

Rozmowa: Konieczne zmiany i wsparcie dla neurologii. Choruje nawet co trzeci Polak **str. 2**



FOT. KONRAD REJDAK/LINKEDIN

Wąchaj różę, cytryny i kawę. Tak można wykręcić groźną chorobę – str. 8 // Zrób seniorom sok z buraka – str. 9 // Jesień korzystna dla zdrowia i portfela – str. 10

STRONA
ZDROWIA

GŁOS

DZIENNIK POMORZA

POMORZA

Środa
11.09.2024

Nr 212 (5366)
Nakład: 5.475 egz.

www.gp24.pl
Cena 4,80 zł (w tym 8% VAT)

KOMUNIKACJA

Autobus made in China po ulicach Słupska mknie... Elektryczny pojazd na testach **str. 4**



FOT. MKZ SŁUPSK

107. urodziny najstarszego czołgisty

Weteran wojny obronnej 1939 r. kapitan Tadeusz Lutak ps. „Pancerz” jest najstarszym czołgistą w historii Wojska Polskiego oraz najstarszym mężczyzną w Polsce **str. 13**

SEZON REKORDY BRAKU ODPOWIEDZIALNOŚCI I GŁUPOTY

(Nie)bezpieczeństwo nad naszymi wodami

Bogumiła Rzeczkowska
Bezpieczeństwo

W Polsce w czasie tegorocznych wakacji wypoczynek nad wodą zakończył się tragicznie dla 193 osób. W regionie słupskim utonęły dwie, trzecia złamała sobie kręgosłup. Do dramatycznych sytuacji doszło na plaży w Ustce, gdzie ratownicy najczęściej interwencji przeprowadzili na plaży niestrzeżonej.

Tegoroczne wakacje dla wielu osób były ostatnimi, a ich rodziny pogrzeby się w żałobie.

W Polsce czerwcu życie straciły 52 osoby, w lipcu – 83, w sierpniu – 58. Najwięcej utonęło w jeziorach i rzekach. W morzu odnotowano 10. W sumie 193 osoby nie wróciły z plażowania nad wodą.

Według policji przyczyn tragedii należy upatrywać m.in. w braku umiejętności pływania, przecenianiu swoich umiejętności, braku odpowiedniej asekuracji, braku respektu do ostrzeżeń ratowników.

Podczas wakacji najliczniejszą grupą wśród ofiar wody byli mężczyźni. W ponad 30 przypadkach ustalono, że przyczyną utonięcia był alkohol. W statystyce tej dominującą grupą są mężczyźni, ale pod wpływem alkoholu znajdowała się też jedna kobieta oraz osoba niepełnoletnia.

W jeziorach i rzekach powiatu słupskiego nie odnotowano żadnych utonięć. W Bałtyku natomiast utonęli dwa mężczyźni, a jeden po skoku do wody złamał sobie kręgosłup. To jednak, co działo się nad morzem w Ustce, tego lata pobiło rekordy braku odpowiedzialności i głupoty

W regionie bytowskim do tragedii doszło już przed sezonem. 1 maja w jeziorze Głębozek w Lipnicy utonęli dwaj Kolumbijczycy – 19- i 29-latek. Mężczyźni skoczyli do wody, ponieważ chcieli wyłowić piłkę, która wpadła im do jeziora. Ich ciała znaleziono w czasie akcji poszukiwawczej. ©©
Dokończenie na str. 4



FOT. CZYTELNIK MARIUSZ

Najwięcej interwencji WOPR w tym roku miało na plaży niestrzeżonej w Ustce

REKLAMA

0011061029

PaulaFish

W związku z dynamicznym rozwojem naszej firmy poszukujemy osób
Z DOŚWIADCZENIEM

- pracownik produkcji
- magazynier - operator wózka widłowego
- operator - mechanik linii produkcyjnej
- mechanik utrzymania ruchu
- elektromechanik

Praca w zakładach produkcyjnych w:
Słupsku, Włynkówku, Strzelinie i Tolkmicku.

- chłodniarz
- kontroler jakości
- mechanik samochodowy
- kierowca w transporcie międzynarodowym
- elektryk

Kontakt ☎ 539 025 608.
CV na maila: ✉ rekrutacja@paulafish.pl

Jutro w naszej gazecie: Pod paragrafem

● Życie w stalinowskiej Warszawie przypominało koszmar: ruiny, terror, siermięga, a także wszechobecny bandytyzm

Zamów prenumeratę

Głos Pomorza
Głos Koszaliński
Głos Szczeciński ☎ 94 340 11 14
bok.prenumerata@polskapress.pl
prenumerata.gp24.pl

Konieczne są zmiany i wsparcie dla neurologii. Choruje nawet co trzeci Polak

Mira Suchodolska
Rozmowa

Z prof. Konradem Rejdakiem, neurologiem, kierownikiem Katedry i Kliniki Neurologii Uniwersytetu Medycznego w Lublinie, prezesem Polskiego Towarzystwa Neurologicznego.

Jestem pod wrażeniem, w przedstawionym w poniedziałek raporcie pt. „Neurologia w Polsce. Stan obecny i perspektywy rozwoju” zawarłście państwo mnóstwo danych.

To obraz aktualnej sytuacji w polskiej neurologii. Zależało nam, aby zobrazować, jak duży jest zakres naszej działalności i skala podejmowanego wysiłku. Świadczy o tym liczba pacjentów w przeróżnych stanach - oczywiście na pierwszym miejscu są udary i ich leczenie, ale dalej następuje szereg innych chorób, jak stwardnienia rozsiane, bóle głowy, ośłupienia i w ogóle zaburzenia neurodegeneracyjne, jak chociażby choroba Parkinsona. Realizujemy bardzo dużo programów lekowych, to dobrodziejstwo ostatnich czasów, że pojawiły się terapie na poważne schorzenia neurologiczne. Stąd konieczne są zmiany i wsparcie dla naszej dyscypliny, aby móc dalej realizować te zadania i podejmować kolejne.

W zeszłym roku neurologzy leczyli około sześciu milionów pacjentów z chorobami neurologicznymi. To olbrzymia liczba.

Szacunki są takie, że nawet jedna trzecia społeczeństwa zmaga się z jakąś stałą chorobą neurologiczną. To stan dynamiczny, bo choroby te pojawiają się w różnych okresach życia człowieka, głównie na starość, ale rzeczywiście to pokazuje na skalę wysiłku, głównie w odniesieniu do świadczeń szpitalnych, ale nie tylko, bo wypełnione pacjentami są także poradnie, a liczba konsultacji neurologicznych wzrasta.



Prof. Konrad Rejdak

Prognozują państwo, że ten stan będzie się jeszcze pogarszał, chorych będzie coraz więcej w związku ze starzeniem się społeczeństwa.

Niestety tak. To jest znak naszych czasów. Cieszymy się z dobrodziejstwa cywilizacji i poziomu medycyny, z tego, że wydłuża się okres życia, ale wiek jest czynnikiem ryzyka dla schorzeń neurologicznych. W związku z tym ich liczba będzie rosła.

Jaka choroba stanowi największy problem?

Nieodmiennie udary mózgu - w 2023 r. odnotowano 79246 przypadków udaru niedokrwinnego mózgu, w tym 50759 przypadków zgonów. To był skok w odniesieniu do poprzednich lat, kiedy liczba przypadków była względnie stała i wahała się w latach 2016-2022 w przedziale 77-79 tys. rocznie. Będzie przybywać także chorób zwyrodnieniowych, takich jak choroba Parkinsona czy Alzheimer (w zeszłym roku liczba pacjentów cierpiących na to ostatnie schorzenie wzrosła z 493 tys. osób, do 521 tys.), gdyż jest to w prostej linii wypadkowa wieku. Dlatego musimy przygotować się na te zmiany.

Dlaczego udary są największym problemem?

Z kilku powodów. Pierwszy to wciąż wysoka śmiertelność - w ciągu pierwszych 30 dni hospitalizacji z powodu niedokrwinnego udaru mózgu umiera prawie 13 proc. pacjentów, gdy europejska śred-

nia to 7,7 proc., choć i tak udało się nam zmniejszyć śmiertelność szpitalną. Ale jest jeszcze coś takiego, jak powikłania opóźnione, do których dochodzi, kiedy pacjent zostaje już wypisany do domu. Wpływają na to współistniejące schorzenia, niewystarczająca opieka, brak monitorowania parametrów zdrowia, np. nadciśnienia czy zaburzeń rytmu serca. Ci pacjenci wymagają także rehabilitacji i opieki długoterminowej, a na tym polu mamy jeszcze dużo do zrobienia. Poza tym obserwuje się coraz większą zapadalność na udary mózgu wśród osób do 54. roku życia. Udar mózgu wciąż jest pierwszą przyczyną niepełnosprawności dorosłych Polaków oraz jedną z najczęściej występujących chorób neurologicznych.

Wspomniał pan o nowoczesnych metodach leczenia udarów i zapobieganiu śmiertelności, jedna z nich polega na mechanicznym odtokowaniu naczyń krwionośnych w mózgu.

Tak jest, do metody farmakologicznej, tzw. trombolizy, doszła trombektomia, która polega na dotarciu cewnikami do wnętrza tętnicy mózgowej, zlokalizowaniu skrzepliny poudarowej i jej usunięciu. Obie metody mają na celu udrożnienie naczyń i pozwalają na odwrócenie skutków udaru. Ale nadal, mimo że Polska pnie się, jeśli chodzi o statystyki, w liczbie wykonywanych procedur i sięgamy poziomu sześciu procent trombektomii mechanicznej i ponad 20 w trombolizie farmakologicznej, to wciąż te 75 proc. osób albo dociera do szpitala za późno lub też z przyczyn medycznych nie kwalifikuje się do zastosowania wobec nich tych metod, więc tym samym doznaje poważnych następstw udaru.

Z pewnym zdziwieniem przeczytałam w raporcie, że do chorób neurologicznych zalicza się również depresja.

Depresja jest oczywiście domeną psychiatrii, ale jest ona powikłaniem wielu chorób neurologicznych, więc także z tym problemem neurologia musi się zmierzyć. Udar mózgu, choroby przewlekłe, jak stwardnienie rozsiane, jak padaczka czy choroby neurodegeneracyjne wiążą się bardzo często z depresją, często właśnie neurologzy podejmują się leczenia i opieki nad tymi pacjentami, nie zawsze kierując ich do psychiatrów.

Mamy problem z lekarzami i personelem pomocniczym, jest ich za mało w stosunku do liczby pacjentów, w dodatku co trzeci neurolog jest w wieku emerytalnym. Można coś z tym zrobić?

Tak. Przede wszystkim chodzi o poprawę warunków pracy, bo choć zainteresowanie neurologią jest, gdyż to fascynująca dziedzina, ale młodych odstrasza warunki pracy, szczególnie szpitalnej, z ciężkimi dyżurami, podczas których trzeba się zajmować poważnie chorymi pacjentami z wielochorobowością, co wymaga wiedzy i stałego doskonalenia zawodowego. Także praca pań pielęgniarek jest niezwykle ciężka, odpowiada warunkom pracy w oddziałach zabiegowych. Pamiętajmy, że to są często leżący pacjenci, z dużymi deficytami, opieka nad nimi wiąże się z wyczerpującą pracą fizyczną - trzeba ich układać, przenosić. To odstrasza, pielęgniarki wybierają inne oddziały, neurologia jest jedną z najmniej atrakcyjnych dziedzin.

