

Poradnik Prawa kupującego
podczas prezentacji str. 6

GŁOS

DZIENNIK POMORZA

POMORZA

Środa 4 marca 2020

Nowa prezes spółki
Trzy Fale o planach
promowania
akwaparku

STRONA 2



Beata Topka
z Borzytuchomia
mistrzynią Polski
w biegu na 1500 m

STRONA 20



Nowy rozkład jazdy
na trasie Słupsk - Ustka

STRONA 3

Ostatni pociąg do Ustki
pojedzie o godz. 19.20.
Do Słupska o godz. 19.52

Kobieta trzymała w mieszkaniu
kilkanaście kotów.
Smród był nie do zniesienia
dla sąsiadów

STRONA 13

Od 1 marca bez limitów do czterech specjalistów

Zniesione limity nie zlikwidują kolejek



Szpitalny korytarz, gdzie znajdują się poradnie specjalistyczne, do południa niemal codziennie jest zatłoczony

Słupsk

Magdalena Olechnowicz
magdalena.olechnowicz@polskapress.pl

Od 1 marca nie ma już limitów do ne-
urologa, kardiologa, endokrynologa
i ortopedy. Hura optymizm jest jed-
nak zbyt wczesny. Nk się nie zmieni.

Hasło „bez limitów do specjalistów” to mocno przesadzona reklama rządowego projektu. Po pierwsze, tylko do specjalistów z zakresu czterech specjalizacji – neurologii, ortopedii, kardiologii i endokrynologii. Podrugie, nielimitowane są tylko pierwsze wizyty. Na kolejną wyznaczoną odsie-

dzimy te kilka miesięcy, jak dotychczas. Po trzecie, lekarzy nie przybędzie. W Słupsku, jak nie było endokrynologa na NFZ, tak dalej nie ma. Sprawdziliśmy, póki co, w miejskiej poradni kolejki jakie były, tak dalej. Tylko nerwów coraz więcej.

WIĘCEJ NA STRONIE 3

REKLAMA



Zadzwoń
i umów się na spotkanie
tel. 796-166-435

OSIEDLE „BŁĘKITNE” W SŁUPSKU

– NAJLEPSZA INWESTYCJA NA PRZYSZŁOŚĆ

WYSOKA JAKOŚĆ WYKONANIA

INDYWIDUALNE WNEŹRZE – stwórz własny projekt.

PRZESTRZEŃ BEZ SKOSÓW – PEŁNA POWIERZCHNIA UŻYTKOWA!

DOM ENERGOOSZCZĘDNY, IDEALNIE DOŚWIETLONY

PODMIEJSKI STYL ŻYCIA – Osiedle Błękitne położone jest blisko natury, lasu, rzeki Słupi oraz licznych ścieżek rowerowych.

KOŁA U NIKACJA – przystanek MZK ok. 150m.



INWESTOR: FUH „MARCO

Pogoda w regionie

Dzisiaj

6°C

2°C



Barometr
1008 hPa
Wiatr
zach. 44 km/h
Uwaga
rano przymrozki

Czwartek

8°C 3°C

Piątek

7°C 2°C

Sobota

5°C 2°C



Uwaga: poranne przymrozki

200 uczniów i nauczycieli
odciętych od świata

Kommunizm

Ziarek Jaszczynski

marek.jaszczynski@polskapress.pl

Zespół Szkół im. Ignacego Łukasiewicza w Policach jest otoczony. Policjanci i ochroniarze pilnują dostępu do szkoły i internatu. Powód? Dwie uczennice szkoły mają niepokojące objawy chorobowe. Były we Włoszech.

Dwie uczennice są na oddziale zakaźnym szpitala przy ulicy Arkońskiej w Szczecinie. Skarżyły się na wysoką temperaturę, ból gardła, kaszel. Jedna z nastolatek ferie spędziła w północno-zachodnich Włoszech. Druga była co prawda w Szwajcarii, ale jeździła na zakupy do Mediolanu. Najbardziej niepokojący jest fakt, że badania nastolatek wykluczyły

anginę i grypę. Państwowy Powiatowy Inspektor Sanitarny w Policach zdecydował o objęciu kwarantanną wychowanków wraz z wychowawcami internatów. Budynki są odcięte od świata. Nikt nie może ich opuścić. Polić pilnuje obiektu całą dobę. Młodzież w internacie ma zapewnione wyżywienie. Uczniowie klas mundurowych pomagają w organizowaniu wolnego czasu. W sumie około 800 dzieci ma dodatkowe ferie. Nie chodzi do szkoły. Wznowienie zajęć ma nastąpić zaraz potem, jak będą znane wyniki badań próbek na obecność koronawirusa. Dzieci, które nie poszły do szkoły, powinny pozostać w domach. Gdyby okazało się, że uczennice są zarażone koronawirusem, nadzorem objęte zostaną też inne osoby.

Słupsk
Uczczą
pomordowanych przez
Niemców robotników

Władze Słupska zapraszają mieszkańców Słupska oraz gości przebywających w tym czasie w naszym mieście do wspólnego uczczenia pamięci polskich robotników przymusowych, którzy zostali rozstrzelani w 1945 roku.

Uroczystości z okazji 75. rocznicy tego wydarzenia odbędą się w poniedziałek, 9 marca w Łasku Południowym. O godz. 11.40 zpl. Zwycięstwa zaplanowano wyjazd autokaruna miejsc obchodów; zbiórka przy pomniku Żołnierza Polskiego

Ok. godz. 11:45 nastąpi wystawienie posterunku honorowego przez wojsko i harcerzy, zbiórka pocztów sztandarowych wraz z uczestnikami uroczystości przypomni.

Początek uroczystości o godz. 12. Program artystyczny przygotowuje Młodzieżowy Dom Kultury, głos w trakcie wystąpień okolicznościowych zabiorą m.in. przedstawiciele władz samorządowych oraz Zarządy Terenowego Stowarzyszenia Polaków Poszkodowanych przez III Rzeszę. (MAZ)

Słupsk
„Bieggo zdrowie”
odbędzie się 21 marca
w Parku Kultury

To wspólna inicjatywa Słupskiego Ośrodka Sportu i Rekreacji w Słupsku oraz Samodzielnego Publicznego Miejskiego Zakładu Opieki Zdrowotnej w Słupsku. Uczestnicy wydarzenia będą mieli także możliwość m.in. przeprowadzenia badań glukozy i ciśnienia antropometrycznych (oznaczenie wskaźnika BMI, analiza składu ciała, poziom tkanki tłuszczowej, poziom tkanki mięśniowej, masa tkanki kostnej, poziom wody, wiek metaboliczny), skorzystania z porady dietetyki, zasięgnięcia porady fizjoterapeutów i skorzystania z pomocy masażysty.

Początek biegu zaplanowany jest na godzinę 11. Dystans biegu to 5 km ścieżkami w Łasku Południowym oraz w parku Kultury i Wypoczynku. Marszobiegacze wystartują w kategorii Nordic Walking. Każdy z uczestników otrzyma pamiątkowy medal. Będzie też poczęstunek. Koszt uczestnictwa 2021. (MAZ)

Trzy Fale skupią uwagę
na szerokiej promocji

Rozmowa

- Najbliższy okres to będą wzmożone działania informacyjne, marketingowe oraz realizacja założenia planu sprzedaży. Główną rolę będzie akcja informacyjna, uświadamianie i przekonanie mieszkańców Słupska, że Trzy Fale to nie jest tylko park wodny. Trzy Fale to również rehaMHaga, wspólny świat saun, strefa spa i szeroki zakres zajęć fitness - mówi Anna Żołądek, prezes spółki Trzy Fale.

Mimo młodego wieku ma pani już spore doświadczenie w pozyskiwaniu funduszy europejskich. Czy jest szansa na ich pozyskanie także dla parku wodnego w Słupsku?

Mam nadzieję, że uda się nam pozyskać fundusze europejskie. Będziemy współpracować ze specjalistami, którzy pozyskują takie fundusze. Być może uda się nam coś uszczknąć z tego źródła funduszy.



Anna Żołądek, nowa prezes spółki Trzy Fale, która zarządza parkiem wodnym

Na Pomorzu Środkowym funkcjonuje wiele parków wodnych. Czy zamierza pani z nimi tylko konkurować?

Nie chcę absolutnie rywalizować z parkami wodnymi, które działają w naszym regionie. Chciałabym, aby łączyła nas współpraca w pełnym zakresie. Myślę jednak, że Trzy Fale mają coś więcej do zaproponowania niż inne obiekty, bo dysponują potężną przestrzenią, którą można wykorzystać do różnych działań - kulturalnych i społecznych. Mam nadzieję, że

zarówno ja, jak i moi współpracownicy będziemy mogli ten potencjał wykorzystać.

Jaki jest pomysł na to, aby Urzy Fale były rentowne?

Przede wszystkim musimy dotrzeć do mieszkańców Słupska i regionu z informacją i marketingiem, aby korzystali z naszych różnorodnych usług. Nie tylko z parku wodnego, ale także z fizjoterapii. Dlatego chcę wejść we współpracę z Narodowym Funduszem Zdrowia, aby jak największa liczba mieszkańców Słupska mogła korzystać z naszych usług, bo wiemy, że obecnie bardzo długo oczekuje się na usługi rehabilitacyjne. My zaś dysponujemy całym sprzętem, który możemy udostępnić. Oferujemy także zajęcia fitness. Naszym celem jest również rozwinięcie sprzedaży naszej oferty we wszystkich miejscowościach, gdzie latem przyjeżdżają turyści, aby nas odwiedzali.

Zbigniew Marecki

Adres podatnika
w formularzu PIT decyduje
o przypisie podatku

Podatki

Zbigniew Marecki
zbigniew.marecki@gp24.pl

Osoba fizyczna nieprowadząca działalności gospodarczej aktualizuj swój adres zamieszkania w zeznaniu podatkowym lub na formularzu ZAP-3. Wszystkie dane składane do administracji skarbowej muszą być zgodne ze stanem faktycznym.

Taką informację uzyskaliśmy od Cezarego Lewińskiego, naczelnika Urzędu Skarbowego w Słupsku w związku z pytaniami naszych czytelników, którzy zainteresowali się uchwałą Rady Miejskiej w Słupsku, dającą większą liczbę punktów rodzicom przedszkolaków i uczniów klas I, którzy płacą podatki na rzecz Słupska.

Naczelnik dodał, że miejscem zamieszkania osoby fizycznej jest miejscowość, w której osoba ta przebywa z zamiarem stałego pobytu. Chodzi o faktyczne przebywanie i zamieszkiwanie oraz zamiar stałego pobytu, a nie o miejsce zameldowania.

- Należy pamiętać, że zgłaszanie danych niezgodnych ze stanem faktycznym może narazić podatnika na odpowiedzialność z Art. 81 par. 1 pkt 1 Kodeksu karnego skarbowego - podkreśla naczelnik Lewiński.

Przypominamy, że PIT za rok 2019 należy złożyć do końca kwietnia 2020 r.



W poniedziałek w Galerii na Poddaszu CKiBP w Globinie otwarta została wystawa fotograficzna „Spotkanie z morzem”. Autorem zdjęć pejzaży, głównie Bałtyku jest Witold Leśniewski, fotograf z Dębicy Kaszubskiej. Ekspozycję można oglądać tylko do piątku

DYŻURNY GP

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

Aleksander Radomski

aleksander.radomski@polskapress.pl



KALENDARIUM

4 marca

1356

Władysław II Jagiełło został koronowany w katedrze wawelskiej na króla Polski.

MS

Zawiązano i zaprzysiężono związek zbrojny konfederacji barskiej założonej 29 lutego.

t&46

Wydano koncesję na budowę linii kolejowej ze Stargardu do Poznania, którą oddano do użytku 2 lata później.

1.913

W Paryżu uruchomiono pierwsze na świecie budki telefoniczne z ogólnie dostępnymi telefonami.

MS

Wybuchła pandemia grypy „hiszpanki”, która zabiła od 50 do 100 milionów osób.

1939

W sztabie głównym rozpoczęto pracę nad planem wojny z Niemcami (plan Zachód”).

1954

Joseph Murray i John Merrill dokonali w Bostonie pierwszego udanego zabiegu przeszczepienia nerki

Z TWITTERA

Maran Palade, socjolog

Czy zmiana polegająca na wprowadzeniu czwartego członka zarządu TVP miałyby zmienić układ sił na Woronicza? Policzmy. Kurski i Matyszkowicz vs Paczuska i „nowy”. Przyremisie rozstrzyga głos prezesa. Dziękuję za uwagę. Piotr Trudnowski, Klub Jagielloński

Tymczasem w superwtorek w amerykańskiej stawce zostali (wiek kandydatów rocznikowo): Sanders: 79 Biden: 78 Bloomberg: 78 Warren: 71 MS. Trump: 74

WALUTY 3.03.2020

USD	3,8804 .)
EUR	4,3173)
CHF	4.0532 (-)
GBP	4.9584 .)

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

Zniesienie limitów na wizyty pierwszorazowe to pułapka. Na kolejne będziemy czekać dłużej

Magdalena Olechnowicz TC
iregaldalena.otecriotwia@poliskapress.pl



Zdrowie

1 marca zostały zniesione limity na porady pierwszorazowe w czterech specjalnościach: neurologii, ortopedii, endokrynologii i kardiologii. W praktyce jednak nic się nie zmieni. Lekarzynie przybędzie.

Teoretycznie powinny się skrócić kolejki, które w niektórych przypadkach wynoszą nawet rok idłużej. W praktyce brakuje lekarzy, więc rządowy program nie uzdrowi służby zdrowia.

Sprawdziliśmy, jak sytuacja wygląda w słupskich poradniach specjalistycznych.

- W związku ze zniesieniem limitów na porady pierwszorazowe nie zmieniła się organizacja pracy w poradniach specjalistycznych Wojewódzkiego Szpitala Specjalistycznego w Słupsku. Wprowadzona zmiana dotyczy jedynie świadczeń pierwszorazowych, stąd trudno oczekiwać żeby wpłynęło to na skrócenie kolejek - mówi Marcin Prusak, rzecznik prasowy szpitala.



Wprowadzona zmiana dotyczy jedynie świadczeń pierwszorazowych, stąd trudno oczekiwać żeby wpłynęło to na skrócenie kolejek - mówi Marcin Prusak, rzecznik prasowy szpitala

czeń pierwszorazowych, stąd trudno oczekiwać żeby wpłynęło to na skrócenie kolejek - mówi Marcin Prusak, rzecznik prasowy szpitala.

Podobnie uważa Tadeusz Wardziak, dyrektor ds. marketingu w Centrum Zdrowia Salus w Słupsku. - Proszę zauważyć, że dotyczy to tylko porad

pierszorazowych. To jest pułapka. Każdy pierwszorazowy pacjent generuje kolejne wizyty. A na te kolejne już są limity. Tak naprawdę to bardzo pozorne. Warto zaznaczyć, że nawet pacjenci pierwszorazowi nie będą mieli wizyty umówionej najuż, ponieważ terminy są pozajmowane na kilka mie-

sięcy do przodu. Lekarzy nie przybędzie, więc nie będzie mógł ten lekarz przyjąć więcej pacjentów niż dotychczas - wyjaśnia Tadeusz Wardziak. - W poradni neurologicznej, gdzie kontrakt mamy nieduży, nic się nie zmieni. Neurolog na pierwszej wizycie skieruje na diagnostykę, czyli na rezo-

nans, czy tomograf. Z wynikami trzeba wrócić, a to już kolejna wizyta, na którą pacjent będzie musiał czekać. Każdy, kto ma odrobinę oleju w głowie, skalkuluje, że nic się nie zmieni. Na kolejną wizytę pacjent będzie siedział i czekał miesiącami lub latami. Moim zdaniem pacjenci na tym praktycznie nie skorzystają - uważa Wardziak.

Pozostaje jeszcze kwestia, kiedy na tę wizytę pierwszą się dostaną.

- W mojej opinii, najprawdopodobniej przyniesie to skutek odwrotny - przypuszcza Tadeusz Wardziak. - Jeżeli nagle wizyt pierwszorazowych do poradni, które - nie zapomnijmy - już są zatłoczone na kilka miesięcy do przodu - dopiszemy nieograniczoną liczbę kolejnych pacjentów na wizyty pierwszorazowe, które generują wizyty kolejne, to za parę miesięcy będzie taki ścisk, którego nikt nie ogarnie. Nie widzę tu żadnej korzyści. Początkowo mówiło się, że limit zniesiony będzie na wszystkie wizyty do specjalistów, jednak za moment pojawił się komunikat, że

tylko na pierwszorazowe wizyty. W mojej opinii nic tu się nie wydarzy - uważa.

Jedynie nastąpi rozczarowanie pacjentów, którzy mogą robić sobie nadzieje, że zostaną przyjęci szybko.

- W przypadku diagnostyki: TK i rezonansu, badania wykonują diagnosty, a lekarz tylko je opisuje. W poradni pracuje lekarz, a ich nagłe nie przybyło. Ktoś, kto obiecał, że lekarz będzie mógł przyjąć więcej, chyba nie pomyślał, że lekarzy nie przybędzie. Do tego dochodzi problem wyceny. Jeśli fundusz zapłaciłby więcej, to i może lekarzy byłoby więcej. Lekarze wolą przyjmować prywatnie, bo kontrakt z NFZ im się nie opłaca - rozwiewa wszelkie nadzieje Tadeusz Wardziak.

Niestety, wszystko wskazuje na to, że zniesienie limitów nie skróci czasu oczekiwania na wizytę u specjalisty.

Endokrynologa, który miałby kontrakt z NFZ, w Słupsku niema odlat. I nic nie wskazuje na to, aby miało się to zmienić. Pozostają wizyty prywatne lub w Koszalinie, Łęborku lub Trójmieście.

Ale jazda. Rozkład komunikacji. O jeden pociąg mniej do Ustki

Komunikacja

Alek Radomski
ateksander.radomski@gp24.pl

Znany jest już nowy rozkład jazdy pociągów na trasie Słupsk-Ustka, który ma obowiązywać od 15 marca. Na trasie łączącej dwumlasto znika jedno połączenie. PKP zastrzega sobie prawo korekty do 14 marca.

Mniej o jednodzienne połączenie na trasie Słupsk-Ustka Uroczysko. Od 15 marca w życie wchodzi nowy rozkład, który

ogranicza siatkę połączeń do 13 par pociągów. O zmiany w rozkładzie wnioskował ustecki ratusz, ale jak podkreślają urzędnicy, oprzesunięcia, a nieo cięcia.

- Nasza propozycja była kompilacją wniosków mieszkańców, samorządów i przedsiębiorców - informuje Eliza Mordal, rzecznik UM w Ustce. - Faktycznie, część z tych postulatów uwzględniono, ale niestety jest jeden kurs dziennie mniej. Pisaliśmy już w tej sprawie i interweniowaliśmy. Liczyliśmy, że kiedy pojawi się moż-

liwość mijania składów w Chamowie, to będzie ich więcej. Nowy rozkład ma obowiązywać do czerwca. Mamy nadzieję, że na okres wzmożonego ruchu turystycznego pojawią się dodatkowe połączenia.

Nowa siatka połączeń nie powinna być mocno odczuwalna dla podróżnych. Nie obcięto porannych pociągów i przesunięto na późniejszy czas odjazd ostatnich składów. Ze Słupska do Ustki pierwszy pociąg od połowy miesiąca wyjechać ma o godz. 5:45 zamiast 5:30. W drugą stronę z Ustki wyruszy o godz. 6:17, a nie o godz. 6:02. Ostatni skład z Ustki wyjedzie o godz. 19:52 (była 19:02). Co ważne, nie udało się zachować zasady odjazdu o każdej pełnej godzinie ze stacji Ustka Uroczysko czy o wpół do ze stacji Słupsk. Poranne pociągi ze Słupska to 5:45, 6:45, 7:45 i 8:45, kolejne odjeżdżają o godz. 10:30, 11:30, 12:30, 13:55, 15:15, 16:15, 17:20, 18:20 i 19:20.

Z Ustki do Słupska pociągi kursować będą o godz.: 6:17, 7:17, 8:17, 9:17, 11:02, 13:02, 14:27, 15:47, 16:47, 17:52, 18:52 i 19:52.



Nie obcięto porannych pociągów i przesunięto na późniejszy czas odjazd ostatnich składów

PROMOCJA

019590483

pokaż talent

SZUKAMY CIEKAWYCH, NIESZABLONOWYCH OSOBOWOŚCI, POSIADAJĄCYCH ROZMAITE UMIEJĘTNOŚCI I PASJE

Zapraszamy do udziału zarówno debiutantów jak i osoby mające na koncie pierwsze sukcesy

WYŁONIMY LAUREATÓW W KATEGORIACH:

- * Mate Talenty - dzieci w wieku 4'9 lat
- * Talent Wokalny
- * Talent Muzyczny - soliści
- * Talent Wokalno Muzyczny - zespoły
- * Talent Taneczny - w>jici i pary

- * Talent Taneczny - grupy
- * Talent Niezwykły
- * Trfien! Fotograficzny

WYBIERZEMY TAKŻE

- * Anioła Talentu
- * Instruktora Talenta

N'a /glovenM < /"kciffiy d o 2> ftfMf 2020 roku

Eriiffnii&fZ y.K*(y,fcrnQVjy or> / %< zegóły rw
www.gp24.pl/talent
i ood nu mi'rem telefony 697 770 104

NA ZWYCIĘZCÓW CZEKAJĄ WSPANIAŁE NAGRODY

Akcja pustułka na wieży słupskiego ratusza. Alpinści zamontują gniazdo z kamerą



Grzegorz Hilarecki
grzegorz.hilarecki@gp24.pl

Słupsk

2337zł zapłaci słupski urząd za montaż na wieży ratusza budki lęgowej dla mieszkającego tam drapieżnika, który w naszym mieście czuje się, jak w Ameryce Północnej.

Pustułka jest pod ścisłą ochroną. Jak mówią ornitolodzy, to emigrant z Ameryki Północnej, który zadomawia się w polskich miastach. Ta pustułka, która za lokum wybrała słupski magistrat, mieszka na wieży od lat. Teraz jednak będzie miała nową dom. Aptak będzie podglądany dzięki kamerze, która będzie w budce ukryta.

- Z montażem musimy poczekać na odpowiednią pogodę. W minioną sobotę wiatr uniemożliwił pracę alpinistom - usłyszeliśmy w Wydziale Gospodarki Komunalnej



FOT. ARCHIWUM

Gdy na ratuszowej wieży stanie skrzynka lęgowa z kamerą, będzie podgląd na życie pustułki. Wiosną, czyli w okresie lęgowym budki mają pojawić się na muzeum i kościele św. Jacka

i Ochrony środowiska UM Słupsk. - W tę sobotę będzie więc kolejna próba, obyudana.

Na terenie naszego miasta obecność pustułki stwierdzono między innymi na budynku ratusza, kościeła Mariackiego i...

- Dwa gniazda zamontowaliśmy na kominach ciepłowni. Dwa inne na terenie firmy M&S. Naliczyliśmy że w kościele Mariackim są trzy pustułki. Chcemy na pozwolenie na montaż gniazda na wieżach muzeum

oraz na kościele św. Jacka - mówi Kamil Szydłowski z Nadleśnictwa w Warcinie.

