

**Rozmowa.** My nie czytamy? Dziecko też nie będzie - mówi literaturoznawca Marek Kochanowski **str. 2**



FOT. ARCHIWUM

Przemęczenie, omdlenia, bezsenność? To może być borelioza - str. 8  
Dlaczego nie chudniemy? - str. 9  
Bezcenny mniszek - str. 11

STRONA  
ZDROWIA

# GŁOS

DZIENNIK POMORZA

# POMORZA

Środa  
19.04.2023

Nr 91 (4943)  
Nakład: 7.005 egz.

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

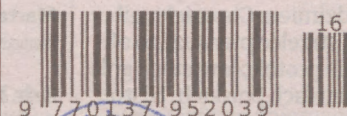
**Słupsk.** Zadłużeni lokatorzy mieszkań komunalnych nie zawsze boją się eksmisji **str. 3**

**Ustka.** Miasto szykuje imprezy na lato. Zobacz, co cię czeka **str. 4**

**Słupsk.** Do sądu trafił akt oskarżenia w sprawie głośnej afery światłowodowej **str. 3**

Nr ISSN 0137-9526

Nr indeksu 348-570



**POMORZE** MALBORSKI RATUSZ ZMIENIŁ REGULAMIN PRACY. BĘDZIE SPRAWDZAŁ PRACOWNIKÓW ALKOMATEM

# Urząd kontroli trzeźwości? Alkomat nie we wszystkich ratuszach zagości

Anna Szade  
Sylvia Lis, Alek Radomski

**Alkomat w magistracie? Władze Malborka zdecydowały, że będą wyrywkowo badać trzeźwość urzędników. Czy inne pomorskie urzędy zdecydują się na podobne działania?**

„Zabrania się picia alkoholu na terenie zakładu”, można było przeczytać na emaliowanych tabliczkach w czasach PRL. Dziś takich haseł nikt wieszac w miejscach pracy nie będzie. Ma inny „bat”, czyli... alkomat.

Na takie rozwiązanie zdecydował się Urząd Miasta Malborka: będzie badał trzeźwość urzędników w dowolnym momencie dnia. Nie ma więc znaczenia, czy ktoś przyjdzie do pracy „wczorajszy”, czy napije się z modnej „małpki” trzymanej w szufladzie biurka. Odpowiednie zapisy w regulaminie pracy zostały już przedyskutowane ze związkowcami i wprowadzone w życie.

- Badanie może być przeprowadzone na wniosek naczelnika wydziału, czyli przełożonego, jeśli zauważy, że pracownik jest nietrzeźwy, mogą to zrobić ja czy burmistrz, pani od BHP, gdy jest takie podejrzenie - tłumaczy Ewa Dąbrowska, sekretarz miasta Malborka. - Ale osoba żądająca przeprowadzenia badania wcale nie musi uzasadniać pracownikowi swojego wniosku.

Sprzętu jeszcze nie ma, ale jest już złożone zapotrzebowanie na zakup. To kilkutyśięczny wydatek, bo alkomat musi posiadać odpowiedni certyfikat, by nie można było podważyć wyników, które wskaże.

**A my ufamy naszym urzędnikom**

Prawo badania trzeźwości pracowników dają pracodawcom zmiany w Kodeksie pracy. Jeśli ustalone zostaną wewnętrzzakładowe przepisy, w każdej firmie można sprawdzać własnym sprzętem, czy pracownik jest pod wpływem promili. Ale w innych pomorskich urzędach takie rozwiązanie budzi raczej zdziwienie.

- Oczywiście wiemy, że są takie nowe przepisy. Na razie nie ma jeszcze jednoznacznej decyzji o wprowadzeniu takich zasad do regulaminu Urzędu Miejskiego w Słupsku - informuje Monika Rapacewicz, rzecznik słupskiego ratusza. - Nie spodziewamy się, że akurat urzędnicy to ta grupa zawodowa, która powinna najbardziej być objęta tego typu działaniami, niemniej jednak analizujemy możliwość tego rodzaju i na pewno skonsultujemy tego typu rozwiązanie choćby ze związkami zawodowymi.

Zmian w regulaminie dla pracowników nie zamierza wprowadzić także Urząd Miejski w Bytowie. Burmistrz Ryszard Sylka twierdzi, że ratusz ma na stanie alkomat i obowiązują



FOT. JACEK BABICZ/POLSKA PRESS

**Malborscy urzędnicy miejscy mogą być poddawani badaniu trzeźwości**

jące przepisy przed wejściem nowelizacji były wystarczające.

- Gdy zachodziła potrzeba przebadania pracownika na zawartość alkoholu, a ten odmawiał poddania się jej, wzywana była policja, która przeprowadzała takie badanie - mówi.

Na mundurowych liczą także inne pomorskie urzędy.

- W Starostwie Powiatowym w Słupsku, tak ja i w innych urzędach

w regionie, do tej pory obowiązuje zasada, że w przypadku uzasadnionego podejrzenia wzywa się policję. To, pod jak dużym wpływem alkoholu ktoś się znajduje, rozstrzyga alkomat. W ostatnich latach taka sytuacja miała miejsce tylko raz i nie dotyczyła pracownika urzędu - mówi Iwona Wójcik, sekretarz starostwa. - Nie planujemy więc zmian w regulaminach. Mamy zaufanie

do naszych pracowników i nie widzimy takiej potrzeby.

**Czy w Malborku mają problem?**

A dlaczego na zakup alkomatu i kontrolę trzeźwości pracowników zdecydował się Malbork? „Mając na względzie potrzebę zapewnienia ochrony życia i zdrowia pracowników lub innych osób lub ochrony mienia” - brzmi pierwszy punkt paragrafu, który został podpisany przez wójtów.

- Kierowcę mogłabym kontrolować codziennie, w przypadku pozostałych to jest kwestia wyrywkowego badania - tłumaczy Ewa Dąbrowska, sekretarz miasta Malborka.

Czy pracownik ma prawo odmówić „dmuchania”? - Nie. Mamy opisaną całą procedurę. Badanie będziemy robić w wyznaczonym pomieszczeniu, nie przy innych. Z całości sporządzamy protokół - mówi Ewa Dąbrowska.

Czy to znaczy, że malborscy urzędnicy mają jakiś problem z promilami?

- Czasem w przeszłości zdarzało się, że ktoś nie przyszedł do pracy, nie przyniósł zwolnienia i nie odbierał telefonów. Jak się zjawił, to ostatecznie poszliśmy mu na rękę i zostało to uznane za nieusprawiedliwioną nieobecność. A to oznaczało utratę nagrody rocznej - opowiada malborska sekretarz miasta. ©  
Wiącej str. 3

**Replika czerwonego tramwaju** w centrum Słupska zamiast zdobić, szpeci miasto **str. 4**

**Nurkowie planują** podwodną wyprawę do niemieckiego tankowca Franken zatopionego w 1945 r. **str. 5**

**Na posiedzeniu rządu** w przyszły wtorek minister rolnictwa Robert Telus przedstawi propozycję legislacyjną dotyczącą problemu zboża **str. 6**

**Miałeś iść do pracy,** ale stało się coś niespodziewanego? Ratunkiem urlop z powodu siły wyższej **str. 13**

## Jutro w naszej gazecie: Pod paragrafem

● Kto był najsylniejszym złodziejem Polski Ludowej? Wielu uważa, że „Najmro” - Zdzisław Najmrodzki. Pewne jest, że milicji uciekał jak nikt inny

## Zamów prenumeratę Głosu

☎ 94 340 11 14

prenumerata.gdp@polskapress.pl

prenumerata.gp24.pl

### KALENDARIUM

#### 19 KWIECZNIA URODZILI SIĘ 1878

Włodzimierz Chomicki, piłkarz, strzelec pierwszego oficjalnie protokolowanego gola na ziemiach polskich. Historyczna bramka padła 14 lipca 1894 roku podczas II Złotu Sokolego we Lwowie.

W pierwszym publicznym pokazie gry w piłkę nożną zmierzyły się reprezentacje Sokoła lwowskiego oraz krakowskiego. Pierwszego gola strzelił już w szóstej minucie pojedynku zawodnik gospodarzy 16-letni Włodzimierz Chomicki - wówczas student drugiego roku lwowskiego seminarium nauczycielskiego. Tuż po tym wydarzeniu sędzia zagwiżdżał po raz ostatni. Fakt zdobycia gola przez jedną ze stron uznano, bowiem za idealny moment do zakończenia meczu.

#### 1934

Jan Kobuszewski, aktor teatralny i filmowy, artysta kabaretowy. Związany między innymi z warszawskimi teatrami - Polskim i Kwadrat. Współgospodarz, z Janem Kociniakiem, pierwszego cyklicznego, satyrycznego programu telewizyjnego „Wielokropek”.

#### ZMARLI

##### 1824

Lord George Gordon Byron, poeta i dramaturg angielski, jeden z czołowych twórców europejskiego romantyzmu, znany dzięki powieściom poetyckim: „Giau” i „Korsarz”, „Don Juan” oraz dramatom romantycznym: „Manfred” i „Kain”. Stworzył typ zbuntowanego bohatera literackiego. Zmarł w Grecji, na cholera, gdy organizował powstanie przeciw Turcji.

##### 1882

Karol Darwin, przyrodnik, twórca teorii ewolucyjnego powstawania gatunków poprzez dobór naturalny. Prawdziwość teorii ewolucji została zaakceptowana przez wielu naukowców przyrodników już za życia Darwina. Po pojawieniu się współczesnej syntezy ewolucji naukowcy powszechnie zgodzili się, że dobór naturalny jest podstawowym mechanizmem ewolucji. Był jednym z pięciu Brytyjczyków w XIX wieku nienależących do rodziny królewskiej, którym - w uznaniu osiągnięć - został urządzony państwowy pogrzeb.

# My nie czytamy? Dziecko też nie będzie

Marta Gawina  
Rozmowa

**Z dr. hab. Markiem Kochanowskim, prof. UwB z Wydziału Filologicznego Uniwersytetu w Białymstoku, literaturoznawcą.**

**Z badań, przeprowadzonych np. przez Bibliotekę Narodową, dowiadujemy się, że co najmniej jedną książkę w ciągu roku przeczytało tylko 38 pro. Polaków.**

Biorąc pod uwagę fakt, że nie widzimy praktycznie ludzi czytających w przestrzeni publicznej, to i tak jest nieźle. Raz na jakiś czas wypływają statystyki dotyczące czytelnictwa, a wtedy my, ludzie związani z czytelnictwem, zbieramy się i dyskutujemy o tym, co zrobić, żeby było lepiej. Być może ten wskaźnik już nigdy nie drgnie w górę, ale jeśli aktywnie korzystamy z mediów społecznościowych, jak np. Twitter, to i piszemy, i czytamy. Czy czytających jest zbyt mało? Podzielam pogląd Ryszarda Koziołka, że teraz pisze się za dużo i każdy chce coś opowiedzieć o sobie, a nie zawsze jest to ciekawe, często brak w tych tekstach metafory, paraboli, alegorii, a przede wszystkim czytania. Odczuwam natłok różnego rodzaju tekstów osób dzielących się swoimi historiami, doraźnymi przemyśleniami. Czytelnik jest zdezorientowany w tym, kogo i jakie treści wybierać, a przecież na podstawie lektur i czytelniczych nawyków powinien dokonywać selekcji: czy to jest news, fake news, przydatna wiadomość ułatwiająca poruszanie się po gąszczu informacji. Problemem, moim zdaniem, nie jest małe czytelnictwo, tylko raczej system weryfikacji piszących, który ułatwiałby wybór czytającym.

**Nawiązując do powiedzenia, że czym skorupka za młodu nasiąknie, tym na starość trąci, czy lektury szkolne zachęcają, czy zniechęcają ludzi do czytania w dorosłym życiu?**

Już widzę te tabuny czytelników biegnących do bibliotek po przeczytaniu „Janka Muzykanta” i „Balladyny”. Tak na marginesie, kiedyś rozma-



**Zdaniem literaturoznawcy dzieło Henryka Sienkiewicza nie jest najlepszą lekturą dla uczniów szkół podstawowych. Jest to jego zdaniem książka zdecydowanie zbyt trudna**

wiałem z pewnym Szwedem, który zapytał, dlaczego my Polacy jesteśmy tacy smutni. Odpowiedziałem mu: ty czytałeś „Pipi Pończoszankę” czy „Pipi Langstrumpf”, „Dzieci z Bulerbyn”, różnego rodzaju opowieści o podróżowaniu na latających ptakach, a ja czytałem o psie, który jeździł koleją i zmarł, o chudym koniu, który zmarł, o chłopcu, który chciał grać na skrzypkach i zmarł, o Nemecku, który, co nie zaskakuje - zmarł - to czemu się dziwisz kolego literaturoznawco ze Szwecji.

**Od jednego z uczniów słyszałam opinię, że najtrudniejszą (najnudniejszą?) lekturą i tak jest „Pan Tadeusz”. I tu zaczyna się nasz narodowy dylemat: czy naszym obowiązkiem jest znać Mickiewicza epopeję.**

Ze wstydem przyznam się, że dopiero na studiach przeczytałem „Pana Tadeusza”, ale to wynikało też z tego, że byłam bardzo ciekawy innych zjawisk literackich w szkole średniej i czytałem rzeczy, których nie powinienem wtedy czytać. Dokładnie pamiętam też moment, gdy zacząłem pochłaniać poważniejsze książki. Mniej więcej do IV klasy czytałem Karola Maya, westerny, powieści przygodowe. Jest nawet taka nasza opowieść rodzinna, że tak zaczynałem się na plaży w „Winnetou”, że słońce mnie spaliło i musiałem to odchorować. Stałem się ofiarą czytania (śmiech). Nato-

miast kiedy byłem w VI klasie, nauczyciel języka polskiego dał nam nielegalnie wydany za komuny egzemplarz „Roku 1984” Orwella - pierwsza poważna lektura, jaką w życiu przeczytałam, która mnie całkowicie poruszyła. A potem zaczęło się: Dostojewski, Kundera, Eco, Pound, Blake i ci wszyscy, których może nie powinienem wtedy czytać. Były to czasami doznania lekturowo psychicznie straszne, natomiast niewiele miałem przyjemności z tych „prawdziwych” szkolnych lektur.

**Czyli zmieniliby pan kanon lektur szkolnych?**

Ostatnio przerabiałem z synem „Szatana z siódmej klasy”, napisanego w mało zrozumiałym dziś języku. „W pustyni i w puszczy” - zdecydowanie nie nadaje się do szkoły podstawowej. Wrzuciłbym do kanonu lektur więcej współczesnej literatury młodzieżowej, komiksów, dodałbym nowsze pozycje, zwłaszcza takie, które stawiają pytania na tematy ekologiczne, bo takie rzeczy też się już pojawiają w literaturze młodzieżowej. Zmieniłbym też ten wektor z przeszłości w lekturach, czyli ciągłego dyskusowania o historii, weźmy chociażby „Krzyżaków” Sienkiewicza, na nowsze spojrzenie. Swoim studentom mówię, iż wykładana na różnych poziomach edukacji pamięć np. o żołnierzach wyklętych, o powstaniach, nie roz-

wiąże naszych współczesnych problemów. Możemy się zanurzyć w przeszłości i ją czcić, jak pisał Mickiewicz „Jeśli zapomnę o nich, Ty, Boże na niebie, zapomnij o mnie”. Mamy obowiązek pamiętać o historii, tylko że nasz kanon lektur jest przepakowany tego typu myśleniem, które w żaden sposób nie rozwiąże teraźniejszych problemów. Chyba nie ma też drugiego takiego kraju jak Polska, gdzie dyskutując o kanonie lektur, nie patrzy się na przyzwyczajenia młodych ludzi i nie uwzględnia się ich oczekiwań. W szkole moich synów w czasie wywiadówki dyskutuje się nad tabletami, drukarkami 3D (nowy zakup), nad wyglądem korytarza. Nie rozmawia się o bibliotece, nowościach książkowych. Cieszy mnie „Kajko i Kokosz” w lekturach, ale świetnych komiksów jest zdecydowanie więcej.

**Niezaprzeczalne są korzyści z czytania: wzbogacamy słownictwo, piszemy i wypowiadamy się bez błędów, rozwijamy wyobraźnię... To jak zachęcać dzieci do czytania - w nawiązaniu do czasów, które mamy?**

Nikt nie podważa korzyści z lektury, aczkolwiek kiedyś ze studentami zrobiłem eksperyment i szukaliśmy tego, co jest złe w czynności czytania. Pojawili się odpowiedzi, że np. czytelnictwo wymaga refleksyjności prowadząca do samobójstwa (takie zachowania zdarzały się w XIX wieku po prze-

czytaniu „Cierpień młodego Wertera”), dolegliwości kręgosłupa, schorzenia związane ze wzrokiem. To było ciekawe doświadczenie. Z pewnością dzieci nie będą czytać, jeśli w domu nie ma książek. Jeśli rodzic liczy na to, że dziecko samo z siebie zainteresuje się literaturą, to tak nie będzie. Musi być w domu także stałe przyzwyczajenie do czytania, nawet jak dziecko już nie czyta. Mam 13-letniego syna, który sięga po książki niechętnie, dlatego czytam mu wieczorem teksty trochę cięższe, jak „Folwark zwierzęcy”. Porównywanie Orwella do naszej rzeczywistości politycznej jest bardzo ciekawe. Albo opowiadam mu historię młodzieńca, któremu wujek zamordował ojca i potem ten młodzian zastanawia się, czy zemścić się na tym wujku, czy nie - czyli streszczam mu Hamleta. Albo gdy oglądamy jakiś film, to pokazuję mu, że jest to sytuacja, która wcześniej została już opisana. Nie oszukujmy się też, że dziecko nagle sięgnie po książkę, jeśli my nie czytamy.

**A jaką książkę czytał pan ostatnio wartą polecenia?**

Czytam zawsze kilka książek jednocześnie, teraz eseje Haraiego, „Kąpiel w stawie podczas deszczu” Saundersa, nową książkę Ryszarda Koziołka, wróciłem do Philipa Dicka, w kolejce czeka „Ciemniejszy wiek. O niszczeniu świata klasycznego przez chrześcijan” Catherine Nixe.