Mówiąc o poprawie warunków pracy ma pan na myśli podwyższenie pensji?

I to by się przydało, ale bodaj ważniejsza jest zmiana wskaźników obsady pielęgniarskiej w stosunku do liczby pacjentów. To nie jest pacjent chodzący, który sam jest w stanie o siebie zadbać, nie można przeliczać wskaźników zatrudnienia tak, jak na oddziałach, gdzie pacjenci są wydolni. W do-

datku szpitale uwzględniają tzw. minima, czyli najmniejszą liczbę pielęgniarek, która powinna być obsadzona, podczas gdy warunki pracy są zupełnie inne, niż na oddziale zachowawczym, gdzie nie są prowadzone zabiegi operacyjne, więc nic dziwnego, że nie ma chętnych do tej pracy.

To, co uderzyło mnie podczas lektury raportu, to kwestia refundacji pewnych procedur - np. chory wymaga pięciu badań przed postawieniem właściwej diagnozy, a NFZ zwraca za jedno.

Ma pani na myśli te nieszczęśliwe koszyki świadczeń z zupełnie archaicznymi listami procedur minimalnych? Nie uwzględniają one, że dokonał się ogromny postęp w neurologii i mamy do dyspozycji wiele badań niezbędnych do tego, aby należycie zdiagnozować pacjenta, aczkolwiek bardzo kosztownych. Niestety, one nie są brane pod uwagę, więc aby móc rozliczyć diagnostykę, pomija się koszt realnych badań, które obciążają budżet oddziałów, doprowadzając do ogromnego zadłużenia. Wyceny muszą zostać urealnione, muszą uwzględniać koszty badań laboratoryjnych, dużo droższych, niż chociażby rezonans magnetyczny. Na razie cała wycena procedur jest zbudowana wokół rezonansu i obrazowania - podstawowych, ale niewystarczających. Paradoksalnie, aby otrzymać z NFZ jakiegokolwiek pieniądze, musimy te badania obrazowe powtarzać, całkiem niepotrzebnie.

Jakie badania laboratoryjne są tak drogie?

Panel badań laboratoryjnych często kosztuje kilka tysięcy złotych, ale to badania genetyczne, które są podstawą w diagnostyce, nie są w ogóle uwzględnione w koszyku. Mamy mnóstwo rzadkich chorób uwarunkowanych genetycznie i nie da się postawić diagnozy na podstawie samych badań rezonansem.

Rozmawialiście na ten temat z resortem zdrowia?

Tak, nawet rozpoczęły się prace nad wyceną i mamy nadzieję, że doprowadzi to do urealnienia wyceny, której nie mogliśmy się doprosić przez całą poprzednią kadencję Ministerstwa Zdrowia. Liczymy na postęp.

Porozmawiajmy jeszcze o rehabilitacji, niezbędnej przy chorobach neurologicznych - jak wygląda ta kwestia?

To ogromny zakres potrzeb, a jednocześnie najważniejsze uzupełnianie terapii, biorąc pod uwagę, że wielu pacjentów ma deficyty neurologiczne i pilnie wymaga leczenia rehabilitacyjnego, które jest słabo dostępne, bardzo długo się na nie czeka. Jedyną grupą preferencyjną jest leczenie udaru, natomiast w wielu innych schorzeniach mamy pacjentów z niedowładami ruchowymi wymagającymi takiej samej rehabilitacji, jak przy udarze. Ale wyceny tych świadczeń są bardzo nieatrakcyjne, stąd jeszcze dłuższe do nich kolejki.

Rozumiem, że rehabilitantom, fizjoterapeutom bardziej opłaca się przyjmować pacjentów prywatnie?

Tak też bywa, więc system wymaga głębszej reformy. Na oddziałach neurologicznych pacjenci oczekują na miejsce rehabilitacyjne, co w rezultacie zapycha te oddziały, bo nie wypisuje się pacjentów do domu, zanim nie dostaną tego, czego potrzebują. To jest problem systemowy, który generuje astronomiczne koszty, w dodatku przedłużający się pobyt na neurologii też nie jest właściwie wyceniony. Gdyby postawić to z głowy na nogi, mając do dyspozycji zdobycze współczesnej medycyny, można by skrócić pobyt pacjenta na oddziale do kilku dni. Ale że nadal stoimy na głowie, pacjenci leżą tygodniami, a czasem i miesiącami, ze stratą dla nich samych, dla budżetu i całego społeczeństwa. PAP

nasz REGION

SŁUPSK

Trwają prace remontowe przy budynku Emceku na al. 3 Maja (zarządzanego przez Słupski Ośrodek Kultury). Przede wszystkim naprawiony zostanie przeciekający taras, inwestycja obejmie też wymianę balustrady. Na czas robót wejście do budynku możliwe jest od strony ulicy Batorego. Prace mają potrwać do końca listopada, a koszt wszystkich napraw to ponad 470 tysięcy złotych. **LES**



FOT. ARCHIWUM

DYŻURNY GŁOSU
Wojciech Lesner,
tel. 510 026 924

Na naszych Czytelników czekamy w redakcji „Głosu Pomorza” w Słupsku przy ul. Henryka Pobożnego 19 oraz pod adresem: alarm@gp24.pl.

Czy Ustka połączy się z Przewłoką? Zapowiada się ostra walka samorządów

Bogumiła Rzeczkowska
Ustka

Pomysł przyłączenia Przewłoki w gminie Ustka do miasta Ustka wchodzi w kolejną fazę. Miasto liczy na to, że w jego granice wróci przynajmniej część utraczonych w przeszłości ziem. Gmina się broni. Nie chce stracić terytorium.

Oba ustkie samorządy prowadzą intensywne działania w związku z pomysłem przyłączenia Przewłoki do Ustki. Oba powołały specjalne komisje i zespoły. Miasto widzi szansę powiększenia swoich granic. Gmina – nie chce oddać ani skrawka.

Powojenna Ustka miała powierzchnię 38 kilometrów kwadratowych. Dzisiaj jej obszar – i to z kawałkiem wody – to zaledwie 11,09 km kw. O wiele większa jest otaczająca Ustkę ze wszystkich stron obwarunkowa, z siedzibą w nienależącym do niej mieście, gmina Ustka. Jej powierzchnia to 218,1 km kw.

Wniosek o przyłączenie Przewłoki (nie tylko osiedla, lecz także starej wsi) do Ustki skierowała do miasta część mieszkańców. To nie pierwszy pomysł przyłączenia sąsiednich wsi leżących tuż za miedzą. Takie zamiary miał już powojenny samorząd, o znacznie większym obszarze miasta, który zabiegał o przyłączenie Przewłoki, Grabna czy Wodnicy.

Gmina Ustka powstała w 1976 roku z połączenia zlikwidowanych wówczas gmin Duninowo i Objazda oraz dwóch sołectw – Charnowa i Niestkowa odłączonych z gminy Bruszkowo Wielkie. 10 lat później miasto i gminę o tej samej nazwie połączono. Rozwód nastąpił już 2 kwietnia 1991 roku, a ówczesna prasa towarzysząca przy podziale majątku emocje porównywała do podziału majątku małżeńskiego. Gmina chciała osiedle Przewłoka, Szkołę Podstawową nr 4, siedzibę urzędu i stadion. I wiele z tego dostała.

Wtedy zrodziło się wiele absurdów. Ulica Wczasowa należy w części do miasta, w części do gminy. Na kłifie wzdłuż ulicy urywa się trakt, bo kończy się

miasto. Turysta nie wie, że dwa kroki dalej jest już na wsi! Podobnie jest na ulicy Grunwaldzkiej. Ten, kto idzie w stronę Przewłoki lewym chodnikiem, za numerem 67 jest już na wsi. Ten, kto idzie prawym chodnikiem, wciąż znajduje się w mieście. Mieszkańcy jednego domu płacą podatki i w mieście, i w gminie, bo granica przechodzi przez budynek.

Wniosek mieszkańców Przewłoki

Co jakiś czas pojawiało się pytanie o przyłączenie do miasta Przewłoki, także Lędowa. Jednak usteki ratusz nie szedł na wojnę z gminą. Czekał na inicjatywę mieszkańców jej miejscowości. I tak się stało.

3 czerwca 2024 roku do burmistrza Jacka Maniszewskiego wpłynął wniosek o przyłączenie do Ustki miejscowości Przewłoka. Podpisał go pod nim 48 mieszkańców, w sierpniu wniosek został uzupełniony o podpisy 83 osób oraz podmiotów gospodarczych.

Oto jego treść: „Mieszkańcy Przewłoki składają wniosek o rozszerzenie granic miasta Ustki i przyłączenie w całości wsi Przewłoka wraz z całą infrastrukturą. Obie miejscowości od lat łączą drogi, zabudowania i w niektórych miejscach sieci wodno-kanalizacyjne. Czas skończyć z tym bałaganem urbanistycznym i zacząć tworzyć wspólną miejscowość. Fakt jest też, że od maja do września Przewłoka reklamuje swoje obiekty noclegowe jako Ustka, gdyż to miasto Ustka jest ogólnie znaną marką w Polsce. Czas także skończyć z fikcyjnymi meldunkami, aby dzieci Przewłoki mogły chodzić do przedszkoli i szkół w Ustce. Chcemy także zmian operatora sieci wodno-kanalizacyjnej i operatora odbierającego odpady komunalne na spółki miasta Ustka. W załączeniu składamy listy z podpisanymi mieszkańcami i właścicielami gruntów w Przewłoce”.

Tak rozpoczęła się dyskusja na temat rozszerzenia granic administracyjnych miasta.

– Trzeba podkreślić, że złożenie takiego wniosku przez samych mieszkańców jest rzadkością w skali kraju – procedury



FOT. ARCHIWUM GP24.PL

3 czerwca 2024 roku do burmistrza Jacka Maniszewskiego wpłynął wniosek o przyłączenie do Ustki miejscowości Przewłoka

przyłączenia uruchamiają – zazwyczaj same samorządy – oznacza Eliza Mordal, rzeczniczka ustkiego ratusza.

Na sesji w czerwcu tego roku radni miejscy uznali wniosek za zasadny. W lipcu burmistrz Jacek Maniszewski powołał Zespół roboczy ds. zmiany granic administracyjnych miasta Ustka. W jego skład weszli urzędnicy oraz przedstawiciele miejskich spółek i jednostek.

– Zespół roboczy spotkał się dotychczas trzykrotnie, a przedmiotem obrad były analizy dokumentów strategicznych, demografii, struktury gospodarczej oraz związków pomiędzy miejscowościami Ustka i Przewłoka. Jednocześnie planujemy zlecić opracowania naukowe dotyczące powiązań wraz z rysem historycznym – relacjonuje Eliza Mordal.

W sierpniu radni powołali Komisję doraźną RM ds. zmiany granic. Jej członkami zostali: Aurelia Majchrzak, Edyta Żebrowska, Maria Czaplińska, Przemysław Nycz, Daniel Król, Zbigniew Margol. Najbardziej radykalne stanowisko w tej sprawie zajmuje radny Przemysław Nycz, wskazując na to, że część tych ziem kiedyś należała do miasta.

