

Sejmik i inni, czyli kogo
wybieramy – strona 6

GŁOS

DZIENNIK POMORZA

POMORZA



Środa 17 października 2018

Jan Czechowicz o roli
i działaniu Słupskiej
Izby Handlowo-
Przemysłowej

STRONA 2



Samobadanie piersi
to łatwa i skuteczna
profilaktyka raka.
Zobacz, jak je
przeprowadzić

FOT. LUKASZ CAPAR

STRONA 9



Wybory

Liderzy Koalicji Obywatelskiej obiecuja wsparcie dla Słupska

Wczoraj na ulicy Wojska Polskiego w Słupsku zorganizowano specjalną konferencję prasową z liderami KO, Grzegorzem Schetyną, szefem Platformy Obywatelskiej, i Katarzyną Lubnauer, przewodniczącą Nowo-

czesnej. Przyjechali, by wesprzeć w wyborach swoich kandydatów w naszym regionie. Zapewniając, że Słupsk zasługuje na wsparcie i je otrzyma, o ile ich kandydaci wygrają. (GH) Więcej - STR. 13

Co zrobić, aby zagłosować w wyborach

Kto nie jest na stałe zameldowa-
ny tam, gdzie faktycznie mieszka,
musi dopisać się do stałego
rejestrów wyborców STR. 4

Harcerze i WOŚP reanimowali na ul. Nowobramskiej

Wielka słupska akcja resuscytacja

Alek Radomski

aleksander.radomski@gp24.pl



Wydarzenie

Słupsk wziął udział w bicu rekordu
w jednoczesnym prowadzeniu resu-
sytacji krążeniowo-oddechowej.
Akcja organizowana jest w całym
kraju przez Wielką Orkiestrę Świą-
tecznej Pomocy.

Ponad 50 osób wzięło wczoraj udział
we wspólnej próbie bicia rekordu
w jednoczesnym wykonywaniu resu-
sytacji krążeniowo-oddechowej. Bez
przerwy, na ul. Nowobramskiej, przez
35 minut i na trzech fantomach harce-
rze, studenci Akademii Pomorskiej,
pracownicy jednego ze słupskich ban-
ków i osoby postronne reanimowały
i pokazywały, jak reanimować.

- Jedna osoba przejmowała akcję
od drugiej - objaśnia Piotr Merecki z 67.
Wędrowniczej Drużyny Harcerskiej,



Ponad 50 osób wzięło udział w bicu rekordu WOŚP

która zorganizowała to wydarzenie
w Słupsku. - Następnie kolejne. Ja sam
podchodziłem kilkakrotnie. Wszystko
w ramach obchodów Europejskiego
Dnia Przywracania Krążenia i akcji
ogólnopolskiej, którą Wielka Orkiestra
Świątecznej Pomocy organizuje w ca-
łym kraju.

Ale nie tylko o samą reanimację tu
idzie. Również o nakłanianie w ten

sposób ludzi do nauki udzielania
pierwszej pomocy. Wczoraj każdy za-
interesowany mógł przekonać się, jak
fachowo powinno to wyglądać.

Podczas ubiegłorocznej próby
po raz kolejny pobito rekord. W całym
kraju jednocześnie akcję reanima-
cyjną przeprowadziło wówczas 85 010
uczestników.

©©

Danuta Narożna jako
jedyna w Pomorskiem
uzyskała tytuł
profesora oświaty

STRONA 13

REKLAMA



Gotowy dom -
klucze od zaraz

- Słupsk okolice, ul. Hubalczyków
tel. 59 724 - 24 - 27

www.nowedomy.słupsk.pl

008663971

REKLAMA

Sonata
PARK

Słupsk, ul. Rybacka
(przy Parku Kultury i Wypoczynku)



To może być Twoje mieszkanie!

Kontakt tel. 669 540 110
www.sonatasłupsk.pl

EKP
DEVELOPER



Budynek
wielorodzinny
31

008595560

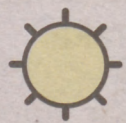
Pogoda w regionie

Dzisiaj

21°C
8°CBarometr
1020,2 hPa
Wiatr
pd. 8 km/h
Uwaga **przeważnie
słonecznie**

Czwartek

18°C 7°C



Piątek

14°C 5°C



Sobota

12°C 8°C



Uwaga: w piątek i sobotę zachmurzenie duże

Anna Czerny-Marecka
anna.marecka@polskapress.plNIE PRZEŚPIJCIE
TYCH WYBORÓW.
TO WASZA SPRAWA

Edytorial

Jako dziennikarka mam chyba nieco spaczony obraz rzeczywistości. Zawodowo interesuję się polityką, tą wielką i tą małą, lokalną, więc już dawno wiem, jacy kandydaci ubiegają się w Słupsku o mandat radnego miejskiego i wojewódzkiego oraz o fotel prezydenta. Znam nazwiska, w wielu przypadkach także dokonania, i wydaje mi się, że wszyscy tak mają. I tu się mylę. Ze zdziwieniem przekonuję się, że wielu słupszczan niemal nie zauważa, że już w tę niedzielę odbędą się sa-

morządowe wybory. Wynika tak z moich rozmów, ale obawiam się, że znajdzie to potwierdzenie we frekwencji wyborczej, która w ostatnich dekadach raczej nie zachwyca.

A potem jest tak, że obok Twojego domu, Drogi Czytelniku, ktoś chce wybudować fabrykę albo stację benzynową. Albo Ty chciałbyś, żeby położono na przykład nowy chodnik. Nie interesują cię wybory, nie wiesz, kto jest radnym, nie zaglądasz do gazet i portali lokalnych, więc nie jesteś zorientowany, co ci grozi albo co ci omija. Nagle budzisz się z ręką w nocniku, licząc oczywiście na to, że ktoś to za ciebie załatwi. Ktoś, kto zagląda w plany inwestycji, kto śledzi pracę radnych i władz miasta, kto uczynił małe wysiłki i pewnego dnia poszedł i zgłosił. A znasz powiedzenie: „Umiesz liczyć? Licz na siebie”? No to wybieraj. Najpierw to, czy pójdziesz na wybory.

Przedsiębiorcy widzą
potrzebę zrzeszania się

Rozmowa

Słupska Izba Przemysłowo-Handlowa w ciągu 25 lat na trwałe wpisała się w krajobraz przedsiębiorczości w naszym regionie - mówi Jan Czechowicz, prezes SIPH

Po co powstała SIPH?

W 1993 roku śp. Stanisław Staniuk utworzył Słuską Izbę Przemysłowo-Handlową przy wsparciu niewielkiej grupy przedsiębiorców. Nadzór nad jej działalnością był integralnym celem była integracja środowiska gospodarczego z regionu słupskiego w celu stworzenia silnego reprezentanta przedsiębiorców. Tak wytyczony cel służył wszystkim kolejnym prezesom, którzy zasiadali za sterami SIPH. W 2009 roku dzięki życzliwości władz miasta Izba otrzymała siedzibę przy al. Sienkiewicza 19. Pomieszczenia te wymagały gruntownego remontu. W ciągu czterech lat wspólnie udało się wyremontować i wyposażyć wszystkie pomieszczenia izby. Na dużą uwagę zasługuje wyremontowanie zabytkowej auli, która służy dzisiaj całej społeczności lokalnej. Było to dla nas wielkie wyzwanie, ponieważ całkowity koszt remontu i wyposażenia pomieszczeń wyniósł około 300 tys. zł. Został on pokryty z dodatkowych środków zebranych od naszych członków przy wsparciu wojewódzkiego konserwatora zabytków.

Jakie przedsięwzięcia zaliczacie do swoich najważniejszych osiągnięć?

Dużym sukcesem było powołanie w 2011 roku przy SIPH Sądu Arbitrażowego, który znacząco, bo do jednego miesiąca, wpłynął na skrócenie rozpraw sądowych.



FOT. KŁASZCZAK

Jan Czechowicz, prezes Słupskiej Izby Przemysłowo-Handlowej

Ważną rolę w izbie zaczęła też spełniać promocja firm poprzez utworzenie i kolportaż wydawnictw. Wzrosła też ranga izby na innych obszarach, a wiele firm dzięki naszej interwencji w samorządach i lokalnych instytucjach państwowych zawdzięcza dzisiaj swoje funkcjonowanie, a nawet istnienie. Trzeba też wspomnieć o aktywnym uczestnictwie izby w opracowaniu strategii rozwoju województwa i miasta Słupska.

Czy izba ma wpływ na dobre zmiany w słupskiej gospodarce i poprawę życia mieszkańców?

W ostatnich latach pozycja izby znacznie wzrosła. Dzisiaj jest jedynym liczącym się reprezentantem przedsiębiorców w regionie. Przedstawiciele naszej izby są reprezentowani w samorządach gmin i różnych organizacjach współpracujących z przedsiębiorcami. Pierwsi zajęliśmy oficjalne stanowisko popierające połączenie Wyższej Hanzatyckiej Szkoły Zarządzania z Akademią Pomorską w Słupsku. Dzisiaj jesteśmy pewni słuszności naszej decyzji. Akademia Pomorska znakomicie się rozwija. Dzięki obopólnie korzystnej współpracy z naszą izbą

uczelnia otwiera nowe kierunki inżynierskie dające szansę kształcenia nowych kadr pod potrzeby firm w całym regionie.

Dzisiaj przedsiębiorca nie musi walczyć o swoje prawa jak kiedyś. Po co mu przynależność do samorządu gospodarczego?

Na co dzień każdy przedsiębiorca skupiony jest na swojej firmie i nie zawsze dostrzega działalność izby. Jednak niejeden przedsiębiorca, szczególnie mały i średni, których jest u nas najwięcej, nie jest w stanie samodzielnie rozwiązać wiele problemów. Dopiero kiedy jest w potrzebie i gdy nie może sobie dać rady, szuka pomocy i wtedy potrafi docenić siłę i znaczenie izby. Warto sobie uświadomić, że w dobie silnej konkurencji, potężnej administracji i ciągle zmieniających się przepisów, firma w pojedynkę nie jest w stanie dać sobie rady i najczęściej przegrywa. W tym zakresie korzystne zmiany już zachodzą i coraz więcej naszych przedsiębiorców widzi potrzebę i zasadność zrzeszania się.

Wkrótce nowa kadencja. Jakie zadania podejmie izba, by utrzymać mocną pozycję w regionie?

Dobiega końca druga kadencja mojej prezesury w SIPH. Ocenę pracy zarządu i mnie jako prezesa pozostawiam Walnemu Zgromadzeniu. Przed izbą stoją nowe wyzwania. Uważam, że we władzach SIPH potrzebni są nowi ludzie z nowymi pomysłami, którzy będą w stanie spełnić nowe oczekiwania.

Rozmawiał
Zbigniew Marecki

ZDJĘCIE DNIA



FOT. WOJCIECH FRELICHOWSKI

Wczoraj w Słupskim Inkubatorze Technologicznym odbyła się konferencja na temat wsparcia rozwoju firm w ramach programu Polska Strefa Inwestycji, w której uczestniczyli przedsiębiorcy, samorządowcy i specjaliści podatkowi. Relację ze spotkania zamieścimy w jutrzejszym „Głosie”.

DYŻURNY GP

Na Czytelników czekamy w redakcji „Głosu Pomorza” w Słupsku przy ul. Henryka Pobożnego 19 tel. 59 848 81 00

Daniel Klusek
daniel.klusek@gp24.pl



KALENDARIUM

17 października

1456

Założono Uniwersytet w niemieckim Greifswaldzie.

1604

Niemiecki astronom Johannes Kepler rozpoczął obserwację ostatniej dotychczas supernowej w Drożce Mlecznej, nazwanej później Gwiazdą Keplera

1781

Zainaugurował działalność Teatr Stary w Krakowie. Przedstawienia odbywały się w budynku Pałacu Spiskiego przy Rynku Głównym.

1906

Rozpoczął się pierwszy rok szkolny w Gimnazjum Polskim w Łodzi.

1944

Obraz Jana Matejki Bitwa pod Grunwaldem, który w czasie II wojny światowej ukryty był w podlubielskiej wsi, został przekazany kierownikowi resortu kultury i sztuki przy PKWN.

1956

Królowa brytyjska Elżbieta II dokonała oficjalnego uruchomienia drugiej w świecie elektrowni jądrowej Calder Hall.

CYTATY Z TWITTERA

Marcin Palade, socjolog polityki

Czy odpalający w końcówce kampanii nowe taśmy na @MorawieckiM dokładnie przelecieli ewentualne zyski (dla opozycji) i straty (dla rządzących) tej operacji? Ostatni przykład rzuca się na Trumpa i Republikanów za Kavanaugha przyniósł skutek odwrotny od zakładanego.

Bartosz Węglarczyk, publicysta

Z prywatnego banku to nie, ale z państwowej firmy - spoko. Dla Roberta Kubicy i dla polskiego sportu to super, ale obłuda tej sytuacji jest paraliżująca.

WALUTY Z 16.10.2018

USD	3,7036 (-)
EUR	4,2919 (-)
CHF	3,7505 (+)
GBP	4,8872 (+)

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

Szukasz
pracy?

WEJDŹ NA GRATKA.PL

gratka

Największy portal
ogłoszeń naprawdę ważnych

PRZEDSZKOLA NA DOBRY START

Przedszkole dla każdego – bez względu na miejsce zamieszkania, zasobność portfela czy zdrowotną sytuację dziecka. Na Pomorzu Zachodnim ruszają kolejne projekty dotyczące edukacji przedszkolnej dofinansowane z Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Zachodniopomorskiego (RPOWZ).

– W ciągu ostatnich lat na Pomorzu Zachodnim coraz więcej dzieci zaczyna edukację od przedszkola, a nie zerówki. Wciąż jednak brakuje placówek, szczególnie w małych miejscowościach i na wsiach. Staramy się likwidować te białe plamy, staramy się dawać dzieciom szansę na równy start. – przekonuje Olgierd Geblewicz Marszałek Województwa Zachodniopomorskiego.

Dotychczas, dzięki wsparciu z RPOWZ powstało na Pomorzu Zachodnim 57 projektów na ponad 41 mln zł. – Do sierpnia br. udało się utworzyć 1569 nowych miejsc wychowania przedszkolnego i objąć 3042 dzieci dodatkowymi zajęciami edukacyjnymi – mówi Marta Bujko-Gryczyńska z Wydziału Zarządzania EFS w WUP w Szczecinie. Potrzeby są jednak nadal ogromne. Dlatego Województwo Zachodniopomorskie wraz z Wojewódzkim Urzędem Pracy uruchomiło konkurs na „Upowszechnienie edukacji przedszkolnej”. Na kolejne projekty przeznaczono ponad 9 mln zł. Nabór trwa do 3 grudnia br.

Środki można przeznaczyć na tworzenie nowych miejsc w przedszkolach lub tworzenie nowych placówek, przede wszystkim na bazie istniejącej infrastruktury (np. budynki likwidowanych szkół). – W ramach projektu można też zaplanować dodatkowe zajęcia edukacyjne, przygotować miejsca dostosowane do potrzeb dzieci z niepełnosprawnościami czy sfinansować koszty związane z wydłużeniem godzin pracy placówki – wymienia Marta Bujko-Gryczyńska. Wsparcie mogą uzyskać także nauczyciele na podnoszenie kwalifikacji.



W przedszkolu „Miś-Krono” wszystkie zajęcia są bezpłatne

Dzieci pod opieką, rodzice w pracy

W ubiegłych latach, dzięki dofinansowaniu z Funduszy Europejskich, powstały m.in. dwa wyjątkowe przedszkola – „Miś-Krono” w Szczecinku oraz „Dzieńdoberek” w Szczecinie. To pierwsze utworzono z myślą o pracownikach firmy Kronospan. Władze firmy, świadome jak wielkim wyzwaniem jest pogodzenie życia zawodowego z obowiązkami rodzinnymi, postanowiły – przy wsparciu unijnym – sfinansować przedszkole przyzakładowe. Rodzice i dzieci co rano jadą w tym samym kierunku. Podczas, gdy starsi siadają do biurek, młodszy ciekawie spędzają czas. – Mamy mnóstwo zajęć, m.in. sportowych, chodzimy na basen i tenis, dbamy o rozwijanie talentów muzycznych. Przedszkole prowadzi też zajęcia językowe i wydaje własną gazetkę – wymienia Bożena Kawczyńska z przedszkola „Miś-Krono”. Pobyt w przedszkolu i wszystkie zajęcia są bezpłatne. Rodzice mogą spokojnie zająć się pracą, bo ich dzieci na pewno się nie nudzą.

Z myślą o potrzebach dzieci i rodziców

Podobnie jest w szczecińskim przedszkolu „Dzieńdoberek” – tutaj też rodzice nie ponoszą żadnych opłat. A to tym ważniejsze, że do placówki przy ul. Żubrów 3 uczęszczają dzieci o specjalnych potrzebach rozwojowych. Maluchy przebywają w przedszkolu około siedmiu godzin i jest to czas spędzony bardzo intensywnie. – Dzieci mają tu cały wachlarz zajęć rozwojowych i terapeutycznych, takich jak dogoterapia, hipoterapia, terapia sensoryczna i wiele innych. W przypadku dzieci ze spektrum autyzmu jest to kluczowe dla ich rozwoju – mówi Magdalena Rogojsza, dyrektor ds. oświatowych przedszkola „Dzieńdoberek”. Każdą czteroosobową grupą zajmuje się terapeuta, osoba wspomagająca oraz tzw. Opiekun – cień. Dzięki takiemu indywidualnemu podejściu dzieci robią niesamowite postępy. – Dzieci doskonale się tu czują, wspaniale się rozwijają. Rodzice są tak bardzo zadowoleni, że pytają nas, czy nie otworzymy też szkoły. To dla nas prawdziwy dowód zaufania z ich strony. – podkreśla Magdalena Rogojsza.

W ostatnich latach stan edukacji przedszkolnej na Pomorzu Zachodnim znacząco się poprawił. Jest więcej nowych placówek, a w dotychczasowych – lepsze warunki lokalowe, ciekawsze zajęcia i nierzadko więcej przedszkolaków. Wciąż jednak jest sporo do zrobienia, dlatego Pomorze Zachodnie zachęca do składania wniosków w konkursie na „Upowszechnienie edukacji przedszkolnej” (działanie 8.1 RPOWZ).

Szczegóły na www.rpo.wzp.pl w zakładce Zobacz ogłoszenia i wyniki naborów wniosków. Pytania dotyczące konkursu można przysyłać na adres: efs@wup.pl lub efskoszalin@wup.pl.

Monika Wierzyńska /Smartlink



W przedszkolu „Dzieńdoberek” wszystkie zajęcia są bezpłatne

Chleb podrożał, nie tylko przez suszę

Joanna Surazyńska
Edyta Okoniewska
j.surazyńska@prasa.gda.pl



Pomorz

Susza zbiera żniwo w postaci coraz droższego chleba. Właśnie spełniają się najczarniejsze scenariusze konsumentów. Ledwie skończyły się żniwa, a już ceny pieczywa poszybowały w górę.

Wszystko jednak wskazuje na to, że na tym nie koniec. W ciągu ostatnich tygodni chleb podrożał o ok. 10 proc. Mieszkańcy już odczuwają to w swoich portfelach.

- Koszty życia są coraz wyższe - mówi Halina ze Słupska. - Od dłuższego czasu ceny masła biją rekordy, a teraz trzeba dołożyć do tego ceny chleba. Jeszcze do niedawna, kiedy robiłam zakupy w piekarni czy cukierni, to wystarczyło mi na moje potrzeby 10 złotych. Teraz kupuję to samo, ale płacę więcej. Zresztą ceny innych produktów spożywczych też nie napawają optymizmem. Mam wrażenie, że za tę samą

sumę mogę kupić coraz mniej. Jestem przerażona, bo jeśli tak dalej pójdzie, to tacy ludzie jak ja, czyli emeryci z niską emeryturą, nie dadzą sobie rady. A przecież chleb kupuje się niemal codziennie.

Piekarze tłumaczą, że przysłowiowym gwoździem do trumny była susza. Ta wpłynęła na ilość zboża i jego jakość. Rolnicy odnotowali mniejsze zbiory, a to oznacza wyższe ceny za ziarno. To już tylko krok od podwyżek cen mąki. Przypomnijmy, że Pomorskie było jednym z najbardziej dotkniętych klęską suszy województw w Polsce.

- Podwyżki o ok. 10-12 proc. miały miejsce po żniwach ze względu na wyższą cenę mąki - mówi Jacek Jarzębiński, właściciel Piekarni Cukierni B&J Jarzębińscy w Kościerzynie. - Teraz rosną ceny prądu i paliwa, dlatego z uwagą przyglądamy się sytuacji. Na razie nie myślimy o kolejnych podwyżkach, jednak z pewnością będzie to uzależnione od zachowań rynku.

Przedstawiciele Wojewódzkiego Związku Rolników, Kółek i Organizacji Rolniczych w Gdańsku już przed kilkoma



- Cena zbóż jest jednym z kilku czynników, które mają wpływ na podwyżki cen chleba - mówi Daniel Dąbrowski z PODR

miesiącami podkreślali, że wydajność spowodowana suszą jest katastrofalna. Dla przykładu w lepszych latach z jednego hektara można było zebrać 3-3,5 tony żyta. Teraz była to jedna tona. Jeśli chodzi o owies, z jednego hektara uzyskiwano 3-4 tony, a teraz jedną. To wielka różnica. Co więcej, teraz było to zboże paszowe, czyli gorszej jakości. Już wtedy też przestrzegali, że sytuację odczuwają konsumenci, bo w sklepach wszystko będzie drożać.

- Cena zbóż jest jednym z kilku czynników, które mają wpływ na podwyżki cen chleba - mówi Daniel Dąbrowski, specjalista ds. technologii i produkcji zbóż i rzepaku w Pomorskim Ośrodku Doradztwa Rolniczego w Lubaniu. - Ceny zbóż bardzo mocno poszły w górę w stosunku do ubiegłego roku. Susza, która tak naprawdę rozpoczęła się już w kwietniu, sprawiła, że plony były zdecydowanie niższe, w niektórych rejonach nawet o 70 procent. Co więcej, zboża jest nie tylko mniej, ale jest ono także mniej. Pszenica obecnie kosztuje od 760 do 770 zł za tonę, jęczmień ok. 720 zł tona, żyto 640

zł tona, rzepak - 1650 zł tona. To wzrost nawet o ok. 25 procent. Jednak na podwyżki wpływ mają także takie czynniki, jak koszty m.in. maszyn, eksploatacji, energii. To wszystko ma wpływ na cenę produktu finalnego, jakim jest chleb.

