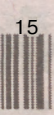
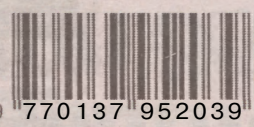


Nakład 10.300 Nr 86 (4330)

3DO
ZŁ
W TYM
8% VAT

Nr ISSN 0137-9526

Nr indeksu 348-570



Dzisiaj w „Głosie Pomorza”
cztery strony zdrowia »

GŁOS POMORZA

DZIENNIK POMORZA



Środa 14 kwietnia 2021

**Sąd podtrzymał
wyrok w sprawie
incydentu podczas
kampanii w Miastku**

STRONA 3



**Zaczął się trzeci
postępowanie
Sanepid kontra
właściciel Duo Cafe**

STRONA 5



**Już dziś start akcji Osobowość Roku 2020.
Zagłosuj na swoich faworytów. Laureatów
prestiżowych tytułów za 2020 rok wybiorą
w głosowaniu nasi Czytelnicy** STRONA 13



**Niedługo pierwsze punkty szczepień
powszechnych w całym kraju** STRONA 6

**Lęborska policja
zatrzymała
mężczyznę, który
groził matce. Musi
się wyprowadzić**

STRONA 2

**Szał na lokalne
produkty w regionie.
Kolejne weekendy
z regionalnymi
bazarami i targami**

STRONA 3

Kobieta umarła przed wejściem na oczach rodziny **Pacjentka umarła na schodach przed szpitalem**



Magdalena Olechnowicz
magdalena.oledinowia@gj24.pl

Sławnie

Pani Janina zmarła na schodach przed szpitalem w Sławnie. Odeszła na oczach córki i zięcia, którzy błagali o pomoc personel medyczny. Zdaniem rodziny lekarz nie chciał przyjąć kobiety z obawy przed zarażeniem COVID-19. Dyrektor szpitala w Sławnie wyjaśnił, jak doszło do zdarzenia, ale nie widział niedbania ze strony szpitala. Rodzina postanowiła zawiadomić prokuraturę.

W poniedziałek, 12 kwietnia, rodzina złożyła oficjalną skargę do dyrektora szpitala w Sławnie. Tragiczna historia rozegrała się w poniedziałek, 29 marca. - Mama z rana źle się czuła i była umówiona do lekarza rodzinnego. Zawiózł ją szwagier. Lekarz zmierzył mamie cukier. Stwierdził, że jest bardzo wysoki i powiedział, że nie puści jej do domu. Wypisał skierowanie do szpitala na oddział wewnętrzny, aby tam obniżono mamie ten cukier i dopasowano leki - opowiada Magdalena Wiewiórska, córka zmarłej. -



Pani Janina zmarła na schodach przed szpitalem w Sławnie. Odeszła na oczach córki i zięcia, którzy błagali o pomoc personel medyczny

Szwagier stwierdził, po rozmowie z moją siostrą, że nie będą wzywać karetki, bo przecież jest samochodem i może mamę zawieźć, tak będzie szybciej.

Tragedia rozegrała się na schodach prowadzących do oddziału wewnętrznego szpitala w Sławnie.

Pani Maria Elendt tak opisuje zdarzenie: - Mamabyla słaba. Mąż prowadził ją w kierunku wejścia na oddział wewnętrzny, a ja pobiegłam pod drzwi. Na schodach mamie brakło sił, chciała usiąść, powoli zaczęła tracić przytomność. Pielęgniarka, która została dwukrotnie poinformowana o tym, że moja mama umiera na scho-

dach powiedziała: „Tak to bywa, ja nie wam na to nie poradzę, na kartce są numery, podktóre trzeba dzwonić. Lekarz, który po kilkukrotnym dzwonienu odebrał telefon, również został poinformowany, w jakim stanie jest mama. Powiedział, że przed chwilą na korytarzu był pacjent z covidem i on nie może zejść, bo trwa dezynfekcja, które nie zaobserwowaliśmy. Lekarz wszystkim przygadyał się z okna. Niereagował na moje wołanie o pomoc. Tylko wzruszył ramionami

Czy tak wygląda lekarz, który składał przysięgę Hipokratesa? Lekarz zszedł po około 20 minutach. STRONA 4

Awantura o budżet UE. Nie wiadomo, kiedy ratyfikacja w Sejmie. We wtorek ustawa „spadła” z listy spraw, którymi zajmował się polski rząd STRONA 6

Halina Mlynkova. - Wiem, że potrafię ochronić rodzinę. Artystka wraca do Polski

STRONY 16-17

Pogoda w regionie

Dzisiaj

8 °C

Wiatr
zach 26 km/h
Uwaga
nocne przymrozki

2 °C

Czwartek
8 °C

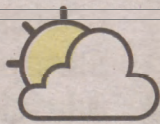
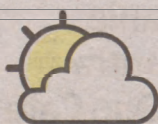
2 °C

Piątek
8 °C

3 °C

Sobota
12 °C

6 °C



Uwaga: możliwe przymrozki w nocy

Groził matce pistoletem
hukowym i ma problem

Groźby karalne, kierowane w stronę matki przez 46-letniego mieszkańca Lęborka, skutkowały dla niego nakazem opuszczenia zajmowanego wspólnie mieszkania

Lębork

Sylvia Lis

sylvia.lis@polskapress.pl

Groził matce pistoletem hukowym. Został zatrzymany i musi opuścić mieszkanie.

W ubiegłym tygodniu lęborscy policjanci interweniowali w jednym z mieszkań w związku ze zgłoszeniem gróźb karalnych kierowanych w stronę starszej kobiety przez jej syna. Na miejscu funkcjonariusze ustalili, że nietrzeźwy 46-latek wycelował w stronę matki przedmiot wyglądający jak broń palna, grożąc jego użyciem. W piwnicy zajmowanej przez tego mężczyznę policjanci znaleźli pistolet hukowy, którym

prawdopodobniej się posłużył, by wzbudzić w matce obawy o utratę życia. Mundurowi zatrzymali 46-latka i zabezpieczyli znaleziony pistolet.

Zgromadzone materiały dowodowe pozwoliły śledczym na przedstawienie zatrzymanemu zarzutu kierowania gróźb karalnych.

Mężczyzna został doprowadzony do prokuratury, gdzie zdecydowano o zastosowaniu wobec niego środków zapobiegawczych w postaci dozoru policyjnego, nakazu opuszczenia zajmowanego z matką mieszkania i zakazu kontaktowania się oraz zbliżania do pokrzywdzonej. 46-latkowi grozi kara 2 lat pozbawienia wolności.

©R

Małe foki pojawiły się
na polskim wybrzeżu

Pomorz

Wojciech Frelichowski
wojciech.frelichowski@gp24.pl

Pierwsze urodzone w tym roku foki pojawiły się na polskim wybrzeżu Bałtyku. Przyrodnicy szczególnie cieszą się, że zaobserwowano szczeniaka foki obrączkowanej. Takie focze dziecko ostatni raz było widziane w 2013 roku.

Jak informuje organizacja ekologiczna WWF, jej wolontariusze z Błękitnego Patrolu interweniowali tej wiosny już do 12 małych fok. Przełom marca i kwietnia jest dla Bałtyku wyjątkowy. To właśnie wtedy na plażach zaczynają pojawiać się szczeniata fok.

Pierwsze 2-3 tygodnie mała foka spędza u boku matki. Nie zawsze jednak okres niemowlęstwa kończy się tak, jak zaplanowała natura. Czasem, w wyniku różnych zdarzeń, takich jak sztormy, przypadkowe lub zamierzone płoszenie przez ludzi czy pojawienie się drapieżnika, młode foki mogą oddzielić się od swoich opiekunów. Jeśli wydarzy się to zbyt wcześnie, wtedy pojawia się ogromne ryzyko, że szczeniak



FOT. WWF POLSKA

Wolontariusze z Błękitnego Patrolu widzieli w małych fok

nie poradzi sobie pozostawiony na pastwę losu.

Wolontariusze WWF oceniają stan zdrowia każdej znalezionej foki, i po konsultacji z opiekunami zwierząt ze Stacji Morskiej Instytutu Oceanografii Uniwersytetu Gdańskiego, podejmują decyzję, dotyczącą dalszych losów zwierzęcia.

Tej wiosny Błękitny Patrol WWF zaobserwował m.in. szczeniaka foki obrączkowanej. To najmniejszy gatunek spośród Bałtyckich fok, awpolskiej części wybrzeża również najrzadziej spotykany. Ostatni raz

takie focze dziecko było zaobserwowane w 2013 roku.

Rok 2020 był pod względem interwencji do foczych szczeniąt rekordowy. Błękitny Patrol WWF pomógł 70 foczym szczeniętom.

Jak zachować się, gdy spotkamy fokę

* Pamiętajmy, że foka gdy poczuje zagrożenie będzie uciekać, albo się bronić. Trzydzieści metrów, torozsądna odległość

* Zgłośmy to Błękitnemu Patrolowi WWF, (tel. 795 536 009) lub Stacji Morskiej w Helu (601 889 940). ©R

Sukces w konkursie uczennic z Zespołu
Szkół Informatycznych w Słupsku

Gdynia

Uczennice Policyjnego Liceum Ogólnokształcącego przy ZSI w Słupsku zajęły drużynowo drugie miejsce w Konkursie Policyjnym.

Wyższa Szkoła Administracji i Biznesu w Gdyni zorganizowała

Konkurs Policyjny już po raz dziesiąty. W tym roku konkurs odbył się w trybie online. Do konkursu zgłosiła się drużyna uczennic Policyjnego Liceum Ogólnokształcącego działającego przy Zespole Szkół Informatycznych w Słupsku w składzie: Wiktoria Szczęśniak, Vanessa Barteczka i Alicja Bie-

niek. W klasyfikacji drużynowej dziewczyny z ZSI zajęły II miejsce. Uczennice do konkursu przygotował P. Krzysztof Straszak. Pierwsze miejsce w Konkursie Policyjnym zajęła drużyna z Zespołu Szkół Ponadgimnazjalnych nr 4 w Malborku. (FREL) ©0



Wiktoria Szczęśniak, uczennica Policyjnego Liceum Ogólnokształcącego przy Zespole Szkół Informatycznych w Słupsku

DYŻURNY GP

NdöyteWcöwQbsu Pomorza" czeka redaktor dyżurny pod numerem telefonu 574 981 774 względu na pandemię nie spotykamy się w redakcji.

Kinga Siwiec

kinga.siwiec@gp24.pl



KALENDARIUM

14 kwietnia

966

Książę Mieszko I wraz ze swoim dworem przyjął chrzest – początek chrystianizacji Polski (data symboliczna).

mo

Grupa rycerzy-rozbójników pochodzących z Moraw, Czech i Śląska dokonała napadu na klasztor paulinów na Jasnej Górze, zabijając kilkuzakonników, łupiąc część kosztowności i uszkadzając obraz Czarnej Madonny.

em

Prezydent RP Stanisław Wojciechowski wydał rozporządzenie o zmianie ustroju pieniężnego – złoty miał zastąpić markę polską.

1950

Prymas Stefan Wyszyński podpisał w imieniu Episkopatu Polski porozumienie z władzami komunistycznymi. Kościół polski, wzamian za zagwarantowanie nauczania religii w szkołach i działania Katolickiego Uniwersytetu Lubelskiego, uznał granicę Ziem Odzyskanych i potępił „bandy podziemia”.

1996

Proklamowano Dzień Ludzi Bezdomnych.

LOTTO

12.04.2021 r., godz. 21:50

Multi Multi: 1, 4, 7, 16, 18, 20, 26, 30, 35, 39, 44, 46, 50, 51, 52, 60, 67, 69, 74, 77 plus 52

Ekstra Pensja: 2, 7, 9, 28, 31 + 3

Ekstra Premia: 5, 7, 27, 34, 35 + 3

Mini Lotto: 21, 22, 26, 31, 33

Kaskada: 1, 2, 4, 9, 10, 13, 15, 16, 17, 19, 21, 23

SuperSzansa: 2, 3, 5, 1, 0, 2, 1

13.04.2021 r., godz. 14

Multi Multi: 4, 5, 10, 19, 25, 31, 35, 37, 43, 44, 45, 49, 50, 56, 58, 64, 70, 72, 73, 77 plus 44

Kaskada: 1, 4, 8, 9, 12, 17, 18, 19, 21, 22, 23, 24

SuperSzansa: 8, 3, 2, 4, 2, 1, 0

WALUTY R042021

USD	3,8342 V
EUR	4,5627 V
CHF	4,1473 V
GBP	5,2727 >

{V} wzrost ceny w stosunku do notowania poprzedniego
(-) spadek ceny w stosunku do notowania poprzedniego

Prenumerata V Zadzwoń!

94 340 1114

prenumerata.gdpapolskapress.pl

prenumerata.gp24.pl

Sąd Okręgowy utrzymał wyrok w sprawie incydentu podczas kampanii w Miastku

Andrzej Gurba
andrzej.gurba@polskapress.pl



Słupsk

Sąd Okręgowy w Słupsku utrzymał wyrok miastecznego sądu w sprawie 52-letniego Wiesława K. który w lutym 2020r. w Miastku uniemożliwił zbieranie podpisów pod kandydaturą Andrzeja Dudy w wyborach prezydenckich działaczowi PiS Mariuszowi T. Wiesław K. miał go jeszcze uderzyć w brzuch. Sprawa znalazła się w apelacji, bo od wyroku sądu pierwszej instancji odwołała się prokuratura.

Przypomnijmy, że miasteczki sąd w sierpniu 2020 r. warunkowo umorzył postępowanie karne na okres próby jednego roku, co oznacza uznanie winy, ale bez wymierzenia kary. Wiesław K. ma też zapłacić 3000 zł na rzecz Funduszu Pomocy Pokrzywdzonym oraz Pomocy Postpenitencjarnej.



FOT. ANDRZEJ GURBA

Wiesław K. nie przyznał się do uderzenia Mariusza T. Przyznał się do szarpaniny i zabrania teczki. - Cała ta kłótnia była, bo chciałem, aby przestał on zbierać podpisy. Je zbiera się na wiecach wyborczych, a nie chodząc po mieszkaniach - zeznał

Do tego zajął się 22 lutego 2020 r. - Tego dnia po godzinie 19 zacząłem zbierać podpisy w blokach przy ul. Konstytucji 3 Maja. Dzwoniłem domofonami. Zapytałem tego pana (oskarżonego - dop. redakcji), czy sobie życzy złożyć podpis poparcia Andrzeja Dudy. Odpowiedział, że nie chce. Zaczęłem dzwonić do

domofonami do innych osób. Nikt jednak nie odbierał. Wtedy przed blok wszedł oskarżony. Powiedział, że nie mam prawa agitować w ten sposób. Odpowiedziałem, że nie agituję, a zbieram podpisy. Oskarżony uniemożliwił mi dzwonienie domofonami. Był agresywny. Zaczęłem się z nim spierać.

Miasteczki sąd w sierpniu warunkowo umorzył postępowanie na okres próby jednego roku, co oznacza uznanie winy, ale bez kary

Później odszedłem do następnej klatki. Oskarżony poszedł za mną i zaczął mi resetować przyciski w domofonach. Poszedłem do mnie bardzo blisko i uderzył mnie w brzuch, ale niezbyt mocno. Później wyrwał mi teczkę z listami poparcia. Nie chcąc się bić, pozwoliłem mu odejść. Zadzwońmy na policję.

Z policjantami byłem w jego domu. Oddał teczkę. Był bardzo grzeczny - zeznawał wcześniej przed miastecznym sądem Mariuszowi T. Wiesławowi K. miał go jeszcze uderzyć w brzuch.

- W godzinach wieczornych jakiś mężczyzna zadzwonił do domofonu. Nie przedstawił się, tylko powiedział, że zbiera podpisy. Po 10-15 minutach wyszedłem przed blok. Zobaczyłem tego mężczyznę przy klatce obok. Zapytałem, co robi. Odpowiedział, że zbiera podpisy. Powiedziałem mu, że robi to bezprawnie. Zaczęłem się z nim kłócić. Zabrałem mu teczkę i poszedłem do domu. Po pół godziny przyjechali policjanci. Oddałem im teczkę. Nie uderzyłem tego mężczyzny. Szarpałem się z nim tylko przed blokiem. Cała ta kłótnia była, bo chciałem, aby przestał on zbierać podpisy. Je zbiera się na wiecach wyborczych, a nie chodząc po mieszkaniach - zeznał wcześniej Wiesław K.

Miasteczki sąd, jak i teraz słupek, uznał iż całe zajście wywołane zostało emocjami i miało charakter incydentalny. ©

Łamanie obostrzeń sanitarnych staje się smutną normą u nas

Pomorz

Jacek Wierciński
jacekwiercinski@polskapress.pl

2300 wykroczeń dotyczących łamania obostrzeń covidowych wydano prawie 850 pouczeń. 1300 mandatów i ponad 170 wniosków do sądu o ukaranie. To tylko kilka liczb z policyjnego raportu podsumowującego weekend na Pomorzu. Funkcjonariusze przypominają, że prowadzą wzmożone działania na rzecz walki z wirusem Covid-19 i zaznaczają, że ich interwencje dotyczyły głównie gromadzenia się.

Wielu mieszkańców Pomorza z pandemią... już się pożegnało. Widać na ulicach miast, gdzie wiele osób parady albo bez maseczek, albo z maseczkami opuszczonymi na brode.

- Tak było w niedzielę na moście i w jego okolicach, m.in. na całym deptaku - mówi nasz Czytelnik, pan Ryszard. - Tłumy ludzi. Wielu bez ochrony twarzy, inni z maseczkami na nosie. Grupa podpiętych młodych ludzi paradowała po moście bez maseczek, mówiąc na uwagi przechodniów, że „podpasek za-

kładać na twarz nie będą”. Moim zdaniem, na tak ruchliwych obiektach powinno być więcej patroli.

Co na to pomorska policja? - Policjanci stale prowadzą działania w miejscach grupowania się mieszkańców oraz turystów. Tego typu akcje skierowane są do osób naruszających ograniczenia, nakazy i zakazy w związku z wystąpieniem stanu epidemii. Stróże prawa zwracają uwagę na zakrywanie ust i nosa maseczką - zastrzega sierż. sztab. Anna Banaszewska-Jaszczyk z zespołu prasowego Komendy Wojewódzkiej Policji w Gdańsku. - W trakcie weekendowych działań funkcjonariusze ujawnili blisko 2300 wykroczeń dotyczących łamania obostrzeń covidowych. Mandatami karnymi ukaranych zostało prawie 1300 osób, dotyczyły one głównie gromadzenia się oraz niezakrywania ust oraz nosa. W stosunku do ponad 170 osób skierowane zostaną wnioski o ukaranie do sądu. Policjanci ponadto zastosowali prawie 850 razy pouczenie i zwrócenie uwagi na nie właściwe zachowanie - dodaje. ©



FOT. PRZEMEK ŚWIDERSKI

Noszenie maseczek to obowiązek, ale wiele osób o tym zapomina lub bagatelizuje zagrożenie

Szał na lokalne produkty. Weekendy z regionalnymi targami

Region

Kinga Siwiec
kinga.siwiec@polskapress.pl

Domowe przetwory, świeży wiejski chleb, wędliny, sery, miody z lokalnych pasiek, a także ciasta przygotowane przez Koła Gospodyń Wiejskich, wyroby rękodzielnicze, plony prosto od rolników. Te produkty mają coraz szersze grono zwolenników, a organizowane ekologiczne targi cieszą się coraz większą popularnością.

Rosnąca popularnością cieszą się lokalne ekologiczne ryneczki, które przyciągają klientów. Następny targ planowany jest na najbliższy weekend. 17 kwietnia do Centrum Promocji Produktów Lokalnych w Kępie Słupskiej zjadą dostawcy z całego powiatu. Jak zwykle zakupy będzie można robić od godz. 10 do 13, jednak trzeba mieć na uwadze, że produkty szybko znikają, bo zainteresowanie klientów jest bardzo duże. Od maja Bazar Natury będą odbywać się dwa razy w miesiącu - w drugą i czwartą sobotę każdego miesiąca.

Ale Bazar Natury to niejedyna targ ekologiczny w na-



FOT. KINGA SIWIEC

Najbliższy Bazar Natury odbędzie się 17 kwietnia. Od maja targ odbywać się będzie co dwa tygodnie

szym regionie. Cyklicznie, od dwóch lat, odbywają się jarmarki w Karznicy w Gminie Potęgowo. Tam w wiciach handlowej przy Centrum Promocji Produktu Lokalnego dostawcy

i klienci spotykają się raz w miesiącu. Tym razem - wyjątkowo - targ odbędzie się w ostatnią sobotę kwietnia.

- Datę ryneczku zmieniliśmy ze względu na sugestie wystawców. W związku z tym, że najbliższy targ miał się odbyć pod hasłem Jarmarku Ogrodniczego, ostatni weekend kwietnia wydawał się bardziej odpowiedni. Oczywiście, na rynku - tak jak zwykle - będzie też mnóstwo lokalnych produktów spożywczych, a także wyroby rękodzielnicze - mówi Dariusz Narloch, kierownik CPPL. ©

17

kwiecień - Bazar Natury i Promocji Produktów Lokalnych w Kępie Słupskiej zjadą dostawcy z całego powiatu.

Mama umarła na schodach. Szpital nie widzi zaniedbania

Magdalena Otertrówk
magdalena.olechno-
wicz@gp24.pl



Sławno

Zdaniem rodziny lekarz nie chciał przyjąć kobiety z objawami przed zarażeniem COVID-19. To ten sam lekarz, który został zawieszony w szpitalu w Słupsku po naszym artykule. Dyrektor szpitala w Sławnie wyjaśnił, jak doszło do zdarzenia, ale nie widzi zaniedbania ze strony szpitala. Rodzina postanowiła zawiadomić prokuraturę.

W poniedziałek, 12 kwietnia, rodzina złożyła oficjalną skargę do dyrektora szpitala w Sławnie. Tragiczna historia rozegrała się w poniedziałek, 29 marca.

- Mama z rana źle się czuła i była umówiona do lekarza rodzinnego. Zawiózł ją szwagier. Lekarz zmierzył mamie cukier. Stwierdził, że jest bardzo wysoki i powiedział, że nie puści jej do domu. Wypisał skierowanie do szpitala na oddział wewnętrzny, aby tam obniżono mamie ten cukier i dopasowano leki - opowiada Magdalena Wiewiórska, córka zmarłej. - Szwagier stwierdził, po rozmowie z moją siostrą, że nie będą wzywali karetki, bo przecież jest samochodem i może mamę zawieźć, tak będzie szybciej. Skierowanie do szpitala było wystawione elektronicznie. Szwagier zabrał więc mamę od razu do szpitala. Przyjechała też moja siostra Marysia, która zwolniła się z pracy, aby być z mamą.

Tragedia rozegrała się na schodach prowadzących do oddziału wewnętrznego szpitala w Sławnie.

Pani Maria Elendt tak opisuje zdarzenie: - Mama była słaba. Mąż prowadził ją w kierunku wejścia na oddział wewnętrzny, a ja pobiegłam pod drzwi. Na schodach mamie brakło sił, chciała usiąść, pozwoliła zacząć tracić przytomność. Pielęgniarka, która została dwukrotnie poinformowana o tym, że moja mama umiera na schodach powiedziała: „Tak to bywa, ja nie wam na to nie poradzę, na kartce są numery, pod które trzeba dzwonić. Lekarz, który po kilkukrotnym dzwonienu odebrał telefon, również został poinformowany, w jakim stanie jest mama. Powiedział, że przed chwilą na korytarzu był pacjent z covidem i on nie może zejść, bo trwa dezynfekcja, które nie zaobserwowali-



Dyrektor szpitala w Sławnie wyjaśnił, jak doszło do zdarzenia, ale nie widzi zaniedbania ze strony szpitala. Rodzina postanowiła zawiadomić prokuraturę

śmy. Lekarz wszystkiemu przyszedł się z okna. Nie reagował na moje wołanie o pomoc. Tylko wzruszył ramionami. Czy tak wygląda lekarz, który składał przysięgę Hipokratesa? Lekarz zszedł po około 20 minutach. Nie próbował ratować mamy. Dla niego ważniejszy był test na COVID. A na skierowaniu było napisane, że wynik jest negatywny, bo mam miała robiony test. Uważam, że ewidentnie zostały naruszone prawa pacjenta. Dlatego powiadomimy prokuraturę - mówi pani Maria.