– Mile zaskoczyli mnie mieszkańcy Przewłoki, ponieważ od zawsze byłem zwolennikiem poszerzenia granic miasta Ustki – powiedział na jednej z sesji. – Kibicowałem wielu innym miastom, poza którymi wybudowały się sypialnie, a mieszkańcy – płacąc podatki w gminach ościennych – zawsze wymagali wszystkiego od miasta. Kierunek działania był taki,

żeby Ustkę powiększyć, ale nigdy nie chcieliśmy jako miasto wychodzić pierwszy z tą inicjatywą. Cieszę się i gratuluję mieszkańcom gminy przede wszystkim odwagi cywilnej. Czekaliśmy na to wiele lat, sześć kadencji. Z tych terenów miasto zostało okradzione. Powinny wrócić do Ustki.

W sierpniu burmistrz powołał Zespół doradczy ds. zmiany granic administracyjnych miasta Ustka, w którego skład wejdą m.in. radni, przedstawiciele wnioskodawców oraz mieszkańców Ustki.

Radni gminni i ich stanowisko

Tymczasem radni gminy Ustka już uchwalili swoje stanowisko, w którym stanowczo sprzeciwili się planom poszerzenia granic administracyjnych miasta Ustka o miejscowość Przewłoka. Wskazali na to, że Przewłoka jest integralną częścią gminy, posiadającą swoją tożsamość i historię. Odsunięcie jej od gminy naruszy integralność terytorialną oraz wpłynie negatywnie na spójność administracyjną i kulturową regionu.

Radni gminni uważają też, że interesy mieszkańców Przewłoki lepiej będą reprezentowane przez władze gminy. Na jednej z sesji radny Stefan Gruszczyński, mówiąc o 48 wnioskodawcach, dziwił się, że „bogaty ciągnie do biednego”, czyli do miasta.

Radni gminni obawiają się, że poszerzenie granic Ustki negatywnie wpłynie na budżet gminy. Podkreślają, że zrównoważony rozwój regionu powi-

niaz opierać się na współpracy i dialogu między różnymi jednostkami samorządu terytorialnego, a nie na jednostronnych decyzjach dotyczących zmian granic administracyjnych.

Rada gminy wezwała władze miasta Ustka do zaniechania działań zmierzających do poszerzenia granic administracyjnych o Przewłokę.

– Zrobię wszystko, żeby do zmian terytorialnych naszej gminy nie doszło – zapewnia Rafał Konon, wójt gminy Ustka, który również powołał zespół składający się z urzędników i specjalistów, pracujących nad nierozszerzaniem miasta kosztem gminy.

Natomiast komisja rady ma miesiąc na wypracowanie stanowiska, czy w tej sprawie zostanie przeprowadzone referendum wśród mieszkańców Przewłoki.

– Dla mnie najważniejsza jest decyzja mieszkańców – mówi wójt, który rozmawia z mieszkańcami Przewłoki. – Mam głosy za i przeciw. Moim zdaniem więcej jest przeciwników połączenia Przewłoki z miastem, bo co miasto może zaoferować Przewłoce, choćby w kwestii dróg? Samo sobie nie radzi ze swoimi inwestycjami.

Co w najbliższym czasie?

Urząd Gminy Ustka w swojej siedzibie organizuje dzisiaj – 11

września – o godzinie 18 otwarte dla wszystkich zebranie wiejskie. Natomiast pierwsze posiedzenie komisji radnych miejskich odbędzie się w ratuszu 16 września o godzinie 14.

– Nasze najbliższe plany to spotkanie z wójtem gminy Ustka, a na dzień 24 września 2024 roku planowane jest otwarte spotkanie dla mieszkańców Przewłoki – zapowiada Eliza Mordal, przedstawiając działania Ustki, prowadzące do zmiany granic administracyjnych.

To przygotowanie i przedłożenie radzie miasta projektu uchwały w sprawie przystąpienia do procedury zmiany granic miasta Ustka, wystąpienie do gminy Ustka z wnioskiem o przeprowadzenie konsultacji społecznych z mieszkańcami gminy, organizacja konsultacji społecznych z mieszkańcami miasta, przedłożenie radzie miasta projektu uchwały o zmianie granic wraz z opracowanym wnioskiem, złożenie wniosku o zmianę granic do ministra właściwego do spraw administracji publicznej za pośrednictwem wojewody pomorskiego.

W takich sytuacjach wniosek należy złożyć do 31 marca, a rozporządzenie Rady Ministrów wydawane jest do 31 lipca. W przypadku pozytywnej decyzji zmiana granic zaczyna obowiązywać od stycznia kolejnego roku kalendarzowego.

©@

REKLAMA

0011165703

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

ogłasza dwa przetargi nieograniczone ofertowo-ustne na:

1. Remont drogi osiedlowej o nawierzchni asfaltowej zlokalizowanej w sąsiedztwie budynków wielorodzinnych przy ul. Dunikowskiego 5 i 7 w Słupsku.
2. Remont nawierzchni chodników osiedlowych w sąsiedztwie budynków wielorodzinnych przy: a) ul. Bitwy Warszawskiej 3 i 5, b) ul. Koszalińskiej 16 i 18 w Słupsku.

Szczegółowy zakres i termin realizacji poszczególnych robót zgodnie ze Specyfikacjami Istotnych Warunków Zamówienia. Warunkiem udziału w przetargu jest wniesienie wadium w pieniądzu, w wysokości podanej w SIWZ, które należy wpłacić na konto Spółdzielni w PKO BP S.A. Oddział Słupsk, nr rachunku 59 1020 4649 0000 7102 0003 4736 w terminie do dnia 19 września 2024 roku.

Oferty należy składać w sekretariacie Spółdzielni przy ul. Braci Gierymskich 1 w Słupsku do dnia 19 września 2024 roku do godziny 10⁰⁰ zgodnie ze Specyfikacją Istotnych Warunków Zamówienia.

Specyfikacje Istotnych Warunków Zamówienia oraz szczegółowe informacje można uzyskać w Dziale Wykonawstwa Remontów przy ul. Zaborowskiej 29 w pokoju nr 1, tel. 883 396 863 lub na stronie internetowej www.kolejarz.slupsk.pl.

Spółdzielnia zastrzega sobie prawo swobodnego wyboru oferenta, z możliwością przeprowadzenia przetargu ustnego dla wytypowanych oferentów lub unieważnienia przetargu bez podania przyczyn.

Niestrzeżonej plaży WOPR też strzeże

Bogumiła Rzeczkowska
Dokonczenie ze str. 1

Ostatnie dni strzeżonego kąpieliska w Ustce. To także czas na podsumowanie tegorocznych wakacji.

Niespokojne w lipcu morze sprawiło, że na plażach strzeżonych ratownicy Słupskiego Wodnego Ochotniczego Pogotowia Ratunkowego często wywieszali czerwoną flagę. Niepogodzeni z tą sytuacją turyści regularnie korzystali z kąpeli na plaży niestrzeżonej, kompletnie lekceważąc fakt, że na plaży strzeżonej obowiązuje całkowity zakaz kąpeli. Plaźowicze kąpali się przy falochronie, w miejscu oznaczonym jako czarny punkt, przy palikach, gdzie głębokość sprawia, że można nagle po prostu zniknąć pod wodą. Wczasowicze wykłócili się z ratownikami, a opiekunowie kolonii nawet wprowadzili dzieci w ogromne fale.

W Ustce 7 lipca poważnym wypadkiem zakończył się skok do wody 31-letniego Ukraińca na plaży niestrzeżonej, na wysokości ławeczki Ireny Kwiatkowskiej. W tym czasie na plaży strzeżonej wisiła



29 lipca, Ustka - plaża niestrzeżona. Walka o życie 44-letniego mężczyzny trwała bardzo długo. Niestety, zakańczyla się tragicznie

czerwona flaga, oznaczająca całkowity zakaz kąpeli. Ukraińiec wskoczył do wody, gdy ratownicy - patrolujący także plażę niestrzeżoną - wrócili na swoje stanowiska.

Mężczyzna uderzył głową o dno, wskakując do wody albo z palików, albo wbiegając z plaży. Po wyciągnięciu na brzeg był przytomny, ale sparaliżowany od pasa w dół.

Trafił na SOR słupskiego szpitala z poważnym urazem kręgosłupa.

Tragicznie skończyła się kąpiel w morzu dla 44-letniego mężczyzny, który 29 lipca

na plaży niestrzeżonej w Ustce wszedł do wody z dzieckiem. Dziecko najprawdopodobniej zostało porwane przez prąd lub wpadło w dół, tata próbował mu pomóc. Uratował dziecko, sam jednak nie przeżył. Turyści wyciągnęli go na brzeg nieprzytomnego. Długa akcja ratunkowa woprowców i zespołu ratownictwa medycznego nie przyniosła skutków.

Kolejna tragedia wydarzyła się 5 sierpnia. Wieczorem w falach Bałtyku na terenie Centralnego Poligonu Sił Powietrznych w Ustce na wysokości Wicka Morskiego z kąpeli w morzu nie wrócił 27-letni żołnierz z 18 Batalionu Rozpoznawczego w Białej Podlaskiej, którego najprawdopodobniej wciągnął silny prąd. Mężczyzna mimo zakazu kąpeli wszedł do wody z grupą kolegów. Żołnierza poszukiwały służby SAR z Ustki i Darłowa oraz Marynarka Wojenna. Dział do spraw wojskowych w Prokuraturze Rejonowej Szczecin - Niebuszewo w Szczecinie wszczął śledztwo w sprawie nieumyślnego spowodowania śmierci. Pod nadzorem prokuratury prowadzi je Wydział Żandarmerii Wojskowej w Ustce.

- Ten sezon może nie był najtrudniejszy, ale bardzo zróżnicowany pod kątem zdarzeń - od delikatnych interwencji zarówno na lądzie, jak i w wodzie, po tragedie - ocenia Piotr Wasilewski, kierownik ratowników na ustekiej plaży.

Ratownicy - choć strzegą kąpieliska - sporo czasu spędzili na sektorach niestrzeżonych, zwłaszcza gdy wywieszali czerwoną flagę.

- Mieliliśmy do czynienia głównie z kąpielami w czasie zakazu, w miejscach niedozwolonych - w czarnym punkcie, przy ostrogach, w okolicy rafy - mówi Piotr Wasilewski. - Były to przypadki indywidualne, ale też zbiorowe. Generalnie grupy stosowały się do naszych ostrzeżeń, ale wyjątkiem jest głośna medialnie kolonia z Kielc, którą opiekun wprowadził do wody w bardzo trudnych warunkach. Świadomość ludzi jest coraz większa, ale zawsze znajdzie się ktoś, z kim po długich rozmowach, by zadbał o swoje i cudze życie, ciężko dojść do porozumienia. Tylko wrzesień był spokojny.

©@

Autobus elektryczny made in China na słupskich ulicach. Przyjechał na dwutygodniowe testy

Wojciech Lesner
Słupsk

Pasażerowie słupskiej komunikacji miejskiej mają okazję przejechać się autobusem Yutong U12. Żółto-czerwony pojazd jest testowany przez MZK.

Nowy „elektryk” kursuje na liniach 3, 15, 16, 17 oraz 19. Przez najbliższe dni, Miejski Zakład Komunikacji będzie sprawdzał, jak pojazd sprawdza się na słupskich ulicach. Wcześniej spółka testowała m.in. MAN-a NG734 Lion's City 18E czy Solarisa Urbino 12 Electric.

