

Głos Seniora: UOKiK ukróci nieuczciwe pokazy - str. 8

GŁOS

DZIENNIK POMORZA

POMORZA



Środa 15 września 2021

Minister Czarnek zapowiada podwyżki dla nauczycieli

STRONA 6



Sprawdź, co może oznaczać ból, klucie i ucisk w klatce piersiowej.

STRONY ZDROWIA 9-12

Gmina Słupsk

Palila się drukarnia



Kilka zastępów strażaków gasiło pożar domu. drukarni i magazynu w Bydlinie STRONA 3



Archeolodzy odkopują mur, który już raz został odkryty w 2004 roku STRONA 4

Grzybiarze nagminnie gubią się w lesie. Tracą orientację, potem szukają ich

ŚLUBY STRONA 3

Zagroda Inicjatyw Twórczych w Swołowie z certyfikatem Ciekawe Miejsce

STRONA 4

Nowa skuteczna forma kontroli kierowców

Słupska policja patroluje dronem. Mandaty z nieba

Aleksander Radomski

aleksander.radomski@polskapress.pl



Słupsk

Policjanta drogówki dostrzeżesz, przed radarem zwolnisz. Dron będzie wisieć nad drogą, by z odległości kilkuset metrów sprawdzić, czy jadąc autem, nie rozmawiasz przez telefon. Mandaty za niezapięte pasy i przejazd na czerwonym świetle posypały się we wtorek w Słupsku. Policja z powietrza patrolowała drogi wylotowe z miasta.

Policijny patrol na ulicy Wiejskiej zatrzymuje do kontroli wybrane auta. Kilkaset metrów wyżej, już na ulicy Główniej, dwóch innych funkcjonariuszy drogówki pochylił się nad ekranami urządzeń do obsługi drona, który wisi w powietrzu nad skrzyżowaniem. Jeden z jego operatorów steruje lotem, drugi obsługuje kamerę, która z odległości kilkuset metrów i dzięki wielokrotnemu powiększeniu jest w stanie czytać tablice rejestracyjne i sprawdzić, czy kierowca nie rozmawia przez telefon komórkowy podczas jazdy. Nic dziwnego, urządzenie wyposażono w 30-krotny zoom optyczny i 180-krotny zoom cyfrowy, co pozwala na rejestrowanie uczestników ruchu drogowego z dużej odległości. Kiedy tylko z powietrza widać wykroczenie, informacja jest przekazywana do patrolu. Dalej już tylko twarde ładowanie, które kończy się mandatem.

We wtorek policjanci z Komendy Wojewódzkiej Policji w Gdańsku i funkcjonariusze słupskiej drogówki sprawdzili dwa wybrane skrzyżowania.



Policjanci patrolowali dronem dwa skrzyżowania ulic w Słupsku - Wiejskiej i Gdańskiej oraz w okolicy marketu Auchan - ulicy Szczecińskiej i Witosa

Oprócz ulicy Wiejskiej i Gdańskiej byli obecni też w rejonie marketu Auchan, ulicy Szczecińskiej i Witosa.

- Kierowcy byli zaskoczeni tego typu działaniem, podczas których doszło do ujawnienia w sumie dziesięciu wykroczeń. Mowa o niezapiętych pasach bezpieczeństwa, przejazdach na czerwonym świetle czy niezabezpieczeniu materiałów sypkich na pojazdach ciężarowych.

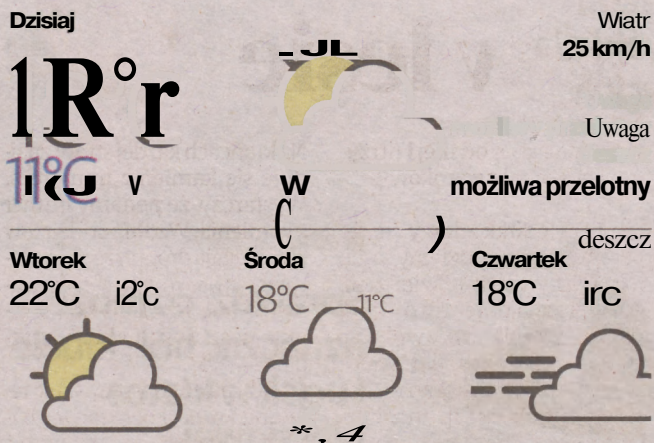
Słupska policja już dziś zapowiada, że patrole z powietrza będą w rejonie realizowane cyklicznie. W praktyce będzie to wymagało każdorazowego przyjazdu policyjnych operatorów z Gdańska. Ci ostatni i tak wspomagają kolegów z komend na terenie całego województwa.

Tymczasem w rejonie jest już tego typu urządzenie. Mowa o konie zakupionym przez starostwo powiatowe. Potrafi sporo. Obok analizatora zanieczyszczeń i kamery, która nagrywa w wysokiej rozdzielczości, jest też opcja rejestracji obrazu w podczerwieni i termowizja. Dron starostwa razem z pakietem szkoleniowym i zapleczeniem kosztował ponad 170 tysięcy złotych.

Przypomnijmy, że ten statek powietrzny potrafi też rozpoznawać skażenia chemiczne i szukać nielegalnych wysypisk. Jego maksymalny zasięg to 15 km, a długość lotu to aż 55 min. Pułap, przy dobrej pogodzie, to aż pięć tysięcy metrów. Co ważne, zakupione cztery komplety baterii, a ich wymiana nie wymaga wyłączenia sprzętu. W sytuacjach kryzysowych możliwością ciągłej pracy może okazać się kluczowa.

©

Pogoda w regionie

Piknik z nagrodami
i myśliwskim koncertem

(Mina Kępkę
Wojciech Frelichowski
wojciech.frelichowski@polskapress.pl

W miniony weekend w Ośrodku Wypoczynkowym „Sobótka” w Obłężu zorganizowano piknik dla seniorów z gminy Kępice. Była to okazja do wręczenia nagród dla osób, które uczestniczyły w konkursie Srebrne Serce.

Konkurs Srebrne Serce został zorganizowany przez Radę Seniorów Gminy Kępice we współpracy z Gminą Kępice, Ośrodkiem Pomocy Społecznej w Kępicach oraz Środowiskowym Domem Samopomocy w Kępicach. Jego idea była zwiększenie aktywności seniorów oraz docenienie pracujących wyróżniających się swoją postawą i zaangażowaniem społecznym. Efektem konkursu było wyłonienie aktywnych seniorów, którzy chętnie angażują się w działania na rzecz gmin, społeczeństwa i miejsca zamieszkania.

Komisja konkursowa przyznała trzy nagrody: Stanisławowi Grześkowiakowi (I miejsce), Henrykowi Palewskiemu (II miejsce) i Krzysztofowi Rosiakowi (III miejsce). Przyznano również wyróżnienia: Dorocie Wiśniewskiej, Marii Zegadło, Marii Skiercei Markowi Waszkowi. Były też upominki za udział w konkursie dla Antoniny Jędrzejowskiej-Baj, Wandy Lewińskiej, Heleny Makar, Haliny Turzyńskiej i Marka Lipskiego. Nagrody wręczyli burmistrz gminy Kępice Magdalena Majewska, starosta słupski Paweł Lisowski, przewodniczący Rady Miejskiej w Kępicach Marek Busłowicz oraz nadleśniczy Nadleśnictwa Warcino Sławomir Piątkowski. Piknik, podczas którego wręczono nagrody dla aktywnych seniorów z gminy Kępice, zorganizowano w ramach projektu „Srebrna Sieć II”. Jego organizatorem był Ośrodek Pomocy Społecznej w Kępicach, Gmina Kępice oraz Stowarzyszenie „My dla Was”. ©R

Kaszuby też mają góry.
Na Górę Siemierzycką
z przewodnikiem

Nie trzeba jechać w Bieszczady, by nacieszyć oczy pięknymi widokami. Zapraszamy na Kaszuby. Tu jest równie pięknie, tylko wzniesienia niższe

Turystyka
Sylwia Lis
sylwia.lis@polskapress.pl

Kaszuby też mają góry. Zdobądź górę Siemierzycką z przewodnikiem. Widok z wieży zapiera dech w piersiach. Udział jest bezpłatny.

Nie trzeba jechać w Bieszczady, by nacieszyć oczy pięknymi widokami. Zapraszamy na Kaszuby. Tu jest równie pięknie, tylko wzniesienia niższe.

W ubiegłym roku na Górę Siemierzyckiej, najwyższym wzniesieniu Pojezierza Bytowskiego (256 m.n.p.m), niedaleko Rekowa i Płotowa powstała nowa wieża widokowa. Zastąpiła starą, która była w złym stanie technicznym. To solidna, metalowa konstrukcja

z tarasem widokowym. Mijamy jezioro, bukowe lasy, dorodne modrzewie oraz świerki. To miejsce bardzo często jest od-

W przypadku deszczu spacer zostanie odwołany. Uczestnicy zostaną poinformowani telefonicznie. Zapisy pod nr. tel.: 577 982 457

wiedzane przez turystów i mieszkańców okolicznych gmin.

Spacer z przewodnikiem
Bytowski urząd miejski zaprasza miłośników pieszych wędrówek w sobotę, 18 września

na spacer z przewodnikiem po ścieżce: Atrakcje przyrodnicze okolic Rekowa i Płotowa. Zbiórka o godz. 10 przed Punktem Informacji Turystycznej w Rekowie.

Miejsce: Start spod Punktu Informacji Turystycznej w Rekowie. Przewodnik, Katarzyna Schuetz poprowadzi ich trasą ścieżki „Atrakcje przyrodnicze okolic Rekowa i Płotowa”. Oprócz jeziora lobeliowego i ciekawej, bagiennej roślinności uczestnicy zobaczą także nowo wybudowaną wieżę widokową na największym wzniesieniu Pojezierza Bytowskiego. Przebieg około dziesięciokilometrowej trasy: Błękitne zwierciadło - jezioro lobeliowe Płoczyca, opuszczona osada, torfowiska kotłowe, Góra Siemierzycka, Rekowskie Łasy.



Gładka jezdnia, proste chodniki, zjazdy z kostki betonowej, nowe miejsca postojowe i ścieżka rowerowa. Do końca roku zgodnie z planem musi zakończyć się remont ul. Konarskiego. W sumie to 545 metrów, które ma kosztować ponad trzy miliony złotych. Blisko połowa to dofinansowanie.

DYŻURNY GP

teOyCefrifaÓMr
jGfcsu AomorzaT czeka
redaktor dyżurny
pod numerem
telefonu
5)0026884.

Aleksander Radomski
aleksander.radomski@gp24.pl



KALENDARIUM

15 września

1697
W katedrze wawelskiej odbyła się koronacja Augusta II Mocnego na króla Polski.

1820
W Krakowie rozpoczęto usypywanie Kopca Kościuszkę.

1916
I wojna światowa: nad Sommą armia brytyjska poraż pierwszy w historii użyła w walce czołgów.

1935
Reichstag uchwalił tzw. ustawy norymberskie, ustanawiające rasizm w III Rzeszy. Sztandar NSDAP został ustanowiony flagą państwową.

1943
Prezydentem Realu Madrytowołano Santiago Bernabéu, który przez ponad trzydzieści lat na tym stanowisku stworzył najpotężniejszy klub piłkarski w historii.

20W
W związku z trwającym kryzysem kredytów hipotecyjnych w USA bank Lehman Brothers ogłosił upadłość, a Merrill Lynch został przejęty przez Bank of America.

LOTTO

13.09.2021 r., godz. 2150

Multi Multi: 1, 6, 10, 12, 14, 16, 19, 20, 21, 31, 32, 34, 36, 42, 45, 48, 56, 67, 79, 80 Plus 80
Ekstra Pensja: 8, 10, 17, 31, 35 +1
Ekstra Premia: 2, 8, 14, 17, 26 +4
Mini Lotto: 7, 18, 20, 24, 27
Kaskada: 1, 3, 5, 6, 11, 13, 16, 18, 19, 20, 21, 24
Super Szansa: 4, 8, 7, 1, 6, 4, 4

14.09.2021 r., godz. 14

Multi Multi: 1, 2, 12, 20, 22, 24, 25, 30, 35, 39, 43, 49, 51, 63, 64, 65, 68, 73, 75, 78 Plus 22
Kaskada: 1, 2, 3, 5, 6, 7, 12, 13, 14, 16, 18, 23
Super Szansa: 9, 3, 1, 9, 2, 9, 1

fMOFYTBmN

USD 33542(+)
EUR 4,5559(+)
CHF 4.1807(+)
GBP 53442(+)

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

Prenumerata ☎ Zadzwoń!

94 340 11 14

prenumerata.gdp@polskapress.pl

prenumerata.gp24.pl

Zaginieni grzybiarze w Wiklinie i Zielinie. Coraz częściej tracimy orientację w lesie

Andrzej Gurba
andrzej.gurba@polskapress.pl



ZpoBcji

Mamy w pełni sezon grzybowy. Niestety, niektórzy zbieracze przeceniają swoje możliwości orientacji w terenie. Dwa ostatnie przypadki poszukiwania grzybiarzy - w Wiklinie i Zielinie, skończyły się dobrze. Nie zawsze tak jednak jest

- Dla wielu z nas zbieranie grzybów jest pasją i sposobem na aktywny wypoczynek. Jednak nie każdy potrafi sprawnie poruszać się po lesie. Służby ratunkowe każdego roku poszukują zaginionych grzybiarzy. Pierwsze poszukiwania policjanci mają za sobą. Czasami wystarczy przestrzec kilku zasad, aby uniknąć albo zminimalizować zagrożenie - mówi Monika Sadurska, rzecznik prasowy ślupskiej policji.

W poniedziałek po południu na grzyby w okolicy Wi-



Niektórzy grzybiarze przeceniają swoje możliwości orientacji w terenie. Dwa ostatnie przypadki poszukiwania grzybiarzy - w Wiklinie i Zielinie, skończyły się dobrze

kliną wybrał się 81-letni mężczyzna. Nie wrócił do domu mimo zmroku. Policja otrzymała informację o zaginięciu przed godz. 21. W akcję poszukiwawczą zaangażowani byli strażacy, policjanci, myśliwi, mieszkańcy. Mężczyznę udało się odnaleźć w lesie po godz. 22 dzięki kamerze termowizyjnej.

Był w dobrym stanie. Z kolei w Zielinie orientację w terenie stracił 46-letni grzybiarz. Po godz. 20 odnaleźli go policjanci z Kołczygłowa.

Policjanci przygotowali kilka rad, wskazówek, które mogą pomóc. Zadbajmy o to, by telefon, szczególnie seniora, miał naładowaną baterię, ale i zasta-

nówmy się nad możliwością wyposażenia w zegarek SOS.

Jak się nie zgubić w lesie?

Porady policji

Poza tym pamiętaj/my o kilku ważnych zasadach:

- jeśli mamy problemy z orientacją w terenie, lepiej wybrać się do lasu z inną osobą,

nie oddalać się od niej i utrzymywać kontakt wzrokowy,

- jeśli jednak zdarzy się, że na grzybobranie idziemy sami, nasi bliscy powinni wiedzieć, gdzie się znajdujemy i o której godzinie zamierzamy wrócić,

- zabierzmy ze sobą naładowany telefon komórkowy, latarkę, a jeśli jest to możliwe opaskę SOS, które w momencie gdy zgubimy się, okażą się przydatne. Telefon i zegarek może posłużyć do wezwania pomocy i odczytania lokalizacji zaginionego,

- kontrolujmy i zapamiętujmy punkty odniesienia, elementy charakterystyczne dla danego terenu, aby bez problemu znaleźć drogę powrotną,

- zabierzmy ze sobą mapę lasu, jedzenie oraz ciepłe napoje i odzież odpowiednią do pory roku.

- gdy nie radzimy sobie w trudnej sytuacji, pamiętajmy, że nie wolno panikować! Zadzwońmy na policję bądź straż pożarną. Podajmy swoje położenie. Lasy w całej Polsce podzielone są na ponumerowane prostokąty, tzw. oddziały.

Na krańcach każdej strefy znajduje się kamień z numerem. Wystarczy, że podamy numer z kamienia. Wzdłuż oddziałów przebiegają drogi przeciwpożarowe, które również są ponumerowane. Dzięki nim dużo łatwiej jest zlokalizować zagubioną osobę.

Gdy nie mamy przysobie telefonu komórkowego, bez paniki, starając się opanować emocje, przeanalizujmy swoją sytuację. Następnie poszukajmy wyjścia z lasu. Szukajmy przewodów linii energetycznych, jeśli już je znajdziemy, idźmy wzdłuż kabla. Prędkiej czy później dojdziemy do leśniczówki lub jakiegoś domu.

Gdy ta metoda okaże się nie możliwa:

- zawsze idźmy tylko w jednym kierunku.

- najlepiej idźmy cały czas prosto. Nie kręćmy się w koło. W taki sposób nie wydostaniemy się szybko z lasu. Kierunek wyznaczmy na podstawie położenia słońca lub obserwując, z której strony drzewa znajdują się mech (więcej mchu zawsze rośnie od strony północnej). ©®

Ogromny pożar w Bydlinie. Płonęła drukarnia, magazyn i dom

Bydlińsko/powiat ślupski

Bogumiła Rzeczkowska
bogumila.rzeczkowska@polskapress.pl

We wtorek w Bydlinie na trasie między Ślupskiem a Ustką spaliła się drukarnia i część sąsiednich zabudowań. Pożar gasiło dziesięć zastępów straży pożarnej. Jedna osoba została poparzona. Straty są olbrzymie.

Pożar wybuchł około południa. - Pali się hala produkcyjno-magazynowa firmy produkują-

cej nadruki i budynek mieszkalny - informował nas w czasie trwania akcji "i gaśniczej Piotr Basarab, rzecznik Komendy Miejskiej Państwowej Straży Pożarnej w Ślupsku.

- Namiejsce pojechała dziesięć zastępów straży pożarnej. Przyjechała także cysterna z Potęgowa z 18 tonami wody. Wszyscy ewakuowali się przed przyjazdem straży. Ogień przemieścił się też nadgni budynek, ale strażacy szybko opanowali sytuację. Pożar jest zlokalizowany, ogień nie rozprze-

strzenia się, ale walczymy dalej.

Na miejsce zdarzenia wezwano także pracowników zakładu energetycznego, inspekcję nadzoru budowlanego, policję, pogotowie ratunkowe. Po godzinie 15 ogień został całkowicie opanowany, trwało jeszcze dogaszanie. Po przyjeździe karetki okazało się też, że do ratowników zgłosił się pracownik z poparzoną rękoma.

- Ogień pojawił się w części produkcyjnej. Straty są ogromne, ponieważ spaliły się

bardzo drogie maszyny drukarskie - mówi Piotr Basarab. - Na razie przyczyna powstania pożaru jest nieznana. Powiatowy inspektor nadzoru budowlanego zdecyduje, czy budynek nadaje się do eksploatacji. - Policja wszczęła dochodzenie. Zostanie powołany biegły z zakresu pożarnictwa, który sporządzi opinię - informuje Monika Sadurska, rzeczniczka ślupskiej policji. Z nieoficjalnych informacji wynika, że przyczyną pożaru było zwarcie instalacji w drukarce. ©®



Paliła się hala produkcyjno-magazynowa firmy produkującej nadruki i budynek mieszkalny

REKLAMA 0010271192

BURMISTRZ MIASTA ŁĘBY

informuje o wywieszeniu na tablicy ogłoszeń Urzędu Miejskiego w Łębie:

- wykazu numer 53/2021 z dnia 8.09.2021 roku, w sprawie oddania w dzierżawę na okres 5 lat, w drodze bezprzetargowej, terenu stanowiącego fragment działki nr 51/27, o powierzchni 16,00 m², położonego w Łębie, przy ul. 11 Listopada, z przeznaczeniem na lokalizację garażu o lekkiej konstrukcji.

REKLAMA 0010271343

BURMISTRZ MIASTA ŁĘBY

informuje o wywieszeniu na tablicy ogłoszeń Urzędu Miejskiego w Łębie:

- wykazu numer 51/2021, z dnia 8.09.2021 roku, w sprawie oddania w dzierżawę, w drodze bezprzetargowej, na okres od 1.10.2021 r. do 30.09.2022 r., nieruchomości obejmującej fragment działki nr 240/100 oraz fragment działki nr 240/101, o łącznej powierzchni 1320 m², zlokalizowanej w Łębie, przy ul. Dojazdowej, na której są zlokalizowane 4 domki campingowe typu BRDA, o powierzchni 48 m² każdy, z przeznaczeniem na wynajem domków wczasowych.

