



34

Zdrowa dieta zapobiega
chorobom - str. 8

Biuletyn
CZŁO
NAUKOWA
w Słupsku

GŁOS

DZIENNIK POMORZA

POMORZA

Środa 25 sierpnia 2021

Rozpoczął się
Festiwal Kultury
Ukraińskiej. Filmy,
spektakle, warsztaty.

STRONA 2



Chory na astmę
15-latek uciekł
z ośrodka. Szukają
go rodzina i policja

STRONA 3



W weekend w wielu miejscach
będzie można zaszczepić się
przeciwko COVID-19

STRONA 3



Które soki są najlepsze? Ile ich pić dziennie,
by nie przesadzić z cukrem?

STRONA 9

Jak dobrze pójdzie,
to już w 2025 roku
pojedziemy nową,
czteropasmową
trasą S6 ze Szczecina
do Gdańska.

STRONA 4

Właścicielowi psiej
pseudohodowli
inspektorzy odebrali
aż 104 zaniedbane
zwierzęta

STRONA 4

Organizator mówi, że dokłada wszelkich starań Kolonie w Rowach. Miała być radość, są skargi rodziców

Alek Radomski
aleksander.radomski



Rowy

Rodzice, którzy przywieźli dzieci
na turnus kolonijny w ośrodku Trojak
w Rowach, mają wiele uwag do wa-
runków, jakie w nim zastali. Część
z nich miała nawet zabrać dzieci z po-
wrotem do domu. Organizator za-
pewnia, że dokłada wszelkich starań,
aby młodzież do domów wróciła za-
adowolona.

Ciasnota, brak przestrzeni między
łózkami, odpadająca farba w łazien-
kach, wątpliwości co do liczby opie-
kunów. Takie zarzuty wobec organi-
zatora wypoczynku usłyszeliśmy
od matki dwóch kolonistek ze Ślą-
ska. Na dowód przysłała nam zdję-
cia.

Przekazaliśmy je do Almaturu,
który jest organizatorem kolonii.
Firma zapewnia, że wygląd pomiesz-
czeń w jakiejś części wynika z faktu, że
jest to ostatni turnus, a sezon był bar-
dzo intensywny.

- Pokoje przed sezonem były malowa-
ne i odświeżane - informuje prezes



Łóżko stoi przy łóżku, a ciasnota to nie jedyny zarzut, jaki matka dwóch
kolonistek ma do ośrodka w Rowach

Czesław Choroś. - Dokładamy wszel-
kich starań, aby mimo początkowych
zawirowań w pełni został zrealizo-

wany program obozu, a dzieci wróciły
do domów zadowolone.

STRONA 4

Na początku września odbędą
się Wyścigi Rowerkowe „Głosu
Pomorza”. Trwają zapisy dzieci,
będzie wiele atrakcji. Czekamy
na Was!

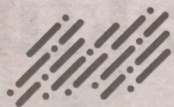
STRONA 14

W Ustce powstanie
przychodnia
podstawowej opieki
zdrowotnej dla
pięciu tysięcy osób

STRONA 13

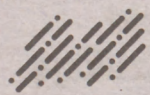
Pogoda w regionie

Dzisiaj

19°C
12°CWiatr
NNE 26 km/hUwaga
opady deszczu

Czwartek

15°C 10°C



Piątek

18°C 12°C



Sobota

18°C 13°C

Biesiada Kresowiaków.
Premiera nowej pieśni

FOT. TOWARZYSTWO WILNA I GRODŃ

Słupsk

W słupskim Lasku Północnym odbyła się biesiada „Lato nad Słupią”. Zorganizowało ją Towarzystwo Przyjaciół Wilna i Grodna. Uczestniczyło w niej 96 członków towarzystwa i zaproszeni goście.

Jak informuje Marian Boratyński, prezes Towarzystwa Przyjaciół Wilna i Grodna w Słupsku, na początek tradycyjnie odśpiewano hymn Towarzystwa „Wykarczowani”.

Gościem biesiady był dyrektor Polskiej Filharmonii Sinfonia Baltica im. Wojciecha Kilara - Ruben Silva. Było to jego ostatnie spotkanie w tej roli w Słupsku, ponieważ od 1 września obejmuje stanowisko dyrektora naczelnego i artystycznego filharmonii w Kaliszu. Ruben Silva otrzymał przyznany mu przez Kresowiaków tytuł: „Honorowy członek Towarzystwa”. Uzasadnienie: za wybitne osiągnięcia arty-

styczne z Polską Filharmonią Sinfonia Baltica, za serdeczną współpracę, za muzykę do pieśni „Nad Wilią, Wileńką”.

Podczas biesiady odbyła się premiera nowej pieśni słupskich Kresowiaków „Nad Wilią, Wileńką”, słowa Marian Boratyński, muzyka Ruben Silva. Pierwszym wykonawcą tej pieśni został absolwent Akademii Muzycznej w Bydgoszczy - tenor Marcin Skibiński. Autorzy pieśni otrzymali kwiaty i wiele gratulacji.

Swoją piękną jubileusz obchodziła Leokadia Uznańska (na zdjęciu), która ukończyła właśnie 96 lat. Był szampa, kwiaty, gromkie „sto lat” i wiele serdecznych życzeń.

Przyjęto nowych członków Towarzystwa. Legitymacje otrzymali: Janusz Zukowski, Barbara Dudra, Jerzy Szwerbel.

Oprawę muzyczną biesiady stworzyli Tadeusz Stempak i Eugeniusz Brzozecki - akordeon, śpiew. Biesiadę prowadził Jan Romański. (MARA)

Rozpoczął się Festiwal
Kultury Ukraińskiej
w Słupsku

FOT. KMP SŁUPSKA

Wczorajsze warsztaty teatralne w OT Rondo

Słupsk

Anna Czemy-Marecka
anna.marecka@gp24.pl

Wczoraj, 24 sierpnia, rozpoczął się w Słupsku Festiwal Kultury Ukraińskiej. Program obejmuje warsztaty, koncerty, spektakle teatralne i projekcje filmów. Organizatorami są Stowarzyszenie Kulturalny Punkt Zapalny i Słupski Ośrodek Kultury.

Festiwal Kultury Ukraińskiej to cały tydzień wydarzeń artystycznych - teatralnych, filmowych i warsztatów artystycznych, wśród których pojawią się warsztaty pisania ikon, warsztaty śpiewu białego oraz teatralne, prowadzone przez artystów z Ukrainy.

28 sierpnia organizatorzy zapraszają mieszkańców, turystów, miłośników kultury ukraińskiej na imprezę plenerową - na jarmark, w trakcie którego odbędzie się pokaz gotowania połączonej z degustacją barszczu ukraińskiego, przygotowanego pod czujnym okiem szefa kuchni Rafała Niewiarowskiego. Pojawiają się również wystawcy w praktyce zajmujący się kulturą ukraińską bądź inspirowani nią, a także wykonawcy zawodowi, zespoły Wys-

hyvanka, Coolbaba, Lesja & Tom Horn czy Iurii Iosyfowych, który poprowadzi w niedzielę warsztaty śpiewu białego. Będzie także otwarta scena ukraińska, na którą organizatorzy zapraszają wszystkich, którzy śmieją się lub mniej śmiało tworzą i mają ochotę zaprezentować się przed publicznością.

Z atrakcji proponowanych w ramach festiwalu skorzystać może każdy zainteresowany. Celem projektu jest zbliżenie do siebie ukraińskich mieszkańców Słupska i regionu z rodowitymi słupszczanami. Wstęp na wszystkie imprezy projektu jest darmowy.

Program 24-29.08.2021
Warsztaty (zapisy: dobryjranok@sok.słupsk.pl):

- teatralne 24-25.08, godz. 11:30-14:00 Ośrodek Teatralny Rondo (ul. Niedziałkowskiego 5a, Słupsk)
- pisanie ikon 27.08, godz. 11:00-15:00 Emcek (al. 3 Maja 22, Słupsk)

- śpiewu białego 29.08, godz. 10:00-17:00 Ośrodek Teatralny Rondo (ul. Niedziałkowskiego 5a, Słupsk)

Filmy (rezerwacja bezpłatnych wejściówek: tel. 507846243):

- 26.08, godz. 20:00 Atlantyda (film w ukraińskiej wersji językowej z polskimi napisami)

- 29.08, godz. 18:00 U311 Czerkasy (film w ukraińskiej wersji językowej z polskimi napisami) + spotkanie z reżyserem Tymurem Walentynowiczem Yashchenką

Kino Rejs (al. 3 Maja 22, Słupsk)

Spektakle
- 26.08, godz. 18:00 Zielona Ewangelia - Szkolny Teatr UKU „Na Filarach Simonovich” (Lwów) - Park Kultury, Sportu i Rekreacji (obok SOSiR-u).

- 27.08, godz. 19:00 Jestem Julia - Teatr Dojrzały/Poczekalnia Snów/Nova - Ośrodek Teatralny Rondo (ul. Niedziałkowskiego 5a, Słupsk) + spotkanie z autorką Łucją Dudzińską

Impreza plenerowa (Słupsk, ul. Nowobramska)

28.08, godz. 11:00-17:00
- Koncerty: COOL A A, LESJA & TOM HORN, IURII IOSYFOVYCH, VYSHYVANKA
- Otwarta scena ukraińska
- Pokaz gotowania barszczu ukraińskiego z degustacją
- Warsztaty malarstwa petrykiwskiego
- Jarmark rękodzieła.

© P

DYŻURNY GP

Na Czytelników „Głosu Pomorza” czeka redaktor dyżurny pod numerem telefonu 510 026 924. Ze względu na pandemię nie spotykamy się w redakcji.

Wojciech Nowak
wojciech.nowak@gp24.pl

KALENDARIUM

25 sierpnia

1591

Na redzie portu gdańskiego zatonął statek, na pokładzie którego znajdował się m.in. włoski humanista, bibliofil i podróżnik Jan Bernard Bonifacio. Stracił wzrok i pozostał do śmierci w Gdańsku.

1599

Wydano drukiem Biblię w tłumaczeniu księdza Jakuba Wujka.

1937

Został zdławiony strajk chłopski. Tego dnia w Majele Sieniawskim na Podkarpaciu w starciach z policją zginęło 15 chłopów.

1939

Do Gdańska pod pretekstem kulturalnej wizyty przybył niemiecki szkolny okręt liniowy Schleswig-Holstein.

1961

Rozpoczął się I Międzynarodowy Festiwal Piosenki w Sopocie.

1983

W Stoczni Gdańskiej odbyło się spotkanie wicepremiera Mięczyława Rakowskiego z pracownikami, wśród których był Lech Wałęsa.

LOTTO

23.08.2021r., godz. 21.50

Multi Multi: 6, 7, 8, 12, 18, 20, 21, 27, 42, 43, 46, 47, 50, 56, 58, 59, 60, 66, 68, 75 plus 43;
Ekstra Pensja: 1, 15, 29, 30, 31+;
Ekstra Premia: 2, 6, 10, 19, 21+4;
Mini Lotto: 3, 14, 15, 24, 31;
Kaskada: 1, 2, 5, 8, 9, 11, 17, 18, 19, 20, 22, 23;
Super Szansa: 9, 4, 8, 3, 7, 7, 2

24.08.2021r., godz. 14

Multi Multi: 3, 5, 8, 11, 15, 21, 27, 45, 46, 47, 49, 52, 53, 58, 60, 61, 62, 64, 68, 73 plus 27;
Kaskada: 1, 2, 3, 7, 10, 13, 14, 15, 17, 21, 23, 24;
Super Szansa: 3, 5, 7, 5, 2, 5, 2

WALUTY 24.08.2021

USD	3,9086 (-)
EUR	4,5848 (-)
CHF	4,2811 (+)
GBP	5,3589 (+)

(+) wzrost ceny w stosunku o notowania poprzedniego,
(-) spadek ceny w stosunku do notowania poprzedniego,
(0) bez zmian

Prenumerata & Zadzwoń!

94 340 11 14

prenumerata.gdp@polskapress.pl

prenumerata.gp24.pl

Synku, wróć! Martwimy się o ciebie. 15-latek uciekł z ośrodka i nie ma z nim kontaktu

Magdalena Olechnowicz
magdalena.olechnowicz@gp24.pl



Kto widział, kto wie

15-letni Piotr Zawislak z Głównicz uciekł z Młodzieżowego Ośrodka Wychowawczego w środę, 18 sierpnia. Od tego czasu nie ma z nim kontaktu. Dyrektor zgłosił ucieczkę policji. Szukają go też rodzina i znajomi. Zdaniem matki jest zagrożenie zdrowia i życia: chłopak choruje na astmę.

Naszą redakcję odwiedziła mama i siostra 15-latka.

- Syn nie jest święty. Jest rozrabiak, dlatego przebywa w Młodzieżowym Ośrodku Wychowawczym w Podborzku. Jednak uciekł i nie ma z nim kontaktu - mówi Barbara Zawislak. - Uciekł z kolegą. Kolegę złapali, a jego nie. Dyrektor zgłosił ucieczkę na policji w Białogardzie. Tam usłyszeliśmy, że nasz syn nie jest priorytetem, bo uciekł z ośrodka. Ale przecież to



15-letni Piotr Zawislak uciekł 18 sierpnia z ośrodka w Podborzku. Choruje na astmę, nie ma przy sobie leków

15-latek, coś mu się może stać. Do tego choruje na astmę, a nie ma leków, może się udusić - martwi się mama chłopaka. -

Nie mogę spać. Nie mogę jeść. Przecież to dzieciak...

O zaginięciu syna dowiedziała się dzień po jego

ucieczce. - Syn uciekł w środę około godziny 18, a ja się dowiedziałam się dopiero na drugi dzień i to zupełnie przypad-

kiem. Syn miał zostać przywieziony na sprawę do sądu w Słupsku, ale się nie pojawił, dlatego zadzwoniłam, aby dowiedzieć się, dlaczego nikt z ośrodka go nie przywiózł. Wtedy usłyszałam, że uciekł - mówi kobieta.

Policja w Białogardzie zapewnia, że chłopak jest poszukiwany.

- Jest w rejestrze jako poszukiwany. W pierwszej kolejności przeszukujemy nasz teren - autobusy, pociągi, pytamy kierowców na trasie, czy nie widzieli chłopaka. Policjanci przeszukują wszystkie skwery i parki oraz miejsca, gdzie przebywa najczęściej młodzież. Jeżeli w ciągu 7 dni od zgłoszenia ucieczki go nie znajdziemy, zwracamy się z prośbą o pomoc w poszukiwaniach do jednostki właściwej ze względu na miejsce zamieszkania chłopaka. W tym przypadku będzie to Słupsk - informuje st. sierż. Joanna Krajnik, oficer prasowy KPP w Białogardzie.

W poszukiwaniach włączyła się także fundacja Na Tropie, która opublikowała apel o po-

moc w poszukiwaniach chłopaka.

„Zagrożenie zdrowia i życia. Chłopiec choruje na astmę. Nie ma przy sobie leków!

Zaginiony jest podopiecznym Młodzieżowego Ośrodka Wychowawczego w Podborzku. Chłopiec wyszedł z Ośrodka 18.08.2021 roku około godziny 16:00. Około godziny 19 ostatni raz kontaktował się z ojcem. Do ośrodka jednak już nie wrócił. Nie powrócił również do miejsca zamieszkania, ani nie nawiązał więcej kontaktu z rodziną.

Wygląd: wzrost 187 cm, oczy brązowe, włosy ciemny blond - aktualnie zgolone na „łyso”, szczupłej budowy ciała. Znaki szczególne: ułamany ząb - lewa dwójka.”

Mama apeluje też do syna.

- Synku, wróć. Martwimy się o ciebie...

Osoby mogące pomóc w ustaleniu miejsca pobytu nastolatka, proszone są o kontakt pod nr. alarmowym 112, pod nr. telefonów: 721 880 152, 722 368 945 bądź bezpośrednio z #Fundacjanatropie. ©©

Zaszczep się w weekend - na promenadzie, w kościele, w szpitalu

Słupsk

Magdalena Olechnowicz
magdalena.olechnowicz@gp24.pl

W ten weekend w wielu miejscach w regionie będzie możliwość zaszczepienia się przeciw COVID-19. To ukłon w stronę wszystkich osób, którym codzienna praca nie pozwala na wizytę w punkcie szczepień. Szczepionki czekać będą na chętnych w szpitalu, w salce przy kościele, a nawet na promenadzie.

Zastanawiasz się co zrobić z czasem w sobotę? Mamy dla Ciebie znakomitą propozycję! W wolny od pracy dzień zaszczep się przeciwko Covid-19 - tak zachęca do szczepień Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Słupsku.

Szczepienia w szpitalu

Szpital zaprasza wszystkich chętnych na szczepienia w dwie najbliższe soboty. 28 sierpnia punkt szczepień czynny będzie w godzinach 8-17, a 4 września w godzinach 9-17.

Szczepienia odbędą się preparatami firmy Pfizer i AstraZeneca oraz jednodawkowym firmy John-



Bezpłatne szczepienia przeciwko COVID-19, bez wcześniejszej rejestracji - to propozycja na weekend

son&Johnson. Szczepienia organizowane będą w budynku I kompleksu szpitalnego przy ul. Hubalczyków 1 w Słupsku.

Szczepienia na wyścigach rowerkowych

Z kolei w niedzielę, 5 września, pracownicy szpitala będą szczepić na Wyścigach Rowerkowych - imprezie organizowanej przez „Głos pomorza” na Stadionie 650-lecia w Słupsku.

Chętni do szczepień badani będą przez lekarza, dzięki czemu możliwe będzie także szczepienie dzieci w wieku od 12. roku życia.

Na szczepienia nie trzeba się wcześniej zapisywać! Szczegółowe informacje na temat szczepień dostępne pod nr. telefonu: 059 8460 787 od poniedziałku do piątku w godz. 7.30-14.30.

Uczestnicy akcji szczepień będą mogli wziąć udział w konkursie na najlepsze hasło pro-

mujujące szczepienia. Dla zwycięzców przewidziano pięć voucherów na badania laboratoryjne.

Szczepienia przy kościele

Z kolei w niedzielę, 29 sierpnia, Punkt Szczepień Populacyjnych w Przychodni Rejonowej Samodzielnego Publicznego Miejskiego Zakładu Opieki Zdrowotnej przy al. Wojska Polskiego 49A w Słupsku będzie prowadził szczepienia w ramach akcji „Słupsk się szczepi” poza siedzibą udzielania świadczeń.

Szczepienia preparatami Comirnaty (Pfizer BIONTech), Spikevax (Moderna) i Janssen (J&J) będą wykonywane w Domu Parafialnym parafii pw. św. Maksymiliana Kolbego przy ul. Piłsudskiego 20 w Słupsku w godzinach 09:30-14:30.

Zaszczep się na promenadzie

W sobotę, 28 sierpnia, osoby chcące się bezpłatnie zaszczepić przeciw COVID-19 mogą to także zrobić w punkcie szczepień na promenadzie w Uście, w godz. 10.00-18.00. Akcja odbywa się w ramach Dnia Mieszkańca. ©©

REKLAMA

0010248375



Słupska Spółdzielnia Mieszkaniowa „Czyn”
76-200 Słupsk, ul. Leszczyńskiego 7, tel. 59 84 32 516
ogłasza przetarg nieograniczony ofertowy na:
remont klatek schodowych wraz z wymianą okien na kłatkach
oraz podniesieniem balustrad i odnowieniem piwnic
w budynku mieszkalnym przy ul. Szczecińskiej 6 w Słupsku.

Oferty należy złożyć w terminie do dnia 15 września 2021 r. do godz. 9.45.

Oferty winny odpowiadać warunkom specyfikacji, którą można pobrać

ze strony internetowej www.czyn.słupsk.pl

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

REKLAMA

0010249647

Wójt Gminy Potęgowa ogłasza

I ustny przetarg ograniczony na sprzedaż nieruchomości gminnych

działka nr 717 obręb Potęgowa o pow. 0,2678 ha, **cena wywoławcza:** 67.887,00 zł VAT 23%; **wadium:** 6.788,00 zł

działka nr 720/3 obręb Potęgowa o pow. 0,2212 ha, **cena wywoławcza:** 56.074,00 zł VAT 23%; **wadium:** 5.607,00 zł

działka nr 721 obręb Potęgowa o pow. 0,1632 ha, **cena wywoławcza:** 41.143,00 zł VAT 23%; **wadium:** 4.114,00 zł

działka nr 81 obręb Skórowo o pow. 1,0783 ha, **cena wywoławcza:** 273.241,00 zł; **wadium:** 27.324,00 zł

I ustny przetarg nieograniczony na sprzedaż nieruchomości gminnych

działka nr 35/1 obręb Radosław o pow. 0,0431 ha, **cena wywoławcza:** 10.922,00 zł; **wadium:** 1.092,00 zł

Przetargi odbędą się w sali narad Urzędu Gminy Potęgowa, ul. Kościuszki 5, w dniu 8.10.2021 r., termin wpłaty wadium: do 4.10.2021 r., w tym zgłoszenie uczestnictwa. Przed przystąpieniem do przetargu należy zapoznać się z pełną treścią ogłoszeń o przetargach wraz z warunkami do ich przystąpienia zamieszczonymi na stronie internetowej bip.potegowo.pl, pion.ugpotegowo.pl lub na tablicy ogłoszeń Urzędu Gminy Potęgowa. Informacje na temat przetargów można uzyskać w Urzędzie Gminy Potęgowa, pokój nr 23, lub pod nr tel. 59 845 49 86.