Okazuje się, że ptak ten gniazduje w otworach starych wieży kościelnych, wieżowców, dużych kamienic czy za-

budowań przemysłowych. W Ameryce jego lokum są góry skaliste, gdzie gniazduje wysoko w szczelinach. Szuka więc u nas wysokich budynków. Niestety, podczas wykonywania prac remontowych i modernizacyjnych obiektów budowlanych tego rodzaju wnęki często znikają, dlatego niezbędne jest montowanie na wysokich budynkach mieszkalnych i innych obiektach budowlanych półotwartych skrzynek lęgowych.

W celu zwiększenia liczebności pustułek miasto Słupsk przy współpracy z Nadleśnictwem Warcin zaplanowało zakup i montaż naterenie miastobudek lęgowych dlatego gatunku ptaków.

Pomysł na zorganizowanie pomocy dla pustułek wysunęli leśnicy z Warcina w 2018 roku. - Donasze Centrum Rehabilitacji trafiały podlotki, które dzięki naszej opiece mogły przeżyć - mówi Kamil Szydłowski z Nadleśnictwa w Warcinie.

Leśnicy uratowali w ten sposób piętnastu przedstawicieli

tego gatunku. Większość to podlotki, które wypadły z gniazda i zostały odnalezione przez ludzi. Podjęto inicjatywę, aby chronić pustułki zwłaszcza w okresie lęgowym.

- W Polsce pustułka jest ptakiem typowo miejskim - wyjaśnia Szydłowski. - To drapieżnik żyjący się gryzoniami, ale jest też narażony na niebezpieczeństwo ze strony innych drapieżników żyjących w mieście, a największym z nich jest kot - słyszymy.

Pustułki polują na gryzonie, nawet naszczury i atakują inne mniejsze od siebie ptaki. Odstrasza je też gołębie, które raczej unikają miejsc gniazdowania pustułek. To też argument, by chronić pustułki mieszkające w zabudowanych budynkach i pozwalać się im spokojnie rozmnażać.

Urzędnicy z wydziału gospodarki komunalnej i ochrony środowiska UM w Słupsku zachęcają zarządców, właścicieli i administratorów budynków, aby włączali się w akcję. Koszty pokryje samorząd.

©®

009608114

Wyrazy głębokiego współczucia Pani
Marioli Gostomczyk
z powodu śmierci
Meża
składa
Dyrektor Centrum Usług Wspólnych w Kobylnicy
wraz z Pracownikami

009608149

Wyrazy głębokiego współczucia
dla Pani **Marioli Gostomczyk**
z powodu śmierci
Meża
składa
Dyrektor Gminnej Biblioteki Publicznej w Kobylnicy
wraz z Pracownikami

009608192

Wyrazy głębokiego współczucia dla Pani
Marioli Gostomczyk
z powodu śmierci
Meża
składają Kierownik Ośrodka Pomocy Społecznej w Kobylnicy
wraz z Pracownikami

009607984

Wyrazy głębokiego współczucia z powodu śmierci
Mamy
Pani **Bożenie Pawłów**
składają
dyrekcja, grono pedagogiczne oraz pracownicy
administracji i obsługi
Zespołu Szkolno-Przedszkolnego w Smołdzinie

009608075

Wyrazy głębokiego współczucia
dla Pani **Marioli Gostomczyk**
z powodu śmierci
Meża
składa
Przewodniczący Rady Gminy Kobylnica
wraz z Radnymi i Sołtysami

009608052

Wyrazy głębokiego współczucia
Pani **Marioli Gostomczyk**
z powodu śmierci
Meża
składa Wójt Gminy Kobylnica
wraz z Pracownikami Urzędu Gminy

009608156

Wyrazy głębokiego współczucia Pani
Marioli Gostomczyk
z powodu śmierci
Meża
składa
Dyrektor Gminnego Centrum Kultury i Promocji w Kobylnicy
wraz z Pracownikami

**Wspomnienia.
Te najważniejsze...**

Wspomnij bliskich. Zapal im świeczkę. Sprawdź na
nekrologi.net i gp2A.pl/nekrologi

Dwóch kandydatów na stanowisko rektora

Słupsk
Wojciech FteHdwowski
wojciech.frelchowski@polskapress.pl

Wybory rektora Akademii Pomorskiej odbędą się 11 marca. Kandyduje dwóch naukowców - prof. Roman Drozd i dr hab. inż. Zbigniew Osadowski, prof. AP.

Prof. Roman Drozd jest historykiem. W 1994 r. uzyskał stopień doktora nauk humanistycznych w specjalności historia na Uniwersytecie Szczecińskim. W 2002 r. uzyskał stopień doktora habilitowanego nauk humanistycznych w specjalności: historia. W latach 2008-2016 pełnił funkcję rektora Akademii Pomorskiej. Wkręgu jego zainteresowań badawczych znajdują się kwestie związane z relacjami polsko-ukraińskimi w XX i XXI wieku, polityką władz polskich wobec ukraińskiej mniejszości narodowej w Polsce, położeniu ludności ukraińskiej w Polsce oraz dziejami Kościoła greckokatolickiego po 1944 r. W 2016 r. Prezydent Rzeczypospolitej Polskiej nadał mu tytuł profesora nauk humanistycznych.

Dr hab. inż. Zbigniew Osadowski, prof. AP, jest

geobotanikiem. Naukowo zajmuje się biologią. Jako pracownik Zakładu Botaniki i Ochrony Przyrody AP specjalizuje się w geobotanice i ochronie przyrody. Badał m.in. ekologię ekosystemów źródłiskowych i torfowiskowych Pomorza. Ponadto zajmował się renaturyzacją mokradeł i modelowaniem matematycznym procesów ekologicznych.

Roman Drozd i Zbigniew Osadowski to ofigatni kandydaci na stanowisko rektora Akademii Pomorskiej w Słupsku.

W latach 2012 - 2016 pełnił funkcję prorektora Akademii Pomorskiej ds. programów europejskich i współpracy z gospodarką. Do jego kompetencji należał nadzór nad działaniami w ramach programów europejskich, wymiana międzynarodowa, współpraca z gospodarką, aktywizacja zawodowa studentów. W 2016 r. został wybrany na stanowisko rektora Akademii Pomorskiej na kadencję 2016-2020. ©®

Ustawa dot koronawirusa przejęta. Co zmieni w życiu Polaków?

Leszek Rudziński
leszek.rudziński@polskapress.pl



Warszawa

Na specjalnie zwołanym posiedzeniu Sejm uchwalił ustawę dotyczącą szczególnych rozwiązań związanych z rozprzestrzenianiem się koronawirusa. Znalazły się w niej zapisy dotyczące m.in. zasiłków dla rodziców, stref epidemii, regulacji cen, a także dodatkowych uprawnień premiera, wojewodów i szefa GIS.

Uchwalona ordynacja zawiera przepisy mówiące, jak postępować w sytuacjach kryzysowych, aby zminimalizować zagrożenie dla zdrowia publicznego.

Nakaz pracy z domu

Ustawa zawiera m.in. zalecenia dla pracodawców. Mówi ona, że pracodawca, aby przeciwdziałać rozprzestrzenianiu się koronawirusa, może polecić pracownikowi wykonywanie obowiązków zdalnie z domu.

Dodatkowy zasiłek

Rodzice zwolnieni od wykonywania pracy z powodu konieczności sprawowania opieki nad dzieckiem, za okres nie dłuższy niż 14 dni, będą mogli



Rząd zwołał na środę zespół zarządzania kryzysowego. Do Polaków trafi 15 min ulotek - zapowiedział Michał Dworczyk, szef KPRM (z prawej). Obok minister zdrowia Łukasz Szumowski

otrzymać dodatkowy zasiłek, w przypadku zamknięcia żłobka, klubu dziecięcego, przedszkola lub szkoły, doktrych uczęszcza dziecko.

Obowiązkowa hospitalizacja

W celu zapobiegania „szerzeniu się zakażeń i chorób zakaź-

nych, osoby chore na chorobę zakaźną albo osoby podejrzane o zachorowanie na chorobę zakaźną mogą podlegać obowiązkowej hospitalizacji”.

Nowe upewnienia dla władz

Na wniośministra zdrowia szef rządu uzyska możliwość nałożenia

obowiązków na spółki i kółka, a także wydawania poleceń innym podmiotom w tym przedsiębiorcom.

Natomiast wojewoda będzie mógł wydawać polecenie organom administracji - także samorządowej. Z kolei Generalny Inspektor Sanitarny będzie miał

SPECUSTAWA

USTAWA PRZYJĘTA NIEMAL JEDNOMYŚLNIE

Za przyjęciem ustawy dot. koronawirusa głosowało 400 posłów, 11 było przeciw, 7 wstrzymało się od głosu. Teraz ustawa trafi do Senatu. Rzecznik rządu Piotr Müller stwierdził na antenie TVP, że „jeżeli Koalicja Obywatelska, SLD poparty tę ustawę, to znaczy, że w Senacie już uwag do niej nie będzie”. Jednak pojawiają się głosy krytyki nowej ordynacji ze strony opozycji. - Ta ustawa bez środków finansowych to wydmuszka. A rząd nie zaplanował żadnych dodatkowych pieniędzy. Tymczasem budżet jest naciągany jak cięciwa, więc mówienie o przesuwaniu środków i korzystaniu z rezerw to kpina! - napisała na Twitterze posłanka PO Izabela Leszczyna.

prawo wydawania decyzji, zaleceń i czynności zapobiegawczych lub kontrolnych różnym osobom prawnym.

Polecenia dla przedsiębiorców

Ustawa daje prezesowi Rady Ministrów możliwość wydawania poleceń osobom prawnym,

przedsiębiorcom oraz jednostkom organizacyjnym, które osobowości prawnie posiadają.

„Polecenia są wydawane w drodze decyzji administracyjnej, podlegają one natychmiastowemu wykonaniu z chwilą ich doręczenia lub ogłoszenia oraz nie wymagają uzasadnienia” - głosi treść ustawy.

Ustalono ceny na produkty

Minister zdrowia, na podstawie informacji przekazywanych przez Głównego Inspektora Farmaceutycznego, ustalił w drodze obwieszczenia maksymalne ceny na określone produkty lecznicze, wyroby medyczne oraz środki spożywcze specjalnego przeznaczenia żywieniowego, które można wykorzystać w związku z przeciwdziałaniem koronawirusowi.

Rząd określi strefy epidemii

W skrajnym przypadku - gdy stan epidemii i zagrożenia przekroczy możliwość działania administracji rządowej samorządów - rząd może rozporządzeniem określić zagrożony obszar wraz ze wskazaniem rodzaju strefy, na którym wystąpił stan epidemii albo stan zagrożenia epidemicznego i rodzaj stosowanych natym terenie rozwiązań.

W piątek specustawą zajmie się Senat. ©R

Epidemia: Dzieci mogą być tajnymi nosicielami Koniec z pocałunkami?

Nowy Jork

Kazimierz Sfcorski
k.sfcorski@polskatimes.pl

Były szef Amerykańskiego Centrum Kontroli i Zapobiegania Chorobom mówi, że tajnymi nosicielami koronawirusa mogą być... dzieci, donosi „New York Post”.

Zdaniem Toma Friedena, za utrzymanie koronawirusa będzie bardzo trudne, jeśli nie niemożliwe... ale to nie znaczy, że nie powinniśmy próbować.

Frieden zarządził CDC za prezydenta Obamy był odpowiedzialny za zdrowie w Nowym Jorku za kadencji burmistrza Mike'a Bloomberg. Mówi, że rozprzestrzenienie się wirusa na ponad 90 tys. ludzi na świecie jest niespotykaną sytuacją.

- Nigdy wcześniej nie widzieliśmy patogena, który rozprze-

strzenia się w taki sposób. To przerażające - dodaje Frieden.

Wskazuje on na fakt, że wiele osób ma łagodne objawy choroby lub nie ma ich wcale. Wśród nich są dzieci, które mogą być tajnymi nosicielami wirusa.

Przytacza on raport w sprawie 10-letniego chłopca, który był w epicentrum epidemii w chińskim mieście Wuhan i nie wykazywał żadnych objawów wirusa. Ale gdy jego rodzice nalegali, aby lekarze przetestowali go, zdiagnozowano u niego wirusa, podaje czasopismo medyczne Lancet.

- Fakt, że dzieci mogą się zarażać, ale nie wykazują objawów choroby, stanowi zagrożenie dla pediatrów - mówi Frieden.

Jego zdaniem wirus jest najbardziej zabójczy dla pacjentów starszych lub mających różne problemy zdrowotne.

Koronawirus, który dotarł już do 65 krajów, spowodował ponad 3 tys. zgonów.

Nie wiadomo, jak zareagują na sugestie Friedena inni medycy, faktem jest, że koronawirus już zmienił nasze nawyki w domu, w pracy, nawet w kościołach na całym świecie. Wszystko po to, by zmniejszyć ryzyko zarażenia się koronawirusem i zapobiec jego rozprzestrzenianiu się.

Mówimy już „nie” uściskom dłoni, unikamy pocałunków w policzki i przytulania. Zamiast tego spojrzeliśmy gestem.

W Pekinie, stolicy kraju, w którym wybuchła epidemia, czerwone tablice informują ludzi, aby nie podawali sobie rąk, ale łączyli je w znak powitania. Z głośników płyną rady, aby ludzie wykonali tradycyjny gest gong shou - pięścią w przeciwną dłoń - na przywitanie.

Gazety pełne są rad, jak zastąpić uścisk dłoni - codzienna czynność dla Francuzów w pracy całowanie w policzki, regularny nawyk powitania we Francji, nawet między ludźmi, którzy dopiero się poznali.

Ekspert od stylu życia Philippe Lichtfus podkreśla, że uściski dłoni są stosunkowo nowym zwyczajem w historii ludzkości, które zaczęło się w średniowieczu. Mówi, że samo spojrzenie w oczy może wystarczyć na powitanie.

Brazylijski resort zdrowia zaleca, aby ludzie nie dzielili się metalowymi słomkami tradycyjnie używanymi do spożywania bogatego w kofeinę chimarrao. A pocałunek jest całkowicie odradzany.

Znakiem czasu była niedawna reakcja ministra spraw wewnętrznych Niemiec Horsta Seehofera, który nie podał ręki na powitanie kanclerz Angeli Merkel. Oboje się roześmiali, a Merkel podniosła rękę ku górze, na znak, że rozumie powściągliwość swojego ministra. O®

Z KRAJU



Paweł Kukiz zapowiada utworzenie partii K-15

Lider Kukiz 15 Paweł Kukiz oznajmił w RMF FM, że „jest na etapie tworzenia nowej partii”. Miałaby ona nosić nazwę K-15. - Chcąc jasny sygnał wyborcom, że niezapisałem się do PSL-u - tłumaczył poseł. - Ludzie niestety nie mają pojęcia o elementarnych zasadach ustrojowych i uważają, że jak ktoś startuje listy jakiejś partii, to jest członkiem tej partii. Tak nie jest - mówi Kukiz. Jak dodał, jego „romantyzm i wiara w to, że fali społecznego zaangażowania, bez pieniędzy i struktur zmieni ustrój, okazała się naiwna”, (AIP)

Zwiększy się ochrona ofiar przemocy domowej

Rada Ministrów przyjęła projekt ustawy o zmianie ustawy Kodeks postępowania cywilnego. Dzięki temu ochrona ofiar przemocy domowej będzie natychmiastowa. Osoba stosująca przemoc fizyczną, zagrażającą życiu lub zdrowiu domowników, będzie musiała bezzwłocznie opuścić mieszkanie. Obecnie w sprawach cywilnych jest to możliwe jedynie na drodze sądowej, co trwa wiele tygodni, a nawet miesięcy. Policja i Żandarmeria Wojskowa dostaną nowe uprawnienia. Funkcjonariusz podejmujący interwencję związaną z przemocą domową oceni, czy osoba stosująca przemoc zagraża życiu lub zdrowiu domowników. Jeśli tak, wydany będzie mógł zostać bezwzględny nakaz natychmiastowego opuszczenia mieszkania przez sprawcę przemocy. Ewentualne zażalenia na działania policji i Żandarmerii Wojskowej sąd będzie musiał rozpatrzyć w ciągu 3 dni. (ALP)

Jakie prawa mają kupujący towary podczas prezentacji

Mozemy zwrócić towary kupione na pokazie. Na załatwienie formalności mamy 14 dni

Handel

Komu najłatwiej wcisnąć cudowne garnki albo komplet leczniczej pościeli za kilka tys. zł? Seniorom! Jeśli już daliśmy się naciągnąć podczas prezentacji, to jeszcze nic straconego. Podpowiadamy, jak wypłatać się takiej umowy.

Sprzedaż bezpośrednia to sprzedaż poza siedzibą firmy. Z tą formą sprzedawaniawców mamy do czynienia wtedy, gdy akwizytor przychodzi do nas do domu lub na prezentacjach, np. w wynajętych salach w hotelach, restauracjach, klubach itp.

Z jednej strony jest to dla nas bardzo wygodne, bo nie musimy iść do sklepu, a oferta często połączona jest z degustacją kawy, obdarowywaniem klientów gratisami czy nawet kolacją na koszt firmy. Podczas spotkania panuje miły nastrój, nigdzie się nie spieszymy, możemy się zrelaksować. Zakupy wydają się więc czystą przyjemnością.

Najczęściej jednak nie zdajemy sobie sprawy z tego, że są to dobrze zaplanowane zabiegi marketingowe. Przedstawicielom firmy chodzi właśnie o to, żebyśmy poczuli się wyjątkowo. Wtedy łatwiej namówić nas do kupienia różnych produktów. Wiele osób wstydy się odmówić, bo sprzedawca „był taki miły”, bo poświęcił im czas, bo nie chcą się przyznać, że po prostu nie stać ich na kupienie tak drogiej rzeczy. Myślimy: skoro akwizytor wybrał właśnie nas, to widocznie sprawiamy wrażenie osób zamożnych, więc nie wypadnie się przyznać, że jest inaczej. Najtrudniej „nie” jest powiedzieć starszym osobom.

Jak odstąpić od zawartej umowy

Zgodnie z prawem, zawierając umowę z przedsiębiorcą poza jego lokalem, jak też telefonicznie i przez internet, mamy prawo odstąpić od niej bezpodania przyczyny.

Pisemne oświadczenie o odstąpieniu od umowy należy wysłać na adres przedsiębiorcy podany w umowie. Musi być ono własnoręcznie podpisane. Oświadczenie możemy sobie pobrać ze strony internetowej Urzędu Ochrony Konkurencji



FOT. 123RF

Podczas pokazów prezydentery stosują wiele trików handlowych. Nie dajmy się na nie nabrać!

i Konsumentów - www.uokik.gov.pl Oświadczenie wysyłamy tylko listem poleconym za zwrotnym potwierdzeniem odbioru. Wówczas sprzedawca musi pokwitować odbiór listu, a my mamy pewność, że go otrzymał.

Na wysłanie oświadczenia mamy 14 dni od otrzymania towaru.

Może się jednak zdarzyć, że sprzedawca nie poinformował nas o prawie do odstąpienia od umowy.

Co w takiej sytuacji?

Wówczas na wypowiadanie umowy mamy znacznie więcej czasu, bo aż 12 miesięcy od otrzymania towaru.

Luiza Chmielewska, naczelniczka Wydziału Prawno-Organizacyjnego i Pozasądowego Rozwiązywania Sporów Konsumentek w Wojewódzkim Inspektoracie Inspekcji Handlowej w Bydgoszczy, uczy, by zawsze dokładnie przeczytać umowę, którą zawieramy z firmą. - Wzór oświadczenia o odstąpieniu od umowy może być na drugiej stronie napisany drobnym druczkiem. Może też być w dokumencie zapis, że zostaliśmy poinformowani o prawie odstąpienia od umowy i otrzymamy wzór stosownego oświadczenia. Chodzi o to, że czasami klienci podpisują takie oświadczenie o odstąpieniu od umowy, a sprzedawcy im go nie dają. Dlatego bądźmy uważni.

Nie dajmy też sobie wmówić, że możemy odstąpić od umowy tylko pod warunkiem zapłaty oznaczonej sumy (tzw. odstępnego). To niezgodne z prawem.

Kiedy należy zwrócić zakupiony towar

Jeśli odstąpimy od umowy, to jest ona uważana za niezawartą, a my jesteśmy zwolnieni z wszelkich zobowiązań.

Musimy zwrócić zakupiony towar w tzw. stanie niezmiennym, tzn. nierozpakowany, nieużywany. Zwrot powinien nastąpić niezwłocznie, nie później niż w terminie 14 dni.

Jeżeli dokonaliśmy jakichkolwiek przedpłat, należą się nam od nich odsetki ustawowe od daty dokonania przedpłaty.

Sprawdźmy gdzie została zawarta umowa

Co istotne, prawo do odstąpienia od umowy dotyczy tylko dwóch przypadków: zawarcia umowy poza lokalem przedsiębiorcy lub na odległość.

Dlatego też warto sprawdzić, czy aby na pewno umowa zawierana jest poza lokalem przedsiębiorcy. Przez lokal przedsiębiorstwa rozumie się miejsce przeznaczone do obsługi publiczności oznaczone zgodnie z przepisami o działalności gospodarczej. Tutaj pojawia się problem, bo obecnie nie obowiązują przepisy ogólne, które nakazywałyby

jest miejsc. Gdy widzą tłumkłębiący się przed wejściem od razu utwierdzają się w przekonaniu, że to wyjątkowa okazja i że koniecznie trzeba z niej skorzystać!

- Prezenter do doskonały psycholog. Wie, że musi odnieść się do rzeczywistych problemów w życiu. Jeśli np. reklamuje masażer, to od razu zapyta ile kosztuje jeden masaż albo jak długo trzeba czekać na masaż z NFZ. Wiadomo, że co najmniej kilka miesięcy, więc najlepiej od razu zakupić „cudowny” produkt, który rozwiąże problem na całe życie. Masażer nie jest tani, bo kosztuje kilka tysięcy złotych. Ale nawet ten fakt dobry prezenter potrafi obrócić na swoją korzyść. Powie, że to wcale nie jest taka duża kwota i że klient wręcz będzie oszczędzał mając ten produkt - mówi Łukasz Salwarowski ze Stowarzyszenia Manko, współorganizatora kampanii „Stop manipulacji. Nie kupuj na prezentacji”.

Są też bardziej perfidne metody działania. Podczas pokazu ktoś wygrywa komplet garnków. Zamiast 5000 zł musi zapłacić tylko złotówkę. By odebrać nagrodę, musi podpisać dokumenty. Mniej bezwzględnie naciągacze podczas składania podpisów mówią, że warunkiem otrzymania garnków za złotówkę jest kupno masażera za 5000 zł. Inni o tym nie wspominają, a klient po dwóch tygodniach dostaje z banku blocki z kolejnymi ratami kredytowymi.

