

Turystyka. Jantar z Kołobrzegu na Bornholm nie
popłynie str. 5



FOT. IWONA MARCINIAK

Dieta: ważny element w leczeniu
depresji i przy zaburzeniach
nastroju - str. 8

STRONA
ZDROWIA

GŁOS

DZIENNIK POMORZA

POMORZA

Środa
22.02.2023

Nr 44 (4896)
Nakład: 7.140 egz.

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

Słupsk.
Po 44 dniach w Słupi
zostało odnalezione
ciało zaginionego
organisty str. 3

Słupsk. Ankieterzy
liczą pasażerów
w miejskich
autobusach str. 4

Nasze Dobre
z Pomorza. Oto
firmy, które warto
znać i wspierać. Mają
znak jakości str. 3

Nr ISSN 0137-9526

Nr indeksu 348-570



WIARA DZIŚ W KOŚCIELE KATOLICKIM ROZPOCZYNA SIĘ WIELKI POST

Miejmy czas na rozmowę z Bogiem, pomoc drugiemu człowiekowi

Bogumiła Rzeczkowska
Region

Dzisiaj Środa Popielcowa - dzień
w kalendarzu katolickim, który
rozpoczyna czterdziestodniowe
przygotowania do najważniejszego
święta - Zmartwychwstania
Pańskiego.

„Z prochu powstałeś i w proch się ob-
róćisz” i „Nawracajcie się i wierzcie
w Ewangelię” - te słowa kapłanów za-
brzmia dzisiaj we wszystkich kościo-
łach katolickich przy posypaniu głów
popiołem - symbolem grzechu, po-
kuty, śmierci i żałoby, ale i nawrócenia
oraz nieśmiertelności.

Słowa Chrystusa przytacza św. Ma-
rek Ewangelista: „Duch wyprowadził
Jezusa na pustynię. Czterdzieści dni
przebył na pustyni, kuszony przez sza-
tana. Żył tam wśród zwierząt, ani-
ołowie zaś usługiwali Mu. Gdy Jan został
uwięziony, Jezus przyszedł do Galilei
i głosił Ewangelię Bożą. Mówił: Czas
się wypełnił i bliskie jest królestwo
Boże. Nawracajcie się i wierzcie
w Ewangelię”.

Jak odbiemy je współcześnie?

- Te słowa i obrzęd posypania głów
popiołem są bardzo wymowne - mówi
ks. Wojciech Parfianowicz z Kurii Bi-
skupiej w Koszalinie. - Przekazują nam,
że życie ziemskie ma swój kres i warto
dbać o drugiego człowieka i o siebie.
Uwalniają od nacisku, który nakłada



W Środę Popielcową kapłani posypują głowy wiernym popiołem
pochodzącym ze spalonych palm święconych w poprzednią
Niedzielę Palmową

na nas świat - że musimy być silni,
wielcy, nieomylni. My jesteśmy pro-
chem i mamy prawo przyznawać się
do słabości. To także wezwanie, aby

zrobić porządek we wszystkich wymia-
rach, nie tylko w domu. Modlitwą, aby
naprawić relacje z Bogiem. Postem,
aby samego siebie poukladać. Ja!

mużną, aby zwrócić się ku drugiemu
człowiekowi, nie tylko z pieniędzmi,
ale i ze słowem, z większą uwagą.

Ks. Parfianowicz podkreśla, że
czterdziestodniowe postanowienia
warto podejmować, dlatego że ukon-
kretniają Wielki Post.

- Warto zejść do kościoła, choćby
na pięć minut poza mszę świętą, czy
uczestniczyć w rekolekcjach, nawet
online. Warto też wyrzec się drobnych
rzeczy - jedzenia mięsa czy słodczy.
To nie musi być fizyczne umartwienie.
Można zrobić sobie post od telefonu
na dwie godziny dziennie, korzysta-
nia z mediów, żeby odpocząć, nabrać
dystansu do rzeczy, bo wstrzemięźli-
wość oznacza wolność. I nie chodzi
o to, żeby zrezygnować z czegoś złego,
lecz by ćwiczyć wolę i złożyć duchową
ofiara. To wszystko może sprawić, że
nasza wola się umocni i będziemy
silni, gdy pojawiają się poważne wyzwa-
nia czy pokusy.

- Ja Wielkiego Postu wciąż się uczę.
1 nie jest to nauka łatwa - mówi An-
drzej. Ma pięćdziesiątkę na karku, do-
bry zawód i kilka nieciekawych prze-
żyć za sobą.

- Na początku to były tylko gesty.
Takie na pokaz. Na przykład nie piłem
alkoholu przez cały ten czas. Tylko
sęk w tym, że za tą abstinencją nie
szło nic dalej. Były zdziwienia kole-
gów i tyle. Po Wielkanocy wszystko
wracało do punktu wyjścia - opo-
wiada. Przemiana przyszła niespo-

dziewanie wraz z ciężką chorobą
matki.

- Przed Popielcem lekarze wyłonił
jej stornię. Byłem jedyny, który mógł
wówczas pomóc. Pielęgnowałem
i szukałem oparcia. Przyszło w Słowie.
Szukałem siły i ją znalazłem. Nie robi-
łem żadnych postanowień, po prostu
byłem. Odkryłem modlitwę. Nauczy-
łem się, co ona znaczy. Wiem, że kie-
dyś poznam też post i modlitwę. Wciąż
się uczę Wielkiego Postu - kończy.

Gabriel swój Wielki Post odnalazł
w rekolekcjach.

- Trudno mi było zrozumieć istotę
tego wszystkiego. Na czym to polega
i czemu ma służyć. Czterdzieści dni Je-
zusa na pustyni kojarzyło mi się bar-
dziej z piosenką Kultu, w której Kazik
śpiewał: „Wszystko ci dam tylko pad-
nij i złóż mi pokłon” - nawiązując
do kuszenia Chrystusa. Nic poza tym
- wspomina.

Ktoregoś razu trafił do kościoła,
w którym zaczynały się rekolekcje
wielkopostne. Tam posłuchał opowie-
ści o życiu Rut.

- To były Rekolekcje Utkane Tęsk-
notą - RUT, na podstawie biblijnej
księgi. Tamte słowa mnie zaczaro-
wały. Nie mogłem się od nich ode-
rwać. Szukałem kolejnych rekolekcji,
i jeszcze kolejnych. Chłonałem słowa.
Do dziś dla mnie Wielki Post to czas
kiedy mam czas pomyśleć. O sobie i in-
nych. ©

O Wielkim Poście czytaj też na str. 2

Słupsk.
Miasto ponosi spore
straty z powodu
demolowania
mieszkań
komunalnych str. 4

Kraj.
Prezydent Joe Biden:
USA potrzebują
Polski, tak jak Polska
potrzebuje USA
str. 6

Rozmowa z przewodnikiem
Grzegorzem Załupką,
drużynowym ZHP, o ruchu
harcerskim
str. 13

Świat.
Prezydent Rosji
w orędziu wskazał,
że winnymi wojny są
Ukraina i Zachód
str. 7

Jutro w naszej gazecie Pod paragrafem

Przedwojenne policjantki były oddane swojej pracy. Należały do tak zwanych Brygad Kobięcych Policji i patrolowały ulice w Warszawie

Zamów prenumeratę Głosu

(5) 94 3401114

prenumerata.gdp@poiskapress.pl

prenumerata.gp24.pl

KALENDARIUM

22 LUTEGO
URODZIŁ SIĘ
1732

George Washington, amerykański generał, polityk, pierwszy prezydent Stanów Zjednoczonych w latach 1788-1796 roku. Głównym osiągnięciem prezydenta było wzmocnienie władzy federalnej młodego państwa poprzez włączenie Karty praw do konstytucji w 1791 r., a także rozwój handlu i stabilizacja gospodarki.

1810
Fryderyk Chopin (podawana jest także data 1 marca), kompozytor i pianista. Jest uważany za jednego z najwybitniejszych kompozytorów romantycznych, a także za jednego z najważniejszych polskich kompozytorów w historii. Był jednym z najsłynniejszych pianistów swoich czasów, często nazywany „poetą fortepianu”.
1948
Krzysztof Miklas, dziennikarz i komentator sportowy. W latach 1978-1988 pracował w redakcji sportowej Polskiego Radia, następnie przeszedł do Telewizji Polskiej. W 1997 r. z jego inicjatywy wskrzeszone zostały Światowe Igrzyska Polonijne. W 1992 r. był w gronie osób, które założyły Katolickie Stowarzyszenie Sportowe.

ZMARLI
1460
W czasie wojny Szczecina ze Stargardem o handel morski w ataku oddziałów stargardzkich zginęło sześciu strażników szczecińskiego mostu celnego, a kilkadziesiąt osób trafiło do niewoli. Oddziały stargardzkie okradły i zniszczyły należącą do Szczecina wieś Czarna Łąka. Kilka miesięcy później w połowie drogi pomiędzy Stargardem i Szczecinem - w Kobylance - burmistrzowie obu miast zasadzili lipę Wieniec Zgody jako gest, który miał położyć kres walce o prymat w handlu morskim. Lipa rośnie do dziś i jest pomnikiem przyrody.
1512
Amerigo Vespucci, włoski kupiec i żeglarz, nawigator i kartograf. Twierdził, że rok przed Kolumbem ujrzał Amerykę Południową. Dzięki opisom poznanych krajów zyskał tak dużą popularność, że uznawano go za odkrywcę Ameryki, a nowy ląd nazwano jego imieniem.

Bp. Arkadiusz Okroj, biskup pomocniczy diecezji pelplińskiej



CZAS, BY ZETRZEĆ POPIOŁEM MASKI

Wielka szansa dla każdego z nas. Rozpoczyna się od Środy Popielcowej, od posypania głowy popiołem. Chcemy posypać głowę, czyli siebie całego. Od góry. Na głowę, a więc na to co najcenniejsze. Dbamy o głowę, bo jest ważna. A więc to, co jest w nas najważniejsze, posypiemy popiołem.

Po co to sypanie popiołu? Popiół niekoniecznie brudzi. On jest środkiem oczyszczenia. Srebro jest piękne, ale po jakimś czasie trzeba to piękno na nowo wydobyć za pomocą popiołu. Podobnie jest z nami. Jesteśmy piękni,

bo stworzeni na obraz i podobieństwo Stwórcy. Jednak po jakimś czasie to piękno jest zdeformowane, zamazane patyną naszej bylejakości, grzeszności. Trzeba to piękno na nowo wydobyć. Takim czasem, który jest szansą wydobywania na powrót podobieństwa do Stwórcy, jest Wielki Post. Jest czasem oczyszczenia, obmycia się z kłamstw, z zakłamania. Z tego co sprawia, że nie jesteśmy sobą.

Zatem co mamy wielkopostnym popiołem oczyszczać? Na pewno naszą motywację. „Strzeżcie się, żebyście uczynków pobożnych nie wykonywali przed ludźmi po to,

aby was widzieli...” Jeśli poważnie traktujemy Wielki Post, podejmujemy jakieś postanowienia, to lepiej tego nie czynić na pokaz. Inni z nami wyczuwają, a my będziemy żałośni. Mam podejmować postanowienia formacyjne, dzięki którym mniej będzie we mnie deformacji, a więc tego wszystkiego, co sprawia, że jestem karykaturą swych marzeń.

Zatem z czego mamy się oczyszczać? Pewnie najpierw z głupoty. Wszyscy jesteśmy grzesznikami. Głupoty robimy, głupoty myślimy, w zabobony, a więc głupoty wierzymy. Warto podjąć wysiłek oczyszczania z tego co głupie, co mnie osłabia, ośmiesza, upokarza, co hamuje mój rozwój.

Trzeba oczyścić się z iluzji... Z iluzji, że istnieje łatwe szczęście, świat bez krzyża, bez wysiłku. Myślenie trzeba oczyścić ze stereotypów, fałszywych wyobrażeń, które sprawiają, że innych błyskawicznie i niesprawiedliwie osądzamy, piętnujemy, segregujemy. Trzeba obmyć swe życie z fałszywych obrazów, wyobrażeń dotyczących ludzi, zafałszowania wizerunku Boga.

Wielki Post to oczyszczenie tego wszystkiego, co sprawia, że nie jestem sobą. To czas

zrywania masek. Masek zosniętych z naszą twarzą. Jest w nas tyle lęku, niekiedy po prostu jesteśmy tchórzami, ale robimy straszne miny. Ubieramy się w pozy. Udamy twardzieli. Odgrywamy różne role. Tymczasem, choć nie będzie to łatwe, warto podjąć próbę porzucania udawania. Zmyć popiołem maski, pokazać swoją prawdziwą twarz. W filmie „Czterdziestolatek” jeden z odcinków opowiada o szkolnych problemach syna tytułowego bohatera. Porzucił szkołę. Przestał do niej chodzić. Gdy sprawa się wydała, syn w rozmowie się broni. Stwierdza, że owszem, porzucił dawną szkołę, ale teraz uczęszcza do szkoły prywatnej. Sami sobie robimy sprawdziany, sami się oceniamy. Ustalamy plan. Sami się uczymy. Jest więcej wu-e-f-n. Przerażony ojciec stwierdza: „Synu! Po tej szkole nie zostaniesz nikim!”

Trochę podobnie może być z nami. Zakładamy sobie prywatne szkoły. My ludzie ustalamy, co wypada, a co nie. Co jest na czasie, a czego powinniśmy się wstydzić. Wybieramy pasujące nam portale internetowe, kanały telewizyjne. Kolega kolegę chwali, komplementuję koleżankę... Zakładamy prywatne szkoły - tam mówimy innym, co chcą usłyszeć, w zamian słyszymy,

że i oni o nas mówią to co chcemy słyszeć o sobie. Porzucamy Kościół, odcinamy się od tych, którzy jeszcze mówią nam prawdę o nas. A tak naprawdę istotne jest nie to co mówią nam podziękujacy nasze słabości ludzie, ale to, co próbuje nam powiedzieć Bóg. Wielki Post to robienie miejsca dla Pana Boga. Jest mnie mniej, już się nie mądrzę, zadaję pytania Bogu. Wielki Post to uświadomienie sobie, że wszystko się kiedyś w proch zamieni. Tak łatwo mylimy sprawy bardzo ważne ze sprawami błahymi. Bywa, że drobiazg przesłania nam Boga. Wielki Post to powrót do właściwej perspektywy, do właściwej proporcji. Wielki Post to przede wszystkim leczenie miłością ran, które zadał nam grzech. Lekarstwem w tej terapii jest modlitwa, jałmużna i post. Modlitwa to leczenie miłością relacji do Boga. Jałmużna to dawać siebie, to leczenie miłością relacji do ludzi. Post to leczenie, oczyszczanie, rozświetlenie prawdą siebie - swojego wnętrza. To leczenie miłością relacji do siebie samego. Niech dobrze wykorzystana szansa tegorocznego Wielkiego Postu wieje nam ochotę na życie duchowe, niech zainauguruje wiosnę w naszej duszy. ☺

Wielki Post. Sześć pytań o ten czas

Michał Elmerych
Wiara

Przed nami okres szczególny. Czas pokuty, jałmużny i modlitwy. Najważniejszy czas w Kościele. Co o nim wiemy?

I. Ile trwa Wielki Post? Kiedy się zaczyna, a kiedy kończy? Początkiem Wielkiego Postu jest środa zwana „popielcową”. Podczas mszy św. kapłan posypuje wiernym głowę popiołem, mówiąc najczęściej: „Nawracajcie się i wiercie ewangelii”. Wielki Post trwa 40 dni i skończy się w Niedzielę Palmową. Długość tego okresu nie jest przypadkowa - według ewangelii Jezus po chrzcie przebywał na pustyni, gdzie był kuszony przez Szatana, a trwało, to 40 dni. Nie zawsze tak było - w pierwszych wiekach były to dwa dni, a gdzieś indziej się

dem. Od VII wieku Wielki Post zaczyna się w Popielec.

2. Skąd pochodzi popiół, który posypywane są głowy? Mity na ten temat od samego początku były makabryczne. Sądzono, że tostarte naprochludskie kości znalezione na cmentarzu. Na początku XI wieku posypywanie głów popiołem wprowadził w Kościele papież Urban II. Wówczas również ustalono, że popiół ma być efektem spalania palm święconych w poprzednią Niedzielę Palmową.

3. Co to jest post ścisły? Trzy posiłki w ciągu dnia i tylko jeden do syta. Oczywiście bez mięsa. Na tym polega post ścisły. Obowiązuje on w Środę Popielcową i Wielki Piątek. W czasie Wielkiego Postu dawniej zmieniała się dieta - na wiele dni głównym posiłkiem stał się żur postny. Je-



Droga krzyżowa w mieście

dono również kartofle, kapustę, brukselkę, śledzie. Było inaczej niż dziś, kiedy to poza dwoma wspomnianymi dniami postu ścisłego mało kto unika jedzenia mięsa (oczywiście jeśli nie jest weganinem lub wegetarianinem). Post ułatwiała również to, że na przednówku za zwyczaj zapasy były już mocno skurczone po długiej zimie.

4. Co to jest śródoście? Dziś nieco zapomniany dzień, ale kiedyś obchodzony pieczołowicie. Szczególnie wsi. Na ten jeden dzień zawieszano wszystkie postne zwyczaje, z postnym menu włącznie. Bawionosię i rado. W Kościele to IV niedziela Wielkiego Postu zwana „niedziela radości”. Radość tę powoduje świadomość, że poprzez post i pokutę kroczymy ku zbawieniu.
5. Jakie nabożeństwa są odprawiane w Wielkim Poście? Przede wszystkim droga krzyżowa. Przy 14 stacjach wierni kontemplują drogę Jezusa Chrystusa na Golgotę. Modlą się, wspominają ostatnie chwile ziemskiego życia Boga. To tradycja wywodząca się z Jeruzolimy, gdzie rozpowszechnili jałmużniczek. Drugim nabożeństwem są Gorzkie Żale. Pierwszy raz odprawiano je 13 marca 1707 roku

w Warszawie. Gorzkie Żale przybierają najczęściej (ale nie tylko) w niedzielę i są typowo polskim nabożeństwem.
6. Co z postanowieniami? W Polsce przestrzegano postu bardzo gorliwie, nie jedzono nie tylko mięsa i tłuszczów roślinnych, ale nawet nabiału i cukru. Dziś niektórzy robią z tego swoje wielkopostne postanowienia. Umartwiają się, nie jedząc słodczy, nie paląc, czy nie pijąc alkoholu. Nie ma w tym nic złego, jeżeli tylko nie jest to robione na pokaz. Jak przeczytać można w Katechizmie Kościoła Katolickiego: „Chrześcijanin, kierując się pobożnością, może przyrzec Bogu określony czyn, modlitwę, jałmużnę, pielgrzymkę. Wierność przyrzeczeniom złożonym Bogu jest przejawem szacunku należnego Boskiemu Majestatowi i miłości wobec wiernego Boga”. ☺

nasz REGION

REGION

W Bytowie kierowca auta potrafił mężczyznę idącego chodnikiem z dwoma psami. Potem uciekł z miejsca zdarzenia. Zatrzymani go świadkowie sytuacji. Okazało się, że za kierownicą siedział bardzo pijany 50-latek. Badanie wykazało ponad 2,5 promila alkoholu w organizmie. Dodatkowo nie miał on prawa jazdy, gdyż już wcześniej stracił je za kierowane w stanie nietrzeźwości. Za swoje czyny odpowie przed sądem. ZIDA



DYŻURNY GŁOSU
Andrzej Gurba
tel. 697 770129
Na Czytelników „Głosu Pomorza” czekamy w redakcji w Słupsku przy ul. H. Pobożnego 19 oraz pod adresem j pocztą elektroniczną 2 alarm@gp24.pl

Syn odnalazł w rzece ciało zaginionego ojca

Alek Radomski
Słupsk

Nie żyje Piotr Filister, 69-latek poszukiwany przez rodzinę i służby od 8 stycznia. Ciało mężczyzny zostało wydobyte w poniedziałek ze Słupi w okolicach ulicy Krakusa.