Ponadto do publicznej wiadomości podano wykaz nieruchomości stanowiących własność Gminy Potęgowa przeznaczonych do wydzierżawienia. Wykaz został umieszczony na tablicy ogłoszeń urzędu na okres 21 dni oraz na stronach internetowych bip.potegowo.pl oraz pion.ugpotegowo.pl.

Wójt Gminy Potęgowa – Dawid Litwin

Kiepskie warunki na kolonii. Rodzice zaniepokojeni, organizator uspokaja

Alek Radomski
aleksander.radomski@gp24.pl



Wakacje

Ciasne pokoje, nienadająca się do użytku pościel i łazienki w opłakanym stanie. Do tego odchodząca z podłogi farba i nagłe zmiany kadrowe. To część zarzutów rodzica, którego dzieci rozpoczęły obóz w Rowach. Właściciel ośrodka przyznaje, że nie jest on w najlepszym stanie. Organizator, że dokłada starań, aby młodzież była zadowolona.

Nie tak miał wyglądać ostatni w te wakacje turnus kolonijny. W niedzielę wieczorem, do ośrodka Trojak w Rowach przyjechało około pięćdziesięciorga dzieci. Część z nich została przywieziona bezpośrednio przez rodziców i, jak nas poinformowano, zabrana z powrotem do domów. Powodem miały być złe warunki pobytu.

- Pokoje, w których umieszczono dzieci, są ciasne i brakuje



Ośrodek Trojak w Rowach. Matka dwóch kolonistek porobiła zdjęcia, aby pokazać, że dzieciom nie zapewniono odpowiednich warunków

przestrzeni między łózkami - wylicza pani Katarzyna, matka dwóch córek, które do Rowów przyjechały ze Śląska. - Na łózkach znajdowała się nieubrana pościel, która w ocenie moich dzieci nie nadawała się do użytku. W opłakanym sta-

nie okazały się też łazienki, gdzie podłogi pokryte są odchodzącą farbą. Wzbudza to wątpliwości co do dezynfekcji takiej powierzchni.

Matka dwójki kolonistów nie ogranicza się do opisu. Na dowód przesyła też zdjęcia.

Faktycznie widać na nich odchodzącą farbę, kwestionowane pokoje i łazienki. Pani Katarzyna mówi, że kontaktowała się z pracownikiem ośrodka: - Od którego uzyskałam informację, że nie widzi on problemów i w jego ocenie stan sani-

tarny i techniczny jest odpowiedni. Jednocześnie przekazano mi, że jedna z wychowawczyń została wyrzucona z pracy od razu po tym, jak w ocenie kierownictwa spowodowała zamieszanie i niepokój wśród dzieci. Wzbudziło to nasze ogromne obawy, że liczba opiekunów jest niewystarczająca.

- Faktycznie nastąpiły zmiany kadry, ale jej liczba jest odpowiednia i zgodna z obowiązującymi przepisami, zapewniająca bezpieczny wypoczynek - podkreśla Czesław Choroś, prezes opolskiego Almaturu, który jest organizatorem obozu. - Ośrodek spełnia wszystkie wymogi określone dla placówek letniego wypoczynku dzieci i młodzieży. Wielkość pokoi i liczba zakwaterowanych w nich osób jest zgodna z obowiązującymi normami. Ośrodek jest na bieżąco kontrolowany przez sanepid i kuratorium. Uwagi sanepidu dotyczące np. nieporządku w pokojach czy drobnych usterek są realizowane na bieżąco.

Podesłane nam zdjęcia pokoi w wysłaliśmy do Almaturu. Firma zapewnia, że ich

wygląd w jakiejś części wynika z faktu, że jest to ostatni turnus, a sezon był bardzo intensywny.

- Pokoje przed sezonem były malowane i odświeżane - informuje prezes Choroś. - Dokładamy wszelkich starań, aby mimo początkowych zawirowań w pełni został zrealizowany program obozu, a dzieci wróciły do domów zadowolone.

- Ośrodek nie jest najnowszy i my o tym dobrze wiemy - nie ukrywa z kolei Artur Kubicki Trojaka. - Jest wiekowy, ale funkcjonuje, ma odbiory straży, jest kontrolowany przez sanepid i inne służby. Gdyby coś było nie tak, to nie byłby otwarty. Być może oczekiwania tej grupy rodziców były większe od tego, co mogliśmy zaoferować. Proszę mi jednak wierzyć, gdyby coś faktycznie było tu nie tak, to dzwoniłby pan do mnie na początku wakacji, a nie pod koniec sezonu. Aktualnie mamy pięć grup w ośrodku, a problem stwarza tylko jedna. Organizator właśnie ten pawilon wynajmował przez całe wakacje, a problem zaistniał na ostatnim turnusie. ©©

Są kolejne decyzje na następne odcinki S6

Pomorz

Jakub Roszkowski
jakub.roszkowski@gp24.pl

Jak dobrze pójdzie, to na prawdę już w 2025 roku pojedziemy nową, czteropasmową trasą S6 aż do samego Gdańska. Wczoraj wojewoda zachodniopomorski wydał ważną decyzję ZRID dla odcinka Sianów - Sławno, a lada dzień wyda taką samą dla odcinka Sławno - Słupsk.

ZRID to skrót od Zezwolenie na Realizację Inwestycji Drogowej. Innymi słowy, to takie pozwolenie na budowę dla Generalnej Dyrekcji Dróg Krajowych, która jest zarządcą drogi i która - dzięki takiemu ZRID - może rozpocząć np. wywłaszczanie z nieruchomości czy ogłosić przetarg na budowę drogi.

Wczoraj GDDKiA w Szczecinie otrzymała decyzję o zezwoleniu na realizację inwestycji drogowej na pierwszą część trasy ekspresowej S6 Koszalin - Słupsk. Odcinek obejmuje fragment od końca obwodnicy Sianowa do początku obwodnicy Sławna.

W najbliższym czasie ma być także decyzja ZRID na drugi odcinek tej trasy - od Sławna

do Słupska. Wówczas możliwe będzie ogłoszenie przetargu na budowę 46 km nowej drogi ekspresowej, w formule optymalizacji i buduj.

Odcinek drogi ekspresowej S6 Sianów - Sławno ma ponad 23 km długości. W ramach inwestycji powstaną m. in. cztery nowe węzły drogowe (Kawno, Malechowo, Karwice i Bobrowice), dwa Miejsca Obsługi Podróżnych kat. II, jeden obwód utrzymania drogi, a także urządzenia ochrony środowiska i bezpieczeństwa ruchu drogowego.

Zadanie obejmuje także przebudowę dróg poprzecznych, krzyżujących się z nowo zaprojektowaną drogą ekspresową oraz drogi dojazdowe. Natomiast cały 46-kilometrowy odcinek trasy S6 Koszalin - Słupsk wyposażony zostanie w nowoczesne urządzenia do zarządzania ruchem. Rozpoczęcie robót budowlanych planowane jest na III kwartał 2022 roku, a koniec na rok 2024/25.

Przypomnijmy, że w lipcu podpisano umowę na dokończenie obwodnicy Koszalina i Sianowa. Brakujące siedem kilometrów wybuduje, do 2023 roku, Polbud Pomorze. ©©

Odebrali 104 psiaki!

Łapalice

Lucyna Puzdrowska
lucyna.puzdrowska@polskapress.pl

Od wielu miesięcy wolontariusze fundacji Beagle w Dom obserwowali teren w Łapalicach, gdzie prowadzona była między innymi hodowla psów. Przeprowadzili szczegółowe dochodzenie, by wreszcie 23 sierpnia z nakazem prokuratorskim wraz z inspektorami OTOZ Bojano w asyście policji wkroczyć na teren posesji i zlikwidować pseudohodowlę, którą prowadzono tu od 15 lat!

Jak informuje fundacja Beagle w Dom, 23 sierpnia udało się odebrać właścicielowi 104 psiaki. Podczas interwencji próbował on przed inspektorami ukryć prawdziwą liczbę psów. Najpierw twierdził, że ma ich 41, wszystkie bardzo kocha i żadnego nigdy nie sprzedał. Zapytany o imiona, powiedział, że używa tylko dwóch - Borsuk dla samców i Niunia dla suk. W trakcie interwencji przenosił psy z piwnicy do bud. Psy były poukrywane na całej posesji.

- Wszystkie psyzymane były w tragicznych warunkach, zapchłone, z poobgryzanymi uszami, zmianami skórnymi. Przy bramie wjazdowej stał kojec z ciężarną suką. Większość suk jest tak wyeksploatowana, że ciągną listwy mleczne po podłodze - relacjonują wolontariusze fundacji.

Właściciel pseudohodowli przyznał się, że karmi psy drożdżówkami - spleśniałymi, które nota bene wypełniały trzy samochody stojące na posesji, oraz bułką tartą - przetrzymywaną w beczce z robakami.

W psich klatkach i budach przetrzymywane były również kury, pawie i gołębie. Szcz-

niaki właściciel przetrzymywał w piwnicy i budach zamykanych na skobel - czytamy w raporcie fundacji.

Na posesji w Łapalicach znaleziono także mnóstwo kości pochodzących od zwierząt hodowlanych, które rzekomo właściciel psiej pseudohodowli miał dostawać za darmo. Oprócz tego inspektorzy znaleźli beczki ze śladami padliny będącej w takim stanie rozkładu, że nie sposób było określić, jakie szczątki zwierząt się w nich znajdowały.

W piwnicy znaleziono też leki, których mogą używać

tylko lekarze weterynarii. Właściciel przyznał się, że posiada je nielegalnie, że sam leczy i szczepi psy, a kiedyś nawet sam je tatuował.

- Dziękujemy OTOZ Bojano i powiatowej inspektorce weterynarii pani Jolancie Grotkowskiej, że dziś doprowadzili interwencję do końca - mówią członkowie fundacji. - Dla nas najważniejsze, że psy są już bezpieczne. Ale oczywiście, wobec właściciela pseudohodowli zostaną podjęte konsekwencje prawne. Zadbamy, by został ukarany za to, jaki los zgotował zwierzętom - dodają.

Przypomnijmy, że w kwietniu br. w Starej Hucie w gminie Kartuszy także odkryto pseudohodowlę. Policjanci wraz z inspektorami OTOZ Animals i inspekcją weterynaryjną znaleźli na posesji 139 chorych zwierząt, często z brakiem dostępu do wody pitnej, a także pokazały liczbę fiolek prawdopodobnie po lekach, z których właściciele „hodowli” nie mieli prawa korzystać. Niestety, odkryli również 123 zwłoki psiaków zakopanych w pobliskich dołach oraz w starych altankach.



Psy odebrane właścicielowi pseudohodowli w Łapalicach były zaniedbane i źle karmione

Zniszczone chodniki na ulicach Armii Krajowej i Obrońców Wybrzeża w Słupsku

Wojciech Nowak
wojciech.nowak@gp24.pl



Akcja redakcyjna

Od kilku tygodni na ulicach Armii Krajowej i Obrońców Wybrzeża można zauważyć całkowicie zniszczone chodniki i okolice studzienek. Pokrywająca je kostka brukowa jest obłuszowana, żeliwne elementy wystają wysoko ponad nawierzchnię, a trotuar przypomina fale.

- Tędy nie da się przejść. W tej okolicy chodzi dużo osób starszych, bo cmentarz jest niedaleko i ludzie odwiedzają bliskich. A tu można sobie nogi połamować. Kiedy pada deszcz, w zagłębieniach chodnika tworzą się kałuże - mówi pani Krystyna.

Problem dziur w tym rejonie zgłaszają także kierowcy.

- Na środku Armii Krajowej, już niedaleko ronda, jest dziura głęboka na kilka centymetrów. Na tym odcinku ulicy nawierzchnia pozostawia wiele



Przechodnie i kierowcy skarżą się na stan nawierzchni jezdni i chodników na ulicach Armii Krajowej i Obrońców Wybrzeża. Doraźne naprawy już nie wystarczają. Mieszkańcy czekają na porządną, kompleksową remont

do życzenia, ale ta wyrwa jest szczególnie niebezpieczna dla pojazdów. Jest ona usytuowana wokół studzienki, która niebawem też może ulec uszkodzeniu - skarży się pan Krzysztof.

O sprawę zapytaliśmy Zarząd Infrastruktury Miejskiej

w Słupsku. Okazało się, że usterki zostały już częściowo naprawione, ale większość nadal czeka na swoją kolej.

- Ubytek nawierzchni jezdni Armii Krajowej wokół studni kanalizacyjnej został zlecony do naprawy w ramach utrzy-

mania bieżącego dróg. Prace zostaną wykonane przy sprzyjających warunkach atmosferycznych - mówi Tomasz Orłowski, zastępca dyrektora Zarządu Infrastruktury Miejskiej w Słupsku. - Zapadnięcie kostki betonowej w chodniku

przy ulicy Obrońców Wybrzeża, przy studni kanalizacyjnej, wynikało z uszkodzenia kołnierza pokrywy wjazdu. Wadliwy element został już wymieniony wraz z naprawą nawierzchni z kostki betonowej wokół studni. Odnośnie sdo

nierówności chodnika po północnej stronie ulicy Obrońców Wybrzeża, zgłosiliśmy tę usterkę wykonawcy modernizacji oświetlenia drogowego do usunięcia w ramach gwarancji wykonanych robót. ©

AUTOPROMOCJA

0010244961

4. ZAWODY ROWERKOWE w Miastku

28

sierpnia 2021

start godzina 10:00
miejsce ul. Grunwaldzka 1

zapraszamy
dzieci
od 3 do 9 lat!

Zapisy na stronie
www.gp24.pl/rowerkimiastko

ORGANIZATOR

WSPÓŁORGANIZATOR

PARTNERZY

COVID-19. Szkoły dostaną wsparcie i pakiety edukacyjne

Warszawa

Leszek Rudziński
l.rudziński@polskatimes.pl

Resort edukacji przygotowuje szkoły na rozpoczęcie nowego roku szkolnego w trybie stacjonarnym. W tym celu przekazał dyrektorom wytyczne, a także pakiety edukacyjne dotyczące organizacji szczepień.

Od 1 września 2021 roku wszyscy uczniowie i słuchacze będą uczyć się w szkole na zasadach sprężenia pandemii, czyli w trybie stacjonarnym.

Jak informuje Ministerstwo Edukacji i Nauki, jednym ze sposobów zabezpieczenia uczniów i nauczycieli przed skutkami czwartej fali pandemii będzie zapewnienie placówkom środków bezpieczeństwa, takich jak stacje dezynfekujące z funkcją mierzenia temperatury przed wejściem do budynku, maseczki, termometry (łącznie 100 tys.) czy środki do dezynfekcji. W sumie na ten cel resort edukacji przeznaczył 100 mln zł.

W przygotowaniu się do nowego roku szkolnego pomóc mają także szkolenia dla kadry kierowniczej, specjalistów szkolnych, pracowników poradni psychologiczno-pedagogicznych z interwencji kryzysowej i interwencji wychowawczej, prowadzone od połowy sierpnia przez Ośrodek Rozwoju Edukacji.

„Dyrektorzy szkół zostaną zobligowani do modyfikacji



Przygotowanie szkół do nowego roku szkolnego

szkolnego programu wychowawczo-profilaktycznego o treści związanej z przeciwdziałaniem COVID-19 i profilaktyką chorób zakaźnych na podstawie diagnozy czynników chroniących i ryzyka dla szkoły. Następnie kuratorzy oświaty będą prowadzić monitoring w zakresie przygotowywanych przez szkoły programów wychowawczo-profilaktycznych, z uwzględnieniem wyników aktualnej diagnozy”.

W tym tygodniu szkoły otrzymają także dodatkowe pakiety edukacyjne. Będą to filmy, materiały informacyjne, przykładowe konspekty i scenariusze lekcji o zdrowiu, opracowane przez Ośrodek Rozwoju Edukacji we współpracy z Ministerstwem Zdrowia oraz GIS, a konsultowane z Radą Medyczną.

Premier pojechał na granicę. KE w obronie granicy UE

Maciej Badowski

m.badowski@polskatimes.pl



Warszawa

Palący problem na granicy polsko-białoruskiej został za- uważany w Brukseli. Komisja Europejska oświadczyła, że nie można „zaakceptować jakichkolwiek prób podżegania lub przyzwolenia na nielegalną migrację do Unii Europejskiej przez państwa trzecie”. Na miejsce pojechał premier Mateusz Morawiecki.

We wtorek na granicę pojechał premier Mateusz Morawiecki. Tam w Placówce Straży Granicznej w Kuźnicy spotkał się z dowódcą Straży Granicznej. Potem rozmawiał z przedstawicielami Straży Granicznej, Wojska Polskiego i Policji oraz z przedstawicielami mediów.

- Chcę podziękować wszystkim funkcjonariuszom Straży Granicznej, żołnierzom, którzy są z nami już w liczbie 1500. Za kilka dni to będzie łącznie ok. 2000 żołnierzy, którzy będą pomagali patrolować granicę z Białorusią - mówił szef rządu w Kuźnicy. - To właśnie próba wywołania wielkiego ogólnoeuropejskiego kryzysu migracyjnego. Polska stawia tamę takim zachowaniom. Granica Polski jest i będzie dobrze strzeżona,



KE uznała, że „nie można zaakceptować jakichkolwiek prób podżegania lub przyzwolenia na nielegalną imigrację do UE”

dla nas bezpieczeństwo jest priorytetem.

Temat prowokacji reżimu na Białorusi stał się problemem całej Unii Europejskiej.

Komisja Europejska, cytowana przez PAP, oświadczyła we wtorek, że nie można „zaakceptować jakichkolwiek prób podżegania lub przyzwolenia na nielegalną migrację do Unii Europejskiej przez państwa trzecie”.

Komisja Europejska zapewniła o ścisłej współpracy z polskimi władzami ws. sytuacji na granicy polsko-białoruskiej w skutecznym zarządzaniu gra-

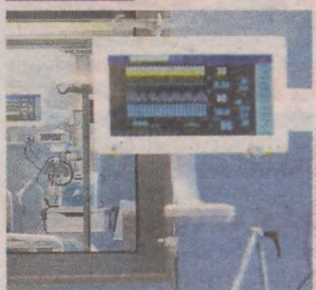
nicami na granicy zewnętrznej, „zgodnie z prawem UE, z pełnym poszanowaniem podstawowych praw człowieka i zapewnieniem skutecznego dostępu do procedury azylowej”.

Tymczasem wiceszef MSZ Marcin Przydacz podał, że Agencja Rezerw Strategicznych wysłała transport z pomocą humanitarną dla imigrantów na terenie Białorusi. Pomoc zaoferował także Polski Czerwony Krzyż. Na razie jednak nie można bezpiecznie przekroczyć granicy. - Raz jeszcze dopytywaliśmy stronę białoruską, jaka jest odpo-

wiedź. Niestety, chargé d'affaires wczoraj nie miał nam nic do powiedzenia. Powiedział, że decyzja jeszcze nie zapadła. Czekamy na informacje z wyższych kręgów - mówił.

Wysłany jeszcze w poniedziałek wieczorem transport Rządowej Agencji Rezerw Strategicznych zawiera 8 namiotów, 80 łóżek, 160 koców i 80 kompletów piżam oraz środki ochrony osobistej. Ładunek jednak utknął na polsko-białoruskiej granicy, gdyż do tej pory władze białoruskie nie dały pozwolenia na jej przekroczenie.