©©

**MAREK KOCHANOWSKI:**



**- W szkole dyskutuje się o drukarkach 3D, a nie o zakupach bibliotecznych**

# NASZ REGION

## ŚLUPSK

Wczoraj około godziny 8 na ul. Piłsudskiego 40-letni kierowca nissana podczas włączania się do ruchu nie ustąpił pierwszeństwa autobusowi, którym kierował 63-latek. Doszło do zderzenia pojazdów, na szczęście nikt nie ucierpiał. Uczestnicy zdarzenia byli trzeźwi. Policjanci ukarali sprawcę tej kolizji mandatem w wysokości 1500 zł i dziesięcioma punktami karnymi. **ZIDA**



**DYŻURNY GŁOSU**  
Grzegorz Hilarecki  
tel. 510 026 860

Na naszych Czytelników czekamy w redakcji Głosu Pomorza w Ślupsku przy ul. Henryka Pobożnego 19 oraz pod adresem: alarm@gp24.pl

# Niektórym eksmisja niestraszna. Nie spłacają długów, niszczą, ale na bruk nie trafiają

Wojciech Lesner  
Ślupsk

**W 2022 r. wykonanych było 59 eksmisji z lokali administrowanych przez Przedsiębiorstwo Gospodarki Mieszkaniowej. Dłużnicy zostali przesiedleni do mieszkań socjalnych i pomieszczeń tymczasowych.**

Przedsiębiorstwo Gospodarki Mieszkaniowej w Ślupsku ma 4973 komunalne lokale mieszkalne. Tych, w których lokatorzy zalegają z opłatami, jest 1618 (dług powyżej 80 zł). Zadłużenie osób zamieszkujących w zasobach PGM wynosi 31,64 miliona złotych, w tym 13,52 mln zł z tytułu najmu lokalu, a 18,12 mln zł z tytułu korzystania z mediów.

Spółka w ramach działań windykacyjnych w 2022 r. skierowała do sądu 289 spraw o wyegzekwowanie należności, do komornika zaś przesłała 417 wniosków o egzekucję zasądzonych nakazów zapłaty. PGM skierował też 18 pozwów do sądu o eksmisję z lokalu. To-



Jedno z mieszkań przejętych po eksmisji lokatora, który „za karę” przeprowadził się do lokalu będącego w o wiele lepszym stanie

czą się sprawy skierowane do sądu w latach poprzednich.

### Jednych eksmisja nie przeraża...

Jak się w praktyce okazuje, nawet perspektywa eksmisji nie zawsze skłania lokatorów do spłaty zadłużenia. Dlaczego? Bo jeśli do niej dojdzie, dłużnicy trafiają do lokali zastępczych. Sam proces eksmisji bywa natomiast żmudny, długi i problematyczny.

- Eksmisja jest trudna do przeprowadzenia, gdy loka-

torzy dobrowolnie nie przekwaterują się do wskazanego lokalu socjalnego lub pomieszczenia tymczasowego. Korzystamy wówczas z usług komornika, co wydłuża cały proces realizacji wyroku i naraża wierzyciela na koszty - mówi Waldemar Gierczak, dyrektor administracji zasobów gminy w PGM Ślupsk.

Dłużnicy eksmitowani są do lokali w budynkach, które w 100 proc. należą do miasta. Najczęściej są to mieszkania so-

cialne przy ulicach Lelewela i Przemysłowej.

### ... innych mobilizuje

Są jednak i tacy lokatorzy, których wizja eksmisji skutecznie motywuje do spłaty zobowiązań. Wtedy PGM nie utrudnia im zadania.

- Jeżeli całkowicie spłacają zadłużenie, ponownie zawieramy z nimi umowę najmu. Inni, po otrzymaniu wskazania na ul. Lelewela bądź Przemysłową, częściowo spłacają za-

dłużenie i występują z wnioskiem o rozłożenie zaległości na raty. W takich przypadkach spółka warunkowo odstępnie od obowiązku dobrowolnego przekwaterowania się do wskazanego lokalu - mówi Gierczak.

### Problem: dewastacje

Niestety, duża liczba lokatorów czynszówek oprócz tego, że nie spłaca zadłużeń, to jeszcze dewastuje lokale, w których zamieszkuje. Eksmisja wtedy nie jest dla nich karą, ale... nagrodą. Bo zdarza się, że w jej wyniku trafiają do mieszkań w o wiele lepszym stanie technicznym, zostawiając za sobą zdemolowane mienie. I narażając tym samym PGM na ogromne koszty - bo przecie każdy lokal po eksmisji trzeba doprowadzić do porządku, by nadawał się do ponownego zasiedlenia. Jak mówi dyrektor Gierczak, może to wymagać wymiany stolarki okiennej i drzwiowej, urządzeń sanitarnych, instalacji elektrycznej, prac ogólnobudowlanych.

Odnowienie zniszczonego przez najemców lokalu może pochłonąć od 50 tys. do 80 tys. zł - w zależności od stopnia dewastacji. A działać trzeba sprawnie - obecnie na lokale mieszkalne, najem socjalny i tymczasowe pomieszczenia czeka łącznie 1160 gospodarstw domowych. Są to osoby z listy oczekujących na lokal mieszkalny i najem socjalny, osoby opuszczające rodziną lub instytucjonalną pieczę zastępczą na skutek uzyskania pełnoletności i samodzielności oraz osoby z wyroków sądowych.

- Prowadzimy nieustającą kampanię informacyjną, mającą na celu uświadamianie najemców o ciężących na nich ustawowych obowiązkach w zakresie naprawy i konserwacji lokali komunalnych - podkreśla Gierczak.

Dla porównania, w zasobach Koszalińskiego Zarządu Budynków Mieszkalnych w ubiegłym roku zostało przeprowadzone 71 eksmisji, natomiast Kołobrzeskie Towarzystwo Budownictwa Społecznego wykonało ich 12. ©©

## Przekrety ze światłowodem oceni sąd

Grzegorz Hilarecki  
Ślupsk

**Prokuratura okręgowa skierowała do sądu akt oskarżenia przeciwko Sergijowi M. w związku z tzw. aferą światłowodową.**

Chodzi o nielegalne umieszczenie światłowodu pod ślupskim ringiem, na odcinkach ulic Piłsudskiego - Portowa i Grotgera - Poznańska. Sergij M. to obywatel Ukrainy, ówczesny prezes spółki realizującej inwestycję

położenia linii światłowodowej. Prokurator zarzuca mu złożenie do ślupskiego Zarządu Inwestycji Miejskich wniosków o zajęcie pasów drogowych, w których wskazana była zaniżona powierzchnia umieszczonych tam, a niezwiązanych z gospodarką drogową, urządzeń. W konsekwencji, zamiast zapłacić prawie 550 tys. zł opłat i kar za zajęcie pasa drogowego, poniósł koszty w wysokości 185 tys. zł. Miasto poniosło więc szkodę finansową w wysokości prawie 365 tys. zł.

Przesłuchany w charakterze podejrzanego Sergij M. nie odniósł się do stawianego mu zarzutu oraz odmówił złożenia wyjaśnień. Z uwagi na to, że na czas wojny powrócił na Ukrainę, przesłuchanie odbyło się w ramach międzynarodowej pomocy prawnej.

Jak podaje prokuratura, Sergij M. był uprzednio karany sądownie grzywnami za przestępstwo skarbowe oraz z ustawy Prawo budowlane. Teraz grozi mu kara nawet do ośmiu lat więzienia. ©©

REKLAMA 0010794496

**BURMISTRZ MIASTA ŁEBY**  
informuje  
o wywieszeniu na tablicy ogłoszeń Urzędu Miejskiego w Lebie:  
- wykazu numer 25/2023, z dnia 13.04.2023 roku, w sprawie oddania w dzierżawę na okres od 15.05.2023 r. do 28.08.2023 r. w drodze bezprzetargowej terenu stanowiącego działkę nr 712/4, o powierzchni 30 m<sup>2</sup>, położonego w Lebie, obręb 1, przy Al. św. Jakuba, z przeznaczeniem na teren zielony.

REKLAMA 0010795505

**Burmistrz Kępic**  
informuje,  
że zgodnie z art. 35 ust. 1 ustawy o gospodarce nieruchomościami z dnia 21 sierpnia 1997 r. na tablicach ogłoszeń Urzędu Miejskiego w Kępicach przy ul. Niepodległości 6 został wywieszony wykaz nieruchomości gruntowych niezabudowanych stanowiących własność Gminy Kępicę.  
**Przeznacza się do sprzedaży działki nr 10/43, 10/44, 456, 457, 458, 459 położone w obrębie Korzybie.**

REKLAMA

### OGŁOSZENIE

## BURMISTRZA KĘPIC

**o wyłożeniu do publicznego wglądu projektu miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego w rejonie miejscowości Barcino, obręb ewidencyjny Barcino, gmina Kępicę**

Na podstawie art. 17 pkt 9 i 11 Ustawy z dnia 27 marca 2003 r. o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym (t.j. Dz. U. z 2023 r. poz. 553) oraz na podstawie art. 39 ust. 1 pkt. 2-5 w związku z art. 54 ust. 2 i 3 ustawy z dnia 3 października 2008 r. o udostępnianiu informacji o środowisku i jego ochronie, udziale społeczeństwa w ochronie środowiska oraz o ocenach oddziaływania na środowisko (t.j. Dz. U. z 2023 r., poz. 553) i Uchwały nr XXXI/334/2022 Rady Miejskiej w Kępicach z dnia 17 lutego 2022 r. w sprawie przystąpienia do sporządzenia miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego w rejonie miejscowości Barcino, obręb ewidencyjny Barcino, gmina Kępicę, zawiadamiam o wyłożeniu do publicznego wglądu projektu miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego w rejonie miejscowości Barcino, obręb ewidencyjny Barcino, gmina Kępicę, wraz z prognozą oddziaływania na środowisko.

Projekt ww. miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego wraz z prognozą oddziaływania na środowisko dostępny będzie do publicznego wglądu w dniach od 4.05.2023 r. do 2.06.2023 r. w siedzibie Urzędu Miejskiego w Kępicach, ul. Niepodległości 6, 77-230 Kępicę, pokój 106, w godzinach pracy Urzędu oraz w Biuletynie Informacji Publicznej UM Kępicę (<https://bip.kepice.pl/>), w zakładce Obwieszczenia.

Dyskusja publiczna nad przyjętymi w projekcie planu miejscowego rozwiązaniami odbędzie się w dniu 15.05.2023 r. w siedzibie Urzędu Miejskiego, przy ul. Niepodległości 6, 77-230 Kępicę, w sali konferencyjnej pok. 203, o godz. 14.30.

Zgodnie z art. 18 ustawy o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym, każdy, kto kwestionuje ustalenia przyjęte w projekcie planu miejscowego, może wnieść uwagi.

Uwagi należy składać do Burmistrza Kępic z podaniem imienia i nazwiska lub nazwy jednostki organizacyjnej i adresu, oznaczenia nieruchomości, której uwaga dotyczy, w nieprzekraczalnym terminie do dnia 23.06.2023 r.

Uwagi należy składać:

- w formie pisemnej na adres Urzędu Miejskiego, ul. Niepodległości 6, 77-230 Kępicę,
  - ustnie do protokołu w Urzędzie Miejskim w Kępicach, ul. Niepodległości 6, 77-230 Kępicę, pok. 106, w godzinach pracy Urzędu,
  - za pomocą środków komunikacji elektronicznej: na adres e-mail: poczt@kepice.pl bez konieczności opatrywania ich bezpiecznym podpisem elektronicznym lub za pomocą skrytki ePUAP /70qm78bwps/skrytka.
- Organem właściwym do rozpatrzenia uwag jest Burmistrz Kępicę. Rozpatrzenie uwag nastąpi w formie Zarządzenia Burmistrza Kępicę. Treść zarządzenia dostępna będzie w Biuletynie Informacji Publicznej UM w Kępicach oraz w siedzibie UM Kępicę, ul. Niepodległości 6, 77-230 Kępicę, pok. 106.

# Lato z okrojonym budżetem. Ale będzie sporo wydarzeń

Bogumiła Rzeczkowska  
Region

**Między innymi Sara James, festiwal światła i teatr na promenadzie - znane są już propozycje wydarzeń przygotowanych z myślą o turystach i mieszkańcach Ustki i okolic. Cykl sezonowych imprez zakończy we wrześniu.**

Chociaż z mniejszym budżetem i po likwidacji wydziału promocji ratusza, przygotowania do sezonu trwają. Szykują się do niego wspólnie miejscy urzędnicy oraz Ośrodek Sportu i Rozwoju.

- Od 1 maja - zgodnie z podpisanym 6 kwietnia aktem notarialnym - wydział promocji jako część przedsięwzięcia zostaje przeniesiony w strukturę spółki Ośrodek Sportu i Rozwoju. Wyznaczone zadania promocyjne oraz organizacja wydarzeń będzie realizowana przez OSiR na zasadach, na jakich odbywało się to do tej pory w uzgodnieniu z burmistrzem Ustki, ponieważ OSiR działa w imieniu miasta - mówi Eliza Mordal z ustckiego ratusza. Kwota planowana na działania promocyjne, w tym prowadze-

nie Centrum Informacji Turystycznej, w roku 2023 to około miliona złotych.

W 2022 roku na te cele wydane zostały dwa miliony złotych.

Z okrojonego o połowę budżetu w ramach oszczędności z kalendarza imprez wypadły Festiwal Wiatru i Mistrzostwa Polski w Wypłukiwaniu Bursztynu. Reszta tradycyjnych już imprez się odbędzie, chociaż także w wersji oszczędnościowej. Ratusz jednak ma nadzieję, że lato 2023 przyniesie niezapomniane wrażenia, nie tylko w lipcowe i sierpniowe weekendy, ale także w pozostałe powszednie wakacyjne dni oraz poza ścisłym sezonem.

Na spotkaniu w ratuszu został przedstawiony plan imprez organizowanych przez miasto i partnerów zewnętrznych, a także tych wydarzeń, które zaplanowały dom kultury, biblioteka miejska oraz OSiR, jeszcze przed reorganizacją usteckiej promocji.

Sezon 1 lipca rozpocznie Grand Lubicz Festiwal Światła - Magia światła i obrazu. Na dwóch scenach audiowizualnych pojawią się didżeje. Na jednej z nich zagra specjali-



Lato 2022 roku w Ustce obfitowało w wiele ciekawych wydarzeń. Na zdjęciu ubiegłoroczna FURA

FOT. LUKASZ CAPAR

zujący się w muzyce tanecznej Brave. Jednym z elementów wydarzenia będzie pokaz świetlny-muzyczny w przestrzeni nabrzeża.

Kolejny lipcowy weekend to Dni Morza. Odbędą się 8 lipca z koncertami zespołów Kubryk i Handszaki. Nowością będzie wyścig butelkowy w kanale portowym. Ścigać się będą drużyny, które po specjalnym szkoleniu samodzielnie zbudują tratwy.

15 i 16 lipca do Ustki zjadą górale na doroczną imprezę

Bielsko-Biała i Beskidy w Ustce, której organizatorem jest Urząd Miejski w Bielsku-Białej - miasta partnerskiego Ustki.

Na 22 lipca zapowiada się FURA, czyli Festiwal Ulicznych Reakcji Artystycznych, już po raz czwarty w przestrzeni miasta, ale w nieco mniejszym wydaniu. W tym roku zobaczymy Teatr HoM z Tychów w monumentalnym nocnym widowisku „Don Kichot” z muzyką na żywo w wykonaniu mistrza flamenco, gitarzysty Michała

Czachowskiego oraz saksofonisty Michała Sosny. Natomiast Fundacja Sztuki Ciała z Warszawy, czyli finaliści tegorocznego Mam Talent, zaprezentują rodzinne widowisko „Klaunada”, a Teatr Władca Lalek ze Słupska spektakl dla dzieci.

Ze stałych punktów wakacyjnego programu 23 lipca odbędzie się ekstremalny bieg Formoza Challenge, a od 27 lipca do 15 sierpnia - Ustka Charlotta Sailing Days Mistrzostwa Europy Juniorów i Masters. W tym roku po raz pierwszy w randze mistrzostw Europy.

Kolejny weekend, 29 lipca będzie należał do Sound of Gravity. W akrobacjach rowerowych na wysokościach pokażą się najlepsi specjaliści od dirt jumping w Polsce, a także mistrzowie jazdy na hulajnodze i rolkach.

Od 12 do 15 sierpnia będą trwały Dożynki Rybne - Święto Ustki, podczas których wystąpią Sara James, Kubryk, Handszaki. W tym roku Dożynki potrwają aż cztery dni. Ulicami miasta przejdzie Fishparada prowadzona przez Ustecką Orkiestrę Dętą, a na promenadzie doroczne atrakcje - jarmark do-

zynkowy i stoiska z daniami rybnymi.

W pierwszym dniu Dożynek Rybnych wystąpi męski chór szantowy Zawisza Czarny, w drugim - Sara James, zwyciężczyni czwartej edycji programu The Voice Kids, zdobywczyni II miejsca w 19. Konkursie Piosenki Eurowizji dla dzieci oraz finalistka amerykańskiego show Mam Talent. Na scenie ma także pojawić się tajemniczy artysta, z którym jeszcze trwają negocjacje.

Już po sezonie, 2 września, odbędzie się Olimpiada Uniwersytetu III Wieku, a 16 września to Dzień Mieszkańca.

Nowością w tym roku będzie propozycja przygotowana przez Teatr Nowy ze Słupska - Lato z Komedią. W sierpniu teatr zaprezentuje na promenadzie osiem komediowych spektakli.

Odbędzie się też kolejny Festiwal Muzyki Organowej i Kameralnej, a także cotygodniowe zwiedzanie Ustki z przewodnikiem. Nie zabraknie imprez sportowych i plażowych maratonów, ale... filmowych. Szczegółowe kalendarze imprez będą pojawiać się na stronach organizatorów. ©©

## Przebudowa z rozmachem

Sylwia Lis  
Region

**Szykuje się potężny remont w gminie Borzytuchom. Za blisko pięć milionów złotych odnowionych zostanie około 20 dróg.**

Rozstrzygnięty został przetarg na przebudowę sieci dróg na terenie gminy Borzytuchom w powiecie bytowskim. Inwestycja dofinansowana jest z Programu Rządowego Polski Ład: Program Inwestycji Strategicznych, w związku z złożonym przez samorząd wnioskiem.

To spore zadanie, obejmuje przebudowę ponad 20 dróg gminnych w miejscowościach

Borzytuchom, Dąbrówka, Niedarzyno oraz Osieki.