REKLAMA 0010271171

BURMISTRZ MIASTA ŁĘBY

informuje o wywieszeniu na tablicy ogłoszeń Urzędu Miejskiego w Łębie:

- wykazu numer 52/2021, z dnia 8.09.2021 roku, w sprawie oddania w dzierżawę w drodze bezprzetargowej, na okres 1 roku, nieruchomości stanowiącej fragment działki nr 6/23, o powierzchni 50 m², położonej w Łębie, przy Placu Dworcowym, z przeznaczeniem - teren zielony.

REKLAMA

ZACHODNIOPOMORSKI I LUBUSKI 20 WRZEŚNIA

GK24.pl GS24.pl naszemiasto.

SALON online MATURZYSTÓW Perspektywy 2021

AUTOPROMOCJA



Czytaj tak,
jak lubisz

gp24.pl

EJ24.pl

Słupskie odkrycie roku. Archeolodzy odkrywają, co już odkopali w 2004 roku?

Grzegorz Hilarecki
grzegorz.hilarecki@polskapress.pl



Archeologia

Podczas prac archeologicznych zleconych przy rewitalizacji baszty obok Miejskiej Biblioteki Publicznej odkopano fragment oryginalnych murów miejskich. Słupski historyk Tomasz Urbaniak zamieścił jednak zdjęcia tego samego odkopanego muru z... 2004 roku. Czy po 17 latach w Słupsku zlecono takie same badania tego samego miejsca?

Tak sprawę widzi historyk, który śledził badania w 2004 roku. Wtedy były one prawdziwym odkryciem i gratką dla znających dzieje Słupska, bowiem wcześniej nie było prac archeologicznych w dawnym średniowiecznym fragmencie miasta (wyjątkiem badania przy budowie kina Milenium). A kilka ówczesnych odkryć sporo wniosło do poznania hi-

storii średniowiecznego miasta w Słupsku.

„Nie ma to jak odkrycie ponownie tego samego, ale u nas wszystko jest możliwe. Ten mur został odkopany w 2004 roku podczas badań archeologicznych, które odbyły się w tym miejscu!!!

Archeolog niech nie bada, tylko pójdzie do WKZ po opracowanie. Zdjęcia z poprzednich badań wykonałem 5.10.2004 r. gdy dobiegały już końca i zasypany piaskiem odkrycie” - napisał Tomasz Urbaniak i zamieścił zdjęcia z tamtych badań.

Porównując je ze zdjęciami zamieszczonymi teraz, z aktualnych badań przez słupskich urzędników odpowiedzialnych za rewitalizację miasta, widać, że wykop jest i odkopany jest ten sam fragment muru.

- Teraz jednak badania obejmują większy obszar, bowiem ma zostać odbudowana dawna baszta obronna wraz z budynkami obok.

- To nie to samo miejsce. Obecnie badania są prowadzone na innym obszarze. Ale wykop jak to wykop trzeba

gdzieś zacząć - mówi Krystyna Mazurkiewicz-Palacz, kierownik delegatury Wojewódzkiego Urzędu Ochrony Zabytków w Słupsku.

Pani kierownik pytana o to kto zlecił po co badania z 2004 roku odesłała nas do... Muzeum w Lęborku. Tu jest archeologia i tu trafiło największe z ówczesnych odkryć, czyli szkielet krowy karłowatej. Obecnie wystawiany w lęborskim muzeum.

- Tounikat, bowiem szkielet jest cały zachowany, a i ta rasa krów była bardzo rzadka - tłumaczy Agnieszka Krzysiak, kustosz archeologii w lęborskim muzeum. - Ale kto i po co zlecał badania, to musi pan zapytać w WUOZ.

Okazuje się, że już nikt tego nie pamięta. Nawet kierownik badań z 2004 roku, który też jest kierownikiem obecnych badań w 2021 roku!

- Miało być coś budowane. A może już chodziło o przygotowanie pod planowaną rewitalizację? - zastanawia się Jacek Borkowski, archeolog z Koszalina, który prowadzi badania w Słupsku. - A leteraz badamy



FOT. SZPITAL SŁUPSK

Podczas prac archeologicznych zleconych przy rewitalizacji baszty obok Miejskiej Biblioteki Publicznej odkopano fragment oryginalnych murów miejskich. Słupski historyk Tomasz Urbaniak zamieścił jednak zdjęcia tego samego odkopanego muru z... 2004r.

więcej, tylko część wykupu musieliśmy zacząć w starym miejscu. Badania sprzed lat są dobrze opisane, sam napisałem kilka artykułów na temat tego, co odkryliśmy. Tamte badania sporo wniosły. Obecnie raczej tylko potwierdzają dawne ustalenia i udowad-

niają, że dokumenty świadczące o dacie budowy murów miejskich w Słupsku mówią prawdę.

Dodajmy, że w miejscu badań z 2004 roku powstał parking. Teraz odbudowana zostanie baszta z budynkiem przyległym. Tak to teraz opisano.

„W ramach prac poprzedzających odbudowę baszty obronnej wraz z zabudową towarzyszącą, odsłonięto oryginalny, zachowany w dobrym stanie fragment murów miejskich.

Odkrycie aktualnie badają archeolodzy, a po zakończeniu prac - jeśli okaże się to możliwe, najciekawszy fragment murów zostanie wyeksponowany na stałe” - czytamy na profilu Rewitalizacja Słupsk.

Przypomnijmy, że odbudowana baszta ma mieć trzy kondygnacje i stożkowy dach kryty dachówką ceramiczną, a jej elewacja zostanie odtworzona z cegły historycznej. Planuje się, że parter budynku przymurzonego zagospodarowany zostanie przez pasjonatów historii. W pomieszczeniach prowadzone będą m.in. zajęcia rzemiosła historycznego. Pierwsze piętro to z kolei miejsce dla placówki wsparcia dziennego oraz przestrzeń dla streetworkerów pracujących w obszarze rewitalizacji. Na poddaszu prowadzona będzie działalność skierowana do osób starszych. ©

Zagroda w Swołowie w gronie laureatów

Wyróżnienia

Wbiciech Frelichowski
wbiciech.frelichowski@polskapress.pl

Zagroda Inicjatyw Twórczych w Swołowie w gminie Słupsk z ogólnopolskim certyfikatem Miejsce Ciekawe. Zagroda zajęła trzecie miejsce konkursie organizowanym przez Sieć Najciekawszych Wsi.

Konkurs Miejsce Ciekawe to inicjatywa Polskiej Sieci Odnowy i Rozwoju Wsi. Jest to ogólnopolskie samorządowe stowarzyszenie, które powstało w 2013 roku i za cel swojego działania postawiło upowszechnianie i wymianę doświadczeń w zakresie zarządzania rozwojem opartym na modelu partycypacyjnym oraz poszukiwanie nowych rozwiązań dla wsi i obszarów wiejskich.

Markowym produktem PSOiRW jest Sieć Najciekawszych Wsi, która ma być sposobem na zachowanie najcenniejszych wsi pod względem walorów materialnego dziedzictwa, autentyczności wiejskiej przestrzeni oraz życia mieszkańców. Chodzi także o zainteresowanie społeczeństwa tematyką wiejską poprzez udostępnienie walorów wsi o wartościach poznawczych i edukacyjnych.



FOT. FB ZAGRODA SWOŁOWÓW

Zagroda Inicjatyw Twórczych w Swołowie to projekt prowadzony przez Gminę Słupsk przy udziale partnerów

Co roku Sieć Najciekawszych Wsi organizuje konkurs Miejsce Ciekawe, w którym przyznawane są certyfikaty dla miejsc godnych polecenia. W gronie tegorocznych laureatów znalazła się Zagroda Inicjatyw Twórczych w Swołowie, która zajęła trzecie miejsce, tym samym zdobywając certyfikat Miejsce Ciekawe. Kilka dni temu odbyła się uroczystość wręczenia certyfikatów. Nagrodę odebrała Wioletta Kalinowska - kierownik Zagrody.

Zagroda Inicjatyw Twórczych w Swołowie to projekt prowadzony przez Gminę Słupsk, w którym jako partnerzy występują również Mu-

zeum Pomorza Środkowego w Słupsku, Centrum Kultury i Biblioteka Publiczna Gminy Słupsk, Parafia w Bruszkowie Wielkim oraz Powiat Słupski.

W ramach tego projektu w zrewitalizowanej zagrodzie nr 5 z XIX wieku powstał „Przystanek Artystów i Twórców” - miejsce spotkań malarzy, rzeźbiarzy, fotografów, kowali, tkaczy, osób zajmujących się zielarstwem itp. Na parterze budynku mieści się pracownia, w której można realizować m.in. efekty działań artystycznych typu: obróbka zdjęć, wykonywanie artystycznych prac malarskich, rzeźby. Realizatorzy projektu określają „Przysta-

nek” jako przestrzeń kultury stworzoną do realizacji partnerskich działań i projektów artystycznych na płaszczyźnie lokalnej i międzynarodowej. W zagrodzie odbywają się wystawy, sympozja, warsztaty, koncerty, spektakle itp.

Niebawem w skład Zagrody Inicjatyw Twórczych wejdzie zabytkowa, szkieletowa stodoła, której rewitalizacja jest już na ukończeniu. W tym obiekcie planowane jest urządzenie ekspozycji dotyczącej drewnianego budownictwa szkieletowego oraz wystawa prezentująca dawne młyny wodne i wiatraci w powiecie słupskim. Ponadto w budynku stodoły planowane są m.in. zajęcia edukacyjne dotyczące budownictwa wiejskiego Pomorza Środkowego, w tym zajęcia poświęcone technologiom wypełnień gliniano-słomianych, które są charakterystyczne dla budownictwa Krainy w Kratę.

Pierwsze miejsce w konkursie „Miejsce Ciekawe” zajęło Centrum Pasterskie w Koniakowie w Beskidzie Śląskim. Przyznano dwa drugie miejsca dla Soplicowa Filmowego w gminie Krzywiń w Wielkopolsce i dla Osady Średniowiecznej w Hucie Szklanej w gminie Bieliny w województwie świętokrzyskim. ©

Z głębokim żalem zawiadamiamy, że odeszła
śp Zdzisława Zielonko

z domu Kadej

Ceremonia pogrzebowa odbędzie się 16.09.2021
na Starym Cmentarzu. Wystawienie w kaplicy o godz. 12.50,
wyprowadzenie do miejsca spoczynku o godz. 13.20.

Rodzina

Wyrazy głębokiego współczucia Państwu
Sławomirowi i Ewie Ziemianowicz
z powodu śmierci

Mamy i Teściowej

składają

Magdalena Majewska Burmistrz Kępc
i Marek Busłowicz Przewodniczący Rady Miejskiej

Z głębokim żalem i smutkiem przyjęliśmy wiadomość
o śmierci naszego Kolegi

Mariusza Adamkiewicza

Szczere wyrazy współczucia

Rodzinie

składają

współpracownicy z firmy Stoli Polska Sp. z o.o.

**Wspomnienia.
Te najważniejsze...**

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

Nową linię autobusową obsłuży przegubowy Ikaras



Aleksander Radomski
a.radomski@polskapress.pl

Komunikacja

Okolicznościową linię autobusową w najbliższą sobotę uruchamia Zarząd Infrastruktury Miejskiej. Głównymi ulicami miasta przejedzie zabytkowy już Ikarus 208. Toczysz obchody Tygodnia Zrównoważonego Transportu i Europejskiego Dnia Bez Samochodu.

Wieloletni król miejskich linii autobusowych powraca na tutejsze ulice. Zarząd Infrastruktury Miejskiej zaprasza na zwiedzanie Słupska z pokładu wiekowego przegubowca. Już w najbliższą sobotę 18 września i w środę 22 września funkcjonować będzie nowa linia IB. Obsługiwać będzie ją kultowy Ikarus 208, który przejedzie trasą: CH Jantar - Kołobrzeka - Dmowskiego - Andersa - III Listopada - Szczecińska - Sobieskiego - 3 Maja - Kołłątaja - Wojska Polskiego -



Ostatni Ikarus z taboru MZK w Słupsku wyjechał 15 listopada 2008 r. Punktualnie o godzinie 11.01 przegubowiec o numerze bocznym 580 wyruszył z pętli przy ul. Dmowskiego

Sienkiewicza - Grodzka - Armii Krajowej - Pobożnego - Wiejska - Bohaterów Westerplatte - Hubalczyków - Bohaterów Westerplatte - Wiejska - Pobożnego - Armii Krajowej - Grodzka - Sienkiewicza - Tuwima - Szczecińska - II Listopada - Andersa - Dmowskiego - Kołobrzeka - CH Jantar.

W sobotę na linii obowiązować będzie standardowa taryfa

przewozowa. Wśród podróz tak natej, jak i wszystkich linia będzie bezpłatna w związku z Europejskim Dniem Bez Samochodu. W niedzielę Ikarus zaparkuje na placu Zwycięstwa i będzie atrakcją festynu.

W Słupsku pierwsze Ikarusy pojawiły się pod koniec 1983 roku. Stopniowo ich liczba zwiększała się, aż do łącznej 37 sztuk. Pojazdy eksploatowano

na różnych liniach, w tym na dawnej podmiejskiej linii nr 10 do Ustki. Historia tych pojazdów w naszym mieście dobiegła końca 15 listopada 2008 roku, kiedy to ostatni z przegubowców wykonał okolicznościowe kursy na priorytetowej linii nr 1. Ciekawie, w Słupsku był jeszcze jeden, trzydziesty ósmy, przegubowy Ikarus - trolejbus, zbudowany na bazie modelu 280, kursujący w latach 1988 - 1993. Warto wspomnieć również, że dzięki niesamowitej trwałości i wytrzymałości, dwukrotnie w słupskich Ikarusach bito rekord Guinnessa w liczbie osób, które zmieściły się do pojazdu. W 2008 roku do słupskiego Ikarusa zmieściło się aż 336 pasażerów.

Odjazdy linii IB z pętli CH JANTAR w kierunku HUBALCZYKÓW: w sobotę, 18 września: 10:44, 12:14, 13:44 i 15:14; w środę, 22 września: 10:07, 11:37, 13:07, 14:37, 16:04 i 17:18

Odjazdy IB z pętli HUBALCZYKÓW w kierunku CH JANTAR: • w sobotę, 18 września: 11:30, 13:00, 14:30 i 16:00; w środę, 22 września: 10:53, 12:23, 13:53, 15:23, 16:46 i 18:00.

Słupsk monitorowany. Co widzi straż miejska?

Bezpieczeństwo

Aleksander Radomski
a.radomski@polskapress.pl

Ruchliwe skrzyżowania, trasy wylotowe i przejścia dla pieszych. Słupski monitoring to prawie 140 kamer nadzorujących nawałniczne punkty w mieście. Zobacz, co widzą kamery zainstalowane w centrum i w najbliższej okolicy.

Słupska Staż Miejska ma sporo na oku. Rozbudowany w ostatnich latach system monitoringu miejskiego to około 140 kamer, które rozmieszczono w najważniejszych punktach miasta. Mowa o ważnych skrzyżowaniach, ruchliwych przejściach dla pieszych i trasach wylotowych.

25.09.2021 14:36:10
2/21/60 JP Ratusz



Plac Zwycięstwa widać jak na dłoni

Obraz rejestrowany przez obiektyw trafia do światłowodowego systemu dystrybucji przy ul. Jaracza.

- Gdzie jest nadzorowany przez strażnika od ponie-

działku do piątku w międzygodz. 6.30 a 22 - informuje Paweł Dyjas, komendant Straży Miejskiej w Słupsku. - Jest też oczywiście nagrywany przez

całą dobę i przechowywany przez okres 30 dni.

Co konkretnie widać na miejskich kamerach? Między innymi skrzyżowanie ulicy Sienkiewicza i Kopernika czy miejsce, którym ul. Garncarska łączy się z ul. Zamkową. Jednak z kamer kontroluje też przystanek MZK przy ulicy Sienkiewicza, a kolejne przejście dla pieszych na ul. Tuwima przy miejskim ratuszu. Kamery zerkają też na ulicę Wolności i Mickiewicza czy na ulicę Wojska Polskiego.

Dziś pokazujemy, co konkretnie widzą strażnicy miejscy, którzy nadzorują centrum miasta. Wkrótce pokażemy inne rejony Słupska, które są na podglądzie. ©®



Doskonale widoczna jest też ulica Nowobramska



Podwórko na ulicy Krasińskiego

Granie na mieście - SCHRON na powierzchni



Trzygodzinny koncert przy ul. Nowobramskiej



Przed deszczem artyści z publicznością schronili się w bramie

Muzyka

Krzysztof Piotrowski
k.piotrowski@polskapress.pl

W sobotę 11 września w samo południe przy ulicy Nowobramskiej odbył się trzygodzinny koncert zorganizowany przez Stowarzyszenie Makrofon oraz Schron Słupsk.

Na scenie rozstawionej obok Nowej Bramy miały zagrać trzy zespoły ze Słupska. Pierwsza na scenie pojawiła się Naledi - przedstawicielka polskiej sceny reggae. Drugim zespołem miały być The Satis, którzy swoją działalność rozpoczęli rok temu a ich twórczość jest mieszanką gatunkową, która swoje inspiracje czerpie od Radiohead czy Pink Floyd. Niestety niesprzyjająca pogoda pokrzyżowała plany i zespoły nie wystąpiły.

Obficie padający deszcz również nie pozwolił kontynuować koncertu pod chmurką ostatniej kapeli Triandria, ale artyści wraz z publicznością schronili się w bramie, a tam zagrali na gitarach akustycznych utwory instrumentalne inspirowane między innymi kulturą wschodu. Nazakończenie muzycznej fety spontanicznie, bo nie był naliście wykonawców, pod bramą zaśpiewał i zagrał na gitarze Charlie Żarna. Niepełna piętnastoletni wykonawca zagrał własne aranżacje utworów artystów z najwyższej półki stylu grunge.

Chilloutowy koncert Granie na mieście wypadł świetnie i pomimo tego, że odbył się w strugach deszczu możliwość obcowania z kulturą okazała się bardzo trafiona.

©®

REKLAMA

0010271602

Spółdzielnia Mieszkaniowa „Kolejarz” w Słupsku przy ul. Braci Gierymskich 1

ogłasza przetarg na najem lokali użytkowych przy ulicach:

1. Stary Rynek 1	- pow. 114,77 m² czynsz 25,00 zł/m²;	wadium 4.822 zł
pom. piwniczne 20% stawki	- pow. 44,23 m² czynsz 5,00 zł/m²;	
2. Romera 10	- pow. 58,53 m²; czynsz 18,00 zł/m²;	wadium 1.808 zł
3. Szczecińska 62	- pow. 68,30 m² czynsz 13,40 zł/m²;	wadium 1.718 zł
4. Frąckowskiego 11	- pow. 49,90 m² czynsz 7,00 zł/m²;	wadium 633 zł
5. Norwida 12	- pow. 10,60 m² czynsz 18,00 zł/m²;	wadium 318 zł
6. Zaborowskiej 29	- pow. 143,70 m² czynsz 11,00 zł/m²;	wadium 2.946 zł
7. Zaborowskiej 29 wiatra	- pow. 195,50 m² czynsz 5,90 zł/m²;	wadium 2.171 zł
8. Br. Gierymskich 1		
pomieszczenia biurowe na I piętrze	- pow. od 13,78 m² do 17,55 m² czynsz 17,00 zł/m²;	wadium 36,00 zł/m²

Przetarg odbędzie się dnia 28.09.2021 r. o godz. 10.00 w biurze Zarządu Spółdzielni przy ulicy Braci Gierymskich 1. Wpłata wadium na konto Spółdzielni nr PKO BP S.A. II/O Słupsk nr 5910204649 0000 7102 0003 4736 do dnia 27.09.2021 r. Przystępując do przetargu, należy okazać dowód wpłaty wadium. Zastrzegamy sobie prawo unieważnienia przetargu bez podania przyczyn.

Na lokale niewynajęte w drodze przetargu zainteresowani mogą składać oferty pisemne. Szczegółowe informacje można uzyskać pod nr. telefonu 883-396-825.

Muzyka rap. Wśród polskich słuchaczy górują mężczyźni

!>kmjJork^MirsziM

Tomasz Dereszyński
t.dereszynski@polskatimes.pl

Wciagu pięciu lat popularność rapu wśród polskich słuchaczy wzrosła o ponad 100 proc.

Jak pokazują statystyki platformy Spotify, rap tonajchętniej słuchany gatunek muzyczny w Polsce. Ostatnią piosenką, która pobiła rekord odsłuchań na platformie, był ostatni singiel Maty Kiss cam (Podryw Roku). W dniu premiery użytkownicy Spotify przeszłuchali go 701519 razy. Obecnie popularność tego młodego artysty odzwierciedla niesamowitą zmianę, jaką muzyka hip-hop przeszła przez ostatnie lata.