Z KRAJU



Warszawa
Koronawirus. Więcej zakażeń. Są zgony

Ministerstwo Zdrowia poinformowało o 233 nowych zakażeniach. Najwięcej pochodzi z województwa mazowieckiego. Ostatniej doby z powodu COVID-19 zmarło osiem osób. - Rozmawialiśmy z rządem m.in. na temat trzeciej dawki szczepionki. Mamy jako Rada Medyczna wydać rekomendację w tej sprawie - powiedziała PAP prof. Magdalena Marczyńska po spotkaniu Rady Medycznej z rządem. Jak tłumaczyła, wszystkie zgony zostaną grupy, „które takie szczepienie powinno objąć”. (AIP)

Warszawa

Granica. Nagrody dla funkcjonariuszy

Szef MON Mariusz Błaszczak poinformował, że zdecydował o przyznaniu nagród dla żołnierzy, którzy strzegą granic w okolicach miejscowości Usnarz Górny na Podlasiu. „Dziękuję za Waszą służbę oraz za to, że zachowujecie profesjonalizm w każdej, nawet najtrudniejszej sytuacji”. (AIP)

Warszawa

Minister zajmie się rozwojem reaktorów

Minister edukacji i nauki Przemysław Czarnek objął stanowisko wiceprzewodniczącego rady ds. rozwoju technologii wysokotemperaturowych reaktorów atomowych chłodzonych gazem. (AIP)

Warszawa

Posłanka zostanie ukarana? Jest wniosek

Posel PIS Jan Mosiński podał, że skierował do komisji etyki wniosek o ukaranie posłanki Klaudii Jachiry za wpis dotyczący sytuacji na granicy polsko-białoruskiej. (AIP)

Kukiz: Powstanie zespół mający zmienić ordynację wyborczą

Warszawa

Leszek Rudziński
l.rudziński@polskatimes.pl

Lider Kukiz'15 poinformował w rozmowie z PAP, że we wrześniu zacznie działać zespół, który miałby wypracować zmiany w ordynacji wyborczej.

Tej jesieni ma rozpocząć działanie sejmowy zespół ds. zmian w ordynacji wyborczej. Jego powstanie było jednym z punktów umowy programowej między Kukiz'15 a partią Jarosława Kaczyńskiego.

Paweł Kukiz przekazał w rozmowie z PAP, że zaproszenia do udziału w zespole zostaną wysłane do wszystkich opcji politycznych.

Dodał, że celem prac zespołu będzie „wypracowanie takich rozwiązań, które nadawałyby każdemu obywatelowi indywi-



Czy w wyborach parlamentarnych zaplanowanych w 2023 roku będziemy wybierać 230 z list plus 230 posłów w JOW-ach?

dualne, biernie prawo wyborcze do Sejmu RP”.

Kukiz wskazał przy tym, że w opinii Państwowej Komisji Wyborczej z dnia 31 maja 2019 roku, PKW stwierdziło, iż Ko-

deks wyborczy nie przewiduje możliwości indywidualnego ubiegania się o mandat posła.

Dlatego „podstawowym kierunkiem” działania zespołu ma być wypracowanie takich prze-

pisów, aby „każdy obywatel Rzeczypospolitej miał równe prawa w zakresie skorzystania ze swojego indywidualnego, biernego prawa wyborczego, a nie tylko członkowie partii politycznej”.

W połowie czerwca Jarosław Kaczyński i Paweł Kukiz poinformowali o szczegółach umowy programowej między ich partiami. - To porozumienie zakłada, iż my poprzemy szereg ustaw ważnych dla programu Kukiz'15 - mówił lider PiS.

Paweł Kukiz z kolei stwierdził, że „po raz pierwszy od przynajmniej 6 lat pojawiła się realna szansa na wprowadzenie kluczowych zmian ustrojowych, które naprowadzają Polskę na drogę państwa w pełni demokratycznego, z tego ustroju semidemokratycznego, połowicznie demokratycznego, z demokracji partyjnej, która istnieje od 1991 roku.

Dodał wtedy, że PiS i Kukiz'15 chcą pójść w stronę ordynacji mieszanej, na wzór niemiecki. - W wielkim skrócie, 16 list partyjnych, 230 posłów i 230 posłów wybieranych w JOW-ach - tłumaczył Paweł Kukiz.

- Gdyby talibowie mnie dopadli, zabiliby - mówi zawodniczka

Kabul

Kazimierz Sikorski
k.sikorski@polskatimes.pl

Była kapitanem afgańskiej drużyny koszykówki na wózkach inwalidzkich, walczyła o prawa kobiet. Dlatego musiała uciekać przed talibami. Udało się - jest bezpieczna w Hiszpanii.

- Straciliśmy wszystko - mówi kapitan afgańskiej żeńskiej drużyny koszykówki na wózkach inwalidzkich, ale z jej twarzy nie znika uśmiech. Najważniejsze, że żyje, że udało jej się uciec z opanowanego przez talibów Afganistanu.

Nilofar Bayat zaczyna odbudowywać powoli swoje życie w Hiszpanii po dniach strachu o swoje życie w ojczyźnie. Na lotnisku w Kabulu były ich tysiące, które chciały się stamtąd wydostać, uciec przed talibami. - Mnie się udało, jestem już wolna, ale inni nadal czekają na swoją szansę - opowiada dziennikarzowi „The Guardian” dzielnia Afganka.

Kiedy talibowie wkroczyli do Kabulu, Nilofar Bayat wiedziała, że musi się stąd wydostać. Ludzie o niej nie wiedzieli, ponieważ aktywnie broniła praw kobiet i praw kobiet niepełnosprawnych. - Gdyby talibowie dowiedzieli się o mnie wszystkiego, zabili mnie - mówi.

Bayat wyznała swoje obawy hiszpańskiemu dziennikarzowi, z którym zaprzyjaźniła się wiele lat wcześniej. Opublikował jej historię w mediach społecznościowych, wywołując falę poparcia i obietnicę ze strony hiszpańskich władz, że spróbują ją ewakuować do Hiszpanii.

Bayat i jej mąż Ramesh przybyli do Hiszpanii wraz z ponad 250 afgańskimi ewakuowanymi, którzy przez lata pracowali w hiszpańskich operacjach wojskowych i cywilnych. Hiszpania stała się także punktem oparcia dla Afgańczyków, którzy współpracowali z unijnymi in-

stytucjami. Hiszpański rząd zgodził się na wykorzystanie dwóch baz wojskowych w południowej części kraju do tymczasowego zakwaterowania Afgańczyków, którzy pracowali dla rządu USA.

Przybycie Bayat do Hiszpanii nastąpiło po dniach strachu. - Na lotnisku były tysiące ludzi, którzy chcieli się stamtąd wydostać - relacjonuje „Guardianowi” 28-latk. - Nigdy w życiu nie przechodziłem przez coś takiego. Oczekiwanie na wejście na lotnisko trwało dziewięć bolesnych godzin. Byliśmy otoczeni przez talibów, którzy czasami strzelali w powietrze. Na lotnisku panował chaos.

Para wiedziała, że nie ma innego wyjścia. - Talibowie zaczęli chodzić od drzwi do drzwi, aby zidentyfikować ludzi - przekazuje mąż Bayat, który pracował

Bayat i jej mąż przybyli do Bilbao, gdzie już dołączyła do miejskiej drużyny koszykówki na wózkach inwalidzkich

również w Międzynarodowym Komitecie Czerwonego Krzyża. - To katastrofa, 20-letni krok wstecz - dodaje.

Była niemowlakiem, gdy jej dom rodzinny w Kabulu został trafiony rakietą podczas reżimu talibów. Jej brat zginął, a ona spędziła rok w szpitalu po tym, jak odłamki uszkodziły jej ramię i poparzyły plecy.

Wiele lat później zagrała swój pierwszy mecz w koszykówkę na wózkach inwalidzkich i szybko uzależniła się od sportu. Drużyna, która zaczęła rywalizować na arenie międzynarodowej w 2017 roku, wkrótce stała się silnym symbolem tego, jak zmieniło się życie kobiet w Afganistanie.

Na pomoc na miejscu czeka aż 15 milionów Afgańczyków

Tomasz Dereszyski

Twitter: @TomDeresz



Kabul

Fundacja PCPM startuje z pomocą dla Afganistanu. Chce koncentrować się na niesieniu pomocy medycznej, zapewnieniu dachu nad głową i podstawowym wsparciu na pograniczu Afganistanu i Tadżykistanu (w regionie Górny Badachszan) oraz na Litwie, gdzie przybywa przekraczających granicę z Białorusią.

- To jest konkretna pomoc w konkretnym miejscu, dostarczana i prowadzona przez ekspertów, którzy wiedzą, jak skutecznie dotrzeć do potrzebujących ludzi, i tym samym wesprzeć rozwiązywanie kryzysu humanitarnego - zapowiada Zofia Kwolek, dyrektorka Fundacji PCPM.

20 lat wojny w Afganistanie pochłonęło ponad 170 tys. ofiar: ponad 47 tys. zabitych cywilów, prawie 110 tys. zabitych żołnierzy afgańskich i rebeliantów, ale też ponad 3500 zabitych żołnierzy USA i innych krajów NATO. Wśród ofiar tej wojny jest też 444 pracowników organizacji humanitarnych i 72 dziennikarzy. Do tego setki tysięcy rannych i trwale okaleczonych.

- Tylko w tym roku pomocy humanitarnej potrzebowało pra-



Te dzieci na razie nie mają szans na normalne życie. Mieszkają w obozach dla uchodźców. Pomaga im m.in. Fundacja PCPM

wie 16 mln Afgańczyków (to 42 proc. ludności kraju). Pomoc humanitarną niesie tam 156 organizacji, korzystając z finansowania w wysokości prawie 600 mln USD rocznie - wylicza dr Wojciech Wilk, prezes PCPM i ekspert ONZ ds. rozwiązywania kryzysów humanitarnych.

- Konsekwencją upadku prozachodniego rządu w Kabulu i dojścia do władzy islamskich ekstremistów powiązanych z Al-Kaidą będzie zapewne brak zainteresowania politycznego krajów NATO udzielaniem wsparcia finansowego dla Afganistanu. Wszystkie działania pomocowe w Afganistanie - zarówno huma-

nitarnie, jak i rozwojowe - zostaną drastycznie ograniczone - dodaje Wojciech Wilk.

Według niego finansowanie pomocy humanitarnej dla Afganistanu w ciągu roku może spaść nawet o 80%. Pozostała kwota będzie zbyt mała, aby zapewnić wsparcie dla 15 milionów potrzebujących.

- Pierwsza fala uchodźców, związana z masową ucieczką podczas przejęcia władzy przez talibów, już dotarła do krajów sąsiadujących z Afganistanem. Tadżykistan zadeklarował przyjęcie 100 tys. uchodźców. Setki tysięcy uciekinierów skierują się do Iranu i Pakistanu. Iran już go-

ści prawie 700 tysięcy Afgańczyków, a Pakistan - 1,4 mln.

Ci uciekinierzy, których stać będzie na przerzut lub podróż dalej, dotrą do granic UE już za kilka tygodni. Druga tura migracji z Afganistanu będzie rozłożona w czasie: będą uciekać ludzie pozbawieni nadziei na jakąkolwiek normalność. Iran, który do niedawna gościł ponad milion uchodźców z Afganistanu, zapewne skieruje nowych uciekinierów do Turcji, a Turcja do Grecji i do Bułgarii. Drugi szlak będzie biegł przez Białoruś, dokąd afgańscy uchodźcy dotrą samolotami z Uzbekistanu, Tadżykistanu i Iranu.

Apel WHO: Poczekajmy z trzecią dawką szczepień przeciw COVID-19

Nowy Jork

Kazimierz Sikorski
k.sikorski@polskatimes.pl

USA i inne kraje szycują się do szczepień wzmacniających. WHO apeluje o wstrzymanie się z tym na dwa miesiące. Podzielmy się szczepionkami z biednymi krajami - apeluje.

Dyrektor generalny Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) Tedros Adhanom Ghebreyesus wezwał świat do dwumiesięcznego moratorium na szczepienia wzmacniające przeciwko COVID-19, ponieważ wiele krajów o niskich i średnich dochodach wciąż ma ogromne trudności z zapewnieniem wystarczających dawek szczepionek dla swoich obywateli.

Ghebreyesus poczynił te uwagi podczas rozmowy z dziennikarzami w Budapesz-



W wielu najbiedniejszych krajach świata (np. w Kenii) liczba zaszczepionych jest znikoma, a w niektórych wręcz żadna

cie. Szef WHO argumentował, że „niesprawiedliwość szczepionkowa i nacjonalizm szczepionkowy” zwiększają ryzyko pojawienia się bardziej zakaźnych wariantów COVID-19. Problemy ze szczepionkami występują przede wszystkim w biednych

krajach Czarnego Łądu, trudności zgłaszają również lekarze z krajów Ameryki Południowej.

Na początku tego miesiąca Ghebreyesus wystąpił z podobnym wezwaniem do ogłoszenia moratorium na zastrzyki wzmacniające w bogatszych kra-

jach, argumentując, że jeszcze nie udowodniono, czy taki zastrzyk jest bardziej skuteczny w zapobieganiu przenoszeniu COVID-19 niż dwie dawki, które są zwykle podawane ludziom.

Wezwanie Ghebreyesa do wstrzymania dawek przypominających pojawia się w momencie, kiedy Stany Zjednoczone przygotowują się do rozpoczęcia podawania trzeciej dawki szczepionek przeciwko COVID-19 wszystkim Amerykanom, którzy otrzymali szczepionki firm Pfizer lub Moderna.

Eksperti ds. zdrowia ostrzegają, że dopóki duże populacje ludzi pozostaną niezaszczepione, ryzyko pojawienia się bardziej zakaźnych wariantów COVID-19, takich jak wariant Delta, jest jak najbardziej realne. Wirus będzie miał szansę krążyć w krajach o niskim zasięgu szczepień, a wariant Delta może niestety dalej ewoluować, aby stać się jeszcze bardziej zjadliwym, a jednocześnie mogą pojawić się silniejsze warianty koronawirusa - ostrzega szef Światowej Organizacji Zdrowia.



Los kobiet w Afganistanie po przejęciu władzy przez talibów nie będzie zbyt różowy

Zdrowa dieta pomaga zapobiegać chorobom, wspiera też pacjenta podczas leczenia

Rozmowa

Patrycja Dziadosz

patrycja.dziadosz@polskapress.pl

O tym, jakie powinny być zasady zdrowego odżywiania się osób starszych, by cieszyć się drugą młodością w dojrzałym wieku - rozmawiamy z dietetyk kliniczną Aleksandrą Kucharczyk.

Jak powinna wyglądać prawidłowa dieta zdrowego seniora?

Tak naprawdę powinna być ona zbliżona do diety zalecanej osobom nieco młodszym. Jeżeli mamy do czynienia z nestorem względnie zdrowym, który radzi sobie z trawieniem wszystkich produktów, nie ma potrzeby stosowania większych ograniczeń. Właściwy jadłospis powinien być urozmaicony, dostarczać odpowiedniej ilości witamin, substancji odżywczych i składników biologicznie czynnych oraz pokrywać indywidualne zapotrzebowanie energetyczne. Średnio mężczyzna o niskiej aktywności fizycznej powinien spożywać około 1800-2000 kcal, kobieta 1600-1800. Ilość zjadanych przez nas kalorii możemy sprawdzić na odwrocie opakowania i zsumować wszystko co jedliśmy w ciągu dnia patrząc również na gramaturę. Pamiętajmy, że ta kaloryczność, którą podałam jest dla osoby o niskiej aktywności fizycznej, a nie dla takiej, która nie ma jej w ogóle.

Co zatem powinno znaleźć się na talerzu seniora, żeby to zapotrzebowanie energetyczne wypełnić?

Każdy z nas - zarówno senior, jak i osoba młodsza - kilka razy dziennie powinien sięgać po warzywa i owoce. Najlepiej na surowo lub pół-

twardo. Jeżeli jednak nie są one dobrze tolerowane, co doskwiera głównie osobom starszym, mogą być rozdrobnione czy przetarte. Warzywa i owoce to skoncentrowane źródło witamin, składników mineralnych i błonnika, który jest bardzo istotny dla prawidłowego funkcjonowania przewodu pokarmowego. Ponadto w jadłospisie powinna się znaleźć odpowiednia ilość produktów zbożowych, tych z pełnego przemiału, które są źródłem witamin z grupy B i błonnika. U osób starszych bardzo często spotykamy się z niedostateczną ilością białka w diecie. Wiąże się to z niską masą mięśniową i postępującą sarkopenią. Zmniejszona masa mięśniowa może prowadzić do zwiększonego ryzyka upadków i złamań. Spadku odporności i większej podatności na infekcje, niedobór białka wpływa negatywnie również na pamięć i koncentrację. Zapotrzebowanie na pełnowartościowe białko pokryją w diecie seniora m.in. chude gatunki mięsa, jaja, nabiał, napoje mleczne fermentowane oraz ryby, które są najlepszym źródłem kwasów z rodziny omega-3. W diecie nestora nie powinno zabraknąć także naturalnych olejów: rzepakowego, oliwy czy oleju lnianego i orzechów. Niezwykle ważnym elementem właściwej, zbilansowanej diety jest także odpowiednie nawodnienie organizmu. Seniorzy często nie odczuwają pragnienia, zapominają o tym, że powinni wypić 1,5-2 litry wody w ciągu dnia. Z uwagi na to, że nasz organizm nie jest w stanie magazynować wody - stale musimy uzupełniać jej braki.

Są takie produkty, które kategorycznie należy wykreślić z senioralnego jadłospisu?

Oczywiście. Wszystkie te mocno przetworzone, które nie dostarczają tak naprawdę żadnych składników odżywczych. Dieta powinna opierać się na naturalnych produktach, najlepiej samodzielnie przygotowywanych w domu. Na pewno powinniśmy zwrócić uwagę na ilość cukru i soli w potrawach. Seniorzy wyjątkowo lubią słodkie i często po nie sięgają, a w części tego rodzaju produktów cukier jest zastępowany substancjami chemicznymi, np. Aspartamem lub syropem glukozowo-fruktozowym, który powszechnie już dodaje się do deserów, soków, pieczywa, wędlin, zalewy do ogórków czy nawet śledzi. To jeden z czynników odpowiedzialnych za cukrzycę typu 2, który również pogarsza gospodarkę lipidową organizmu. Ograniczyć powinniśmy też udział tłuszczów pochodzenia zwierzęcego na rzecz tych ze źródeł roślinnych.

Obok cukru również sól często nazywana jest ciętym zabójcą.

Statystyczny Polak spożywa codziennie prawie 11 gramów soli. To ponad dwa razy więcej, niż przewidują zalecenia WHO. Nasza dzienna ilość spożywania soli nie powinna przekraczać 5-6 gramów na dobę. W przybliżeniu jest to ilość, jaka mieści się na jednej łyżeczce do herbaty. Warto również pamiętać, że sól jest głównym źródłem sodu, który jest niezbędny do prawidłowego funkcjonowania organizmu. Jej niedobór może prowadzić do poważnych komplikacji, jednakże nad-



Aleksandra Kucharczyk, dietetyk kliniczna z gabinetu FitMyMind

miar jest niezwykle szkodliwy dla zdrowia. Gdyby zmniejszyć spożycie soli do zalecanych 5 g na dobę, zredukowałoby to ilość udarów o około 20 proc., a występowanie choroby niedokrwiennej byłoby o około 15 proc. rzadsze. Dużo lepsze dla naszego organizmu jest zastąpienie soli innymi przyprawami. Czosnek, oregano, pieprz, bazylija, tymianek,

szałwia czy kolendra, to zdrowe zamienniki, po które warto sięgać.

Odpowiednie żywienie może pomóc chronić się przed wieloma chorobami.

To prawda, odpowiednie menu pomaga zwalczyć wiele dolegliwości. Zdrowa dieta zarówno pomaga zapobiegać chorobom, jak i wspiera pacjenta podczas leczenia.

Jest wiele badań które pokazują, że jeżeli będziemy naprawdę uważać na to, co jemy, ograniczać wysokoprzetworzone produkty i używki, a do tego dbać o aktywność fizyczną i kondycję psychiczną naszego organizmu, to mogą to być czynniki zmniejszające ryzyko zachorowania na wiele chorób.

Czy Pani zdaniem warto zachęcać babcię czy dziadka do wizyty w aptece i skorzystania z bogatej oferty suplementów uzupełniających składniki odżywcze, których brakuje w diecie.

Suplementacja jest bardzo indywidualną sprawą, warto zawsze wcześniej wykonać badania i skonsultować się z lekarzem. Seniorzy to grupa, która z racji swojego wieku zażywa naraz kilka, a w skrajnych przypadkach nawet kilkanaście leków na swoje schorzenia. Mogą one wchodzić w interakcje z suplementami, czyli zmniejszać lub osłabiać działanie leków. Dlatego tak ważna jest konsultacja z lekarzem. Witaminy nie stanowią źródła energii dla organizmu, jednak są niezbędnym składnikiem codziennego żywienia. Jeżeli mamy mało urozmaicony jadłospis zwiększamy ryzyko niedoborów związków niezbędnych dla zachowania zdrowia. Najczęstsze niedobory u osób starszych to witamina D, B12, również magnez i żelazo. Za bezpieczne powszechnie są uważane właściwie preparaty zawierające witaminę D. Większość z nas cierpi na jej niedobór, suplementacja jest więc uzasadniona. Podczas wizyty warto jednak zapytać swojego lekarza rodzinnego, jaka dawka będzie dla nas odpowiednia. ©

Starość potrafi cieszyć. Co piąty senior czuje się młody duchem

Styl życia

oprac. Wojciech Frelichowski

wojciech.frelichowski@polskapress.pl

Co seniorzy sądzą o wieku emerytalnym? Aż 30 proc. twierdzi, że to najpiękniejszy czas w życiu, a 27 proc. dodaje, że wiek to tylko liczba. Ankietowani przyznają, że wciąż czują się młodzi duchem, chcą rozwijać się, uczyć nowych rzeczy, podróżować, korzystać z życia. To tylko niektóre wnioski z najnowszego badania Funduszu Hipotecznego DOM, które objęło ponad 1000 osób w wieku 65+.