Jak podkreślają piekarze, na wyższą cenę chleba ma wpływ nie tylko mąka, paliwo i energia elektryczna, ale także koszty robocizny.

- Sytuacja na rynku pracy nie jest łatwa - mówi jeden z właścicieli piekarni. - Mam na myśli pracodawców, którzy borykają się z brakiem ludzi do pracy. Niestety, ale coraz trudniej jest znaleźć pracowników, a też nie jest łatwo spełnić ich wymagania. Nikt już nie będzie się godził na niższe wynagrodzenie. Niestety, wyższe pensje, jakie trzeba zapłacić pracownikom, też mają wpływ na ostateczną cenę produktu. Czasem rozwiązaniem może być zatrudnienie obcokrajowców, ale trzeba się liczyć z tym, że właściciel musi załatwić wiele formalności. Nie wszystkim to pasuje. Niewykluczone, że kolejne podwyżki cen chleba będą nieuniknione.

©©

Sprawa lekarska odroczone do grudnia

Z wokandy

Bogumiła Rzeczkowska
bogumila.rzeczkowska@gp24.pl

Wczoraj Sąd Rejonowy w Słupsku odroczył sprawę pięciu lekarzy ze słupskiego szpitala, których prokuratura oskarża o narażenie życia pacjenta w wyniku zaniedbań pooperacyjnych.

Kolejna rozprawa odbędzie się dopiero 7 grudnia. Dlatego, że z izby lekarskiej nie nadeszły wymagane przez sąd dokumenty. Sprawę wywołano też ze znacznym opóźnieniem, spowodowanym przez wcześniejsze posiedzenie sądu. W tej sytuacji do rozprawy nie dotrwali nawet obrońcy oskarżonych. Ta ława była pusta.

Proces dotyczy śmierci 72-letniego Zbigniewa A. Pa-

cjent słupskiego szpitala zmarł 11 marca 2014 roku po operacji. Rodzina pacjenta zgłosiła sprawę Prokuraturze Rejonowej w Słupsku, która oskarżyła pięciu lekarzy - Wojciecha S., Krzysztofa W., Marcina K., Jarosława G. i Janusza K.

Według aktu oskarżenia zespół lekarzy na oddziale urologii nie podjął żadnych działań diagnostycznych, by wyjaśnić przyczynę obserwowanych u pacjenta objawów chorobowych. W czasie śledztwa i w sądzie lekarze nie przyznali się do zarzucanych im czynów.

Lekarze odpowiadają za narażenie na bezpośrednie niebezpieczeństwo utraty życia w sytuacji, gdy ciążył na nich obowiązek opieki nad pacjentem. Za to grozi kara pozbawienia wolności od trzech miesięcy do pięciu lat. ©©

Wybory 2018

Zbigniew Marecki
zbigniew.marecki@gp24.pl

Kto nie jest na stałe zameldowany tam, gdzie faktycznie mieszka, nie będzie mógł głosować w najbliższych wyborach samorządowych 2018, jeśli nie dopisze się do stałego rejestru wyborców.

W urzędach miast i gmin wniosków o dopisanie jest coraz więcej. Zwykle przybywa ich tuż przed samymi wyborami samorządowymi, choć do stałego rejestru wyborców można się dopisywać przez cały rok.

- Jeśli jesteśmy zameldowani w jakiejś miejscowości, to z mocy prawa trafiamy na listę wyborców i wtedy nie trzeba dokonywać żadnych działań, aby brać udział w wyborach samorządowych. Jeśli jednak mieszkamy w tej miejscowości i zamierzamy się z nią związać na stałe, ale nie mamy jeszcze meldunku, to możemy się wpisać do stałego rejestru wyborców i na tej podstawie będziemy mogli głosować - mówi Anna Jaworska, dyrektor Centrum Obsługi Mieszkańców w słupskim ratuszu.

Ponieważ procedura wydawania decyzji w sprawie wpisu

do stałego rejestru wyborców trwa kilka dni, to odpowiedniego wniosku nie można składać w ostatniej chwili.

- Osoby, które złożą wniosek do środy (17 października), otrzymają decyzję jeszcze przed niedzielnymi wyborami, a te, które przyjdą do nas w czwartek, będą mogły uczestniczyć w ewentualnej drugiej turze głosowania - uściśla dyrektor Jaworska.

Jak się dowiedzieliśmy, przed tegorocznymi wyborami samorządowymi w Słupsku do stałego rejestru wyborców

w mieście zapisało się już około 70 osób.

Przypominamy, że w wyborach lokalnych nie obowiązuje zasada, że w ostatniej chwili można się dopisać do listy wyborców w miejscowości, w której akurat przebywamy w dniu wyborów.

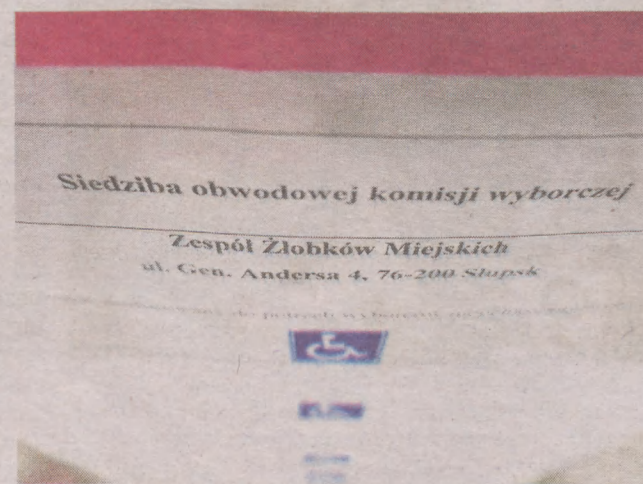
Przed wyborami warto się także upewnić, gdzie się znajduje lokal wyborczy, w którym będziemy mogli oddać swój głos. Należy to zrobić, bo w niektórych gminach doszło do zmian w podziale na okręgi wyborcze i obwody wyborcze.

W związku z tym gminy mają obowiązek rozkolportowania obwieszczeń wyborczych na temat lokalizacji lokali wyborczych.

W Słupsku, choć mieszkańcy informują nas, że mają kłopot ze znalezieniem tego typu obwieszczeń, to Centrum Obsługi Mieszkańców w ratuszu informuje, że zostały one wydane osobie, która zajmuje się ich rozwieszaniem. Ewentualnie można też to samo sprawdzić w zakładce Wybory 2018 (na tle flagi narodowej), która znajduje się w BIP na miejskiej stronie internetowej. Chodzi o obwieszczenie prezydenta Słupska z 10 września 2018 roku.

Wzorem lat ubiegłych Urząd Miejski w Słupsku organizuje bezpłatny transport do lokali wyborczych dla osób z niepełnosprawnościami. W dniu wyborów magistrat zapewni transport w godzinach od 7 do 20. Centrum telefoniczne znajdować się będzie w urzędzie miejskim, a zgłoszenia potrzeby transportu trzeba kierować pod numery telefonów: 59 84 88 436 oraz 59)84 88 249. Uwaga: samochody nie nadają się do przewożenia osób z niepełnosprawnościami z uwagi na zbyt duży ciężar. ©©

Co zrobić, aby głosować



Jeszcze przed wyborczą niedzielą lepiej sprawdzić, gdzie znajduje się nasz lokal wyborczy

008672731

Wyrazy szczerego i głębokiego współczucia
Panu Krzysztofowi Szybakowskiemu
z powodu śmierci

Ojca

składają Zarząd, Związki Zawodowe i Pracownicy
ENGIE EC Słupsk Spółka z o.o.

Włoski sąd wypuścił na wolność groźnego kibola „Miśka”

Włochy

Marcin Banasik

marcin.banasik@dziennik.krakow.pl

Sąd Apelacyjny w Rzymie zdecydował o uchyleniu aresztu Pawłowi W. ps. Miśka. - To umożliwienie ewentualnej ucieczki i dalszego ukrywania się przed odpowiedzialnością karną za bardzo poważne przestępstwa - twierdzi Ewa Bialik, rzecznik Prokuratury Krajowej.

Lider pseudokibiców Wisły Kraków został zatrzymany 27 września tego roku we Włoszech. Tamtejszy sąd zdecydował wtedy, że w oczekiwaniu na ekstradycję do Polski, na mocy Europejskiego Nakazu Aresztowania, mężczyzna powinien przebywać w areszcie.

Wczoraj jednak włoski sąd wypuścił „Miśka” na wolność, zamieniając mu areszt na dozór policyjny. Lider Sharksów musi codziennie stawiać się w komisariacie policji.

Polska Prokuratura Krajowa uważa, że w ten sposób włoski sąd „umożliwił mu ewentualną ucieczkę i dalsze ukrywanie się”.

Włoski sąd wypuścił na wolność niebezpiecznego przestępcę poszukiwanego przez Polskę Europejskim Nakazem Aresztowania. Wprawdzie zgodził się go wydać Polsce w ramach ekstradycji, ale jednocześnie zwolnił z aresztu. Umożliwił mu ewentualną ucieczkę i dalsze ukrywanie się przed odpowiedzialnością karną za bardzo poważne przestępstwa, w tym zbrodnie - powiedziała prokurator Ewa Bialik.

Jednocześnie podała, że włoski sąd, wypuszczając Pawła M., podkreślał, że jest wysokie prawdopodobieństwo, że podejrzany popełnił zarzucane mu czyny.

W Polsce Paweł M. ma odpowiadać za kierowanie zorganizowaną grupą przestępczą, handel

narkotykami i usiłowanie zabójstwa. Śledztwo prowadzą prokuratorzy z Katowic i Krakowa wraz z policjantami Centralnego Biura Śledczego Policji.

- Tym bardziej niezrozumiałe jest, że włoski sąd jednocześnie uchylił areszt wobec Pawła M. - skomentowała tę decyzję Bialik.

Adwokat „Miśka” dr Andrzej Mucha nie chce zdradzać dokładnie argumentów, jakie przedstawił włoskiemu sądowi. - Potwierdzam, że dotyczą między innymi wątpliwości co do praworządności w Polsce i tego, czy w obecnej sytuacji polskiego wymiaru sprawiedliwości mój klient mógłby liczyć na sprawiedliwy proces - mówi Andrzej Mucha.

Prawnik dodaje, że kolejnym argumentem przedstawionym włoskiemu sądowi jest szum medialny wokół sprawy „Miśka”. - Naszym zdaniem wyrok medialny został już wydany na naszego klienta, dlatego obawiamy się, że nie może on liczyć na obiektywne osądzenie go w Polsce - dodaje mec. Andrzej Mucha.

Dodaje, że posługuje się takim argumentem, „patrzac na zachowanie niemieckich, irlandzkich, hiszpańskich sądów, które mają wątpliwości co do wydawania Polaków”.

- We współpracy z adwokatami włoskimi przygotowujemy kolejne dokumenty, które przedłożymy w tej sprawie - zaznaczył adwokat Mucha.

W maju Centralne Biuro Śledcze Policji przeprowadziło akcję wymierzoną właśnie w Sharksów i współpracujących z nimi kiboli Ruchu Chorzów. W operacji zatrzymano kilkadziesiąt osób, ale nie samego „Miśka”. Dwa dni przed akcją szef gangu Sharksów wyleciał z Polski do Włoch. ©

Chrystusowcy wypłacili milion złotych ofierze gwałtów księdza

Norbert Kowalski

n.kowalski@glos.com

twitter: @norkowalski

Poznań

Towarzystwo Chrystusowe wypłaciło milion złotych Katarzynie, która w przeszłości była wielokrotnie gwałcona i molestowana seksualnie przez byłego już księdza Romana, który był również członkiem Chrystusowców. Po raz pierwszy ofiara księży pedofilów otrzymała odszkodowanie nie od samego księdza, lecz Kościoła.

Mec. Krzysztof Wyrwa, pełnomocnik zgromadzenia, powiedział TVN24, że zakon szanuje wyrok, jednak wciąż uważa, że to on ma rację i będzie wnioskował o kasację. Ale na razie zdecydował się zapłacić.

- Nie kwestionujemy wyroku prawomocnego sądu apelacyjnego. Nie możemy nie płacić, bo niepłacenie powoduje, że byłaby wszczęta egzekucja. Dlatego cała kwota objęta wyrokiem została już uregulowana. To kwota z odsetkami oraz renta wstecz. Kolejne renty będą wypłacane już na bieżąco i to bezpośrednio na konto pokrzywdzonej - powiedział Wyrwa w TVN24.

O sprawie księdza Romana ogłoszono w końcu w końcu ubiegłego roku. Wtedy wyszło na jaw, że w latach 2006-2007 między Romanem B. a Katarzyną doszło do co najmniej kilkudziesięciu stosunków. Dziewczyna miała wtedy 13-14 lat. W 2008 r. mężczyzna trafił do aresztu. Niedługo później prokuratura zarzuciła duchownemu co najmniej kilkadziesiąt stosunków seksualnych z uczennicą, całowanie jej w intymne miejsca czy namawianie do wzajemnych pieszczot.



FOT. EUKASZ GDAK

Poznański sąd nakazał Towarzystwu Chrystusowemu zapłacić milion zł na rzecz Katarzyny, wielokrotnie gwałconej przez księdza

W 2009 roku zapadł pierwszy wyrok. Choć prokuratura domagała się pięciu lat więzienia, sąd orzekł karę ośmiu lat za krzywdy. Ksiądz pedofil dostałby najsurowszą karę, czyli 12 lat więzienia, ale stwierdzono u niego ograniczoną poczytalność. Jednak w 2010 roku sąd odwoławczy zmniejszył wyrok do czterech lat więzienia. W połowie 2012 roku, po odbyciu kary, ksiądz wyszedł na wolność i zamieszkał w domu Chrystusowców w Puszczykowie pod Poznaniem. Zgromadzenie zapewniało, że nie ma kontaktu z wiernymi, ale wiadomo, że m.in. odprowadzał msze św.

Skrzywdzona przez niego dziewczynka, dziś pełnoletnia kobieta, skierowała pozew do Sądu Okręgowego w Poznaniu. Od zgromadzenia Chrystusowców, zwierzchników Romana B., domagała się 3 mln złotych zadośćuczynienia oraz dożywotniej renty. W styczniu 2018 roku poznański Sąd Okręgowy wydał wyrok nakazujący zapłacić Towarzystwu Chrystusowemu odszkodowanie w wysokości miliona złotych na rzecz ofiary księdza Romana. O sprawie jako pierwsza poinformo-

wała „Gazeta Wyborcza”. Od wyroku odwołał się adwokat Krzysztof Wyrwa, pełnomocnik Chrystusowców, który uważał, że zakon nie powinien ponosić odpowiedzialności za czyny księży.

- Co w sytuacji, gdy to nie ksiądz, ale nauczycielka, która nie w szkole, nie w czasie lekcji, tylko poza szkołą, w ukryciu, na swój rachunek będzie molestowała ucznia? Czy szkoła zapłaci w takim wypadku, bo jest winna temu, że nauczyciel to zrobił? Gdyby spytać o te dwie sytuacje, to w przypadku księdza 80 czy 90 procent odpowiedzialności pod wpływem emocji: niech płaci Kościół! Ale już w przypadku nauczycielki odpowiedzialność brzmiaby: A z jakiej racji szkoła ma płacić? - twierdził mecenas Krzysztof Wyrwa.

Ten wyrok, tak jak każdy inny pierwszy w danej sprawie, może stanowić wskazówkę, ale nie jest rozstrzygnięciem
Krzysztof Wyrwa

Z jego zdaniem nie zgodził się jednak poznański Sąd Apelacyjny, który podtrzymał wyrok Sądu Okręgowego i nakazał zakonowi wypłatę miliona złotych oraz dożywotniej renty w wysokości 800 zł miesięcznie.

Sędzia Jan Futro nie podał jednak nawet ustnego uzasadnienia takiego wyroku. Tłuma- czył to charakterem sprawy. Dodawał jednak, że obie strony zapewne złożą wniosek o uzasadnienie pisemne, w którym zostaną szczegółowo przedstawione argumenty przemawiające za takim wyrokiem.

Tuż po wyjściu z sali rozpraw adwokat Krzysztof Wyrwa zapowiedział, że Towarzystwo najprawdopodobniej złoży skargę kasacyjną do Sądu Najwyższego.

Niezależnie od tego, wyrok orzeczony przez Sąd Apelacyjny, był prawomocny, co oznaczało, że Towarzystwo Chrystusowe powinno wypłacić Katarzynie całą kwotę. I, jak podała Wirtualna Polska, tak się stało. W rozmowie z portalem adwokat Jarosław Głuchowski, pełnomocnik Katarzyny, powiedział, że wyrok jest realizowany.

Niewykluczone, że wyrok będzie miał także dale idące konsekwencje. Wygrana Katarzyny z Towarzystwem Chrystusowym może być dopiero początkiem fali pozwów przeciwko Kościołowi o odszkodowanie. Jednak mecenas Krzysztof Wyrwa tonował nastroje.

- Ten wyrok dotyczy jedynie tej sprawy. Nie będzie stanowił wykładni, która spowoduje, że wszystkie podobne sprawy będą tak rozstrzygane. Okoliczności każdej sprawy zawsze są inne - przekonuje Krzysztof Wyrwa.

Jednocześnie dodał jednak: - Ten wyrok, tak jak każdy inny pierwszy w danej sprawie, może stanowić wskazówkę, ale nie jest rozstrzygnięciem. ©

Z KRAJU



FOT. MATERIAŁY PRASOWE

Warszawa
Pink zagra na Stadionie Narodowym w 2019 roku
Amerykańska piosenkarka Pink wystąpi 20 lipca 2019 roku na PGE Narodowym w Warszawie. Bilety będzie można kupować od 22 października. (AIP)

Warszawa
Rośnie zadłużenie branży budowlanej
Z raportu przeprowadzonego przez BIG InfoMonitor, BIK i Polski Związek Pracodawców Budownictwa wynika, że na koniec czerwca 2018 roku zadłużenie branży budowlanej w Polsce wzrosło o 246 mln zł. Przekroczyło już tym samym kwotę 4,7 mld zł. (AIP)

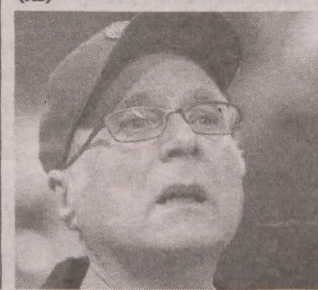
Warszawa
Akcja służb zapobiegła wyłudzeniu 340 mln zł
5 osób ze zorganizowanej grupy przestępczej zostało zatrzymanych przez CBŚ. Dzięki temu udało się zapobiec wyłudzeniu podatku VAT na kwotę 340 mln zł. (AIP)

Kraków
Awaria w hucie. Szkodliwe pyły w atmosferze
W poniedziałek wieczorem doszło do awarii w krakowskiej hucie. Do atmosfery przedostały się szkodliwe pyły. Awarię potwierdziło krakowskie Centrum Zarządzania Kryzysowego (CZK). Awaria została usunięta, ale nie wiadomo, jak duża ilość szkodliwych pyłów przedostała się do atmosfery. (AIP)

Bełchatów
Jechał obwodnicą z prędkością 297 km/h
36-letni kierowca jechał obwodnicą Bełchatowa z rekordową prędkością 297 km/h. Policja ukarała go grzywną w wysokości 5000 zł. (AIP)

KRÓTKO

Seattle
Zmarł współzałożyciel koncernu Microsoft
Nawrót choroby nowotworowej zabił Paula Allena - wizjonera, filantropa, współzałożyciela koncernu Microsoft. (KS)



FOT. AP/ASSOCIATED PRESS/EAST NEWS

Warszawa
Prawie 16 tys. wyborców dopisało się do spisu
- Do wtorku do spisu wyborców w Warszawie dopisało się prawie 16 tysięcy osób - poinformował rzecznik ratusza Bartosz Milczarczyk. To o ponad trzy razy więcej niż w przypadku wyborów w 2014 roku, a ta liczba może jeszcze wzrosnąć. (AIP)

Warszawa
Jaki: Nie chcę przeprosić za ustawę o IPN
- To nie jest tak, że jest jeden głupi Jaki, a wszyscy są mądrzy. Posłowie PO i Nowoczesnej też głosowali za ustawą o IPN. Nie chcę przeprosić za tę ustawę - powiedział Patryk Jaki w TOK FM. (AIP)

Warszawa
Będzie komisja śledcza ds. afery taśmowej?
Platforma Obywatelska może poprzeć wniosek o powołanie komisji śledczej dot. kwestii wyjaśnienia afery taśmowej. - Uważam, że ta kwestia wymaga wyjaśnienia. Możemy poprzeć ten wniosek - powiedział poseł PO Andrzej Halicki w Radiu Plus. (AIP)

Warszawa
Schetyna kandydatem PO na premiera
Grzegorz Schetyna będzie kandydatem PO na prezesa Rady Ministrów w najbliższych wyborach parlamentarnych. Taką informację podał były szef MON Tomasz Siemoniak w TVN24. (AIP)

Poradnik wyborcy (cz. 3)

Sejmik i inni, czyli kogo wybieramy

Do czego są samorządy: województwa, gminy i powiatu



Samorządy wojewódzkie decydują np. o budowie czy remontach dróg wojewódzkich, budują szpitale wojewódzkie, tworzą też spółki kolejowe

Kogo wybierasz?

W niedzielę, 21 października, będziemy wybierać samorządy gmin, powiatów i województwa. Mamy skompletować składy rad gmin, powiatów i sejmików wojewódzkich.

Musimy też wybrać wójtów, burmistrzów, prezydentów miast. Starostów i marszałków województw wybiorą za nas radni, których my wybieramy.

Na przykład w czterech miastach Dolnego Śląska: Wrocławiu, Wałbrzychu, Legnicy i Jeleniej Górze nie ma osobnych wyborów do rady powiatu. Bo to tzw. miasta na prawach powiatu.