Wraz z rosnącą popularnością rapu wzrosła również liczba utworów piosenek największych artystów tego gatunku. Najbardziej spektakularny wynik osiągnął Kizo, którego popularność wzrosła 140 tysięcy razy od 2017 roku oraz producent muzyczny Magiera, którego liczba odsłuchań w tym samym okresie wzrosła 170 tysięcy razy. Wzrost popularności na Spotify zauważyły również kultowe postacie sceny rapowej: liczba odsłuchań O.S.T.R. na Spotify wzrosła o 50 proc., a TEDE - o 56 proc.

Siłę muzyki rap oddają również zestawienia najchętniej słuchanych artystów na Spotify w ciągu ostatnich pięciu lat - wszyscy reprezentują bardzo różne style tego gatunku. Co ciekawe, ranking zdecydowanie zdominowała młoda pokolenie raperów, którzy pięć lat temu dopiero zaczynali swoją karierę muzyczną: Taco Hemingway, Ouebonafide, Bedoes, Lanek, Tymek, White 2115, Zabson, Mata, Young Igi i PRO8L3M.

Najchętniej słuchanym rapowym kawałkiem ostatnich pięciu lat była za to „Język dała” Tymka & BigScythe.

Wśród polskich słuchaczy rapu dominują mężczyźni (68 proc. mężczyzn do 31 proc. kobiet). Najchętniej słuchanym artystą przez męską publiczność jest White 2115. W zestawieniu ulubionych wykonawców Polek rap zajmuje drugie miejsce i reprezentuje go Sobel.

Jeśli chodzi o dominujące grupy wiekowe wśród słuchaczy rapu, okazuje się, że to muzyka łącząca pokolenia. Podczas gdy najmłodszy fan (do 17. roku życia) najchętniej słucha Lanki, praktycznie wszystkie pozostałe pokolenia wybierają Sobla. Czego słuchają fani po pięćdziesiątce? Okazuje się, że najpopularniejszym wykonawcą w tym przedziale wiekowym jest White 2115.

Wskali kraju rap jest najczęściej słuchany na Mazowszu

Styl rap narodził się w latach 70. XX wieku w Stanach Zjednoczonych. Obecnie w Polsce ma rekordy słuchalności

(26,2 proc.), na Śląsku (12,8 proc.) i w Małopolsce (11,4 proc.). Najmniej oddanych fanów jest w województwie opolskim (0,8 proc.).

- Polski rap jest niezwykle różnorodny, wielobarwny i trudny do zdefiniowania, lecz właśnie w tym tkwi jego wyjątkowość! Chcemy wraz z artystami odpowiedzieć na pytanie „Czym jest rap?” - usłyszeć wiele opinii, pokazać, jak bogaty jest to gatunek, a przede wszystkim cieszyć się rapem we wszystkich jego brzmieniach. To właśnie robimy na Spotify - komentuje Mateusz Smółka, Spotify Music Team Lead w Polsce i Europie Wschodniej.

System odsyłania nielegalnych migrantów w UE nie działa

Kazimierz Sikorski
k.sikorski@polskatimes.pl

Bruksela

Zawracanie nielegalnych migrantów do ich krajów miało być sposobem na opanowanie kryzysu. System jednak nie działa, czego przykładem jest sytuacja na Białorusi.

Niewydolny unijny system deportacji migrantów do krajów pochodzenia zachęca do nielegalnej migracji - stwierdza raport Europejskiego Trybunału Obrachunkowego (ETO).

Leo Brincat, członek ETO, mówi wprost o nieskutecznej polityce, która zamiast zniechęcać do nielegalnej migracji, nakłania do tego. Najlepszym przykładem niesprawnego systemu jest sytuacja na Białorusi. Korzystają z tego gangi zajmujące się przemytem ludzi.

W raporcie ETO czytamy, że z około pół miliona osób, którym nakazano opuścić Unię Europejską od 2008 roku, tylko 29 proc. zostało ostatecznie deportowanych. Ale tylko 19 proc. - zaledwie co piąty - którzy przybyli spoza Europy kontynentalnej, zostało odesłanych z powrotem. Brincat powiedział dziennikarzom, że „skuteczne” deportacje są „istotną częścią kompleksowej polityki migracyjnej”. - Niemniej jednak obecny system po-



% * Sr -./;7 nfc:
* ?*«"w - t V o-Mr

41 SSL

Kraje UE są podzielone, jak najlepiej radzić sobie z napływem nielegalnych imigrantów. Teraz skupia się na problemie napływu nowych

wrotów UE bardzo cierpi z powodu niewydolności, która prowadzi do odwrotnego od zamierzonego efektu - dodał.

Raport ostrzega, że próby zmuszenia krajów do odebrania swoich obywateli przy pomocy przymusu mogą okazać się nieskuteczne.

Unia Europejska jest głęboko podzielona w kwestii tego, jak najlepiej radzić sobie z napływem nielegalnych migrantów, odkąd w 2015 roku ponad milionowa fala, w większości Syryjczyków i Irakijczyków, przybyła do Europy. Większość krajów UE jest zgodna, że należy skupić się przede wszystkim na powstrzymaniu

mywania migrantów przed ich przybyciem do Europy przez zawieranie umów z krajami, z których przybyli lub przez które przejeżdżają, oraz nadeportowaniu większej liczby osób, które nie są uprawnione do uzyskania prawa pobytu.

Brincat spodziewa się, że raport zostanie wykorzystany w debacie na temat Nowego Paktu Unii Europejskiej o migracji i azylu, wprowadzonego weszłym roku w celu stworzenia spójnej polityki w całej wspólnoty. Raport zauważa, że UE jest podzielona, co do tego, czy zastosować środki przymusu, takie jak wstrzymanie pomocy lub

sankcje, czy zastosować zachęty polityczne i ekonomiczne.

Komisja Europejska ostrzegła, że wykorzysta politykę wizową, aby zachęcić do powrotu. W lipcu po tym, jak wielu irackich migrantów przedostało się z Białorusi na Litwę będącą członkiem UE, komisja zagroziła nałożeniem ograniczeń wizowych na irackich dyplomatów i urzędników. Ruch ten miał pobudzić Irak do poprawy współpracy w zakresie akceptacji powrotu obywateli, którym odmówiono wjazdu do Europy. Loty z Iraku do Mińska nagle zostały wstrzymane.

Szalone pożary w Andaluzji. Winni są m.in. podpalacze

Sewilla

Kazimierz Sikorski
k.sikorski@polskatimes.pl

Wysokie temperatury, suche powietrze i... podpalacze są sprawcami pożarów, które od kilku dni nękają hiszpańską Andaluzję.

Pożary w hiszpańskiej Andaluzji szaleją już od tygodnia; w akcji gaśniczej uczestniczy ponad tysiąc strażaków, zmuszając do ewakuacji tysiące ludzi.

Ogień objął już ponad 7 tysięcy hektarów. Do pomocy ścignięto 260 członków wojskowej jednostki ratunkowej, których rozmieszczono w górach Sierra Bermeja nad kurortem Estepona. Śledczy twierdzą, że pożar, w którym niedawno zginął 44-letni strażak, to sprawa podpalacza. Ogłaszając rozmieszczenie per-



Ogień objął ponad 7 tysięcy hektarów w okolicy Estepony. Rejon ten jest chętnie odwiedzany przez turystów z całej Europy

sonelu wojskowego, premier Pedro Sánchez powiedział, że rząd i inne służby będą współpracować w obliczu pożaru, który niszczy wspaniałe rejony kraju.

Infoca, regionalna straż pożarna Andaluzji, informuje, że

wysiłki ratowników skupiają się na wschodniej flance pożaru. Podkreślono jednak, że pożar o takiej skali i złożoności nie zdarzył się od lat, a został spotęgowany zaniedbaniem obszarów wiejskich i kryzysem klimatycznym. - Mamy

do czynienia z najbardziej skomplikowanym pożarem, z jakim w ostatnich latach zmagali się hiszpańskie służby - mówił szef regionalnego centrum operacyjnego Infoca.

- Spędziliśmy dużo czasu, rozmawiając o tym, jak trudne jest porzucanie obszarów wiejskich i zmiana klimatu, ale teraz przeżywamy to na własnej skórze - dodał.

Większość ewakuowanych z części Estepony wraca powoli do domów, ale 1700 osób z sześciu niedawno ewakuowanych miast i wiosek - Genalguacil, Jubrique, Faraján, Pujerra, Alpan-deire i Júcar - musi pozostać poza swoimi siedziskami.

- Wysokie temperatury w połączeniu z suchym powietrzem i silnymi wiatrami stworzyły idealne warunki, które zamieniły płomień w „głodnego potwora” - mówi Alejandro García, zastępca szefa Infoca. - Siła tego pożaru jest do prawdy niezwykła - powiedział dziennikarzom.



Rap to gatunek muzyki polegający na śpiewaniu agresywnego tekstu z podkładem muzycznym. Dotarł do nas z USA

W trosce o seniorów UOKiK proponuje ukrócić nieuczciwe pokazy handlowe

oprac. Wojciech Frelichowski
wojciech.frelichowski@polskapress.pl

Przepisy

Urząd Ochrony Konkurencji i Konsumentów przygotował projekt zmian dotyczących pokazów handlowych. Proponowane regulacje mają na celu szczególnie ochronę osób starszych, które często są narażone na nachalną promocję podczas takich spotkań. Projekt zmian został wpisany do wykazu prac legislacyjnych Rady Ministrów, która ma się tym zająć jeszcze w tym roku.

Do UOKiK co roku trafia kilkaset skarg na nieuczciwe praktyki podczas pokazów handlowych organizowanych np. w hotelach, sanatoriach czy w czasie wycieczek. Takie sygnały wpływały do Urzędu nawet wtedy, gdy tego typu imprezy były nielegalne w związku z obowiązującymi z powodu pandemii obostrzeniami, w tym zakazem zgromadzeń powyżej pięciu osób.

Na pokazy zapraszani są przede wszystkim seniorzy, a więc szczególnie wrażliwa grupa konsumentów, kuszeni np. bezpłatnymi badaniami, prelekcją o zdrowym stylu życia, czy rabatami do hoteli. Telemarketerzy często nie uprzedzają ich, że spotkanie będzie miało charakter handlowy. Na pokazach sprzedawane są np.

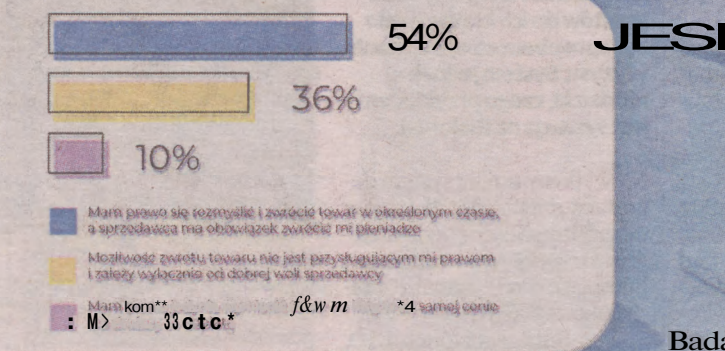
garnki, pościel, urządzenia do masażu, maty, odkurzacze, abonamenty medyczne - zwykle po cenach znacznie wyższych niż rynkowe. Nierzadko naruszane są przy tym prawa konsumentów m.in. do pełnej i rzetelnej informacji czy do odstąpienia od umowy.

- Od lat walczymy z przedsiębiorcami stosującymi nieuczciwe praktyki rynkowe na pokazach. Regularnie ostrzegamy również konsumentów przed pułapkami czyhającymi na pokazach i edukujemy ich na temat przysługujących im praw. Widzimy jednak, że potrzeba także zmian prawnych, które w systemowy sposób wyeliminują z rynku dużą część nieprawidłowości i ochronią konsumentów, szczególnie seniorów, przed nieuczciwymi praktykami - mówi Tomasz Chrostny, prezes UOKiK.

Przygotowany przez Urząd projekt ustawy o zmianie ustawy o prawach konsumenta oraz niektórych innych ustaw został już wpisany do wykazu prac legislacyjnych Rady Ministrów. Projekt zawiera cztery ważne zmiany legislacyjne.

• Zakaz świadczenia usług finansowych podczas pokazów czy wycieczek. Obecnie często konsumentom są namawiani, a nawet zmuszani podczas takich spotkań do zaciągnięcia pożyczek na zakup prezentowanych produktów albo kupna ich naraty. Konsumentom często nawet nie są świadomi, że zawierają takie umowy, bo podpisują je wśród

Wiedza o prawie do odstąpienia od umowy zawartej poza lokalem firmy



Badani © PIUS dla UOKiK

wielu innych dokumentów. Zgodnie z proponowanymi przepisami umowa o świadczenie usług finansowych zawarta podczas pokazu czy wycieczki byłaby nieważna z mocy prawa.

• Zakaz przyjmowania płatności przed upływem terminu na odstąpienie od umowy zawartej poza lokalem. Pozwoli to skutecznie ograniczyć ryzyko strat finansowych po stronie konsumentów i umożliwi im podjęcie świadomej decyzji o zakupie. Często organizator pokazu nie informuje uczestników, że mogą odstąpić od umowy w ciągu 14 dni, a nawet jeśli to zrobią - to trudno im odzyskać pieniądze.

• Prawo do odstąpienia od niektórych umów o świadczenie usług zdrowotnych zawieranych poza lokalem lub na odległość. Chodzi przede wszystkim o umowy dotyczące tzw. abonamentów czy pakietów medycznych, które są często sprzedawane na pokazach. Wartość takich pakietów to czasem nawet kilkanaście tysięcy złotych, co jest znaczącym wydatkiem, szczególnie dla osób starszych.

• Zakaz sprzedaży wyrobów medycznych poza lokalem firmy. Tego typu produkty np. maty rehabilitacyjne czy urządzenia do magnetoterapii, często wątpliwej jakości i po zawyżonych cenach, są regularnie oferowane

podczas pokazów handlowych. Wprowadzenie zakazu ich sprzedaży pozwoli na skuteczną ochronę konsumentów, zwłaszcza seniorów, do których organizatorzy pokazów kierują tę ofertę.

W 2020 r. prezes UOKiK wydał ok. 10 decyzji stwierdzających praktyki naruszające zbiorowe interesy konsumentów podczas pokazów. Najwyższe kary nałożył na spółki: Comfort Med+ z Wysogotowa (ponad 3,52 mln zł), Kiddy Island Polska z Poznania (ponad 1,66 mln zł) oraz Swiss-Med. ze Stęszewa (ponad 1,65 mln zł). W 2021 r. zaprowadzanie konsumentów w błąd podczas pokazów zostało ukarane spółka Koleta z Nowego Tomy-

śla (ponad 200 tys. zł). Informowała ona seniorów, że głównym celem spotkania będą badania układu krążenia, podczas gdy prawdziwym było zaprezentowanie stałej oferty firmy i sprzedaż jej produktów. Przekazywała też konsumentom nieprawdziwe informacje, które miały wzbudzić ich zaufanie, że prezentację i omówienie badań prowadzi „starsi diagności”, choć w rzeczywistości były to osoby bez takich kwalifikacji. Szczegółowy decyzji Prezes UOKiK prowadzi obecnie jeszcze kilkanaście postępowań związanych z pokazami handlowymi, z czego większość postępowań wyjaśniające.

UOKiK przy każdej okazji przypomina konsumentom o ich prawach. Jednym z nich jest uprawnienie do odstąpienia w ciągu 14 dni od umowy zawartej poza lokalem firmy, a więc np. na pokazie. Wystarczy w tym czasie wystąpić z oświadczeniem o odstąpieniu, a w ciągu kolejnych 14 dni odesłać produkty. Nie trzeba przy tym podawać powodów, a firma musi zwrócić pieniądze. Jak wynika z sondażu firmy PBS przeprowadzonego na zlecenie UOKiK, świadomych tego prawa jest tylko 54 proc. Polaków. Co ciekawe, wiedza o uprawnieniu do odstąpienia od umowy jest większa wśród najstarszych respondentów (60+) niż wśród najmłodszych (15-29 lat). Znajomość tego prawa w tych grupach wiekowych deklaruje odpowiednio 65 i 37 proc. badanych. ©®

Oszczędzanie wody ma także aspekt finansowy

Gospodarstwo umum |
oprac. Wojciech Frelichowski
wojciech.frelichowski@polskapress.pl

Portfel seniora-emeryta nie jest przesadnie grupy. Toteż znaczenie ma każdy pomysł na ograniczenie wydatków. Jednym ze sposobów jest oszczędzanie wody. Rynek oferuje dziś coraz więcej praktycznych rozwiązań, niektóre z nich można samodzielnie zainstalować w swoim mieszkaniu, a wprowadzenie innych to zadanie deweloperów.

Jak wskazują eksperci ze spółki Skanska, można zacząć choćby od wymiany lub wyboru - w przypadku nowego domu lub mieszkania - odpowiednich baterii kuchennych i łazienkowych. Wybierając te jednouchwytowe, termostatyczne lub automatyczne (bezdotykowe),

można zaoszczędzić nawet do 40 procent wody w skali roku. Wynika to ze skróconego czasu potrzebnego na wyregulowanie wielkości strumienia i temperatury wody.

Dobrym rozwiązaniem są również baterie wyposażone w przycisk eko, który umieszczony jest z boku lub z tyłu baterii i pozwala na poruszanie jej głowicą w ograniczonym zakresie. Dzięki temu strumień wody może zostać zmniejszony nawet o 40 proc., co w zupełności wystarczy np. do umycia rąk.

By oszczędności były jeszcze większe, warto również zamontować na końcówce baterii tzw. perlatorczyli małą nakładkę w kształcie sitka, której zadaniem jest napowietrzanie strumienia wody. Dzięki temu użytkownik ma wrażenie, że z kranu płynie

więcej wody niż w rzeczywistości.

Ilość zużywanej wody na potrzeby higieniczne można również łatwo zredukować wybierając słuchawki prysznicowe z ogranicznikiem przepływu wody. Taki reduktor sprawi, że strumień zmniejszy się nawet z 20 do 7 litrów na minutę.

W przypadku toalet - dobrym i prostym rozwiązaniem może być wymiana tradycyjnej spłuczki kompaktowej na model z podwójnym systemem spłukiwania.

Na rynku jest coraz więcej ciekawych i przydatnych rozwiązań, które można samodzielnie zastosować w swoich mieszkaniach.

Dzięki temu zamiast zużywać każdorazowo 9 litrów wody, zużyjemy tylko 6 lub 3 litry.

Warto również wspomnieć o regularnych przeglądach hydraulicznych. Taką inspekcję w podstawowym zakresie można przeprowadzić nawet samodzielnie. Wystarczy odczytać stan licznikowi sprawdzić go ponownie po dwóch godzinach, nie korzystając w tym czasie z wody. Co ciekawe, Gdyńska Spółdzielnia Mieszkaniowa obliczyła kiedyś, że ciekająca z kranu zimna woda to strata 5 zł miesięcznie, a w przypadku ciepłej wody - 11 zł na jedno gospodarstwo domowe.

W Polsce, na jednego mieszkańca, przypada rocznie około 1800 m wody. Dane te zbliżają nas do zagrożenia deficytu wody, którego próg określony jest na poziomie 1700 m na mieszkańca.

Czternasta emerytura nie wymaga wniosku

SwkMkxenki
Wojciech Frelichowski
wojciech.frelichowski@polskapress.pl

Zakład Ubezpieczeń Społecznych informuje, że do emerytów i rencistów trafi czternasta emerytura. Aby otrzymać to świadczenie nie trzeba składać żadnych wniosków.

„Czternasta” będzie przysługiwała osobom, które na 31 października 2021 r. będą miały prawo do jednego ze świadczeń długoterminowych wymienionych w ustawie, m.in. emerytury, renty, renty socjalnej, świadczenia przedemerytalnego. „Czternastki” nie otrzymają osoby, które mają zawieszone prawo do świadczeń.

„Czternasta” wyniesie 1250,88 zł brutto. ZUS informuje, że pełną kwotę dostaną emeryci i renciści, których

świadczenie podstawowe nie przekracza 2900 zł brutto. W pozostałych przypadkach „czternastka” zostanie pomniejszona zgodnie z zasadą „złotówka za złotówkę”. Np. jeśli emerytura wynosi 3000 zł, „czternastka” będzie obniżona o 100 zł.

Dodatkowe świadczenie będzie wypłacane z urzędu, to znaczy, że nie trzeba składać żadnego wniosku aby otrzymać pieniądze. Czternasta emerytura będzie podlegała opodatkowaniu i oskładkowaniu na ogólnych zasadach, niezależnie od tego, czy jest wypłacana w zbiegu ze świadczeniem opodatkowanym czy zwolnionym z podatku. Co ważne „czternastka” nie będzie podlegała potrąceniom i egzekucjom komorniczym.