Jedną z ulic, która zupełnie się zmieni, to ul. Szkolna w Borzytuchomiu. Z tego przedsięwzięcia najbardziej cieszą się samorząd i rodzice uczniów. Przy tej drodze mieści się szkoła. Droga będzie poszerzona, obok placówki powstanie bezpieczny zajazd dla autobusów szkolnych i aut rodziców. Powiększony zostanie też parking.

Szacowana wartość przedsięwzięcia to około pięciu milionów złotych. Dofinansowanie wynosi aż 4,6 mln zł. Drogowcy na zrealizowanie prac będą mieć 12 miesięcy od dnia podpisania umowy. ©©



Odnowione zostaną drogi między innymi w Borzytuchomiu, Osiekach czy Niedarzynie

FOT. SYLWIA LIS

## A w ratuszu powiedzieli: Tramwaj do kąpieli

Bogumiła Rzeczkowska  
Słupsk

**Czytelnicy zwracają uwagę na nie najlepszy stan repliki pojazdu, która stoi na ul. Nowobramskiej jako pamiątka przeszłości. Bo zamiast być wizytówką malowniczego kąpieliska, zawstydza urzędników. Ci zapewniali, że zostanie umyty i przejdzie kosmetyczną renowację.**

- Niestety, ten tramwaj jest w opłakanym stanie, niby to pracownia, ale jest nieczynna, a wewnątrz i zewnątrz to mocno rozsypujący się grut, stojący na zardzewiałych szynach w samym centrum miasta. Czas go usunąć lub wyremontować i ożywić - pomstuje jeden ze słupszczytan.

Inny czytelnik dodaje, że to, co ptaki zostawiają po sobie na tramwaju, w ogóle nie jest sprzątane.

- To wygląda okropnie. W centrum miasta! Wstyd, że wizytówka Słupska jest tak zaniedbana - narzeka.

Co na to ratusz? Urzędnicy przyznają, że tramwaju nie oszczędziły czas i pogoda, ale wkrótce zostanie trochę odnowiony, bo wciąż jest atrakcją.

- Replika tramwaju to obiekt już dość stary, ale wciąż cie-



FOT. LUKASZ CAPAR

Tramwaj na szynach pojawił się na ulicy Nowobramskiej w kwietniu 2004 roku

szący się popularnością, szczególnie wśród turystów, zwłaszcza jako obiekt do robienia zdjęć czy po prostu jako miły przystanek w trakcie spacerów - odpowiada Monika Rapacewicz z ratusza. Wyjaśnia, że „przeznaczeniem tramwaju nigdy nie było i nie będzie centralne kreowanie życia miejskiego i w takim też charakterze w 2020 roku został przekazany, w ramach umowy najmu, podmiotowi prywatnemu”.

- Kiedy robiliśmy rozeznanie wśród potencjalnych ofe-

rentów zainteresowanych prowadzeniem tramwaju, nie było zbyt wielu chętnych. Wpłynęły tylko dwie oferty, wybraliśmy jedną z nich. Zgodnie z planami najemca prowadzi w nim działalność gospodarczą polegającą na wyrabianiu i sprzedaży ceramiki. Umowa zawarta została do 31 grudnia 2023 roku - mówi Rapacewicz. - Od początku z uwagi na warunki - brak dostępu do wody czy trudność w ogrzaniu - najemca ukierunkowywał się

na intensyfikację działań w sezonie letnim lub przy okazji wyjątkowych wydarzeń. I tak też się dzieje, na przykład przy okazji jarmarków wakacyjnych czy innych imprez. Tramwaj oczywiście nie jest w idealnym stanie, ponieważ materiał, z którego jest wykonany, warunki atmosferyczne, czasem wandalizm, nie sprzyjają utrzymaniu stuprocentowo zadowalającej estetyki. Tego typu obiekt jak każdy jemu podobny z czasem niszczeje. Dlatego regularnie, zwykle raz do roku, podejmujemy - tak w przypadku tramwaju, jak i innych miejsc tego typu - działania konserwatorsko-oczyszczające.

Rapacewicz dodaje, że również teraz planowane jest odświeżenie. Tramwaj zostanie umyty i przejdzie drobne korekty ram przy oknach.

Sieć tramwajowa powstała w Słupsku w roku 1910. Tramwaje jeździły prawie 50 lat. Wiosną 1959 roku zostały zlikwidowane, ale mieszkańcy z sentymentem wspominają czasy tego środka lokomocji miejskiej. Tramwaj na szynach jako symbol dawnego Słupska pojawił się na ulicy Nowobramskiej w kwietniu 2004 roku. Czas więc na renowację. ©©

# Sprawdzą, w jakim stanie jest Franken na dnie Bałtyku

Tomasz Chudzyński  
Wybrzeże

**Nurkowie zorganizują wyprawę do wraku niemieckiego tankowca, który zbombardowany przez sowieckie lotnictwo zatonął ponad 78 lat temu, 8 kwietnia 1945 roku.**

To będzie pierwsze zejście do wraku Frankena od niemal pięciu lat, od momentu wprowadzenia zakazu nurkowań sportowych i rekreacyjnych w okolicy spoczywającego na dnie Zatoki Gdańskiej dawnego niemieckiego tankowca.

O zgodę na nurkowanie stali się przedstawiciele Baltitechu, trójmiejskiej grupy nurkowej, zajmującej się m.in. poszukiwaniem i badaniem zatopionych statków i okrętów.

- Chcemy sprawdzić, w jakim stanie jest Franken, sporządzić materiał fotograficzny i filmowy. Szacuję, że to zadanie uda się zrealizować w czasie dwóch lub trzech nurkowań - tłumaczy Tomasz Stachura, nurek, eksplorator, szef Baltitechu. - Być może nastąpi to jeszcze w tym tygodniu.

W październiku 2018 r. Urząd Morski w Gdyni objął

wrak Frankena zakazem nurkowań sportowych i rekreacyjnych. Przyczyną wprowadzenia restrykcji były względy bezpieczeństwa.

- Wrak statku został czasowo wyłączony z pletwonurkowania w celu przeciwdziałania zagrożeniom, które są związane z potencjalnym zaleganiem we wraku substancji ropopochodnych i amunicji oraz w celu zapewnienia bezpieczeństwa osób uprawiających pletwonurkowanie sportowo-rekreacyjne. Ponowne udostępnienie ww. wraku statku do pletwonurkowania sportowo-rekreacyjnego nastąpi po wyjaśnieniu wszelkich wątpliwości dotyczących zagrożeń wynikających z możliwości zalegania we wraku substancji ropopochodnych oraz transportowanej przez statek bojowej amunicji pochodzącej z okresu II wojny światowej - brzmiało oświadczenie UM w Gdyni.

Jednocześnie wskazano, że zakaz nie obejmuje nurkowań naukowych, na których prowadzenie konieczne było jednak uzyskanie stosownych zgód.

#### Zawartość zbiorników

Dyskusja wokół niebezpiecznej zawartości zbiorników



Franken został zatopiony niedaleko Helu

Frankena toczy się już od jakiegoś czasu. Jest zresztą częścią szerszych dywagacji związanych z koniecznością usunięcia paliw, amunicji konwencjonalnej czy chemicznej z wraków zalegających na Bałtyku.

O tym w swoim raporcie pisała w 2019 r. Fundacja Mare, organizacja pozarządowa zajmująca się m.in. bezpieczeństwem ekologicznym.

- Możemy mieć wkrótce do czynienia z całkowitym rozpadem, lub co najmniej z przeciekami, korodującego, niszc

zącego wraku Frankena. To bardzo poważne zagrożenie dla środowiska, a z drugiej strony, dla lokalnej gospodarki na Pomorzu, bazującej w strefie nadmorskiej na turystyce - brzmiał fragment raportu Fundacji.

Na problem zwracali uwagę (choć w znacznej mierze chodziło o broń chemiczną zatopioną w Bałtyku po II wojnie światowej) zarówno europoseł Anna Fotyga, marszałek pomorski Mieczysław Struk, jak i Bene-

dykt Hac - emerytowany oficer Marynarki Wojennej, były kierownik Zakładu Oceanografii Operacyjnej Instytutu Morskiego w Gdańsku.

Co ciekawe, przedstawiciele Baltitechu podkreślają, że zbiorniki Frankena są dziś... niemal puste. To wniosek m.in. z badań przeprowadzonych w archiwach. To właśnie na tym argumentcie opierali się w staraniach o zdjęcie zakazu nurkowania do wraku.

Baltitech sporządził stosowne raporty dla Urzędu Morskiego oraz Ministerstwa Infrastruktury.

- Jesteśmy pewni, że niemal całe paliwo, które w dniu swojej zagłady przynosił Franken całkowicie się wypaliło - podkreśla Stachura. - Wiemy z meldunków, a także z dokumentacji zdjęciowej wykonanej po nalocie na zbiornikowiec, że statek płonął dwa dni. Pamiętajmy, że dla Niemców pod koniec II wojny światowej paliwo było na wagę złota. Zbiornikowiec ten, operujący na Zatoce Gdańskiej, w tamtym czasie nie miał już gdzie tego paliwa wyładować. Porty w Gdańsku i Gdyni były już zajęte przez Armię Czer-

woną, Niemcy bronili się tylko na Helu. Wiemy, że paliwo z Frankena przepompowane zostało do innych niemieckich jednostek, o czym również wspominają meldunki. Tuż przed nalotem statek ten był właściwie zaopatrzeniowcem. Wszystko, co miał w zbiornikach, spłonęło po bombardowaniu.

#### Jest zgoda

Ostatecznie po wymianie pism Urząd Morski zgodził się na wyprawę do wraku.

Franken miał niemal 180 metrów długości i 22,1 metrów szerokości. Statek poszedł na dno 8 kwietnia 1945 roku zatopiony przez lotnictwo sowieckie. Spoczywa na dnie w okolicach Helu, na głębokości około 70 metrów. Pod koniec wojny jego misją było m.in. zaopatrywanie ciężkiego krążownika niemieckiej Kriegsmarine - Prinz Eugen. Franken był jednym z pięciu bliźniaczych okrętów zaopatrzeniowych razem z Dithmarschen, Altmark, Ermland, Nordmark. W ostatniej fazie wojny stacjonował w Zatoce Gdańskiej, głównie na reddie Gdyni lub Helu.

©P

REKLAMA

0110779346

## Wymień makulaturę, małe elektrośmieci i przeterminowane leki na drzewka!

Już w najbliższą sobotę, 22 kwietnia w godzinach 10:00 - 14:00 firma EMKA S.A. będzie na Was czekać na parkingu przy markecie E. Leclerc przy ul. Szczecińskiej 36k w Słupsku.

Aby otrzymać sadzonkę należy pojawić się, przynosząc ze sobą odpady, które mogą być poddane recyklingowi. Mogą to być przeterminowane leki, małe elektrośmieci, ale także makulatura.

Każda osoba, która w tym przedziale czasowym dostarczy odpady, może wziąć udział w organizowanym wydarzeniu. Oddanie odpadów uprawnia uczestników akcji do otrzymania bezpłat-

nej sadzonki, którą można posadzić na balkonie, domowym parapecie lub przydomowym ogródku. Do odebrania będą zarówno krzewy, jak i kwiaty, dzięki czemu osoby nieposiadające ogródka, także będą mogły udekorować swoje mieszkania, a równocześnie przyczynić się do poprawy czystości naszej planety, a tym samym naszego wspólnego bezpieczeństwa.

#### Pomagamy planecie. Ziemia i dzieciom z Damnicy

Środki uzyskane z oddanych przez mieszkańców Słupska odpadów zostaną przeznaczone na wsparcie Specjalnego Ośrodka Szkolno-Wychowawczego im. Marynarza Polskiego w Damnicy. Bezpłatne atrakcje:

- Strefa chillout z leżakami
- Popcorn

- Wata cukrowa
- Zjeżdżalnia dla dzieci
- Mata sumo
- Eco-kolorowanki
- ECO-SHOW z Super Bohaterem...
- i wiele innych!

Do zobaczenia  
22 kwietnia!



# POLSKA i ŚWIAT

## KRÓTKO

### WARSZAWA

## PiS liderem w nowym sondażu

Nowy sondaż IBRIS dla „Rzeczpospolitej” pokazuje, że zwycięstwo w wyborach parlamentarnych 2023 odniosłoby Prawo i Sprawiedliwość, jednak partia Jarosława Kaczyńskiego nie zdobyłaby samodzielnej większości w Sejmie.

Partia rządząca otrzymałaby 33 proc. głosów, co jest wynikiem o 1,3 pkt proc. niższym niż w poprzednim sondażu. Drugie miejsce zajęłaby Koalicja Obywatelska, na którą zagłosowałoby 24,8 proc. ankietowanych. Ugrupowanie również zanotowało spadek

poparcia względem marcowego badania - o 1,6 pkt proc.

Na trzeciej pozycji uplasowała się Konfederacja z wynikiem 10,4 proc. głosów (wzrost o 1,4 pkt proc.). Za nią znajduje się Lewica (9,4 proc., wzrost o 0,9 pkt proc.). Kolejną lokatę okupuje Polska 2050 - 8 proc. poparcia (wzrost o 0,1 pkt proc.), a stawkę partii, które weszłyby do Sejmu, zamyka PSL z wynikiem 6,4 proc. (o 0,2 pkt proc. więcej niż w marcu).

Osiem procent badanych nie wie, na kogo zagłosuje. Oprac. Adam Kielar | PAP

### KOSMOS

## Zderzenie galaktyk na zdjęciu



Kosmiczny teleskop na najnowszej fotografii uchwycił zderzenie dwóch galaktyk znanych pod wspólną nazwą Arp 220. Zaczęły się one zderzać około 700 mln lat temu, generując poświatę o jasności ponad biliona słońc. W jądrach obu galaktyk zachodzą intensywne procesy gwiazdotwórcze.

### UKRAINA

## W szturmowanej przez Rosjan Awdijiwce zostało jedno dziecko

Ze szturmowanej przez Rosjan Awdijiwki udało się ewakuować dwóch nastolatków w wieku 15 i 17 lat i w mieście pozostało już tylko jedno dziecko: 12-letni chłopiec - poinformował we wtorek Witalij Barabasz, mer położonej na wschodzie Ukrainy Awdijiwki. Barabasz wcześniej informował media o wiel-

kich trudnościach z ewakuacją dzieci z ostrzeliwanego miasta. Często na wyjazd nie godzili się rodzice. Awdijiwka to drugi, obok Bachmutu, kierunek rosyjskiego natarcia w obwodzie donieckim. Miasto jest niemal doszczętnie zniszczone przez artylerię i lotnictwo Rosji. | PAP

### WATYKAN

Papież Franciszek stanął w obronie św. Jana Pawła II po tym, jak słowa uznane za oszczerstwa wygłosił brat poszukiwanej od 40 lat obywatelki Watykanu Emanuela Orlandi. Po spotkaniu z watykańskim prokuratorem, który wszczął nowe śledztwo w jej sprawie, Pietro Orlandi dopuścił się oszczerstw pod adresem polskiego papieża, co wywołało powszechne oburzenie. Franciszek nazwał te słowa „obraźliwymi atakami”.

„  
Święty Jan Paweł II stał się  
w ostatnim czasie celem obraźliwych  
i bezpodstawnych ataków”

Papież Franciszek

# Co dalej z ukraińskim zbożem? „Wkrótce nowa propozycja”

Oprac. Anna Nagel  
Warszawa

**- Na posiedzeniu rządu w przyszły wtorek minister rolnictwa Robert Telus przedstawi propozycję legislacyjną dotyczącą problemu zboża - powiedział Radosław Fogiel w Polsat News.**

Przewodniczący sejmowej Komisji Spraw Zagranicznych Radosław Fogiel (PiS) był pytany we wtorek w Polsat News o decyzje dotyczące wstrzymania importu zboża z Ukrainy do Polski.

- W określonych sytuacjach, dotyczących również bezpieczeństwa, prawo europejskie daje krajom członkowskim UE możliwość wstrzymania transportu towarów i taką decyzję podjęliśmy - powiedział Fogiel. Jednocześnie zapewnił, że rozmowy z Ukrainą w sprawie rozwiązania tego problemu idą „przyzwyczajenie” i „porozumienie zostanie zawarte”.

- Z naszymi ukraińskimi partnerami rozmawiamy, dojdziemy do porozumienia i to, że na odcinku zbożowym jest taka sytuacja, nie zmienia naszego wsparcia, ani wojskowego, ani humanitarnego, ani medycznego, ani naszego wsparcia politycznego dla członkostwa Ukrainy w Unii Europejskiej - zadeklarował szef komisji spraw zagranicznych.



**W przyszły wtorek minister rolnictwa i rozwoju wsi Robert Telus przedstawi propozycje ws. ukraińskiego zboża**

- Jestem przekonany, że tak jak do tej pory nie było drugiego takiego kraju i drugiego takiego rządu, który tak mocno wspierałby Ukrainę, tak nic nie zmieni - dodał Fogiel.

W sobotę we wsi Łyse koło Ostrołęki, podczas konwencji PiS dotyczącej rolnictwa, zaprezentowano pakiet rozwiązań dla rolników „Konkret Jarosława Kaczyńskiego Dla Polskiej Wsi”. Zakłada on m.in. skup zboża z dopłatą z minimalną ceną 1400 zł za tonę pszenicy, utrzymanie dopłat do nawozów sztucznych, zwiększenie dopłaty do pa-

liwa rolniczego do 2 zł za litr oleju napędowego. Prezes PiS poinformował ponadto na konwencji, że rząd zdecydował o zakazie przywożenia do Polski zboża i dziesiątków innych rodzajów żywności z Ukrainy.

Fogiel został zapytany, kiedy zapowiedziane podczas sobotniej konwencji decyzje przełożą się na konkrety legislacyjne.

- W przyszły wtorek, na najbliższym posiedzeniu rządu, będzie przygotowana propozycja legislacyjna ze strony ministra rolnictwa

i wszystko będzie jasne - zapowiedział Fogiel.

Polityk mówił też, że na pewno należy dywersyfikować sposoby zagospodarowania zboża.

- Silosy to jedno. Druga rzecz: chcemy zwiększyć możliwości przechowywania zboża, stąd zapowiedź budowy silosów z uproszczoną procedurą, jeśli chodzi o pozwolenie. Część tego zboża kupi RARS w ramach rezerw strategicznych, ale przede wszystkim chodzi o to, żeby to zboże z Polski wyjechało - podkreślił Fogiel. Dodał, że „około 4 milionów ton musi wyjechać z kraju”.