Pani Janina Gunerka była młodą kobietą. 12 kwietnia skończyłaby 63 lata. Przez wiele lat pracowała w szpitalu. Rodzina jest zdruzgotana. Żąda wyjaśnienia sprawy i oczekuje, że lekarz poniesie konsekwencje

- Wiemy, że ten lekarz był zawieszony w szpitalu w Słupsku, więc dlaczego mógł pracować w szpitalu w Sławnie? - pyta pani Magdalena.

Lekarz jednak może pracować w innych placówkach, ponieważ nie zostały mu odebrane, ani zawieszono prawa do wykonywania zawodu.

Zdaniem dyrektora szpitala O wyjaśnienie tego tragicznego zdarzenia poprosiliśmy dyrektora szpitala w Sławnie.

- Ostatnie trzy dni życia pacjentka źle się czuła. W ostatnim dniu życia była u lekarza rodzinnego, który stwierdził poziom cukru na poziomie 570, czyli był kilkakrotnie powyżej normy. Pacjentkę przywieźli rodzina. Nie skorzystano z pogotowia ratunkowego. Przy-

wieziono chorą bezpośrednio na oddział wewnętrzny. Pacjentka zmarła w ciągu zaledwie kilkunastu minut. Może gdyby była w karetce, reakcja byłaby szybsza - mówi Tomasz Walasek, dyrektor Szpitala w Sławnie.

Sprawę zbadał wniośnik.

- Aby być w zgodzie z własnym sumieniem poprosiliśmy wyjaśnienie lekarza, który był na dyżurze i naczelną pielęgniarek. Sprawę znam doskonale, ponieważ lekarz do mnie zadzwonił tuż po zdarzeniu i poinformował, że ma martwą pacjentkę na schodach szpitala. Poprosiłem lekarza rodzinnego, u którego była kobieta tego dnia, aby udzielił mi precyzyjnej odpowiedzi, o której godzinie pacjentka wyjechała od niego. Po jakim czasie dotarła do szpitala. Skarga rodziny wpłynęła w poniedziałek, 12 kwietnia. Ze skargi wynika, że czas oczekiwania na zejście lekarza to 20 minut. Z wyjaśnienia dwóch pielęgniarek i lekarza wynika, że było to około 10-12 minut - wyjaśnia dyrektor Walasek. - Skoro zostanie zawiadomiona prokuratura, poczekajmy na wyjaśnienie tej sprawy.

Córka pisze, że w oddziale nikt nie odbierał telefonu. Z oddziału mam informacje, że ok. 16.30 było inne przyjęcie na oddział chorób wewnętrznych, równoległe było uzgadnianie przyjęcia pacjenta ze szpitala w Szczecinku. Jeżeli córka mówi, że nikt nie odbierał, to tylko dlatego, że w tym czasie rozmawiał ze szpitalem w Szczecinku. Lekarz w swoim

wyjaśnieniu napisał, że zaraz po otrzymaniu informacji oślabiej pacjentce na schodach, przebrał się i poszedł do pacjentki. Jeśli ktoś już wydaje wyrok, to jest mi przykro. Ja mam czyste sumienie i w mojej ocenie nie było ani promila zaniedbania.

Ja naprawdę niewidzę uchybienia. Dwie pielęgniarki wyjaśniły, że po uzyskaniu informacji, że jest pacjentka, lekarz przebrał się i poszedł do pacjentki. Jeśli ktoś już wydaje wyrok, to jest mi przykro. Ja mam czyste sumienie i w mojej ocenie nie było ani promila zaniedbania.

Córki zmarłej podkreślają, że lekarz nie wyszedł z obawy o COVID, a kobieta miała robiony test i wynik był ujemny. - Wiarygodność testu jest w granicach 80 procent. Ten lekarz przeszedł covid bardzo ciężko. Przed zbadaniem pacjentki musiał mieć pewność, że nie jest zarażona. Nie wiem, czy córka przekazała informację, że test jest zrobiony.

Dyrektor zapewnia, że gdyby zawniósł personel, wyciągnąłby konsekwencje.

- Byłbym pierwszy który wyrzuciłby lekarza, gdyby to zejście do pacjentki trwało 3-4 godziny, gdyby lekarz był poza oddziałem. Ale to naprawdę ciężki oddział. Internista jest w symbiozie z covidowym. Lekarz na dyżurze ma dużo obowiązków. Jednak wyjaśnię to co do minuty. Uszanujmy wolę rodziny, która chce zawiadomić prokuraturę, ale czekajmy do orzeczenia. Łatwo się kreuje wyroki, nie mając precyzyjnej wiedzy. Każda śmierć to gigantyczny dramat, a ochrona zdrowia służy temu, aby tych tragicznych zdarzeń było jak najmniej - mówi Tomasz Walasek. ©®

843 tabletki ecstasy i areszt słupszczanina

Słupsk

Bogumiła Rzekowska
bogumila.rzekowska@polskapress.pl

Dwa miesiące tymczasowego aresztowania zastosował Sąd Rejonowy w Słupsku wobec 27-letniego Michała N., podejrzanego o posiadanie znacznych ilości środków odurzających. Sprawę wykryli funkcjonariusze Straży Granicznej z Ustki.

- Przeszło osiemset tabletek ecstasy i marihuanę o łącznej wartości 34 tysięcy złotych przejęli 10 kwietnia w Słupsku funkcjonariusze Straży Gra-

nicznej z Ustki - informuje kmdr ppor. SG Andrzej Juźwiak, rzecznik prasowy komendanta Morskiego Oddziału Straży Granicznej w Gdańsku.

Sledztwo w tej sprawie prowadzą funkcjonariusze z Placówki Straży Granicznej w Ustce pod nadzorem Prokuratury Rejonowej w Słupsku.

- 27-letni Michał N. przesłuchany w charakterze podejrzanego nie przyznał się do zarzucanego mu czynu i odmówił złożenia wyjaśnień - mówi Magdalena Gadoś, szefowa Prokuratury Rejonowej w Słupsku. - Michał N. trafił do aresztu na dwa miesiące. ©®



Za posiadanie znacznych ilości narkotyków grozi kara do 10 lat pozbawienia wolności

0010112983

Z głębokim żalem zawiadamiamy, że 10 kwietnia 2021 roku odeszła nasza najukochańsza Żona, Mama i Babcia
śp. Kazimiera Nalewajko

Ceremonia pogrzebowa odbędzie się 16 kwietnia 2021 r. na Nowym Cmentarzu w Słupsku. Wystawienie w kaplicy o godz. 14.10, wyprowadzenie o godz. 14.40.

Pograżona w smutku Rodzina

0010112986

Z przykrością informujemy,
że 11 kwietnia 2021 roku odszedł od nas
w wieku 81 lat
ukochany Mąż, Ojciec, Dziadek

**Franciszek
Garszczyński**

nauczyciel fizyki,
wspaniały pedagog,
miłośnik jazzu,
Kawaler Orderu Uśmiechu,
odznaczony medalem Komisji Edukacji Narodowej

Uroczystość pożegnania odbędzie się
16 kwietnia 2021 r. o godz. 13.30
w kaplicy na Nowym Cmentarzu w Słupsku.

Pograżona w smutku

Rodzina

Prosimy o nieskładanie kondolencji.

Sanepid kontra Duo Cafe, trzecie postępowanie

Kinga Siwiec
kinga.siwiec@polskapress.pl



Съ-и-Д-
satpsh

Trzecie postępowanie w sprawie otwarcia Duo Cafe mimo epidemicznych obostrzeń. Właściciel restauracji się nie poddaje i mimo kolejnych groźących mu kar nie zamierza zamykać lokalu.

Słupski sanepid wszczął już trzecie postępowanie w sprawie otwarcia Duo Cafe w Słupsku. Lokal jest otwarty od początku roku. W pierwszej połowie marca, po dwumiesięcznym dochodzeniu, sanepid wydał decyzję o nałożeniu kary w wysokości 10 tysięcy złotych. Także w marcu wszczęte zostało drugie postępowanie, którego bezpośrednią przyczyną była kontrola restauracji z 12 marca. 27 marca zostało wszczęte kolejne, trzecie już postępowanie Państwowego Powiatowego Inspektora Sanitarnego w Słupsku.

W międzyczasie na Aleksandra Figurskiego, właściciela Duo Cafe, została nałożona też grzywna w wysokości 5 tysięcy złotych „w celu przymuszenia do wykonania obowiązków o charakterze niepieniężnym”. Chodziło o decyzję o natychmiastowym zaprzestaniu podawania posiłków w lokalu przy ul. Szczecińskiej, która została wydana 3 lutego.

Pomimo licznych kontroli i pism z sanepidu Aleksander Figurski nie zamierza zamykać lokalu.

- I kto powiedział, że urzędy pracują opieszale? Dają radę moim zdaniem. Ale my też dajemy radę i ponownie zapraszamy Was do spędzenia tego weekendu z nami - czytamy



Słupski sanepid nałożył kolejną grzywnę na Aleksandra Figurskiego, właściciela Duo Cafe

w poście Duo Cafe na Facebooku z 9 kwietnia. - Byliśmy, jesteście i będziemy otwarci.

Przypomnijmy, że właściciel Duo Cafe próbował konsultować ponowne otwarcie branży gastronomicznej z innymi jej przedstawicielami z regionu, ale wtedy nikt nie był chętny, aby to zrobić.

- Jeszcze przed świętami zorganizowałem spotkanie słupskich przedsiębiorców. Zaprosiłem, ilu się dało - pojawiły się zaledwie dwie osoby. Chciałem namówić, abyśmy działali razem, wspólnie się postavili i otworzyli swoje lokale. Razem mielibyśmy większe szanse, że się to uda. Wiadomo, że jedną osobę łatwiej spacyfikować. Niestety nasi gastronomicy nie chcą działać wspólnie, niektórzy się boją, a niektórym się to nie kalkuluje, gdyż łączyła ich imię wyciągnąć dużo pieniędzy

z tzw. tarczy. Ale ja uważam, że to nie czas na strach, bo tak naprawdę nie mamy już nic do stracenia - mówił nam w pierwszej połowie stycznia Aleksander Figurski.

30 marca informowaliśmy Słupski sanepid nałożył kolejną grzywnę na właściciela Duo Cafe. Tym razem w wysokości 5 tysięcy złotych. Chodzi o decyzję o natychmiastowym zaprzestaniu podawania posiłków w lokalu przy ul. Szczecińskiej, która została wydana 3 lutego.

- Nałożenie grzywny w wysokości 5 tys. złotych jest w pełni uzasadnione wobec uchylania się zobowiązań od wykonania obowiązków nałożonych prawomocną decyzją Państwowego Powiatowego Inspektora Sanitarnego w Słupsku z dnia 3 lutego 2021 roku, której nadano rygor na-

tychmiastowej wykonalności - czytamy w piśmie opublikowanym w mediach społecznościowych Duo Cafe. - PPIS w Słupsku ocenia, iż wysokość nałożonej grzywny jest adekwatna do realnego przymuszenia zobowiązanego do wykonania obowiązków oraz jest zgodna z dopuszczoną przez ustawę wysokością.

Grzywna nie jest efektem kolejnego, drugiego już, postępowania wobec Aleksandra Figurskiego, a jedynie „formą nacisku”, aby swój lokal zamknął. Tym samym postępowanie, o którym pisaliśmy wcześniej, wciąż się toczy i może zakończyć się kolejnymi sankcjami. Mimo to restaurator nie zamierza się poddawać i zamykać. Jak twierdzi nie zmusi go do tego nawet kolejne trzecie już postępowanie.

©B

W weekendy bez dojazdu na działki? Nie, to tylko zmiana

Słupsk

Kinga Siwiec

kinga.siwiec@polskapress.pl

Sezon na spędzanie czasu na ogródkach działkowych można uznać za rozpoczęty. Do naszej redakcji zadzwoniła zmartwiona pani Hanna, która zauważyła, że w weekendy nie kursuje autobus linii nr 6, który obsługiwał ogródki działkowe przy al. 3 Maja.

- Jeszcze w tym roku na działce nie byłam, bo pogoda jest kapryśna, ale zaraz przyjdzie prawdziwa wiosna i będę się tam pojawiać regularnie. Zwykle jeździłam autobusem linii nr 6, ale ostatnio przechodząc obok przystanku na 3 Maja zauważyłam, że kursuje on tylko w dni powszednie. A przecież wiele osób będzie chciało się na działki wybrać w sobotę i niedzielę. Jak my, seniorzy, tam dojedziemy?

- pyta zmartwiona pani Hanna.

Prawdopodobnie podobne pytanie zadają sobie też inni działkowcy, a także osoby, które odwiedzają Nowy Cmentarz. Dlatego wyjaśniamy, że dojazd komunikacją miejską na ROD i NC jest, ale zmieniły się linie autobusowe, które te przystanki obsługują.

- W weekendy kursy linii numer 6 przejęła linia numer 19. Takie rozwiązanie funkcjonuje już od września - wyjaśnia Hubert Tosik z Zarządu Infrastruktury Miejskiej w Słupsku.

I tak od poniedziałku do piątku działkowcy mogą nadal korzystać z linii numer 6, a w sobotę i niedzielę, aby dojechać na ogródki przy 3 Maja, muszą wsiąść do linii 19B. To właśnie taliterka oznacza, że autobus jedzie dalej niż na osiedle Batorego. ©B



W weekendy kursy linii numer 6 przejęła linia numer 19, tak już jest od września



Słupsk

Uroczystości 81. rocznicy Zbrodni Katyńskiej

Wczoraj na Cmentarzu Komunalnym w Słupsku przy Krzyżu Katyńskim na Starym Cmentarzu odbyły się miejskie uroczystości 81. rocznicy Zbrodni Katyńskiej. W trakcie obchodów rocznicowych wspólnie zaśpiewano hymn Rzeczypospolitej Polskiej, odegrano pieśń patriotyczną. Była asysta wojskowa oraz wystawiono poczty sztandarowe. W uroczystości udział wzięli samorządowcy ze Słupska i okolicznych gmin oraz przedstawiciele organizacji i instytucji działających w regionie słupskim.

(GH)

REKLAMA

0010109753

OBWIESZCZENIE STAROSTY SŁUPSKIEGO

Na podstawie art. 11f. ust. 4, w związku z art. 11a ustawy z dnia 10 kwietnia 2003 roku o szczególnych zasadach przygotowania i realizacji inwestycji drogowej (j.t. ze zm. Dz.U. z 2020 r., poz. 256), oraz art. 49 ustawy z dnia 14 czerwca 1960 roku Kodeksu postępowania administracyjnego (j.t. ze zm. Dz.U. z 2020 r., poz. 256),

zawiadamiam

o wydaniu w dniu 9 kwietnia 2021 r. decyzji o zezwoleniu na realizację inwestycji drogowej pod nazwą: „budowa drogi ulicy Wesolej w miejscowości Korzybie w gminie Kępice”.

W ramach przedmiotowej inwestycji drogowej wykonywane będą roboty budowlane polegające na:

- budowa drogi gminnej – klasy dojazdowej D,
- budowa sieci elektroenergetycznej wraz z montażem oświetlenia zewnętrznego,
- budowie kanalizacji deszczowej wraz z systemem rozszczepiającym,
- budowa kanału telekomunikacyjnego.

Wykaz działek przeznaczonych pod realizację inwestycji drogowej:

- działki nr: 73/3 (powstała z podziału działki nr 73/2), 240, 309/1 (powstała z podziału działki nr 309), 310, 313, 442 w obrębie ewidencyjnej Korzybie, gmina Kępice.

Starosta Słupski tą decyzją zakończył postępowanie wszczęte na wniosek zarządcy drogi, tj. Burmistrza Kępice.

Starosta Słupski zawiadamia, iż zgodnie z art. 11f. ust. 4 ustawy z dnia 10 kwietnia 2003 roku o szczególnych zasadach przygotowania i realizacji inwestycji drogowej (j.t. Dz.U. z 2018 roku, poz. 1474) z treścią decyzji można zapoznać się w ciągu 14 dni od dnia doręczenia zawiadomienia, w siedzibie Starostwa Powiatowego w Słupsku przy ul. Szarych Szeregów 14, pok. nr 109, w godz. 8 - 15.

Awantura o budżet UE. Nie wiadomo, kiedy ratyfikacja w Sejmie

Warszawa

Tomasz Dereszyński
Twitter: @TomDeresz

Ustawa o ratyfikacji zwiększenia zasobów własnych UE nie została jeszcze przyjęta przez rząd. We wtorek, 13 kwietnia 2021 r., ustawa „spadła” z listy spraw, którymi zajmowała się Rada Ministrów.

Dlaczego rząd ponownie nie zajął się projektem ustawy zwiększenia zasobów własnych UE? Wyjaśnieniem istoty materii zajął rzecznik rządu Piotr Müller. - Dotychczas wszystkie głosowania w sprawie budżetu UE było przyjmowane ponad podziałami, większością głosów. Tak było w 2008 r. i w 2015 r. - tłumaczył rzecznik rządu Piotr Müller.

Politycy PiS nie wyobrażają sobie sytuacji, by taki budżet nie został przez polski parlament poparty. Nieprzyjęcie go przez Polskę oznaczałoby fiasko tego ambitnego planu dla całej UE. Zasada bowiem jest taka, że w tym przypadku obowiązuje zasada jednomyślności krajów UE. Zatem sprzeciw jednego z krajów powoduje nieważność całego projektu i konieczność kolejnych długich negocjacji pomiędzy krajami UE i perspektywę chaosu w budżetach UE i poszczególnych krajów członkowskich.

Solidarna Polska Zbigniewa Ziobry wciąż nie wyraża zgody na przyjęcie zaproponowanego

przez UE pieniędzy (także pożyczek) na lata 2021-2027. Politycy z ramienia tej partii będący w rządzie Mateusza Morawieckiego optują za nieprzyjęciem takiego sposobu finansowania.

Warto zaznaczyć, że ustawa o zasobach własnych UE, a w zasadzie o zwiększeniu zasobów UE odnosi się do całości pieniędzy z UE na lata 2021-2027.

Głosowanie o funduszach unijnych odbywa się na posiedzeniu plenarnym Sejmu. W skład zasobów własnych UE wchodzi tzw. zwykły budżet UE oraz konsultowany przez rząd Krajowy Plan Odbudowy (KPO). KPO rząd musi przesłać do Komisji Europejskiej najpóźniej do 30 kwietnia 2021 r. To wymóg formalny. Od tego czasu KE ma dwa miesiące na jego zaakceptowanie.

Drugą kwestią jest przyjęcie ustawy o zasobach własnych przez poszczególne kraje członkowskie UE. W tym przypadku Unia nie narzuca sztywnego terminu na jej zaakceptowanie przez parlamenty krajowe ze względu na procedury wewnątrz krajów dwudziestki siedmiu. Jednak KE ma nadzieję, że proces ratyfikacji zakończy się do końca II kwartału.

Zwłoka z przyjęciem przez rząd ustawy o ratyfikacji wynika z tego, postanowiono uświadomić politykom, że ewentualny brak przyjęcia ustawy to „wstrzymywanie inwestycji w infrastrukturę, edukację, służbę zdrowia”.

Niedługo pierwsze punkty szczepień powszechnych

Leszek Rudziński
l.rudzinski@polskatimes.pl

Warszawa

Pełnomocnik rządu ds. szczepień Michał Dworczyk przekazał, że 19 kwietnia uruchomione zostaną pierwsze punkty szczepień powszechnych. Dworczyk dodał, że rząd chce, by do końca sierpnia wszyscy chętni dostali przynajmniej pierwszą dawkę preparatu.

Szef KPRM przypomniał, że od poniedziałku mogą rejestrować się na szczepienia osoby urodzone w 1962 roku, natomiast od dzisiaj odpóchny takiej rejestracji mogą dokonać wszystkie osoby, które urodziły się w 1963 r. - Przez ten czas łącznie zapisało się z tych dwóch roczników ponad 153 tysiące osób. System działa bez zakłóceń i wierzymy, że nadal tak będzie funkcjonował, a w ogóle od wczoraj zapisało się ponad 550 tysięcy osób na szczepienia. To dobra informacja, dlatego że po pewnym spowolnieniu świątecznym dynamika zapisów wraca i z tego bardzo się cieszymy - stwierdził Michał Dworczyk.

Dodał, że łącznie wykonano już ponad 7,7 miliona szczepień i każdego tygodnia ich tempo będzie przyspieszane. - W tym



FOT. ANNA KACZMARZ

Rząd ma nadzieję na zaszczepienie do końca czerwca 2021 r. 19,2 mln Polaków

tygodniu planujemy, podobnie jak w zeszłym, przekroczyć liczbę miliona wykonanych szczepień - mówił minister.

- Przypomnę, że celem Narodowego Programu Szczepień, tym najbliższym, jest wykonanie 20 milionów szczepień do końca II kwartału - mówił Dworczyk.

Szef KPRM przeprosił także za przejęczenie. - Kiedy powiedziałem do kwietnia, nie do końca II kwartału, czy nie do czerwca. Natomiast zaszczepienie pierwszą dawką - tu też nic się nie zmienia - 100 procent chętnych z całej populacji planujemy do końca sierpnia. To oczywiście będzie możliwe, kiedy producenci wywiążą się ze swoich deklaracji - stwierdził minister Michał Dworczyk.

Pełnomocnik rządu ds. szczepień przekazał, że 19 kwietnia uruchomione zostaną pierwsze punkty szczepień powszechnych. - O dzień wcześniej, bo mówiliśmy, że nastąpi to 20, ale 19 kwietnia uruchomimy taki pierwszy punkt szczepień powszechnych i razem z nim uruchomimy w tych dniach 16 takich punktów w ramach pilotażu. Natomiast następne punkty, bo ich będzie kilkadziesiąt, następne punkty będą uruchamiane w kolejnych tygodniach, wówczas kiedy szczepione będą tylko w Polsce, żeby możliwymi napelniać również nowo tworzone punkty - mówił Dworczyk.

Obecny na konferencji Filip Nowak, p.o. prezes Narodowego Funduszu Zdrowia, stwierdził, że w Polsce mamy

„ogromny potencjał punktów szczepień”.

Dodał, że NFZ przygotował mapę potrzeb szczepiennych. - Tworząc mapę szczepień, zakładamy, że zaszczepi się 100 procent mieszkańców (...) Przyjmujemy, że jeżeli w maju rozpoczniemy masowe szczepienia w punktach szczepiennych, to potrzebujemy 19 tygodni, żeby pierwszą dawką wyaszczepić wszystkich zainteresowanych, czyli do końca sierpnia - przekazał.

Ministerstwo Zdrowia poinformowało we wtorek o 13 227 nowych przypadkach koronawirusa. Zmarły 664 osoby. Z powodu COVID-19 zmarło 216 osób, natomiast z powodu współistnienia COVID-19 z innymi chorobami zmarło 428 osób.

Niepokojące sygnały dotarły do nas z USA. Jednodawkowa szczepionka firmy Johnson & Johnson ma być wstrzymana w USA, wystąpiły bowiem po niej rzadkie przypadki zakrzepów krwi. Chodzi o wykrycie sześciu przypadków wśród 6,8 mln zaszczepionych osób.

Prawie siedem milionów ludzi w USA otrzymało do tej pory szczepionki Johnson & Johnson, a dziewięć milionów więcej dawek wysłano do poszczególnych stanów. Posunięcie to zostało sformułowane jako zalecenie dla lekarzy. Oczekuje się, że rząd federalny wstrzyma podawanie szczepionki we wszystkich federalnych ośrodkach szczepień.