„Czternastka” trafi do klientów ZUS wraz z listopadowymi świadczeniami. ©®

Jakie choroby wywołują ból, kłucie i ucisk w klatce piersiowej?

Silny ból odczuwany w klatce piersiowej jest charakterystycznym objawem zawału serca, może też jednak towarzyszyć innym schorzeniom tego narządu lub być związany z układem oddechowym, pokarmowym czy ruchowym

Madknapenta

Arhr Bialek

redakcja@stronazdrowia.pl

Niepokojący objaw, jakim jest ucisk w klatce piersiowej, może być symptomem chorób zagrażających zdrowiu lub życiu, choć może też oznaczać mniej poważny problem. Najczęściej kojarzy się z chorobą wieńcową i zawałem, może też pochodzić od strony układu oddechowego, mięśniowo-szkieletowego lub pokarmowego.

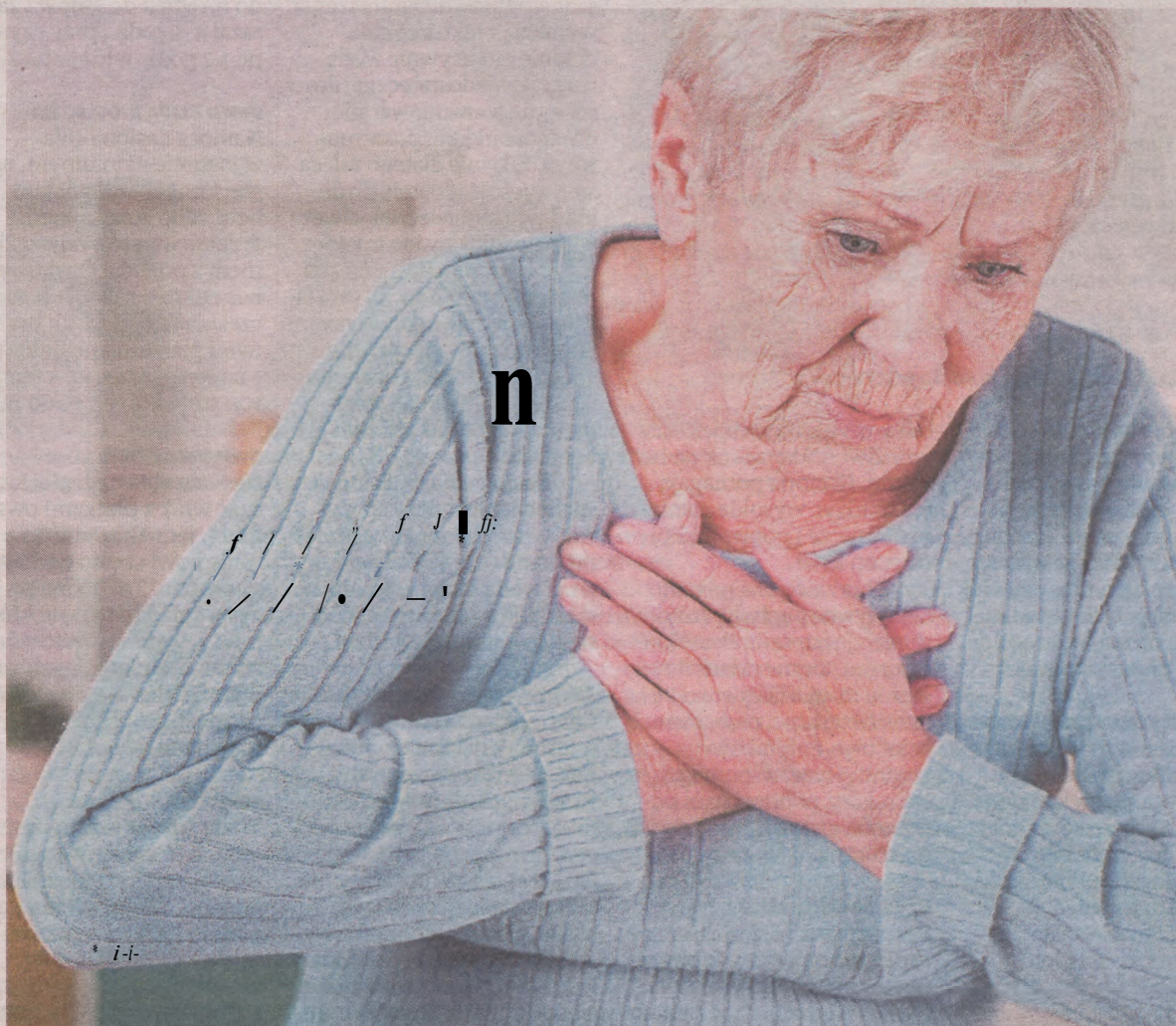
Ucisk w klatce piersiowej może pojawiać się podczas konkretnego ruchu, a nawet oddychania czy przełykania, przy wysiłku lub podczas spoczynku w pozycji leżącej lub stojącej, po prawej lub lewej stronie, centralnie lub zamostkowo. Może on też mieć różny charakter i nasilenie zależne od jego przyczyn.

Co oznacza ten objaw?

Ból w klatce piersiowej może mieć charakter piekący, uciskający, kłujący, ostry lub przewlekły. Najczęściej, ale nie zawsze, pochodzi z układu krążenia – serca czy naczyń krwionośnych, ale też narządów zlokalizowanych w klatce piersiowej, takich jak płuca i oskrzela, przełyk i wpust żołądka, grasicca, zwoje nerwowe, naczynia i węzły chłonne. Na chorobę w obrębie klatki piersiowej mogą też wskazywać dolegliwości bólowe narządów umiejscowionych poza tym obszarem.

Dusznicza bolesna

Uciskający, piekący, dławiący lub rozrywający ból w mostku jest typowy dla duszniczy bolesnej, inaczej dławicy piersiowej. Jest to zespół objawów pojawiających się w chorobie wieńcowej serca (wieńcówce). Może promieniować dolewego barku i ramienia, atakże dolewego łopatkii okolic szczęki. Zwykle utrzymuje się



Często u osób starszych i chorujących na cukrzycę ból towarzyszący zawałowi jest przez nich niedostrzegalny

do kilkunastu minut, czasami dłużej. Zazwyczaj towarzyszy mu kołatanie serca oraz uczucie niepokoju i duszności.

Wywołująca ból niewydolność naczyń wieńcowych może być spowodowana przez miażdżycę, zator, skurcz, zakrzepicę tętniczą, rozwarstwienie aort, uraz tętnicy wieńcowej. Leczenie polega na przyjmowaniu statyn, leków wieńcowych oraz przeciwpłytkowych, cytoprotekcyjnych lub inhibitorów konwertazy angiotensyny.

Zawał serca

Uczucie gwałtownego, uciskającego, a także piekącego bólu w czasie zawału pojawia się za mostkiem i trwa około 20 minut, stale lub nawrotowo. Ból może promieniować dolewego barku i zuchwy. Pojawia się też ból w lewej ręce, duszność, zimne poty, zawroty głowy, utrata przytomności.

Bezpośrednią przyczyną zawału jest zakrzep powstały na blaszce miażdżycowej, jej pęknięcie lub krwotok. Zakrzep zatyka tętnicę, co skutkuje niedokrwieniem, a w kon-

sekwencji niedotlenieniem i obumieraniem mięśnia sercowego. Leczenie polega na udrożnieniu naczynia

Gdy ból trwa długo, nawraca lub nasila się przy wysiłku, jest dotkliwy i towarzyszy mu ucisk lub trudności z oddychaniem, konieczne jest wezwanie pogotowia ratunkowego

krwionośnego oraz zahamowaniu martwicy. Konieczna jest natychmiastowa pomoc!

Zapalenie osierdza i mięśnia sercowego

Ostry, kłujący i uciskający ból po lewej stronie klatki piersiowej jest jednym z symptomów zapalenia zewnętrznej warstwy serca, czyli worka osierdziowego, w którym zbiera się płyn wysiękowy. Stan zapalny przenosi się na inne warstwy serca, a niekiedy też na inne partie ciała. Ból czasami promieniuje do brzucha, barku i pleców, a nawet szyi. Nasila się w pozycji leżącej oraz przy poruszaniu, przełykaniu, kaszlu. W dalszym przebiegu choroby pojawia się suchy kaszel, duszność, przyspieszony rytm serca, zmęczenie, niekiedy gorączka. Takie objawy wskazują na zapalenie mięśnia sercowego (ZMS).

Leczenie polega na przyjmowaniu leków przeciwzapalnych i/lub antybiotyków, a często także sterydów. Przy nagromadzeniu się dużej ilości płynu, konieczny jest zabieg nakłucia worka osierdziowego.

Inne przyczyny bólu

Ucisk w klatce piersiowej może wynikać także z chorób i urazów w obrębie układu oddechowego, pokarmowego i kostno-mięśniowego. Do przyczyn pojawiania się tego objawu należą m.in.: astma oskrzelowa, odma płučna lub opłucnowa, zatorowość płučna, zapalenie płuc, rozerwanie przełyku, refluks żołądkowo-przełykowy, choroba wrzodowa żołądka lub dwunastnicy, urazy mięśniowo-szkieletowe, nowotwory, stres, przyjmowanie leków np. tryptanów przy leczeniu migreny.

Przyczyną bólu może być też naciąganie mięśnia piersiowego spowodowane np. uporczywym kaszlem. Gdy ból pojawia się przy wdechu, naciągnięty może być mięsień międzyżebrowy – chyba że towarzyszą mu inne objawy typowe dla zapalenia płuc, takie jak gorączka, dreszcze i kaszel. Krótkotrwały ból mogą wywołać nawet gazy.

Dlaczego warto jeść nasiona chia? Sprawdź, jak łatwo wzbogacić nimi posiłki!

Niepozorne z wyglądu nasiona chia, czyli szalwii hiszpańskiej, to skarbnica cennych składników zamkniętych w niestrawnych łupinkach

Odżywianie

Anna Rokicka-Żuk

anna.rokicka@poiskapress.pl

Szalwia hiszpańska (SaMa hispanica) to roślina z rodziny jasnotowatych, spokrewniona z szalwią zwyczajną czy miętą. Natomiast tzw. złotechia to nasiona szalwii argentyńskiej (SaMa coumbariae). Rośliny pochodzą z Ameryk, gdzie ich nasiona od tysięcy lat należały do podstawowych źródeł żywienia.

Nasiona chia mają niewielkie rozmiary, okrągły i nieco spłaszczony kształt oraz grube, twarde, błyszczące i nieregularnie wybarwione, ciemne lub jasne łupinki. Ich zadaniem jest ochrona wrażliwych związków zawartych we wnętrzu. By zwiększyć ich dostępność podczas trawienia, trzeba je rozdrobnić lub namoczyć.

Unikatowe właściwości

Nasiona chia wyróżnia zdolność wchłaniania pokaznej ilości wody - źródła mówią o ilościach 10-27 razy większych od ich wagi. Wynika to z wysokiej zawartości ołonika frakcji rozpuszczal-



Drobne nasiona chia kryją w sobie odżywcze bogactwo

nych w wodzie, które tworzą z jej dodatkiem gęsty żel. Jest on podobny do tzw. glutka lnianego, czyli uzyskanego z siemienia lnianego. Nasiona chia tworzą jednak gęściejszy roztwór, a przy tym są bardziej odporne na przechowywanie, dzięki czemu mają szczególnie działanie prozdrowotne.

Zalety odżywcze i zdrowotne

Chia to bogate źródło białka, roślinnego kwasu tłuszczowego omega-3 (alfa-linolenowego, ALA), związków mineralnych, fitosteroli i innych cennych przeciwutleniaczy. Zapewnia m.in. wit. A, B1, B2 i B3 czy polifenole, takie jak kwercetyna, kwas chlorogenowy i kawowy - oraz 48 kcal w łyżce. Spożywanie kwasów omega-3 z chia zwiększa we krwi poziom ich aktywnych form końcowych, czyli DHA i EPA, które działają korzystnie na mózgi chronią przed chorobami cywilizacyjnymi.

Przyjmowanie porcji 37 g chia dziennie pomaga obniżyć ryzyko rozwoju cukrzycy typu 2. Zżelowane nasiona sprawiają, że węglowodany są trawione i wchłaniane wolniej, a posiłki syca znacznie dłużej. Rośnie też poziom adiponektyny we krwi, a hormon

ten wpływa na zwiększenie wrażliwości komórek na insulinę. Nasiona pomagają też obniżyć wysokie ciśnienie tętnicze i poprawić lipidogram krwi.

Chia zawierają ponadto bioaktywne peptydy, które wspierają naprawę tkanek organizmu. Liczne składniki nasion mają właściwości przeciwzapalne, przeciwkrzepowe, antyrakowe, krwiotwórcze, wspomagające stan skóry, poprawiające odporność, wzrok i kondycję psychiczną.

Czy chia odchudza?

Sam dodatek nasion do diety zapewnia najwyższy skromny ubytek kilogramów i centymetrów w pasie, choć zapewnia korzystne efekty nawet u otyłych cukrzyków czy kobiet po menopauzie. Jednak włączenie ich do bogatego odżywczego, lekkiego menu pomaga w walce z nadwagą - chia to podstawowy element diety azteckiej według dr Boba Amota.

Namoczone nasiona spożywane rano, najlepiej na czczo, pomagają zmniejszyć apetyt na cały dzień, a dzięki temu łatwiej ograniczyć spożycie kalorii. Natomiast przyjmowane

przed snem usprawniają pasaż jelitowy.

Czy szalwia hiszpańska może być niezdrowa?

Nasiona chia to wartościowy i polecany składnik zdrowej diety, jednak ich porcje powinny być podzielone i nie przekraczać w sumie ok. 50 g dziennie, co odpowiada 5 łyżkom. Dawkę należy zwiększać stopniowo. Ograniczenia wynikają z faktu, że chia chłonie intensywnie wodę i przy jej niedostatecznej ilości może spowodować niedrożność układu pokarmowego. Właśnie dlatego zaleca się, by jeść je głównie po dokładnym namoczeniu nawet w przypadku nasion mielonych, w proporcji 10 g na 250 ml wody przez min. 30 min (a w lodówce nawet przez noc). Spożywana w odpowiedni sposób chia działa rozluźniająco i jest pomocna w przypadku zaparcia, jak również w celiakii.

Nasion chia, zwłaszcza suchych, nie należy spożywać wraz z lekami czy suplementami diety, ponieważ wraz wodą mogą wiązać ich składniki - zalecany jest odstęp co najmniej 2 godzin.

Jak przyrządzać dania z chia?

Chia można dodawać do ciast, muffinów, naleśników, owsianek, deserów zbożowych i mlecznych, domowych batoników czy lodów, atakże dań wytrawnych. Najbardziej polecane są jednak opcje płynne, takie jak koktajlowe, shake mleczny lub jogurtowy, świeżo wyciskany sok, woda kokosowa, a nawet mineralna, a także zupa - zwłaszcza typu krem.

Większość z popularnych dań z chia to jednak desery, gdyż nasiona są rekomendowanym składnikiem posiłków zawierających cukry proste. Powstają z nich żel obniża indeks glikemiczny potrawy i całego posiłku. Dzięki temu znacząco zmniejsza wzrost poziomu glukozy we krwi po jedzeniu - nawet o 35-39 proc. przy porcji 25 g nasion. Właściwości takich nie ma podobne pod względem składu siemienia lnianego!

POLECAMY

Pomysł na fit deser z chia. Sprawdź, jakie słodkie dania przygotować z nasionami szalwii hiszpańskiej

PUDDING CHIA Z MANGO

Namocz nasiona w mleczku kokosowym lub migdałowym (najlepiej gęstym, domowym), ew. sojowym albo krowim, dodając łyżkę chia na każdą szklankę płynu. Obierz mango i zmiń mięsz, pozostawiając kawałki owocu do dekoracji. Możesz też użyć gotowego musu z mango bez dodatku cukru.



LODYZ CHIA I KIWY

Połącz chia z mlekiem roślinnym (gęstym, będzie trzepaczka). Jeśli dodasz kiwi, zrezygnuj z tego krowiego - białko zawiera enzymy ścinające białko. Gdy nasiona zżelują, dodaj kawałki kiwi, przelej do foremek do lodów i zamrażaj 4-5 godz., przy czym po 1-2 godz. włóż patyczki.



DESER Z CHIA Z JOGURTEM

Namocz nasiona chia w jogurcie naturalnym, np. greckim lub bałkańskim light, albo kokosowym. Przełóż warstwę miks kremem z powideł śliwkowych bez cukru z kakao lub gorzką czekoladą i udekoruj prażonymi płatkami migdałowymi - najlepiej upiec je w temp. 100 stopni przez 45-60 min.



OWSIANKA Z CHIA

Nasiona chia najlepiej namaczać wraz z płatkami owsianymi, jednak w tzw. smoothie bowl często dodawane są osobno. To modna propozycja śniadaniowa, w której miks owoców, często z orzechami czy płatkami zbożowymi, dekoruje się nasionami, pestkami i kolejnymi rodzajami owoców.



SOK Z CHIA

Wadą soków jest to, że nie syca, a te owocowe wręcz nasilają apetyt. Można to zmienić, dodając chia najlepiej do tych z częstkami miększymi (wtedy mniej nasion opada na dno), np. z ananasa czy pomarańczy. Poleca się soki z wyciskarki wolnoobrotowej, z której warto wyjąć jedno sitko.



CHIA SHAKE

Nasiona szalwii hiszpańskiej pomogą uzyskać odpowiednio gęsty, a ryjzowym lżejszy koktajl z samych owoców, warzywno-owocowy czy mleczny shake. By poprawić jego konsystencję, wystarczy łyżka nasion. Ma o połowę mniej kalorii niż najczęściej stosowany banan (sztućka to ok. 100 kcal).



Zaniki pamięci – jakie są ich rodzaje i czego mogą być objawem?

Problemy z pamięcią występują przy wielu różnych schorzeniach, ale zawsze świadczą o zaburzeniach pracy mózgu i nie powinny być ignorowane

Neurologia

Robert Sonek

redakcja@stronazdrowia.pl

Pojawianie się luk w pamięci to objaw, który nie tylko utrudnia codzienne funkcjonowanie, ale także jest powodem do niepokoju dla dotkniętej nim osoby. Zawsze stanowią objaw jakiegoś rodzaju zaburzenia związanego z funkcjonowaniem mózgu. Jednakich dokładna przyczyna często jest trudna do zdiagnozowania.

Pamięć człowieka dzieli się na krótkotrwałą, która utrzymuje się przez kilkanaście sekund i pozwala na wykonywanie codziennych zadań oraz długotrwałą, gromadzącą zapamiętane wspomnienia. Ma ona teoretycznie nieograniczoną pojemność, jednak normalne jest zapomnianie długo nieużywanych informacji.

Zaniki pamięci krótkotrwałej
Łagodne zaniki pamięci krótkotrwałej przytrafiają się cza-

DOWIEDZ SIĘ

LECZENIE PROBLEMÓW Z PAMIĘCIĄ

Zaniki pamięci to niespecyficzny objaw, który towarzyszy wielu zaburzeniom i schorzeniom, dlatego konieczna jest odpowiednia diagnoza, by jednoznacznie ustalić ich przyczynę. Dopiero wtedy można wdrożyć odpowiednie leczenie, jeżeli jest ono oczywiście możliwe, np. uzupełnić niedobory witamin, zrezygnować z używek, zredukować stres czy wdrożyć farmakoterapię w przypadku np. nowotworu czy choroby Alzheimera. Można również ćwiczyć pamięć, np. ucząc się języka obcego czy dużo czytając. Nie istnieje niestety jeden lek, który poprawiałby pamięć w każdej sytuacji.



Problemy z pamięcią zwykle dotyczą seniorów, ale obecnie często spotykane są także u osób poniżej 40. roku życia. W tym przypadku ich przyczyną może być stres

sami każdemu, bez względu na wiek. Mowa tu o sytuacjach takich jak gubienie przedmiotów, zapomnianie o codziennych obowiązkach czy niemożność przypomnienia sobie, co robił się przed chwilą. Zwykle powodem jest po prostu tempo życia czy przejściowe kłopoty z koncentracją. Niemniej jednak wraz z wiekiem sprawność pamięci krótkotrwałej pogarsza się. W związku z tym tego typu incydenty zdarzają się znacznie częściej u osób starszych.

