

Prawa pacjenta – jak złożyć skargę. Krok po kroku – str. 7

Jak skutecznie prowadzić biznes w USA – seminarium w Słupsku

STRONA 3



Remonty dróg i rewitalizacja centrum Słupska – co nas czeka

STRONA 13

GŁOS

DZIENNIK POMORZA

POMORZA



Groda 26 września 2018

Strona Zdrowia

Sposób parzenia kawy wpływa na nasze zdrowie



FOT. BOGUMILA RZECZKOWSKA

Zbawienne właściwości kawy: działa ochronnie na mózg, wątrobę i jelito grube

STRONA 9

Rok w zawieszeniu za śmiertelne potrącenie

Skazany za spowodowanie śmiertelnego wypadku na pasach tłumaczył w sądzie, że oślepiło go słońce

STRONA 4

Festiwal teatralny Scena Wolności w Słupsku wygrał kontrowersyjny spektakl „Kłątwa”

STRONA 3

W weekend w kinie Rejs trwać będzie druga część 5. Festiwalu Filmowego Kino Dzieci

STRONA 18

5-letni Julek z Reblinka czeka na przeszczep szpiku

Zbliżają się wybory. Ja wybieram życie



– Mam na imię Julek. Mam 5 lat. Jak byłem zdrowy, to uwielbiałem chodzić z rodzicami do kina, na lody i spacerować nad morzem. Woda jest moim żywiołem. Jak jestem sam, to lubię bawić się klockami LEGO, oglądać bajkę „Zaczarowany ołówek”, bo on spełnia marzenia. A ja mam jedno marzenie: chciałbym być zdrowy...

Magdalena Olechnowicz
magdalena.olechnowicz@polskapress.pl



Pomagamy

W listopadzie minął dwa lata od momentu zdiagnozowania białaczki u 5,5-letniego Julka z podślupskiego Reblinka. Chłopiec cały czas walczy z chorobą, ale potrzebny jest dawca szpiku. Zarejestruj się do bazy. Akcja odbędzie się 6-7 października.

Julek wczoraj miał gorszy dzień. Nie miał ochoty na zabawę. Cały poprzedni tydzień był podłączony do kroplówki. – Chemia dożylna codziennie przez cały tydzień, do tego sterydy i leki wspomagające. To go bardzo osłabiło – mówi Jolanta Jaworska, mama Julka.

W niedzielę mógł wyjść z rodzicami na krótki spacer po parku przy szpitalu. – Odporność ma praktycznie zerową, dlatego nie może się kontaktować z innymi ludźmi. Pora jesienią sprzyja przeziębieniom, a u Julka zwykły katar może przekształ-

cić się w chorobę zagrażającą życiu – mówi mama chłopca.

Ostrą białaczkę limfoblastyczną zdiagnozowano u Julka w listopadzie 2016 r. Wtedy zaczął intensywne leczenie w klinice w Gdańsku. W lipcu 2017 r. wyszedł do domu. – Cały czas trwało leczenie. Podawaliśmy mu chemię w tabletkach. Niestety, nie ukończyliśmy tego etapu leczenia. Choroba wróciła ze zdwojoną siłą. 6 sierpnia wróciliśmy na oddział. Julek jest słaby, ale cały czas walczy. Jedynym ratunkiem jest przeszczep.

JAK POMÓC? CZYTAJ NA STR. 4

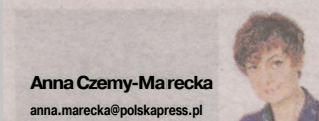
Pogoda w regionie

Dzisiaj
15°C J#
13°C *'*

Barometr
1024.5 hPa
Wiatr
zach. 26 km/h
Uwaga
przelotne opady

Czwartek 17°C i3°C J#
Piątek 14°C rc
Sobota 14°C 4°C

Uwaga: jutro przelotne opady



Anna Czemy-Marecka
anna.marecka@polskappress.pl

KORKI MNIEJ
WKURZAJĄ, GDY
CEL JEST JĄSNY

Od redaktora

Czuję się, jakbym mieszkał w metropolii, śmiał się wczoraj kolega, który w niedalekiej raczej drodze z domu do pracy kilkanaście stał w korkach. W zasadzie dlaślupskich kierowców korki tonie nowina, ale dotąd tworzyły się w godzinach szczytu, nie cały dzień. Teraz jednak mamy je nonstop. Byłoby to mocno wkurzające, gdyby nie świadomość, że ich przyczyną są remonty dróg. Naprawdę w mieście jest dużo takich, które wymagają nie tylko drobnych bieżących napraw, ale i poważnej przebudowy. Po szczegóły, co, gdzie i kiedy - odsyłam do dwóch artykułów w nastronie 13. Od siebie tylko dodam, że cieszy mnie, iż przy okazji remontu ulicy Kowalskiej wybudowano tam ścieżkę rowerową. Co prawda między innymi przez to zwiększono jeżdżnię, ale ciągłość bezpiecznych rowerowych szla-

ków w mieście pozostawia jeszcze wiele do życzenia i każdy krok do poprawy tej sytuacji może tylko cieszyć. Chciałabym zwrócić państwu uwagę jeszcze na jeden temat podjęty w dzisiejszym wydaniu - pomocy dla małego chłopca, który dzielnie walczy z ciężką chorobą i będzie niebawem potrzebował przeszczepu szpiku. Większość z nas może mu pomóc, zapisując się w rejestrze dawców. Wiele lat temu przeszłam tę procedurę i żałuję, że nie boli i nawet wiele czasu nie trzeba na to poświęcić. A czym będzie nas więcej, tym większa jest szansa, że znajdzie się odpowiedni dawca dla Julka. Od razu dodam, że jeżeli ktoś z kandydatów na dawców okazuje się właściwy, pobranie komórek do przeszczepu także nie jest bolesne i nie wymaga jakichś większych poświęceń. A ma się satysfakcję, że pomogło się drugiemu człowiekowi. Choćby takim dzielnemu, kochanemu chłopcu jak nasz bohater. On na nas wszystkich bardzo liczy i z całą rodziną ma nadzieję, że jego historia do czeka się happy endu. Więcej na ten temat znajdziecie w dwóch artykułach na stronach 1 i 4. Zapraszam do lektury i apeluję: nie bądźcie obojętni.

Mam wolny czas, to wyruszyłem w podróż

Rozmowa

Podróżować po całym świecie można bez wielkich pieniędzy. Podczas wizyty w rodzinnym mieście opowiadał nam o tym Rafał Wiśniewski, który od kilku lat mieszka w Londynie i zwiedził już za małe pieniądze wiele krajów w różnych częściach świata.

Dlaczego wyjechał pan do Londynu?

Trochę w poszukiwaniu pracy. Mieszkam tam już pięć lat. Mam stałą pracę, która zajmuje mnie przez cztery dni w tygodniu. Pozostałe mam wolne, więc z dziewczyną podróżujemy po świecie. Przy okazji zajmujemy się swoim hobby, prowadzeniem vloga o podróżach.

Jak to się zaczęło?

Od podróży do Tajlandii. Wtedy mieliśmy dość kieszonkową kamerę, ale nakręciliśmy film, który umieściliśmy na kanale YouTube. To było lepszym rozwiązaniem niż robienie zdjęć, bo poprzez ka-



Rafał Wiśniewski, autor podróżniczego vloga Budżetowy Luksus

nał mogliśmy szybciej przekazać swoje wrażenia nie tylko najbliższemu. Ponieważ filmik się spodobał, zaczęliśmy tworzyć kolejne. Teraz mamy już lepszy sprzęt, więc i nasze możliwości są większe.

Kanał nazywa się Budżetowy Luksus. Skąd ta nazwa?

Z doświadczenia życiowego, bo okazało się, że jak się poświęci trochę czasu, to można kupić bilety na bardzo tanie loty, a także wynająć fajny pokój w dość luksusowych warunkach. W sumie chodzi o to, aby łączyć myślenie bu-

dżetowe z poszukiwaniem, jak najlepszych okazji do wypoczynku i zwiedzania.

Podczas przygotowywania swoich filmów myśli pan także o Słupsku?

Tak. Nawet teraz podczas pobytu w rodzinnym mieście przygotowałem nowy film o Słupsku, bo one cieszą się oglądalnością. Zresztą, gdy Słupsk odwiedza sięco jakiś czas, widać, jak miasto się zmienia. Mówiłem o tym angielskim kolegom. Byli bardzo zdziwieni, że w Słupsku prezydentem miasta został zdeklarowany gej. Dla nich to było duże wydarzenie, bo Polskę kojarzą raczej jako kraj katolicko-konserwatywny.

Myśli pan o powrocie do Polski na stałe?

Raczej nie. Z dziewczyną chcemy podróżować po świecie, bo jeszcze jest wiele ciekawych miejsc, które warto zobaczyć. Na dłuższą chcielibyśmy osiąść w Azji, bo ten region świata wydaje się fascynujący. Rozmawiał Zbigniew Marecki

Woda z gminnego wodociągu nie nadaje się do spożycia

gm. Smołdzino

Alek Radomski
aleksander.radomski@gp24.pl

Kluki, Łokciowe. Smołdziński Las. Smołdzino-Poligon. Żelazo. Człudzi, Wierchocino. Witkowo i Siecie bez dostępu do zdanej do spożycia wody.

Urząd Gminy Smołdzino informuje o zakazie spożywania

wody. Powód to wykrycie w wodociągu bakterii coli. Informację w tej sprawie opublikował również słupecki sanepid.

- Badanie zostało przeprowadzone przez gminę w ramach kontroli wewnętrznej - informuje Włodzisław Sławny, państwowy powiatowy inspektor sanitarny w Słupsku i dyrektor Powiatowej Stacji Sanitarno-Epidemiologicznej. -

Wyniki wyszły złe. Zgodnie z rozporządzeniem, poinformowano nas, a my wydaliśmy komunikat o braku przydatności wody do spożycia.

Jak nas zapewniłono, gmina podjęła już działania w celu wykrucia źródła zanieczyszczenia, płukania i dezynfekcji wodociągu. Dostarcza też wodę konfekcjonowaną. Próbkę do kolejnych badań bakteriologicznych mają zostać pobrane dzisiaj. Po ich zbadaniu zapadną kolejne decyzje.

Uwaga. Woda z kranów nie nadaje się do przygotowywania posiłków, picia, mycia czy prania. Nadaję się jedynie do spłukiwania toalet. ©®

ZDJĘCIE DNIA



Tłumy mieszkańców przyszedł na VII Kobylnicką Garażówkę. Przy okazji okazyjnych zakupów każdy mógł się dowiedzieć, jak dobrze przygotować się do zbliżającej się jesieni w domu i ogrodzie. Był także konkurs ekologiczny.

iikbi

Na Czytelników czekamy w redakcji „Głosu Pomorza” w Słupsku przy ul. Henryka Pobożnego 19 tel. 59 848 8100

Bogumiła Rzeczkowska
bogumila.rzeczkowska@gp24.pl



KALENDARIUM

26 września 1878

Otwarto Wielką Synagogę w Warszawie.

1946

Tymczasowy Rząd Jedności Narodowej Edwarda Osóbki-Morawskiego pozbawił obywatelstwa polskiego generała Władysława Andersa i 75 oficerów Polskich Sił Zbrojnych na Zachodzie.

1947

Został znacjonalizowany Hotel Bristol w Warszawie.

1825

Car Aleksander I Romanow wprowadził popraolskiego.

1985

W Toruniu zatrzymano fizyków i techników, którzy prowadzili emisję opozycyjnych programów, nakładających się na program telewizyjny.

2001

Uruchomiono polską Wikipedię, wolną encyklopedię internetową.

2003

Ostatecznie zamknięto Nupedię, prekursorkę Wikipedii.

CYTATY Z TWITTERA

gen. Miroslaw Różański, hindacja Stratpoints

Utworzenie stałej bazy USA w Polsce przywołując porozumienia NATO-Rosja z Paryża (1997) w aspekcie przełamania jego zapisów, w moim przekonaniu „zwolnić” Rosję z przestrzegania przedmiotowego dokumentu, a toż potencjalne zagrożenie naszego bezpieczeństwa.

Wojciech Wybranowski, dziennikarz

Przykro mi Generale. Rzecznik Kremla snuł taką samą narrację jak Pan. Tylko, że cztery miesiące wcześniej, w rozmowie z Reuterem. Aż żałować, gdy polski generał powtarza.

WALUTY Z 25.09.2018

USD	3.6511(.)
EUR	4.39(.)
CHF	3.7773
GBP	4.7987(.)

(+) wzrost ceny w stosunku do notowania poprzedniego
(-) spadek ceny w stosunku do notowania poprzedniego

Wyrazy głębokiego współczucia koleżance

Marzenie Śnieżek

z powodu śmierci

Meża Andrzeja

składają dyrektorzy przedszkoli miejskich oraz Wydział Edukacji Urzędu Miasta w Słupsku

Z głębokim żalem zawiadamiamy, że 23 września 2018 roku odszedł nasz kochany Tata i Dziadek

śp Tadeusz Mrozowski

Ceremonia pogrzebowa odbędzie się 28 września 2018 r. na Starym Cmentarzu w Słupsku. Wystawienie w kaplicy o godz. 13.30, wyprowadzenie o godz. 14.00.

Msza św. o godz. 8.00 w kościele św. M. Kolbego. Pograżona w smutku Rodzina

American dream wcale nie jest snem. Ale wymaga pracy

Wojciech Frelichowski
wojdech.frelchowski@gp24.pl



Slupsk

Polscy przedsiębiorcy, którzy chcą prowadzić biznes w Ameryce, muszą mieć nie tylko pomysł lub dobry produkt ale także powinnisobie zdawać sprawę z różnic kulturowych pomiędzy Polską i USA. O amerykańskim rynku dyskutowano wczoraj w Słupskim Inkubatorze Technologicznym.

Seminarium, podczas którego rozmawiano o możliwości współpracy polskich przedsiębiorstw z firmami ze Stanów Zjednoczonych, odbyło się pod hasłem „Odkryj i rozwiń swój biznes w Ameryce”. Organizatorem spotkania była Pomorska Agencja Rozwoju Regionalnego SA w Słupsku we współpracy z Agencją Rozwoju Pomorza SA, która jest liderem regionalnego projektu „Pomorski broker eksportowy”.

Spotkanie było skierowane do firm zainteresowanych rynkiem amerykańskim, którym przedstawiono wachlarz możliwości dla przedsiębiorców w zakresie ekspansji i nawiązania dwustronnych relacji biznesowych.

Do udziału w spotkaniu zaproszono wiele podmiotów wspierających polskie firmy



Seminarium otworzył Miroslaw Kamiński, prezes Pomorskiej Agencji Rozwoju Regionalnego SA w Słupsku

w USA, których przedstawiciele opowiedzą o możliwościach biznesowych, zarówno pod kątem inwestycji i eksportu, jak i wsparcia w poszukiwaniu partnerów biznesowych.

Możliwość wejścia na amerykański rynek może prowadzić do sukcesu, ale jest także sporym wyzwaniem. To rynek najbardziej wymagający, nasycony geograficznie bardzo oddległy. Także pod względem kulturowym. Wynikają z tego konkretne problemy, które polskie firmy chcąc znaleźć partnera po drugiej stronie oceanu muszą wziąć pod uwagę.

- Stany Zjednoczone to olbrzymi kraj, 51 stanów, ponad 300 milionów mieszkańców.

Jeśli zatem ktoś chce sprzedać tam jakiś produkt, to musi być przygotowany, żeby z miejsc zrealizować wielkie zamówienie. Nie wszystkie firmy są w stanie sobie z tym poradzić - tłumaczył Mariusz Tomaka, prezes Polsko-Amerykańskiej Rady Współpracy.

Ciekawe spostrzeżenia miał Marcin Czaja, prezes słupskiej firmy Data Momentum, która od wielu lat działa na amerykańskim rynku.

- Oczywiście żeby wejść na amerykański rynek, trzeba znać język angielski, ale uwaga - w jego amerykańskiej odmianie. Zaś przygotowując materiały reklamowe, na których będzie grup ludzi, należy pamiętać,

żeby byli to ludzie o różnym kolorze skóry. Ameryka to kraj wielokulturowy i wieloetniczny i bardzo zwraca się tam uwagę na te kwestie - podkreślał prezes Data Momentum.

Problemy wynikają także z różnicy czasu pomiędzy Polską a USA. - Kiedy nasza centrala w Stanach Zjednoczonych chce przeprowadzić telekonferencję, to wypada to po południu lub wieczorem czasu polskiego - mówiła Jolanta Cabaj, HR manager w Worthington Industries Poland.

Dyskutanci zgodzili się, że jeśli już firma dostosuje się do wymagań amerykańskiego rynku, na pewno odniesie sukces. ©

„Kłątwa” triumfuje na Scenie Wolności

Slupsk

Daniel Klusek
daniel.klusek@gp24.pl

Zakończony w niedzielę festiwal teatralny Scena Wolności wygrał spektakl Teatru Powszechnego w Warszawie „Kłątwa”. Nagrody trafiły też do odtwórców głównych ról w „Carycy Katarzynie” i „Lubiewie”.

W kategorii inscenizacja nagrodę główną w wysokości 20 tysięcy złotych otrzymała „Kłątwa” z warszawskiego Teatru Powszechnego im. Zygmunta Hubnera za kreację zbiorową w teatralnej narracji i owolności w polskiej rzeczywistości. Jak zastrzegło jury, nagroda pieniężna w całości ma zostać przeznaczona do równego podziału między wszystkich członków zespołu aktorskiego.

W kategorii najlepsza rola żeńska nagrodę w wysokości 5 tys. zł przyznano Marcie Ścisłowicz z Teatru im. Stefana Żeromskiego w Kielcach za kreację Carycy Wszechrusi Katarzyny II, za przekonująco bolesny rozrachunek z cielesnością oraz wolnością indywidualną.

W kategorii rola męska dwie równorzędne nagrody w wysokości 2,5 tys. zł każda przyznano Pawłowi Sanakiewiczowi i Januszowi Marchwińskiemu za rolę Patrycji i Lukrecji w spektaklu „Lubiewo” Teatru Nowego Proxima w Krakowie - za artystycznie oryginalne przełamywanie wciąż aktualnego tabu związanego z wolnością seksualną człowieka.

Wyróżnienia przyznano spektaklowi „Caryca Katarzyna” za brawurowe odczytanie złożonych losów polskiej historii i wpisanych w tę historię losów oraz wolności jednostki i zbiorowości; Karolinie Kukielińskiej za kreację aktorską w przedstawieniu „Zakonnice odchodzą po cichu” Teatru im. Jana Kochanowskiego w Opolu za przekonujące „bycie zakonnicą”, która nie przestała być wolną kobietą, oraz Maciejowi Zakrzewskiemu, autorowi opracowania muzycznego do spektaklu „Trololo - przesłanie najjaśniejsze”, za oryginalne zespolecie działań muzycznych i słownych.

Werdykt jury ogłoszono dopiero we wtorkowe popołudnie, zamiast, jak pierwotnie planowano, w niedzielę po ostatnim przedstawieniu festiwalu. Wszystko z powodu konieczności przeniesienia z sali teatru do hali Gryfia.

Ośmiu spektakli, które zakwalifikowano do konkursu, oceniali: Anna Sobiecka, Tomasz Domagała, Zbigniew Machrowski i Piotr Wyszomirski.

Jury w werdykcie podkreśliło, że większość spektakli wpisała się w ideę festiwalu, który zakładał prezentację spektakli dotyczących w sposób szczególny sytuacji społecznej w otaczającej nas rzeczywistości. Wyraził także dezaprobatę dla „aktu terroru” podjętego w sobotę po spektaklu wieczornym na dużej scenie teatru, gdy nieustalona jeszcze osoba wylała na widownię śmierdzącą substancję. ©

REKLAMA

008620869

Zdobądź tytuł dla najlepszego produktu z Pomorza!