Ponad 50 proc. emerytów nie narzeka, że jest po sześćdziestce. Większość z nich cieszy się życiem i stara się z niego korzystać.

Co piąty emerytowany uważa, że starość nie jest fajna, ale przede wszystkim z powodu kłopotów zdrowotnych i finansowych. Co dziesiąty nie jest zadowolony ze swojego wieku i życie kojarzy mu się głównie z rozwiązywaniem przeróżnych problemów.

Co ciekawe tylko 1 proc. ankietowanych (w badaniu wzięło udział dokładnie 1125

osób) uważa, że osoby 65+ są wykluczone społecznie.

- Wyniki naszego badania są spójne ze światowymi trendami. Społeczeństwo starzeje się, zarówno w Polsce, Europie, jak i na całym świecie. Zmiany demograficzne pociągają za sobą mnóstwo zmian ekonomicznych i społecznych. Dzisiejsi seniorzy są zupełnie inni niż seniorzy dziesięć, czy dwadzieścia lat temu. Są bardziej otwarci, odważni, elastyczni. Czują się młodzi i często nie chcą być w ogóle nazywani seniorami. Nowa

grupa społeczna, obejmująca tych najbardziej aktywnych emerytów często określana jest mianem YOLD, czyli Young Old. Takie osoby mają zupełnie inne potrzeby i marzenia. Jedyne czynniki, które mogą hamować ich radość z życia to problemy zdrowotne i finansowe - mówi Robert Majkowski, prezes Funduszu Hipotecznego DOM.

Co jest najważniejsze w życiu na emeryturze?

Seniorzy pytani o to co jest najważniejsze w życiu

na emeryturze wskazują bezapelacyjnie zdrowie. Dla 65 proc. seniorów jest ono kluczowe. Na drugim miejscu są relacje rodzinne oraz dobry kontakt z bliskimi (tak odpowiedziało 12 proc. ankietowanych).

Emeryci zadeklarowali, że istotna jest również możliwość rozwoju (7 proc.), bezpieczeństwo (5 proc.), święty spokój (4 proc.) oraz pieniądze (3 proc.).

Kto chciałby żyć 100 lat?

Mimo, że emeryci wypowiadają się dobrze o starości, to

nie każdy z nich chciałby żyć sto lat. Większość ma mieszane uczucia wobec takiego wieku. Aż 40 proc. przyznaje, że tak długie życie mogłoby być męczące przede wszystkim ze względu na ciągnące się problemy zdrowotne i finansowe. 34 proc. przyznaje, że stuletnie życie nie jest interesujące. Niecałe 10 proc. wypowiada się o długowieczności w superlatywach i dodaje, że jest jeszcze wiele rzeczy do zobaczenia i zrobienia. ©

Które soki są najlepsze? Jakie porcje wybierać, by nie przesadzić z cukrem?

Sok to napój uzyskany z owoców lub warzyw – jego wybór nie jest jednak tak prosty, jak ogólna definicja.

Na rynku dostępnych jest wiele rodzajów soków i nie wszystkie są równie wartościowe i polecane w zdrowej diecie

Odżywianie

Anna Rokicka-Żuk

anna.rokicka@polskapress.pl

Płyn wyciśnięty z owoców to wg definicji produkt otrzymany z jednego lub więcej gatunków świeżych lub schłodzonych owoców, które powinny być zdrowe i dojrzałe. Jego kolor, smak i zapach muszą być typowe dla surowca. Produkt może mieć dodatek miazgi i miąższu owoców, z których powstał.

Przepisy określają także, czego sok nie może zawierać. Do zabronionych dodatków należą barwniki, konserwanty, substancje słodzące i aromaty inne niż uzyskane w procesie zagęszczania soku – czyli podczas produkcji koncentratu, który jest później rozcieńczany. Soki mogą być za to wzbogacane w witaminy.

Czym jest sok?

Choć sokiem nazywamy zwykle różne napoje z owoców, prawo żywnościowe ściśle rozróżnia ich rodzaje takie jak: sok, napój i nektar. Zgodnie z aktualnymi przepisami sok owocowy i pomidorowy (tłoczony i z koncentratu, pasteryzowany i nie) to napój wolny od dodatku cukrów (sacharoza, glukoza, fruktoza, syrop glukozowo-fruktozowy) i słodzików, który zawiera taki sam rodzaj cukru i w takiej samej ilości jak surowiec. W odróżnieniu od soków, nektary i napoje mogą zawierać mniej niż 100 proc. składników surowca, a za to więcej innych dodatków.

Rodzaje soków

Oprócz oczywistego podziału na soki owocowe i warzywne (oraz mieszane) wyróżnia się te wyciśnięte bezpośrednio (inaczej tłoczone lub NFC, ang. not from concentrate, czyli nie z koncentratu) i odtworzone z soku zagęszczonego, które stanowią większość produktów dostępnych w kartonach i butelkach. Soki mogą być klasycznie pasteryzowane lub poddane lekkiej pasteryzacji



Najzdrowszą opcją są świeże soki domowe z przewagą warzyw, otrzymane za pomocą wolnoobrotowej wyciskarki

(jedno- lub kilkudniowe), jak również paskalizowane, czyli utrwalane z pomocą wysokiego ciśnienia. Wyróżnia się ponadto soki klarowane oraz przejmujące ich miejsce zdrowsze soki niefiltrowane (i dzięki temu naturalnie mętne), jak również te przecierowe.

Zalety wyciskania

Najzdrowsze przetwory owocowe to te otrzymane za pomocą minimum obróbki, a do tych należą te wyciskane, czyli tłoczone. Dostępne w sklepach rodzaje to zwykle produkty pasteryzowane, choć wśród

soków stojących w lodówkach można też znaleźć wyroby jedynie schłodzone i wymagające szybkiego spożycia. Należy jednak pamiętać, że zawarte w nich przeciwutleniacze i witaminy z czasem ulegają rozpadowi, więc najlepiej wyciskać je samodzielnie i pić na bieżąco.

Choć soki z koncentratu wytwarza się poprzez dodanie takiej samej ilości wody, jaka odparowała podczas zagęszczania soku (i ew. dodanie „wyłapanego” aromatu), nie są to wyroby dorównujące pod względem wartości odżywczej sokom bezpośrednim.

Wpływ na zdrowie

Soki mogą być elementem zdrowej diety i nawet zastępować w niej jedną z 5 zalecanych codziennie porcji warzyw i owoców, przy czym

Porcja 150 g owoców dziennie może zmniejszać zagrożenie cukrzycą o 36 procent. Korzystne gatunki to m.in. borówki amerykańskie, winogrona, jabłka, banany i grejpfruty

dawka świeżych produktów powinna wynosić w sumie min. 500 g dziennie. W tej roli najlepiej sprawdzą się soki świeżo wyciskane, ew. niepasteryzowane typu NFC. Można ewentualnie wybrać pasteryzowany sok tłoczony – albo z koncentratu, ale niefiltrowany. W odróżnieniu od tych klarowanych, soki z cząstkami miąższu zapewniają dodatkowe związki bioaktywne, m.in. antyoksydanty fenolowe, pektyny i inne frakcje błonnikowe.

Soki owocowe mogą zastąpić w menu słodkie przekąski, ale nie same owoce – nie powinny też być źródłem nadmiaru cukrów prostych w diecie. Z tego względu dobrze jest sięgać częściej po soki warzywne, a wybierając rodzaje słodkie, ograniczać porcję do 150-250 ml dziennie. Szklanka soku (250 ml) zapewnia maksymalnie do 120 kcal i 30 g cukrów (choć zwykle ok. 20 g).

Kwaśne i słodkie soki owocowe sprzyjają erozji szkliwa i próchnicy. Po ich spożyciu należy wypłukać jamę ustną wodą, a zęby można umyć po upływie ok. kwadransa.

Element diety

Spożywanie niewielkich ilości soków (poniżej 150 ml dziennie) może obniżać ryzyko rozwoju schorzeń, takich jak cukrzyca i choroba wieńcowa serca. Dla niektórych rodzajów uodowodniono też korzyści, takie jak poprawa pracy mózgu czy odporności, obniżenie poziomu stanu zapalnego w organizmie, cholesterolu LDL we krwi czy ciśnienia tętniczego.

Podczas gdy konsumpcja 2 porcji świeżych owoców dziennie może obniżać ryzyko rozwoju cukrzycy typu 2, nie dotyczy to soków. Choć jednak owoce pozbawione błonnika to źródło szybko przyswajanych cukrów, nie zaburzają one metabolizmu. Dowodzi tego analiza 18 badań klinicznych, w której spożywanie soku 100% okazało się nie wpływać istotnie na poziom glukozy i insuliny na czczo oraz hemoglobiny glikowanej (HbA1C), a są to wskaźniki rozwoju cukrzycy.

Plamy, bruzdy i paski na paznokciach to objaw zaburzeń. Co oznaczają?

Wygląd paznokci świadczy nie tylko o ich kondycji. To też źródło informacji na temat ogólnego stanu zdrowia oraz rozwoju pewnych chorób

Dermatologia

Anna Rokicka-Żuk
anna.rokicka@polskapress.pl

Zdrowe paznokcie mają różowy odcień i gładką, lśniącą płytkę. To zasługa prawidłowej pielęgnacji i ochrony przed szkodliwymi czynnikami, ale też dobrej kondycji organizmu. Zmiany ich wyglądu i kształtu często wskazują na rozwój schorzeń krążeniowych, oddechowych i zapalnych na tle immunologicznym.

Paznokieć jest płytką rogową, zbudowaną z białek keratynowych. Stanowi wytwór naskórka i chroni położone pod nim, dobrze ukrwione łożysko, które przy właściwym dotlenieniu kończyn jest różowe.

Paznokieć jest zbudowany w 95 proc. z białek keratynowych. Jego elementy to:

- płytkę - trzon paznokcia rozciągający się od korzenia po wolny brzeg,
- macierz - silnie ukrwione miejsce wzrostu paznokcia, nazywane też korzeniem; znajduje się pod naskórkiem i jest zbudowana z nabłonka rogowaciejącego bez warstwy ziarnistej,

WARTO WIEDZIEĆ

JAK SZYBKO ROSNĄ PAZNOKCIE?

Długość płytki paznokciowej narasta w tempie od 0,5 do 1,33 mm na tydzień, choć zwykle jest to około 1 mm. Pełny proces odrastania paznokcia trwa mniej więcej 100 dni. Tempo wzrostu paznokci u człowieka i ich wygląd są w dużej mierze uzależnione od naszej diety, stylu życia, pory roku oraz wieku. Wpływają na nie również choroby paznokci i skóry, jak również te ogólnoustrojowe. W tym ostatnim przypadku zmiany dotyczą zwykle więcej niż jednego paznokcia.



Nieprawidłowo wykonany manicure może uszkodzić płytkę

- brzeg wolny - część płytki wyrastająca ponad opuszkę palca (w odróżnieniu od brzegu zakrytego),
- łożysko - zawierająca macierz tkanka położona pod płytką, która odżywia paznokieć,
- obłaczek - widoczna część macierzy paznokcia w postaci jasnego półksiężyca na początku płytki, często nieco wzniesiona nad jej poziom,
- wał paznokciowy - fałd skórny, który chroni brzeg zakryty paznokcia i z trzech stron mocuje płytkę na palcu; brzeg wału proksymalnego jest pokryty obrąbkiem naskórkowym (oskórkiem).

Prawidłowy kształt i wygląd
Kształt paznokcia zależy od cech indywidualnych, wpływu czynników zdrowotnych i stylu życia, np. bardziej płaskie płytki występują u osób pracujących fizycznie. Natomiast kształt wolnego brzegu paznokcia powinien być dopasowany do kształtu palca i opuszki.

Wielkość płytki związana jest z wymiarami palców, grubość jest większa u mężczyzn niż u kobiet, a także u osób starszych. Płytkę zdrowego paznokcia sięga końca opuszki. Jej nieestetyczne skróce-

nie to najczęściej wynik obgryzania paznokci, które skutkuje nieodwracalnymi zmianami w ich kształcie.

Rodzaje problemów

Stan paznokci odbiegający od prawidłowego jest nie tylko problemem kosmetycznym. Znacząco wpływa na samopoczucie, przyczyniając się do pogorszenia jakości życia.

Problemy z paznokciami często mają charakter zanikowy lub przerostowy, pojawiają się przebarwienia i uszkodzenia. Uwagę zwrócić powinny szczególnie:

- białe plamki i kropki,
- podłużne (pionowe) i poprzeczne bruzdy,
- przebarwienia płytki, w tym kropki, paski, plamy,
- wylewy podskórne,
- uszkodzenia i odwarstwienia płytki,
- stan zapalny wału paznokciowego.

Słabe paznokcie

Oslabienie i rozdawanie się paznokci często wynika z chorób tarczycy, a źródłem poważniejszych zmian są miażdżyca, cukrzyca i inne choroby, w których dochodzi do niedokrwienia palców. Nieprawidłowości w budowie paznokcia można odziedziczyć.

Podatność płytki paznokciowej na uszkodzenia, jej kruchość, łamliwość i zmatowienie, może być też związana z niedoborami składników: wapnia, magnezu, jodu, cynku, żelaza, krzemu i wit. z grupy B. W przypadku niedoboru żelaza, a także witamin z grupy B, zwłaszcza B12, pojawiać się mogą podłużne i poprzeczne bruzdy zwłaszcza u podstawy paznokci. Obok wyżłobień lub dołków często występuje kruchość, łamliwość i skłonność do rozwarstwiania płytek paznokciowych. Niski poziom wapnia lub cynku może skutkować powstawaniem białych plam. Niedostatek tego drugiego bywa też przyczyną przewlekłych stanów zapalnych wałów paznokciowych.

Czynniki chorobowe

Przyczyną połowy przypadków chorób paznokci jest grzybica. Występują też zakażenia wirusem opryszczki czy bakteriami (np. gronkowcem, pałeczką ropy błękitnej). Ryzyko zakażeń grzybiczych rośnie przy ucisku paznokci, osłabieniu odporności i zaburzeniach hormonalnych.

Ubytki w płytce to możliwy skutek m.in. nieprawidłowego unaczynienia łożyska, hiperalbuminemii, łuszczycy, chorób wątroby i nerek, chemioterapii, schorzeń tkanki łącznej (np. choroby Reitera), łysienia plackowatego, sarkoidozy, pęcherzycy. Rozlane ciemne zmiany mogą oznaczać chorobę Addisona.

Do oddzielania się płytki paznokcia (onycholizy) prowadzić może m.in. ciąża, kontaktowe zapalenie skóry, łuszczycy, łysienie plackowate, liszaj płaski, erytrodermia, genodermatozy, toksyczna nekroliza naskórka, choroba Reynauda. Onycholiza bywa też skutkiem guzów łożyska paznokcia, zespołu żółtych paznokci, niedokrwistości, niedokrwienia, ciężkich zakażeń i chorób ogólnoustrojowych (m.in. cukrzycy, schorzeń tarczycy, tocznia rumieniowatego, łuszczycowego zapalenia stawów, choroby Reitera, porfirii, pęcherzycy, trądu, kiły, raka płuc).

POLECAMY

Jak wyglądają najczęstsze zmiany na paznokciach? **Sprawdź, jakie mogą być przyczyny ich powstawania!**

BIAŁE PLAMY

Oprócz bielactwa paznokci, grzybicy, zaburzeń ich rogowacenia oraz urazów, przyczyną mogą być m.in. niedobory żywieniowe związane z chorobami układu trawienia. Poprzeczne prążki to możliwy efekt m.in. zaburzeń metabolizmu lub zatrucia metalami ciężkimi, bywa też dziedziczny.



CIEMNE PASKI

Smuga bywa wynikiem obecności znamienia, leczenia grzybicy, radioterapii, urazu. Plama brunatno-czarna o nieregularnym kształcie z wypustkami, otoczona stanem zapalnym, sugeruje czerniaka paznokcia. Zmiany brązowo-czarne to możliwy efekt infekcji i chemioterapii.



BRUZDY

Poprzeczne bruzdy w płytce to wynik cukrzycy, uszkodzeń, zatruc, chorób zakaźnych, terapii raka. Rowkowanie mogą wywołać niektóre antybiotyki, doustna antykoncepcja, retinoidy, liszaj płaski. Podłużne bruzdy bywają skutkiem niedoborów żywieniowych lub urazów i wysuszenia oskórka.



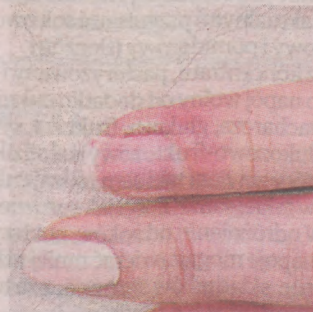
ŁUSZCZYCA PAZNOKCI

Płytkę ma ubytki związane z zaburzeniami rogowacenia - to paznokcie naparstkowate, tj. z dołeczkowatymi zagłębieniami. Występują też żółte przebarwienia (tzw. plamy olejowe) i prążkowane brunatne przebarwienia. Dochodzi oddzielanie się brzegu płytki i rogowacenia podpaznokciowego.



ZASTRZAŁ I ZANOKCICA

Stan zapalny przy paznokciu to infekcja gronkowcem lub paciorkowcem, rzadziej grzybica. Bywa skutkiem uszkodzenia brzegu paznokcia, urazu opuszki, cukrzycy, długotrwałego noszenia rękawic ochronnych. Zastrzał to groźne zapalenie punktowe po ukłuciu, które może sięgnąć kości.



GRZYBICA PAZNOKCI

Przed wystąpieniem dotkliwych zmian (zażółcenie, oddzielanie się i wykruszanie płytki) występują m.in. łamliwość, bruzdy, fałdy, przebarwienia, rozwarstwienie, zgrubienia, rogowacenie podpaznokciowe. Paznokieć staje się żółty lub biały i matowy, a później ciemny, nawet zielony.



Siarka dla urody i zdrowia – na skórę, włosy, paznokcie i stawy

Siarka pełni w organizmie ważne funkcje. To m.in. tworzenie trwałych połączeń międzykomórkowych oraz synteza kolagenu i keratyny

Odżywianie

Agata Orzelowska
redakcja@polskapress.pl

Siarka to pierwiastek chemiczny, który jest niemetalem, a w temperaturze pokojowej ma kolor żółty i jest ciałem stałym. Ma ona specyficzny, nieprzyjemny zapach, po którym łatwo rozpoznać jej obecność w składzie preparatów. Ze względu na swoje właściwości przez wieki budziła strach i podziw.

Obecnie siarka wykorzystywana jest do produkcji kosmetyków i leków, ponieważ łagodzi stany zapalne, przyspiesza gojenie się drobnych ran, spowalnia procesy starzenia się skóry. Wzmacnia strukturę włosów i reguluje wydzielanie łoju. Ma również duże znaczenie dla stawów, a jej niedobór osłabia je.

Czym jest siarka?

W organizmie człowieka siarka jest składnikiem metio-



Ten niezbędny dla ludzkiego organizmu pierwiastek ceniono już w starożytności, gdzie był stosowany jako środek odkażający, przeciwpasożytniczy i wzmacniający skórę i włosy

niny, cystyny i cysteiny, czyli aminokwasów (to cegiełki budujące białko), które określone są w skrócie aminokwasami siarkowymi. W największych ilościach występują one we włosach, skórze, paznokciach i chrząstkach stawowych, dlatego uzupełnienie niedoborów siarki poprawia stan tych struktur. Ponadto siarka jest składnikiem:

- witamin: tiaminy (witamina B1) i biotyny (witamina H),
- niektórych hormonów np. insuliny,
- koenzymu A,
- glutationu, czyli związku o działaniu przeciwutleniającym,
- keratyny, budulca włosów i paznokci,
- sulfolipidów, wzmacniających stawy.

Działanie na skórę

Pierwiastek ten ma właściwości bakterioobójcze, dezynfekujące, przeciwstarzeniowe i łagodzące. Wchodzi w skład tzw. mukopolisacharydów, które wspierają procesy regeneracyjne. Regularnie stosowana zewnętrznie normalizuje wydzielanie łoju (sebum), działa dezynfekująco, pomaga zmniejszyć widocz-

ność porów, przyspiesza gojenie się zmian trądzikowych oraz spowalnia procesy starzenia się skóry.