Jeżeli natomiast zaniki pamięci krótkotrwałej mają przewlekły charakter i znacznie wpływają na życie codzienne, może to stanowić powód do niepokoju. Konieczna jest konsultacja z lekarzem, aby ustalić przyczynę tych symptomów. Niestety, zaniki pamięci są objawem niespecyficznym, to znaczy takim, który występuje przy wielu różnych schorzeniach. Zaliczamy do nich między innymi schorzenia otepienne, na czele z chorobą Alzheimera i chorobą Parkinsona. Najczęściej

dotykają one seniorów, lecz znane są przypadki osób nawet przed 40. rokiem życia zapadających zwłaszcza na chorobę Parkinsona. Zaniki pamięci mogą towarzyszyć także depresji, stwardnieniu rozsianemu, chorobom związanym z układem hormonalnym, między innymi niedoczynnością przysadki lub tarczycy, nowotworom mózgu, udarom, infekcjom ośrodkowego układu nerwowego, wodogłowiui normotensyjnemu (zespół Hakima). Za zaburzenia pamięci mogą również odpowiadać niedobory witamin odpowiedzialnych za kondycję układu nerwowego szczególnie z grupy B, nadużywanie alkoholu i innych substancji psychoaktywnych, zatrucia niektórymi toksynami.

Podczas wywiadu lekarz prawdopodobnie będzie próbował także wykluczyć jedną z najpowszechniejszych przyczyn problemów z pamięcią, czyli stres. Przewlekły stres może prowadzić do problemów z koncentracją tak dużych, że zapamiętywanie staje się znacznie utrudnione.

Problemy z pamięcią długotrwałą

O zanikach pamięci długotrwałej można mówić, gdy dana osoba nie potrafi przypomnieć sobie dobrze znanych od dawna informacji: faktów z życia, danych adresowych czy imion znanych osób. Podobnie jak w przypadku problemów z pamięcią krótkotrwałą, dużo zależy od częstotliwości takich sytuacji. Każdemu zdarza się chwilowo zapomnieć nawet bardzo oczywistą informację. Jeżeli jednak uporczywie zapominane są podstawowe fakty albo nie rozpoznaje się osób z otoczenia, jest to oznaka uszkodzeń w obrębie mózgu.

Takie zaburzenia mogą wynikać z zaawansowanej postaci niektórych spośród chorób powodujących zaniki pamięci krótkotrwałej. W szczególności mowa tu o chorobie Alzheimera oraz Parkinsona, a także chorobach nowotworowych mózgu. Dostęp do zasobów pamięci długotrwałej może zostać zaburzony także w wyniku mechanicznych urazów głowy.

WARTO PRZECZYTAĆ

Nie każde zaburzenie pamięci oznacza jej zanik – wspomnienie może być też zniekształcone

Nie wszystkie zaburzenia pamięci to zaniki pamięci rozumiane jako utrata zdolności do przypominania sobie określonych sytuacji, faktów i informacji. Zaburzenia pamięci to szersze pojęcie obejmujące ilościowe (dysmnezie) oraz jakościowe zaburzenia pamięci (paramnezie). W przypadku zaburzeń jakościowych dochodzi do zniekształcenia posiadanych wspomnień. W niektórych schorzeniach wspomnienia mogą zostać zastąpione fałszywymi. To samo może stać się z pewnymi szczegółami wspomnień przy zachowaniu ich ogólnej struktury, np. gdy przypisujemy sobie słowa wypowiedziane przez kogoś innego. Zaniki pamięci to ilościowe zaburzenia, gdzie sam dostęp do wspomnień jest nieprawidłowy oraz pojawiają się problemy w zaleśie rozumienia, myślenia, orientacji, zdolności do uczenia się. Wśród tych zaburzeń wyróżniamy amnezję, czyli brak możliwości

przypomnienia sobie określonego odcinka czasu; ekmnezję oznaczającą przeżywanie wspomnień jako teraźniejszości; hipomnezję wyróżniającą się trudnościami w zapamiętywaniu oraz przypominaniu sobie informacji, a także hiperamnezję – niezwykle rzadką zdolność do zapamiętywania każdego wydarzenia ze swojego życia, łącznie z nieistotnymi lub prozaicznymi szczegółami. (AO)



Niekiedy zdarza się, że pamięć nas „oszukuje”

Nie zawsze zaniki pamięci związane są ze schorzeniem – mogą bowiem pojawiać się epizodycznie

Zdarzają się także incydentalne zaniki pamięci wywołane jakimś czynnikiem. Może być to amnezja następcza, czyli nie-pamięć po wystąpieniu jakiegoś czynnika sprawczego. Istnieje także amnezja wsteczna, czyli brak pamięci zdarzeń poprzedzających nastąpienie czynnika. Czynnikiem wywołującym taką reakcję związaną z pamięcią epizodyczną, czyli dotyczącą chronologii zdarzeń oraz konkretnych faktów, mogą być urazy głowy, zwłaszcza te zachodzące ze wstrzą-

śnieniem mózgu, bardzo silny stres, na przykład podczas udziału w wypadku lub jako ofiara gwałtu czy innego rodzaju przemocy, silne odurzenie alkoholem, narkotykami lub niektórymi lekami psychotropowymi.

Na ogół problemy z pamięcią nie utrzymują się po ustąpieniu takiego czynnika. Przypomnienie sobie związanych z nim zdarzeń może być jednak niemożliwe, ponieważ nie zostało ono zapisane w pamięci. (AQ)



Pamięć epizodyczna to rodzaj pamięci długotrwałej, pozwalający zapamiętywać zdarzenia, np. wesele czy wycieczkę

ZDROWIA

Za tydzień
unosiasDLACZEGO
WARTO
UNIKAĆ MIĘSA
W DIECIE?SKŁADNIKI,
KTÓRE
POWINIEN
ZAMIERAĆ
KREM
NAWILŻAJĄCY

ZAPYTAJ LEKARZA

Na czym polega dieta ketogeniczna i dlaczego jest tak popularna?



EKSPERT WYJAŚNIA:

Dieta ketogeniczna polega na znacznym ograniczeniu węglowodanów przy jednoczesnym zwiększeniu ilości spożywanego tłuszczu. Kalorie nadcięcia ketogenicznej pochodzą w 70-80 procentach z tłuszczu, w 15-20 proc. - z białka i mniej niż wio proc. - z węglowodanów. W efekcie organizm wchodzi w stan ketozy, czyli zaczyna produkować ciała ketonowe i czerpać z nich energię.

Dieta ketogeniczna jest wykorzystywana w terapii padaczki lekoopornej u dzieci. Aktualnie jest popularna wśród osób dorosłych, którzy mają nadzieję na redukcję masy ciała lub poprawę samopoczucia. Aktualnie brakuje jednak rze-

MASZ PYTANIE

Napisz do nas na adres: redakcja@stronazdrowia.pl

telnych dowodów naukowych na to, by dieta ketogeniczna była czynnikiem odchudzającym sama w sobie. Nie wykazano, aby miała lepszy wpływ na efekty redukcji niż dieta standardowa.

Czy dieta ketogeniczna skutecznie odchudza?



EKSPERT WYJAŚNIA:

Utrata kilogramów na diecie ketogenicznej w pierwszych dniach jej stosowania związana jest głównie z częściową utratą wody z organizmu. Każdy gram węglowodanów wiąże bowiem aż 4 gramy wody. Nagłe zmniejszenie spożycia węglowodanów np. z 250 g do 50 g skutkuje spadkiem masy ciała o 800 g, ale z samej wody. Do utraty tkanki tłuszczowej niezbędny jest natomiast deficyt kaloryczny. Gdy

jednak przechodzimy na dietę ketogeniczną, może być nam trudniej osiągnąć taką samą energetyczność posiłków, jak wcześniej. Zanim nauczymy się przyrządzania nowych potraw, możemy nieświadomie przyjmować mniej kalorii.

Czy dieta ketogeniczna jest zdrowa?



EKSPERT WYJAŚNIA:

Najdłuższe badania diety ketogenicznej trwały 3 lata, a leto nadal zakrótka, aby ocenić jej wpływ na zdrowie. Schorzenia, takie jak cukrzyca, nadciśnienie, miażdżyca czy choroby nowotworowe rozwijają się latami. Poza dietą ważny jest szereg innych czynników, m.in. aktywność fizyczna, poziom stresu, predyspozycje genetyczne. W analizie badań obejmującej ponad 130 tys. osób, ogranicza-

nie węglowodanów w diecie nie wiązało się z skuteczniejszym zapobieganiem ani leczeniem cukrzycy. Na reakcję organizmu na węglowodany wpływa wiele innych czynników. Zauważono m.in., że ryzyko rozwoju cukrzycy zwiększa się przy wysokim spożyciu nasyconych kwasów tłuszczowych, a to częsty element diety ketogenicznej. Znacznie ograniczone są przy tymowoce i części warzyw, więc efekcie przyjmujemy mniej błonnika pokarmowego, antyoksydantów i witamin. Z kolei ograniczanie pełnoziarnistych produktów zbożowych może sprzyjać niedoborom magnezu i prawdopodobnie dlatego wiąże się ze wzrostem ryzyka rozwoju cukrzycy.

Brakuje też dowodów, by dieta ketogeniczna mogła pomóc w prewencji lub leczeniu chorób nowotworowych. Przy dietoterapii nowotworów

najwyższym priorytetem jest odżywienie organizmu i zapobieganie niedożywieniu, które znacznie pogarsza rokowania. Wiele badaczy sugeruje, że niezbędne są badania nad dietą ketogeniczną przy konkretnych typach genetycznych nowotworu.

Choć badań ketodiety jest coraz więcej, nadal wiemy zbyt mało, aby jednoznacznie stwierdzić, czy dla kogoś jest zdrowa. Przed jej wprowadzeniem warto skonsultować się z lekarzem i wykonać podstawowe badania, takie jak lipidogram i morfologia krwi, poziom glukozy na czczo, enzymów wątrobowych i kreatyniny oraz USG brzucha. Pomoże to wykluczyć ew. zaburzenia i choroby, przy których nadmiar tłuszczu mógłby pogorszyć stan zdrowia.

Mgr Joanna Mardszewska, dietetyk kliniczny i sportowy

Jakie zalety ma szczoteczka do twarzy?

Szczoteczka do twarzy to przyrząd dostępny w nowoczesnych wersjach, który pomoże zadbać o czystą cerę

broda

Agata Orzełowska
redakcja@stronazdrowia.pl

Szczoteczka do twarzy skutecznie usuwa z twarzy zanieczyszczenia, zaraski i nagromadzone w ciągu dnia sebum. Dzięki temu, że oczyszcza pory i zapobiega ich zatykaniu się, jest pomocna w walce z niedoskonałościami cery. Złuszcza przy tym martwy naskórek i pobudza krążenie, wygładzając skórę i poprawiając jej koloryt.

Choć regularne mycie twarzy przeznaczoną do tego szczotką może pomóc ograniczyć tworzenie się zmian trądzikowych, nie należy sięgać po nią w przypadku powstania ropnych wykwitów, ponieważ mogłyby przyczynić się do roznoszenia bakterii i rozwoju wtórnych zakażeń skóry. Gdy już się wygoją, warto wybrać szczególnie skuteczny w działaniu przyrząd emitujący ultradźwięki tak, jak soniczna szczoteczka do zębów.

Rodzaje gadżetów

Najprostszy typ to manualna szczoteczka dotwarzy. Kosztuje niedużo, a użytkowanie jest proste - za pomocą kulistych ruchów masuje się nią skórę twarzy. Zastąpić ją może też ściereczka lub rękawiczka



FOT. D3RF

Soniczna szczoteczka do twarzy to innowacyjny przyrząd do głębokiego oczyszczania cery. Wypustki z silikonu są przy tym nawet 35 razy bardziej higieniczne od nylonu

o specjalnych włóknach oczyszczających cerę nawet z użyciem samej wody.

Elektryczna szczoteczka jest zasilana bateriami lub akumulatorem, a obracając się naprzemiennie w dwie strony i zazwyczaj wymienna główka działa podobnie, jak w szczoteczce do zębów. Ma też zbliżoną cenę - kosztuje od kilkudziesięciu do kilkuset złotych, przy czym najdroższe modele to rozwiązania ultradźwiękowe.

Najdokładniej działająca elektryczna wersja soniczna,

a zwłaszcza emitująca ultradźwięki o największej częstotliwości, umożliwia najbardziej dokładne oczyszczanie porów skóry i najlepszą stymulację mikrocyrkulacji i procesów odnowy. Jej częste mycie nie obraża skóry, lecz plisuje i często jest w całości wykonana z silikonu.

Jak często używać?

Szczoteczka dotwarzy powinna być używana regularnie, a lenie codziennie. Zbyt częste korzystanie może podrażnić skórę, a nawet spowodować uszkodzenia naskórka.

Można przy tym stosować ją nie tylko do twarzy, ale także szyi i dekoltu. Nie może jednak służyć do demakijażu oczu.

Przed użyciem przyrząd należy zwilżyć wodą - wersje do szczotkowania skóry twarzy na sucho mają nieco inne zastosowanie, głównie złuszczone. Na część myjącą można nałożyć niewielką ilość żelu lub pianki do mycia twarzy. Należy wykonywać nią delikatne, okrężne ruchy przez około minutę, ale nie wolno zbyt mocno pocierać

skóry. Po użyciu szczoteczki trzeba umyć, co zapobiega rozwojowi drobnoustrojów mogących wywołać stan zapalny. Również z tego powodu końcówkę lub sam przyrząd należy wymieniać średnio co 2-3 miesiące.

Kwestia oczyszczania

Szczoteczka dotwarzy, szczególnie soniczna, oczyszcza skórę wielokrotnie lepiej niż zwykłe mycie twarzy za pomocą dłoni. Cera zyskuje zdrowszy wygląd, jest bardziej świeża i promienna. Masaż nie tylko oczyszcza z martwego naskórka i odblokowuje pory, ale też pobudza mikrokrążenie. Gdy stosowana są ultradźwięki, które szczególnie stymulują skórę do produkcji kolagenu i elastyny, poprawia się też jej gęstość - oraz wchłanianie kosmetyków pielęgnacyjnych nakładanych po umyciu twarzy.

Dogłębne oczyszczanie skóry może jednak sprawić, że z początku jej niedoskonałości staną się bardziej widoczne. Nie należy się tym zniechęcać. Pochwilowym pogorszeniu stanu cery powinna nastąpić poprawa.

Dla kogo tak, a dla kogo nie?

Szczoteczka dotwarzy jest polecana osobom z cerą tłustą i mieszaną, a także łojotokową. W takich przypadkach szczególnie ważne jest dokładne oczyszczanie ujędrnić skórę, by nie było blokowane przez łój i martwe ko-

mórki, przekształcając się w skórniki wypryski.

Szczoteczka do twarzy jest niewskazana w przypadku uszkodzeń skóry, wykwitów ropnych, czyraków i ogólnie stanów zapalnych, w tym łojotokowego zapalenia mieszków włosowych, a także przy egzemie, cerze wrażliwej i naczynekowej, po opalaniu się i zabiegach kosmetycznych.

WAŻNE

PROBLEMY ZWIĄZANE
Z HIGIENĄ

W przypadku regularnego używania szczoteczki konieczne jest dbanie o jej czystość po każdym użyciu. Po zakończeniu oczyszczania twarzy końcówkę lub część z włosem bądź wypustkami należy umyć dokładnie ciepłą wodą z mydłem, a następnie wysuszyć. Niestety, łatwo o tym zapomnieć i odstawić szczoteczke, która tylko wydaje się czysta. Tymczasem niewidoczne gołym okiem resztki naskórka i łój, pozostające na jej powierzchni, stanowią świetną pożywkę dla chorobotwórczych bakterii oraz tych wywołujących trądzik.

PRACUJ I ROZWIJAJ SIĘ W CASTORAMIE DOCENIAMY DOŚWIADCZENIE I UMIEJĘTNOŚCI

Poszukujemy osób z doświadczeniem
i wiedzą w zakresie:

- obsługi magazynowej
(Sektor Logistyki)
- obsługi klienta
i zaopatrywania
(Sektory Handlowe)

zapewniamy:

- Wspaniałą atmosferę pracy
- Wynagrodzenie zasadnicze
od **3000zł do 5200zł**
(brutto miesięcznie, Foteftroscl od starówaska i doświadczenia)
- Gwarantowane premie roczne
do **1,7** wynagrodzenia
- Inne premie uzależnione od wyników
- Dodatek za pracę w niedzielę
- Pierwsze) umowf o prace
na 12 miesięcy, bez okresu próbnego
- Możliwość rozwoju m.in. poprzez
szereg szkoleń, udział w projektach
rozwojowych

oferta dotyczy sklepu Castorama w Słupsku

Aplikuj na castorama.pl/praca

Zostań jednym z nas!

castorama

Z ŻYCIA GWIAZD

CELEBRYCI

Gabriela Muskała:
„Zbyszek to ikona”

Zbigniew Zamachowski dostał rolę w spektaklu „Victoria/True Woman Show”. Przy okazji premiery Jastrzęb Post” poprosił Gabriellę Muskałę o komentarz. „Mogę powiedzieć o Zbyszku jako aktorze. Widziałam wiele jego filmów. Widziałam go u Kieślowskiego, u Kutza, u Wajdy na scenie. Uważam, że jest wybitnym aktorem. Jest ikoną i historią polskiego filmu i teatru. I to wszystko, co chciałabym powiedzieć na jego temat” - odpowiedziała.



FOT. SZYMON STARNAWSKI

CELEBRYCI

Oliwia Bieniuk mówi
o swojej rodzinie

Młoda celebrytka jest teraz uczestnikiem tanecznego show „Taniec z Gwiazdami”. W materiale przed występem przyznała: „Dom rodzinny kojarzy mi się z ciepłem, bezpieczeństwem, wszystkim, co dobre i miłe. Po odejściu mamy bardzo nam przybliżyło dosiebie. Moja babcia miała swoją rolę w moim wychowaniu, bardzo nas wspierała, gdy mama odeszła”.

Anna Dereszowska
krytykowana za występ

Aktorka jest ceniona przez widzów za rolę w produkcjach telewizyjnych. Nie dokończyła jednak spodobania publiczności jej występ w Opolu, gdzie wykonała utwór zespołu Czerwone Gitary pt. „Biały Krzyż”. - „Biały Krzyż” powinien śpiewać facet w zbliżonym stylu oryginalnym. Z całym szacunkiem dla Pani Dereszowskiej, ale to nie było to; Fałsz poganiał fałsz - komentowali.

CELEBRYCI



FOT. MARIUSZ KAPALA

Kayah mówi szczerze
o stanach depresyjnych

Piosenkarka w „Dzień Dobry TVN” opowiedziała o swoich stanach psychicznych. Ją płaczą codziennie. aletak mam urodę. Jestem nadwrażliwa, megasentymentalna, wzruszam się, gdy coś mi się bardzo podoba. (...) Głównie płaczemy, kiedy jesteśmy bezsilni. (...) Wtedy to są te bezradności, no i zdarzają mi się takie łzy w lockdownie. Bez lockdownu też mi się zdarzają. Wróciła też do tematu depresji, z którą zmagała się po porodzie w 1998 roku.

FILM



Julietta

TVP KULTURA 20:00
Julietta, kobieta w średnim wieku, zamierza wyprowadzić się do Portugalii. Jej córka, Antia, zaginęła 12 lat wcześniej. Julietta dowiaduje się, że Antia mieszka w Szwajcarii.

SPORT



Liga Mistrzów UEFA

TVP 120:55
Mistrz Włoch Inter Mediolan zmierzy się z wicemistrzem Hiszpanii Realem Madryt. W 2020 roku Hiszpanie dwukrotnie pokonali przeciwników z Półwyspu Apenińskiego.

ROZRYWKA



Insta-idolki

TV PULS 2 22:00
W nowym programie „Insta-idolki” poznamy 24 polskie boginie internetu w sytuacjach, z którymi na co dzień mierzy się wiele osób, jednak nie instagramerki wiodące wygodne życie.

FILM



Kiedy owca staje się lwem

TVP KULTURA 22:00
Film dokumentalny starający się przybliżyć widzom, kimsa myśliwi gotowi narażać się na moralne potępienie reszty świata, trafić do więzienia, a nawet zginąć, żeby zapewnić byt swoim rodzinom.

Krzyżówka nr 143

Poziamo:

- 1) ... oświaty, naczynie z ogniem niesione pod strzechy,
- 6) Hanna, polska piosenkarka,
- 10) dawniej nazywany bicyklem,
- 11) rodzaj kobiecego fartucha,
- 12) wielki ptak morski,
- 13) harcerz z Wielkiej Brytanii,
- 16) „domek” dla pracowitych owadów,
- 19) autor obrazu „Wymarsz strzelców”,
- 24) udomowiony gatunek lamy,
- 25) fragment rozmowy, wspomnienie,
- 27) operacja finansowa,
- 28) pocisk z brzechwą w kołczanie,
- 29) suchy gatunek kielbasy,
- 31) Hubert Jerzy, legendarny trener siatkówki,
- 33) stopniowy zanik dźwięku,
- 34) utwór wystawiany w teatrze,
- 36) szklane naczynie z wąską szyjką,
- 37) spis wydarzeń sprzed lat,
- 38) schody na statku, zejściówka,
- 39) od przedszkola do wyższej uczelni,
- 40) nieudane zagranie piłkarza.