Uczula też, by nie dać się nabrać na rzekome gadżety za samo przyjsie na pokaz. Albo w ogóle ich nie będzie albo będą to inne rzeczy niż np. na ulotkach. Sam się o tym przekonał. W zaproszeniu na prezentację było napisane, że każdy w prezencie dostanie suszarkę, żelazko, grill czy maszynkę do golenia. Wartość takiego подарunku to ok. 100 zł. - Tymczasem okazało się, że wręczono mi filcowe etui na dokumenty, które kosztuje 5 złotych. Innym razem zamiast kamery samochodowej, której cena zaczyna się od 150 złotych, otrzymałem zwykłą kamerkę. Sprawdziłem, że w internecie można ją kupić za 5-13 zł - słyszymy.

©®

Małgorzata Wąsacz

WZMZEZ1M

ILE TAK NAPRAWDĘ KOSZTUJĄ „CUDOWNE” PRODUKTY Z PREZENTACJI

„Cudowne” produkty na prezentacjach kosztują nawet 50 razy więcej niż w internecie.

Oto przykłady:

- pościelę wełniane - merynosy australijskie, wełny kaszmirowe, wełny wielbłądziej. Średnia cena kompletu dwuosobowego na pokazie to od 3500 do 5500 tys. zł. Cena w internecie na portalu aukcyjnym podobnego produktu to ok. 500-800 zł, czyli nawet 11 razy mniej niż na prezentacji.

- masażery - cena na prezentacji to ok. 1500 do 5000 zł. Cena podobnych w internecie to od ok. 100 zł, czyli nawet 50 razy mniej niż na pokazie!

wyciskarki do owoców - wolnoobrotowe, gwarantujące sokoterapię w domu. Cena na prezentacji od ok. 2500 zł do 4000 zł. Cena podobnego urządzenia na portalu aukcyjnym to ok. 150 do 800 zł (zdarzają się droższe renomowanych producentów), czyli nawet 26 razy mniej niż na prezentacji.

naczynia ze stali szlachetnej - zdrowe gotowanie bez soli, tłuszczu, oszczędność energii. Cena na prezentacji od ok. 2500 do 8000 zł. Cena podobnych w internecie to ok. 300 zł, czyli do 26 razy mniej niż na prezentacji.

TU NAM BEZPŁATNIE POMOGĄ

Jeśli mamy problem np. ze sprzedawcą czy zwrotem towarów kupionych na pokazie, to możemy się zwrócić po bezpłatną pomoc do rzecznika konsumenta. Znajdziemy go w urzędzie miasta lub gminy.

Działa też bezpłatny telefon informacyjny Fundacji Aktywizacji Seniorów Teraz - tel. 668 684 106.

Preparat sprawdzony przez wielu na całym świecie

Kilka dawek może wspomagać udrażnianie tętnic i obniżać cholesterol!

Zmniejsz zatory żyłne bez chemii!

Innowacyjny preparat na zły cholesterol
może zmniejszać ryzyko zawału serca

Wykorzystaj szansę na zmniejszenie zatorów w krótkim czasie!

Groźna dla zdrowia miażdżycza zatyka żyły i pogarsza krążenie krwi, stwarzając ryzyko zawału serca, udaru mózgu, zatoru płuc czy niedokrwienia kończyn. Już dziesiątki tysięcy osób w każdym wieku w końcu mają szansę zmniejszyć grubość blaszki miażdżycowej już zaledwie po kilkunastu dniach stosowania preparatu Vein&Circulation, który wspomaga procesy udrażniania żył i tętnic, pomaga usunąć zalegające skrzepy i obniżyć cholesterol, czy nawet może przyspieszać cofanie zmian miażdżycowych niezależnie od ich stadium.

Innowacyjna metoda amerykańskich naukowców zapowiada prawdziwą rewolucję w domowym, skutecznym i nieinwazyjnym „pojedynku” z nagromadzeniem złego cholesterolu. Przez lata podstępem atakował on niemal 75% społeczeństwa w każdym wieku, doprowadzając do poważnych chorób, zawałów, udarów i utraty kończyn. Dziś można wspomóc jej leczenie w kilkanaście dni w sposób całkowicie bezinwazyjny. „9 na 10 osób po zastosowaniu preparatu odczuwa znaczącą poprawę stanu zdrowia już w ciągu kilkunastu dni” – informowali na konferencji amerykańscy naukowcy, twórcy autorskiej metody, która wprost ze Stanów Zjednoczonych dotarła właśnie do Polski.

Okiem eksperta

specjalista p.
chirurg krążenia

Według mojej wiedzy i doświadczenia, schorzenia tkanek układu krwionośnego są najczęstszą przyczyną zgonów na całym świecie. Preparat Vein&Circulation wspiera rozpoczęcie procesu rozbijania blaszek miażdżycowych, które zalegają w tętnicach, tworząc przy tym niebezpieczne złogi. Środek, poprzez rozszerzenie światła naczyń krwionośnych, pomaga doprowadzić do stałej ochrony przed tworzeniem się w nich zatorów żylnych, znacząco zmniejszając ryzyko wystąpienia groźnych powikłań. Już 1. dawka preparatu pomaga obniżyć poziom złego cholesterolu, w związku z czym krążenie żyłne może poprawiać się nawet po krótkim czasie.

Serce jak dzwon w każdym wieku

Specjaliści przyznają, że rozwój problemów ze złym cholesterolem bywa niezauważalny. Warto mieć świadomość, że to podstępna choroba, która niepokojące sygnały wysyła dopiero wtedy, gdy żyły i tętnice są zatkane już w połowie! To sprawia, że zawał zazwyczaj pojawia się niespodziewanie, w stanie pozornego zdrowia. Nie warto lekceważyć nawet drobnych objawów. Preparat Vein&Circulation powstał po to, by wspierać zmniejszanie zagrożenia w domowym zaciszu, bezpiecznie i naturalnie.

Działaj szybciej niż schorzenie!

VEIN&CIRCULATION POMAGA W KRÓTKIM CZASIE ZMNIEJSZAĆ ZŁY CHOLESTEROL

Nie potrafiłam przejść nawet 300 metrów, musiałam co kawałek odpoczywać...



„Od blisko 25 lat zmagam się ze złym cholesterolem. Z wiekiem skutki były coraz bardziej odczuwalne. Kazano mi radykalnie zmienić tryb życia, by nie dopuścić do groźnych powikłań, a w konsekwencji - do nieprzyjemnych rozwiązań. Niestety nie dałam rady! Ból z roku na rok nasilał się, zwykły spacer czy droga do sklepu były coraz bardziej męczące. Stwierdzono u mnie tzw. „Chromanie przestankowe”, co 50m musiałam przystanąć i odpocząć. Ból mięśni był nie do zniesienia. Niespełna dwa lata temu trafiłam na tę metodę. Dziś chodzenie nie sprawia mi takiego problemu, czuję ulgę w bólu, moje ogólne samopoczucie też ma się znacznie lepiej. Spacer czy stanie w kolejce na poczęcie znów są przyjemnością. Jestem szczęśliwa!”

Władysława M. 80 lat, Białkowo (fot 2015)

Środek, który może pomóc Tobie i Twoim bliskim

Autorski preparat Vein&Circulation może rozszerzać światło tętnic poprzez wspomaganie usuwania z nich blaszki zbudowanej głównie z cholesterolu.



widoczne złogi



bez złogów

Grafika informacyjna przedstawiająca żyłę/tętnicę w stanie chorobowym i zdrową



Stosowanie nowatorskiego preparatu pomaga udrażniać żyły i tętnice już na początku stosowania. Gdy blaszka miażdżycowa zostaje skruszona, naczynia krwionośne odzyskują drożność, a krew bez przeszkód dotlenia wszystkie narządy.

Już w pierwszych dniach od zażycia preparatu, przepływ krwi w naczyniach krwionośnych może ulec poprawie – zgromadzone w ścianach tętnic złogi mogą zostać zmniejszone, a następnie usunięte z organizmu, dzięki czemu ryzyko niedotlenienia narządów spada, a serce staje się odciążone i nie musi już pracować na podwyższonych obrotach.

Tak imponujące rezultaty

mogą być zasługą **świątowego**

działania preparatu:

- Zmniejszanie monocytów** (komórek wypełniających się złym cholesterolem)
- Rozbicie i zmniejszenie** grubości blaszki miażdżycowej
- Regeneracja, wzmocnienie** i uelastycznienie ścian żył oraz tętnic

To dlatego ogromna większość osób po zastosowaniu Vein&Circulation deklaruje znaczącą poprawę stanu zdrowia i samopoczucia, a ich wyniki polepszają się. Preparat wykazuje niezwykle wysoką skuteczność wspomagającą procesy lecznicze niemal w każdym stadium schorzeń związanych z cholesterolem. Pomaga ograniczyć ryzyko niebezpiecznych konsekwencji, a nawet drastycznie pogorszenia komfortu życia.

5 EKSTRA KORZYŚCI

Formuła VEIN&CIRCULATION:

- BLYSKAWICZNIE WSPOMAGA** ODTYKANIE ŻYŁ I TĘTNIC
- POMAGA ROZSZERZAĆ ŚWIATŁO** NACZYŃ KRWIONOŚNYCH
- MOŻE OBNIŻAĆ POZIOM ZŁEGO** CHOLESTEROLU I ROZBDAĆ BLASZKĘ MIAŻDŻYCOWĄ
- POMAGA WZMACNIAĆ SERCE I** REGENEROWAĆ UKŁAD KRWIONOŚNY
- MOŻE KILKUKROTNIENIE ZMNIEJSZAĆ** RYZYKO NIEBEZPIECZNYCH POWIKŁAŃ

Skorzystaj z REWOLUCYJNEJ metody

Z programu refundującego preparat skorzystało już kilkadziesiąt tysięcy osób, które dzięki tej metodzie miały szansę zmniejszyć zatory żyłne, poprawić czucie w kończynach, zmniejszyć uczucie ciągłego zmęczenia oraz duszności, a przede wszystkim skutecznie, w domowym zaciszu mogły zmniejszyć dolegliwości, z którymi się zmagają. Jeśli masz skończone 40 lat i posiadasz obywatelstwo polskie, przysługuje Ci nawet do 72% refundacji na preparat. Nie zwlekaj – szkoda życia na chorobę!

DOFINANSOWANIE DLA PIERWSZYCH 120 OSÓB!

Pierwszym 120 osobom, które zadzwonią do 7 MARCA 2020 r., przysługuje **specjalna zniżka!** Otrzymasz wówczas bio-stymulujące tabletki prof. Nilssona za 347* i 87zł (przesyłka GRATIS!)

5630034904 90

Od poniedziałku do niedzieli: 8:00–20:00 Zwykłe połączenia lokalne bez dodatkowych opłat.

Liczba promocyjnych opakowań jest ograniczona!



*Szczegóły oraz informacje dotyczące procedury zwrotów i reklamacji dostępne są pod adresem: www.grouptcm.com

ŻYCIE GWIAZD

CELEBRYCI

Restauratorka i cebula do walki z wirusami

Magda Gessler wywołała duże kontrowersje swoim wpisem w mediach społecznościowych, dotyczącym cebulijęj skuteczności w walce z wirusami. Jodzia!..ja mam cebulę przekrojoną na pół, wbijamy w nią widelec, posypujemy grubą solą, starczy nacały dzień. Jest bardzo szkodliwa pod koniec dnia, nie należy jej jeść w żadnej formie, tylko wyrzucić do brzoza mknęją w foliową torebkę. Ważne, jest zbiorowiskiem wszystkich świństw, które latały w powietrzu"- przekonuje.



SHOW-BIZNES



FOT. PIOTR SMOLINSKI

Wesprzeć muzyka, który walczy o zdrowie

Gienek Loska, wokalista igitaryzista białoruskiego pochodzenia, zwycięzca pierwszej edycji programu TVN „X Factor”, znany też ze swoich występów na ulicach, jest w poważnym stanie. W 2018 r. doznał rozległego udaru mózgu. Wciąż wymaga całodobowej opieki, wsparcia rehabilitacyjnego, żywienia medycznego itp. Przyjaciele muzyki wystąpili właśnie z apelem o przekazywanie najgorzej! proc. podatku.

Aktorka Olga Kalicka planuje ślub?

26-letnia Olga Kalicka w rozmowie z „Twoim Imperium” zdradziła swoje plany na najbliższy czas. Na początku ubiegłego roku została mamą, jest też zaręczona z ojcem swojego dziecka, Cezarym Nowakiem. A kiedy ślub? „Na razie zajęłam się premierą nowej sztuki w Teatrze Kwadrat. Ale mam nadzieję, że popremierze uda mi się znaleźć na to czas i weźmiemy ślub” - odpowiada aktorka.

CELEBRYCI



FOT. SYLWIA DĄBROWA

Słynna trenerka zwraca uwagę na stres

Jeśli zależy Ci na płaskim brzuchu, powinnaś bać się tylko o zdrową dietę i regularną aktywność fizyczną” - napisała na Instagramie Ewa Chodakowska. Słynna trenerka zaleca, by przyjrzeć się też temu, czy umiemy radzić sobie ze stresem. Jak wylicza, stres może prowadzić do przejadania się (wiele osób tak rozładowuje napięcia), ponadto pod jego wpływem zwiększają produkcję kortyzolu, a ten wzmacnia apetyt i sprzyja gromadzeniu tkanki tłuszczowej wokół brzucha.

SPORT



I*uciar Włoch

TVP 120:30
Juventus zagra w Turynie z Milanem w rewanżowym pojedynku fazy półfinałowej turnieju o Puchar Włoch. 13 lutego 2020 roku w Mediolanie padł remis 1:1.

SERIAL



Zawsze warto

POLSAT 21:10
Dorota po raz kolejny otrzymuje awans w pracy, obecnie zarządza zespołem programistów. Godzenie spraw służbowych z rodzinnymi staje się coraz trudniejsze.

ROZRYWKA



FILM



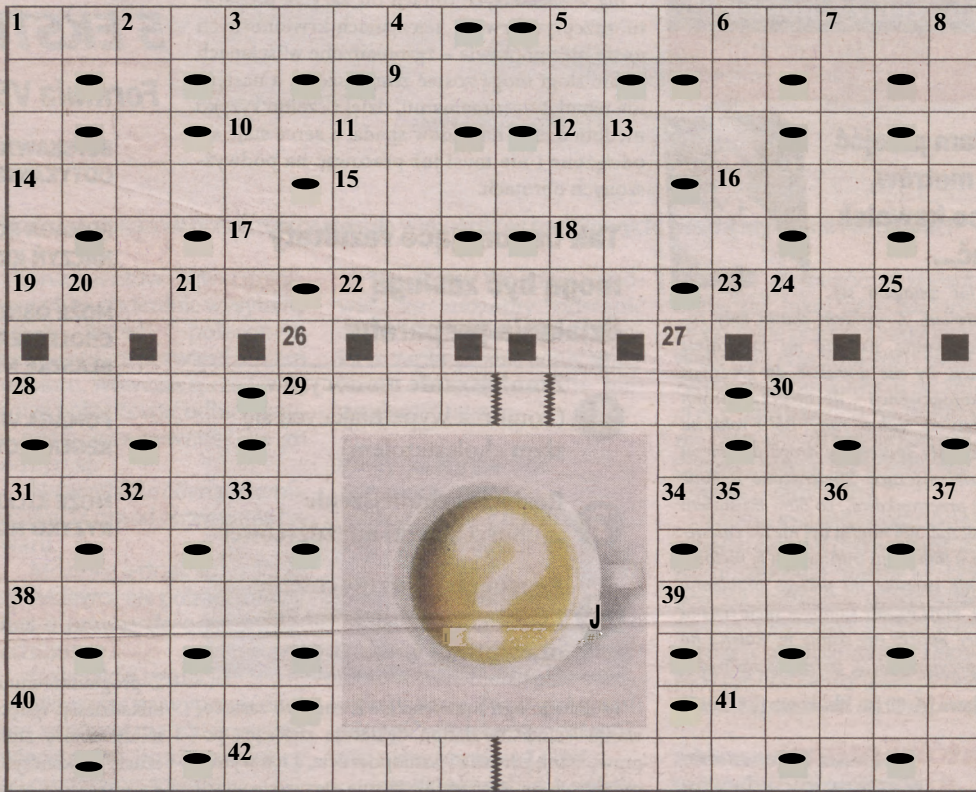
Krzyżówka nr 35

Poziomo:

- 1) lampa w telewizorze starszego typu,
- 5) mizerota, nieszczęśnik,
- 9) miejsce wykładu profesora dla studentów,
- 10) celebryta uwielbiany przez fanów,
- 12) górna część stołu,
- 14) duszony kotlet z mielonego mięsa,
- 15) kwiecista przemowa,
- 16) ciężka praca, harówka ponad siły,
- 17) doktor Irena, specjalistka od kosmetyków,
- 18) pomidorowa w talerzu,
- 19) arabski wódz plemienny,
- 22) czasomierz biegacza,
- 23) japoński aparat fotograficzny,
- 28) płytkie miejsce w rzece,
- 29) pierwsi mieszkańcy Ziemi,
- 30) kawałek prostego drutu,
- 31) szkoda, strata moralna,
- 34) komplet narzędzi lub mebli,
- 38) silny niepokój, wielki strach,
- 39) duma jelenia w domu myśliwego,
- 40) luki w wykształceniu; niedociągnięcia,
- 41) James, autor powieści „Ulisses”,
- 42) czarnoziem lub mada.

Pionowo:

- 1) chroniony kwiat górski, kwitnie wiosną,
- 2) węgiel pokoju,
- 3) tajne knowanie,
- 4) ogół adwokatów,



- 5) bulwar biegnący wzdłuż morza,
- 6) filmowy człowiek-nietoperz,
- 7) cukierek jak mały skorupiak,
- 8) duchowny katolicki,
- 11) charakterystyka postaci w powieści,
- 13) wieńczy skronie zwycięzcy,
- 20) kłopot naprawiany przez ortodontę,
- 21) kłótnia kobieta, hetera,
- 24) ślepa uliczka,

- 25) długi drog z hakiem dla strażaków,
- 26) dyletant w danej dziedzinie,
- 27) muzyka improwizowana,
- 31) kawał złota w banku,
- 32) rozmowa z gwiazdą na łamach tygodnika,
- 33) swobodny strój kobiecy,
- 35) proces niszczenia gleby,
- 36) materiał wybuchowy,
- 37) europejska stolica z Praterem.

Rozwiązanie nr 34

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

Ameryka Express

TVN 21:30
Uczestnicy rozpoczynają przygodę sesją zdjęciową w malowniczym miasteczku Antigua, pierwszej stolicy Gwatemali. Okazuje się, że nie wszyscy dotarli na start. Mimo to rywalizacja się zaczyna.

Teoria chaosu

TVP2 22:35
W dniu ślubu córki Frank opowiada zięciowi o swoim życiu. Dobrze zorganizowana codzienność zmieniła się, gdy pewnego dnia Frank postanowił pomóc ciężarnej kobiecie i zawieźć ją do szpitala.

HOROSKOP

Wodnik (20.01-18.02)

W pojedynkę niewiele dzisiaj zdziałasz i niepotrzebnie stracisz mnóstwo energii. Horoskop dzienny, towarzysząca, by podejmować zbiorowy wysiłek - to się wszystkim opłaca.

Ryby (19.02-20.03)

Nie miedź dzisiaj oporów przed podejmowaniem ryzykownych decyzji. Horoskop na dzisiaj powiada, że efekty, jakie dzięki temu osiągniesz, będą niewspółmierne większe niż obawy...

Baran (21.03-19.04)

Twoje oczekiwania wobec innych osób będą się dzisiaj różnić z rzeczywistością. Horoskop dzienny na środę dostrzega w tym źródło frustracji i zdenerwowania. Lekko nie będzie...

Byk (20.04-20.05)

Ludzie będą dzisiaj przekonywać Cię do zmiany zdania, ale horoskop dzienny powiada, że nie będziesz na to Twojej zgody.

Bliźnięta (21.05-21.06)

Pozwól sobie dzisiaj popołudniu na odrobinę lenistwa. Horoskop na dziś podpowiada, by rozkoszować się leniwym towarzystwem.

Rak (22.06-22.07)

Wiele czasu zajmie Ci tłumaczenie się z decyzji podejmowanych przez innych. Horoskop dzienny na środę wróży trudny dzień...

Lew (23.07-22.08)

Sprawa, która oddawna spędzała Ci sen w pościeli, wreszcie wejdzie dzisiaj na właściwe tory. Horoskop dzienny zapowiada, że spora w tym będzie zasługa również innych osób.

Panna (23.08-22.09)

Ktoś dobitnie wytknie Ci dzisiaj, że dostrzymywanie składanych obietnic nie jest Twoją najmocniejszą stroną. Horoskop na dziś przyznaje, że jest w tych słowach trochę racji.

Waga (23.09-22.10)

Wykorzystaj dzisiaj popołudnie na regenerację nadwątłych sił. Forma relaksu wolna - ważne, by przyniosła zamierzony efekt. Horoskop dzienny na środę wróży miłe chwile.

Skorpion (23.10-21.11)

Nie wybieraj dzisiaj drogą skrótów. Horoskop na dziś wyraźnie ostrzega, że zbaczanie z utartych szlaków zaprowadzi Cię na manowce.

Strzelec (22.11-21.12)

Stanieś dzisiaj przed trudnym zadaniem. Horoskop na dziś mówi, że poradziś sobie doskonale, co doda Ci wiary we własne możliwości.

Koziorożec (22.12-19.01)

Musisz dzisiaj zdecydować, stanąć w obronie swojego zdania. Horoskop dzienny na środę dostrzega, że wytrwałość i determinacja.



www.glos24.pl
www.glos24.pl
www.glos24.pl

Prezes oddziału Polska Press
Piotr Grabowski

Redaktor naczelny
Krzysztof Nalecz

Zastępcy
Ylona Husain-Sobecka
Marcin Stefanowski (internet)

Dyrektor działu reklamy
Ewa Żelazko, tel. 94 347 35 00

Dyrektor drukarni
Stanisław Sikora, tel. 94 340 35 98

Dyrektor działu marketingu
Robert Gromowski, tel. 94 347 35 12

Prenumerata, tel. 94 340 11 14

Głos Koszaliński - www.gk24.pl
ul. Mickiewicza 24,
75-004 Koszalin, tel. 94 340 35 00, fax 94 347 35 13
tel. reklama: 94 347 35 72,
redakcja.gk24@polskapress.pl,
reklama.gk24@polskapress.pl

Głos Pomorski - www.gp24.pl
ul. Henryka Pobożnego 19,
76-200 Słupsk, tel. 59 848 81 00, fax 59 848 81 04,
tel. reklama: 59 848 81 11,
redakcja.gp24@polskapress.pl,
reklama.gp24@polskapress.pl

Głos Szczeciński - www.gs24.pl
ul. Nowy Rynek 3,
70-533 Szczecin, tel. 91 481 33 00, fax 91 481 33 60,
tel. reklama: 91 481 33 92,
redakcja.gs24@polskapress.pl,
reklama.gs24@polskapress.pl

ODDZIAŁY
Szczecinek ul. Plac Wolności 6, 78-400 Szczecinek,
tel. 94 374 88 18, fax 94 374 23 89

Stargani ul. Wojska Polskiego 42, 73-110 Stargard,
tel. 91 578 47, fax 91 578 17 97,
reklama tel. 91 578 47 28

© - umieszczenie takich dwóch znaków przy Artykułach, w szczególności przy Aktualnym Artykułach, oznacza możliwość jego dalszego rozpowszechniania tylko i wyłącznie po uzyskaniu zgody z właścicielem zamieszczonych na stronach www.gk24.pl/tresci, www.gp24.pl/tresci, www.gs24.pl/tresci, w zgodzie z postanowieniami niniejszego regulaminu.

