka ziaren ziela angielskiego, 1 łyżka octu jabłkowego lub soku z cytryny, sól, pieprz

Wykonanie: Kości oraz części zwierzęce dokładnie myjemy w zimnej wodzie, kości przepoławiamy i przekładamy do dużego garnka.

Do garnka wlewamy wodę oraz ocet jabłkowy. Gotujemy wywar i doprowadzamy do wrzenia. Kiedy wywar już zawrzał, zmniejszamy gaz do minimum i gotujemy przez ok. 6 godzin. W czwartej godzinie gotowania możemy dodać umytą i obraną włoszczyznę. Na koniec dodajemy sól i pieprz do smaku.

Tak ugotowany bulion studzimy i odcędzamy od kości i warzyw. Możemy przelać wywar do mniejszych słoików lub z powrotem wlać go do garnka.

Pamiętajmy, że prawidłowo przygotowany rosół kolagenowy po wystudzeniu ma galaretowatą konsystencję. Może być przechowywany przez siedem dni w lodówce lub przez pół roku w zamrażarce.

Dobrze jest mieć pieniądze, ale to nie jest dla mnie jakiś priorytet

Roksana Węgiel w wywiadzie dla „Żurnalisty” Fot. Sylwia Dąbrowa



Z ŻYCIA GWIAZD W TELEWIZJI

Colin Farrell
jest zdecydowanie miły
Podczas minionej gali Oscaro-
wej zadebiutował publicznie
syn Colina Farrell'a i Alicji Ba-
chledy-Curuś - Henry Tade-
usz. Z chłopcem rozmawiali
reporterzy z amerykańskich
mediów. Jeden z nich zapytał
go, jakim ojcem jest hollywo-
dzki gwiazdor. - Jest zdecy-
dowanie miły - odpowiedział
trzynastolatek, żartobliwie
ocierając kroplę potu z czoła.

Sandra Drzymalska
pozowała obok gwiazd
Jeszcze rok temu młoda ak-
torka była postrzegana jako
nowy talent, a dziś jest już
na ustach wszystkich. A to
za sprawą głównej roli w „IO”.
Co prawda film nie zdobył
Oscara, ale Drzymalska poja-
wiła się na gali nagród. Aktor-
ka pozowała na ścianie obok
największych hollywoodzkich
gwiazd.

Blanka
otrzymuje groźby
Nie ustaje festiwal nienawiści
wobec tegorocznej reprezen-
tantki Polski na finał konkursu
Eurowizji. Dlatego w wywia-
dzie dla „Wprost” piosenkarka
poskarżyła się na swój los.
- Nie wchodzę na Instagramie
do zakładki „Inne” w wiadomo-
ściach, bo pojawia się
we mnie lęk, że znowu otrzy-
mam mail, w którym ktoś, kto
mnie nie zna, będzie życzyć
mi śmierci. „Zabij się, szmato”
- krótkie zdanie. Dostałam je,
trzy wyrazy, ale wywarły
na mnie ogromne, negatyw-
ne wrażenie - powiedziała.
(GZL) Fot. PAP/Mateusz Marek



Afryka - wodne królestwo
Planete+ HD, 19:00
Zaskakujący obraz Afryki.
Nieoczywista podróż przez
kontynent często kojarzo-
ny z suszą. Podróż wzdłuż
wybrzeży oceanu i w głąb
łądu pełnego jezior, delt
i lasów tropikalnych.

Piłka nożna: LM UEFA
Real Madryt - Liverpool FC
TVP1, 20:55
Madrytczycy i liverpoolczy-
cy zmierzą się na Santiago
Bernabéu w drugim poje-
dynku o awans do najlepszej
ósemki LM UEFA. 21 lutego
na Anfield Biali rozbili Czer-
wonych 5:2 i prawdopodobnie
nie pozwolą się pokonać
trzema bramkami.

Barry Seal, król przemytu
TVN 7, 21:00
Historia Barry'ego Seata
(Tom Cruise), amerykań-
skiego pilota współpracują-
cego jednocześnie z CIA
i kartelami narkotykowymi
w latach 80. XX wieku.

**Nieznośny ciężar wielkiego
talentu**
Canal+ Premium, 21:45
Potrzebujący zastrzyku go-
tówki hollywoodzki gwiaz-
dor Nicolas Cage przyjmuje
zaproszenie tajemniczego
milionera, nie podejrzewa-
jąc, że staje się uczestnikiem
niebezpiecznej gry. Nicolas
w filmach to istny pan życia
i śmierci, który, gdy trzeba
zostawia Las Vegas, by na-
wet bez twarzy dać się po-
znać po dźwięku serca. Ale
w prawdziwym życiu nawet
dwa miliony dolarów napiw-
ku to za mało, by zgodzić się
na pocałunek śmierci.