Pionowo:

- 1) półmetal powszechny w przemyśle elektronicznym,
- 2) jezioro na Pojezierzu Gnieźnieńskim,
- 3) lekko podniesione przy ciżmkach,
- 4) barwny ptak leśno-parkowy,
- 5) wilk syty i... cała,

1		2		3		4		5		6		7		8		9	
						10											
11										12							
						13	14		15								
16	17		18						19		20		21		22		23
						24											
25						26					27						
						28											
29		30										31		32			
33																	
36																	
38																	

Zamów prenumeratę „Głosu”

1 94 340 11 14

od pon. do pt. w godz. 9:00-15:00

prenumerata.gdp@polskapress.pl

- 6) dwuletnia roślina na kłombie,
- 7) bardzo bogaty człowiek, krezus,
- 8) tkanina z czystej wełny,
- 9) system pracy i płacy,
- 14) bardzo ważny dla malarza,
- 15) żal, awersja, resentment,
- 17) siana przez młode panny,
- 18) obraz na ekranie telewizora,
- 20) każda ma swoją legendę,
- 21) cienka gałązka bez liści,
- 22) sztuczne włókno na pończochy,

- 23) restauracja dla wilków morskich,
- 26) opowiadanie Michaiła Bułhakowa,
- 29) cienki, mocny, skręcony sznurek,
- 30) dawny znawca prawa rzymskiego,
- 31) czasowy pokaz dzieł sztuki,
- 32) rodzaj, typ, odmiana,
- 35) zaciśnięta dłoń, pięść.

Rozwtyisani«rtr142

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

HOROSKOP

Wodnik (20.01-18.02)

Nie lekceważ żadnych niepokojących sygnałów wysyłanych przez Twój organizm. Horoskop dzienny ostrzega, że wszelkie zaniedbania mogą spowodować przykre konsekwencje.

Ryby (19.02-20.03)

Niechętnie zareagujesz dzisiaj na propozycje współpracy. Horoskop na dziś wyraźnie zapowiada, że taka postawa może znacznie ochłodzić Twoje relacje z niektórymi osobami.

Baran (21.03-19.04)

Wykażesz się wyrozumiałością wobec osób, które nie zbyt dobrze radziły sobie będąc pod presją wyzwań. Ale horoskop dzienny na środek radzi nie przesadzać z pobłażliwością...

Byk (20.04-20.05)

Trudno będzie Ci dzisiaj zaspokoić potrzeby i oczekiwania innych osób. Horoskop dzienny zapowiada, że wywołato u Ciebie frustrację.

Bliźnięta (21.05-21.06)

Nie przejmuj się dzisiaj drobnymi niepowodzeniami. Horoskop na dziś uspokaja, że konsekwencje nie będą dla Ciebie zbyt dolegliwe.

Rak (22.06-22.07)

Wszystko będzie dzisiaj układać się po Twojej myśli. Horoskop dzienny na środę mówi, że dostarczy Ci to bardzo dużo satysfakcji.

Lew (23.07-22.08)

Podjęmowane dzisiaj przez Ciebie wysiłki będą przynosić pożądane efekty. Horoskop dzienny radzi w związku z tym zabierać się za to, z czym zazwyczaj trudno Ci się uporać.

Panna (23.08-22.09)

Polegaj dzisiaj przede wszystkim na własnym doświadczeniu i posiadanej wiedzy. Horoskop na dziś ostrzega, że uleganie sugestiom innych osób może źle skończyć.

Waga (23.09-22.10)

Nietrąca czasu na forsowanie swoich pomysłów, jeśli zauważysz, że napotykać na opór. Horoskop dzienny radzi odczekać i spróbować zaproponować inny termin.

Skorpion (23.10-21.11)

Nie bagatelizuj ostrzeżenia, z jakim wróci się ktoś zgrana znajomych. Horoskop dzienny radzi potraktować to bardzo poważnie.

Strzelec (22.11-21.12)

Pamiętaj dzisiaj, że ostatnie zdanie zawsze musi należeć do Ciebie. Horoskop na dziś radzi większą otwartość na to, co mówią inni.

Koziorożec (22.12-19.01)

Starannie dobieraj dzisiaj słowa. Horoskop dzienny na środę wyraźnie zapowiada, że trzymanie języka za zębami wyjdzie Ci na dobre.



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

Prezes oddziału Polska Press
Piotr Grabowski, p.grabowski@polskapress.pl
Redaktor naczelny
Przemysław Szymanczyk
przemyslaw.szymanczyk@polskapress.pl, tel. 607 287 654

Zastępcy redaktora naczelnego
Marcin Stefanowski, Koszalin, tel. 697 770 227
marcin.stefanowski@polskapress.pl
Ynona Husaim-Sobecka, Szczecin, tel. 697 770 218
ynona.sobecka@polskapress.pl
Wojciech Frelichowski, Słupsk, tel. 519 503 638
wojciech.frelichowski@polskapress.pl

Dyrektor drukarni
Stanisław Sikora, tel. 6027 40087
s.sikora@pprint.pl
Dyrektor działu marketingu
Robert Gromowski, tel. 502 339 113
robert.gromowski@polskapress.pl

Dyrektor działu reklamy
Ewa Żelazko, tel. 500 324 240
ewa.zelazko@polskapress.pl
Prenumerata, tel. 94340 11 14
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 13 00, fax 91 481 13 60,
tel. reklama: 91 481 13 92,
redakcja.gs24@polskapress.pl,
reklama.gs24@polskapress.pl

ODDZIAŁY
Szczecinek ul. Piłsudskiego 6, 78-400 Szczecinek,
tel. 94 374 88 18, fax 94 374 23 89
Stargard ul. Wojska Polskiego 42, 73-110 Stargard,
tel. 91 578 47 28, fax 91 578 17 97,
reklama tel. 91 578 47 28

© - umieszczenie takich dwóch znaków przy 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 Czytelnicze

Nakład Kontrolowany ZKDP

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
Szkład Zarządu:
Tomasz Przybek, Prezes Zarządu
Dorota Kania, Członek Zarządu
Maciej Kosowski, Członek Zarządu
Miłosz Szulc, Członek Zarządu

Dyrektor artystyczny
Tomasz Bocheński
Dyrektor marketingu
Sławomir Nowak, s.nowak@polskapress.pl
Dyrektor zarządu "cy biura reklamy
Maciej Kosowski
maciej.kosowski@polskapress.pl
Dyrektor kolportażu
Karol Wlazło karol.wlazlo@polskapress.pl
Agencja AIP
kontakt@aip24.pl
Rzecznik prasowy
Adrian Majchrzak, tel. 22 20 144 38,
adrian.majchrzak@polskapress.pl

„Paskarstwo kwitnie i prawdziwe święci orgie”. Speculanci na celowniku

Szymon Jakubowski
redakcja.krakow@polskapresse.pl

Historia

Zwano ich paskarzami, spekulantami lub lichwiarzami żywnościowymi. Byli prawdziwą plagą w najcięższych czasach: wojen i okresie powojennym, klęsk żywiołowych. Zbijali fortunę na sprzedaży po zawyżonych cenach trudno dostępnych towarów. Powszechnie ich potępiano i zaciekle, chociaż zwykle z marnym skutkiem, zwalczano. Na początku II Rzeczypospolitej paskarstwo dawało się Polakom bardzo we znaki.

Z problemem paskarstwa i spekulacji podstawowymi artykułami odradzając się państwo polskie musiało walczyć niemal od pierwszych dni istnienia. Gromadzenie deficytowych dóbr i windowanie cen wzbudzało powszechne oburzenie społeczeństwa, cierpiącego niedostatek. Już na początku urzędowania przeciwdziałaniem takim zjawiskom zajął się Jędrzej Moraczewski. Powołany został m.in. Urząd do walki z Lichwą. W rozporządzeniu ministra aprowizacji Antoniego Minkiewicza z 9 grudnia 1918 r. czytamy (pisownia oryginalna):

„Urząd ten będzie z całą energią i stanowczością zwalczał wszelkiego rodzaju lichwę żywnościową, uprawianą czy to przez producenta-wytwórcę, czy też przez pośrednika-kupca-detalistę, jak również i gromadzenie towarów w celu sprzedaży ich z zarobkiem lichwiarskim. Jednakże bez pomocy społeczeństwa walka ta nie będzie skuteczna ani owocna i dlatego Ministerstwo Aproprowizacji zwraca się do społeczeństwa z apelem, prosząc, by jak najusilniej poparło Urząd Walki z Lichwą nie tylko słowem, ale i czynem i aby o każdym wypadku lichwy żywnościowej, o każdym składzie przedmiotów pierwszej potrzeby, jak to żywność, materiały do opału, światła, obuwia lub odzieży, wyroby tytoniowe i t.p., niezwłocznie zawiadamiało Urząd Walki z Lichwą żywnościową. (...) Jesteśmy przeświadczeni, iż z pomocą społeczeństwa zmożemy spekulację i ulżymy zbiedzonej przez wojnę ludności.”

Na szereg produktów wprowadzono urzędowo ceny maksymalne, powyżej których nie wolno było towaru sprzedawać. Za paskarstwo groziła nie tylko konfiskata towaru, ale również surowa odpowiedzialność karna. Zwalczaniem paskarstwa w pierwszych miesiącach II Rzeczypospolitej zajmowały się m.in. oddziały powołanej przez rząd Moraczewskiego Milicji Ludowej, natomiast policji, rekrutującej się w dużej części z szeregow członków i sympatyków Polskiej Partii Socjalistycznej.

Podjeżany starosta

O żerowaniu na ludzkiej krzywdzie i paskarstwo podejrzewano często ludzi władzy. Oskarżany o to był publicznie tuż po II wojnie światowej m.in. starosta sanocki Kazimierz Wajdowski (często spotyka się pismo nazwiska „Waydowski”). W czasach monarchii austro-węgierskiej całe zawodowe życie pełnił odpowiedzialne funkcje w administracji galicyjskiej. Był m.in. urzędnikiem cesarsko-królewskiego Namiestnictwa we Lwowie, pracownikiem starostw powiatowych w Bóbrce, Samborze, Łańcutcie, Stryju, starostą w Kałuszu, zaś od października 1912 w Sanoku. Tę ostatnią funkcję pełnił do kwietnia 1919, gdy został przeniesiony do Bochni.

Szczegółów domniemanej afery paskarskiej ze starostą sanockim nie znamy, ale musiało o tym być głośno w regionie, skoro sprawą stała się na forum Sejmu, zaś wkrótce po jej nagłośnieniu Wajdowski został przeniesiony z Sanoka. W marcu 1919 roku, Urodzony w Padwi Narodowej Franciszek Krempa, znany działacz ludowy i świeżo upieczony poseł Polskiego Stronnictwa Ludowego „Wyzwolenie” do Sejmu Ustawodawczego (który rozpoczął funkcjonowanie w lutym tegoż roku) wystąpił z interpelacją (podpisaną także przez grupę innych posłów) w której zarzucał Wajdowskiemu, że w czasie Wielkiej Wojny i tuż po niej dorobił się w zagadkowy sposób ogromnego majątku. W dokumencie, który wpłynął do kancelarii sejmowej 28 marca 1918 roku, czytamy m.in.:

„Artykuły kartkowe jak mąka, cukier, mydło, świece, nafta znajdujące się pod władzą starosty Wajdowskiego szły wagonami dorak paskarzy. Zamiast dorozdżać międzygłodującą ludność w powiecie sanockim. Paskarzom świetnie się powodziło i pomocnikom.”



W okresie międzywojennym władze reagowały ostro wobec paskarzy. Zamykano niektóre sklepy, zaś ich właścicieli po publicznym napiętnowaniu umieszczano w obozie w Berezie Kartuskiej

W swej interpelacji skierowanej do ministra spraw wewnętrznych poseł Krempa podawał nazwiska rzekomych współników starosty w nielegalnych interesach i domagał się gruntownego zbadania sprawy i podjęcia działań zmierzających do przeciwdziałania podobnym występkom ze strony urzędników. Niestety, nie wiemy, czy interpelacja przyniosła jakiś skutek i czy starosta poniósł konsekwencje. Wiemy natomiast, że podobnych spraw zarówno na terenie dzisiejszego Podkarpacia, jak i w kraju, było więcej. Szeroko pisała o nich prasa. O paskarstwo w połowie 1919 roku oskarżano m.in. znanego sanockiego nauczyciela i działacza społecznego, który stanowczo temu zaprzeczał.

Walka z paskarzami

Panująca po Wielkiej Wojnie drożyzna, napędzana przez paskarzy, dotykała wielu warstw społeczeństwa. 8 czerwca 1919 w Krakowie odbył się wielki wiec urzędników służby państwowej.

Formalnie spekulantom groziła kara do dwóch lat więzienia, konfiskata towaru oraz grzywna. Zwykle jednak było to kilka miesięcy aresztu

Wśród siedmiuset zebranych byli m.in. delegaci z Sanoka, Liska (Leska), Dynowa, Rymanowa, Rzeszowa, Przeworska, Tarnobrzega i Jasła. W relacji z tej manifestacji, zamieszczonej w miesięczniku „Głos Służby Państwowej” wyrażały się żale urzędników dotkniętych biedą:

„Teraz stosunki nie są lepsze wskutek paskarstwa, któremu wszystkie podwyżki płac nie mogą sprostować. Jeżeli rząd polski tego paskarstwa nie zganie, służba państwowa, razem ze swoimi rodzinami, musi po prostu wyginąć z głodu. (...) Obecne płace trzeba by dziesięć razy powiększyć, aby sprostać wydatkom. Na to rządu nie stać, więc domagamy się zastosowania najostrejszej walki przeciw paskarzom, choćby nawet szubienicy, aby sprostać powszechnemu potaniu.”

By zaradzić plądze w poszczególnych miastach tworzyły się okręgowe komitety do walki z lichwą, mające prawo do rewizji mieszkań i sklepów w poszukiwaniu deficytowych towarów i przyjmujące skargi mieszkańców. W Rzeszowie taki komitet zawiązał się w grudniu 1918 roku. Miejscowy tygodnik „Ziemia Rzeszowska” pisał w jednym z numerów z lipca 1919:

„Zażaleń weszło dotąd 60, z których sześć na żądanie poszkodowanych załatwiono

ugodowo w ten sposób, że kupiec zwracał część ceny kupna za towar, cztery sprawy uznano za zasługujące na opinii Komisji towarowej z łona komitetu wybranej za nienadające się do ścigania, zaś resztę oddano władzom do dochodzenia i ukarania. (...) Skonstatować należy, że bardzo mały procent skarżących się, skoro wiadomo, że paskarstwo w rzeszowskim tak jak i gdzie indziej kwitnie i prawdziwie święci orgie. Komitet przekonał się, że ludność nie żali się z obawy, że później towaru nigdzie nie dostanie, bo paskarz drugi raz towaru żałacemu się nie sprzeda.”

Formalnie za paskarstwo groziła kara do dwóch lat więzienia, konfiskata towaru oraz grzywna, wynosząca w dawnej Galicji do 200 tysięcy koron. Zazwyczaj jednak spekulantom skazywano na kary kilkumiesięcznego aresztu. Zapewne jednak tylko nikomy ich procent ponosił odpowiedzialność. Paskarstwo było plagą i powszechną, i tolerowaną. Trudno je było zwalczyć, bo trudniło się nim nawet ludzie związani z władzami, wojskiem i organami porządkowymi. „Nowiny Poniedziałkowe” z marca 1919 roku donosiły np. z Przemyśla:

„Przeciw b. por. armii austr. Dawidowi, który przez dłuższy czas był kierownikiem tutejszego austr. konsumu oficerskiego przyul. Mickiewicza, zostanie wytoczone śledztwo

karne z powodu licznych nadużyć na tym stanowisku popełnionych. Wydawał on np. pewnym z nim wspólnie pozostającym paskarzom tutejszym - zwłaszcza jednemu z nich - listy przewozowe (frachty) zaopatrzone klauzulami pieczęci wojskowych. Na te frachty sprowadzali ci spekulanci całe wagony najrozmaitszych towarów, które następnie puszczali natzw. pasek, z czego oczywiście por. Dawid miał również znaczne. Ponieważ w tą sprawę włączonych jest kilka grubszych ryb, przeto zapowiada się dość sensacyjna afeta.”

W miarę upływu czasu i poprawiania się sytuacji gospodarczej paskarstwo powoli przestawało być aż tak poważnym problemem, jak w pierwszym okresie po odzyskaniu niepodległości. Spekulacja na większą skalę ujawniała się w okresie tuż przed wybuchem II wojny światowej, gdy społeczeństwo zaczęło robić zapasy żywności i innych najważniejszych produktów. Władze - także ze względów propagandowych - reagowały ostro. Zamykano niektóre sklepy, zaś ich właścicieli po publicznym napiętnowaniu aresztowano i umieszczano w słynnym obozie w Berezie Kartuskiej. Istną plagą paskarstwo i spekulacja miały się okazać w czasie II wojny światowej, ale to już temat na inną opowieść. ©

Paweł Zastrzeżyński
redakcja@polskapress.pl



Spoleczeństwo

Gale MMA „freak fight” przyciągają i elektryzują dziś miliony dzieci i młodych odbiorców internetu. Sprzedaż dostępu przez transmisję internetową na żywo dla jednego wydarzenia może wygenerować nawet do 10 milionów przychodu dla producenta!

Wydarzenie z reguły trwa kilka godzin. Biorą w nim udział znane osoby z internetu, tzw. influencerzy, youtuberzy czy tiktokery, którzy nie są sportowcami, którzy biją się ze sobą na zasadach MMA. Na ten styl składają się elementy boks, zapasów, brazylijskie jiu-jitsu, kick boxing... W praktyce dla nieprzygotowanych sportowców jest to zwykła bójka w klatce, w której celem nie są osiągnięcia sportowe, a rozwiązywanie personalnych konfliktów.

Wyciąganie brodów

Spory pomiędzy zawodnikami są generowane sztucznie przed wejściem do klatki. Odbędzie się to na kilkamiesiące przed galą w specjalnie przygotowywanych programach transmitowanych na YouTube. Oczywiście producenci przed wytypowaniem przeciwników przeprowadzają szerokie konsultacje wśród odbiorców, która z walk może wygenerować największą dramaturgię.

Tu wyciąga się najróżniejsze „brudy” z życia przyszłych zawodników i buduje się nienawiść pomiędzy wytypowanymi parami. Główną przesłanką do wyboru przyszłych „wojowników” niesą umiejętności sportowe, a zasięgi internetowe, jakimi te osoby dysponują. Przed wszystkim składa się na to, ile osób danego influencera obserwuje na profilach społecznościowych, jak YouTube, Instagram czy TikTok.

Dla producenta szczególnie ważne, gdyż w całym zestawieniu jednej gali zasięgi poszczególnych zawodników sumują się i w rezultacie tworzą milionową oglądalność. To przekłada się na zysk z sprzedaży PPV oraz reklam. Cena wykupu jednego dostępu PPV dla użytkownika to koszt ok. 30 złotych. Aużytkowników przy jednej gali może być kilkaset tysięcy. Honoraria dla zawodników przekraczają wszelkie granice. Jak przekazał jeden z potencjalnych zawodników Sergiusz Górski, czyli The Nitro Zyniak, federacja FAME MMA zaproponowała mu za jeden występ kwotę ok. 500 000 zł. Odmówił. Górski posiada kanał na YouTube o zasięgu ponad 2 milionów subskrybentów oraz



FOT. KAROL MAKURAT

Świat w klatce

Instagram z około milionową grupą. Jest jednym z czołowych przedstawicieli tego środowiska. Zaproponowana walka miała odbyć się z Sylwestrem Wardęgą, który także posiada kanał na YouTube. W sumie to ok. 5 milionów subskrybentów.

Przesuwanie granic patologii!

Pierwszą federacją „freak fight”, która do klatki zaczęła wpuszczać youtuberów, jest FAME MMA. Pomysłodawcą był Wojtek Gola oraz Michał Baron. Powstanie zjawiska zainicjował jeden z największych konfliktów w 2018 roku na polskim YouTube pomiędzy dwoma postaciami: Danielem Zwierzyńskim oraz Marcinem Krasuckim.