Również we wtorek wiceminister finansów Artur Soboń przekazał, że koszt państwowej pomocy rolnikom będzie bliższy 5 mld zł niż 10 mld zł.

- Uruchomiliśmy już 2 mld zł na pomoc rolnikom z budżetu państwa i funduszu pomocy, a jeśli będzie potrzeba, uruchomimy kolejne środki - powiedział Soboń w Radiu Zet.

- Kwestia tranzytu i realnych korytarzy powinna być rozwiązana na poziomie wspólnoty europejskiej. Jeśli chcemy rozwiązać problem, jaki powstał na granicy Polski i Ukrainy, to musimy rozwiązać konflikt, jaki jest na granicy UE i Ukrainy - stwierdził wiceminister finansów.

PAP

## Sekretarz generalny PiS: Nie myślimy o sojuszach i koalicjach. Celem jest samodzielne rządzenie

Damian Kelman  
Warszawa

**- Chcemy powtórzyć to, co udało się w 2015 i 2019 roku - powiedział Krzysztof Sobolewski, sekretarz generalny Prawa i Sprawiedliwości, w rozmowie z Polskim Radiem 24.**

Sekretarz generalny Prawa i Sprawiedliwości Krzysztof Sobolewski był gościem Doroty Kani w rozmowie dla Polskiego

Radia 24. W trakcie wywiadu Kania poprosiła polityka o ocenę kampanii wyborczej. Sobolewski został zapytany o poniedziałkowe spotkanie wyborcze lidera PO Donalda Tuska z mieszkańcami Białej Podlaskiej (woj. lubelskie). W jego trakcie spotkania ktoś rzucił w kierunku polityków PO jajkiem.

- Takie zachowania są nieakceptowalne i z naszej strony potępiane. Każdy ma prawo, aby swobodnie na spotkaniach z Polakami rozmawiać o tym, czego

oczekują, jakie mają w tej chwili problemy, i nie powinno być takich sytuacji - mówił.

Sobolewski zwrócił uwagę, że PiS podczas swoich spotkań spotyka się jednak z takimi sytuacjami od roku, m.in. podczas spotkań szefa PiS Jarosława Kaczyńskiego. - Jest to wynik po części tego, o czym mówi Donald Tusk od powrotu z Brukseli, który emocje negatywne podkręca, można powiedzieć, że szczerze na rządzących - powiedział.

- Ta sytuacja powinna dać mu do myślenia nad kolejnymi słowami, które będzie w przyszłości wypowiadał - dodał.

Sobolewski odniósł się też do pytania o ewentualną koalicję z Konfederacją po jesiennych wyborach parlamentarnych.

- Nasz główny cel to powtórzenie tego, co udało się nam w 2015 i 2019 roku. To jest nasza jedyna perspektywa i o to będziemy się starać - powiedział polityk PiS.

## Uwaga! Komunikat dla Ciebie:

# Duński projekt badawczy uruchomiony w Polsce **1000 WZMACNIACZY SŁUCHU ZA DARMO\*** dla osób w wieku 28-95 lat

↓ Zanim przeczucisz kolejną stronę, przeczytaj tę informację ↓

Żyjemy w czasach, które nie należą do najłatwiejszych. Paradoksalnie są to czasy, w których mamy ogromną wiedzę i potężne możliwości technologiczne, a jednocześnie coraz mniej osób stać na to, by z nich korzystać. Właśnie dlatego z inicjatywy profesorów z Kliniki BioMedic Center w Danii powstał specjalny program prozdrowotny, do którego zakwalifikowano 1000 osób z Europy – otrzymały one bezpłatnie produkty poprawiające jakość słuchu oraz wspierające zmniejszenie uciążliwych szumów usznych warte 550 zł za sztukę. Teraz producent innowacyjnych technologii medycznych z Kopenhagi rozszerzył program refundacyjny o kolejne europejskie kraje – w tym także o Polskę. Ty też możesz zdobyć za darmo\* wzmacniacz słuchu, który da Ci szansę na:

- przywrócenie doskonałej jakości słuchu
- poprawę pracy nerwu słuchowego
- pogłóśnienie, wyostrenie i wzmocnienie dźwięków otoczenia nawet o 97%
- uwolnienie od uporczywych szumów usznych - pieczenia, buczenia, dudnienia itp.
- zlikwidowanie wrażenia waty w uszach, przytkanych uszu, przelewania się w uchu
- redukcję bólu głowy, niepokoju, rozdrażnienia, bezsenności
- umożliwienie słyszenia i rozumienia głosów w większym tłumie/hałasie

Nowy AUDIOwzmacniacz, który w Danii i Holandii pobił rekord sprzedaży, może odebrać bezpłatnie każda osoba w Polsce, która spełnia 2 kryteria. Jeśli:

- masz ukończone 28 lat i urodziłeś/aś się po 1927 roku
- posiadasz obywatelstwo polskie

...to przysługuje Ci darmowy wzmacniacz słuchu – mikroskopijny, niewidoczny w uchu wzmacniacz, dzięki któremu możesz zacząć słyszeć głośno i wyraźnie oraz zmniejszyć pogorszenie słuchu i uporczywe szумы w uszach. By skorzystać z oferty, dzwonić już teraz pod numer: **71 728 21 64**, zanim ubiegną Cię inni.

Otrzymasz za darmo produkt, którego stosowanie pozwala na perfekcyjną jakość słyszenia. Nie wymaga skomplikowanych badań, ani wydawania mnóstwa pieniędzy. **Już teraz pomyśl, na co przeznaczysz te pieniądze, bo możesz zaoszczędzić naprawdę wiele.** To pieniądze, które zostają w Twoim portfelu, podczas gdy Ty z dnia na dzień możesz odzyskać znakomity słuch. Stosując nowy wzmacniacz dźwięków już wkrótce możesz zmniejszyć problemy ze słuchem, swobodnie rozmawiać przez telefon, wsłuchiwać się w odgłosy przyrody i bez obaw uciąć sobie pogawędkę na zatłoczonej ulicy.

Inteligentny wzmacniacz wspiera zmniejszenie uszkodzeń słuchu oraz przywrócenie prawidłowego słyszenia nawet, jeśli myślisz, że Twój przypadek jest beznadziejny. Pomyśl więc także o swoich bliskich – może Twoi rodzice lub dziadkowie coraz częściej proszą o powtórzenie tego co mówisz, albo coraz głośniej nastawiają radio i telewizor? Lekceważenie postępującego niedosłuchu to skazywanie się na całkowitą głuchotę, bo wady słuchu nigdy nie cofną się samoistnie. Nie zwlekaj - duński program refundacyjny obejmuje 1000 osób w Polsce – na zasadzie *kto pierwszy, ten lepszy*. To kolejność zgłoszeń decyduje o przyznaniu darmowego produktu. Zadzwoń teraz: **71 728 21 64** i odbierz swój wzmacniacz słuchu za **0 zł\***.

Badania audiologiczne potwierdzają, że nowatorski wzmacniacz już w kilka dni może zmniejszyć problemy ze słuchem, wyostrenie i pogłóśnić słyszane dźwięki aż o 97% oraz rozszerzyć zakres słuchu o ponad połowę. To oznacza, że już po tygodniu zaczniesz słyszeć najcichsze dźwięki oraz głosy z odległości i zza pleców - odzyskasz zdolność słyszenia



Klinika BioMedic Center w Kopenhadze – to tu przeprowadzono pierwszą edycję programu refundacyjnego, podczas której 99% osób poprawiło jakość słuchu w krótkim czasie.

\*Regulamin – rglinpnrncjpk.com

dźwięków już od 10 dB, gdzie 20 dB to szept. To ogromna szansa dla milionów ludzi na walkę ze słabym słuchem na wysokim poziomie.

To wyjątkowa akcja refundacyjna, z której możesz skorzystać JUŻ DZIŚ. **Producent udostępnił 1000 darmowych\* wzmacniaczy słuchu BEZ ŻADNYCH HACZYKÓW I DROBNEGO DRUCZKU**

Popularność nowego wzmacniacza słuchu od pierwszej kampanii w Kopenhadze wzrosła tak bardzo, że duński magazyn wyprzedał się całkowicie w ciągu 3 dni. W Polsce może być podobnie, dlatego już teraz chwyć słuchawkę telefonu. Przed Tobą niepowtarzalna okazja na zdobycie nowego wzmacniacza słuchu zupełnie za darmo\* – bez żadnych ukrytych opłat.

### ODZYSKAJ MOCNY SŁUCH.

Odbierz wyjątkowy AUDIOwzmacniacz słuchu za 0 zł pod numerem:

**71 728 21 64**

**Ważne:** 1 osoba może odebrać 1 wzmacniacz. Z oferty można skorzystać do **03.05.2023 r.**

# strona ZDROWIA

stronazdrowia.pl

## W NUMERZE: Stosujesz dietę i ćwiczenia i nie chudniesz?

Pomimo stosowania diety, ćwiczeń, zdrowego trybu życia waga stoi w miejscu? Jeśli dieta i ćwiczenia nie przyno-

szą oczekiwanych efektów, może być to znak, że cierpisz na jedną z chorób, które utrudniają zrzucenie zbędnych kilogramów. W niektórych przypadkach mogą one nawet powodować tycie. W takiej sytuacji najlepiej skorzystać z porady lekarza.

## ZA TYDZIEŃ:

- Szumy uszne mogą świadczyć zarówno o łagodnej dolegliwości, jak i o poważnej chorobie.
- Jakie korzyści daje jazda na rowerze? Efekty odcujemy już po 1 godzinie.



FOT. 123RF

# Przemęczenie, częste omdlenia, bezsenność? To może być borelioza

Agata Siemaszko  
agata.siemaszko@polskapress.pl

**Borelioza to choroba zakaźna, której najbardziej znanym symptomem jest rumień po ukąszeniu przez zarażonego kleszcza. Ale bardzo często choroba przez długi czas nie daje żadnych objawów.**

Objawy boreliozy bywają niespecyficzne, dlatego łatwo pomylić je z przemęczeniem, obniżeniem odporności lub przetrenowaniem. Co powinno zaniepokoić?

- Pierwszym objawem boreliozy jest charakterystyczne zaczerwienienie skóry kilka dni po ugryzieniu. Miejsce po wyciągnięciu kleszcza mocno swędzi, a w jego centrum widoczny jest wypukły punkt. Dodatkowo objawem sugerującym rozwój boreliozy jest pojawienie się rumienia wędrującego, czyli występowanie wokół miejsca ugryzienia zaczerwienienia skóry, które przypomina kręgi.

- Gorączka i dreszcze. Zakażenie bakteriami *Borrelia burgdorferi* powoduje rozwój stanu zapalnego w organizmie. Pobudzony układ odpornościowy stara się zwalczyć chorobę, przez co dochodzi do wzrostu temperatury ciała. Chorzy na boreliozę często doświadczają wysokiej gorączki i dreszczy, które znikają po unormowaniu ciepłoty ciała.

- Zaburzenia układu nerwowego. Borelioza to choroba ogólnoustrojowa, która może atakować również układ nerwowy. Pierwszymi objawami sugerującymi jej rozwój mogą być zaburzenia koncentracji, osłabienie pamięci i migrenowe bóle głowy. W skrajnych przypadkach choroba wywołuje porażenie nerwów czaszkowych, zapalenie mózgu i rdzenia kręgowego, a nawet odkleszczowe zapalenie opon mózgowo-rdzeniowych. Niestety, objawy neuroboreliozy mogą pojawić się wiele miesięcy od zarażenia i utrzymywać przez kilka lat!

- Zaburzenia układu krążenia. Sercowa postać boreliozy jest bardzo niebezpieczna, ponieważ stanowi zagrożenie zdrowia



Pierwszymi objawami boreliozy mogą być zaburzenia koncentracji, osłabienie pamięci i migrenowe bóle głowy

i życia, jednak dotyczy jedynie 5 proc. zakażonych. Dolegliwości ze strony układu krążenia mogą pojawić się zarówno kilka dni po ugryzieniu, jak również kilka miesięcy później. Wśród sercowych objawów boreliozy wymienia się: zapalenie wsierdzia, migotanie przedsionków i częste omdlenia.

- Zaburzenia kostno-mięśniowe. Ból mięśni i stawów to częste objawy boreliozy, które są trudne do wyleczenia. Pacjenci najczęściej skarżą się na ból stawu kolanowego, skokowego i nadgarstka. Dodatkowo może pojawić się silny ból kręgosłupa, który uniemożliwia utrzymanie prawidłowej postawy ciała. Objawy te można złagodzić, stosując leczenie przeciwzapalne, jednak często ból powraca po kilku tygodniach.

- Zaburzenia wzroku. Pojawiają się one zazwyczaj w zaawanso-

wanym stadium choroby, a pacjent nieświadomy zarażenia leczy się tylko objawowo. Borelioza może powodować zapalenie spojówek i siatkówki, a także podwójne widzenie i nadwrażliwość na światło. Niektórzy pacjenci skarżą się również na mroczki lub czarne plamy przed oczami.

Czasami symptomy boreliozy pojawiają się dopiero po wielu latach od ugryzienia przez kleszcza. Wśród późnych objawów boreliozy wymienia się spadek masy ciała, bezsenność, wypadanie włosów, za-

**Objawy boreliozy bywają niespecyficzne i łatwo je pomylić z przemęczeniem, obniżeniem odporności czy przetrenowaniem**

wroty głowy, problemy z pamięcią i stany depresyjne. Zaobserwowano również, że borelioza może obniżać libido i powodować zaburzenia miesiączkowania.

## Nie ma już bezpiecznej pory

Rośnie liczba potwierdzonych przypadków boreliozy w Polsce. Podczas gdy w 2021 roku było ich 12,5 tys., w 2022 już ponad 17 tys. Według Narodowego Instytutu Zdrowia Publicznego - PZH w porównaniu do 2019 roku aż dwukrotnie zwiększyła się też liczba przypadków kleszczowego zapalenia mózgu (KZM) - przekazało w komunikacie Porozumienia Pracodawców Ochrony Zdrowia.

Lekarze informują, że aktywność kleszczy jest wzmożona. „Atakują nie tylko latem i nie

tylko w lasach. Nie ma już bezpiecznej pory roku ani miejsca - przekazała prezes PPOZ Bożena Janicka.

Obecnie kleszcze są aktywne przez cały rok, nie zapadają w zimowy sen, ponieważ zimy są za ciepłe. Utrzymująca się w okolicy o stopni Celsjusza temperatura sprzyja ich aktywności.

- Jeszcze kilka lat temu, mówiąc o aktywności kleszczy, wskazywało się konkretne miesiące: od końca czerwca z krótką przerwą - do października. Ocieplenie klimatu zrobiło jednak swoje. W związku z tym, że wzrosła średnia temperatura powietrza, kleszcze aktywne są niemal przez cały rok. (...) Najczęściej wspinają się na trawy i krzewy, maksymalnie na wysokość 120-150 cm. (...) Ich ukłucie nie boli i nie wywołuje natychmiastowych objawów. Pa-

jęczaki mogą utrzymywać się na skórze od kilku dni do tygodnia - mówią lekarze PPOZ.

## Warto się zaszczepić

Prezes Bożena Janicka zapelowała, aby zachować szczególną ostrożność, a także zaleciła, aby zaszczepić się przeciwko kleszczowemu zapaleniu mózgu. Zaznaczyła, że jest to najskuteczniejszy i jedyny sposób, aby uchronić się przed ciężkim przebiegiem kleszczowego zapalenia mózgu.

- Dostępne są dwie skuteczne i bezpieczne szczepionki, które można stosować już u dzieci od 2. roku życia. (...) Trzeba jednak pamiętać, że zaszczepienie się przeciw KZM nie chroni przed innymi chorobami przenoszonymi przez kleszcze, w tym przed boreliozą (tę leczy się antybiotykami) - dodała prezes Janicka.

FOT. 123RF

# Dieta, ćwiczenia, a waga stoi w miejscu? Przyczyną może być choroba

Martyna Jaros  
redakcja@stronazdrowia.pl

**Dieta i ćwiczenia nie przynoszą efektów? To może wskazywać na jedną z chorób, które utrudniają zrzucenie zbędnych kilogramów, a niekiedy mogą nawet powodować tycie!**

Jest wiele przyczyn rozwoju nadwagi i otyłości. Jednak przeważnie problemy z nadmierną masą ciała są wynikiem nieprawidłowo zbilansowanej diety, która przez wiele miesięcy zapewnia więcej kilokalorii niż ilość, której organizm potrzebuje do podtrzymania podstawowych funkcji życiowych i wykorzystuje podczas aktywności fizycznej. Nadmiar dostarczanych kilokalorii zostaje odłożony w postaci zapasowej tkanki tłuszczowej.

Jednak tycie nie zawsze jest efektem stosowania diety nieodpasowanej do indywidualnych potrzeb. Są bowiem pewne schorzenia, które zmieniają metabolizm lub w inny sposób utrudniają odchudzanie. Do takich należą:

- Insulinooporność, z którą obecnie zmaga się wiele osób, a szczególnie kobiety. Symptomy insulinooporności to zmęczenie i senność po posiłkach bogatych w węglowodany, brak energii do życia oraz pogorszony nastrój. Charakterystycznym objawem jest tycie z powietrza, czego przyczyną są leżące u podstawy choroby zaburzenia wydzielania i działania insuliny.
- Niedoczynność tarczycy. To stan chorobowy charakteryzujący się obniżonym wydzielaniem hormonów tyroksyny, trójiodotyroniny i kalcytoniny

## WARTO WIEDZIEĆ

**Przybieranie na wadze to też efekt uboczny niektórych leków. Jednymi z nich są sterydy, które zatrzymują wodę w organizmie, co powoduje obrzmienia i uczucie ciężkości. Na wzrost wagi mogą wpływać też trójcykliczne leki przeciwdepresyjne (TLD) starej generacji, takie jak doksepina, opipramol czy dezypramina. Tydzień może być też skutkiem przyjmowania pigułek antykoncepcyjnych czy też wzmagających apetyt leków na alergię.**



Starania o smukłą sylwetkę mogą niweczyć np. zespoły Cushinga czy Pradera-Williego

przez tarczycę. Ponieważ dwa pierwsze odpowiadają za regulowanie tempa metabolizmu, ich deficyt powoduje spowolnienie tempa przemiany materii nawet o 30 procent!