Polskie Badania Czyniactwa

Nakład Kontrolowany ZKOP



POLSKA PRESS GRUPA

WYDAWCA
Polska Press Sp. z o.o.
ul. Domanińska 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
Sławomir 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

Czym jest próchnica dziecięca? Jakie są metody jej prawidłowego leczenia?

Próchnica zębów jest najczęściej diagnozowaną przewlekłą chorobą wieku dziecięcego. Często nazywana jest również próchnicą butelkową, gdyż dotyczy zębów mlecznych wyrzynających się w okresie karmienia mlekiem

Stomatologia

Martyna Jaroś
martyna.jaros@pobkappress.pl

Zęby to kluczowe elementy w budowie aparatu żucia. To, w jakim stanie zdrowotnym ma zęby dojrzała osoba, wynika z dbań o nie w wieloletnim dzieciństwie. Próchnica u dzieci nie kończy się po uzyskaniu pełnoletniości – nieleczone niosie ze sobą poważne komplikacje.

Próchnica to choroba przewlekła, podobnie jak cukrzyca typu 2, a jednocześnie choroba zakaźna, ponieważ wywołują ją bakterie.

W obecnych czasach jest jednym z najbardziej rozpowszechnionych problemów zdrowotnych, a według niektórych naukowców próchnica to najczęściej diagnozowana przypadłość wśród dzieci.

Czym jest próchnica?

Próchnicę łatwo rozpoznać. To ciemno zabarwione plamki na zębach, które pogłębiają się, zajmując coraz większą powierzchnię zdrowego zęba. Próchnica może pojawić się zarówno na części gryzącej zębów, od strony zewnętrznej szkliwa, a także pomiędzy zębami. U dzieci atakuje kolejne wyrzynające się zęby w jamie ustnej.

Wg Towarzystwa Stomatologicznego Amerykańskich i Amerykańskiej Akademii Stomatologii Dziecięcej, próchnica u dzieci (do 6. r.ż.) definiowana jest jako obecność jednego lub więcej zębów mlecznych, które dotknięte są procesem próchnicowym, lub zostały wypełnione w wyniku leczenia próchnicy, bądź usunięte z powodu braku możliwości właściwego wyleczenia.

Próchnicę inicjują bakterie *Streptococcus mutans* i *S. sobrinus* zasiedlające błony śluzowe jamy ustnej. Bakterie próchnicotwórcze przy obecności węglowodanów, wytwarzają kwasy organiczne, które powodują uszkodzenie (deminerali-



Próchnicę zębów mlecznych należy leczyć stomatologicznie, ponieważ zignorowana prowadzi do wad zgryzu

zacji) szkliwa. Ten proces to próchnica zębów.

Przyczyny próchnicy u dzieci

Czynników sprzyjających rozwojowi próchnicy u dzieci jest wiele. Przede wszystkim to brak lub nieprawidłowa higiena jamy ustnej niemowlęcia i starszego dziecka. Próchnicy sprzyja duża liczba bakterii próchnicotwórczych w jamie ustnej, niemycie zębów przed snem, niedokładne mycie zębów w wyniku złej techniki mycia lub zbyt krótkiego czasu szczotkowania. Niekorzystne jest częste spożycie cukrów (np. słod-

zawych napojów i wypieków) i ich zaleganie na powierzchni lub między zębami, konsumpcja kleistych pokarmów, spożywanie kwaśnych napojów i żywności, które powodują demineralizację szkliwa, unikanie naturalnych przetworów mlecznych i wizyt u stomatologa.

Metody leczenia próchnicy u dzieci

Próchnica zębów stałych najczęściej wynika z próchnicy zębów mlecznych, ponieważ pod mleczakami tworzą się zawiązki zębów stałych. Obserwując u dziecka ciemne plamki na powierzchni zębów, należy udać

się na wizytę do dentysty. Leczenie przebiega jedną z czterech form, a ich wybór jest zależny od indywidualnego przypadku.

Aby dziecko miało zdrowe zęby w życiu dorosłym, trzeba szybko reagować na nawet małe ogniska próchnicy i leczyć je, zanim rozprzestrzeni się na większe obszary

Remineralizacja to rzadko stosowana metoda z powodu szybko postępującego procesu próchnicowego. Polega na kilkukrotnym, w odstępie kilku dni, stosowaniu związków fluoru na plamę próchnicową. W wyniku takiej ingerencji dochodzi do wytrącenia związków mineralnych i zwiększenia mineralizacji zęba.

Lapisowanie, czyli impregnacja, to zabieg polegający na przesyleniu zębów dotkniętych próchnicą specjalnymi środkami chemicznymi o działaniu mineralizującym i bakteriobójczym. Lapisowanie zwiększa odporność zębów mlecznych na szkodliwe działanie bakterii próchnicznych oraz niszczy drobne ustroje wywołujące próchnicę. Dużą wadą jest zabarwienie białego zęba na ciemny kolor, a ponieważ stosuje się tę metodę na siekaczach, niestety, zmiana barwy jest widoczna.

Wypełnienie ubytku to często stosowana metoda leczenia próchnicy u dzieci. Polega na wyborowaniu zniszczonej tkanki, a w miejsce powstałej dziury stomatolog aplikuje plombę – w przypadku dzieci stosowane są kolorowe materiały wypełniające tzw. Twinky Star.

Stalowe korony to ostateczna metoda leczenia próchnicy, stosowana w sytuacji bardzo rozległego zniszczenia tkanki zębowej. Jest lepsza niż usunięcie zęba, choć w skrajnych przypadkach jest to nieuniknione. Mimo że ekstrakowany jest ząb mleczny, niesie to za sobą pewne konsekwencje. Ubytki w uzębieniu mlecznym opóźniają wyrzynanie się zębów stałych, co stwarza ryzyko powstania wad zgryzu.

Młode zęby stałe są bardzo podatne na próchnicę. Wyrastając, są krótsze od obecnych zębów mlecznych, dlatego proces oczyszczania ich za pomocą śliny jest znacznie utrudniony. Chcąc uniknąć próchnicy u dziecka, należy wyrobić u niego nawyk regularnego, dokładnego mycia zębów, a także zachęcać do eliminacji słodkich i słodkich napojów z codziennego menu.

Cebula to więcej niż warzywo przyprawowe. Ma też cenne właściwości odżywcze

Bulwy cebuli to popularny składnik kuchni całego świata. Stosowano je powszechnie w medycynie ludowej, a obecnie są cenione w fitoterapii

(Ktzywka)

riżbieta Kozłowska

"xiakqa@stronazdrowia.pl"

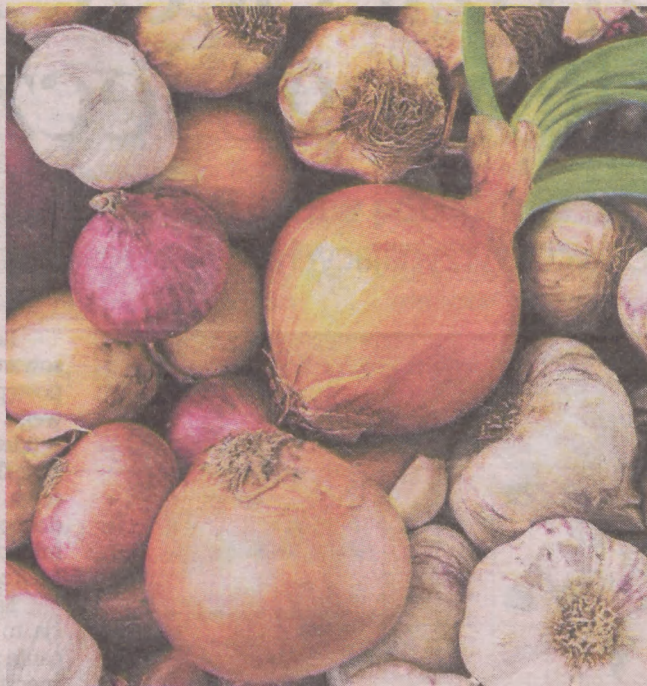
Charakterystyczny smak cebul sprawia, że jest ona obowiązkowym składnikiem wiekopotrą. Sięgamy po nią również po to, aby podnieść odporność organizmu na infekcje. To za sprawą tych samych palących związków, które powodują łzawienie oczu. Dodając krojenie tego warzywa zapewniającego działanie lecznicze.

Cebula to popularne warzywo zaliczane do rodziny amarylkowatych, należące do bylin jedno- iściennych. Jej botaniczna nazwa to czosnek cebula. Roślina najprawdopodobniej Afryki. Wywodzi się z Azji Środkowej, a znaleziska archeologiczne potwierdzają, że była spożywana już 5 tysięcy lat przed naszą erą. Jak pokazują dane statystyczne zebrane przez FAO, czyli Organizację Narodów Zjednoczonych ds. Wyżywienia i Rolnictwa, światowa produkcja cebuli w przeliczeniu na mieszkańca naszego globu rośnie nieprzerwanie od 1980 roku.

WAŻNE

CEBULA TO NATURALNY ANTYBIOTYK

W badaniach naukowych udowodniono, że cebula niszczy bakterie E. coli, gronkowca złocistego (w tym szczepy odporne na antybiotyki), Helicobacter pylori, pałeczkę ropy błękitnej czy przecinkowca cholery. Zawarte w cebuli związki, m.in. cukrowe i kwercetyna, zwalczają także wirusy. Skuteczność tej drugiej wykazano w stosunku do RNA-wirusów, takich jak wirus grypy typu A, zapalenia wątroby, polio, rinowirusy czy koronawirusy.



Palący smak cebuli pochodzi od związków siarki

Wartości odżywcze cebuli
Cebula jest niskokaloryczna i stanowi źródło witaminy G i B6, a także manganu i potasu. Porcja 100 g to 39 kcal, 9 g węglowodanów (w tym 1,7 g błonnika), ok. 1 g białka i śladowe ilości tłuszczu. Warzywo to, stosowane przede wszystkim jako przyprawa, stanowi cenne źródło antyoksydantów, głównie flawonoidów, szczególnie kwercetyny, a także antocyjanów (w odmianach czerwonych). Charakterystyczny smak i zapach cebuli wynika z obecności związków siarkowych, które są odpowiedzialne za jej właściwości prozdrowotne i ograniczające procesy gnilne w jelicie. Związki siarki są też cennym źródłem tego pierwiastka dla osób, które ze względu na dietę ubogą w produkty odzwierzęce spożywają jedynie niewielkie ilości budujących białka aminokwasów siarkowych. Nie bez znaczenia są też zawarte w cebuli niestrawne oligocukry, które działają prebiotycznie, stanowiąc pożywkę dla korzystnej mikroflory jelitowej. Choć więc spożywane w nadmiarze działają gazotwórczo, sprzyjają zdrowiu całego organizmu, a także regeneracji jelita

po zakończeniu kuracji antybiotykami.

Właściwości lecznicze
Cebula wykazuje działanie przeciwpalnicze i antybiotyczne, niszcząc bakterie, wirusy i grzyby. W badaniach potwierdzono również właściwości przeciwzakrzepowe i rozrzedzające krew, zwłaszcza surowej cebuli, a także obniżające zbyt wysokie ciśnienie tętnicze krwi. Udowodniono także, że częsta konsumpcja cebuli przyczynia się do spadku „złego” cholesterolu LDL we krwi, z jednoczesnym podwyższaniem jego „dobrej” frakcji HDL. Często spożywanie cebuli wpływa korzystnie na stawy i kości, wspomagając profilaktykę rozwoju osteoporozy u kobiet w wieku okołomenopauzalnym i po menopauzie. Sięganie po nią w postaci surowej przyczynia się do obniżenia poziomu cukru we krwi. Na zmniejszenie zagrożenia rozwojem cukrzycy typu 2 wpływa też zawartość hormonu roślinnego o nazwie glukokina. Wyniki badań sugerują ponadto, że jedzenie cebuli wspomaga profilaktykę nowotworów żołądka, jelita grubego i trzustki. Ciekawe,

właściwości cebuli duszonej sprawiają, że poprawia ona trawienie i przeciwdziała zaparciom.

Domowe leki z cebuli

Nasze babci stosowały cebulę w leczeniu infekcji dróg oddechowych. Olejki eteryczne zawarte w tym warzywie rozrzedzają wydzielinę zalegającą w gardle i oskrzelach, ułatwiając jej odkrztuszenie. W przypadku stanów obniżonej odporności, przeziębienia, przemarznięcia, kaszlu i gorączki zastosowanie znajduje syrop z cebuli. By go przygotować, wystarczy dodać do pokrojonej cebuli łyżkę miodu i ew. sok z cytryny i odstawić na 24 godziny. W tym czasie miksturę należy kilkakrotnie przemieszać, a po upływie doby przecedzić.

Natomiast okłady z plasterów cebuli ułatwiają gojenie oparzeń, ran i ropni, a także pomagają w niwelowaniu obrzęków wywołanych przez ukąszenia owadów. W aptekach dostępna jest też maść z wyciągiem z cebuli ograniczająca tworzenie się blizn, którą stosuje się na wyleczone rany.

Kto nie powinien jadać cebuli?

Alergia na cebulę jest rzadkim zjawiskiem, ale surowe warzywo może wywoływać objawy nietolerancji pokarmowej. Odczuwane wtedy dolegliwości to zgaga, dyskomfort żołądkowy i wzdęcia. Cebula nie jest więc zalecana w zespołach jelita drażliwego, ale też w stanach zapalnych jelit, dyspepsji, chorobach wątroby i wszelkich dolegliwościach pokarmowych, które są wskazaniami do dostosowania diety FODMAP. To sposób żywienia wykluczający gazotwórcze związki, a więc również te zawarte w cebuli.

Wiele osób unika cebuli ze względu na późniejszy zapach z ust. Cebulowy oddech można jednak zminimalizować przez spożywanie zielonych warzyw, np. sałaty, a zwłaszcza ziół, takich jak natka pietruszki czy mięta. Pomocne jest też sięganie po świeże owoce, mleko lub zieloną herbatę.

POLECANE

Cebula występuje w wielu odmianach o różnym kolorze, kształcie, aromacie i intensywności smaku

CEBULA ŻÓŁTA

To najbardziej popularna cebula o wyrazistym, ostrym smaku. Zawarte w niej związki w największym stopniu wzmagają produkcję soków żołądkowych i powodują najbardziej nasilone pieczenie oczu. Najlepiej nadaje się do dań gotowanych, smażonych i pieczonych.



CEBULA CZERWONA

Ma intensywnie fioletowe zabarwienie i nieco delikatniejszy smak i aromat niż cebula żółta. Wykorzystuje się ją jako dodatek do sałatek i przystawek podawanych na surowo, gdyż jest łagodniejsza i ciekawie urozmaica swoją barwą dania. To również idealny wybór na konfiturę z cebuli.



CEBULA CUKROWA

Ma delikatny, soczysty i słodkawy miąższ o dość kruchej strukturze. Jest też odmianą o najłagodniejszym smaku, dlatego z powodzeniem może być jedzona na surowo, nie tylko w daniach ze świeżych warzyw, ale też np. w modnych obecnie hamburgerach (mięsnych i roślinnych).



CEBULA CZOSNKOWA

Ma biały kolor i lekko czosnkowy posmak. Może więc zastąpić w kuchni jego ząbki, nie działając przy tym tak gazotwórczo, jak cebula żółta. Jest dość delikatna, ale jędrna, dzięki czemu można jeść ją na surowo, jak i w daniach poddanych obróbce termicznej, najlepiej duszonych.



SZALOTKA

Niewielkie, podługne bulwy tej cebuli przypominają swoim wyglądem ząbki czosnku. Jest z nim mocno spokrewniona, a prawidłowa nazwa tego warzywa to czosnek askaloński. Szalotka ma stosunkowo łagodny smak, dzięki czemu doskonale sprawdza się jako składnik sałatek i surówek.



DYMKA

Odmiany nazywane zieloną cebulą to bulwy ze szczypiorami, który nie tylko podnosi smak potraw, ale również uatrakcyjnia ich wygląd. Dymka ma stosunkowo delikatny, słodkawy smak i wbrew powszechnym praktykom, powinna być jedzona w całości, razem z białą częścią.



Depilacja laserowa – skuteczna metoda usuwania owłosienia

Zabiegi z wykorzystaniem lasera znajdują wiele zastosowań w kosmetologii i medycynie estetycznej. Jednym z nich jest depilacja skóry ciała

Uroda

Anna Rokicka-Żuk
anna.rokicka@polskapress.pl

Depilacja laserowa, a właściwie epilacja, to nieinwazyjny sposób usuwania zbędnego owłosienia za pomocą promieniowania generowanego przez laser. Umożliwia on dostarczenie do mieszków włosowych odpowiednio dobranych dawek energii, która powoduje zniszczenie ich komórek macierzystych.

Dlatego wiązka lasera charakteryzuje się określoną długością fali, wnika na konkretną głębokość skóry – zwykle jest to 3-5 mm, bo właśnie w takiej odległości od powierzchni naskórka położone są cebulki włosowe. Wiązka jest też ukierunkowana, dzięki czemu nie ulega rozproszeniu. Pozwala to na precyzyjne dozowanie i podawanie niesionej z nią energii. Jest ona pochłaniana przez zawarty we



Usuwanie włosów za pomocą lasera jest skutecznym sposobem na gładkie nogi, jednak aby efekty były trwałe, zabieg należy powtarzać z odpowiednią częstotliwością

włosach barwnik – melaninę, który znajduje się w komórkach macierzystych włosów. Melanina ulega wtedy podgrzaniu, co powoduje jej rozpad – jest to zjawisko selektywnej fototermolizy. Zabieg można przeprowadzić w wyspecjalizowanym gabinecie lekarskim lub klinice medycyny estetycznej.

Skuteczność depilacji laserowej

Zabieg depilacji laserowej jest najbardziej efektywny u osób, które mają ciemne i grube włosy. Jego skuteczność wynosi wtedy 80-90 proc., a zadowalające rezultaty mogą zapewnić już 3-4 sesje. O trwałości depilacji laserowej mówi się wtedy, gdy po upływie 6 miesięcy od zakończenia serii zabiegów włosy na traktowanym obszarze już nie odrastają. Uważa się, że efekty depilacji laserowej utrzymują się przez co najmniej kilka lat. Metoda może być jednak nieskuteczna lub mało skuteczna u osób z jasnym owłosieniem, zwłaszcza blond, rudym i siwym, a także tych bardzo opalonych – zawarta w skórze melanina może wtedy po-

chłaniać energię lasera, co nie tylko zmniejsza efektywność jego działania, ale też prowadzi do poparzeń skóry.

Jak często powtarzać zabiegi?

Laserowa depilacja owłosienia nie zapewnia natychmiastowych efektów, ponieważ włosy potrzebują czasu, aby wypaść, a ponadto na danej powierzchni ciała zawsze znajdują się w różnych stadiach rozwoju. Aby zniszczyć wszystkie cebulki włosowe na danej powierzchni, zabiegi trzeba powtarzać z regularnością dopasowaną do konkretnego obszaru skóry. W przypadku usuwania włosów z twarzy, odstęp między zabiegami wynosi zwykle 4 tygodnie, z łokci – ok. 8 tygodni, a z pleców i ud – 12 tygodni. Tak powtarza się je przez ok. pół roku, a następnie zabieg wykonuje się raz na rok.

Niechciane włosy wypadają zwykle po 1-2 tygodniach od zabiegu. Może on też jednak nie doprowadzić do zniszczenia wszystkich komórek macierzystych włosów naraz, przez co będą one odrastać cieńsze i jaśniejsze. Błędem jest przerwanie serii

zabiegów, ponieważ po pewnym czasie osłabione cebulki zwykle się wzmacniają i owłosienie przybiera dawne cechy.

Czy depilacja laserowa boli?

Laserowe usuwanie włosów nie powoduje uszkodzenia okolicznych tkanek wokół mieszków włosowych, ale może być bolesne i na pewien czas uwrażliwiać skórę, powodować jej podrażnienie, zaczerwienienie czy obrzęk. Podczas zabiegu odczuwane są ukłucia podobne do tych spowodowanych przez prąd, a stopień nasilenia bólu zależy od jakości włosów – przytłoczonych i grubych jest większy. Nowoczesne urządzenia są jednak wyposażone w systemy chłodzenia skóry, dzięki czemu zmniejszają efekt podrażniający i poziom odczuwanego bólu. Jego natężenie jest kwestią indywidualną i w dużej mierze zależy od traktowanych laserem rejonów. Można go zminimalizować przez nałożenie naskórka pachy czy okolic bikini kremu ze środkiem znieczulającym. Po zabiegu należy chronić skórę według instrukcji używanych w gabinecie.

WAZNE

Jak przygotować się do depilacji laserowej? Odpowiednie kroki należy podjąć już miesiąc wcześniej

Zabieg epilacji laserem wymaga odpowiedniego przygotowania, by był nie tylko skuteczny, ale też bezpieczny. Już 4 tygodnie wcześniej należy zaprzestać opalania (również w solarium), stosowania samoopalaczy, przyjmowania suplementów diety z beta-karotenem oraz wrywania włosów – zamiast depilacji zalecane jest golenie maszynką. Niewskazane jest też stosowanie naskórka maści czy kosmetyków z wit. A i C, związkami retinolu, sterydami, antybiotykami, ziołami i kwasami organicznymi oraz zażywanie produktów wywołujących nadwrażliwość skóry na słońce – m.in. antybiotyków i leków antydepresyjnych (decyzję o ich odstawieniu należy skonsultować z lekarzem), dziurawca, nagietka, waleriany itp.

Na tydzień przed zabiegiem należy odstawić kremy depilujące. Dzień wcześniej nie należy używać kosmetyków z zawartością związków antybakteryjnych i alkoholu,

napojów alkoholowych, a w przypadku depilacji pach – dezodorantów i antyperspirantów.

W dniu zabiegu epilacji lub poprzedzającym go, skórę należy ogolić za pomocą jednorazowej maszynki. W przypadku doustnego przyjmowania retinoidów w leczeniu trądziku, zabieg depilacji laserowej można wykonać najwcześniej po 6 miesiącach od zakończenia kuracji.

(ARŻ)



Przed zabiegiem należy używać maszynki do golenia

Usuwanie owłosienia za pomocą lasera – przeciwwskazania i zalecane środki ostrożności przed depilacją

Laserowe usuwanie owłosienia nie powinno być przeprowadzane naskórku opalonej, podrażnionej, przesuszonej, uszkodzonej czy uwrażliwionej na promieniowanie ultrafioletowe przez stosowanie niektórych leków, suplementów diety lub ziół. Istnieje też szereg innych przeciwwskazań do przeprowadzenia zabiegu, do których należą:

- ciąża i okres bezpośrednio po narodzinach dziecka,
- infekcje skórne w miejscu depilacji,

- świeże blizny na depilowanym obszarze skóry,
- choroby pęcherzowe skóry,
- fotodermatozy,
- łuszczyca,
- bielactwo,
- niekontrolowana cukrzyca,
- padaczka,
- choroba nowotworowa,
- rozrusznik serca,
- przyjmowanie leków przeciwwskazanych.