KRZYŻÓWKA NR 42

- Poziomo:**
- 1) dawne określenie ucznia
gimnazjum,
 - 6) melonik lub szapokłak,
 - 10) zamyka grecki alfabet,
 - 11) ekran komputera lub urzę-
dowe czasopismo,
 - 12) właściciel plantacji kawy,
 - 13) zniżka dla stałego klienta,
 - 16) imię Biedrzyńskiej, aktorki,
 - 19) małe mieszkanie, garso-
niera,
 - 24) sekrety sztuki, tajniki,
 - 25) należy do najniższej kasty
indyjskiej,
 - 27) duży obiekt handlowy,
 - 28) komplet naczyń stołowych,
 - 29) potańcówka w remizie stra-
żackiej
 - 31) sznurowany but z cholewką,
 - 33) bezleśny step na Nizinie
Węgierskiej,
 - 34) chorwacki port handlowy
i rybacki,
 - 36) spadek cen towarów w
sklepie,
 - 37) osoba wrażliwa na piękno,
 - 38) filmowa szajka Egona Ol-
sena,
 - 39) czwarta część całosci,
 - 40) cena papierów wartości-
owych.
- Pionowo:**
- 1) taniec z karnawału w Rio
de Janeiro,
 - 2) Jan Kiepura lub Jose Car-
reras,
 - 3)pod Grunwaldem", obraz
Jana Matejki,
 - 4) w portfelu Duńczyka,
 - 5) spis potraw w restauracji,

HOROSKOP

Wodnik (20.01-18.02)
„Ogłuchniesz” na argumenty
innych osób. Horoskop
dzienny zapowiada, że pole-
gać będziesz przede wszyst-
kim na własnym zdaniu.
Ryby (19.02-20.03)
Doświadczysz huśtawki na-
strojów. Horoskop na dziś
mówi, że emocjonalne wah-
nięcia będą miały zły wpływ
na Twoje samopoczucie.
Baran (21.03-19.04)
Życie zaskoczy Cię kilkoma
niespodziankami. Horoskop
dzienny na środę ostrzega,
że raczej nie wszystkie
przypadną Ci do gustu...

1	2	3	4	5	6	7	8	9
11								
16	17	18			19	20	21	22
25						27		
29	30						31	32
33							34	35
36							37	
38				39			40	

Głos
w prenumeruje
z Tele Magazynem
94 340 1114

r L & r

- 6) sznurowana część stroju
ludowego,
- 7) włoski placek z dodatkami
- 8) wody lub wosku,
- 9) król naftowych pól,
- 14) porwał piękną Helenę,
- 15) zadrapanie, rysa na szkle,
- 17) potocznie rozróża, awantura,
- 18) wyspa hiszpańska jak typ
Seata,
- 20) kogucia lub ciężka w boksie,

- 21) powieść z Izabelą Łęcką,
- 22) mały przewód hydrauliczny,
- 23) ozdobna chustka na szyję,
- 26) rodzaj umaszczenia konia,
- 29) renifery i sanie tworzą ...
Świętego Mikołaja,
- 30) element fortyfikacji stałej,
- 31) niewielki okręt wojenny,
- 32) stan posiadania, dobra do-
czesne,
- 35) z szyprem na pokładzie.

ROZWIĄZANIE NR 41

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

Byk (20.04 - 20.05)
Ludzie będą dzisiaj pozytywnie
odnosić się do zgłaszanych
przez Ciebie propozycji. Horoskop
dzienny mówi, że czeka Cię udany dzień.
Bliznięta (21.05-21.06)
Cechować Cię będzie wyjątkowa
skrupulatność. Horoskop na dziś
zapowiada, że nie będzie Twojej zgody
na jakiegokolwiek niedoróbki.
Rak (22.06-22.07)
Chętnie wysłuchasz, co mają
do powiedzenia inne osoby. Horoskop
dzienny na środę ostrzega,
że od ich słów uzależnisz
swoje niektóre decyzje.

Lew (23.07-22.08)
Pamiętaj, że nie mieszkasz
na bezludnej wyspie. Przy po-
dejmowaniu decyzji horoskop
dzienny radzi uwzględniać
oczekiwania innych osób.
Panna (23.08-22.09)
Obowiązków Ci nie zabraknie,
ale horoskop na dziś
zapowiada, że z wszystkimi
sprawnie sobie poradzisz. Ucieszy
to nie tylko Ciebie...
Waga (23.09-22.10)
Nie podejmuj żadnych decy-
zji pod wpływem impulsu. Horoskop
dzienny na środę mówi, że
rozważa będzie Ci potrzebna
jak mało kiedy.

Skorpion (23.10-21.11)
Twoje relacje z otoczeniem
będą układać się wyjątkowo
poprawnie. Horoskop dzien-
ny wyraźnie mówi, że będzie
w tym dużo Twojej zasługi.
Strzelec (22.11 - 21.12)
Nie czekaj z założonymi rękami
na rozwój wypadków. Horoskop
na dziś ostrzega, że bierność może
spowodować przykre konsekwencje.
Koziorożec (22.12 - 19.01)
Ktoś z grona znajomych
zwróci się do Ciebie z prośbą
o pomoc. Horoskop dzienny
na środę mówi, że Twoje
wsparcie jest nieodzowne.

DROBNE

Nieruchomości

GARAŻE

KUPIĘ garaż murowany, tel. 535-480-794.