W praktyce oznacza to, że osoby z niedoczynnością gruczołu tarczowego tyją bez zmian w dotychczasowym sposobie żywienia. Pozostałe objawy tej choroby to uczucie zimna, zaparcia, stany depresyjne, tendencja do obrzęków w okolicy szyi oraz twarzy.

● Zespół policystycznych jajników. Wielotorbielowatość jajników (skrót PCOS) to choroba przebiegająca z nadmiarem męskich hormonów płciowych i pojawieniem się cyst na jajnikach. Jej objawy to wypadanie włosów, trądzik na plecach i twarzy, zanik miesiączki oraz pojawienie się owłosienia na buzi. Schorzenie to sprzyja stanom depresyjnym, które mogą nasilać chęć na słodkie przekąski, a ponadto towarzyszą mu zaburzenia wydzielania insuliny i hormonów odpowiedzialnych za apetyt. Choroba sprzyja odkładaniu się tkanki tłuszczowej zwłaszcza w obrębie bioder i brzucha.

● Bulimia. To rodzaj psychicznego zaburzenia odżywiania się, które charakteryzuje się rozładowaniem emocji za pomocą spożywania niekontrolowanych ilości - przeważnie wysokokalorycznych i smacznych - pokarmów. Potem pojawiają się wyrzuty sumienia, co chorego próbuje usunąć, wywołując wymioty lub zażywając środki na przeczyszczenie. Prowadzi to do zaburzeń

elektrolitowych skutkujących zatrzymaniem wody w organizmie oraz rozregulowania apetytu z powodu zaburzeń wydzielania hormonów głodu i sytości. Co więcej, z powodu niedostarczonej podaży wartościowego pożywienia organizm zaczyna czerpać potrzebne składniki z własnych tkanek. Dotyczy to zwłaszcza białka budującego tkankę mięśniową.

● Wysoka prolaktyna, czyli hiperprolaktynemia. Prolaktyna to hormon wydzielany przez przysadkę mózgową. Choć kojarzona jest ze stymulowaniem laktacji, to pełni również ważne role w układzie nerwowym i odpornościowym. Zaburzenia wydzielania prolaktyny mogą mieć różne podłoże i częściej dotyczą kobiet niż mężczyzn, a także osób o wzmożonej aktywności fizycznej. Przyczyną może być przewlekły stres, zażywanie niektórych leków na depresję, choroby nerek, wątroby lub tarczycy, a także guz w przysadce mózgowej. Charakterystyczne objawy hiperprolaktynemii to niekontrolowany wzrost masy ciała związany z zaburzeniami hormonalnymi i tendencją do zatrzymywania wody w tkankach, obniżone libido i pogorszony nastrój. U kobiet obserwuje się również powiększenie piersi, mlekotok i zaburzenia cyklu miesiączkowego, a u mężczyzn problemy z erekcją.

● Zespół Cushinga. To stosunkowo mało znana choroba, której przyczyną jest nadmierna ilość produkowanego przez korę nadnerczy kortyzolu, czyli hor-

monu stresu. Gdy jest go za dużo, uniemożliwia odchudzanie oraz doprowadza do odkładania się tkanki tłuszczowej w bardzo charakterystycznych miejscach: na karku, w okolicy brzucha i bioder, za to omija kończyny. W przebiegu tej choroby występują jasnoczerwone rumieńce na twarzy oraz rozstępy na piersiach, biodrach i brzuchu. Warto wiedzieć, że przyczyną tej poważnej choroby jest terapia innych dolegliwości za pomocą leków sterydowych.

● Zespół Pradera-Williego. To bardzo rzadka choroba genetyczna, której objawem najbardziej zagrażającym zdrowiu i życiu jest niekontrolowany apetyt. Łaknienie nie mija nawet po sowitym posiłku, nie hamuje go uczucie przejedzenia i przepelnionego żołądka. Symptom uwidacznia się w 3. roku życia, co stopniowo prowadzi do otyłości u dziecka, a w późniejszych latach życia do rozwoju chorób wynikających z nadmiernej masy ciała.

Utrzymaniu właściwej wagi szkodzi też kompulsywne jedzenie, czyli zaburzenia odżywiania się przebiegające z występowaniem epizodów niekontrolowanego spożywania bardzo dużej ilości pokarmów mimo braku uczucia głodu. Po napadzie chorego ma poczucie winy, lecz w odróżnieniu od bulimii, nie stosuje środków oczyszczających jelita ani nie zmusza się do wymiotów. Prowadzi to do odkładania się nadmiaru spożytej energii w postaci zapasowej tkanki tłuszczowej.



Aby otrzymać refundację z NFZ, musimy mieć receptę wystawioną przez lekarza okulistę

## Dla kogo okulary z dopłatą lub w ogóle za darmo?

Gabriela Fedyk  
gabriela.fedyk@polskapress.pl

**Aż 90 proc. dorosłych Polaków ma problemy ze wzrokiem, a 60 proc. ma zdiagnozowane wady wzroku. Okulary to jednak niemały wydatek. Kto może liczyć na dofinansowanie?**

Z dofinansowania na zakup okularów mogą skorzystać tylko osoby, dla których noszenie szkieł korekcyjnych jest niezbędne do skorygowania wzroku. Są to osoby z wadami wzroku, czyli krótkowidze, dalekowidze i osoby z astygmatyzmem.

Aby ubiegać się o refundację okularów, musimy być ubezpieczeni. Dorosłe osoby mogą z niej skorzystać co dwa lata.

Pamiętajmy jednak, że dofinansowanie z Narodowego Funduszu Zdrowia obejmuje tylko soczewki okularowe i nie dotyczy oprawek, robocizny czy dodatkowych powłok na szklach, jak np. antyrefleksyjne i inne powłoki ochronne. Za to musimy zapłacić już sami.

Za jedno szkło korekcyjne otrzymamy zwrot z Narodowego Funduszu Zdrowia w wysokości 17,5 zł, czyli 35 zł za parę szkieł, jeżeli nasza wada wzroku nie przekracza +/- 6 dioptrii. Osoby z wyższą wadą otrzymają refundację w kwocie 35 zł za szkło, czyli 70 zł za parę.

Aby otrzymać dofinansowanie na okulary z Narodowego Funduszu Zdrowia, musimy mieć wystawioną receptę przez lekarza okulistę z poradni okulistycznej lub prywatnej praktyki. W obu przypadkach okulista musi mieć podpisaną umowę z Narodowym Funduszem Zdrowia.

Jeżeli recepta została wystawiona przez lekarza przyjmującego prywatnie, nie otrzymamy częściowego zwrotu pieniędzy za zakup okularów.

Recepta na okulary i inne wyroby medyczne jest ważna przez 12 miesięcy.

Kiedy już mamy wystawioną receptę i chcemy ubiegać się o dofinansowanie okularów, musimy wykonać kilka kroków w odpowiedniej kolejności:

- Najpierw musimy udać się do najbliższego oddziału Narodowego Funduszu Zdrowia, gdzie potwierdzimy realizację zlecenia na refundację.
- Po otrzymaniu potwierdzenia od NFZ zgłaszamy się do placówki, która ma podpisaną umowę z NFZ w tym zakresie (w tym przypadku będzie to salon optyczny). Nie musimy się ograniczać do miejsca zamieszkania czy województwa - może to być dowolnie wybrana placówka na terenie całej Polski.
- Wybieramy okulary zgodnie ze zleceniem. Pamiętajmy, że NFZ dofinansowuje wyroby medyczne tylko w pewnym zakresie - obowiązuje limit finansowania, który określa minister zdrowia. W przypadku gdy cena produktu, który wybraliśmy, jest wyższa, musimy dopłacić tę różnicę.

Poza osobami, którym przysługuje refundacja okularów, jest niewielka grupa, która może otrzymać okulary korekcyjne za darmo. Są to:

- niewidome ofiary działań wojennych,
- inwalidzi wojenni i wojskowi,
- osoby represjonowane,
- uprawnieni żołnierze lub pracownicy, którzy leczą się z urazów lub chorób, które nabyli poza granicami Polski.

# Tak zaczyna się choroba Parkinsona. Nie przeocz pierwszych sygnałów



Parkinson jest drugą najczęstszą formą demencji, choć nie tak powszechną, jak choroba Alzheimera. Skutkiem rozwoju parkinsona jest m.in. gromadzenie się w mózgu złogów białka alfa-synukleiny

Monika Piorun  
redakcja@stronazdrowia.pl

**Choroba Parkinsona rozwija się nawet przez dziesięciolecia bez widocznych symptomów. Są jednak pewne objawy, które mogą sygnalizować, że w mózgu zachodzą procesy chorobowe.**

Choroba Parkinsona jest schorzeniem neurodegeneracyjnym, które niszczy komórki nerwowe produkujące neuroprzekaznik o nazwie dopamina. Parkinson jest drugą najczęstszą formą demencji, choć nie tak powszechną, jak choroba Alzheimera, która stanowi ok. 80 proc. jej przypadków.

Skutkiem rozwoju parkinsona jest gromadzenie się w mózgu złogów białka alfa-synukleiny, a także obniżający się poziom dopaminy i rozwój na przestrzeni lat objawów, które uniemożliwiają codzienne funkcjonowanie.

Według danych Fundacji Chorób Mózgu na parkinsona cierpi w Polsce ok. 100 tysięcy osób, przy czym u co 5. pacjenta choroba znajduje się w zaawansowanym stadium rozwoju.

Do objawów choroby Parkinsona, które pojawiają się na różnych etapach rozwoju schorzenia, należą m.in.: drżenie kończyn, zwłaszcza w stanie ich spoczynku; dystonia, czyli wykonywanie mimowolnych ruchów; bradykineza - spowol-

nienie ruchów i ich opóźnienie w czasie; sztywność kończyn; problemy z chodem, posturą i równowagą, a także psychozy.

Początkowo objawy ruchowe dotyczą tylko jednej strony ciała i nie uniemożliwiają wykonywania zwyczajowych czynności, jednak późne stadium choroby związane jest z niemożnością stania czy chodzenia, występować mogą też halucynacje i urojenia.

Wczesne symptomy choroby Parkinsona mogą być niejednoznaczne, przez co łatwo je przeoczyć lub przypisać innym schorzeniom. A oto sygnały, których nie wolno lekceważyć:

- mikrografia, czyli stawianie coraz mniejszych liter przy pisaniu odręcznym.

Jeśli nagle zaczynasz pisać drobnym maczkiem lub jak „kura pazurem”, choć wcześniej stawiałeś staranne znaki, powinno to być podstawą do badań w kierunku parkinsona.

- zaburzenia węchu. Czujesz smak potraw, ale masz problem z rozpoznaniem ich po zapachu? Zaburzenia zmysłu węchu to objaw, który może pojawić się kilka lub nawet kilkanaście lat przed innymi symptomami świadczącymi o chorobie Parkinsona.

- Depresja. Jak dowodzą naukowcy ze Szwecji, choroba Parkinsona jest aż trzy razy częściej diagnozowana u osób, u których wcześniej stwierdzono depresję. Do objawów występujących

u osób, które częściej chorują w późniejszym życiu na parkinsona, można zaliczyć też długotrwałe obniżenie nastroju, częste napady lęku, ośpienie, apatię, a także odczuwanie ciągłego zmęczenia i nieumiejętność zrełaksowania się.

Ważnym sygnałem zwiastującym ryzyko parkinsona są ponadto zaburzenia pamięci i co-

raz większe problemy z procesami myślowymi, m.in. planowaniem i wykonywaniem zadań.

- Pochylenie podczas poruszania się. Zauważyłeś, że bliska osoba zaczyna chodzić pochylona do przodu? A może na dodatek szura butami, choć wcześniej nigdy tego nie robiła? Coraz częściej zdarzają się jej zaburzenia równowagi?

Nieskoordynowane ruchy, czyli tzw. dyskinezy związane z nieprawidłową kurczliwością mięśni, zwykle występują na dalszych etapach choroby Parkinsona. Niekiedy towarzyszą im też problemy z równowagą, przez co np. częściej zaczepiamy jedną nogą o nierówności podłoża.

- Zaburzenia snu. Tzw. parasonnia fazy snu REM, która powoduje, że we śnie odczuwamy napięcie, wydaje się nam, że ktoś nas goni lub musimy podejmować walkę o przetrwanie, może mieć związek z rozwojem choroby Parkinsona.

- Kłopoty z samodzielnym ubraniem się czy odłożeniem przedmiotów we wskazane miejsce.

- Problemy z mówieniem i przetykaniem. Niewyraźne mówienie, problemy z komunikowaniem się, zmiana tempa wypowiedzianych słów, a nawet zmiana tembru głosu, należą do podstawowych symptomów towarzyszących początkowej fazie parkinsona.

## Bezpłatne badania dla osób 40 plus. Program pilotażowy trwa do końca roku

Anna Rokicka-Żuk  
anna.rokicka@polskapress.pl

**Program pilotażowy „Profilaktyka 40 plus” został wydłużony o rok, czyli na bezpłatne badania profilaktyczne można zapisywać się do 31 grudnia 2023 r. Jak to zrobić?**

Program pilotażowy „Profilaktyka 40 plus” realizowany jest od 1 lipca 2021 roku i miał trwać do końca roku 2022. Decyzją Ministerstwa Zdrowia został jednak wydłużony o rok i potrwa do końca 2023 r. W jego ramach wszystkie osoby w wieku powyżej 40 lat otrzymują jednorazowy dostęp do bezpłatnego pakietu badań diagnostycznych.

Badania diagnostyczne, które wchodzi w skład programu „Profilaktyka 40 plus”, dzielą się na trzy grupy:

- badania dla kobiet,
- badania dla mężczyzn,
- pakiet wspólny.

Jak napisano w uzasadnieniu projektu opublikowanego w Rządowym Centrum Legislacji (RCL), zmiana ma umożliwić skorzystanie z programu pilotażowego jak największej liczbie osób powyżej 40 lat.

Dodano przy tym, że „stan zagrożenia epidemicznego, a następnie stan epidemii powodujący liczne zakażenia wirusem SARS-CoV-2, w tym związana z nim zmiana stylu życia, wpłynęły przede wszystkim na ograniczenie aktywności fizycznej oraz wzrost natężenia stresu, potęgując przy tym ryzyko zachorowania na najczęstsze choroby tzw. cywilizacyjne, takie jak choroby układu krążenia czy choroby metaboliczne”.

„Dlatego też, mając na uwadze konsekwencje, jakie niesie obecna sytuacja epidemiczna, zasadnym jest wydłużenie etapu realizacji pro-

gramu pilotażowego, który pozwoli na powszechne objęcie świadczeniobiorców od czterdziestego roku życia profilaktyczną diagnostyką laboratoryjną w zakresie najczęściej występujących problemów zdrowotnych” - czytamy.

Ekspertki nie ukrywają, że pandemia pogorszyła nasz stan zdrowia.

Jak czytamy na stronie pacjent.gov.pl, skierowanie na badania mogą otrzymać osoby, które w roku przeprowadzenia badania ukończą lub ukończyły czterdzieści lat i nie korzystały wcześniej z programu „Profilaktyka 40 plus”.

Wystarczy zalogować się na swoim IKP (Internetowym Koncie Pacjenta), wejść w zakładkę „Profilaktyka”, a następnie - „Ankiety” i wypełnić online ankietę.

Na podstawie odpowiedzi zostaną dobrane zalecane badania laboratoryjne wraz ze wskazówkami, jak się do nich przygotować.

Ankiety można wypełnić także poprzez infolinię pod numerem telefonu 22 735 39 53 lub w przychodni POZ uczestniczącej w badaniu (lista dostępna na tej samej stronie rządowej poświęconej programowi).

Oprócz e-skierowania uczestnicy programu mają możliwość wykonania podstawowych pomiarów, takich jak masa ciała, wskaźnik BMI, ciśnienie tętnicze krwi. Na wystawienie e-skierowania po wypełnieniu ankiety czeka się około dwóch dni roboczych.

W dniu badania należy zgłosić się z dowodem osobistym w placówce realizującej program.

Po odebraniu wyników należy skonsultować je z lekarzem.



Program „Profilaktyka 40 plus” jest adresowany zarówno do kobiet, jak i mężczyzn

**PYTANIA I ODPOWIEDZI** SPECJALIŚCI ODPOWIADAJĄ NA NURTUJĄCE WAS PYTANIA

**O WYŻSZOŚCI WODY  
CIEPLEJ NAD ZIMNĄ**

**Dlaczego picie  
cieplej wody jest  
zdrowe?**

Picie wody wspomaga nasz organizm. Zapewnianie sobie jej w wystarczającej ilości wspiera zdrowie skóry, mięśni i stawów. Dzięki wodzie nasz organizm wchłania i przetwarza składniki odżywcze. Samo picie wody jest dobre dla naszego samopoczucia, ale ciepła lub gorąca woda może być dla nas jeszcze korzystniejsza.

Ciepła, a nawet gorąca woda jest chętnie pijana w Chinach i Indiach, gdzie jest traktowana jak remedium na wiele problemów i środek wspomagający zdrowie na wielu poziomach. Choć w azjatyckich systemach gorąca woda jest obecna od tysięcy lat, medy-

cyna zachodnia zaczęła badać płynące z niej korzyści dopiero niedawno.

Sięganie po ten napój pozwala nawadniać organizm i utrzymać go w dobrej kondycji. Gorąca woda może poprawić nasze trawienie, złagodzić przekrwienie, a nawet wprowadzić w stan relaksu.

Na temat korzyści płynących z picia ciepłej wody przeprowadzono do tej pory niewiele badań naukowych, jednak wiele osób odczuwa pozytywny wpływ takiej praktyki. Szczególnie popularne stało się wypijanie szklanki bardzo ciepłej wody rano lub przed snem.

**Optymalna temperatura wody?**

Większość ciepłych napojów, takich jak czarna kawa, herbata czy zioła, zwykle jest zalewana wrzątkiem.

Wypicie wody o temperaturze przekraczającej 50 stopni Celsjusza może skończyć się poparzeniem, dlatego powinna ona być ciepła, ale nie za gorąca.

Optymalna temperatura napoju bezpośrednio po jego przygotowaniu powinna oscylować pomiędzy 54 a 71 stopni.