- Zeroemisyjny chiński Yutong U12 wyróżnia się niemal 400-kilometrowym zasięgiem na jednym ładowaniu, osiągającym dzięki bezkobaltowym bateriom o wysokiej sprawności oraz technologii rekuperacji energii, która doskonale sprawdza się w warunkach miejskich i pozwala na jej odzyskiwanie podczas hamowania. Autobusem może podróżować łącznie 83 pasażerów: 52 na miejscach stojących i 31 na miejscach siedzących - informuje Zarząd Infrastruktury Miejskiej w Słupsku.



Żółto-czerwony Yutong U12 na testach w słupskim MZK. Nowy „elektryk” kursuje na liniach 3, 15, 16, 17 oraz 19

Pojazd wyposażono w nowoczesne systemy multimedialne i sporo udogodnień dla pasażerów - między innymi automatyczną klimatyzację, ogrzewanie elektryczne oraz ergonomiczne siedzenia wyposażone w ładowarki USB. Z kolei kierowcy dysponują panoramicznym kokpitem i zestawem

kamer z 360-stopniowym widokiem.

Uwagę może przykuć charakterystyczna stylistyka pojazdu, która została wyróżniona nagrodą Busworld Design Award.

Przypomnijmy, w ramach unijnych dotacji przyznawanych przez urząd marszałkow-

ski dla Miejskiego Obszaru Funkcjonalnego, 39 milionów złotych zostanie wydane na kolejne autobusy elektryczne oraz budowę infrastruktury do ich obsługi. Słupski MZK planuje zakupić 12 nowych pojazdów, w tym sześć przegubowych.

©@

Kościół w renowacji

Wojciech Frelichowski
Gmina Potęgowo

W Skórowie trwa remont świątyni. Prace są realizowane dzięki funduszom przyznanym z Rządowego Programu Odbudowy Zabytków, dotacji gminnej oraz środkom parafii.

Wybudowany w 1859 roku kościół w Skórowie jest jednym z najcenniejszych zabytków gminy Potęgowo. Obiekt wymagał remontu, szczególnie dotyczyło to jego wnętrza.

W poszukiwaniu środków na przeprowadzenia prac gmina złożyła dwa wnioski do Rządowego Programu Odbudowy Zabytków o dofinansowanie na prace budowlane i restauratorskie kościoła oraz na przykościelnym cmentarzu. Oba wnioski zostały przyjęte.

Wartość wykonywanych prac wynosi 606.980,32 zł, z czego dofinansowanie wynosi 594 840,71 zł, a dotacja z gminnego budżetu to 12 139,61 zł.

Zakres prac w kościele obejmuje m.in. wymianę posadzki o powierzchni ponad 300 m i odtworzenie jej na podstawie odkrywek konserwatorskich, wykonanie dwóch podestów drewnianych pod ławki, pomalowanie ścian wewnątrz wraz z odtworzeniem ewentualnych zdobieć i sztukaterii, które mogą zostać odkryte.

Koszt dokumentacji projektowej wynoszący 6531 zł został pokryty ze środków własnych parafii. Ponadto parafia musi ze środków własnych zapewnić nadzór inwestorski zadania, a wartość usługi wynosi 10.000 zł. Planowany termin zakończenia prac to połowa grudnia 2024 roku. ©@

0011167045

Z głębokim żalem zawiadamiamy, że 8 września 2024 r. odszedł w wieku 89 lat

ś^{tp} **Wacław Hennig**

Ceremonia pogrzebowa odbędzie się 13 września 2024 r.
Wystawienie o godz. 12.10, wyprowadzenie o godz. 12.40.
Msza żałobna w dniu pogrzebu w kościele pw. NSJ o godz. 11.00.

Rodzina

NASZA AKCJA ROZPOCZĘLIŚMY PROJEKT NASZE DOBRE Z POMORZA EDYCJA 2024

Pokażemy najlepsze produkty i usługi, jakie mamy na Pomorzu

Wojciech Frelichowski
wojciech.frelichowski@polskapress.pl

Nasze Dobre z Pomorza - to akcja, w której będziemy prezentować i nagradzać firmy, które dzięki biznesowej działalności są wizytówką naszego regionu. W tym roku będzie ona wyjątkowa, bowiem będzie to pierwsza edycja łącząca ze sobą „Dziennik Bałtycki” i „Głos Pomorza”.

Rozwój życia gospodarczego regionu to jeden z naszych redakcyjnych priorytetów. Na łamach naszych gazet i w serwisach internetowych od lat przybliżamy i promujemy przedsiębiorstwa, które związane są z Pomorzem i które zdecydowały się inwestować w tę część kraju.

W naszych publikacjach redakcyjnych opisujemy sukcesy małego, średniego i du-

żego biznesu z województwa pomorskiego. Promujemy innowacyjne rozwiązania, prezentujemy laureatów nagród, chwalimy dobrych pracodawców.

Prężnie działający biznes jest kluczowy dla regionu, a pomorskie firmy radzą sobie znakomicie, proponując odbiorcom bogatą ofertę produktów i usług. Całą tę różnorodność chcemy pokazać i nagradzać. Dlatego zapraszamy do projektu Nasze Dobre z Pomorza, który promuje przedsiębiorców, produkty i usługi będące wizytówką regionu.

Pierwsza edycja Nasze Dobre była zorganizowana w 2008 roku w województwie zachodniopomorskim. W tym roku będzie to pierwsza edycja łącząca ze sobą „Dziennik Bałtycki” i „Głos Pomorza”.

Nasze Dobre z Pomorza to przedsięwzięcie, które prezentuje dorobek gospodarczy

naszego regionu. Akcja, jak pokazały edycje z zachodniopomorskiego, z roku na rok zdobywa coraz większe uznanie wśród przedsiębiorców, dla których znak jakości „Nasze Dobre” jest symbolem uznania i zaufania konsumentów. Chcemy promować atrakcyjne produkty, które stworzono u nas, na Pomorzu. Dlatego w Nasze Dobre z Pomorza mogą wziąć udział tylko podmioty gospodarcze zarejestrowane lub mające oddziały na terenie województwa pomorskiego, a ich produkt jest wytwarzany w tym województwie.

W dotychczasowych 15 odsłonach tej akcji wzięło udział 730 lokalnych przedsiębiorstw, a ponad sto z nich otrzymało prawo do posługiwania się znakiem jakości „Nasze Dobre”. Swoje głosy oddało ponad 382 tys. Czytelników.

W tegorocznej edycji wyróżnimy firmy z Pomorza w 12 kategoriach:

- technologie i innowacje,
- budownictwo, inwestycje i nieruchomości
- pracodawca,
- motoryzacja,
- zdrowie, uroda i turystyka,
- handel i usługi,
- ochrona środowiska,
- gospodarka morską i logistyką,
- IT,
- energetyka,
- producent żywności,
- sektor publiczny.

Znaki jakości NASZE DOBRE przyznawać będzie kapituła, w której skład wchodzi osoba zaufania publicznego, specjaliści z dziedziny jakości, marketingu, przedstawiciele mediów. Ponadto przyznana zostanie Nagroda Publiczności. Otrzyma go produkt lub

usługa, która zdobędzie największe wsparcie konsumentów.

Ważne daty

Zgłoszenia do udziału w akcji przyjmujemy do 13 września 2024 r. Następnie od 19 do 30 września trwać będzie głosowanie SMS czytelników na wybrane przez nich produkty i usługi. Wraz z końcem września i początkiem października wydamy dwa specjalne dodatki „Nasze Dobre z Pomorza 2024”, które zostaną dołączone do „Głosu Pomorza” (emisja 20 września) i „Dziennika Bałtyckiego” (emisja 4 października). Zaprezentujemy w nich wszystkie zgłoszone produkty i usługi. Artykuły opublikujemy również w serwisach informacyjnych - dziennikbałtycki.pl i gp24.pl.

Po publikacjach kapituła konkursu przyzna tytuł Nasze

Dobre z Pomorza 2024 w każdej z 12 kategorii. Oficjalne ogłoszenie wyników i wręczenie statuetek oraz nagród nastąpi 23 października podczas uroczystej gali.

Na zakończenie akcji w „Dzienniku Bałtyckim” i „Głosie Pomorza” ukażą się artykuły podsumowujące Nasze Dobre.

Mamy przekonanie, że uczestnictwo w tym ważnym dla gospodarczego życia regionu przedsięwzięciu będzie wsparciem dla Państwa działalności i przyczyni się do postępowania jako wizytówki województwa pomorskiego oraz atrakcyjne miejsce pracy dla mieszkańców.

Dodatkowych informacji o udziale w Nasze Dobre z Pomorza 2024, jego przebiegu oraz zasadach udziela: Anna Szczek, tel. 510 026 927, e-mail: anna.szczek@polskapress.pl. ©©

AUTOPROMOCJA

0811163325

2024 **nasze DOBRE**
Z POMORZA

Zdobądź tytuł najlepszej marki z Pomorza

Nie czekaj, dowiedz się więcej!

Anna Szczek, tel. 510 026 927
anna.szczek@polskapress.pl
www.gp24.pl/naszedobre2024



ORGANIZATOR



PARTNERZY



Pomorska Agencja
Rozwoju Regionalnego



Słupski Inkubator
Technologiczny



Słupska Specjalna
Strefa Ekonomiczna

PARTNERZY WSPIERAJĄCY



POLSKA i ŚWIAT

KRÓTKO

WARSZAWA

Prezes PiS oskarża o „putinadę”

Jarosław Kaczyński, 10 września, gdy przypada „miesięcznica” katastrofy smoleńskiej, wystąpił na konferencji prasowej na placu Piłsudskiego w Warszawie. Prezes PiS podkreślił, że uczestnicy obchodów nie są w należyty sposób ochraniani przez policję przed atakami i zaczepkami. Jego zdaniem, wobec uczestników „tolerowana jest agresja”, którą według niego można określić mianem „putinady”. Kaczyński ocenił, że obecna władza akceptuje działania dążące do wymazania lub znie-

kształcenia pamięci o ofiarach katastrofy smoleńskiej. „Będziemy bronić godności tych, którzy zginęli. (...) Obok mnie stoją osoby, które straciły najbliższych w trakcie zamachu smoleńskiego. (...) Są osoby, których mąż, ojciec, żona zginęli w trakcie tego strasznego wydarzenia, tego zbrodnictwa, zamachu - dzieła Putina i jego polskich sojuszników” - oświadczył prezes PiS. 10 kwietnia 2010 r. w katastrofie samolotu Tu-154M pod Smoleńskiem zginęło 96 osób. oprac. WS/PAP

BARCELONA

Policyjna obława na nożowników



Policja w Barcelonie intensyfikuje kontrole na ulicach, konfiskując broń białą, w tym noże, przed zbliżającym się corocznym świętem La Merce w stolicy Katalonii. Według władz Barcelony w mieście rozpowszechnia się „kultura noża”, co wiąże się ze wzrostem napadów i grózb z bronią w ręku.

REKLAMA 0010966015 AUTOPROMOCJA

ZŁOM kupię, potnę, przyjadę i odbiorę, tel. 607 703 135.

USŁUGI HYDRAULICZNE, tel. 607 703 135.