POŚREDNICTWO

0010705120

OMEGA WYCENY OBRÓT

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

Motoryzacja

OSOBOWE KUPIĘ

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

AUTO skup wszystkie 695-640-611

Finanse biznes

KREDYTY, POŻYCZKI

POŻYCZKI 699186581 Zwycięstwa 140

Praca

ZATRUDNIĘ

GLAZURNICY, wykończenia
510125131

REKLAMA 0010719806

ZŁOM kupię, potnę, przyjadę i odbiorę, tel. 607 703 135.

USŁUGI HYDRAULICZNE, tel. 607 703 135.

SPRZĄTANIE strychów, garaży, piwnic, wywóz starych mebli oraz gruzu w big bagach, 607 703 135.

REKLAMA 0010765305

Dyrektor Oddziału Regionalnego Agencji Mienia Wojskowego w Szczecinie

działając zgodnie z art. 35 ust. 1 ustawy z dnia 21 sierpnia 1997 r. o gospodarce nieruchomościami (t.j. Dz. U. z 2021 r., poz. 1899 z późn. zm.) informuje, że na tablicy ogłoszeń w siedzibie Oddziału przy ul. Potulickiej 2/ul. Księcia Sambora 4 został wywieszony wykaz lokalu użytkowego nr U5 o pow. 179,50 m², położonego w Stargardzie przy ul. Pogodnej 3, 5, 7, 9, 11, Lechickiej 28, 30 (kl. ul. Pogodna 7), KW SZ1T/00093124/6, obręb 0009 Stargard, przeznaczonego do najmu w drodze ustnego przetargu nieograniczonego.

Wszelkie informacje można uzyskać pod nr tel. (91) 447 20 26.

Oddział Regionalny AMW w Szczecinie,
70-230 Szczecin, ul. Potulicka 2,
tel.(4891) 447 20 00, fax (4891) 488 47 95,
e-mail: marketing.szczecin@amw.com.pl www.amw.com.pl

Muzyka strun spod
palców wirtuozów

Małgorzata Klimczak
Szczecin

Miłośników dobrej muzyki Zamek zaprasza na jubileuszową edycję Wiosennych Koncertów Gitarowych. Wystąpią Szymon Mika Duo, Duo Melis, Erlendis Quartet oraz Zsombor Sidoo.

Wiosenne Koncerty Gitarowe organizowane są już od ćwierć wieku i od samego początku gromadzą grono wiernych melomanów oraz przysparzają temu instrumentowi nowych wielbicieli. Każdego roku Zamek w Szczecinie gości artystów reprezentujących najwyższy światowy poziom. W tym roku odbędzie się jubileuszowa 25. edycja, podczas której wystąpią: utytułowany gitarzysta jazzowy Szymon Mika wraz z kontrabasistą Piotrem Narajowskim, jeden z najlepszych duetów gitarowych na świecie Duo Melis, najczęściej nagradzany w historii kwartet gitarowy Erlendis Quartet oraz laureat licznych konkursów Zsombor Sidoo. Wszystkie koncerty rozpoczną się o godz. 17.

Jako pierwszy, 18 marca w sali Anny Jagiellonki, wystąpi gitarzysta jazzowy Szymon Mika, uznany w najnowszym corocznym plebiscycie specjalistycznego czasopisma Jazz Forum za Gitarzystę Roku 2022. Artysta zachwyca dojrzałą grą, dopracowanym brzmieniem i profesjonalnym warsztatem. Na co dzień koncertuje z czołowąką polskiego i światowego



Duo Melis, czyli Susana Prieto i Alexis Mazurakis, wystąpi 19 marca

jazzu, tworząc nietuzinkowe projekty. Do współpracy w Zamku zaprosił zdobywcę wielu nagród, kontrabasistę Piotra Narajowskiego.

Dzień później, 19 marca, Zamek zaprasza na koncert jednego z najwyżej cenionych duetów gitarowych na świecie – DUo Melis. Susana Prieto (Hiszpania) i Alexsis Muzurakis (Grecja) koncertują na najbardziej prestiżowych scenach, m.in. w Filharmonii Berlińskiej czy Concertgebouw w Amsterdamie. W ramach Wiosennych Koncertów Gitarowych występowali już dwukrotnie, zawsze wywołując entuzjazm publiczności swoją niezwykłą muzykalnością, porozumieniem na scenie, pięknym dźwiękiem i wyjątkową wirtuozerią.

Koncerty odbędą się w weekend 18 i 19 marca, kolejne zaplanowano tydzień później. Bilety 70-100 zł. © ®

Absolutnie trzeba
to zobaczyć

Małgorzata Klimczak
Szczecin

Trafostacja Sztuki TRAFo zaprasza na wernisaż wystawy „Fabryka Absolutu”. Jej autor, Andrzej Wasilewski, łączy naukowy styl z poczuciem absurdu i czarnego humoru.

Andrzej Wasilewski w swojej twórczości odnosi się do relacji współczesnego człowieka z techniką, komunikacją, ekologią, archeologią, metodami badawczymi i zmianami klimatycznymi, których przemiany wywołały dezaktualizację dotychczasowej etyki, współzależności gatunków, a wreszcie samej twórczości.