Z KRAJU



FOT. MAREK BORANISKI/KPRM

Warszawa Kadencja RPO w Trybunale. Wyrok w czwartek

Na wtorkowej rozprawie Trybunał Konstytucyjny orzekł, że wyrok ws. konstytucyjności pełnienia przez Adama Bodnara obowiązków RPO, mimo że upłynęła jego kadencja, zapadnie w czwartek. Osprzysiężenie zgodności z konstytucją RP przedłużającej się kadencji Adama Bodnara na stanowisku RPO wnieśli parlamentarzyści Prawa i Sprawiedliwości. Przypominamy, że kadencja Adama Bodnara jako RPO formalnie zakończyła się we wrześniu ubiegłego roku, jednak jako że politycznie wybrał go następca, zgodni z obowiązującym prawem nadalsprawy on swoją funkcję. Kolejny raz Sejm spróbuje wybrać nowego RPO na najbliższym posiedzeniu w dniach 14-15 kwietnia. O funkcję RPO ubiega się trzech kandydatów. Najpoważniejszym kandydatem jest Bartłomiej Wróblewski, poseł PiS. Jeśli zostanie wybrany, jego kandydaturę musi zatwierdzić Senat. (AIP)

Warszawa

Sędziowie pokoju? Prezydent jest „za”, tylko trzeba zmienić prawo

- Absolutnie niewykluczone zmiany konstytucji w kontekście wprowadzenia instytucji sędziów pokoju - powiedział prezydent Andrzej Duda podczas inauguracji nowego posiedzenia zespołu do opracowania projektu regulacji wprowadzającej tę instytucję. Prezydent podkreślił, że celem jest oczywisty, czyli zniwelowanie wad systemu. Sędziowie pokoju to jeden z esztandarowych pomysłów Pawła Kuzia i jego ugrupowania. (AIP)

„Nie ma podstaw do ograniczania praw do Polska Press”

Warszawa

Leszek Rudziński
l.rudzinski@polskatimes.pl

Szef PKN Orlenu uważa, że sąd nie miał podstaw do wstrzymania wykonania decyzji prezesa UOKiK pozwalającej na zakup grupy Polska Press od niemieckich właścicieli.

Prezes PKN Orlen Daniel Obajtek stwierdził, że nie ma żadnych podstaw prawnych do ograniczania spółki w wykonywaniu praw z nabytych udziałów Polska Press Grupy. - Transakcja zakupu Polska Press została przeprowadzona zgodnie z obowiązującymi przepisami prawa, pozyskaniu ostatniej decyzji prezesa UOKiK - przekonuje w mediach społecznościowych.

8 kwietnia Sąd Ochrony Konkurencji i Konsumentów

wstrzymał wykonanie decyzji prezesa UOKiK, który zezwolił na kupno Polska Press przez Orlen. - Obecnie analizujemy dalsze kroki prawne, w tym możliwość wzruszenia postanowienia sądu - poinformował prezes UOKiK.

Szef Orlenu dodał, że nie dysponuje „treścią postanowienia sądu”. - Zatem opieramy się wyłącznie na medialnych doniesieniach orzekomej rozmowie telefonicznej rzecznika Adama Bodnara z sądem. PKN Orlen wykorzystywa wszystkie dostępne środki w celu ochrony swoich praw - stwierdził.

We wtorek sąd potwierdził, że wyrok w tej sprawie zapadł 8 kwietnia, „wstrzymał wykonanie decyzji Prezesa UOKiK z dnia 5 lutego 2021 r. wyrażającej zgodę na dokonanie koncentracji polegającej na przejęciu przez PKN Orlen S.A.

w Płocku kontroli nad Polska Press Spółką z o.o. w Warszawie. Powyższe postanowienie jest niezaskarżalne” - napisano w komunikacie.

W wydanym we wtorek oświadczeniu prezes UOKiK Tomasz Chróstny krytycznie ocenił decyzję sądu. „Obecnie analizujemy dalsze kroki prawne, w tym możliwość wzruszenia postanowienia sądu. Prezes UOKiK zamierza złożyć do sądu wniosek o przyspieszenie rozstrzygnięcia o-

Polska Press jest m.in. wydawcą gazet i portali regionalnych, a także tygodników bezpłatnych oraz wielu portali branżowych

wołania RPO od wydanej decyzji” - czytamy w oświadczeniu.

W grudniu ub.r. PKN Orlen poinformował, że kupuje wydawnictwo Polska Press. 5 lutego prezes Urzędu Ochrony Konkurencji i Konsumenta wyraził na to zgodę. 1 marca Orlen formalnie stał się właścicielem Polska Press.

Z kolei 5 marca rzecznik praw obywatelskich Adam Bodnar poinformował, że wniósł do sądu o uchylenie zgody na przejęcie Polska Press. Tłumaczył to m.in. ryzykiem ograniczenia wolności prasy.

„Media, na które w sposób właścicielski oddziałuje Skarb Państwa (w praktyce - politycy), nie zapewniają dostarczania obiektywnych informacji obywatelom. Wprost przeciwnie, będąc przyjazne aktualnie rządzącej większości politycznej, przedstawiają one jednostronny, korzystny dla nich obraz świata, przyczyniając się w ten sposób do rezultatu procesów wyborczych w Polsce” - tłumaczył swój wniosek wtedy RPO w oświadczeniu.

Europejski TOPSI LER ponownie w polskich magazynach!

TYM RAZBŁ W DOŁCI Z WYJĄTKOWĄ OKAZJĄ

REFUNDACJA 100% Z OKAZJI
MIĘDZYNARODOWEGO DNIA PRZYJAŹNI

Odbierz wzmacniacz stawów GRATIS ODZYSKAJ SWOBODĘ RUCHÓW!

Rewelacyjna „oliwiarka” do stawów do użytku prywatnego

Dokucza Ci ból bioder i kolan? Nogi drętwieją i puchną, utrudniając Ci poruszanie się?

Nawet krótkie spacerory są ponad Twoje siły? Teraz dzięki biostymulującemu preparatowi możesz

pożegnać stres z powodu zeszywniałych pleców, ramion i nóg. Chcesz wzmocnić swoje stawy i cały organizm?

Innowacyjny skład prepaEafafcpaBMZe Ci również wzmocni odporność organizmu i aktywizować ochronę przed infekcjami 24/7.

W efekcie Ty lub bliska Ci osoba znów możecie wrócić do ulubionych aktywności: prac w ogrodzie, zabaw z wnukami czy długich spacerów z psem.

Nasz obecny styl życia, sposób odżywiania się i brak ruchu doprowadzają do tego, że układ kostno-stawowy szybciej ulega degradacji. Skutkuje to m.in. tym, że w coraz młodszych wieku odczuwamy ból kręgosłupa, bioder, trzeszczenie w kościach i sztywność mięśni. Na szczęście świat naukowy postanowił z tym walczyć. Efektem wielu lat pracy najlepszych ekspertów z Europy jest unikalny specyfik, który już w 1. fazie stosowania wspiera naturalne mechanizmy obronne przeciwko stanom zapalnym w stawie. W rezultacie zmniejszysz obrzęki, ból i sztywnienie kończyn. Preparat zaledwie w ciągu 2 lat swojego istnienia pomógł już 746 825 ludziom na świecie wzmocnić stawy w naturalny i przede wszystkim w bezpieczny sposób. Niestety w związku z błyskawiczną sprzedażą jego zapasy bardzo szybko się wyczerpały. Teraz ten wyczekiwany produkt powraca ze swoją wielką mocą, a Polska jest jednym z pierwszych krajów, które znów mają rewelacyjny wzmacniacz w magazynach! A teraz doskonała informacja dla Ciebie: z okazji MIĘDZYNARODOWEGO DNIA PRZYJAŹNI, który przypada na 30 lipca, już dziś masz szansę zdobyć specyfik ze specjalną refundacją od producenta i otrzymać opakowanie GRATIS. Ta wyjątkowa okazja może pozwolić Ci zadbać

„Moje dłonie już nie sztywnieją”

Od wielu lat odczuwałem ból kręgosłupa i sztywnienie kończyn, przede wszystkim dłoni. Czasami przez kilka minut nie byłem w stanie utrzymać śrubokrętu w dłoniach.. Odkąd stosuję ten preparat, ból i sztywność zniknęły tak, że już ich praktycznie nie czuję, a ja mogę znów z przyjemnością majsterkować. Polecam!

Stefan, 73 lata, Bielsko-Biała

nie tylko o siebie, ale też o bliską Ci osobę: rodziców, rodzeństwo lub przyjaciela, który zawsze Cię wspiera.

Ponad 320 ekspertów przyznaje, że ARTROWZMACNIACZ to pierwszy tak skuteczny domowy sposób na szybkie i bezpieczne wsparcie dla stawów!

„Nowe” stawy i lepsza odporność – to najlepszy PREZENT DLA PRZYJACIELA!

Eksperti potwierdzają, że rewolucyjny regeneratory jest przeznaczony dla osób odczuwających ból w układzie kostno-stawowym. Polecany jest również wszystkim, którzy mają problemy z poruszaniem się oraz osobom po przebytych kontuzjach. Eksperti podkreślają, że to jedyny domowy i nieinwazyjny sposób, który może być tak doskonałym wsparciem dla osób cierpiących na reumatoidalne zapalenie stawów. Potwierdzają to liczne opinie użytkowników, ponieważ według nich po zastosowaniu preparatu stawy stają się bardziej elastyczne, a ruchy nóg oraz rąk lżejsze i o wiele płynniejsze. W dodatku do nowej, ulepszonej wersji wzmacniacza stawów dodano substancje czynne, które pomagają wzmocnić układ odpornościowy. Szczególnie istotna jest – za warta w składzie preparatu – najwyższej jakości, bardzo dobrze przyswajalna witamina C. Udowodniono, że witamina ta pomaga m.in. w prawidłowej produkcji kolagenu – a ten nie tylko wzmacnia stawy, ale zapewnia prawidłowe funkcjonowanie naczyń krwionośnych – co ma kluczowe znaczenie

4 MEGAKORZYSCI:

Impenujące efekty potwierdzone przez 111 111 mmik

- 4 Wspiera eliminację sztywności, drętwienia i tarcia w stawie
- + Odczuwalnie zwiększa produkcję mazi stawowej, likwidując łupanie w kościach
- 4" Wspiera uśmierzanie bólu stawów i mięśni
- + Zwiększa ruchomość kolan i nadgarstków

dla Twojej odporności. Tak więc stosując rewelacyjny specyfik, masz szansę wesprzeć zniszczone stawy, jak również lepiej chronić organizm przed groźnymi patogenami!

Przywraca płynność ruchów i radość z aktywności

Dzięki przywróceniu prawidłowego poziomu kolagenu w Twoim organizmie zdegradowane stawy zaczną się odbudowywać, eliminując dyskomfort, ból, pieczenie i drętwienie. W efekcie po zastosowaniu środka możesz odzyskać radość ze swobodnego poruszania się. Wyobraź sobie, że już niedługo będziesz spacerować, schylać się, nosić zakupy i wchodzić po schodach BEZ BÓLU. Im szybciej zaczniesz stosować rewolucyjny specyfik, tym szybciej dostarczysz swoim ścięgnom, mazi stawowej oraz mięśniom cennych substancji, które je wyczuwalnie wzmocnią. Taki wspaniały podarunek w postaci lepszej sprawności ruchowej możesz teraz ofiarować

komuś, kto jest Twoim prawdziwym przyjacielem: najlepszej koleżance, ukożanej siostrze, mamie lub babci. A może takim najlepszym przyjacielem jest dla Ciebie osoba, z którą od lat dzielisz życie? Zadbaj o jej stawy!

Wielka akcja refundacyjna – odbierz prezent dla siebie lub bliskiej osoby!

Z okazji tego miłego, coraz bardziej popularnego święta możesz zadbać i o siebie, i o bliską Ci osobę jednocześnie. Ty najlepiej wiesz, jak wiele cierpienia przysparzają obolałe kolana i plecy. Już dziś masz szansę wziąć sprawy w swoje ręce i nie pozwolić, aby ból utrudnił Ci kontakty z Twoim przyjacielem! ULTRAwsparcie dla stawów pomoże Wam pożegnać problemy z poruszaniem się i odzyskać dawną płynność ruchów, zanim się obejrzy! Odbierz bonusowe opakowanie preparatu i podaruj bliskiej osobie najlepszy z możliwych prezentów – sprawność.

„Specyfik pomaga odzyskać całkowitą sprawność”wność”

Wyniki badań jednoznacznie potwierdzają, że innowacyjna formuła nawet 4-krotnie zwiększa zakres ruchu w stawie oraz odżywia chrząstkę. Jest to możliwe dzięki wysoko skoncentrowanym składnikom aktywnym, które pomagają przywrócić optymalny poziom kolagenu w organizmie. Jest on głównym budulcem kości, tkanki łącznej, chrząstek oraz stawów. Twoje barki, biodra i kolana z pewnością będą wdzięczne za takie wsparcie!

Prof. Steven Cooper



Formuła polecana przez ekspertów z całego świata!

Wzmacniacz stawów wspomaga błonę maziową, pay nawet 5 x większej produkcji płynu maziowego. Dzięki temu może się zmniejszyć tarcie i trzeszczenie w Twoich stawach.

Zadzwoń i zamów produkt do przetestowania ZA DARMO!

UŻYJ, A ZNOWU ZAPRZYJAŹNISZ SIĘ Z RUCHEM!

Pierwsze 100 osób, które zadzwonią do 28.04.2021 r., otrzyma 100% refundacji od producenta!

& 41 271 70 21

pon. – pt. 08:00 – 20:00, sob. – nd. 09:00 – 20:00. Zwykłe połączenie lokalne bez dodatkowych opłat.

*Medal przyznany RevitaPharm w programie Konsumentki Lider Jakości – Debiut Roku 2020



SZYBKA WYSYLKA

„Znowu mogę sprawnie się poruszać”

Uważam, że ten wspaniały środek przyczynił się do ustąpienia bólu krzyża, z którym borykałam się przez wiele lat. Mogę swobodnie chodzić, wstawać z fotela, a nawet stać w kuchni przez wiele godzin i nic mnie nie boli!

Dziękuję. Go ena gg Olsztyn

Te liczby przerażają. COVID-19 na świecie nie daje za wygraną

Bruszel

Kazimierz Sikorski
k.sikorski@polskatimes.pl

Europa przekroczyła kolejną tragiczną granicę, milionosób, które zmarły z powodu koronawirusa. Zaraza nieodpuszcza.

Liczba ofiar śmiertelnych koronawirusa w 52 krajach Europy osiągnęła już milion, a Światowa Organizacja Zdrowia ostrzega: rośnie liczba zakażeń pomimo szeroko zakrojonych wysiłków mających na celu ich powstrzymanie. - Jesteśmy teraz w krytycznym punkcie pandemii - ostrzega Maria Van Kerkhove, kierownik techniczny WHO ds. Covid-19.

Koronawirus zabił już ponad 2,9 miliona ludzi zainfekował prawie 136 milionów na całym świecie. Ale pomimo ponurych wieści w Europie - regionie, który najbardziej ucierpiał na świecie - Wielka Brytania poraz pierwszy od miesięcy złagodziła obostrzenia, pozwalając ludziom cieszyć się smakiem wolności przy kuflu piwa i w salonach fryzjerskich.

Zmiany pokazują, że kraje, które dużo szczepią, pozostawiają w tyle inne - przeważnie biedniejsze - narody.

WRPA prezydent wezwał do rozpoczęcia produkcji szczepionek w Afryce, bo ten kontynent pozostaje w tyle, boryka się z małymi dostawami, brakiem finansowania i problemami logistycznymi. - Afryka musi wykorzystać własne zdolności i określić możliwości współpracy - mówił Cyril Ramaphosa. Zasugerował on, że Indie lub Brazylia mogą pomóc po rozwinięciu własnego przemysłu leków generycznych. Ale oba giganty same walczą ze skutkami pandemii, Indie wyprzedziły Brazylię jako kraj z drugą największą liczbą zakażeń po zanotowaniu 168 tys. nowych przypadków dziennie.



Stan pandemii na świecie przeraża. Liczba zaszczepionych wciąż nie jest zadowalająca

W tym czasie muzułmanie przygotowują się do drugiego w czasie pandemii Ramadanu. W związku z tym eksperci ostrzegają, że tłumy bez maseczek na wiecach politycznych i uroczystościach religijnych przyniosą kolejną falę zakażeń w Indiach. Wmieście Haridwar w Himalajach hinduscy pielgrzymi byli bez maseczek i ściskali jeden przy drugim nad brzegiem Gangesu, aby dokonać rytualnego zanurzenia się w tej rzece.

Kilka indyjskich stanów zastrzyło środki ostrożności dotyczące koronawirusa, a Mahasztra - najbogatszy stan i obecne epicentrum epidemii - nałożył blokadę weekendową i godzinę policyjną. Sąsiedni Bangladesz ogłosił, że praktycznie się zamyka, zamknął zarówno transport między

Koronawirus zabił już ponad 2,9 miliona ludzi i zainfekował prawie 136 milionów na całym świecie. Finału pandemii nie widać

dzynarodowy, jak i krajowy, zamknięto też biura, próbując powstrzymać własną rosnącą epidemię.

W całym świecie muzułmańskim wierni przygotowują się do rozpoczęcia drugiego Ramadanu w pandemii. W Egipcie, najbardziej zaludnionym narodzie świata arabskiego, środki sanitarne są mniej surowe niż rok temu, gdy mecety były zamknięte i obowiązywała godzina policyjna.

Nastroj w Kairze jest radosny, miasto przygotowywało się do modlitw, a ulice zdobiły jasne światła. Jednak wielu z tych, którzy robili zakupy w ostatniej chwili, nie miało masek.

Omyłkowo sięgnęła po pistolet zamiast po paralizator

Kazimierz Sikorski
k.sikorski@polskatimes.pl

Minneapolis

Szokujący zapis z kamery umieszczonej na mundurze policjantki, która kontrolowała czarnoskórego kierowcę w rejonie Minneapolis. Omyłkowo sięgnęła po pistolet zamiast paralizator i zastrzeliła mężczyznę.

- Cholera, właśnie go zastrzeliłam! - krzyczała policjantka Kim Potter, która chciała użyć wobec czarnoskórego kierowcy paralizatora, ale pomyliła się i sięgnęła po pistolet. Od jej kul zginął Daunte Wright, co wywołało zamieszki w Minneapolis w stanie Minnesota.

Podczas konferencji prasowej szefostwo policji z Brooklynu Centerkoło Minneapolis udostępniło nagranie z kamery umieszczonej na mundurze Potter. Obraz pokazuje policjantkę zbliżającą się do pojazdu Wrighta, prosi go, by wysiadł z samochodu, próbuje mu założyć kajdanki, ten się wymyka i pada śmiertelny strzał.

Potter najpierw krzyczy: „Taser!”. Gdy padają strzały, znów słychać jej krzyk: „Cholera, właśnie go zastrzeliłam!”. To kolejny czarnoskóry mężczyzna, który zginął pod



Fatalna pomyłka policjantki skończyła się śmiercią człowieka. Znowu niespokojnie w USA

CO NA TO SZEF POLICJI

- Oglądałem zapis wideo i słuchałem wyjaśnień policjantki. Wierzę, że miała ona zamiar użyć paralizatora, ale zamiast tego wystrzeliła do Daunte Wrighta z pistoletu - powiedział Tim Gannon, szef policji Brooklynu Center.

Zapytano go, czy uważa, że Potter powinna zostać zwolniona ze służby. Gannon odpowiedział: - Są odpowiednie procedury w takich sprawach. Myślę, że powinniśmy dokładnie przeanalizować zapis kamery z jej munduru i wtedy podejmować decyzje.

czas policyjnej interwencji w tym mieście. W jednej chwili uwaga świat skupiona na Minneapolis przesunęła się z procesu Dereka Chauvina, policjanta oskarżonego o uduszenie podczas interwencji w tym mieście w maju ubiegłego roku George'a Floyd'a, na nową tragedię, która przyniosła uliczne protesty, zniszczenia i gniew mieszkańców.

Na ulicach miasta pojawiły się pojazdy z Gwardią Narodową, pośpiesznie zamykano firmy, od godziny 19 obowiązuje godzina policyjna zarządzana przez gubernatora Minnesoty. Podczas gdy policja ściągała dodatkowe siły, aby zapobiec powtórzeniu się zamieszek po śmierci Floyd'a, prezydent Joe Biden wezwał do zachowania spokoju.

Na Sycylii boją się szczepionki od finny AstraZeneca. Dlaczego?

Palermo

Kazimierz Sikorski
k.sikorski@polskatimes.pl

Mieszkańcy Sycylii są zdecydowanie przeciwni szczepieniu ich specyfiką AstraZeneca. Jak powód podają możliwe skutki uboczne szczepionki.

Aż 80 procent mieszkańców Sycylii zapowiada, że nie zaszczepi się szczepionką firmy AstraZeneca przeciwko koronawirusowi. Powód? Ludzie obawiają się skutków ubocznych tego specyfiku. Zaufanie do tej szczepionki zostało nadszarpięte doniesieniami łączącymi ją z rzadkimi, ale potencjalnie śmiertelnymi zakrzepami krwi oraz sprzecznymi zaleceniami dotyczącymi jej stosowania.

Na Sycylii jest 80-procentowy wskaźnik odmowy szcze-

pionki AstraZeneca. - Na sto osób, 80 mówi „nie” - powiedział prezydent Sycylii Nello Musumeci. - To naturalne, że ludzie są zaniepokojeni, ale mamy obowiązek wierzyć naukowcom, gdy mówią, że niebezpieczne niż szczepienie się - dodał.

Bojkot szczepionki AstraZeneca na dużą skalę postawiłby włoski plan szczepień - który już boryka się z niedoborami dostaw - pod presją. Niedawno Europejska Agencja Leków (EMA) stwierdziła, że zakrzepy krwi powinny być wymienione jako „bardzo rzadki” efekt uboczny szczepionki AstraZeneca, aledodała, że korzyści jej stosowania przeważają nad ryzykiem szczepienia się tym specyfikiem.

Informacja pojawiła się po zbadaniu przez EMA 86

przypadków zakrzepów krwi, z których 18 było śmiertelnych, spośród 25 milionów osób w Europie, które dostały szczepionkę AstraZeneca. Większość przypadków dotyczyła kobiet w wieku poniżej 60 lat.

Włochy początkowo zalecały szczepionkę AstraZeneca dla osób w wieku 18-55 lat, teraz ograniczyły jej stosowanie do osób w wieku 60 lat i starszych. Podobne działania podjęto w innych krajach europejskich. Jednak główny doradca naukowy rządu włoskiego ds. Kryzysu związanego z koronawirusem, Franco Locatelli, mówi, że obawy dotyczące szczepionki brytyjsko-szwedzkiego koncernu są „zrozumiałe, ale nieuzasadnione”.

Włochy są jednym z najbardziej dotkniętych pandemią krajów, ze 114 tys. ofiar śmiertelnych, a program szczepień jest

W odpowiedzi na żądania protestujących przywódcy Brooklynu Center odwołali zarządcę miasta i przekazali władzę nad policją burmistrzowi Mike'owi Elliottowi. Elliott podejmie decyzję, czy zwolnić komendanta policji Tima Gannon, który opisał użycie przez funkcjonariusza broni palnej zamiast paralizatora jako „przypadkowy wystrzał”.

Biuro śledczych stanu Minnesoty podało, że strzały oddała 48-letnia Kimberly A. Potter, która jest policjantką od 26 lat. Została wysłana na urlop. Prokurator hrabstwa Washington, Pete Orput, obiecał dogłębną, ale przyspieszoną procedurę wyjaśniania tragedii i ma nadzieję, że już niebawem policjantce przedstawione zostaną zarzuty.

Strzelanina miała miejsce w minioną niedzielę o godzinie 14. Gannon mówił, że policjanci powiadomili go o zatrzymaniu samochodu Wrighta. Kiedy sprawdzili jego nazwisko w komputerze, odkryli, że nie stawiał się on w sądzie o posiadanie broni bez pozwolenia.