Można znaleźć ją w składzie mydła przeciwbakteryjnego, żelu do mycia twarzy (szczególnie do cery tłustej, mieszanej i zanieczyszczonej), maseczek do twarzy, kremu przeciwtrądzikowego i przeciwstarzeniowego oraz kosmetyków do punktowego leczenia wyprysków.

Na włosy i paznokcie

Siarka wchodzi w skład aminokwasów, które w najwyższym stężeniu występują we włosach i paznokciach, a ponadto jest składnikiem biotyny, która jest niezbędna do syntezy keratyny budującej szkielet włosów. Pierwiastek ten stabilizuje strukturę keratyny, dzięki czemu ta jest wytrzymała na działanie czynników zewnętrznych. Przy niedoborze biotyny włosy wypadają, są kruche i matowe, a paznokcie rozdławiają się i stają się cienkie. Ten problem zdarza się jednak sporadycznie, szczególnie u osób na diecie odchudzającej lub eliminacyjnej, gdyż biotyna występuje w żywno-

ści, która stanowi podstawę codziennego żywienia.

Aby skorzystać z tych właściwości, warto zwiększyć udział w diecie produktów będących bogatym źródłem siarki. Niestety, niektóre osoby mogą odczuwać pewne negatywne konsekwencje wynikające z ich spożycia, w postaci wzdęć i nieprzyjemnie pachnących gazów.

Siarka na stawy

Ze względu na to, że siarka ma działanie antyoksydacyjne, neutralizuje wolne rodniki i działa osłonowo, wpływa także na prawidłowe funkcjonowanie stawów. Chroni chrząstkę stawową przed przedwczesnym procesem starzenia się, zwiększa przepuszczalność błon komórkowych, dzięki czemu stawy są lepiej odżywione i dotlenione.

Suplementy wzmacniające stawy zawierają najlepiej przyswajalną formę siarki – siarkę organiczną, określaną w skrócie MSM (metylosulfonilometan). Związek ten wraz z glukozaminą i chondroityną nadaje tkance budującej stawy wytrzymałość i wspiera jej funkcjonowanie.

WARTO PRZECZYTAĆ

Siarka poprawia odporność i nastrój. O jej niedoborze świadczy wygląd skóry, włosów i oczu!

Siarka znajduje się także w kwasie glutaminowym, który jest jednym z neuroprzekazników w mózgu, odpowiadającym za pracę tego narządu oraz układu nerwowego. Jest także składnikiem insuliny, czyli hormonu obniżającego poziom cukru we krwi. Natomiast razem z witaminą K jest konieczna do syntezy protrombiny (czynnika krzepnięcia krwi) oraz właściwej pracy układu odpornościowego.

Niedobór siarki sprawia, że skóra, włosy i paznokcie są w gorszej kondycji. Stawy również są osłabione, co wynika ze słabszej jakości chrząstki stawowej, która przy braku siarki jest mniej odporna na codzienne zużycie. Ponieważ siarka jest niezbędna do prawidłowej pracy układu nerwowego, jej niedobór powoduje obniżenie nastroju, zmęczenie i niepokój. O głębokim niedoborze siarki świadczy ciemny pierścień pojawiający się na brzegu tęczówki oka.

U osób zdrowych nie są znane skutki nadmiaru tego pierwiastka. Natomiast osoby z chorobami jelit, np. SIBO, czyli przerostem bakteryjnym jelita cienkiego, przy nadmiarze siarki w diecie mogą doświadczać takich objawów, jak gazy, wzdęcia i bóle brzucha. Zgodnie z obecnym stanem wiedzy, siarka nie stanowi zagrożenia toksycznego, gdyż jej nadmiar jest łatwo usuwany wraz z moczem. (AO)



Siarka buduje chrząstkę oraz poprawia stan mazi stawowej

Suplementy diety z siarką zawierają jej najlepiej przyswajalną postać. Dowiedz się, jak je stosować

Siarka organiczna inaczej metylosiarczan lub metylosulfonilometan (MSM) stosowana w suplementach diety ma te same właściwości, co jej naturalny odpowiednik. Odróżnia się natomiast tym, że występuje w postaci białego, bezwonowego proszku, dzięki czemu nie ma nieprzyjemnego zapachu. Jest ona również rozpuszczalna w wodzie i wrażliwa na działanie niskich i wysokich temperatur, dlatego trzeba ją przed nimi chronić. Jako suplement diety do-

stępna jest ona w postaci tabletek i kapsułek oraz proszku do przyrządzania zawiesiny. Preparaty te najlepiej stosować według zaleceń podanych na opakowaniu lub pod kontrolą lekarza czy dietetyka. Lepiej też zacząć od mniejszych dawek, stopniowo je zwiększając. W suplementach siarka jest dostępna w czystej postaci lub łączona z magnezem, cynkiem, kolagenem, witaminami z grupy B oraz witaminą C i D. (AO)



Siarka podczas gotowania, zamrażania i przetwarzania żywności jest niszczone, dlatego warto ją suplementować

ZDROWIA

Za tydzień
u nasJAKA
SKUTECZNOŚĆ
MAJĄ ZIOŁA
NA STRES I JAK
JE STOSOWAĆ?FAŁA
ELEKTRO-
MAGNETYCZA
W
FIZJOTERAPII

ZAPYTAJ LEKARZA

Czym charakteryzuje się
dieta osób chorych na nie-
wydolność nerek?

EKSPERT WYJAŚNIA:

Szacuje się, że w Polsce na różne stadia tej choroby mogą cierpieć ponad 4 miliony ludzi. Z tego 90 proc. nie zdaje sobie sprawy, że choruje. Niewydolność rozwija się po cichu nawet przez 20-30 lat. Organizm w tym czasie przyzwyczaja się do zmian, które, niestety, w pewnym momencie dają o sobie znać. Kiedy widzimy pierwsze objawy, warto podjąć kroki zaradcze, by nie doprowadzić do rozwoju choroby. Pacjenci, którym grozi niewydolność nerek lub już chorujący, powinni zredukować ilość spożywanego dziennie białka do 0,8 g na kilogram masy ciała i ograniczyć ilość soli, by chronić nerki przed nadmiernym

MASZ PYTANIE

Napisz do nas na adres: redakcja@stronazdrowia.pl

wytwarzaniem mocznika i kreatyniny. Choroba prowadzi bowiem do gromadzenia się tych toksycznych związków w organizmie.

W jaki sposób zmniejszyć
ilość białka w diecie?

SPECIALISTA RADZI:

Za dużą ilość białka w jadłospisie odpowiadają mleko krowie, jaja, żelatyna i sery. Chcąc ograniczyć rozwój niewydolności nerek, polecam proste zamienniki. Zamiast jajek, możemy wykorzystać w deserach i ciastach rozgniecionego banana, który doskonale zagęszcza i nadaje słodkawy smak. Jajko świetnie zastępuje też masa z 2 łyżek zmielonego siemienia lnianego zmieszanego z 3 łyżkami wody. Masy takiej używamy do zlepiania kulek i wyrobów piekarniczych.

Mleko krowie z powodzeniem zastąpi mleko sojowe. Żelatyna to produkt najbardziej bogaty w białko spośród produktów spożywczych. Przy produkcji domowych przetworów możemy zastąpić ją pektyną.

Jak wygląda prawidłowa die-
ta przy niewydolności nerek?LEKARZ ODPO-
WIADA:

Dieta dla osób chcących zminimalizować ryzyko niewydolności nerek powinna składać się głównie z pieczywa pełnoziarnistego. Zalecane są produkty zbożowe w każdej postaci, trzeba jednak wystrzegać się pieczywa solonego, a wybierać w zamian to niskosodowe i niskobiałkowe. Zalecane mięsa to cielęcina, wołowina, mięso z królika, kurczaka czy indyka w odpowiedniej ilo-

ści, by nie przekroczyć zalecanej porcji białka na dzień. Wędliny powinniśmy przygotowywać w domu bez dodatku soli. Ryby natomiast polecam szczególnie w filetach, zwłaszcza morskie, jak łosoś, makrela, tuńczyk czy halibut. Należy unikać ryb wędzonych lub puszkowanych - zawierają zbyt dużo soli i fosforu. Nie zapomnijmy też o dobrej jakości tłuszczach, takich jak oleje roślinne - najlepiej olej rzepakowy do pieczenia oraz olej lniany i oliwa z oliwek do stosowania na zimno, do sałatek. To doskonałe źródło przeciwzapalne kwasów omega-3. Bardzo ważne jest także picie dużej ilości wody, która jest niezbędna do prawidłowej pracy nerek. Już niewielkie odwodnienie ma na nas zły wpływ, np. może powodować bóle głowy.

Jakie warzywa i owoce może
jeść osoba z chorobą nerek?

EKSPERT RADZI:

Jeśli chodzi o warzywa to zalecane są te zielone. Szczególnym sprzymierzeńcem jest ogórek zielony, który wspiera pracę nerek i działa odtruwająco. Wspomaga rozkładanie się odpadków i toksyn nagromadzonych w organizmie. Ułatwia detoks nerek. Jednak trzeba trzymać się z dala od ogórków kiszonych. Owoce natomiast wybieramy zwłaszcza w kolorze fiołkowym oraz te, które mają silne działanie przeciwzapalne, a należą do nich: jagody, cytrusy, jabłka, morele, brzoskwinie, winogrona, wiśnie, melony, śliwki. Także w postaci dżemów i marmolad.

dr Hanna Stolińska, dietetyk

Skąd przebarwienia na zębach?

Zmiany wybarwienia zębów lub plamy pojawiające się na nich można usunąć. Trzeba tylko poznać ich przyczynę

Stomatologia

Monika Góralska, Marek Zaborowski
monika.goralska@polskapress.pl

Zdrowe zęby nie tylko pomagają nam w spożywaniu posiłków, ale również wpływają na nasze poczucie własnej wartości. Z białym uśmiechem wyglądamy na pewnych siebie i atrakcyjnych. Niestety, pod wpływem różnych czynników zęby mają tendencję do zmiany barwy, a plamy są najbardziej widoczne na przednich zębach.



FOT. 123RF

Zarówno na zębach „żywych”, jak i martwych, poddanych np. leczeniu kanałowemu, a także mlecznych mogą pojawić się przebarwienia. Najczęściej występują one na grupie zębów

Kolor zębów nie zawsze jednak jest śnieżnobiały i nawet profesjonalne wybielanie może nie dać takiego efektu. Naturalna barwa uzębienia zależy bowiem od budowy zębów, a przede wszystkim od okrywającej miazgę żółtej zębiny, mogącej prześwitwać przez powlekającą cały ząb szkliwo. Kolor zębów zależy więc od grubości szkliwa, im jest ono cieńsze, tym ząb będzie miał bardziej żółty odcień, a im grubsze, tym bardziej biały.

Przyczyny odbarwienia się
zębów

Zmianę koloru zębów mogą wywołać czynniki, które dzieli się na wewnętrzne i zewnętrzne. Wewnętrzne obejmują sytuacje, gdy w środku zęba odkładają się cząstki barwników m.in. na skutek

przyjmowania tetracyklin lub preparatów uzupełniających niedobór żelaza albo w wyniku schorzeń np. niedoczynności lub nadczynności tarczycy, porfirii. Zewnętrzne natomiast powstają głównie w wyniku spożywania określonych potraw lub napojów, a także na skutek nieprawidłowej higieny jamy ustnej, prowadzącej do powstawania osadu i płytki nazębnej. Przebarwiać się mogą także plomby noszone przez długi czas, a te, wykonane z amalgamatu przebarwiają także ząb.

Kolory plamek

Na podstawie koloru zmian można określić przyczyny ich wystąpienia. Najczęściej pojawiają się przebarwienia:

- Białe - mogą być następstwem odniesionych urazów (na przykład w wyniku bójk lub naruszenia struktury szkliwa w czasie leczenia zęba sąsiadującego). Mogą także świadczyć o próchnicy pierwotnej lub demineralizacji (odwapnieniu) szkliwa. Gdy białe zmiany pojawiają się na zębach u dzieci, świadczą głównie o niedoborze lub nad-

miarze wapnia i fluoru, spowodowanym nieprawidłową dietą i zaniedbaniami w higienie jamy ustnej.

- Żółte - wskazywać mogą na postępującą demineralizację szkliwa lub być następstwem urazu doznanego w czasie wzrostu zębów. Niekiedy także mogą rozwinąć się w wyniku choroby lub być symptomem starzenia się organizmu.

- Pomarańczowe - mogą być wywołane przez obecność bakterii zaliczanych do grupy chromogennych, które produ-

kuja barwniki odkładające się na szkliwie. Powodować je może także stosowany w niektórych formach leczenia tlenek cynku.

- Jasnoróżowe - są niezwykle rzadkie. Mogą świadczyć o porfirii - wrodzonej chorobie objawiającej się światłowstrętem.
- Brązowe - do ich powstania przyczyniają się produkty zawierające barwniki, takie jak napoje słodzone, kawa, herbata oraz dania typu instant, a także palenie tytoniu, suplementowanie żelaza lub przyjmowanie antybiotyków.

Usuwanie przebarwień

Najłatwiejsze do usunięcia są przebarwienia spowodowane przez spożywanie pokarmy. Wystarczy unikać tych produktów, a do usunięcia powstałych zmian użyć łagodnych płynów do płukania ust i past wybielających. Warto wykonać także skaling (usuwanie kamienia nazębnego) oraz piaskowanie, czyli szlifowanie zębów specjalnym preparatem nakładanym na nie pod ciśnieniem w celu usunięcia z nich osadów. Taką higienizację najlepiej przeprowadzać regularnie co roku.

Zęby można także wybielić w gabinecie dentystycznym. Jest to dużo skuteczniejsza metoda niż domowe wybielanie. Należy także pamiętać, aby po zabiegu ściśle przestrzegać tzw. białej diety,

polegającej na unikaniu spożywania produktów zawierających barwniki.

W przypadku bardzo ciemnych przebarwień, których nie da się usunąć powyższymi metodami, można zastosować licówki (cienkie nakładki na zęby). Dobrze dobrane licówki nie odróżniają się od naturalnych zębów, ściśle do nich przylegają i mogą posłużyć wiele lat.

MIAŻDŻE

PRZYZYCNĘ USTALI
STOMATOLOG

Lekarz określa powód wystąpienia przebarwień na zębach przede wszystkim na podstawie ich koloru oraz dokładnego miejsca wystąpienia. Istotna może okazać się także informacja o liczbie przebarwionych zębów, przebiegach chorób, występowaniu chorób przewlekłych i rodzaju przyjmowanych leków, a także stan uzębienia członków naszej najbliższej rodziny. Warto także podkreślić, że problemy ze szkliwem (oraz innymi elementami zębów) mogą współwystępować wraz z innymi problemami zdrowotnymi - takimi jak wady serca lub problemy trawienne.

Powstanie nowa przychodnia lekarska w Ustce dla pięciu tysięcy mieszkańców

Magdalena Olechnowicz
magdalena.olechnowicz@gp24.pl



Ustka

W ustekiej siedzibie Wojewódzkiego Szpitala Specjalistycznego w Słupsku przy ul. Mickiewicza otwarta zostanie Przychodnia Podstawowej Opieki Zdrowotnej.

Po dwóch spotkaniach z prezesem Wojewódzkiego Szpitala Specjalistycznego w Słupsku Andrzejem Sapińskim, burmistrz Ustki Jacek Maniszewski uzyskał deklarację, że w ustekiej siedzibie placówki przy ul. Mickiewicza otwarta zostanie Przychodnia Podstawowej Opieki Zdrowotnej. Obecnie w budynku szpitala trwa remont. W związku z decyzją o powstaniu przychodni przygotowane zostaną pomieszczenia na jej siedzibę. Prace mają zakończyć się do grudnia 2021 r. Uruchomienie POZ mogłoby nastąpić w nowym roku. Według wstępnych informacji bę-

dzie mogło się tam zapisać około pięciu tysięcy pacjentów - informuje Eliza Mordal, rzeczniczka prasowa UM w Ustce.

Kolejne spotkanie burmistrza z władzami szpitala ma nastąpić we wrześniu.

Sprawa zostanie przedstawiona radnym podczas posiedzenia Komisji Budżetowo-Gospodarczej, gdyż miasto chciałoby wesprzeć przychodnię poprzez zakup wyposażenia. Będziemy na bieżąco informować o dalszych ustaleniach - mówi Eliza Mordal.

Przypomnijmy, za kilka miesięcy skończy się w Ustce trwająca już rok duża przebudowa szpitala. Będzie więcej łóżek na oddziale pielęgnacyjno-opiekuńczym, a ze Słupska przeniesie się rehabilitacja.

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Słupsku od lata ubiegłego roku prowadzi prace budowlane w budynkach szpitalnych w Ustce. W tym miejscu powstanie Centrum Rehabilitacji i Opieki Długoterminowej - informuje Marcin Prusak, rzeczniczka prasowa szpitala.

Centrum Rehabilitacji i Opieki Długoterminowej bę-



Za kilka miesięcy skończy się w Ustce trwająca już rok duża inwestycja przebudowy szpitala

dzie spełniało dwie funkcje - rehabilitacyjną i opiekuńczą.

Zadaniem Zakładu Pielęgnacyjno-Opiekuńczego jest objęcie całodobową pielęgnacją i opieką długoterminową

osób przewlekle chorych i niesamodzielnych. Są to osoby, które przebyły leczenie szpitalne i mają ukończony proces

diagnozowania, leczenia operacyjnego lub intensywnego leczenia zachowawczego, a nie wymagają już dalszej hospitalizacji w oddziale szpitalnym -

wyjaśnia Marcin Prusak. - W efekcie przebudowy powstanie powierzchnia umożliwiająca rozwinięcie bazy łóżkowej do 55 łóżek łącznie wraz z niezbędnym zapleczem do hospitalizacji i udzielania świadczeń. Obecnie jest tam 27 łóżek.

W przypadku Centrum Rehabilitacji Ogólnoustrojowej w efekcie przebudowy powstanie powierzchnia umożliwiająca przeniesienie 12 łóżek ze szpitala w Słupsku do Ustki oraz rozwinięcie bazy łóżkowej do 47 łóżek łącznie wraz z niezbędnym zapleczem do hospitalizacji i świadczenia zabiegów rehabilitacyjnych. Powstaną sale gimnastyczne, sala okładów borowinowych, sala hydroterapii i sala z kriokomorą.

Budowa Centrum Rehabilitacji i Opieki Długoterminowej wraz z zewnętrznym patio oraz punktem Podstawowej Opieki Zdrowotnej potrwa do końca 2021 roku. Koszt inwestycji wraz z wyposażeniem to ponad 15 milionów złotych. Na inwestycję Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Słupsku uzyskał pożyczkę z Pomorskiego Funduszu Rozwoju. ©©

FOT. MARIUSZ JASŁOWSKI

VTB Vag Team Bytów dla Zosi

Bytów
Sylvia Lis
sylvia.lis@gp24.pl

Na zlocie w Sztutowie fani motoryzacji złączyli siły, aby pomóc 13-letniej Zosi Hinz z Rumii. VTB Vag Team z Bytowa zebrał ponad 12 tys. złotych.

Wybraliśmy się do Sztutowa na Motoserce dla Zosi - mówi Artur Kloskowski z bytowskiego klubu. - Łącznie pojechało 20 aut, by wręczyć Zosi oraz jej rodzicom skarbonkę



Fani motoryzacji pomogli chorej Zosi z Rumii

z pieniędzmi, które w ostatnim czasie zebraliśmy. Łącznie dzięki hojności członków Vag Team Bytów oraz lokalnych firm udało się uzbierać 12500 zł. Zosia i jej rodzice, a także organizatorzy Motoserca, byli bardzo wzruszeni naszą niespodzianką, nie spodziewali się naszej wizyty i prezentu.

Zosia ma 13 lat, jest „Dzieckiem Motylem”. Urodziła się z bardzo rzadką nieuleczalną chorobą genetyczną - pęcherzowym rozwarstwianiem się naskórka. ©©

Wpadł, bo nie miał maseczki

Bytów
Sylvia Lis
sylvia.lis@gp24.pl

Policjanci wylegitymowali mężczyznę, który nie stosował się do obowiązku zakrywania ust i nosa maseczką. Okazało się, że 38-latek był poszukiwany do odbycia kary 221 dni pozbawienia wolności. Został zatrzymany i noc spędził w policyjnym areszcie.

Bytowski policjanci w sklepie przy ul. Drzymały w Bytowie



Poszukiwany wpadł, bo nie nałożył maseczki

podjęli interwencję wobec mężczyzny, który nie stosował się do obowiązku zakrywania ust i nosa maseczką. 38-latek za popełnione wykroczenie ukarany został mandatem. W trakcie legitymowania okazało się, że mieszkaniec Bytowa jest poszukiwany przez sąd rejonowy celem odbycia kary 221 dni pozbawienia wolności. Mężczyzna został zatrzymany i noc spędził w policyjnym areszcie, skąd został przewieziony do zakładu karnego. ©©

FOT. KMP BYTÓW

REKLAMA

129807405

Zostań prenumeratorem!