Krótko mówiąc, w tych czterech miastach gmina i powiat to jedno, rada miejska jest równocześnie radą powiatu, a prezydent ma kompetencje starosty.

Co ważne - zmienia się kadencja samorządów. Od wyborów 2018 roku trwać będzie pięć, nie cztery lata. Następne wybory lokalne będą więc w 2023 roku.

Najważniejszy w regionie organ samorządowy, jaki będziemy wybierać, to sejmik. Do obsadzenia mamy w przypadku Dolnego Śląska 36 miejsc. Sejmik będzie potem decydował o tym, kto będzie zarządzał województwem. W tym celu wybierze marszałka i zarząd województwa.

Co istotne, sejmik wojewódzki może zostać odwołany przez wyborców - dzieje się to

na drodze referendum wojewódzkiego.

Jeśli wyborcy nie podobają się zadania lub działalność danego sejmiku wojewódzkiego, może złożyć skargę, której rozpatrzeniem zajmuje się wojewoda. Zamiast jednak narzekać na działalność sejmiku i składać na niego skargi, lepiej jest podejść odpowiedzialnie do swojego obywatelskiego obowiązku i swoim głosem wpłynąć na to, kto w sejmiku wojewódzkim zasiądzie.

Sejmik wojewódzki jest odpowiedzialny za politykę regionalną, a jego głównym celem powinno być rozwijanie podlegającego mu regionu. Jako organ o takim znaczeniu ma on wyznaczone kompetencje i zadania, które przypisane są wyłącznie jemu.

Są to m.in.:

- uchwalanie planów zagospodarowania przestrzennego
- uchwalanie budżetu województwa
- uchwalanie przepisów,

które dotyczą lokalnych opłat i podatków (granice określają dane ustawy)

- stanowienie aktów prawa miejscowego.

Zadań, które stoją przed sejmikiem wojewódzkim, jest oczywiście więcej. To w sejmiku podejmowane są decyzje o tym, na jakich zasadach będą udzielane z budżetu województwa dotacje przedmiotowe i podmiotowe. Wszelkie uchwały w spra-

wach majątkowych województwa również podejmowane są w sejmiku wojewódzkim. Sejmik decyduje także w kwestii tworzenia związków, fundacji czy stowarzyszeń - może je także rozwiązywać. Wieloletnie programy wojewódzkie, a także strategia rozwoju województwa - to kolejne kwestie, za które odpowiedzialny jest sejmik wojewódzki.

Przeszkadza ci smog? To właśnie sejmik Dolnego Śląska przyjął przepisy, które mają poprawić jakość powietrza w regionie. Podobnie zresztą stało się w kilku innych regionach kraju. Sejmiki wprowadzają zakazy palenia węglem, montowania pieców na węgiel itd.

Co jeszcze? A choćby i szpitale wojewódzkie. Dla przykładu - na wrocławskich Stabłowicach samorząd województwa wybudował nowoczesną lecznicę z pieniędzy m.in. wojewódzkiego budżetu. Rządzący regionem zapowiadają kolejny szpital - onkologiczny.

Województwo odpowiada też za drogi o statusie wojewódzkim. Buduje także obwodnice miast czy mosty.

W kilku województwach samorządy wojewódzkie utworzyły spółki kolejowe, które organizują komunikację kolejową na swoim terenie.

To między innymi o takich sprawach decydować będą radni, na których oddasz swój głos 21 października. ©

WAŻNE

Reforma

Samorząd terytorialny powstał w 1990 roku

Wybory lokalne w 1990 roku były pierwszymi w pełni wolnymi i demokratycznymi wyborami w Polsce po obaleniu komunizmu. Wówczas wybieraliśmy tylko rady gmin. A one wyłaniały zarządy i prezydentów, wójtów, burmistrzów. W 1999 roku powstały samorządowe województwa i powiaty. Często mówi się, że reforma samorządowa to najbardziej udana z przemian dokonanych w Polsce po obaleniu komunizmu.

Kompetencje

Samorząd gminy

Co to takiego gmina? Proste - to wszyscy mieszkańcy danego terenu. Na przykład gminę Wrocław tworzą wszyscy jego mieszkańcy.

To my, idąc na wybory, decydujemy, kto zasiądzie w radzie gminy i kto zostanie prezydentem. W mniejszych miejscowościach wójtem czy też burmistrzem. Samorządy gminne mają określone przez prawo kompetencje. Gminy odpowiadają za transport publiczny i drogi lokalne. Gdy wybierzemy złego prezydenta i kiepskich radnych, to możemy mieć brudne, popsute autobusy i tramwaje, zawsze spóźniające się, a na dodatek bardzo drogie. To rada i prezydent będą decydować, ile zapłacimy za bilety. Gmina odpowiada za służbę zdrowia, szkoły, opiekę społeczną. To gmina dba o miejskie ulice, place, mosty. Jej podlegają biblioteki i domy kultury. Rada uchwała lokalne podatki. Np. decyduje, ile będziemy płacić podatku od nieruchomości.



Prezydent, wójt, burmistrz
Samorządowa władza wykonawcza

Wójtowie, a w miastach burmistrzowie i prezydenci są lokalną władzą wykonawczą. Trochę tak jak na szczeblu centralnym premier. Choć premier nie jest wybierany w wyborach bezpośrednich - wyłania go parlament. To prezydent (wójt, burmistrz) mianuje swoich zastępców i wyznacza im zadania. To on kieruje podległym mu urzędem. Wykonuje uchwały rady gminy (miasta), wykonuje budżet uchwalony przez radę. Przygotowuje projekty uchwał. Mianuje szefów instytucji podległych samorządowi gminy. Wójt, burmistrz czy prezydent jest zgromadzeniem wspólników miejskich spółek. Tak więc to od niego zależy, kto będzie zarządzał miejskimi wodociągami czy firmą komunikacyjną albo oczyszczania miasta. Prezydent (wójt i burmistrz) może wydawać decyzje administracyjne w określonych sprawach. Na przykład koncesje na sprzedaż alkoholu czy pozwolenie na budowę, jeśli takie jest potrzebne. Od takiej decyzji można się potem odwołać do Samorządowego Kolegium Odwoławczego.

WARTO WIEDZIEĆ

KTO MOŻE ZOSTAĆ PREZYDENTEM MIASTA

Zgodnie z obowiązującym prawem na urząd prezydenta, wójta czy burmistrza może kandydować każdy obywatel Polski, który ma prawo wybierania do rady gminy i najpóźniej w dniu wyborów ukończył 25 rok życia. Od 2002 roku jest wybierany w wyborach bezpośrednich. Wcześniej wyłaniała go rada gminy razem z całym zarządem.

CO MOŻE RADNY

Radny jest reprezentantem mieszkańców - swoich wyborców. Musi więc stale się z nimi kontaktować, przyjmować ich opinie, uwagi i przekazywać je władzom, a także wykorzystywać w pełnieniu swojej funkcji. Choć nie jest związany instrukcjami wyborców. Ma prawo i obowiązek uczestniczyć w posiedzeniach rady, jej komisji, a także innych organów, do których zostanie desygnowany przez lokalny samorząd.

Radny może składać zapytania i interpelacje do władz gminy, a te muszą mu odpowiadać. Radni w radzie gminy mogą tworzyć kluby radnych. Podobnie jak w Sejmie posłowie tworzą kluby i koła poselskie.

KTO NIE MOŻE BYĆ RADNYM

Zgodnie z obowiązującym w Polsce prawem radny nie może łączyć swojej funkcji z mandatem posła lub senatora, funkcją wojewody czy wicewojewody. Radni - mówi prawo - nie mogą prowadzić działalności gospodarczej na własny rachunek lub wspólnie z innymi osobami z wykorzystaniem mienia komunalnego gminy, w której uzyskał mandat. Nie mogą także zarządzać taką działalnością lub być przedstawicielem czy pełnomocnikiem w prowadzeniu takiej działalności. Jeśli coś takiego by się stało, to mandat radnego będzie musiał być wygaszony.



Dobry gospodarz gminy sprawi, że będzie się w niej wygodnie żyć

Opracowali urządzenie o niesamowitej skuteczności w walce z głuchotą

HEROSI, ZBAWICIELE: Uratowali słuch milionom osób

Zespół amerykańskich naukowców stworzył technologię, która pozwala przywrócić 100% sprawności słuchowej. Niezawodność i ogromny sukces nowego odkrycia wywołały strach wśród europejskich producentów aparatów słuchowych, a także koncernów sprzedających aparaty słuchowe w Polsce.

Próbowali zrobić z nich wari-
tów, straszili aktami oskar-
żenia na miliony dolarów
i końcem kariery zawodowej.
Naukowcy z centrum badawczego
w Illinois odnaleźli metodę, za sprawą
której...

Nawet całkowicie głusi odzyskali dawną sprawność słuchową

Potwierdzona naukowo 100% sku-
teczność w odzyskiwaniu słuchu,
5-krotnie szybsze i o 282% lepsze od
popularnych aparatów słuchowych
działanie. Mały rozmiar, dyskretna
konstrukcja, banalna obsługa, dostęp-
ność bez recepty i konieczności stania
w kolejkach do lekarzy – tak wygląda
efekt blisko 11-letnich badań najbar-
dziej cenionych amerykańskich na-
ukowców pod kierownictwem audiologa
Davisa Graysona.

Razem ze swoim zespołem opraco-
wał on urządzenie o 100% skutecz-
ności w walce z głuchotą i innymi
ubytkami słuchu. Zaprojektowany
przez nich Audiokorektor Wzmacnia-
jący Słuch działa bowiem 5-krotnie
szybciej, niż inne tego typu urządze-
nia i jest o 282% precyzyjniejszy od
sklepowych aparatów słuchowych.

Technologia kosztująca grosze

Z założenia urządzenie tego typu po-
winno być drogie. Jest przecież od 5
do 8 razy skuteczniejsze niż 9 na 10
aparatów słuchowych. Jednak jakość
nie musi od razu łączyć się z wysoką
ceną. Zastosowana w Audiokorek-
torze nowoczesna technologia jest
aż 76 razy tańsza od tej, stosowanej
w zwykłych aparatach słuchowych.
To niewielkie, dyskretnie urządzenie
noszone za uchem już nigdy z niego
nie wypadnie, jest wyjątkowo wy-
trzymałe, niezawodne oraz niezwykle
proste w obsłudze.

Czy to w ogóle możliwe?

Audiolog Davis Grayson: „Odnaleźli-
śmy pewne prawidłowości w ludzkim
uchu. Da się na nie oddziaływać na po-
ziomie wewnątrzskanowym. Zapro-
jektowaliśmy specjalny mikropro-
cesor (AVD-873), który zatrzymuje
degenerację słuchu i automatycznie
przywraca dawną sprawność słucho-
wą. Pobudza komórki progenitoro-
we odpowiedzialne za regenerację
narządów i sprawia, że ludzie słyszą
nawet o 282% lepiej.

Naszym celem była dostępność
urządzenia dla wszystkich, także
tych bardzo zaawansowanych wie-
kiem, którzy nie znają się na techno-
logii. Nikt nie może być niewolnikiem
swoich uszu! Dlatego nawiązaliśmy
współpracę z laboratorium na Filipi-
nach. To znacząco pozwoliło obniżyć
koszty produkcji bez utraty jakości”.

Niestety zespół Graysona zapłacił
ogromną cenę za to odkrycie. Z każ-
dym kolejnym dniem byli
coraz częściej...

Szantażowani i zastraszani przez producentów zwykłych aparatów

„Dzięki naszemu odkryciu ludzie wy-
grali z głuchotą bez operacji, bez po-
tykania mnóstwa kolejnych leków, bez
wydawania kosmicznych sum na zwy-
kłe aparaty. Audiokorektor Wzmacnia-
jący Słuch pozwala:

- ✓ 8-krotnie lepiej wyłapywać szept
i różne dźwięki w tłumie.
- ✓ Całkowicie redukować szumy
i piski, obecne przy używaniu zwy-
kłych aparatów słuchowych.
- ✓ Rozumieć mowę ludzką o 282%
dokładniej.
- ✓ 15-krotnie lepiej rozróżniać
głosy w grupie. Ludzie znów mogą
słuchać radia, oglądać TV, rozmawiać
przez telefon.
- ✓ Zminimalizować niebezpieczeń-
stwo wystąpienia demencji
i choroby Alzheimera.

Ogromne koncerny postanowiły nas zniszczyć!

Producenci aparatów słuchowych
poculi beznadziejnością, gdy uświadomi-
li sobie, jaki ogrom pieniędzy stracą,
nie mogąc już dłużej żerować na na-
iwności zwykłych ludzi! Strach przed
bankructwem ich paraliżował. Zaczęli
więc za wszelką cenę bronić swoich
interesów!

Nie poddawaliśmy się jednak tak
łatwo! Zbyt wiele pracy i poświęcenia
włożyliśmy w to przełomowe odkry-
cie! Naszym celem było umożliwie-
nie odzyskania pełni słuchu każde-
mu, kto ma z nim problemy”.

Batalia trwała miesiącami. Au-
diokorektor Wzmacniający Słuch
zastosowało już 27 tys. osób z całego
świata. Mnóstwo z nich cierpiało
z powodu bardzo poważnych ubytków
słuchu. Niektórzy z ogromnym
trudem rozumieli, co się do nich mówi.
Zamknięci w domach i wyłączeni z ży-
cia towarzyskiego, kontaktu z rodziną
i przyjaciółmi. Wszyscy oni odzyskali
pełną sprawność słuchową, do dziś
ciesząc się perfekcyjnym słuchem.

Całkowicie bezpłatna wycena, bez finansowego ryzyka!

Jeśli masz jakieś pytania, coś budzi
Twoją wątpliwość, zadzwoń i zapytaj.
Zamawianie jest banalne, a o tym, czy
zdecydujesz się na zakup Audioko-
rektora, ostatecznie postanowisz
Ty sam, nikt inny! Jedyne co musisz
zrobić, to wykręcić poniższy numer
telefonu. Odbierze Kasia, Monika lub
Andrzej, którzy stacjonują w biurze.
Od teraz przysługuje Ci całkowicie
bezpłatna wycena, bez najmniej-
szego finansowego ryzyka. By jed-
nak wycena była rzetelna, a produkt
odpowiedni dla Twoich problemów
zdrowotnych, w imieniu producenta
usłyszysz kilka pytań, by decydując się
na zakup, otrzymać produkt przede
wszystkim korzystny cenowo, a dzięki
indywidualnemu podejściu, wreszcie
skuteczny w walce z uciążliwymi wa-
dami i ubytkami słuchu. Zamawianie
jest bezpieczne, ponieważ nie trzeba
wcześniej nic płacić – dopiero u listo-



„Miałam tży szczęścia w oczach”

Audiokorektor Słuchu
otrzymałam od syna
na 73 ur. i tylko dlatego
zgodziłam się go wypróbować. Wierzę
lub nie, ale od razu po jego założeniu mój
słuch stał się o niebo lepszy. Złapałam
się na tym, gdy na parapecie w kuchni
zostawiłam włączone radio. Gdy roz-
mawiałam przez telefon, huczało tak
głośno, że pierwszy raz od lat musiałam
je ściszyć. Od tego momentu wszystko
dookoła słyszałam wyraźnie i czysto.
Właśnie wtedy zdałam sobie sprawę, że
to dzięki temu małemu urządzeniu znów
normalnie słyszę. Nawet gdy stoję plecami
do syna czy rozmawiam ze znajomy-
mi w autobusie, słyszę ich każde słowo.
Syn pozwolił mi odzyskać młodzieńczy
słuch jak wtedy gdy miałam 25-30 lat!

Jadwiga (74 l.) z Drohiczyzna
z wnuczką Leopoldem



„Nadal nie mogę w to uwierzyć...”

Człowiek głupi jest, że
tak się upiera i chodzi
głuchy jak pień. Bo ile
można wszystkich pytać „co? co? Mo-
żesz powtórzyć, nie usłyszałem?”. To
irytujące! Używałem dwóch aparatów.
Jeden był bardzo drogi, drugi ze śred-
niej półki. Słyszałem lepiej, ale niewiele,
a od tych ciągłych trzasków i pisków
dostawałem do głowy! Nie tego czło-
wiek oczekuje za takie pieniądze. Au-
diokorektor, choć z lepszym procesorem
kupiłem pełen wątpliwości, nie mogłem
uwierzyć, że czymś różni się od innych.
Od pierwszego dnia byłem zaskoczony.
Złapałem się na tym, że robiąc zakupy
w końcu nie musiałem prosić o powtó-
rzenie kwoty do zapłacenia. Drugi raz,
gdy pies szczekał na ludzi, a ja mogłem
go powstrzymać, zanim zrobił komuś
krzywdę. Nareszcie słyszę, rozmawiam
z ludźmi jak dawniej.

Józef (83 l.) z Budziejowice

nosza w momencie odebrania prze-
syłki. Wystarczy teraz zadzwonić na
poniższy numer, by za pośrednictwem
Klubu Seniora otrzymać całkowicie
bezpłatną wycenę wraz z gwaranto-
waną 73% zniżką, w przypadku zde-
cydowania się na zakup Audiokorek-
tora. Ilość zestawów promocyjnych
ograniczona – decyduje kolejność
zgłoszeń!



ZADZWOŃ I POPROŚ O CAŁKOWICIE BEZPŁATNĄ WYCENĘ!

Już za kilka dni możesz słyszeć czysto, ostro i wyraźnie
Nie czekaj na cud. Odzyskaj całkowitą sprawność słuchową z Audiokorektorem Wzmacniającym Słuch!

1 Nie musisz bać się, że go zgubisz!
Z Audiokorektorem Wzmacnia-
jącym Słuch nie musisz każdego
dnia zastanawiać się, czy wypadnie
Ci z ucha, a jego idealnie dopaso-
wany kształt sprawi, że będziesz
czuć się niezwykle komfortowo
i dyskretnie.

NIEDOSTĘPNY
W SKLEPACH

NOWOŚĆ
W EUROPIE!

2 Nikt nie zauważy,
że masz go za uchem!
Urządzenie przez swój cielisty kolor
jest prawie niezauważalne. To, więc
czemu zawdzięczasz tak dobry,
ostry słuch pozostanie tylko Twoją
tajemnicą. Dodatkowo w zestawie
otrzymasz zestaw silikonowych
wkładek w różnych rozmiarach.
Dzięki nim Audiokorektor zawsze
dopasuje się do Twojego ucha!

3 Usłyszysz nawet
najmniejszy szept!
Mikrochip AVD-873 wyłapuje
dźwięki we wszystkich
zakresach, w których
operuje ludzkie ucho. Dzięki
niemu możesz znowu usły-
szyć czyjś szept, wyłapywać
i rozróżniać głosy w tłumie –
nie umkną Ci żaden ważny
dźwięk!

Pierwszym 180 osobom, które zadzwonią do 20 PAŹDZIERNIKA 2018 r., przysługuje całkowicie bezpłatna wycena oraz
gwarantowane 73% dofinansowanie producenta w momencie zakupu AUDIOKOREKTORA prof. Graysona (przesyłka GRATIS)!

Zadzwoń: 71 300 32 51

Pon. - pt.: 8:00-20:00, sob. i niedz. 9:00-18:00
(Zwykle połączenie lokalne bez dodatkowych opłat)



TYLKO do
20 PAŹDZIERNIKA
73%
taniej!

Z ŻYCIA GWIAZD

CELEBRYCI

Martyna Wojciechowska pokazuje rodziców

Martyna Wojciechowska nieczęsto pokazuje na Instagramie członków swojej rodziny. Tym razem dziennikarka miała ku temu ważny powód - jej rodzice obchodzili 45. rocznicę ślubu. Do pięknego portretu z rodzicami Wojciechowska załączyła wzruszający opis. Podziękowała rodzicom za wszystko, co dla niej zrobili i za to, że mogła się dzięki nim rozwijać. Pod fotografią pojawiło się mnóstwo wpisów z życzeniami.

(BAN)



FOT. INSTAGRAM

GWIAZDY



Mariah Carey jest coraz bardziej szczupła

Piosenkarka od lat zмага się z nadwagą. Czasami jest chudsza, ale później szybko przybiera na wadze. Od początku roku jednak z każdym miesiącem jest coraz lżejsza. Na najnowszych zdjęciach wygląda świetnie, zwłaszcza że obcisła sukienka podkreśliła jej szczupłą sylwetkę. Gwiazda ma bardzo kobiece kształty, których nie utraciła podczas diety.

(BAN)

Donald Tusk zdradził płeć dziecka córki?

Przewodniczący Rady Europejskiej odwiedził niedawno Kraków. Na spotkaniu z mieszkańcami miasta jedna ze zwolenniczek polityka złożyła mu gratulacje „z okazji przyszłego wnuka”. Donald Tusk odpowiedział jej „Mogłaby być wnuczka”, co według przysłuchujących się rozmówców osób znaczyło, iż dziecko Katarzyny Tusk będzie płci męskiej.

(BAN)

MUZYKA



FOT. D2RF

Michał Szpak szczerze o walce z krytyką

Artysta wyznał, z jakimi problemami zmagają się już od dzieciństwa z powodu swojego wyglądu i odmiennych poglądów. Tłumaczył, jak walczył z krytyką, z którą nie każdemu udaje się wygrać. Zdradził też, jak wyglądały jego relacje z rodziną. Zapytany o to, czy brat stał w jego obronie, odpowiedział: Damian zawsze stał w kontrze do mnie. Ja byłem kolorowym ptakiem, on dresem, który jeździł na mecze.

(BAN)

TV HIT

FILM



Ojciec chrzestny II

TVN 7 20:00
W latach 50. XX wieku Michael Corleone przejmując przywództwo w mafii stworzonej przez ojca. Mimo ambicji i umiejętności nie potrafi utrzymać jedności w rodzinie.

FILM



FILM



A więc wojna

POLSAT 22:05
Agenci CIA FDR Foster i Tuck Hansen są przyjaciółmi. Gdy rozwiedziony Tuck poznaje Lauren Scott, dziewczyna wpada w oko także Fosterowi. Ten umawia się z nią na randkę.