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

Czwartek
z dreszczykiem

gs24.pl
gp24.pl
gk24.pl

MOSKWA

– Rosja nie weźmie udziału w żadnych rozmowach z Ukrainą, dopóki siły ukraińskie nie zostaną wycofane z rosyjskiego terytorium – oznajmił we wtorek sekretarz rosyjskiej Rady Bezpieczeństwa Siergiej Szojgu w telewizji Rossija-24. Ukraińska ofensywa w obwodzie kurskim Rosji trwa od 6 sierpnia. Rosjanie mieli stracić kontrolę nad 1294 kilometrami kwadratowymi terytorium, gdzie znajduje się ponad 100 miejscowości.

”

Dopóki nie wyrzucimy ich z naszego terytorium, to naturalnie nie będziemy z nimi prowadzić żadnych rozmów

Siergiej Szojgu, sekretarz rosyjskiej Rady Bezpieczeństwa

Kijów chce dialogu z Polakami o historii, ale nie w czasie wojny

oprac. Anna Nagel
Kijów

Dialog polsko-ukraiński w sprawie kwestii historycznych trwa i nie można pozwolić, by manipulowali nim nasi wspólni wrogowie - oświadczył we wtorek premier Ukrainy Denys Szmyhał.

Szef ukraińskiego rządu zaznaczył przy tym, że w czasie wojny historia nie jest priorytetem we wzajemnych relacjach, a jest nim współpraca wojskowa.

- Mamy wspólną historię, w której są wspólne zwycięstwa i nie powinniśmy o tym zapominać. Ale są też smutne karty, o których trzeba mówić szczerze, prawdziwie i spokojnie. (...) Jestem przekonany, że idziemy dobrą drogą, idziemy spokojnie i będziemy to robić dalej, żeby nasza historia nie była manipulowana przez naszych wrogów - powiedział Szmyhał na konferencji prasowej w Kijowie.

Pytany, w jaki sposób ukraińskie władze zamierzają rozwiązać problem sporów historycznych z Polską, Szmyhał wyjaśnił, że dialog na ten temat cały czas trwa. Prowadzą go - jak powiedział - Instytut Pamięci Narodowej w dwóch krajach.

- Cały czas podejmujemy kroki na rzecz porozumienia. Chcielibyśmy ten problem bardzo szybko rozwiązać. (...) Są



Ukraina wzywa państwa zachodnie do kupowania broni dla ukraińskiej armii od ukraińskich producentów

pewne postępy po obu stronach. Teraz, w czasie wojny, nie jest to oczywiście priorytetem. Priorytetem jest współpraca wojskowa - podkreślił premier Ukrainy.

Jeszcze w poniedziałek nowy szef MSZ Ukrainy Andrij Sybiha zaapelował w poniedziałek do Zachodu o kupowanie broni dla ukraińskiej armii od ukraińskich producentów oraz wezwał do inwestowania w przemysł zbrojeniowy jego państwa.

Minister uznał, że jest to obecnie najlepszy sposób zwiększenia pomocy wojsko-

wej dla Ukrainy. „Nasz przemysł obronny szybko się rozwija i może produkować znacznie więcej dzięki dodatkowym inwestycjom. Jest to również szybsze i tańsze dla naszych partnerów” - napisał minister na platformie X.

Sybiha ocenił, że każdy dolar lub euro inwestycji w broń dla ukraińskich żołnierzy jest „najlepszą inwestycją w długoterminową stabilność euroatlantycką”. - Niektórzy partnerzy już kupują od naszych producentów. Wzywamy ich do zwiększenia inwestycji, a innych do pójścia w ich ślady

- podkreślił szef ukraińskiej dyplomacji.

W piątek minister obrony Litwy Laurynas Kasciunas zapowiedział, że jego kraj prześle Ukrainie 10 mln euro na zakup broni dalekiego zasięgu od własnych producentów. Wezwał także sojuszników do utworzenia koalicji na rzecz finansowania ukraińskiego przemysłu obronnego.

Premier Denys Szmyhał informował jesienią 2023 roku, że Ukraina chce zwiększyć do 1,5 mld USD wydatki na uzbrojenie i wyposażenie wojskowe w 2024 roku, by wzmocnić swój przemysł zbrojeniowy. Władze w Kijowie zwiększają wysiłki na rzecz produkcji własnej broni z powodu obaw, że dostawy z Zachodu mogą się radykalnie zmniejszyć.

W czerwcu Państwowa Służba Statystyki informowała, że w pierwszym kwartale br. produkcja broni na Ukrainie wzrosła o 25,4 proc. w porównaniu z tym samym okresem minionego roku.

Portal Ekonomiczna Prawda przypominał, że rząd Danii wydzielił w czerwcu 170 mln USD na wsparcie przemysłu obronnego Ukrainy, a państwowy koncern Ukroboronprom podpisał wtedy memorandum o stworzeniu wspólnego przedsiębiorstwa z amerykańską firmą Ammunition Services. PAP

Wsparcie psychologiczne dzieci i młodzieży w Polsce jest niewydolne. NIK: Ostatnia reforma była nieprzygotowana

oprac. Karolina Wrońska
Warszawa

W ramach kontroli systemu pomocy dla dzieci i młodzieży Najwyższa Izba Kontroli stwierdziła, że działania ministra zdrowia na rzecz poprawy sytuacji w tym obszarze były nieskuteczne.

Minister zdrowia rozpoczął w 2019 r. reformę opieki psychiatrycznej dzieci i młodzieży bez właściwego przygotowa-

nia. W efekcie nie zapewniła ona wystarczającego i równomiernego dostępu do świadczeń potrzebującym pomocy pacjentom - wynika z zaprezentowanego we wtorek raportu Najwyższej Izby Kontroli.

Według NIK przed wprowadzeniem nowego modelu opieki psychiatrycznej resort nie opracował całościowej koncepcji reformy ani nie określił niezbędnych zasobów (np. dotyczącej potrzebnej liczby psychologów), oczekiwanych efek-

tów czy harmonogramu działań.

- Minister nie dysponował aktualnymi danymi epidemiologicznymi dotyczącymi zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży, oparł się na danych statystycznych, w tym danych historycznych. Zatem dane te obrazowały możliwości dotychczasowego, niewydolnego systemu - podkreśliła Karolina Wirszyt-Sitkowska, p.o. dyrektora delegatury NIK w Poznaniu.

Kontrolerzy zwrócili też uwagę, że resort zdrowia dopiero po trzech latach od wprowadzenia nowych rozwiązań opracował standardy opieki, które miały wesprzeć reformę.

- Zostało to przeprowadzone w sposób niegospodarny i nierzetelny - powiedziała Karolina Wirszyt-Sitkowska.

Również dopiero po trzech latach resort zdrowia przygotował akcję informacyjną o reformie - zwróciła uwagę p.o. dyrektora NIK. PAP

Turcy wściekli po zabójstwie ośmioletniej dziewczynki. Chcą lepszej ochrony dzieci

oprac. Anna Nagel
Ankara

Tysiące ludzi w Turcji protestują w ostatnich dniach w związku z morderstwem ośmioletniej Narin Guran na południowym wschodzie kraju.

Organizacje na rzecz praw kobiet protestowały w Stambule, manifestacje odbyły się też we wschodnich prowincjach Wan, Diyarbakir i Dersim.

Uczestnicy akcji nieśli zdjęcia ośmioletki, której zwłoki znaleziono w niedzielę w prowincji Diyarbakir, na południowym wschodzie kraju. Ciało leżało w strumieniu nieopodal wsi, w której mieszkała.

Dziecka przez 19 dni poszukiwały tysiące ludzi. Ośmioletnia Narin zaginęła 21 sierpnia, gdy wyszła z domu na zajęcia z nauki Koranu. W związku ze śmiercią dziewczynki zatrzymano 24 osoby, w tym jej rodziców, starszych braci i wujków.

Uczestnicy licznych manifestacji apelują o większą ochronę dzieci i oskarżają władze o to, że

dziewczynka nie została odnaleziona wcześniej - napisał we wtorek serwis Duvar.

Jeden z podejrzanych przyznał się do udziału w przestępstwie podczas przesłuchania.

Według informacji serwisu Bianet, podejrzany, który nie jest spokrewniony z dziewczynką, miał powiedzieć, że jej wujek przywiózł zwłoki dziecka owinięte w koc i wydał mu polecenie, by „się ich pozbył” w zamian za 200 tys. lir (ok. 22 tys. złotych). PAP



Uczestnicy manifestacji oskarżają władze o to, że mimo wsparcia tysięcy ludzi dziecka nie odnaleziono wcześniej

Chińczycy chcą szkolić zagranicznych policjantów

oprac. Karolina Wrońska
Pekin

Podczas gdy Pekin mówi o „zwiększaniu globalnego bezpieczeństwa”, zachodni obserwatorzy oceniają, że jest to element rywalizacji z USA.

Chiny wyszkolą 3000 dodatkowych funkcjonariuszy organów ścigania z różnych krajów w ciągu najbliższego roku - poinformował we wtorek dziennik „China Daily”.

W ubiegłym roku chińska policja przeszkoliła już 2,7 tys. funkcjonariuszy.

Teraz planuje przeszkolić kolejne 3000 z różnych krajów w ciągu najbliższych 12 miesięcy - powiedział w poniedziałek minister bezpieczeństwa publicznego Wang Xiaohong podczas corocznej konferencji w Lianyungang we prowincji Jiangsu we wschodniej części kraju.

Wydarzenie to jest postrzegane jako część Globalnej Inicjatywy Bezpieczeństwa (GSI), przedstawionej przez



Pekin planuje przeszkolić 3000 policjantów z różnych krajów w ciągu najbliższych 12 miesięcy. To część chińskiej tzw. Globalnej Inicjatywy Bezpieczeństwa z 2022 roku

chińskiego przywódcę Xi Jinpinga w 2022 r.

Minister przekonywał, że Chiny chcą „zacieśniać wymianę i współpracę (z innymi państwami - przyp. red.) oraz promować globalny system zarządzania bezpieczeństwem publicznym, który jest bardziej sprawiedliwy, rozsądny i skuteczny”.

Przemawiając do setek delegatów, Wang twierdził również, że chińska inicjatywa jest przez innych przedstawiana jako „upolityczniona”.

Normalna współpraca międzynarodowa jest demonizowana - ocenił Wang, dodając, że Chiny „odrzucają wszelkie formy hegemonizmu i zastraszania”.

Cytowany przez agencję AFP Benjamin Ho, ekspert ds. Chin z ośrodka badawczego RSIS, opisał GSI jako sposób Chin na rozszerzenie globalnych wpływów i podważenie obecnego porządku bezpieczeństwa zarządzanego przez USA.

- To prawie tak, jakby powiedzieć: Jeśli nie podoba ci się zachodni sposób postępowania, mamy chińską alternatywę - ocenił.

Z pewnością więc Chiny starają się w znacznym stopniu podkreślić swoje inicjatywy (policyjne), co jest nieodłączną częścią ich walki o wpływy kosztem Zachodu - dodał.

W ramach podobnych inicjatywy ChRL wysłała także swoich funkcjonariuszy do prowadzenia działań bezpośrednio za granicą.

Przykładowo podpisane w połowie lutego węgiersko-chińskie porozumienie dopuszcza patrole chińskich policjantów na terenie Węgier, podobnie jak to się działo w Serbii w 2019 r. PAP

Korea Północna chce wzmocnić swój potencjał nuklearny. Kim Dzong Un grozi Zachodowi

oprac. Anna Nagel
Pjongjang

Według zapowiedzi północnokoreańskiego przywódcy arsenał będzie się rozwijać w sposób „przyspieszony i ciągły”.