Po tym, jak ciało zaginionego mężczyzny zostało odnalezione, słupska prokuratura

wszczęła w tej sprawie śledztwo. Mężczyzna był organistą w kościele Najświętszego Serca Jezusowego.

W miniony poniedziałek ciało ojca odnalazł starszy syn mężczyzny, który od 8 stycznia codziennie sprawdzał odcinek rzeki od mostu na ul. Orzeszkowej w stronę mostu kolejowego. W odległości około 300 metrów od mostu na ul. Orzeszkowej, przy zwałonych drzewach, zaważył na po-

wierzchni wody coś, co przypominało wyglądem kurtkę. Okazało się, że to było ciało jego ojca.

Policja informację o zwłokach unoszących się na Słupi otrzymała około godz. 13.30.

- Na miejsce od razu pojechali policjanci, którzy zabezpieczyli miejsce zdarzenia - informuje sierż. sztab. Jakub Bagiński z Komendy Miejskiej Policji w Słupsku. - Po wydobyciu ciała na brzeg przez strażaków

policjanci wykonali czynności pod nadzorem prokuratora.

Ciało zostało zabezpieczone do badań sekcyjnych.

- Będziemy ustalać przyczynę i mechanizm zgonu - informuje Magdalena Gadoś, słupska prokurator rejonowy. - Również, czy nie było udziału osób trzecich.

Piotr Finster zaginął w niedzielę 8 stycznia wieczorem. Zagrał na organach do mszy odprawianej o godzinie 18. Ostatni

raz był widziany około godziny 19 na moście nad Słupią na ul. Orzeszkowej, pięćdziesiąt metrów od domu, w którym mieszkał.

Zaraz po zaginięciu pojawiło się przypuszczenie, że mężczyzna zasnął i wpadł do rzeki. Ale był to tylko jeden z kilku możliwych scenariuszy wydarzeń. Rodzina organisty otrzymała kilka telefonów, że zaginiony był widziany na ulicach Słupska, a nawet w Uście.

W akcję poszukiwawczą zaangażowana była nie tylko rodzina mężczyzny. Pomagali też przyjaciele, skorzystano z pomocy psów tropiących. Rzekę przeszukiwali ratownicy z Grupy Interwencyjnej Słupskiego WOPR, wspierani przez pletwonurków z Alpha Team z Ustki, a także grupa kajakarzy. Miejsce, w którym zostały odnalezione zwłoki, było wcześniej przeszukiwane. ©

Mają znak jakości. Oto firmy, które warto znać

Joanna Boron
Region

Zakończyliśmy 15. edycję plebiscytu Nasze Dobre z Pomorza. To największe medialne przedsięwzięcie prezentujące dorobek firm działających na Pomorzu od Szczecina do Słupska.

Akcja z roku na rok zdobywa coraz większe uznanie wśród przedsiębiorców, dla których

znak jakości Nasze Dobre jest symbolem uznania i zaufania konsumentów. Spośród nominowanych kapituła konkursu nagrodziła w dziewięciu kategoriach te produkty i usługi, które odniosły sukces, są innowacyjne, ciekawe, rozwojowe i mogą stać się wizytówką naszego regionu.

Wśród nagrodzonych przez firm znalazły się Kiżuk&Michalska Doradztwo Gospodarcze ze Szczecina, Sady Rajew-



Ze zwycięzcami plebiscytu Nasze Dobre z Pomorza spotkaliśmy się wczoraj w koszarlińskim amfiteatrze

scy ze Szczecina, Holo Studio, Centrum Stwardnienia Rozsianego w Bornem Sulnowie, ZEM - Tourist z Pustkowa, firma „Szczęsny” materiały Budowlane z Połczyna-Zdroju, Bram Serwis z Kołobrzegu, Faser-Plast Poland ze Słupska oraz Stako, również ze Słupska.

Natomiast czytelnicy „Głosu” i internauci najwięcej głosów oddali na pompy ciepła zgłoszone przez firmę Clear Energy. ©

REKLAMA 0010748359
Burmistrz Miasta Łebie informuje o wywieszeniu na tablicy ogłoszeń Urzędu Miejskiego w Łebie:
- wykazu numer 13/2023, z dnia 16.02.2023 roku, w sprawie wydzierżawienia na okres 3 lat, w drodze bezprzetargowej, nieruchomości stanowiącej część działki nr 6/24, o powierzchni 92 m², położonej w Łebie, przy pl. Dworcowym, z przeznaczeniem na teren komunikacyjny - miejsca postojowe dla samochodów.

AUTOPROMOCJA

Głos

Czwartek
z dreszczykiem

.gp24.pl

REKLAMA 0010747752

WYCIĄG Z OGŁOSZENIA

Usz Słupsk o I nieograniczonym przetargu ustnym na sprzedaż części nieruchomości (lokalu mieszkalnego) stanowiącej własność miasta Słupska, położonej w Słupsku przy ulicy Ogrodowej 2b

Przedmiotem przetargu jest lokal mieszkalny nr 8 o pow. użytkowej 50,63 m², położony w budynku przy ul. Ogrodowej 2b z pomieszczeniem przynależnym (komórka) o pow. 10,01 m² wraz z udziałem 961/10000 we własności części wspólnych budynku i w prawie własności działek gruntu oznaczonych nr 47 i 51/1 o łącznej powierzchni 1051 m² w obrębie 0013, dla której Sąd Rejonowy w Słupsku VII Wydział Ksiąg Wieczystych prowadzi KW SL1S/00050719/7. Cena wywoławcza wynosi 200.000,00 zł, wadium 20.000,00 zł

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

Nieruchomość położona jest na terenie, dla którego obowiązuje miejscowy plan zagospodarowania przestrzennego „Centrum Południe-C” na terenie o funkcji: tereny mieszkaniowe wielorodzinne - 01.6. MW.

Przetarg odbędzie się w dniu 29.03.2023 r. o godz. 12.00 w sali nr 212 Urzędu Miejskiego w Słupsku, Plac Zwycięstwa 3 (II piętro).

Warunkiem przystąpienia do przetargu jest wpłacenie wadium do dnia 23.03.2023 r. na konto: Miasto Słupsk mBank SA nr 0811401153 0000 2175 42001011. Nieruchomość będzie udostępniona do oglądania w dniu 17.03.2023 r. o godz. 13.30.

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

Szczegółowe informacje dotyczące przetargu można uzyskać w pokoju 224 Urzędu Miejskiego w Słupsku lub telefonicznie 59 84 88 330.

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

REKLAMA 0010747771

WYCIĄG Z OGŁOSZENIA

o II nieograniczonym przetargu ustnym na sprzedaż części nieruchomości (lokalu mieszkalnego) stanowiącej własność miasta Słupska, położonej w Słupsku przy ulicy Henryka Sienkiewicza 1

Przedmiotem przetargu jest lokal mieszkalny nr 6 o pow. użytkowej 29,72 m², położony w budynku przy ul. Henryka Sienkiewicza 1 wraz z udziałem 195/10000 we własności części wspólnych budynku i w prawie własności części działki gruntu oznaczonej nr 582/1 o powierzchni 892 m² w obrębie 6, dla której Sąd Rejonowy w Słupsku VII Wydział Ksiąg Wieczystych prowadzi KW SL1S/00040806/1.

Cena wywoławcza wynosi 140.000,00 zł, wadium 14.000,00 zł,

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

Nieruchomość położona jest na terenie, dla którego obowiązuje miejscowy plan zagospodarowania przestrzennego „Mickiewicza” na terenie o funkcji: tereny adaptowanej zabudowy mieszkaniowej wielorodzinnej z usługami wbudowanymi, usługi: handlu, gastronomii, administracji, turystyki, kultury oraz inne nieuciążliwe (10.4. MWU).

Przetarg odbędzie się w dniu 28.03.2023 r. o godz. 10.00 w sali nr 212 Urzędu Miejskiego w Słupsku, Plac Zwycięstwa 3 (II piętro).

Warunkiem przystąpienia do przetargu jest wpłacenie wadium do dnia 22.03.2023 r. na konto: Miasto Słupsk mBank SA nr 0811401153 0000 2175 42001011. Nieruchomość będzie udostępniona do oglądania w dniu 15.03.2023 r. o godz. 14:30.

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

Szczegółowe informacje dotyczące przetargu można uzyskać w pokoju 224 Urzędu Miejskiego w Słupsku lub telefonicznie 59 848 83 30.

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

REKLAMA 0010747823

Słupsk PREZYDENT MIASTA SŁUPSKA

WYCIĄG Z OGŁOSZENIA

o I nieograniczonym przetargu ustnym na sprzedaż części nieruchomości (lokalu mieszkalnego) stanowiącej własność miasta Słupska, położonej w Słupsku przy ulicy Żwirki i Wigury 2

Przedmiotem przetargu jest lokal mieszkalny nr 1 o pow. użytkowej 41,61 m², położony w budynku przy ul. Żwirki i Wigury 2 z pomieszczeniem przynależnym (piwnicą) o pow. 9,12 m² wraz z udziałem 246/10000 we własności części wspólnych budynku i w prawie własności działek gruntu oznaczonych nr 753/1 i 753/2 o łącznej powierzchni 983 m² w obrębie 0006, dla której Sąd Rejonowy w Słupsku VII Wydział Ksiąg Wieczystych prowadzi KW SL1S/00045120/3.

Cena wywoławcza wynosi 200.000,00 zł, wadium 20.000,00 zł.

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

Nieruchomość położona jest na terenie, dla którego obowiązuje miejscowy plan zagospodarowania przestrzennego „Podgórze I” na terenie o funkcji: zabudowa mieszkaniowo-usługowa o wysokiej intensywności zabudowy-2-MW/U.

Przetarg odbędzie się w dniu 29.03.2023 r. o godz. 13⁰⁰ w sali nr 212 Urzędu Miejskiego w Słupsku, Plac Zwycięstwa 3 (II piętro).

Warunkiem przystąpienia do przetargu jest wpłacenie wadium do dnia 23.03.2023 r. na konto: Miasto Słupsk mBank SA nr 0811401153 0000 2175 4200 1011.

Nieruchomość będzie udostępniona do oglądania w dniu 16.03.2023 r. o godz. 14:30 Pełna treść ogłoszenia została wywieszona na tablicy ogłoszeń Urzędu Miejskiego w Słupsku obok pok. 224, opublikowana na stronie internetowej www.slupsk.pl oraz Biuletynie Informacji Publicznej www.bip.um.slupsk.pl

Szczegółowe informacje dotyczące przetargu można uzyskać w pokoju 224 Urzędu Miejskiego w Słupsku lub telefonicznie 59 848 83 30.

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

Niszczą i się nie boją. Uciążliwi lokatorzy czynszówek

Wojciech Lesner
Słupsk

Miasto ma problem z lokatorami którzy dewastują mieszkania komunalne. Re-kordziści potrafią tak zanie-dbać lokal, że doprowadze-nie go stanu używalności mo-że kosztować nawet 80 tys. zł

Wyrwane przewody elektryczne, pomazane ściany, wybite szyby, zniszczone umywalki i muszle klozetowe - to jedne z wielu przykładów zniszczeń dokonanych przez lokatorów mieszkań komunalnych. Z uciążliwymi mieszkańcami muszą zmagać się natomiast gminy, które wpompowują w remonty lokali komunalnych dziesiątki tysięcy złotych. Bo przecież trzeba przygotować je pod przyszłych najemców.

- Lokale komunalne przejmowane są w różnym stanie technicznym. Największe dewastacje stwierdzamy w mieszkaniach porzuconych przez dotychczasowych użytkowników - mówi Waldemar Gierczak, dyrektor Administracji Zasobów Gminy w Przedsiębiorstwie Gospo-



Do takiego stanu doprowadzają mieszkania komunalne niektórzy lokatorzy

darki Mieszkaniowej w Słupsku, które zarządza mieszkańiami komunalnymi.

Wtedy do lokali wkracza ekipa remontowa, która musi zmierzyć się z tym, co zostawili po sobie poprzedni najemcy. A zdarza się tak, że nie pozostawiają po sobie wiele, bo wraz z wyprowadzką „zabierają” nawet metalowe elementy wyposażenia, takie jak okucia drzwi czy okien. Waldemar Gierczak

zwraca uwagę, że zdarzają się też włamania do aktualnie niezamieszkałych lokali. Sprawców najczęściej nie udaje się wykryć.

Ile kosztuje remont zdewastowanego mieszkania? Nie-mało, bo jak podaje PGM odnowienie zniszczonego przez najemców lokalu może pochłonąć od 50 do 80 tys. zł. - w zależności od stopnia dewastacji. Nie da się jednak

od razu wyremontować wszystkiego.

- Liczba wyremontowanych mieszkań przez PGM uzależniona jest od ile ma pieniędzy w danym roku budżetowym - odpowiada Gierczak. - Zakres prac remontowych obejmuje kompleksowe przywrócenie stanu technicznego do możliwości ponownego zamieszkania, czyli wymianę stolarki okiennej i drzwiowej,

urządzeń sanitarnych, często także instalacji elektrycznej oraz robót ogólnobudowlanych.

Czy istnieją sposoby, aby zmniejszyć liczbę szkód dokonywanych przez niektórych lokatorów czynszówek? Tak, ale ich skuteczność bywa różna. Często na najemcach nie robi wrażenia nawet wizja eksmisji, bo ze zdewastowanego lokalu mogą trafić wtedy do mniejszego, czy też o niższym standardzie, ale często w dobrym stanie.

- Prowadzimy nieustającą kampanię informacyjną, mającą na celu uświadamianie najemców o ciążyących na nich ustawowych obowiązkach w zakresie naprawy i konserwacji lokali komunalnych - podkreśla Gierczak. - Możliwość eksmisji niejednokrotnie jest postrzegana jako forma nagrody, ponieważ lokal docelowy powinien zostać przygotowany w stanie nadającym się do zamieszkania - dodaje.

Problemem są też długi. W komunalnym zasobie mieszkaniowym Słupska jest

4979 lokali (stan na koniec 2022 r.). Na koniec września 2022 r. zaległości czynszowe wobec miasta miało aż 2145 aktualnych i byłych najemców na kwotę blisko 13 mln złotych.

Lokatorzy czynszówek nie płacą najczęściej dlatego, że zmagają się problemami finansowymi.

- Najemcami mieszkań komunalnych często są osoby w trudnej sytuacji społecznej, o niskich dochodach, ale przy okazji nieznanej wiarygodności i moralności płatniczej - tłumaczyła na łamach „Głosu” Agnieszka Zwierz, prezes PGM, gdy pisaliśmy o długach lokatorów mieszkań komunalnych. - Zapowiada to potencjalne przyszłe problemy z systematycznym 1 terminowym regulowaniem przez najemców płatności. Dodatkowo, do mieszkaniowego zasobu komunalnego trafiają osoby wyeksmitowane za długi ze spółdzielni, wspólnot czy prywatnego najmu. Bo zgodnie z prawem to gmina ma obowiązek zapewnienia lokali dla osób eksmitowanych.

©

Czy autobusy jeżdżą tak, jakbyśmy sobie tego życzyli? Odpowiedzi szukają ankieterzy

Alek Radomski
Słupsk

Trwa badanie popytu na liniach MZK. Urzędnicy uspokajają, że nie jest to przy-miarka do dęć połączeń. Wyniki mają stać się podsta-wą do poprawy miejskiego transportu.

Na zlecenie Zarządu Infrastruktury Miejskiej w Słupsku, badania w autobusach Miejskiego Zakładu Komunikacji prowadzi zewnętrzna firma konsultingowa Public Transport, która realizowała w przeszłości podobne zlecenia. To z tej instytucji wyszła w 2021 roku analiza poświęcona zero-emisyjnym pojazdom w transporcie publicznym w Słupsku. Wynikało z niej, że autobusy elektryczne, przy ówczesnych cenach i możliwościach finansowych miasta, są nieopłacalne. MZK elektryki jednak kupiło, dzięki sporej dotacji i nisko oprocentowanemu kredytowi.

Teraz ankieterzy sprawdzają, w jakiej kondycji znajduje się transport publiczny w mieście. Badania polegają na liczeniu pasażerów na wszystkich kursach (ok. 1200



Wyniki badań frekwencji w autobusach MZK mają być gotowe w kwietniu

dziennie) w dni robocze oraz w weekendy.

- Chcemy sprawdzić, czy nie trzeba przebudować oferty przewozowej - tłumaczy Monika Rapacewicz z Urzędu Miejskiego w Słupsku. - Ustalić, czy na przykład dana linia nie jest za bardzo obciążona, a inna zbyt mało wykorzystywana. Komunikacja miejska to żywy organizm, który stale się zmienia i musi się dostosować do aktualnych warunków. Musi być sprawdzana, badana i testowana. Zdajemy sobie sprawę, że rok 2023 nie bę-

dzie łatwy dla tego obszaru życia miejskiego. Wiąże się z to trudnymi latami, które mamy za sobą. Mowa o pandemii, kryzysie energetycznym, inflacji, zmianach podatkowych i trudnościach budżetowych, które należy wziąć pod uwagę.

Choć zmiennych jest sporo, to cięć nie będzie. Talaa zapewnienia, przynajmniej na tym etapie, płyną tak ze strony urzędników, jak i z firmy konsultingowej.

- W tym przypadku celem zlecniodawcy nie jest wskaza-

nie płaszczyzn cięć, tylko dostarczenie danych do ewentualnej przebudowy oferty - zapewnia Marcin Gromadzki z Public Transport Consulting, która realizuje usługę.