Podczas zabiegu wszystkie osoby w gabinecie powinny nosić specjalne okulary ochronne, (ARŻ)



Na miesiąc przed zabiegiem należy odstawić zioła powodujące fotouwrażliwienie skóry, takie jak m.in. dziurawiec

ZDROWIA

Za tydzień
unosiasPRZYCZYNY
I SKUTECZNE
SPOSOBY
LECZENIA
CHRAPANIABÓL NEREK -
O JAKICH
CHOROBAH
MOŻE
ŚWIADCZYĆ?

ZAPYTAJ LEKARZA

MASZ PYTANIE Napisz do nas na adres: redakcja@stronazdrowia.pl

Co to jest insulinooporność
i jak się ją diagnozuje?SPECJALISTA WY-
JAŚNIA:

Insulinooporność jest zaburzeniem, w którym komórki organizmu zaczynają być niewrażliwe na insulinę - hormon syntetyzowany przez trzustkę, który ma za zadanie obniżać poziom glukozy we krwi. W rezultacie wysokie stężenie cukru utrzymuje się przez dłuższy czas, a trzustka produkuje jeszcze więcej tego hormonu, co po kilku latach może okazać się dużym obciążeniem dla tego narządu. Diagnoza zaburzenia jest stawiana przez lekarza na podstawie wyników badania krzywej glukozowej i insulinowej. Zwykle motywacją do zmierzenia tych

dwóch parametrów jest trudność w redukcji masy ciała, uczucie senności po posiłkach lub predyspozycje rodzinne, zwłaszcza cukrzyca typu 2 u spokrewnionego członka rodziny.

Co należy robić po usłysze-
niu diagnozy
o insulinooporności?SPECJALISTA TŁU-
MACZY:

W zależności od tego, jak zaawansowany jest problem, terapia może obejmować wyłącznie zmianę stylu życia - wprowadzenie odpowiedniej diety i wdrożenie aktywności fizycznej, choć najczęściej zalecane jest też przyjmowanie doustnych leków przeciwcukrzycowych. Jeśli masa ciała jest większa niż prawidłowa, głównym celem powinno być jej zredukowanie. Ponieważ

wysiłek fizyczny pomaga zwiększyć insulino-wrażliwość komórek organizmu na 24-48 godzin, ważne jest, by aktywność była regularna. Co prawda przy bardzo zaawansowanych zaburzeniach glikemii należy uważać na wysiłek o wysokiej intensywności, ale równie ważna jest obserwacja samopoczucia w jego trakcie, atakże jedzenie posiłków na 2-3 godz. przed treningiem. Pamiętajmy również o spontanicznej aktywności, takiej jak codzienne spacerowanie czy czynności wykonywane w domu - one również mają znaczenie!

Jakich błędów żywieniowych
powinno się unikać przy
insulinooporności?

EKSPERT RADZI: Podczas wizyt lekarskich pacjenci nierzadko do-

stają niepełne informacje w zakresie polecanego sposobu odżywiania, co jest spowodowane m.in. ograniczonym czasem trwania wizyty w gabinecie. Zagubienie w zaleceniach i strach przed złymi wyborami żywieniowymi mogą wtedy okazać się największym wrogiem zmian stylu życia, dlatego warto udać się na konsultację do dietetyka. Dobrze jest nie zaczynać od rewolucji. Stopniowe wprowadzanie nowych nawyków będzie łatwiejsze do utrwalenia, pozwoli też zachować spokój i pozytywne podejście. Nie musimy np. od razu zrezygnować ze słodkości. Niekiedy lepiej jest zamienić słodkie na zdrowe alternatywy lub ograniczyć ich spożycie. Osoby z insulinoopornością nie muszą też znacznie ograniczać węglowodanów. Aktualnie są one polecane jako składnik

jadłospisu nawet dla osób z cukrzycą. Nie ma bowiem żadnych rzetelnych dowodów naukowych na potwierdzenie hipotezy, że przy zaburzeniach gospodarki glukozowej ograniczenie węglowodanów wiąże się z korzyściami zdrowotnymi. Na zdrowie i samopoczucie wpływa rodzaj spożywanych produktów węglowodanowych i sposób komponowania posiłków. Powinniśmy znacznie ograniczyć żywność o wysokim indeksie glikemicznym, która najczęściej przyczynia się do dużych skoków poziomu glukozy we krwi. Polecane są produkty bogate w błonnik pokarmowy i nierozgotowane. Posiłki powinny zawierać dodatkowo źródła białka i tłuszczu, co powinno uwalniać glukozę do krwi. mgr Joanna Mardzewska, dietetyk

Czym grozi infekcja koronawirusem?

Koronawirus, który rozprzestrzenił się z terytorium Chin, to niejedyny tego typu wirus powodujący infekcje

Choroby

Anna Rokicka-Żuk
anna.rokicka@polskapress.pl

Koronawirusy wywołują u ludzi zakażenia układu oddechowego. To właśnie one były sprawcami epidemii, takich jak SARS i MERS, a obecnie przyczyniają się do infekcji i zachorowań na niebezpieczne zapalenie płuc wywołujące się z chińskiego miasta Wuhan.

Koronawirus to typ wirusa, który na powierzchni otoczki posiada charakterystyczne wypustki przypominające koronę. Koronawirusy należą do RNA-wirusów, co oznacza, że ich informacje genetyczne są zapisane w postaci nici RNA, a nie DNA, jak w przypadku wirusa opryszczki czy ospy. Niektóre z rodzajów tych wirusów są typowe dla ludzi, a rezerwuarem innych są zwierzęta. W ciągu ostatnich 70 lat naukowcy odkryli, że koronawirusy są częstą przyczyną infekcji oddechowych u zwierząt, takich jak indyki, myszy, szczury, nietoperze, koty, psy, konie, świnie i bydło. Natomiast ludzkie koronawirusy (HCoV) zidentyfikowano w połowie lat 60. ubiegłego wieku u pacjentów z gripą. Od tego czasu poznano siedem ich rodzajów. Częste są przypadki, gdy zmutowany koronawirus zwierzęcy



Chiński koronawirus, który szerzy się na świecie od grudnia 2019 roku, spowodował braki w zaopatrzeniu w medyczne maseczki, które mogą być też odczuwalne w Polsce

staje się patogenem dla człowieka - i tak prawdopodobnie było w przypadku nowego koronawirusa.

Jakie choroby wywołują
koronawirusy?

Koronawirusy są odpowiedzialne za 15-30 proc. zachorowań na gripę. Wywołują również zapalenie płuci niewydolność oddechową. U niektórych osób objawy są jednak tak nasilone, że przyczyniają się do śmierci - dotyczy to wirusów SARS i MERS, a także 2019-nCoV.

• SARS - zespół ciężkiej ostrej niewydolności oddechowej, który był powodowany przez wirusa z Chin w latach 2002/2003 spowodował na świecie 8098 przypadków infekcji i 774 zgony.

• MERS - bliskowschodni zespół niewydolności oddechowej rozpoznany w 2013 roku. Wirus pochodzi z Arabii Saudyjskiej i do dziś nie został wypieniony. Do 15 stycznia 2020 roku spowodował na świecie 862 zgony.

• Koronawirus 2019-nCoV - to sprawca epidemii zapalenia

płuc i niewydolności oddechowej, która od początku grudnia 2019 roku szerzy się z miasta Wuhan w Chinach. W lutym 2020 roku zarażono się nim blisko sto tysięcy osób, przy czym zmarło ok. 3 tysięcy chorych przy ponad 25 tys. wyleczeń.

Objawy infekcji

Infekcje koronawirusami są najczęstsze w miesiącach zimowych i wczesną wiosną. Ponieważ wytwarzane przez organizm przeciwciała nie są trwałe i przeważnie niedzia-

łają na nowe wersje wirusa, w ciągu tego samego sezonu można zachorować więcej niż raz. Objawy infekcji rozwijają się po 2-14 dniach od zakażenia i choć zwykle nie są zbyt nasilone, w niektórych przypadkach stanowią zagrożenie dla życia. Należą do nich katar, kaszel, ból gardła, zmęczenie, zaostření astmy, a rzadko gorączka. Jednak w przypadku nowego koronawirusa z Chin częsta jest też temperatura ciała przekraczająca 38 stopni i problemy z oddychaniem, które pojawiają się do 14 dni od zakażenia, choć mogą też nie wystąpić wcale.

Leczenie

i profilaktyka zakażeń

Ponieważ na koronawirusy nie ma leku (aniszczejonki), zalecane są działania profilaktyczne chroniące przed zakażeniem i domowe metody leczenia: odpoczynek, unikanie wysiłku, dymu i zanieczyszczeń powietrza, nawilżanie powietrza, nawadnianie organizmu, a w przypadku bólu lub gorączki - przyjmowanie dostępnych bez recepty leków przeciwzapalnych.

Infekcji koronawirusem sprzyja kasłanie i kichanie przez chorego bez zakrywania ust, podawanie dłoni zakażonemu oraz kontakt z przedmiotami, na których znajduje się wirus, a następnie dotknięcie nosa, ust lub oczu. Najlepszym sposobem ochrony, oprócz podniesienia

odporności organizmu i unikania dużych skupisk ludzi, jest częste mycie rąk w odpowiednio staranny sposób i powstrzymywanie się przed dotykiem twarzy. Szczególnie środki ostrożności powinny zastosować osoby najbardziej narażone na ciężki przebieg infekcji - mające powyżej 60. lat i problemy zdrowotne, a także te z obniżoną odpornością.

CZY MASECZKA
CHRONI PRZED
WIRUSAMI?

Choć noszenie maski chirurgicznej przez lekarzy nie okazało się skuteczną ochroną, autorzy badania winią za to jej niedostateczne przyleganie do twarzy i brak zapewnienia osłony dla oczu. Jej noszenie może być jednak pomocne, jeśli kontakt z chorym nie jest bezpośredni. Pewnym rozwiązaniem jest wybór maski przeciwpylejowej z uszczelniającą gumą (i okularów). Pomaga ona ograniczyć stany zapalne wywołane przez zanieczyszczenia powietrza, a dzięki temu zmniejszyć zagrożenie infekcją.

BANK POMOCY

Czekamy na Państwa
fisty po adresem
ul. Henryka Pobożnego
19.76-200 Słupsk
Telefon dyżurny
59 848 8124
E-mail: aiarm@gp24pl

Dasaj dyżuruje
Aleksander Radomski



Koty w mieszkaniu, interweniowały organizacje prozwierzęce ze Słupska

Kinga Siwiec
kinga.siwiec@polskapress.pl



Interwencja w Kobylnicy. Kobieta trzymała w mieszkaniu kilkanaście kotów. Pomogły organizacje prozwierzęce.

O sytuacji kilkunastu kotów w Kobylnicy, którymi opiekowała się samotna kobieta, apoinformowali sąsiedzi. Sprawa została zgłoszona do władz gminy, straży gminnej oraz organizacji prozwierzęcych, działających na terenie Słupska i okolic. Według relacji sąsiadów, sytuacja kotów, jak i kobiety była tragiczna. W mieszkaniu panował bałagan, wydostawał się przykry zapach. Kobieta wynajmowała lokum, więc właściciele mieszkania po obejrzeniu go zażądali, aby natychmiast je opuściła.

Z relacji świadków wynika, że straż gminna interweniowała już w piątek, jednak oprócz bałaganu funkcjonariusze nie stwierdzili zęczenia się nad zwierzętami.



W mieszkaniu był ogromny bałagan, unosił się smród kocich odchodów, jednak same koty były w dobrej kondycji

- W mieszkaniu znaleziono 14 kotów. Kuwety były przepełnione, panował ogólny bałagan. Jednak koty miały świeżą wodę do picia, karmę dobrej jakości oraz aktualne badania weterynaryjne, które nasi funkcjonariusze potwierdzili bezpośrednio u dwóch weterynarzy, którzy zajmowali się kotami i kobiety - mówią funkcjonariusze Straży Gminnej w Kobylnicy.

W związku z tym, nie było podstaw, aby uznać, że kobieta zęcała się nad zwierzętami. Jednak sytuacja nie mogła być

zostawiona sam sobie. Do pomocy wezwane zostały organizacje prozwierzęce, działające na terenie Słupska - Towarzystwo Opieki nad Zwierzętami oraz Fundacja „Serce na łapce”.

- Mimo że nasza organizacja zajmuje się tylko zwierzętami, to sumienie nam nie pozwalało, aby zostawić tę kobietę bez pomocy. Zarówno zwierzęta, jak i kobieta opiekującą się nimi zostały zabezpieczone i mają dach nad głową. W tej chwili szukamy najlepszego rozwiązania i miejsca, gdzie mogliby

zamieszkać na stałe - mówi Barbara Aziukiewicz z Towarzystwa Opieki nad Zwierzętami.

- Ta kobieta naprawdę chciała się opiekować tymi bezdomnymi kotami, ale z różnych względów nie dała sobie z tym rady. Tak naprawdę w tej całej sytuacji to jej najbardziej potrzebna jest pomoc i nasze finanse, co w naszej mocy, aby tak kobieta już nigdy nie musiała żyć w takich warunkach - mówi Anna Podlipna z Fundacji „Serce na łapce”. - To nie należy do naszych obowiązków, ale wspólnie z Barbarą Aziukiewicz podjęliśmy decyzję, aby zaopiekować się nie tylko kotami, ale też tą kobietą. Mam nadzieję, że ta sytuacja otworzy też oczy urzędnikom. W swojej pracy spotykam się z wieloma osobami, które są biedne i żyją w bardzo złych warunkach, wiele z nich wymaga też pomocy medycznej. A jednak pochylają się nad losami bezdomnych zwierząt. To są osoby, którym warto pomagać, choć wielu z nas odwraca się od nich plecami.

©®

KROTKO

Ujii młkaja Strona od czytelników dla czytelników

Na stronach Akcja redakcja piszemy o tym, o czym informują nas czytelnicy. Na Wasze sygnały czeka dziennikarka Kinga Siwiec. Jeśli widzą Państwo coś, co Was zdenerwowało, poinformujcie nas o tym. Pod adresem kinga.siwiec@polskapress.pl czekamy na e-maile z opisem sytuacji. Zachęcamy też do przesyłania nam fotografii. Interwencje można również zgłaszać pod nr. tel.: 59 848 8121. Wszystkie sygnały sprawdzimy, a najważniejsze i najciekawsze zamieścimy na łamach „Głosu Pomorza” i gp24.pl. W ramach Banku pomocy można przekazywać sobie m.in. meble, sprzęt RTV i AGD. Na zgłoszenia czekamy pod nr. tel. 59 848 8121. Oferty i prośby o pomoc publikujemy kilka razy w tygodniu. Zapraszamy do odwiedzin w słupskiej redakcji „Głosu Pomorza”. Nasi goście poznają też dziennikarzy i pracowników z działu promocji, składu i biura ogłoszeń. Będzie także możliwość zrobienia zdjęcia, które zostanie opublikowane w „Głosie”. Na zgłoszenia grup czekamy w godz. 10-16 pod nr. tel. 59 848 8121.

(KIS)

Zostań Kobięcą Twarzą Pomorza. Prześlij swoje zdjęcie i wygraj wyjątkowe nagrody!

Ewefina Żuberek
ewefinazuberek@potiapress.pl



Nasze młkaje

Z okazji Dnia Kobiet pokażemy, jak piękne są kobiety w naszym regionie! 9 marca do gazety dołączymy specjalny dodatek ze zdjęciami mieszkanki naszego województwa, a głosami Czytelników zostaną wybrane Kobięce Twarze Pomorza Zachodniego w czterech kategoriach: córki, matki, kobiety dojrzałe i seniorki.

Naszą akcję adresujemy do kobiet w każdym wieku. Żadna z czterech kategorii nie ma określonych przedziałów wiekowych. To Wy, kobiety, najlepiej wiecie, z którą z nich się utożsamiacie: córka, matka, a może kobieta dojrzała lub seniorka.

Choć wymogi akceptacji zgłoszenia, jest zamieszczenie zdjęcia w formularzu, to jednak chcemy pokazać, że liczy się



Akcja Kobięca Twarz Regionu organizowana jest z okazji nadchodzącego Dnia Kobiet i kierowana do Pań w każdym wieku

coś więcej niż wizerunek zewnętrzny. To osobowość sprawia, że ludzie są wyjątkowi takich wyjątkowych kobiet szukamy w naszej akcji. Każda kobieta lubi czuć się piękna i słyszeć, że jest piękna - mówi Edyta Pytko, koordynator akcji.

- Ale od komplementów dotyczących urody bardziej cenimy te, które dotyczą piękna duszy i umysłu. Kobiety to piękno, ale

kobiety to także siła! Nasza akcja ma pokazać coś więcej, niż widać na zdjęciach. Piękno wyraża się bowiem nie tylko w ciele, ale i w tym, co próbujemy je zamknąć.

Jak przesłać zgłoszenie?

Aby wziąć udział w naszej akcji wystarczy wejść na stronę www.gp24.pl/kobiety i uzupełnić zamieszczony tam formularz. Do zgłoszenia należy dołą-

czyć minimum jedną fotografię i napisać kilka słów o sobie. Zdjęcia wszystkich Pań, które dotrą do nas jeszcze dziś zostaną zaprezentowane w specjalnym dodatku w poniedziałek 9 marca. Wówczas rozpocznie się także głosowanie w naszej akcji. Potra aż do 22 kwietnia i wyłoni 10 finalistek w każdej kategorii.

Wyjątkowe nagrody

Każda z laureatek otrzyma zaproszenie na Forum Kobięcości, na którym nie zabraknie wyjątkowych atrakcji. Na Panie czekają m.in. szkolenia i panele tematyczne dotyczące samorozwoju.

Podczas imprezy wszystkie laureatki wezmą udział w castingu, który wyłoni zwyciężczynię, w każdej kategorii pokoleniowej. Zdobędą one tytuł KOBIECA TWARZ POMORZA ZACHODNIEGO i główne nagrody, a także awansują do ogólnopolskiego etapu akcji. W finale na zwyciężczynię czeka udział w ogólnopolskiej kampanii promocyjnej serwisu ONA Strona Kobiet oraz dodatkowe nagrody.

Upadłość konsumencka: nowe zasady

Na przestrzeni ostatnich lat liczba upadłości konsumenckich wciąż rośnie

opr. Jerzy Szych
jerzyszych@potskapress.pl



Finanse osobiste

W marcu weszła w życie nowelizacja prawa upadłościowego. Upadłość konsumencka to sądowe postępowanie przewidziane dla tych, którzy stali się niewypłacalni, to jest nie mają między innymi na spłatę kredytów i zaciągniętych pożyczek. Nie ma przy tym znaczenia, o jak duże zobowiązania chodzi ani przez jaki czas dłużnik zwlekał z ich uregulowaniem. Efektem ogłoszenia upadłości konsumenta jest przede wszystkim oddłużenie niewypłacalnego konsumenta, czyli umorzenie całości lub części jego długów bądź ich spłata, przy czym tylko w tych dwóch ostatnich sytuacjach można mówić o zaspokojeniu interesu wierzyciela. Co się zmieni?

Z danych resortu sprawiedliwości wynika, że liczba upadłości konsumenckich rośnie z roku na rok. W 2016 roku ogłoszono prawie 4,5 tysiąca upadłości konsumenckich przy prawie dwukrotnej liczbie wniosków. W 2017 roku było już blisko 5,5 tysiąca upadłości (na ponad 11 tysięcy złożonych wniosków), a w 2018 - 6,5 tysiąca (na prawie 13 tysięcy podań).

W 2018 roku łączna wysokość długu osób, które ogłosiły upadłość wynosiła 732,4 miliona złotych. Duża część z tych zobowiązań obejmowała kredyty - 679,4 miliona złotych.

Same „mieszkaniówki”, czyli kredyty hipoteczne miało 145 ubiegłorocznych bankrutów. Aż 347 osób spłacało jednocześnie zarówno kredyty konsumpcyjne, jak i mieszkaniowe. Najwięcej, bo 2.372 Polaków miało kredyty konsumpcyjne o przeciętnej wartości 81,8 tysiąca złotych.

Bez dogłębnej analizy sytuacji

Na przestrzeni ostatnich lat liczba upadłości konsumenckich wciąż rośnie. Eksperti rynkowi przestrzegają, że nowelizacja przepisów może spowodować, iż część osób będzie wnioskować do sądu o ogłoszenie upadłości konsumenta bez dogłębnej analizy sytuacji oraz bez dostatecznej wiedzy z czym taka upadłość się wiąże - mówi An-



Efektom ogłoszenia upadłości konsumenckiej jest przede wszystkim oddłużenie niewypłacalnego konsumenta

drzej Roter, prezes Zarządu Związku Przedsiębiorstw Finansowych (dawniej KPF), organizacji zrzeszającej m.in. firmy windykacyjne, które wraz z ZPF realizują kampanię edukacyjną „Windykacja? Jasna Sprawa!”.

Czy faktycznie o upadłość będzie łatwiej?

Co zmienia się w prawie upadłościowym wraz z wejściem w życie nowych przepisów?

Po pierwsze: zgodnie z nowelizacją, osoby zadłużone prowadzące jednoosobową działalność gospodarczą są traktowane w taki sam sposób jak konsumenci.

Po drugie: do niedawna sąd oddalał wniosek o ogłoszenie upadłości, jeżeli dłużnik doprowadził do swojej niewypłacalności umyślnie lub wskutek rażącego niedbalstwa. Po zmianie ustawy

mogą ogłosić bankructwo również ci, którzy doprowadzili do swojego zadłużenia z premedytacją.

Zgodnie z nowymi przepisami, przyczyną niewypłacalności jest badana dopiero po ogłoszeniu upadłości, czyli na kolejnym etapie postępowania, to jest ustalaniu planu spłaty.

Zdaniem Ministerstwa Sprawiedliwości, ma to usprawnić procedurę upadłościową. I usprawni, przy czym osoba zadłużona, która umyślnie doprowadziła do niewypłacalności albo na przykład przez niedbalstwo, będzie potraktowana inaczej niż ktoś, kto ogłasza upadłość z przyczyn od niego niezależnych (takich jak choroba czy utrata pracy). W pierwszym, opisanym powyżej przypadku, dłużnik będzie zatem spłacał zobowiąza-

nia dłuższe, to jest od minimum 36 miesięcy do siedmiu lat.

W drugim z kolei ten czas wyniesie tylko trzy lata.

Czy przy ogłoszeniu upadłości konsumenckiej wchodzi w grę całkowite umorzenie długu?

Będzie ono możliwe tylko w przypadku, gdy sąd lub tymczasowy nadzorca sądowy udowodnią, że dłużnik nie posiada majątku, a także, że jest „trwale niezdolny do spłaty zobowiązań”. Chodzi na przykład o sytuacje, w których bankrut jest „trwale niezdolny do jakiegokolwiek pracy zarobkowej”.

W większości przypadków zatem upadłość konsumencka nie będzie jednoznaczna z tym, że zadłużenie „automatycznie zniknie”.