Kim Dzong Un zapowiedział podczas spotkania z wyższymi rangą urzędnikami z okazji 76. rocznicy ustanowienia Korei Północnej „wykładniczy” wzrost potencjału nuklearnego kraju - podały we wtorek reżimowe media. Kilka dni temu Pjongjang ujawnił także swoją nową mobilną wyrzutnię rakiet.

Korea Północna „będzie stale wzmocniać swoje siły nuklearne, zdolne do stawienia czoła wszelkim zagrożeniom ze strony uzbrojonych w broń nuklearną rywali i podwoi swoje środki i wysiłki, aby wszystkie siły zbrojne państwa, w tym siły nuklearne, były w pełni gotowe do walki” - powiedział Kim podczas spotkania z urzędnikami.

Jak zaznacza południowokoreańska agencja Yonhap, dyktator „nie wyznaczy limitu na osiągnięcie tego celu”.



Korea Północna znacznie zwiększyła próby broni

AFP zwraca uwagę, że Pjongjang już wcześniej zapowiadał „wykładniczy wzrost” broni jądrowej i stale wykorzystuje ważne rocznice państwowe jako okazję do pochwalenia się swoją rzekomą sprawnością w realizacji celu.

W niedzielę KCNA opublikowała zdjęcie przedstawiające Kima dokonującego inspekcji nowej, 12-osiowej wyrzutni typu TEL (Transporter-Erector-Launcher), pozwalającej na transport, ustawienie w pozycji startowej i odpalenie rakiety. Wywołało to spekulacje, że Korea Płn. może użyć tego pojazdu do wystrzele-

nia nowego międzykontynentalnego pocisku balistycznego (ICBM).

- Służby wywiadowcze Korei Południowej i Stanów Zjednoczonych uważnie monitorują działania Korei Północnej w zakresie rozwoju broni - powiedział urzędnik wojskowy, cytowany w poniedziałek przez agencję Yonhap. - To pierwszy raz, kiedy ujawniono (taki pojazd); będziemy musieli dokładnie się jemu przyjrzeć, aby ustalić, czy jest to tylko pokaz siły, czy rzeczywiste ulepszenie systemu - dodał.

Od 2022 r. Korea Północna znacznie zwiększyła próby broni w ramach dążeń do osiągnięcia zdolności do przeprowadzenia ataków na USA i Koreę Południową. Waszyngton i Seul zareagowały intensyfikacją ćwiczeń wojskowych, które Pjongjang nazywa próbami inwazji.

Korea Północna i Korea Południowa formalnie od ponad 70 lat pozostają w stanie wojny, gdyż konflikt zbrojny z lat 1950-1953 zakończył się podpisaniem rozejmu, a nie traktatu pokojowego.

PAP

REKLAMA

0011154552

20 – 22 września 2024

Wystawa czynna: piątek – niedziela godz. 9 – 17

Bednary k. Poznania

WSTĘP PŁATNY

www.agroshow.pl

Międzynarodowa WYSTAWA ROLNICZA

ORGANIZATOR: 25 lat POLSKA IZBA GOSPODARSTWA WIEJSKIEGO I ROLNICTWA

PATRONAT HONOROWY: Minister Rolnictwa i Rozwoju Wsi

strona ZDROWIA

stronazdrowia.pl

W NUMERZE: Czarny bez

Rośnie przy polnych drogach, nad rzekami, w lasach, jest niezwykłą samosiejką, ale ofiaruje wyjątkowe dary. Nie tylko urodę, ale kwiaty i owoce, które od tysiącleci wykorzy-

stuje się do podnoszenia odporności, zwalczania infekcji i stanów zapalnych, łagodzenia migreny. Kiedyś był bezcenny dla ludu, dzisiaj znowu jest doceniany. Uszanuj to, że broni swoich niedojrzałych owoców i zrób sok, syrop czy oryginalną konfiturę. Str. 4

ZA TYDZIEŃ:

- Jakich witamin brakuje nam jesienią i jak je najlepiej uzupełnić.
- Tajną broń przeciwko demencji masz pod ręką, w kuchni. Sposoby na trening umysłu i pamięci.



FOT. RITAE/PIXABAY

Wąchaj róże, cytryny i kawę. Tak można wykryć groźną chorobę

Gabriela Fedyk
redakcja@stronazdrowia.pl

Obiad ładnie ci pachnie? Zapach kawy w kawiarni nęci? To bardzo dobrze.

Choroba Alzheimer'a to forma demencji, która rozwija się często przez wiele lat. Mało osób wie, że pewne mniej znane, wstępne symptomy tego schorzenia można zauważyć w codziennym życiu, na przykład podczas posiłków. Chodzi o problemy z węchem. Anosmia, czyli utrata węchu lub hiposmia - jego zmniejszenie to ważne wskaźniki zagrożenia. Pojawiają się wcześniej, co ma znaczenie w diagnozowaniu, bo prędkie wykrycie choroby jest ważne w spowolnieniu jej postępów.

W jedzeniu liczy się zapach, smak, ostrość, temperatura i tekstura potraw. Duża część smaku pochodzi właśnie z zapachu, dlatego gdy chorzy tracą tę zdolność, ich życie staje się trudniejsze. Często jedzenie nie sprawia im przyjemności, mogą też sięgać po produkty nieświeże. Zaburzenie węchu wiąże się z depresją.

Atak na węch

Jak podaje Światowa Organizacja Zdrowia (WHO), ponad 55 milionów ludzi na całym świecie cierpi obecnie na demencję. W Polsce według rejestrów jest około 360 tys. przypadków alzheimera i chorób pokrewnych. Sporo osób jednak nie wie, że ma już pierwsze symptomy otępienia, zapowiadające rozwój choroby.

Wczesne wykrycie schorzenia daje możliwość jego zahamowania, dlatego ważne jest obserwowanie siebie i bliskich. Ale należy pamiętać, że na brak węchu wpływają również inne czynniki, w tym;

- przeziębienie,
- grypa,
- reakcje alergiczne,
- problemy z zatokami.

Takie zaburzenia zakłócają zmysły, ale nie świadczą o chorobie Alzheimer'a. Jeżeli jednak po kilku tygodniach zapach lub smak nie powrócą do stanu



FOT. OXANA ABRAMOVA/GETTYIMAGES.COM

Reakcja na zapach jedzenia, napojów i kwiatów ma duże znaczenie we wczesnym wykryciu choroby Alzheimer'a i w spowolnieniu jej postępu

wyjściowego, należy skonsultować się z lekarzem.

Słabnący zmysł węchu ma związek z szybszą akumulacją patologii związanej z chorobą Alzheimer'a, wynika to z badań przeprowadzonych przez amerykański National Institute of Ageing. Obserwacje wykazały, że osoby w wieku 70 lat, które nie były w stanie zidentyfikować zapachów, takich jak róże, cytryny, kawa i cebula, były znacznie bardziej narażone na rozwój demencji w ciągu następnej dekady niż osoby, które potrafiły rozpoznać te zapachy.

Willa Brenowitz, główna badaczka stojąca za tymi badaniami stwierdziła: - Opuuszki węchowe, czyli struktury w mózgu odbierające bodźce związane z zapachami, wcześniej zostają dotknięte chorobą Alzheimer'a. Uważa się, że właśnie problemy z węchem mogą

być przedklinicznym wskaźnikiem demencji.

Wsparcie technologii

Nad kwestią zmysłu węchu w chorobie Alzheimer'a pracuje wielu naukowców. Eksperti z Uniwersytetu Warwick w Wielkiej Brytanii przygotowali technologię, która potrafi odtworzyć smak niemal każdego jedzenia czy napoju. Metodę można wykorzystać w teście, który skutecznie pomaga we wczesnej diagnostyce Alzheimer'a. Zaletą tego rozwiązania jest jego powtarzalność

Osoby, które nie rozpoznają prawidłowo zapachów, są bardziej narażone na choroby otępienne w najbliższej przyszłości

z zachowaniem tych samych czynników oraz higiena, co ma znaczenie, gdy chodzi o żywność. Wstępne wyniki pokazują, że osoby chore na Alzheimer'a mają inną, słabszą zdolność wykrywania smaku i węchu niż osoby zdrowe. Zanim jednak takie narzędzie będzie ogólnie dostępne, ważna jest własna czujność na zmiany sensoryczne, zachodzące u nas czy u bliskich.

Dr Andrew Bubak z amerykańskiego Uniwersytetu Kolorado przedstawił wyniki badań dowodzące, że infekcje wirusowe zaburzają przesyłanie sygnałów węchowych do mózgu. W efekcie zakłócają pracę hipokampa, czyli struktury mózgu, przyczyniają się zwłaszcza do postępów dziedzicznej choroby Alzheimer'a. Zdaniem naukowców, niektóre wirusy, ta-

kie jak wirus półpaśca oraz opryszczki pospolitej, również mogą powodować odkładanie się w opuszkach węchowych beta-amyloidu - białka, ściśle związanego z rozwojem choroby Alzheimer'a.

Głównie depresja

Z kolei naukowcy z Instytutu Mózgu w Paryżu skupili się bardziej na objawach dotyczących różnic w samopoczuciu osób zdrowych i chorych. Podali listę zaburzeń, które ich zdaniem zapowiadają chorobę Alzheimer'a. Pierwsze zwiastuny tego schorzenia można zauważyć na dziewięć lat przed pełnym rozwojem choroby. W badaniach wykorzystano dokumentację medyczną ponad 20 tys. pacjentów w Wielkiej Brytanii i około 20 tys. z Francji. Okazało się, że najwcześniej u osób, u których

później zdiagnozowano Alzheimer'a, występowała depresja. Inne symptomy to;

- poczucie lęku,
- utrata masy ciała bez uzasadnienia,
- spondyloza szyjna - rodzaj zapalenia stawów,
- złe samopoczucie i zmęczenie, omdlenia,
- zaburzenia adaptacyjne,
- deficyt słuchu i węchu,
- zaburzenia snu.

Badanie nie uwzględniło jednak takich czynników, jak uwarunkowanie genetyczne i status społeczno-ekonomiczny pacjentów, które też mają znaczenie. Dlatego nie można było stwierdzić czy zaburzenia wymienione na liście przyczyniają się do choroby, czy już są wczesnymi objawami Alzheimer'a. Ustalenie tej kwestii będzie celem naukowców na dalszym etapie badań.

Zrób seniorom sok z buraka i zostaw trochę dla siebie, więcej, gdy uprawiasz sport

Anna Rokicka-Żuk
redakcja@stronazdrowia.pl

Skromne i tanie buraki zasługują na składnikach, takie jak w drogich lekarskich.

Burak to dietetyczny superstar, ale sok z buraka to dopiero hit. Niezbyt często jadamy buraczki jako samodzielne danie, nie jest to ulubione warzywo Polaków, ale surowe buraki z sokowirówką, z jabłkiem i marchewką należy polubić. Taki sok szybko gasi pragnienie i jest bombą zdrowia, zwłaszcza dla osób osłabionych i z problemami układu krążenia. Jest idealny dla seniorów, bo dostarcza składników obniżających ciśnienie, a poza tym składniki są tanie i dostępne. Uważać powinny tylko osoby z kamicą nerkową i rzadką alergią na buraki.