Lekarze sądowi hrabstwa Hennepin stwierdzili, że Wright zmarł od rany postrzałowej w klatkę piersiową i uznano jego śmierć za zabójstwo.

Śledztwo w sprawie śmierci Wrighta prowadzi specjalne biuro prokuratora, co jest normą w przypadku strzelanin z udziałem policjantów.

krytykowany za to, że niekoncentruje się na grupie najbardziej zagrożonej - na osobach starszych. Osoby w wieku 70 lat należą do najbardziej zaniedbanych - tylko 2,7 proc. dostało obie dawki w porównaniu do 4,1 proc. zaszczepionych w pełni dwudziestolatków. Włochy podały 13 milionów dawek całkowicie zaszczepiły 3,9 miliona osób - to 6,5 proc. populacji, która liczy ok. 60 milionów.

Jak wyjaśnia Grzegorz Cesak, prezes Urzędu Rejestracji Produktów Leczniczych, ryzyko jest podobne, działania niepożądane wszystkich szczepionek występują. - W 99 proc. dotyczą lekkich odczynów poszczepiennych. W AstrzeZenecie występują głównie po I dawce, a przy szczepionkach MRNA po II dawce, tu jest taka zamiana - podsumował na antenie Radia Plus.

Jak dodał, Europejska Agencja Leków w razie konieczności sformułuje pewne zalecenia w celu minimalizacji ryzyka używania szczepionki AstraZeneki.

Czym są zaburzenia krzepnięcia krwi i jakie mają konsekwencje?

Krzepnięcie krwi to skomplikowany proces, na który składa się duża liczba etapów, reakcji chemicznych i substancji. Właśnie dlatego jest on tak podatny na zaburzenia, których konsekwencje mogą zagrażać zdrowiu i życiu

Hematologia

JbistynaŚnrigarak
redakcja@stronazdrowia.pl

Przepływ krwi w ciele kontrolowany jest przez wiele mechanizmów, które składają się w złożony ciąg. Choć musi przez cały czas pozostawać niezakłócony, jednocześnie konieczna jest możliwość powstawania skrzepów w celu szybkiego zatamowania krwawienia, gdyby nastąpiło przerwanie ciągłości naczyń krwionośnych.

Regulacja krzepliwości krwi, czyli jej zdolności do zmiany konsystencji z płynnej na galaretowatą, to jeden z mechanizmów obronnych organizmu. Istnieją przy tym osobne procesy prozakrzepowe, tj. umożliwiające tworzenie skrzepu hamującego krwawienie, oraz antyzakrzepowe, zapewniające sprawny przepływ krwi.

Jak przebiega proces koagulacji? Gdy naczynie krwionośne ulega uszkodzeniu, powstaje ryzyko utraty nadmiaru krwi lub wykrwawienia. By temu zapobiec, powstaje skrzep. Krzepnięcie krwi (koagulacja) zachodzi przy udziale co najmniej 30 substancji, m.in. składników osocza, witamin, związków mineralnych.

Czas krzepnięcia krwi jest uzależniony m.in. od obecności istniejących czynników krzepnięcia, spożycia witaminy K, wapnia i żelaza, chorób wątroby czy tych związanych z zaburzeniami krzepnięcia. Wpływa na niego również przyjmowanie suplementów diety i leków.

Kiedy zbadać krew?

Wskazaniem do badania krzepliwości krwi jest podejrzenie zaburzeń tego procesu, a także krwawienia lub powstawanie zakrzepów, a w szczególności:

- krwotoki z nosa lub dziąseł, które przedłużają się lub są intensywne,
- łatwe tworzenie się krwiaków i siniaków po nawet niezbyt silnym



Krzepliwość krwi ocenia koagulogram – zestaw badań uwzględniający poszczególne parametry układu krzepnięcia

uderzeniu lub bez wyraźnego mechanicznego urazu,
bardzo obfite miesiączki lub krwawienia pomiędzy miesiączkami,
krwawe wybroczyny na błonach śluzowych, np. wewnątrz ust,
krwawienia z przewodu pokarmowego (krwiopłucie, krew w wymiotach, stolcu),
krwiomocz,
zaburzenia mogące prowadzić do niewydolności procesów krzepnięcia (np. choroby wątroby, niedobór wit. K, niewydolność nerek),
leczenie przeciwkrzepliwym, in. heparyną (w żylnej chorobie zakrze-

powo-zatorowej, zaburzeniach rytmu serca, po operacjach),
planowany zabieg chirurgiczny,
• planowana ciąża po podstawieniu doustnej antykoncepcji hormonalnej.

Rodzaje badań

Istnieje kilka badań, które mogą zdiagnozować problemy z krzepnością i ich prawdopodobne przyczyny. Jest to tzw. koagulogram, na który składa się oznaczenie parametrów, takich jak m.in.: APTT (czas kaolinowo-kefalinowy), PT (czas protrombinowy), TT (czas trombinowy), RT (czas rep-

tylazowy), poziom fibrynogenu i antytrombiny III, wskaźnik Quicka czy INR.

Nieprawidłowe wartości uzyskane w poszczególnych badaniach

Zaburzenia krzepnięcia krwi należą do powikłań COVID-19. Skrzepy powstają m.in. w płucach, sercu, nerkach. Te powierzchniowe bywały widoczne jako blizny i zasinienia skóry

mogą wskazywać na konkretne zaburzenia i choroby, takie jak np. hemofilia, trombofilia, wrodzone niedobory czynników krzepnięcia krwi, nadkrzepliwość, schorzenia wątroby lub nerek, rozlane wykrzepianie wewnątrznaczyniowe, zakrzepica żył, zatorowość płucna, zawał serca, udar mózgu, białaczka czy inne nowotwory. Należy przy tym pamiętać, że normy dla tych parametrów często różnią się w zależności od laboratorium.

Słaba krzepliwość krwi

Do przyczyn tego problemu należą rozmaite zaburzenia układów krzepnięcia oraz utrzymywania płynności krwi, nazywane skazami krwotocznymi. Należą do nich choroby, takie jak hemofilia, choroba von Willebranda, zaburzenia sekrecji lub agregacji płytek krwi czy mocznica. Spektrum schorzeń, którym może towarzyszyć obniżona krzepliwość krwi, jest naprawdę ogromne.

Słaba krzepliwość krwi może też świadczyć o niedoborach wapnia czy witaminy K. Niekiedy towarzyszy przyjmowaniu leków, np. niesteroidowych środków przeciwzapalnych, w tym aspiryny. Na obniżenie krzepliwości wpływa-ją ponadto niektóre składniki lub suplementy diety (oleje rybne, kwasy omega-3, witamina E).

Nadmierna krzepliwość

Groźna jest także nadmierna krzepliwość krwi. Powstające w naczyniach skrzepy mogą wędrować w krwio-biegu, tworząc zatory w płucach, sercu czy mózgu, prowadząc do zawału czy udaru.

Do przyczyn problemu należą liczne zaburzenia, również wrodzone (np. trombofilia), a także nabyte choroby ogólnoustrojowe, w tym: zespół antyfosfolipidowy czy ner-czycowy, nowotwory, niedoczynność tarczycy. Nadmierna krzepliwość towarzyszy też ciąży, stosowa-niu antykoncepcji hormonalnej, przebytym operacjom i unierucho-mieniu.

Czosnek wspomaga zdrowie. Warto jednak wiedzieć, jak najlepiej go jeść

Czosnek wspiera odporność, walkę z katarem i innymi objawami infekcji oddechowych. **Poprawia ochronę przed rozwojem chorób, w tym nowotworów**

Odżywianie

AmaRokkka-Żuk

Hira.rokicd@polskapress.pl

Profilaktyczna dawka czosnku to zaledwie jeden ząbek dziennie. A gdy już łapie nasprzeżenie, można wspomóc się zawierającymi go domowymi specyfikami takimi jak syrop z czosnku, mleko z czosnkiem czy nalewka. Sprawdź, jak przygotować te arcybakteriobójcze specyfiki, jak je przyjmować oraz jakie mają właściwości zdrowotne.

Czosnek wydaje się oczywistym wyborem w diecie antywirusowej. I słusznie, bo oprócz bakterii i grzybów skutecznie zwalcza też wirusy. Efektywność zawdzięcza zawartości związków siarki, takich jak allicyn, siarczek diallilu oraz triallilu. Substancje te wchodzi w reakcję z różnymi enzymami mikroorganizmów, prowadząc do ich unicestwienia. Jak wykazano w badaniach, czosnek zwalcza m.in. koronawirusa zakaźnego zapalenia oskrzeli (IBV), wirusy wywołujące zapalenie płuc, wirusy grypy A i B, opryszczki I i 2, rinowirusy, rotawirusy, a także HIV.

WARTO WIEDZIEĆ

SKROMNY ZĄBEK O BOGATYM SKŁADZIE

Czosnek pospolity jest bogatym źródłem antyoksydantów, m.in. z grupy flawonoidów, wit. B6, B1 i C, składników mineralnych (np. manganu), a także związków słuzowych i siarkowych – tak jak blisko spokrewniona z nim cebula.

Kaloryczność 100 g czosnku wynosi 146 kcal, jest więc dość wysoka.

Wynika to z większej niż w innych warzywach zawartości białka (6,4 proc.). Porcja ta zawiera też 0,5 g tłuszczu, 32,5 g węglowodanów i 2-4 g błonnika. Ząbek dostarcza niespełna 6 kcal.



Dawka czosnku to 4 g dziennie (średni ząbek lub dwa małe)

Na co pomaga czosnek?

Czosnek jako lekarstwo polecał już w czwartym wieku przed naszą erą grecki lekarz Hipokrates. Stosowano go wtedy w chorobach układu oddechowego, zaburzeniach trawienia, robaczyci i wyczerpaniu. W medycynie ludowej czosnek wykorzystywano przy gorączce, kaszlu, gruźlicy, wzdęciach, chorobach wątroby i reumatyzmie.

Badania potwierdziły, że substancje aktywne zawarte w czosnku pomagają usprawnić krążenie krwi przy arterosklerozie (stwardnieniu arterii) i chronią przed jej rozwojem. Obniżają też zbyt wysoki poziom cholesterolu we krwi i nadmierne ciśnienie tętnicze, gdyż rozszerzają naczynia krwionośne. Dzięki tej właściwości regularne spożywanie czosnku redukuje ryzyko rozwoju miażdżycy i chorób serca.

Związki czosnku pomagają także zmniejszyć prawdopodobieństwo zachorowania na raka płuc, prostaty, piersi, żołądka, odbytu i jelita grubego, a nawet mózgu. Dowiedziono m.in., że jego związki siarkowe niszczą komórki glejaka. Chronią ponadto przed uszkodzeniami tkanki serca i wątroby,

zwłaszcza w przypadku częstego picia alkoholu.

Z badań opisanych na łamach „American Family Physician” wynika, że profilaktyczne spożywanie czosnku może zmniejszać częstotliwość zachorowań na gripę u dorosłych, ale nie ma wpływu na czas jej trwania czy stopień nasilenia objawów.

Jak jeść?

Ząbki czosnku można dodawać do potraw, najlepiej pod koniec przygotowania. W sytuacjach obniżonej odporności warto też wypróbować specjalne przepisy:

- Kanapka z czosnkiem – czosnek można jeść nasurowo, ale nie sam, bo jego palące związki mogą podrażniać błonę śluzową. Warto robić to sty i pocierać o nie przekrojonym ząbkiem czosnku, aż wsiąknie w pieczywo, lub przygotować masło czosnkowe, najlepiej łącząc je z posiekaną natką. Kromkę chleba można też posmarować masłem i/lub miodem, posypać grubo tymiankiem i nałożyć 1/2 rozdrobnionego ząbka czosnku. Kanapkę najlepiej jeść 3 razy dziennie.

- Mleko z miodem i czosnkiem – do szklanki ciepłego mleka dodać łyżkę miodu i 1-2

zgniecione ząbki czosnku; składników nie należy gotować. Można też dodać łyżkę masła, które pomaga łagodzić podrażnienie gardła. Napój przecedzić i wypić na ciepło przed snem.

- Syrop z czosnku i miodu – 5 rozdrobnionych ząbków czosnku połączyć z 5 łyżkami miodu i 250 ml letniej wody, a następnie odstawić na 10 minut, przecedzić i pić po łyżeczce 3 razy dziennie. Syrop należy chronić przed światłem.

- Syrop czosnkowo-cytrynowy – 4 ząbki czosnku w plasterkach zalać 1/2 szklanki miodu i sokiem wyciśniętym z 4 cytryn. Miksować na noc, przecedzić i trzymać w lodówce. Dawkowanie: po 2 łyżeczki dziennie, najlepiej rano i wieczorem; dzieci powyżej 3 r.ż.: 2 łyżeczki dziennie (umłodszym występuje ryzyko pojawienia się kolki jelitowej).

- Nalewka z czosnku – 350 g rozdrobnionych ząbków czosnku połączyć z 250 ml alkoholu 40-proc., przykryć i odstawić na 10 dni do lodówki. Następnie całość przecedzić, odstawić do lodówki na kolejne 2 dni i przelać do butelki z kropłomierzem. Dawkowanie: 3 razy dziennie z niewielką ilością wody lub mleka przez 6 dni. Zacząć od jednej kropli za pierwszym podaniem i przy każdym kolejnym razie zwiększać dawkę o kroplę, aż wieczorem ostatniego dnia będzie wynosić 18 kropli. Następnie w ten sposób dawkę zmniejszać przez kolejne 6 dni, aż dwunastego dnia kuracji przyjmiesz na kolację jedną kroplę. Następnie dawka wynosi po 25 kropli trzy razy dziennie aż do zużycia całej nalewki.

Czosnek najlepiej jeść na surowo. Wg „Food and Chemical Toxicology” nawet krótka obróbka termiczna powoduje rozkład jego cennych związków. W wersji suszonej jest mniej skuteczny, ale też działa – dzienna porcja proszku to ok. 1 gram. Profilaktycznie przyjmowanie czosnku najlepiej kontynuować przez 3 miesiące, a następnie zrobić sobie tyle samo przerwy.

POLECAJMY

Te zioła i przyprawy mogą wspomagać ochronę i łagodzić objawy COVID-19, co wykazano w badaniach

ZIELONA HERBATA

Główny antyoksydant zielonych liści herbaty chińskiej (*Camellia sinensis*), EGCG, zapobiega przyłączaniu się białek kolca koronawirusa do receptorów ACE2 w liniach komórkowych. Związek działa też na wariant brytyjski, południowoafrykański i kalifornijski wirusa.



CHMIEL

Szyszki chmielu zwyczajnego (*Humulus lupulus*) to surowiec do produkcji piwa, a także środków o działaniu uspokajającym i wspomagającym sen. Zawierają związki przeciwzapalne, przeciwzakrzepowe i hamujące aktywność niektórych wirusów oddechowych.



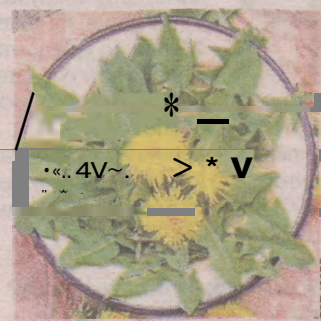
DZIURAWIEC

Ziele dziurawca zwyczajnego (*Hypericum perforatum*) to jeden z najskuteczniejszych naturalnych środków antydepresyjnych. Działa też antybakteryjnie i przeciwwirusowo. Wyciąg z rośliny hamuje aktywność SARS-CoV-2 i zmniejsza ilość jego cząstek, co udowodniono w hodowlach komórkowych.



MNISZEK

Liście mniszka lekarskiego (*Taraxacum officinale*) to ziele o działaniu moczopędnym i odtruwającym, stosowane w chorobach pęcherzyka żółciowego, jelit czy stawów. Obfituje w związki przeciwzapalne i hamujące atak koronawirusa poprzez receptory ACE2 na powierzchni komórek.



LUKRECJA

Korzeń lukrecji gładkiej (*Glycyrrhiza glabra*) to źródło glicyryzyny, która neutralizuje wirusa SARS-CoV-2 nawet przy zastosowaniu w niskim stężeniu, co dowiedziono w badaniach komórkowych. Mechanizm jego działania opiera się na hamowaniu kluczowego enzymu koronawirusa, Mpro.



GRANAT

Skórki z owoców granatowca właściwego (*Punica granatum*) zawierają substancje uniemożliwiające powielanie się i przetrwanie koronawirusa SARS-CoV-2 w ludzkich komórkach. W badaniach in vitro unięczył jego enzym Mpro, a także blokowały zakażenie komórek przez wypustki wirusa.



Konopie w medycynie. Lecznicze zastosowanie CBD oraz THC

Medyczna marihuana to obecnie gorący temat. 20 kwietnia do Sejmu trafią trzy ustawy ułatwiające korzystanie z jej leczniczych właściwości

Leki i środki medyczne

Anna Rokicka-Żuk

anna.rokicka@polskapress.pl

Kwestia użytkowania marihuany jest przedmiotem prac prowadzonych od grudnia 2019 roku, które dotyczą analizy skutków zdrowotnych, społecznych, gospodarczych i finansowych legalizacji rośliny. Celem jest przyjęcie trzech ustaw – ich projekty dotyczą marihuany medycznej, konopi siewnych oraz depenalizacji posiadania niewielkich ilości marihuany na własny użytek.

Na razie ogólnie dostępne w sprzedaży jest stosowany leczniczo susz i ekstrakt konopi bogaty w CBD, czyli kannabidiol. Ten drugi występuje w postaci roztworu w oleju nośnikowym, najczęściej z nasion konopi, i stosuje się go jako suplement diety. To produkt praktycznie wolny od psychoaktywnego THC, niepowodujący uzależnienia i w pełni legalny. Działa w podobny sposób – harmonizując na układ nerwowy i immunologiczny, przeciwbólowo,

przeciwzapalnie, uspokajająco, przeciwdepresyjnie i przeciwdrgawkowo.

DOWIEDZ SIĘ

INDYJSKIE, SIEWNE, WŁÓKNISTE

Jako gatunek, konopie siewne mają dwie odmiany główne – są to konopie indyjskie (*Cannabis sativa* var. *indica*), które zawierają powyżej 2 procent tetrahydrokannabinolu (THC), oraz konopie siewne (*Cannabis sativa* var. *sativa*), zwane włóknistymi. Te drugie są legalne, ponieważ zawartość THC w roślinie lub gotowym produkcie (oleju stosowanym jako suplement diety) nie może przekraczać 0,2 proc., a głównym składnikiem czynnym jest kannabidiol (czyli CBD). Istnieją ponadto odmiany pośrednie o zawartości do 2 proc. THC, związku odpowiadającego za psychoaktywne działanie marihuany.

Czym są kannabinokty?

Właściwości lecznicze rośliny z rodzaju *Cannabis* wynikają z wysokiej zawartości kannabinoidów – antyoksydantów należących do terpenofenoli, jak również samych terpenów, fenoli i pokrewnych substancji. Spośródco najmniej setki poznanych kannabinoidów największe znaczenie mają dwa: kannabidiol (CBD) i tetrahydrokannabinol (THC), który ze względu na silne działanie psychoaktywne jest zakazany w myśl aktualnie obowiązującej ustawy o przeciwdziałaniu narkomanii. W wielu krajach, również u naszych sąsiadów, zawierające go surowce zostały jednak zalegalizowane.

Roślinne kannabinoidy oddziałują na receptory kannabinoidowe znajdujące się na powierzchni komórek, m.in. CB1 i CB2. Funkcjonują przy tym analogicznie do związków z tej grupy produkowanych naturalnie przez organizm (tzw. endokannabinoidów), takich jak anandamid czy 2-AG. Działając na układ endokannabinoidowy w organizmie (ECS), wpływają na procesy, takie jak odpowiedź immunologiczna, stymulacja neurologiczna czy procesy naturalne-

go zamierania komórek oraz rozwoju nowotworów i ich przerzutów.

Medyczna marihuana

Produkty wytwarzane z konopi włóknistych i indyjskich, a także syntetyczne odpowiedniki zawartych w nich bioaktywnych związków, stosuje się w terapii trudnych i nieuleczalnych chorób przewlekłych, które przebiegają z objawami, takimi jak ból, wzmożone napięcie mięśniowe, utrata apetytu, nudności i wymioty. Wśród zastosowań leczniczych konopi znajdują się m.in. choroby jelit, autoimmunologiczne, zakażenie HIV, niektóre lekooporne formy padaczki oraz

nowotwory, a także wspomaganie pacjentów przechodzących chemoterapię.

Choć leczniczo stosuje się zarówno produkty z THC, CBD i z oboma substancjami jednocześnie, medyczna marihuana to formalnie tylko pierwsza kategoria z wymienionych. W wielu przypadkach oba związki są podstawą leczenia uzupełniającego w ciężkich postaciach chorób, takich jak stwardnienie rozsiane, choroba Alzheimera, bóle fantomowe i inne neuropatyczne, a także nowotwory, zwłaszcza glejak mózgu.

Konopie w leczeniu COVID-19

Obecnie trwa kilka badań klinicznych nad zastosowaniem

kannabinoidów w leczeniu i prewencji COVID-19, przy czym pierwszedeniesienie medyczne na temat ich korzystnych właściwości w tym zakresie pojawiły się już ponad rok temu. Obfitujące w CBD wyciągi z konopi siewnych wykazały obiecujące właściwości m.in. w badaniach kanadyjskich. Odkryto, że zmniejszają liczbę dostępnych dla koronawirusa receptorów komórkowych ACE2, poprzez które dochodzi do zakażenia, co zbadano na tkankach ludzkich. Wykazano też przeciwzapalne właściwości wyciągów, z których te o najlepszym działaniu będą podlegać dalszym badaniom.

AKCJA SPECJALNA STOP UDAROM

0010102611

Migotanie przedsionków może grozić udarem mózgu

Migotanie przedsionków to najczęściej występująca arytmia serca, która prowadzić może nawet do udaru mózgu – mówi prof. dr hab. n. med. Ludmiła Daniłowicz-Szymanowicz z Kliniki Kardiologii i Elektroterapii Serca Gdańskiego Uniwersytetu Medycznego.

Jak częstym schorzeniem jest migotanie przedsionków?

To najczęstsza arytmia osób dorosłych, jej częstotliwość wynosi około 2% w całej populacji, przy czym w wieku powyżej 80 lat sięga 10%, zaś wiele stanów patologicznych (takich jak zawały, różnego rodzaju infekcje, zabiegi chirurgiczne) zwiększają jej częstotliwość nawet do 20%.

Dlaczego ta arytmia jest niebezpieczna?

Migotanie przedsionków może prowadzić do groźnego powikłania, jakim jest udar mózgu. Dzieje się tak dlatego, że w czasie migotania przedsionki pracują niemiernie, nieefektywnie, a zatem nie wyrzucają całej krwi, która zalega przecie wszystkim w „ślepych” zaułkach – uszkach przedsionków. Na skutek tego powstają skrzepiny,

które mogą się urwać i popłynąć do krwioobiegu. To może prowadzić do udaru mózgu.

Co należy robić, gdy zostanie postawiona diagnoza: migotanie przedsionków?

Leczenie tej arytmii nie opiera się tylko na zapobieganiu kolejnym epizodom migotania bądź łagodzeniu objawów. Najważniejsza jest profilaktyka udarów mózgu, polegająca na stosowaniu odpowiednich leków, przeciwdziałających powstawaniu skrzepin. Wszelkie decyzje lecznicze w tym zakresie powinny być podjęte przez specjalistę (najczęściej kardiologa, ale może to być także lekarz medycyny rodzinnej, internista czy geriatra), do którego najlepiej jak najszybciej się zgłosić po postawieniu diagnozy migotania przedsionków. Lekarz dokona doboru leku przeciwkrzepliwego, a także jego bezpiecznej, lecz skutecznej dawki. Jeśli pacjent przeżył już udar mózgu, a migotanie przedsionków wykryto u niego później, to leki przeciwkrzepliwie są bezwzględnie konieczne, gdyż pomagają one

zapobiec wystąpieniu kolejnego udaru mózgu.