FILM



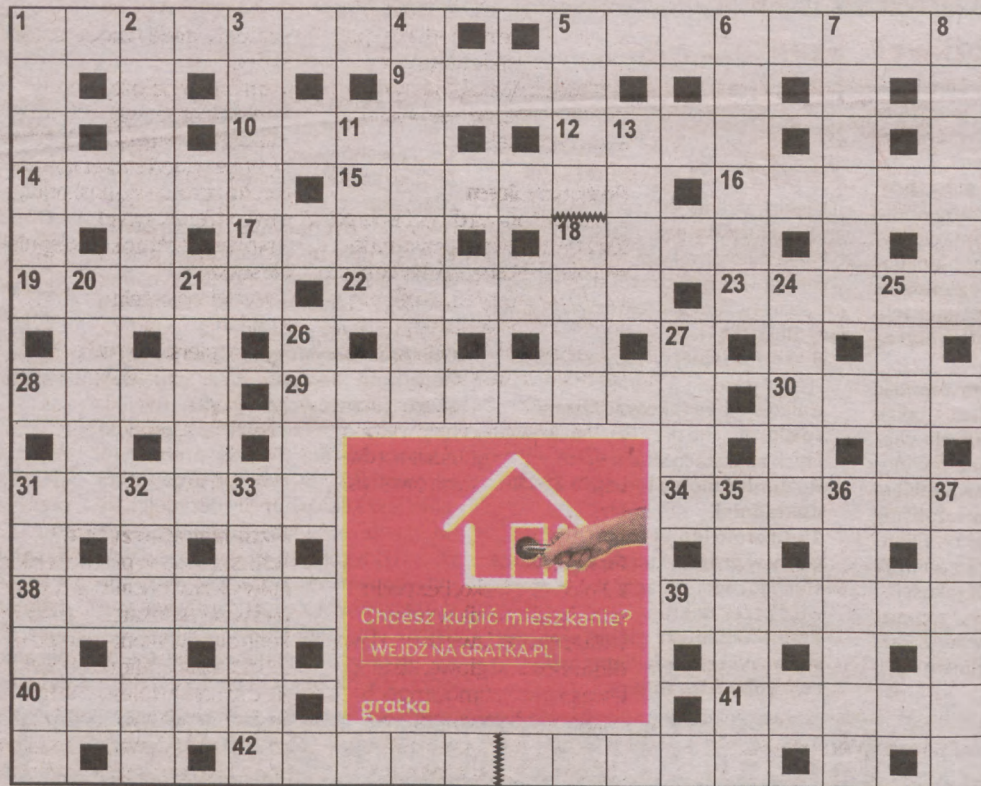
Krzyżówka nr 160

Poziomo:

- wiecznie zielony krzew na żywopłoty,
- dubluje aktora w niebezpiecznych scenach,
- auto z Niemiec,
- brąz lub mosiądz,
- rybka ze znanej kreskówki,
- James Bond lub Hans Kloss,
- siła w matematyce,
- ostatni przystanek tramwaju lub autobusu,
- popularny lek ziołowy,
- Władysław Jagiełło na tronie,
- mniejszy od drzewa,
- piłka kończąca partię gry w siatkówkę,
- krakowska zabawa wielkonoćna,
- góry z kondorami,
- współdziałanie różnych czynników,
- sztuczka iluzjonisty,
- wzorzysta tkanina,
- ozdobne zapięcie u pasa,
- niemy ptak z długą szyją,
- korniszon w słoiku,
- rozwidłone ujście rzeki lub litera grecka,
- zapłata od sztuki,
- znany autor tekstów piosenek („Jestem kobietą”).

Pionowo:

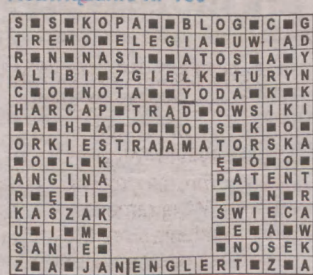
- blady świt,
- odstępca od wiary,
- fant zostawiony w lombardzie,
- cesarz, który poniósł klęskę pod Waterloo,



- olbrzymia małpa filmowa,
- zapuszczane do oczu,
- szewska nić,
- wypoczynek po pracy,
- ssak futerkowy; dydelf,
- angielski arystokrata,
- honorowa po triumfie w zawodach,
- imię Wojtczak, byłej spikerki TVP,
- krażek metalowy z gwintem,
- zachowanie w sam raz,

- efektowna akcja Marcina Gortata,
- Peter, zagrał porucznika Columbo,
- owoc pod dębem,
- składnik stali specjalnych,
- nijaki w gramatyce,
- egzotyczna jaszczurka; iguana,
- członek wspólnoty religijnej w USA,
- japońska sztuka walki.

Rozwiązanie nr 159



Dwoje do poprawki

TVP 2 22:35
Po 30 latach małżeństwa Kay i Arnold zapomnieli, czym są czułość i zrozumienie. Aby ożywić wzajemne relacje, postanawiają skorzystać z terapii dla par. Będą próbowali podsyć namiętność w związku.

HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)

Musisz zmienić dzisiaj nieco swoje plany, ale dzięki temu staniesz przed szansą nabycia nowej, przydatnej umiejętności. Inni również będą chcieli się w tym „specjalizować”.

Ryby (19.02 - 20.03)

Ludzie będą dzisiaj chętnie słuchać tego, co masz do powiedzenia, a Twoje argumenty będą dla wszystkich bardzo przekonujące. Wykorzystaj te sprzyjające okoliczności.

Baran (21.03 - 19.04)

Czeka Cię dzisiaj udany dzień. Z powodzeniem zrealizujesz wszystkie plany i wygospodarujesz sporo czasu na odpoczynek. Chętnie pomóżesz ludziom, którzy poproszą Cię o pomoc.

Byk (20.04 - 20.05)

Wyodrębni Cię będzie dzisiaj przez cały dzień wyjątkowa troska o szczegóły. Twoja drobiazgowość nie wszystkim będzie się podobać.

Bliźnięta (21.05 - 21.06)

Ktoś będzie dzisiaj złośliwie torpedował Twoje pomysły i krytykował niemal wszystko, co powiesz. Poznasz przyczyny takiego zachowania.

Rak (22.06 - 22.07)

Nieoczekiwany przypływ energii pozwoli Ci dzisiaj „góry przenosić”. Nawet w dziedzinach, które dotychczas były Ci bardzo odległe.

Lew (23.07 - 22.08)

Natłok obowiązków sprawi, że niektóre zadania zaczną Ci się dzisiaj wymykać spod kontroli. Na szczęście znajdzie się w pobliżu osoba, która wyciągnie do Ciebie pomocną dłoń.

Panna (23.08 - 22.09)

Przed Tobą dzień sprzyjający podejmowaniu ważnych decyzji. Ale pamiętaj, że nie żyjesz na bezludnej wyspie i zanim „klamka zapadnie” skonsultuj się ze swoimi bliskimi.

Waga (23.09 - 22.10)

W drodze do wyznaczonych na dzisiaj celów wyróżniać Cię będzie zdecydowanie. Nie będzie Cię za to obchodzić, jak Twoje postępowanie oceniają inni i co mają do powiedzenia.

Skorpion (23.10 - 21.11)

Mają kto będzie dzisiaj w stanie dotrzymać Ci kroku. Twoja orientacja na sukces sprawi, że uda Ci się osiągnąć więcej niż zazwyczaj.

Strzelec (22.11 - 21.12)

Wiele będzie dzisiaj zależało od Twojej precyzji i punktualności, więc dokładaj staranności i nie spóźniaj się na umówione spotkania.

Koziorożec (22.12 - 19.01)

Życie udzieli Ci dzisiaj pouczającej lekcji. Na szczęście będzie to nauka na cudzych błędach. Wyciągnij wnioski na przyszłość.

GŁOS
DZIENNIK POMORZA

www.gp24.pl, www.gk24.pl, www.gs24.pl

Prezes oddziału Polska Press

Piotr Grabowski

Redaktor naczelny

Krzysztof Nalecz

Zastępcy

Ylona Husam-Sobacka

Marcin Stefanowski (internet)

Dyrektor działu reklamy

Ewa Żelazko, tel. 500 324 240

Dyrektor drukarni

Stanisław Sikora, tel. 94 340 35 98

Dyrektor działu marketingu

Robert Gromowski, tel. 94 347 35 12

Prenumerata, tel. 94 347 53 57

Głos Koszaliński - www.gk24.pl

ul. Mickiewicza 24, 75-004 Koszalin, tel. 94 347 35 99,

fax 94 347 35 40, tel. reklama 94 347 35 12,

reklama.gk24@polskapress.pl,

reklama.gk24@polskapress.pl

Głos Pomorza - www.gp24.pl

ul. Henryka Pobożnego 19,

76-200 Skupsk,

tel. 59 848 81 00, fax 59 848 81 04,

tel. reklama 59 848 81 01,

redakcja.gp24@polskapress.pl,

reklama.gp24@polskapress.pl

Głos Szczeciński - www.gs24.pl

ul. Nowy Rynek 3,

71-875 Szczecin,

tel. 91 481 33 00, fax 91 433 48 64,

tel. reklama 91 481 33 92,

reklama.gs24@polskapress.pl,

reklama.gs24@polskapress.pl

ODDZIAŁY

Kołobrzeg

ul. Ratuszowa 3/13, 78-100 Kołobrzeg,

tel. 94 354 50 80, fax 94 352 71 49

Bytów ul. Wojska Polskiego 2, 77-100 Bytów,

tel. 59 822 60 13, tel. reklama 59 848 81 01

Szczecinek ul. Plac Wolności 6, 78-400 Szczecinek,

tel. 94 374 88 18, fax 94 374 23 89

Świnoujście ul. Armii Krajowej 12,

72-600 Świnoujście, tel. 91 321 46 49,

fax 91 321 48 40, reklama tel. 91 578 47 28

Stargard ul. Wojska Polskiego 42, 73-110 Stargard,

tel. 91 578 47 28, fax 91 578 17 97,

reklama tel. 91 578 47 28

© - umieszczenie takich dwóch znaków przy Artyku-

le, w szczególności przy Aktualnym Artykułe, oznacza

możliwość jego dalszego rozpowszechniania tylko

i wyłącznie po uiszczeniu opłaty zgodnie z cennikiem

zamieszczonym na stronach www.gk24.pl/treść,

www.gp24.pl/treść, www.gs24.pl/treść, i w zgodzie

z postanowieniami niniejszego regulaminu.

Polskie Badania Krytyczna

Nakład Kontrolowany ZKOP

PBC

POLSKA PRESS GRUPA

WYDAWCA

Polska Press Sp. z o.o.

ul. Domaniewska 45, 02-672 Warszawa,

tel. 22 201 44 00, fax: 22 201 44 10

Prezes zarządu Dorota Stanek

Wiceprezes zarządu Dariusz Świąder

Członek zarządu Paweł Fajfara

Członek zarządu Magdalena Chudzikiewicz

Dyrektor artystyczny

Tomasz Bocheński

Dyrektor marketingu

Ślawomir Nowak, slawomir.nowak@polskapress.pl

Dyrektor zarządzający biura reklamy

Maciej Kossowski

maciej.kossowski@polskapress.pl

Dyrektor kołportażu

Karol Wlazło karol.wlazlo@polskapress.pl

Agencja AIP

kontakt@aip24.pl

Rzecznik prasowy

Joanna Pazio tel. 22 201 44 38, joanna.pazio@polskapress.pl

SAMOBADANIE PIERSI – SKUTECZNA PROFILAKTYKA

Rak piersi to najczęstszy nowotwór wśród kobiet. Wczesne wykrycie zmian ratuje życie, dlatego o profilaktykę dbajmy przez cały rok

Profilaktyka raka piersi

Diaгноza o raku piersi pada na świecie co 2 minuty. Co 6 minut ktoś umiera z powodu choroby. W przeszłości głównym czynnikiem zachorowania był wiek, lecz dziś nowotwory dotyczą coraz młodszych kobiet. Ich powstawaniu sprzyja głównie konsumpcja alkoholu, wysokotłuszczowa dieta, nadwaga, niehigieniczny tryb życia, a zwłaszcza zarywanie nocy i praca zmianowa, a także chemiczne zanieczyszczenia o działaniu hormonalnym.

Oprócz zdrowego stylu życia i naturalnej diety (oraz dobrego stanika) równie ważne są profilaktyczne badania, bo zwiększone ryzyko zachorowania na raka piersi dotyczy jednej na nawet 9 kobiet. To nie tylko coroczna diagnostyka u lekarza, ale przede wszystkim comiesięczne badanie, które zajmuje raptem 5 minut.

Kiedy i jak wykonywać samobadanie piersi

Samobadanie piersi dobrze jest wykonywać raz w miesiącu, zawsze w tym samym dniu od rozpoczęcia miesiączki. Najlepszy moment przypada między 6. a 9. dniem cyklu.

Badanie najlepiej rozpocząć od oględzin piersi przed lustrem, a następnie kontynuować je pod prysznicem. Piersi należy badać osobno, poświęcając należytą uwagę każdej z nich. Najlepiej wykonywać 3 rodzaje ruchów: kolisty (naciśkając trzema środkowymi palcami zataczaj wokół piersi koncentryczne, coraz drobniejsze spiralne kręgi zgodnie z kierunkiem wskazówek zegara, zaczynając od obojczyka i kieru-



FOT. D3RF

Zwiększone ryzyko zachorowania na raka piersi dotyczy jednej na dziewięć kobiet

jąc się do brodawki), promieniste (podziel w wyobraźni swoją pierś tak jak tarczę zegara i zataczaj niewielkie koła trzema środkowymi palcami, przesuwając je od brodawki do obwodu piersi kolejno w stronę godziny dwunastej, następnie pierwszej itd. - zbadaj całą pierś) oraz w górę i w dół (podziel w wyobraźni swoją pierś na pionowe paski i badaj je trzema środkowymi palcami, przesuwając je na przemian w górę i w dół i zataczając jednocześnie małe koła).

Przed lustrem

1. Stań przed lustrem, unieś obie ręce do góry i sprawdź, czy nie widzisz zmian w kształcie piersi i kolorze skóry. Zaobserwuj, czy skóra na piersiach się nie marszczy, a brodawki nie są wciągnięte.

AKCJA!

DOTYKAM-WYGRYWAM

Przez cały październik trwa kampania „Dotykam=Wygrywam”, promująca profilaktykę raka. W jej ramach można wymienić stary biustonosz na bon na zakup nowego, dobrze dopasowanego stanika. Ten stary można oddać do reCYClingu, dzięki czemu za każdą sztukę wpłynie 1,22 zł na wsparcie działalności stowarzyszenia Polskie Amazonki Ruch Społeczny w walce z rakiem piersi. W tym roku celem jest zebranie tony staników i uzyskanie kwoty 20 tys. zł.

2. Oprzyj ręce na biodrach i powtórz wszystkie obserwacje.
3. Ściśnij kolejno brodawki i przyjrzyj się, czy nie wycieka z nich wydzielina.

Pod prysznicem

1. Namydł prawą dłoń. Lewą połóż z tyłu głowy, a prawą na lewej piersi. Następnie badaj pierś ruchami kolistymi, a najlepiej również promienistymi oraz w górę i w dół. Staraj się nie omijać żadnego miejsca.
2. Prawą dłonią zbadaj też okolice lewej pachy i węzły chłonne.
3. Powtórz czynności lewą dłonią, by zbadać prawą pierś i pachę.

Pokąpieli

1. Połóż się płasko, bez poduszki. Zwiń ręcznik w rulon i wsuń go pod lewy bark, a lewą dłoń włóż pod głowę. Zbadaj lewą pierś za pomocą trzech środkowych palców prawej dłoni, wykonując te same ruchy, co pod prysznicem, potem okolice lewej pachy.
2. Zmień ręce i w ten sam sposób zbadaj prawą pierś i pachę.

Na co zwrócić uwagę przy samobadaniu piersi?

Regulame samobadanie piersi pozwala szybko dostrzec ewentualne zmiany, które zachodzą w ich obrębie. Mając w pamięci ich wygląd i strukturę będziesz mogła zauważyć wszelkie odstępstwa od normy, a dzięki temu w odpowiednim czasie wykonać badanie lekarskie, by zweryfikować swoje obserwacje. Zwróć uwagę na następujące sygnały ostrzegawcze:

- zmiana kształtu lub wielkości jednej z piersi,
- powiększony węzeł chłonny,
- zaczerwienienie, zmiana koloru lub grubości skóry na jednej z piersi,
- zmiana struktury jednej z piersi, a zwłaszcza zmar-

szczenia, dolki i zaciągnięcia skóry,
■ zmiana w położeniu lub kształcie brodawki sutkowej,
■ zmiana w wyglądzie brodawki, na przykład zaczerwienienie, łuszczenie się naskórka, owrzodzenie, świąd,
■ pieczenie, strupki, wciągnięcie sutka,
■ wyciek wydzieliny lub krwi z sutka,
■ ból w piersi lub pod pachą,
■ obecność w piersi guzka lub zgrubienia,
■ bardziej widoczne żyły na piersi,
■ obrzęk ramienia.

Mammografia czy USG?

Jeśli znalazłaś w piersiach jakiegokolwiek zmiany, albo gdy przypada czas na lekarskie badanie kontrolne, wykonaj USG piersi lub mammografię i zrób to do 10. dnia cyklu miesięcznego. Szybkie wychwycenie groźnych zmian może dawać pacjentkom ponad 90 proc. szans przeżycia kolejnych 5 lat po diagnozie.

Badanie ultrasonograficzne to nieinwazyjne badanie z wykorzystaniem ultradźwięków, które pozwala wykryć guzki o wielkości ok. 3-5 mm. Jest przydatne zwłaszcza w przypadku piersi o gęstej strukturze i budowie gruczołowo-włóknistej, i zalecane kobietom w wieku 20-30 lat co dwa lata, a później co roku.

Mammografia to prześwietlenie piersi za pomocą promieni rentgenowskich. Badanie to zaleca się kobietom w wieku 50-69 lat co 2 lata. W Europie wykonywanie go przez młodsze osoby uznano za nieuzasadnione w związku z gęstą budową piersi i rzadszym występowaniem raka, zwłaszcza że promienie RTG są szkodliwe, a sama mammografia bywa dość bolesna.

Anna Rokicka-Żuk

WARTO WIEDZIEĆ

**Sprawdź!
Czy biustonosz wpływa na zdrowie piersi?**

Nawet 80 proc. Polek nosi biustonosz w złym rozmiarze - to dane firmy Panache, organizatora akcji charytatywnej „Dotykam=Wygrywam”. Tymczasem nieodpowiedni stanik sprzyja wadom postawy, może powodować bóle głowy czy pleców i zagraża zdrowiu piersi.

Jak informuje pismo Cancer Epidemiology, Biomarkers & Prevention, przyczyną problemów nie są fiszbin w miseczkach. Jak wykazali naukowcy brazylijscy, istnieje związek między wielogodzinym noszeniem zbyt ciasnych biustonoszy i ponad dwukrotnie większą częstotliwością rozwoju raka piersi. Ponieważ rozmiar piersi zmienia się z wiekiem, pod wpływem zmian wagi i innych czynników, warto sprawdzać dopasowanie bielizny nawet co 3-6 miesięcy. W wyborze właściwego rozmiaru pomoże brafitarka, która rozstrzygnie też dyktat odnośnie wielkości miseczki. To dlatego, że nie jest ona stała, tylko zmienia się wraz z obwodem stanika. Szczególną uwagę na dobre dopasowanie należy zwrócić w czasie oczekiwania dziecka i karmienia go piersią. Niedoopuszczalne jest noszenie wtedy zbyt ciasnej bielizny. Może to być przyczyną powstawania zastoju pokarmu i stanów zapalnych. Za małe miseczki mogą nasilać powstawanie rozstępów. Dobre dopasowanie biustonosza jest też niezbędne podczas uprawiania sportu. Pomoże zapobiegać bólom i działaniu siły grawitacji, która sprawia, że z czasem piersi zaczynają opadać, osłabia się i rozciąga struktura podtrzymujących je więzadeł i powięzi. Najlepiej sprawdzić się stanik o profilowanych, odpowiednio ukształtowanych miseczkach, które trzymają piersi we właściwym miejscu, oraz szerszych i miękkich podszytych ramiączkach, skrzyżowanych na plecach.

Paula Goszczyńska
paula.goszczyńska@polskapress.plKOBIECZOŚĆ POD OPIEKĄ. DBAJ O BIUST
- NIEWAŻNE, CZY MAŁY, CZY DUŻY

Komentarz

Piersi to niewątpliwie, według wielu, atrybut kobiecości. Nie warto jednak zastanawiać się, które są piękniejsze: małe czy duże. Najważniejsze, aby były zdrowe. Niestety, rak piersi dotyczy wielu kobiet i mimo znacznego postępu medycyny wciąż zbiera śmiertelne żniwo. Powodem jest zbyt późna diagnostyka. Czy w trakcie rutynowej kontroli ginekologicznej prosimy lekarza, by zbadał nasz biust? Czy same to robimy? Samobadanie zajmie chwilę, a może uratować życie. Nie lekceważ zmian w wyglądzie piersi oraz małych guzków. To nie musi oznaczać czegoś poważnego, ale lepiej się upewnić podczas mammografii lub USG. Październik to miesiąc szczególnie poświęcony profilaktyce raka piersi. W całym kraju odbywają się bezpłatne badania, akcje promocyjne i informacyjne, które mają zachęcić kobiety do wizyty u specjalisty oraz samobadania piersi, które stanowi podstawową formę profilaktyki nowotworów. Jednak warto o tym pamiętać przez cały rok. Obserwuj swoje ciało i bądź wrażliwa na zmiany. To szansa na całkowite wyleczenie i ponowne cieszenie się życiem.

W dzisiejszym numerze poruszamy również temat menopauzy. Przypadłość, która jest często bagatelizowana, może w znaczny sposób uprzykrzyć życie. W tym przypadku również warto zasięgnąć pomocy ginekologa. Lekarz dobierze leki, które uspokoją organizm i pozwolą ośwoić się ze zmianami. Pamiętaj również, że menopauza wcale nie oznacza końca kobiecości. To nowy początek, by zacząć cieszyć się swobodą i życiem seksualnym bez obaw dotyczących niechcianej ciąży. Jeśli jest Ci szczególnie ciężko, warto wybrać się na terapię.

Miłej lektury!

ZAPYTAJ LEKARZA

W mojej rodzinie od lat przeżywają się choroby o podłożu neurologicznym. Czy postęp w medycynie sprawił, że obecnie można je leczyć skuteczniej?