Zgłoszenia firm należy przysyłać na adres:
Robert Lipiński
robert.lipinski@polskapress.pl
lub pod nr telefonu 697 770 229

partner:



Rok w zawieszeniu za śmiertelne potrącenie na przejściu dla pieszych

Bogumiła
Rzeczkowska

bogumila.rzeczkowska@gp24.pl



Z wokandy

Na karę roku w zawieszeniu na dwa lata skazał wczoraj Sąd Rejonowy w Słupsku Łukasza Z., kierowcę oskarżonego o spowodowanie śmiertelnego wypadku na przejściu dla pieszych w Słupsku w styczniu tego roku. Oskarżony tłumaczył, że oślepiło go słońce.

Do tragicznego wypadku doszło 9 stycznia tego roku na ul. Bohaterów Westerplatte w Słupsku. 36-letni Łukasz Z. kierował skodą octavią. Zbliżał się do przejścia dla pieszych. Nie zatrzymał się i potrącił przechodzącą na pasach Krystynę L.-G. Pokrzywdzona doznała wielonarządowych obrażeń ciała, a w szczególności obrażeń głowy i mózgu. Zmarła w szpitalu po tygodniu.

Słupska prokuratura rejonowa oskarżyła Łukasza Z. o to, że umyślnie naruszył zasady bezpieczeństwa w ruchu drogowym. Oskarżony jednak tłumaczył się, że oślepiło go słońce i z tej przyczyny nie zauważył pieszej.

Prokurator zażądał półtora roku bezwzględnego pozbawienia



Sędzia Marcin Machnik złagodził opis czynu i wydał wyrok w zawieszeniu. Zgodził się z obroną, uznając, że doszło do nieumyślnego naruszenia zasad bezpieczeństwa w ruchu drogowym. Prokuratura żądała kary bezwzględnego więzienia

wolności oraz zatrzymanie prawa jazdy na cztery lata.

Obronca Paweł Skowroński - wyroku w zawieszeniu oraz uznania, że naruszenie zasad ruchu było nieumyślne.

Sąd zgodził się z obroną i zmienił opis czynu, uznając, że Łukasz Z. nieumyślnie naru-

szył zasady bezpieczeństwa ruchu drogowego w ten sposób, że nie dostosował prędkości jazdy do warunków panujących na drodze i nie zachował szczególnej ostrożności, zbliżając się do przejścia dla pieszych, oraz że nie udzielił pierwszeństwa Krystynie L.-G., przechodzącej przez oznakowane przejście dla pieszych.

Za to sąd skazał Łukasza Z. na karę roku więzienia w zawieszeniu na dwa lata próby.

Sąd orzekł też wobec oskarżonego zakaz prowadzenia wszelkich pojazdów mechanicznych nadwa lata. Sąd zasądził również na rzecz najbliższych osób ofiary - dwójga oskarżycieli posiłkowych - nawiązki w wysokości po cztery tysiące złotych oraz koszty, jakie ponieśli na opłacenie pełnomocników.

Łukasz Z. został też zobowiązany wyrokiem do informowania sądu o przebiegu okresu próby.

W uzasadnieniu wyroku sędzia Marcin Machnik stwierdził, że mimo nagłego oślepienia słońcem, jak wyjaśniał oskarżony, Łukasz Z. powinien obserwować, co się działo na jezdni, zanim został oślepiiony światłem.

Miał świadomość, że zbliża się do oznakowanego przejścia dla pieszych i powinien zaobserwować, czy na przejściu i wokół tego przejścia znajdują się piesi, którzy mieliby na nie wejść - uzasadniał wyrok sędzia. - Nagłe oślepienie przez słońce nie powinno doprowadzić do wyłączenia odpowiedzialności oskarżonego.

Sędzia stwierdził, że umyślne naruszenie zasad musiałoby być celowe. W tym przypadku, zdaniem sądu, doszło do nieumyślnego naruszenia tych zasad.

Natomiast wymiar kary w dolnych granicach zagrożenia sędzia uzasadnił tak: - Oskarżony jest osobą niekaraną. Czyn jest przestępstwem nieumyślnym.

Według sądu, koniecznym jest też odebranie prawa jazdy, bo do potrącenia doszło na pasach. Natomiast nawiązkę sąd wymierzył, mając na względzie możliwości finansowe oskarżonego. Wyrok nie jest prawomocny. ©®

FOT. KRZYSZTOF PIOTROWSKI

Pomóż Julkowi. Zarejestruj się

Cd. ze sint

Magdalena Olechnowicz

magdalena.olechnowicz@polskapress.pl

5-letni Julek marzy o wyjściu na spacer, zabawie z rówieśnikami w przedszkolu, powrocie do domu. Będzie to możliwe, ale wcześniej Julek musi przejść przeszczep szpiku.

Julek od 6 sierpnia przebywa na Oddziale Hepatologii Dziecięcej Uniwersyteckiego Centrum Klinicznego w Gdańsku. Przy łóżku Julka przez całą dobę pięć dni w tygodniu czuwa mama, która zrezygnowała z pracy, aby być przy synku. W weekendy przyjeżdża tata, który naco dzień musi pracować, bo przecież życie toczy się dalej.

Oboje rodzice pragną tylko jednego: zdrowia dla syna. Nie proszą o nic innego, jak o zarejestrowanie się do bazy daw-



Julek prosił, aby koniecznie napisać, że bardzo dziękuje tym wszystkim, którzy mu pomagają i rejestrują się jako dawcy

ców szpiku Fundacji DKMS. Niestety, sami nie mogą być dawcami, badania wykluczyły taką możliwość. - Julek ma przed sobą jeszcze około 4-5 miesięcy przyjmowania chemii

przed przeszczepem, ale poszukiwania dawcy rozpoczyna się dużo wcześniej. Im więcej potencjalnych dawców w bazie, tym większa szansa, że znajdzie się ten najważniejszy

dla nas - mówi Jolanta Jaworska, mama Julka. - Samopobranie wymazu trwa tylko chwilę, ale cała późniejsza procedura trwa 2-3 miesiące, dlatego robimy akcję rejestracji już teraz.

Dlatego przyjdź bezpłatnie zarejestruj się w bazie Fundacji DKMS. Daj szansę na nowe życie Julkowi innym potrzebującym.

Rejestracje odbędą się 6 i 7 października - w godzinach 10-18 w poniższych miejscach: - Stary Rynek w Słupsku; - CH Jantar, ul. Szczecińska 58 w Słupsku; - Galeria Słupsk, ul. Tuwima 32-33 w Słupsku; - Galeria Podkowa, ul. Starzyńskiego 6-7 w Słupsku; - Szkoła Podstawowa w Kobylnicy, ul. Główna 63; - Hala Metal Works, gmina Kępice (Mistrzostwa Polski Freestyle Football w Korzybiu), ul. Sławińska 8a w Korzybiu.

REKLAMA

008628104

Słupska Spółdzielnia Mieszkaniowa „CZYN” ogłasza przetarg na:
NAJEM LOKALI UŻYTKOWYCH:

1. przy ul. Piłsudskiego 1B/42, o pow. użytk. 50,30 m², wyjściowa stawka czynszu podstawowego 8 zł/m², wadium 670 zł,
2. przy ul. Garncarska 7/58, o pow. użytk. 64,60 m², wyjściowa stawka czynszu podstawowego 9 zł/m², wadium 1.180 zł,
3. przy al. 3 Maja 82/25, o pow. użytk. 81,21 m², wyjściowa stawka czynszu podstawowego 11 zł/m², wadium 1.420 zł, od dnia 1.10.2018 r.,
4. przy ul. Piłsudskiego 1 B/40, o pow. użytk. 23,30 m², wyjściowa stawka czynszu podstawowego 13 zł/m², wadium 500 zł, od dnia 1.10.2018 r.

Przetarg ustny na wynajęcie ww. lokali odbędzie się w dniu 8.10.2018 r. o godz. 12.00 w siedzibie Spółdzielni przy ul. Leszczyńskiego 7 (pokój nr 23).

Podstawowe warunki przetargu:

1. Stawka czynszu podstawowego nie obejmuje podatku VAT oraz innych opłat zmiennych związanych z użytkowaniem lokali.
2. Wadium w ustalonej wysokości należy wpłacać w dniu przetargu w kasie Spółdzielni w godz. 8.00-11.00.
3. Uczestnikowi, który przetarg wygrał, wadium zalicza się na poczet opłat czynszowych.
4. Wadium przepada na rzecz Spółdzielni, jeżeli żaden z uczestników przetargu nie zaoferuje stawki czynszowej równej stawce wywoławczej.
5. Lokale objęte przetargiem można oglądać pod wskazanym adresem w terminie do dnia, w którym odbędzie się przetarg.
6. Spółdzielnia zastrzega sobie prawo wycofania lokali z przetargu albo zamknięcia przetargu bez podania przyczyn.

W dniu zawarcia umowy najmu Najemca zobowiązany będzie do wpłaty kaucji w wysokości 2-miesięcznych opłat czynszowych.

Jeżeli lokale nie zostaną wynajęte w dniu przetargu ustnego, Spółdzielnia przyjmować będzie oferty pisemne, w terminie do dnia 15.10.2018 r.

Bliższych informacji udziela Dział Członkowski-Lokalowy i Samorządowy Spółdzielni przy ul. Leszczyńskiego 7 (pokój 15) – tel. 59 844-76-80.

„Western” na stagi benzynowej. Strzelał, aby ukraść dwa napoje

Łódź: Słaskie

Daniel Sibiak
d.sibiak@dzienniklodzki.pl

Kilkuset policjantów z trzech województw od poniedziałkowego popołudnia prowadziło pościg za mężczyzną, który pod Wieluniem w woj. łódzkiej dokonał rozboju z bronią w rękę. Schwymano go wczoraj rano. Ukrywał się w lesie.

Na stacji benzynowej w Krzeczowie, 15 kilometrów od Wielunia, w poniedziałek rozegrały się sceny niczym z filmu kryminalnego. Byłgodzina 17, kiedy do budynku wszedł mężczyzna z długą bronią myśliwską w rękę. Zaządał, aby pracownicy i klienci położyli się na ziemię. Kiedy spełnili jego rozkaz, sięgnął po dwa napoje energetyczne, po czym wyszedł z budynku i oddał dwa strzały. Na szczęście nikomu nic się nie stało. Pracownicy i klienci, którzy przeżyli chwilę grozy, otrząsnęli się dostrzegli, że mężczyzna odjechał ze stacji niebieskim peugeotem 307.

Rozpoczęła się policyjna obława, która trwała całą noc na styku aż trzech województw: łódzkiego, śląskiego i opolskiego,

Dzięki identyfikacji numeru rejestracyjnego policja ustaliła, że sprawcą rozboju jest 29-letni mieszkaniec Wielunia. W poniedziałek po południu trop prowadził do Parzymiech wpo-

wiecie kłobuckim. Z powodu zakrojonej na szeroką skalę obławy na 29-latkę mieszkańcy byli nawet proszeni o pozostanie w domach, a tutaj szkoła odwołała zajęcia. Na szczęście mężczyznę udało się schwycić rankiem następnego dnia.

Kiedy policjanci natrafili na niego w leśnej kryjówce, spanikowany mężczyzna znów sięgnął po broń i oddał dwa strzały w kierunku zbliżających się do niego policjantów. Próbował jeszcze uciekać, ale został obezwładniony. Zamiast do aresztu trafił do szpitala, ponieważ został ranny podczas akcji.

- Ranny podejrzany został zabrany do szpitala, gdzie trwa proces diagnostyczny i udzielanie pomocy medycznej. Od decyzji lekarzy zięć będzie możliwość wykonania z podejrzanym czynności. Postępowanie jest we wczesnej fazie i trwa gromadzenie materiału dowodowego dla ustalenia ostatecznego zakresu zarzutów i ich kwalifikacji prawnej i opisu. Rozbój z użyciem broni palnej jest zbrodnią, grozi za niego kara pozbawienia wolności nie niższa niż 3 lata - mówi Jolanta Szłańnik, rzecznik Prokuratury Okręgowej w Sieradzu.

Na razie nie wiadomo, co pchnęło 29-latkę do kuriozalnego napadu na stację benzynową.

©

Współpraca: Piotr Ciastek

Policja nie odwoła protestu. „Zadowolenie jest częściowe”



Leszek Rudziński
leszek.rudzinski@polskapress.pl

Warszawa

Resortowi spraw wewnętrznych nie udało się przekonać policjantów do odstąpienia od ogólnopolskiego protestu. Funkcjonariusze na początku października stawiają się przed Kancelarią Premiera.

Policjyni związkowcy poinformowali wczoraj, że częściowo zaakceptowali propozycję szefa MSWiA Joachima Brudzińskiego, mające poprawić ich sytuację finansową i warunki pracy. Podkreślili jednak, że owo „częściowe zadowolenie” nie będzie powodem odwołania zaplanowanej na 2 października manifestacji przed Kancelarią Premiera w Warszawie.

Ostateczna decyzja zapadła w poniedziałek na posiedzeniu Zarządu Głównego NSZZ Policjantów. - Ponieważ część propozycji ministerstwa pokrywała się z przedstawionymi przez nas postulatami, ogłosiliśmy, że jest to bardzo dobry krok w stronę porozumienia - powiedział Agencji Informacyjnej Polska Press Rafał Jankowski, przewodniczący Zarządu Głównego NSZZ Policjantów. - Ustaliliśmy jednak, że to jeszcze nie „to”



FOT. ANDRZEJ BANAS

Szef MSWiA, Joachim Brudziński, spotkał się z policyjnymi związkowcami. Nie przekonał ich do zaprzestania protestu

i protest dalej będzie trwać - dodał.

Związek w opublikowanym komunikacie zapowiedział, że jego uchwała jeszcze wtorek trafi nabiurko ministra.

Działacze wyjaśnili, że jeżeli w najbliższych dniach ich uwagi zostaną zaakceptowane, zwołane zostanie kolejne posiedzenie i zapadną decyzje, co do dalszych losów protestu.

Ale na razie nic nie wskazuje, żeby miał się on nie odbyć. Sami policjanci wydają się być zdeterminowani, aby podjąć walkę z resortem o wypełnienie ich postulatów.

Związek na swojej stronie internetowej zamieścił ankietę, w której pytał, czy funkcjonariusze chcą kontynuacji protestu. W badaniu wzięło udział 30 tysięcy policjantów. Aż 90 proc.

z nich odpowiedziało, że chce nadal protestować. Będą to robić poprzez dalsze prowadzenie tzw. strajku włoskiego, polegającego m.in. na niewypisywaniu mandatów. A zaniechanie części policyjnych czynności boleśnie odczuwa budżet państwa - od momentu rozpoczęcia akcji 10 lipca przyniosła ona straty w budżecie państwa w wysokości kilkudziesięciu milionów złotych.

Propozycje resortu spraw wewnętrznych to jeszcze nie „to”. Protest dalej będzie trwał.

Rafał Jankowski, NSZZ Policjantów

Rząd przyjął „bardzo dobry” projekt budżetu na 2019 rok

Warszawa
Maciej Badowski AIP
twitter: @BadowskiMaciej

Rząd we wtorek przyjął projekt budżetu na 2019 rok. - To bardzo dobry budżet. Wpisuje się w politykę społeczną i inwestycyjną tego rządu - powiedział premier Mateusz Morawiecki.

Projekt budżetu zakłada przychody w wysokości 386,7 mld zł, natomiast wydatki na poziomie 416,1 mld zł. Tym samym deficyt budżetowy powinien wynieść 28,5 mld zł.

- To rekordowo niska kwota, jeżeli chodzi o deficyt - mówiła Teresa Czerwińska, minister finansów. Z kolei deficyt sektora finansów publicznych (według metodologii UE) ma oscylować na poziomie 1,8 proc. PKB.

- To jest bardzo dobry budżet. Z jednej strony wpisuje się w naszą politykę społeczną, a z drugiej strony w politykę rozwojową i inwestycyjną - mówił premier. - Trzeba wspomnieć, że za jego sukcesem stoją prowadzone działania uszczelniające system podatkowy - dodał.

Premier wspominał także o tym, że wielu komentatorów politycznych i komentatorów zastanawia się, jak to jest możliwe, że znaczące zmiany w finansowaniu działań społecznych, takich jak 500 plus, obniżenie wieku emerytalnego, programy związane z górnictwem, są wchłonięte w tym budżecie, a deficyt „trzyma się w ryzach”.

Szefowa resortu finansów zaznaczyła, że wśród wydatków na przyszły rok przewidziano 22 mld zł na program

„Rodzina 500 plus”, 1,4 mld zł na program „Dobry start”, ponad 900 mln zł na program „Matki 4 plus”, ponad 3 mld zł na program modernizacji służb mundurowych. To nie wszystko, budżet zakłada także wzrost funduszu wynagrodzeń o 3 mld zł, do kwoty 36 mld zł.

Projekt przewiduje również, że przyszłoroczny wzrost PKB wyniesie 3,8 proc., natomiast inflacja 2,3 proc.

Jednocześnie minister Czerwińska podkreślała, że przyjęty budżet sprzyja wzrostowi gospodarczemu oraz „wzrostowi inkluzywnemu, czyli takiemu, który będzie włączał wszystkie grupy społeczne do partycypacji”. Jej zdaniem budżet będzie zwiększał spójność społeczną, ekonomiczną oraz geograficzną mieszkańców kraju.

©

Z KRAJU I Z POLITYKI



FOT. SZYMON STARNIOWSKI

Słask
Marcin Najman startuje do sejmiku z Kukiz'15

Były zawodnik mieszanych sztuk walki Marcin Najman postanowił zostać radnym Sejmiku Województwa Śląskiego. „El Testosterone” startuje z list Kukiz'15. (AIP)

Warszawa

Koniec poszukiwań pytona znad Wisły

Trwająca od lipca akcja poszukiwawcza pytona z Konstancina-Jeziornej została zakończona. Eksperti stwierdzili, że gad nie miał szans przeżyć niskich temperatur, jakie w ostatnich dniach panowały w Polsce. (AIP)

Warszawa

Sąd zabronił strajku pracownikom PLL LOT

„Sąd okręgowy w Warszawie zakazał przeprowadzenia strajku w PLL LOT” - poinformował Adrian Kubicki, rzecznik LOT-u. Protest chcą przeprowadzić związki zawodowe, jednak nie będą mogły tego zrobić do czasu zakończenia postępowania w sprawie niekaralności przeprowadzenia takiej akcji. - To wyrok na zamówienie spółki - stwierdził Piotr Szumlewicz, przewodniczący mazowieckiego OPZZ. Związkowcy chcą poprawy warunków zatrudnienia w LOT. (AIP)

Warszawa

Leki na nadciśnienie wycofane z aptek

Aż 48 leków na nadciśnienie zostało wycofanych z aptek w Polsce. Chodzi o leki na nadciśnienie zawierające w swoim składzie valsartanum. Pochodząca od chińskiego producenta substancja mogła być zanieczyszczona. Niewykluczone, że w najbliższym czasie kolejne leki zostaną wycofane. (AIP)

Warszawa

Rosnie liczba osób głosujących w stolicy

W całym 2017 roku do rejestru wyborców w Warszawie wpisanych zostało 247 osób, natomiast w 2018 roku, do dnia 19 września wpisano aż 2234 osoby. Lawinowy wzrost liczby osób, które chcą głosować w stolicy, może być inspirowany przez kandydatów w wyborach - zwracają uwagę eksperci. Według niektórych, realny jest scenariusz, w którym w dniu wyborów autokary podwożą osoby mieszkające poza Warszawą do lokali wyborczych w stolicy, poczym odwożą ich do domów. (AIP)

Warszawa

Koniec z obowiązkiem jazdy z dokumentami

Od 1 października zniesiony zostanie obowiązek posiadania w trakcie jazdy dokumentów samochodu oraz potwierdzenia zawarcia ubezpieczenia OC. Kierowcy w dalszym ciągu będą jednak musieli mieć przy sobie prawo jazdy. Za jego brak może grozić mandat w wysokości 50 złotych. (AIP)

Polski prezydent znowu w USA. Mocne słowa Trampa do Niemiec

Aleksandra Gersz
aleksandra.gersz@polskapress.pl



StymyJark

Sesja Zgromadzenia Ogólnego ONZ, posiedzenie Rady Bezpieczeństwa, otwarcie polskiego Zagranicznego Biura Handlowego, a w końcu spotkanie z Donaldem Trumpem. Tymczasem prezydent USA skrytykował Niemcy za udział w projekcie Nord Stream 2. Polskę pochwalił za budowanie niezależności energetycznej.