Jak nie przegapić objawów udaru mózgu?

Rozpoznanie objawów udaru mózgu jest niezwykle ważne, gdyż tylko odpowiednio wczesna hospitalizacja i wdrożenie leczenia może uchronić chorego przed poważnymi konsekwencjami, takimi jak niedowład i kalectwo. Do typowych dla udaru objawów należą nagłe zaburzenia mowy, równowagi, siły kończyn górnych czy dolnych, zasłabnięcie, opadnięcie kąćka ust. Jeśli takie symptomy zauważymy u siebie lub u kogoś z otoczenia, niezwłocznie należy wtedy wezwać pomoc medyczną, dzwoniąc pod numer 999 lub 112.



Gatunek *Cannabis sativa* wyróżniają charakterystyczne liście oraz bogate w żywice kwiatostany, z których pozyskuje się lecznicze związki z grupy kannabinoidów

FOT. T3RF

ZDROWIA

Za tydzień
unos nasDLACZEGO
WARTO JEŚĆ
SERY I KTÓRE
NAJLEPIEJ
WYBIERAĆ?LEKI PRZECIW
MALARI
W WALCE
Z WIRUSEM
SARS-COV-2

ZAPYTAJ LEKARZA

W jaki sposób pandemia
wpływa na zdrowie psy-
chiczne Polaków?r n
y U
v j

EKSPERT WYJAŚNIA:

W ciągu ostatniego roku na konsultacje psychologiczne zgłosiło się wielu nowych pacjentów. Jest to m.in. skutek obciążeń wywołanych pandemią, z którymi nie każdy jest w stanie poradzić sobie sam. Emocje i stan psychiczny związane są z podniesionym poziomem lęku i niepokoju. Pacjentów często paraliżuje obawa o swoje zdrowie, odczuwają też strach przed utratą bliskich. Powszechna jest niepewność co do stabilności zatrudnienia i utrzymania źródła dochodu. Nie zapominajmy też, że wiele osób żyje w permanentnym stresie spowodowanym ciągłym przebywaniem

MASZPYTANIE

Napisz do nas na adres: redakcja-@stronazdrowia.pl

w izolacji. Również zmiana trybu pracy na home office była dla wielu osób dużym wyzwaniem, a części z nich wciąż nie udało się do tego przywyknąć.

Pandemia koronawirusa może wywoływać różne emocje, takie jak lęk, złość i smutek, a ich długotrwałe utrzymywanie się i duże nasilenie, a także nadmierny stres i trudne sytuacje życiowe, często przeszkadzają w codziennym funkcjonowaniu i prowadzą do poważnych zaburzeń. Obecnie częściej obserwujemy jednak pracodawców, którzy sami zgłaszają się do poradni psychologicznych, pytając o możliwości wsparcia dla pracowników. Dostęp do pomocy przyczynia się do zwiększenia poziomu bezpieczeństwa, poprawy stanu psychofizycznego pra-

cownika i tym samym może wpłynąć na zwiększenie efektywności w pracy.

Patrycja Bąk, psycholog w Centrum Zdrowia Psychicznego w Poznaniu

DLACZEGO WARTO ZMOBILIZOWAĆ SIĘ DO AKTYWNOŚCI POMIMO RESTRYKCJI I UTUŁDNIENI?

v
X

SPECJALISTA RADZI:

Nadwaga i otyłość należą do wiodących czynników, które zwiększają ryzyko ciężkiego przebiegu COVID-19. Potwierdzają to liczne badania naukowe przeprowadzone na przestrzeni ostatnich miesięcy. Zdrowe odżywianie i aktywność fizyczna to dwa podstawowe elementy, które są ważne i w zasięgu ręki każdego z nas, a przy tym mają najistotniejszy wpływ na redukcję nadprogramowych kilogramów, a co za tym idzie,

także na złagodzenie przebiegu COVID-19.

Aktywność fizyczna ma działanie profilaktyczne zarówno w kontekście chorób cywilizacyjnych, jak i funkcjonowania w sezonach infekcyjnych - wspiera odporność, obniżając m.in. ryzyko występowania zakażeń górnych dróg oddechowych aż o 30 proc. Dziś wiemy już także, że ćwiczenia odgrywają znaczącą rolę w powrocie do zdrowia po COVID-19. Układ limfatyczny, nazywany także chłonnym, ma tylko jedną pompę - sąnią mięśnie. To ich skurczestymulują krążenie limfy i zawarty w niej komórek odpornościowych po organizmie. Te wszystkie informacje składają się na jeden bardzo ważny wniosek - powinniśmy zwracać uwagę na styl życia i pamiętać o codziennej dawce ruchu. Niestety, od wielu lat

Polakom daleko do podium, na którym znajdują się najaktywniejsze fizycznie społeczeństwa w Europie. Utrzymujące się od ponad roku ograniczenia w dostępie do obiektów sportowych nie poprawiają tych statystyk. Dziś co trzeci Polak podejmuje aktywność fizyczną - rzadziej niż raz w miesiącu. Gdy doliczymy do tego godziny spędzone w pozycji siedzącej, niewłaściwą dietę i częste podjadanie niezdrowych przekąsek, mamy gotowy przepis na rozwój cukrzycy lub chorób układu krążenia. Są to schorzenia cywilizacyjne, które obok pandemii pozostają najważniejszym problemem zdrowotnym i główną przyczyną zgonów, dr hab. n. med. Ernest Kuchar, specjalista chorób zakaźnych i medycyny sportowej Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego

Mrowienie i drętwienie kończyn

Bywa, że drętwienie rąk i nóg stanowi niepokojący objaw, który wymaga natychmiastowej wizyty u lekarza

Udadrudn

Tomasz Skrobacz
redakcja@stronazdrowia.pl

Mrowienie i drętwienie kończyn może wynikać z błędej przyczyny, takiej jak stres czy chwilowe przemęczenie. Objawy takie bywają też jednak związane z występowaniem poważnych chorób, m.in. cukrzycy. W żadnym wypadku nie należy ich bagatelizować!

Objaw polegający na mrowieniu i drętwieniu kończyn górnych lub dolnych,

a także innych części ciała, (palców, pleców, twarzy), to parestezja. Może też pojawiać się uczucie kłucia, pieczenia i ochłodzenia skóry. Symptomy te wywołują dyskomfort, mogą też ograniczać czucie i sprawność ruchową, często przyczyniając się do rozdrażnienia, nie są jednak bolesne.

Naturalna reakcja

Najczęściej parestezja pojawia się jako naturalny efekt chwilowego zaburzenia krążenia krwi. Przemijające uczucie dyskomfortu w kończynach najczęściej jest następstwem długotrwałego stania lub siedzenia w niewygodnej pozycji. Nierzadko przyczynia się do niego długotrwałe uciskanie ręki czy nogi podczas snu. Parestezje pojawiają się w takich okolicznościach są



Uczucie drętwienia nóg i zaburzenia czucia mogą wskazywać na zespół Guillaina-Barrego. Jest to nabyta choroba nerwów obwodowych o podłożu autoimmunologicznym

zwykle naturalną reakcją organizmu na niedokrwienie. W żadnym wypadku nie wolno ich jednak lekceważyć, gdy występują regularnie i bez wyraźnego powodu, a także stanowią następstwo bodźców, które nie powinny wywoływać takich reakcji, takich jak np. delikatny dotyk.

Przyczyny chorobowe

Parestezje często stanowią fizyczny efekt uszkodzenia nerwów obwodowych, które może mieć charakter stały lub czasowy. Zmiany takie mogą

być krótkotrwałe i wynikać z błędej przyczyny, która nie zagraża zdrowiu.

Mrowienie kończyn, drętwienie, dziwne uczucie ciepła, świąd czy kłucie skóry bywają efektem niedoboru magnezu. To składnik mineralny, który odpowiada za przewodzenie impulsów nerwowych i skurcz mięśni. Problem powinna rozwiązać suplementacja diety tym pierwiastkiem.

Wśród innych niegroźnych przyczyn parestezji można wymienić przemęcze-

nie, fizyczne przetrenowanie mięśni czy nawet złe samopoczucie. Częstym źródłem problemu są ponadto stany depresyjne oraz nasilony stres. Jeśli jednak mrowienie i drętwienie kończyn od pewnego czasu odczuwane są regularnie, należy jak najszybciej udać się do lekarza. Dolegliwości mogą bowiem wynikać z poważnych chorób, których rozwój grozi niepełnosprawnością, a nawet śmiercią. Należą do nich m.in.: # cukrzyca, a miażdżyca,

- niedokrwienie mózgu,
- choroby kardiologiczne,
- dyskopatja,
- zwyrodnienie kręgosłupa,
- stwardnienie rozsiane,
- nowotwory,
- niedoczynność tarczycy.

Niektóre z tych problemów wywołują bardziej typowe objawy, np. w przypadku zaburzeń pracy mięśnia sercowego mrowienie może dotyczyć głównie lewej ręki, a u cukrzyków często dochodzi do drętwienia ust.

Jak zapobiec parestezjom?

Istnieje sposób na to, by skutecznie zmniejszyć ryzyko pojawienia się drętwienia i mrowienia kończyn. To głównie wybór stylu życia, który zapobiega zapadnięciu na chorobę podstawową sprzyjającą parestezjom. Kluczowa jest zbilansowana dieta, bogata w związki mineralne, witaminy i antyoksydanty pochodzące z jak najmniej przetworzonych produktów roślinnych. Powinna obfitować w składniki kluczowe dla prawidłowego przewodnictwa nerwowo-mięśniowego, takie jak magnez, potas, witaminę E i niacynę, które są niezbędne dla zdrowia układu krwionośnego. Istotne jest też ograniczenie spożycia produktów zwiększających utratę niezbędnych pierwiastków z organizmu, takich jak kawa, napoje energetyczne i alkohol.

Osoby, które uprawiają sporty siłowe, powinny po-

nadto uważać na dobór ciężaru. Stosowanie maksymalnych obciążeń często prowadzi do przeforsowania mięśni oraz stawów, co zaburza przekazywanie impulsów nerwowych i może przyczyniać się do występowania uczucia drętwienia i przemęczenia kończyn. Umiar w treningu pomoże zminimalizować ryzyko pojawiania się parestezji.

WAŻNE

NA CZYM POLEGA
LECZENIE PARESTEZJI?

Parestezje można leczyć w sytuacji, gdy przybiera ją charakter chorobowy, np. w przypadku niedoboru magnezu lub potasu. Pacjent przyjmuje wtedy suplementy diety lub leki uzupełniające poziom tych pierwiastków w organizmie. Najczęściej jednak patologiczne zaburzenia czucia nie są chorobą, a jej efektem. Wprowadzenie terapii wymaga więc rozpoznania schorzenia odpowiedzialnego za występowanie dolegliwości. Leczenie lub złagodzenie objawów choroby podstawowej powinno zmniejszyć częstotliwość występowania parestezji i przynieść pacjentowi ulgę.

Osobowość Roku 2020

Wybieramy Osobowość Roku 2020 - od dziś można już głosować w plebiscycie

Hebiscyt

Tegoroczna edycja wielkiego plebiscytu Osobowość Roku rozpoczęła! Laureatów prestiżowych tytułów za 2020 rok wybiorą w głosowaniu nasi Czytelnicy. Doceń osoby, które wyróżniły się działalnością pełną pasji, zaangażowania i chęci pomagania innym, a także przyczyniły się do walki z pandemią i rozwoju naszego regionu.

Jak co roku tytuły Osobowości Roku zostaną przyznane w pięciu kategoriach: Kultura, Działalność społeczna i charytatywna, Biznes oraz Polityka, samorządność i społeczność lokalna i Nauka. W pierwszych czterech kategoriach laureaci najpierw zostaną wybrani osobno w miastach powiatów naszego województwa. Zdobędą oni tytuły Osobowości Roku 2020 i awansują do wojewódzkiego finału akcji.

Laureaci z naszego województwa będą mieli także szansę

na zdobycie wyróżnień w skali całej Polski. Zwycięzcy wezmą udział w ogólnopolskim finale, w którym powalczą o tytuły Osobowości Roku Polski 2020 w każdej kategorii.

Kandydatów do wyróżnień nominowało Kolegium Redakcyjne. Swoje propozycje nominacji przesyłali także nasi Czytelnicy. Po akceptacji kolegium redakcyjnego zostały one uwzględnione na liście kandydatów.

Pełną listę nominowanych wraz z uzasadnieniami nominacji

opublikowaliśmy dzisiaj pod adresem: www.Sp2ASilos@osobowosc.pl. Także tam można już oddawać głosy.

Lista kandydatów do prestiżowych tytułów nie jest zamknięta. Jeszcze do końca miesiąca będziemy przyjmować propozycje nominacji od Czytelników. Na początku maja do gazety dołączymy specjalny dodatek, w którym przedstawimy wszystkie nominowane osoby oraz uzasadnienia nominacji.

Po zakończeniu głosowania odbędzie się wojewódzka gala plebiscytu Osobowość Roku 2020, na którą zostaną zaproszeni wszyscy laureaci z miast i powiatów, a także laureaci poprzedniej edycji plebiscytu Osobowość Roku 2019, z którymi nie mogliśmy się spotkać w ubiegłym roku z powodu pandemii koronawirusa. Jeśli w tym roku także nie będzie możliwa organizacja spotkania, gala odbędzie się w wersji online i będzie transmitowana w naszym serwisie internetowym.



Laureaci wojewódzcy poprzedniej edycji plebiscytu Osobowość Roku 2019



KULTURA Tomasz Ruta, kompozytor, wokalista założyciel Formacji PulsBand



NAUKA dr inż. Dawid Nidzworski, doktor nauk biologicznych w zakresie biochemii



DZIAŁALNOŚĆ SPOŁECZNA I CHARYTATYWNA Agnieszka Dawińczak, koordynator Szlachetnej Paczki



POLITYKA, SAMORZĄDNOŚĆ I SPOŁECZNOŚĆ LOKALNA dr Wojciech Homenda, ordynator oddziału hematologii



BIZNES Krystyna Rąbała, prezes ST RĄBAŁA Sp. z o.o.

Mieszkanie socjalne z kozą i bez łazienki, a w nim matka z dwójką małych dzieci



Kinga Siwiec
kirtgLSiwiec@p24.pl

Gmina Damnica

Z dwójką małych dzieci mieszka w mieszkaniu socjalnym ogrzewanym kozą. Chciałaby, aby gmina wymieniła ogrzewanie, tym bardziej, że - jak twierdzi - taka była obietnica wójta.

Pani Katarzyna jest młodą samotną matką z dwójką małych dzieci w wieku 2 i 4 lat. Mieszkanie otrzymała blisko rok temu.

- Przed otrzymaniem mieszkania socjalnego od Urzędu Gminy Damnica, mieszkałam wraz z dziećmi u rodziców w Damnicy. Otrzymałam propozycję mieszkania na mój wniosek. Mieszkanie znajduje się w starym zabytkowym pałacu w Łojewie. Jeden pokój, małą kuchnię, bez łazienki i przedpokoju, na strychu, otrzymałam w strasznym stanie. W pokoju o metrażu 29,48 mkw. znajdowała się muszla

klozetowa bez obudowy, brak ciepłej wody, stara koza grzewcza, która do dnia dzisiejszego jest zagrożeniem dla dzieci, bo ma tak zwany ogień otwarty. Mieszkanie w żaden sposób nie było zabezpieczone, bez odpowiednich drzwi wejściowych. Nie zważając na stan mieszkania, moją sytuację i bezpieczeństwo dzieci, gmina bezwzględnie dała nam je pod zamieszkanie. Przed przekazaniem mieszkania pan wójt zobowiązał się słownie, że wymieni piec na centralne ogrzewanie, jak również do tego, że gdy sama wyremontuję to mieszkanie, to koszty miesięcznych czynszów będzie pokrywać gmina.

Pani Katarzyna przy pomocy rodziny samodzielnie wyremontowała mieszkanie, wydzielając z powierzchni pokoju małą łazienkę. Oprócz tego odwieźli ją, aby poprawić komfort swój i dzieci. Mimo to kobietanie czuje się w mieszkaniu bezpiecznie.

- Nie jestem w stanie zapewnić dzieciom całkowitego bezpieczeństwa ze względu na ten piec. Nie stać mnie, aby samodzielnie wymienić ogrzewanie,



Pani Katarzyna otrzymała od gminy zrujnowane mieszkanie. Liczyła na pomoc, ale się zawiodła

dlatego pisałam w tej sprawie do gminy. Po tym, jak odremontowałam mieszkanie, usłyszałam od pana wójta, że nie będą pokrywać kosztów

czynszu i wynajmu, jak i również wymiany pieca. Kompletnie unikał kontaktu ze mną, zaprzeczał, żebyśmy rozmawiali na ten temat. Po wysłaniu

dwóch oficjalnych wniosków, otrzymałam dwie negatywne odpowiedzi.

Andrzej Kordylas, wójt gminy Damnica, na którego powołuje się pani Katarzyna, twierdzi, że obietnic wymiany ogrzewania nie składał, bo gmina miała zupełnie inne plany wobec tej nieruchomości.

- To mieszkanie było decyzją Rady Gminy Damnica przeznaczone do sprzedaży. Jego zły stan techniczny powoduje, że gminie bardziej opłaca się lokal sprzedać niż remontować. Jednak ze względu na to, że pani Katarzyna znajdowała się w bardzo trudnej sytuacji życiowej, to zdecydowaliśmy się, że tymczasowo będzie mogła tam mieszkać. Umowa kończy się w sierpniu i nie wiadomo, czy zostanie przedłużona, bo tak jak wspominałam - mieszkanie ma zostać sprzedane - mówi wójt. - Wymiana ogrzewania nie była obiecwana, ten piec, który tam stoi, już został wymieniony 2-3 lata temu. Pani Katarzyna chciała, aby wymieniono ogrzewanie na centralne, ale tutaj jest kilka prze-

szkód. Najważniejsza z nich to fakt, że nie wiadomo, czy mieszkanie po sierpniu nie będzie wystawione do sprzedaży. Po drugie, jeśli wymienilibyśmy ogrzewanie, to lokal zmieniłby standard i jednocześnie swoją kwalifikację - nie byłby już mieszkaniem socjalnym. A to spowodowałoby, że pani Katarzyna nie mogłaby już w nim mieszkać.

Wyjście wójta są o tyle ciekawe, że od pani Katarzyny otrzymaliśmy zdjęcie umowy najmu z 8 maja 2020 roku zawartej między nią a Zakładem Gospodarki Komunalnej w Damnicy. W dokumencie widnieje zapis, że umowa zostaje zawarta na czas nieokreślony. Tegoroczny dzień został podpisany protokół zdawczo-odbiorczy.

Choć remontu mieszkania gmina nie chce robić, to niewyklucza, że pomoże pani Katarzynie.

- Dbam o mieszkańców i jeśli tylko będziemy mogli pomóc pani Katarzynie w znalezieniu innego mieszkania, to zrobimy - mówi wójt Andrzej Kordylas.

©®

W czasie pandemii dbaj o swoje zdrowie fizyczne oraz psychiczne

Zdrowie

oprac. Sandra Soczewska
redakcja@gazetalubuska.pl

Za nami rok pandemii, która zmieniła życie wielu z nas. Długotrwała izolacja i obostrzenia odbijają się na naszej psychice, jesteśmy zestresowani, sfrustrowani i pełni obaw. Dlatego: zróbmy wszystko, by poprawić swoje samopoczucie.

- Jeżeli sytuacja stresogenna przedłuża się, jak ma to miejsce w przypadku pandemii, to nie ma ona pozytywnych skutków. Stres nie mobilizuje nas, a wyczerpuje. Dotyczy to zarówno naszych sił fizycznych jak i zasobów psychicznych. Dlatego teraz ważne jest, by zadbać o swoje zdrowie w każdym aspekcie - mówi psycholog dr Ludmiła Zająć - Lamparska.

Strach miesza się z lękiem i niepewnością

Jak mówi nasza ekspertka, czynników najbardziej szkodliwych dla naszego dobrostanu psychicznego jest kilka. - Dotyka nas poczucie zagrożenia dotyczące utraty zdrowia i życia naszego, ale też naszych bliskich. Obawiamy się również utraty innych dóbr i wartości, które są dla nas ważne, a teraz być może są dla nas zagrożone - mówi dr Ludmiła Zająć - Lamparska.



Od lewej: dr Ludmiła Zająć - Lamparska, psycholog oraz Karin Lesiak, trenerka śmiechojogi

Kolejnym takim czynnikiem jest niepewność, która dotyczy bliższej i dalszej przyszłości.

Trzeci czynnik to frustracja. - Wynika ona po części ze zmiany stylu życia, jaka musiała nastąpić w sytuacji pandemii, z obostrzeń jakie są stosowane, są one potrzebne, ale jednak ograniczające możliwości realizacji wielu naszych potrzeb. Nie ma więc wątpliwości, że sytuacja pandemii z psychologicznej perspektywy, jest sytuacją trudną - podkreśla dr Zająć - Lamparska.

Popracuj nad dobrym samopoczuciem

W czasie pandemii na wiele rzeczy nie mamy wpływu. Mamy jednak wpływ na nasze samopoczucie. - Jesteśmy w stanie na nie oddziaływać poprzez to, co myślimy i to, co robimy. Niestety, czasami jesteśmy swoim własnym wrogiem i robimy to, co szkodzi naszemu dobrostanowi i sprzyja negatywnemu samopoczuciu wyjaśnia psycholog.

Obecnie wiele osób ma poczucie zagrożenia. Czy to* złe? Nie dokońca... Pewien poziom



FOT. ARCHIWUM

strachu jest nam w życiu potrzebny, ponieważ jest on taką emocją, która stanowi czynnik ostrzegający nas przed niebezpieczeństwem i jednocześnie skłania do podejmowania określonych działań. Inaczej jednak rzecz ma się z lękiem. Chociaż w codziennym słowniku „lęk” i „strach” funkcjonują niemal, jak synonimy, to w psychologii absolutnie tak nie jest. - Strach jest odpowiedzią na realne istniejące zagrożenie, a lęk jest odpowiedzią na nasze oczekiwania, przewidywania, nie na konkretne sytuacje. W dobie pan-

demii częściej przeżywamy lęk, a nie strach - wyjaśnia dr Ludmiła Zająć - Lamparska.

Co zrobić, żeby ułatwić sobie życie w czasie pandemii? Zadbajmy o swój dobrostan psychiczny.

- Jednym z takich zaleceń byłoby tworzenie rutyny dnia. Pandemia często wytrąca nas z naszej rutyny w jakiej funkcjonowaliśmy. Dlatego dobrym sposobem, jest stworzenie sobie swojej własnej rutyny. Dbajmy nie tylko o porę posiłków, czy snu, ale zadbajmy też o odpowiedni czas na codzienne obowiązki, przyjemności, kontakty społeczne. Chodzi o to, aby tę rutynę wprowadzać i się jej trzymać - radzi ekspertka.

Innym zaleceniem jest to, by podzielić zmartwienia. Warto rozróżnić takie, które są konkretne, realne, od tych, które są bardziej mgliste, niejasne, a ich źródłem są wyobrażenia, a nie jasna i realna sytuacja.

Kolejną ważną rzeczą to unikanie wyzwalaczy zmartwień. - Są takie czynniki, czy też takie osoby, po których wykonaniu, czy ich spotkaniu, nasze zmartwienia wzmagają się. Zidentyfikujmy takie czynniki, które prowadzą do zmartwień i się postaramy się je wyeliminować - radzi psycholog, dr Ludmiła Zająć - Lamparska.

Ważne: dostarczaj sobie przyjemności. Chodzi o to, by robić to, co wprawia nas w do-

bry nastrój, co sprawia, że czujemy się dobrze. - Oczywiście nie powinno to być nic, co może nam szkodzić, czyli objadanie się, czy nadmierne spożycie alkoholu - zaznacza psycholog.