LEKARZ RADZI:

Zdecydowanie największą grupę stanowią pacjenci z dolegliwościami bólowymi kręgosłupa. Są to zarówno chorzy z ostrym zespołem bólowym, tak zwaną rwa kulszową lub barkową, jak i z przewlekłymi dolegliwościami bólowymi. Objawy te są najczęściej związane ze zmianami zwyrodnieniowymi kręgosłupa i przepuklinami krążków międzykręgowych. Jest to poważny problem społeczny - szacuję się, że 2/3 populacji doświadcza tego typu dolegliwości. Leczenie polega na profilaktyce, ergonomii stanowiska pracy oraz regularnej fizykoterapii. W zaostrzeniach stosuje się farmakoterapię, głównie leki przeciwpalne, miorelaksanty, witaminy z grupy B oraz urydynę. Kolejna grupa pacjentów to chorzy z zaburzeniami pa-

mięci w przebiegu zespołów otępiennych. Najczęściej to pacjenci z otępieniem naczyniopochodnym w przebiegu zmian niedokrwiennych mózgu, ale także pacjenci z chorobą Alzheimera. W tym przypadku ważna jest diagnostyka obrazowa ośrodkowego układu nerwowego, by wykluczyć procesy nowotworowe w obrębie mózgu, które także mogą objawiać się zespołem otępiennym. Jeśli chodzi o leczenie, to tym pacjentom możemy zaoferować jedynie leki spowalniające postęp choroby oraz leki poprawiające krążenie mózgowe. Wśród pacjentów mam także sporo chorych z zaburzeniami układu pozapiramidowego, w tym z chorobą Parkinsona. W Polsce choruje na nią około 60-70 tysięcy osób. Przyczyny choroby nadal nie są znane, dlatego też nie ma skutecznego leczenia przyczynowego. Dostępne leczenie koncentruje się na łagodzeniu objawów i spowolnieniu postępu choroby. Istotna jest też rehabilitacja chorego.

Doktor Remigiusz Czernecki

Moja mama jakiś czas temu przeszła udar. Chciałabym wiedzieć, czy jest skuteczny sposób, by zapobiegać takim chorobom. Co można robić, aby nie spotkało to innego bliskiego?



LEKARZ RADZI:

Wszystko zależy od tego, w jakim jesteśmy wieku. Zawsze jednak warto zmienić swój styl życia na korzystniejszy dla naszego zdrowia. Wprowadźmy regularną aktywność fizyczną o umiarkowanym natężeniu, najlepiej gdyby trwała przynajmniej 30 minut. Może to być jogging, jazda na rowerze czy szybszy spacer. Tego typu aktywności zmniejszają ryzyko zachorowania również poprzez wpływ na nadciśnienie tętnicze, które jest często przez pacjentów bagatelizowane. I tu zmierzamy do kolejnej ważnej kwestii - mierzenia ciśnienia. Może się to odbywać podczas wizyt lekarskich lub samodzielnie w domu. Z racji tego, że mamy powszechny dostęp do ciśnieniomierzy, łatwiej jest wyłapać moment, w którym pomiary zaczynają odbiegać od normy. Dieta także jest bardzo istotna. Przypilnujmy, by była bogata w warzywa i owoce, dużą ilość nie-

nasyconych kwasów tłuszczowych. Ograniczmy cukry i tłuszcze proste. Otyłość, niestety, jest epidemią XXI wieku. W Polsce szczególnie pediatrzy zauważają, że dzieci coraz częściej borykają się z tym problemem. Odpowiednia waga ciała w znacznym stopniu zmniejsza ryzyko powikłań chorób naczyniowych.

Doktor Edyta Brelak

Mój mąż od jakiegoś czasu bardzo intensywnie pracuje. Nawet w wolnym czasie myśli o pracy. Wcześniej bał się, że szef go zwolni, a teraz mam wrażenie, że sam zaczyna być uzależniony. Jak to może mieć konsekwencje?



SPECJALISTA RADZI:

Pracoholik ma problemy z zasypianiem, ale też bardzo płytki sen. U pracoholika brakuje momentu wyhamowania. Ogarniają go natrętne myśli związane z pracą, ma gorszy nastrój, stany depresyjne. Mają też inne zaburzenia - nieustanna aktywność może doprowadzić do urojeń, manii.

Psycholog Krzysztof Korona

CO, GDZIE?

Z HISTORII

Duże piersi, małe piersi - dużo ważniejszy niż rozmiar biustu jest dobrze dobrany biustonosz

Choć właściwe dopasowanie stanika jest ważne niezależnie od rozmiaru, wraz z nim rośnie trudność tego przedsięwzięcia. Skorzystaj z pomocy braffiterki

Kwestia biustu

Anna Rokicka-Żuk
internet@polskapress.pl

FOT. WIKIPEDIA

Krótka historia raka

Nowotwór znany jest ludzkości już od tysięcy lat. Jednymi z najwcześniejszych dowodów na istnienie raka są kości należące do z mumifikowanych ciał, pochodzące ze starożytnego Egiptu. Destrukcyjne zmiany występujące w ich strukturze świadczyły o istnieniu raka. Wraz z nim odnaleziono zapisy w papirusowych manuskryptach dotyczących chirurgii, odnoszące się do tego stanu chorobowego. Opisywały one 8 przypadków guzów lub wrzodów występujących na piersiach. Ponadto informowano, że nie ma skutecznej metody leczenia tej przypadłości. Pomimo to, że nie pojawia się w nich słowo „rak”, najstarsze określenia tej choroby sięgają 3 tysięcy lat przed naszą erą. Sformułowanie „nowotwór” po raz pierwszy zostało użyte przez Hipokratesa - greckiego lekarza, ojca medycyny.

Dobrze dopasowany biustonosz to kwestia zdrowia - nie tylko atrakcyjnego wyglądu. A ponieważ 60 procent Polek ma pełny biust, dla którego najtrudniej dobrać rozmiar, większość nosi niewłaściwą bieliznę.

Małe piersi są zmartwieniem wielu kobiet, ale to duże rozmiary sprawiają najwięcej problemów - nie tylko estetycznych, ale też zdrowotnych. A jak wynika z badania zrealizowanego w ponad 70 salonach z bielizną w całej Polsce w sierpniu 2018 roku, aż 80 proc. Polek nosi źle dobrane staniki! Najpopularniejszym rozmiarem wybieranym przez Polki, które nie skorzystały z profesjonalnej pomocy przy kupnie biustonosza, jest najczęściej źle dobrany rozmiar 75B, podczas gdy w rzeczywistości bliższy ideału byłby dobrze dobrany

TWOJA DECYZJA

ROZMIAR STANIKA - JAK GO DOBRAĆ?

Dobierając odpowiedni biustonosz, kierujemy się jego rozmiarem podanym jako cyfry (w zakresie 60-130) oraz litery (od „A” aż do „K”, którego polskim odpowiednikiem jest „O”). Cyfry określają obwód ciała pod biustem, natomiast litery opisują rozmiar miseczki stanika. Pojemność miseczki zależy od obwodu stanika pod biustem. Na przykład miseczka „D” w biustonoszu z obwodem 65 jest o 4 rozmiary mniejsza niż miseczka „D” przy obwodzie 85. Wraz z powiększeniem lub zmniejszeniem obwodu biustonosza wymiar miseczki rośnie lub maleje o jeden rozmiar.

rozmiar 70D lub 70E bądź 65E-65F.

Nieprawidłowe dopasowanie biustonosza nie tylko sprawia, że piersi nie prezentują się optymalnie. Może też powodować szereg niekorzystnych skutków dla samopoczucia i zdrowia kobiety. Noszenie nieodpowiedniego stanika może przyczyniać się do powstawania otarć, odprzeżeń i przebarwień skóry. Źle dobrany biustonosz może boleśnie uciskać wrażliwą

tkankę piersi i znajdujące się w ich okolicy węzły chłonne. Wbijające się w piersi fiszbin powodują dyskomfort i mogą być niebezpieczne dla zdrowia - gdy blokują swobodny przepływ limfy, w piersiach mogą tworzyć się torbiele i guzki. Jeśli ramiączka są za wąskie lub za krótkie i z tego powodu wrzynają się w ciało, mogą uciskać mięśnie i naczynia krwionośne, powodując miejscowe niedokrwienie. Przy dużym

biuście nieodpowiedni stanik może powodować wady postawy i bóle karku, głowy, szyi czy barków, co wynika z ucisku na nerwy.

Modny obecnie termin braffitting to nic innego, jak profesjonalny dobór rozmiaru biustonosza. Dlaczego to takie ważne? Dobrze dopasowany biustonosz nie tylko jest „zdrowszy” dla piersi, ale też odciąża kręgosłup i poprawia wygląd całej sylwetki - a przy większym biuście sprawia nawet, że wygląda się szczuplej!

Odpowiedni stanik ogranicza wstrząsy i ruchy piersi, które powodują rozciąganie się ich delikatnej skóry, i dzięki temu pomaga spowolnić proces starzenia się okolic dekoltu. Powoduje też, że kobieta czuje się bardziej pewna siebie, zwłaszcza będąc w ruchu. Już nawet po kilku miesiącach noszenia prawidłowo dopasowanego biustonosza poprawia się wygląd i kondycja biustu, a nasza samoocena rośnie.

Świat
Światowy Dzień
Menopauzy i Andropauzy

Przypada 18 października. Święto to ma na celu zwrócenie uwagi na problemy związane z klimakterium oraz sposoby walki z jego objawami i następstwami. W Polsce jest około 6 milionów kobiet i 5 milionów mężczyzn po 50. roku życia, a Światowa Organizacja Zdrowia szacuje, że na świecie jest 1,2 miliarda kobiet i 1 miliard mężczyzn.

Świat
Światowy Dzień Osób
Jąkających się

Obchodzony 22 października. Ustanowiony został, aby zwrócić uwagę społeczeństw na skalę i komplikowanie problemu, jakim jest jąkanie, z którym boryka się ponad 60 milionów osób na świecie. Szacuje się, że w Polsce problem ten dotyczy ponad 500 tysięcy osób. Nieznana jest dokładna przyczyna jąkania.

Świat
Dzień Walki z Otyłością

Obchodzony 22 października. Otyłość jest poważną chorobą spowodowaną nadmiernym nagromadzeniem tkanki tłuszczowej w organizmie. Nieleczona może prowadzić do poważnych konsekwencji zdrowotnych, a nawet śmierci. Na świecie z powodu schorzeń związanych z nadwagą i otyłością co roku umiera 2,5 miliona ludzi.

AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA - JAK WŁAŚCIWIE JĄ DOBIERAĆ? NIE BÓJ SIĘ SUPLEMENTÓW - TE TAKŻE MOGĄ POMÓĆ

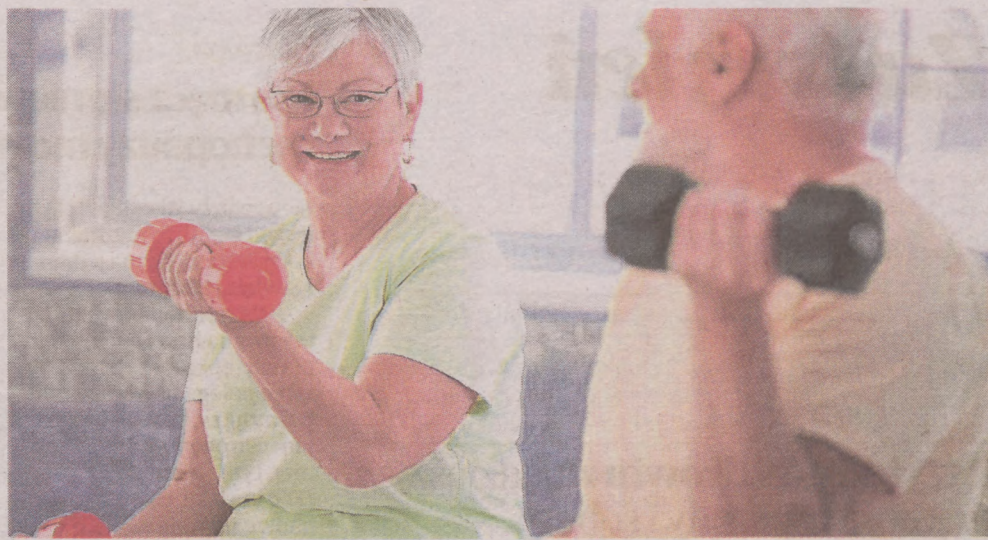
Aktywność fizyczna również ma duży wpływ na nasz metabolizm. Mądrze dobieraj ją do swoich potrzeb i trybu życia. Ćwicz przynajmniej 30 minut dziennie, ale nie dłużej niż 1,5 godziny. Ćwicz co drugi dzień, aby dać swojemu organizmowi czas na regenerację, bo to właśnie podczas odpoczynku zachodzą w nim najkorzystniejsze zmiany. Nie przesadzaj z intensywnością,

zwłaszcza gdy jesteś na diecie redukcyjnej - zbyt intensywny wysiłek może przyczynić się do zahamowania metabolizmu i utraty tkanki mięśniowej, której coraz większa ilość z kolei napędza nasz metabolizm do szybszej pracy. Jeśli masz wątpliwości - porozmawiaj z trenerem lub fizjoterapeutą.

Stosuj również suplementy - prawidłowo dobra-

na przez dietetyka suplementacja wspomaga procesy odchudzania przez poprawienie pracy układu pokarmowego oraz ogólne funkcjonowanie organizmu.

I nie zapominaj o podstawowej zasadzie - pozytywnym myśleniu. Uśmiechaj się! Dobra energia i optymizm to już połowa sukcesu!



Olga Chairńska (40 lat), dietetyczka i trenerka wyjaśnia, czym jest załamanie metaboliczne

Załamanie metaboliczne - czym jest?

Zniwelujesz tym samym uczucie głodu, „podkręcasz” metabolizm. **Zacznij od prostych zmian**

Jedź zdrowo z Olgą
Izabela Mortas
izabela.mortas@polskapress.pl

Zdarza się, że pomimo wielu starań, ścisłej diety oraz regularnych ćwiczeń nie widzimy żadnych efektów. Przyczyną może być tak zwane „załamanie metaboliczne”. O tym, jak z nim walczyć, mówi Olga Chairńska, nasz ekspert - dietetyk i trener personalny, właścicielka klubu Expert Fitness w Kielcach.

Definicji załamania metabolicznego nie znajdziemy ani w literaturze fachowej, ani medycznej. Czym za-

tem jest? - Załamanie metaboliczne można określić jako stan, w którym organizm jest niezdolny do spalania tkanki tłuszczowej przy prowadzeniu zbilansowanej diety o rozsądnie obniżonej kaloryczności. Mówiąc w uproszczeniu - mimo stosunkowo zdrowej diety redukcyjnej i regularnej aktywności fizycznej, wskazówka na wadze nie chce drgnąć - wyjaśnia Olga Chairńska.

Na załamanie metaboliczne może się składać wiele czynników:

1. Zbyt restrykcyjna, nieracjonalna dieta w połączeniu z dużą aktywnością fizyczną. Dla utrzymania prawidłowego metabolizmu jedną z najważniejszych rzeczy jest odpo-

wiednio zbilansowane kalorycznie pożywienie, które przekształcane jest w organizmie na energię niezbędną do codziennego funkcjonowania. Jednak wiele osób, zwłaszcza kobiet chcących w jak naj szybszym tempie uzyskać wymarzoną sylwetkę, stosuje ubogą i niskokaloryczną dietę, a jednocześnie podejmuje bardzo intensywne treningi. I tutaj tak naprawdę zaczyna się lawina problemów. Towarzyszy im ciągłe zmęczenie, metabolizm spowalnia się, a w efekcie brak zauważalnych postępów. Dodatkowo odporność drastycznie obniża się i wzrasta podatność na przeziębienia i inne choroby wywołane grzybami, zakażeniem bakteryj-

nym lub wirusowym. Pojawiają się również zaburzenia hormonalne.

2. Nadmiar stresu. Naukowcy stwierdzili, że nawet chwilowy stres może znacząco spowolnić metabolizm. Gdy cierpimy na przewlekły stres, w organizmie wyzwala się hormon stresu, czyli kortyzol. Trzustka zostaje pobudzona do wytwarzania insuliny, a co za tym idzie - przyspiesza się produkcja tkanki tłuszczowej.

3. Przetworzona żywność i gluten. Tłuszcz typu trans, syrop glukozowo-fruktozowy, sztuczne substancje słodzące, barwniki, substancje konserwujące - to tylko niektóre z niekorzystnych dla zdrowia składników żywności, które znacznie hamują metabolizm. Będąc w sklepie, czytamy etykiety i nie dajmy się oslepić reklamom produktów „fit” i „light”.

4. Niedośpianie. Na nie wpływ ma zwykle stres i nadmiar obowiązków. Podczas spokojnego, odpowiednio długiego snu poziom greliny (czyli tzw. hormonu głodu) utrzymuje się na niskim poziomie. Po zarwanej nocy poziom tego hormonu wzrasta, co sprzyja zaburzeniom metabolicznym, łatwiej więc o nadwagę.

UWAŻAJ

NIEDOCZYNNOŚĆ TARCZYCY

Funkcja tarczycy ma wpływ na gospodarkę lipidową, metabolizm glukozy, a więc odgrywa bardzo dużą rolę w procesie odchudzania. Mówi się, że załamanie metaboliczne jest subkliniczną postacią niedoczynności tarczycy, gdyż pomimo braku znaczących zaburzeń poziomu TSH, fT3 i fT4 występują charakterystyczne dla niedoczynności objawy: przewlekłe zmęczenie, ospałość, wahania apetytu, nastroju.

Mądre odchudzanie Metabolizm - jak postępować?

By uniknąć problemów metabolicznych, warto przestrzegać kilku zasad.

1. JEDZ REGULARNIE.

Regularne jedzenie co 3-3,5 godziny znacznie przyspiesza metabolizm. Ilość posiłków zależy od długości dnia danej osoby, ale zazwyczaj jest ich 5, z czego są to 3 posiłki główne i 2 przekąski. Ostatni posiłek powinien być zjedzony około 2-3 godziny przed snem.

2. ZJEDZ ŚNIADANIE.

Najważniejsze, by było pełnowartościowe (czyli zawierało odpowiednią ilość białek, tłuszczów i węglowodanów). Pierwszy posiłek napędza nasz metabolizm i po-

budza układ pokarmowy do pracy na cały dzień.

3. ZADBAJ O ODPOWIEDNIĄ WIELKOŚĆ POSIŁKÓW.

Zbyt duża ilość jedzenia w diecie powoduje przyrost tkanki tłuszczowej, a zbyt mała hamuje metabolizm. Pamiętaj o tym!

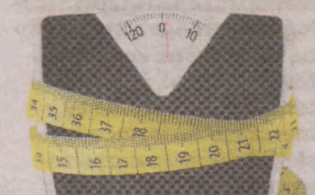
4. PIJ WODĘ.

Nasze ciało składa się w 70 procentach z wody, a więc nawet najmniejszy jej ubytek odbija się na naszym zdrowiu oraz spowalnia metabolizm. Dziennie powinniśmy wypijać około 2-3 litrów wody w zależności od masy ciała, trybu życia oraz temperatury otoczenia.



Dobre rady Jak walczyć z załamaniem metabolicznym?

Niestety, ta walka jest jedną z najtrudniejszych. Dużo łatwiej jest schudnąć osobie otyłej, jedzącej dużo i niezdrowo, niż osobie niejedzącej prawie wcale. Tym bardziej że taka osoba panicznie boi się przytyć, więc ciężko jej uwierzyć w to, że powinna jeść więcej. W wyniku tego powstaje stres, który dodatkowo hamuje metabolizm. Na pewno należy zacząć od wykonania kompleksowych badań organizmu, które



pomogą nam zlokalizować, gdzie dokładnie znajdują się problemy (najczęściej jest ich kilka). Po konsultacji lekarskiej należy poszukać dobrego dietetyka klinicznego, który dobierze właściwą dietę.

Za tydzień

Otyłość. Jak z nią skutecznie walczyć? Poznaj najnowsze i sprawdzone metody

Zdrowa jazda na rowerze
Co daje, dla kogo jest wskazana, a dla kogo nie

Artykuły o zdrowiu znajdziesz
w „Głosie” w środy i soboty.

Sprawdź Nie męcz się niepotrzebnie. Skutki menopauzy można złagodzić

Menopauzy jako takiej się nie leczy - wszak to naturalna kolej rzeczy. Można jednak złagodzić jej objawy.

Na ratunek przychodzi tak zwana hormonalna terapia zastępcza, czyli HTZ. Terapia polega na podawaniu hormonów, przede wszystkim estrogenów. Im wcześniej, tym lepiej - rozpoczęcie HTZ już jakiś czas po menopauzie mija się z celem,

a nawet może być szkodliwe.

Decyzję o poddaniu się hormonalnej terapii zastępczej podejmuje się w porozumieniu z lekarzem specjalistą, najczęściej ginekologiem. Przepisuje on najkorzystniejsze dla pacjentki leki. Hormony można przyjmować w różny sposób - doustnie, dopochwowo, przez plastry czy zastrzyki.

Masz pytanie? Napisz do nas! Odpowiedzą eksperci

W dodatku „Strona Zdrowia” jest miejsce na sprawy szczególnie ważne 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:
stronazdrowia@polskapress.pl. Eksperci na bieżąco będą odpowiadać na pytania.

Menopauza i andropauza - walcz z ich objawami

Przekwitanie wiąże się z przykrymi dolegliwościami. Podpowiadamy, co może świadczyć o zmianach hormonalnych oraz jak sobie z tym radzić



Każda kobieta okres przekwitania przechodzi w inny sposób i z innymi objawami towarzyszącymi

Menopauza

Menopauza jest etapem biologicznym kojarzonym przede wszystkim z kobietami. Nie oznacza to, że problem ten w ogóle nie dotyczy mężczyzn. Tożsame zjawisko u mężczyzn nazywane jest andropauzą.

Czym jest menopauza?

Menopauza (też: przekwitanie, klimakterium) to medyczne pojęcie, określające ostatnią miesiączkę w życiu kobiety. Innymi słowy menopauza jest naturalnym eta-

pem biologicznym w życiu każdej kobiety, występującym pomiędzy okresem prokreacji a etapem starzenia się.