**Co daje picie ciepłej wody?**

Kubek gorącej wody może być dobrym pomysłem na rozpoczęcie i zakończenie dnia. Dzięki temu zapewniamy naszemu organizmowi nawodnienie, a ciało będzie bardziej odprężone. Choć sama woda nie wyleczy żadnych chorób, to może być

wsparciem w wielu dolegliwościach. Jedną z nich są parcia. Woda może pomóc je złagodzić i im zapobiegać, bo ich częstą przyczyną jest

odwodnienie. Utrzymanie nawodnienia na odpowiednim poziomie pomaga zmiękczyć stolec i ułatwia jego wydalanie.

Woda ma też pozytywny wpływ na nasze zdrowie psychiczne.

Picie ciepłej wody pomaga zredukować stres i poprawić nastrój. Ma to związek z działaniem ciepłoty napoju na centralny układ nerwowy. Gorące napoje zmniejszają stres i uczucie niepokoju. Odpowiednie nawodnienie i ciepło ma relaksu-



jące działanie na nasz organizm.

**Czy ciepła woda może zredukować ból?**

Gorąca woda poprawia krążenie, przez co jest lepszy przepływ krwi, szczególnie do kontuzjowanych mięśni. Mimo że badania nie powiazały bezpośrednio spożywania gorącej wody z łagodzeniem bólu, to stosowanie termoforów czy okładów z ciepłą wodą jest powszechne.

Gorący napój także może przynieść ulgę, ale należy pamiętać, że wysoka temperatura może też zwiększyć opuchliznę.

**Czy to też remedium na przeziębienie i katar?**

Dzięki picu gorącej wody zgromadzony w przeziębio-

nym organizmie śluz może się szybciej przemieszczać, co ułatwia pozbycie się go poprzez kaszel i wydmuchanie nosa. Bardzo ciepły napój zapewnia ulgę przy katarze, kaszlu, bólu gardła i zmęczeniu. Jest też bardziej skuteczny aniżeli ten w temperaturze pokojowej.

**Warto to polecić dbającym o linię?**

Picie większej ilości wody może pomóc w zrzuceniu nadwagi. Może to być spowodowane uczuciem pełności, jakie odczuwamy po spożyciu tego napoju. Badania wykazały, że zamiana zimnej wody na ciepłą może zwiększyć utratę wagi. Wypicie 500 ml wody przed posiłkiem przyspieszało czasowo metabolizm o 30 procent - stwierdzili na ukowcy.

# Bezcenny mniszek i miodek majowy

Justyna Madan

justyna.madan@polskapress.pl

**Jest zdrowy, ma wiele pozytywnych właściwości i wartości odżywczych, smaczny i darmowy.**

**Mowa o mniszku lekarskim, a właściwie o syropie, jaki można z niego przygotować.**

W zależności od tego, co chcemy przygotować i z jakich prozdrowotnych właściwości korzystać, mniszek zbieramy wczesną wiosną lub jesienią. Kwitnie już od kwietnia, a pąki najlepiej jest zrywać właśnie wczesną wiosną na samym początku kwietnia, koszyczki kwiatowe powinny być jeszcze zamknięte. Mniszek zrywamy w słoneczne dni.

Po liście wybieramy się między kwietniem a czerwcem.

Pozytywne wartości mają też korzenie i łodygi, ale w tym przypadku ze zbiorem czekamy na jesień - od października do listopada.

**Dla zdrowia i urody**

- Mniszek lekarski ma wiele właściwości leczniczych, wyciągi z tej uprawianej na plantacjach, jak i ogólnie wszędożyłskiej rośliny, stosowane są w wielu preparatach farmaceutycznych. Wyciągi z mniszka lekarskiego występują w lekach na schorzenia wątroby, trzustki, nerek, kuracji oczyszczających, preparatach obniżających poziom cukru we krwi. W aptekach można kupić preparaty z dodatkiem mniszka w postaci herbat, syropów, maści, tabletek lub soku - podaje Akademia Die-



**Mniszek lekarski jest m.in. sprzymierzeńcem cukrzyków w początkowym okresie ich choroby, obniża bowiem poziom glukozy we krwi. Napary z kwiatów mniszka regulują też pracę jajników i cykli miesięczkowych**

tetyki. Mniszek można też po prostu jeść, dodawać do sałatek, zup czy koktajli. Bardzo popularny jest domowy miód i syrop z mniszka, można z niego również zaparzyć prozdrowotny napar. Mniszek lekarski jest dobry dla naszej wątroby, wzmacnia apetyt, osłabia stany skurczowe w przewodach żółciowych i w pęcherzyku żółciowym, ułatwia trawienie, polepsza metabolizm. Liście zawierają witaminę C i kwas foliowy, potas, żelazo, mangan, wapń. Nawet mleczo mniszka jest

zdrowe, zawiera przeciwutleniające i związki antybakteryjne. Jest świetny w walce z kurczakami, trądzikiem czy łupieżem.

- Mniszek lekarski jest również sprzymierzeńcem cukrzyków w początkowym okresie ich choroby, obniża bowiem poziom glukozy we krwi. Za te dobroczynne właściwości odpowiada polisacharyd - inulina będąca rozpuszczalną frakcją błonnika. Napary z kwiatów mniszka regulują pracę jajników i cykli miesięczkowych, a to dzięki obecności prowitaminy A, fla-

wonoidów i kwasu foliowego - dodaje Akademia Dietetyki.

**Przepis na miodek majowy**

Nazywany miodem lub miodkiem majowym, chociaż w jego produkcji nie biorą udziału pszczoły.

Możemy przygotować go samodzielnie w domu. Jest bardzo zdrowy, a jego wykonanie nie jest skomplikowane i nie zajmuje dużo czasu. Kwiaty mniszka na miód najlepiej jest zbierać wczesną wiosną.

Im wcześniej zbierzemy kwiaty na miód, tym lepiej, ponieważ dzięki temu będzie on słodszy i smaczniejszy. Jednak jednym z najważniejszych elementów jest to, aby zbierać kwiaty w pełnym słońcu, nigdy po deszczu.

Kwiaty suszymy na ręczniku papierowym, aż wyjdą z nich wszelkie insekty.

Przepisem na syrop podzieliła się z nami nasza Czytelniczka, pani Karolina. Potrzebujemy: 300 suchych kwiatów mniszka lekarskiego, 900 ml wody i 900 g cukru.

Kwiaty zalewamy wodą, doprowadzamy do wrzenia i gotujemy na wolnym ogniu przez 15 minut. Garnek przykryty gazą odstawiamy na 24 godziny. Powstały syrop przecedzamy, odciśkamy kwiaty, do syropu dodajemy cukier i gotujemy na małym ogniu przez godzinę, aż zgęstnieje.

Przelewamy miodek majowy do słoików, odstawiamy dnem do góry i trzymamy tak, aż płyn wystygnie. Będzie dobry przez kilka miesięcy. Używamy jak tradycyjny miód lub łyżeczkę przed posiłkiem na polepszenie trawienia.

Inna nasza Czytelniczka, pani Małgorzata dodaje do swojego miodu sok z cytryny. W jej przepisie jest 500 kwiatków, 1 l wody, 1 kg cukru i 2 cytryny.

Świeżo zebrane kwiaty mlecza obrywamy z łodyg i rozkładamy na papierze. Po godzinie przekładamy je do garnka. Zalewamy wodą i doprowadzamy do wrzenia. Tak przygotowany wywar z mniszka lekarskiego

odstawiamy na 24 godziny żeby nabrał aromatu. Następnego dnia przecedzamy napar przez gazę, odciśkamy kwiatki żeby odzyskać jak najwięcej płynu.

Dodajemy do niego cukier i sok wyciśnięty z dwóch cytryn. Gotujemy przez 2 godziny bez przykrycia, aż powstanie syrop. Przelewamy go do wyparzonych słoiczków lub butelek zakręcamy je i odwracamy do góry dnem (na czas studzenia).

**WAŻNE**

**Jak odróżnić mniszek lekarski od mlecza pospolitego?**

Popularne dmuchawce nie są fazą końcową, jak często się sądzi, mlecza, a właśnie mniszka lekarskiego. Mleczo po prostu usycha, zamieniając się w twardą kulę. Mniszek od mlecza odróżnimy też po łodydze.

W przypadku mniszka nie jest to po prostu łodyga, z korzeni wyrasta wiele pędów, bezlistnych, a każdy z nich zwieńcza żółty kwiat. Charakterystyczne ząbkowane listki również wyrastają z systemu korzeniowego. Jak to wygląda u mlecza? Ma on jedną, grubą łodygę, pokrytą listkami, która rozdziela się na kolejne pędy. Ponadto mniszek osiąga ok. 40 cm wysokości, a mleczo potrafi urosnąć nawet do 1,5 m.

# Jako kobieta nie potrzebuję już życiowego przewodnika czy substytutu ojca

Ania Rusowicz o swoim rozwodzie w „Twoim Stylu” Fot. Jerzy Doroszkiewicz



## Z ŻYCIA GWIAZD

## W TELEWIZJI

## KRZYŻÓWKA NR 61

### Edyta Pazura

#### chwali się córką

Celebrytka lubi urządzać sesje pytań i odpowiedzi ze swymi fankami. Jedną z nich zapytała, jakie plany edukacyjne ma jej córka, która kończy ósmą klasę. „Amelka składa papiery do trzech szkół. Jest też po dwóch egzaminach do szkół społecznych. Zależy jej na międzynarodowej maturze, bo chce studiować w Hiszpanii lub Anglii”.



### Biegnij, chłopcze, biegnij

TVP Kultura, 20:00

8-letni Sruлик ucieka z warszawskiego getta, gdzie ginie cała jego rodzina. Dzięki pomocy Magdy (Elisabeth Duda) udaje mu się zmienić tożsamość – od tej pory jest Jurkiem Staniakiem. Jednak niepomysłny zbieg okoliczności powoduje, że wkrótce znów musi uciekać. Rozpoczyna wędrówkę przez okupowaną Polskę, zdany na pomoc obcych ludzi, szczęście i swoją zaradność. Czy uda mu się przetrwać ten koszmar?

### Katarzyna Skrzynecka żyje naturalnie

Kiedy aktorka zamieściła na Instagramie swoje zdjęcie z córką, jedną z internetek zarzuciła jej retusz fotografii. W obronie żony wystąpił mąż. - Nie tworzymy mistyfikacji, żyjemy naturalnie. Nie sądzę, aby moja żona miała potrzebę używania jakichś obróbek zdjęć. Po prostu jest piękna – powiedział Marcin Łopucki.

### Piotr Gąsowski dziękuje żonom

Aktor był dwukrotnie żonaty. Pierwszą żoną była aktorka Hanna Śleszyńska, z którą przeżył 14 lat. Potem ożenił się z tancerką Anną Głogowską, a związek ten przetrwał 11 lat. Niedawno Gąsowski obchodził 59. urodziny i spędził je w towarzystwie obu byłych żon. Wrzucił na Instagram wspólne zdjęcie i podpisał je: „Dziękuję wam drogie dziewczyny i mamusie naszych dzieci, Haniu i Aniu, za to, że was mam i wy macie mnie i że nasze dzieci mają siebie, a my mamy siebie wszyscy nawzajem”.

(GZL) Fot. Sylwia Dąbrowa



### Pamięć i przyszłość – koncert w 80. rocznicę powstania w getcie warszawskim

TVP Historia, 20:00

Z okazji 80. rocznicy wybuchu powstania w getcie warszawskim został zorganizowany przez Telewizję Polską i Muzeum Getta Warszawskiego uroczysty koncert polsko-izraelskiej orkiestry symfonicznej. Koncert pokaże także TVP 1 o 23:10.

### Obóz Bergen-Belsen: historia nieznaną

BBC Brit, 22:00  
Mała historia niemieckiego obozu koncentracyjnego Bergen-Belsen, gdzie w końcowym stadium II wojny światowej zmarło ponad 50 000 jeńców, w większości Żydów. Po obozie pozostał jedynie rozległy łąkowy teren. Jednak jego dzieje przetrwały w pamięci świadków, którzy wracają wspomnieniami do tragicznych zdarzeń.

### Poziomo:

- kolega malucha w przedszkolu,
- miejsce zakwaterowania uczniów,
- regionalna nazwa pogrzebacza,
- film akcji z Umą Thurman,
- ... Królewskie w Warszawie
- dęty instrument muzyczny,
- człowiek niezdamy, ocięzają,
- imię Trybały, polskiej aktorki,
- okolica z dala od szlaków,
- stan bez energii, apatia,
- szklane kompozycje w oknach gotyckiej katedry,
- starożytna nazwa Hiszpanii,
- imię Monka, serialowego detektywa,
- ... w ciemno”, program rozrywkowy,
- czerwona płachta w ręku matadora,
- jednostka organizacyjna w harcerstwie,
- obycie towarzyskie,
- leśny, górzysty lub pustynny,
- mityczna matka tytanów,
- dawny właściciel karczmy,
- niszczy żelazo.

### Pionowo:

- alkaloid w liściach herbaty,
- porcja filmu lub papy,
- rozpoznanie wojskowe w terenie,
- broń z Dzikiego Zachodu,
- ukryta w stogu siana,
- miasto w Bośni i Hercegowinie,
- każda ma swoją nazwę,
- pętla przy siodle kowboja,
- auto z fabryki Fiata,
- profesor Baltazar ...
- ludowy taniec figurowy,
- kurort nad Morzem Czarnym,
- niemiecki producent aut osobowych,
- krzykliwy ptak nadmorski,
- dawniej siana przez młode panny,
- duża antylopa afrykańska,
- przestępstwo na dużą skalę,
- władca dawnej Rosji lub Bułgarii,
- wilgotny, tropikalny las,
- japońska sztuka układania kwiatów,
- film z Marilyn Monroe,
- największy stopień przyjemności,
- niewielka walizka na dokumenty,
- dwulicowiec, kuglarz.

## HOROSKOP

### Wodnik (20.01 - 18.02)

Musisz nieco zmodyfikować swoje dzisiejsze plany. Horoskop dzienny wyraźnie zapowiada, że skłoni Cię do tego osoba z bliskiego otoczenia.  
**Ryby (19.02 - 20.03)**  
Ktoś będzie próbował przypisywać sobie autorstwo Twoich pomysłów. Horoskop na dziś ostrzega, że może to zakończyć się awanturą.  
**Baran (21.03 - 19.04)**  
Po południu uda Ci się wygospodarować więcej niż zwykle czasu na odpoczynek. Horoskop dzienny na środek radzi spędzić go z bliską osobą.

1	2	3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31	32	33	34	35	36
37	38	39	40	41	42	43	44	45

**GŁOS**  
w prenumeracie z Tele Magazynem  
94 340 11 14

## ROZWIĄZANIE NR 60

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

# Miałeś iść do pracy, ale stało się coś niespodziewanego? Ratunkiem urlop z powodu siły wyższej

Monika Góralska  
Polska

**Od 26 kwietnia będą dodatkowe dwa dni wolne od pracy w przypadku nagłego zdarzenia, takiego jak wypadek czy choroba. Pracodawca nie powinien dopytywać, co się stało, ale zapłaci 50 proc. pensji.**

Za tydzień wejdzie w życie nowelizacja Kodeksu pracy uwzględniająca unijne wytyczne dotyczące tak zwanego urlopu w work-life balance - w sprawie równowagi między życiem zawodowym a prywatnym rodziców i opiekunów. W związku z tym pracownik otrzyma prawo do tak zwanego urlopu z powodu siły wyższej. Będą to dodatkowe dwa dni lub 16 godzin zwolnienia od pracy w ciągu roku.

„Pracownikowi przysługuje w ciągu roku kalendarzowego zwolnienie od pracy, w wymiarze 2 dni albo 16 godzin, z powodu działania siły wyższej w pilnych sprawach rodzinnych spowodowanych chorobą lub wypadkiem, jeżeli jest niezbędna natychmiastowa obecność pracownika. W okresie tego zwolnienia od pracy pracownik zachowuje prawo do wynagrodzenia w wysokości połowy wynagrodzenia” - czytamy w Kodeksie.

O sposobie wykorzystania w danym roku kalendarzowym takiego zwolnienia od pracy de-

cyduje pracownik w pierwszym wniosku o udzielenie takiego zwolnienia złożonym w danym roku kalendarzowym.

Jako siłą wyższą ustawa uznaje chorobę lub wypadek któregoś z członków rodziny. Jednak za siłą wyższą można ogólnie uznać każde zdarzenie zewnętrzne, a więc mające miejsce poza pracą, które jest nagłe, nieprzewidywalne i niezależne od woli pracownika oraz utrudnia lub uniemożliwia mu wykonywanie jego obowiązków pracowniczych.

Pojęcie siły wyższej często stosowane jest w prawie cywilnym i zwykle utożsamiane z siłami przyrody takimi jak powódź, śnieżyce, huragany czy nawałnice. Za siłą wyższą można także uznać działania człowieka odbywające się na masową skalę takie jak wojna czy ścisłe restrykcje wprowadzane na dużym obszarze lub terenie całego kraju.

W założeniach urlop z powodu siły wyższej przypomina urlop na żądanie, który może być udzielony pracownikowi w wyjątkowych i niespodziewanych sytuacjach. Jednak urlop na żądanie dostępny w wymiarze maksymalnie czterech dni na rok wliczony jest do przysługujących pracownikowi dni urlopu wypoczynkowego. W przypadku skorzystania z urlopu na żądanie każdy dzień jest odliczany od puli przysługujących dni



FOT. 123RF

**Urlop od siły wyższej przysługuje w przypadku nagłego zdarzenia, które jest niezależne pracownika i utrudnia lub uniemożliwia mu pracę**

## CIEKAWOSTKA

**Trzydniowe weekendy potrzebne od zaraz? Za przedłużonym odpoczynkiem przemawiają badania naukowe.**

O tym, że urlopy są korzystne dla zdrowia, nie trzeba nikogo przekonywać. Nawet krótkie urlopy sprawiają, że nasze zachowania bardziej sprzyjają zachowaniu go w dobrej kondycji.

Badacze z Uniwersytetu Południowej Australii w Adelaide dowiedli, że dni wolne od pracy mają pozytywny wpływ na nasze zachowania związane z aktywnością fizyczną i snem. Jak czytamy na łamach magazynu „International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity”, warto brać regularnie nawet jeden dzień urlopu, by przedłużyć weekend do trzech dni. W takiej sytuacji czterodniowy tydzień pracy przyczyniłby się do poprawy samopoczucia i stanu organizmu.

urlopowych w danym roku kalendarzowym. Jest on również pełnopłatny, a więc tak jak każdy inny dzień urlopu wypoczynkowego jego wysokość to 100 procent wynagrodzenia.