Zrelaksuj się! Sposobów na to jest kilka, np. śmiechojoga. Jak radzi nasza ekspertka, ważne jest stosowanie technik relaksacyjnych. Jest ich wiele i na pewno każdy znajdzie coś dla siebie. Może to być joga, czy medytacja. Niech będą one dostosowane do naszych preferencji i możliwości organizmu.

- Bardzo ciekawą techniką dla osób o różnym stanie zdrowia i kondycji fizycznej jest śmiechojoga - poleca dr Ludmiła Zająć - Lamparska. Specjalistką od śmiechojogi jest Karin Lesiak i mówi wprost, że zły nastrój odbija się na naszym zdrowiu i odporności. - Wykorzystując ćwiczenia śmiechu odkrywamy radość. Śmiechojoga to ćwiczenia zaczerpnięte z zabaw dziecięcych i ćwiczenia oddechowe zaczerpnięte z jogi. Całość powoduje, że w krótkim czasie poprawiasz nastrój, częściej się uśmiechamy, wzmacniasz naszą odporność i wzrasta poziom hormonów szczęścia. Jesteśmy bardziej spokojni, zadowoleni, lepiej śpimy i mamy lepszą pamięć - wymienia Karin Lesiak. Chcesz poznać te techniki? Otwórz stronę: gazetalubuska.pl/forum-seniora.

Rozmówcę trzeba lubić, a rozmawiać trzeba chcieć

Komunikacja

oprac. Sandra Soczewska
redakcja@gazeta.wroc.pl

-W rozmowie, jedną z ważniejszych rzeczy jest równowaga. Komunikacja, którą jest pewnego rodzaju gra - mówi językoznawca prof. Jerzy Bralczyk i radzi, jak dogadać mogą się młodszy ze starszymi.

Prof. Jerzy Bralczyk uważa, że mało co, tak zmienia nasz świat, jak rozmowa. Pytanie jednak brzmi, czy my w ogóle rozmawiać potrafimy. Niejednokrotnie przecież mówi się, że ktoś z kimś dogadać się nie może.

- Rozmawiać umiemy, ale oczywiście zawsze można rozmawiać jeszcze lepiej - odpowiada językoznawca. Wyjaśnia od razu też, że dobra rozmowa to umiejętność dobrego rozpoczęcia i dobrego zakończenia.

Jak „dziaders” dogadać się ze „smarkaczem”? W dzisiejszych czasach coraz trudniej być serio. Większym uznaniem w rozmowach cieszą się „zgrywy” i „beki”, jak to mówi młode pokolenie. - A z kogo można robić „beke”? Oczywiście z dziadków - mówi prof. Bralczyk.

Mając na uwadze „beke” z dziadków” nasuwa się pytanie, czy porozumienie między pokoleniami jest możliwe? Oczywiście, że tak. Ale jak prof. Bralczyk zauważa, seniorom może być już łatwiej porozumieć się z kilkuletnimi niż z dwudziestolatkami. - Oni widzą we mnie lamusa, czy dzbana, boomera albo dziadera - wymienia „młodzieżowe” określenia językoznawca.

Dziś, tych negatywnych określeń ludzi w sile wieku jest sporo. - Na młodych kiedyś też były negatywne okre-

ślenia, ale dzisiaj słyszymy je rzadko. Może jeszcze czasem ktoś powie „szczeniak”, albo „smarkacz”... - mówi prof. Bralczyk i zaznacza, że kiedyś określonych negatywnych na seniorów było znacznie mniej. Mówiło się np. „staruch” (osoba groźna), „starzec” (to ktoś mądry i doświadczony) albo „staruszek” (trochę zgrzybiały, ale sympatyczny i pocziwy).

Dzisiaj tych określeń prawie się nie używa. - Teraz młodzież patrzy trochę z góry. Dzisiaj to już raczej starzy aspirują do bycia młodymi i próbują udawać młodych, niż młodzi aspirują do bycia starzymi - wyjaśnia prof. Jerzy Bralczyk i wymienia cechy seniorów, które już dziś takiego respektu nie budzą.

Kiedyś u starszych ceniło się wiedzę, ale dzisiaj to młodzież ma wiedzę o wiele większą od seniorów. Przy-



FOT. ARCHIWUM

Językoznawca, prof. Jerzy Bralczyk na sztuce rozmowy i komunikacji zna się świetnie

kład? Chociażby obsługa komputerów, w których dziś „zamknięty” został cały świat. - Dziś wiedza jest już po stronie młodych. Starzy tego nie ogarną - mówi językoznawca. I wymienia dalej.

Kolejna, zdezaktualizowana już cecha to doświadczenie. Dziś ono się nie liczy, bo doświadczenie ze starych lat niewiele wnosi do dzisiejszych realiów. Kiedyś osoby starsze mogły poszczycić się też majątkiem. A dziś? - Teraz najwięksi miliarderzy to „smarkacze” - przyznaje prof. Bralczyk i od razu dodaje, że starsi nie mają też już „takiej” pozycji społecznej. - Widzimy kto dziś jest szefami korporacji, czy doradcami ministrów - kwituje.

Teraz każdy chce być młody. Zmieniły się nasze wartości. Można stwierdzić, że wszystko się pozmieniało. Po stronie młodych zawsze były wartości, które starsi byli skłonni lekceważyć. - To młodość, uroda, pewien rodzaj sprawności, czy zdrowie. W ostatnich latach, te właśnie wartości są promowane przez

reklamę, wszelkie wizerunkowe akcje. Trzeba być zdrowym i pięknym - wyjaśnia prof. Bralczyk.

Teraz okazuje się, że te wartości, trochę estetyczne, są trwałe. A te wartości poznawcze, o których mowa była wcześniej, okazały się złudne. - Teraz mówi się „ty jesteś stary, na niczym się nie znasz”. Kiedyś to była sprzeczna wypowiedź - podkreśla Jerzy Bralczyk.

I jak tu te dwa, przeciwstawne światy mają się dogadać? - Porozumienie jest dobre wtedy, kiedy dwie strony chcą tak samo. Kiedy jedna bardzo chce, to ta druga chce trochę mniej. Im bardziej starzy chcą się porozumieć z młodymi, to ci młodzi być może chcą trochę mniej - podsumowuje prof. Bralczyk i dodaje, że tak po prostu, swojego rozmówcę trzeba lubić.

ŻYCIE GWIAZD

CELEBRYCI

Edyta Górniak
ma trenera

Ostatnim partnerem popularnej piosenkarki był ponoć instruktor nauki jazdy Dawid Zawadzki, który uczył ją jeździć autem w programie „My Way”. Teraz pojawił się plotki, że serce gwiazdy zdobył jej nowy trener personalny. Niestety, „Fakt” rozwiewa te przypuszczenia. – Bardzo przystojny trener, po prostu szczerze. Ale totalnie profesjonalny, więc absolutnie niema takiej sytuacji, że nie jestem skąpioną na tych naszych lekcjach – wyjaśnia w dzienniku wokalistka.



FOT. WALDEMAR WYŁĘGAŁSKI

CELEBRYCI

Julia Wieniawa
mieszka w dżungli

Młoda aktorka zarabia krocie, nie więc dziwnego, że jest już właścicielką trzech mieszkań w stolicy. Na początku roku przeprowadziła się do nowego apartamentu na Żoliborzu. Jej największą atrakcją jest taras pełen egzotycznych roślin. Miejsce to zaprojektował ceniony fotograf Marcin Tyska, który w swoim mieszkaniu ma dwa tysiące różnych roślin w wazonach 1,5 miliona złotych.

Zbigniew Zamachowski
jest skromny

Zwyczaj sensacją budzą gwiazdy, które chwalą się drogiymi autami. Teraz stało się na odwrót. Fotoreporterzy „Faktu” uchwycili Zbigniewa Zamachowskiego w wyjątkowo skromnym samochodzie. To stara Toyota Yaris – model pierwszej generacji, produkowany w latach 2003-2006. Taki samochód można kupić z drugiej ręki za kilka tysięcy złotych.



FOT. SYLWIA DĄBROWA

CELEBRYCI

Kuba Wojewódzki
przekroczył limit

Wojewódzki opublikował niedawno na Instagramie zdjęcie licznika swego Ferrari, który wskazywał ponad 250 km/h. „Obiecałem w domu, że wrócę szybko” – podpisał fotografię. Wpis wywołał burzę w internecie, bo taka prędkość jest absolutnie niedozwolona na polskich drogach. Sprawą zainteresowała się policja. Jej rzecznik zaapelował o zgłaszanie się osób posiadających wiedzę na temat zdarzenia, (GZL)



FOT. SYLWIA DĄBROWA

SPORT

Liga Mistrzów UEFA

TVP 120:55

14 kwietnia 2021 roku rozegrane zostaną rewanżowe pojedynki w fazie ćwierćfinałowej LM UEFA. Zmierzą się Borussia Dortmund i Manchester City oraz Liverpool FC i Real Madryt.



FILM

Tamte dni, tamte noce

NOWA TV 21:00

W skąpanych w słońcu Włoszech dwóch młodych mężczyzn – siedemnastoletni Elio i amerykański stypendysta Oliver – odkrywają swoją seksualność.



FILM



DOKUMENT



Krzyżówka nr 57

Poziomo:

- 3) polski skoczek narciarski, trzykrotny mistrz olimpijski,
- 10) interpunkcyjne w zdaniu,
- 11) pręty w palenisku,
- 12) prezenterka Dzień Dobry TVN,
- 14) wywar z mięsa i warzyw,
- 15) duże, pękate naczynie,
- 16) kolczasta roślina w doniczce,
- 19) ... Polskiej Piosenki w Opolu,
- 23) „Teksasu”, rola Chucka Norrisa,
- 27) waluta w portfelu Anglika,
- 28) datek dla żebraka,
- 29) francuski napój alkoholowy z podobnym do koniaku,
- 30) skrzydło szyku bojowego piechoty,
- 33) świąteczny dzień w judaizmie,
- 37) rząd np. krzesła na widowni,
- 38) przy maszynie skrawającej,
- 39) materiał na modele samolotów,
- 40) imię Piłsudskiego lub Bema,
- 41) do ostrzeżenia ołówków.

Pionowo:

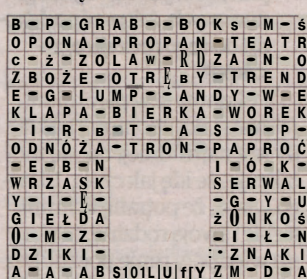
- 1) stróż prawa z Dzikiego Zachodu,
- 2) błąd popełniony w wypowiedzi,
- 3) w menu wegetarianina,
- 4) oby się nie przebrała,
- 5) włoski złoty przed euro,
- 6) świadomie wprowadza innych w błąd,
- 7) Monte Christo z powieści Dumasa,



- 8) gaz szlachetny o symbolu Xe,
- 9) przerwanie pracy na znak protestu,
- 13) popularne polskie radio,
- 17) najważniejszy wilk w stadzie,
- 18) malowane pomadką lub błyszczkiem,
- 20) list wysłany z laptopa,
- 21) obłok śniegu lub kurzu,
- 22) jaskrawo ubarwiony owad nadwodny,
- 24) zadowolona dwie drużyny,

- 25) pieszczołliwie i czule o łowicy,
- 26) rodzinna wyspa Odysa,
- 30) frontowa elewacja budynku,
- 31) ścieżka w parku lub w ogrodzie,
- 32) ciężka i jednostajna praca,
- 34) metalowa osłona walczącego rycerza,
- 35) drzewo o białej korze,
- 36) wolność lub przygraniczna.

Rozwiązanie nr 56

W czterech ścianach
życia

TVP KULTURA 21:10

Uwięziona we własnym mieszkaniu w stolicy Syrii Oum Yazan, matka trójki dzieci, podejmuje próby utworzenia w domu bezpiecznej przystani dla najbliższych i sąsiadów.



Wielki głód w Chinach

TVP HISTORIA 21:15

W latach 1958-1962 Chiny przeżyły ogromną tragedię. Wielki skok naprzód, program gospodarczy ogłoszony przez Maopao to, aby zaoferować Chiny wyprzedziły gospodarki świata doprowadziło do katastrofalnego głodu.



HOROSKOP

Wodnik (20.01-18.02)

Nie miej porów przedgłosnym mówieniem o swoich troskach i problemach. Horoskop dzienny zapowiada, że znajdziesz się osoba, która części z nich będzie w stanie zaradzić.

Ryby (21.02-22.03)

Dzień przyniesie O nawet dodatkowych obowiązków. Horoskop na dziś bardzo wyraźnie ostrzega, że niektóre mogą przerastać Twoje możliwości. Musisz poprosić kogoś o pomoc.

Baran (21.03-19.04)

Nie upieraj się przyswoić zdaniu. Jeśli obojętnością zareagujesz na propozycję pomysłu innych osób, horoskop dzienny na środę mówi, że narazisz się na przykre konsekwencje.

Byk (20.04-20.05)

Ktoś będzie nadużywał dzisiaj Twojej cierpliwości. Horoskop dzienny mówi, że łącząc Was relacje mogą znacząco tym uciepnieć.

Bliźnięta (21.05-21.06)

Przygotuj się dzisiaj na konieczność godzenia zwaśnionych stron. Horoskop na dziś zapowiada, że będzie Cię to bardzo dużo kosztować.

Rak (22.06-22.07)

Nie odkładaj niczego na później. Horoskop dzienny na środę mówi, że systematyczność jest Ci dzisiaj potrzebna jak rzadko kiedy.

Lew (23.07-22.08)

Przed Tobą dzień wyjątkowo sprzyjający podejmowaniu trafnych decyzji. Horoskop dzienny bardzo wyraźnie zapowiada, że pozostanieś w wszelkich wątpliwościach.

Panna (23.08-22.09)

Trudno Q będzie dzisiaj skupić się na codziennych obowiązkach. Horoskop na dziś radzi zachować czujność, bo brak koncentracji może spowodować bardzo przykre konsekwencje.

Waga (23.09-22.10)

Ktoś zwróci się dzisiaj do Ciebie z interesującą propozycją współpracy. Przed wyrażeniem na nią zgody horoskop dzienny na środę radzi ustalić Wasze wzajemne prawa i obowiązki.

Skorpion (23.10-21.11)

Horoskop dzienny mówi, że choć todopiero potowa tygodnia, postanowisz przeznaczyć dzisiaj więcej niż zazwyczaj czasu na relaks.

Strzelec (22.11-21.12)

Nie trać dzisiaj pola widzenia potrzeb innych osób. Horoskop na dziś radzi myśleć przede wszystkim o tych najmniej zaradnych.

Koziorożec (22.12-19.01)

Forsowanie nasilę swojego pomysłu może dzisiaj okazać się dla Ciebie stratą czasu. Horoskop dzienny na środę radzi odpuścić...



www.lg24.pl
www.gk24.pl
www.gs24.pl

Prezes oddziału Polska Press
Piotr Grabowski, piotr.grabowski@polskapress.pl

Redaktor naczelny
Marcin Stefanowski, tel. 697 770 227
marcin.stefanowski@polskapress.pl

Zastępcy redaktora naczelnego
Ynora Husam-Sobecka, Szczecin, tel. 697 770 218
ynora.sobecka@polskapress.pl
Wojciech Frelichowski, Słupsk, tel. 519 503 638
wojciech.frelichowski@polskapress.pl

Dyrektor drukarni
Stanisław Sikora, tel. 602 740 087
s.sikora@pprint.pl

Dyrektor działu marketingu
Robert Gromowski, tel. 502 339 113
robert.gromowski@polskapress.pl

Dyrektor działu reklamy
Ewa Zalaszkiewicz, tel. 500 324 240
ewa.zalaszkiewicz@polskapress.pl

Prenumerata, tel. 94 340 1114
Głos Koszaliński - www.gk24.pl
ul. Mickiewicza 24,
75-004 Koszalin, tel. 94 347 35 00, fax 94 347 35 13
tel. reklama: 94 347 35 72,
redakcja.gk24@polskapress.pl,
reklama.gk24@polskapress.pl

Głos Pomorza - 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. 91 578 47 28, fax 91 578 17 97,
reklama tel. 91 578 47 28

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

© O - umieszczenie takich dwóch znaków przy Artykule, w szczególności przy Aktualnym Artykule, oznacza możliwość jego dalszego rozpowszechniania tylko i wyłącznie po uiszczeniu opłaty zgodnie z cennikiem zamieszczonym na stronach www.gk24.pl/tresci, www.gp24.pl/tresci, www.gs24.pl/tresci, i w zgodzie z postanowieniami niniejszego regulaminu.

Polskie Badania Czynnościwa

СТІЙ:

Nakład Kontrolowany ZKOP

SÜSS

POLSKA
PRESS
GRUPA

WYDAWCA
Polska Press Sp. z o.o.
ul. Domaniewska 45, 02-672 Warszawa,
tel. 22 201 44 00, fax: 22 201 44 10

Wiceprezes zarządu Dariusz Świąder
Członek zarządu Dorota Kania
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 kolportażu
Karol Wlazło, karol.wlazlo@polskapress.pl
Agencja AIP
kontakt@aip24.pl
Rzecznik prasowy
Joanna Pazio, joanna.pazio@polskapress.pl

Halina Mlynkova: Można się przy mnie poczuć bezpiecznie

Paweł Gzyi
pawel.gzyi@polskapress.pl



Gwiazda

Halina Mlynkova serwuję nam swoją nową piosenkę - „Szkoło”. Dla nas to pretekst do rozmowy z wokalistką o jej niedawnym rozwodzie, powrocie do Polski z Czech, wychowaniu syna Piotra i wspieraniu kobiet w ich dążeniach do równouprawnienia.

Niedawno głośno było w mediach, że wyprzedaje pani swoje ubrania w internecie. Skąd taki pomysł? Przygotowuję to od kilku miesięcy. Pomyślałam, że mam tego tak dużo, że warto się podzielić z innymi. Otwieram więc swój sklep i będę sprzedawać te ubrania. Jeśli to wszystko się rozwinie i będą jakieś zyski, prześlę ich część organizacji, która wspiera kobiety w trudnych sytuacjach życiowych.

Kiedy mieszkała pani w Pradze, prowadziła pani butik modowy. Czy tamte doświadczenia przydadzą się teraz?

Doświadczenia pokazały mi przede wszystkim, że mogę w życiu robić wszystko. To było coś, czego wcześniej nie umiałam. Zostałam jednak postawiona przed faktem dokonanym: mąż miał sklep, a ja jako dobra żona, chciałam go wspierać. Pomogłam więc sprowadzić do Czech polskie marki. Nauczyłam się rzeczy, które były dla mnie kompletną nowością. Nie była to moja pasja ani cel w życiu. Ale ja, kiedy coś robię, wkładam się w stu procentach. I poświęciłam temu projektowi dwa lata. Najważniejsze było jednak, że przekonałam się, iż mogę robić wszystko. Cokolwiek by się działo, potrafię zaskasać rękawy i zająć się czymś, co przyniesie pozytywne efekty.

Tocę szczególnie teraz, w czasie pandemii. Jak sobie pani radzi z restrykcjami, które dotknęły show-biznes?

Nie mam żadnego kontaktu z widownią. A my bez publiczności nie istniejemy. Grałam dużo koncertów przed pandemią i ten bezpośredni kontakt z fanami był dla mnie bardzo istotny. Dlatego mocno odczuwam brak występów. Jestem jednak optymistką. Dlatego wykorzystuję czas, aby tworzyć w domu: komponować muzykę czy pisać teksty. Mogę się też zastanowić, w którą stronę iść dalej. Przed pandemią miałam bardzo gorący okres, non-stop byłam w samolocie lub samochodzie. Zaczęło nawet cierpieć moje zdrowie. Teraz jest więc moment zatrzymania. To już rok - czyli bardzo długo. Tylko robienie swojego może nas podtrzymać na duchu.

No właśnie: swoją premierę miała niedawno paniowa piosenka - „Szkoło”. Dlaczego publicyście paniosobno kolejne utwory, a nie od razu całą płytę?

W związku z COVTO-em zdecydowałam, że nie wydam na razie całego albumu, bo mam wrażenie, że po prostu by przepadł. Obralam ostatnio taką drogę, że tworzę nieco trudniejszą muzykę, która nie dociera do szerokiej publiczności. Mam jednak wierne grono słuchaczy, którzy przychodzą na moje koncerty. Tak było przy okazji poprzedniej płyty - „Życia mi mało”. Miałam wtedy trasę koncertową po całym kraju. I to miało sens: bo opowiadałam o tej płycie i ludzie mogli ją kupić. Teraz gdybym wydała nowy album - uciętałabym się w tym dniu, w którym onby się ukazał i na tymby się skończyło. Dlatego postanowiłam zrobić coś innego, co jakiś czas pokazywać pojeдинą nową piosenkę. Dzięki temu czuję się bliżej moich odbiorców. To mi zastępuje koncerty.

Tekst „Szkoła” w metaforyczny sposób opowiada o odrodzeniu. Dlaczego akurat ten temat jest teraz dla pani ważny?

Wróciłam do Polski - i robię coś, przy czym nie muszę iść na żadne kompromisy. Mogę wyrażać się arty-



stycznie z pełną wolnością, bez jakichkolwiek ograniczeń. Wierzę też, że pandemia, choć nadal trwa, będzie się musiała wreszcie skończyć i wielu ludzi dozna życiowego odrodzenia. Koronawirus kazał nam przewartościować wiele rzeczy. Ten rok zweryfikował relacje międzyludzkie, bo był to czas intensywnego przeżywania ze sobą, licznych kryzysów zawodowych czy prywatnych. Ta weryfikacja nastąpiła u wielu bliskich mi osób. I ona nadal trwa.

„Szkoło” mówi też o pokonywaniu życiowych trudności - prawdziwych lub wymaganych. Jak pani podchodzi do tego rodzaju przeszkód?

Pokonuję je w pięć minut. Ja mam taką zdolność, że kiedy jest najtrudniej, tak się mobilizuję, że idę jak czołg. Dlatego wiem, że potrafię ochronić siebie i swoją rodzinę, można się więc przynajmniej poczuć bezpiecznie. To jest dla mnie ważne jako dla matki. Wiem, że daję swemu dziecku poczucie bezpieczeństwa. Nigdy nie ma u mnie zawahania w stylu: „Jezu, co to będzie?”. Trudne momenty w życiu dają mi raczej ogromną siłę. Najłabsza jestem wtedy, gdy wszystko dobrze się układa. Wtedy opada moja czujność. Następuje moment poluzowania i dopadają mnie wątpliwości.

Nie jest tajemnicą, że przeszła pani niedawno rozwód. Jak sobie pani radzi z tym doświadczeniem?

Już drugi raz sobie z tym radzę. Mam więc praktykę, (śmiech) Niestety, nasze społeczeństwo nadal żyje w świecie stereotypów. W komentarzach czytam: „O, ta rozstała się i pewnie nic nie dostała” albo „O, jaka ona jest okropna, zostawiła takiego fajnego faceta”. To jest bardzo niesprawiedliwe wobec kobiet. Żadna kobieta nie odchodzi od swego partnera, kiedy naprawdę nie ma ku temu powodu. Tym bardziej nie rozbiła rodziny. Bo przecież najbardziej cierpi na tym dzieci. Kiedy kobieta decyduje się na coś takiego, to naprawdę jest to ostatni krok, który trzeba wykonać, by ochronić siebie i dzieci.

Jesienią zeszłego roku media emocjonowały się pojedynkiem na piosenkę między panią a panią byłym mężem - Leszkiem Wronką. Najpierw on opublikował „Kochałaś naffty”, a potem pani. Zanim straszisz?

Bardzo mnie to zaskoczyło. Ja ogłosiłam dużo wcześniej, że będę mój nowy singiel. Było więc sporo czasu, żeby coś takiego przygotować. Nagrałam „Zanim straszisz” w maju, a opublikowałam we wrześniu. I dużo wcześniej zapowiadałam, że będzie taka piosenka. Tymczasem tydzień

przed moją premierą pojawił się utwór „Kochałaś naffty”. Było to więc prawdopodobnie celowe działanie. Tamten świat jest jednak już ode mnie bardzo daleko i nie chcę z nim ponownie rozmawiać.