Koszt badań, które mają potrwać do 16 czerwca to 124 tys. zł. Ratusz informuje, że w późniejszym terminie przeprowadzona zostanie też weryfikacja linii 15 i 28, co jest związane z tym, że funkcjonują one na zmienionych trasach spowodowanych remontem ul. Norwida i Rybackiej. ©

KRÓTKO

REGION
Liderzy Szlachetnej Paczki z kilku miast spotkali się w Miastku, aby opowiedzieć o swoich akcjach, wymienić doświadczenia oraz się zintegrować.

- To pierwsze takie spotkanie w Miastku. Rozmawialiśmy o tym, jak wyglądały nasze akcje, do jakich rodzin dotarliśmy, co zastaliśmy, czego oczekiwano. To była radość, ale też i smutek. W niektórych przypadkach Szlachetna Paczka tak naprawdę ratowała życie. W tym spotkaniu

ważna była wymiana doświadczeń, ale także nasza integracja - mówi Barbara Rudnik-Bartosńska, liderka Szlachetnej Paczki w Miastku.

Szlachetna Paczka to co-rocna akcja z grudniowym finałem, w czasie której rodziny i osoby samotne otrzymują rzeczową pomoc od darczyńców, którzy wcześniej sami się zgłoszą. W czasie ostatniej edycji akcji tylko w rejonie Słupska, Ustki, Bytowa, Miastka i Kobylnicy pomoc popłynęła do ponad 80 rodzin. ANG

Panu Karolowi Koss
najszczerze wyrazy współczucia z powodu śmierci
Mamy
słowa wsparcia i otuchy dla Rodziny oraz Bliskich
składają
Zarząd Powiatu Bytowskiego
oraz Pracownicy Starostwa Powiatowego w Bytowie

Z powodu śmierci naszego emerytowanego pracownika
Pana
Janusza Wal
Rodzinie oraz Bliskim
wyrazy współczucia i słowa wsparcia składają
Zarząd, Rada Nadzorcza i Pracownicy
PGK Sp. z o.o. w Słupsku

Jantar na Bornholm nie popłynie

Iwona Marciniak
Region

Duńską wyspę - Majorkę Północy, którą pokochali zwłaszcza wielbicieli rowery wycieczek. dzieli od Kołobrzegu w prostej linii około 100 km. Przez lata można było dotrzeć na nią z tutejszego portu. Do czasu pandemii pływał do Nexoe katamaran. Pływał...

Gdy wiosną katamaran Jantar rozpoczął rejsy, można było wypłynąć wczesnym rankiem z portu w Kołobrzegu, by po czterech i pół godzinie meldować się w porcie Nexoe. Koszt biletu przez długi czas utrzymywał się na poziomie mniej niż 200 zł od osoby dorosłej, dzieci taniej, maluchy za darmo. Plus niewielka opłata za rower. Na miejscu - zwiedzanie wyspy na własną rękę albo wycieczka zorganizowana z przewodnikiem. W jej programie był objazd po najciekawszych miejscach z odwiedzinami w muzeum historii naturalnej Naturbornholm. A wieczorem powrót. Oczywiście jeśli ktoś miał ochotę przenocować

na Bomholmie, miał w czym wybierać.

W czasie pandemii Bomholm zamknął się na turystów. Gdy znów stanął dla nich otworem, Jantar wykonał kilkanaście rejsów na tej trasie.

- Niestety temat żeglugi na Bomholm to już przeszłość - mówi Mirosław Balicki, właściciel Kołobrzesckiej Żeglugi Pasażerskiej i katamaranu Jantar. - Zamknęliśmy go i nie przewidujemy powrotu. Zdecydowała o tym ekonomia. Koszty, w tym ceny paliw, wzrosły na tyle, że zrezygnowaliśmy z Bomholmu na rzecz żeglugi rekowej.

Jantarem wypłyniemy więc w tradycyjne spacerowe rejsy albo zakończymy dzień nieco dłuższą wyprawą, by podziwiać zachód słońca.

Czy nikt nie ma ochoty zapłacić luki po Jantarze? Wygląda na to, że przynajmniej w tym sezonie chętnych nie będzie. Tak mówi kapitan Portu Kołobrzeg Marek Warmiak: - Nikt się do nas nie zgłosił, a pewnych formalności musiałyby dokonać, spełniając wymagania wynikające z przepisów portowych czy ustawy



W czasie pandemii Bornholm zamknął się na turystów. Znów stoi dla nich otworem

o bezpieczeństwie morskim. Pamiętajmy, że rejsy na Bomholm to już żegluga międzynarodowa. Tymczasem cisza - słyszymy od kapitana. - Za to stosunkowo często dzwonią do nas osoby zainteresowane samym rejsiem. Wybierają się do Kołobrzegu i pytają, czy da się popłynąć na Bornholm. Niestety nie mamy dla nich dobrych wiadomości.

Plany uruchomienia połączenia Kołobrzeg-Bornholm snuł były już prezes Polskiej Żeglugi Bałtyckiej, Piotr Redmerski, ale jego następca, Andrzej Madejski, do zamiarów poprzednika nie wraca.

- W najbliższym czasie nie planujemy uruchomienia bezpośrednich połączeń na Bomholm - informuje Michał Arciszewski z PŻB.

Można jednak popłynąć i to z autem do szwedzkiego portu Ystad, a stamtąd do Roenne na Bomholmie.

Mowa oczywiście o połączeniach promowych Polferries ze Świnoujściem. Z Kołobrzegu trzeba więc dojechać samochodem (123 km).

- Mając jednak na uwadze atrakcyjność tego kierunku i zainteresowanie naszych pa-

sażerów, zaplanowaliśmy w tegorocznym kalendarzu cztery terminy trzydniowych rejsów wycieczkowych na Bomholm - mówi przedstawiciel PŻB. - To dwa wyjazdy przed wakacjami oraz dwa tuż po nich.

I podaje daty: 21 maja, 4 czerwca, 3 i 17 września.

- Ceny biletów zaczynają się od 890 zł za osobę z noclegami w kabinie i wyżywieniem. Pełen program, zakres świadczeń i szczegółowe informacje są dostępne na naszej stronie internetowej, w zakładce oferta turystyczna - dodaje.

Bezpośrednio na Bomholm można za to popłynąć z Sassnitz na niemieckiej wyspie Rugia. Taki rejs trwa około trzech i pół godziny. Jak informuje portal Bornholm-ok.pl, promy zabierają również samochody. Ze Szczecina do Sassnitz można dotrzeć samochodem, jadąc np. przez Lubieszyn, Pasewalk, Anklam, Greiswald i Stralsund. Do pokonania jest ok. 200 km. Można też dojechać autostradą prowadzącą do Berlina. Trasa ta wyniesie ok. 260 km.

©®

Gdyński klif znika. Rocznie jest go o metr mniej

...

Łukasz Kamasz
Pomorze

W lutym 2018 roku osunęła się część gdyńskiego klifu, tworząc przy tym osuwisko na długości około 40 metrów. Trwają prace nad planem ochronnym dla tego miejsca. Mieszkańcy obawiają się, że na ratunek już niedługo może być za późno.

Pół dekady temu orłowski klif stracił około 1200 metrów szczytnych ziem. Na miejscu pracowały służby, które rozmieściły wokół miejsca zdarzenia tablice informujące o potencjalnym zagrożeniu dla osób przebywających w pobliżu. Część z nich zachowała się do dzisiaj. O los jednej z największych wizytówek Gdyni martwią się mieszkańcy Orłowa, którzy podkreślają, że jeszcze nie jest za późno, aby podjąć odpowiednie działania zmierzające ku ochronie tego urokliwego nadbałtyckiego symbolu.

Co roku jest groźnie

- Powszechny błąd osób wypowiadających się na temat klifu polega na myleniu pojęć i niedostrzeganiu różnicy między klifem osuwowym a klifem



Mieszkańcy Orłowa podkreślają, że klif podmywany przez sztormowe fale, co roku obrywa się o 70-100 cm

obrywowym, wynikającej z odmiennej struktury geomorfologicznej - mówi Sławomir Kitowski, prezes Towarzystwa Przyjaciół Orłowa. - Wysokie skarpy rezerwatu przyrody Kępa Redłowska, jak i całego polskiego wybrzeża, to piaszczyste klify osuwowe i taki charakter miał ten fragment skarpy, która osunęła się pięć lat temu. Znajdowała się ona tuż za jedynym w Polsce i unikalnym w Europie, twardym, gliniastym klifem obrywowym, którym jest wysoki na 60 m, ma piękny czub z koroną wyschniętych drzew, jest malowniczo eksponowany od strony

Orłowa. My mieszkańcy Orłowa tylko to miejsce nazywamy klifem, widzimy, jak podmywany przez sztormowe fale, co roku obrywa się o 70-100 cm.

Przypomnijmy, że zgodnie z planem ochrony dla rezerwatu przyrody Kępa Redłowska jednym z celów ochrony rezerwatu jest zachowanie naturalnych procesów zachodzących na brzegu morskim. Zakaz ingerencji dotyczy strefy przybrzeżnej morza wzdłuż rezerwatu w pasie o szerokości 500 m. Dlatego też pięć lat temu nie były prowadzone działania ochrony brzegu.

- W tym tempie gliniaste zasoby klifu mogą skończyć się za kilkanaście lat! - przestrzega Sławomir Kitowski. - To zostało przebadane przez geologów i gdy zniknie klif, powstanie w tym miejscu stroma, piaszczysta skarpa, jak na całym wybrzeżu rezerwatu. A takie skarpy odwrotnie - nie są niszczone przez morze, lecz pod wpływem wód gruntowych, opadów, temperatury, wilgotności i wiatrów zjeżdżają w dół, osuwają się na brzeg, razem z drzewami, których korzenie nie były już w stanie utrzymać ich na górze. Tę różnicę

my widzimy na co dzień i w interesie społecznym mówimy o możliwych zagrożeniach.

Administratorem linii brzegowej jest Urząd Morski w Gdyni, który jeszcze w 2022 roku poinformował o przystąpieniu do sporządzenia projektu planu ochrony dla obszaru „Natura2000 Klify i Rąfy Kamienne Orłowa PLH220105” - w części obejmującej obszar morskiej. Obszarem lądowym zajmuje się Regionalna Dyrekcja Ochrony Środowiska w Gdańsku. Pracę nad dokumentacją mogą potrwać jeszcze nawet do roku. Przypomnijmy, że w 2022 roku odbyły się również konsultacje społeczne do projektu planu ochrony morskiej części Orłowa.

Pierwsze dwa spotkania miały miejsce się w Urzędzie Morskim rok temu, w lutym i w maju. Kolejne - w czerwcu i sierpniu, na zaproszenie Towarzystwa Przyjaciół Orłowa, w Domku Żeromskiego w Orłowie.

Przykre efekty

- Konsekwencje utraty gliniastego klifu mogą być dramatyczne - podsumowuje Sławomir Kitowski. - Groźne wia-

try północno-wschodnie ze zdwojoną siłą uderzą wtedy w nadmorską część Orłowa, a fale mogą wdrzeć się na ul. Orłowską i podmyć skarpy, na której stoją Dom Kuracjuszy, Domek Żeromskiego i reszta zespołu wiejsko-kuracjuszy wpisanego do rejestru zabytków. Wiatry uniemożliwią rybakom wypłynięcie z przystani, a sama przystań wraz z Tawerną Orłowską zostanie również zniszczona przez fale. Jeśli na to nałożą się opady, to mamy tragiczną powódź w Orłowie, gdzie niewinna Kacza zaleje także zabytkową Adlerówkę. Prawdopodobnie molo też nie wytrzyma naporu fal, a zabytkowe poręcze, gdzieś tam pod białą farbą spróchniałe, runą do morza. Ten apokaliptyczny scenariusz nie musi się ziszczyć, gdy zadbamy o brzeg morski pod klifem. Teraz można dostrzec pod klifem wielkie głazy, wystarczy ułożyć ich pod wodą więcej i uformować w postaci naturalnych raf w odległości 50-100 m od klifu. Wtedy skutecznie spowolnimy proces jego cofania i zdecydowanie poprawimy bezpieczeństwo zabytkowej zabudowy ul. Orłowskiej - proponuje. ©®

POLSKA i ŚWIAT

KRÓTKO

USTAWA O SĄDZIE NAJWYŻSZYM

Wniosek prezydenta do TK

Prezydent Andrzej Duda skierował wniosek do Trybunału Konstytucyjnego, nowelizacji ustawy o Sądzie Najwyższym. Uchwalona niedawno nowela ma wypełnić „kamień milowy” dot. sądownictwa związany z Krajowym Planem Odbudowy. Wpłynięcie wniosku potwierdziło już Biuro Prasowe TK „Wniosek jest analizowany” - poinformowało.

W myśl nowelizacji ustawy o SN, której projekt złożyli w grudniu posłowie PiS, sprawy dyscyplinarne i immunitetowe sędziów ma rozstrzy-

gać Naczelny Sąd Administracyjny, a nie - jak obecnie - Izba Odpowiedzialności Zawodowej SN. Nowela przewiduje też zmiany dotyczące tzw. testu niezawisłości i bezstronności sędziego, to lutego Andrzej Duda poinformował, że podjął decyzję o skierowaniu nowelizacji ustawy o SN do Trybunału Konstytucyjnego, w trybie kontroli prewencyjnej. Uznał, że TK powinien jednoznacznie rozstrzygnąć wszelkie wątpliwości, jako jedyny uprawniony do tego podmiot.

Anna Piotrowska

TERESPOL

40-kilometrowa kolejka tirów



Do blisko 63 godzin zwiększył się czas oczekiwania kierowców tirów na wyjazd z Polski przez przejście graniczne w Koroszczynie koło Terespolu, które obecnie jest jedynym działającym towarowym przejściem z Białorusią. Kolejka tirów przekracza 40 kilometrów. PAP

WARSZAWA

Co z lekiem na nadciśnienie?

Ministerstwo Zdrowia poinformowało, że z uwagi na zaprzestanie przez firmę Sanofi-Aventis Sp. z o.o. wprowadzania do obrotu na terytorium Polski leku Atenolol (Atenololum, tabletki po 25 mg oraz 50 mg) obecnie występują problemy z zapewnieniem jego dostępności. Ważność pozwoleń na dopuszczenie go do obrotu wygasła z dniem 1 grudnia

2022 r. „Powyższy produkt nie posiada dopuszczonych do obrotu w Polsce odpowiedników. W celu zapewnienia dostępności produktów leczniczych z powyższą substancją Minister Zdrowia wydał zgodę na czasowe dopuszczenie do obrotu produktów leczniczych sprowadzanych z innych rynków” - czytamy w komunikacie resortu zdrowia.

WARSZAWA

Senat jednomyslnie podjął we wtorek uchwałę w rocznicę agresji Rosji na Ukrainę, w której bezwzględnie potępił rosyjskie działania wojenne w Ukrainie i dokonywane w ich trakcie zbrodnie wojenne. Wyraził też uznanie dla władz i narodu ukraińskiego. W obradach wziął udział ambasador Ukrainy w Polsce Wasyl Zwarycz, który zabrał głos po przyjęciu uchwały. - To zaszczyt być wśród prawdziwych przyjaciół, ludzi z wielkim sercem - powiedział.

Biden: USA potrzebują Polski, tak jak Polska potrzebuje USA

Wojciech Rogacin
Warszawa

Jeszcze przed wieczornym orędziem prezydenta USA Andrzej Duda i Joe Biden omówili kluczowe kwestie bezpieczeństwa Polski i Europy. - Dziękuję Polakom - mówił Joe Biden na spotkaniu.

To było pierwsze oficjalne wydarzenie z udziałem prezydenta Joe Bidena podczas jego obecnej wizyty w Warszawie. Wczesnym popołudniem amerykański przywódca przybył do Pałacu Prezydenckiego na rozmowy bilateralne z prezydentem Andrzejem Dudą oraz premierem Mateuszem Morawieckim.

- Dziękuję Polsce i Polakom za pomoc Ukrainie. To było niezwykle - mówił podczas spotkania Joe Biden, nawiązując zarówno do przyjęcia do polskich domów kilku milionów uchodźców z Ukrainy, jak i ogromnej pomocy w postaci sprzętu wojskowego, jaki przekazała Polska walczącej Ukrainie.

- Nasza wspólna rola w świecie wykracza poza Europę i podstawowa kwestia jest taka, że musimy zapewnić bezpieczeństwo w Europie. To będzie mieć najważniejsze konsekwencje dla świata. Jest to jedna z najważniejszych kwestii we współczesnej historii - mówił prezydent Joe Biden.



Nasza wspólna rola w świecie wykracza poza Europę - mówił Joe Biden na spotkaniu z Andrzejem Dudą

Wspomniał też, jaki przekaz zostawił podczas poniedziałkowej wizyty w Kijowie prezydentowi Ukrainy. - Bardzo jasno powiedziałem prezydentowi Zełenskiemu podczas wizyty w Kijowie, że zobowiązania wobec Ukrainy Stanów Zjednoczonych i naszych partnerów są trwałe - mówił Biden. I dodawał: - Chciałem podziękować prezydentowi Dudzie za to, jak Polska pomaga narodowi ukraińskiemu. To, co zrobiliście, jest naprawdę niezwykle.

Biden przypominał swoją wizytę z marca ubiegłego roku

na granicy koło Przemyśla. Mówił o niepewności rysującej się w oczach ukraińskich dzieci i matek, które milionami przybywały do Polski. I wyrażał wdzięczność, że te osoby znalazły schronienie w polskich domach.

Spotkanie w Pałacu Prezydenckim miało dotyczyć jednocześnie wzmocnienia bezpieczeństwa Polski oraz tej części Europy wobec agresywnej postawy Rosji.

- Nasze siły wojskowe pozostaną w Polsce - zapewniał Biden. - W tej chwili tworzymy nowe strategiczne partnerstwo

z Polską. Mamy zamiar wspólnie budować elektrownie jądrowe i zwiększyć bezpieczeństwo energetyczne Polski na pokolenia.

Biden przypomniał również swoje spotkanie z Janem Pawłem II w Watykanie i - jak wspominał - papież podkreślił w rozmowie z nim, że rozmawia jako Polak, niejako papież.

Prezydent Andrzej Duda podziękował Bidenowi za złożenie wizyty w Polsce. - Pańska wizyta to ważny znak bezpieczeństwa; sygnał odpowiedzialności USA za bezpieczeństwo świata i Europy. Ameryka jest w stanie utrzymać światowy ład - mówił prezydent RP. Odnosił się też do przemówienia, jakie Biden miał wygłosić kilka godzin później w Warszawie. Stwierdził, że to przemówienie jest docenieniem wkładu w budowę bezpieczeństwa przez nasz kraj; to sygnał dla inwestorów, że Polska jest bezpieczna.