Coroczne sprawozdania dotyczące sytuacji finansowej

Sąd może również ustalić, że niezdolność do spłaty nie ma u dłużnika charakteru permanentnego i podjąć decyzję o warunkowym umorzeniu zobowiązań - wtedy dłużnik pozostaje w pięcioletnim okresie „zawieszenia”, podczas którego może zostać złożony wniosek o ustalenie planu spłaty, a w konsekwencji obowiązek uregulowania, chociażby częściowego, zobowiązań upadłego.

Podczas tego okresu, upadły musi na przykład składać sądowi coroczne sprawoz-

dania dotyczące swojej sytuacji finansowej.

Jednak nie wszystkie zobowiązania dłużników mogą zostać umorzone. Co z tej puli wypada? Na przykład alimenty, naprawienie szkody wynikającej z przestępstwa lub wykroczenia, czy też renty odszkodowawcze. Jak wielu Polaków to dotyczy, dowodzą choćby te liczby: w Rejestrze Dłużników BIG InfoMonitor figuruje ponad 300 tys. winnych własnym dzieciom 11,8 mld zł.

Jest jeszcze jedna istotna zmiana. W myśl nowych przepisów dłużnik nie może zostać skazany na bezdomność. Jego majątek zostanie zlicytowany, ale pieniędzy ze sprzedaży mieszkania czy domu ma otrzymać równowartość przeciętnego czynszu za okres od roku do dwóch lat.

Czy warto ogłosić?

Należy pamiętać, że ogłoszenie upadłości powinno być ostatecznością. Po pierwsze dlatego, że na całkowite umorzenie długu mogą liczyć tylko niektórzy, a procedura upadłościowa może okazać się złożona i długotrwała. Poza tym trzeba pamiętać, że w chwili rozpoczęcia postępowania upadłościowego wobec konsumenta, nadzór nad jego majątkiem jest przekazywany syndykowi. Likwidacji przez syndyka podlegają nieruchomości (mieszkanie, dom), jak również ruchomości (np. samochód). Syndyk może być zainteresowany również ak-

cjami, czyli udziałami dłużnika w spółkach, jak również wynagrodzeniem pobieranym za pracę w części podlegającej zajęciu. Dodatkowo osoba zadłużona traci możliwość korzystania ze swojego majątku (np. samochodu) i dysponowania swoim majątkiem - pieczę nad tym również sprawuje syndyk. Sama może jedynie kupować produkty niezbędne do funkcjonowania, takie jak np. żywność.

To jednak nie wszystko. Upadłość konsumencka wiąże się także z innymi konsekwencjami. Jeśli jeden z małżonków ogłosi upadłość, to automatycznie między małżonkami powstaje rozdzielnosc majątkowa, zaś majątek wspólny wejdzie do masy upadłościowej. Sąd zwykle bada również, czy na sześć miesięcy przed złożeniem wniosku o upadłość konsumencką nie doszło do przeniesienia majątku lub jego części na osoby np. z rodziny dłużnika. Wówczas sąd może podważyć takie umowy. Małżonek upadłego może dochodzić w postępowaniu upadłościowym należności z tytułu udziału w majątku wspólnym, zgłaszając tę wierzytelność sądu. Również niektóre czynności prawne - dokonane przez dłużnika w okresie roku przed dniem złożenia wniosku o upadłość konsumencką będą bezskuteczne w stosunku do masy upadłościowej.

Ogłoszenie upadłości powinno być traktowane jako jedna z istotniejszych życiowych decyzji. Zanim ją podejmiemy, warto pomyśleć o tym, jak wpłynie ona na naszą sytuację materialną oraz prawną. Nowe przepisy, co prawda, ułatwiają sam proces ogłoszenia upadłości, ale nie wpłyną na konsekwencje takiego działania.

Zanim podejmiemy kroki zmierzające do ogłoszenia upadłości, zastanówmy się, czy wykorzystaliśmy wszelkie możliwe sposoby, by zaplanować nad swoim zadłużeniem.

1 Czy podjęliśmy rozmowy z wierzycielami?
2 Czy chcieliśmy zawrzeć ugodę?
3 Czy negocjowaliśmy jej warunki?

8 Czy próbowaliśmy przesunąć termin spłat lub rozłożyć kwotę należności na raty?
- To jedne z najważniejszych pytań, które powinniśmy sobie zadać - wskazuje mec. Czugań, wiceprezes Zarządu Związku Przedsiębiorstw Finansowych.



Upadłość konsumencka to sądowe postępowanie przewidziane dla tych, którzy stali się niewypłacalni

Anna Gronczińska

a.gronczińska@dziennikpocz.pl

Kontrowersje

W 2017 roku kapłaństwo porzuciło w Polsce 73 księży. Tak wynika z danych opublikowanych przez Instytut Statystyki Kościoła Katolickiego. Od 2000 do 2017 roku sutannę w Polsce rzucało rocznie przeciętnie 56 księży diecezjalnych.

Ta historia wydarzyła się przed laty. Kazimierz był księdzem z ponad 10-letnim stażem, kiedy poznał Iwonę. Dobrze się im rozmawiało, czasem zaprosił ją do kawiarni. Ona wiedziała, że jest księdzem. Przez kilka miesięcy ukrywali swój związek. Nagle okazało się, że Iwona jest w ciąży. Na Kazimierza spadło to jak grom z jasnego nieba. Postanowił jednak nie zostawiać Iwony i ich nienarodzonego jeszcze dziecka. Odszedł z kapłaństwa. Zamieszkał razem. Na świat przyszła ich córka Kasia. Kazimierz nie widział poza nią świata. Alenienie mógł też zapomnieć o kapłaństwie. Został księdzem polskokatolickim. W tym Kościele kapłani mogą mieć żony. Odprawiał msze św., a po nich wracał do swojej rodziny. Kasia miała 18 lat, gdy wyjechała z rodzicami na wakacje nad morze. Tu doszło do niebezpieczeństwa. Wystarczyła chwila nieuwagi i dziewczynkę pochłonęły fale Bałtyku.

Kazimierz nie mógł pogodzić się z tym, co się stało. Bardzo pomógł mu wtedy kolega, z którym uczył się w rzymskokatolickim seminarium. Kazimierz postanowił wrócić na łono Kościoła katolickiego. Procedury trwały długo, ale powrócił do kapłaństwa. Nie do diecezji, w której pracował. Skierowano go do pracy na zachodzie Polski. Z czasem został tam nawet proboszczem.

Każdy przypadek porzucenia kapłaństwa jest inny. Zwykle księża nie robią tego z dnia na dzień. Rozmawia z nimi biskup diecezjalny. Często zanim zdecydują się na ostateczny krok, idą na urlop. Na rok, dwa, a nawet trzy lata. Może być spowodowany problemami zdrowotnymi, ale czasem taki ksiądz potrzebuje czasu, by przemyśleć pewne sprawy. Nadchodzi kryzys powołania i musi sobie z tym poradzić. Bywa, że po urlopie powraca.

Jednak są i tacy, którzy proszą o przeniesienie do stanu świeckiego. Tak było w przypadku Tymoteusza Szydło. On też wziął najpierw urlop, a potem zdecydował, że odchodzi z kapłaństwa. Teraz na urlopie jest między innymi ks. Michał Misiak z archidiecezji łódzkiej. Arcybiskup Grzegorz Ryś, me-



Ksiądz Tymoteusz Szydło, syn premier Beaty Szydło, najpierw poprosił o urlop, a potem ogłosił, że odchodzi z kapłaństwa. Zaskoczenie było ogromne

Kiedy ksiądz mówi Kościołowi do widzenia

tropolita łódzki, udzielił mu go do wakacji. Ks. Misiak wyjechał do Tanzanii. Przebywał tam na misji prowadzonej przez Kościół Zielonoświątkowy.

Józef pochodził z religijnej rodziny z Wileńszczyzny. Był ministrantem, codziennie brał na msze święte. Kiedy zdał maturę, postanowił wstąpić do zakonu jezuitów. Mimo że wybuchła wojna, nie zrezygnował ze swoich planów. Przyjął śluby zakonne, święcenia kapłańskie. Po wojnie jako repatriant razem z mamą przyjechał do Polski. Formalnie dalej był jezuitą, ale z czasem został księdzem diecezjalnym. Pracował w diecezji włodawskiej. Kiedyś przypadkiem spotkał Krysia, dziewczynę, którą przed laty poznał w Wilnie. Zainteresował się nią, bo pięknie śpiewała, on grał na skrzypcach. Krysia mieszkała z rodzicami w Łodzi. Miała 26 lat, była kilkakrotnie młodszą od Józefa.

- Zakochałem się w niej, w jej głosie - zwierzał się potem Józef. - Nie mogłem przestać o niej myśleć, ale też wiedziałem, że bardzo chciałem być księdzem. Kochałem też Pana Boga.

Józefa dręczyły wyrzuty sumienia, ale coraz częściej spo-

tykał się z Kysią. Kiedy okazało się, że Krysia jest w ciąży, wiedział, że musi odejść z kapłaństwa. Był to przełom lat pięćdziesiątych i sześćdziesiątych. Wzięli z Kysią ślub cywilny, urodził się im syn. Józef zaczął starać się w Watykanie o zwolnienie z celibatu. Takiego zwolnienia może udzielić tylko papież. Józef w końcu je uzyskał. Znowu mógł przyjmować komunię świętą, a przede wszystkim wziąć ślub kościelny z Kysią. Udzielił im go w swojej prywatnej kaplicy biskup Michał Klepacz, ówczesny ordynariusz diecezji łódzkiej. Józef uczył muzyki w łódzkich szkołach, Krystyna też była nauczycielką.

Z danych Instytutu Statystyki Kościoła Katolickiego wynika, że liczba księży diecezjalnych w Polsce, którzy zdecydowali się porzucić kapłaństwo, rośnie od 2009 roku. Średnio sutannę zrzucą 56 księży rocznie. Ks. Tadeusz Isakowicz-Zaleski, współzałożyciel i prezes Fundacji im. Brata Alberta, twierdzi, że przyczyną odejść z kapłaństwa jest wiele.

- Kiedyś zupełnie inaczej wyglądało przygotowanie do kapłaństwa - twierdzi ks. Tadeusz Isakowicz-Zaleski. - Ja studiowałem w krakowskim

seminarium w latach siedemdziesiątych. Wtedy wielokrotnie odbywało służbę wojskową. Po jej odbyciu część wracała do seminarium. To już był jeden z elementów selekcji. Poza tym w seminarium mieszkaliśmy w spartaniach, w warunkach, spaliśmy na pięciopiętrowych łóżkach. Były sztywne, z jednej strony władz, inwigilacja. Wyświęceni księża byli zahartowani.

Ks. Isakowicz-Zaleski uważa, że w ostatnim czasie sutannę zrzucają najczęściej młodzi księża mający po kilka lat kapłaństwa.

- To bardzo niepokojące - mówi ks. Tadeusz Isakowicz-Zaleski. - Pojawia się pierwszy poważny problem i odchodzą. Moim zdaniem to nie jest o celibatu, choć na pewno dla niektórych jest on problemem.

Pojawia się pierwszy poważny problem i odchodzą. Moim zdaniem to nie jest o celibatu, choć na pewno dla niektórych jest on problemem

Ks. Tadeusz Isakowicz-Zaleski

Nie są przygotowani do zderzenia z rzeczywistością. Przez sześć lat są trzymani pod kloszem. Trafiają na parafie i stykają się z problemami. Zaczynają uczyć w szkole religii, co dziś jest bardzo trudne. Nie każdy ksiądz ma predyspozycje, by być nauczycielem. Przy pierwszych konfliktach młody ksiądz decyduje się odejść z kapłaństwa. Gdy skończył seminarium, wyświęcono ponad 50 księży. Z tego grona z kapłaństwa odeszło dwóch kolegów.

Jacek sutannę zrzucił w latach 80. Pochodzi z Łodzi. Miał bardzo religijną mamę. Bardzo chciała, by jej syn został księdzem. Miał kilkanaście lat, gdy posłała go do niższego seminarium ojców franciszkanów, ale do egzaminu dojrzałości przystąpił w świeckim liceum. Dalej jednak, przy wielkiej aprobacie mamy, chciał być księdzem. Wstąpił więc do paulinów. W końcu stwierdził, że chce być księdzem diecezjalnym. Starał się o przyjęcie do Wyższego Seminarium Duchownego diecezji łódzkiej, ale odmówiono mu. Wtedy próbował szczęścia w seminarium częstochowskim. Tam go przyjęto. Został wyświęcony na księdza, skierowano go do parafii znajdującej się niedaleko Piotrkowa Trybunalskiego.

Grał pięknie na gitarze, ludzie go polubili. Alenajbardziej spodobał się jednej z parafianek. Postanowił więc odejść z kapłaństwa. Potem w miejscowym Urzędzie Stanu Cywilnego wziął ślub, co wywołało zgorszenie części tamtejszej społeczności. Jacek dalej chciał być jednak księdzem, więc przeszedł do Kościoła polskokatolickiego. Pracował najpierw w Polsce, dziś z rodziną mieszka w Stanach Zjednoczonych.

Zdaniem ks. Tadeusza Isakowicza-Zaleskiego kiedyś była większa selekcja kandydatów do kapłaństwa. Miała miejsce przed święceniami.

Są jednak diecezje, jak na przykład archidiecezja łódzka, gdzie niedawno, już za czasów ks. abp. Grzegorza Rysia, wprowadzono tzw. rok propedeutyczny. Ma on przede wszystkim odpowiednio uformować kandydatów do kapłaństwa, zanim jeszcze rozpoczną naukę w seminarium.

- Bardzo dobrym rozwiązaniem jest też seminarium 35 plus - twierdzi ks. Isakowicz-Zaleski. - Istniało w Krakowie, ale przeniesiono je do Łodzi. Teraz proces dojrzewania, podejmowania ważnych decyzji dotyczących życia wygląda u młodych ludzi inaczej niż kiedyś. Przed laty ktoś zdawał maturę, miał 19 lat i decydował, że pójdzie do seminarium. Dziś wielu młodych ludzi podejmuje taką decyzję po ukończeniu świeckich studiów.

Ks. Tadeusz Isakowicz-Zaleski do seminarium wstąpił w 1975 roku, po maturze. Jego ojciec, człowiek głęboko wierzący, nauczyciel akademicki, zachęcał go, by wcześniej skończył studia świeckie. Dopiero potem miał podjąć dalsze decyzje o swojej przyszłości.

- Nie posłuchałem taty - śmieje się dziś ks. Tadeusz. - Poszedłem do seminarium, ale trafiłem do wojska. Byłem tym zaskoczony. Po latach muszę jednak przyznać rację tacie. Zanim ktoś podejmie wybór i wstąpi do seminarium, powinien poznać życie. Podjąć inne studia, pracę i dopiero podejmować decyzje.

Dziś jest też znacznie trudniej być księdzem niż kiedyś. To ma też wpływ na decyzję o odejściu z kapłaństwa.

- Zmienia się pozycja społeczna księdza, są media, Kościół żyje od afery do afery - tłumaczy ks. Tadeusz Isakowicz-Zaleski. - Niestety przez ostatnie 30 lat polski Kościół nie dokonał samooczyszczenia. W takim środowisku zawsze będą problemy. Od lat piszę o lustracji w Kościele. Nie rozwiązano tego problemu. Tak jak sprawy homoseksualne w innych aferach. Młodzi ludzie to widzą, mają poczucie, że Kościół nie daje rady w tych sprawach. Jak sami mają potem problemy, to też często nie otrzymują pomocy. Odejścia księży z kapłaństwa są wypadkową wielu rzeczy.

Wielu księży uważa, że sześć lat studiów w seminarium to wystarczający czas, by poznać kandydata do kapłaństwa. Dużo zależy tu jednak od wychowawców pracujących z nimi w seminarium.

- Klerycy przed święceniami powinni być skierowani do pracy, na przykład jako katecheci - mówi ks. Tadeusz Isakowicz-Zaleski. - W diecezji katowickiej był kiedyś taki zwyczaj, że klerycy między trzecim a czwartym rokiem szli do pracy w fabryce czy kopalni. Był to bardzo dobry pomysł.

Kiedyś księża odchodzili z kapłaństwa cicho, w tajemnicy. W ubiegłym roku ks. Michał Macherzyński, proboszcz w parafii pw. Matki Bożej Królowej Aniołów w Tychach-Wilkowicach, podczas Bożego Ciała ogłosił, że zrzucił sutannę. Wierni przyjęli go oklaskami.

- Myślę, że te głośne odejścia są rodzajem usprawiedliwienia, pokazania, że ja jestem dobry, a Kościół zły - twierdzi ks. Tadeusz Isakowicz-Zaleski. - Znam księży, którzy odeszli z kapłaństwa, nie robili z tego show, znaleźli sobie potężne zajęcie. Prowadzę fundację i byłem księdzem, zakonnicą, siostrą zakonnicą angażującą się w jej pracę jako wolontariusze. Robią dalej coś dobrego, odnajdują się w nowej pracy. Ależ nam takich, którzy nie odnajdują się w nowej rzeczywistości.

©

Drobne

Jak zamieścić ogłoszenie drobne? Telefonicznie 347 3516
Przez internet: ogloszenia.gratka.pl
W Biurze Ogłoszeń:

Oddział Koszalin ul. Mickiewicza 24, 75-004 Koszalin, tel. 94 347 3516, 347 3511, 347 3512, fax 94 347 3513
Oddział Słupsk ul. Henryka Pobożnego 19, 76-200 Słupsk, tel. 59 848 8103, fax 59 848 8156
Oddział Szczecin ul. Nowy Rynek 3, 71-875 Szczecin, tel. 9148133 61, 48133 67, fax 91433 48 60

RUBRYKI W OGŁOSZENIACH DROBNYCH:

– NIERUCHOMOŚCI
– HANDLOWE
– MOTORYZACJA

– FINANSE/BIZNES
– NAUKA
– PRACA

■ ZDROWIE
■ USŁUGI
■ TURYSTYKA

■ BANK KWATER
■ ZMIERZĘTA
■ ROŚLINY. OGRODY

■ MATRYMONIALNE
■ RÓŻNE
■ KOMUNIKATY

– ŻYCZENIA
– /PODZIĘKOWANIA
– GASTRONOMIA

– ROLNICZE
– TOWARZYSKIE

ogloszenia.gratka.pl

Nieruchomości

MIESZKANIA - SPRZEDAM

3-POKOJOWE w p. blisko szkoły, przystanek. Słupsk, 500438418.

KOSZALIN 3 pokoje 60m², 601985229.

MIESZKANIA - KUPIĘ

MIESZKANIE w Słupsku, 698974248.

LOKALE UŻYTKOWE - DO WYNAJĘCIA

BOX nr 79 Hala Pod Wieżą, 602121506

DĄBKI, lokal 663148003

GARAŻE

GARAŻE blaszane, drewnopodobne, kojce dla psów, partnerstal.pl, 798-710-329

019517960

GARAŻE Blaszane
BRAMY Garażowe
KOJCE dla Psów

Najniższe
Różne wymiary
Transport cały kraj
Montaż

Dogodne
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

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

NIERUCHOMOŚCI-SZCZERBIŃSCY.
K-lin, ul. Bogusław a II/3,
512-299-104.

Handlowe

MATERIAŁY BUDOWLANE

NAJTANIEJ Używane konstrukcje
stalowe, blachy dachowe, profile i rur
Stalowe tel. 889009001 NIEMICA

REKLAMA

029594829

ABAKUS

Aniela Barzycka - **24h na rynku**

pilnie poszukujemy

2-pokojowych mieszkań na Przylesiu
Klienci płacą GOTÓWKĄ

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



LOKAL UŻYTKOWY

ul. Zwycięstwa 459 000,-



2 pok. (49), balkon

rej. Struga 243 000,-



3 pok. (61 m²), balkon

rej. Lelewela 263 000,-

MATERIAŁY OPAŁOWE

DREWNO opałowe

881265355

DREWNO opałowe,

575550860

DREWNO Słupsk 694-295-410

INNE

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

Motoryzacja

OSOBOWE SPRZEDAM

SEAT Leon, 2010r., tel. 502-173-732.

OSOBOWE KUPIĘ

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

Absolutny skup aut, 728773160.

AUTO skup wszystkie 695-640-611

USŁUGI

NEPTUN-AUTOGAZ Tel. 512 170 975

Finanse biznes

KREDYTY, POŻYCZKI

KREDYTY gotówkowe, 699186581

KREDYTY hipoteczne bez prowizji.
Słupsk, Armii Krajowej 38, 513915645

KREDYTY tanio. Słupsk,
59/842-92-38.

WIOSENNA pożyczka -517-480-002

MOTOFINANSE

KREDYT 50 000 zł, rata 572,
730809809

Praca

ZATRUDNIĘ

DUSSMANN Polska zatrudni
osobę do obsługi bufetu i kucharza.
Praca w Szczecinie lub Mierzynie.
505615493

DUSSMANN Polska zatrudni
Szefa Kuchni. Praca w Szczecinie.
884201464

ELEKTRYK - praca od zaraz/ NIEMCY -
tel. 774270543 Cert 9875

ELEKTRYKÓW -> Niemcy
666709709

FIRMA DOMAR w Tatowie zatrudni:
• kierownika robót w specjalności
wodno-kanalizacyjnej
i gazowej z uprawnieniami.
• Projektanta sieci wod-kan.
i gazowych. Oferty prosimy przesyłać:
jolanta.czupajlo@domar-k.pl
Tel. 94 316-09-40

MALOWANIE, tapetowanie,
docieplenia - praca od zaraz/ NIEMCY
-tel. 774270543. Cert 9875

Mechanik-serwisant maszyn
rolniczych w Raitech Potęgowie.
Tel. 607 675 855

NIEMCY, murarze, cieśle, zbrojarze,
spawacze, elektrycy: 730-011-300.

NIEMIECKA firma budowlana zatrudni
murarzy oraz cieśli. Atrakcyjne
wynagrodzenie. Tel. 506 820 639

OPIEKA Niemcy do 2000 euro.
Germania Care 943424056,
509 780868.

PRACA dla opiekunki seniora
w Anglii. 1890 funtów na rękę za 6
tyg pracy.
Wyżywienie, zakwaterowanie i lot
w obie strony po stronie firmy.
Zadzwoń 509892777. Promedica24.

PRACA dla Opiekunów seniorów w
Polsce z zamieszkaniem u
podopiecznego. Wymagane
doświadczenie w opiece.
Promedica24: Tel. 501356 445

STOLARZ - praca od zaraz/ NIEMCY -
tel. 774270543 Cert. 9875

ŚLUSARZ/ spawacz - praca od zaraz/
NIEMCY - tel. 774270543 Cert. 9875

Zdrowie

GINEKOLOGIA

A - Z, 24h, 501-385-552 Ginekolog

A-Z GINEKOLOG, 795-719-104

STOMATOLOGIA

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

INNE SPECJALIZACJE

ALKOHOLOWE odtrucia 509-306-317.

SPRZĘT MEDYCZNY

KONCENTRATOR tlenu bateryjny
Focus sprzedam tanio, tel. 602-469-464

Usługi

AGD RTV FOTO

59/8430465 Serwis RTV, LCD, plazma

PRALKI Naprawa w domu.
603-775-878

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

BUDOWLANO-REMONTOWE

BALUSTRADY bramy 602 825 699.