Andrzej Duda spotkał się z Donaldem Trumpem na przyjęciu wydanym przez amerykańską parę prezydencką dla światowych liderów w poniedziałek wieczorem czasu lokalnego, dzień przed rozpoczęciem 73. sesji Zgromadzenia Ogólnego ONZ.

Prezydent Duda z prezydentem Trumpem wspominali niedawną rozmowę w Waszyngtonie. Wzajemnie dziękowali sobie za rozmowy i za atmosferę, która im towarzyszyła – mówił dziennikarzom Krzysztof Szczerski, szef prezydenckiego gabinetu, który wraz z Andrzejem Dudą przybył do Nowego Jorku (wraz z prezydentem i pierwszą damą Agatą Kornhauser-Dudą do Stanów



Prezydent Andrzej Duda po raz drugi w ciągu kilku dni spotkał się z amerykańskim przywódcą Donaldem Trumpem. Politycy jeszcze raz zapewnili się nawzajem o bardzo dobrych relacjach

Zjednoczonych przyleciał również szef Biura Bezpieczeństwa Narodowego Paweł Sioch. Jak podkreślił Szczerski, dla obu prezydentów wrześnie spotkanie w Białym Domu – pierwsza oficjalna wizyta polskiego prezydenta w Waszyngtonie – było „dobrym wspomnieniem”.

Jak powiedział Szczerski, Andrzej Duda i Donald Trump umówili się też na „szczegółową rozmowę dotyczącą Rady Bezpieczeństwa”. – Prezydent Trump bardzo liczy na tę dyskusję na Radzie Bezpieczeństwa i liczy na polski głos w sprawach, które mają dla niego największe

znaczenie, czyli kwestii broni masowego rażenia, w tym kwestii Iranu – dodał Szczerski. Sesja Rady Bezpieczeństwa ONZ, którą poprowadzi amerykański prezydent, odbędzie się w środę rano czasu lokalnego.

Tymczasem we wtorek, drugiego dnia wizyty polskiej pary

POLITYKA ZAGRANICZNA

IRAN WAŻNYM TEMATEM NA SESJI ONZ

W kuluarach 73. sesji Zgromadzenia Ogólnego ONZ doszło do spotkania liderów Wielkiej Brytanii, Chin, Francji, Rosji, Niemiec i Iranu. Przedstawiciele pierwszych pięciu państw (którzy podpisali irańskie porozumienie atomowe, z którego wycofało się USA) ustalili, że mimo sankcji, które Stany Zjednoczone mają nałożyć na Iran, będą starali się utrzymać relacje handlowe z Teheranem. Nowe mechanizmy płatnicze mają umożliwić innym krajom ominięcie sankcji. Ma powstać m.in. spółka celowa (SPV) w celu ułatwienia płatności związanych z irańskim eksportem, w tym ropy naftowej, poinformowali politycy.

prezydenckiej w USA, Andrzej Duda wziął udział w 73. sesji Zgromadzenia Ogólnego ONZ, która rozpoczęła się od minuty ciszy na cześć zmarłego w sierpniu sekretarza generalnego ONZ Kofiego Annana.

Podczas wystąpienia na sesji Donald Trump ostrzegł

Niemcy, że przez projekt Nord Stream 2 mogą stać się uzależnione od dostaw rosyjskiej energii. – Poleganie na jednym dostawcy narażające państwo na szantaż i zastraszenie – powiedział Trump. Przy okazji pochwalił Polskę za próbę uniezależnienia się od dostaw energii z Rosji. Dodał, że USA będą pomagać tylko tym państwom, które są przyjaciółmi jego kraju.

W środę podczas posiedzenia głos zabierze prezydent RP.

Andrzej Duda wziął również udział w spotkaniu pod przewodnictwem sekretarza generalnego António Guterresa na temat misji pokojowych ONZ. Z kolei jeszcze w poniedziałek polski prezydent otworzył Zagraniczne Biuro Handlowe Polskiej Agencji Inwestycji i Handlu (PAIH) w Nowym Jorku.

– Chcemy budować w Polsce nowoczesną gospodarkę. Zapraszamy amerykańskich inwestorów. Chcemy, żeby polskie firmy rozwijały się w Stanach Zjednoczonych w najnowocześniejszych dziedzinach – mówił Duda.

Para prezydencka wzięła również udział w przyjęciu w Konsulacie Generalnym RP z okazji 100. rocznicy odzyskania przez Polskę niepodległości. – Niech Pan Bóg błogosławi Polsce i Stanom Zjednoczonym na conajmniej najbliższe lata – mówił prezydent.

©@

Powstaje film o misiu Wojtku

London

Aleksandra Gersz
aleksandra.gersz@polskapress.pl

Słynny niedźwiedź Wojtek, który podczas II wojny światowej walczył w armii gen. Andersa, doczeka się własnego filmu. Autorem 30-minutowej animacji będzie uznany brytyjski reżyser Iain Harvey.

Film „Miś zwany Wojtkiem” („A Bear named Wojtek”), którego premierę zaplanowano na 8 maja 2020 r. – w 75. rocznicę Dnia Zwycięstwa, czyli zakończenia II wojny światowej – opowie prawdziwą historię małego syryjskiego niedźwiedzia brunatnego, który w 1942 roku został adoptowany przez żołnierzy armii generała Władysława Andersa.

Wojskowi kupili małego osieroconego misia podczas marszu do Palestyny. Zwierzę

otrzymało imię Wojteki zostało członkiem 22. Kompanii Zapasywania Artylerii – niedźwiedź otrzymał nawet stopień kaprala. Razem z opiekującymi się nim żołnierzami przeszedł szlak od Iranu przez Irak, Syrię, Palestynę, Egipt i Włochy, aż do Wielkiej Brytanii. Wojtek, który brał też udział w bitwie pod Monte Cassino, chętnie pomagał swoim kolegom z wojska, np. przenosząc ciężkie skrzynie, lubił też zapasy z ludźmi, piwo oraz lizanie po twarzy. W 1947 r. Wojtek pojechał się z armią gen. Andersa i trafił do zoo w Edynburgu. Nie czuł się jednak najlepiej w małej klatce. Zmarł w 1963 r. w wieku 22 lat i od tej pory jest symbolem przyjaźni i odwagi.

Jak podaje dziennik „The Times”, jego historię przedstawi teraz znany brytyjski reżyser filmów animowanych Iain Harvey. Artysta jest twórcą

m.in. słynnego w Wielkiej Brytanii filmu animowanego „Bałwanek” z 1982 r. Wzruszającą opowieść o przyjaźni małego chłopca z ulepionym przez niego bałwanem była nominowana do Oscara i jest stałym elementem bożonarodzeniowej ramówki w brytyjskiej telewizji. Jak podkreśla „The Times”, „Niedźwiedź zwany Wojtkiem” z pewnością także wycisnie widzów i również okaże się sukcesem.

– Fakt, że taka magiczna historia istnieje i do tego jest

To magiczna historia, która zdarzyła się naprawdę. To naprawdę fantastyczny materiał.

Iain Harvey, reżyser

prawdziwa, jest fantastyczny – stwierdził Harvey. Jak przyznał, kiedy pierwszy raz usłyszał historię niedźwiedzia Wojtki od rysownika Iaina Gardera, który współpracuje przy projekcie, był pewny, że jest ona nieprawdziwa i jest czystą fantazją.

Film o niedźwiedziu Wojtku potrwa 30 minut i będzie ręcznie rysowany. Łącznie nad filmem będzie pracowało 30 rysowników – podaje „The Times”. Reżyser zaznaczył, że cała ekipa chce stworzyć film, który będzie fantastyczny i porównywalny z kultowym już „Bałwankiem”. Stąd decyzja o stworzeniu tradycyjnego filmu rysunkowego, a nie animowanego komputerowo. – Rysownicy to aktorzy, którzy oddają emocje postaci, a to jest niezwykle emocjonalna historia – powiedział reżyser Iain Harvey. ©R

ZE ŚWIATA



Nowy Jork

Premier Nowej Zelandii z dzieckiem na sesji ONZ

Jacinda Ardern, szefowa rządu Nowej Zelandii, wzięła z sobą na sesję Zgromadzenia Ogólnego ONZ w Nowym Jorku swoją trziesięcioletnią córeczkę. Mała Neve Te Aroha otrzymała przepustkę z napisem „First Baby” i zrobiła furorę wśród światowych liderów. Dziewczynka spędziła sesję na rękach mamy, a kiedy zabrała głos, na kolana wzięła tatę – partnera Ardern, Ciarę Gayford, który obecnie jest na urlopie tacierzyńskim. Ardern to pierwsza polityk na świecie od 30 lat, która urodziła dziecko, będąc na stanowisku. **IAB**)

Tallin

Papież w Estonii: Ta ziemia to Kraina Maryi

Wtorek był ostatnim dniem nadbaltyckiej pielgrzymki papieża Franciszka. Po Litwie i Łotwie odwiedził on Estonię. – Od wieków te ziemie nazywane są Krainą Maryi. Imię należy nie tylko do waszej historii, ale jest częścią waszej kultury – mówił Ojciec Święty przed pałacem prezydenckim w Tallinie. Papież nawiązał też do historii Estonii, która obchodzi w tym roku 100-lecie niepodległości. – Musieliście znosić cię ciężkie cierpienia i ucisk. To była walka o wolność i niezależność – mówił, **(AIP)**

Sztokholm

Wotum nieufności dla premiera Szwecji

Premier Szwecji, lider Szwedzkiej Socjaldemokratycznej Partii Robotniczej Stefan Löfven, nie otrzymał wotum zaufania od nowego parlamentu, którego skład Szwedzi wybrali 9 września. Za jego ustąpieniem zagłosowało 204 parlamentarzystów, a za pozostaniem nastano 142. Niewiadomo, kto go zastąpi, gdyż żadna partia nie otrzymała w wyborach większości, **(AIP)**

Prawa pacjenta (cz 3)

Jak złożyć skargę? Krok po kroku...

Dobrze przygotowana skarga daje skuteczność interwencji

*Zgłoś się do infolinii
Rzecznika Praw Pacjenta*

Jakie dane powinny zawierać skargi składane przez pacjentów do NFZ lub Rzecznika Praw Pacjenta? Jakże zawrzeć w nich dane, by skargi zostały rozpatrzone i potraktowane poważnie?

Przygotowujemy skargę do NFZ

Pismo, które zamierzamy przekazać w formie skargi do NFZ, powinno zawierać następujące informacje:

- dane skarżącego (imię, nazwisko, adres, numer telefonu),
- dane świadczeniodawcy, którego skarga dotyczy,
- precyzyjny opis zdarzenia,
- w przypadku składania skargi w imieniu osoby trzeciej konieczne jest dołączenie pisemnego upoważnienia.

Przedmiotem skargi lub wniosku może być niewłaściwe zdaniem pacjenta postępowanie świadczeniodawcy w zakresie realizacji umowy o udzielanie świadczeń opieki zdrowotnej zawartej z oddziałem wojewódzkim NFZ - np. szpital nie realizuje świadczeń zawartych w kontrakcie.

Jednak zastrzeżenia pacjentów dotyczące sposobu leczenia należy kierować w pierwszej kolejności do: dyrektora szpitala, kierownika przychodni, Rzecznika Praw Pacjenta lub rzecznika odpowiedzialności zawodowej lekarzy Okręgowej Izby Lekarskiej lub do NFZ.

Należy pamiętać, że pracownicy NFZ nie są upoważnieni do oceny decyzji medycznych podejmowanych przez lekarzy w procesie leczenia. Nie oznacza to jednak, że skarga dotycząca organizacji pracy danej placówki, która ma przecież wpływ na jakość leczenia, nie będzie rozpatrzona.

Gdy skarga jest już gotowa, należy ją złożyć w odpowiednim oddziale wojewódzkim NFZ. Można to zrobić na kilka sposobów:

- bezpośrednio w siedzibie oddziału lub jego delegaturze,
- wysłać pocztą na adres oddziału lub właściwej dla siedziby świadczeniodawcy delegatury,
- wysłać faksem,
- **przesłać skargę na adres e-mail** (w przypadku zgłoszenia



Każda skarga złożona przez pacjenta lub jego rodzinę jest wnikliwie analizowana. Szpitale i poradnie muszą się tłumaczyć

skargi lub wniosku za pomocą poczty elektronicznej, które nie zostały opatrzone podpisem elektronicznym lub nie zawierają imienia, nazwiska (nazwy) i adresu wnoszącego, pracownik NFZ za pomocą poczty elektronicznej występuje odpowiednio do skarżącego lub wnioskodawcy o uzupełnienie złożonej skargi lub wniosku o te dane w terminie siedmiu dni. Termin do załatwienia skargi lub wniosku biegnie od dnia wpływu tego uzupełnienia do Funduszu).

Potem trzeba się uzbroić w cierpliwość i czekać na informację z Funduszu.

Będzie to pisemna informacja o sposobie rozpatrzenia skargi. Każda skarga jest na wstępie analizowana w odniesieniu do obowiązujących

przepisów oraz postanowień umowy wiążącej danego świadczeniodawcę z oddziałem wojewódzkim NFZ. W przypadku konieczności prowadzenia postępowania wyjaśniającego występujemy do świadczeniodawcy z prośbą o złożenie wyjaśnień lub zajęcie stanowiska w danej sprawie. W niektórych przypadkach konieczne jest również przeprowadzenie kontroli u świadczeniodawcy.

Jak dotrzeć do Rzecznika Praw Pacjenta?

Miejscem, w którym skarżący mogą uzyskać pomoc w formie interwencji, jest Biuro Rzecznika Praw Pacjenta.

W 2017 r. do Rzecznika Praw Pacjenta wpłynęło 61.218 spraw, sygnałów i zapytań. Rzecznik prowadził 1383 postępowania wyjaśniające, dotyczące indywidualnych spraw pacjentów, w tym 308 z własnej inicjatywy, m.in. dzięki informacjom uzyskanym ze środków masowego przekazu. W 443 sytuacjach rzecznik stwierdził naruszenie praw pacjenta. Wszczął także 81 postę-

powiń w sprawach praktyk naruszających zbiorowe prawa pacjentów, spośród których w 31 przypadkach wydał decyzję o naruszeniu prawa.

Ogólnopolska bezpłatna infolinia Rzecznika Praw Pacjenta: 800 190 590 działa od poniedziałku do piątku w godzinach 8-20. Jednak, jak przyznaje sam rzecznik, pomimo wciąż podejmowanych starań, ok. 36 proc. osób chcących uzyskać poradę za pośrednictwem infolinii w 2017 r. nie uzyskało połączenia z pracownikiem Biura.

Do Rzecznika Praw Pacjenta można też napisać skargę. Trzeba podać w niej następujące informacje: - swoje dane osobowe (a jeżeli sprawa nie dotyczy bezpośrednio Ciebie, również dane osobowe pacjenta, którego prawa mogły zostać naruszone, oraz prześlij upoważnienie do działania w imieniu tej osoby), - nazwę podmiotu leczniczego (szpitala, przychodni, oddziału), którego sprawa dotyczy, - opis zaistniałej sytuacji, podpis osoby, która składa wniosek.

Wniosek można przesłać: - pocztą na adres: ul. Młynarska 46, 01-171 Warszawa; - e-mailem: kancelaria@rpp.gov.pl, poprzez platformę ePUAP - faksem: (22) 833-08-86.

Jeżeli zgłoszenie wskazuje, że w sprawie mogło dojść do nieprawidłowości w realizowaniu praw pacjenta, rzecznik podejmie sprawę i rozpocznie postępowanie wyjaśniające. Prowadząc postępowanie Rzecznik Praw Pacjenta ustali, czy w przekazanej sprawie zostały naruszone prawa pacjenta.

Jeżeli na podstawie zgromadzonych w toku postępowania informacji i materiałów Rzecznik Praw Pacjenta stwierdzi, że prawa pacjenta zostały naruszone, skieruje do podmiotu leczniczego wystąpienie zawierające opinie lub wnioski co do sposobu załatwienia tej sprawy. Dodatkowo, jeżeli sprawa tego wymaga, rzecznik zażąda wszczęcia postępowania dyscyplinarnego lub zastosowania sankcji służbowych wobec konkretnego pracownika placówki.

Agata Pustułka

WARTO WIEDZIEĆ

POZA KOLEJNOŚCIĄ

- Kobiety w ciąży mają prawo do:
- świadczeń opieki zdrowotnej i usług farmaceutycznych udzielanych w aptekach poza kolejnością,
 - świadczenia w poradniach specjalistycznych i szpitalach udzielane są w dniu zgłoszenia,
 - jeżeli świadczenie w dniu zgłoszenia nie będzie możliwe, powinno być zrealizowane w innym terminie, poza kolejnością wynikającą z prowadzonej listy oczekujących,
 - w przypadku świadczeń w poradniach specjalistycznych (AOS) świadczenie powinno zostać udzielone nie później niż w ciągu 7 dni roboczych od dnia zgłoszenia,
 - potrzebne dokumenty: zaświadczenie od lekarza potwierdzające ciążę i dokument tożsamości.

6 DZIEDIN MO BEZ SKIEROWANIA?

Skierowanie nie jest wymagane do: psychiatry, onkologa, wenerologa, dentyści, ginekologa i położnika. Bez skierowania do poradni specjalistycznych korzystają także: osoby chore na gruźlicę, osoby zakażone wirusem HIV, inwalidzi wojenni i wojskowi, kombataneci oraz osoby represjonowane, cywilne niewidome ofiary działań wojennych, osoby uzależnione od alkoholu, środków odurzających i substancji psychotropowych - w zakresie leczenia odwykowego, działacze opozycji antykomunistycznej oraz osoby represjonowane z powodów politycznych, osoby posiadające orzeczenie o znacznym stopniu niepełnosprawności.

JAK SPOSÓB PARZENIA KAWY WPŁYWA NA NASZE ZDROWIE?

Zbawienne właściwości kawy: działa ochronnie na mózg, wątrobę i jelito grube. Poznaj najpopularniejsze sposoby przygotowania napoju i ciesz się dobrym samopoczuciem

Kawa

Anna Rokicka-Żuk
redakcja@gk.pl

Kawa jest źródłem cennych przeciwutleniaczy, które pomagają chronić się przed wieloma chorobami. Dowodów na to przybywa, a dotychczas udowodniono, że może przeciwdziałać rozwojowi miażdżycy, cukrzycy typu 2, depresji i nowotworów złośliwych, chronić przed udarem i zawałem serca. Działa ochronnie na mózg, wątrobę i jelito grube. A na podstawie badań obejmujących aż 500 tysięcy osób wiadomo, że zmniejsza ryzyko przedwczesnej śmierci na przestrzeni dekad.

Zalety te zawdzięcza m.in. zawartości kwasu chlorogenowego, polifenoli i związków diterpenowych, takich jak kaweol i kafeistol. Ich ilość jest jednak zmienna i zależy od sposobu przygotowania naparu.

Napar kawy pogrecku

Przygotowuje się kawy drobno zmielonej, która jest gotowana w tygielku z długą rączką o nazwie briki. Najlepiej, gdy jest on wykonany ze stali nierdzewnej, obojętnej na działanie zawartych w ziarnie kwasów. Kawę zalewasię gorącą wodą, następnie miesza, aż opadnie dno, po czym i wlewa się tygielkiem na kuchence, doprowadza do wrzenia, szybko zdejmując z kuchenki i odstawia. Po minucie napar jest gotowy. Podobnie przygotowuje się kawę poturecką.

To jeden z najzdrowszych rodzajów naparów, o czym świadczy długowieczność



Kawa wykazuje wiele właściwości wspomagających zdrowie

mieszkańców greckiej wyspy Ikaria, gdzie jest tradycyjnie spożywany. Żyją tam aż 10 razy więcej 90-latków niż w całej Europie. Skąd te właściwości? Tak przygotowany napój jest szczególnie bogaty w kwas chlorogenowy i polifenole, które chronią komórki organizmu przed uszkodzeniami powodowanymi przez wolne rodniki. Dzięki temu poprawia funkcjonowanie naczynia krwionośnych i pomaga utrzymać prawidłowe ciśnienie krwi, dodatkowo go nie podnosząc. Chroni przed rozwojem miażdżycy i służy sercu.