Jak to określali urzędnicy Kancelarii Prezydenta RP, spotkanie odbywało się w wąskim gronie. Oprócz Bidena, Dudy i premiera Mateusza Morawieckiego i szefa MSZ Zbigniewa Raua obecni byli także doradcy obu prezydentów ds. polityki zagranicznej: doradca ds. bezpieczeństwa Jake Sullivan i szef Biura Polityki Międzynarodowej Marcin Przydacz. Później odbywały się rozmowy delegacji obu krajów.

PAP

Rzecznicy Kościołów chrześcijańskich w Polsce: w Wielkim Poście budujmy jedność i solidarność

Karolina Wrońska
Warszawa

O budowanie w Wielkim Poście jedności i solidarności zaapelowali do wiernych rzecznicy Kościołów chrześcijańskich w Polsce: rzymskokatolickiego, prawosławnego i luterańskiego.

W środę dla wielu chrześcijan rozpoczyna się Wielki Post. Kościół prawosławny rozpocznie go tydzień później. W związku

z tego rozpoczęciem przedstawiciele Kościołów chrześcijańskich w Polsce wystosowali apel do wiernych.

Rzecznicy Kościoła Ewangelicko-Augsburskiego w RP - Agnieszka Godfrejów-Tamogórska, Polskiego Autokefalicznego Kościoła Prawosławnego - ks. dk. Łukasz Leonkiewicz i Konferencji Episkopatu Polski - ks. Leszek Gęsiak przypomnieli we wspólnym apelu, że w 2023 r. chrześcijanie tradycji wschodniej i zachodniej w podobnym

czasie rozpoczynają okres Wielkiego Postu - Czasu Pasyjnego”.

- Przypomina on wierzącym o męce i śmierci Jezusa Chrystusa oraz nakierowuje nasze myśli na jego zmartwychwstanie, bez którego daremną jest nasza wiara - napisali.

Zwrócili uwagę, że Wielki Post jest okazją do głębszej refleksji nad życiem, praktykowaniem wiary, a także istotą chrześcijaństwa, którą jest miłość.

- W pierwszej kolejności miłość Boga do człowieka. W tym

czasie pragniemy umocnić naszą wiarę, otworzyć nasze serca na miłość i przebaczenie, które ofiarował nam Chrystus przez swoją mękę i śmierć na krzyżu - napisali.

- W obliczu wyzwań i trudności, z jakimi mamy do czynienia w dzisiejszym świecie, chcemy przypomnieć, że nasza wiara i nadzieja znajdują się w Chrystusie. Nic nie może nas oddzielić od jego miłości i (...) zbawczego daru (...) - głosi apel.

PAP

ROSJA OSKARŻANIE UKRAINY, ALE NIE TYLKO, KRYTYKA OLIGARCHÓW W DOROCZNYM WYSTĄPIENIU PUTINA

Putin w orędziu atakuje Zachód

Wojciech Rogacin
Moskwa

W trwającym dwie godziny dorocznym orędziu rosyjski przywódca Władimir Putin powtórzył fałszywe oskarżenia Zachodu o inspirowanie wojny w Ukrainie.

Po dwóch latach przerwy Władimir Putin ponownie wygłosił tradycyjne przemówienie przed członkami parlamentu i najwyższych władz Rosji. W całości nawiązywało ono do wojny w Ukrainie, którą niemal rok temu wywołała Rosja, chociaż Putin konsekwentnie powtarzał stare kłamstwa o zagrożeniu ze strony Ukrainy, jakie rzekomo czyhało na Rosję.

Putin mówił, że Rosji groziło zagrożenie nazistowskie wraz z ciągłymi groźbami i nienawiścią ze strony rządu w Kijowie. To stwierdzenie nie ma żadnego poparcia w faktach, jednak Putin przekonywał, że Rosja dążyła do „rozwiązania problemu” pokojowo, ale za jej plecami był przygotowywany zupełnie inny scenariusz. Oskarżał Zachód o rozszerzanie NATO, „wycofanie się z kluczowych umów”, rozciąganie parasola ochronnego nad państwami Sojuszu.



Przemówienie Putina trwało dłużej niż planowano. Według komentatorów było festiwalem starych kłamstw i manipulacji, ale przedstawionych w ostrzejszym tonie

Wreszcie stwierdził, że „oni”, czyli Zachód, są winni tej wojny, a Rosja używa siły jedynie po to, aby ją powstrzymać.

W przemówieniu dodał również, że Zachód zawsze chciał oderwać od Rosji jej „historyczne ziemie, które obecnie nazywają się Ukrainą”.

Doradca ds. bezpieczeństwa narodowego Białego Domu, Jake Sullivan, nazwał te stwierdzenia Putina absurdalnymi. - Jest pewien absurd w mnie-

manii, że Rosji groziła jakaś forma militarnego zagrożenia ze strony Ukrainy lub kogokolwiek innego - mówił Sullivan agencji AFP, którą cytuje serwis BBC. - Nikt Rosji nie atakuje - stwierdził.

Przedstawiciele prezydenta USA Joeo Bidena przekazali, że słuchał on przemówienia

Putina, by móc się odnieść do też rosyjskiego przywódcy podczas wieczornego, własnego przemówienia w Warszawie.

Putin natomiast kontynuował swoją mowę, przestrzegając Rosjan przed prądami LGBT płynącymi z Zachodu, związkami jedнопłciowymi. - Musimy chronić nasze dzieci przed degradacją, degeneracją i będziemy to robić - mówił.

Duży fragment przemówienia Putin poświęcił inwestycjom infrastrukturalnym. Zapowiedział budowę nowych arterii komunikacyjnych łączących Rosję z Chinami, Kazachstanem i innymi państwami azjatyckimi. Zapowiedział remont kolei transsyberyjskiej. Mówił również o tym, że sankcje gospodarcze Zachodu nie działają, a gospodarka Rosji jest stabilna.

Jednocześnie skrytykował oligarchów, choć nie wypowiedział tego słowa. Mówił o elicie, która kupowała nieruchomości, jachty na Zachodzie, kształciła tam swoje dzieci, a teraz „Zachód ich ograbił”. Dodał

jednak, że zwykli obywatele nie żałują tych bogaczy.

Putin obiecał też korzyści materialne tym, którzy zechcą wstąpić do wojska i zapowiedział odszkodowania rodzinom poległych w Ukrainie.

Wreszcie o wszystkie bolączki swego kraju - i nie tylko - oskarżył Zachód i wezwał do obrony „tradycyjnych rosyjskich wartości”.

„Putin nie powiedział niczego, czego byśmy nie słyszeli w jego przemówieniach w ciągu ostatnich miesięcy. Tym samym wojna będzie przez Rosję prowadzona nadal w dotychczasowy sposób, a przemysł zbrojeniowy będzie traktowany priorytetowo” - skomentowała na Twitterze Anna Maria Dyner, analityczka ds. Rosji i Białorusi w Polskim Instytucie Spraw Międzynarodowych.

„Zrzućcie odpowiedzialności za wojnę na Zachód ma też być dorozumianym usprawiedliwieniem, dlaczego Putin nie mógł ogłosić żadnego sukcesu - dodała Anna Maria Dyner.

Blisko 20 tysięcy cywilnych ofiar rosyjskiej inwazji na Ukrainę

Wojciech Rogacin
Kijów

Niezależne organizacje oraz ONZ podały własne dane dotyczące liczby ofiar cywilnych w Ukrainie w czasie wojny. Dane są ponure.

W wyniku rosyjskiej agresji na Ukrainę giną nie tylko żołnierze na polu bitwy. Śmiertelne żniwo wojna zbiera także wśród ukraińskich cywilów. A główną przyczyną są nieustanne ostrzały artyleryjskie i bombardowania prowadzone przez rosyjskie wojsko. Rosjanie często atakują cele cywilne, w tym bloki mieszkalne czy budynki, w których ukrywają się cywile.

Według danych Biura Wysokiego Komisarza Narodów Zjednoczonych ds. Praw Człowieka (OHCHR) w Ukrainie zginęło do tej pory co najmniej 7199 cywilów, ale inne niezależne szacunki mówią, że jest to ponad 16 tysięcy - podało we wtorek brytyjskie ministerstwo obrony.

W codziennej aktualizacji wywiadowczej przekazano, że według stanu na 13 lutego 2023 roku OHCHR odnotowało 18 955 ofiar cywilnych od po-

czątku pełnowymiarowej inwazji Rosji na Ukrainę, na co składa się 7199 zabitych i 11 756 rannych, a 697 ofiar cywilnych miało miejsce w styczniu 2023 roku. Ale, jak dodało ministerstwo, OHCHR oświadczyło, że uważa, iż rzeczywiste liczby są znacznie wyższe, a według innych, niezależnych analiz, prawdopodobnie zginęło ponad 16 tysięcy cywilów.

Dane ze stycznia 2023 roku wskazywały, że przemoc trwała wzdłuż 1200-t kilometrowej linii frontu, ale koncentrowała

się przede wszystkim w obwodach donieckim, ługańskim i zaporoskim. „Przez cały styczeń 2023 roku miała miejsce bardzo duża intensywność i pogarszający się trend w zniszczeniach w placówkach medycznych i edukacyjnych. Te zdarzenia i ciągłe ofiary cywilne są prawdopodobnie w dużej mierze spowodowane brakiem różnicowania ze strony Rosji w użyciu artylerii i innych systemów broni obszarowej” - napisano w aktualizacji. PAP



Pod gruzami zbombardowanego 14 stycznia bloku w mieście Dnipro zginęło 36 osób, a 75 zostało rannych

Po Bidentie do Kijowa przybyła premier Włoch Giorgia Meloni

Damian Kelman
Kijów

Premier Włoch Giorgia Meloni przybyła we wtorek do Kijowa. To jej pierwsza wizyta w ukraińskiej stolicy od początku rosyjskiej inwazji

Włoska premier przyjechała pociągiem z Polski po kilkugodzinnej wizycie w Warszawie, w trakcie której spotkała się z prezydentem Andrzejem Dudą i szefem rządu Mateuszem Morawieckim. Na lotnisku w Rzeszowie minęła się z prezydentem USA Joe Bidenem, który przybył tam w drodze powrotnej z Kijowa i przed odlotem do Warszawy, gdy ona stamtąd przyleciała.

Samoloty obojga przywódców przez jakiś czas stały na tym samym lotnisku. Nie spotkali się osobiście, ale Biden zadzwonił do Meloni w chwili, gdy byli w Polsce.

Włoskie media podkreślają, że po wizycie prezydenta Stanów Zjednoczonych w Kijowie, teraz premier Meloni potwierdzi zaangażowanie Europy i Włoch na rzecz Ukrainy, zwłaszcza zaś swojego rządu i gotowość dalszego niesienia pomocy.



Meloni wcześniej była w Warszawie, nie spotkała się jednak z Joe Bidenem, ale rozmawiali telefonicznie

To będzie kontynuacja wsparcia udzielonego przez poprzedni gabinet Mario Draghi, który również jako premier odwiedził Kijów - zaznaczył publicysta „Corriere della Sera”.

Prasa zaznacza też, że w czasie spotkania z Wołodymyrem Zełenskim Giorgia Meloni zapewniła go będzie także o spójności jej rządu w kwestii wsparcia dla Ukrainy po tym, gdy w koalicji centroprawicy pojawiły się różnice zdań na tym tle.

Wcześniej Giorgia Meloni spotkała się z Andrzejem Dudą

i Mateuszem Morawieckim. Przede wszystkim wyraziła wdzięczność za ogromną pomoc Polski na rzecz opresjonowanej Ukrainy.

Wyraziła również znaczenie współpracy państw europejskich na rzecz ogólnego rozwoju.

Warto zaznaczyć, to nie ostatnie spotkanie polskich władz z ważnymi światowymi przedstawicielami. Obecnie w Warszawie przebywa Joe Biden, a w najbliższych dniach premier ma się spotkać z premierami Czech i Danii.

strona ZDROWIA

stronazdrowia.pl

W NUMERZE:

Kiedy w aptece
nie ma leku

W aptece nie ma twojego leku? Nie trzeba biegać od jednej apteki do drugiej w poszukiwaniu medykamentu. Podpowiadamy, co zrobić.



FOT. 123RF

ZA TYDZIEŃ:

• Rak jelita grubego i profilaktyka. Jaka dieta będzie najlepsza?
• Niedobór magnezu to nie tylko drżenie mięśni. Czym grozi zbyt niski poziom tego pierwiastka?



FOT. 123RF

Dieta: ważny element w leczeniu depresji i przy zaburzeniach nastroju

Martyna Jaros
martyna.jaros@polskappress.pl

Odpowiednia dieta w depresji wspomaga jej leczenie, przyczyniając się do lepszej pracy mózgu. Co powinno się znaleźć na talerzu i po jakie suplementy warto sięgnąć?

Depresja jest zaburzeniem psychicznym o wysokiej częstotliwości występowania. W Polsce choruje na nią 1,5 miliona osób. Na świecie dotyka 10 procent społeczeństwa - oznacza to, że co dziesiąta osoba ma problem z zaburzeniami nastroju, zwiększonym uczuciem smutku i niepokoju, a także zmniejszonym zainteresowaniem osobistymi przyjemnościami. Objawami depresji są także pogorszony apetyt, powodujący obniżenie masy ciała, zaburzenia snu oraz problemy z koncentracją i niechęć do poznawania świata.

Dieta ma znaczenie

W literaturze naukowej sugeruje się, że częściową winę za podwyższony odsetek chorych ponosi niewłaściwa dieta, uboga w składniki ważne dla zdrowia mózgu. Wskazuje się przy tym na zbyt niskie spożycie witamin, antyoksydantów i składników mineralnych, a także obfitość cukru, nasyconych kwasów tłuszczowych oraz typu trans. Otyłość (BMI od 30 kg/m²), której podłoża należy upatrywać w wysokokalorycznej diecie i niewielkiej ilości ruchu, zwiększa ryzyko depresji i jej objawów nawet o 50-150 procent.

Choć depresja należy do chorób psychicznych najlepiej poddających się leczeniu (psychoterapia, leki), niewłaściwa dieta może utrudnić powrót do zdrowia lub wręcz pogłębiać problemy. Dlatego przydatna może się okazać dietoterapia, czyli leczenie żywieniowe mające na celu uzupełnienie w diecie związków odżywczych niezbędnych do prawidłowej pracy mózgu.

Wielokrotnie zwraca się uwagę na rolę diety śródziemnomorskiej w leczeniu depresji, która jest najzdrowszą dietą na świecie. Co zatem powinno się znaleźć na talerzu osób cho-



FOT. 123RF

Żywnienie w depresji bywa wyzwaniem, ale warto o nie zadbać, gdyż odpowiednia dieta może wpłynąć na samopoczucie

rych, a także cierpiących na zaburzenia nastroju?

Nie ma konkretnych zaleceń dotyczących procentowego udziału białka, węglowodanów i tłuszczu w diecie przy depresji. Dlatego jej zalecenia odpowiadają tym dla osób zdrowych. Udział białka powinien wynosić ok. 1 g na kilogram masy ciała, 25-35 procent energii powinno pochodzić ze zdrowych tłuszczów (czyli z roślin i ryb), a pozostałe kalorie i witaminy należy zapewnić za pomocą złożonych węglowodanów o niskim indeksie glikemicznym.

Z powodu niedużego apetytu dietę przy depresji można dopasować pod względem konsystencji do tej najchętniej wybieranej przez chorego.

Jeśli jadłowstręt jest na tyle nasilony, że przeżuwanie pokarmów staje nieakceptowalne, można zdecydować się na wysokokaloryczne koktajle z dodat-

Także w leczeniu depresji wielokrotnie zwraca się uwagę na rolę diety śródziemnomorskiej, najzdrowszej diety na świecie

kiem orzechów, masła orzechowego, bananów, szpinaku oraz pełnotłustych produktów mlecznych.

Kanapki można przygotować z grubszą warstwą hummusu, serem żółtym lub tłustym twarogiem. Do sałatek owocowych wybrać jogurt grecki o 10-procentowej zawartości tłuszczu zamiast lżejszych wersji.

Warzywa i owoce: każdego dnia

Dieta przy depresji powinna uwzględniać różnorodne owoce i warzywa. Choć są niskokaloryczne, ich obecność w diecie przy depresji jest bardzo istotna. Można podawać je w postaci soków, koktajli smoothie, surówek, sałatek, po ugotowaniu lub upieczeniu. Dobrym pomysłem jest sięganie po wysokokaloryczne suszone owoce, np. rodzynki, morewę białą lub morele.

Organizacja Narodów Zjednoczonych ds. Wyżywienia i Rolnictwa (FAO) oraz Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) zalecają spożycie 5 porcji (po 80 g) warzyw i owoców dziennie, co daje spożycie na poziomie minimum 400 gramów dziennie. Te zalecenia popierają m.in. National Health

Service (NHS) i American Heart Association (AHA).

Jak zaobserwowano w badaniach, zwiększenie konsumpcji codziennej warzyw i owoców do minimalnego zalecanego poziomu poprawia samopoczucie. Każde zwiększenie spożycia warzyw i owoców wiąże się z poprawą samopoczucia i zmniejszeniem nasilenia objawów depresyjnych.

Stwierdzono także, że wyższe spożycie warzyw i owoców wiązało się z lepszym poczuciem własnej sprawczości i niższym poziomem odczuwanego stresu.

Dieta przy depresji powinna zatem opierać się na różnorodnych niskoprzetworzonych pokarmach:

• pełnoziarniste produkty zbożowe, np. chleb, makaron, ryż,
• produkty mleczne o średniej zawartości tłuszczu lub wyższej (przy bardzo małym apetycie), oleje roślinne, orzechy, pestki i inne nasiona oleiste, nasiona roślin strączkowych, chude mięso drobiowe i ryby, tłuste ryby morskie, warzywa i owoce.

Kwasy omega-3 na depresję

Dieta w depresji i zaburzeniach nastroju powinna dostar-

czać odpowiednie ilości wielonienasyconych kwasów tłuszczowych omega-3. Są one prekursorami m.in. leukotrienów i prostaglandyn, czyli bardzo ważnych związków niezbędnych do właściwej pracy mózgu. Kwasy tłuszczowe omega-3 (przede wszystkim DHA) budują osłonki mielinowe neuronów oraz mózg.

Ten rodzaj kwasów tłuszczowych występuje w: tranie, tłustych rybach morskich (np. śledź, łosoś, makrela, szprotki, sardynki, sardiele), oleju lnianym, orzechach włoskich, siemieniu lnianym, oleju rzepakowym, algach.