W imponującej rozmachem apokaliptycznej pracy wizualno-dźwiękowej Wasilewski łączy naukowy styl z poczuciem absurdu i czarnego humoru. W głównej sali TRAFo artysta tworzy zestaw dopełniających się instalacji, używając rozpoznawalnego dla siebie języka form technologicznych i podejmuje złożony temat węgla i paliw kopalnych w kontekście zmian klimatycznych, snucia nowych utopii społecznych i politycznych.

Motywy tytułowej „Fabryki Absolutu” zaczerpnięty został z klasycznej czeskiej powieści dystopijnej Karela Čapka, w której wynalazca-wizjoner konstruuje karburator pozyskujący niespożytą energię z węgla, w konsekwencji uwalniając przypisaną do „przed-

miotu” ideę absolutu. Jeżeli Bóg jest wszędzie, to czy można go stamtąd wyekstrahować? Zdarzenia wymykają się spod kontroli ludzkości, powodując szereg gwałtownych zmian społeczno-politycznych, przy okazji uwalniając w rzeczywistość ideę umieszczonego w materii Absolutu, co powoduje totalny chaos, wojny i - last but not least - niemal całkowite zniszczenie gatunku człowieka.

Projekt po wystawie w TRAFo Trafostacji Sztuki w Szczecinie prezentowany będzie w OCT Boxes Art Museum w Foshan City (Chiny).

Wernisaż, 16 marca, godz. 19, wstęp wolny, Trafostacja Sztuki. © > ®



„Fabryka absolutu” - wernisaż 16 marca

POGODA

Krzysztof Scibor
Ciuro Calvus

Środa

Nad Pomorze dociera chłodne powietrze polarno morskie. W ciągu dnia zachmurzenie umiarkowane i duże okresami możliwy przelotny deszcz. Temperatura max do 4:6°C. Wiatr zachodni, umiarkowany, silniejszy nad morzem. W nocy pogodnie, rano możliwe są lokalnie przymrozki. Jutro sporo przejaśnień i niewiele opadów deszczu. Cały czas nie za ciepło max do 5:7°C. Wiatr umiarkowany.

Pogoda dla Pomorza

Prognoza dla Bałtyku

Stan morza (Bft) 2-3
Siła wiatru (Bft) 4-5
Kierunek wiatru W

1004 hPa R

30 km/h

20 km/h

19° temp. w dzień
11° temp. w nocy
J5° temp. wody
J12°ca grubość pokrywy śnieżnej
J011 hPa

LEGENDA

• pogodnie - i zachmurzenie umiarkowane
• przelotny deszcz
• ciągły deszcz
• mgła
• śliska droga
• marznąca mżawka
• marznący deszcz
• zamieć śnieżna
• opad gradu
• kierunek i predkość wiatru
• ciśnienie i tendencja

• przelotne deszcze i burza
• ciągły śnieg
• przelotny śnieg z deszczem
• ciągły śnieg z deszczem

• pochmurno
• mżawka

• ciśnienie i tendencja

• śmog

Pogoda dla Polski

1004 hPa R

30 km/h

20 km/h

19° temp. w dzień
11° temp. w nocy
J5° temp. wody
J12°ca grubość pokrywy śnieżnej
J011 hPa

LEGENDA

• pogodnie - i zachmurzenie umiarkowane
• przelotny deszcz
• ciągły deszcz
• mgła
• śliska droga
• marznąca mżawka
• marznący deszcz
• zamieć śnieżna
• opad gradu
• kierunek i predkość wiatru
• ciśnienie i tendencja

• przelotne deszcze i burza
• ciągły śnieg
• przelotny śnieg z deszczem
• ciągły śnieg z deszczem

• pochmurno
• mżawka

• ciśnienie i tendencja

• śmog

	Dzisiaj	Jutro	
Gdańsk	6 °	6 °	4P
Kraków	6 °	7 °	4P
Lublin	4 °	7 °	4P
Olsztyn	6 °	5 °	JKf
Poznań	6 °	8 °	4P
Toruń	6 °	6 °	4P
Wrocław	8 °	9 °	4P
Warszawa	6 °	7 °	4P
Karpacz	6 °	8 °	4P
Ustrzyki Dolne	2 °	6 °	4P
Zakopane	0 °	2 °	4P

PIŁKA NOŻNA DZISIAJ UCZTA LIGI MISTRZÓW: FORMALNOŚĆ REALU CZY CUDOWNA „REMONTADA” LIVERPOOLU?

Czy Liverpool stać na odrodzenie?

Jacek Kmieciak

redakcja@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. W pierwszym meczu 1/8 finału LM Real Madryt dosłownie zmiażdżył Liverpool. Odrobienie strat przez The Reds wydaje się niemożliwe, ale... futbol nie takie rzeczy już widział.

Mecz Realu Madryt z Liverpooliem na Bernabeu miał być hitem 1/8 finału Ligi Mistrzów i jednocześnie rewanżem za ubiegłoroczny finał Champions League.

Pierwsze spotkanie trzy tygodnie temu na Anfield, które Real wygrał aż 5:2, wskazało jednak zdecydowanego faworyta dwumeczu. Cuda w piłce się jednak zdarzają i sensacyjną „remontadę” (odrobienie strat z nawiązką) liczą fani The Reds.