Kawa z kawiarki

Ten sposób parzenia kawy polega na podgrzewaniu wody w specjalnym stalowym

dzbanku, zwanym kawiarką, kafetierą lub makinetką, który składa się z dwóch połączonych komór. Wrzątek przechodzi z dolnego zbiornika do górnego, przelewając się przez warstwę kawy, a uzyskany napar nazywany jest moką.

Ten sposób parzenia przypomina nieco przygotowanie espresso, z tą różnicą, że ten drugi napar sporządza się za pomocą pary wodnej o wysokim ciśnieniu. Jednak w porównaniu z kawą „ciśnieniową”, ta z kawiarki nie zawiera aż tak dużo przeciwutleniaczy. Ponieważ czas kontaktu wody z kawą jest krótki, a temperatura w miarę stała, do naparu nie przechodzi tak wiele związków podrażniających żołądek, jak w przypadku dłuższego gotowania. Co więcej, tylko dla kawy przygotowanej bez filtra udowodniono działanie zmniejszające zagrożenie rozwojem raka prostaty.

Z ekspresu ciśnieniowego

Ekspresy ciśnieniowe działają na podobnej zasadzie: przepuszczają bliską wrzenia wodę pod wysokim ciśnieniem przez porcję zmielonej kawy.

Z takim sposobem parzenia wiąże się największa zawartość antyoksydantów, jaką można uzyskać w naparze kawy. Oznacza to lepsze działanie chemoprewencyjne, czyli zapobiegające procesom rakotwórczym za sprawą zawartych w niej korzystnych substancji. Kawa z ekspresu ciśnieniowego to jednak często kawa mocna palona, przez co napar ma bogatszy aromat, ale mniej kwasu chlorogenowego. Można ten efekt zniwelować, wybierając słabiej palone ziarna. W przypadku ekspresu ciśnieniowego, który sam miele kawę, możemy spodziewać się naparu bogatszego w zbawien-

ne antyoksydanty, czyli lepsze go dla zdrowia.

Z ekspresu przelewowego

Ten sposób przygotowania kawy jest wygodny i nieskomplikowany. Urządzenie podgrzewa wodę, która skrapla się i przelewa przez warstwę kawy do dzbanka – stąd ekspresy takie nazywane są też dzbankowymi. Choć są wyposażone w filtry z tworzywa, dodatkowo stosuje się te papierowe.

Właściwości kawy przelewowej są inne od tych, które ma napar przygotowany bez papierowego filtra. Zatrzymuje on bowiem związki rozpuszczalne w tłuszczu, którego kawa macałkiem sporo, m.in. kaweol i kafeistol. Z jednej strony mają one silne działanie przeciwnowotworowe, z drugiej jednak podnoszą we krwi stężenie cholesterolu ogółem i jego „złej” frakcji LDL. Dlatego kawa przelewowa może być lepszą opcją dla osób z nieprawidłowym lipidogramem krwi.

Kawa z french pressu

Ten bardzo prosty sprzęt umożliwia odcisnięcie naparu z fusów. Parząc w nim kawę mamy kontrolę nad czasem kontaktu wody z ziarnem, a w pewnym stopniu również nad temperaturą.

Tak uzyskany napar może w mniejszym stopniu podrażniać śluzówkę żołądka niż na przykład kawa z ekspresu. Choć w french pressie przygotowujemy kawę bez filtra, przez co doroztworzone dostaje się więcej diterpenów, ilości te nie są aż tak wysokie, jak sądzono. Ich wpływ na podnoszenie poziomu cholesterolu we krwi można zniwelować za pomocą aktywności.

POLECANE

Fakty i mity na temat kawy
Czy napój jest powiązany z chorobami?

Kawa a zdrowie układu krążenia. Kawa nie zwiększa ryzyka skoków ciśnienia u osób z nadciśnieniem tętniczym. W polskich, europejskich, jak i amerykańskich towarzystwach naukowych niewydano żadnych zaleceń dotyczących ograniczania spożycia kawy przy chorobach nadciśnienia. **Kawa a odwodnienie organizmu.** Wypijanie nawet 3 filiżanek kawy dziennie nie prowadzi do odwodnienia. Co więcej, badania naukowe pokazują, że spożycie filiżanki naparu bezpośrednio przed odbyciem jednostki treningowej zwiększa wydolność organizmu.

Kawa a sprawność umysłu. Kawa wg Europejskiego Urzędu ds. Bezpieczeństwa Żywności uczestniczy w związku przyczynowo-skutkowym – spożycie 75 mg kofeiny (filiżanka) wpływa na zwiększenie poziomu koncentracji czujności człowieka (krew lepiej przepływa przez strukturę mózgu). **Kawa a choroby neurodegeneracyjne.** Kawa spożywana regularnie u osób po 60. roku życia zmniejsza zachorowalność o ok. 30 proc. na choroby neurodegeneracyjne, jak np. choroba Alzheimera czy Parkinsona. Dlatego wskazana jest dla starszych osób, oczywiście nie w nadmiarze.

Kawa a rak jelita grubego. Kawa zmniejsza ryzyko zgonów o 52 proc. (w ilości ok. 4 filiżanek dziennie) u chorych z rakiem jelita grubego, którzy już rozpoczęli leczenie farmakologiczne. Lekarze twierdzą, że w tym przypadku można odegrać istotną rolę w chemoprewencji. **Kawa a działanie przeciw cukrzycowe.** Wypijanie 4 filiżanek niesłodzonej kawy w ciągu doby działa przeciw cukrzycowo (cukrzyca typu 2), m.in. poprawia metabolizm glukozy, zmniejsza odporność na insulinę, zmniejsza stężenie HbA1c, czyli hemoglobiny glikozowanej, poprawia funkcję naczyń, (M2)

Przestałem się śpieszyć Przemek Wardejn spokojnie oddycham

Trzeba zachować równowagę, nie można pracować do nocy, jeść byle co.
Nauczyciel ajurwedy i podróżnik mówi, że istotna jest uważność

Mój styl życia

Iwona Rojek

rjiek@echodnia.eu

Z Przemkiem Wardejnem, synem znanego aktora Zdzisława Wardejny, nauczycielem ajurwedy, rozmawiamy o tym, na czym polega ta jedna z najstarszych gałęzi medycyny i jak poprawia nasze zdrowie.

Dlaczego zająłeś się najpierw sztuką życia, a potem ajurwedą?

Z zawodu jestem politologiem, miałem firmę w Afryce, w Nowym Jorku, byłem didżejem, grałem w klubie w piłkę nożną. Do każdego swojego zajęcia podchodziłem z ogromną pasją, aż w końcu przypadkowo trafiłem na kurs „Art of Living”, czyli sztuki życia. Tam znalazłem to, czego szukałem, nie tylko udało mi się rzucić palenie, ale też uspokoiłem się wewnątrz, nabrałem dystansu do siebie i innych. Już się tak nie spieszę, bo w zasadzie nie ma do czego.

Ludzie nie bardzo wiedzą, na czym polega ajurweda?

To oczyszczanie na poziomie emocjonalnym i mentalnym. Dzięki temu wzrasta przepływ energii z przewodu pokarmowego, uwalniają się toksyny i złośli, uelastycznia nasz kręgosłup, wzrasta nasza vitalność, dominuje dobre samopoczucie, spokój i pewność siebie.

Jakie inne korzyści daje życie zgodne z ajurwedą?

Ciało traci zbędne kilogramy, twarz promienieje spokojem, cera się wygładza, oczyszczamy wątrobę i jelito grube ze złogów. Na zajęciach dowiadujemy się na temat diety, ćwiczeń, relaksu. Wcześniej, jak pracowałem w korporacji, wracałem do domu wykończony, w biegu coś jadłem, nie raz zasypiałem w ubraniu. Nieprzytomnym wzrokiem patrzyłem na domowników. Nie było mowy o jakiejś rozmowie. Weekend zazwyczaj przysypiałem. Nie chciałem dłużej tak żyć.



Przemysław Wardejn jest twórcą aplikacji mobilnej *slow on line*, po latach zajmowania się i propagowania ajurwedy czuje się spokojniejszy wewnątrz i pełen energii do życia i pracy

Większość ludzi czuje się obecnie bardzo zmęczonych, znerwicowanych, drażnią ich inni. Jak im pomóc? Z czego można czerpać energię do pokonywania codziennych problemów?

Są cztery najważniejsze źródła energii: nasza siła pochodzi ze snu, właściwego pożywienia, odpowiedniego oddechu i pozytywnego nastawienia do świata. Niestety, zaniedbujemy te dziedziny, co znacząco wpływa na jakość naszego życia. W ten sposób niszczyliśmy sami siebie, chorujemy, czujemy się przytłoczeni nadmiarem obowiązków.

Teraz dużo mówi się o znaczeniu prawidłowego oddechu. ale w tym wszystkim mogą czuć się poszkodowani ludzie starsi, bo przecież dawniej nie mówili o tym. jak ważny jest oddech?

Niezupełnie się z tym zgadzam. Po pierwsze, osoby starsze żyły w zupełnie innych realiach, niż my. W spokojniejszej, bardziej ustabilizowanej rzeczywistości, nie są tak wypalone, wymęczone nieustannym stresem, konkurencją, natłokiem informacji. Podrugie, właściwie oddychać czy odżywiać się można zacząć w każdym wieku, nawet po dziewięćdziesiątce. Na nasze kursy przychodzą osiemdziesięcioletni, odzyskują zdrowie i radość życia. Po tym, jak się opanuje umiejętność właściwego oddychania, prawie 95 procent ludzi wychodzi z depresji, chorób serca, rzadko zapada na przeziębienia.

Nie zalecać jedzenia ryb, jajek, mięsa, picia kawy czy herbaty? Przecież mięso zawiera dużo zdrowego białka, kawa niszczy wolne rodniki, a ryby nienasycone kwasy tłuszczowe.

Powiedziałbym tak: my nie mamy prawa niczego zakazywać, każdy człowiek ma wolną wolę i może jeść, co

chce. Zgadza się, że część z tych produktów może mieć jakieś zalety, ale jednak ilość złych składników przeważa. Jajka szalenie zakwaszają organizm, ryby i mięso zawierają szkodliwe toksyny, kawa może powodować niepokój, gdy ją odstawimy, często boli nas głowa. ©®

BIOGRAFIA

PRZEMEK WARDEJN

Syn znanego aktora Zdzisława Wardejny. Fotograf, radiowiec, podróżnik, pracował w korporacji w Nowym Jorku, zwiedził 5 kontynentów, 50 państw. DJ, pisarz, nauczyciel ajurwedy, jednej z najstarszych sztuki medycyny. Ukończył Instytut Ayurkama Ayurveda w Rishikesh w Indiach. Uczy gwiazdy holistycznego podejścia do zdrowia, jego pasją jest przenoszenie teorii zdrowia na grunt życia codziennego. Sam nie pije kawy, nie pali, nie je mięsa.

DIETA

Jesteś na diecie? Oto 9 zdrowych przekąsek do 100 kilokalorii. Są idealne podczas odchudzania

Nawet na diecie możesz podjadać między posiłkami! Wybieraj jednak zdrowe produkty i trzymaj się odpowiednio małych porcji – najlepiej, gdyby miały do 100 kilokalorii.

- Jajko: 78 kilokalorii w dużej sztuce (56 gramów);
- Banan: 90 kilokalorii w małej sztuce (101 gramów);
- Pomidor: 66 kilokalorii w 2 dużych sztukach (182 gramy);
- Nektarynka: 69 kilokalorii w dużej sztuce (156 gramów);

- Truskawki: 50 kilokalorii w szklance średnich (150 gramów);
- Fasolka szparagowa: 70 kilokalorii w 2 szklankach pościętych strączków (260 gramów);
- Jogurt naturalny: 92 kilokalorie 1/2 szklanki jogurtu o zawartości 3 procent tłuszczu (125 gramów);
- Marchewka: 82 kilokalorie w 200 gramach minimarchewek;
- Arbuz: 91 kilokalorii w 2 szklankach kostek mięszu (304 gramy).



ZAPYTAJ LEKARZA

Każdy lekarz powtarza, że szczepienia są bardzo skutecznym elementem profilaktyki udziecka. Jajkiak zastanawiam się, czy istnieją naturalne sposoby nawziitouiienteotlipuiiuid?



LEKARZ RADZI:

Dzieci chorują częściej ze względu na to, że fizjologicznie u większości z nich układ immunologiczny nie jest jeszcze dojrzały. Każda infekcja wirusowa stanowi większe zagrożenie dla młodego dziecka niż dla starszych roczników oraz dorosłych. Dlatego jeśli wrodzinnie mają się urodzić dzieci, dobrze, gdyby otoczenie inajbliżsi zaszczepili się przeciwko grypie. Zwłaszcza że u dziecka takie szczepienie można wykonać dopiero po 6 miesiącu życia. Moim zdaniem, szczepionka na grype ma również działanie immunomodulacyjne, czyli podnoszące odporność na inne infekcje wirusowe. To jeden z elementów, ale ważne jest oczywiście też prawidłowe odżywianie, podawanie witaminy D3, uprawianie sportu, spacer i częste wychodzenie na świeże powietrze. Niestety, w dobie internetu dzieci więcej czasu spędzają w zamkniętych pomieszczeniach, a to z kolei

sprzyja częstszym infekcjom oraz wadom postawy. Zachowajmy również rozsądek, jeśli chodzi o nadopiekuńczość. Przesadna czystość też nie jest dobra. Istnieje zresztą teoria higieniczna powstawania chorób alergicznych, która mówi, że tam, gdzie jest wręcz sterylność, liczb chorób alergicznych jest większa. Dlatego dzieci w mieście częściej borykają się z alergią niż te mieszkające na wsi. Podsumowując – ma być czysto, ale niesterylne. Dodatkowo, karmienie piersią również wzmacnia odporność udziecka. Jest ono wskazane przynajmniej przez pierwsze 6 miesięcy, a jeśli jest taka możliwość, to dłużej. To jeden z elementów zapobiegania chorobom cywilizacyjnym w przyszłości, jak i chorobom alergicznym. Zawsze powtarzam, że przy karmieniu piersią dieta matki, poza wyjątkowymi sytuacjami, ma być lekkostrawna i urozmaicona. Bez większych ograniczeń dietetycznych. W czasietak zwanego „okienka immunologicznego” u dziecka, czyli w okresie pomiędzy 17. a 27. tygodniem życia, u maluchów karmionych piersią powinniśmy wprowadzać małe ilości innych pokarmów celem nabierania tolerancji.

Doktor Zdzisław Domagała

ENERGETYCZNA CZERWIEŃ ZACHĘCA DO JEDZENIA. ZIMNY NIEBIESKI KÓJARZY SIĘ Z ZEPSUCIEM I... HAMUJE APETYT

Jagody, borówki, niebiesko-fioletowe ziemniaki – to najczęściej spotykani przedstawiciele barwniejszej i fioletowej wdzięku. Niebieski tętni aptetyt: jeśli chcesz schudnąć, koniecznie zainwestuj w naczynia, sztućce, serwetki i obrusy w tym kolorze. Nasi przodkowie oceniali świeżość jedzenia po barwie i właśnie niebieski symbolizował zepsucie. Owoce i warzywa w tym

kolorze zawierają antocyjany, które wpływają korzystnie na stan układu krążenia, a także chronią przed infekcjami.

Czerwony to z kolei kolor związany z emocjami: potrafi zwiększyć częstość oddechów, a nawet ciśnienie krwi. Zarówno czerwona żywność, jak i czerwone elementy otoczenia stymulują apetyt oraz dodają energii. Ognistych barw w kuchni powinny zdecydowanie

unikać osoby na diecie. Czerwone owoce i warzywa są bogate w likopen, który obniża poziom cholesterolu i działa antynowotworowo. Produkty te bardzo dobrze wpływają na układ krążenia. Przykładowe produkty: truskawka, wiśnia, czereśnia, malina, żurawina, granat, arbuz, owoce dzikiej róży, pomidor, papryka czerwona, burak, rzodlałka.



Olga Chaińska (40 lat), dietetyczka i trenerka, zachęca, by na talerzu było kolorowo

Talerz codziennie inny. Nie poddaj się rutynie!

Jak jeść kolorowo i urozmaicać posiłki?
Podpowiada nasz ekspert Olga Chaińska

Jedź zdrowo? O^q
Izabela Mortas
izabela.mortas@polskapress.pl

O tym, jak urozmaicić codzienną dietę, mówi Olga Chaińska, nasz ekspert-dietetyk i trener personalny, właścicielka klubu Expert Fitness w Kielcach.

Komponując dietę, nawet najbardziej prawidłową, można popaść w rutynę i powtarzać w jadłospisie te same potrawy, przekąski czy też całe zestawy posiłków. Tymczasem w zaleceniach żywieniowych zwraca się uwagę, aby pożywienie było urozmaicone. Kiedy popadamy w rutynę, poz-

bawiamy organizm cennych wartości odżywczych.

Dieta różnorodna to dieta bezpieczna również pod kątem zanieczyszczeń chemicznych – jeśli zmieniamy produkty, mniej prawdopodobne, że narazimy nasz organizm na dawkę tych samych metali ciężkich. Dla przykładu wyższą kumulację azotynów charakteryzują się marchew i buraki niż na przykład ziemniaki. Więcej metali ciężkich może być w rybach, zwłaszcza dennych – w węgorzu, tuńczyku lub karpie, niż w innych produktach zwierzęcych. – Różnorodność spożywanych produktów pomaga zapewnić nam mniejsze skażenie naszej diety i zmniejszyć ryzyko prze-

kroczenia dopuszczalnego dziennego pobrania danego związku – podkreśla Olga Chaińska.

Możliwość przekroczenia tych wartości dla określonego skażenia dotyczy ogół osób, które spożywają duże ilości jednego produktu. – Ważne jest, aby od najmłodszych lat przyzwyczajać się do urozmaiconych posiłków. Celem stopniowego wprowadzania do diety dziecka nowych produktów jest nie tylko poznanie nowych smaków, lecz przede wszystkim pokrycie zapotrzebowania na wszystkie składniki odżywcze. Problem niejedzenia niektórych pokarmów może wynikać zarówno z rzeczywistej niechęci doda-

tego smaku, jak i przyzwyczajenia lub rytuałów. Również osoby starsze powinny mocniej przypilnować różnorodności, bowiem dzieci i seniorzy z różnych przyczyn mają tendencję do monotonnego żywienia – zaznacza ekspert.

U osób dorosłych za urozmaiconą dietę uważa się pożywienie na cały dzień złożone z co najmniej 15 produktów. Produkty te wmiarę możliwości powinny się zmieniać w poszczególnych dniach. Urozmaicanie pożywienia wymaga wysiłku związanego z zakupami, przechowywaniem i zachowaniem świeżości produktów, atakże ich właściwą obróbką kulinarną oraz serwowaniem posiłków.

Jak w łatwy sposób urozmaicić dietę? Wykorzystajmy w niej kolory. Nie tylko pozytywnie wpłyną na walory wizualne posiłku, lecz także pomogą poznać wiele zalet owoców i warzyw. Lekarze i dietetycy podzielili warzywa i owoce na pięć podstawowych grup kolorystycznych. Każda odznacza się szczególnymi właściwościami dla zdrowia. Pamiętajmy, że kolorów jest więcej, a niektóre kwalifikacje roślin są umowne. Tęcza na talerzu zawsze jednak jest wskazana.

DOBRE WYBIERZ

KOLOR MAŁY-GDZIE SZUKAĆ?