Kwasy omega-3 można dostarczać sobie także w formie suplementów diety. Międzynarodowe Towarzystwo Psychiatrii Żywieniowej zaleca dawki 1 g omega-3 dziennie w postaci czystego EPA lub mieszanki EPA i DHA w proporcji minimum 2:1. Jeśli po 2 tygodniach nie zaobserwuje się poprawy stanu zdrowia psychicznego, eksperci sugerują stopniowe jej zwiększanie do maksymalnie 2 gramów. Przy takiej ilości niestety mogą pojawić się zaburzenia żołądkowo-jelitowe. U osób żyjących jedno-

częśnie leki przeciwzakrzepowe suplementacja jest według ekspertów bezpieczna.

Równocześnie - trzeba ograniczyć w diecie zawartość kwasów tłuszczowych nasyconych (zawartych w produktach zwierzęcych i przetworzonych tłuszczach roślinnych, zwłaszcza utwardzonych) i wielonienasyconych omega-6 (m.in. w oleju słonecznikowym, sojowym, kukurydzianym itp.). Te ostatnie zmniejszają wykorzystanie omega-3 w organizmie.

Ryby morskie zapewniają również witaminę D, która ma sugerowany prewencyjny wpływ na rozwój chorób psychicznych, w tym depresji u kobiet.

Witaminy:

Najważniejsze z grupy B

Ważnym elementem diety przeciwdepresyjnej jest właściwa podaż witamin z grupy B, zwłaszcza witaminy B6, kwasu foliowego i witaminy B12. Ich znaczenie podkreśla się w kontekście występowania zaburzeń psychicznych, depresji, zespołów maniакаlnych i otępienia. U osób z podwyższonym poziomem homocysteiny i depresją obserwowano gorsze wyniki w testach oceniających nasilenie choroby oraz oporność na działanie leków przeciwdepresyjnych, co skutkowało wolniejszym procesem leczenia niż u osób z depresją, ale bez hiperhomocysteinemii.

Kwas foliowy występuje w zielonych warzywach liściastych, owocach cytrusowych i pełnoziarnistych produktach zbożowych. Owoce i warzywa najlepiej spożywać na surowo, ponieważ witamina B9 jest bardzo podatna na zniszczenie w wyniku obróbki kulinarnej. Witaminę B12 zapewniają produkty odzwierzęce: mięso zwierząt i ryby, jaja, produkty mleczne. Składniki te można przyjmować w postaci suplementu diety, najlepiej zawierającego także inne witaminy z tej grupy, bo działają one synergistycznie. Najlepiej więc sięgnąć po witaminę B kompleks.

Syndrom Piotrusia Pana, zespół Roszpunki, kompleks Edypa lub Kopciuszka. Czym są?

Ewa Zwolak
ewa.zwolak@polskapress.pl

Cecha charakteru, etap rozwoju. a może zaburzenie, wymagające terapii? Jeśli nie radzimy sobie z problemami. zawsze warto poszukać pomocy u specjalisty.

Choć mają nazwy rodem z bajek imitologii, nazwy takie, jakkompleks Edypa, Elektry czy Kopciuszka, odnoszą się do zaburzeń, które mogąutrudniaćkontakty interpersonalne czy nawet uniemożliwiać budowanie związków. Przedstawione poniżej - to tylko niektóre z nich. Gdy utrudniają życie - warto porozmawiać ze specjalistą.



Czy faktycznie cierpimy na dane zaburzenie, może zdiagnozować jedynie specjalista

Kompleks Kopciuszka

Kompleks Kopciuszka dotyczy w głównej mierze kobiety, a jego źródło znajduje się w dzieciństwie. Do psychologii wprowadziła go amerykańska badaczka - Colette Dowling. Kompleks (syndrom) ten polega na, często nieuświadomionej, potrzebie kobiet, by być rozpieszczaną i zaopiekowaną przez innych. Najczęściej jest on zakamuflowanym lękiem przed niezależnością. Dotyczy kobiet, które nadmiernie polegają na in-

nych, mających poczucie, że nie są w stanie samodzielnie wziąć odpowiedzialności za swoje działania. Związek z kobietą z kompleksem Kopciuszka jest bardzo trudny dla mężczyzny, ponieważ wymaga ona, by nieustannie ją adorował, zaskakiwał i rozpieszczał. W takim związku bardzo często uczucia i potrzeby partnera spychane są na dalszy plan. Kobiety z kompleksem Kopciuszka często także rezygnują z kariery zawodowej. Spełnił, poszukując źródła takich zachowań w dzieciństwie, zachęcają, by budować w dziewczynkach poczucie niezależności i samodzielności.

Syndrom Piotrusia Pana

Syndrom Piotrusia Pana jest postawą występującą przede wszystkim u mężczyzn (znane są również przypadki u kobiet). Nazwa ta pochodzi od głównego bohatera książki Jamesa Matthew Baniego, który zawsze pozostawał dzieckiem. Charakteryzuje się on poczuciem beztro-ski, brakiem odpowiedzialności i niechęcią do angażowania się. Może przejawiać się on w różnoraki sposób, w tym m.in. niechęcią do podjęcia stałej pracy, nieumiejętnością budowania długotrwałych związków i niekontrolowaniem swoich emocji. Co więcej, osoby dotknięte syndromem Piotrusia Pana bardzo często nadużywają alkoholu i narkotyków.

Nie oznacza to, że wszystkie osoby z syndromem Piotrusia Pana wiodą szczęśliwe życie i skupiają się wyłącznie na codziennych sprawach. Część z „dorosłych chłopców” zdaje sobie sprawę z różnych nieporząd- czy towarzysze prywat-

nej, czy zawodowej - jednakże zazwyczaj nie szukają przyczyn swoich problemów wewnątrz siebie, a obwiniają innych ludzi.

Zespół Roszpunki

Pod tą niewinną nazwą ukrywa się poważne zaburzenie. Podstawową cechą zespołu Roszpunki jest trichotillomania, czyli wyrwanie włosów trichofagia, czyli ich zjadanie. Jego nazwa pochodzi od bajkowej postaci - Roszpunki, której cechą charakterystyczną były piękne i długie włosy. Zespół ten zalicza się do zaburzeń obsesyjno-kompulsyjnych (podobnie jak bulimię czy anoreksję). Objawia się on wyrwaniem i jedzeniem włosów pod wpływem sytuacji stresujących. Mimo że z pozoru może on wydawać się niegroźny, to jego najpoważniejszą konsekwencją jest niedrożność jelit. Znane są nawet przypadki śmiertelne. Należy jak najszybciej zwrócić się o pomoc do specjalisty!

Kompleks Edypa

Jego nazwa pochodzi od głównego bohatera tragedii Sofoklesa - Króla Edypa, który zabił swojego ojca i ożenił się ze swoją matką. Pojęcie kompleksu Edypa zostało wprowadzone do psychologii przez Zygmunta Freuda.

Według ojca psychoanalizy dotyczy on każdego chłopca pomiędzy 3. a 6. rokiem życia. Wówczas zaczyna się u chłopców rodzić seksualność (jeszcze nieświadomiona) i to najczęściej matka staje się pierwszym obiektem „westchnień”. Co istotne, w takiej sytuacji chłopiec postrzega swojego ojca jako ry-

wała w walce o względy matki. Może się to objawiać m.in. niechęcią wobec ojca i poczuciem odrzucenia. Można zinterpretować również jako główny przejaw lęku przed utratą miłości. Za taką interpretacją przemawia fakt, że rodzi się on wówczas, gdy dziecko uświadamia sobie swoją odrębność fizyczną od matki.

Kompleks Elektry

Termin kompleksu Elektry wprowadził do psychologii Carl Gustav Jung, a jego nazwa pochodzi z mitologii. Elektra była córką Agamemnona, który po powrocie z wojny trojańskiej zginał z rąk swojej żony i jej kochanka.

Wówczas Elektra wraz ze swoim bratem zabiła matkę. Co ważne, kompleks Elektry, podobnie jak kompleks Edypa, jest naturalną fazą rozwoju dziecka - przy czym występuje on wyłącznie u dziewczynek, zazwyczaj pomiędzy 3. a 6. rokiem życia. W tym czasie rodzi się m.in. poczucie fizycznej odrębności od swojej matki.

Objawia się nadmiernym przywiązaniem dziewczynki do swojego ojca - chce być ona najważniejszą kobietą w jego życiu. Zazwyczaj kompleks ten mija samoistnie. Specjaliści wskazują, że błędem wychowawczym jest traktowanie córki jako „księżniczki” i dawanie jej odczuć, że jest ona ważniejsza od swojej matki.

Wówczas, gdy dziewczynka - najczęściej przez błędy wychowawcze rodziców - nie przezwycięży sama kompleksu Elektry, może się to odbić negatywnie na jej życiu uczuciowym w dorosłym życiu.

Co zrobić, kiedy w aptece nie ma naszego leku?

Monika Górska
monika.gorska@polskapress.pl

Co zrobić, gdy leku brakuje w aptece? Gdzie go kupić, gdy nie ma zamienników? Warto wypróbować te praktyczne wskazówki

Sprawa jest łatwiejsza w przypadku leków OTC, czyli wydawanych bez recepty, gdy brakuje ich w wybranej przez nas aptece, farmaceuta może zaproponować nam zamiennik o podobnym składzie i z tą samą dawką substancji czynnych. Możemy również udać się do innej apteki lub zamówić potrzebne leki przez Internet w aptece, która prowadzi tego typu sprzedaż. Jednak w przypadku leków na receptę nigdy nie kupuj ich przez Internet. Tego typu leki zawsze należy wykupić w aptece stacjonarnej, gdzie mamy pewność, że dostajemy właściwy produkt.

Może się jednak zdarzyć, że farmaceuta odeśle nas, mówiąc, że takiego leku nie ma na stanie. Zwykle jednak proponuje zamienniki, o takim samym lub podobnym składzie i z taką samą ich dawką. Jeśli tego nie robi, sami możemy o nie dopytać. W przypadku, gdy okaże się, że dany lek nie może zostać zastąpiony żadnym innym lub gdy w danej aptece nie ma również jego zamienników, warto dopytać, czy można go zamówić w hurtowni lub, czy będzie on dostępny w innej aptece.

Farmaceuta może wtedy sprawdzić w systemie, czy ten lub podobny lek znajduje się w którejś z placówek podlegających pod dany punkt apteczny lub sprawdzić jego do-

stępność w hurtowni. Jeśli ma on możliwość zamówienia danego produktu, to często jest on do odebrania już następnego dnia lub w ciągu kilku najbliższych dni.

Jeśli jednak nie możemy czekać aż tak długo, bo lek jest potrzebny natychmiast, zamiast biegać od jednej apteki do drugiej, wypróbuj te wskazówki:

Duże apteki zwykle mają większe zapasy leków, ale równocześnie jest w nich większy ruch, więc towar znika z magazynów szybciej. Warto więc poszukać leku w mniejszych, osiedlowych aptekach, gdzie zapotrzebowanie na dany lek może być również mniejsze.

Zamiast chodzić do każdej z nich, warto wyszukać w Internecie numery telefonów najbliższych aptek i zadzwonić, aby upewnić się, że dostaniemy w którejś z nich poszukiwany przez nas lek.

Dobrze jest także skorzystać z internetowych wyszukiwarek leków. Wystarczy wybrać w nich najbliższą nam lokalizację, wpisać nazwę leku, a następnie wśród wyszukiwanych pozycji znaleźć konkretny produkt i jego dawkę. Wyszukiwarka wskaże, gdzie możemy dany lek kupić, ile jest go na stanie, a nawet poda jego cenę.

W niektórych wyszukiwarkach możemy również lek zarezerwować, jednak musimy poczekać na potwierdzenie z apteki. Przed udaniem się do punktu możemy również zadzwonić do danej apteki i upewnić się, czy lek jest nadal dostępny. Może się niestety zdarzyć tak, że lek widnieje w systemie, ale nie ma go już fizycznie w magazynie.



Gdy nie ma leku, poproś farmaceutę w aptece o jego zamiennik lub sprowadzenie z hurtowni

Czy organizm kobiety działa prawidłowo? Ginekolog zleci badania hormonalne



Badania hormonalne zlecone przez ginekologa powinny być wykonywane w odpowiednim dniu cyklu miesięczkowego, ze względu na zależność wielu hormonów od aktualnej fazy cyklu

Justyna Śmigaruk
justyna.5migaruk@polskapress.pl

Badania hormonalne pozwalają sprawdzić, czy organizm kobiety działa prawidłowo. W razie wykrycia niewłaściwych poziomów, ułatwiają znalezienie przyczyny różnych zaburzeń.

Badania hormonalne to podstawowe narzędzie diagnostyczne w zaburzeniach ginekologicznych. Cały cykl miesięczkowy jest regulowany przez precyzyjnie zmieniające się poziomy hormonów, podobnie jak przebieg ciąży oraz funkcjonowanie organizmu po menopauzie. Są to ważne badania dla kobiet na różnych etapach życia.

W skład pakietu badań żeńskich hormonów płciowych wchodzi zwykle pomiary poziomu:

- hormonu folikulotropowego (FSH),
- hormonu luteinizującego (LH),
- estrogenów,
- progesteronu,
- androgenów.

Wskazania do wykonania pakietu badań hormonalnych stanowią przede wszystkim:

- zaburzenia miesiączkowania,
- trudności z zajściem w ciążę,
- początek okresu menopauzy.

Warto pamiętać, że badania hormonów kobiecych nie

może odbywać się w dowolnym momencie cyklu miesięczkowego. Niektóre z nich bardziej, inne mniej ulegają wahaniom w ciągu miesiąca. Normy, w jakich powinny mieścić się poszczególne hormony płciowe różnią się w zależności od fazy cyklu. To sprawia, że badania hormonalne w ginekologii stają się dość skomplikowane w interpretacji. Pozwalają jednak precyzyjnie zapoznać się ze sposobem funkcjonowania organizmu kobiety i postawić wstępne diagnozy dotyczące stanu zdrowia i przyczyny dolegliwości.

Męski hormon płciowy: testosteron

Badania hormonalne kobiet muszą też uwzględniać pomiar poziomu hormonów męskich, czyli androgenów - testosteronu i androstendionu. Hormony te występują w organizmie kobiecym w znacznie niższym stężeniu niż u mężczyzny, ale mają ogromne znaczenie dla prawidłowej gospodarki hormonalnej.

Zarówno ich niedobór, jak i nadmiar, mogą wywierać szkodliwy wpływ na zdrowie. Androgeny są produkowane przez jajniki oraz łożysko w trakcie ciąży. Ich poziom nie ulega zbyt wielkim wahanom w cyklu miesięczkowym, przez co ich normy są niezależne od fazy cyklu:

- normy testosteronu: 0,69-2,77 nmol/l,
- normy androstendionu: 2,7-5,8 nmol/l.

Niektóre objawy chorobowe mogą sugerować nadmiar testosteronu produkowanego w ciele kobiety. Szczególnie charakterystyczna jest maskulinizacja - przyrost masy mięśniowej,

nadmierne owłosienie, obniżenie barwy głosu. Poziomy androgenów wpływają w dużym stopniu na płodność i cykl miesięczkowy. Niedobór testosteronu wiąże się z takimi zaburzeniami, jak: zespół metaboliczny, cukrzyca, osteoporoza.

Jak się przygotować do badań?

Bfidiania hormonalne zlecone przez ginekologa powinny być wykonywane w odpowiednim momencie cyklu miesięczkowego, ze względu na zależność wielu hormonów od aktualnej fazy cyklu. Idealne warunki diagnostyczne dają wyniki badań powtórzonych w każdej kolejnej fazie cyklu. Za pierwszy dzień cyklu przyjmuje się pierwszy dzień krwawienia. Pomiędzy 3. a 5. dniem cyklu warto wykonać badania obrazujące poziom hormonów płciowych żeńskich w fazie folikularnej. Kolejne pomiary przypadają pomiędzy 12. a 14. dniem, a ostatnie - około 21. dnia cyklu. Ponieważ cykle menstruacyjne kobiet różnią się długością, warto zapytać ginekologa o dokładniejsze wskazanie odpowiednich terminów badań.

Warto pamiętać o tym, że jednorazowo wykonane badania hormonalne nie dadzą pełnego obrazu gospodarki hormonalnej.

Jakie poszczególne hormony mają znaczenie dla kobiecego zdrowia i jakie są normy?

Justyna Śmigaruk
justyna.5migaruk@polskapress.pl

Normy, w jakich powinny mieścić się poszczególne hormony płciowe, różnią się w zależności od fazy cyklu.

Badania hormonalne muszą zawierać oznaczenie poziomu estrogenów (estriol, estradiol, estron). W czasie cyklu miesięczkowego hormony te stymulują rozrost błony śluzowej macicy, przygotowując ją do implantacji zarodka. Obniżają też poziom szkodliwego cholesterolu, regulują gospodarkę wapniową zapobiegając osteoporozie, zwiększają przyswajalność białek. Estrogeny kończą też krwawienie miesięczne, zwiększając krzepliwość krwi.

Estrogen

Jako podstawowy żeński hormon płciowy, waha się w zależności od momentu cyklu. Oto orientacyjne normy estrogenów:

- faza folikularna: 0-587 pmol/l,
- owulacja: 124-1468 pmol/l,
- faza lutealna: 101-110 pmol/l.

Zbyt niski poziom estrogenów sugeruje zespół policystycznych jajników, niedoczynność gonad lub przysadki mózgowej, towarzyszy też genetycznemu zespołowi Turnera. Z kolei poziom za wysoki może wystąpić przy nowotworach produkujących hormony, nadczynności tarczycy lub chorobach wątroby. W okresie menopauzy poziom estrogenów spada. W tym czasie hormony te powinny mieścić się w normie od 0 do 110 pmol/l.

Hormon

folikulotropowy

Badania hormonalne powinny też określać ilość hormonu folikulotropowego (FSH). Hormon ten pobudza dojrzewanie pęcherzyków Graafa, a także wydzielanie estrogenów. Wraz z hormonem luteinizującym pełni bardzo ważne role w regulacji cyklu miesięczkowego. Normy FSH zależą od etapu cyklu:

faza lutealna: 1,2-9,0 mIU/ml, owulacja: 5,8-21,0 mIU/ml, faza folikularna: 2,8-11,3 mIU/ml.

Zbyt wysoki poziom hormonu folikulotropowego może świadczyć o niewydolności jajni-

ków i wpływać negatywnie na płodność kobiety. Z kolei za mało hormonu FSH, to często wynik niedoczynności podwzgórza lub przysadki mózgowej. W okresie menopauzy jego poziom powinien wzrosnąć wyraźnie i wynosić od 21,7 do 153 mIU/ml.

Progesteron

To hormon wytwarzany głównie w fazie lutealnej cyklu oraz we wczesnych stadiach ciąży (działa podtrzymująco i zapobiega poronieniu). Ułatwia owulację i moduluje działanie estrogenów, nie dopuszczając do nadmiernego rozrostu błony śluzowej macicy. Wydziela go łożysko, a także łożysko. Wydziela go łożysko, a także łożysko.