W zeszłorocznym finale w Paryżu Liverpool dominował, ale ostatecznie „Wielkie Uszy” po raz 14 powędrowały do Realu.

Trzy tygodnie temu rozmiar przepaści między dwoma zespołami stał się oczywisty, gdy Los Blancos rozgromili The Reds 5:2, co było najgorszym domowym



FOT. IAN STEPHEN/STEWART NEWS

Real Madryt przed rewanżowym starciem z Liverpooliem ma naprawdę komfortową zaliczkę. The Reds nieraz pokazali jednak, że potrafią odrabiać wysokie straty

wynikiem w historii Liverpoolu w europejskich rozgrywkach.

Środowe spotkanie na Bernabeu wydaje się być formalnością. Tym bardziej że w zespole gość szpital. Kontuzjowani Diaz, Alcantara, Gomez i Keita nie pomogą Liverpoolowi w Madrycie. Od pierwszych minut wyjdą zapewne Roberto Firmino, Jordan

Henderson i Diogo Jota. Trener Jürgen Klopp może od początku wystawić zawodników, którzy sensacyjnie przegrali w Premier League z Bournemouth, by mieli okazję do szybkiej rehabilitacji.

Carlo Ancelotti, mimo pokazanej zaliczki z Anfield, potraktuje rewanż poważnie - awizuje w składzie Karima Benzemę,

który z powodu urazu nie zagrał w LaLiga z Espanyolem. Nie ma wątpliwości na pozycjach lewego czy prawego skrzydłowego, gdzie była pewna rotacja - wyjdą tam Nacho i Federico Valverde. „Carletto” nie jest tylko pewien, kogo włączyć do trójki pomocników obok Toniego Kroosa i Luki Modrića - Aureliana

Tchuameniego czy Eduardo Camavingę. Ten drugi stał się konsekwentny, ale nadal popełnia błędy pozycyjne, które prowadzą do utraty bramek. A u Tchuameniego trener widać nie widzi formy sprzed mundialu.

Niemiecki ekspert, dawny gwiazdor Bayernu Monachium i „Die Mannschaft”, Lothar Matthäus nie ma żadnych wątpliwości co do środowego zwycięzcy.

- Manchester City i Real Madryt są bardziej znane niż Napoli, pomimo tego, co dzieje się w obu klubach. Nawet jeśli dobrze przeanalizujesz i przestudiujesz (grę) neapolitańczyków, nadal istnieje ryzyko ich niedoceny. W przypadku Realu Madryt jest inaczej. Madryt pokona Liverpool, mimo że Jürgen Klopp wywołał sensację, pokonując Manchester United 7:0. Nie będzie mógł zrobić tego samego na Santiago Bernabeu. (Obie drużyny) nie radzą sobie zbyt dobrze w ligach, więc skupią się bardziej na Lidze Mistrzów niż kiedykolwiek wcześniej - napisał były reprezentant Niemiec w felietonie dla Sky Sport.

W drugim spotkaniu Napoli, który wygrał na wyjeździe z Eintrachtem Frankfurt 2:0, również jest zdecydowanym faworytem. Matthäus również widzi to jednoznacznie.

- Losowanie par ćwierćfinałowych Ligi Mistrzów odbędzie się w piątek i myślę, że Bayern nie powinien się nikogo bać. Najbardziej nieprzyjemnym losem może być Napoli, które gra w Serie A tak, jakby grało w jednolitej lidze, bo ma aż 18-punktową przewagę. We Frankfurcie pokazało, że gra o zwycięstwo nawet na wyjeździe. Ma świetnych i pełnych entuzjazmu zawodników. Myślę, że np. Chelsea byłaby lepsza dla Bayernu niż Napoli. Niestety, Frankfurt nie ma szans w rewanżu bez Kolo Muanyego [ukarany w pierwszym meczu czerwoną kartką - pizyp. red.] - stwierdził Niemiec.

Oba środowe mecze rewanżowe 1/8 finału Ligi Mistrzów: Real Madryt-Liverpool i Napoli - Eintracht Frankfurt pokaże o godzinie 21.00 Polsat Sport Premium. Spotkanie Real - Liverpool transmitować będzie również TVP1.

Gol Wędrychowskiego w elicie i atak zimy

Jakub Lisowski

sport@gs24.pl

PIŁKA NOŻNA. Drugi weekend marca nie przyniósł wielkich zmian w klasyfikacji plebiscytu „Piłkarskie Orły”. Większość zaplanowanych spotkań została odwołana przez trudne warunki.

W PKO Ekstraklasie swój mecz wygrała Pogoń Szczecin. Grała w Lubinie z Zagłębiem i choć wszystko wskazywało na bezbramkowy remis (sytuacji nie brakowało), to w doliczonym czasie gry bramkę na wagę zwycięstwa zdobył Marcel Wędrychowski. Dzięki temu młody skrzydłowy włączył się do walki o triumf w marcowym odinku plebiscytu.