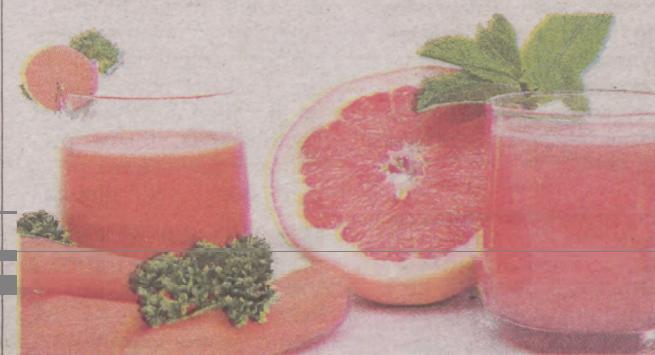
Kolor biały poprawia samopoczucie, rozjaśnia umysł, przynosi spokój i łagodzi emocje. A jak to przedstawia się w jadłospisie? Białe warzywa i owoce zawierają flawonoidy, które mają działanie antywirusowe i przeciwbakteryjne. Przykładowe produkty to: biała porzeczka, cebula, por, czosnek, biała rzepa, kalafior, cykorja, korzeń pietruszki, seler, fasola.

Lepszy nastrój, dużo beta-karotenu Postaw na słoneczne barwy

Słoneczne barwy bardzo często dominują we wnętrzach przeznaczonych do spożywania posiłków: w stołówkach, restauracjach czy w hotelowych bufetach. Żółty to kolor radosny, rodzinny... pobudzający apetyt. Aby uniknąć niekontrolowanego podjadania, warto więc zrezygnować z żółtych akcentów w mieszkaniu, szczególnie w kuchni i jadalni. Kolor żółty działa antydepresyjne, łagodzi stres, uspokaja nerwy. Ponadto dodaje optymizmu, relaksuje, pomaga logicznie myśleć, wywołuje radość i pobudza do życia. Żółte owoce i warzywa zawierają beta-karoten, który pozytywnie wpływa na nasz wzrok. Co więcej, ich spożywanie popra-

wia pracę układu trawiennego i pozytywnie wpływa na pracę naszego mózgu. Przykładowe produkty: cytryna, ananas, banan, melon, jabłko, kukurydza, żółta papryka, fasolka szparagowa.

Kolor pomarańczowy z kolei motywuje do działania, przywraca chęć do życia, wpływa pozytywnie na nastrój, dodaje siły. Owoce i warzywa w tym kolorze wzmacniają odporność, zawierają bardzo dużą dawkę beta-karotenu, który dobrze wpływa na wygląd skóry, włosów i paznokci. Przykładowe produkty: mandarynka, pomarańcza, brzoskwinia, nektarynka, kaki, dynia, marchewka, papryka pomarańczowa.



Dobre rady Zieleń koi i koi się ze zdrowiem. Nie wpadnij w pułapkę!

Zielony odświeża, wywołuje poczucie bezpieczeństwa i spokoju. Ma wpływ na układ nerwowy. Warzywa i owoce zawierają chlorofil i są bogate w kwas foliowy, który jest niezbędny do prawidłowego funkcjonowania i rozwoju układu nerwowego. Przykładowe produkty: limonka, kiwi, agrest, awokado, szpinak, sałata, ogórek, groszek, świeże zioła, zielone szparagi, karczochy, brokuł, brukselka, zielona papryka, seler naciowy, rukola,



roszponka. Uwaga – z zielonym utożsamiamy wszystko, co zdrowe, dlatego też z większą łapczywością objadamy się zielonymi słodczymi (cukierkami, napojami gazowanymi itp.). Uważajmy na to!

Zatydzień

Stany zapalne. Co to jest, przyczyny jego powstawania, zapobieganie i sposoby leczenia

Owsianka. Najważniejsze zalety u działanie prozdrowotne.

Artykuły na temat zdrowia znajdziesz w „Głosie” w środy i w soboty.

ZAPYTAJ LEKARZA

Skłaniam się kutemu. aby wykonać zabieg mezoterapii. Wcześniej niekorzystałam z tego typu zabiegów. Naco mam zwrócić uwagę?

1 LEKARZ RADZI Aby poddać się zabiegowi, powinniśmy najpierw zdiagnozować skórę i sprawdzić, czy kwalifikuje się ona do mezoterapii. Zreguły nie powinno się jej wykonywać w stanach zapalnych skóry, choć od tej reguły są pewne wyjątki. Zawsze jednak w takich przypadkach, tu-

taj myślę między innymi o trądziku aktywnym i uczuleniach, wykonanie mezoterapii wymaga konsultacji z lekarzem dermatologiem. W innym razie możemy skórze bardzo zaszkodzić. Oprócz twarzy, wykonujemy mezoterapię na dekolt i łokieć. Szczególnie polecam jej stosowanie naszyję, która świadczy o naszym wieku, a jest traktowana bardzo po macoszemu. Po 30. roku życia warto raz w roku wykonywać mezoterapię.
Doktor Maria Pyzio-Gutkowska

Masz pytanie? Napisz do nas! Odpowiedzą eksperci

W dodatku „Strona Zdrowia” jest miejscem nasprawy szczególnie ważnej dla Państwa zdrowia. Współpracuje z nami kilkudziesięciu lekarzy, wybitnych specjalistów. W ostatnich dniach dostaliśmy od Państwa wiele pytań. Dziękujemy. Na wiele odpowiadamy w rubrykach oznaczonych stetoskopem. Gorąco zachęcamy do przysyłania kolejnych pytań do naszych ekspertów.

Należy je przysyłać na adres:
straiiazdrowia@polskapfess.id. Eksperci na bieżąco będą odpowiadać na pytania.

Kobiece sprawy. Nie ignoruj infekcji intymnych

Korzystanie z basenu oraz częsta jazda na rowerze mogą sprzyjać nieprzyjemnym odczuciom. Już w przypadku pierwszych objawów umów się do ginekologa

Infekcje intymne

Sport to zdrowie - możemy wybrać się na przejażdżkę rowerem, pływać w basenie czy spróbować swoich sił w jeździe konnej. Jednakże pamiętajmy o tym, że przy zwiększonej aktywności fizycznej, musimy też lepiej zadbać o swoje okolice intymne, żeby nie narazić się na nieprzyjemne i uporczywe infekcje intymne. Więcej na ten temat opowie doktor Grzegorz Południwski, ginekolog-położnik i ekspert portalu „Zdrowa ONA”.

Czy sport i infekcje idą w parze?

Według przeprowadzonego badania Polki uważają, że aktywnością fizyczną, która najczęściej prowadzi do wystąpienia infekcji, jest pływanie w basenie (blisko 40 procent). Z kolei jazdę na rowerze wybiera jedynie 2,8 procent respondentek. Czy uprawianie sportu wiąże się z możliwością wystąpienia infekcji intymnych i dlaczego tak jest?

- Na początku zwracam uwagę na to, że nie powinno się rezygnować ze sportu z powodu strachu przed infekcjami intymnymi. Ruch jest bardzo zdrowy i zawsze wskazany. Jednakże musimy pamiętać o tym, że w niektórych sytuacjach może dojść do zakażenia - mówi doktor Grzegorz Południwski. Dlaczego tak się dzieje? - Przykładowo, podczas wizyty na basenie powinno się uważać na wszelkie miejsca, w któ-

rych siadamy, ponieważ może to być najkrótsza droga do przenoszenia drobnoustrojów. Woda z basenu może podwyższyć pH pochwy, a jej właściwości bakteriobójcze spowodują łatwiejszy rozwój infekcji grzybiczej. Zachwianie równowagi naturalnej flory zwiększa szanse również na rozwój infekcji bakteryjnej. Dlatego, aby nie dopuścić do wystąpienia tych przypadłości, należy uzupełniać niedobory pałeczek Lactobacillus, stosując preparaty je zawierające, po kąpielach - dodaje specjalista.

Inny mechanizm sprzyja infekcjom podczas jazdy na rowerze czy jazdy konnej, w których łatwo o otarcia czy mikrourazy. Zastosowanie nieodpowiedniej - nieprzepuszczalnej bielizny, może doprowadzić do sytuacji, w której - ze względu na przepocenie organizmu - stworzy się sytuacja sprzyjająca rozwojowi grzybów na skórze i w pochwie. - Zabezpieczeniem się przed infekcjami nie będzie więc rezygnacja z aktywności fizycznej, ale uprawianie sportu z głową i działanie w sposób prewencyjny - podkreśla nasz rozmówca.

Po pierwsze - higiena

O higienę okolic intymnych należy dbać zawsze, jednak gdy uprawiamy sport, musimy przykładać do niej większą wagę. - Wybierając się na rowerową wycieczkę w trakcie miesiączki lepiej stosować tampony niż podpaski. Zdecydowanie zrezygnujmy ze stringów, które mogą przyczynić się do większych otarć. Po każdym ćwiczeniu czy wizytach na basenie, powinniśmy umyć okolice intymne, najlepiej wziąć prysznic. Warto używać płynów do higieny intymnej o poziomym pH zbliżonym

do naturalnego pH pochwy - 5,5 oraz zadbać o nawilżenie - wylicza doktor Południwski.

Odpowiedni strój

Wydaje się oczywiste, ale niektórzy nie zwracają na to należytej uwagi. - Żeby strój sportowy był dobry dla naszego ciała, musi być przewiewny - w innym wypadku będziemy się pocić, co tylko może stworzyć bakteriom i grzybom lepsze środowisko do rozwoju. Ważna jest też bielizna, która powinna być uszyta z naturalnych materiałów i mieć przeznaczenie specjalnie do uprawiania sportu, dzięki temu pozwoli skórze oddychać. Dobrym sposobem na zapobieganie jest używanie spodenek z wkładką osłaniającą okolice intymne - zaznacza ginekolog.

AmaFolkman

UWAGA

POKONAJ INFEKCJE INTYMNE

Infekcje intymne wiążą się nie tylko z nieprzyjemnymi dolegliwościami, ale mogą prowadzić do bardzo skomplikowanych powikłań. Stosowanie się do podstawowych zasad higieny intymnej, noszenie odpowiedniej bielizny i regularne wizyty u ginekologa wystarczą, aby ominęły nas wszelkie wspomniane powikłania.

BĄDŹ CZUJNY

**Wskazania
Uważaj na sport i regularnie korzystaj z wizyt u ginekologa. To przyniesie efekty**

Jeśli lubisz jazdę na rowerze, zapewnij sobie damskie siodełko, które jest specjalnie wyprofilowane na pośladki, więc odciąża tym samym okolice intymne. Jeżeli jednak zauważysz, że dzieje się coś niepokojącego - nie czekaj, pójdź do lekarza ginekologa.

Okolice intymne to najbardziej delikatna część naszego ciała, bardzo wrażliwa i wymagająca wyjątkowej ochrony i pielęgnacji. Z tego też względu, nawet przy najdrobniejszym podejrzeniu wystąpienia zakażenia, trzeba skonsultować swój stan ze specjalistą. W tym wypadku metoda „na przeczekanie” nie jest dobrym rozwiązaniem. Szybka reakcja pozwoli na złagodzenie objawów i powrót do zdrowia, nawet już w pierwszej dobie po zastosowaniu. Taka wizyta może również pozwolić na ustalenie dalszych kroków, jak z radością uprawiać sport i zapobiegać nawracającym infekcjom.

- Infekcje intymne są uporczywe i mogą przeszkadzać w dalszym uprawianiu sportu. Jeżeli chcemy, żeby nieprzyjemności minęły jak najszybciej, zastosujmy odpowiednie leki, które przepisze nam lekarz ginekolog. Substancją czynną, która pozwala na zauważalne efekty, takie jak ulga już w pierwszej dobie po użyciu, jest na przykład chlorek dekwalinowy - komentuje ekspert, doktor Grzegorz Południwski.



W przypadku nawracających infekcji warto poradzić się ginekologa i pozbyć się problemu

Ulica Legionów Polskich przesunięta na 2019, ale będą utwardzane ulice na osiedlu obok

Grzegorz Hilarecki
gragof7.hilarecki@gp24.pl



Słupsk

Nie udało się władzom miasta zacząć w tym roku budowy ulicy Legionów Polskich, a to miała być największa inwestycja drogowa w tej kadencji samorządu. Do drugiego przetargu też zgłosiła się jedna firma i... podwyższyła cenę. Askoro w budżecie zostały pieniądze, będą utwardzane ulice na pobliskim osiedlu.

W powtórzonym przetargu na budowę ulic Legionów Polskich i fragmentu Zaborowskiej ponownie zgłosiła się tylko jedna firma - Strabag. Tym razem proponując cenę ponad 7,3 mln zł, podczas gdy samorząd ma na to 4,5 mln zł. Nie będzie więc trzeciego przetargu w tej sprawie, a władze miasta postanowiły odłożyć to zadanie inwestycyjne na przyszły rok.



FOT. LUKASZ CAPAR

Radny Bogusław Dobkowski z Platformy już od 10 lat walczy, by w końcu Zaborowskiej i Legionów Polskich były ulicami nie tylko z nazwy

- Ulica i tak miała być robiona w dwa lata 2018/19 - przypomina Marek Biernacki, wiceprezydent Słupska. - Zrobimy ją do końca 2019 roku.

Tak też zapewnił w odpowiedzi na interpelację radnego Bogusława Dobkowskiego z Platformy Obywatelskiej, który od lat walczy o budowę

Legionów Polskich i okolicznych dróg.

W swojej interpelacji radny opisał szczegółami, jak chodził do Zarządu Infrastruktury Miejskiej i do innych urzędów,

by do inwestycji w tym roku doszło. Myteż trochę pomogliśmy, pisząc o problemach z rurą wodociagową, po czym

sprawę załatwiono. Z opisu radnego dokładnie widać, jak niewydolny inwestycyjnie jest słupski samorząd.

Radny kończy: - Panie prezydencie, z tego 1,8 mln zł w tegorocznym budżecie (tyle na ten rok było na to zadanie) nie wydacie już ani złotówki, zróbcie cokolwiek na miłość

Bętkowski wyruszy do wyborców

Słupsk

Zbigniew Marecki
zbigniew.inarecki@gp24.pl

Mirosław Bętkowski, kandydat na prezydenta Słupska z ramienia SPO, gdy tylko pozna numer listy wyborczej swojego komitetu, wyruszy na bezpośrednie spotkania z wyborcami w mieście.

Wierzy, że to najlepszy sposób na propagowanie swojego programu wyborczego, który sprzedaje pod nazwą Gospodarny Słupsk. Wczoraj sporo jego szczegółów przedstawił dziennikarzom. Według niego Gospodarny Słupsk to Słupsk atrakcyjny dla młodych, rodzin, seniorów, uczniów, przedsiębiorców, kierowców, aktywnych i pieszych. W praktyce kandydat chce ograniczyć kolejki w Miejskim Zakładzie Opieki Zdrowotnej poprzez stworzenie zachęt dla lekarzy, aby osiedlili się w mieście; na dużą skalę zamierza zbroić tereny pod budownictwo mieszkaniowe i organizować liczne przetargi na sprzedaż gruntów pod budownictwo jednorodzinne, aby obniżyć ich cenę, a zwiększyć liczbę podatników podatku od nieru-

chomości w mieście. Bętkowski chce także zwiększać fundusze na rozwój instytucji kultury. Zapowiada utworzenie rad osiedli i zwiększenie roli budżetu partycypacyjnego, który jego zdaniem powinien stać się bardziej obywatelski.

- Przyznam także więcej autonomii dyrektorom szkół oraz dyrektorom podległym miastu jednostek, aby jeszcze intensywniej pozyskiwali dodatkowe dochody - mówi Bętkowski.

Ponadto zamierza wzmocnić Akademię Pomorską, z którą jest obecnie związany. Chce także m.in. doprowadzić do ożywienia Parku Kultury i Wypoczynku, budując chociażby mini amfiteatr w miejscu byłego lodowiska.

- Tonie są obietnice bezpodkrycia, bo za mną sto zespół fachowców, z którymi opracowaliśmy plan pozyskania funduszy na realizację tych celów. Oni się ujawniają, jeśli znajduję w nurtzie wyborów na prezydenta Słupska - deklaruje Mirosław Bętkowski.

Zainteresowani szczegółami jego programu mogą go znaleźć na Facebooku. Wystarczy wpisać tam nazwisko kandydata. ©

Rewitalizacja zwięza ulicę

Słupsk

Alek Radomski
aleksander.iadomski@gp24.pl

Remontowana ulica Kowalska będzie węższa o prawie trzy metry. W zamian zyska ścieżkę rowerową i dodatkowe miejsce na chodnik. Ma być przejezdna na 1 listopada. Modernizowana ul. Tuwima ma zostać oddana do użytku już w czwartek.

Kompleksowa przebudowa ulicy Kowalskiej w toku. Ułożono już krawężniki, czym wyznaczono jej nowy przebieg. Znajdują się bliżej dawnej osi jezdni, co oznacza, że pierwotnie szeroka na dziewięć metrów ulica skurczy się do 6,5 metra.

- Cowynika z dostosowania ulicy Kowalskiej do realnych potrzeb - tłumaczy Tomasz Orłowski z Zarządu Infrastruktury Miejskiej w Słupsku. - Odzyskujemy miejsce na chodnik dla pieszych, a przed budynkiem Cechu powstaną normatywne, skośne miejsca parkingowe. Auta nie będą już wjeżdżać na chodnik. Cywilizujemy to miejsce - zaznacza i dodaje, że zaprojektowana szerokość ulicy spełnia wyznaczone przepisami wytyczne.

Za sprawą redukcji szerokości drogi znalazłom miejsce na ścieżkę rowerową, która zostanie poprowadzona po prawej stronie ulicy, patrząc w kierunku mostu. Trasa połączy się dalej z zaprojektowanymi bulwarami ul. Armii Krajowej i skróci ul. Szarych Szeregów.

Plany

Budowa bulwarów i modernizacja ul. Szarych Szeregów ma rozpocząć się w przyszłym roku. Po ich zakończeniu prace przeniosą się na ul. Armii Krajowej.

Natomiast w tym roku zakończyć ma się część prac na ul. Mostnika, gdzie obecnie, przy skrzyżowaniu z ul. Kowalską, układana jest nowa kanalizacja deszczowa. Docelowo ulica będzie dwukierunkowa, ale tylko na odcinku od skrzyżowania do ul. Łukasiewicza. Ul. Mostnika zyska nowe chodniki, zieleni i miejsca parkingowe.

W planach jest też modernizacja sąsiedniej ulicy Dominikańskiej, która ma zostać odsunięta od kościoła św. Jacka. Jednak realizacja tych prac zależy

przede wszystkim od pogody. Równolegle postępują prace na remontowanych ulicach Sygietyńskiego i Długiej.

Tuwima

Od czwartku do komunikacyjnej normy powróci ma ulica Tuwima. Wczoraj na wyłączonym z ruchu odcinku od placu Dąbrowskiego do skrzyżowania z ul. H. Kołłątaja wylano ścieralną warstwę asfaltu. Dziś te prace mają działać na tarczy skrzyżowania, co oznacza, że jedna z najważniejszych ulic w mieście zostanie oddana kierowcom już w czwartek.

Rewitalizacja

Wszystkie te prace prowadzone są w ramach rewitalizacji, która ma trwać do 2021 roku. Aleożywianie centrum to nie tylko drogi. Renowacji poddane zostaną zabytkowe obiekty, jak średniowieczna baszta obronna i kamienica Otto Freundlicha przy ul. Tuwima. Wozownia przy ul. Lutosławskiego przebudowana zostanie na potrzeby Nowego Teatru. Do remontu przewidziano także 16 kamienic komunalnych i 45 budynków wspólnot.

Koszt wynosi 76,6 mln zł. Wsparcie z Unii Europejskiej to 42,5 mln zł.



FOT. LUKASZ CAPAR

Remont ulicy Kowalskiej powinien potrwać do listopada. W czwartek przejezdna ma być ul. Juwima

Jak sfinansować studenckie wydatki na początku nauki?

opr. Jerzy Szych
jerzyszych@pobkapress.pl

Kosztynauki

Choć studia na państwowych uczelniach są bezpłatne, to nie oznacza jednak, że nie wiążą się z nimi żadne koszty.

W zależności od miasta studenckie rachunki mogą sięgać nawet kilkanaście tys. zł rocznie. Eksperti radzą, jak je obniżyć.

Akademik dla nielicznych

Z największymi kosztami muszą liczyć się osoby, które wybrały studia daleko od domu. Zalicza się do nich przede wszystkim wydatek związany z wynajmieniem mieszkania lub opłaceniem miejsca w akademiku.