CYKLINOWANIE bezpyłowe,
lakierowanie, olejowanie,
strukturyzacja 696-727-338

DACHY- dekarstwo 94/3412184

MALOWANIE dachów 788-016-988

MALOWANIE remonty 500354255
GK

PŁYTKI układanie, remont 508011742.

REMONTY mieszkań A-Z, 502131748.

REMONTY od A do Z tel. 660-683-933
9k

REMONTY solidnie. Słupsk,
536313374.

STANY surowe 94/3412184

SUCHE zabudowy 94/3412184

INSTALACyjNE

C.O. hydraul. wod. kan. 515708887 GK

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

HYDRAULICZNE, tel. 607703135.

HYDRAULIK solidnie 509-765-180.
GK

PORZĄDKOWE

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

Rolnicze

MASZYNY ROLNICZE

KUPIĘ Ciągniki, przyczepy, maszyny
rolne. Tel. 535135507.

SPRZEDAM Kombajn zbożowy Bizon
Z056, tel. 504368497

Towarzyskie

ADA Słupsk, 513-751-832.

AKTYWNA dojrzała. 507-719-333.
GK

DOJRZAŁA dla dojrzałych, 661177611

OLIWIA Koszalin tel. 663-563-087

SŁODKA Asia Koszalin, 516-603-622

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

Weekend tuż-tuż.
Kup magazynowe
wydanie gazety



REKLAMA 009606690

Burmistrz Miasta Ustka

informuje, że:

na tablicy ogłoszeń Urzędu Miasta Ustka, ul. Ks. Kard. St. Wyszyńskiego 3 został wywieszony na okres 21 dni wykaz nieruchomości, przeznaczonej do oddania w dzierżawę:

* teren stanowiący część działki nr 935 (rów melioracyjny), położony przy ul. Polnej w Uście zagospodarowany jako teren zielony.

AUTOPROMOCJA

**NIE PRZEGAP
PIĄTKU**

z dodatkami
H I N I MTI

**GŁOS
POMORZA**

REKLAMA 009607945

BURMISTRZ MIASTA ŁĘBY

informuje

o wywieszeniu na tablicy ogłoszeń Urzędu Miejskiego w Łębie:

– wykazu numer 8/2020, z dnia 27.02.2020 roku, w sprawie oddania w dzierżawę na okres 3 lat, w drodze bezprzetargowej, terenu stanowiącego fragment działki nr 193/2, o powierzchni 7,00 m², położonego w Łębie, przy ul. Wojska Polskiego, z przeznaczeniem na lokalizację fragmentu budynku usługowo-handlowego.

REKLAMA 009607986

BURMISTRZ MIASTA ŁĘBY

informuje

o wywieszeniu na tablicy ogłoszeń Urzędu Miejskiego w Łębie:

• wykazu numer 10/2020 z dnia 28.02.2020 roku w sprawie sprzedaży na rzecz obecnego użytkownika wieczystego nieruchomości – działki nr 16/1 o powierzchni 372 m², położonej w Łębie, obręb 1.

AUTOPROMOCJA



**Czytaj tak,
jak lubisz**

9p24.pl

9p24.pl

REKLAMA 009608002

BURMISTRZ MIASTA ŁĘBY

informuje o wywieszeniu na tablicy ogłoszeń Urzędu Miejskiego w Łębie:

– wykazu numer 7/2020, z dnia 27.02.2020 roku, w sprawie oddania w dzierżawę w drodze bezprzetargowej, na okres 3 lat, nieruchomości – części działki nr 680/3 oraz części działki nr 680/6, o powierzchni łącznej 234 m², położonych w Łębie przy ul. Kościuszki, obręb 1, z przeznaczeniem na teren zielony i rekreacyjny.

REKLAMA

009607971

BURMISTRZ MIASTA ŁĘBY

informuje

o wywieszeniu na tablicy ogłoszeń Urzędu Miejskiego w Łębie:

– wykazu numer 9/2020, z dnia 28.02.2020 roku, w sprawie oddania w dzierżawę na okres od 30.04.2020 r. do 6.09.2020 r., w drodze przetargowej, terenu stanowiącego fragment działki nr 241/1, o powierzchni 460 m², położonego w Łębie, przy ul. Wojska Polskiego, z przeznaczeniem na parking.

REKLAMA

00960902E

OGŁOSZENIE O LICYTACJI LOKALU MIESZKALNEGO

Km 1743/18 Komornik Sądowy przy Sądzie Rejonowym w Łęborku Romualda Włodarczyk-Trojan (tel. (59) 8622-915) ogłasza, że: dnia 30-03-2020 r. o godz. 11.30 w budynku Sądu Rejonowego w Łęborku mającego siedzibę przy Łębork, ul. Przyszycze 2 w sali nr 7 odbędzie się pierwsza licytacja: lokal mieszkalny usytuowany na IV piętrze obejmujący dwa pokoje, kuchnię z jadalnią, łazienkę z WC, przedpokój o łącznej pow. 49,10 m²; do lokalu przysługuje udział związany z własnością lokalu 47/1000 KW 32578 położonego: 84-300 Łębork, ul. Wojska Polskiego 34 A/10, Łębork, KW: SL1 L/00039810/6. Suma oszacowania wynosi 154 000,00 zł, zaś cena wywołania jest równa 3/4 sumy oszacowania i wynosi 115 500,00 A. Licytanci przystępujący do przetargu zobowiązani są dołożyć reżymie w wysokości 1/10 sumy oszacowania, tj. 15 400,00 zł przelewem na konto PKO BP SA I Oddział w Słupsku nr 69 1020 4649 0000 7402 0008 6207 lub w kasie kancelarii najpóźniej w dniu poprzedzającym licytację. Szczegółowe informacje na stronie - www.licytacje.komornik.pl

REKLAMA

00960913

Wójt Gminy Damnica

zawiadamia, że na okres 21 dni został opublikowany wykaz nieruchomości przeznaczonych do wydzierżawienia:

- działka nr 19/3 znajdująca się w obrębie geodezyjnym Dąbrówka;
- część działki nr 60/37, znajdującej się w obrębie geodezyjnym Karzniczka;
- część działki nr 89, znajdującej się w obrębie geodezyjnym Świecichowo.

Szczegóły wykazu dostępne są na stronie BIP Damnica.

muzyka zespołu
QUEEN
SYMFONICZNIE

w wykonaniu:
orkiestry Alla Vienna
i chóru Vivid Singers

16 maja 2020, godz. 19:30
Filharmonia Koszalińska

GŁOS
Koszaliński

GK24.pl

Bilety do nabycia:
www.kupbilecik.pl
kasa biletowa Filharmonii Koszalińskiej,
ul. Piastowska 2, tel. 94 342-62-20

„Telewizja kłamie”, czyli satyra w gwiazdorskiej obsadzie

Kinga Siwiec
kinga.siwiec@polskappress.pl



Słupsk

Słupska publiczność będzie miała okazję obejrzeć komedię kabaretową autorstwa Michała Paszczyka, lidera kabaretu Paraniennormalni.

„Telewizja kłamie” to świeże widowisko kabaretowe, które na tapet bierze najbardziej popularne telewizje w Polsce. W spektaklu nie zabraknie nawiązań do aktualnych wydarzeń, znanych osób i popularnych gości programów publicznych i rozrywkowych.

Spektakl wyreżyserował Bartłomiej Kasprzykowski, a naszenie zobaczymy Tamarę Arciuch, Bartosza Opanię i Adama Fidisiewicza. Naszenie pojawią się też fikcyjni Krzysztof Zniemiec, Tomasz Karmel i Marcin Prochop... i publiczność jako telewidz, który może wybrać jaką telewizję chce oglądać w spektaklu. Aktorzy wcielając się w postaci znanych prezenterów telewizyjnych pokazują nie tylko co się dzieje na oczach telewidza, ale i toco się dzieje w telewizyjnym studiu po wyłączeniu kamer i zejściu z wizji. A do wyboru jest TVP, TVN, Polsat i TVTram.

„Telewizja kłamie” już we wtorek, 31 marca, o godz. 18. Bilety w cenie 70-80 zł. ©R



Text of the play written by the leader of the Paraniennormalni cabaret

ZAPROSZENIA

Słupsk

Koncert Alicji Majewskiej

W marcu koncert Alicji Majewskiej, na którym artystka zaprezentuje premierowy materiał ze swojej najnowszej płyty „Życ się chce”, która ukazała się w ubiegłym roku. Ale podczas występu usłyszymy nie tylko nowe utwory, ale także największe przeboje Alicji Majewskiej. Podczas koncertu Alicji Majewskiej towarzyszyć będzie Włodzimierz Korcz na fortepianie oraz Warsaw Opera Quartet. Koncert odbędzie się w poniedziałek, 30 marca, o godz. 19 w budynku Polskiej Filharmonii.

Sinfonia Baltica w Słupsku. Bilety 79-99 zł. (Kis)

Słupsk

Dziób w dziób

Przedstawienie Teatru Lalki Tęcza „Dziób w dziób” to historia uniwersalna, choć na scenie zobaczymy opowieść oszajce gołębi, rządzących na dzielnicy. Są zjednoczone w kulię swojego szefa Janusza. Któregoś dnia Janusz zniknął. Podobno zjadł go kot. Gołębie muszą go pomścić. Jednak tę czarno-białą wizję ich świata zakłóca niepozorny wróbel imieniem Przemek. Przemek ma za sobą trudną przeszłość. Teraz chce z kimś trzymać, więc kręci się przy gołębiach, chociaż te traktują go wrogo, tym bardziej że wróbel wcale imnie schlebia, wątpiąc w prawdziwość heroicznych i tragicznych losów ich herszta. I tak Przemek powoduje, że ptasie mózdzki zaczynają inaczej postrzegać rzeczywistość, czyli osiedle, poktorem latają. Przedstawienie odbędzie się w sobotę, 7 marca, w Teatrze Lalki Tęcza o godz. 11. Bilety w cenie 18-20 zł. (Kis)

tuja go wrogo, tym bardziej że wróbel wcale imnie schlebia, wątpiąc w prawdziwość heroicznych i tragicznych losów ich herszta. I tak Przemek powoduje, że ptasie mózdzki zaczynają inaczej postrzegać rzeczywistość, czyli osiedle, poktorem latają. Przedstawienie odbędzie się w sobotę, 7 marca, w Teatrze Lalki Tęcza o godz. 11. Bilety w cenie 18-20 zł. (Kis)

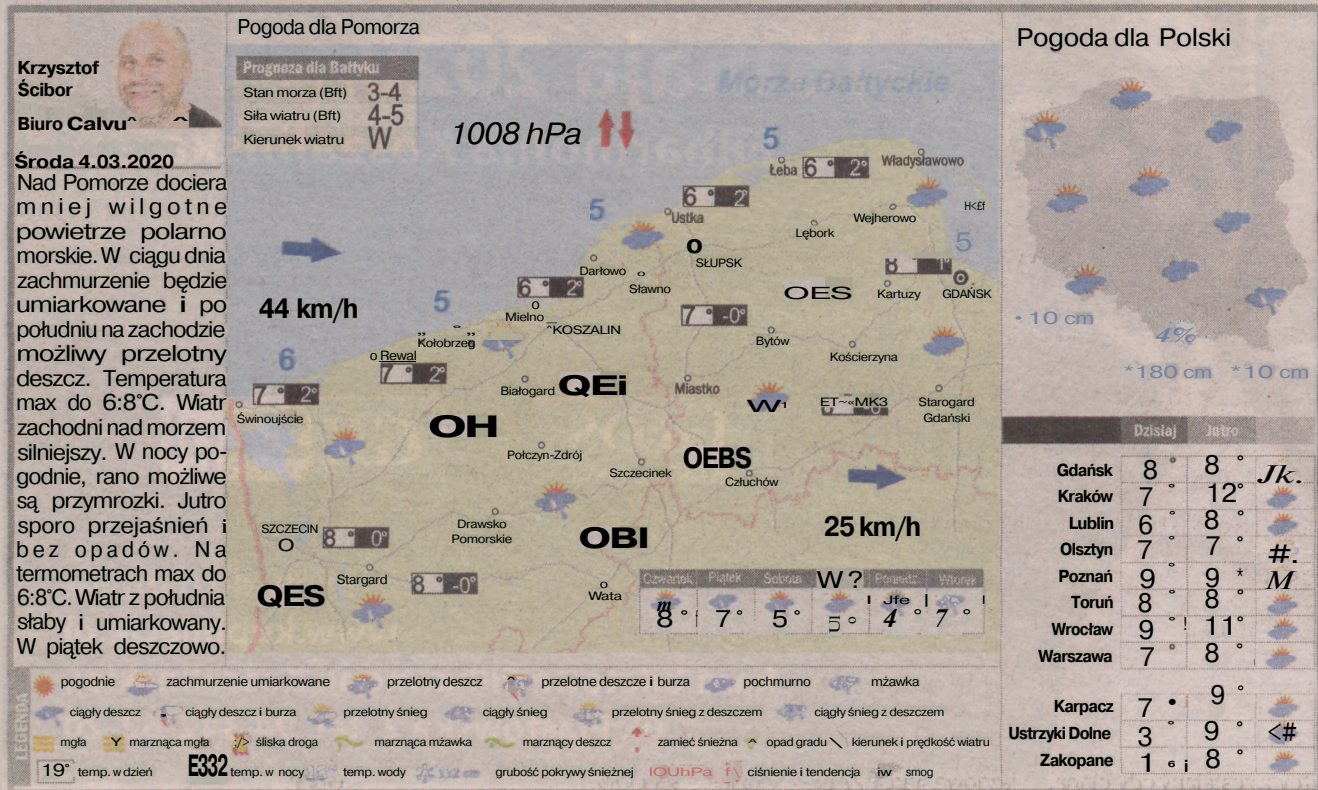
Słupsk

Historyczny czwartek

Kolejne spotkanie cyklu Historyczne Czwartki, prowadzonym przez Bałtycką Galerię Sztuki Współczesnej, odbędzie się w Baszcie Czarownic w Słupsku.

Tym razem tematem będą zamki Pomorza Środkowego. Spotkanie poprowadzi Tomasz Częstnik, a gościem specjalnym będzie archeolog Andrzej Kuczkowski z Muzeum w Koszalinie. Opowie ono historii powstania i dziejach obiektów oraz odpowie na pytanie, dlaczego uległy one zapomnieniu. Podczas spotkania opowiedzianych będzie też wiele ciekawostek, między innymi o pewnym zamku, który rozkopywany był aż siedem razy przez okolicznych mieszkańców, którzy poszukiwali skarbu. Spotkanie w czwartek, 5 marca, o godz. 17 w Baszcie Czarownic przy ul. Nullo 8 w Słupsku. Wstęp wolny. (Kis)

POGODA



INFORMATOR

KINA

Słupsk

Multikino

365dni, godz. 14.50, 17.25, 20;
Bad boy, godz. 13.10, 15.15, 18.15, 19.15, 20.45;
Dzientelmeni, godz. 15.45, 20.45;
Najświętsze serce, godz. 11;
Parasite, godz. 20.10;
Swingers, godz. 12.10, 14.15, 16.20, 18.25, 20.30;
Zenek, godz. 18.10;
Zew krwi, godz. 10.30, 12.30, 14.45, 17.50;
Bałajostatnismok, godz. 10.10, 12.50;
Gang zwierzaków, godz. 10.10, 12.50;
Sonic Szybld jakbyśkawica, godz. 10.10, 10.50, 12.30, 13.10, 15.30, 17

Rejs

Nędznicy, godz. 19;

Ustka

Delfin

Badboy, godz. 20;
Swingers, godz. 18

Lębork

Fregata

Bayala iostatnismok, godz. 16;
Zenek, godz. 17.45;
Badboy, godz. 20

KOMUNIKACJA

Siupsk: PKP 118000; 2219436; PKS59 84242 56; dyżurny ruchu 598437110; MZK5984893 06;
Lębork: PKS 59 8621972; MZK59 8621451;
Bytów: PKS59 822 22 38;
Człuchów: PKS 59 834 2213;
Miastko: PKS 59 8572149.

DYŻURY APTEK

Słupsk

Dom Leków, ul. Tuwima 4, tel. 59 8144672

Ustka

Stokrotka, ul. Darłowska 7a, tel. 605 352 090

Bytów

Centrum Zdrowia, ul. ks. Bernarda Sychty 3, tel. 598226645

Miastko

Pod Mnichem, ul. Wybickiego 30, tel. 59 82231 26

Człuchów

Rodzina, ul. Długosza 5, tel. 597212177

Lębork

Cefarm 36, ul. Armii Krajowej 32/1, tel. 59863 4090

USŁUGI MEDYCZNE

Słupsk:

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny im. Janusza Korczaka, ul. Hubalskiej 13, informacja telefoniczna 598460100;

Ustka:

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny, ul. Mickiewicza 12, tel. 59 8146968;
Poradnia Zdrowia POZ, ul. Kopernika 18, tel. 59 8146011;
Pogotowie Ratunkowe - 59 8147009;

Lębork:

Szpitalny Oddział Ratunkowy 598633000;
Szpital, ul. Węgrzynowicza 13, 59 86352 02;

Bytów:

Szpital, ul. Lęborska 13, tel. 59822 8500;
Dział Pomocy Doraźnej Miastko, tel. 59 85709 00

Człuchów:

Stacja pogotowia ratunkowego, tel. 5983453 09

WAŻNE

NIEBIESKA UNIA

Ogólnopolskie Pogotowie dla Ofiar Przemocy w Rodzinie, tel. 59 848 0111, 801120 002;

Słupsk:

Pofica 997, ul. Reymonta, tel. 59 8480645;

Pogotowie Ratunkowe 999;

Straż Nfiejka 986: 598433217;

Straż Gminna 598485997;

Urząd Ceta 587740830;

Straż Pożarna 998;

Pogotowie Energetyczne 991;

Pogotowie Gazownicze 992;

Pogotowie Ciepłownicze 993;

Pogotowie Wodno-Kanalizacyjne 994;

Straż Miejska alami 986: Ustka 598 1467 61697696498; Bytów 598222569;

KULTURA

Nowy Teatr, ul. Lutostawskiego 1, tel. 59 84670 00;

Filharmonia Sinfonia Baltica, ul. Jana Pawła II 3, tel. 59 84238 39;

Teatr Tęcza, ul. Waryńskiego 2, tel. 59 8423935;

Teatr Rondo, ul. Nieć 1, tel. 59 8423935;

Słupski Ośrodek Kultury, ul. Braci Gierymskich 1, tel. 59 845 6441;

Emcek, al. 3 Maja 22, tel. 598431130;

Miejska Biblioteka Publiczna, ul. Grodzka 3, tel. 598405838.

USŁUGI POGRZEBOWE

Kalla, ul. Armii Krajowej 15, tel. 59 842 8196, 601 928 600 - całodobowo. Pełna oferta pogrzebowa.

Zieliński tel. (24h/dobę) telefon 502525005 lub 59 8411315. ul. Kaszubska 3A. Winda i baldachim przy grobie.

Hades, ul. Kopernika 15, całodobowo: tel. 59 842 9891, 601 6637%. Winda i baldachim przy grobie.

Hermes, ul. Obrońców Wybrzeża 1. (całodobowo), tel. 598428495, 604434441. Winda i baldachim przy grobie.

PORADNICTWO

Słupskie Biuro Porad Obywatelskich, ulica Niebiałkowskiego 6. Czynne poniedziałek-piątek w godz. 9-13 i 14-18;

Bliziej Prawa - bezpłatne porady prawne i obywatelskie, ul. Jana Pawła II (7 piętro, pok. 718.719) czynne: poniedz.-środogodz. 8-16.

czwartekgodz. 10-18, tel. 690489 658.

Telefon zaufania Tama - 598414046, czynny: poniedziałek - piątek w godz. 16-20;

Alkoholowy telefon zaufania Krokus - czynny 17-22. 598414605.

REKLAMA 00949520/

Vigor TAXI bat

1 1 1 s 8 4 2 2 7 0 0

6 0 7 2 7 1 7 1 7

5 9 1 9 6 - 2 5

NAJTAŃSZE TAXI ysiu KJ

W meczu z Hurkaczem Janowicz już dziś nie byłby bez szans

Hubert Zdankiewicz
redakcja@polskappress.pl



Tennis

To na razie tylko challenger. ale finał we francuskim Pau pozwala myśleć z optymizmem o dalszej karierze Jerzego Janowicza, który wrócił do zawodowego grania po ponad dwuletniej przerwie. Kluczową kwestią będzie zdrowie.

- Jeśli nie muszę się nie urwie, to jestem optymistą - mówiąby trener Marty Domachowskiej (prywatnie partnerki życiowej Janowicza) i Niemki Angelique Kerber Paweł Ostrowski. - Swoich atutów nie stracił, nadal dobrze służy, potrafi strzelić winniera. Jeśli coś się zmieniło, to wydaje się, że materaz chłodniejszą głowę. Jego gra jest mniej szarpana, niż kiedyś. Mniej nonszalancka. To dobrze, bo przed laty te jego kombinacje, skróty icała reszta działały tylko na początku. Później rywale nauczyli się z nimi radzić. Zaczęli gocić - dodaje.

„Brawo Jerzy Janowicz, za wystąpienie wiadomości tenisowiśkiemu (która niepozostanie w tym świecie niezauważona) - wracam, a jak jestem zmotywowany i zdrowy, to 95 procent z was po prostu musi się mnie bać, a pozostałe 5 procent też nie może być zadowolone. Mało ludzi, o których mogłbym pomyśleć, jest w stanie wtręcić turnieju powrotu, po ponad dwóch latach bez gry, wygrać mecze z ludźmi z setki. To pokazuje skalę talentu JJ... i czekamy na więcej!” - to z kole facebookowy komentarz Tomasza Iwańskiego - trenera drugiego najwyższej obecnie sklasyfikowanego polskiego tenisisty Kamila



Jerzy Janowicz awansował o 578 miejsc w rankingu ATP

Majchrzaka, a od niedawna również głównego trenera Polskiego Związku Tenisowego.

Pochwały nie na wyrost, bo wracający na korty po 26-miesięcznej przerwie łodzianin naprawdę zaimponował. Może nie tak, jak przed laty w paryskiej hali Bercy, ale finał turnieju ATP Challenger Tour w Pau sprawił, że wrócił do tenisowego niebytu. Zaczynał go jako 1039. tenisista świata, skończył jako 461. 578 - o tyle miejsc awansował w rankingu ATP. We Francji najpierw pokonał 222. na świecie Czechę Zdenka Kolara, potem 173. Francuza Maxime'a Janviera. Później Włocha Lorenzo Giustino (153. ATP), kolejnego reprezentanta gospodarzy Hugo Greniera (250. ATP) i Czechę Jiriego Veselého (71. ATP), który na liście pokona-

nych przez siebie rywali m.in. Serba Novaka Djokovicia.

Dopiero w finale sposób na Janowicza znalazł Ernests Gulbis. 31-letni Łotysz podobny przypadek, bo również próbuje wrócić do wielkiego grania po problemach ze zdrowiem.