Obaj zasłynęli przesuwaniem granic patologii i transmitowaniem jej na żywo na YouTube. Pijaństwo, przemoc, obelgi, przekleństwa, okultyzm – wszystko to miało w tamtym czasie olbrzymią moc przyciągania dzieci i młodzieży, która żyła konfliktem tych dwóch, dziś już, weteranów youtubowej sceny. Właśnie te antagonizmy, które wówczas miały miejsce tylko wirtualnej przestrzeni, zaowocowały pomysłem u twórców FAME MMA, aby przenieść je do życia

i wyjaśnić konflikt w klatce. Itak się stało. Co prawda wydarzenie zakończyło prosperity Daniela Zwierzyńskiego, jako króla i twórcy internetowej patologii, ale ta energia dała początek nowemu zjawisku.

Organizatorom nie przeszkadzało, na jakiej zasadzie zawodnicy budowali swoją popularność. To się nie liczyło. Liczyły się tylko liczby, które docelowo dawały niewyobrażalne zyski finansowe dla federacji. Wśród zawodników o milionowych zasięgach znalazły się osoby, które popularność tworzyły przez prostytucję, pornografię, oszustwa, przemoc.

Dymy

Pierwszym sponsorem gali FAME MMA był Łukasz W. oraz Marek Kruszel. Łukasz W. dziś przebywa w więzieniu, postawiono mu zarzuty prokuratorskie związane z poniżaniem niepełnosprawnego. Jego współpracownicy zarzucali mu również czyny pedofilskie. W jego sprawie śledztwo wszczęła Państwowa Komisja ds. Pedofilii. Gdy tworzyła się federacja FAME MMA, on ze swoimi wówczas największymi zasięgami w Internecie napędzał rozwój tego

tworu. Tenczłowiek pozostawił po sobie definicję, która charakteryzuje i napędza rozwój nowych gal: „DYM”.

Czym są „dymy”? Gdy wczasy transmisji na żywo w domu Daniela Zwierzyńskiego na ul. Urzędniczej 2 w Toruniu dochodziło do traumatycznych scen, jak pobiciem matki, bójka nawizji, transy narkotyczne, niszczenie przedmiotów, wymioty, wejście do domu policji, przyjazd straży pożarnej, to wówczas Daniel Zwierzyński puentował to słowem „dymy”. Itak się przyjęło w całej społeczności internetu. Tam, gdzie dochodziło do jakichś dramatycznych wydarzeń, oskarżeń, pobić, niespodziewanych konfliktów, obciążających pornograficznych zdjęć, aresztowań, skrajnych niekontrolowanych przestępstw, zgonów alkoholowych, wśród odbiorców generowało się ożywienie i jeszcze szersze rozpowszechnianie danej treści przez wzajemne udostępnianie!

W konsekwencji zwiększenie jeszcze bardziej zasięgów, a co za tym idzie zysków. Szefowie federacji właśnie w „dymach” odnajdują swoją największą szansę, bo to one gwarantują mnożnik tych już zabezpieczo-

nych zasięgów. Granice „dymów” z gali na galę niejednokrotnie musiały być przez organizatorów sztucznie wzmacniane. Jednak schemat, który został zbudowany, przerósł oczekiwania wszystkich. Wykres zysków dla FAME MMA osiągnął niemal linię pionową.

Kim jest Mamed Ch.

28 sierpnia 2021 roku, po trzech latach od pierwszej gali FAME MMA, niemiecko-polski raper i autor tekstów pochodzenia afgańskiego Mosa Ghaws znany jako Malik Montana zorganizował galę o nazwie HIGH LEAGUE. Gala odniosła podobny sukces finansowy i organizacyjny. Miejscem walki była Hala Ergo Arena. Mosa Ghaws w publicznych wystąpieniach ukazywał się jako szef federacji HIGH LEAGUE. O gali mówił jak o swoim dziecku.

Wśród wielu zaproszonych gości znalazł się zawodnik MMA Mamed Ch., który w jednym z wywiadów opisywał, co zobaczył w Ergo Arenie. Nowe pokolenie młodych ludzi, którzy żyją jakby w swoim świecie, bardzo dalekim od tego, co do tej pory obserwował w świecie kibiców MMA. Jednak, jak podkreślił, jest rozpoznawalny również i tu.

Obecność Mameda Ch. w całym zestawieniu i przekroju zaproszonych gości mogłaby nie wzbudzić uwagi, jednak li czerwca 2019 roku prokuratura w Krakowie postawiła Mamedowi Ch. siedem zarzutów paserstwa samochodowego oraz jeden zarzut usiłowania paserstwa. Zdaniem prokuratury „Podejrzany dopuścił się tych czynów od kwietnia 2016 roku do lutego 2017 roku. Mamed Ch. jest również podejrzany o nakłonienie w kwietniu 2017 roku w Warszawie i Rybniku innych osób i kierowanie wykonaniem przestępstwa polegającego na spalaniu dwóch samochodów. Ponadto usłyszał on zarzuty użycia w październiku 2018 roku w Olsztynie przemocy i naruszenia nietykalności cielesnej funkcjonariuszy policji w celu zmuszenia ich do zaniechania zatrzymania i przymusowego doprowadzenia innych osób oraz znieważenia funkcjonariuszy policji kwalifikowane”.

28 lipca 2021 r. sama prokuratura przekazuje informację, że do sądu w Tarnowskich Górach na podstawie tych zarzutów wpłynął akt oskarżenia i Mamedowi Ch. może grozić nawet 10 lat więzienia. Trzeba podkreślić, że Mamed Ch. nie przyznaje się do stawianych mu zarzutów.

Obecność Mameda Ch. na gali HIGH LEAGUE jest zastanawiającą z perspektywy świadczenia Mosa Ghawsa, czyli Malika Montany, i informacji, kto finansowo stoi za nową federacją.

finansowanie patologii

Warto podkreślić, że zanim powstała federacja FAME MMA w 2018 r. podobny pomysł, który już był wstępnie zapisany w kon-

traktach dla Daniela Zwierzyńskiego i Marcina Krasuckiego, miał Sławomir Bielski, który utrzymuje bliskie relacje z Mamedem Ch. oraz jest współnikiem w H-Agency sp. z o.o. To właśnie ta spółka była realnym organizatorem gali HIGH LEAGUE. W strukturze Mosa Ghaws nie występuje jako współnik. Prezesem zarządza 25-letni Khazhbi Edelbiev, brat Baysangura Edelbieva związany z Absolute Championship Akhmat (ACA). Jest to rosyjska organizacja promująca walki MMA. 29 listopada 2019 Tomasz Woźnicki „Gazety Wyborczej” wskazywał na połączenia kapitałowe Baysangura Edelbieva z Ramzanem Kadyrowem, „dyktatorem Czechenii oskarżanym o zlecenie politycznych zabójstw w Rosji”. Jak ustaliła „Wyborcza”, „ACA powstała w grudniu 2018 r. z połączenia trzech innych organizacji Rosji: ACB, TECH-KrepFC i WFC. Prezesem nowej struktury jest Mairbek Chasijew, współpracownik Kadyrowa”. Jak dodaje, „Wyborcza”, rzecznik ACA, czyli brat prezesa zarządu HIGH LEAGUE Baysangur Edelbiev, „zaprzecza, by organizacja była powiązana z czecheńskim przywódcą przedstawicielem ACA. Dementuje, jakoby ACA otrzymywała wsparcie finansowe od władz Czechenii, atakże by dochodziło do przekazywania środków finansowych przez organizację. Żaden z walczących w ACA zawodników nie był oskarżony o łamanie prawa”.

HIGH LEAGUE ma swoją siedzibę w Suwałkach w bloku mieszkalnym. H-Agency sp. z o.o. została założona 28 stycznia 2021 r. Zorganizowanie gali, honoraria dla zawodników to koszt kilku milionów złotych. Jak przekazują zawodnicy oraz współpracownicy, spółka płaci swoje zobowiązania terminowo i rzetelnie. 15 lutego 2020 r. w Suwałkach spotkali się Mamed Ch., najbardziej znany zawodnik MMA, Baysangur Edelbiev, rzecznik ACA i brat prezesa zarządu HIGH LEAGUE, oraz członek zarządu Sławomir Bielski. Uśmiechnięci i przyjaśnieli atmosfera pozowała do zdjęcia. Co ustalili?

W kontekście niedawnej dyskusji nad ustawą medialną i głosów na temat pochodzenia i celów kapitałowych, który może mieć wpływ na sytuację w Polsce, możemy mieć do czynienia z kolejnym przełamaniem granic. Jednak, co istotniejsze, jest to kolejny krok do rozwoju patologii w przestrzeni internetowej. Na podstawie obserwacji można domniemywać, że mechanizmy społeczne tu opisane mogą się rozszerzać, a generowane na bazie tego zjawiska pieniądze z łatwością mogą mieć wpływ na polskich socjopatycznych influencerów, w których zapatrzone jest całe pokolenie dzieci i młodzieży. Zagraniczny kapitał nie ma obowiązku ochrony małoletnich. ©

Drobne

Jak zamieścić ogłoszenie drobne? Telefonicznie: 94 347 3512
Przez internet: ibo.polskapress.pl
W Biurze Ogłoszeń:

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

RUBRYKI W OGŁOSZENIACH DROBNYCH:

– NIERUCHOMOŚCI
– HANDLOWE
– MOTORYZACJA

– FINanse/BIZNES
– NAUKA
– PRACA

■ ZDROWIE
■ USŁUGI
■ TURYSTYKA

■ BANK KWATER
■ ZWIERZĘTA
■ ROŚLINY, OGRODY

■ MATRYMONIALNE
■ RÓŻNE
■ KOMUNIKATY

■ ŻYCZENIA
/PODZIĘKOWANIA
■ GASTRONOMIA

■ ROLNICZE
■ TOWARZYSKIE

Nieruchomości

MIESZKANIA-KUPIĘ

KUPIĘ mieszkanie, garaż, 728464795

MIESZKANIA DO WYNAJĘCIA

POKÓJ w domku K-lin 660-063-729.

SŁUPSK, umeblowane, 573212490

MIESZKANIA WYNAJME

SZUKAM pokoju do wynajęcia
w domku. Tel. 663304622.

10KAIŁ UŻYTKOWE - DO WYNAJĘCIA

Wynajmę pomieszczenie
w Kołobrzegu po likwidowanym
puncie sprzedaży płytek
ceramicznych w bezpośrednim
sąsiedztwie:
hurtownia elektryczna,
hydrauliczna, dwa sklepy
meblowe i Udi tel. 691483344

LOKALE UŻYTKOWE - WYNAJME

POSZUKUJĘ magazynu ok. Mielnia
do 200m²
604-286-791.

GARAŻE

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

POŚREDNICTWO

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

REKLAMA

0910260222

ABAKUS

Najchętniej wybierane biuro nieruchomości
z licencją państwową i ubezpieczeniem

www.abakus-nieruchomosci.pl
zapraszamy *Kupujących i Sprzedających*

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



Atrakcyjne 3 pokoje
rej. Moniuszki, balkon,
279 000,- do negocjacji



Kawalerka z dużą loggią
rej. Sikorskiego 154 900,-
klucze w biurze



TANIE szybkie wydanie
2 pokoje rej. Sikorskiego
tylko 209 000,- do negocjacji

OMEGA WYCENY OBRÓT

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

Handlowe

SPORT I REKREACJA

ROWERY używane tanio 508-436-420.

MASZYNY URZĄDZENIA

KUPIĘ minikoparkę, 609-499-555.

Motoryzacja

OSOBOWE KUPIĘ

Absolutny skup aut, 728773160.

AUTO skup wszystkie 695-640-611

CIĘŻAROWE, DOSTAWCZE SPRZEDAM

TRANSPORTER T4 z wyposażeniem,
do udrożnienia kanalizacji,
601-881-410.

INNE

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

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

Finanse biznes

KREDYTY, POŻYCZKI

KREDYT 50 tys. rata 545 zł RRSO 7,44
% Telefon 730809809

POŻYCZKI Związkowiec, 699186581.

Praca

ZATRUDNIĘ

DO opieki, do Niemiec do 1800 euro
7304977 71

DO wykończeń 510125131

ELEKTRYKA i pomocnika. Słupsk,
605151779

KIEROWCĘ kat. B., ok. Baden-
Winterberg, tel. 00491778306707

MALOWANIE/TAPETOWANIE/
OCIEPLENIA - Niemcy. Darmowa
kwatery + auto. Tel: 602 262 365,
539343 726.

MECHANIKA
samochodowego, wulkanizacja.
Koszalin, 504 038 700.

NIEMCY: murarz, cieśla, malarz,
ślusarz, spawacz: 730-011-300

SZUKAM PRACY

ZAOPIEKUJE się osobą starszą,
Koszalin 793-230-161.

Zdrowie

GINEKOLOGIA

A-Z GINEKOLOG, 790-246-404

INNE

ALKOHOLIZM - esperal 602-773-762

Usługi

AGD RTV FOTO

59/8430465 Serwis RTV, LCD, plazma

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

PRALKI Naprawa w domu. 603775878

PRALKI, urząd. elektryczne,
gastronomia.

Chłodnictwo. 507380118

BUDOWLANO-REMONTOWE

PŁYTKI układanie, remont, 508011742.

REMONTY solidnie. Słupsk, 691568063

INSTALACJNE

HYDRAULICZNE, tel. 607703135.

PORZĄDKOWE

MOBILNY Odbiór-skup złomu.
Opróżnianie mieszkań, magazynów,
domów, piwnic, gospodarstw rolnych.
Tel. 697-782-596.

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

Turystyka

KRAJ *GÓRY

PROMOCJA! TYLICZ k/Krynicy G. od
65 zł/os. w tym śniadanie, pok. z łaz. +
TV, bilard, parking 18/471-13-86

KRAJ- MORZE

ŁEBA, tanie pokoje z łaz. 603-471-715

Matrymonialne

PAN szuka Pani, 889-690-628.

ZADBANY wdowiec z mieszkaniem
pozna Panią ok. 601. Koszalin i okolice
Tel. 666950226.

Różne

KASA za stare książki 609-643-399

ODWOŁANIA, pozwy, 731961209.

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

Rolnicze

ZWIERZĘTA HODOWLANE

KURKI odchowane 784 461566

Towarzyskie

SŁODKA Asia 663092135

REKLAMA

0210262421

2021 **Nasze DOBRE**
Z p n m n d z A

Zdobądź tytuł
NAJLEPSZEJ MARKI
z Pomorza

Nie-ezektyj dowiedz się więcej
Katarzyna Kucaba
TEL 519 503 524
E-mail: katarzyna.kucaba@polskapress.pl

Uczestnicy
tegorocznej
edycji
Nasze Dobre

Casa Italia

jmk-serwis.pl

Fimni

STAKO»

faserplast

SAFEROAD

H

MK

SPONDYLUS.PL

Snickers Workwear Outlet

Spartak - Legia: wojna polsko-rosyjska z Ligą Mistrzów w tle

Hubert Zdankiewicz
redakcja@polskapress.pl

PHKiiMina

W środowy wieczór nie zabraknie hitów w Lidze Mistrzów, ale dla polskich kibiców (chyba nie tylko tych z Warszawy) meczem dnia będzie ten w Moskwie, w którym Spartak podejmie Legię w Lidze Europy. W poprzednich spotkaniach tych klubów emocji nie brakowało.

Przed wszystkim naszczęście sportowych, choć mecze Polaków z Rosjanami niemal zawsze generują również kontrowersje i podteksty. Czy to na poziomie klubowym, czy reprezentacyjnym, tu wystarczy przypomnieć sobie awanturę w Warszawie podczas Euro2012.

Swoją historię miały również starcia Legii ze Spartakiem, bo środowy meczna Otkrytije Ariena (początek o godzinie 16.30, retransmisja o 19.35 w TVP Sport i na TVSPORT.PL) będzie piątym, jakiego zespoły rozegrają w europejskich pucharach. Pierwszy raz stanęły naprzeciw siebie w sezonie 1995/96, gdy trafiły do jednej grupy w Lidze Mistrzów (razem z angielskim Blackburn Rovers i norweskim Rosenborgiem Trondheim).

Oba mecze wygrali Rosjanie, choć nie da się ukryć, że pierwszy w skandalicznych okolicznościach. Spartak objął prowadzenie po rzucie karnym, którego sędzia Laszlo Vagner nie miał prawa podyktować. Jacek Bednarz, który rzekomo dopuścił się faulu na Sergieju Juranie, skomentował późniejszą decyzję o rzucie karnym, że Rosjanin musiał przewrócić się z głodu, bo ani on, ani stojący



W ostatnim meczu ligowym Legia przegrała ze Śląskiem Wrocław

obok Zbigniew Mandziejewicz, nawet gonię dotknęli.

W drugiej połowie do siatki trafili jeszcze Juran (którego fauli i prowokacji arbiter z kolei nie chciał zauważyć), a potem Marek Jóźwiak, który pokonał stojącego w bramce gospodarzy Stanisława Czerczesowa i skończył się porażką 1:2. Wrewanu obojgu było już bez kontrowersji. Spartak wygrał 1:0, ale po końcowym gwizdku z awansu do fazy pucharowej cieszyć się mogli obiedrużyny.

Drugie starcie miało miejsce w sezonie 2011/12, w eliminacjach do Ligi Europy. Było znacznie bardziej zacięte, a do historii przeszło zwłaszcza spotkanie rewanżowe (w Warszawie padł remis 2:2). Namoskiewskich Łużnikach grająca bez zawieszono-

nego za kartki Mirosława Radovicia Legia przegrywała już w pierwszej połowie 0:2. Kontaktową bramkę szybko zdobył jednak Michał Kucharczyk, a tuż przed przerwą fantastycznym strzałem z ponad 30 metrów popisał się Maciej Rybus. Uderzył w dodatku piłkę prawą nogą, która zazwyczaj służył muna boku tylko jako podpórka.

Zanosilo się na dogrywkę, ale w doliczonym czasie gry Jakub Wawrzyniak dośrodkował jeszcze wprost na głowę Janusza Gola i niespodzianka stała się faktem. To Legia zagrała w finale grupowej Ligi Europy.

Jak będzie w środę? W rozmowie z „Interią” były bramkarz obu drużyn Wojciech Kowalewski podkreśla, że zespół z Moskwy dysponuje znacznie

większą siłą w ofensywie niż niedawni europejscy rywale mistrza Polski, Dinamo Zagrzeb i Slavia Praga. - Spartak lubi grać ofensywnie i wykorzystywać swoje możliwości. Z kolei trener Czesław Michniewiczumie odpowiednio taktycznie ustawić swój zespół, aby eliminować potencjalne możliwości przeciwnika. O ile Legia nie da się zbyt mocno zepchnąć do defensywy i nie będzie napędzała Spartaka jakimiś niepotrzebnymi błędami we własnej strefie obronnej, to jej szanse są spore - uważa.

A wracając do Ligi Mistrzów, to hitem środowej serii spotkań wydaje się starcie Intern Mediolan z Realem Madryt (początek 02.1). Nawet biorąc poprawkę na to, że w zespole mistrza Włoch doszło latem do kadrowej rewolucji (odeszli m.in. Achraf Hakimi, Matteo Politano i najlepszy strzelec „Nerazzurric” Romelu Lukaku, z klubem rozstał się również trener Antonio Conte). W ekipie Carlo Ancelottiego zabraknie z kolei Daniego Ceballosa, Toniego Kroosa, Marcelo, Ferlanda Mendyego i... Garetha Bale’a, choć do nieobecności ostatniego z wymienionych wszyscy zdążyli się już w stolicy Hiszpanii przyzwyczaić.

Ubiegłoroczny finalista, Manchester City, podejmie na inaugurację Ligi Mistrzów RB Lipsk (21). W Paryżu z kolei wszyscy czekają na pierwsze trafienie Lionela Messiego w barwach Paris Saint-Germain. Okazją może być wyjazdowy mecz z Club Brugge (21). ©

Inne środowe mecze LM
Besiktas Stambuł • Borussia Dortmund (godz. 18.45), Sheriff Tiraspol - Szachtar Donieck (18.45), Atletico Madryt - FC Porto (21), Liverpool - AC Milan (21), Sporting Lizbona - Ajax Amsterdam (21).
Transmisje na kanałach Polsatu Sport Premium. Mecze Intern z Realem pokaże również TVP1.



Fiodorow to wicemistrzyni świata z 2019 r. W Tokio była siódma

Mistrzowi olimpijskiemu się nie odmawia

lekkoatletyka

Tomasz BSiński
tomasz.bilinski@polskapress.pl

Chciałam wyjechać za granicę, ale mistrzowi olimpijskiemu się nie odmawia - tłumaczy była wicemistrzyni świata w rzucie młotem Joanna Fiodorow która od listopada będzie trenować Wojciecha Nowickiego.