Oszczędzasz 42 zł*

Prenumerata na 3 miesiące za 44 zł miesięcznie



Gazetę dostarczymy codziennie do Twojego domu, biura, tam gdzie chcesz!

zamów:

94 340 11 14

od poniedziałku do piątku w godz. 9:00-15:00

email: prenumerata.gdp@polskapress.pl

Oferta tylko dla nowych prenumeratorów

* Średnia oszczędność miesięczna w porównaniu do ceny w kiosku wrzesień - listopad 2021 r.

Wyścigi Rowerkowe „Głosu Pomorza” w Słupsku. Cały czas można się zapisać. Czekaamy na Was!

Wojciech Nowak

wojciech.nowak@polskapress.pl



Zawody rowerkowe

Trwają zapisy na tegoroczną edycję Wyścigów Rowerkowych „Głosu Pomorza” w Słupsku. W zeszłym roku wyścigi się nie odbyły, ale w tym roku wróciły i czekają na małych kolarzy! Zapisy potrwać do 27 sierpnia, a zawody odbędą się 5 września.

Zawodniczki i zawodników, w wieku od 3 do 9 lat, można zgłaszać w biurze ogłoszeń „Głosu Pomorza” przy ulicy Henryka Pobożnego 19 w Słupsku. Biuro czynne jest od poniedziałku do piątku w godzinach 8-15.

Obowiązuje opłata wpisowa w wysokości 10 złotych, w ramach której wliczony jest koszt ubezpieczenia dziecka. Zapisy potrwać do 27 sierpnia.

Jak już wspomnieliśmy wyścigi odbędą się 5 września na stadionie 650-lecia w Słupsku. W dzień zawodów, o godzinie 9, zgłoszonym dzieciom będą wydawane numerki startowe. Obowiązkowe jest, aby każdy z małych kolarzy miał ze sobą kask ochronny, a także pojawił się na miejscu zawodów z rodzicem lub prawnym opiekunem. Ci ostatni mogą stanąć na linii startu obok swoich podopiecznych, ale nie mogą im w żaden sposób pomagać w wyścigu.

W zależności od wieku dzieci wystartują w wyścigach na konkretnym dystansie. I tak, najmłodsi uczestnicy (roczniki 2017 i 2018) ścigać się będą na dystansie 40 metrów, a ich nieco starsze koleżanki i koledzy (roczniki 2015 i 2016) już na 60 metrów.



być też szczytarywalizacji, więc najlepszym zawodniczkom i zawodnikom, którzy zdobędą miejsca na podium, wręczone zostaną medale, a ich triumf uchwycony zostanie na fotografii, którą opublikujemy na łamach „Głosu Pomorza”.

Na miejscu nie zabraknie także innych atrakcji, m.in. dmuchańców oraz animatorów prowadzący gry i zabawy dla uczestników zawodów. Będzie również prowadzona sprzedaż promocyjna „Głosu Pomorza” w dodatku z upominkiem, a od godziny 9.30 będzie czynny punkt szczepień, gdzie każdy będzie mógł się zaszczepić, również dzieci w wieku 12-15 lat, ponieważ na miejscu będzie też lekarz. Dostępne będą szczepionki Pfizer oraz Johnson&Johnson, a punkt szczepień będzie otwarty do godziny 13.

Dodatkowo podczas w ramach wydarzenia udostępnione będzie także stoisko Narodowego Spisu Powszechnego.

Do zobaczenia na zawodach!

FOT. KRZYSZTOF PIOTROWSKI

Dzieci siedmio- oraz ośmioletnie (roczniki 2013 i 2014) ścigać się będą na dystansie 100 metrów, a najstarsze zawodniczki i zawodnicy - dziewięciolatki (rocznik 2012) - będą musieli pokonać dystans 200 metrów. Pierwszy wyścig o godzinie 10, kiedy to rywalizację rozpoczyna trzylatki.

Będą upominki i medale

Małuch nie jest jeszcze wprowiony w jeżdżenie na dwóch kołach? Nic nie szkodzi. Wzięcie udziału w zawodach na rowerku czterokołowym jest jak najbardziej możliwe! Zawody są przede wszystkim zabawą i zabawą mają pozostać! Dlatego też wszystkim uczestnikom wyścigów wręczone zostaną słodkie i pamiątkowe dyplomy. Oczywiście - skoro są to wyścigi - musi



FOT. KRZYSZTOF PIOTROWSKI

REKLAMA

Q103076868A

DZIECIĘCE WYŚCIGI ROWERKOWE

Mecenas:

Partnerzy:

DRUTEX

Partner główny:

KETER

ziaja

GRAND LUBICZ

BDS
BALANCE DANCE STUDIOWORD
SŁUPSK

FIMAL

Arkadia
Salon Snu
Łóżek i Materacy

NORD EXPRESS

MK

Wieliniarska
ManufakturaPARK WODNY
REDZIKOWO

ALDI

PROCAM
AGRONOMIA BOKCENIMEGA
LANDIA

E.Leclerc

MARKOS

DECATHLON

TRZY FALE

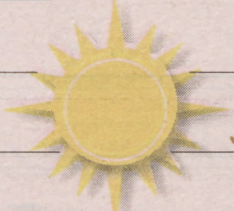
ŁOSOS
USTKA

faserplast

SŁUPSKIE
BANKI
MYLANE

KONMET

domtel-sport.pl
systemy pomiaru czasuDZP INVEST
KIERECCYSOSiR
Słupsk



Koncert Varius Manx i Dzień Mieszkańca

Magdalena Olechnowicz
magdalena.olechnowicz@polskapress.pl



Zaproszenie

W sobotę, 28 sierpnia, na Promenadzie Nadmorskiej w Ustce odbędzie się Dzień Mieszkańca. W ramach wydarzenia poznamy m.in. nowego Ambasadora Miasta Ustka oraz Ustczanina Roku. Wieczorem występy artystyczne i gwiazda wieczoru zespół Varius Manx.

Już w najbliższą sobotę, 28 sierpnia, na Promenadzie Nadmorskiej w Ustce odbędzie się Dzień Mieszkańca. W ramach wydarzenia poznamy m.in. nowego Ambasadora Miasta Ustka oraz Ustczanina Roku. Dla spragnionych dań prosto z grilla i nie tylko, przygotowane zostanie stoisko gastronomiczne (od godz. 11.00), a osoby chcące się bezpłatnie zaszczepić przeciw COVID-19 będą mogły to zrobić w punkcie szczepień na promenadzie, w godz. 10.00-18.00.

Na zakończenie Dnia Mieszkańca wystąpi gwiazda wieczoru - zespół Varius Manx & Kasia Stankiewicz.

Program imprezy

11.00 Stoisko gastronomiczne

W niedzielę, 4 lipca, ratusz zaprasza na swoje 120. urodziny

(do końca wydarzenia)

18:00 Występ Usteckiej Orkiestry Dętej

18:15 Wręczenie statuetek Ambasadora Miasta Ustka i Ustczanina Roku

Koncerty

18:45 Studio Wokalu Domu Kultury w Ustce

19:00 Karina Werra

19:30 Anna Chodyna

20:00 Ricky Lion i Zespół Bakuba

21:00 VARIUS MANX & KASIA STANKIEWICZ

Varius Manx jest polskim zespołem rockowym, który został założony w 1989 roku. Liderem grupy jest kompozytor i piosenkarz Robert Janson. Początkowo nagrywano utwory in-

strumentalne oraz utwory z udziałem znanych artystów. Zespół trafił na szczyty list przebojów wraz z dołączeniem do niego Anity Lipnickiej w 1994 roku. Hitem okazały się utwory: „Zanim zrozumiesz” oraz „Piosenka księżycowa”, a potem śpiewany przez Kasię Stankiewicz „Orla cień”. ©P



FOT. MATERIAŁY PRASOWE

INFORMATOR

SANEPID

Słupsk

608 205 830

Człuchów

791 220 895

Bytów

736 333 550

KOMUNIKACJA

Słupsk: PKP 118 000; 22 194 36;

PKS 59 842 42 56; dyżurny ruchu 59 843 71 10;

MZK 59 848 93 06;

Lębork: PKS 59 862 19 72;

MZK 59 862 14 51;

Bytów: PKS 59 822 22 38;

Człuchów: PKS 59 834 22 13;

Miastko: PKS 59 857 21 49.

DYŻURY APTEK

Słupsk

„DOM LEKÓW”, ul. Tuwima 4, tel. 59 842 49 57

Ustka

CENTRUM LEKÓW, ul. Grunwaldzka 26, tel.: 692 761 116

Bytów

CENTRUM ZDROWIA, ul. Ks. dr Bernarda Sych-ty 3

Miastko

Centr. Farm. Apt. Pod Mnichem w Szpitalu ul. Wybickiego 30, tel.: 59 822 31 26

Człuchów

CENTRUM ZDROWIA, ul. Szczecińska 13 tel.: 59 834 31 42

USŁUGI MEDYCZNE

Słupsk:

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny im. Janusza Korczaka, ul. Hubalczyków 1, informacja telefoniczna 59 846 01 00

Ustka:

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

AUTOPROMOCJA



Czytaj tak,
jak lubisz

gp24.pl

GP24.pl

Poradnia Zdrowia POZ, ul. Kopernika 18,

tel. 59 814 60 11;

Pogotowie Ratunkowe - 59 814 70 09

Bytów:

Szpital, ul. Lęborska 13, tel. 59 822 85 00;

Dział Pomocy Doraźnej Miastko,

tel. 59 857 09 00

Człuchów:

Centrum zdrowia, ul. Szczecińska 13,

tel. 59 834 31 42

Miraculum, ul. Grunwaldzka 18,

tel. 59 862 24 77

WAŻNE

Słupsk:

Policja 997; ul. Reymonta, tel. 59 848 06 45;

Pogotowie Ratunkowe 999;

Straż Miejska 986; 59 843 32 17;

Straż Gminna 59 848 59 97;

Straż Pożarna 998;

Straż Miejska alarm 986;

Straż Miejska Ustka 59 814 67 61,

697 696 498;

Straż Miejska Bytów 59 822 25 69;

USŁUGI

POGRZEBOWE

Kalla, ul. Armii Krajowej 15,

tel. 59 842 81 96, 601 928 600 - całodobowo.

Pełna oferta pogrzebowa.

Hermes, ul. Obrońców Wybrzeża 1 (całodobowo), tel. 59 842 849 5, 604 434 441. Winda i baldachim przy grobie;

Hades, ul. Kopernika 15,

całodobowo: tel. 59 842 98 91, 601 663 796.

Winda i baldachim przy grobie.

POGODA

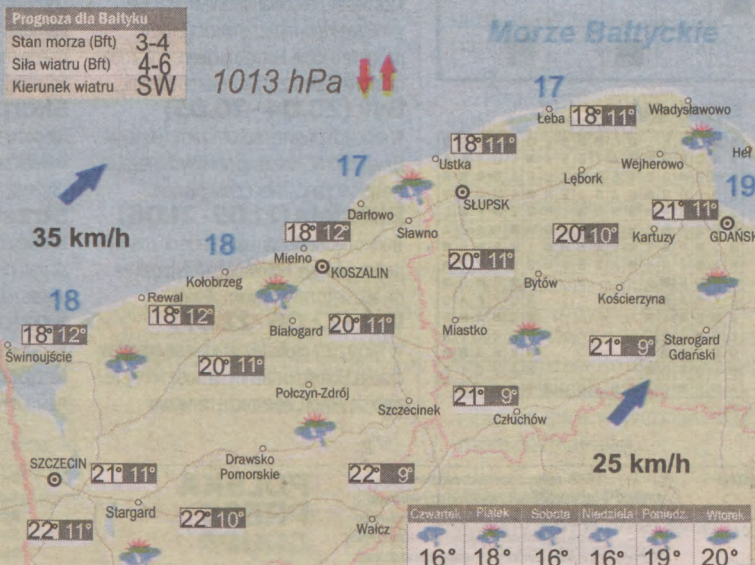
Krzysztof Ścibor
Biuro Calvus
Środa

Pogoda dla Pomorza

Prognoza dla Bałtyku
Stan morza (Bft) 3-4
Siła wiatru (Bft) 4-6
Kierunek wiatru SW

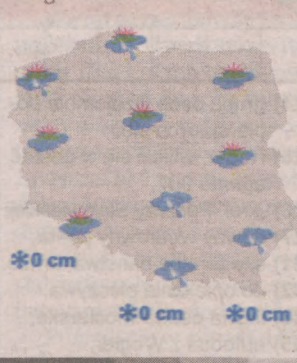
1013 hPa

Nad Pomorze dociera łagodne i wilgotne powietrze polarno-morskie. W ciągu dnia coraz więcej chmur i po południu od zachodu pojawiają się opady deszczu. Na termometrach max do 18:22°C. Wiatr umiarkowany i silny z pld.-zach. W nocy pochmurno i deszczowo. Jutro sporo chmur i okresami możliwe są opady deszczu. Będzie wyraźnie chłodniej, max 16°C. Wiatr silny i nieprzyjemny z pld.-zach.



LEGENDA: pogodnie, zachmurzenie umiarkowane, przelotny deszcz, przelotne deszcze i burza, pochmurno, mgławka, ciągły deszcz, ciągły deszcz i burza, przelotny śnieg, ciągły śnieg, przelotny śnieg z deszczem, ciągły śnieg z deszczem, mgła, marznąca mgła, śliska droga, marznąca mgławka, marzący deszcz, zamieć śnieżna, opad gradu, kierunek i prędkość wiatru, 19° temp. w dzień, 11° temp. w nocy, 15° temp. wody, 112 cm grubość pokrywy śnieżnej, 1011 hPa ciśnienie i tendencja, smog

Pogoda dla Polski



	Dzisiaj	Jutro
Gdańsk	21°	17°
Kraków	17°	18°
Lublin	18°	16°
Olsztyn	18°	18°
Poznań	21°	18°
Toruń	20°	18°
Wrocław	20°	19°
Warszawa	18°	18°
Karpacz	19°	19°
Ustrzyki Dolne	17°	18°
Zakopane	14°	16°

Z ŻYCIA GWIAZD

CELEBRYCI

Annie Musze nie smakuje francuska kawa

Celebrytka spędza teraz czas we Francji i przy okazji odwiedza lokalne restauracje i kawiarnie, dzieląc się swoimi spostrzeżeniami w mediach społecznościowych. „We Włoszech nie zdarzyło mi się wypić złej kawy. Nawet u hipsterów włoskich nie wypiałam złej kawy. A we Francji, owszem, dzisiaj wypiałam złą kawę, wczoraj wypiałam złą kawę. Pozdrawiam wszystkich hipsterów, wegan i innych” - dzieliła się relacją swoim fanom na Instagramie.



FOT. SYLVIA DĄBROWA

CELEBRYCI



FOT. SYLVIA DĄBROWA

Była Miss Polski szuka się do ślubu

Olga Buława weźmie ślub będąc w zaawansowanej ciąży. Miss Polski, która otrzymała ten tytuł w 2018 roku, przyznała na Instagramie, że trwają ostatnie przygotowania do jednego z najważniejszych dni w jej życiu. „Ostatnia prosta przed ślubem. Jak to jest z tym stresem? Póki co, nie czuję, żeby mnie dopadała, ale faktycznie wszyscy o to pytają” - napisała pod zdjęciem.

Kinga Rusin nie korzysta z propozycji TVN-u

Dziennikarka zabrała głos w sprawie swojej nieobecności na antenie stacji. - Odpowiadając „sympatycznym” dziennikarzom z Superaka, martwiącym się o moje występy telewizyjne: otrzymałam od stacji TVN dwie ciekawe propozycje: prowadzenia „Power Couple” na głównej antenie w sobotę, w „prajmtajmie” oraz programu w TVN Style - odpowiedziała „Super Expressowi”.

CELEBRYCI



FOT. SYLVIA DĄBROWA

Anna Cieślak jest już żoną Miszczaka

Agnieszka Woźniak-Starak, Joanna Przetakiewicz, Monika Olejnik, Piotr Kraśko czy Marta Żmuda-Trzebiatowska znaleźli się wśród gości zaproszonych na ślub Anny Cieślak i Edwarda Miszczaka. Ceremonia odbyła się 21 sierpnia w krakowskim kościele św. Anny. Następnie para młoda wraz z gośćmi przeniosła się na Kazimierz, gdzie odbywało się wesele. Swoimi kreacjami na Instagramie podzieliły się m.in. Monika Olejnik i Katarzyna Kolenda-Zaleska.

TV HIT

FILM



Billie Holiday

CANAL+ PREMIUM 21:00 Andra Day, wyróżniona za tę rolę Złotym Globem, wcieliła się w legendarną piosenkarkę Billie Holiday. Film skupia się nie tylko na jej talentach, ale także na represjach, jakie dotknęły ją w USA.

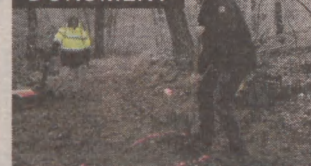
FILM



Taniec pustyni

TVP KULTURA 21:00 Urodzony w Iranie Afshin od najmłodszych lat interesował się tańcem, który w jego ojczyźnie był surowo zakazany. Chłopak w tajemnicy rozwija swoją pasję. Wkrótce dołączają do niego inni.

DOKUMENT



Nowi badacze UFO

DISCOVERY 23:00 W latach 1952-1970 Siły Powietrzne USA prowadziły tajne dochodzenie w sprawie zarejestrowanych obserwacji UFO. Ben Hansen, były agent FBI, próbuje wyjaśnić choć część tajemnic ukrytych w archiwach projektu.

DOKUMENT



Afganistan, poraniony kraj

TVP 1 23:30 Poprzez osobiste historie bohaterów dokumentu - wojowników i cywilów, mężczyzn i kobiet, świadków wojny - i materiały filmowe, film opowiada historię konfliktu, który naznaczył świat, w którym dzisiaj żyjemy.

Krzyżówka nr 131

Poziomo:

- chroniona roślina górską,
- personifikacja śmierci w średniowieczu,
- auto z fabryki Toyoty,
- najwierniejszy przyjaciel człowieka,
- mięczak produkujący perły,
- gra mieszana w tenisie,
- afrykański zaklinacz deszczu,
- ślepy - do ćwiczebnego strzelania,
- ciężka na nieurodzajnej glebie,
- ... Lauda, austriacki kierowca Formuły 1,
- dzieli budynek na kondygnacje,
- polski producent lodów,
- choroba układu oddechowego, dychawica,
- złota ..., to sentencja,
- polski serial emitowany w TVN,
- ryba wędrowna podobna do lososia,
- produkt ludzkiej pracy,
- „szatański” ssak z Tasmanii,
- ... życia, czyli trzeci wiek,
- długowieczne i potężne drzewo afrykańskie,
- dietetyczna potrawa z ryżu,
- nerwowy lub krwionośny,
- grecki matematyk i fizyk (Heureka).

Pionowo:

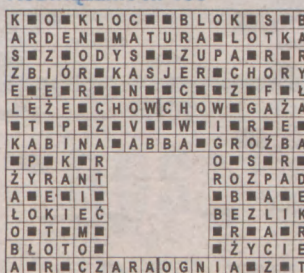
- pełen gwiazd i planet,
- producent wiecznych piór,
- niewielki komputer osobisty,
- ssak morski z rodziny walenii,
- żołnierz wykonujący zadania specjalne,
- budowla w Ciechocinku,
- kołysanie się łodzi na falach,
- mała dróżka w miejskim parku,
- polska rozgłośnia radiowa,
- dziewczynka z Zielonego Wzgórza,
- potocznie o kołach zębatych,
- zastyga w formie,
- grupa osób wzajemnie popierających się,
- Roger, wcielił się w postać agenta 007,
- „król” Puszczy Białowieskiej,
- dawny wędrowny poeta,
- siły zbrojne państwa, armia,
- do opiekania pieczywa,
- liczna osada wioślarska,
- autobus z Węgier,
- usuwa atrament z papieru,
- ptak z długą szyją.



Zamów prenumeratę „Głosu”

94 340 1114
od pon. do pt. w godz. 9:00-15:00
prenumerata.gdp@polskapress.pl

Rozwiązanie nr 130



HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)

Przed Tobą dobry dzień na łagodzenie sporów, napięć i nieporozumień. Horoskop dzienny bardzo wyraźnie zapowiada, że nikt nie odrzuci Twojej ręki wyciągniętej do zgody.

Ryby (19.02 - 20.03)

Czeka Cię spokojny dzień. Wszystko, co zaplanujesz, zrealizujesz od początku do końca. Horoskop na dziś wróży, że ta wyjątkowa pomyślność dostarczy nie tylko Tobie wiele satysfakcji.