- Drugie rozwiązanie pozostaje bardziej ekonomiczną opcją, jednak nie wszyscy mają szansę na akademik. O przyznaniu pokoju nie decyduje kolejność zgłoszeń, ale kryteria, które ustala dana uczelnia. Pierwszeństwo mają często zaciągający trudną sytuację materialną lub tacy, których dom rodzinny leży daleko od uczelni - wyjaśnia Bartosz Turek, ekspert Związku Firm Pośrednictwa Finansowego, Open



FOT. 123RF

Największym wydatkiem w budżecie studenta, szczególnie tego, który dopiero zaczyna naukę z dala od domu rodzinnego, jest zakwaterowanie

Finance. - Ci, którym udasię zakwaterować w akademiku, muszą liczyć się z kosztami na poziomie od kilkuset do nawet 1000 zł za pokój. W przypadku prywatnego domu studenckiego za wynajem trzeba zwykle zapłacić od 1000 zł miesięcznie (ale koszt możn

lić ze współlokatorem). Ceny za najem małego lokalu, o powierzchni do 38 mkw. w największych miastach Polski zaczynają się od 1223 zł w Katowicach i sięgają nawet 2084 zł w Warszawie.

To nie wyczerpuje wszystkich wydatków przyszłego stu-

dent. Dotej listy należy doliczyć również pozostałe koszty utrzymania, czyli np. wydatki związane z wyżywieniem, opłaceniem rachunków za telefon czy Internet, kupieniem biletu komunikacji miejskiej. Wszystkie wydatki osoby rozpoczynającej studia mogą wy-

WARTO POMYŚLEĆ O KONCIE W BANKU

WARTO POMYŚLEĆ O KONCIE W BANKU

Studenci mają możliwość zakupu tańszych biletów komunikacji miejskiej czy tych do kin, bądź teatrów. Co więcej, z początkiem października warto rozejrzeć się za atrakcyjnym kontem bankowym dedykowanym studentom, którego prowadzenie przeważnie jest bezpłatne.

Wiele banków oferuje dodatkowe korzyści za otwarcie takiego rachunku, na przykład zniżki w sklepach czy bonusy za korzystanie z mobilnych płatności. Pamiętajmy także, że sposobem na zastrzyk gotówki „ekstra”, może być także praca dorywcza, czyli taka, która umożliwi łączenie nauki z płatnym zajęciem, a przyniesie stały dochód.

niesie nawet 1600 zł miesięcznie - tyle przeciętnie wydają na utrzymanie studenci zbadani przez Związek Banków Polskich.

Dobre rady

Warto skorzystać z rad starszych kolegów. Ci mogą podpo-

wiedzieć np. gdzie w okolicy można zjeść tanie i dobre posiłki, gdzie warto robić zakupy.

Gdy niemożna liczyć na pomoc rodziny, warto poszukać dodatkowych źródeł finansowania.

- Studenci mogą starać się o preferencyjny kredyt studencki. Jego zaletą jest to, że jest on niemal darmowy. Przez cały okres studiów i jeszcze przez 2 lata po ich zakończeniu wszystkie odsetki spłaca Państwo. Jest on nietypowy także dlatego, że jest wypłacany w comiesięcznych transzach. Student sam wybiera, czy chce dostawać 400 zł, 600 zł, 800 zł czy 1000 zł miesięcznie. Określenie studencki można ubiegać się w następujących bankach: PKO BP, Bank Pekao, BPS (wraz ze zrzeszonymi bankami spółdzielczymi) i SGB-Bank (wraz ze zrzeszonymi bankami spółdzielczymi) - komentuje Jarosław Sadowski, ekspert ZFPF, Expander Advisors.

Spłata rozpoczyna się 2 lata od otrzymania dyplomu. Trzeba jednak pamiętać, że w przypadku przerwania studiów, kredyt trzeba będzie spłacić wcześniej. Nie jest to także produkt finansowy dostępny dla każdego. Mogą go uzyskać tylko ci studenci, w przypadku których dochód na osobę w rodzinie nie może przekraczać 2500 zł netto. ©R

Dodatkowe zarobki emeryta mogą zmniejszyć świadczenie

Progi

Małgorzata Wąsacz
redakcja.praca@gratka.pl

Od początku września zmieniła się kwota przychodów, jakie może osiągnąć pracujący emeryt i rencista, który nie ukończył powszechnego wieku emerytalnego.

Limity dorabiania dla emerytów i rencistów ustalają na podstawie wysokości przeciętnego wynagrodzenia, które oblicza GUS. Kwoty miesięcznego przychodu powodujące zmniejszenie lub zawieszenie emerytury lub renty wynoszą odpowiednio: 70 proc. przeciętnego wynagrodzenia miesięcznego - 3164,80 zł, 130 proc. przeciętnego wynagrodzenia miesięcznego - 5877,40 zł.

Progi obowiązują do 30 listopada 2018 roku. W tym okresie

emeryci, którzy pobierają wcześniejsze emerytury oraz renciści mogą dorobić bez ryzyka zmniejszenia świadczenia do kwoty 3164,80 zł. Jeśli osiągną przychód przekraczający 70 proc. przeciętnego miesięcznego wynagrodzenia, ale nie wyższy aniżeli 130 proc., to świadczenie zostanie zmniejszone o kwotę przekroczenia nie więcej jednak niż o kwotę maksymalnego zmniejszenia, która od 1 marca 2018 roku wynosi: 582,38 zł - emerytura, renta z tytułu całkowitej niezdolności do pracy, 436,82 zł - renta z tytułu częściowej niezdolności do pracy, 495,06 zł - renta rodzinna dla jednej osoby.

Jeśli dochód przekroczy 130 proc. przeciętnego wynagrodzenia, tj. kwotę 5877,40 zł, ZUS zawiesi wypłatę świadczenia.

Przychód osiągany przez emeryta z tytułu wykonywania

dodatkowej pracy przyjmuje się w wysokości stanowiącej podstawę wymiaru składek na ubezpieczenia emerytalne i rentowe. Zasada ta dotyczy także emerytów prowadzących pozarolniczą działalność. W przypadku, gdy jest on zwolniony z obowiązku opłacania składek z tytułu prowadzenia firmy, za przychód przyjmuje się podstawę wymiaru składek, jaką zadeklarował emeryt przedsiębiorca, gdyby był zobowiązany do ich opłacania, nie mniejszą niż kwota najniższej podstawy wymiaru.

O świadczenia mogą być spokojne osoby, które osiągały przychód z tytułu pracy podlegającej obowiązkowi ubezpieczeń społecznych (np. umowa o dzieło), bowiem przychody z takiej pracy pozostają bez wpływu na wysokość należnych świadczeń. ©C

REKLAMA

008569770

POWSTANIE WIELKOPOLSKIE 100 ROCZNICA

NIE ZMARNUJMY szansy, TEJ!

WIELKI KONKURS FILMOWY

47 ANIE: Nakręć film

TEMAT: Współczesnie o Powstaniu Wielkopolskim

PULA NAGRÓD: 50 000 zł

Sfa

Szczegóły na gloswielkopolski.pl/konkurs100

HONOROWY PATRONAT: **WIELKOPOLSKIE MARK WOIWIT**

PARTNER STRATEGICZNY: **SAMORZĄD WOJEWÓDZTWA WIELKOPOLSKIEGO**

PARTNERZY: **Autostrada flir Wielkopolska**, **WZM**, **mmt**, **KSZL**

ORGANIZATOR: **POLSKA PRESS POZNAN**

Udaje nam się coś, gdy jesteśmy szczęśliwi. Nigdy odwrotnie

Karina Obara

karina.obara@pomorska.pl



Rozmowa

z Małgorzatą Żółtaszek, trenerką komunikacji, specjalizującą się w porozumieniu bez przemocy, o szczęściu, życzliwości i tworzeniu dobrych relacji.



FOT. ARCHIWUM PRYWATNE

Małgorzata Żółtaszek: - Jesteśmy nieustannie poddawani ocenie - od domu, po szkołę i pracę, nasiąkamy negatywizmami. Mówi nam się o tym, czego mamy nie robić, a nie, jak mamy robić, aby było dobrze. Brakuje pozytywnego języka.

Jeśli uważamy życzliwość za frajerstwo, musiało się w naszym życiu stać coś takiego, co sprawiło, że zostaliśmy zranieni. Podupadło nasze poczucie własnej wartości, bezpieczeństwa, akceptacji dla samego siebie, szacunku. Życzliwość to naturalna potrzeba serca do dzielenia się swoim szczęściem z innymi. Udaje nam się coś, gdy jesteśmy szczęśliwi, a nie jesteśmy szczęśliwi, gdy nam się coś

uda. Jeśli nie mam w sobie szczęścia, będziemy trudni się nim podzielić, zamykam serce na drugiego człowieka.

Poranionym trudniej być życzliwym?

Założmy, że życzliwość jest wodą. Jeśli jesteśmy na pustyni i nie mamy wody, to gdy zobaczymy kogoś, kto tę wodę ma, jesteśmy gotowi mu ją zabrać. Działa tu mechanizm - zabieram innym, abym

mogła, mógł poczuć się lepiej - nie obchodzi mnie pomoc. A jak postąpię, gdy na pustyni to ja mam wodę? Jakiś zachowam w sytuacji, kiedy tej wody jest mało? Jeśli mam w sobie małoszczęścia, małoszczliwości, też nie ma we mnie go towości, abysię nimdzielić. Ktoś, kto ma dużo wody, dużo życzliwości, nie odczuwa zagrożenia, że przy podzieleniu się, zabraknie dla niego.

Acożtymi, którzy mówią: boję się być życzliwym, bo inni to wykorzystują?

Jeśli uważamy, że człowiek życzliwy to taki, który zawsze mówi „tak”, to w pewnym momencie możemy się poczuć wykorzystywani. Zgadanie się na wszystko, nawet gdy jakaś sytuacja nam nie sprzyja, nie jest życzliwością tylko stanem, gdy nie potrafimy powiedzieć „nie”. Mamy prawo mieć gorzki nastrój, odmówić, mieć inne zdanie. Weźmy tego przywołanego ojca z pociągu. Czy to znaczy, że on nie jest życzliwy, bo nie chciał zwrócić dzieciom uwagi, że zachowują się głośno? Oncierpieł.

Za to ci, którzy są świadkami tej sceny oceniają ją po pozorach i uznają, że hałaśliwe dzieci są kłopotem, a ojciec ma to w nosie.

Oceniając drugiego człowieka przypisując mu z miejsca negatywne intencje, bez dbałości o to, jaką historię w sobie niesie, nie jest życzliwością. Za każdym razem, gdy oceniamy innych, dobrze byśmy pamiętali, że my możemy być potraktowani w ten sam sposób, że nikt nie pochylił się nad tym, co przed chwilą przeżyliśmy, ale widząc naszą minę, wyda surowy wyrok. Gdy słyszę, że dziecko jest niegrzeczne, niewiedzę, coto tak naprawdę znaczy. Do tego worka możemy wsadzić wszystko. A tymczasem dzieci biegają po pociągu. Co muszą zrobić, aby być zadowolonym? Poprosić, żeby były grzeczne? Ale o co ja je wistocie proszę? Mówię więc, aby usiadły, nie krzyczały, bo boli mnie głowa i cisza jest dla mnie teraz bardzo ważna. I to jest konkretny komunikat. Gdy funkcjonujemy w trybie zbyt ogólnych ocen, trudno jest dojść do porozumienia. Obsztorowanie kogoś, boja chęć mieć święty spokój, niesprzysja osiągnięciu porozumienia. Owszem, doraźnie coś dla siebie uzyskam, ale tonię w manie wspólnego z życzliwością. To myślenie tylko osobie.

Sytuacja w autobusie: kobieta, muzułmanka, z dwójką dzieci. Jedno z nich płacze, nie może się uspokoić. Ona zdenerwowana podwójnie: nie dość, że jest muzułmanką w Polsce, to jeszcze jej dziecko sprawia kłopot. Nagle jakiś

MAŁGORZATA ŻÓŁTASZK Sm

JEST COACHEM I TRENERKĄ KOMUNIKACJI

Specjalizuje się w Porozumieniu bez Przemocy Marshalla Rosenberga. Pracuje z rodzicami, nauczycielami, biznesmenami, pracownikami korporacji. Prowadzi sesje indywidualne, szkolenia i warsztaty, spotkania autorskie i zajęcia edukacyjne. Pisz książki. Jej opowiadania polecane są przez Polskie Towarzystwo Biblioterapeutyczne, jako edukacyjne i wspierające rozwój dziecka. Wymyśliła Wrocławskie Centrum Empatii, które pomaga w odkrywaniu siebie, własnych potrzeb i tego, jacy chcemy być.

mężczyzna podchodzi do dziecka i włącza mu bajkę na smartfonie. Co zrobił ten mężczyzna?

Rozpoznał potrzebę tego dziecka, które domagało się uwagi albo wyciszenia się. Dostrzegł też, że matka dziecka w autobusie pełnym przyglądających jej się ludzi, potrzebuje wsparcia. Zbudował relację, bo nie zadziałał na zasadzie doraźnego zaspokojenia swoich potrzeb, ale zrozumienia sytuacji. Mógł pójść w stronę złowrogich spojrzeń, ostracyzmu, ale wybrał, by wyjść na przeciw komuś, bez oceniania.

Jak to jest, że jedni z nas natychmiast rozumieją, a inni milczą, w ogóle nie reagują albo robią to agresywnie?

W „Porozumieniu bez przemocy” Marshall Rosenberg dowiódł, że istnieją różne strategie naspełnienia swoich potrzeb. Osoba, która milczy w obliczu trudnej sytuacji, najpewniej w ten sposób realizuje swoją potrzebę bezpieczeństwa. Możemy się tak: „nie mam odwagi odzywać się na forum, bo nie wiem, co mnie za to spotka”. Albo tak: „nie widzę sensu, żeby moja interwencja pomogła”. Osoba reagująca agresywnie również posługuje się wyuczoną strategią na zasadzie: „tu i teraz muszę sobie szybko pomóc”. Nie oznaczono jednak, że ten człowiek jest zły. Zwykle przez lata tak funkcjonował, aby zapewnić sobie potrzebę spokoju. Założmy, że to ktoś, kto wraca z pracy w mega hałasie, zmęczony, chce tylko w ciszy dojechać do domu. Ma tak dalece niezaspokojoną potrzebę

Jest takie trafne powiedzenie, że jeśli nie wiesz, czego chcesz, dostajesz to, czego nie chcesz.

Małgorzata Żółtaszek

też ciszy, że trudnemu otworzyć się na drugą stronę. Ale jeśli ktoś taki zda sobie sprawę z rzeczywistego pragnienia, którego nie zaspokoi w środkach komunikacji miejskiej, nie wsiądzie następnym razem po pracy do zatłoczonego autobusu, ale dwa przystanki pokona na piechotę, aby ochłodzić.

Dlaczego tak rzadko dokonujemy takiego wglądu? Obserwując to, co dzieje się teraz w Polsce, jak jesteśmy podzieleni, myśli pani, że więcej życzliwości mogłoby zakopać większość podziałów?

Powodem głębokich podziałów może być to, że nie jesteśmy świadomi sami siebie. Nie znamy siebie. Możemy zbudować relację z innymi, gdy zbudowaliśmy ją już ze sobą. Jest takie trafne powiedzenie, że jeśli nie wiesz, czego chcesz, dostajesz to, czego nie chcesz. Dopóki nie poznamy sami siebie, będziemy się chwycić różnych rozwiązań, aby doraźnie poprawić swoje życie. Jednak wówczas wybieramy zwykle takie rozwiązania, które nie są oparte na naszej mocysprawczej, poczuciu wpływu.

Dlaczego to poczucie wpływu na własne życie jest tak istotne?

Bo jeśli odnoszę wrażenie, że nic nie mogę zrobić, nicode mnie nie zależy, jest mi trudniej i ze sobą, i w relacjach z ludźmi. Nie dostrzegam sensu, czy będę, czy nie będę życzliwym człowiekiem, DO i tak inni zrobią wszystko za moimi plecami. Przecież, że jesteśmy nieustannie poddawani ocenie - od domu, po szkołę i pracę, nasiąkamy negatywizmami. Mówi nam się o tym, czego mamy nie robić, a nie, jak mamy robić, aby było dobrze. Brakuje pozytywnego języka, jakiejś refleksji, by rzadziej używać słowa „nie”. Granice są potrzebne, ale jeśli wyrażamy i żyjemy wśród umów i zasad opartych głównie na tym, czego nam nie wolno, nasiąkamy lękiem, przyzwyczajeni do rezerwy wobec ludzi, a nie życzliwością.

To jak być życzliwym, a nie naiwnym?

Najłatwiej bycie życzliwym przychodzi osobom, które są w stanie wewnętrznej równowagi. Znają siebie i wiedzą, ile są w stanie dać z siebie innym. Moje doświadczenia w pracy z ludźmi wskazują na to, że zmiana postrzegania z podejrzliwego na życzliwy następuje wtedy, gdy nauczymy się rozpoznawać swoje rzeczywiste potrzeby ufając, że w dużej mierze sami jesteśmy w stanie je zrealizować. Wtedy wychodzimy z oceniania innych „po okładce”, a szukamy człowieka w człowieku. ©

Nieruchomości

MIESZKANIA-SPRZEDAM

2POK lip Centrum 189tyś
GAMA530736136

MIESZKANIA - KUPIĘ

2-3 pok. do remontu, gotówka
tel. 698-112-211Koszalin

2-POK. gotówka, 795-620-501K-lin

MIESZKANIA DO WYNAJĘCIA

1-OS. Osobne wejście 533-752-523.
GK

2-POKOJOWE tel. 693-051-242. GK

2-POKOJOWE, 721-163-421.

POKÓJ okolice Emki, 608-363-811
K-lin

POKÓJ w domku, 2-os. 532-616-114
gk

DZIAŁKI, GRUNTY SPRZEDAM

DZIAŁKA bud. pięknie położona na
górze, przy lesie K-lin, 609-665-977

GARAŻE

008235241
GARAŻE Blaszane
BRAMY Garażowe
KOJCE dla Psów

Najniższe **CENY**
Różne wymiary
Dogodne **WARTY**

Transport i montaż
MMBWcały KRAJ
94-318-80-02 91-311-11-94
58-588-36-02 95-737-63-39
59-727-30-74 512-853-323
www.konstal-garaze.pl

POŚREDNICTWO

NIERUCHOMOŚCI-SZCZERBIŃSCY.
K-lin, ul. Bogusława II3,
512-299-104.

INNE

"OMEGA" - wyceny, obrót Słupsk,
ul. Starzyńskiego 11, tel.
598414420,601654572
www.nieruchomosci.slupsk.pl

Handlowe

KOLEKCJONERSTWO, SZTUKA

TANIO sprzedam kolekcję znaczków
pocztowych: polskich-PRL-owskich,
przedwojennych i polsko-niemieckich
wojennych, tel. 602-726-668.

FOTO, KSIĄŻKI

ALBUMY, książki, płyty muzyczne.
Skup. 509-675-586,508-245-450.

LOMBARDY

AUTO-LOMBARD, skup złota,
RTV K-lin ul. Młyńska63,
509-345-577.

MATERIAŁY BUDOWLANE

! NAJTANIEJ Używane konstrukcje
stalowe, blachy dachowe, profile
i rury stalowe tel.889009001
NIEMICA

STYROPIAN producent, dostawa, tel.
52/331-62-48.

INNE

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

Motoryzacja

OSOBOWE KUPIĘ

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

REKLAMA

218567205

ABAKUS
poszukujemy **po remoncie**
3 lub 4 pokojowego mieszkania
parter, i lub II piętro
tel. 94 375-22-75

(o b o k Z w i ą z k o w c a)
tel. 661-841-555
www.abakus-nieruchomosci.pl

1 pokojowe z balkonem
rej. Radogoszczańskiej
99 000,- klucze w biurze

klucze w biurze- teraz TANIEJ
2 pok. II p.
rej. Sikorskiego 159 900,-

Kupujący bez prowizji
2 pok. tylko 146 000,-
Nasz Dom lub zamiana



Tani Dom tylko 509 000.-
możliwość zamieszkania 2 rodzin
lub prow. działalności

Zamiana 2 pok. IV p. loggia
Przylesie, ciepłociąg
na 2 pok. niższe piętro

loggia, 3 pok.
z wyposażeniem
rej. Sikorskiego 193 000,-

klucze w biurze - pilna
sprzedaż TANIE 2 pokoje I p
rej. Karłowicza 148 000,-

AUTA i busy kupię,504-672-242

AUTO skup wszystkie 695-640-611

AUTO skup, każde. 797552040

AUTOKASACJA Bierkowo.