Wartość tego warzywa docenili brytyjscy naukowcy z Uniwersytetu Queen Mary w Londynie, którzy ogłosili, że nieorganiczne azotany zawarte w burakach są tak skuteczne w obniżaniu ciśnienia krwi, jak apteczne leki. Pacjenci z nadciśnieniem, którzy przez cztery tygodnie pili codziennie 250 ml soku z buraka, wykazali znaczący spadek ciśnienia krwi, natomiast u pacjentów przyjmujących placebo nie zauważono poprawy.

Gotuj małe porcje

Surowe buraki są bogate w witaminę C, której zawierają około 35 mg w 100 g. Taka dawka pokrywa połowę zapotrzebowania na kwas askorbinowy dla kobiety i około 30 proc. dla mężczyzny. Ale pod-



Buraczki mogą być nudne jako dodatek do obiadu, ale sok ujawni wszystkie zalety

czas gotowania wartość witaminy C ulega znacznemu obniżeniu. Indeks glikemiczny surowych buraków ciemnowioletowych jest niski (IG 30), ale, niestety, po ugotowaniu lub upieczeniu wartość indeksu znacznie wzrasta. Gotowane buraki mają średnio IG wynoszące 65. Nie jest to najwyższy wskaźnik, ale jednak wysoki. Dlatego osoby z cukrzycą mogą jeść gotowane buraki w porcji nie większej niż 150 g. Taka ilość ma niski ładunek glikemiczny, ale należy uważać z dodawaniem do nich innych produktów, które są źródłem węglowodanów.

Mięsz buraków jest zasobny w związki o antyoksydacyjnym działaniu, w tym:

- Kwasy organiczne - aktywnie uczestniczą w przemianie materii, likwidują szkodliwe bakterie w przewodzie pokarmowym.
- Flawonoidy - to naturalne związki roślinne, które chronią komórki ludzkiego organizmu przed uszkodzeniami.
- Flawonole - mogą spowalniać spadek zdolności umysłowych związany z wiekiem.
- Kwasy fenolowe - mają działanie przeciwzapalne, przeciwcukrzycowe, przeciwmiażdżycowe.
- Karotenoidy - wspierają wzrok, układ odpornościowy, funkcjonowanie układu sercowo-naczyniowego, chronią przed chorobami nowotworowymi.

Buraki dobrze sprawdzają się w leczeniu anemii. 100 g tego warzywa dostarcza aż 1,7

mg i kwasu foliowego - 87 mcg. w 100 g. Inne składniki mineralne obecne w burakach to niewielkie ilości wapnia, cynku, magnezu i manganu. Wartość odżywcza buraków nie kończy się na witaminach i składnikach mineralnych. Związkami o wysokim potencjale prozdrowotnym jest cholina nazywana czasem witaminą B4, która wspiera pracę wątroby, układu nerwowego i procesów poznawczych oraz betanina, o właściwościach przeciwnowotworowych. Buraki swoją barwę zawdzięczają obecności antocyjanów i betalain, które jednocześnie są silnymi przeciwutleniaczami, chroniącymi komórki organizmu przed uszkodzeniami.

Pij, gdy biegasz

Chorzy na cukrzycę powinni sięgać po sok z buraków kiszonych, bo w takiej postaci warzywo dostarcza składników hamujących procesy glikacji. To reakcja występująca we krwi glukozy z białkami w organizmie, co powoduje uszkodzenie komórek i tkanek, prowadząc do rozwoju powikłań, w tym retinopatii czy nefropatii cukrzycowej.

Buraki ciemne są zawsze dobrym źródłem błonnika pokarmowego, który działa profilaktycznie przeciw nowotworom jelita grubego. Błonniki zwiększa uczucie sytości i ułatwia odchudzanie. Zalecaną minimalną dawką błonnika pokarmowego dla osób dorosłych jest 25 g dziennie, dla dzieci to

nie mniej niż 15 g. Zwiększając dawkę błonnika w diecie, trzeba pamiętać o większej ilości płynów, bo błonnik swoje właściwości ujawnia dopiero po wchłonięciu wody.

Sok z kiszonych buraków zawiera oprócz witaminy C także kwasy organiczne, które wzmacniają wchłanianie żelaza. Medycyna ludowa uważała taki napój za remedium na anemię i słusznie, bo buraki są dobrym źródłem żelaza i kwasu foliowego. Przewlekły niedobór tych składników powoduje niedokrwistość. Anemia wpływa na gorsze funkcjonowanie organizmu, a nawet może zagrażać życiu. Dlatego nawet gotowane buraki warto jeść z sokiem z cytryny, papryką, żurawiną lub kiszoną kapustą, bo takie dodatki zwiększają wchłanianie żelaza roślinnego. Cennym bonusem w picciu soku z buraka są naturalne azotany, które mają działanie rozszerzające naczynia krwionośne. Buraki mogą śmiało dostać odznaczenie za wysoką zawartość potasu, który działa hipotensyjnie, czyli obniżając ciśnienie.

Sok z buraka powinni mieć zawsze w zapasie zawodnicy trenujący sporty wytrzymałościowe, ale też wszyscy, którzy dla zdrowia biegają, jeżdżą na rowerze, pływają lub wiosłują. Wiele badań naukowych potwierdziło, że skromne buraki mają imponujące działanie, które wspomaga wysiłek i budowę wytrzymałości tlenokrzęciowej.



Badania wskazują, że najlepszą liczbą dla odchudzania nie jest 10 tysięcy, ale 15 tysięcy kroków dziennie

Spacer nie zawsze pomaga schudnąć

Anna Rokicka-Żuk
redakcja@stronazdrowia.pl

Wędrówka musi być długa, żeby trochę schudnąć. Dasz radę pokonać codziennie dziesięć kilometrów?

Chodzenie wymaga dodatkowych kalorii. Ich liczba jest indywidualna, ale podaje się, że przeciętna osoba o wadze 63 kg spala średnio 40 kcal na kilometr, idąc w umiarkowanym tempie. Natomiast ktoś o wadze 90 kg powinien spalić wtedy 54 kcal. Wykonując 10 tys. kroków, pokonuje się zwykle osiem kilometrów, wymienione osoby spalają więc orientacyjnie 320-432 kcal. To wydatek energetyczny, ale czy spowoduje schudnięcie?

Dziesięć tysięcy kroków dziennie uznano ogólnie za działanie korzystne dla zdrowia. Coraz więcej osób używa urządzeń monitorujących taką aktywność, trackery są zainstalowane w smartfonach, a krokomierze stają się łatwiej dostępne na wagę zajmuje się prof. Bob Buress z Laboratorium Fizjologii Ćwiczeń Uniwersytetu Stanowego Kenne-saw w Georgii. Naukowiec wyjaśnił, że przyczyną dzisiejszej epidemii otyłości są nadwyżki energii z diety, ale też redukcja

poziomu aktywności fizycznej. A co, gdy zaczniemy więcej chodzić, zapominając o samochodach i kurierach? Niestety, to oznacza jedynie i najwyżej umiarkowany spadek wagi. Eksperci nie ukrywali, że rola spacerów w odchudzaniu często była dla nich rozczarowaniem. Jak się okazało, opinia, że „robiąc dziesięć tys. kroków spalasz 300-400 kcal” - nie jest oparta na prawdzie. Prof. Buress stwierdził, że liczba spalanych kalorii zależy na przykład od zawartości tkanki mięśniowej. Osoba, która ma jej więcej, jest zwykle cięższa od tej, która ma z kolei dużo tłuszczu. Masę mięśniową można utrzymać dzięki obfitemu jedzeniu. Taka bardziej umięśniona osoba musi też więcej chodzić, żeby utrzymać swój skład ciała. Kobieta ważąca 70 kg i mająca 30 proc. tłuszczu w ciele, musi wykonać 11 450 kroków dziennie, żeby schudnąć. 8700 kroków dziennie wystarczy jej do utrzymania takiej wagi, jaką ma. Mężczyzna o wadze 80 kg z 25 proc. tłuszczu w organizmie, musi pokonać 10 900 kroków dziennie, żeby utrzymać stałą masę ciała. Osoba o wadze 100 kg i z 20 proc. tkanki tłuszczowej, musi wykonać aż 15 300 kroków dziennie czyli iść przez prawie 12 kilometrów, żeby schudnąć. Niełatwe.



Spacer warto przeplatać marszami, marszobiegami i biegami, a także chodzić po nierównym terenie

Jesienna aura jest korzystna nie tylko dla zdrowia, ale także dla portfeli kuracjuszy



Jesienią pogoda potrafi zaskoczyć wysokimi temperaturami, ale też niepogodą. Na pewno jednak ceny pokoi, zabiegów leczniczych i rehabilitacyjnych osiągają ceny, jakich nie ma w szczycie sezonu urlopowego

Gabriela Fedyk
redakcja@stronazdrowia.pl

Jesienią w uzdrowiskach jest cicho i spokojnie, a jakość leczenia jest ta sama.

Jeżeli ktoś wybierze się do sanatorium jesienią, może sporo zaoszczędzić. Od przyszłego miesiąca pobyt będzie kosztował taniej niż latem, co jest związane z sezonem rozliczeniowym trwającym od 1 października do 30 kwietnia. Pacjenci zapłacą w tym czasie nawet 11,3 zł mniej za dobę. To ekonomiczne w skali 21- lub 28-dniowego turnusu.

Pobyt w sanatorium jest kontynuacją leczenia szpitalnego lub ambulatoryjnego. Można z niego skorzystać, jeżeli w wyniku choroby, również zawodowej czy wypadku, chory wymaga określonych zabiegów dla odzyskania sprawności.

Wygody są droższe

Wyjeżdżając do sanatorium z Narodowym Funduszem Zdrowia, trzeba zapłacić pewną kwotę za zakwaterowanie i wyżywienie. Ceny różnią się w zależności od sezonu. Pierwszy sezon rozliczeniowy obowiązuje od 1 października do 30 kwietnia, a drugi od 1 maja do 30 września. Właśnie podczas tego pierwszego ceny są niższe. NFZ tłumaczy, że wysokość opłaty za jeden dzień pobytu pacjenta zależy także od

standardu pokoju. Wysokość tych opłat nie jest dowolna, ale ściśle określona przez resort zdrowia. Najmniej płaci się za pokój wieloosobowy bez pełnego węzła higieniczno-sanitarnego, a najwięcej za pokój jednoosobowy z pełnym węzłem higieniczno-sanitarnym, wtedy trzeba się liczyć z wydatkiem w wysokości 32,6 zł.

Różnice opłat w zależności od sezonu są dość istotne dla portfela seniorów.

● Pokój jednoosobowy z pełnym węzłem higieniczno-sanitarnym to koszt 32,6 zł od 1 października do 30 kwietnia, ale 40,9 zł od 1 maja do 30 września.

● Pokój jednoosobowy w studiu to 26,1 zł w pierwszym sezonie, a 37,4 zł w drugim.

● Pokój jednoosobowy bez pełnego węzła higieniczno-sanitarnego to 24,9 zł w pierwszym sezonie, a 33,2 zł w drugim.

● Pokój dwuosobowy z pełnym węzłem higieniczno-sanitarnym to 19,5 zł w pierwszym sezonie, a 27,3 zł w drugim.

● Pokój dwuosobowy w studiu to 16,5 zł w pierwszym sezonie, a 24,9 zł w drugim.