Bohater sprzed tygodnia - Adam Frączczak tym razem bez bramki dla drugoligowej

Kotwicy Kołobrzeg. Lider rozczarował. W sobotę grał w Puławach i miał szansę wykorzystać porażkę KKS Kalisz czy Polonii Warszawa. Niestety, Kotwica przegrała 1:2. Gola w końcówce I połowy zdobył Paweł Łysiak, który wygrywał plebiscyt na początku sezonu.

Ze spotkań III ligi z udziałem zespołów z Pomorza Zach. rozegrany został jedynie mecz Błękitnych Stargard w Gdyni. Po dwóch bramkach Konrada Prawuckiego i jednej Macieja Liśkiewicza - Błękitni wygrali 3:0. Spotkania Pogoni II Szczecin oraz Vinety Wolin zostały odwołane z powodu złych warunków atmosferycznych. Grania na murawie ze śniegiem groziło kontuzjami.

W IV lidze z tych samym względów odbył się tylko mecz Iskierka Szczecin - Dąb Dębno. Dąb wygrał 3:1.



FOT. WIOLA UFTLAND/POGON SZCZECIN.PL

Marcel Wędrychowski po strzelonej bramce w Lubinie

Piłkarskie Orły to zabawa na wyłonienie najlepszych strzelców piłkarskich w kategorii męskiej i kobiecej biorących udział w krajowych, zawodowych rozgrywkach ligowych na poziomie: ekstraklasy/ekstraligi, I, III, IV ligi oraz w Pucharze Polski, a także bramek zdobytych w europejskich pucharach.

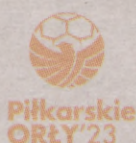
Zdobywane bramki muszą mieć różnicowaną wagę; w zależności od rangi rozgrywek, w których zostały zdobyte.

Dla przypomnienia podajemy zatem współczynniki, przez które mnożymy gole przyznając miejsca w naszym rankingu: dla ekstraklasy/ekstraligi - wynosi 2; dla I ligi - 1,75; dla II ligi - 1,5; dla III ligi - 1; dla IV ligi - 0,625; dla Pucharu Polski - 2; dla Europejskich Pucharów - 2,5.

©®



Ranking



Partner Strategiczny



Patronat Honorowy

Ministerstwo
Sportu i Turystyki

Partner Merytoryczny



Patronat Medialny

TVP SPORT

SPORT

www.sportowy24.pl

Pogoń z największym zyskiem w 24. kolejce PKO Ekstraklasy

Jakub Lisowski
sport@gs24.pl

PIŁKA NOŻNA. W doliczonym czasie gry meczu z Zagłębiem Lubin Marcel Wędrichowski nie tylko zdobył gola na wagę zwycięstwa Portowców, ale pobudził nadzieje na brązowy medal.

Pogoń przystępując do meczu w Lubinie wiedziała, że lider z Częstochowy wygrał, ale ważniejsza była porażka Radomiaka Radom w Kielcach. Gola w końcówce meczu zdobył wypożyczony ze Szczecina Karol Kostorz. Radomiak - w przypadku wygranej - mógłby się zbliżyć do Portowców w tabeli.

Pogoń swój mecz wygrała i spokojnie mogła czekać na inne rozstrzygnięcia. Nieudziela była dobra dla szczecińskiej drużyny. W meczu Warty Poznań z Cracovią padł bezbramkowy remis, podziałem punktów zakończyło się spotkanie Lecha Poznań w Gliwicach (szczęśliwie uratowane). Swój mecz wygrała też Legia, ale gościła słabą wiosną Stal Mielec, więc trudno było liczyć na inne rozstrzygnięcie. W poniedziałek ciąg dalszy dobrych informacji, czyli remis Władzowa Łódź w Płocku.

Sytuacja w tabeli w czółwce bez zmian. Prowadzi Raków Częstochowa, który ma 58 punktów, Legia 49, Lech 40, a czwarta Pogoń - 39. Portowcy

- i to najważniejsze po 24. kolejce - odskoczyła od konkurencji do miejsc gwarantujących występy w Lidze Konferencji. Piąty Widzew ma 37 punktów (i gorszy bilans bezpośrednich spotkań), Cracovia i Warta mają po 34 punkty, a Wisła Płock i Radomiak po 32.

Przed nami 25. seria i kolejna szansa dla Pogoni. Szczecinianie podejmą Koronę Kielce, a więc będą faworytami. Widzew zagra u siebie z Lechem, Radomiak ugości Legię, Raków na swoim boisku powalczy z Cracovią, a Warta podejmie Lechię Gdańsk. Przy dobrych wynikach - Pogoń może awansować na 3. pozycję i jeszcze powiększyć przewagę nad rywalami. © ®



Mateusz Łęgowski (ciemny strój) i Pogoń mają już tylko punkt straty do trzeciego Lecha. Bezpośredni mecz Portowców z Kolejorzem już 2 kwietnia w Poznaniu

Wygrana UKS Sparta Sycewice w Gdyni

Mariusz Surowiec
sport@gp24

PIŁKA NOŻNA. W Gdyni rozegrano Turniej Arka Gdynia Cup dla rocznika 2015 i młodzi Młodzi zawodnicy „Sparty” wygrali wszystkie mecze nie tracąc żadnej bramki

W miniony weekend młodzi piłkarze UKS Sparta Sycewice zagraли w turnieju Arka Gdynia Cup dla dzieci z rocznika 2015 i młodzi. Podopieczni trenera Ryszarda Hendryka zagraли

fantastyczne zawody wygrywając wszystkie mecze nie tracąc przy tym ani jednej bramki. Młodzi Spartanie w finale pokonali APK Jedynka Kartuszy 3-0.