W przypadku urlopu na żądanie pracownik nie musi wskazywać powodu nieobecności w pracy, ale powód zwykle jest nagły i nieoczekiwany.

Nowy urlop z powodu siły wyższej różni się od urlopu na żądanie tym, że nie zostanie on wliczony do dni urlopu wypoczynkowego. Będą to więc dodatkowe dwa dni wolne od pracy (lub 16 godzin). Będzie on jednak inaczej rozliczany, ponieważ pracownik zachowa prawo do 50-procentowego wynagrodzenia za każdy dzień trwania tego rodzaju urlopu. Zarówno w przypadku urlopu na żądanie, jak i urlopu od siły wyższej wnioski o udzielenie dnia wolnego od pracy musi zostać złożony najpóźniej w dniu rozpoczęcia danego urlopu.

Urlop od siły wyższej nie zastępuje więc urlopu na żądanie, ale jest jego uzupełnieniem i daje możliwość dodatkowych dni wolnych w przypadku nieoczekiwanych zdarzeń. Dzięki temu zgodnie z unijną dyrektywą zapewnia pracownikowi utrzymanie równowagi pomiędzy życiem zawodowym a prywatnym i daje większe poczucie bezpieczeństwa.

Dwa dni wolne lub 16 godzin płatne 50 procent wynagrodzenia udzielane jest na wniosek

pracownika, więc nie ma obowiązku z niego korzystać. Urlop ten przysługuje każdej osobie zatrudnionej na umowę o pracę w pełnym wymiarze czasu pracy, a także: policjantom, strażakom, żołnierzom zawodowym, funkcjonariuszom Straży Granicznej, funkcjonariuszom Służby Więziennej, funkcjonariuszom Krajowej Administracji Skarbowej.

Pracownik zatrudniony w niepełnym wymiarze czasu pracy (poniżej ośmiu godzin dziennie) urlop od siły wyższej będzie miał ustalany w wymiarze godzinowym proporcjonalnie do wymiaru czasu pracy tego pracownika. Niepełną godzinę zwolnienia od pracy zaokrągla się w górę do pełnej godziny.

Wykluczeni z prawa do urlopu będą natomiast pracownicy zatrudnieni na podstawie umów cywilnoprawnych takich jak umowa o dzieło, umowa zlecenia czy kontrakt B2B.

Należy zaznaczyć, że pracodawca nie może odmówić pracownikowi udzielenia takiego urlopu po złożeniu przez pracownika wniosku o jego udzielenie. Z powodu niższego wynagrodzenia z pewnością będzie on mniej pożądanym przez pracownika niż urlop wypoczynkowy czy na żądanie, ale w nagłych przypadkach na pewno będzie dużym wsparciem i pozwolił godzić życie osobiste z pracą. ©P

## DROBNE

Jak zamieścić ogłoszenie drobne? Telefonicznie: 94 347 35 12  
Przez internet: [ibo.polskapress.pl](http://ibo.polskapress.pl)  
W Biurze Ogłoszeń:

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

### Nieruchomości

#### MIESZKANIA - SPRZEDAM

**NA** sprzedaż 2 pokojowe mieszkanie na parterze z ogródkiem 45m<sup>2</sup>. Na osiedlu Stefana Batorego. Apartamentowiec z 2014 roku. Mieszkanie całe wyposażone i umeblowane, dodatkowo klimatyzacja w salonie i każde okno posiada rolety zewnętrzne. Kontakt pod numerem telefonu 660 832 687

#### MIESZKANIA - KUPIĘ

**KUPIĘ** udziały w nieruchomościach, spadkach, 602-738-759

#### MIESZKANIA DO WYNAJĘCIA

**POKÓJ** w domu 660-063-729 GK

#### MIESZKANIA - ZAMIENIĘ

**ZAMIANA/KUPNO** mieszkań zadłużonych, dopłata, 602-738-759

#### DZIAŁKI, GRUNTY SPRZEDAM

#### DZIAŁKA BUDOWLANA CENTRUM

POŁCZYNA 571 m 2. SPRZEDAM, 602742814

#### GARAŻE

**GARAŻ** wynajmę, 606 26 17 37 GK

#### 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](http://www.nieruchomosci.slupsk.pl)  
[omega@nieruchomosci.slupsk.pl](mailto:omega@nieruchomosci.slupsk.pl)

### Handlowe

#### SPORT I REKREACJA

**ROWERY** używane tanio 508-436-420.

### Motoryzacja

#### OSOBOWE KUPIĘ

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

**AUTO skup wszystkie 695-640-611**

### Praca

#### ZATRUDNIĘ

**EKSPEDIETKĘ DO SKLEPU OGRÓDNICZEGO ZATRUDNIĘ, KOSZALIN 94/3422660**

**GLAZURNICY**, wykończenia 510125131

**NIEMCY** murarz cieśla hydraulicznej spawacz elektryk, malarz: 601218955.

**ZATRUDNIĘ** rybaka stawowego w Bardzlinie, gm. Świeszyno, tel. 795 461 305

### Zdrowie

#### INNE

**ALKOHOLIZM** - esperal 602-773-762

### Usługi

#### AGD RTV FOTO

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

**PRALKI** naprawa w domu, 603 775-878

#### BUDOWLANO-REMONTOWE

**CYKLINOWANIE** bezpyłowe 502302147

#### MALOWANIE dachów

788-016-988

#### REMONTY

GK

**REMONTY** mieszkań 537-920-784

#### REMONTY od A do Z,

660-683-933(GK)

#### OGRODNICZE

#### OCZKA wodne, kaskady i inne,

691226885.

#### AUTOPROMOCJA

**ibo** TWOJE DOMOWE BIURO OGŁOSZEŃ

**Ogłoszenia drobne** w Twojej gazecie przez Internetowe Biuro Ogłoszeń.  
**Bez wychodzenia z domu.**

[ibo.polskapress.pl](http://ibo.polskapress.pl)



### Rolnicze

#### MASZYNY ROLNICZE

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

#### ZWIERZĘTA HODOWLANE

**KURKI** odchowane 784 461 566

### Towarzyskie

**SŁODKA** Asia, 663-092-135.

#### REKLAMA 0010719806

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

**USŁUGI HYDRAULICZNE**, tel. 607 703 135.

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

# Przed piekłem Holocaustu. Zapisane na starej taśmie

Małgorzata Klimczak  
Szczecin

**W Kinie Zamek zaprezentowany zostanie premierowo unikatowy i wybitny film dokumentalny „Trzy minuty zawieszony w czasie”.**

Dziś, w środę 19 kwietnia przypada 80. rocznica wybuchu powstania w getcie warszawskim.

W dniu wybuchu powstania, w święto Pesach, na terenie getta przebywało 50 tysięcy osób. Byli wśród nich prawdopodobnie także Żydzi z małej miejscowości o nazwie Nasielsk położonej około 50 kilometrów na północ od Warszawy. W 1938 roku w Nasielsku mieszkało siedem tysięcy osób, w tym trzy tysiące Żydów. Zagładę przeżyło tylko kilkudziesięciu członków społeczności żydowskiej Nasielska.

Kilka lat przed wojną do Nasielska przyjechał z Ameryki David Kurtz i swoją amatorską kamerą nagrał być może najważniejsze świadectwo dotyczące życia Żydów w tamtym miejscu i w przedwojennej Polsce. Całość zamknięta w trzyminutowym amatorkim filmiku, który odnaleziony został po 70. latach. Reżyserka filmu Bianca Stigter i Glen, wnuk Davida Kurtza, niemal klatka po klatce, kadr po kadrze analizują zach-



Film dostarcza licznych wzruszeń i szczególnego rodzaju doświadczenia

wany materiał, próbują rozszyfrować nazwiska osób, które w nim występują, próbują odnaleźć świadków tamtej historii, ale przede wszystkim przybliżają zapomniane miejsce oraz ludzi.

Jak długo oglądamy i analizujemy te trzy minuty, tak długo historia społeczności Żydów z Nasielska może trwać. A fascynujące medium, jakim jest film, w unikalny sposób przechowuje pamięć i życie. Po raz kolejny okazuje

się, że prywatne amatorskie nagrania być może są najbardziej fascynującą częścią kina.

Narratorką tego wybitnego filmu dokumentalnego jest wielka brytyjska aktorka Helena Bonham Carter.

„Trzy minuty zawieszony w czasie” to film wybitny pod wieloma względami. To zapis pamięci, świadectwa części świata, którego już nie ma, ale który został zatrzymany w kadrze. „Trzy minuty zawieszony w czasie” w wielu

ocenach uznane zostało za najlepszy, nie tylko dokumentalny, film roku. Dzieło to przeszło piękną drogę festiwalową.

Kino Zamek w Szczecinie zaprezentuje film w Szczecinie premierowo, w tym dniu szczególnie, upamiętniając w ten sposób 80. rocznicę wybuchu powstania w getcie warszawskim.

Pokaz będzie dziś o godz. 18. Bilety w cenie 16-18 zł, Kino Zamek. ©©

## Wiosenna muzyka na skrzypce i fortepian

Małgorzata Klimczak  
Szczecin

**Willa Lentza zaprasza na koncert z popularnymi kompozycjami Ludwiga van Beethovena, Julesa Massenet, Claude'a Debussy'ego, Gabriela Fauré, Astora Piazzolli i Jacoba Gade'a.**

Wystąpią Maria Radoszewska (skrzypce) i Olga Bila (fortepian), wykonają m.in. słynne „Światło księżycy”, tanga „Jalousie” i „Vuelvo al sur”.

Maria Radoszewska to absolwentka Akademii Muzycznej im. Stanisława Moniuszki w Gdańsku (klasa skrzypiec prof. Mirosławy Pawlak), od roku 2012 pracowała w orkiestrze Opery na Zamku w Szczecinie, gdzie zasilila grupę Iskrzypiec. Współpracowała też m.in.: z Filharmonią Szczecińską, Filharmonią Gorzowską, Orkiestrą Kameralną Prenzla i Orkiestrą Baltic Neopolis. Członkini kwartetu smyczkowego Balthus Quartet, z którym zakwalifikowała się

do prestiżowego konkursu „Premio Paolo Borciani” we włoskim Reggio Emilia, brała także udział w projekcie organizowanym przez Ambasadę Chilijską „Violetta Parra powraca do Polski”.

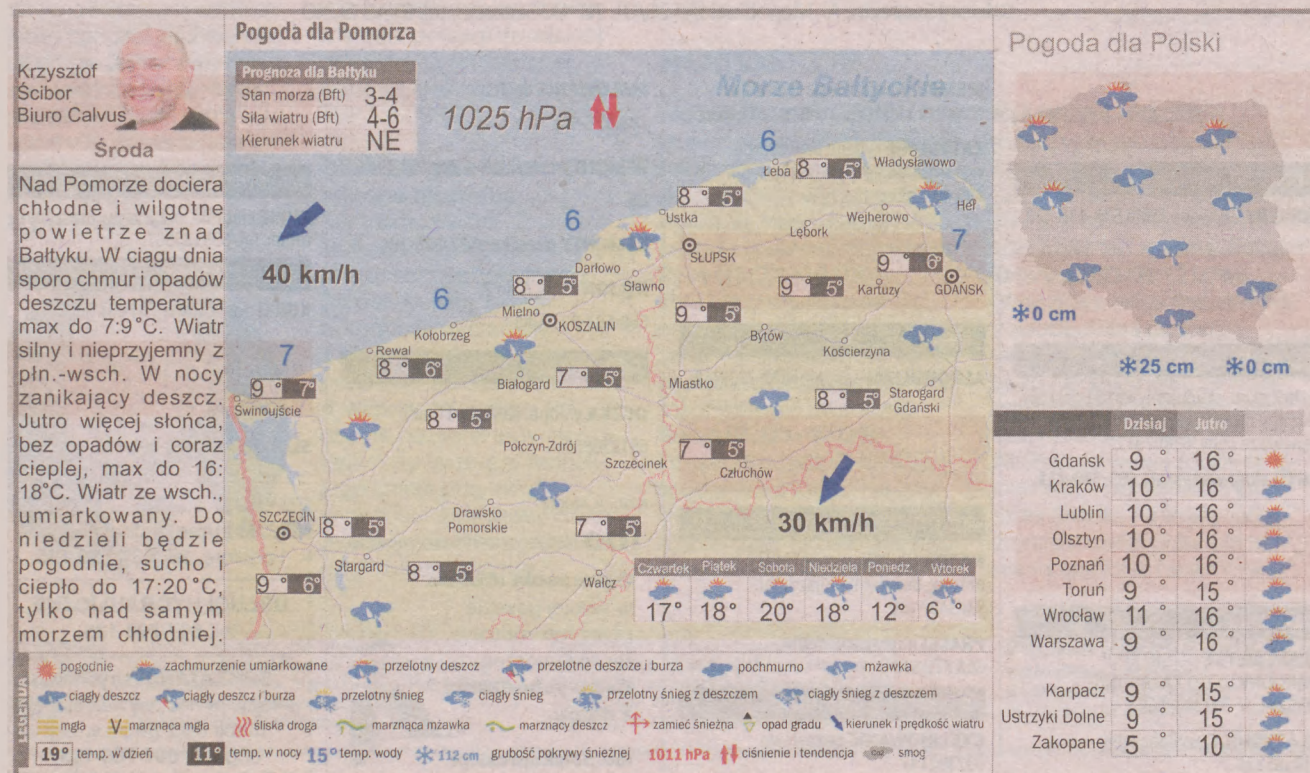
Olga Bila w swoim dorobku ma liczne programy koncertowe realizowane ze śpiewakami na Litwie, w Niemczech, Polsce, Rosji i na Ukrainie. Wielokrotnie wyróżniona za akompaniament w konkursach wokalnych i instrumentalnych, odbywających się w Polsce, na Ukrainie oraz w Niemczech. Od 2015 roku pracuje w Operze na Zamku w Szczecinie w charakterze korepetytora solistów i chóru, uczestnicząc w przygotowaniu wielu spektakli, takich jak np. polska prapremiera „Dokrećania śruby” B. Brittena, światowa premiera „Guru” L. Petitgirarda oraz pierwsza szczecińska inscenizacja „Króla Rogera” K. Szymanowskiego.

Koncert usłyszymy 19 kwietnia o godz. 19. Bilety w cenie 30-50 zł. ©©



Podczas koncertu w muzyce duetu widzowie będą szukać wiosennych klimatów

## POGODA



## Życ i kochać. Sztuka o wielkiej legendzie

Małgorzata Klimczak  
Koszalin

**Bałtycki Teatr Dramatyczny wraca do spektaklu „Kora. Falowanie i spadanie” w reżyserii Aliny Moś-Kerger.**

Kora fascynuje. Nawet kiedy jej już nie ma, zostały evergreeny Maanamu i jej własna legenda. Może zachwycać, może obrażać, ale nikogo nie pozostawia obojętnym.

- Kora zawsze mówiła to, co myślała i z lubością opowiadała, jak istotną rolę w jej życiu odgrywały sny. Dlatego i my wysniliśmy nasz teatralny sen o Korze w spektaklu „Kora. Falowanie i spadanie” - mówią autorzy spektaklu, w którym usłyszycie największe przeboje Maanamu i przepłyniecie przez oniryczny ocean zdarzeń z ży-

cia artystki, w którym najważniejsze było po prostu życie. I miłość. Bo według niej każda miłość zaczyna się od miłości i naprawdę nie sposób się z tym nie zgodzić.

Na scenie zobaczymy Zannettę Gruszczyńską-Ogonowską, Wojciecha Kowalskiego i Artura Czerwińskiego, a także Bernadettę Bursztę, Adriannę Jendroszek, Dominikę Mrozowską-Grobęną, Beatę Niedzielę oraz Katarzynę Ulicką-Pyde. Spektakl „Kora. Falowanie i spadanie” reżyseruje Alina Moś-Kerger, która w BTD kilka lat temu zrealizowała spektakl „Dziękuję za różę”. Autorem scenariusza jest Tomasz Ogonowski, któremu reżyser udzieliła konsultacji dramaturgicznych.

Spektakl będzie grany 21 kwietnia o godz. 19. Bilety w cenie 45-55 zł. ©©

TENIS PO MIESIĘCZNEJ PRZERWIE IGA ŚWIĄTEK ZAGRA DZIŚ W STUTTGARCIE Z CHINKĄ QINWEN ZHENG

# Iga Świątek wraca do gry

Zbigniew Czyż  
redakcja@polskapress.pl

**- Ciekaw jestem, jak Iga po przerwie zaprezentuje się w Niemczech, ale jestem dobrej myśli - mówi w rozmowie z nami Dawid Celt, trener reprezentacji Polski kobiet w tenisie ziemnym.**

Prowadzona przez pana reprezentacja Polski kobiet przegrała w półfinale Billie Jean King Cup w Astanie z Kazachstanem 1-3 i najprawdopodobniej nie zagra w listopadowym turnieju finałowym. Bez Igi Świątek w składzie nie było szans na pokonanie rywelek? Mimo trudnej sytuacji kadrowej pojechaliliśmy do Kazachstanu z nadziejami powalczymy o zwycięstwo. Wyzwanie było jednak bardzo trudne, bo rywalki są świetnymi tenisistkami, zwłaszcza na swoim terenie. Zagraliśmy osłabieni nie tylko brakiem Igi Świątek, ale także Magdaleny Fręch. Walczyliśmy na tyle, ile mogliśmy. Niestety, tym razem trochę zabrakło do zwycięstwa.



FOT. KAROLINA MISZTAŁ / POLSKA PRESS

**- Na najważniejszy turniej w tym roku na kortach ziemnych, czyli Roland Garros, Iga powinna być w swojej najlepszej dyspozycji - uważa Dawid Celt**

**Pozostał niedosyt?**

Tak. Mimo osłabień w składzie mogliśmy się załapać na skuteczną walkę o zwycięstwo.

**Dużo zależało od pierwszego meczu Magdy Linette, przegranego z Julią Putincewą 0-2. Ta porażka trochę podłamała morale w polskiej drużynie?**

Spotkanie Magdy nie potoczyło się po naszej myśli. Niestety, w dwóch kolejnych meczach po stronie rywelek grała Jelena Rybakina, a wiemy, że w tej chwili jest z nią bardzo trudno rywalizować. Według mnie jest jedną z dwóch, trzech najlepiej i najrówniej grających tenisistek na świecie.