Określając progesteron normy także różnią się w zależności od fazy cyklu: faza folikularna: < 0,6-3,6 nmol/l, owulacja: 1,5-5,5 nmol/l, faza lutealna: 3,0-68,0 nmol/l.

W okresie menopauzy normy progesteronu wynoszą: < 0,6-3,2 nmol/l. Osobne, określone na każdy tydzień normy progesteronu dotyczą okresu ciąży. Na podstawie badań można między innymi określić, czy ciąża jest bezpieczna, czy zagrożona.

Hormon luteinizujący

Badania hormonalne to także hormon luteinizujący (LH), inaczej nazywany lutropiną. Dzięki jego działaniu pęcherzyk jajnikowy pęka i dochodzi do owulacji. Stymuluje także powstawanie łożyska łożyska oraz wydzielanie przez nie estrogenów i progesteronu.

Normy LH wahają się w ciągu cyklu miesięczkowego: faza folikularna: 1,1-11,6 mIU/ml, owulacja: 17-77 mIU/ml, faza lutealna: 0-14,7 mIU/ml.

W okresie menopauzy poziom hormonu przyjmuje prawidłowo wartość od 11,3 do 39,8 mIU/ml.

Jeśli badania hormonalne wykażą zbyt niski poziom LH w fazie folikularnej, należy wykonać dodatkowo badanie hormonów tarczycy - może to sugerować niedoczynność tarczycy. Zbyt mała produkcja lutropiny może być też powiązana z niedoczynnością podwzgórza i przysadki.



Badania hormonalne powinny być wykonywane w odpowiednim dniu cyklu miesięczkowego

PYTANIA I ODPOWIEDZI SPECJALIŚCI ODPOWIADAJĄ NA NURTUJĄCE WAS PYTANIA

SUPLEMENTY DIETY

Tran a olej z wątroby rekina. Co wybrać?

Tran jest nazwą określającą olej z ryb dorszowatych, natomiast w odniesieniu do tłuszczu z rekina stosowana jest błędnie. Prawidłowym terminem jest tran z wątroby dorsza i olej z wątroby rekina. Olej z rekina dostarcza mniej kwasów omega-3, niż tran z dorsza, a główną funkcją jest wzmacnianie odporności.

Tran z ryb dorszowatych natomiast ma zastosowanie przy profilaktyce niedoborów kwasów tłuszczowych z rodziny n-3 w codziennej diecie m.in. u osób z chorobą Hashimoto, depresją oraz przy leczeniu chorób układu sercowo-naczyniowego. Stosowany jest także w celu wzmocnienia odporności.

W oleju z rekina zawarty jest skwalen (nie występuje on w tranie), który wspomaga ochronę organizmu przed infekcjami oraz przyspiesza gojenie się ran. Alldloglicerole poprawiają krzepliwość krwi i funkcjonowanie szpiku kostnego, w którym wytwarzane są komórki układu odpornościowego (m.in. leukocyty) oraz erytrocyty (czerwone krwinki).

Olej z rekina grenlandzkiego cechuje podobną lub niższą zawartością witamin A i D w porównaniu do tranu z dorsza.

Tran to płynny tłuszcz otrzymywany tylko i wyłącznie z wątroby ryb z rodziny dorszowatych. Jest on źródłem niezbędnych nienasyconych kwasów tłuszczowych z rodziny omega-3 (EPA i DHA) oraz witamin A i D. Produkt często wzbogacany jest o witaminę E, która ma za zadanie ochronić kwasy tłuszczowe przed utlenieniem, czyli utratą cennych właściwości.

Zawarty w tranie kwas DHA (dokozaheksaenowy) stanowi budulec mózgu, układu nerwowego oraz siatkówki oka. DHA wpływa również na obniżenie poziomu trójglicerydów we krwi, a tym samym zmniejsza ryzyko zawałów i chorób serca. Odnotowano również jego działanie łagodzące reumatoidalne zapalenie stawów, wzmacniające odporność, stabilizujące poziom glukozy we krwi oraz redukujące uczucie głodu.

Kwas EPA (eikozapentaenowy) jest drugim kwasem tłuszczowym z rodziny omega-3 niezbędnym w codziennej diecie. EPA jest od-

powiedzialny za prawidłową pracę serca oraz układu nerwowego. Ze względu na niego warto częściej jadać ryby morskie lub zażywać tran w okresie wzmózonego wysiłku umysłowego, problemach z nauką i koncentracją. Kwasy omega-3 mają działanie antynowotworowe i powinny być stosowane w profilaktyce kobiecych, ginekologicznych nowotworów piersi i jajnika.

Witamina A obecna w tranie jest ważna dla zmysłu wzroku, gdyż zapobiega tzw. kurzej ślepoty, czyli niedowidzeniu o zmierzchu. Jej działanie zapobiega zwyrodnieniu plamki żółtej - jest to najczęstsza przyczyna pogorszenia widzenia w podeszłym wieku.

Ponadto wspomaga prawidłowe funkcjonowanie nabłonka, dzięki czemu poprawia się stan włosów, skóry i paznokci. Witamina A uczestniczy w procesie wytwarzania komórek układu odpornościowego, dzięki czemu pomaga wzmocnić naturalne siły obronne organizmu.

Witamina D, czyli cholekalcyferol to składnik diety mający ogromny wpływ nie tylko na układ kostny, ale i cały organizm. Prawidłowe

stężenie witaminy D we krwi zapobiega odwapnieniu kości, krzywicy oraz osteoporozie, pod warunkiem dostarczenia odpowiedniej dla wieku dawki wapnia wraz z dietą. Wspomaga również układ odpornościowy, stymulując organizm do walki z bakteriami i wirusami. Jej braki można uzupełniać suplementując m.in. tran.

Tran ma także mniej popularną alternatywę, którą jest olej z mięśni ryb, zwykle pozyskiwany z ryb sardynkowych i witamin jak tran z dorsza, lecz jest od niego mniej zanieczyszczony. Wynika to z faktu, iż rybsardynkowe są mniejsze, żyją krócej i nie są drażniącymi jak rekiny czy dorsze, a więc akumulują mniej metali ciężkich z wody i pożywienia.

Kiedy warto brać tran?

Tran z dorsza warto przyjmować w okresie jesienno-zimowym, kiedy dostęp-

do promieni słonecznych, a tym samym syntezy witaminy D jest ograniczony. Po olej z rekina warto sięgnąć w sezonie wzmózonych zachorowań na grype i przeziębienie.

Tran dla dzieci i kobiet w ciąży

Tran to produkt, który można podawać niemowlętom, które ukończyły 6. miesiąc życia. W zależności od sposobu karmienia, warto skonsultować z lekarzem pediatrą podawanie tranu, gdyż w przy-

padku najmłodszych łatwo jest przedawkować zawarte w nim witaminy. Retinol, cholekalcyferol oraz kwasy omega-3 zawarte w tranie dla dzieci, zawarte są w takich dawkach

na porcję, które nie powinny prowadzić do ich przedawkowania, pod warunkiem stosowania tranu zgodnie z przeznaczeniem. Wspomaga one prawidłowy rozwój układu kostnego, chronią przed krzywicą i wzmacniają odporność, dlatego, gdy istnieje konieczność ich suple-

mentami, warto wybrać dobrej jakości tran w celu uzupełnienia deficytu składników w diecie.

Niezbędne nienasycone kwasy tłuszczowe są bardzo ważnym elementem diety dzieci i młodzieży, ponieważ wspomagają prawidłowy rozwój ośrodkowego układu nerwowego. Rozwój układu nerwowego i mózgu odbywa się najsilniej w okresie pierwszych miesięcy życia oraz w życiu płodowym.

Czy są przeciwwskazania?

Tran zawiera duże dawki witamin rozpuszczalnych w tłuszczach, które można łatwo przedawkować nie stosując się do zaleceń producenta w kwestii dawkowania preparatu. Hiperwitaminoza może prowadzić do zaburzeń neurologicznych, odwapnienia kości, wykwitów skórnych oraz powstawania złożeń nerkowych.

Duże ilości witaminy A są toksyczne dla organizmu i mogą powodować nowotwory. Tran jest niewskazany dla osób chorujących na kamice nerkową, hiperkalcemię i sarkoidozę. Należy unikać łączenia go z lekami przeciwzakrzepowymi.

Lwia grzywa, niezwykły grzyb

M. Siesicka/A. Rokicka-Żuk
marta.siesicka-osiak@polskapress.pl

Soplówka jeżowata, ze względu na swój wygląd znana także jako lwia grzywa, to grzyb ceniony w medycynie chińskiej. Na rynku dostępne są jednak suplementy diety z jego wyciągiem.

Lwia grzywa, czyli soplówka jeżowata (*Hericium erinaceus*), to grzyb z rodziny soplówkowatych rosnący i uprawiany przede wszystkim w Azji.

Gatunek nazywany lwia grzywą był wykorzystywany od czasów antycznych w medycynie Wschodu, a w tradycyjnej medycynie chińskiej ceni się zwłaszcza jego działanie w chorobach układu pokarmowego, m.in. wrzodach żołądka czy nowotworach jelit, a także reflukse i niestrawności.

Spotkać go można także w Polsce, ale jest to rzadki okaz znajdujący się pod ścisłą ochroną. Może być jednak uprawiany w profesjonalnych i domowych hodowlach, podobnie jak boczniaki.

Charakteryzuje go specyficzny wygląd - z owocnika



Soplówka jeżowata pobudza wzrost wypustek nerwowych i wspomaga mózg. Suplementy z lwia grzywą są dostępne w Polsce

zwisają długie, białe kolce dorastające do 6 cm, któremu zawdzięcza swoją oryginalną nazwę. Bywa także nazywany „małą głową” lub „brodatym jeżem”. Spotkać go można na drzewach liściastych, głow, nie bukach i dębach oraz

na martwych pniach. Dojrzały owocnik osiąga rozmiar od 10 do 20 cm i ma poduchowaty lub kulisty kształt. Bokiem przrasta do podłoża. Mięsz ma białą i zwartą. Jego smak jest porównywany do owoców morza (krabów lub krewetek),

w krajach azjatyckich spożywany jest m.in. jako dodatek do sałatek i makaronów, ale można także usmażyć go w panierce.

W Polsce najczęściej ten grzyb spotykany jest w postaci suplementów diety.

Na co działa?

Lwia grzywa zawiera silne związki przeciwzapalne i przeciwutleniające oraz liczne aminokwasy. Wśród składników mineralnych dostępnych w tym grzybie wymienia się żelazo, potas, selen, cynk i fosfor.

Jedno z badań sprawdzających zdolności przeciwutleniające 14 różnych gatunków grzybów wykazało, że lwia grzywa miała czwartą najwyższą aktywność przeciwutleniającą i wskazało ją jako dobre źródło przeciwutleniaczy w diecie.

Badania naukowe potwierdzają skuteczność działania tego wyjątkowego grzyba. Może być on stosowany we & wspomaganiu leczenia różnych & dolegliwości:

Łagodne zaburzenia funkcji poznawczych - codzienne spożywanie 3 g lwiej grzywy przez cztery miesiące przez osoby starsze, u których występowały łagodne zaburzenia poznawcze, wiązało się z wyraźną poprawą kondycji mózgu. Korzyści zniknęły wraz z przerwaniem suplementacji.

Demencja i pokrewne zaburzenia - jedzenie lwiej

grzywy, dzięki obecności w niej hericenonów i erynacy, stymuluje produkcję komórek mózgowych, co może mieć wpływ na zapobieganie rozwojowi demencji.

Obniżony nastrój i stany lękowe - badanie przeprowadzone na grupie 30 kobiet sprawdziło wpływ lwiej grzywy m.in. na menopauzę, depresję i jakość snu. Kobiety, które spożywały ciasteczka z soplówki, odczuły zmniejszenie lęku i objawów depresji.

Urazy układu nerwowego - naukowcy dowiedli, że lwia grzywa może przyspieszać proces regeneracji po urazach układu nerwowego. Jest jednym z trzech grzybów, które mogą stymulować wzrost komórek nerwowych w mózgu, rdzeniu kręgowym i siatkówce.

Wrzody żołądka - badania potwierdzają ochronny wpływ soplówki jeżowatej na błonę śluzową żołądka, co pozwala chronić ją przed uszkodzeniami. Jednocześnie lwia grzywa jest skuteczna w zwalczaniu H. pylori, jednej z bakterii najczęściej powodującej wrzody żołądka.

Oddałam kiedyś całe swoje serce. Komuś, kto po prostu zrobił z niego tatar

Agnieszka Chylińska w programie Kuby Wojewódzkiego Fot. Sylwia Dąbrowa



Z ŻYCIA GWIAZD W TELEWIZJI KRZYŻÓWKA NR 30

Izabela Janachowska na rajskiej plaży
Celebrytka nie ustaje w egzotycznych podróżach. Ostatnio zamieściła na Instagramie zdjęcia z rajskiej plaży, na której odpoczywa z mężem i dziećmi. „Miłość jest pożywieniem życia... Podróżowanie to pustynia” - napisała pod sesję. Pudełek przeanalizował fotografie i uznał, że Janachowska odpoczywa w Wietnamie.

Majka Jeżowska wiedziała, jaką dostanie emeryturę
Co jakiś czas kolejny celebryta publicznie skarży się na swą emeryturę. Teraz mówi o tym Majka Jeżowska. W podcaście „Wprost przeciwnie” przyznała, że to zaledwie dwie tysięcy złotych. - Wiedziałam, że taką emeryturę dostanę. Byłam zawsze niezależną, samozatrudniającą się osobą i mam, co mam.

Sonia Bohosiewicz przegląda portale randkowe
Aktorka rozstała się z mężem po 14 latach małżeństwa i jest obecnie singielką. Nic więc dziwnego, że kiedy gościła w programie „Nie mam pytań”, Szymon Majewski zagadnął ją, czy korzysta z aplikacji i portali randkowych. - Nie, jeszcze nie, ale z ogromną ciekawością patrzę na te portale, które podobno niesamowicie się rozwinęły w czasie pandemii - powiedziała. I zapowiedziała: Trzeba to zobaczyć, trzeba się tam zapisać, może nawet jako ktoś inny. (GZL) Fot. Andrzej Banaś



Furia
TV Puls, 20:00
Kwiecień 1945 r. Wojska alianckie maszerują na Berlin. W Niemczech napotyka ją fanatyczny opór oddziałów SS. Jeden z czołgów 2. Dywizji Panczernej dostaje misję za linią frontu.

A więc wojna
Polsat, 21:05
Agenci CIA FDR Foster i Tuck Plansen są przyjaciółmi. Gdy rozwiedziony Tuck poznaje Lauren Scott, dziewczyna wpada w oko także Fosterowi. Ten umawia się z nią na randkę. Wkrótce sprawa wychodzi na jaw.

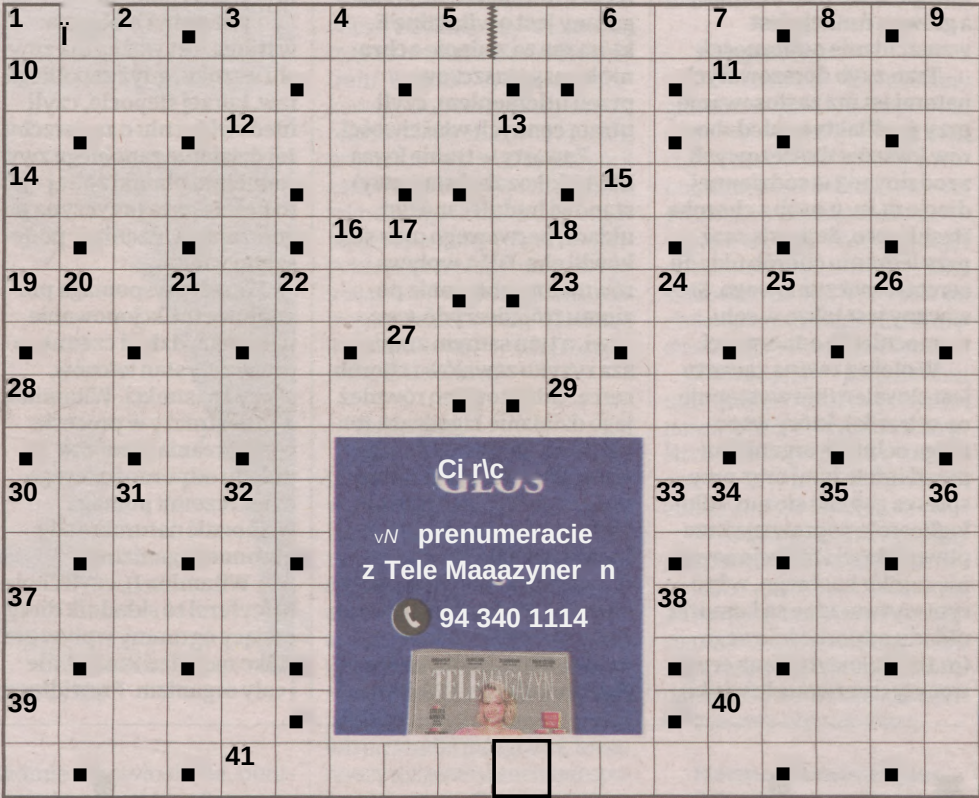
Rezydenci
Fox HD, 21:05
W szóstym sezonie serialu, na lekarzach, oprócz pełnienia swoich medycznych obowiązków, będzie spoczywać także powinność rzucenia światła na wpływ korupcji politycznej na system opieki zdrowotnej.

List z Masanji
TVP Kultura, 22:45
Historia chińskiego więźnia politycznego Suna Y. Kiedy jego rozpaczliwy list pojawia się w zestawie dekoracji halloweenowych, wywołuje łańcuch wydarzeń, który obnaża przerażające naruszenia praw człowieka.

Kraina bohaterów
TVPI, 23:10
Dokument o wydarzeniach z okolic Kijowa oraz miejscowości Bucza, Hostomel, Irpień w pierwszych miesiącach wojny. Film składa się z czterech historii.

- Poziomo:
- 3) figura w talii kart,
 - 10) model Opla lub marka kawy,
 - 11) zaloty Jana Skrzetuskiego,
 - 12) wysoki głos chłopięcy,
 - 14) przybieranie na wadze,
 - 15) zakonnik żyjący w odosobnieniu,
 - 16) dawne określenie notariusza,
 - 19) ssak morski z rzędu waleni,
 - 23) Clint, aktor i reżyser amerykański,
 - 27) sprzeciwianie się, protest,
 - 28) niemiecki konkurent Audi,
 - 29) urządzenie do konserwowania wędlin,
 - 30) w parze z praktyką,
 - 33) odpieranie napaści, zwykle z bronią w ręku,
 - 37) wystąpienie rzeki z koryta,
 - 38) francuski komediopisarz, autor „Skapca”,
 - 39) leśny ptak o szarym upierzeniu; kozodój,
 - 40) kolekcja znaczków,
 - 41) legendarna królowa kojarzona z wiszącymi ogrodami.