Przekwitanie to także bezpośrednie następstwo wielu zmian, które rozpoczynają się w organizmie kobiety już na kilka lat przed całkowitym zaniemienstruacji. Etap ten to tak zwany okres premenopauzalny, który charakteryzuje się stopniowym wygasaniem czynności hormonalnej jajników i postępującym

zmniejszaniem aktywności pęcherzyków jajnikowych.

W jakim wieku pojawia się menopauza?

Jedną z kwestii, budzącą wiele wątpliwości, jest pytanie o to, kiedy zaczyna się menopauza. Wbrew pozorom odpowiedź na tak zadane pytanie, nie jest oczywista, a to dlatego, że każda kobieta okres przekwitania przechodzi w inny sposób i z innymi objawami towarzyszącymi. W 90 procent przypadków menopauza pierwsze objawy daje pomiędzy 45. a 55. ro-

kiem życia. Istnieją jednak obiektywne i subiektywne czynniki, które mogą tą cezurę czasową przesunąć o kilka lat. Mowa tu między innymi o paleniu papierosów, przyjmowaniu tabletek antykoncepcyjnych, a także przebytym zabiegu usunięcia jajnika.

Objawy menopauzy

Menopauza w potocznym rozumieniu obejmuje zarówno etap pre-, jak i pomenopauzalny. Okres przekwitania jest szczególnie w życiu każdej kobiety i wiąże się on z biologicznymi i psychicznymi przeobrażeniami.

Pierwszym objawem menopauzy są zaburzenia cyklu miesięczkowego, które mogą przyjmować różną postać. Zwykle rozpoczynają się one od skrócenia menstruacji średnio o trzy dni. Wśród innych charakterystycznych objawów menopauzy można wymienić:

- Zaburzenia termoregulacyjne: uderzenia gorąca, nocne poty, zaburzenia snu, nerwowość, przygnębienie, depresja, zawroty głowy, kołatanie serca, bóle stawowo-mięśniowe i ogólne osłabienie organizmu.
- Zaburzenia w funkcjonowaniu układu płciowo-moczowego: suchość pochwy, nawracające infekcje dróg moczowych, obniżenie narządów płciowych (niekiedy nawet wypadanie macicy), nietrzymanie moczu (zarówno wysiłkowe, jak i nagłe).

- Zaburzenia libido, przyjmujące formę osłabienia zainteresowania odbywaniem stosunków płciowych z partnerem, a także niemożności osiągnięcia orgazmu.

- Zmiany w tkance łącznej: obniżenie aktywności gruczołów potowych i łojowych, wypadanie włosów, bóle kostno-stawowe, powstawanie zmarszczek, pogrubienie naskórka.
- Osteoporozę pomenopauzalną, której bezpośrednią przyczyną jest spadek estrogenów.

- Zaburzenia psychiczne: nagłe zmiany nastroju, trudności w radzeniu sobie ze stresem, stany przygnębienia, rozdrażnienie, nerwowość, pogorszenie pamięci.

Ewa Zwolak

WAŻNE

POSTAW NA ZDROWY STYL ŻYCIA

Dobrym dodatkiem do hormonalnej terapii zastępczej jest po prostu zdrowy tryb życia. Warto rozważyć rzucenie palenia i zwiększenie aktywności fizycznej. Nie muszą to być od razu skomplikowane, forsujące treningi - wystarczy codzienne spacerowanie. Kobiety w okresie menopauzalnym powinny suplementować wapń i witaminę D.

BĄDŹ CZUJNY

Męskie sprawy Andropauza - przekwitanie u mężczyzn. Jakie objawy mogą występować?

Niesłusznie uważa się, że przekwitanie w ogóle nie dotyczy mężczyzn. Męski odpowiednik menopauzy nazywany jest andropauzą. Jest to jednak proces różniący się od menopauzy u kobiet. Zjawisko to jest bezpośrednio związane ze spadkiem testosteronu.

Pierwsze objawy przekwitania u mężczyzn można zaobserwować już po 45. roku życia. Przy czym przypadłość ta nie dotyczy w równym stopniu każdego mężczyzny.

Ryzyko występowania andropauzy zależy od ogólnego stanu zdrowia mężczyzny, stylu życia. Nadmierne korzystanie z używek, niedbanie o stan fizyczny może uruchomić genetycznie zaprogramowany proces przedwczesnego starzenia się. Obciążenie licznymi chorobami także może przyspieszyć okres wystąpienia andropauzy.

Najbardziej charakterystyczne objawy andropauzy to:

- Zaburzenia erekcji prowadzące nawet do impotencji.
- Spadek wydolności fizycznej organizmu.
- Spadek odporności objawiający się częstszymi łapaniem różnego typu infekcji.
- Zaburzenia snu.
- Uderzenia gorąca.
- Odkładanie się tłuszczu na brzuchu.
- Problemy z pamięcią i koncentracją.
- Drażliwość, nerwowość i tak zwana huśtawka nastrojów.

Słupsk poszkodowany w oczach przewodniczącego Schetyny

Grzegorz Hilarecki
grzegorz.hilarecki@gp24.pl



Słupsk

Pomorze, tak źle potraktowane przez obecnych rządzących, zasługuje na wsparcie - powiedział wczoraj Grzegorz Schetyna, przewodniczący Platformy Obywatelskiej, podczas konferencji prasowej w naszym mieście.

Zorganizowano ją na ulicy Wojska Polskiego obok namiotów wyborczych, które tam wczoraj stały: Platformy Obywatelskiej i komitetu obecnych prezydentów Słupska. Przewodniczący dwóch największych partii wchodzących w skład Koalicji Obywatelskiej osobiście przekonali się, jak trudny jest dojazd do naszego miasta.

- Jesteśmy na ostatniej prostej kampanii. Jesteśmy dzisiaj w Słupsku, byliśmy w Sierpcu i Włocławku. W miejscach, gdzie toczy się ważna walka o rywalizację - zaczął Grzegorz Schetyna, przewodniczący Platformy Obywatelskiej. - Ale też tam, gdzie chcemy poprzeć dobre kandydatki. Te wybory zaczynają cały maraton wyborczy i są ważne, bo one zadecydują, jak będą wyglądać



FOT. KRZYSZTOF PIOTROWSKI

Słupsk został poszkodowany przez tę centralistyczną, antypomorską politykę PiS-u, gdy z wielu rzeczy się tu wycofano i je zablokowano - powiedział wczoraj Grzegorz Schetyna, przewodniczący Platformy Obywatelskiej

polskie miasta. Wybrani zdecydowali o najważniejszych dla mieszkańców sprawach: przedszkolach, szkołach. Jesteśmy tu, bo wiemy, że w Słupsku trzeba inwestować, że trzeba korzystać ze środków europejskich z nowej perspektywy. Jak ważne są miejsca pracy.

Chcemy, żeby Słupsk miał możliwość nowego początku, że można budować koalicję wokół najważniejszych dla Słupska spraw. To sejmik, który będzie dzielił środki unijne. I jak Słupsk został poszkodowany przez tę centralistyczną, antypomorską politykę PiS-u,

gdy z wielu rzeczy się tu wycofano i je zablokowano.

- Znamy i wiemy, jak potrzebne jest dla tego miasta dobre połączenie z Gdańskiem, to dla Słupska nowa szansa - powiedziała Katarzyna Lubnauer z Nowoczesnej. - Słupsk jest w trudnej sytuacji finansowej,

bo ma duże zadłużenie. Jest miastem, które potrzebuje wielu inwestycji. Dlatego ważne jest, by postawić na kogoś, kto jest konkretem. Niewątpliwie takim kimś jest pani Beata Chrzanowska, kandydatka koalicji na prezydenta Słupska. Ona gwarantuje

współpracę z sejmikiem wojewódzkim, bo to kluczowe dla miasta.

Podczas wczorajszej konferencji nie mówiono o konkretnych rozwiązaniach dla Słupska, odesłano tylko do programu Beaty Chrzanowskiej. Wielokrotnie zaś zapewniano o wadze wyborów do sejmików. Stąd za przewodniczącymi stali kandydaci koalicji do sejmiku pomorskiego.

Pytany o kandydatkę Koalicji Obywatelskiej, która dzień wcześniej skorzystała ze wsparcia Roberta Biedronia, robiąc z prezydentem miasta konferencję i pozując do zdjęć, przewodniczący Schetyna uśmiechnął się. - Widzieliśmy - zaczął. - To znaczy, że jest wyjątkowo skuteczna. Pokazała, że potrafi łączyć. Ja podkreślam to wyraźnie, przeciwnikiem dla nas teraz jest centralistyczna polityka PiS. I my, nawet jak różni się między sobą, to powinniśmy stanąć obok siebie tak jak stoimy dziś.

Dodajmy, że zapytana przez dziennikarza owa jedynka Koalicji Obywatelskiej do sejmiku nie chciała odpowiedzieć na proste pytanie, kogo poprze w wyborach prezydenckich w Słupsku. Obecną wiceprezydent Krystynę Danilecką-Wojewódzką czy Beatę Chrzanowską, która stała obok niej przewodniczących. ©

Profesor oświaty z IV LO

Słupsk
Zbigniew Marecki
zbigniew.marecki@gp24.pl

Danuta Narożna, nauczycielka wychowania fizycznego z IV Liceum Ogólnokształcącego im. Krzysztofa Kamila Baczyńskiego, jako jedyna w województwie pomorskim uzyskała w tym roku tytuł honorowy - profesora oświaty.

Do oficjalnego przyznania tytułu doszło w miniony czwartek w Warszawie podczas Ogólnopolskich Obchodów Dnia Edukacji Narodowej. Uroczystość odbyła się w Kancelarii Premiera, a nagrody wręczała Anna Zalewska, minister edukacji narodowej.

W 2018 roku do grona profesorów oświaty dołączyło kolejnych dwadzieścia pięć osób. Ten najwyższy tytuł w polskiej oświacie jest przyznawany



FOT. ARCHIWUM DANUTY NAROŻNEJ

Rodzinne zdjęcie uczestników warszawskiej uroczystości. Danuta Narożna obok minister Zalewskiej, pierwsza z prawej

nauczycielom, którzy przez lata pracy wyróżniali się osiągnięciami dydaktycznymi i wychowawczymi. Dzieliли się swoją wiedzą i doświadczeniem z innymi nauczycielami, a swoją

postawą stworzyli wzorzec nauczyciela i wychowawcy.

Od początku tytułu honorowego profesora oświaty nadaje minister edukacji narodowej na oficjalny wniosek członków

Kapituły do spraw Profesorów Oświaty. Wnioski do kapituły składane są przez organ sprawujący nadzór pedagogiczny (art. 91 ust. 1 i 2 Karty Nauczyciela).

Zgodnie z prawem kandydatem do tytułu może być nauczyciel dyplomowany posiadający co najmniej 20-letni okres pracy w zawodzie nauczyciela, w tym co najmniej 10-letni okres pracy jako nauczyciel dyplomowany oraz znaczący i uznany dorobek zawodowy. W naszym kraju droga awansu zawodowego nauczycieli przedstawia się następująco: nauczyciel stażysta, nauczyciel kontraktowy, nauczyciel mianowany, nauczyciel dyplomowany i profesor oświaty.

Podczas warszawskiej uroczystości Monika Kończak, pomorski kurator oświaty, została odznaczona Srebrnym Krzyżem Zasługi. ©

Dzień Krajobrazu z Doliną Słupi i wędkarzami

Słupsk
Zbigniew Marecki
zbigniew.marecki@gp24.pl

Park Krajobrazowy „Dolina Słupi” oraz Zarząd Okręgu Polskiego Związku Wędkarskiego zapraszają do udziału w dniu otwartym w ramach ogólnopolskiego Dnia Krajobrazu.

Impreza odbędzie się w piątek (19 października) w godzinach od 10 do 14. Polegać będzie na spacerze na trasie od siedziby Parku Krajobrazowego „Dolina Słupi” przy ul. Poniatowskiego 4a w Słupsku, poprzez Stawek Łabędzi, sztuczne tarlisko dla ryb łososiowatych na Kanale Młyńskim w Słupsku, aż do przeprawki na rzece Słupi w Parku Kultury i Wypoczynku.

Spacer można rozpocząć w siedzibie Parku lub na prze-

plawce w wyznaczonych godzinach.

W siedzibie Parku Krajobrazowego „Dolina Słupi” zaprezentowana zostanie wystawa zdjęć ze zbiorów Wojciecha Chrzastowskiego, o której opowie sam autor. Dodatkową atrakcją będzie wystawa odznak turystycznych z kolekcji Stanisława Lubiaka. Kolejnym punktem spaceru będzie Stawek Łabędzi, gdzie pracownicy Parku i ZO PZW w Słupsku zaproszą do zapoznania się z ichtiofauną dorzecza Słupi. Ponadto odbędą konkursy i rybie zgadywanki.

Dalszą część spaceru odbędzie się w ścisłym centrum miasta, gdzie kilkanaście lat temu utworzono jedno z pierwszych w Polsce sztucznych tarlisk dla ryb łososiowatych. Tarlisko jest odwiedzane przez ryby dwuśrodowiskowe. ©

REKLAMA

2018 **nasze DOBRE**
Z POMORZA

Oddaj głos na swojego kandydata wyślij SMS pod nr 72355 (koszt 2,46zł z VAT) o treści: ND.30

Centrum Kultury i Biblioteka Publiczna Gminy Słupsk to samorządowa instytucja kultury prowadzona przez Gminę Słupsk. Siedziba domu kultury znajduje się w Głobinie. W skład Centrum wchodzi nowoczesna Biblioteka – Ładowisko Kultury w Redzikowie, oddana do użytkowania w maju tego roku. Instytucja działa na rozległym terenie, organizując prace, aż 28 świetlic wiejskich, co sprawia, że jest największą instytucją kultury w regionie. CKiBP ma w swoim zasobie otwarte, dynamiczne, przyjazne przestrzenie służące rozwojowi kultury, zaspokajające pragnienia obcowania ze sztuką swoich mieszkańców. Ten potencjał umożliwia poszerzenie oferty zajęć, organizację wydarzeń teatralnych, muzycznych i artystycznych równocześnie w wielu lokalizacjach. Kultura to nie tylko idee, symbole – to przede wszystkim ludzie i ich historie. W 2017 r. instytucja wydała publikację „Stapianie się światów”, autorstwa Marcina Barnowskiego. To pierwsza tego typu, bardzo obszerna publikacja opisująca te tereny. Oprócz faktów historycznych zawiera mnóstwo ciekawostek, legend. Książka jest próbą kronikarskiego opisu, zmiany zachodzących w gminie przez ostatnich 70 lat. Gdzie w jeden świat stopiło się wiele różnych światów, mieszkańców z różnych terenów, (repatriantów wojennych za Buga, Ukraińców, Kaszubów, Niemców).

Do najważniejszych imprez organizowanych przez CKiBP należą kreatywne cykle warsztatowe:

Oparte o nowe technologie:

- Druk 3D • Robotyka



Nawiązujące do prac i zwyczajów wiejskich:

- Ceramiczne • Zielarskie
- Wikliniarskie • Garncarskie • Florystyczne

Rozwijające i pobudzające wyobraźnię

- Włóczkowe instalacje
- Malowanie wielkoformatowe
- Fotografia – Plenery Fotograficzne

W Ładowisku Kultury w Redzikowie prowadzone są nowoczesne interaktywne zajęcia,



oparte na twórczych zabawach z książką, z wykorzystaniem różnych technik plastycznych, zabaw literackich i oczywiście wspólnego czytania w ramach cyklu „Bajkowisko w Ładowisku”, w którym bajki dzieciom czytają znani aktorzy.

Instytucja jest również organizatorem dużych imprez masowych:

• Dnia Mieszkańca Gminy Słupsk w Redzikowie • Święta Plonów w Swołowie • Zeppellina-dy w Jezierzycach • Balu Integracyjnego „Dobrych Serc” • Przeglądu Kołęd w Jezierzycach • Festiwalu Tradycji Ludowych - EtnoBaltica Do tej pory gościliśmy na naszych imprezach m.in.: Kabareciarzy Krzysztofa Hanke i Kabaret Kałamasz – z serialu Ranczo, Muzyków - MOA, The Postman, Honoratę Skarbek, Persival, Marcina Wyrostek. Obecnie pracownicy

Więcej informacji na stronie <http://kultura.slupsk.pl/aktualnosci/>

Misja

Naszym głównym celem jest zbliżanie ludzi, zmniejszanie dystansu społecznego, pielęgnowanie lokalnych więzi i historii oraz uczenie odpowiedzialności za swoje otoczenie, to także autorska koncepcja edukacji w kulturze i poprzez kulturę.

Wizja

CKiBP chce być nowoczesną placówką kulturalno-edukacyjną, stwarzającą warunki do swobodnego udziału w kulturze, indywidualnego rozwoju oraz nabywanie nowych umiejętności. Ma tworzyć platformę współpracy i dialogu, kreować przestrzeń wspólną, wspierając tym samym powstawanie nowej przestrzeni publicznej.

CKiBP pracują nad przygotowaniem Festiwalu Tradycji Ludowych EtnoBaltica, która odbędzie się już w dniach 9-10 listopada w Swołowie. Ponadto przy Centrum Kultury działają muzyczne zespoły dziecięce, młodzieżowe i seniorskie.

Świerszcze i Zeppelinki w Jezierzycach, Bierkowianki w Bierkowie, Iskierki w Bukówce, Bębniarze w Redęcinie Chór Pasjonata w Siemianicach, Orkiestra Dęta we Włynkówku, Świtezianki w Głobinie

REKLAMA

2018 **nasze DOBRE**
Z POMORZA

Oddaj głos na swojego kandydata wyślij SMS pod nr 72355 (koszt 2,46zł z VAT) o treści: ND.29



Ubojnia Drobiu HUBART

Bruskowo Wielkie 24, 76-200 Słupsk
tel. 59 846 15 31, kom. 609 846 111

Świeże i zdrowe produkty drobiowe z naszego regionu

• MIĘSO Z KURCZAKA • MIĘSO Z INDYKA • WĘDLINY



W sieci sklepów firmowych Hubart znajdą Państwo wysokiej jakości mięso i przetwory drobiowe pochodzące z naszego zakładu.

SKLEPY FIRMOWE

Centrum Handlowe Manhattan, Słupsk, ul. Wileńska 39
Hala Targowa „Podwieża”, Słupsk, ul. Banacha 6a

Hala Targowa, Słupsk, ul. Wolności 36/37
Hala Targowa Wileńska, Słupsk, ul. Marii Konopnickiej 11a

Będzie trudniej o kredyt na mieszkanie

Kredyty

opr. Jerzy Szych
jerzy.szych@polskapress.pl

Kredyty hipoteczne są obecnie rekordowo tanie i dość łatwo dostępne. Już w przyszłym roku może to się jednak zmienić.

Część krajów zaczęła już podnosić stopy procentowe np. Czechy, Stany Zjednoczone. U nas też już niedługo to nastąpi, a wtedy nie tylko wzrosną raty, ale również spadnie zdolność kredytowa.

Z wyliczeń Expandera wynika, że dostępna kwota kredytu może spaść nawet o 1/3, a więc na przykład z 300 tysięcy złotych do 200 tysięcy. Raty mogą natomiast wzrosnąć aż o połowę.

Z najnowszych danych Narodowego Banku Polskiego wynika, że średnie oprocentowanie kredytów mieszkaniowych udzielonych w sierpniu wyniosło zaledwie 4,33 procenta. Dla porównania najniższa wartość w historii, to 4,31 procenta.

- Nie powinno więc dziwić, że zadłużamy się na potęgę mówi Jarosław Sadowski, główny analityk Expander Advisors. - Od stycznia do końca sierpnia 2018 roku Polacy zaciągnęli kredyty na 37,5 miliardów złotych. W całym roku wartość ta może przekroczyć 50 miliardów złotych, co nie zdarzyło się od 2008 roku. Nie ma w tym nic złego, ale pod warunkiem, że ci, którzy się teraz zadłużają, poradzą sobie ze spłatą także wtedy, gdy wzrosną stopy procentowe.

Polacy zadłużeni w dolarach już płacą o 500 złotych wyższe odsetki

To, że stopy procentowe wzrosną staje się coraz bardziej realne. Dla przykładu w tym roku Cześć podnosili swoje stopy już 4-krotnie, a Amerykanie 3-krotnie. W USA w ciągu niecałych trzech lat wzrosły one z 0,25 procenta do 2,25 procenta.

Więcej, coraz więcej

- Polacy, którzy zaciągnęli kredyty w dolarach, płacą w związku z tym aż o 22 procent wyższą ratę (bez uwzględnienia zmian poziomu kursu, który prawie się nie zmienił) - dodaje Jarosław Sadowski. - Osób, które wybrały taką walutę kredytu nie ma co prawda zbyt wiele, ale wyliczenie to doskonale pokazuje, co może się stać za kilka lat z ratami kredytów w złotych.

Co ciekawe stopy procentowe w Stanach Zjednoczonych w przyszłym roku mają przekroczyć 3 procent. Gdy u nas powrócą do takiego poziomu, to oprocentowanie kredytów wzrośnie z wspomnianego 4,31 procent do około 5,81 procent.

- Wtedy rata kredytu na kwotę 300 tys. zł może pójść w górę z niecałych 1.640 złotych obecnie do około 1890 zł złotych - wylicza główny analityk Expander Advisors. - Nie można też wykluczyć, że za kilka lat stopy procentowe wzrosną nawet do 6 procent.

Tyle wynosiły one w Polsce przed kryzysem z 2008 roku. W takiej sytuacji raty kredytów wzrosłyby prawie o połowę. W przypadku kredytu na kwotę 300 tysięcy złotych zamiast 1.640 złotych trzeba byłoby płacić prawie 2.400 złotych (761 złotych więcej).

Dostępność kredytów będzie spadała

Wraz ze wzrostem stóp procentowych będzie spadała dostępność kredytów hipotecznych. Proces ten może zacząć się nawet już w połowie przyszłego roku, gdyż stawka WIBOR zwykle zmienia się z kilkumiesięcznym wyprzedzeniem w stosunku do stóp Narodowego Banku Polskiego.