Skup całych i uszkodzonych.
59/8119150,606206077.

AUTOKASACJA Świeszyno.
608421479

USŁUGI

NAPRAWY blacharsko-lakiernicze,
692-622-864.

NEPTUN-AUTOGAZ Tel. 512 170 975.

INNE

KUPIĘ stary samochód lub motocykl,
min. 40-letni. Może być niekompletny
lub uszkodzony, 609-499-555.

Finanse biznes

KREDYTY, POŻYCZKI

BEZ BIK, na dowód500-601-534

DLA każdego! Koszalin, 512 276 994.

KREDYTY Nowe. Słupsk, 516593 005.

KREDYTY tanio. Słupsk, 59/842-92-38.

POŻYCZKI "Związkowiec" 699186581

Nauka

KURSY/SZKOLENIA

KURSY
WÓZKI WIDŁOWE
HDS, ŻURAWIE

WSZYSTKIE
KATEGORIE
© 604 661 601
508 199 537

Dogodne terminy

Praca

ZATRUDNIĘ

BUDOWLAŃCÓW zatrudnię tel.
601774 369.

DO marketingu (może być student/
tka) cały lub 0,5 etatu info@
herbalsglamping.eu

DO pracy fizycznej młodego, wynagr.
tygodniowe tel.794-690- 168 Koszalin

DO restauracji z własnym autem
na stałe i dorywczo, 602-133-125.
GK

DO sprzątania biur 606-362-520 K

DO sprzątania terenów 602-746-896
Emeryta lub rencistę Koszalin

DO wykończeniówki, 601-201-617
GK

FIRMA z Koszalina zatrudni
fachowców hydraulików oraz
budowlańców na wykończenia
i płytki - dobre zarobki, 791-69-04-15,
607-086-635

GERMANIA Care - opieka Niemcy
943424056,509780868

KIEROWCA kat. BE 732-692-240. GK

KIEROWCA kat. D 505-406-909. gk

MURARZY tel. 692-462-705. GK

OPIEKUNKI do Niemiec tel.
535340311
www.ambercare24.pl dzisiaj 70 ofert!

PANIA do bufetu tel. 692-462-705. GK

PIZZERMAN, 602-133-125.GK

POMERANIA Frucht Sp. z o.o.
w Dziwogórze poszukuje Księgowego.
Doświadczenie stanowiskowe min.
3 lata, mile widziana znajomość
Angielskiego lub Niemieckiego."
Wykształcenie wyższe ekonomiczne
lub rachunkowe.
CV, LM z referencjami: katarzyna.
szalek@pomerania.pl

Pomoc domowa- opiekunka do
starszej osoby tel. 608-735-182

PRACA dla studentów filologii
obcojęzycznych i pedagogiki:
nauczanie angielskiego w edukacji
wczesnoszkolnej. K-lin, 94/346-33-15;
602-436-415.

PRACA dorywczo (budowlane)
602-557-917.

PRACA w Niemczech dla
Opiekuna/ki Seniorów. Atrakcyjne
wynagrodzenie, szybkie wyjazdy,
pełna organizacja wyjazdu i pobytu.
Promedica24:505337 777.

PRACOWNIK biurowy cały etat
marcinbaranowski@optima.ms

RECEPCJONISTA/TKA cały etat
rezervacje@thhouseboats.com

SPAWACZ TIG, ślusarz. "Irbud"
Koszalin, 696-229-743.

SPRZĄTANIE domów i biur praca
zagranicą Holandia dla kobiet prawo
jazdy kat. B tel.519-088-506

TERMOGAZ sp. z o.o zatrudni
operatora minikoparki oraz
pracowników do budowy sieci
i przyłączy gazowych. Wysokie
wynagrodzenie, możliwość zdobycia
uprawnień. Tel.609-505-642

ZLECĘ wykonanie domku
jednorodzinne, 507-817-068.

SZUKAM PRACY

OPIEKUNKA osób starszych na
terenie Koszalina tel.601-773-770

ZAOPIEKUJE się dzieckiem, starszą
osobą lub podejmę każdą inną pracę.
Słupsk i okolice, 572290959.

Zdrowie

GINEKOLOGIA

GINEKOLOG -farmakologia 515417467

INNE SPECJALIZACJE

ALKOHOLIZM - esperal 602-773-762

ALKOHOLOWE odtrucia 509-306-317.

OPIEKA

ALKOHOLIZM- leczenie, zastrzyki,
Esperal tel: 601-968-537

Usługi

AGD RTV FOTO

59/8430465 Serwis RTV, LCD, plazma

NAPRAWA RTV wszystkie typy,
bezpłatny dojazd, anteny, 94/3457461

PRALKI Naprawa w domu.
603-775-878

PRALKI, urządzenia elektr.,
gastronomiczne. Chłodnictwo.
507-380-118.

BUDOWLANO-REMONTOWE

A-Z remonty 512 534 968

BALUSTRADY bramy 602 825 699.

CYKLINIARSKIE bezpyt. 889-634-534

CYKLINOWANIE bezpyt. 502-302-147

CYKLINOWANIE bezpyt. 511-323-367

DACHY- dekarstwo 94/3412184

REMONTY + instalacje, 883955130 GK

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

REMONTY. Słupsk, 535471568

STANY surowe 94/3412184

SUCHE zabudowy 94/3412184.

INSTALACYJNE

C.O. hydraul. wod. kan.515-708-887

ELGAZ-AUTORYZOWANY Serwis
kotłów gazowych, naprawa,
konserwacja, modernizacja,
600117 067, www.elgaza.pl

GAZOWE -urządzenia, naprawa/
wymiana 606-579-846 GK

HYDRAULICZNE, tel. 607-703-135.

HYDRAULIKA 24h, inne, 798-618-871.

PORZĄDKOWE

PRANIE dywanów itp.S-k 782065673

SPRZĄTANIE mieszkań, 604-129-643.

SPRZĄTANIE strychów, garaży
piwnic, wywóz starych mebli,
607-703-135

msm

SYSTEMY ALARMOWE,
MONITORING, MONTAŻ tel.
666555255.

INNE

DETEKTYW-KOSZAUN.PL 602601166

Zwierzęta

INNE

SOKOŁÓW skup bydła, 500-277-836

Różne

SKUP ZŁOTA, NAJLEPSZE CENY 85zł/g
BLACK LOMBARD WĄNKOWICZA 36a
668-369-365

TAROT, 602-211-800.

Rolnicze

MASZYNY ROLNICZE

OPRYSKIWACZ zawieszany,kopaczka
talerzówka 3m tel. 608074634.

SPRZEDAM maszyny tel: 604-266-771

PŁODY ROLNE

KUPIĘ peluszkę,tubin,wykę,gorczycę
tel.604250237

SKUP zbóż paszowych, 502306102

ODOWLANE

KURKI odchowane 784 461566

KURKI odchowane, 696-462-482.

KURKI odchowane, kaczki, gęsi,
indyki, perliczki, przepiórki.Dowóz.
600 539 790

SKUP bydła i trzody. Tel. 602-469-399.

Towarzyskie

ADA Słupsk, 513-751-832.

AKTYWNA dojrzała. 507-719-333. GK

BASIA Słupsk 797-221-767

KOSZALIN, 531-600-712.

SŁODKA Asia Koszalin 516603622

WIOLA po 40-tce. K-lin, 691-857-735.

WIOLETTA tel. 881-617-579

ŻANETA 461,693-771-552 Koszalin

PFKI AMA 008621444

OGŁOSZENIE O LICYTACJI
OGRAŃCZONEGO PRAWA
RZECZOWEGO

Komornik Sądowy przy Sądzie
Rejonowym w Kołobrzegu
Józef Burzyński (tel. 94 3528128)
ogłasza, że
dnia 10.10.2018 r. o godz. 13:30
w budynku Sądu Rejonowego
w Kołobrzegu mającego siedzibę
przy ul. Katedralna 13 w sali nr 4, odbędzie
się **pierwsza licytacja** ograniczonego prawa
rzecznego stanowiącego:

SPÓŁDZIELCZE WŁASNOŚCIOWE prawo
do lokalu mieszkalnego nr 8 o pow. użytk.
61,77 m², składającego się z 3 pokoi, kuch-
ni, łazienki, WC, przed-pokoju, położonego
na 3 piętrze budynku mieszkalnego wielo-
rodzinnego pięciokondygnacyjnego; poło-
żonego: **KOŁOBRZEG, UL. BEMA 6D/8,**

dla której Sąd Rejonowy w Kołobrzegu Wy-
dział Ksiąg Wieczystych prowadzi księgę
wieczystą o nr K01 L/00013671/3.
Suma oszacowania wynosi 216.200,00 zł, zaś
cena wywołania jest równa 3/4 sumy oszaco-
wania i wynosi **162.150,00 zł.**
Licytant przystępujący do przetargu **zobo-
wiązany jest złożyć rękojmię w wysokości**
1/10 sumy oszacowania, tj. 21.620,00 zł,
w gotówce lub **na konto** komornika: **Bank PE-
KAO S.A. Oddział w Kołobrzegu nr**
51 1240 65081111 0000 5408 0085.
Zgodnie z przepisem art. 976 § 1 kpc w prze-
targu nie mogą uczestniczyć osoby, które
mogą nabyć nieruchomość tylko za zezwole-
niem organu państwowego, a zezwolenia tego
nie przedstawiły oraz inne osoby wymienione
w tym artykule.

www.komornik-kolobrzeg.pl

REKLAMA

008621444

WYCIĄG Z OGŁOSZENIA O PRZETARGU
PREZYDENT MIASTA KOSZALINA

ogłasza przetarg ustny nieograniczony na sprzedaż prawa własności nieruchomości niezabudowanej, stanowiącej własność Gminy Miasto Koszalin

Położenie nieruchomości [ulica]	Oznaczenie nieruchomości wg księgi wieczystej oraz katastru nieruchomości	Powierzchnia nieruchomości [ha]	Przeznaczenie nieruchomości i sposób jej zagospodarowania	Cena wywoławcza nieruchomości netto* [zł]	Wadium
	Nr Księgi wieczystej	Nr Obrębu			
1.	2.	3.	4.	5.	6.
ul. Grabowa	K01K /00025382/6	0031	115/1	0,0817	Zabudowa mieszkaniowa jednorodzinna wolnostojąca
					80 000,00
					8 000,00
					WV.00

* Licytacji podlega cena nieruchomości netto. Nabywca zobowiązany jest do zapłaty przed zawarciem umowy sprzedaży w formie aktu notarialnego podatku od towarów i usług, zgodnie z obowiązującymi w dniu zawierania umowy przepisami ustawy z dnia 11 marca 2004 r. o podatku od towarów i usług (tekst jednolity Dz. U. z 2017 r. poz. 1221 z późniejszymi zmianami).

Przetarg zostanie przeprowadzony w dniu 30 października 2018 r. o godz. 10.00 w siedzibie Urzędu Miejskiego w Koszalinie, Rynek Staromiejski 6-7, sala klubowa B (niski parter).

Warunkiem udziału w przetargu jest:

- wniesienie wadium najpóźniej do dnia **23 października 2018 r. włącznie**, z zaznaczeniem nieruchomości której dotyczy, przelewem bankowym środków pieniężnych lub gotówką na rachunek Urzędu Miejskiego w Koszalinie mBank SA Oddział Korporacyjny w Koszalinie Nr 78 1140 2118 0000 2444 4400 1304. **Za datę wniesienia wadium uważa się datę wpływu środków pieniężnych na konto Urzędu Miejskiego w Koszalinie.**
- okazanie komisji przetargowej przed otwarciem przetargu wymaganych dokumentów wskazanych w ogłoszeniu o przetargu.

Pełną informację dotyczącą przetargu zawiera ogłoszenie wywieszone na tablicy ogłoszeń w siedzibie Urzędu Miejskiego Koszalina w Wydziale Nieruchomości, II piętro przy pokoju nr 238 oraz opublikowane na stronach internetowych: <http://www.koszalin.pl> – Dla Inwestorów.

Szczegółowe informacje można uzyskać w Wydziale Nieruchomości Urzędu Miejskiego w Koszalinie, II piętro, pokój 238, tel. 94 34 88 810, 94 34 88 819, e-mail: aleksandra.piesciuk@um.koszalin.pl.

Zastrzega się prawo odwołania przetargu w przypadku zaistnienia ważnych powodów.

koszalin.pl

REKLAMA 008628311

Usteckie Towarzystwo Budownictwa Społecznego Sp. z o.o. w Uście

informuje,

że ogłosiło przetarg ofertowy na wykonanie prac budowlanych przy ul. Marynarki Polskiej 31 w Uście.

Więcej informacji na: www.utbs.pl

REKLAMA 008626916

Prezydent Miasta Koszalina informuje,

że w siedzibie Urzędu Miejskiego w Koszalinie przy Rynku Staromiejskim 6-7 wywieszono wykazy nieruchomości położonych w Koszalinie, przeznaczonych do sprzedaży oraz do oddania w dzierżawę na podstawie Zarządzenia nr 811/2509/18 Prezydenta Miasta Koszalina z dnia 5.09.2018 r. (ul. Kolejowa), Zarządzenia nr 813/2514/18 Prezydenta Miasta Koszalina z dnia 12.09.2018 r. (rejon ul. Rodta), Zarządzenia nr 814/2515/18 Prezydenta Miasta Koszalina z dnia 19.09.2018 r. (ul. Generała Józefa Hallera). Pełną informację dotyczącą nieruchomości, zawierającą wykazy wywieszane na tablicy ogłoszeń w budynku Urzędu Miejskiego w Koszalinie – Rynek Staromiejski 6-7, piętro II i III. Informacja o wykazie nieruchomości przeznaczonych do zbycia zamieszczona jest na stronie internetowej www.bip.koszalin.pl - ogłoszenia Wydziału Nieruchomości.

REKLAMA 008617672

(mlk-trans)

ZATRUDNIĘ KIEROWCĘ

kat. C E

w przewozach międzynarodowych

Oferuję:

- umowę o pracę
- atrakcyjne wynagrodzenie, niezależne od wysokości frachtów i przebiegu
- praca zgodna z obowiązującymi normami czasu pracy
- nowoczesny i zadbane tabor, pojazd przypisany do kierowcy
- zjazdy autem na bazę

tel. 609 557 355, 691 760 555

kontakt@miktrans.com.pl

REKLAMA 008622963

Sesja Rady Powiatu Szczecineckiego

odbędzie się w dniu **28 września 2018 r. o godz. 11.00** w Sali Konferencyjnej im. Józefa Macichowskiego (II p., sala 402) Starostwa Powiatowego w Szczecinku, przy ul. Wacławowa IV16.

REKLAMA 018497890

AGENCJA pracy (certyfikat nr 5950) **Sft. X o.o.**

Dobrze płacić pracę w Niemczech dla:

HYDRAULIKÓW. ELEKTRYKÓW. ŚLUSARZY. SPAWACZY. DEKARZY. STOLARZY. MALARZY. LAKIERNIKÓW. POMOCNIKÓW

[Kontakt: filia Koszalin ul. Adama Asnyka 5]

V. 532 249 928, 94 343 00 85

www.fter&ki.cnn.pl

REKLAMA 008548338

OGŁOSZENIE O LICYTACJI NIERUCHOMOŚCI UŁAMKOWEJ

Komornik Sądowy przy Sądzie Rejonowym w Słupsku Jadwiga Żuralska (tel. 59 842 45 71, 59 842 44 16) ogłasza, że dnia **18 października 2018 r. o godz. 12.00** w budynku Sądu Rejonowego w Słupsku mającego siedzibę przy ul. Szarych Szeregów 13 w sali nr 101 odbędzie się

PIERWSZA LICYTACJA

1/4 niewydzielonej części nieruchomości należącej do: Ewa Sulejewska, stanowiącej: lokal mieszkalny położony na poddaszu, w skład którego wchodzi: salon z aneksem kuchennym, 3 pokoje i łazienka z WC o łącznej powierzchni 64,60 m², położony: 76-270 Ustka, ul. Na Wydmie 5/46, dla której Sąd Rejonowy w Słupsku VII Wydział Ksiąg Wieczystych prowadzi księgę wieczystą nr **KWSL15/00076141/2**.

Suma oszacowania wynosi **48 466,00 zł**, zaś cena wywołania jest równa 3/4 sumy oszacowania i wynosi **36 350,00 zł**.

Licytant przystępujący do przetargu zobowiązany jest złożyć rękomię w wysokości 1/10 sumy oszacowania, tj. **4 847,00 zł** w gotówce najpóźniej w dniu poprzedzającym przetarg. Rękomię powinna być złożona w gotówce albo książeczce oszczędnościowej banków uprawnionych według prawa bankowego zaopatrzonej w upoważnienie właściciela książeczki do wypłaty całego wkładu stosownie do prawomocnego postanowienia sądu o utracie rękomię. Rękomię można uiścić także na konto komornika:

Powszechna Kasa Oszczędności Bank Polski SA 10. Centrum Słupsk
81 1020 4649 0000 7002 0008 6090

najpóźniej w dniu poprzedzającym przetarg.

Zgodnie z przepisem art. 976 §1 kpc w przetargu nie mogą uczestniczyć osoby, które mogą nabyć nieruchomości tylko za zezwoleniem organu państwowego, a zezwolenia tego nie przedstawiły oraz inne osoby wymienione w tym artykule.

www.dawro.eu

REKLAMA 008620503

Słupsk

Prezydent Miasta Słupska

informuje,

że na tablicach ogłoszeń Urzędu Miejskiego w Słupsku, plac Zwycięstwa 3 (II-piętro 213-215) został wywieszony wykaz nieruchomości stanowiących własność Miasta Słupsk, przeznaczonych do:

- * **sprzedaży w formie nieograniczonego przetargu ustnego:**
 - lokal użytkowy położony na dz. 851/1 przy ul. W. Polskiego 34,
 - lokal użytkowy położony na dz. 774/11 przy ul. Podgórną 2,
 - lokal użytkowy położony na dz. 582/1 przy al. Sienkiewicza 1,
 - działka nr 227 oraz 228 przy ul. Kiepy.
- * **oddania w użyczenie:**
 - działka nr 12 przy ul. Szwedzka,
 - działka nr 394/25 przy ul. S. Żeromskiego,
 - działka nr 46/34, 46/38, 46/39, 46/19 przy ul. Portowej.
- * **oddania w dzierżawę w trybie bezprzetargowym:**
 - działka nr 38/30 przy ul. K. Borcharda,
 - działka nr 1/6 przy ul. B. Westerplatte,
 - działka nr 372 przy ul. J. Kossaka,
 - działka nr 206/4 oraz 201/3 przy ul. Partyzantów.

Więcej informacji Urząd Miejski pl. Zwycięstwa 3 76-200 Słupsk tel. +48 59 84 88 311 urząd@um.słupsk.pl www.słupsk.pl www.tb.com/MiastoSłupsk

REKLAMA 008546170

OGŁOSZENIE O LICYTACJI LOKALU MIESZKALNEGO STANOWIĄCEGO ODRĘBNĄ NIERUCHOMOŚĆ

Komornik Sądowy przy Sądzie Rejonowym w Słupsku Katarzyna Skoczeń (tel. (59) 841 35 39) ogłasza, w dniu **18 października 2018 o godz. 11:30** w budynku Sądu Rejonowego w Słupsku mającego siedzibę przy ul. Szarych Szeregów 13 w sali nr 101, odbędzie się

PIERWSZA LICYTACJA

lokalu mieszkalnego, stanowiącego odrębną nieruchomość złożonego z jednego pokoju, kuchni, łazienki z innymi przynależnościami: pomieszczenie w przyziemi oraz strych, położonym w miejscowości **Zimowska 4/1** - oficyna, gmina Ustka, dla którego Sąd Rejonowy w Słupsku VII Wydział Ksiąg Wieczystych prowadzi księgę wieczystą o numerze **SL15/00043236/5**, stanowiącego własność dłużnika Marcina Gawronek. Suma oszacowania wynosi **87 386,00 zł**, zaś cena wywołania jest równa 3/4 sumy oszacowania i wynosi **65 539,50 zł**.