- Pionowo:
- 1) uczucie przygnębienia, apatia,
 - 2) chuligański wybryk,
 - 3) samica wilka w gwarze łowieckiej,
 - 4) gładka powierzchnia jeziora,
 - 5) przebieg dyskusji,
 - 6) miłośnik wszystkiego, co piękne,
 - 7) głośne wyrazy żalu, biadańie,
 - 8) gra towarzyska z mydłem,



- 9) opuszczenie jakiegoś miejsca, wyruszenie w podróż,
- 13) jasne piwo z angielskiego pubu,
- 17) normy postępowania, kanon moralny,
- 18) wrodzona zdolność, żyłka,
- 20) Jerozolimskie lub Ujazdowskie naszej stolicy,
- 21) składa tekst w drukarni,
- 22) Korsakówna, aktorka,
- 24) tkanka tłuszczowa zwierząt,
- 25) biednemu zawsze wieje w oczy,
- 26) Władysław, pisarz z okresu Młodej Polski,
- 30) smukłe drzewo liściaste,
- 31) ocieplenie w styczniu,
- 32) alfabetyczny spis terminów,
- 34) ozdoba kobiecego stroju,
- 35) pogląd na konkretną sprawę,
- 36) rzymska bogini poranka.

ROZWIĄZANIE NR 29

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

HOROSKOP

Wodnik (20.01-18.02)
Podejmiesz się zadań, które jakiś czas temu bez powodzenia próbowały wykonać inne osoby. Horoskop dzienny zapowiada, że Tobie się uda.
Ryby (19.02-20.03)
Podejmowane przez Ciebie wysiłki zostaną zauważone i docenione. Horoskop na dziś mówi, że dostarczy Ci to mnóstwo satysfakcji.
Baran (21.03-19.04)
Nie obnoś się dzisiaj ze swoimi problemami. Horoskop dzienny na środę ostrzega, że raczej nie znajdziesz zrozumienia dla swoich trosk...

Byk (20.04-20.05)
Masz dzisiaj duże szanse na zrealizowanie wszystkich zaplanowanych zadań. Horoskop dzienny radzi nadrobić też niektóre zaległości.
Bliźnięta (21.05-21.06)
Wybieraj tylko utarte szlaki i przestrzegaj obowiązujących reguł. Horoskop na dziś mówi, że „jazda po bandzie” może spowodować fatalne skutki...
Rak (22.06-22.07)
Nie zrzucaj swoich obowiązków na barki innych ludzi. Horoskop dzienny wróży, że takie postępowania może zrazić do Ciebie kilka osób.

Lew (23.07-22.08)
Musisz dzisiaj wykazać się umiejętnością jednoczesnej realizacji kilku zadań. Horoskop dzienny mówi, że okupisz to sporym zmęczeniem..
Panna (23.08-22.09)
Drobne niepowodzenie popysuje Ci nastrój na kilka godzin. Horoskop na dziś zapowiada, że dobry nastrój wróci dopiero wieczorem.
Waga (23.09-22.10)
Nie trać energii na zadania, które przynoszą niewielkie korzyści. Horoskop dzienny na środę radzi zająć się tym, co jest „skazane na sukces”.

Skorpion (23.10-21.11)
Oprzesz się tylko na swojej intuicji. Horoskop dzienny zapowiada, że zdanie innych osób nie będzie mieć dla Ciebie żadnego znaczenia.
Strzelec (22.11-21.12)
Sporo czasu poświęcisz na pomaganie innym osobom. Horoskop na dziś mówi, że ludzie będą chcieli Ci się za to jakoś odwdziżyć.
Koziorożec (22.12-19.01)
Przed Tobą dobry dzień na podejmowanie decyzji. Horoskop dzienny na środę radzi uwzględnić przy tym oczekiwania innych osób.

Harcerstwo to niesamowita przygoda na całe życie

Wojciech Lesner
Rozmowa

Z przewodnikiem Grzegorzem Załupką, drużynowym 20 Drużyny Harcerzek i Harcerzy „Wilki” ze Słupska, o ruchu harcerskim. Dziś jest Dzień Myśli Braterskiej, najważniejsze święto w kalendarzu każdego harcerza.

Dlaczego Dzień Myśli Braterskiej jest tak ważnym świętem dla każdego harcerza? Bo to dzień jedności. Dzień, w którym harcerze i skauci z całego świata wymieniają się pocztówkami, wysyłają sobie życzenia. Pokazują w ten sposób, że tworzą jedną rodzinę. Organizuje się w tym dniu zbiórki, biegi patrolowe. Tego dnia harcerze do szkół i miejsc pracy idą w mundurach, żeby pokazać, do jak silnej wspólnoty należą. Dlaczego 22 lutego? Bo tego dnia, w 1857 roku, urodził się twórca skautingu - Robert Baden-Powell.

Jak narodził się ruch harcerski i kim właściwie jest harcerz? Brytyjski generał Lord Baden-Powell w XIX wieku był agentem wywiadu i uczestnikiem wojen kolonialnych. Miał okazję podpatrywać zwyczaje napotykanych przez siebie plemion. Na podstawie obserwacji opracował podręcznik „Skauting dla chłopców”. Początkowy zamysł był taki, żeby był to podręcznik szkoleniowy dla zwiadowców. Bo skaut to inaczej zwiadowca.



FOT. LUKASZ CAPAR

Drużynowy Grzegorz Załupka

Później generał wpadł na pomysł, że poradnik ten można również wykorzystywać do pracy z młodymi chłopcami. Tak narodził się na świecie ruch skautowy. Początkowo należała do niego młodzież wychowywana w idei puszczactwa, czyli współgrania z naturą, przyrodą. Dziś harcerzy przygotowuje się do różnych działań. Robią mnóstwo rzeczy, w zależności od tego, do jakich drużyn należą. Bo są drużyny artystyczne, są drużyny wodniackie, które uczą pływać na żaglówkach czy jachtach. Są też

drużyny obronne, takie jak „Wilki” ze Słupska, których członkowie ćwiczą różne zadania związane z obronnością i udzielaniem pierwszej pomocy. Przede wszystkim jednak harcerz to osoba, która niesie innym bezinteresowną pomoc i kieruje się konkretnymi zasadami.

A jak w praktyce wygląda ta bezinteresowna pomoc? Jako harcerze organizujemy dużo imprez, dzięki którym pokazujemy społeczeństwu, że jesteśmy. Harcerze to osoby, które wyróżniają się

w swoich szkołach - pomagają innym przy lekcjach, chętnie angażują się w działania społeczne. Harcerze bardzo mocno wspierają akcje charytatywne, robią zbiórki na schroniska dla zwierząt. Od zeszłego roku zaangażowali się również w pomoc Ukrainie - bardzo dużo harcerzy działa przy granicy, tam pomagają uchodźcom.

Czego uczy harcerstwo? Odpowiedzialności. Za siebie i za innych. Patriotyzmu - dla nas bardzo ważna jest świadomość narodowa i to, że je-

steśmy Polakami. Harcerstwo uczy też wielu praktycznych rzeczy - udzielania pierwszej pomocy i tego, jak odnaleźć się w terenie, jak korzystać z map. Harcerze wiedzą, jak pływać, jak przetrwać w trudnych warunkach. Organizujemy obozy, zimowiska, chodzimy po górach, chodzimy po lasach, biegamy z mapą i busołą w terenie. Uczymy rzeczy, które na pierwszy rzut oka mogą być w codziennym życiu nieprzydatne. Ale później okazuje się, że harcerze potrafią sobie sami przyszyć guzik, zszyć rozerwane ubranie, naprawić drobne rzeczy, wiedzą, jak korzystać ze środków łączności.

Czy harcerzem może zostać każdy? Nasz ruch nie jest zamknięty dla nikogo. Każdy, kto chce się zaangażować, nauczyć czegoś ciekawego, ale przede wszystkim przeżyć niesamowitą przygodę, może zostać harcerzem. W jaki sposób? Można już w szkole podstawowej wstąpić do gromady zuchowej. To takie harcerskie przedszkole. Przygotowujemy wtedy tych młodych ludzi do tego, aby w przyszłości zostali harcerzami. Ale harcerzem może też zostać osoba, która nie była wcześniej zuchem. Spełnić trzeba jedynie kilka wymagań - poznać naszą historię, chcieć żyć zgodnie z prawem harcerskim i poświęcić się dla innych.

Ruch harcerski chyba nie zawsze kojarzył się pozytywnie? Kiedyś, za czasów poprzedniego ustroju, ruch harcerski był bardzo powszechny. Niektórzy odwrócili się od harcerstwa w błędnym przekonaniu, że był to wytwór komunistyczny. Należy jednak pamiętać, że ZHP został założony w 1918 roku przez Andrzeja Małkowskiego jako ruch skautowy, który walczył o polską niepodległość. Harcerze ginęli za naszą wolność na frontach wojny światowej. Walczyli w powstaniu warszawskim. Obecnie jesteśmy na etapie odbudowywania dawnej świetności Związku Harcerstwa Polskiego.

Słyszałem, że jak się już harcerzem zostanie, to jest się nim przez całe życie. Czy to prawda? Zdecydowanie tak. Jestem tego najlepszym przykładem. Zostałem zuchem w wieku siedmiu lat, a później harcerzem. Działałem bardzo intensywnie w swojej drużynie. Później zaliczyłem 25-letnią przerwę, ale dzięki niej wróciłem do harcerstwa ze zdwojoną siłą. Przez cały czas jednak te ideały harcerskie były obecne w moim życiu. I przyjaźnie. Bo nic nie łączy tak jak harcerstwo. Mam taką paczkę przyjaciół - możemy nie rozmawiać ze sobą przez kilka lat, ale gdy jedno potrzebuje wsparcia, wszyscy naraz stawiamy się, aby mu pomóc. ©®

DROBNE

Jak zamieścić ogłoszenie drobne? Telefonicznie: 94 347 3512
Przez internet: ibo.polskapress.pl
W Biurze Ogłoszeń:

Oddział Koszalin: ul. Mickiewicza 24, 75-004 Koszalin, tel. 94 347 3512
Oddział Słupsk: ul. Henryka Pobożnego 19, 76-200 Słupsk, tel. 59 848 8103
Oddział Szczecin: Al. Niepodległości 26/U1, 70-412 Szczecin, tel. 91 481 310

Nieruchomości

DOMY - DO WYNAJĘCIA

DOMEK 43m², 880-069-611.

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

OSOBEWIE 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

USŁUGI PRAWNE

ODWOŁANIA, pozwy, 731961209.

Praca

ZATRUDNIĘ

HOUDAY Golden Resort w Łazach

zatrudni specjalistę ds. promocji

i marketingu - social media,

praca stacjonarna 539-848-848,

biuro@holidaygoldenresort.pl

Zdrowie

NEUROLOGIA

SPEC. Neurolog. NFZ. Bez kolejek.

Codziennie. Koszalin, 605-284-364.

INNE

ALKOHOLIZM - esperal 602-773-762

Usługi

AGD RTV FOTO

NAPRAWA RTV, wszystkie typy,

anteny, bezpłatny dojazd, tel. 94/3457461.

PRALKI naprawa w domu.

603775878

BUDOWLANO-REMONTOWE

CYKLINOWANIE bezpyłowe

884912222

MALOWANIE dachów 788-016-988

REMONTY całociowe, 731627 916

GK

REMONTY od A do Z

tel. 660-683-933

Różne

STARE książki - skup 881-934-948

Rolnicze

MASZYNY ROLNICZE

KUPIĘ ciągniki, przyczepy, maszyny

rolne. Tel. 535135507.

PŁODY ROLNE

PSZENICĘ paszową 100 ton sprzedam,

tel. 601549040.

ZWIERZĘTA HODOWLANE

KURKI odchowane

784461566

Towarzyskie

SŁODKA Asia, 663-092-135.

REKLAMA 0010719806

1 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.

O królewskie; grze posłuchasz z wypiekami na twarzy

Anna Czerny-Marecka
Słupsk

Nie trzeba grać w szachy, chociaż nie zaszkodzi żeby posłuchać ciekawych opowieści znad szachownicy w milej kulturalnej kawiarce z książkami

Cepelin Books zaprasza do klubów książkowych przy Starym Rynku w Słupsku w czwartek 23 lutego o godzinie 18 na spotkanie pod tytułem „Szach i fakt. Złota era polskich szachów, czyli historia, którą trzeba zachować”. Poprowadzi je Grzegorz Hilarecki, szachista i nauczyciel szachów, twórca Słupskiej Akademii Szachowej, organizator turniejów i dziennikarz „Głosu”.

- Jakby ktoś chciał sobie zagrać, ot tak, bez zobowiązań, w szachy, i przy okazji posłuchać trochę o prawdziwej historii, czyli o wyjątkowych ludziach, to będzie ku temu okazja. Ja połączę swoje dwie pasje: zamiłowanie do historii i do szachów, by zaskoczyć słuchaczy opowieściami, których nie słyszeli. O wyjątkowych ludziach, wojnie i przewadze szachów nad literaturą - zaprasza Grzegorz Hilarecki.

Dowiemy się, dlaczego Gombrowicz okazał się smutnym facetem i nie mógł znieść sukcesu jednego z polskich szachistów. Który mistrz świata w szachach był nauczycielem



Na szachowe opowieści Grzegorz Hilarecki zaprasza jutro do Cepelina

w okolicach Słupska i dlaczego wybuch U wojny światowej zakończył złotą erę polskich szachów, bo we wrześniu 1939 roku Polacy zajęli drugie miejsce na olimpiadzie, a Niemcy pierwsze.

Będzie też o otwarciu orangutana i jedynym człowieku na świecie, Polaku, który grał

w szachy z Che, Tito, Chruszczowem, Churchillem, szachem Iranu i Fidelem Castro.

Już plakat zapowiadający imprezę może mocno zaciekawić tematyką. Widoczny na zdjęciu z Paryża kilkulatek z Łodzi zarabiał na rodzinę, wygrywając z szachistami na całym świecie.

- Zagrał nawet z Chaplinem w filmie i został wielokrotnym mistrzem USA - mówi słupski szachista. - Ale to nie on wymyślił hasło wyryte nad wejściem do Pentagonu, to zrobił inny polski szachista, ten, który został żołnierzem Łęgu Cudzoziemskiej. O tym też wspomnę. ©

Pan burmistrz na Zamku równy wojewodzie

Małgorzata Klimczak
Szczecin

Teatr Piwnica przy Krypde zaprasza na spektakl „Burmistrz” w reżyserii Waldemara Patlewicza z główną rolą Adama Dziedniaka.

„Burmistrz” Teatru Piwnica przy Krypce w Zamku Książąt Pomorskich to pełen anegdota i przebojów monodram w wykonaniu znakomitego Adama Dziedniaka na podstawie tekstu Tomasza Jachimka, artysty kabaretowego, konferansjera, publicysty i tekściarza. Reżyserem jest Waldemar Patlewicz, którego widzowie zamkowego teatru znają już z cenionego

(kilkanaście lat na afiszu) spektaklu „Kolega Mela Gibsona”.

Tytułowy burmistrz, najlepszy w dziejach miasteczka (stanowisko piastuje już 40 lat), kończy właśnie 70 lat. To idealna okazja do spektakularnego odejścia na emeryturę.

Uroczystość zaplanowana jest w każdym detalu. Najpierw pożegnanie w magistracie, później uroczysta msza święta w kościele, a na końcu dostoyny pochód ulicami miasteczka. 70 minut celebry na 70 urodziny. Czy ceremonia zadowoli burmistrza, współpracowników, jego rodzinę i mieszkańców miasta?

„Burmistrz”, 25 lutego, godz. 17, bilety 30-35 zł. ©



Oj, ma się wysokie mniemanie o sobie

POGODA

Krzysztof Scibor
Biuro Calvus.
Środa

Nad Pomorze dociera łagodny i mniej wilgotny powietrze z zachodu. W ciągu dnia sporo chmur ale nigdzie nie powinno padać. Temperatura max do 2:8 °C. Wiatr umiarkowany z pld.-i wsch. W nocy pogodnie, rano miejscami: możliwe przymrozki. Jutro pochmurno i po południu pojawią się opady deszczu. Na termometrach max do 6:8 °C. Wiatr pld.- zach., umiarkowany. W weekend pojawi się ochłodzenie i śnieg.

Pogoda dla Pomorza

Prognoza dla Bałtyku
Stan morza (Bft) 2-3
Siła wiatru (Bft) 3-5
Kierunek wiatru SE

1019 hPa

20-30 km/h

20 km/h

19 °C temp. w dzień Bft temp. w nocy 15 °C temp. wody

112 grubszy pokrywy śnieżnej 101 i bPa ciśnienie i tendencja <*> smog

Pogoda dla Polski

Wr

\$0 cm

*30 cm *0 cm

Dzisiaj i jutro

Gdańsk	2 °	4 °	4P
Kraków	7 °	9 °	4P
Lublin	3 °	1.4 °	NT.....
Olsztyn	0 °	3 °	4P
Poznań	6 °	9 °	4f
Toruń	4 °	6 °	[~4r]
Wrocław	8 °	12 °	<r j
Warszawa	2 °	5 °	4P
Karpacz	7 °	10 °	4P
Ustrzyki Dolne	6 °	8 °	4P
Zakopane	4 °	7 °	4P

Komuno, nie wróć! My się śmiejmy

Anna Czerny-Marecka
Słupsk

W ten weekend, czyli w piątek, sobotę i niedzielę Nowy Teatr zaprasza na spektakl „Nasz mały PRL”. Początek o godzinie 19.

Przezabawne przedstawienie w reżyserii Moniki Janik-Husakowskiej nieustająco cieszy się dobrym wzięciem.

Nie bez powodu, historia małżeństwa, które cofa się w czasie do PRL-u, to jazda bez trzymania. Aktorzy dają popis swoich komediowych umiejętności, a liczba scen, które wywołują śmiech i niepojętą radość, jest olbrzymia.

No i dla tych, którzy PRL pamiętają, to nieco sentymentalna podróż w przeszłość. Nikt jednak nie chce, żeby wróciła. ©



Spektakl to kawał dobrej roboty i będzie do śmiechu

Mecz z Albanią na PGE Narodowym? To niemal pewne

Jakub Maj
Sportowy24

PIŁKA NOŻNA. Wszystko wskazuje na to, że zaplanowany na 27 marca mecz Polska - Albania w eliminacjach Euro2024 odbędzie się na PGE Narodowym w Warszawie.