Będzie pani trenować Wojciecha Nowickiego?
Tak, to już oficjalna decyzja. Od listopada zaczynamy współpracę. To nie był mój pomysł, a Wojtka, więc jego prośbę pytałem, skąd taki pomysł. Natomiast dla mnie sprawa potoczyła się szybko. Poigrzyskach zakończyłam karierę, bo nie czułam już przyjemności ze startów. Miałam trochę inne plany, bo chciałam wyjechać za granicę, ale mistrzowi olimpijskiemu się nie odmawia.

Trenowanie innych byłoby pomysłem na to, co będzie pani robić po karierze?
Tak, od dawna to planowałam. Tyle że zamierzałam rozwijać się w tym kierunku za granicą. Propozycja Wojtka trochę zmieniła te plany. Zostaję w domu, więc z jednej strony bardzo się cieszę, bo nie będę musiała wyjeżdżać

z zmieniać swojego życia, z drugiej to będzie trudne doświadczenie. Wojtek jest mistrzem olimpijskim i medalistą każdej innej imprezy międzynarodowej. Wyzwanie przede mną spore, ale mam nadzieję, że podołam i nie zepsuję Wojtka. Wręcz przeciwnie!

Niespodziewanie tuż po igrzyskach ogłosiła pani koniec kariery. To faktycznie była decyzja zeprowadzona z przyszłości?

Dokładnie, ta decyzja kiełkowała we mnie od roku. Wiedziałam, że nie jestem w stanie dłużej tego robić z taką pasją i zaangażowaniem, jak wcześniej. A z niewolnikanie ma pracownika. Powiedziałam sobie, że jeśli nie zdobędę medalu, to odchodzę, bo nie poświęcę kolejnych trzech lat na treningi, nie dam rady tego robić na 100 proc. Po igrzyskach ogłosiłam swoją decyzję, a oficjalnie zakończenie kariery nastąpiło podczas Memoriału Kamili Skolimowskiej.

Zostawia pani sobie furtkę na powrót?
Nie, to ostateczna decyzja. Po ostatnim rzucie w Chorzwie poczułam w głębi serca, że dobrze robię.

Lewandowski między Messim a Ronaldo - FIFA ceni polskiego snajpera

Piłka nożna
Filip Bares
Twitter: @Bares34

W poniedziałek EASports ogłosiło oceny najlepszych piłkarzy świata, które pojawiają się w nowej grze FIFA 22. Twórcy gry docenili Roberta Lewandowskiego, którego karta dokonała czegoś, co nie udało się żadnej innej od 2013 roku.

Po raz 10. w swojej karierze Leo Messi został uznany za najlepszego piłkarza świata wg serii gier FIFA. Pierwszy raz Argentczykowi udało się to w 2011

roku, gdy okazał się lepszy od Ikeru Casillasa. W międzyczasie Cristiano Ronaldo dokonał tegosamego tylko trzykrotnie - raz zajęli exaequo 1. miejsce. W tym roku Messi dostał od twórców gry notę 93, czyli taką samą, jak w zeszłym. On i Ronaldo są jedynymi piłkarzami, którzy na starcie którejś edycji gry mogli pochwalić się tak wysoką oceną, jak również notą 94 (tylko Legendy i Ikony miały wyższe).

W tym roku Messi i Ronaldo nie są już pierwszą dwójką naliczającą. Między odwiecznych rywali wskoczył Robert Lewan-

dowski. Kapitan reprezentacji Polski otrzymał ocenę 92 - o jeden punkt niższą od Portugalczyka.

Dla Lewandowskiego jest to najwyższa nota na starcie gry. Wcześniej najwyższą, jaką otrzymał, to 91 - rok temu. W samej grze Polak nie będzie jednak lepszy od wyżej wymienionej dwójki, a nawet od Mbappe czy Neymara. Wszystko przez siłę gry, który faworyzuje inny typ zawodników, a przede wszystkim tych, którzy są demonami szybkości. Dla przykładu „legenda” FIFA 20 był... Ryan Kent, skrzydłowy szkockich Rangers, który był

zabójczo szybki, a jego lewa noga nie odstawała od prawej. Przez lata Lewandowski był niedoceniany przez EASports. Kibice woleli dostawać kolejne karty Neymara czy Ronaldo, przez co kilkukrotnie Polak nie

Od 2013 do 2021 roku tylko Messi i Ronaldo zajmowali pierwsze dwa miejsca. Od FIFA 22 do tego grona dołączy Robert Lewandowski

znalazł się np. w Drużynie Roku. Klątwe przełamał dopiero w FIFA 21, a jego najlepsza karta miała ocenę aż 98. W tym roku dziesiątkę uzupełniają Neymar, Kevin De Bruyne, Kylian Mbappe, Jan Oblak (wszyscy po 91), Harry Kane, N'Golo Kante, Manuel Neuer i Marc Andre ter Stegen (po 90).

FIFA nie podała jeszcze wszystkich ocen, a już nie zabrakło głosów krytyki. Najgłośniejszą narzekają chyba kibice Liverpoolu, których piłkarzom obniżono noty. Czwórka: Mohamed Salah, Sadio Mane, Alisson

Becker i Virgil van Dijk spadła z 90 na 89. Fani Chelsea natomiast narzekają na ocenę Jorginho, który po zdobyciu Ligi Mistrzów, Euro 2020 i nagrody dla najlepszego piłkarza UEFA dostał tylko 85. Ich humor z pewnością poprawi się, gdy ujrzą notę Edena Hazarda. Jeszcze kilkadziesiąt temu Belg mógł się pochwalić liczbą 91 na karcie, a obecnie ma już tylko 85. Podobnie jest z Garethem Bale'em, który teraz ma zaledwie 82.

Premiera FIFA 22 już 1 października. Gra będzie dostępna na PS4, PS5, Xbox One, Xbox Series X|S i PC.

W Warszawie Legii nie udał się rewanż z Energą Czarnymi



Krzysztof Niekraś
krzysztof.niekraś@polskapress.pl

Boks

W tym roku 13 lutego w hali przy ul. Ogrodowej Słupski Klub Bokserski Energia Czarni podejmował warszawską Legię i wygrał 155. Legioniści byli żądni rewanżu w minioną niedzielę doszło do konfrontacji warszawsko-słupskiej w stolicy. Legioniści ponownie musieli uznać wyższość Czarnych i przegrali 6:8.

Spora emocji przeżywał opad czterystu kibiców, którzy przybyli do hali Warszawskiego Centrum Expo XXI. Tam bowiem odbył się mecz pięściarski Legia Warszawa - Słupski Klub Bokserski Energia Czarni. Legioniści sekundował trener Zbigniew Raubo (tobyły pięściarz, który manakonciem.in. cztery tytuły mistrza Polski w wadze 51 kg, po skończeniu kariery zawodniczej został szkoleniowcem i prowadził reprezentację Polski: kadetów, młodzieżowców i seniorów). Niedzielną rywalizacja została przeprowadzona w siedmioosobowych składach, w różnych kategoriach wagowych i w różnych grupach wiekowych. Miejscowi i przyjezdni nie oszczędzali się w ringu i stoczyli ciekawe boje. Walki były na dobrym poziomie, bo wszyscy starali się zaprezentować najcenniejsze walory pięściarskie i pokazać jak najlepszą stronę nie tylko techniczną, ale także kondycyjną. Legia przegrała z Czarnymi 6:8. Zapis meczu według stoczonych walk (napierwszym miejscu przedstawiciele warszawskiej ekipy): 0:2 - 63 kg kadeci: Kacper Sasowski - Jakub Pleszewicz 0:3; 2:2 - 70 kg kadeci: Jakub Jankowski - Mikołaj Mystkowski 3:0; 4:2 - 71 kg juniorzy: Cezary Znamiec - Kamil Nowosad 3:0; 6:2 - 75 kg seniorzy: Paweł Michałik - Dawid Oerlich 2:1; 6:4 - 81 kg seniorzy: Sylwester Perkowski - Kacper Derda 0:3; 6:6 - 75 kg Hubert Piątkowski - Artiom Razhik 0:3 - tobył najładniejszy pojedynek, w którym obaj zaprezentowali szeroki wachlarz ciosów, dobrze poruszali się na nogach, w końcówce trzeciej rundy słupski pięściarz konsekwentnie parł doprzodu i celnymi prostymi punktował warszawskiego rywala i zasłużył na jego rękę powódź w górę podczas ogłoszenia werdyktu przez sędziego ringowego; 6:8 - 71 kg seniorzy: Michał Grykowski - Walery Hryshenko 0:3. Słupskiej drużynie sekundowali Jerzy Walczuk i Marek Pałucki. - Mecz był dobrym widowiskiem. Pojedynek dostarczył sporo adrenaliny. Werdykty były sprawiedliwe i jednym wyjątkiem. Według mnie walki nie przegrał Dawid Oerlich. Warszawska drużyna była zła z powodu porażki, bo ich celem było zwycięstwo. Mocno pokrzyżowaliśmy jej plan, bo nas pięściarze bilisję z ogromnym zaangażowaniem. Widać u ich było ogromne serce do walki. Jeden wspierał drugiego poprzez okrzyki. Bardzo radośnie cieszyliśmy się z tego wygranego meczu w Warszawie. Podczas meczowego spotkania ze Zbyszkiem Raubo fajnie sympatycznie powspominaliśmy sobie dawne czasy przełomu lat siedemdziesiątych i osiemdziesiątych XX wieku i mecze Legii - Czarni, te w stolicy i w naszej Gryfii przy ulicy Szczecińskiej - ocenili i oznajmił Marek Pałucki, obecny prezes i trener SKB Energia Czarni Słupsk, a w przeszłości jeden z najlepszych słupskich pięściarzy, trzykrotny mistrz Polski w wadze superciężkiej. Przed meczem Legia - SKB Energia Czarni doszło do towarzyskiej potyczki pięściarskiej dwóch kadetów w kategorii wagowej do 57 kg. Warszawianin Jakub Słoniowski uległ słupszczaninowi Wojciechowi Duszynskiemu (brązowy medalista XXVII OIM, czyli mistrzostw Polski kadetów) 0:3.



Drużyna SKB Energia Czarni przed meczem z Legią. Pierwszy z prawej trener Jerzy Walczuk

zwycięstwo. Mocno pokrzyżowaliśmy jej plan, bo nas pięściarze bilisję z ogromnym zaangażowaniem. Widać u ich było ogromne serce do walki. Jeden wspierał drugiego poprzez okrzyki. Bardzo radośnie cieszyliśmy się z tego wygranego meczu w Warszawie. Podczas meczowego spotkania ze Zbyszkiem Raubo fajnie sympatycznie powspominaliśmy sobie dawne czasy przełomu lat siedemdziesiątych i osiemdziesiątych XX wieku i mecze Legii - Czarni, te w stolicy i w naszej Gryfii przy ulicy Szczecińskiej - ocenili i oznajmił Marek Pałucki, obecny prezes i trener SKB Energia Czarni Słupsk, a w przeszłości jeden z najlepszych słupskich pięściarzy, trzykrotny mistrz Polski w wadze superciężkiej. Przed meczem Legia - SKB Energia Czarni doszło do towarzyskiej potyczki pięściarskiej dwóch kadetów w kategorii wagowej do 57 kg. Warszawianin Jakub Słoniowski uległ słupszczaninowi Wojciechowi Duszynskiemu (brązowy medalista XXVII OIM, czyli mistrzostw Polski kadetów) 0:3.

zwycięstwo. Mocno pokrzyżowaliśmy jej plan, bo nas pięściarze bilisję z ogromnym zaangażowaniem. Widać u ich było ogromne serce do walki. Jeden wspierał drugiego poprzez okrzyki. Bardzo radośnie cieszyliśmy się z tego wygranego meczu w Warszawie. Podczas meczowego spotkania ze Zbyszkiem Raubo fajnie sympatycznie powspominaliśmy sobie dawne czasy przełomu lat siedemdziesiątych i osiemdziesiątych XX wieku i mecze Legii - Czarni, te w stolicy i w naszej Gryfii przy ulicy Szczecińskiej - ocenili i oznajmił Marek Pałucki, obecny prezes i trener SKB Energia Czarni Słupsk, a w przeszłości jeden z najlepszych słupskich pięściarzy, trzykrotny mistrz Polski w wadze superciężkiej. Przed meczem Legia - SKB Energia Czarni doszło do towarzyskiej potyczki pięściarskiej dwóch kadetów w kategorii wagowej do 57 kg. Warszawianin Jakub Słoniowski uległ słupszczaninowi Wojciechowi Duszynskiemu (brązowy medalista XXVII OIM, czyli mistrzostw Polski kadetów) 0:3.



Trenerzy Marek Pałucki (z lewej) i Zbigniew Raubo

Kadet Wadim Konszewicz (SKB Energia Czarni) uczestniczył w międzynarodowym turnieju bokserskim Round Robin w Demen koło Schwerina i rywalizował w wadze do 60 kg. Na niemieckim ringu tegoroczny mistrz Polski walczył z bardzo zmiennym szczęściem. Konszewicz wygrał pierwszą walkę, a w drugim pojedynku musiał przełknąć gorzkie porażki. ©CD



Piłkarze z Sycewic (białe koszulki) zdobyli tylko jednego gola

UKS Sparta przegrał z gdańskim Lotosem

PBkunoena

Jarosław Stence!
 jaroslawstence!@polskapress.pl

W spotkaniu 4. kolejki Centralnej ligi Juniorów U-15. UKS Sparta Sycewice przegrał z Lotosem Gdańsk 1:7 (0:5).

Goście już po dziesięciu minutach gry osiągnęli wysokie prowadzenie. Najpierw po silnym strzale z rzutu wolnego z 20 metrów, potem bramka z rzutu rożnego strzałem głową, a następnie z bliska trafił Oskar Sliwowski. Ten sam zawodnik podwyższył na 4:0 pięknym strzałem nożycami z 15 metrów po dośrodkowanej piłce z prawej strony. W 36. minucie strzał gości z dystansu. Piłkę wybił przed siebie Piotr Łukacz, ale nie dał rady wybronić dobitki Jakuba Pławskiego. W pierwszej połowie celny strzał na bramkę z zawodników Sparty oddał Mateusz Jaleczko, a na początku drugiej połowy Jakub Radtke. Na 6:0 dla Lotosu podwyższył Euzebiusz Belka po płaskim uderzeniu z 12 metrów. Kolejny gol padł po dośrodkowaniu Belki, a z bliska trafił Pławski. Wynik, jak się potem okazało ustalił honorowym trafieniem z 7 metrów Radtke po prostopadłym podaniu. Jeszcze raz Radtke próbował z dystansu, ale

piłkę nad poprzeczkę wybił gołkiper gości.

UKS SPARTASYCEWICIA - LGTOS GDAŃSK 1:7 (0:5)

Bramia 0:1 Wiktor Winiarski (5-wolny), 0:2 Kamil Jakubiak (8-głowa), 0:3 Oskar Sliwowski (00), 0:4 Oskar Sliwowski (25), 0:5 Jakub Pławski (36), 0:6 Euzebiusz Belka (61), 0:7 Jakub Pławski (63), 1:7 Jakub Radtke (65)

UKS Sparta: Piotr Łukacz (66), Paweł Maciejewski - Aleks Słusarczyk, Mateusz Jaleczko, Wiktor Grabużyński, Kacper Serafin, Alan Przewodźki, Kacper Pietrak (66), Igor Mroczek, Antoni Motowidło (41), Filip Wiśniewski. Franciszek Ługowski (41), Kacper Pawłowski, Jakub Radtke, Szymon Ignatowicz.

Lotus: Kamil Nowak (41), Mateusz Matyka - Tomasz Piekut (50), Damian Jaroszewicz, Kamil Jakubiak. Wiktor Winiarski, Jakub Tyborczyk (50), Euzebiusz Belka, Oskar Sliwowski, Kacper Nowak (41), Nikodem Klęsa, Natan Jóskowski (50), Franciszek Bładowski, Adrian Czyżewski (55), Martin Małkowski, Jakub Pławski, Dawid Grzenkowicz (50), Adrian Słomiński.

Pozostałe wyniki: Radunia Stężyca - JAcademy Bydgoszcz 3:0, Reissa Poznań - Lech Poznań 0:5, Lechia Gdańsk - Pogoń Szczecin 2:0. Kolejny mecz UKS Sparta rozegra 18 września w Poznaniu z liderem tabeli Lechem. ©CD

Tabela: (spadają z ligi dwa ostatnie zespoły)

1. Lech Poznań	4	12	24-1
2. Lotos Gdańsk	4	9	15-7
3. Lechia Gdańsk	4	9	10-8
4. Radunia Stężyca	4	7	8-5
5. JAcademy Bydgoszcz	4	4	9-9
6. Pogoń Szczecin	4	3	2-13
7. Reissa Poznań	4	2	4-13
8. UKS Sparta Sycewice	4	0	4-20

Adrianna Pakieła dwa razy osrebrzona

Strzelectwo

Krzysztof Niekraś
krzysztof.niekraś@polskapress.pl

W Bydgoszczy zakończyły się międzywojewódzkie mistrzostwa młodzików w strzelectwie sportowym. Rywalizowali chłopi dziewczęta z dwóch roczników 2006 i 2007, którzy reprezentowali cztery województwa: pomorskie, zachodnio-pomorskie, kujawsko-pomorskie i warmińsko-mazurskie.



Adrianna Pakieła była dumna z dwóch srebrnych medali

wywodziły się z klubu Lider Amicus Łębork, z łęborezanek bardzo dobrystart zaliczyła Adrianna Pakieła. Ona zdobywała dwa srebrne medale. Jeden w pistolecie sportowym z wynikiem 512 punktów. Rywalizację wygrała Oliwia Idziak - 513 punktów. Trzecie miejsce zajęła Magda Ściesińska - 500 punktów. Obydwie są reprezentantkami Zawiszy Bydgoszcz. W tej konkurencji brały udział jeszcze dwie pozostałe strzelczynie z Łęborka. Oliwia Śmigiecka była ósmą, a Kinga Czaja - dziesiątą. W pistolecie pneumatycznym zwyciężyła bydgoszczanka M. Ściesińska - 355 punktów. Druga była łęboreczanka Adrianna Pakieła, która otrzymała drugie srebro z rezultatem 353 punktów. Na trzecim miejscu uplasowała się bydgoszczanka Oliwia Idziak - 351 punktów. O. Śmigiecka została sklasyfikowana na dziewiątym miejscu. K. Czaja była dziesiątą. Trenerem łęborezanek jest Robert Biczkowski. Medaliści wszystkich rozegranych konkurencji otrzymali „Pierwsze Kółka Olimpijskie” nadawane przez Polski Komitet Olimpijski. ©CD

zwyciężyła bydgoszczanka M. Ściesińska - 355 punktów. Druga była łęboreczanka Adrianna Pakieła, która otrzymała drugie srebro z rezultatem 353 punktów. Na trzecim miejscu uplasowała się bydgoszczanka Oliwia Idziak - 351 punktów. O. Śmigiecka została sklasyfikowana na dziewiątym miejscu. K. Czaja była dziesiątą. Trenerem łęborezanek jest Robert Biczkowski. Medaliści wszystkich rozegranych konkurencji otrzymali „Pierwsze Kółka Olimpijskie” nadawane przez Polski Komitet Olimpijski. ©CD

W SKRÓCIE

Strachy

Zapisy do turnieju

W dniach 25 i 26 września (sobota i niedziela) zaplanowany jest sienny turniej szachowy dla dzieci i młodzieży pod honorowym patronatem Krystyny Danileckiej-Wojewódzkiej (prezydent Słupska). Miejsce rywalizacji to Młodzieżowe Centrum Kultury (popularny Emcek) przy ul. 3 Maja 22 w Słupsku. Prawo udziału w turnieju mają zawodnicy i zawodniczki do piętnastu lat. Zgłoszenia przyjmowane są telefonicznie pod numerem 507846261 lub za pomocą poczty elektronicznej: emcek@sok.slupsk.pl - do 22 września. W nim ma być podane:

imię nazwisko, wiek, numer telefonu oraz kategoria szachowa (jeśli została wyrobiona). O tej imprezie jeszcze więcej napiszemy. Dla najlepszych uczestników (dotyczy dziewcząt i chłopców) są przygotowane nagrody w postaci bonów pieniężnych. (FEN)

EHSka nożna

Mecze pucharowe

Dzisiaj (środa) zostaną rozegrane dwa zaległe spotkania II rundy Regionalnego Pucharu Polski na szczeblu podokręgu słupskiego Pom. ZPN. Oba mecze o godz. 16. W Słupsku (ul. Zielona) Gryf II zagra z Zawiszą Borzytuchom, a w Miastku Start z Gryfem Słupsk, (STEN)