Licytant przystępujący do przetargu powinien złożyć Komornikowi rękomię w wysokości jednej dziesiątej sumy oszacowania, to jest **8 738,60 zł** najpóźniej w dniu poprzedzającym przetarg. Rękomię można uiścić w Kancelarii a także na konto komornika w banku:

Powszechna Kasa Oszczędności Bank Polski SA Oddział 1 w Słupsku
61 1020 4649 0000 7502 0008 6108

Rękomię może być również złożona w książeczce oszczędnościowej zaopatrzonej w upoważnienie właściciela książeczki do wypłaty całego wkładu stosownie do prawomocnego postanowienia sądu o utracie rękomię albo w inny wskazany przez komornika sposób.

Zgodnie z art. 976 §1 kpc w przetargu nie mogą uczestniczyć: dłużnik, komornik, ich małżonkowie, dzieci, rodzice i rodzeństwo oraz osoby obecne na licytacji w charakterze urzędowym, licytant, który nie wykonał warunków poprzedniej licytacji, osoby, które mogą nabyć nieruchomości tylko za zezwoleniem organu państwowego, a zezwolenia tego nie przedstawiły.

www.dawro.eu

REKLAMA 008612121

seniorzy i renciści 6,90 zł
CAPPUCCINO / AMERICANO 300 ML

-20% na napoje
POZA NAPOJAMI BUTELKOWANYMI

Zniżki dla seniorów, rencistów i studentów

SO! COFFEE

ZNIŻEK UDZIELAMY NA PODSTAWIE LEGITYMACJI STUDENCKIEJ, EMERYTÓW I RENCISTÓW

ZAPRASZAMY DO KAWIARNI SO! COFFEE W C.H. JANTAR PRZY UL. SZCZECIŃSKIEJ 58 W SŁUPSKU.

Liczę, że w trzy dni przerwy nabierzemy sity na cztery dni gry



Jakub Kochanowski to mistrz świata i Europy jako kadet i junior. W dorosłych mistrzostwach świata jest mocnym punktem drużyny

Tomasz Biliński. Turyn
tomasz.bilinski@polskapress.pl

Rozmowa

-Bycie wszóstce to już jest ogromny sukces, ale w Turynie celujemy w półfinał, a nie w piąte miejsce - stwierdził środkowy kadry Jakub Kochanowski.

Jest pan najrówniegrającym reprezentantem Polski, jeśli z każdego meczu wyciągane są pozytywy, to głównie pando nich należą. Nie dochodzą domnie te pochwały. Staram się od wszelkich informacji nasodcinać, bo często są one przesadnie negatywne inie mają odzwierciedlenia w rzeczywistości. Ale cieszę się, że pomagam drużynie, a nie ciągnę ją w dół.

Nie kusipana. by sprawdzić, coo panu piszą internauci? Nie, bo już dawno przekońałem się, że mało jest w internecie komentarzy, które warte są przeczytania.

Dobrze było opuścić Warmę po ponaddwóch tygodniach i przenieść się do Turynu?

Fakt, trochę czasu w niej spędziliśmy, ale był on miły. Warunki dopisywały, na hotel nie mogliśmy narzekać.

Pożegnanie byfoudane, bo po wygranej z Serbią.

Dzień po meczu obudziłem się szczęśliwy, że jesteśmy w najlepszej szóstce świata. To już jest duży sukces.

W trzeciej fazie trafiliście na Serbię i Włochy. Jest pan zaskoczony?

Nie, włosowaniu wszystko mogło się wydarzyć. Lepiej zagrać z Serbią niż z którąś z bardziej utytułowanych drużyn.

Ma Pan świadomość, że Serbia w niedzielę niegrała na maksimum możliwości?

Oczywiście, czwartkowy mecz będzie inny. Choć jeśli zagramy tak jak ostatnio, to wynik może być podobny.

Trener Serbów Nikola Grbić chciał grać jeszcze raz z Polską, a Pan z Serbią?

Zdecydowanie tak, bo to drużyna, z którą dobrze nam się gra. Serbowie gorzej przyjmują i bronią niż na przykład Francuzi. Możemy odrzucić ich odsiatki zagrywką.

Niedzielną wygraną 3K) będzie miała wpływ na najbliższe starcie?

To było dla nas bardzo ważne spotkanie, bo udowodniliśmy sobie innym, że potrafimy grać na naprawdę kosmicznym poziomie.

Kosmicznym?

Zagraliśmy naprawdę bardzo dobrze. To był nasz najlepszy mecz w tym roku. Jeśli utrzymamy tę formę, to możemy bić się o złoty medal. Musimy być odpowiednio zmotywowani i zaryzykować.

Fizycznie odczuwacie trudny długiego turnieju?

Nie mam takiego wrażenia. W meczu z Serbią pod tym względem wyglądaliśmy dobrze. Trzydni przerwy tego nie zmienia, bo, po pierwsze, jesteśmy już w rytmie meczowym, poddrugie nie będzie

my trenować codziennie po dwie i pół godziny. Dlatego jestem optymistycznie nastawiony do nadchodzących spotkań. Liczymy, że przez ten czas nabierzemy tyle siły, by później móc grać na wysokim poziomie cztery dni z rzędu.

Czyli jest pan przekonany, że zagrać o medal.

Przekonany nie, bo wszystko się może zdarzyć. Serbia i Włochy to dobre zespoły. Jeśli oni zagrają swoją najlepszą siatkówkę, a my nie, to przegramy. Ale jeżeli wszyscy zaprezentują się bardzo dobrze, to wtedy, jestem przekonany, możemy z nimi walczyć. A jeśli mamy w coś celować, to w półfinał, a nie w piąte miejsce.

Jak się motywowaliście przed pierwszym meczem z Serbią?

Kiedy gra się życie, nie potrzeba specjalnych technik. Gdybyśmy przegrali, to w poniedziałek, zamiast lecieć do Turynu, wracalibyśmy do domu. To była wystarczająca motywacja. ©

NOTOWAŁ TOMASZ BILIŃSKI

Statystyk, czyli jeszcze jedna para oczu trenera

Skalkulca
Tomasz Biliński. Turyn
tomasz.bilinski@polskapress.pl

Kiedy drużyna idzie spać on siedzi przy komputerze. Kiedy Vital Heynen prowadzi trening, on siedzi przy komputerze. Kiedy siatkarze szykują się do meczu, on... siedzi przy komputerze. Mowa o statystyku kadry. Robercie Kaźmierczaku.

Jest w sztabie reprezentacji Polski, ale jakby funkcjonuje obok niej. Za to czas poświęca tylko jej. - Pracuję cały czas. Jeśli gramy mecz o godz. 20.30, to w hotelu jesteśmy jakieś trzy godziny później. Kolejne dwie godziny spędzam na sprawdzeniu spotkań. Jeśli tylko naszego, to w porządku, problem robi się, gdy trzeba przygotować materiały na kolejnego przeciwnika. Kwestia przyzwyczajenia, godzin nie liczę - wzruszył ramionami statystyk kadry i PGE Skry Bełchatów Robert Kaźmierczak.

Z siatkówką związany jest od zawsze. Grał w młodzieżowych drużynach Chemika Bydgoszcz. Razem z nim kolega z podstawówki Michał Winiarski. Wkrótce przyszedł mistrz świata poszedł do Szkoły Mistrzostwa Sportowego, Kaźmierczak do liceum, następnie skończył studia farmaceutyczne. Ale wolał zostać statystykiem.

- Jestem samoukiem. Kiedy zaczynałem, nie miałem się od kogo uczyć, bo w Polsce było nas niewiele. Dostałem szansę w Chemiku, gdzie niedługo potem współpracowałem ze Stephanem Antiga. Razem z nim trafiłem do reprezentacji - wspominał Kaźmierczak, który z kadry odszedł razem z Francuzem.

Wrócił doniej, kiedy drużynę narodową przejął Vital Heynen, z którym współpracował już w reprezentacji Belgii. - Wiemy, jak współpracować. Vital wstaje ok. godz. 6.30 i analizujemy ją. Moja w tym głowa, żeby o tej porze miał przygotowane wszystkie dane. Z roku na rok technika



Najważniejszym sprzętem w pracy statystyka Roberta Kaźmierczaka jest laptop

się rozwija i jest łatwiej - wyjaśnił statystyk, tłumacząc część pracy Heynena. Jego oczkiem w głowie są książeczki dla każdego siatkarza osobno.

- Mają po około 20 stron. Są w niej zawarte wszystkie najważniejsze rzeczy dotyczące gry rywala oraz swojej. ZPS zaopatrzył mnie w 20-kilogramową drukarkę z dupliksem. Wydrukowanie książeczek trwa moment. Z inicjatywy siatkarzy, przygotowuję też materiały wideo z zagraniem, co było dobre, a co należy poprawić - opowiadał Kaźmierczak, który nie narzeka na brak snu. Pewnie, że śpi. Jak przyłoży głowę do poduszki, to zasypia jak dziecko.

Jego nieodłącznym gadżetem jest komputer. - Nie rozstaję się z nim jak inni z telefonem - uśmiecha się.

- Nie śpię z nim, ale za to on zwykle jest włączony caładobę. Gdyjaśnie, wysyłane pobierane są mecze innych drużyn. Mamy do tego specjalny serwer, który stworzył statystyk Kanady. Są na nim mecze międzynarodowe z ostatnich dwóch lat.

Sprzęt ma to dosiebie, że się psuje. - Podczas Ligi Narodów padły mi dwa laptopy, drugi tuż przed Finał Six. Udało się go przywrócić do żywych chwilę przed startem - wspominał. ©

LOTTO

WTOREK. 25.09

MULTIMULTI - GODZ. 14.00

1.4, 6, 10, 13, 15, 29, 32, 35, 36, 39, 43, 49, 51, 64, 69, 72, 74, 76, 77

plus 10

KASKADA

2.3, 5, 7, 10, 13, 17, 18, 20, 21, 22, 24

PONIEDZIAŁEK. 24.09

MULTI MULTI - GODZ. 22.00

6.12.16.17.22.33.36.39.40.41.47, 48, 51, 57, 62, 64, 67, 71, 72, 80+6

KASKADA

1, 3, 4, 5, 7, 8, 9, 12, 14, 15, 17, 22

LOTTO 2, 4, 8, 10, 24+4

LOTTO PLUS 6, 16, 34, 37, 39

(STEN)

DLACHY
PRUSZYŃSKI

Wspieramy

POLSKA
SIATKÓWKA

Elana kontra Bytovia w PP



Bytowianie dobrze spisują się w lidze. Teraz czas na Puchar Polski

Krzysztof Niekraś
krzysztof.niekrasz@polskapress.pl



Interesująco zapowiada się spotkanie 1/32 finału Pucharu Polski w Toruniu. Miejscowa Elana spotka się z Bytovią Bytów. Gra rozpocznie się dzisiaj (26.09) o godz. 15.30. Elana to drugoligowy zespół. Obecnie torunianie po jedenastu kolejkach w rundzie jesiennej zajmują trzecie miejsce w tabeli i mają tylko 2 punkty straty do prowadzącego Widzewa Łódź. W toruńskiej drużynie występuje dwóch byłych piłkarzy, którzy grali w Drutexie-Bytovii Bytów (wtedy taka obowiązywała nazwa). Byli to po-

mocnicy: Mariusz Kryszak i Maciej Stefanowicz. Najskuteczniejszym snajperem elanowców jest Filip Kozłowski (7 goli). Bytovia jest rewelacją w rozgrywkach Fortuny I ligi. Ekipa z Bytowa jest wiceliderem i ma 4 oczka straty do częstochowskiego Rakowa. Bytowianie świetnie czują się na wyjazdach i będą chcieli to potwierdzić w pucharowej grze. - Mamy wyrównaną kadrę i trener Rafał Górak ma spore pole manewru ze składem. Sentymentów nie będzie i każdy wynik wchodzi w rachubę. Fajna okazja do spotkania z bytowskimi kolegami z boiska, trenerami, sztabem medycznym i kierownikiem - oznajmia Mariusz Kryszak, który liczy na niespodziankę.

W Ustce aura nie rozpieszczała uczestników biegów z udziałem młodych i starszych osób

Lekkoatletyka

Krzysztof Niekraś

krzysztof.niekrasz@polskapress.pl

Ustka tętniła biegowym życiem. W tym nadmorskim mieście odbył się Bieg V „Zachować dla pokoleń” w ramach imprez Rozbiegana Ustka na Fali. Rywalizacja zaliczana była do Grand Prix Ustki. W biegu głównym na dystansie 10 kilometrów starcie zamełdowało się 103 zawodników i zawodniczek. Jako pierwszy na metę przybiegł Piotr Drwał (USB Ustka). Na drugim miejscu finiszował Krzysztof Rudnik (Słupsk). Trzecie miejsce wywalczył Arkadiusz Borysiuk (KB Kamień Pomorski). Zgrona kobiet zwyciężyła ustczanka Joanna Terefenko (Jantar). Za triumfatorką na drugim miejscu finiszowała Lucyna Kuklińska-Nurkowska (USB, trenerka, która prowadzi szkolenie młodych jantarowców). Trzecia była Lilianna Pardej (Batalion Ochrony Bazy Redzikowo).

- Prawie przez cały dystans biegłam razem z ramię z Joasią. Trzymałyśmy się dzielnie. Na ostatnich metrach więcej siły na finisz zachowała moja koleżanka i wygrała. Obydwie bieg potraktowałyśmy jako trening - stwierdziła Lucyna Kuklińska-Nurkowska. Sporo emocji było w biegach z udziałem dzieci i młodzieży. Pierwsze miejsca zajęli: rocznik 2009 i młodsi (dziewczęta i chłopcy) - dystans 400 m: Kinga Kozina (Jantar) i Miłosz Banach (Ustka), roczniki



Podczas rywalizacji nie było oszczędzania się na trasie. Wszyscy starali się biec na miarę swoich aktualnych możliwości. Z lewej Piotr Drwał (nr 20), który na mecie zajął pierwszą lokatę

2007/2008 - 600 m: Zofia Kosicka i Kajetan Kosicki (oboje Akademia Małego Lekkoatlety Słupsk), 2005/2006 - 800 m: Patrycja Kozina i Aleksander

Nurkowski (oboje Jantar), 2002/2003/2004 - ze względu na złe warunki pogodowe skrócono dystans i biegano na 800 m: Alicja Maciejuk i Modest Rę-

kawek (oboje Jantar). Ośrodek Sportu i Rekreacji w Ustce (organizator) dziękuje sponsorom, którzy ufundowali wiele nagród. ©®



Aleksander Nurkowski jest radosny na podium, bo wygrał



Wyjątkowe i urodzive podium najszybszych biegaczek w usteckiej imprezie. W środku zwyciężczyni Joanna Terefenko

Zapasy
W piątek pokazy w Dębicy Kaszubskiej
W najbliższy piątek (28 września) o godz. 11 w Zespole Szkół no-Przedszkolnym przy ul. Jana Sobieskiego 3 w Dębicy Kaszubskiej odbędzie się bardzo ciekawy pokaz z udziałem zapaśników klasyków. Swoje umiejętności sportowe zademonstrują podopieczni Kazimierza Wanke z Zapaśniczego Klubu Sportowego Miastko. Wśród nich będą m.in. medaliści mistrzostw Polski w swoich kategoriach wiekowych: bracia Zabłoccy - Piotr i Paweł, Kacper Kraśkiewicz. (FEN)

lekkoatletyka
Szkolne biegi przełajowe w słupskim parku

Dziś o godz. 12.15 będą biegi przełajowe dla podstawówek, klas gimnazjalnych i szkół ponadgimnazjalnych. Rywalizacja zaliczana będzie do Słupskiej Olimpiady Młodzieży. Biegi w Parku Kultury i Wypoczynku przy ul. Rybackiej w Słupsku. (FEN)

Złoto dla Ziembickiego

Zapasy

Krzysztof Niekraś

krzysztof.niekrasz@polskapress.pl

W Żukowie przeprowadzono międzywojewódzkie mistrzostwa młodzików (do lat 14) w zapasach w stylu klasycznym. Startowało 91 zapaśników klasyków z piętnastu klubów, wywodzących się z województw: lubuskiego, wielkopolskiego, zachodniopomorskiego i pomorskiego. Zapaśnicy Klub Sportowy Miastko reprezentowali trzech zawodników. Najlepiej wypadł Piotr Ziembicki, który wywalczył złoty medal w kategorii wagiowej do 38 kg. Triumfator stoczył łącznie 4 walki. W pierwszej pokonał Dawida Górskiego (KS Sobieski Poznań) przez poddanie, w drugiej wygrał z Wojciechem Cudakiem (UKS Jedynka Kostrzyn nad Odrą), w trzeciej zwyciężył Błażeja Chodorowskiego (Ajas

Gdańsk) przez położenie na łopatkę, a w finałowej potyczce nie dał najmniejszych szans Filipowi Iwaszce (UKS Jedynka Kostrzyn nad Odrą), kładąc go na łopatkę z rzutu przez biodro. Warto nadmienić, że w wadze Piotra Ziembickiego rywalizowało aż 16 zawodników.



Wśród wręczających medale był dwukrotny mistrz olimpijski Andrzej Wroński (z lewej). Za nim Piotr Ziembicki. To fajna pamiątka

Miejsca pozostałych zawodników z Miastka: 5. Bartłomiej Tandecki, 9. Witold Szor (oba 48 kg). - Forma rośnie przed listopadowymi mistrzostwami Polski młodzików - ocenił Kazimierz Wanke, szkoleniowiec miastekich zapaśników. ©®

Niedługo biegi

Lekkoatletyka

Krzysztof Niekraś

krzysztof.niekrasz@polskapress.pl

Ostatnio hasłobiegaj jest coraz modniejszy. Systematyczne bieganie ma bardzo pozytywny wpływ na samopoczucie i zdrowie. W naszym regionie wiele jest osób biegających. Bieganie wciąga i daje odpowiedni przypływ energii. Coraz więcej dzieci i młodzieży pojawia się na trasach biegowych w różnych miejscowościach. Tradycyjnie już przewidziane są zawody w ramach XXII Grand Prix Czarnej Dąbrówki w Biegach Przełajowych (będzie imprezą). Ich organizatorem jest Gminne Centrum Kultury i Biblioteka w Czarnej Dąbrówce. Sezon 2018/2019 rozpocznie się 4 października (czwartek) o godz. 15 na terenach leśnych przy obiekcie sportowym przy ul. Słupskiej 26a w Czar-

nej Dąbrówce. Podajemy kategorie wiekowe i dystanse: 2013 i młodsi (dziewczęta i chłopcy) - 100 metrów, rocznik 2012 - 300 m, 2011 - 400 m, 2010 - 500 m, 2009 (dz.) - 500 m, (chł.) - 1000 m; 2008 - 1000 m, 2007 - 1000 m, 2006 - 1000 m, 2005 - 1000 m, 2004 - 1000 m, 2003 - 1000 m. Bieg główny jak zwykle na dystansie 6000 m dla kobiet i mężczyzn. Podajemy jeszcze inne terminy zawodów tej cyklicznej imprezy do końca 2018 r.: drugi bieg - 18.10 (czwartek) - godz. 15, trzeci bieg - 7.11 (środa) - godz. 14. Punktacja indywidualna: I miejsce - 18 punktów, II - 15 pkt, III - 12 pkt, IV - 10 pkt, V - 9 pkt, VI - 8 pkt, VII - 7 pkt, VIII - 6 pkt, IX - 5 pkt, X - 4 pkt, XI - 3 pkt, XII - 2 pkt. Każdy zawodnik, który zajmie miejsce poniżej dwunastego, otrzyma 1 pkt. Wszyscy uczestnicy muszą posiadać aktualne badania lekarskie. ©®