- Próbuje już drugi sezon, co najlepiej pokazuje, jak to trudne. Taki powrót to długa droga, wymaga dużo pracy i wysiłku - mówi Karol Stopa, tenisowy ekspert i komentator Eurosportu. - Janowicz przegrał finał, bo ewidentnie zabrakło mu sił. Za dużo stracił ich w poprzednich meczach, zwłaszcza w półfinale z Veselým, w którym był okropnie zdenerwowany. Czech prowadził w tie-breaku trzeciego seta 5-2 i byłby blisko finału. A później - jak to się mówi - do-

stał hebla. Oczywiście trzeba pochwalić Janowicza, że potrafił to wykorzystać, walczył do końca i przyniosło to efekt. Sposób, w jaki cieszył się po ostatniej piłce, sugerował jednak, jak bardzo jest zmęczony - dodaje.

- Minie jeszcze trochę czasu, zanim jego organizm wróci do optymalnej wydolności. Tego nie da się wypracować tylko treningami i bieganiem, trzeba grać, grać i grać. Jeśli jednak zdrowie mu dopisze, to czemu nie... Ja w każdym razie nie wierzę - uważa Ostrowski, który nie ukrywa, że chciałby obejrzeć mecz Janowicza z najwyższej obecnie sklasyfikowanym polskim tenisistą Hubertem Hurkaczem. - Może nie teraz, choć nawet dziś nie byłby bez szans, ale gdzieś tak za pół roku. To byłby pojedynek ognia z wodą, w którym chyba postawiłbym na Jerzyka - mówi.

Eksperti podkreślają, że atutem Janowicza jest jego charakter. To, że... - Nie przeprasza na korcie, że żyje. Nie deprymuje go znane nazwisko drugiego stronienia. Przeciwnie, pamiętam jak przed laty z powodu kontuzji nie mógł zagrać w Pucharze Davisa przeciwko Australii. Był niepokieszony, bo obiecywał sobie, że ogra Lleytona Hewitta. Gdyby jutro miał zagrać na przykład z Rogerem Federerem to też by nie pękł - podkreśla Ostrowski.

Z Federerem Janowicz szansę zagrać będzie miał nieprędko (jeśli w ogóle) i nie tylko dlatego, że Szwajcar leczy obecnie kontuzję i na kortach zobaczymy go dopiero w okolicach Wimbledonu. Kibice będą mogli zobaczyć za to łodzianina w Kaliszu, bo został powołany na mecz Pucharu Davisa z Hongkongiem (6-7 marca). - Wciąż może dużo osiągnąć - uważa kapitan naszej drużyny Mariusz Fyrstenberg. ©R



To będzie pierwszy mecz Polek w Warszawie w 39-letniej historii

Zagrają tak, jakby niedzieli miało nie być

PSkantritu

Mdiał Skln
@Skibowy

Od niedzieftwa zgrupowanie reprezentacji Polskich kobiet przed meczem finałowym Euro 2021. W sobotę nastadknie Poloni w Warszawie z rążazreprezentacją Mołdawii. Początek spotkania o godz. 18.

Już na pierwszej odprawie piłkarki usłyszały mocne słowa - w najbliższych czterech meczach eliminacyjnych muszą zdobyć komplet punktów. - Tak powiedziałem. Dodałem impresji, ale wierzę w naszą jakość na treningu. Mamy swoje pięć złotych zasad, które musimy się trzymać. Jeżeli tak będzie, to jestem spokojny o wszystko. Mamy dużą jakość, tylko nie możemy zlekceważyć rywalek. To jest krok, którym możemy zrobić coś dla siebie i polskiej piłki. Tylko potrzeba determinacji - mówi Miłosz Stępiński, selekcjoner reprezentacji Polski kobiet.

Presja jest, ale dziewczyny same sprawiły, że kibice mogą mieć spore apetyty. W listopadzie miały zagrać z H3s2 paniami najniższy wymiar kary, a w Lublinie bezbramkowo zremisowały. To był świetny start eliminacji. - Tam mieliśmy za zadanie psuć obraz gry rywalkom. Dziew-

czyny były skupione na destrukcji, próbie utrzymania się przy piłce przy wysokiej klasie przeciwniczek. To nam się całkiem nieźle udawało. W najbliższych czterech spotkaniach będziemy pracować na piłkę. To my będziemy tworzyć, a przeciwnik przeszkadzać - dodaje Stępiński.

7 marca Polki zagrają na stadionie Polonii z Mołdawią, cztery dni później zagrają na wyjeździe z Azerbejdżanem. 9 kwietnia to Azerki przylecą do Gdyni na mecz rewanżowy, cztery dni później Polki wybiorą się w delegację na Mołdawię. - To musi być dwanaście punktów. Te spotkania będą do siebie bardzo podobne. Mamy na to przygotowane warianty treningowe. Nie mamy wpływu jedynie na pogodę. Nawet jak w meczu stracimy gola, to jesteśmy w stanie strzelić co najmniej dwa - uważa selekcjoner Polek, które dopiero pierwszy raz zagrają w Warszawie. - Zagramy tak, jakby niedzieli miało nie być - mówi odważnie Stępiński.

Opryszłoroczne Euro walczy 47 drużyn. Zwycięzcy dziewięciu grupitry najlepsze i trzy drugie miejscawansują bezpośrednio. Pozostałe sześć zespołów z drugich pozycji zagrają barażach o trzy ostatnie miejsca. Stawkę 16 uczestników uzupełni gospodarz, czyli Anglia. ©R

Koronawirus może sparaliżować też siatkarską Ligę Mistrzów

SkOhmiai

Tomasz BOriski
tomasz.jhkt@polskappress.pl

W czwartek Jastrzębski Węgiel ma zagrać w finale meczu Ligi Mistrzów. Prawdopodobnie tego nie zrobi, bo stwierdzono tam przypadek koronawirusa. - W Polsce go jeszcze nie ma i oby nie była Nieparakujnty zachowujemy się racjonalnie - zaapelował prezes Polskiej Ligi Siatkarskiej Paweł Zagumny.

Na ten tydzień zaplanowano pierwsze ćwierćfinałowe mecze Ligi Mistrzów. Wśród ośmiu dru-

żyn dwie są z Polski - Grupa Azoty Kędzierzyn-Koźle oraz Jastrzębski Węgiel. Wygląda na to, że tendrugi zespół swoje starcie z Trentino Itas rozegra w innym terminie. W poniedziałek wieczorem śląski klub zwrócił się z prośbą o przełożenie spotkania, do czego miał prawo. Wtedy oficjalnej informacji o obecności wirusa Covid-19 w Trydencie jeszcze nie było. Mimo to Jastrzębianie przewidywalnie uniknęli ewentualnych problemów. Włosini nie chcieli się na to zgodzić, twierdząc, że problem ich regionu nie dotyczy. Nie zgodzili się też na rozegranie

dwumeczu na neutralnym terenie, co zaproponowały władze trzeciej obecnie ekipy PlusLigi. Jednak wkrótce władze włoskiego miasta poinformowały o pierwszym przypadku wykrycia koronawirusa u 83-letniej kobiety zmagającej się z zapaleniem płuc. Ostateczną decyzję podejmą władze europejskiej siatkówki. Jeśli do czwartkowego spotkania dojdzie, to rozpocznie się ono o godz. 20.30, ewentualna transmisja w Canal+ Sport.

W przeciwnym wypadku nie byłby to pierwszy przypadek we Włoszech, w którym impreza sportowa została odwołana.

Epidemia zatacza coraz większy krąg. W Polsce go nie stwierdzono. A gdyby został wykryty, czy rozgrywałby w Polsce zostałyby zawieszony? - W tej chwili nie zastanawiamy się nad tym, bo nie ma takiej potrzeby - zaznaczył prezes PLS Paweł Zagumny. - Chyba że otrzymamy nakaz od nadrzędnej instytucji, aby wprowadzić ograniczenia. Wszystkie mecze są rozgrywane zgodnie z planem. Wirusa w Polsce nie ma i obywateli nie panikujemy, zachowujemy się racjonalnie. Nic nie stoi na przeszkodzie, by w środę odbyło się wyjazdowe starcie ZAKS-y Kędzie-

ryn-Koźle z mistrzem Rosji Kuzbasem Kemerowo (godz. 13, transmisja w Canal+ Sport).

- Faworytem pierwszego meczu jest gospodarz. Choć ZAKSA w tym sezonie wielokrotnie pokazała się z dobrej strony. Od początku sezonu gra równo, na najważniejsze mecze jest w pełnej gotowości - ocenił Zagumny.

ZAKSA jest wiceliderem PlusLigi. Po 23 kolejnych meczach jeden punkt straty do Vervy Warszawy. Przegrała tylko cztery mecze. W Lidze Mistrzów w fazie grupowej zdobyła komplet punktów i nie straciła nawet seta. ©R

LOTTO

WTOREK. GODZ. 14

MultiMulti
1.5.8.9.18.20.23.25.26.27.28,
42.43.52.54.57.64.66.69.76

plus 52

Kaskada

3.5.6.7.8.13.16.20.21.22.23.24

PONIEDZIAŁEK. GODZ. 21.40

MultiMulti

2.7.11.13.14.17.22.33.44.47.49,
50.52.53.54.60.62.67.75.76

plus 17

Kaskada

5.7.10.12.13.14.15.16.20.24

Ekstra Pensja 1,9,10,17,35+2

Ekstra Premia

3,6,10,11,29+3

Mini Lotto 6,30.31,35,40

(STEN)

Złoto dla Kacpra Karaśkiewicza

Zapasy

Krzysztof Niekraś

krzysztof.niekrasz@polskapress.pl

W Warszawie odbyła się rywalizacja w ramach Pucharu Polski kadetów w zapasach w stylu klasycznym. Do zmagania na matach przystąpiło ponad dwunastu zapaśników klubów krajowych. Zapaśnicy Klub Sportowy Miastko reprezentowało dwóch zawodników. Największe nadzieje związane z Kacprem Karaśkiewiczem. Ten utalentowany podopieczny trenera Kazimierza Wanke nie zawiodł oczekiwań. Faworyt Karaśkiewicz walczył świetnie w wadze do 51 kg i wywalczył złoty medal. Triumfator stoczył cztery walki. Również pozytywnie trzeba ocenić wszystkie ry-

walizacje z udziałem Piotra Ziembickiego, który był pucharowym uczestnikiem w kategorii wagowej do 48 kg. Ziembicki zaliczył cztery walki. Przegrał tylko jeden pojedynek. W walce o brąz miastkowiec pokonał przez położenie łopatki wyżej notowanego byłego reprezentanta Polski, aby nim Piotr Zubelewicz (Śląsk Wrocław). - Jestem bardzo zadowolony z postawy moich zawodników w stolicy. Ich korzystny bilans w sumie wyniósł siedem wygranych walk i jedną porażkę. Karaśkiewicz i Ziembicki zdobyli przepustki do udziału w XXVI Ogólnopolskiej Olimpiadzie Młodzieży - oznajmił Kazimierz Wanke, szkoleniowiec, który jest znakomitym twórcą potęgi miasteckich zapaśników klasycznych. ©R



Ręką miastkowiec Kacpra Karaśkiewicza w górę, a to oznacza jego finałowe zwycięstwo w walce z Jakubem Sucheckim (Śląsk Wrocław)

Beata Topka została halową mistrzynią Polski w biegu na 1500 m w Toruniu



Beata Topka (pierwsza z prawej) udowodniła, że należy do utalentowanych biegaczek w Polsce

Lekkoatletyka

Krzysztof Niekraś

krzysztof.niekrasz@polskapress.pl

Przez dwa weekendowe dni piękna hala Arena w Toruniu była miejscem rywalizacji seniorów w lekkiej atletyce. Te zmagania przeprowadzono jako 64. Halowe Mistrzostwa Polski, w których startowali przedstawiciele naszego regionu. W biegu kobiet na 1500 metrów zdecydowanie najlepsza była Angelika Cichocka (SKLA Sopot, trzeba jednak przypomnieć, że wcześniej przez wiele lat ta znakomita biegaczka reprezentowała Talex Borysław Borzytuchom), która w tym sezonie wróciła na bieżnię po półtorarocznej przerwie. Bardzo krótko ta utytułowana biegaczka cieszyła się ze złotego medalu. Dlaczego?

Po biegu okazało się, że Cichocka popełniła błąd na jednym z łuków i stanęła stopą poza bieżnię. Przepisy są bezlitosne i dla wszystkich jednako. Sędziowie Ukarali ją dyskwalifikacją. Na tym najlepszej skorzystała 21-letnia Beata Topka z Talexu Borysław Borzytuchom i zdobyła mistrzostwo Polski. Szczęśliwa złota medalistka miała czas 4.24,14 min. Drugą była Katarzyna Chryczyk (AZSAWF Kraków) - 4.25,05 min. Trzecią lokatą przypadła Aleksandrze Płocińskiej (Kondycja Piaszeczno) - 4.35,76 min. Tym samym B. Topka wywalczyła również złoto w młodzieżowej kategorii U-23. Podopieczna trenera Jarosława Ściągły dobrze spisała się też w biegu na 3000 m. Nametę przybiegła jako trzecia. Tak więc zdobyła

brązowy medal. Jej czas to 9.40,34 min. Wygrała faworytka Renata Pliś (Maraton Świnoujście) - 9.14,42 min. Ten wyczyn na 3000 m premiował Topkę w U-23, bowiem okazała się najlepszą biegaczką w tej kategorii i została mistrzynią Polski. W sumie Topka do domu wróciła czterema medalami (3 złote, 1 brązowy). Brawo! W konkursie skoku w wyższym mężczyźni startował Adrian Kordoński (Fenix Słupsk) i zajął piąte miejsce - 205 cm. Ten wynik słupeczanina premiował go w U-23, bo w tej grupie wiekowej zdobył srebrny medal. Konkurs wygrał Norbert Kobielski (MKS Inowrocław) - 229 cm. Wkuli kobiet Marcelina Witek (AML Słupsk) była piątą - 14.03 m. Pierwszą lokatę zajęła Maja Ślepówrońska (AZS AWF Warszawa) - 16.64 m. ©R

naa

Tenis stołowy Rywalizacje przy stołach w sobotę i niedzielę

W ten zbliżający się weekend w Nowej Wsi Lęborskiej odbędzie się XV Otwarty Turniej Tenisa Stołowego im. Józefa Lisieckiego (to był działacz samorządowy i sportowy). Ta dwudniowa impreza pingpongowa zaplanowana jest 7 i 8 marca. Zawody będą według

przepisów Polskiego Związku Tenisa Stołowego. Program rywalizacji: sobota (7 marca) - grać będą: dziewczęta i chłopcy - dwie kategorie grupowe: rocznik 2007 i młodszy oraz 2002 - 2006; niedziela (8 marca) - spotkają się dorośli (dotyczy mężczyzn - trzy kategorie wiekowe: 19-50 lat, 51-65 lat, 66 i więcej lat). Grać też będą kobiety w grupie open. W oba dni granie rozpocznie się o godz. 10. Miejsce rywalizacji to sala Zespołu Szkół przy ul. Polnej 9a. Dla najlepszych pingponistów i pingponistek za trzy pierwsze miejsca przygotowano medale, puchary, statuetki, dyplomy i nagrody rzeczowe. W turniejach nie mogą grać zawodnicy i zawodniczki, którzy występują w ekstraklasie, pierwszej i drugiej lidze.

(FEN)

Szachy Szkolenie na 64 polach

Dzieci i młodzież mają okazję do poznania wszystkich tajników królewskiej gry. Zryw Słupsk zaprasza na warsztaty szachowe, które odbędą się w sobotę (8.03). Zajęcia zaplanowane są w słupskiej sali przy ul. H. Sienkiewicza 8. Osoby zaawansowane zaczynają o godz. 10, a początkujące o godz. 12. Szkoleniem zajmuje się Brunon Studziński.

(fen)

Wiosenny terminarz rozgrywek w IV lidze pomorskiej sezonu 2019/2020

Półka nożna

Krzysztof Niekraś

krzysztof.niekrasz@polskapress.pl

Przed piłkarzami z naszego regionu niezwykle trudna będzie wiosenna runda edycji 2019/2020. Przypomnijmy, że w czwartej lidze pomorskiej podokręg słupski reprezentują cztery drużyny. Są to: Gryf Słupsk (III miejsce, 37 punktów), Pogoń Lębork (X lokata, 24 pkt), Jantar Ustka (XVII pozycja, 9 pkt) i Lipniczanka Lipnica (XVIII miejsce, 5 pkt). Przedstawiamy terminarz wszystkich rewanżowych spotkań (w nawiasach wyniki jesiennych gier).

Kolejka XVIII - 7/8 marca

Jantar Ustka - Gwiazda Karsin (0:2), Powiśle Dzierżon - Cartusia Kartuszy (1:6), Stołem Gniewino - Gedania Gdańsk (2:2), GKS Kowale - Lipniczanka Lipnica (1:0), Wikęd Luzino - Gryf Słupsk

(0:0), Wda Lipusz - Pogoń Lębork (1:0), Wierzyca Pelplin - Kaszubia Kościerzyna (2:7), Jaguar Kokoszy (Gdańsk) - GKS Przodkowo (1:3), Arka II Gdynia - Lechia n Gdańsk (2:0).
Kolejka XIX - 14/15 marca
Arka II - Jantar (4:3), Lechian - Jaguar (0:0), GKS P. - Wierzyca (2:1), Kaszubia - Wda (4:2), Pogoń - Wikęd (0:1), Gryf - GKS K. (2:1), Lipniczanka - Stołem (2:4), Gedania - Powiśle (2:2), Cartusia - Gwiazda (1:0).
Kolejka XX - 21/22 marca
Jantar - Cartusia (3:2), Gwiazda - Gedania (0:0), Powiśle - Lipniczanka (3:1), Stołem - Gryf (3:3), GKS K. - Pogoń (2:1), Wikęd - Kaszubia (1:2), Wda - GKS P. (0:4), Wierzyca - Lechia II (3:2), Jaguar - Arka II (0:5).
Kolejka XXI - 28/29 marca
Jantar - Jantar (3:2), Arka II - Wierzyca (1:1), Lechia II - Wda (0:3), GKS P. - Wikęd (3:1), Kaszubia - GKS K. (3:0), Pogoń - Stołem (2:1), Gryf - Powiśle

(1:1), Lipniczanka - Gwiazda (4:2), Gedania - Cartusia (0:2).
Kolejka XXII - 4/5 kwietnia
Jantar - Gedania (3:6), Cartusia - Lipniczanka (3:0), Gwiazda - Gryf (3:5), Powiśle - Pogoń (3:2), Stołem - Kaszubia (1:1), GKS K. - GKS P. (1:4), Wikęd - Lechia II (2:2), Wda - Arka II (2:5), Wierzyca - Jaguar (3:1).
Kolejka XXIII - 8 kwietnia
Wierzyca - Jantar (1:2), Jaguar - Wda (3:4), Arka II - Wikęd (3:0), Lechia II - GKS K. (1:0), GKS P. - Stołem (1:1), Kaszubia - Powiśle (1:1), Pogoń - Gwiazda (3:4), Gryf - Cartusia (3:2), Lipniczanka - Gedania (0:4).
Kolejka XXIV - 18/19 kwietnia
Jantar - Lipniczanka (6:0), Gedania - Gryf (0:1), Cartusia - Pogoń (2:3), Gwiazda - Kaszubia (3:4), Powiśle - GKS P. (1:2), Stołem - Lechia II (0:11), GKS K. - Arka II (2:4), Wikęd - Jaguar (2:1), Wda - Wierzyca (0:3 - walkower).
Kolejka XXV - 25/26 kwietnia

Wda - Jantar (0:1), Wierzyca - Wikęd (2:2), Jaguar - GKS K. (1:1), Arka II - Stołem (1:2), Lechia n - Powiśle (2:3), GKSP. - Gwiazda (1:2), Kaszubia - Cartusia (4:0), Pogoń - Gedania (1:2), Gryf - Lipniczanka (3:0).
Kolejka XXVI - 2/3 maja
Jantar - Gryf (1:2), Lipniczanka - Pogoń (0:8), Gedania - Kaszubia (1:3), Cartusia - GKS P. (1:4), Gwiazda - Lechia II (2:4), Powiśle - Arka II (2:3), Stołem - Jaguar (5:1), GKS K. - Wierzyca (1:2), Wikęd - Wda (3:3).
Kolejka XXVII - 9/10 maja
Wikęd - Jantar (4:1), Wda - GKS K. (5:0), Wierzyca - Stołem (1:7), Jaguar - Powiśle (1:2), Arka II - Gwiazda (3:0), Lechia II - Cartusia (2:0), GKS P. - Gedania (2:1), Kaszubia - Lipniczanka (2:0), Pogoń - Gryf (0:3).
Kolejka XXVIII - 16/17 maja
Jantar - Pogoń (1:3), Gryf - Kaszubia (0:0), Lipniczanka -

GKS P. (2:5), Gedania - Lechian (0:3), Cartusia - Arka II (0:5), Gwiazda - Jaguar (5:0), Powiśle - Wierzyca (3:4), Stołem - Wda (3:4), GKS K. - Wikęd (2:1).
Kolejka XXIX - 23/24 maja
GKS K. - Jantar (1:0), Wikęd - Stołem (1:4), Wda - Powiśle (0:2), Wierzyca - Gwiazda (1:3), Jaguar - Cartusia (2:2), Arka II - Gedania (5:3), Lechia II - Lipniczanka (0:0), GKS P. - Gryf (1:2), Kaszubia - Pogoń (0:2).
Kolejka XXX - 30/31 maja
Jantar - Kaszubia (1:3), Pogoń - GKS P. (2:1), Gryf - Lechia II (1:1), Lipniczanka - Arka II (1:2), Gedania - Jaguar (1:1), Cartusia - Wierzyca (2:2), Gwiazda - Wda (1:6), Powiśle - Wikęd (1:5), Stołem - GKS K. (3:2).
Kolejka XXXI - 6/7 czerwca
Stołem - Jantar (3:0), GKS K. - Powiśle (1:1), Wikęd - Gwiazda (6:1), Wda - Cartusia (2:2), Wierzyca - Gedania (1:2), Jaguar - Lipniczanka (3:1), Arka n -

Gryf (1:1), Lechia II - Pogoń (1:0), GKS P. - Kaszubia (5:2).
Kolejka XXXII - 11 czerwca
Jantar - GKS P. (3:4), Kaszubia - Lechia n (0:0), Pogoń - Arka n (1:2), Gryf - Jaguar (2:2), Lipniczanka - Wierzyca (2:4), Gedania - Wda (2:1), Cartusia - Wikęd (1:0), Gwiazda - GKS K. (2:1), Powiśle - Stołem (0:3).
Kolejka XXXIII - 13/14 czerwca
Powiśle - Jantar (3:2), Stołem - Gwiazda (3:0), GKS K. - Cartusia (1:1), Wikęd - Gedania (4:1), Wda - Lipniczanka (1:1), Wierzyca - Gryf (2:5), Jaguar - Pogoń (1:4), Arka II - Kaszubia (2:2), Lechia H - GKS P. (1:4).
Kolejka XXXIV - 20/21 czerwca
Jantar - Lechia n (0:8), GKS P. - Arka II (2:0), Kaszubia - Jaguar (5:1), Pogoń - Wierzyca (1:4), Gryf - Wda (2:0), Lipniczanka - Wikęd (0:5), Gedania - GKS K. (6:3), Cartusia - Stołem (0:4), Gwiazda - Powiśle (2:4). ©R