Wróciła pani do Polski i od pewnego czasu mieszka w Warszawie. Nietęskni pani za Pragą?

Wróciłam do świata, który zostawiłam na kilka lat. Tu są moi najbliżsi, tu są moi przyjaciele. Praga oczywiście jest przepięknym i malowniczym miastem, ale ja tam mogę wrócić, kiedy chcę. Planowałam wybrać się ze znajomymi już kilkakrotnie, ale niestety przez pandemię granice są pozamykane. Na pewno jednak w przyszłości będę do tego miasta wracać, bo dobrze je poznałam. Tam też mam znajomych. Nie żałuję jednak tej wyprowadzki, bo wszystkie decyzje, które podejmuję w życiu, są przemyślane i ostatecznie okazują się bardzo dobre.

Szybko poczuła się pani w Polsce, nową jak w domu?

11 marca minął rok, odkiedy zamknęto czeskie szkoły. Wróciłam wtedy z Piotrkim na dobre do Polski. Wcześniej byłam u mojej mamy na Zaozlu. Jednocześnie urządziłam dom w Warszawie, żeby móc tam zamieszkać, kiedy zapiszę syna do polskiego liceum. Gdy wybuchła pandemia, Piotrek powiedział: „Jedźmy już do Warszawy”. Bardzo tęsknił za tym miastem, mimo że u babci było cudownie. Wszystko było już wtedy urządzane, więc 11 marca 2020 roku przenieśliśmy się do stolicy na dobre.

Ten powrót do Polski był dla pani syna najtrudniejszy. Musiał przecież zmierzać do szkoły.

Nie musiał, bo akurat poszedł w Polsce do pierwszej klasy liceum. Przedtem był na Zaozlu u mojej mamy. I twierdzi, że był to najpiękniejszy czas w jego życiu. Trafił bowiem do szkoły, do której ja kiedyś chodziłam. Pracowali w niej jeszcze nauczyciele, któ-

rzy mnie znali. To było fenomenalne. Przenosiłam Piotrkę z dnia na dzień, kiedy zadzwoniłam do pani dyrektor - nie było żadnych problemów. Oni go otoczyli taką opieką i miłością, jaką ja pamiętam ze swoich czasów. Okazało się, że ta szkoła jest cały czas tak sama. Bardzo dbają tam o poziom nauczania, ale są też przyjaźni dla dzieciaków. Co więcej: również koledzy i koleżanki z Zaozla przyjęli Piotra bardzo dobrze. Dlatego był tam naprawdę szczęśliwy.

Piotr ma już szesnaście lat. To trudny wiek. Jak się pani z nim dogaduje?

Ja miałam szesnaście lat, to było super, on ma już siedemnaście. (Śmiech) Nastąpiła naprawdę duża zmiana i to wręcz z dnia na dzień. Dlatego miałam wrażenie, że muszę się nauczyć nowego dziecka, które nagle stało się dorosłe. Ma własne zdanie na każdy temat i chce więcej przestrzeni. Nadal jest to dla mnie nowa sytuacja i ciągle się uczę, aby Piotrkowi nie wchodzić za bardzo w życie. Trzeba go jednak przy tym pilnować, bo to jeszcze trudny wiek. Ale generalnie Piotrek jest fantastyczny i świetnie się dogadujemy.

Piotr śpiewał na pani poprzedniej płycie w utworze „Jedno serce”. Będzie jakaś kontynuacja tego wątku?

Nie. Miałam szczęście, że on się wtedy zgodził, (śmiech) Dzięki temu została nam tapeta. Teraz w ogóle nie ciągnie do tego typu klimatów. Piotrek znalazł sobie swoją drogę. Moim zdaniem ma muzyczny talent - i był moment, że zmuszałam go do gry na skrzypcach i fortepianie. To nie miało jednak sensu. Ma poczucie rytmu i jest muzyczny, co pomaga mu w jego pasji - montowaniu filmików wideo. Podziwiam go, bo sam rozkminia różne programy komputerowe i współpracuje już z różnymi youtuberami. Sam sobie stworzył ten świat i świetnie sobie w nim radzi.

Podobno nie chce pani mówić o sobie „samotną matką”. Dlaczego?

Bo ja jestem samodzielną matką. To dwieróżne rzeczy. My, kobiety, które same wychowujemy dzieci, jesteśmy samodzielnymi matkami. Nasze dzieci czują się z nami dobrze i bezpiecznie. Zapewniamy im codziennie ogromną dozę miłości. Mimo że musimy borykać się z wieloma trudnościami. Nietylko ze stereotypami, ale również z szarą codziennością. Moje zaplecze finansowe nie jest złe, są jednak kobiety, które mają trudną sytuację, a pomimo tego podejmują to wyzwanie. Stają na głowie, aby zachować godności zapewnić bezpieczeństwo swojej najbliższej rodzinie.

„5zko” mówirównieżotym, że nie wartotracić życia na samotność Czyjestpani gotowa na nową miłość?

Od kobiety, która rozstaje się ze swoim dotychczasowym partnerem, oczekuje się nas, że co najmniejprzez dwa lata będzie sama. Ale ja sięz tym nie godzę. To ja wiem, kiedy

jestem gotowa namiłość, na to, żeby komuś znowu zaufać. A że jestem optymistką, to nie patrzęna czas - czas może nie zagoićranawet po dziesięciu latach. Tymczasem fantastycznego człowieka można spotkać nawetpo miesiącu. Niektórzy rozpoczynają nowy związek w ramachpodświadomej terapii, inni- bo mają taką potrzebę, a jeszcze inni - bo naprawdę znowu się zakochali. Nie mówię tu jednak o sobie.

Poprzednia pani piosenka „Zanim stracisz” opowiadała o bardzo poważnym temacie: przemocy domowej. Skąd się wziął taki pomysł? Poruszam ten temat od wielu lat w moich piosenkach. Dotej pory nie zauważano tego, bo często towarzyszył im optymistyczny teledysk, a poza tym ludzie nie kupowali się chyba na teście. Osoby, których problem przemocy dotyczył, zawsze jednak to wychwytywały. Co ciekawe-

nie były to moje największe przeboje. Mówiły o tym zwłaszcza piosenki z „Etnote-ki”. A poza tym, ja zawszebyłam solidarna z kobietami, zawsze starałam się im pomagać. Dlatego nie godzę się z wieloma rzeczami, które jespotyka-ja. Jestem kobietą i uważam, że niektóre sytuacje, w których jesteśmy stawiane, są po prostu niegodne.

Pani też doświadczyła dyskryminacji ze strony męż- czyzn? Zdarzyło mi się.

Ale pomimo tego kobiecość jest dla pani źródłem siły? Tak. Uważam, że wszystkie nasze słabości są jednocześnie naszymi największymi atutami.

Ajak pani postrzegakobie- cość?

Kobiety zawsze były silne i walczyły o swoje prawa. Na przestrzeni lat inaczej to wyglądało i różnie im się uda-

wało. Teraz jest większy do- stęp do informacji, dlatego bar- dziej jest to wyraźne. Oczywiście zmienia się też moda. Możemy wyglądać bardziej kobie- co albo bardziej męsko. Nie ma jakichś restrykcyjnych reguł w tej kwestii. Napewno jest więc jakaś pozytywna zmiana - cały czas rozwijam się jako społeczeństwo i globalizujemy, mamy więc więcej możliwości. Zawsze jednak w historii ludz- kości istniały silnie kobiety. Może nawet silniejsze niż dzi- siaj, bo pokazywanie tej siły w dawnych czasach wymagało od nich więcej stanowczości.

Popiera pani Strajk Kobiet? Ja przede wszystkim jestem bardzo zła, że w tak trudnych czasach, jak pandemia korona- wirusa, kobiety zostały zmu- szone do wyjścia na ulice i na- rażania się na zakażenie. One po prostu nie mają wyjścia. To nie jest ich wina. Te dziewczyny muszą walczyć. Kiedy by- łam w liceum, często odwie- dzaliśmy z klasą dzieci z ciężki-

mi upośledzeniami fizycznymi i psychicznymi. One były sa- motne, bo rodzice często nie mieli ani możliwości ani środ- ków, by zająć się nimi. A prze- cięć te dzieci wymagały cało- dobowej opieki medycznej. My przychodziliśmy przynaj- mniej poprzytulać te dzieci. Z ich reakcji wynikało, że bar- dzo tego potrzebują. Niestety, te dzieci wciąż są narażone na samotne życie. I to długie - bo często żyją długo. Dochodzi więc do tego wątek etyczny.

Powiedziała pani w jednym z wywiadów, że za młodu miała problem z samoak- ceptacją. Copomogło pani zbudować poczucie własnej wartości? Czas. Dojrzałość miśluży. Dlatego wcale nie zamienia- bym sWój^~^toiej dojrzałości z młodszyimi koleżankami. Dojrzałość dajęmi życiowy spokój, pogodzenie się z samą sobą i dużo większą siłę. To mnie nakręca i bardzo buduje. Dzięki temu chcę mi się żyć

więcej i bardziej. Czas sprawił również, że przewartościowa- łam wiele rzeczy. Są sprawy ważne dla mnie, ale są mniej istotne. I skupiam się na tych pierwszych.

Przemijanie paninie smua? Smuci mnie to, że niema już mego taty i mego dziadka, mego babci i mego wujka. Pa- miętam czasy swojego dzieciń- stwa, kiedy zjeżdżał się do nas bliscy i znajomi, aby wspólnie grać i śpiewać. To był dom, któ- ry żył. Tego już niema. I to mnie smuci. Że czas nam od- biera to, co było dla nas kiedys cenne. Jeśli chodzi o wpływ mijającego czasu na mnie - w ogóle mnie to nie martwi. Świetnie się czuję, mając tyle lat co teraz, więc - chwilotrwa- ła!

Prawdziwe życie zaczynasie po czterdziestce?

Po każdej kolejnej cyfrze z przodu. Każdejsię boimy, ale potem okazuje się, że nic się nie zmieniło, albonawet jest jeszcze fajniej. ©®

Drobne

Jak zamieścić ogłoszenie drobne? Telefonicznie: 94 347 3516
Przez internet: ibo.polskapress.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 Słup: 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. 91 481 133 61, 481 133 67, fax 91 433 48 60

Nieruchomości

MIESZKANIA-KUPIĘ

KUPIĘ mieszkanie do remontu, 609-499-555.

MIESZKANIA DO WYNAJĘCIA

2-POK z aneksem. Tel. 602387813 GK

POKÓJ w domku 1-rodzi. 667-580-410

MIESZKANIA-WYNAJME

SZUKAM średniego pokoju do wynajęcia w domku. Tel 663304622

LOKALE UŻYTKOWE - DO WYNAJĘCIA

LOKAL do sprzedaży pamątek, odzieży itp. Centrum Mielna, z gruntem przylegającym 600-858-696.

GARAŻE

GARAŻE blaszane, drewnopodobne, 798-710-329, www.partnerstal.pl

POŚREDNICTWO

NIERUCHOMOŚCI-SZCZERBIŃSCY. K-lin, ul. Bogusława 113, 512-299-104.

009994738

OMEGA WYCENY OBRÓT

SŁUPSK, UL. STARZYŃSKIEGO 11
tel. 59 841 44 20;
601 654 572;
www.nieruchomosci.slupsk.pl
f.omega@nieruchomosci.slupsk.pl

Handlowe

FOTO, KSIĄŻKI

KUPIĘ książki, płyty z muzyką. Dojazd. Gotówka 508-245-450, 509-675-586.

REKLAMA

1010099437

ABAKUS

najchętniej wybierane biuro nieruchomości

kupimy 1 lub 2 pok. mieszkanie

Klienci wrócili z zagranicy,

płacą GOTÓWKĄ

ZADZWOŃ 661-841-555

(obok Związkowca)

tel. 661-841-555

www.abakus-nieruchomosci.pl



3 pok. loggia z garażem
i miejscem post. rej. Staszica
458 000,- do negocjacji



1 p. loggia, 2 pok. 48 m²
263 000,- klucze w biurze



2 pok., 46 m² loggia
rej. Żeromskiego 233 000,-

SPORT I REKREACJA

ROWERY dobre tanio 508-436-420

MASZYNY URZĄDZENIA

KUPIĘ minikoparkę, 609-499-555.

MATERIAŁY BUDOWLANE

RYNNY najtaniej, tel. 507-308-660

INNE

WYPRZEDAŻ urządzeń
gastronomicznych, mebli. Mielno,
Chrobrego 6. Środa 14.04. od
9.00-14.00. 600-858-696.

Motoryzacja

OSOBOWE KUPIĘ

Absolutny skup aut, 728773160

AUTO skup wszystkie 695-640-611

USZKODZONE, ROZBITE KUPIĘ

AUTOKASACJA ŚWIESZYNO-
KOSZALIN Skup całych
i powypadkowych 608 030 670,
608421479

INNE

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

Finanse biznes

KREDYTY, POŻYCZKI

KREDYT 50 tys. rata 545 zł RRSO
8,3%. Tel. 730809 809

POŻYCZKI Koszalin 699186581

POŻYCZKI Słupsk, 513915645

Praca

ZATRUDNIĘ

DO opieki, do Niemiec do 1800 euro
730497771

MECHANIKA samochodowego.
Koszalin 504 038 700.

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

OPERATOR koparki z uprawnieniami,
kontakt: 598472904,
email: herkulesrozbiorci@wp.pl

OPERATORA ŁADOWARKI
na żwirownię zatrudnię-okolice
Kłanina. Tel. 667-186-103

OŚRODEK Wczasowy nad morzem
zatrudni kelnerki.

Oferujemy: zakwaterowanie,
wyżywienie.

Kontakt telefoniczny 664-410-798

OŚRODEK Wczasowy nad morzem
zatrudni osobę do prac naprawczych i

porządkowych.

Oferujemy: zakwaterowanie,
wyżywienie.

Kontakt telefoniczny 664-410-798

OŚRODEK Wczasowy nad morzem
zatrudni Panią do sprzątnia
domków letniskowych. Oferujemy:

Oferujemy: zakwaterowanie,
wyżywienie.

Kontakt telefoniczny 664-410-798

OŚRODEK Wczasowy nad morzem
zatrudni Panią do sprzątnia
domków letniskowych. Oferujemy:
zakwaterowanie, wyżywienie. Kontakt
telefoniczny 664-410-798

PRACA dla Opiekunów seniorów w
Polsce z zamieszkaniem u
podopiecznego. Wymagane
doświadczenie w opiece.
Promedica24: Tel. 797171668

PRACOWNICY fizyczni, robotnicy
drogowi, tel: 598472904, e-mail:
herkulesrozbiorci@wp.pl

PRO-WAM Sp. z o.o. w Koszalinie
zatrudni do obsługi walcarki,
wyoblarki, automatu spawalniczego
oraz prasy krawędziowej -
gwarantujemy wysokie zarobki.
Kontakt tel. 94 345 46 30

STRÓŻA (emeryt, rencista) Bierkowo,
606206077

ZOSTAŃ OPIEKUNEM OSÓB
STARSZYCH w Niemczech z Sentium.
Legalne zatrudnienie, darmowy
transport i stawki do 1600€. Zadzwoń
tel. 505 440 380. Sprawdź: www.
sentium.pl

Zdrowie

NEUROLOGIA

SPEC. Neurolog. NFZ. Bez kolejek.

Codziennie. Koszalin, 605-284-364

INNE

ALKOHOLIZM - esperal 602-773-762

Usługi

AGD RTV FOTO

59/8430465 Serwis RTV, LCD, plazma

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

PRALKI Naprawa w domu. 603775878

PRALKI, urząd. elektryczne,
gastronomia. Chłodnictwo. 507380118

BUDOWLANO-REMONTOWE

CYKLINOWANIE bezpyłowe tel.
502-302-147.

MALOWANIE dachów 788-016-988

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

INSTALACYJNE

HYDRAULICZNE, tel. 607703135.

KNX Systemy Automatyki Budynkowej
www.classer.pl; tel. 94 307 0010

PORZĄDKOWE

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

Matrymonialne

PANI 50+ pozna Pana. Słupsk,
733-946-287

Różne

KASA za stare książki 609-643-399

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

Rolnicze

MASZYNY ROLNICZE

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

PŁODY ROLNE

GRYKA, 4 przyczepy, 503396476

Towarzyskie

FAJNA Ewa Słupsk 663092135

Grzegorz Bożek: „Cześć! Cześć!”

Anna Czemy-Marecka
anna.marecka@polskapress.pl



FOT. BGSW

Wystawy

Bałtycka Galeria Sztuki
Współczesnej w Słupsku zaprasza na wystawy. Będzie je można zwiedzać po zakończeniu lockdownu. Natomiast najbliższe wernisaże odbędą się online.

W Baszcie Czarownic przy ul. F. Niillo 8 od 15 kwietnia do 30 czerwca czynna będzie wystawa twórczości Grzegorza Bożka „Cześć! Cześć!”. W okresach lockdownu niedostępna. Wernisaż online na stronie BGSW na Facebooku - 17 kwietnia o godzinie 18.

Grzegorz Bożek (ur. w 1988) zajmuje się malarstwem i tekstem poetyckim. Autor wystaw oraz wystąpień performance/słuchowisk: „Elektromagnetyczne pole widzenia”, Warszawa 2020; „Wolność. Babilon. Miłość. Do 90 minut z końcem wszechświata”, BWA Bydgoszcz 2018; „Lokalne uwagi do nerwicy i równowagi”, Galeria Łętwo, Poznań 2018; „O mrozie, podeszwach i stanie serca”, Pies Andaluzijski, Poznań 2017; „Grad z dnia 21.06.2016 roku w rejonie irszavskim i inezdarzenia”, Hotel Intuyst-Zakarpata, Uzhorod 2016; Słuchowisko radiowe „Zero Wołacz O!”, Radio Afera/ul. Podgórna 8, Poznań, 2015. W latach 2009-2015 studiował malarstwo na Uniwer-

Grzegorz Bożek pracuje w Liceum Sztuk Plastycznych im. Stanisława Ignacego Witkiewicza w Słupsku. Wernisaż jego wystawy odbędzie się 17 kwietnia

sytecie Artystycznym w Poznaniu. Z pierwszym autorskim materiałem debiutował w 2011 r. na wystawie cyklu Ja w centrum pozna(wa)nia w poznańskiej Galerii Post Office w duecie z japońską fotografką Nanae Tsuchima. W 2016 roku razem z Petro Ryaską podczas Nocy Kultury odwiedził BGSW z działaniem Praktyki Peryferyjne.

Od 2019 r. prowadzi dzwiękowe zapisy z akcji kulturalnych pod nazwą NAGRANIA z Terenów. Od września pracuje w Liceum Sztuk Plastycznych im. S.L. Witkiewicza w Słupsku.

Związany jest również z BWA Drewniana w Świdniku i galerią Łętwo w Poznaniu, w której zaprezentował jedną ze swoich ostatnich wystaw.

Wystawa w Galerii Kameralnej Z kolei w Galerii Kameralnej przy ul. Partyzantów od 15 kwietnia do 30 czerwca ekspozycja Wojciecha Cwierniewicza „Poza jakimkolwiek miejscem”. Wernisaż online na profilu BGSW na Facebooku - 15 kwietnia o godzinie 18.

Wojciech Cwierniewicz urodził się w 1955 roku w Kro-

ścienku nad Dunajcem. Studiował malarstwo w Akademii Sztuk Pięknych w Krakowie w latach 1976-1981. Mieszka i pracuje w Krakowie. Jest laureatem m.in. Nagrody Krytyki Artystycznej im. Cypriana Kamila Norwida, a ostatnio Nagrody „Exitu” zarok 2008. Artysta jest autorem 68 indywidualnych wystaw malarstwa. Brał udział w ponad 100 wystawach zbiorowych w kraju i za granicą. Jego prace znajdują się w kilku kolekcjach publicznych (m.in. w Muzeum Narodowym w Krakowie) oraz w wielu kolekcjach prywatnych w kraju i zagranicą. ©®

INFORMATOR

SANEPID

Słupsk

608205830

Człuchów

791220895

Lębork

604755717

Bytów

736333550

Infolinia NFZ - całodobowo
tel. 800 190 590.

KOMUNIKACJA

Słupsk: PKP 118 000, -2219436,-

PKS59 8424256; dyżurny ruchu 598437110;

MZK 59 848 93 06;

Bytów: PKS59 8222238;

Człuchów: PKS59 8342213;

Miastko: PKS59 8572149.

DYŻURY APTEK

Słupsk

„DOM LEKÓW”, ul. Tuwima 4, tel. 59 8424957

Ustka

JANTAR, ul. Grunwaldzka 27 a, tel.: 59 814-46-72

Bytów

CENTRUM ZDROWIA, ul. Ks. dr. Bernarda Sychty 3

Miastko

WRACAM DO ZDROWIA, ul. Dworcowa 3,

tel.: 598575155

Człuchów

PRIMA, ul. Jana Długosza 1

USŁUGI MEDYCZNE

Słupsk:

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny, ul. Hubalczyków 1, informacja telefoniczna 59 8460100

Ustka:

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny, ul. Mickiewicza 12, tel. 59 814 69 68;

Poradnia Zdrowia PZ, ul. Kopernika 18, tel. 59 8146011;

Pogotowie Ratunkowe - 59 81470 09

Bytów:

Szpital, ul. Lęborska 13, tel. 59822 85 00;

Dział Pomocy Doradźnej Miastko.

tel. 59 8570900

Człuchów:

Centrum zdrowia, ul. Szczecińska 13,

tel. 59 8343142

Miraculum, ul. Grunwaldzka 18, tel. 59 862 2477

AUTOPROMOCJA

NIE PRZEGAP
PIĄTKU

z dodatkami Tele Program

GŁOS
POMORZA

WAŻNE

Słupsk:

Pociąg 99 ul. Reymonta, tel. 598480645,-

Pogotowie Ratunkowe 999;

Straż Młpa 986; 598433217;

Straż Gminna 598485997;

Straż Pożarna 998;

Pogotowie Energetyczne 991;

Pogotowie Gazownicze 992;

Pogotowie Ciepłownicze 993,-

Pogotowie Wodno-Kanalizacyjne 994;

Straż Miejska alarm 986: Ustka 598146761697
696498; Bytów 598222569;

Ogółta opobkaj infolinia SENK) RA225051111.

Lokalny ośrodek pomocy społecznej w Twoim mieście skontaktuje się z Tobą, ustali Twoją potrzebę i przydzieli pomoc

Tu zrobisz wymaz

Akademia Pomorska przy ul. Westerplatte

czynny od poniedziałku do soboty w godzinach 10-13, tel. 5872705 05 od poniedziałku

do piątku w godzinach 9-15, w weekendy - 9-

12. Z badania może skorzystać każdy, kto zaob-

serwował u siebie niepokojące objawy mogące

świadczyc o zarażeniu koronawirusem. Badanie jest bezpłatne.

POGODA

Pogoda dla Pomorza

штмтлщшш

Stan morza (Bft) 3-4

Sila wiatru (Bft)

Kierunek wiatru

Środa 14.04.2021

Nad Pomorze dociera

wilgotne i chłodne

powietrze z północy.

W ciągu dnia sporo

chmur i okresami

możliwe są opady

d e s z c z u . Na

termometrach max do

7:9°C. Wiatr z pñ.

umiarkowany i silny. W

nocy pogodnie, sucho

i chłodno. Jutro po-

chmurno, ale nie

powinno padać. Cały

czas chłodno, max do

6:8°C. Wiatr zimny z

północy. Dopiero na

weekend zacznie

docierać cieplejsze

powietrze ze wschodu

Pogoda dla Polski

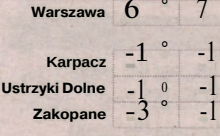
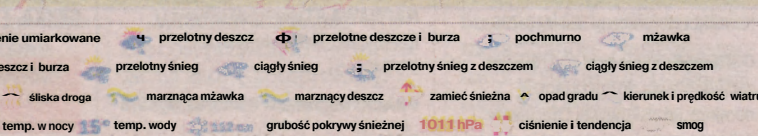
φ*:

Wit

ftajf. --

£ 3 »

15 cm * 5 cm



Liverpool i Real bez kapitanów. Haaland zatrzyma Obywateli?