W meczu o trzecie miejsce III m „Gedania” Gdańsk pokonała drużynę gospodarzy Arkę Gdynia 2-0.

Skład UKS Sparta Sycewice: Borys Laszkiewicz bramkarz, Natan Kubicki, Filip Bielenda, Tito Ignatowicz -(król strzelców), Marcel Lemcio, Mikołaj Boratyński. Trener Ryszard Hendryk. © ®

GIMNASTYKA SPORTOWA

Najlepsi zawodnicy w kraju wystąpią w sobotę i niedzielę w Hali Leszka Blanika w Gdańsku. Polski Związek Gimnastyki oraz KS AZS AWFis Gdańsk zapraszają kibiców na zawody gimnastyczne, które przyciągną do Oliwy najlepszych sportowców z całego kraju. Zawodnicy z trzech kategorii wiekowych - junior, młodzieżowców i senior - będą ubiegać się o medale MP oraz w ramach Pucharu Polski.



FOT. ANDRZEJ SZOCHOCKI

NICOLA STRZELA

Brawo dla reprezentanta Nicola Zalewski strzelił gola dla Romy w przegranym 3:4 meczu 26. kolejki włoskiej Serie A z Sassuolo. Dla 21-letniego reprezentanta Polski to pierwszy ligowy gol w tym sezonie.

Nagrodzono słupskich sportowców za wyniki w 2022 r.

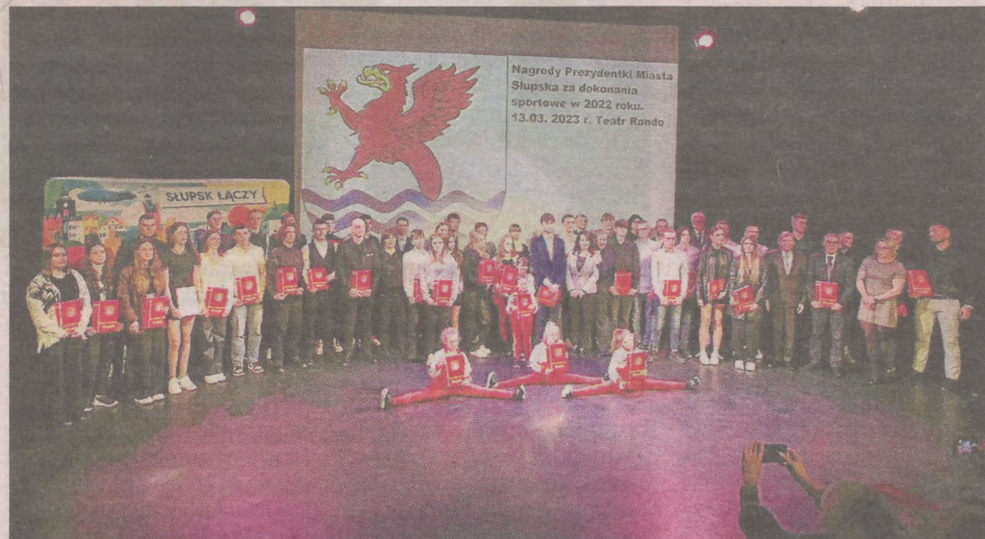
Krzysztof Głowinkowski
sport@gp24.pl

W poniedziałek na uroczystej gali wręczono nagrody dla sportowców słupskich klubów za dokonania w 2022 roku. Kluby i organizacje dożyły 88 wniosków.

Nagrody prezydent Słupska przyznawane są od 2011 roku. W tym roku komisja rozpatrująca wnioski zebrała się dwukrotnie, a do podziału miała 40 tys. złotych.

Nagrody przyznano: 12 trenerom, 5 sportowcom niepełnosprawnym, 21 reprezentantom sportów nieolimpijskich, 48 zawodnikom uprawiającym sporty olimpijskie, 1 działaczowi, 1 drużynie. Obok nagród przyznanych przez komisję, i niezależnie od nich, Krystyna Danilecka-Wojewódzka, prezydent Słupska zdecydowała się przyznać dodatkowe nagrody - rzeczowe. Zatem wszyscy nagrodzeni sportowcy otrzymali wejściówki do Parku Wodnego Trzy Fale.

Nagrody finansowe przyznawane były w różnej wysokości, od 2400 dla najlepszych trenerów do 200 zł dla najmłodszych. Nagrody w sportach olimpijskich otrzymali przedstawiciele lekkoatletów, boksu, pływania, judo, badmintonu. Nagrody dla sportowców niepełnosprawnych otrzymali przedstawiciele lekkoatletyki, gier zespołowych, strze-



FOT. LUKASZ CAPAR

Pamiątkowe zdjęcie nagrodzonych sportowców, trenerów i działaczy za osiągnięcia w 2022 r. podczas gali z udziałem władz Słupska

lectwa laserowego. Wśród sportów nieolimpijskich nagrody przyznano zawodnikom MMA, tańca sportowego, trójboju siłowego, kulturystyki, taekwondo, ratownictwa wodnego. Nagrody otrzymał także zespół 3x3 STK Czarnych Słupsk.