Baran (21.03 - 19.04)

Ktoś będzie próbował wmanewrować Cię w intrygi, która może się rzucić cieniem na opinię o Tobie. Horoskop dzienny na środę radzi bronić się przed tym rękami i nogami...

Byk (20.04 - 20.05)

W relacjach z innymi osobami zachowuj wyjątkową czujność. Horoskop dzienny ostrzega, że nie wszyscy będą mieć czyste intencje.

Bliźnięta (21.05 - 21.06)

Trudno będzie dzisiaj nakłonić Cię do zmiany podjętej decyzji. Horoskop na dziś mówi, że nie uda się to nawet Twoim bliskim.

Rak (22.06 - 22.07)

W Twoje życie osobiste zakradnie się odrobina chaosu. Horoskop dzienny na środę wróży, że zrobi się wokół Ciebie trochę nerwowo.

Lew (23.07 - 22.08)

Jeśli podejmowane dzisiaj przez Ciebie przedsięwzięcia nie będą przynosić oczekiwanych efektów, horoskop dzienny podpowiada zrobić krok wstecz i odłożyć je na przyszłość.

Panna (23.08 - 22.09)

Twoje oczekiwania wobec innych osób mogą być nieco wygórowane. Horoskop na dziś zapowiada, że może to stać się zarzewiem konfliktu. Może warto nieco obniżyć poprzeczkę.

Waga (23.09 - 22.10)

Dość trudno Ci będzie dzisiaj przychodziło podejmowanie wiążących decyzji. Horoskop dzienny na środę stanowczo radzi w tej sytuacji zasięgać rady zyczliwych Ci osób.

Skorpion (23.10 - 21.11)

Nie pozwalaj sobie dzisiaj na piętzenie jakichkolwiek zaległości. Horoskop dzienny ostrzega, że może to mieć fatalne skutki.

Strzelec (22.11 - 21.12)

Będziesz dzisiaj dla pewnej osoby ostatnią deską ratunku. Horoskop na dziś mówi, że wyważysz się z tej powinności bardzo dobrze.

Koziorożec (22.12 - 19.01)

Wpadniesz na pomysł, którego realizacja ułatwi życie nie tylko Tobie. Horoskop dzienny na środę mówi, że postanowisz to uczcić.

GŁOS
DZIENNIK POMORZA

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

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

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

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

Dyrektor drukarni
Stanisław Sikora, tel. 602740087
s.sikora@print.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. 94 340 1114
Głos Koszaliński - www.gk24.pl
ul. Mickiewicza 24,
75-004 Koszalin, tel. 94 347 35 00, fax 94 347 35 13
tel. reklama: 94 347 35 72,
redakcja.gk24@polskapress.pl,
reklama.gk24@polskapress.pl

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

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

ODDZIAŁ
Szczeciński ul. Plac Wolności 6, 78-400 Szczecin,
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 Czytelnictwa

PBC

Nakład Kontrolowany ZKOP

Wydawca

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
Skład Zarządu:
Tomasz Przybek, Prezes Zarządu
Dorota Kania, Członek Zarządu
Maciej Kossowski, Członek Zarządu
Miłosz Szulc, Członek Zarządu

Dyrektor artystyczny
Tomasz Bocheński
Dyrektor marketingu
Sławomir Nowak, slawomir.nowak@polskapress.pl
Dyrektor zarządzający biura reklam
Maciej Kossowski, maciej.kossowski@polskapress.pl
Dyrektor kolportażu
Karol Wlazło, karol.wlazlo@polskapress.pl
Agencja AIP
kontakt@aip24.pl
Rzecznik prasowy
Adrian Majchrzak, tel. 22 201 44 38,
adrian.majchrzak@polskapress.pl

Piłka nożna bezdomnych.

Sport ratuje z piekła nałogów

Małgorzata Oberlan
małgorzata.oberlan
@polskapress.pl



Spoleczeństwo

4 września odbędą się 18. już Mistrzostwa Polski Bezdomnych i Uzależnionych. Na boisko w Warszawie wybiegną ludzie, którym sport pomaga w walce z nałogami. - Dla nas samych i podopiecznych naszego stowarzyszenia piłka również stała się drogą do zwycięstwa - mówią Wiera i Piotr Piastowie spod Torunia. Oboje wiedzą, czym jest piekło narkotyków, ale i radość z kolejnych lat trzeźwości.

W sobotę, 4 września, w warszawskim Parku Agrykola wystartuje XVIII edycja

Mistrzostw Polski Środowisk Bezdomnych i Uzależnionych w piłce nożnej. Zawodnicy, trenerzy, organizatorzy i kibice są ich głodni, tym bardziej że w pandemicznym roku 2020 impreza ze zrozumiałych względów się nie odbyła. Poprzednie, siedemnaste mistrzostwa, odbyły się w Częstochowie i zostały zapamiętane jako bardzo udane.

Fenomen tak zwanej piłki nożnej ulicznej zna praktycznie cały świat. Rozgrywki odbywają się w krajach wszystkich kontynentów. Od lat organizowane są też Mistrzostwa Świata, w których Reprezentacja Polski Bezdomnych (tak nazywa się ją w skrócie) niejednokrotnie odnosiła sukcesy.

Kto wybiega na boisko? W Polsce to najczęściej zawodnicy reprezentujący ośrodki monarowskie, podopieczni stowarzyszeń i organizacji pomagających walczyć z uzależnieniami i wychodzić z bezdomności, reprezentanci hosteli. Nie ma żadnej przesady w stwierdzeniu, że sport pomaga im prostować życiowe ścieżki: uczy samodyscypliny, konsekwencji, hartu ducha i funkcjonowania w zespole. Rywalizacja natomiast dodaje skrzydeł. Komu urosną one we wrześniu w stolicy?

To oni powalczą o tytuł mistrzów Polski Bezdomnych Anno Domini 2021

Mistrzostwa w Parku Agrykola poprzedziły dwa półfinały. Pierwszy odbył się w Cieszyńcu, drugi w Lubiczu Dolnym pod To-



Mistrzostw Świata Bezdomnych w Meksyku (2012 rok)

runiem. Obie imprezy miały niepowtarzalny klimat i miały oddaną publiczność. Walka jednak była twarda.

Udział we wrześniowych, finałowych rozgrywkach wywalczyły sobie następujące drużyny: Monar Dębówiec, Brat Albert Wrocław, Monar Luta, OTU Cibórz, Hostel Dębówiec, Fiołki Wrocław, One Passion One Love WP, GTCH Katowice, „Skra” Serce/Caritas Warszawa. Wśród patronów honorowych i medialnych mistrzostw są w tym roku m.in. PZPN, Caritas, Mazowieckie Centrum Polityki Społecznej i TVP3.

Rozgrywki są widowiskowe, bo bardziej dynamiczne niż tradycyjne mecze piłki nożnej. - Piłka uliczna jest tak atrakcyjna

Staramy się dotrzeć do młodych ludzi, dawać przestrzeń do realizacji własnych pomysłów na wolontariat, a przy okazji przekazywać prawdę o szkodliwości używek

Wiera

formą gry, bo na boisku o wymiarach 16 na 20 metrów spotykają się czteroosobowe drużyny. Walczą w dwóch 7-minutowych połowach meczowych. Taka piłka jest szybka, dynamiczna, z nieustanną zmianą wyniku meczowego. Totalna karuzela wynikowa i emocjonalna dla widza - podkreśla Wiera Piasta spod Torunia.

Pani Wiera i jej mąż Piotr to ludzie, dla których sport jest w życiu niesamowicie ważny. Oboje poznali w przeszłości, czym jest piekło uzależnienia od narkotyków. Pokonali nałogi, żyją od lat w trzeźwości. Piłka nożna bardzo im w tym pomogła. Teraz pomagają innym. To ich stowarzyszenie One Love One Passion WP organizowało drugi półfinał mistrzostw. Ono też wywalczyło sobie miejsce w warszawskiej imprezie finałowej.

Historia Wier i Piotra: od narkotyków, przez sport po szczęśliwą rodzinę

Lubicz Dolny pod Toruniem - to baza Wier i Piotra Piastów, ich dwóch córek oraz wspominanego stowarzyszenia. Rodzina jest patchworkowa, bo jedna nastolatka to córka Wier, druga - Piotra. Ale choć obie

panny są w wieku nastoletnim, kotów nie drą. - Przeciwnie, cieszymy się, że tak się polubiły. Jesteśmy dwa lata po ślubie i wciąż nie możemy się nadziwić, że całe to nasze „szaleństwo” trwa i ma się dobrze - mówi z uśmiechem 33-latk.

Wiera ma za sobą dziesięć lat uzależnienia od narkotyków i tak samo długi okres trzeźwości. Piotr również za sobą ma demony uzależnienia. Obecnie jest trenerem w piłkarskiej Akademii Juventus w Toruniu (popołudniami) i miłośnikiem renowacji drewnianych mebli (do obiadu). - Przy tych obiadach natomiast stałym tematem jest u nas sport i stowarzyszenie - dodaje Wiera.

Poznali się w ośrodku Monar Rożnowice (Wielkopolskie), w 2017 roku. On tam przechodził terapię. Ona przyjechała odwiedzić ośrodek; miała za sobą już wtedy osiem lat trzeźwości. Spojrzeli na siebie, zamienili kilka zdań i... Zaiskrzyło tak, że do dziś się żarzy.

Już po dwóch tygodniach znajomości zorganizowali swój pierwszy turniej piłkarski. To w jego trakcie Piotr mi się oświadczył - wspomina Wiera. - Postanowiliśmy, że spędzimy ze sobą resztę życia

i poświęcimy ją na pomaganie innym uzależnionym.

Założyli stowarzyszenie One Passion One Love WP. Walczącym z nałogami pomagają na kilka sposobów. Po pierwsze, wysłuchują i rozmawiają. Po drugie, pokazują, gdzie i jak można się leczyć. Współpracują z ośrodkiem monarowskim w Wielkopolsce, który dobrze znają. Po trzecie - wspierają rodziny uzależnionych, bo bez nich w walce o trzeźwość niewiele się udaje. Po czwarte wreszcie - angażują w sport swoich podopiecznych i wszystkich chętnych.

„Jeszcze Polska nie zginęła...”

- Mamy na koncie już 6 imprez piłkarskich, 5 imprez siatkówki plażowej oraz bieg „Run Lubicz” wokół jeziora - wylicza z dumą Wiera. - Poprzez te imprezy sportowe staramy się dotrzeć do młodych ludzi, robić coś razem, dawać przestrzeń do realizacji własnych pomysłów na wolontariat, a przy okazji przekazywać prawdę na temat szkodliwości używek.

Ludzie garną się do Piastów, bo są prawdziwi w swojej pasji i pełni zapału. Piotr to nie tylko trener piłki nożnej, ale i reprezentant Polski w piłce ulicznej. Wspo-

mnienia i zdjęcia z Mistrzostw Świata Bezdomnych w Meksyku (2012 rok) to pamiątki, które małżonkowie szczególnie sobie cenią i z których są dumni. - Dość często osoby wychodzące z uzależnienia chwytają się tej piłki jak motoru napędzającego chęć trzeźwienia. Nagle okazuje się, że sport potrafi wypełnić pustkę, która zostaje po narkotykach. Uzależniony przeżywa zdrowe emocje, nawiązuje relacje oparte na wzajemnej pomocy, buduje na nowo poczucie swej wartości i zdrowego, trzeźwego człowieka. Aż w końcu ta sama osoba, która jeszcze kilka miesięcy temu żyła na ulicy, bez żadnej nadziei na wyjście z dramatu, staje na boisku Mistrzostw Świata „Homelles Word Cup” z orzełkiem na piersi i dumnie śpiewa: „Jeszcze Polska nie zginęła, póki my żyjemy”. To jest tak mocne i budujące przeżycie, że trudno to opisać - podkreśla Wiera. I cieszy się, że doświadczył tego jej mąż.

Mistrzostwa w Częstochowie

Historii podobnych do tej Wier i Piotra jest więcej. Ci uleczeni z nałogu dzięki sportowi i wierze (często to idzie w parze, u państwa Piastów również) starają się później zarażać innych. Każda kolejna edycja Mistrzostw Polski Bezdomnych w Piłce Nożnej natomiast daje powody do satysfakcji nie tylko zawodnikom, ale i organizatorom. A także wszystkim, którzy w przedsięwzięciu pomagają.

Tak było choćby w 2019 r. w Częstochowie. Siostra Milena ze Zgromadzenia Sióstr św. Józefa, zaangażowana wówczas w organizację imprezy, wspomina tamto wydarzenie: „Jak Mistrzostwa były u nas w Częstochowie, to nasza drużyna bezdomnych pokonała drużynę z Argentyny. To są tak świetne mistrzostwa, takie braterstwo, taka solidarność... Wszystkie drużyny tak elegancko ubrane, a nasi wystąpili w koszulkach z napisem „Niedziela”, bo to ona nam kupiła koszulki. Wszyscy piłkarze mieli korki, a nasi wystąpili w granatowych trampkach - też ktoś nam kupił. Później ks. bp Przybylski kupił nam niebieskie getry. Naszych nazywali „Smerfami”, bo wyskoczyli cali na niebiesko, tak maryjnie. (...) Organizowaliśmy to w Częstochowie i wiem, jaki to był trud. Zmartwychwstanki gotowały kotły bigosu, piekarnie piękny pączki, no i zawrót głowy. Ale fajne to było” (za: Częstochowskie24.pl). ©

Diabelski pakt Ribbentrop-Mołotow

Rocznica

W nocy z 23 na 24 sierpnia 1939 r. w Moskwie został podpisany pakt o nieagresji zawarty pomiędzy Niemcami a Związkiem Sowieckim. Od nazwisk dwóch osób go sygnujących - Joachima von Ribbentropa, ministra spraw zagranicznych III Rzeszy i Wiaczesława Mołotowa, ludowego komisarza spraw zagranicznych - znany jest powszechnie jako pakt Ribbentrop-Mołotow.

Do umowy dołączony został tajny protokół, w którym obydwie strony uzgadniały między sobą przyszły podział Europy Środkowo-Wschodniej, w tym przede wszystkim Polski. Zgodnie z ustaleniami teren II Rzecyzpospolitej miał zostać podzielony pomiędzy III Rzeszę a Związek Sowiecki wzdłuż

Narwi, Wisły i Sanu. W wyniku tych ustaleń blisko 40 % obszaru Polski miało przypaść Niemcom, reszta Sowietom. Pakt ten kończył okres pokoju w Europie, otwierając Hitlerowi i Stalinowi drogę do agresji na Polskę, co nastąpiło 1 i 17 września 1939 r., a tym samym rozpętania II wojny światowej.

Współpraca obydwu państw nie rozpoczęła się w 1939 r. Do zawarcia pierwszego układu sowiecko-niemieckiego doszło w 1922 r. w Rapallo we Włoszech. W tym samym roku został zawarte porozumienie dotyczące współpracy wojskowej. W jego ramach Niemcy zobowiązały się m.in. dostarczyć uzbrojenie i amunicję dla wojsk sowieckich oraz zapewnić im instruktorów wojskowych. Z kolei na terenach poligonów udostępnionych przez Związek Sowiecki Niemcy mieli możliwość testowania i dalszego udoskonalania

samolotów, czołgów, czyli tych rodzajów sił zbrojnych, których zgodnie z postanowieniami traktatu wersalskiego z 1919 r. Niemcom nie wolno było posiadać. Innym elementem było kształcenie kadry oficerskiej. W 1930 r. w niemieckich uczelniach wojskowych znalazło się blisko 140 oficerów Armii Czerwonej. Co ciekawe, wykładowcami byli m.in. przyszli feldmarszałkowie Rzeszy Friedrich Paulus i Erich von Manstein.

Po dojściu Hitlera do władzy w 1933 r. współpraca wojskowa, pomiędzy Niemcami a Rosją Sowiecką została przerwana. Do wiosny 1939 r. wydawało się, że różnice ideologiczne uniemożliwią wzajemne porozumienie. W końcu górę jednak wzięła pragmatyka geopolityczna. Kluczowym momentem okazało się wygłoszenie

przez Stalina w dniu 10 marca 1939 r. tzw. „kasztanowej mowy”. Ku zdumieniu wielu uczestników zjazdu partii, sowiecki dyktator, analizując zagrożenia polityki zagranicznej, przedstawił III Rzeszę w lepszym świetle niż resztę państw. Stwierdził m.in., że pakt antykominternowski nie jest wymierzony w Związek Sowiecki, lecz w państwa kapitalistyczne. Hitler nie pozostał obojętny na te słowa.

Kolejnym czytelnym znakiem ze strony gospodarza Kremla była zmiana na stanowisku szefa sowieckiej dyplomacji. W maju 1939 r. Maksyma Litwinowa zastąpił Wiaczesław Mołotow. Pod koniec lipca 1939 r. Joachim von Ribbentrop zwrócił się tymi słowami do jednego z sowieckich dyplomatów „Nad Bałtykiem jest dosyć miejsca dla jednych i drugich z nas i interesy

rosyjskie bynajmniej nie muszą tam zderzyć się z naszymi. Jeśli chodzi o Polskę, śledzimy dalszy rozwój wydarzeń uważnie i bez namietności. W razie prowokacji ze strony Polski załatwimy sprawę polską w ciągu tygodnia”. Stalin nie pozostał obojętny na tę propozycję, przekazując 22 sierpnia zgodę na zawarcie porozumienia. Następnego dnia do Moskwy na pokładzie samolotu Focke-Wulfa 200 „Condor” przybył szef niemieckiej dyplomacji Joachim von Ribbentrop. Podróż ta omal nie skończyła się zestrzeleniem samolotu przez sowiecką artylerię przeciwlotniczą.

Podczas jego wizyty na Kremlu ustalono treść traktatu oraz dołączonego do niego tajnego protokołu. Podpisy pod nim złożyli w obecności Stalina wspomniani wcześniej Mołotow i von Ribbentrop.

Następstwem paktu była agresja Niemiec na Polskę 1 września 1939 r., która przekształciła się w II wojnę światową. Do niemieckiego najeźdźcy dołączył Związek Sowiecki 17 września 1939 r. Symbolem sojuszu obydwu państw była defilada niemieckiego Wehrmachtu i Armii Czerwonej, która miała miejsce 22 września 1939 r. w Brześciu.

W latach 1939-1941 sowieckie NKWD i niemieckie Gestapo ściśle współpracowało w zwalczaniu polskiej konspiracji. Wiosną 1940 r. obydwa państwa totalitarne podjęły działania mające na celu fizyczną eksterminację polskich elit, Niemcy w ramach Akcji AB, a Sowieci w ramach Zbrodni Katyńskiej.

©
Marcin Krzysztofik,
dyrektor Oddziału Instytutu Pamięci Narodowej w Lublinie

Drobne

Jak zamieścić ogłoszenie drobne? Telefonicznie: 94 347 35 12
Przez internet: ibo.polskapress.pl
W Biurze Ogłoszeń:

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

3-POK z aneksem, 54m². 512275793

MIESZKANIA - KUPIĘ

KUPIĘ mieszkanie do remontu, 609-499-555.

MIESZKANIA DO WYNAJĘCIA

POKÓJ w domku K-lin 660-004-500.

MIESZKANIA - WYNAJMĘ

POSZUKUJĘ kawalerki do wynajęcia. TEL. 696626062

SZUKAM pokoju do wynajęcia w domku. Tel 663304622.

SZUKAM pokoju do wynajęcia w domku. Tel 663304622.

GARAŻE

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

POŚREDNICTWO

NIERUCHOMOŚCI-SZCZERBIŃSCY. K-lin, ul. Bogusława II 3, 512-299-10

**OMEGA
WYCENY
OBRÓT**

SŁUPSK, UL. STARZYŃSKIEGO 11

tel. 59 841 44 20;
601 654 572;

www.nieruchomosci.słupsk.pl
omega@nieruchomosci.słupsk.pl

REKLAMA

201025081

ABAKUS

Aniela Barzycka - 21 lat na rynku

szukamy **2 lub 1**-pokojowego mieszkania przy ulicy

Wańkowicza, Jagoszewskiego, Jana Pawła II

(obok Związkowca)

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

Handlowe

SPORT I REKREACJA

ROWERY różne tanio
508-436-420.

MASZYNY URZĄDZENIA

KUPIĘ minikoparkę,
609-499-555.

Motoryzacja

OSOBOWE KUPIĘ

Absolutny skup aut,
728773160.

AUTO skup wszystkie
695-640-611

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 730 809 809

POŻYCZKI Związkowiec, 699186581.

Praca

ZATRUDNIĘ

BUDOWLAŃCÓW, elektryków,
hydraulików.
Słupsk, 504214034.

DO opieki, do Niemiec do 1800 euro
730 49 77 71

DO wykończeń 510125131

FRYZJERA. Tel. 510125131

MALOWANIE/TAPETOWANIE/OCIEPLENIA - Niemcy. Darmowa kwatera + auto. Tel: 602 262 365, 539 343 726.