Tomasz Dębek
Twitter: @themback



Pilka nożna

Real Madryt Liverpool, Manchester City i Borussia Dortmund. W środę wieczorem tylko dwa z tych klubów pozostaną w grze o zwycięstwo w bieżącej edycji Ligi Mistrzów. Królewscy i Obywatelę będą bronić zaliczek wywalczonych na własnym terenie.

Real i Liverpool to kluby, które w sumie zostawały najlepszymi w Europie 19-krotnie (13 triumfów w Lidze Mistrzów/Pucharze Europy Królewskich, sześć The Reds). Z ostatnich siedmiu edycji LM wygrały pięć (odpowiednio cztery i jedną). Kibice jednej z tych drużyn pożegnają się jednak z marzeniami o kolejnym trofeum już po ćwierćfinale. Przed rewanżem bliżej awansu jest Real, który wygrał siebie 3:1 dzięki bramkom Viniciusa Juniora (dwie) i Marco Asensio. Honorowe trafienie dla Liverpoolu zaliczył Mohamed Salah.

- Ten gol dał nam nadzieję przed rewanżem. Na więcej w tym meczu nie zasłużyliśmy - przyznał pospótnianu w Madrycie Juergen Klopp.

Dobłą wiadomością dla trenera Liverpoolu są problemy kadrowe drużyny Zinedine'a Zidane. Zagwozdkę Francuzma zwłaszcza z obsadą prawej obrony. Do kontuzjowanego Daniego Carvajala w pierwszej połowie sobotniego ElClasico (wygranego 2:1) dołączył Lucas Vazquez. Jak donosi „Marca”, opcje są cztery. Jedną z nich to środkowy pomocnik Federico Valverde, który jednak... musiałby zagrać na środkach przeciwbólowych. Tradycyjnie już



Liverpool i Real przystąpią do rewanżu z dużymi osłabieniami

kontuzjowany jest Eden Hazard, a z powodu koronawirusa pauzuje Raphael Varane. „Dzień” ustrzeżli kapitana Realu Sergio Ramos, który też miał pozytywny wynik testu na SARS-CoV-2, ale i tak nie może grać do końca kwietnia z powodu kontuzji mięśniowej.

Oslabienia to jednak dla Liverpoolu chleb powszedni. Po operacji pachwiny do gry nie wrócił jeszcze kapitan Jordan Henderson, od kilku miesięcy Niemiec musi radzić sobie bez trzech najlepszych stoperów w klubie: Virgil van Dijk, Joela Matipa i Joe Gomez. W ostatnich meczach zastępujących wypożyczony z najgorszej drużyny Bundesligi, Schalke 04, Ozan Kabak oraz Nathaniel Phillips, który w zeszłym sezonie nie

miał pewnego miejsca w składzie nawet w drugiej lidze niemieckiej, w VfB Stuttgart.

Problemy w obronie to jeden z powodów fatalnej formy Liverpoolu na Anfield - wywalczono rzutem na taśmę sobotnie zwycięstwo 2:1 nad Aston Villą, przetrwali ich pasję sześciu kolejnych porażek (i ośmiu meczów bez zwycięstwa) na własnym terenie. „Domowa” wygrana z RB Lipsk w 1/8 finału LM The Reds odnieśli bowiem w Budapeszcie. Rozpędzony seria 13. meczów bez porażki Real jest według bukmacherów mocnym faworytem do awansu.

Haaland znów zachwyci?

W drugim ze środowych spotkań Borussia Dortmund podejmie Manchester City. Tydzień

temu po bramkach Kevina de Bruyne i Marco Reusa zapowiadało się na remis, trafienie Phila Fodena w ostatniej minucie dało jednak wygrać Obywatelom. Niemiecka drużyna przed rewanżem nie stoi wcale straconej pozycji. Wystarczy jej zwycięstwo 1:0 lub, w przypadku straty gola, różnica dwóch bramek. Dla zespołu mającego w składzie Erlinga Haalanda nie ma rzeczy niemożliwych.

20-latek zdobył w tym sezonie 33 bramki (plus 10 asyst) w 34 meczach. W Champions League trafił do siatki aż 10-krotnie. Mecz w Manchesterze był pierwszym, w którym nie udało mu się strzelić (asystował za to przy bramce Reusa). Nic dziwnego, że biją się o niego największe kluby Europy. ZGty naczelnicy.

- To niesamowity talent. Jest skuteczny, silny fizycznie, szybki, zdecydowany i gra w efektywny sposób. Aż trudno uwierzyć w jego statystyki, zwłaszcza że jest tak młody. Przyszłość stoiprzed nim otworem - komplementuje Norwega pomocnik City (a wcześniej Borussia) Ilkay Gundogan.

Faworytem są Anglicy, którzy w bieżącej edycji LM jeszcze nie przegrali. Na koncie mają osiem zwycięstw i remis (bramki 19:2). To, że da ich się pokonać, pokazali jednak w sobotę piłkarze Leeds United (wygrali na Etihad 2:1). Pep Guardiola wymieniał jednak aż siedmiu graczy z pola w porównaniu do meczu z BVB. W rewanżu nie będzie nikogo oszczędzał. To jego czwarte podejście z City do 1/4 finału Ligi Mistrzów. W poprzednich latach odpadał na tym etapie z Lyonem, Tottenhamem i Liverpoolem. ©

Liga Mistrzów (14.04):

Borussia Dortmund - Manchester City (w pierwszym meczu 2:1) godz. 21. transmisja Polsat Sport Premium 2, Liverpool FC - Real Madryt (B) 21. TVP1, Polsat Sport Premium 1.



Hubert Hurkacz udanie rozpoczął sezon na kortach ziemnych

Wygrał z rywalem, deszczem i nerwami

Hubert Zdankiewicz
redakcja@polskaiexpress.pl

W dwudniowym, przerywanym deszczem pojedynku Hubert Hurkacz pokonał 6-3, 3-6, 6-3 Włocha Thomasa Fabbiano i awansował do drugiej rundy turnieju ATP 1000 na kortach ziemnych w Monte Carlo.

Opady deszczu opóźniły w poniedziałek okółka godzinę rozpoczęcia meczu Hurkacza (16. ATP) z Fabbiano (171. ATP). Gdy jednak Polak debiutujący w głównej drabince w Monte Carlo 31-letni Włoch (w 2016 i 2019 roku nie przeszedł kwalifikacji) wyszedł w końcu na kort, przewaga naszego reprezentanta była widoczna od pierwszych piłek.

Wrocławianin miał problemy z serwisem w trzecim gemie (dwa podwójne błędy). Wygrał go jednak na przewagę, a w szóstym to on przełamał rywala, objął prowadzenie 4:2 i już go nie oddał. Seta zakończył kombinacją skrótów, lobów i woleja.

Wydawało się, że szybki pokonanie Włocha. Przy prowadzeniu Fabbiano 1:0 w drugim secie znów zaczęło padać i mecz trzeba było przerwać. Dokończyć udało się go dopiero we wtorek i zobaczyliśmy niestety znacznie gorzej dysponowanego

Hurkacza. Zepsuty bekhend po linii sprawił, że Polak już w pierwszym gemie po wznowieniu gry dał się przełamać, a pochwili było 3:0 dla Włocha.

Fabbiano, który w przeszłości wygrywał już z tenisistami z Top 10 (Stefanos Tsitsipas i Dominik Thiem) zwierzył swoją szansę i poszedł za ciosem. W efekcie do rozstrzygnięcia potrzebny był trzeci set.

W nim Hurkaczowi udało się w końcu ustabilizować swoją grę. Znowu dał się przełamać (na 1:2). Błyskawicznie odrobił jednak straty. Przystanie 3:3 musiał bronić co prawda kolejnych break pointów (0:40). Celne serwisy i agresywna gra pozwoliły mu jednak wyjść z opresji, a trafiony forehand polonii pozwolił mu po chwili przełamać rywala po raz kolejny. Fabbiano walczył do końca i nawet przegrywając 3:5 potrafił zagrozić Polakowi (miał dwie kolejne szanse na odrobienie straty).

Hurkacz wytrzymał jednak presję, wyrównał, a pochwili zakończył spotkanie asem serwisowym. W drugiej rundzie zmierzy się z Danielem Evansem. Polak i Brytyjczyk spotkali się w pierwszej rundzie imprezy rangi ATP Masters 1000 w Rzymie we wrześniu ubiegłego roku. Zwycięsko z tego starcia wyszedł wówczas nasz reprezentant. ©

Jastrzębski Węgiel potrzebuje cudu. by pokonać ZAKS-ę i zostać mistrzem

Ska&omka
Tomasz BŚński
tomasz.bfinski@polskaiexpress.pl

ZAKSA i Jastrzębski Węgiel rozpoczynają rywalizację o mistrzostwo Polski a PGE Skra i VERA obraz. Gospodarze mają kadrowe kłopoty.

Paweł Zatorski ma problem z plecami. Jego występ w pierwszym starciu jest wątpliwy. Prawdopodobnie wróci w niedzielę na rewanż. W półfinałach (drugim i trzecim meczu) przeciwko PGE Skrze zastąpił go Adrian Staszewski, na co dzień przyjmujący

język ZAKS-y Kędzierzyn-Koźle. Natomiast w belchatowskiej ekipie do kontuzjowanego Milana Katicia dołączył Taylor Sander, który w decydującym spotkaniu skreślił stawskokowijuzwym sezonie nie zagra.

- Przede wszystkim nie sądziłem, że ZAKSA aż tak obroni się bez Zatorskiego w trzecim meczu! - nie krył był środkowy m.in. PGE Skry i Jastrzębskiego Węgla Daniel Pliński. - Gdyby ode mnie zależało, komu należy się statuetka MVP, to dałbym ją Staszewskiemu. „Zator” to libero numer jeden na świecie, ale Staszewski był w stanie zrekompen-

sować jego brak. Natomiast Mikołajowi Sawickiemu będzie bardzo ciężko zastąpić Sandera. Brak jego oraz Katicia będzie bardzo doskwierał PGE Słazew rywalizacji z VERA Warszawa niż „Zator” ZAKS-ie przeciwko Jastrzębskiemu.

ZAKSA i Jastrzębski Węgiel to pierwsza i druga drużyna fazy zasadniczej. Dwukrotnie 3:1 wygrała ta pierwsza. W finale Pucharu Polski zespół z Kędzierzyna zwyciężył w trzech setach. - Jastrzębski Węgiel w ostatnich tygodniach gra zdecydowanie lepiej. Przede wszystkim do dobrej dyspozycji z początku

sezonu wrócił Tomasz Fornal, którego osłabił choroba i kontuzja. Teraz wszystko wygląda OK, ale trener Andrea Gardini wciąż szuka drugiego przyjmującego. Na zmianę grają Rafał Szymura i Yacine Louati. Żeby pokonać

Danie! PMskie Kontuzje Taylora Sandera i Milana Katicia sprawiły, że faworytem rywalizacji o brąz stała się VERA Warszawa

ZAKS-ę, cały zespół musi zagrać na rewelacyjnym poziomie, nie może mieć najmniejszego słabego punktu. A na dziś, Ameryki nie odkryję, ZAKSA jest drużyną kompletną. Musiałby się zdarzyć cud sportowy, żeby nie została mistrzem Polski - podsumował mistrz Europy z 2009 roku.

Bardziej wyrównana wydaje się rywalizacja o trzecie miejsce czwartej po fazie zasadniczej PGE Skry zóstą VERA. - Brak Sandera i Katicia mogą okazać się kluczowe. Bez nich delikatnym faworytem stała się drużyna z Warszawy. Musi grać 22-letni Mikołaj Sawicki, który w trakcie

sezonu nie grał za dużo, głównie wchodził na zagrywki. Spodziewam się, że przyjmujący Skry będzie mocno obciążony i może mieć sporo problemów - prognozował Pliński, który na przełomie stycznia i lutego jako trener prowadził drugoligową Stalpro Błyskawicę Szczecin.

- Dołączyliśmy z Marcinem Wiką, żeby utrzymać zespół w lidze. Udało się: w pięciu meczach cztery razy wygraliśmy i raz przegraliśmy po tie-break z liderem - powiedział 42-letni Pliński. Rnafc ZAKSA - Jastrzębski (środa, g. 20:30). Otn Ede miqsc PGE Skra - VERA (środa, g. 20:30). Rewanż 18.04, ew. trzecie mecze 21.04. Transmisja Polsat Sport.

Dzisiaj wspominamy króla dziesięcioboju i szkoleniowca

Krzysztof Niekrasz
krzysztof.niekrasz@aj24.pl



Lekkoatletyka

Dzisiaj (14 kwietnia) jest jedenaście rocznica śmierci Ryszarda Ksieniewicza (rocznik 1933), króla dziesięcioboju i znakomitego szkoleniowca, który był siłą napędową słupskiej lekkiej atletyki.

Popularny Ksienio (taką miał ksywkę Ryszard Ksieniewicz) ze sportem, a konkretnie z dziesięciobojem zetknął się w 1951 roku, mając 18 lat.

Pierwszy jego sukces wskali ogólnopolskiej to zdobycie srebrnego medalu (1957 r.) w mistrzostwach Polski w Poznaniu. Później, bo w 1958 r. wywalczył w Bydgoszczy tytuł mistrza Polski.

Kolejne lata też owocowały medalami mistrzostw Polski. Drugie złoto zdobył w 1959 r. w Gdańsku. Zakończył karierę w 1960 r. w Olsztynie. W 1962 r. w Warszawie musiał zadowolić się brązowym krążkiem. Karierę jako zawodnik zakończył w 1970 r. Wcześniej, bo już od 1964 r. zajął się szkoleniem.

W 1967 r. był współtwórcą powołania do życia Międzyzakładowego Ludowego Klubu Sportowego Piast Słupsk. Od 1974 r. pracował w Zjednoczonym Gwardyjskim Klubie Sportowym Gryf Słupsk, a następnie był szkoleniowcem w Słupskim Klubie Lekkiej Atletyki.

Największe sukcesy szkoleniowe Ksieniewicza były za sprawą oszczepników, którzy nawiązali rywalizację na stadionach krajowych i zagranicznych. Był też trenerem kadry narodowej



Ryszard Ksieniewicz był cenionym sportowcem i trenerem

oszczepu męskiego. Jego wychowankowie zdobyli około 80 medali w zawodach rangi mistrzostw Polski w różnych kategoriach wiekowych. Jego osiągnięcia dla słupskiego sportu zostały docenione przez władze miasta. W 2006 r. został Honorowym Obywatel Miasta Słupska. Stadion 650-lecia wraz z nową halą wchodzi w skład Centrum Lekkoatletycznego im. R. Ksieniewicza.

Tak wspominają Ryszarda Ksieniewicza ludzie, którzy byli bardzo blisko Niego, działali i funkcjonowali w słupskiej lekkiej atletyce.

Stanisław Witek (oszczepnik): - Ryszard Ksieniewicz był doskonałym trenerem i wychowawcą. To pionier słupskiej lekkiej atletyki. Przez osiemnaście lat za-

wodniczej kariery był jedynym moim szkoleniowcem. Jemu zawdzięczam wszystkie sukcesy krajowe i zagraniczne, w tym były trzy tytuły mistrza Polski. Ukształtował mój charakter. Dla mnie był drugim ojcem. Często odwiedzałem Go na cmentarzu i rozmawiałem z Nim, ale oczym, to zostawię tylko dla siebie.

Bogdan Zakrzewski (były pociągacz): - Ryszard był osobą bardzo skromną, a zarazem niezwykle pracowitą. Cieszył się autorytetem w środowisku sportowym. Stadion 650-lecia w Słupsku był Jego drugim domem. Często rozmawialiśmy o sukcesach, porażkach, problemach naszej lekkiej atletyki.

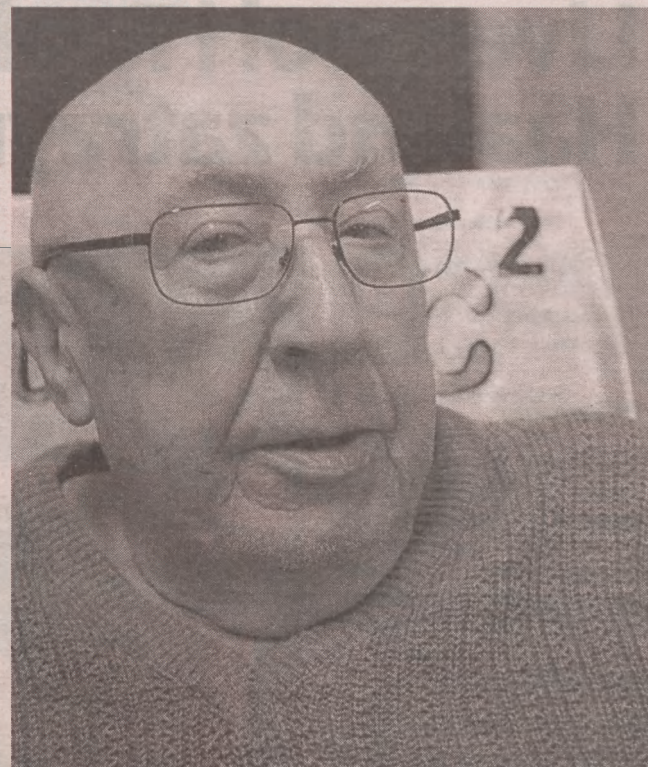
Ewa Grecka (była oszczepniczka, obecnie trenerka): - Ryszard wykazywał się ogromną energią



Ryszard Ksieniewicz zdobyte doświadczenie umiał przekazać swoim podopiecznym

oraz pasją i zaangażowaniem w szkoleniu młodzieży. Dobrze docierał też do seniorów. Potrafił zintegrować środowisko nie tylko oszczepników, ale także przedstawicieli innych konkurencji. Fantastyczny facet. Pisał też wiersze i wydał ich tomik. Wspaniały kompan, kawalerz, bezkonfliktowy o wysokiej kulturze bycia. Obecnie brakuje nam takiego mentora.

Można go było często spotkać jadąc na rowerze lub biegającego na stadionie 650-lecia lub w Łasku Północnym. Został najlepszym trenerem 50-lecia plebiscytu „Głosu Pomorza”. Jako człowiek prawy i szlachetny zawsze stawiał sobie najwyższe wymagania. Gość z klasą. ©



Franciszek Garszczyński uczył i wychował wiele pokoleń

Odszedł z tego świata Franciszek Garszczyński

Pfymnw-kwtrikazcdohna

Krzysztof Mekrasz
krzysztof.niekrasz@poiskapFe5s.pl

To bardzo smutna wiadomość. 11 kwietnia (niedziela) zmarł Franciszek Garszczyński (rocznik 1940), pracownik naukowy najpierw Wyższej Szkoły Pedagogicznej, a następnie Akademii Pomorskiej w Słupsku, nauczyciel fizyki w Liceum Ogólnokształcącym w Słupsku, założyciel sekcji pływackiej AZS WSP Słupsk. Działał też w Miejskim Towarzystwie Pływackim Marlin Słupsk. Był wielkim sympatykiem pływania i wiernym kibicem siatkówki, szczególnie żeńskiej w latach świetności Czarnych Słupsk. Można Go było spotkać również na meczach koszykarskich.

Franciszek Garszczyński potrafił pogodzić pracę zawodową (jako nauczyciel akademicki) z działalnością społeczną. To był dusza człowiek. Wszędzie Go było pełno. We wrześniu 1987 roku z inicjatywy Franciszka Garszczyńskiego, śp. Jerzego Krzysztofowicza (wtedy kierownika Studium Wychowania Fizycznego i Sportu w Wyższej Szkole Pedagogicznej), trenera Dariusza Gromulskiego i Ryszarda Zakrzewskiego (ówczesnego kierownika pływackiej w Słupskim Ośrodku Sportu i Rekreacji) doszło do powstania sekcji pływackiej AZS WSP Słupsk, która w lipcu 1992 roku przekazana została do powstałego Miejskiego Towarzystwa Pływackiego Marlin, a w nim piastował funkcję kierownika. Aktywnie działał w pływaniu. Walczył

o jego rozwój i środki finansowe dla klubu. Wielokrotnie przychodził też do mnie do Wydziału Kultury Fizycznej i Sportu i Turystyki Urzędu Miejskiego w Słupsku, gdy odpowiadałem za sport w mieście. Zawsze starał się przekonywać o potrzebach pieniężnych dla Jego ukochanej dyscypliny.

Z niedowierzaniem przyjąłem wiadomość o śmierci pana Franciszka. To był niezwykle życzliwy człowiek, który tryskał energią. Bardzo lubił pracować z dziećmi i młodzieżą. U niego zaczynały swoje kariery pływackie między innymi siostry Kozłowicz - Katarzyna i Barbara oraz siostry Zakrzewskie - Olga i Agnieszka, późniejsze medalistki mistrzostw Polski. Wszyscy bez ograniczeń korzystali z Jego ciepła podczas imprez pływackich. Pan Franciszek był niezwykle pracowity. Z wielkim sentymentem wspominał Go i żałuje, że już nie spotkamy się, by wspominać dawne i znakomite czasy pływackie w grodzie nad Słupią. Bardzo dobrze mi się z nim współpracowało - tak wspomina pana Garszczyńskiego Dariusz Gromulski, twórca słupskich sukcesów pływackich, który obecnie pracuje w lebońskim Soleksie.

Trudno uwierzyć, że już Franciszka Garszczyńskiego nie ma wśród nas. O Jego dokonaniach w sporcie i szkolnictwie słupszanie będą długo pamiętali. Cześć Jego Pamięci!

Ostatnie pożegnanie z Franciszkiem Garszczyńskim odbędzie się w najbliższy piątek (16 kwietnia) o godz. 13.30 w kaplicy na Nowym Cmentarzu w Słupsku. ©

AP Energa Gryf Słupsk nakręca się na pomaganie

Sport charytatywnie

Jarosław Stencel
jaroslaw.stencel@polskapress.pl

Akademia Piłkarska Energa Gryf Słupsk dołącza do akcji „Nakręć się na pomaganie” i organizuje zbiórke plastikowych nakrętek dla Domu Pomocy Społecznej w Lubczewie.

Nakrętki zebrane w ramach tej charytatywno-ekologicznej inicjatywy trafią do „Serca Pomocy” (metalowego kosza w kształcie serca), znajdującego się na terenie placówki. Ośrodek, przeznaczony dla 12 podopiecz-

nych, skierowany jest do osób z zaburzeniami psychicznymi i jest jedynym domem o takim profilu w powiecie słupskim. Prezes Gryfa Słupsk, Paweł Kryszalowicz, wraz z dziećmi Akademii, przekazuje zebrane przez Akademię nakrętki, tym samym wspierając potrzebujących Domu Pomocy Społecznej. Każdego, kto chce dołączyć do akcji, prosimy o zbiórke przekazanie plastikowych nakrętek do 23 kwietnia na Stadion Gryf Słupsk przy ul. Zielonej 9 w godz. 7-15.

Gryf Słupsk na nakrętkach jednak nie kończy. W sobotę, 17 kwietnia, podopieczni Akademii

Piłkarskiej Energa Gryf Słupsk wraz z zawodnikami Gryfa Słupsk, wezmą udział w innej ekologicznej akcji pt. „Operacja Czysta Rzeka”. To największa ogólnopolska akcja sprzątania rzek oraz ich okolic. Starsi i młodsi piłkarze połączyli się, by razem sprzątać okolice rzeki Słupi. Zbiórka o godz. 10.00 w Parku Kultury i Wypoczynku, ul. Słowackiego 18, Słupsk (wszystko w reżimie sanitarnym). Sponsorem Głównym Gryfa Słupsk oraz Tytułarnym Sponsorem Akademii Energa Gryf Słupsk jest Energa z Grupy ORLEN. ©



GRYF SŁUPSK

Herb Gryfa Słupsk