Nagrodzeni w sportach indywidualnych, olimpijskich:

Oliwia Borkowicz, boks, SKB Gami Słupsk
Łukasz Bielawa, judo, TS Judo Gryf Słupsk
Damian Cypriński, lekkoatletyka, AML Słupsk
Milena Czepiel, lekkoatletyka, AML Słupsk
Wojciech Duszyński, boks, SKB Gami Słupsk
Melisa Gładkowska, lekkoatletyka, AML Słupsk
Jan Gostomczyk, lekkoatletyka, AML Słupsk
Hanna Grabowska, lekkoatletyka, AML Słupsk
Kacper Kasprzyk, lekkoatletyka, AML Słupsk
Karol Kolasa, lekkoatletyka, AML Słupsk

Oliwier Kołodziejewski, lekkoatletyka, AML Słupsk
Filip Konkel, pływanie, Skalar Słupsk
Kajetan Kosicki, lekkoatletyka, AML Słupsk
Zofia Kosicka, lekkoatletyka, AML Słupsk
Kinga Kozłowska, lekkoatletyka, AML Słupsk
Daria Książek, lekkoatletyka, AML Słupsk
Anna Lange, badminton, Badminton School Gdynia/Słupsk
Adriana Litwin, lekkoatletyka, AML Słupsk
Cecylia Łyszyk, lekkoatletyka, AML Słupsk
Kacper Maksajda, pływanie, TP Skalar Słupsk
Kewin Małek, lekkoatletyka, AML Słupsk
Szymon Marciniak, judo, TS Judo Gryf Słupsk
Karolina Michalak, lekkoatletyka, AML Słupsk
Małgorzata Miedziwieska, lekkoatletyka, AML Słupsk
Michalina Mucha, lekkoatletyka, AML Słupsk
Mikołaj Mystkowski, boks SKB, Gami Słupsk
Aleksandra Nejman, lekkoatletyka, AML Słupsk
Jakub Nielub, lekkoatletyka, AML Słupsk
Katarzyna Nowakowska, lekkoatletyka, AML Słupsk
Jan Osirski, lekkoatletyka, AML Słupsk

Anna Pacewicz, judo, TS Judo Gryf Słupsk
Wiktoria Palicka, pływanie, Skalar Słupsk
Milena Patejuk, lekkoatletyka, AML Słupsk
Oksana Pestka, lekkoatletyka, AML Słupsk
Dawid Plaga, pływanie, Skalar Słupsk
Olga Plaga, pływanie, Skalar Słupsk
Tymoteusz Płatkowski, lekkoatletyka, AML Słupsk
Magdalena Pruss, lekkoatletyka, AML Słupsk
Sebastian Sasko, boks, SKB Gami Słupsk
Jan Stasiolek, lekkoatletyka, AML Słupsk
Jakub Trojak, lekkoatletyka, AML Słupsk
Emilia Twardowska, lekkoatletyka, AML Słupsk
Jakub Wilczewski, lekkoatletyka, AML Słupsk
Mateusz Woś, judo, TS Judo Gryf Słupsk
Martyna Woźniak, lekkoatletyka, AML Słupsk
Szymon Wziątek, lekkoatletyka, AML Słupsk
Marek Zakrzewski, lekkoatletyka, AML Słupsk
Nicola Ziniewicz, lekkoatletyka, AML Słupsk

Lista nagrodzonych w pozostałych kategoriach na stronie gp24.pl/sport

© ®

Ogniwo przegrało w Siedlcach

RUGBY. Ten wynik to prawdziwe zaskoczenie. Ogniwo Sopot przegrało wyjazdowy mecz z Pogonią Siedlce w ekstraklidzie 20:21.

Ogniwo pojechało do Siedlec bez kontuzjowanego kapitana Piotra Zeszutka (zastąpił go inny reprezentant kraju, Mateusz Plidita), ale w roli faworyta.

Pogoń zagrała jednak bez respektu i po I połowie miała 19 punktów przewagi. Karol Czyż, trener Ognia, od początku II połowy sięgnął po trzech zawodników rezer-

wowych, żeby szybko odrobić straty. Emocji nie brakowało, a w końcówce spotkania drużyna z Sopotu wyszła na prowadzenie. W ostatniej minucie doliczonego czasu Pogoń przeprowadziła akcję na wagę wygranej.

Ten wynik to prawdziwa sensacja, bo dla zespołu z Siedlec to dopiero druga wygrana w tym sezonie. Ogniwo przegrywając z przedostatnim zespołem tabeli straciło pozycję lidera na rzecz zespołu Budo 2011 Aleksandrów Łódzki. © ® (stan)



Pierwsze miejsce UKS Sparta Sycewice w turnieju Arka Gdynia Cup dla rocznika 2015 i młodzi