Oficjalne potwierdzenie wyboru miejsca spotkania może nastąpić w czwartek. Lista powołanych do kadry piłkarzy zostanie ogłoszona prawdopodobnie dopiero w połowie marca.

Gdzie Polacy zagrają z Albanią?

Największy w Polsce stadion został zamknięty w listopadzie po wykryciu podczas standardowego, corocznego przeglądu technicznego wady jednego z elementów konstrukcji stalowo-linowej. W połowie grudnia poinformowano o wznowieniu działalności przez PGE Narodowy, ponownie otwarto bramy obiektu. Niedostępne dla gości pozostały jednak trybuny i płyta stadionu.

Dla PZPN i operatora obiektu trwał wyścig z czasem. Wszystko wskazuje na to, że zakończony powodzeniem. Decyzja ws. lokalizacji meczu z Albanią, przesuwana już kilka razy, miała zapaść w tym tygodniu. Z informacji PAP wynika, że prawie na pewno będzie to obiekt w Warszawie.

Ekspertyzy techniczne po wdrożeniu odpowiednich zmian są bardzo korzystne. Pozostały głównie kwestie formalne, uzyskanie odpowiednich podpisów. Nieoficjalnie wiadomo, że potwierdzenie decyzji o rozegraniu meczu z Albanią na PGE Narodowym nastąpi w czwartek.



Dla PZPN i operatora obiektu trwał wyścig z czasem. Wszystko wskazuje na to, że zakończony powodzeniem

Kiedy powołania?

Bez względu na kwestie organizacyjne trener Fernando Santos i jego sztab cały czas przygotowują się do marcowych meczów eliminacyjnych.

Nowością dla polskich kibiców i dziennikarzy będzie termin ogłoszenia listy powołanych piłkarzy. Santos ma bowiem w zwyczaju trzymanie dość długo w taj emnicy swoich wyborów.

Zgodnie z przepisami międzynarodowymi kluby i ich piłkarze muszą dowiedzieć się o powołaniu do kadry najpóźniej 15 dni przed otwarciem tzw. okienka reprezentacyjnego, czyli na początku zgrupowania. PZPN dotrzyma tego terminu -

szeroka kadra będzie znana do 5 marca (powołania zostaną wysłane już 2-3 marca), ale media wówczas raczej się o niej nie dowiedzą.

Santos ogłosi oficjalnie nazwiska dopiero wówczas, gdy ustali już ostateczną kadrę złożoną z ok. 25 zawodników. To nastąpi w połowie miesiąca, kilka dni przed rozpoczęciem w Warszawie zgrupowania reprezentacji, planowanego na 20 marca.

Sztab Santosa

Wciąż natomiast niewiele dzieje się w kwestii dołączenia polskich trenerów do sztabu Santosa. Prowadzono rozmowy z byłym reprezentantem Polski

Łukaszem Piszczkiem oraz byłym trenerem Lechii Gdańsk Tomaszem Kaczmakiem. Pierwszy z nich na pewno nie obejmie nowej funkcji (sam o tym poinformował PZPN), oddała się również wizja pracy w kadrze Kaczmarka. Na tę chwilę głównym kandydatem do objędaroli asystenta Santosa jest Grzegorz Mielcarski. Były napastnik był podopiecznym portugalskiego trenera, kiedy grał w FC Porto oraz AEK-u Ateny (1995-1999 oraz 2001-2002). Choć od wspólnej pracy minęło przeszło dwadzieścia lat, to nadal utrzymują serdeczny kontakt i bardzo możliwe, że niedługo znowu znajdą się w jednej drużynie.

Santos na razie ma swoich trzech portugalskich współpracowników. Na razie w tym gronie przygotowuje się do marcowych meczów Białe-Czerwonych i możliwe, że w ciągu miesiąca nic się nie zmieni. To asystent Joao Carlos Costa, trener przygotowania motorycznego Fernando Justino oraz skaut Ricardo Santos. Razem z nimi selekcjoner obserwował już mecze polskiej PKO Ekstraklasy

Wśród współpracowników Santosa będzie natomiast miejsce dla Huberta Małowiejskiego, cenionego analityka, od wielu lat odpowiedzialnego za rozpracowanie rywali w sztabach kolejnych selekcjonerów reprezentacji Polski. Team menedżerem kadry raczej pozostanie Jakub Kwiatkowski, który cały czas wykonuje swoją pracę, pomaga też Santosowi w różnych sprawach.

68-letni szkoleniowiec zadebiutuje w reprezentacji Polski 24 marca. Białe-Czerwoni rozpoczną wówczas eliminacje mistrzostw Europy - z Czechami w Pradze. Z Albanią zagrają trzy dni później.

Król i Kwiatkowski bez medali. Reprezentanci Austrii katami Polaków

Piotr Rutkowski
Sportowy24

SNOWBOARD. Aleksandra Król i Oskar Kwiatkowski odpadli w 1/8 finału w slalomie równoległym podczas mistrzostw świata w snowboardzie w gruzińskim Bakuriani.

Pozostali Polacy nie przebrnęli eliminacji. Aleksandra Król zajęła 9. miejsce w kwalifikacjach ze stratą 1,52 s do Szwajcarki Julie Zogg. Jej rywalką w 1/8 finału była Austriaczka Claudia Riegler. Co ciekawe, była ona ćwierćfinałową przeciwniczką Polki w niedzielnym slalomie gigancie równoległym. Tym razem jednak zwyciężyła Austriaczka, która pokonała brązową medalistkę giganta o 0,28 sekundy.

Kwiatkowski także bez medalu w slalomie

Mistrz świata w slalomie gigancie równoległym Oskar Kwiatkowski zajął 15. miejsce w kwalifikacjach ze stratą 2,01 s

do Austriaka Andreasa Prommeggera. Rywalem Polaka w 1/8 finału był inny reprezentant Austrii Fabian Obmann - drugi zawodnik eliminacji. Kwiatkowski zaczął bardzo dobrze, ale potem popełnił kosztowny błąd i ostatecznie przegrał z Austriakiem o przeszło sekundę.

Warto wspomnieć, że Kwiatkowskiemu znacznie gorzej wiodło się w slalomie równoległym - nigdy w karierze w tej konkurencji nie stał na podium, a niedawno, w Banską, po raz pierwszy dopiero dotarł do półfinału (zajął ostatecznie czwartą pozycję).

Debiutujące w MŚ Olimpia Kwiatkowska i Maria Chyc uplasowały się, odpowiednio, na 26. i 27. miejscu ze stratą 5,80 i 6,31 s. Wśród mężczyzn pechowcy 17. miejsce zajęli Michał Nowaczyk - 2,75 s straty.

Kolejny start Białe-Czerwonych podczas MŚ w Bakuriani już w środę.

Wówczas odbędzie się rywalizacja drużyn mieszanych w slalomie równoległym.



Oskar Kwiatkowski nie przepada za slalomem równoległym

Kaczmarek podjęła ostateczną decyzję. „Stawiam na zdrowie!”

Zbigniew Czyż
redakcja@polskapress.pl

LEKKOATLETYKA. - Cieszy, że dwukrotnie w ostatnich dniach pobiłam rekord Polski na 400 metrów - mówi Natalia Kaczmarek, mistrzyni olimpijska w sztafecie mieszanej 4x400 metrów.

Podczas halowych mistrzostw Polski w Toruniu wywalczyła pani złoty medal na dystansie 400 metrów, i do tego po raz drugi, w odstępie zaledwie kilku dni,

poprawiła rekord kraju z czasem 50,83 s. Skoro już w lutym prezentuje się pani tak znakomicie, można się spodziewać, że Natalia Kaczmarek w 2023 roku będzie osiągać kolejne życiowe rezultaty?

Szczerze mówiąc, po mitingu w Lievin, gdzie pokonałam dystans w czasie 50,90 s, wiedziałam, że mój bieg nie był doskonały i mam jeszcze rezerwy. Czuję, że w Toruniu mogę pobić jeszcze szybciej. A ponieważ odpowiadały mi warunki, dopisali ki-

bice, udało się po raz kolejny pobić rekord. Do zawodów w hali nie przygotowywałam się jednak jakoś szczególnie. Planowałam kilka razy wystartować pod dachem, aby sprawdzić formę, czy wszystko idzie w dobrym kierunku. Utwierdziłam się w przekonaniu, że tak, i jestem z tego powodu bardzo zadowolona. Nie kryję, że nie przepadam za halą. Wcześniej nie za bardzo się w niej odnajdywałam, ale teraz to się zmieniło i wyniki też są lepsze.

Już przed mistrzostwami Polski zapowiedziała pani, że nie wybiera się na halowe mistrzostwa Europy do Stambułu, które odbędą się w dniach od 2 do 5 marca. Decyzja zostaje podtrzymana?

Tak. Nawet ostatnie dobre wyniki nie zachęciły mnie do zmiany decyzji, bo ja stawiam na zdrowie. Hala często przynosiła mi problemy zdrowotne, jak chociażby w ubiegłym roku, gdy miałam problemy ze stopą. Wiem, że to jest słuszną de-

cyzją i zamierzam się skupić na sezonie letnim. Cały czas mam pewne problemy ze stopą, co jakiś czas pojawia się ból. Mam jednak nadzieję, że to tylko przejściowy stan w związku z występami i przeciążeniami po biegach w hali. Na pewno nie jest to poważny uraz, ale delikatny stan zapalny, z którym na szczęście mogę biegać. Wierzę, że po tygodniu przerwy nie będzie już problemu.

Jakie ma pani plany na najbliższe tygodnie oraz miesiące?

Teraz na pewno chwilę odpocznę. Potrzebuję resetu i złapania motywacji do ciężkiej pracy w następnych miesiącach. W marcu wybieram się na zgrupowanie do Karpacza, w kwietniu do Turcji. Potem zobaczymy, jaka w Polsce będzie pogoda, i wtedy zaplanujemy już bezpośrednio przygotowania do mistrzostw świata. W maju najprawdopodobniej zaliczę pierwsze występy na otwartym stadionie, ale na ten moment nie wiem, gdzie. ©®

SPORT

www.sportowy24.pl

Młody żeglarz z Chojnic
na podium w HiszpaniiRafał Rusiecki
rafal.rusiecki@polskapress.pl

ŻEGLARSTWO. 16-osobowa reprezentacja Polski pod opieką trenerów Adama Paszka, Karola Jączkowskiego i Bogdana Dziekańskiego osiągnęła dobre wyniki podczas regat na jeziorze Garda.

Palamos Optimist Trophy to jedna z największych imprez regatowych na świecie dla jachtów monotypowych i drugie co do wielkości regaty Optimistów na świecie, ustępujące jedynie liczącej tysiąc jachtów imprezie Lakę Garda Meeting Optimist, która odbywa się na wodach jeziora Garda we Włoszech.

Klasa Optimist to dla zdecydowanej większości żeglarzy pierwsza klasa na ich regatowej drodze. Na tych małych łódkach dzieci na całym świecie rozpoczynają sportową przygodę, by z czasem przesiąść się na większe łódki. Niemal każdy olimpijczyk, może poza klasami deskowymi, zaczynał żeglarską przygodę od Optimista.

U wybrzeży Costa Brava przez cztery dni regat przeprowadzono 9 długich wyścigów, w przeważającej większości w warunkach słabowiatrowych. Z uwagi na bardzo wysoką frekwencję flota została podzielona na 5 grup, w każdej ścigało się ponad 100 łódek! 13-letni Bartosz Żmudziński już pierwszego dnia pokazał bardzo dobrą formę - w inauguracyjnym wyścigu finiszował siódmy, a w kolejnym nie dał szans rywalom

przypluwając do mety napierwszym miejscowi pokazując, żerną ochotę na podium. W kolejnych dniach młody Polak żeglował równo i co najważniejsze, w ścisłej czołówce. Zadyszka przysłała ostatniego dnia, kiedy przytrafiły mu się dwa słabsze wyścigi, ale w ostatnim wyścigu regat Bartosz Żmudziński pokazał duszę wojownika - trzecie miejsce było kropką nad i i przypieczętowaniem medalu. Z dziewięciu wyścigów Bartosz aż pięć ukończył w pierwszej trójce, a jeden z nich wygrał!

W regatach Palamos Optimist Trophy świetnie spisali się też inni reprezentanci Polski. Na 13 miejscu sklasyfikowany został Jan Marjański (AZS AWFIS Gdańsk), który na 9 wyścigów aż cztery ukończył w pierwszej piątce. Dwie pozycje niżej, na 15 miejscu znalazł się Maurycy Kosmowski (AZS AWFIS Gdańsk), który z tych regat najmiej będzie wspominał na pewno swój wygrany wyścig. Wyścig w tych regatach wygrał też Stanisław Ługowski (Sailing Legia), który sklasyfikowany został na miejscu 17. Regaty wygrał Hugo Rodríguez Pascual (Hiszpania), drugi był jego rodak Joan Cebamanos.

- Medal i do tego czterech zawodników w pierwszej dwudziestce to naprawdę znakomity rezultat, który na dodatek daje nam drugie miejsce w Pucharze Narodów, za reprezentacją Hiszpanii - powiedział Karol Jączkowski, trener kadry narodowej w klasie Optimist, z Chojnickiego Klubu Żeglarskiego.

PIŁKA RĘCZNA

Ustczanki w kadrze Związek Piłki Ręcznej w Polsce powołał zawodniczkę kadry narodowej juniorek młodszych (rocznik 2008 i młodsze) na zgrupowanie szkoleniowe, które odbędzie się w dniach 1-5 marca w Płocku. Trener główny tej kadry, Andrzej Niewrzawa, wyselekcjonował 18 zawodniczek. W tym gronie znalazły się Katarzyna Lubecka i Zofia Żurawska z SSPR Szczypiorniak Ustka, (jak)

SZACHY

Ruszyło Grand Prix Rozegrano turniej inaugurujący 11. Grand Prix Słupska w szachach szybkich. W zawodach wzięło udział 21 graczy, w tym 4 juniorów. Zwyciężył Grzegorz Hilarecki, który zdobył 7,5 pkt. Drugie miejsce zajął Waldemar Maciejewski z dorobkiem 7 pkt, a trzecie Wołodimir Kłymanskij (wszyscy Słupsk) - 6,5 pkt. Najlepszym z juniorów był Wiktor Czaja (6. miejsce). Następny turniej GP Słupska już 19 marca, (jak)

Słupszczenie na podium
halowych MP seniorów i U23Jacek Wójcik
jacek.wojcik@gk24.pl

LEKKOATLETYKA. Arena Toruń i znana z halowych mistrzostw świata 2014 roku w Ergo Arenie bieżnia, były miejscem rozgrywania 67. PZLA Halowych Mistrzostw Polski.

W najważniejszych zawodach lekkoatletycznych pod dachem w sezonie zimowym 2023, z bardzo dobrej strony pokazali się zawodnicy z regionu słupskiego. W ich dorobku znalazły trzy miejsca na podium, w tym dwa w kategorii do 23 lat.

Braz MP seniorów w skoku wzwyż wywalczył Jakub Nielub z Akademii Młodego Lekkoatlety Słupsk. Podopieczny trenerki Bernadety Kopeć, po problemach na wysokości 208 cm (pokonała w trzecie próbie), poradził sobie z poprzeczką zawieszoną na wysokości 212 cm już w pierwszym podejściu. 19-latek ze Słupska następnie trzykrotnie atakował wysokość 216 cm, chcąc poprawić własny rekord o 1 cm. Niestety, bez powodzenia.

Rywalizacja skoczków wzwyż zakończyła się wygraną Norberta Kobielskiego z MKS Inowrocław, który pokonał wysokość 222 cm. Drugi był Mateusz Kołodziejski z Zawiszy Bydgoszcz z wynikiem gorszym o 3 cm. Został on ponadto mistrzem kraju w kategorii do 23 lat. J. Nielub do seniorskiego



Katarzyna Nowakowska z AML Słupsk stanęła na trzecim stopniu podium w biegu na 1500 metrów, w kategorii młodzieżowej do 23 lat

brazu, dołożył jeszcze młodzieżowe srebro!

Na podium w Toruniu stanęła również klubowa koleżanka J. Nieluba, Katarzyna Nowakowska. W rywalizacji pań na 1500 m, zawodniczka AML zajęła 8. lokatę w gronie senierek, zwyni-

Idem 4.25,71 min. Dał on podopiecznej trenera Wojdecha Rumińskiego brązowy medal w kategorii do 23 lat. K. Nowakowska wystartowała także na 3000 m. Wynikiem 9-38,32 min ustanowiła nowy rekord życiowy. Dało jej to 11. miejsce w rywalizacji

z seniorkami oraz szóste WMPU23.

O podium w skoku wzwyż kobiet otarła się Emilia Twardowska z AML. Konkurs zakończyła na wysokości 178 cm, co dało jej piątą lokatę. Z takim samym wynikiem rywalizację zakończyły zawodniczki z miejsc 3.i4.

W rywalizacji pań na 800 m o podium walczyła Magdalena Breza z ULKS Talex Borzytuchom. Tegoroczna mistrzyni kraju w kategorii U20, uzyskała trzeci wynik eliminacji 2.08,89 min, lepszy od jej dotychczasowego rekordu życiowego (2.10,22 w finałowym biegu HMP U20 w Rzeszowie). W finale pokonała 800 m w czasie 2.09,26, co dało jej najbardziej nie lubiane przez sportowców, czwarte miejsce. Brązowy medal przegrała o 0,39 s z Agnieszką Dybką z Resovii Rzeszów. Na 16. miejscu w tej konkurencji uplasowała się Rok-sana Piechowska z Taleksu

1 (2.18,04).
" W biegu na 3000 m mężczyzn Daniel Kryzel z ULKSTalex ustanowił nowy rekord życiowy 8.32,68 min, plasując się na nadalszym miejscu. W rywalizacji sztafet 4x200 m zaprezentowali się młodzi zawodnicy AML Słupsk. Mistrz Polski U20 na 60 i 200 m, Marek Zakrzewski oraz Szymon Depta, Jan Gostomczyk i Kacper Kasprzyk wygrali swoją serię w czasie 1.28,52 min. W klasyfikacji generalnej dało im to siódmą lokatę. Wygrała Stal LA Ostrów Wlkp. (1.26,92).

Zostań prenumeratorem!

Oszczędzasz 53 zł

Prenumerata na 3 miesiące za 50 zł miesięcznie codziennie

Gazetę dostarczymy

do Twojego domu, biura,
tam gdzie chcesz!

zamów:

94 3401114

od poniedziałku do piątku
w godz. 9:00-15:00email:
prenumerata.gdp(S)polskapress.plOferta tylko dla nowych
prenumeratorów* średnia oszczędność miesięczna w porównaniu
do cen w kiosku w 2023r.