Początkowo te zmiany będą zapewne nieznaczne, ale z czasem coraz bardziej odczuwalne i uzyskanie kredytu będzie stawało się coraz trudniejsze.

Dla przykładu jeśli dziś ktoś może otrzymać maksymalnie 300 tysięcy złotych kredytu, to przy stawce WIBOR na poziomie 3 procent dostępna kwota spadnie do 263,5 tysięcy złotych. Gdyby WIBOR powrócił do 6 procent, to zdolność kredytowa takiej osoby spadnie aż o jedną trzecią, czyli z 300 tysięcy złotych do 200 tysięcy złotych.

Mniej atrakcyjne inwestowanie w mieszkania na wynajem

Wiele wskazuje na to, że obecny boom na rynku nieruchomości zakończy właśnie podwyżki stóp procentowych. Z jednej strony spowodują, że mniej osób będzie mogło uzyskać kredyt.

Z drugiej strony, wzrośnie oprocentowanie lokat bankowych co sprawi, że mniej atrakcyjne będzie wydawało się inwestowanie w mieszkania na wynajem.

©©

Ceny w górę, czyli inflacja nie odpuszcza

Ceny

opr. Jerzy Szych
jerzy.szych@polskapress.pl

We wrześniu wskaźnik cen towarów i usług konsumpcyjnych wzrósł o 1,9 proc., a więc tylko minimalnie mniej niż miesiąc wcześniej. Mocniej niż poprzednio drożała żywność

Wskaźnik inflacji okazał się wyższy niż się spodziewano i wyższy niż wynikało to z wcześniejszego szacunku GUS. Powszechnie oczekiwano

łagodniejszego tempa wzrostu cen, co miało wynikać głównie z wysokiej bazy porównawczej z września ub.r., gdy inflacja sięgała 2,2 proc. Te rachuby pokrzyżowały wysokie notowania ropy naftowej.

Mocniej w górę poszły ceny żywności, zwiększając o 2,3 proc. - mówi Roman Przasnyski główny analityk Gerda Broker. - Tendencja wzrostowa wciąż trwa, choć eksperci spodziewają się mniejszej presji na wzrost cen pod koniec roku.

Potwierdzają się obawy o wzrost cen pieczywa. Pieczywo średnio było we wrześniu droższe o 5,9 proc. niż przed rokiem. Niewiele mniej, bo o 5,4 proc. zdrożało coraz bardziej popularne mięso drobiowe. O 4,9 proc. w górę poszły mleko, sery i jaja (te ostatnie są aż o 21,9 proc. droższe niż rok temu). Nie potwierdzają się z kolei doniesienia o dynamicznym wzroście cen masła. Według GUS we wrześniu było ono droższe o 2,5 proc. w porównaniu do września ubiegłego roku. Najmocniej,

bo aż o 10,2 proc. podrożały warzywa.

O prawie 6 proc. staniały owoce. Powody do zadowolenia mają amatorzy słodczy. Cukier jest tańszy niż rok temu o prawie 30 proc.

Koszty użytkowania mieszkań i nośników energii rosły nieco wolniej niż miesiąc wcześniej, bo o 2,2 proc. (w sierpniu wzrost sięgał 2,4 proc.). Wciąż drożeje opał. We wrześniu cena poszła w górę o 5,6 proc. (miesiąc wcześniej o 7,7 proc.). O 1,8 proc. więcej trzeba płacić za gaz. ©©

REKLAMA

008670364

51 90 KONGRES
III Edycja

15-16 LISTOPADA 2018
RZESZÓW-JASIONIKA

Uwalniamy polski potencjał!

Start in Poland

Lider Europy Środkowej

Polska w gronie 25 najbardziej rozwiniętych gospodarek świata

5,2% wzrostu PKB

System walencji (brak wagi)

DEFICYT FINANSÓW PUBLICZNYCH 1,8%

8000 zł kwota wolna w PIT

Konstytucja dla Biznesu

Split Payment

dwukrotne zwiększenie ulgi podatkowej na działalność badawczo-rozwojową

zwiększenie efektywności Krajowej Administracji Skarbowej

Obniżenie stawki podatków

likwidacja mafii VAT

5% PKB wydatków na ochronę zdrowia

OBGOSPODAROWE

Obniżka podatku CIT z 19 do 15%

Polska jest liderem w zakresie odbudowy dróg i mostów w krajach Wapiących

Weź udział w dyskusjach i panelach
#Blok 8 - system podatkowy

Zarejestruj się:
www.kongres90.pl/rejestracja

Drobne

Jak zamieścić ogłoszenie drobne? Telefonicznie: 94 347 35 16
Przez internet: [ogloszenia.gratka.pl](#)
W Biurze Ogłoszeń:

Oddział Koszalin: ul. Mickiewicza 24, 75-004 Koszalin, tel. 94 347 35 16, 347 35 11, 347 35 12, fax 94 347 35 13
Oddział Słupsk: ul. Henryka Pobożnego 19, 76-200 Słupsk, tel. 59 848 81 03, fax 59 848 81 56
Oddział Szczecin: ul. Nowy Rynek 3, 71-875 Szczecin, tel. 91 481 33 61, 481 33 67, fax 91 433 48 60

Nieruchomości

MIESZKANIA - SPRZEDAM

APARTAMENT 80m², nowy, gotowy, 1 piętro, winda, 2 garaże, komórki, Koszalin Zientarskiego 609-665-977.

SPRZEDAM lub zamienię 1-pok. 39m² + balkon IIIp. po remoncie całkowicie wyposażony na 2-pok. + balkon do 1p. może być do remontu, 795-438-348

MIESZKANIA DO WYNAJĘCIA

2-POK. 1p z balkonem 600-599-447

MIESZKANIE, 721-163-421. GK

MIESZKANIE-POKÓJ, osobne wejście 604-691-540 GK

NOCLEGI Łazy tanio Tel. 504-038-583

POKÓJ z aneksem kuchennym i łazienką, 602577109 po godz. 16.00

DOMY - SPRZEDAM

4POK, OGRÓDEK Sienkiewicza 93m² GAMA512631285

DOMY - KUPIĘ

DOM do remontu w okolicach Słupska, 781-111-559

DZIAŁKI, GRUNTY SPRZEDAM

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

ROSNOWO 1700m², 691-979-474

GARAŻE

008235241

GAZAŻE Blaszane BRAMY Garażowe KOJCE dla Psów

Najniższe **CENY**
Różne wymiary
Dogodne **RATY**

Transport i montaż **GRATIS** cały KRAJ

GAZAŻE WZMOCNIŁONE

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-SZCZERBIŃSKI. K-lin, ul. Bogusława II 3, 512-299-104.

INNE

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

Handlowe

ANTYKI

WYPRZEDAŻ antyków. Sycewice 8, 663925898

FOTO, KSIĄŻKI

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

LOMBARDY

AUTO-LOMBARD, skup złota, RTV K-lin ul. Młyńska 63, 509-345-577.

MATERIAŁY BUDOWLANE

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

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

INNE

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

REKLAMA

148638140

ABAKUS

NIERUCHOMOŚCI

TANI dom - Świeszyno, tylko 374 000,-
2 kuchnie i łazienki, 4 pokoje, garaż.

cena do negocjacji - kupujący nie płaci prowizji

(obok Związkowca)
tel. 661-841-555
www.abakus-nieruchomosci.pl

ZAMIANA

3 pokoje Na Skarpie na 2 pokoje lub sprzedaż i kupno innego

dom z możliwością prowadzenia działalności bliskie Rokosowo tylko 509 000,-

2 pok. loggia rej. Lelewela, **ciepłociąg** 158 000,- lub zamiana



dom, rej. Księżycowej tylko 509 tys.

klucze w biurze, ciepłociąg 2 pok. 155 900,- **rej. Modrzejewskiej**

2 pok. Przylesie, ciepłociąg, loggia, **chętnie zamiana na inne mieszkanie**

apartament z wyposażeniem **Rokosowo 85 m² 699 000,-**

Motoryzacja

OSOBOWE SPRZEDAM

AUDI A6, 2008r., benzyna, 605237761

OSOBOWE KUPIĘ

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

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.

USŁUGI

NEPTUN-AUTOGAZ Tel. 512 170 975.

REKLAMA

018497904

AGENCJA pracy Marzec Sp. z o.o.
(certyfikat nr 5950)

Dobrze płatna praca w Niemczech dla:
HYDRAULIKÓW, ELEKTRYKÓW, ŚLUSARZY, SPAWACZY, DEKARZY, STOLARZY, MALARZY, LAKIERNIKÓW, POMOCNIKÓW

Kontakt: filia Koszalin ul. Adama Asnyka 5
☎ 532 249 828, 94 343 00 85
szczęcin@marzec.agencja.pl

Finanse biznes

KREDYTY, POŻYCZKI

94/342-30-60. Kredyty na oświadczenie do 20 000. Koszalin, Młyńska 17.

DLA każdego! Koszalin, 512 276 994.

KREDYTY Nowe. Słupsk, 516 593 005.

KREDYTY tanio. Słupsk, 59/842-92-38.

Pierwsza pożyczka za darmo, 511030295

POŻYCZKI "Związkowiec" 699186581

SZYBKIE pożyczki. 501982756.

Nauka

KURSY/SZKOLENIA

006728442

KURSY WÓZKI WIDŁOWE HDS, ŻURAWIE

WSZYSTKIE KATEGORIE

☎ 604 661 601
☎ 508 199 537

Dogodne terminy

Praca

ZATRUDNIĘ

AIR- Transfer. pl sp z o. o. szuka głównej księgowej od I. 2019r, 512370778

BUDOWLAŃCÓW 503135643

DO obsługi szorowarki 602-746-896.

REKLAMA

008672789

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 Postąpienie minimalne [zł]
	Nr Księgi wieczystej	Nr obrotu	Nr działki				
1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.
ul. Konstytucji 3 Maja	KO1K/00027153/6	0021	195/6	0,1348	Zabudowa mieszkaniowa wielorodzinna, zabudowa usługowa	345 000,00.	34 500,00 3 450,00

*Licytacja podlega cenie 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 22 listopada 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 15 listopada 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 wnieścia 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 Koszalin w Wydziale Nieruchomości, II piętro przy pokoju nr 238 oraz opublikowane na stronach internetowych: <http://bip.koszalin.pl> – ogłoszenia Wydziału Nieruchomości i 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

STOMATOLOGIA

STOMATOLOGIA specjalistyczna: dzieci i dorośli, anestezjolog, protetyka. K-lin, Małopolska 1 "B", tel. 94/343-84-68. Również w soboty.

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

BUDOWLANO-REMONTOWE

A-Z remonty 512 534 968

BALUSTRADY bramy 602 825 699.

CYKLINIARSKIE bezpył. 889-634-534

CYKLINOWANIE bezpył. 502-302-147

CYKLINOWANIE bezpył. 511-323-367

CYKLINOWANIE parkietu, układanie, szczerkowanie, bejcowanie, olejowanie, woskowanie, deski dębowe lite i dwuwarstwowe. facebook/Pardet 696727338

DACHY- dekarstwo 94/341 21 84

GLAZURA, hydraulika 514-445-102. gk

OCIEPLANIE

pieną pur 880 010 321

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

STANY surowe 94/341 21 84

SUCHE zabudowy 94/341 21 84

INSTALACYJNE

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

ELGAZ-AUTORYZOWANY Serwis kotłów gazowych, naprawa, konserwacja, modernizacja, 600 117 067, www.elgazsa.pl

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

HYDRAULICZNE, tel. 607-703-135.

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

NAPRAWA stelaży podtynkowych WC oraz armatury łazienkowej, sprzedaż części. Słupsk, 604469468.

MONTAŻOWE

NAPRAWA okien, wymiana uszczelek, 692-646-566.

PORZĄDKOWE

SPRZĄTANIE mieszkań, 604-129-643.

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

STOLARSKIE

RENOWACJE, stolarstwo 694917319

ZABEZPIECZAJĄCE

SYSTEMY ALARMOWE, MONITORING, MONTAŻ tel. 666 555 255.

INNE

DETEKTYW-KOSZALIN.PL 602601166

Rolnicze

PLODY ROLNE

KUPIĘ peluszkę, lubin, wykę, gorczycę tel.604250237

OWIES, jęczmień, 532-536-916

ZIEMIANKI odpadowe i jadalne, 692392802.

ZWIERZĘTA HODOWLANE

KURKI odchowane 784 461 566

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

BOŻENA tel. 881-617-579.

DOJRZAŁA 40-stka Słupsk 500362030

KOSZALIN, 531-600-712.

SŁODKA Asia Koszalin 516603622

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

ŻANETA 461, 693-771-552 Koszalin

REKLAMA

008672683

REKLAMA

008600023

Słupska Spółdzielnia Mieszkaniowa „Czyn”
76-200 Słupsk, ul. Leszczyńskiego 7, tel. 59 84 32 516

ogłasza przetarg nieograniczony ofertowy na:

**WYKONANIE I MONTAŻ STOLARKI DRZWIOWEJ I OKIENNEJ
w zasobach „SSM CZYN” wraz z robotami towarzyszącymi.**

Oferty należy złożyć do dnia 6.11.2018 r. do godz. 10:00.

Oferty powinny odpowiadać warunkom specyfikacji, które można pobrać ze strony internetowej www.czyn.slupsk.pl.

Spółdzielnia zastrzega sobie prawo unieważnienia przetargu na każdym jego etapie bez podania przyczyn i bez prawa do zgłaszania przez Oferentów roszczeń z tego tytułu.

REKLAMA

008671447

**Słupsk****WYBIERAM SŁUPSK!**

WYCIĄG Z OGŁOSZENIA

I rokowania na sprzedaż nieruchomości niezabudowanych położonych
w Słupsku przy ulicy Fiołkowej

DZIAŁKI BUDOWLANE – dobre miejsce na Twój DOM!

Przedmiotem rokowań są nieruchomości niezabudowane przy ulicy Fiołkowej pod zabudowę mieszkaniową jednorodzinną – bliźniaczą w obrębie 14 miasta Słupska, dla których prowadzona jest księga wieczysta SL1S/00084725/9

- działka nr 692 o pow. 1321 m² wraz z udziałem 1/6 w drodze (działka nr 613)

cena wywoławcza do rokowań 126.000,00 zł, zaliczka 12.000,00 zł

- działka nr 693 o pow. 1386 m² wraz z udziałem 1/6 w drodze (działka nr 613)

cena wywoławcza do rokowań 132.000,00 zł, zaliczka 13.000,00 zł

Do wycycytowanej ceny doliczony zostanie należny podatek VAT.

Zgodnie z miejscowym planem zagospodarowania przestrzennego „Przy Lesie” przedmiotowe nieruchomości znajdują się na terenie o funkcji: tereny zabudowy mieszkaniowej jednorodzinnej (01.01.MN) oraz na terenie o funkcji: drogi wewnętrznej (20.39.KDW).

Działki nr 692 i 693 przeznaczone są pod zabudowę bliźniaczą.

Rokowania odbędą się w dniu 20.11.2018 r. o godzinie 10⁰⁰ w sali nr 212 Urzędu Miejskiego w Słupsku, plac Zwycięstwa 3 (II p.).

Warunkiem przystąpienia do rokowań jest wpłacenie zaliczki do dnia 14.11.2018 r. na konto: Miasto Słupsk, mBank S.A. nr 08 1140 1153 0000 2175 4200 1011 oraz złożenie pisemnego zgłoszenia udziału w rokowaniach do dnia 14.11.2018 r. do godziny 14⁰⁰ w sekretariacie Wydziału Zarządzania Nieruchomościami i Biznesu Urzędu Miejskiego w Słupsku (pok. 217).

Pełna treść ogłoszenia została wywieszona na tablicy ogłoszeń Urzędu Miejskiego w Słupsku oraz na stronie internetowej www.slupsk.pl (mapa i plan zagospodarowania). Szczegółowe informacje dotyczące rokowań można uzyskać w pokoju 215 tut. urzędu lub telefonicznie 59 848 84 10.

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

REKLAMA

008670859

Teraz Plac Dąbrowskiego

**Słupsk****WYBIERAM SŁUPSK!**

WYCIĄG Z OGŁOSZENIA

PREZYDENT MIASTA SŁUPSKA

ogłasza II przetarg ustny ograniczony na sprzedaż nieruchomości niezabudowanej, położonej w obrębie 13 miasta Słupska przy Placu Dąbrowskiego, dla której Sąd Rejonowy w Słupsku VII Wydział Ksiąg Wieczystych prowadzi KW nr SL1S/00038298/9, na poprawę warunków zagospodarowania nieruchomości przyległych.

- działka nr 23/8 o powierzchni 312 m²

cena wywoławcza – 60.000,- zł, wadium – 6.000,- zł,

Do wycycytowanej ceny za nabycie nieruchomości zostanie doliczony należny VAT.

Część działki nr 23/8 znajduje się na obszarze miasta objętym miejscowym planem zagospodarowania przestrzennego „Tuwima” na terenie o funkcji zabudowa usługowa – usługi opieki zdrowotnej, dopuszczalne inne usługi nieuciążliwe (10-UZ), zabudowa mieszkaniowa z usługami o wysokiej intensywności zabudowy (8-MW/U). Pozostała część działki nr 23/8 znajduje się na obszarze miasta objętym miejscowym planem zagospodarowania przestrzennego „Tuwima-A” na terenie o funkcji teren usług handlu, administracji, usług hotelarskich, garaż wielopoziomowy (1.U).

W związku z tym, że użytkowanie i zagospodarowanie nieruchomości oznaczonej jako działka nr 23/8 możliwe jest tylko przez właścicieli nieruchomości przyległych, w przetargu mogą brać udział właściciele lub użytkownicy wieczystości nieruchomości położonych w 13 obrębie miasta Słupska oznaczonych jako: działka nr 23/5 (Pl. Dąbrowskiego 6), działka nr 1039 (ul. Deotymy 8), działka nr 22/6 (ul. Tuwima 30).

Warunkami uczestnictwa w przetargu są:

1. wpłacenie wadium do dnia 15.11.2018 r. na konto Miasto Słupsk mBank S.A. nr 08 1140 1153 0000 2175 4200 1011,

2. posiadanie tytułu prawnego w postaci prawa własności lub użytkowania wieczystego do nieruchomości położonych w 13 obrębie miasta Słupska oznaczonych jako: działka nr 23/5, działka nr 1039, działka nr 22/6 (aktualny wypis z rejestru gruntów lub elektroniczny odpis z księgi wieczystej dla posiadanej nieruchomości).

Pisemne zgłoszenie uczestnictwa w przetargu wraz z dowodami potwierdzającymi spełnienie warunków uczestnictwa w przetargu należy złożyć w sekretariacie Wydziału Zarządzania Nieruchomościami i Biznesu w pokoju 217 (II piętro) do dnia 15.11.2018 r. do godziny 14⁰⁰.

Przetarg odbędzie się w dniu 20.11.2018 r. o godzinie 12⁰⁰ w sali nr 212 Urzędu Miejskiego w Słupsku, Plac Zwycięstwa 3 (II p.).

Pełna treść ogłoszenia została wywieszona na tablicy ogłoszeń Urzędu Miejskiego w Słupsku obok pok. 215, opublikowana na stronie internetowej www.slupsk.pl oraz w Biuletynie Informacji Publicznej www.bip.um.slupsk.pl.

Dodatkowe informacje można uzyskać w pokoju 215 Urzędu Miejskiego w Słupsku (Wydział Zarządzania Nieruchomościami i Biznesu) lub telefonicznie 59 8488472 oraz na stronie internetowej www.slupsk.pl (mapa i plan zagospodarowania).

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

WYCIĄG Z OGŁOSZENIA O PRZETARGACH

PREZYDENT MIASTA KOSZALINA

ogłasza przetargi ustne nieograniczone na sprzedaż nieruchomości niezabudowanych, stanowiących własność Gminy Miasto Koszalin, położonych na terenie Podstrefy Koszalin Słupskiej Specjalnej Strefy Ekonomicznej w obszarze pomiędzy ulicami: Wołyńską i Lechicką

L.p.	Położenie nieruchomości [ulica]	Oznaczenie nieruchomości wg księgi wieczystej oraz katastru nieruchomości			Powierzchnia nieruchomości [ha]	Przeznaczenie i sposób zagospodarowania nieruchomości	Cena wywoławcza nieruchomości netto* [zł]	Wadium Postąpienie minimalne [zł]
		Nr księgi wieczystej	Nr obrębu	Nr działki				
1.	w obszarze pomiędzy ulicami: Wołyńską i Lechicką	KO1K /00026881/1	0024	64/1	1,1170	Zabudowa obiektami produkcyjnymi, składami i magazynami zabudowa usługowa	750 000,00	75 000,00 7 500,00
2.	w obszarze pomiędzy ulicami: Wołyńską i Lechicką	KO1K /00026881/1	0024	64/4	0,9572	Zabudowa obiektami produkcyjnymi, składami i magazynami zabudowa usługowa	642 000,00	64 200,00 6 420,00
3.	w obszarze pomiędzy ulicami: Wołyńską i Lechicką	KO1K /00026881/1	0024	26/37	2,6742	Zabudowa obiektami produkcyjnymi, składami i magazynami zabudowa usługowa	1 820 000,00	182 000,00 18 200,00
4.	w obszarze pomiędzy ulicami: Wołyńską i Lechicką	KO1K /00026881/1	0024	26/39	1,1934	Zabudowa obiektami produkcyjnymi, składami i magazynami zabudowa usługowa	805 000,00	80 500,00 8 050,00
5.	w obszarze pomiędzy ulicami: Wołyńską i Lechicką	KO1K /00026881/1	0024	26/40	1,0403	Zabudowa obiektami produkcyjnymi, składami i magazynami zabudowa usługowa	700 000,00	70 000,00 7 000,00
6.	w obszarze pomiędzy ulicami: Wołyńską i Lechicką	KO1K /00026881/1	0024	26/41	1,0253	Zabudowa obiektami produkcyjnymi, składami i magazynami zabudowa usługowa	689 000,00	68 900,00 6 890,00

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).

Przetargi zostaną przeprowadzone w dniu 20 listopada 2018 r. od godz. 10.00, w siedzibie Urzędu Miejskiego w Koszalinie, Rynek Staromiejski 6-7, sala klubowa B (niski parter).