MŁODSZY Dyspozytor Pogotowia Ciepłowniczego, Koszalin, informacje na stronie www.meckoszalin.pl

MŁODSZY mechanik instalacji i urządzeń energetycznych, Koszalin, informacje na stronie www.meckoszalin.pl

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

Zdrowie

NEUROLOGIA

SPEC. Neurolog. NFZ. Bez kolejek. Codziennie. Koszalin, 605-284-364.

INNE

ALKOHOLIZM - esperal 602-773-762

Usługi

AGD RTV FOTO

59/8430465 Serwis RTV, LCD, plazma

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

PRALKI Naprawa w domu.
603775878

PRALKI, urządz. elektryczne, gastronomia.
Chłodnictwo. 507380118

BUDOWLANO-REMONTOWE

DACHY -naprawy, 609-053-770.

MALOWANIE dachów 788-016-988

PŁYTKI układanie, remont,
508011742.

REMONTY mieszkań 731084545 GK

INSTALACYJNE

HYDRAULICZNE, tel. 607703135.

OGRODNICZE

OCZKA wodne, kaskady i inne,
691226885.

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

KRYNICA Górską PROMOCJA
wrzesień 65 zł/os. (ze śniadaniem) DW
"Iskra" 883-394-470
www.iskra-krynica.pl

Zwierzęta

INNE

KOCIĘTA domowe oddam 511444321.

Różne

KASA za stare książki
609-643-399

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

Rolnicze

ZWIERZĘTA HODOWLANE

KURKI odchowane 784 461 566

INNE

SPRZEDAM Owies, łubin, rozrzućnik, ładowacz, wały, plug podorywkowy. Tel 798 198 683

Towarzyskie

SŁODKA Asia 663092135

Natalia Partyka: To wyzwanie, gdy dają ci złoto, zanim zaczniesz grać

Igrzyska paraolimpijskie

Natalia Partyka nie przegrała na paraolimpiadzie od 2008 roku. Mimo to mówi, że na igrzyskach dla sportowców niepełnosprawnych czuje o wiele większą presję.

PAULINA MALINOWSK-KOWALCZYK,
MICHAŁ POL:

Przed Tobą szóste igrzyska paraolimpijskie, na których zdobyłaś już pięć złotych medali. Za Tobą dopiero co czwarte igrzyska olimpijskie. Dlaczego mówisz, że trudniej startuje Ci się na tych pierwszych?

Bo na igrzyskach olimpijskich nikt niczego wielkiego ode mnie nie wymaga. Nie należę do najlepszych zawodniczek na świecie, więc mogę co najwyżej sprawić miłą niespodziankę. Na igrzyskach paraolimpijskich startuję w roli faworytki, której złoty medal wszyscy wieszają jeszcze przed obiciem pierwszej piłeczki. W turnieju dla niepełnosprawnych jestem niepokonana od 2008 roku. Jest naprawdę wielu chętnych, żeby mnie ograć. Poziom rośnie, jest coraz więcej wartościowych rywali.

Oglądaliśmy Twój trening na hali w Tokio z Kaiem Xu. Tempo narzucania piłek było tak niewiarygodnie szybkie, że ledwo nadążaliśmy z patrzeniem.

Jeśli zdążę do każdej piłki, którą mi narzuca, to potem w meczu też raczej zdążę do każdej. Oczywiście, że uczę się od niego bardzo dużo. Nadal jest wiele rzeczy, których nie umiem. 22 lata przy stole to za mało, żeby się wszystkiego na-

uczyć. Kai to były zawodnik kadry Chin. To dla nas z Karoliną Pęk i Patrykiem Chojnackim wielki komfort, że możemy trenować z tak wybitnym fachowcem. Nawet nasi trenerzy dużo się od niego uczą. Zwraca uwagę na różne kwestie techniczne, które on dostrzega, a mi umyka.

Debiutowałaś na igrzyskach paraolimpijskich w Sydney w 2000 roku. Czy tenis stołowy zmienił się?

- Bardzo i to zarówno ten pełnosprawnych, jak i niepełnosprawnych. Poszedł w kierunku szybkości i siły. Nowe plastikowe piłki sprawiły, że jest mniej rotacji, co akurat zadziałało na moją niekorzyść, bo zawsze zdobywałam punkty dzięki rotacji. Zawodnicy paraolimpijscy są coraz lepsi, coraz bardziej profesjonalni.

Jak zmieniła się Twoja koleżanka z drużyny, Karolina Pęk? Na igrzyskach w Rio była cicha dziewczynką...

- Przez pięć lat zrobiła wielki postęp, a przecież już w Rio pokonałyśmy w finale Chinki. Tamten medal nawet bardziej mnie ucieszył niż złoto w singlu. Karolina zmieniła się też jako osoba. Stała się silną mentalnie, dojrzałą kobietą. Jest mądrzejsza jako zawodniczka. Myślę, że pod tym względem akurat zyskała na przeniesieniu igrzysk o rok. Dzięki treningom przystąpi do turnieju paraolimpijskiego jeszcze silniejsza. Najważniejsze, że nadal jest niezwykle zmotywowana.

Sporo pozmieniało się za to u waszych konkurentek...



FOT. A. NURKIEWICZ/POLSKI KOMITET PARAOLIMPIJSKI

Na paraolimpiadzie Natalia Partyka jest niepokonana od 2008 roku. Nie dziwi zatem, że jest wielu chętnych, żeby ją ograć

- Najlepsza z Chinek, którą pokonałyśmy w finale w Rio będzie w Tokio reprezentować Australię, gdzie gra już bardzo dobra zawodniczka, Melissa Tapper, która zresztą startowała w Rio na igrzyskach olimpijskich. Chinki nadal mają silną drużynę, ale myślę że to Australijki będą teraz dla nas najtrudniejszą przeprawą. W deblu mają zawodniczkę lewo i praworęczną. My z Karoliną jesteśmy obie leworęczne i czasami zderzamy się na treningu. Ale mam nadzieję, że damy radę.

Czy dla Ciebie przełamywanie dominacji Chińczyków to dodatkowa motywacja?

- Owszem, bo żeby pokonać Chińczyka w tenisie stołowym, trzeba jednak coś umieć. Dlaczego są tacy dobrzy? To efekt systemu szkolenia. Kiedyś w jednym ośrodku w Chinach widziałam sporą grupę kilkulatków, może 4-letnich dzieci. Oddzielone od rodziców, spały w pokojach na piętrowych łózkach i trenowały dwa razy dziennie po kilka godzin. Już bardzo dużo potrafiły. Inna rzecz to mentalność Chińczyków, z której wynika determinacja w podporządkowaniu całego życia reżimowi treningowemu i dyscyplinie. Wiadomo, że to ich narodowy sport, licencję zawodnika ma ponad 60 milionów

osób. Każdy marzy o karierze, a najlepsi zostają idolami.

Ty stałaś się tam najpopularniejszą zawodniczką świata podczas igrzysk w Pekinie, kiedy zdobywałaś kolejny złoty medal. W Polsce jesteś najpopularniejszą paraolimpijką. Ciężko Ci sława?

- Na pewno w Polsce nie jestem nawet w małym procencie tak znana jak w Chinach w 2008. Wtedy w Pekinie to był kosmos. Dłużej wychodziłam ze strefy mieszanej niż Chińczycy. Nawet tu na igrzyskach olimpijskich w Tokio sporo wywiadów udzielałam chińskim mediom. To miłe, że wciąż pamiętają. Nie jest to jakieś wielkie obciążenie. To rodzaj presji, jaka na mnie spada, ale ja sama na sobie wywieram największą presję.

Na igrzyskach olimpijskich w Tokio podziwialiśmy 58-letnią reprezentantkę Luksemburga Ni Xialian. Czy Natalia Partyka będzie kończyć karierę na igrzyskach w Brisbane w 2032?

- To byłaby piękna historia. Zaczynałam przygodę z igrzyskami jako 11-latką w Sydney 2000 i wróciłam jako weteranka do Australii! Ale Ni Xialian to fenomen i nie będzie drugiej takiej. Na długowieczność pozwala styl gry - piórkowy. Gra bardzo defensywnie, na rakięcie ma wykładzinę zakłócającą grę - stoi przy stole, przebija i uprzykrza każdemu życie. Nie musi szaleć jak ja. Tak długo grać więc na pewno nie będę.

Na pewno nie będziesz musiała czekać do końca kariery, żeby wspierać młodych,

utalentowanych sportowców. Robisz to od lat poprzez Fundację swego imienia. Musiałaś mieć wielką satysfakcję, kiedy Twoja stypendystka, Maria Andrejczyk zdobyła w Tokio srebro w rzucie oszczepem!

- Jeszcze jaką! Maria była w pierwszej z czterech edycji stypendialnych i od razu, w Rio otarła się o medal. Oprócz niej fundacja wsparła także mistrzów i rekordzistów świata paraolimpijskich, Renatę Sliwińską i Bartka Tyszkowskiego; bo chciałam połączyć oba nasze światy, w końcu sport jest jeden. Do założenia fundacji zmusiło mnie życie. Nie otrzymałam stypendium od Miasta Gdańsk - w tamtych czasach paraolimpijczycy nie mogli na nie liczyć nawet mimo złotych medali. Rozpętała się ogólnopolska afera, choć nie było to moim zamiarem. Pojawiło się sporo osób, które chciały mi pomóc, uzbierali sporą kwotę. Ale ja nie chciałam tych pieniędzy, wołałam przeznaczyć je dla naprawdę potrzebujących. Niestety, ostatnio fundacja straciła głównego partnera - odeszła Biedronka. Jestem na etapie poszukiwaniu nowego i niestety odbijamy się od drzwi. Stąd apel do firm o wsparcie młodych sportowców w fajnym projekcie. Szkolimy zawodników z marketingu sportowego, współpracy z mediami, prowadzimy zajęcia z dietetykami, psychologami sportowymi. A satysfakcja, gdy stypendysta odniesie sukces - jest przeogromna! Dla mnie jak z własnych medali.

ROZMAWIALI W TOKIO, PAULINA MALINOWSKA-KOWALCZYK I MICHAŁ POL

REKLAMA

0010250121



Enea

Z dumą wspieramy Natalię Partykę,
ambasadorkę marki Enea

#RazemPoEmocje

R. Jackiewicz zaprezentował niuanse pięściarskie w Słupsku

Boks

Krzysztof Niekrasz

krzysztof.niekrasz@polskapress.pl

Seminaria z mistrzami to projekt stworzony z pasji do boks i sportów sztuk walki. Najlepsi z najlepszych w kraju zapraszani są do prowadzenia zajęć szkoleniowych. W klubie bokserskim o nazwie Mazur Boxing Gym w Słupsku odbyło się dwugodzinne seminarium, na którym jeden z najbardziej utytułowanych zawodników w boksie zawodowym 44-letni Rafał Jackiewicz podzielił się swoją wiedzą techniczną, praktyczną i teoretyczną.

W niedzielne popołudnie w skromnych progach siedziby Mazur Boxing Gym miał przyjemność gościć Rafał Jackiewicz, który do Słupska przyjechał na zaproszenie Tomasza Mazura (to były pięściarz Czarnych Słupsk, którego pierwszym trenerem był nieżyjący już jego ojciec Józef, a więc wychował się w hali bokserskiej i przysiąkł tą dyscypliną sportu od najmłodszych lat. W karierze amatorskiej stoczył 228 walk, w tym 185 zwycięskich. Zdobył jedenaście medali mistrzostw Polski w różnych kategoriach wiekowych. W 2014 roku rozpoczął karierę zawodową, podczas której zaliczył 10 walk: 8 zwycięstw, 1 remis, 1 porażka. W swoim dorobku ma tytuł mistrza Polski w boksie zawodowym. Po zakończeniu kariery zawodniczej poświęcił się pracy szkoleniowej w boksie).

W seminarium brała udział dwudziestopięcioposobowa grupa, w której były dwie bardzo aktywne kobiety. Wszyscy trenują w Mazur Boxing Gym. Uczestnicy mogli podszkolić swoje umiejętności bokserskie oraz zyskać wiele cennych



Zdjęcie z Rafałem Jackiewiczem (w koszulce z napisem JEB) będzie znakomitą pamiątką

wskazówek od pretendenta do tytułu mistrza świata Federacji IBF w kategorii półśredniej. Zawodowiec Rafał Jackiewicz (pseudonim wojownik) zaprezentował prawie wszystkie niuanse związane z boksem (rozgrzewka, praca nóg, kroki bokserskie, technika i serie ciosów, skracanie dystansu, prowadzenie akcji ofensywnych, obrona). Gość seminarium to niezwykle doświadczony zawodnik, który na zawodowych ringach wygrywał 51 razy, przegrywał 27 razy i 3 razy remisował. W swojej dotychczasowej zawodowej karierze bokserskiej zdobył (wszystkie osiągnięcia w wadze półśredniej): pas międzynarodowego mistrza Polski, pas Federacji IBC, pas Federacji Boxing Council International oraz najważniejszy pas Federacji EBU. Ma na swoim koncie także sukcesy w kickboxingu, toczył też walki w MMA. Jego barwna historia życia została opisana w książce „Rafał Jackiewicz. Życie na ostrzu noża”.

- Wszyscy dziękujemy Rafałowi Jackiewiczowi za odwieziny i konkretną dawkę



Wskazówki zawodowca na pewno będą cenne na przyszłość

przekazanej wiedzy bokserskiej. Mistrz pięści zademonstrował swoje ulubione akcje bokserskie, głównie praca w półdystansie. Trening poprowadzony był z dużą dawką humoru - ocenił Tomasz Mazur, gospodarz imprezy. - Chcę organizować takie seminaria co dwa lub trzy miesiące. Już myślę o następnym takim spotkaniu. Najprawdopodobniej odbędzie się w październiku

i w tym samym miejscu. Ponadto zapraszam od 1 września na zajęcia dla kolejnych grup: początkująca dla dorosłych, dla kobiet i dla młodzieży w wieku 13-16 lat. Zapisy w klubie przy ul. H. Kołłątaja 30a w Słupsku lub pod numerem telefonu 889 965 567. Cieszę się, że mogę robić to, co lubię - dodał właściciel klubu bokserskiego Mazur Boxing Gym. ©©



Trener Tomasz Sznigirewicz przekazuje uwagi zespołowi

Wysokie zwycięstwo oldbojów z Bruskowa

Piłka nożna

Jarosław Stencel

jaroslaw.stencel@polskapress.pl

Premierowa próba Oldbojów Bruskowo Wielkie w pierwszej Pomorskiej Lidze wypadła na szóstkę.

Beniaminek I PLO z Bruskowa Wielkiego pokonał na wyjeździe w Białogardzie miejscową Iskrę 6:1 (2:1)

Bramki strzelali: 0:1 Marcin Trukszyn (23), 0:2 Trukszyn (30), 1:2 (35), 1:3 Grzegorz Bednarczyk (50-głową), 1:4 Krzysztof Golański (70), 1:5 Trukszyn (74), 1:6 Zbigniew Oblizajek (84).

Oldboje Bruskowo Wielkie wystąpili w składzie: Dariusz Dorawa - Łukasz Wiś, Karol Kublik (46 Krzysztof Golański), Jacek Okołodowicz, Łukasz Dawi-

dowicz, Paweł Wojciechowski (46 Adam Gołąb), Karol Petrus (46 Zbigniew Oblizajek), Bartosz Jarczyński (46 Piotr Makowiecki), Piotr Falkowski (46 Dominik Zagórowski), Arkadiusz Chuchła (46 Grzegorz Bednarczyk), Marcin Trukszyn. Trenerem drużyny jest Tomasz Sznigirewicz.

Pozostałe wyniki 1. kolejki: Victoria Sianów - pauza. Zryw Kretomino - Jesion Trans Oldboje Tychowo 6:2, STLA Oldboje Szczecinek - Sparta Gryfice 8:0, Miśtal Mirosławiec - Olimp Złocieniec 3:4, Mechanik Bobolice - Gryf Kamień Pomorski 0:4, Amator/Kotwica Kołobrzeg - Lech Czaplinek 2:1.

W spotkaniu 2. kolejki Oldboje Bruskowo Wielkie podejmować będą w sobotę o godz. 18.00 w Pęplinie zespół STLA Oldboje Szczecinek. ©©



Fragment spotkania w Białogardzie

Gryfici odcięli zasilanie. Mecz z Pogonią w piątek

Piłka nożna - IV liga

Krzysztof Niekrasz

krzysztof.niekrasz@polskapress.pl

W trzeciej kolejce rozgrywek IV ligi edycji 2021/2022 w Czersku Borowiak przegrał z Gryfem Słupsk 1:4.

Goście szybko zdobyli prowadzenie za sprawą Fabiana Słowińskiego z rzutu karnego (faulowany był Oskar Zieliński) i to ustawiło granie. Słupszczanie posiadali przewagę. To oni częściej operowali piłką. Akcje ich były dynamiczne. Zawodziła skuteczność. Trzy razy jeszcze

w I połowie na listę strzelców mógł się wpisać 28-letni Słowiński.

Druga połowa całkowicie była zdominowana przez gryfistów, którzy przyspieszyli, szybciej rozgrywali piłkę w środku pola i na przedpolu bramkowym gospodarzy dochodziło do gorących śpieć.

Miejscowi cofnęli się głęboko, a to była woda na młyn dla Gryfa. Jednym słowem przyjezdni odcięli zasilanie miejscowej drużynie. Przewaga słupskiego zespołu znalazła odzwierciedlenie jeszcze w trzech golach.

BOROWIAK CZERSK - GRYF SŁUPSK 1:4 (0:1)

Bramki: 0:1 Fabian Słowiński (rzut karny - 8), 0:2 Szymon Mytych (57), 0:3 Oskar Zieliński (68), 1:3 Patryk Duda (82), 1:4 Patryk Dąbrowski (90+2). Gryf: Bielańczuk - Prusaczyk, Daniel Piechowski, Gołojuch (72 Ronowski), Kozakowski, Gregorrek (72 Majcher), Szymon Mytych (60 Piekarski), Kowtunen, Tsykalo, Zieliński (81 Dąbrowski), Słowiński (89 Grygiel).

Już w najbliższy piątek (27 sierpnia) o godz. 18 dojdzie do ciekawego starcia dwóch drużyn z podokręgu słupskiego. Na stadionie przy ul. Zielonej Gryf (4. w tabeli) gościć będzie leżborską Pogoni, która plasuje się na trzynastej pozycji. ©©

1. Gedania Gdańsk	3	9	10-2
2. Jaguar Gdańsk	3	7	6-3
3. Wierzyca Pęplin	3	6	9-5

4. Gryf Słupsk	3	6	10-7
5. Kaszubia Kościerzyna	3	6	6-6
6. Orkan Rumia	3	6	4-5
7. GKS Kowale	3	5	10-5
8. Czarni Pruszcz Gdański	3	4	7-6
9. Arka II Gdynia	3	4	6-5
10. Grom Nowy Staw	3	4	5-5
11. Lechia II Gdańsk	2	3	6-4
12. Sparta Sycowice	2	3	3-2
13. Pogori Leżbork	3	3	7-8
14. Gryf Wejherowo	3	3	5-7
15. MKS Władysławowo	3	3	4-6
16. Jantar Ustka	2	3	2-4
17. Wikęd Luzino	3	3	4-7
18. Chojniczanka II	3	3	4-7
19. Bytovia Bytów	3	3	3-7
20. Anioły Garczegorze	3	3	2-6
21. Borowiak Czersk	3	0	2-8

Jaroszewicz prowadzi

Szachy

Krzysztof Niekrasz

krzysztof.niekrasz@polskapress.pl

W słupskiej świetlicy Polskiego Związku Niewidomych rozegrano szósty turniej szachowy P-15 w ramach IX Grand Prix Słupska. Tym razem do rywalizacji zasiadło piętnastu szachistów.

W najwyższej formie był słupszczanin Michał Gulbiński. To znalazło przełożenie podczas rywalizacji na pierwsze miejsce. Triumfator zgromadził 7,5 pkt. Za Gulbińskim na dru-

giej pozycji został sklasyfikowany Jarosław Borowski (Słupsk), który ugrał 6,5 pkt. Trzecią lokatę wywalczył Dimity Aniskiewicz (Ustka) - 6,5 pkt. Na kolejnych miejscach uplasowali się: 4. Dawid Jaroszewicz (Słupsk) - 6 pkt, 5. Zbigniew Mielczarski (Sławno) - 5 pkt. Po sześciu turniejach w klasyfikacji generalnej prowadzenie utrzymał D. Jaroszewicz. Do tej pory słupski szachista zgromadził 133 pkt. Za liderem kolejne lokaty zajmują: 2. J. Borowski - 131 pkt, 3. Zb. Mielczarski - 108 pkt. Siódme zawody 19 września. Zapisy od godz. 9.45.