**W odróżnieniu od występu Magdy Linette z dobrej strony zaprezentowała się Weronika Falkowska.**

Tak. Potwierdziła, że ma dużą siłę gry, o czym wiedziałem już wcześniej. Czasami tak jest, że nieobecność jednej tenisistki otwiera szansę dla następnej. Weronika ją wykorzystała, trzy-

mała się cały czas blisko Rybakiny, mimo że z nią przegrała 0-2. Miała okazję zobaczyć, na czym to wszystko polega, gdzie są różnice i skąd się biorą.

**Mimo porażki z Kazachstanem jest szansa występu reprezentacji Polski w finale BJKC poprzez otrzymanie dzikiej karty. Jak duże są to szanse?**

Zrobimy, co w naszej mocy, aby powalczyć o dziką kartę, ale nie nastawiam się jakoś bardzo optymistycznie. Wolę zostać miło zaskoczony niż być zawiedziony. Bardzo dużo będzie zależać od tego, kto zostanie organizatorem finału. Nie zakwalifikowały się do niego Brytyjki i wcale się nie zdziwię, jeśli po raz drugi z rzędu finał BJKC zorganizuje Wielka Brytania, a co za tym idzie dziką kartę otrzymają właśnie Brytyjki. Myślę, że wszystko wyjaśni się w okolicach organizacji Wimbledonu.

**Po miesięcznej przerwie do gry wraca Iga Świątek. Dziś zagra w meczu drugiej rundy w Stuttgarcie z Qinwen Zheng. Czego**

**się pan spodziewa po najbliższych występach numeru jeden rankingu WTA?**

Iga nie miała ciężkiej kontuzji, praktycznie cały czas mogła ćwiczyć, choć przez dwa tygodnie nie trenowała z rakieta. Na pewno korty ziemne działają na nią motywująco, są dla Igi zastrzykiem takiej dodatkowej energii. Możliwość rywalizacji na jej ulubionej nawierzchni daje jej zawsze pozytywnego kopa. W Stuttgarcie nawierzchnia będzie specyficzna, a i rywalka już w drugiej rundzie dosyć wymagająca. W Niemczech nie będzie jednak słabych tenisistek. Ciekaw jestem, jak Iga zaprezentuje się w Stuttgarcie, ale jestem dobrej myśli. Nawet jeśli początek turnieju w jej wykonaniu będzie trudniejszy, to z każdym kolejnym meczem i turniejem będzie coraz lepiej. Na najważniejszy turniej w tym roku na kortach ziemnych, czyli na Roland Garros, powinna być już w swojej najlepszej dyspozycji. Iga musi uważać, ale myślę, że w tym roku obroni pozycję liderki rankingu.

## „Piłkarskie Orły” - kolejka bez szaleństw

Jakub Lisowski  
sport@gs24.pl

**PIŁKA NOŻNA. Półmetek kwietniowego etapu plebiscytu „Piłkarskie Orły”. Na czele klasyfikacji nie będzie większych zmian, bo nikt nie błysnął skutecznością.**

Ostatni weekend nie obfitował w bramki, które strzelały nasze zespoły. Przykład - Pogoni i Kotwicy do zwycięstw wystarczyło tylko jeden gol.

Ekstraklasowa Pogoń Szczecin grała w Gdańsku. Lechia była zdeterminowana, bo grozi jej spadek z elity, ale Portowcy byli na to przygotowani. W sobotę mogli zdobyć przynajmniej trzy bramki - dwie Kamil Grosicki, a raz blisko szczęścia był Wahan Biczachczjan. Szczecińskich piłkarzy wyrezytował Joel Abu Hanna. Obrońca

Lechii w 83. minucie zanotował samobójcze trafienie po akcji Grosickiego.

Po dwóch porażkach z rzędu przełamała się drugoligowa Kotwica Kołobrzeg. Zespół już dawno stracił punktową przewagę nad konkurencją, a gdy wypadł z czołowych pozycji (gwarantujących bezpośredni awans) posadę trenera stracił Marcin Pluska. Od kilku dni zespołem kieruje doświadczony szkoleniowiec Maciej Bartoszek, który wcześniej z powodzeniem prowadził kilka drużyn w ekstraklasie. W Kołobrzegu ma postarać się o promocję do I ligi. Debiut wypadł świetnie, bo po bramce Kamila Bartosia Kotwica wygrała na wyjeździe z Zagłębiem II Lubin 1:0.

W III lidze Błękitni Stargard i Świt Szczecin bez gola, a dla Vinety Wolin trafił Jakub Ostrowski (z karnego w koń-



FOT. PIOTR ZGRAJAK/MS FLOTA FACEBOOK

**43-letni Damian Staniszewski nadal jest jednym z najgroźniejszych napastników IV ligi. W całym sezonie zdobył już 12 bramek, a jego Flota jest liderem tabeli**

cówce spotkania w Gniewinie), a dla Pogoni II Olaf Korczakowski. Wikingowie swój mecz zremisowali, a szczecinianie przegrali 1:2. Spróbują poprawić sobie nastroje już w środę, gdy w zaległym meczu zmierzą się z Pogonią Nowe Skalmierzyce. Pogoń II potrzebuje zwycięstwa, by cały czas liczyć się w rywalizacji o awans do II ligi.

Czterech piłkarzy zdobyło po dwie bramki w IV lidze. Udało się to: Damianowi Staniszewskiemu (Flota Świnoujście), Dawidowi Gruchała-Węsierskiemu (Bałtyk Koszalin) Kacprowi Dudkowi (Kłuczewia Stargard) i Adamowi Jabłońskiemu (MKP Szczecinek).

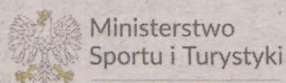
W najbliższy weekend m.in. mecz Pogoni ze Stalą Mielec w Szczecinie, a w Kołobrzegu mecz na szczycie II ligi: Kotwica kontra Polonia Warszawa, czyli wicelider z liderem. ©©



Ranking



Patronat Honorowy



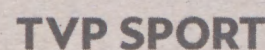
Partner Strategiczny



Partner Merytoryczny



Patronat Medialny



## SPORT

www.sportowy24.pl

## Do przerwy w Gdańsku pachniało niespodzianką

**FUTSAL. Przedostatnią kolejkę spotkań rozegrała grupa północna I ligi. Team Lębork uległ na wyjeździe liderowi.**

Spotkanie AZS Uniwersytet Gdański z Team Lębork zakończyło się wynikiem 5:2 (2:2). Do przerwy zanosilo się na niespodziankę, bowiem na gola Piotra Wardowskiego (7.) goście odpowiedzieli trafieniami Władysława Tkaczewskiego (10.) i Andrija Jeliszewa (12.). Akademiści szybko wyrównali za sprawą Karola Majchrzaka (13.). Po zmianie stron do bramki trafiali już tylko gospodarze, kolejno Wardowski (22.), Iwo Gerlee (31.) i Majchrzak (39.).

**21. kolejka:** Futbal Białystok - Mrówka Mosina 5:2, Bonito Helios - Futsal Świecie 4:6, KS

Gniezno - Futsal Szczecin 1:2, Investa PZZ - We-Met 1:6.

1. AZS Uniw. Gdański	21	46	89-57
2. We-Met Kamienica Król.	21	45	113-57
3. Futbal Białystok	21	40	96-57
4. Futsal Świecie	21	39	86-66
5. KS Gniezno	21	38	93-78
6. Futsal Szczecin	21	33	104-77
7. TAF Toruń	21	30	65-82
8. Dragon Bojano	21	28	85-86
9. Team Lębork	21	22	73-90
10. Bonito Helios Białystok	21	20	70-100
11. Investa PZZ Futbal Piła	21	9	47-98
12. Mrówka Mosina	21	9	55-128

Dodajmy, że Polski Związek Piłki Nożnej zweryfikował wynik meczu AZS UG z Investą PZZ Piła jako na walkower 5:0 na korzyść gospodarzy (na boisku 3:4). Goście w tym meczu wystawili do składu dwóch nieuprawnionych zawodników. **(jak)**

## Medale Gryfa w Toruniu

**JUDO. W Toruniu odbył się coroczny turniej Copernicus Judo Cup, w którym wystartowało około 300 zawodników z 23 klubów.**

Bardzo dobrze w Toruniu zaprezentowali się zawodnicy TS Judo Gryf Słupsk, zdobywając 8 medali. W kategorii młodzików świetną formę zaprezentowali panowie, sięgając po 3 złote medale. Na najwyższym stopniu podium stanęli Kuba Pacewicz (55 kg), Maciej Jerszyński (66 kg) i Antoni Żuk (73 kg). Warto podkreślić, że wszystkie walki słupszczanie rozstrzygnęły przed czasem. Na trzecim stopniu stanęła Iga Kawatek (48 kg), której przyszło walczyć ze

starszymi rywalkami. Zaprezentowała się z bardzo dobrej strony i potwierdziła swój talent. Na walkach eliminacyjnych zawody zakończył Michał Kurek (46 kg).

W grupie juniorów młodszych srebrne medale zdobyli Anna Pacewicz (44 kg), Zuzanna Martyna (48 kg) oraz Damian Cyrganowicz (50 kg). Judo Gryfa walczyli bardzo skutecznie i tylko w walkach o złote medale zabrakło trochę szczęścia i doświadczenia. Brąz w tej grupie wywalczyła Julia Gorzkowska (52 kg). Bardzo blisko podium w kategorii 55 kg byli Jakub Martyna oraz Kirył Chorny. Obaj zajęli piąte miejsca. **(jak)**



Maciej Jerszyński wygrał kategorię do 66 kg

## PIŁKA RĘCZNA

**Awansem w II lidze kobiet** Zespół Tytanów Wejherowo przegrał u siebie z Pogonią Kusym Szczecin 26:27 (15:12), w meczu awansem z ostatniej, 10, serii II ligi kobiet. Pozostałe zespoły w miniony weekend pauszowały. Najbliższa kolejka, dziewiąta, rozpocznie się 23 bm. meczem Matbet Słupia Słupsk - Tytani Wejherowo. Później słupszczanki czeka jeszcze wyjazd do lidera, UKS Morski Sianów (28 bm.). **JAK**

## KRÓTKO

## PIŁKA NOŻNA

**Wygrana oldbojów z Bruszkowa**

Trwa runda rewanżowa w Pomorskiej Lidze Oldbojów. W 15. kolejce I ligi zespół Oldboje Bruszkowo Wielkie pokonał Perłę Gmina Dygowo 2:0 (1:0). Obydwa gole strzelił Marcin Moszczyński (37. i 57.). Pozostałe wyniki i tabela:

Amator/Kotwica Kolobrzeg - Olimp Złocieniec	10:1	Oldboje Szczecinek - Victoria Sianów	3:3
Skup Aut Radzi Mił Oldboje Tychowo - TKKF Strażak Koszalin	3:4	Zryw Kretomino - Oldboje Iskra Białogard	0:2
Lech Czaplonek - Mirstal Mirosławiec	1:5	Mechanik Bobolice - pauza.	
Awansem: Perla - Victoria	2:4		
1. STLA Oldboje Szczecinek	14	38	66-17
2. Victoria Sianów	14	35	45-24
3. Oldboje Bruszkowo Wielkie	14	30	52-27
4. Zryw Kretomino	14	20	26-26
5. Radzi-Mił Oldb. Tychowo	13	17	31-41
6. Mirstal Mirosławiec	14	17	30-45
7. Perla Gmina Dygowo	15	15	28-35
8. Lech Czaplonek	14	15	35-52
9. Amator/Kotwica Kolobrzeg	14	14	31-35
10. Mechanik Bobolice	13	14	29-38
11. Olimp Złocieniec	14	14	32-56
12. TKKF Strażak Koszalin	14	13	28-35
13. Oldboje Iskra Białogard	13	12	25-27

## PIŁKA NOŻNA

**Zaległości w okręgówce**

Dzisiaj rozegrane zostaną trzy zaległe spotkania słupskiej okręgówki. Z meczach z 16. kolejki Skotawia Dębica Kaszubska podejmie Czarnych Czarne (godz. 17.00), a Piast Człuchów zmierzy się z Gryfem II Słupsk (godz. 18.00). Natomiast w spotkaniu z 17. serii Brda Przechlewo gościć będzie Garbarnię Kępice (17.00).

## KOSZYKÓWKA

**Niespodzianki pod koszem**

Nieoczekiwanymi wynikami zakończyły się rozegrane w poniedziałek zaległe mecze Energa Basket Ligi. W spotkaniu z 22. kolejki Śląsk Wrocław przegrał u siebie z MKS Dąbrowa Górnicza 80:88 (25:19, 20:24, 16:19, 19:26), a w meczu z 24. serii Suzuki Arka Gdynia pokonała BM Stal Ostrów Wielkopolski 92:80 (22:16, 29:21, 20:25, 21:18).

## PIŁKA NOŻNA

**Młodzi Gryfici w powołaniu**

Pomorski Związek Piłki Nożnej w Gdańsku organizuje dziś na obiektach AWFIS w Gdańsku konsultacje szkoleniową, dla zawodników z rocznika 2010. W gronie powołanych zawodników znaleźli się Filip Szymański i Jakub Patyk z Gryfa Słupsk. **(jak)**

## SZACHY

**Memoriał Lucjana Kowalczyka** 22-23 bm. w Koszalinie odbędzie się 7. Memoriał Szachowy Lucjana Kowalczyka. Rozegrane zostaną trzy turnieje. W sobotę w dwóch grupach (amatorska i zaawansowani) rywalizować będą dzieci, a w niedzielę rozegrany zostanie turniej w formule open. Początek rozgrywek w obydwa dni o godz. 10.00 w Klubie Wojskowym 8. Pułku Plot przy ul. 4 Marca 3. Zapisy na www.chessarbiter.com. **JAK**

## Sukcesy młodej Sparty

Jacek Wójcik  
jacek.wojcik@gk24.pl

**PIŁKA NOŻNA. W weekend młodzi piłkarze UKSSparta Sycewice, urodzeni w 2015 roku, wygrali turniej Bokaro Cup w Gdańsku.**

- W zawodach startowały drużyny z całego Pomorza, od Elbląga aż po województwo zachodniopomorskie, które reprezentowała Pogoń Szczecin - mówi trener młodych Spartan, Ryszard Hendryk.

Sycewiczanie z rocznika 2015 po bardzo dobrej grze, wygrali wszystkie swoje mecze i zajęli pierwsze miejsce. W finale pokonali Lechię Gdańsk (2. miejsce w turnieju) na trzeciej lokacie uplasowała się Olimpia Elbląg.

Skład drużyny: Borys Laszkiewicz (bramkarz), Marcel Lemcio, Filip Bielenda, Tito Ignatowicz, Natan Kubicki, Aleksander Smołuch, Mikołaj Boratyński, Ksawery Kardaś, Filip Kowalczyk, Ignacy Panek.

Bardzo dobrze spisali się również Spartanie urodzeni w 2014 roku. W niedzielnych zawodach w Gdańsku zajęli trzecie miejsce w turnieju Gra-



Podopieczni R. Hendryka odbierają medale Bokaro Cup

nit Cup. W zawodach wystartowało 14 drużyn. Młodzi piłkarze z Sycewic rozegrali 10 spotkań w systemie gry 6 zawodników w polu plus bramkarz. Nie udało się rozstrzygnąć na swoją korzyść spotkań z Gedania Gdańsk (remis 1:1), która zajęła pierwsze miejsce oraz z Lechią Gdańsk (przegrana 1:2), która w ostatecznej klasyfikacji zajęła 2. lokatę.

Piłkarz UKS Sparta Sycewice Piotr „Pele” Gąbarczyk został Królem Strzelców turnieju, zaś Tito Ignatowicz wybrany został najlepszym zawodnikiem drużyny.

- Chciałbym podziękować rodzicom za pomoc w organizacji i miłą atmosferę w czasie całego pobytu na turnieju w Gdańsku - powiedział po zawodach trener Ryszard Hendryk.

Drużyna Sparty, która reprezentowała Gminę Kobylnica zagrała w składzie: Jakub Goszcz bramkarz, Tomasz Zwolan, Nikodem Tomkowicz, Olaf Laszkiewicz, Piotr Gąbarczyk, Tito Ignatowicz, Natan Kubicki, Marcel Lemcio, Filip Bielenda, Krzesimir Kardaś, Borys Laszkiewicz. Trener Ryszard Hendryk.

## Pucharowa środa w regionie

**PIŁKA NOŻNA. Cztery zespoły z regionu słupskiego będą dzisiaj walczyć o awans do ćwierćfinału regionalnego Pucharu Polski.**

Jako pierwsze na murawę stadionu przy ul. Zielonej w Słupsku wybiegną o godz. 16.30 zespoły Gryfa i Gromu Nowy Staw. Dla tych drużyn będzie to drugi pojedynek na przestrzeni pięciu dni. Przypomnijmy, że w minioną sobotę Gryf i Grom również spotkały się w Słupsku, w meczu 26. kolejki pomorskiej IV ligi. Górą byli zawodnicy Gromu 1:0. Po tym spotkaniu podopieczni trenera Krzysztofa Mullera mieli czego żałować. Gryf częściej utrzymywał się przy piłce, ale nie potrafił zrobić z tego użytku. O wyniku przesądził gol w 37. minucie zdobyty przez Mateusza Borkowskiego.

Region słupski będzie miał co najmniej jednego przedstawiciela w 1/4 finału. W walce



Gryf będzie miał szansę na rewanż za ligową porażkę

o kolejną rundę spotkają się bowiem Anioły Garczegorze ze Spartą Sycewice (godz. 17.00). To aktualnie najwyższe notowane drużyny z regionu w tabeli IV ligi (piąta Sparta, siódme Anioły), co zapowiada ciekawe spotkanie.

Czwartym zespołem, który przystąpi do walki o ćwierćfinał PP będzie Bytovia Bytów.

O godz. 18.00 podejmie wyżej notowanego rywala z IV ligi, Gryfa Wejherowo.

Pozostałe pary 1/8 finału: Cartusia Kartuzy - KP Starogard Gdański, Wikęd Luzino - Jaguar Gdańsk, Pomezania Malbork - Stolem Gniewino, Centrum Pelplin - Chojniczanka II Chojnice, Bałtyk Gdynia - Gedania Gdańsk. **(jak)**