Warunkiem przystąpienia do przetargu jest: – wpłacenie wadium z zaznaczeniem położenia nieruchomości,

najpóźniej do dnia 13 listopada 2018 r. włącznie, przelewem bankowym środków pieniężnych lub gotówką na rachunek bankowy Urzędu Miejskiego w Koszalinie mBank S.A. Oddział Korporacyjny w Koszalinie, ul. Okrzei 3: 78 1140 2118 0000 2444 4400 1304. Za datę wpłaty wadium uważa się datę wpływu środków pieniężnych na rachunek Urzędu Miejskiego w Koszalinie,

– okazanie komisji przetargowej przed otwarciem przetargu dokumentów wskazanych w ogłoszeniu o przetargach.

Pełną informację dotyczącą przetargów zawiera ogłoszenie wywieszone na tablicy ogłoszeń w siedzibie Urzędu Miejskiego Ko-

szalina w Wydziale Nieruchomości, II piętro przy pokoju nr 238 oraz opublikowane na stronach internetowych: www.koszalin.pl – Dla inwestorów, <http://bip.koszalin.pl> – ogłoszenia Wydziału Nieruchomości. 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: marta.mokrzycka@um.koszalin.pl. Zastrzega się prawo odwołania przetargów w przypadku zaistnienia ważnych powodów.

koszalin.pl

REKLAMA

007431764

Chcesz kupić samochód?**WEJDŹ NA GRATKA.PL**

gratka

Największy portal ogłoszeń naprawdę ważnych

REKLAMA

008676300

Burmistrz Miasta Łęborka

podaje do publicznej wiadomości, że w Biuletynie Informacji Publicznej oraz na tablicy informacyjnej Urzędu Miejskiego w Łęborku w okresie 18.10.2018 r. do dnia 7.11.2018 r. zostanie zamieszczony wykaz nieruchomości przeznaczonej do wydzierżawienia w trybie bezprzetargowym z zasobów Gminy Miasto Łębork.

REKLAMA

008675318

Burmistrz Miasta Łęborka

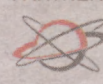
podaje do publicznej wiadomości, że w BIP oraz na tablicy informacyjnej UM w Łęborku w okresie od dnia 17.10.2018 r. do dnia 7.11.2018 r. zostanie zamieszczony wykaz nieruchomości przeznaczonych do wydzierżawienia z zasobów Gminy Miasto Łębork.

REKLAMA

008676891

MISTRZOWIE TAŃCA IRLANDZKIEGO**1.12 KOSZALIN**
Hala Widowiskowa

PARTNER



PLANETA

Bilety: **Kasy Hali** | www.kupbilecik.pl | www.abilet.pl | www.ebilet.pl

Pięć wniosków po dwóch meczach

Hubert Zdankiewicz
redakcja@polskapress.pl



Pilka nożna

Reprezentacja Polski w kiepskim stylu żegna się z Dywizją A Ligi Narodów po porażkach z Portugalią i Włochami. Selekcjoner Jerzy Brzęczek ma o czym myśleć przed rozpoczynającymi się w marcu 2019 roku eliminacjami Euro 2020.

„Musimy wyciągnąć wnioski” – mówią zazwyczaj po takich meczach piłkarze i trenerzy. Banalnie, ale nie bez racji, bo takiego rozstrzygnięcia obu spotkań w Chorzowie nie przewidzieli chyba najwięksi pesymiści.

2:3 w czwartek z Portugalią (którą bez Cristiano Ronaldo mieliśmy ograć jak w 2006 roku – tego przynajmniej oczekiwali kibice), a w niedzielę 0:1 z Włochami (z którymi miesiąc temu omal nie wygraliśmy na wyjeździe po najlepszym, jak na razie, meczu za kadencji Jerzego Brzęczki) sprawiły, że atmosfera wokół reprezentacji znów nie jest – delikatnie mówiąc – najlepsza.

Czy uda się ją poprawić do początku eliminacji i jakie wnioski powinien wyciągnąć (lub już to zrobił) selekcjoner? My wybraliśmy pięć.

Szczesny znów w grze

Pierwszy wydaje się banalny albo wręcz dziwaczny w odniesieniu do jednego z bohaterów pamiętnego meczu z Niemcami

w 2014 roku. Po mundialu w Rosji (gdzie w dwóch pierwszych meczach bronił Wojciech Szczęsny) nie brak było jednak opinii, że numerem jeden w polskiej bramce powinien być Łukasz Fabiański – mniej może efektowny, ale zapewniający obrońcom więcej spokoju niż golkeeper Juventus. A Jerzy Brzęczek wydawał się go podzielać, stawiając na bramkarza West Hamu w pierwszym meczu z Włochami.

Po meczach w Chorzowie ma więc o czym myśleć, bo Fabiańskiemu ten z Portugalią nie wyszedł. Za to gdyby nie Szczęsny, nasza porażka z Włochami byłaby bardziej dotkliwa. – Bronił

Dziekanowski: „Ja wiele razy grałem u Piechniczka na prawej pomocy, czemu Błaszczykowski nie może zagrać u Brzęczki w środku pola...”

bardzo dobrze, jego trzy parady w pierwszej połowie były naprawdę wysokiej klasy. Myślę, że selekcjoner powinien zdecydować na wiosnę, kto jest numerem jeden, bo taka żonglerka nie może trwać wiecznie – mówi były reprezentant Polski Dariusz Dziekanowski, którego zdaniem do poprawy jest na pewno...

Defensywa

– Na mundialu w Rosji widzieliśmy, jaką taktykę na mecz z Hiszpanią wybrał selekcjoner gospodarzy Stanisław Czerchesow.



Mecz z Włochami pokazał, że Arkadiusz Milik nadal powinien popracować nad skutecznością

Wiedział, że otwarta gra nie ma szans powodzenia, więc postawił na destrukcję – podkreśla Dziekanowski. – My też powinniśmy bazować na solidności, zaczynać budowę drużyny od tyłu. Myśleć o tym, żeby przede wszystkim zremisować, bo Lewandowski, Zieliński i Grosicki z Milikiem są w stanie stworzyć jedną czy dwie akcje, po których dostaniemy szansę na to, żeby wygrać. Tymczasem te dwa mecze pokazały, że gdybyśmy nie mieli szczęścia w tym nieszczęściu, to byśmy przegrali z Portu-

galią sześcioma, a z Włochami nawet siedmioma bramkami. U siebie coś takiego jest nie do przyjęcia – uważa były asystent Leo Beenhakera.

Kuba do środka

Dobra gra w destrukcji zależy również od postawy środkowych pomocników. Dziekanowski nie ma wątpliwości, że dwóch defensywnych to konieczność. Jest również zdania, że Brzęczek powinien wypróbować na tzw. ósemce Jakuba Błaszczykowskiego.

– Mówimy cały czas, że zaletą Kuby ma być doświadczenie, spokój i rozważa. Ma być taką osobą, przy której młodszy gracz poczuje się pewniej. Więc niech to robi. On już nie da rady tyle szarżować po skrzydle co kiedyś, ale dlaczego nie może wykorzystać swojego doświadczenia w środku pola. Bo do tej pory grał na boku? Ja jako nominalny napastnik wiele razy grałem w reprezentacji Antoniego Piechniczka na prawej pomocy. Zagrałem na niej choćby w meczu z Włochami w Chorzowie,

w 1985 roku, w którym strzeliłem gola – argumentuje.

Dodaje, że na środku pomocy wcale nie mamy aż takich kłopotów bogactwa, jak się niektórym wydaje. – W pierwszym meczu z Włochami nieźle radził sobie jako „ósemka” Klich, ale w niedzielę widać było, że mamy problemy. Nie poradzili sobie ani Góralski, ani Szymański, ani Linetty. Krychowiak z kolei zagrał słabo z Portugalią – podkreśla Dziekanowski.

Skrzydła potrzebne pilnie...

W tym punkcie również wyważamy otwarte drzwi, bo zarówno piłkarze (Lewandowski, Glik), jak i Brzęczek przyznali w niedzielę, że eksperymenty z ustawieniem drugiej linii się nie udały i trzeba wrócić do systemu 4-4-2 (lub 4-4-1-1), w którym reprezentacja czuje się zdecydowanie najlepiej. Szkoda, że doszło do tego w takich okolicznościach i nie chodzi tylko o to, że zawiedliśmy w Lidze Narodów, którą nasi rywale potraktowali znacznie poważniej (wystarczyło spojrzeć na pomeczowe reakcje Włochów).

Konflikty zdecydowanie nie

Chodzi o korespondencyjne spięcie pomiędzy Lewandowskim i Brzęczkiem. Pierwszy narzekał po meczu (w mixed zone) na taktykę, drugi, poproszony o komentarz, przypominał na konferencji prasowej, że piłkarze są od grania. Oby nie był to początek konfliktu na linii kapitan – selekcjoner, bo w dalszej perspektywie nie wyjdzie on dobrze na zdrowie. ©©

Piątek uzgodnił kontrakt z AS Romą, ale Napoli nie odpuszcza

Pilka nożna
Hubert Zdankiewicz
redakcja@polskapress.pl

Włoskie media twierdzą, że AS Roma uzgodniła już warunki kontraktu z agentem Krzysztofa Piątka. Polskiego snajpera Genoi nadal chce jednak ściągnąć prezes SSC Napoli.

„Kupię Piątka” – taką deklarację Aurelio De Laurentiis cytuje na swojej pierwszej stronie dziennik „Corriere dello Sport”. – Rozmawiałem już z prezesem Genoi. Niczego Piątkowi nie ujmując, musimy jeszcze zweryfikować, czy sprawdzi się równie dobrze w naszym ustawieniu – zapowiada prezes Napoli, który woli najwyraźniej dmuchać na zimne, pomimo fenomenalnych na razie statystyk Polaka.

W Serie A Piątek w siedmiu kolejnych zdobył dziewięć bramek i prowadzi w klasyfikacji najsukuteczniejszych. Przed



Krzysztof Piątek strzelił gola Portugalczykom i w „nagrodę” mecz z Włochami przesiedział na ławce

startem ligi wbił również cztery gole US Lecce, w trzeciej rundzie Pucharu Włoch. Ponadto trafił do siatki w niedawnym meczu Ligi Narodów Polski z Portugalią (cały mecz z Włochami przesiedział nieoczekiwanie na ławce rezerwowych).

Do zweryfikowania oczy-

wiście pozostałaby jeszcze cena, bo pierwsza oferta Napoli za Piątka, opiewająca na 25 mln euro, została odrzucona. Nic w sumie dziwnego, skoro o polskiego snajpera biją się czołowe kluby Europy. Ten sam „Corriere dello Sport” twierdzi, że z agentem Piątka i władzami

Genoi spotkał się dyrektor sportowy AS Romy Monchi. Zdaniem stacji „Sportmed-iaset”, strony uzgodniły już nawet warunki indywidualnego kontraktu Polaka, wycenianego obecnie na 60 mln euro. Tyle właśnie ma żądać za swojego snajpera Genoa.

Dużo. Z drugiej jednak strony suma 60 mln euro pojawiła się niedawno również w doniesieniach brytyjskiego „Daily Star”, razem z informacją, że o Piątka będzie chciała powalczyć w zimowym oknie transferowym Chelsea. Reprezentanta Polski obserwują również Atletico Madryt, Juventus, Inter Mediolan, Bayern Monachium, Borussia Dortmund i FC Barcelona.

Kataloński „Mundo Deportivo” poinformował, że doradca ds. rynku międzynarodowego Barcelony, Ariedo Braidia, będzie obserwować Piątka w sobotnim meczu ligowym Genoi z Juventusem.

Jeśli Piątek obrałby jednak kierunek na Neapol, to całkiem prawdopodobne jest, że stworzy duet napastników z Arkadiuszem Milikiem. Jak bowiem twierdzi stacja „Rai Sport”, do Liverpoolu ma przenieść się Lorenzo Insigne. Na transfer włoskiego napastnika (który dopiero co strzelił zwycięskiego gola w meczu Ligi Mistrzów z Liverpoolem) bardzo naciska ponoć menedżer (trener) The Reds Jürgen Klopp.

Ewentualne odejście Insigne wzmocni pozycję Milika w Napoli. Stworzy również miejsce Piątkowi. Zakładając oczywiście, że ten nie wybierze innego kierunku, bo oprócz wspomnianych już klubów łączono ostatnio jego nazwisko również z zespołami z francuskiej Ligue 1. Dziennik „L'Equipe” poinformował, że jeden z francuskich agentów oferował go Bordeaux, Montpellier, Caen, Strasbourgowi, Reims, Toulouse i Nantes. Ciekawe, co na to Piątek... ©©

LOTTO

WTOREK, 16.10

MULTI MULTI – GODZ. 14.00
1, 5, 8, 11, 15, 16, 18, 20, 22, 29, 31, 34, 36, 47, 53, 55, 57, 60, 68, 72 plus 20

KASKADA
1, 2, 3, 11, 13, 14, 16, 17, 18, 19, 20, 23

PONIEDZIAŁEK, 15.10

MULTI MULTI – GODZ. 21.40
2, 6, 13, 20, 22, 23, 29, 34, 35, 37, 46, 55, 56, 57, 60, 63, 64, 73, 77, 79 plus 64

KASKADA
3, 4, 5, 6, 8, 10, 17, 19, 20, 22, 23, 24

EKSTRA PENSJA

5, 7, 22, 27, 32 + 1

MINI LOTTO

11, 12, 13, 17, 25

MULTI MULTI – GODZ. 14.00
3, 7, 9, 16, 20, 23, 26, 28, 47, 49, 50, 51, 52, 53, 57, 62, 64, 65, 68, 76 plus 57

KASKADA
1, 5, 7, 11, 13, 15, 17, 18, 19, 22, 23, 24

(STEN)

Dzisiaj o godz. 15 cztery spotkania pucharowe w podokręgu słupskim

Krzysztof Niekrasz
krzysztof.niekrasz@gp24.pl



Piłka nożna

Puchar Polski rządzi się swoimi prawami i często obfituje w zaskakujące rozstrzygnięcia, bo nie zawsze faworyci na papierze są górą na boisku. Nie inaczej może być w piątej rundzie pucharowej na szczeblu podokręgu słupskiego. Dzisiaj (17 października) o godz. 15 rozpocznie się rywalizacja w czterech meczach. W Przechlewie Prime Food Brda spotka się ze Startem Miastko. Lipniczanka będzie gospodarzem spotkania z Jantarem Ustka. Nie jak awizowano w Siemianicach, a w Bruszkowie Wielkim Stal Jezierzycze zmierzy się z Aniołami Garczegorze. Zmiana miejsca podyktowana jest tym, że siemianickie boisko ostatnio było bardzo często obciążone różnymi spotkaniami, a po nich murawa jest w coraz gorszym stanie. Ciekawie będzie w Człuchowie (OSiR - ul. Szkolna), gdzie Piast Agrochem zmierzy się z Gryfem Słupsk.

Rywalizację pucharową traktujemy poważnie. Na wyjazd do Człuchowa powołałem osiemnastkę zawodników tych samych, co na czwartoligowy mecz z Gedanią Gdańsk. Wiem, że niektórzy piłkarze mają problemy ze zwolnie-



Jezierzycki piłkarz Andrzej Pakuła (strój niebiesko-czarny) został zmieniony w 85. minucie w wygranym meczu 2:1 z Zawiszą Borzytuchom. A jak dziś wypadnie jezierzycka drużyna w PP?

niami z pracy i uczelni, ale jestem dobrej myśli. Wszyscy są zdrowi. Magnesem przyciągającym jest nagroda pieniężna za triumf w wojewódzkich rozgrywkach. W naszych szeregach pełna mobilizacja. Chcemy wygrać - oznajmia

Grzegorz Bednarczyk, trener słupskiego Gryfa.

Gryfitom postaramy się wysoko zawiesić poprzeczkę i i zagramy bez kompleksów. Ostatnio nie grał Łukasz Czarnowski, ale w środę zagra. Dla mojego zespołu to spraw-

dzian na tle silnego przeciwnika, w którego szeregach bryluje napastnik i wyborowy snajper Łukasz Stasiak. Kibice powinni zobaczyć fajny mecz - zapewnia Wojciech Wolański, grający trener człuchowskiego Piasta. ©

W SKRÓCIE

Koszykówka

Czy w Słupsku Czarni zatopią kołobrzeską Kotwicę?

Dziś (17.10) od godz. 18 hala Gryfia przy ul. Szczecińskiej w Słupsku będzie tętniła koszykarskim życiem. Ciekawie zapowiada się konfrontacja miejscowej drużyny STK Czarni z Kotwicą Kołobrzeg. Słupszczanie będą chcieli się zrehabilitować za bardzo kiepski występ w Poznaniu, gdzie po raz pierwszy w rozgrywkach I ligi edycji 2018/2019 poznali gorzyc porażki. W ekipie z Kołobrzegu gra Patryk Przyborowski, wychowanek słupskich Czarnych. (FEN)

Tenis stołowy

Grali w turnieju XXXI Grand Prix Bytów 2018

W małej sali Zespołu Szkół Ponadgimnazjalnych w Bytowie rozegrano inauguracyjny turniej tenisa stołowego XXXI Grand Prix Bytów 2018. Grało 30 zawodników, w tym było 6 kobiet. W poszczególnych grupach wiekowych czołowe miejsca zajęli: kobiety open - 1. Weronika Olesiak (Miastko), 2. Aleksandra Gawin (UKS Salos Konarzyny), 3. Aleksandra Rapta (Miastko); juniorzy (rocznik 2001 i młodszy) - 1. Mikołaj Ruciński (Miastko), 2. Michał Pepliński (Juwenia Półczno), 3. Dominik Podłużny (LO Bytów); seniorzy (rocznik 2000 i starsi) - 1. Paweł Sala (Mlexer Elbląg), 2. Wiesław Płotek (Radość Bytów), 3. Krzysztof Babiński (UKS 1 Bytów). Drugi turniej z tego cyklu będzie 28 października (niedziela) o godz. 10 grać będą kobiety i juniorzy, o godz. 12.30 - seniorzy. Miejsce zawodów bez zmian. (FEN)

Tenis stołowy

W piątki otwarte turnieje dla amatorów w Nowej Wsi Lęborskiej

Na jesienne granie w ramach otwartych tęczyowych turniejów tenisa stołowego amatorów zaprasza Nowa Wieś Lęborska. W piątek (26.10) odbędzie się pierwszy turniej drużynowy, w którym zespoły mogą się składać z trzech zawodników lub zawodniczek. Na 9, 16 i 23 listopada organizatorzy zaplanowali cykl trzech otwartych turniejów indywidualnych w kategoriach: mężczyźni: 18-50 lat i +50 oraz kobiety open. W turniejach mogą wziąć udział zawodnicy amatorsko uprawiający tenis stołowy i nie uczestniczą w rozgrywkach ligowych organizowanych przez PZTS i PWZTS. Zapisy będą w dniu zawodów. Na zwycięzców czekają medale, dyplomy i nagrody rzeczowe. Wszystkie turnieje odbędą się w Szkole Podstawowej im. Strażaków Polskich w Nowej Wsi Lęborskiej. (FEN)

Lekkoatletyka

Drugie bieganie w Czarnej Dąbrowce

XXII Grand Prix Czarnej Dąbrowki w Biegach Przełajowych to bardzo popularna impreza wśród dzieci i młodzieży. W niej mniej startuje osób dorosłych. Może to się kiedyś jeszcze zmienić. Druga rywalizacja z tego cyklu edycji 2018/2019 zaplanowana jest na czwartek (18 października). Początek o godz. 15. Bieganie na terenach leśnych przy kompleksie sportowym w Czarnej Dąbrowce. W programie są biegi na dystansach od 100 do 6000 metrów. Warunki pogodowe są sprzyjające i frekwencja powinna być dobra. Organizator (GCKiB Czarna Dąbrowka) zaprasza. (FEN)

Słupszczanie celnie strzelali i podium zdominowali

Strzectwo

Krzysztof Niekrasz
krzysztof.niekrasz@polskapress.pl

Tradycyjnie już na słupskiej strzelnicy odbyły się zawody dla amatorów. Swoją formę strzelecką sprawdziło ponad 60 uczestników z województwa pomorskiego. Słupszczanie znają doskonale obiekt przy ul. Zamiejskiej. Nic więc dziwnego, że ich dominacja nie podlegała dyskusji i zajęli wszystkie miejsca na podium. Klasyfikacja najlepszych strzelców w poszczególnych konkurencjach: pistolet sportowy (10 strzałów) - 1. Piotr Jastrzębski (CWS) - 93 punkty, 2. Piotr Dołek - 89 pkt, 3. Kazimierz Sakowicz - 86 pkt (obaj Klub Strzelecki Gryf Słupski); rewolwer (10 strzałów) - 1. Jerzy Szulc - 84 pkt, 2. K. Sakowicz - 82 pkt, 3. Arnold Szczucki - 76 pkt (wszyscy KS Gryf Słupski); karabin sportowy (10 strzałów



Zawody na strzelnicy w Słupsku odbywają się sukcesywnie raz w miesiącu i cieszą się sporym zainteresowaniem nie tylko słupszczan, ale także strzelców amatorów z innych miast

leżąc) - 1. Monika Hanuszewicz (KS Gryf Słupski) - 67 pkt, 2. Andrzej Pałubicki (niezrzeszony) - 66 pkt, 3. Aleksandra Bajaczyk (KS Gryf Słupski) - 63 pkt; pisto-

let centralnego zapłonu (10 strzałów) - 1. Janusz Calak (KS Gryf Słupski) - 95 pkt, 2. P. Jastrzębski - 94 pkt, 3. P. Dołek - 93 pkt. W karabinie sportowym

dzieci wygrał słupszczanin Michał Mikliński - 76 pkt. Kolejne zawody z tego cyklu odbędą się 18 listopada (niedziela) o godz. 9 również w Słupsku. ©



Lekkoatletyka

Centrum Sportu i Rekreacji w Lęborku zaprasza do biegania

Druga rywalizacja w ramach XXIV Indywidualnych Biegów Przełajowych o Grand Prix Lęborka odbędzie się w sobotę

(20.10). Początek zawodów o godz. 11. Organizator (CSiR) zaprasza do udziału w tej cyklicznej imprezie biegowej, która przeprowadzona zostanie na terenach przy stadionie (ul. J. Kusocińskiego) w Lęborku. © (FEN)