● Pokój dwuosobowy bez pełnego węzła higieniczno-sanitarnego to koszt 14,2 zł w pierwszym sezonie, a 19,5 zł w drugim.

● Pokój wieloosobowy z pełnym węzłem kosztuje 12,5 zł w pierwszym sezonie, a 14,8 zł w drugim.

● Pokój wieloosobowy w studiu to koszt 11,9 zł w pierwszym sezonie, a 13,6 zł w drugim.

● Pokój wieloosobowy bez pełnego węzła kosztuje 10,6 zł w pierwszym sezonie, a 11,9 zł w drugim.

Za to nie płacisz

Na leczenie sanatoryjne kwalifikują się tylko te osoby,

WARTO WIEDZIEĆ

W sanatorium stosowane są różne metody leczenia, w tym z wykorzystaniem:

- naturalnych surowców, jak wody termalne czy borowina,
 - bodźców klimatoterapeutycznych, jak górskie i morskie powietrze,
 - hydroterapii, czyli leczenia za pomocą wody,
 - fizykoterapii, zastosowania bodźców fizycznych, w tym elektroterapii, magnetoterapii, światłolecznictwa, laseroterapii i hydroterapii,
 - kinezyterapii, czyli leczenia ruchem przez wykonywanie różnych ćwiczeń fizycznych.
- Stosuje się kąpiele, bicz szkodki, masaże, zawijania i okłady, gimnastykę indywidualną i zbiorową, kuracje pitne.

które są na tyle sprawne, że mogą samodzielnie korzystać z zabiegów leczniczych. Skierowanie do sanatorium wystawia lekarz poradni rodzinnej lub specjalistycznej, bezpośrednio po określeniu stanu zdrowia pacjenta. Podczas pobytu nie płaci się za zabiegi w ramach potwierdzonego uzdrowiskowego leczenia ambulatoryjnego. Część wydatków należy jednak ponieść z własnej kieszeni. W tym za dojazd do sanatorium i z powrotem do domu, pobyt ewentualnego opiekuna, opłaty klimatyczne jeśli obowiązują w danej miejscowości, koszty zabiegów przyrodolecznictwa i rehabilitacyjnych, niezwiązanych z chorobą podstawową, która jest przyczyną skierowania na leczenie uzdrowiskowe.

Kolejka na pobyt w sanatorium z NFZ w cieplejszych miesiącach jest bardzo długa, czas oczekiwania wynosi co najmniej kilka miesięcy, a czasami nawet dłużej. Dlatego warto zastanowić się, czy nie skorzystać z leczenia w uzdrowisku jesienią, zimą lub wczesną wiosną. NFZ zaleca korzystanie z sanatorium nie częściej niż raz na 18 miesięcy, ale skierowanie można złożyć do oddziału NFZ już po upływie 12 miesięcy. Najdłużej czeka się w województwie śląskim, świętokrzyskim, dolnośląskim, lubuskim i mazowieckim, najkrócej w woj. lubelskim.

„Różowe oko” po powrocie z wakacji? To nowy objaw dobrze znanej infekcji

Gabriela Fedyk
redakcja@stronazdrowia.pl

Do zakażenia często dochodzi w podróży, podczas przebywania w dużych skupiskach ludzi.

Powroty z wakacji, do szkoły i do pracy sprzyjają rozprzestrzenianiu się koronawirusa, który wcale nie zniknął z powierzchni ziemi. Jakże są obecnie objawy COVID-19? Raczej się uodporniliśmy. U niektórych osób infekcja nie powoduje żadnych objawów - szacuje się, że dotyczy to 17 proc. osób zakażonych SARS-CoV-2. Są to tak zwani pacjenci bezobjawowi. Wśród tych, u których objawy koronawirusa jednak występują, symptomy pojawiają się od dwóch do 14 dni po ekspozycji. Łatwo można je pomylić z przeziębieniem lub grypą. Warto w takiej sytuacji wykonać test na koronawirusa, który można kupić w aptece i wykonać w warunkach domowych, żeby upewnić się, czy mamy do czynienia z COVID-19. Typowe, niepokojące objawy COVID-19 to duszność, kaszel, który nasila się z czasem,

przekrwienie błon śluzowych lub katar, gorączka, dreszcze, zmęczenie. Mniej powszechne objawy koronawirusa to ból gardła, głowy i mięśni, utrata smaku lub węchu, zatłokany lub ciekący nos, objawy żołądkowo-jelitowe, przebarwienia palców rąk lub nóg, „różowe oko”, czyli zapalenie spojówek, wysypka. Infekcje związane z powrotami z wakacji przebiegają z objawami grypopodobnymi, gorączką, bólami kostnowymi, kaszlem, a czasem potami nocnymi. Liczba chorych na COVID-19 stale rośnie od końca czerwca 2024 roku.



Chociaż sporo zakażonych nie ma objawów, to pewna grupa wciąż cierpi

Cynk jest nam potrzebny do życia i zdrowia. Gdzie szukać tego pierwiastka?

Martyna Jaros
redakcja@stronazdrowia.pl

O niedobór cynku dość łatwo, ale w zwykłej diecie nie można go przedawkować.

Cynk jest niezbędny w procesach immunologicznych, a jego niedobór w diecie bywa przyczyną częstego łapania infekcji. Ten pierwiastek ma działanie antyoksydacyjne, wpływa korzystnie na samopoczucie, poprawia stan włosów, skóry i paznokci, przyspiesza gojenie się ran. Wchodzi w skład lub akty-

wuje do działania aż 300 różnych enzymów. Może chronić mózg przed rozwojem choroby Parkinsona. Ten ważny składnik znajdziemy w popularnej kaszy gryczanej, gorzkiej czekoladzie, pestkach dyni i słonecznika, sezamie, kakao, serze żółtym, parmezanie, mięsie wołowym i wieprzowym, migdałach, jajach, łososiu, boczniakach i pieczarkach. Cynk pozyskiwać należy z codziennego jadłospisu. Nierozsądna suplementacja w tabletkach bywa szkodliwa, może doprowadzić do niedokrwistości, czyli anemii.



Jedz kaszę. Cynk w niej bierze udział w wytwarzaniu białek, przemianach tłuszczów i węglowodanów. Jest bardzo ważny dla osób z cukrzycą i depresją

PYTANIA I ODPOWIEDZI SPECJALIŚCI ODPOWIADAJĄ NA NURTUJĄCE WAS PYTANIA

ZDROWIE ZĘBÓW

Moja córka myje zęby, kiedy tylko coś zje albo wypije sok, ale uzębienie ma coraz słabsze i bardziej żółte.

Po zjedzeniu kwaśnych pokarmów, na przykład owoców czy pomidorów, wypiciu napojów gazowanych lub soków zęby są nieco osłabione, a szczotkowanie zamiast im pomóc, jeszcze szkodzi. Kwaśne pokarmy czasem niszczą szkliwo, więc jeśli szczotkuje się zęby zaraz po ich zjedzeniu, kwas jest bardziej rozprowadzany po jamie ustnej. Szorowanie odślania wtedy tę bardziej żółtą warstwę pod spodem i sprawia, że zęby wyglądają na mniej jasne. Wiodoczną część zęba składa się ze szkliwa, zębiny i miazgi, a korzeń z cementu korzenio-

wego, zębiny i miazgi. Najbardziej zewnętrzną tkanką korony zęba jest szkliwo. Dr Ezzard Rolle z Uniwersytetu Columbia ogłosił, że zdecydowanie należy wstrzymać się ze szczotkowaniem zębów po spożyciu czegokolwiek o kwaśnym smaku, dla dobra szkliwa. Zęby najczęściej żółkną z dwóch powodów, właśnie po zbyt szybkim szczotkowaniu osłabionych zębów, co może powodować trwałe ich przebarwienia. Po drugie, z powodu szczotkowania zębów bez wystarczającej ilości wody, co uniemożliwia działanie pasty. Przed szorowaniem zębów trzeba koniecznie umiarkowanie zwilżyć szczoteczkę. To właśnie nieprawidłowe nakładanie pasty bezpośrednio na zęby, bez wystarczającej ilości wody jako środka nawilżającego, bywa główną przyczyną przebarwień zębów. Mycie zę-

bów wydaje się proste, łatwo jednak popełnić błąd. Szczotkowanie na sucho może początkowo wydawać się skutecznym sposobem na pozbycie się przebarwień powierzchniowych, ale bez wody pasta do zębów nie spełnia swojego zadania. Są jednak eksperci, którzy mają odmienne zdanie. Znany szwedzki stomatolog dr Michael Formenius uważa, że dodanie wody do szczoteczki do zębów zbyt zmniejsza włosie i z tego powodu staje się mniej efektywne w walce z płytką nazębną. Dlatego dentysta zaleca swoim pacjentom szorowanie zębów na sucho. Inni stomatolodzy są zdania, że zmiękczenie włosia, ale delikatne, może

być w rzeczywistości korzystne dla zdrowia zębów. Kiedy zwilża się włosie szczoteczki, oczywiście staje się bardziej miękkie. To oznacza, że podczas szczotkowania jest o wiele łagodniejsze dla dziąseł i szkliwa zębów, pomagając uniknąć podrażnień lub uszkodzeń, o które bardzo łatwo.



A jak często należy myć zęby?

Dla zdrowia zębów najbardziej kluczowa jest częstotliwość i jakość mycia zębów. Żeby mieć naprawdę czyste zęby, według zgodnych tym razem rad ekspertów, trzeba

myć je przez dwie minuty dwa razy dziennie, czyścić język raz dziennie i oczywiście regularnie odwiedzać dentystę, nawet jeśli żaden ząb nie powoduje bólu. Po zjedzeniu lub wypiciu czegoś kwaśnego należy odczekać pół godziny, zanim umyje się zęby.

A czy nitkowanie zębów jest dla nich korzystne?

O nitkowaniu często zapominamy, ale niestety, szczoteczka do zębów nie jest w stanie dotrzeć do wszystkich miejsc. Kiedy pomijamy nitkowanie zębów, przyczyniamy się do nagromadzenia płytki nazębnej między zębami i wzdłuż linii dziąseł, co z czasem może doprowadzić do próchnicy i chorób dziąseł. Płytką nazębną to lepka

warstwa, która nie jest czymś, co chcemy mieć w jamie ustnej. Często twardnieje i przekształca się w ciemny kamień nazębny. Regularne nitkowanie pomaga w usunięciu resztek jedzenia i tej lepkiej substancji, chroni w ten sposób przed powstawaniem ubytków. Używanie nici dentystrycznych co najmniej raz dziennie jest bardzo wskazane. Jeżeli systematycznie nitkujemy zęby, zmniejszamy ryzyko migotania przedsionków i niewydolności serca. Szczotkowanie zębów dwa razy dziennie i nitkowanie raz dziennie wyraźnie zmniejsza ryzyko wystąpienia chorób jamy ustnej. Profesjonalne czyszczenie zębów przez dentystę lub pomoc stomatologiczną co pół roku, również przyczynia się do utrzymania dziąseł w zdrowiu i higienie.

Dzikie perełki zdrowia i odporności

Justyna Śmigarak
redakcja@stronazdrowia.pl

Dojrzejają właśnie owoce bzu czarnego. Stworzone do tego, żeby tanio leczyć.

Czarny bez to prawdziwy „król odporności”, ceniony przez medycynę ludową, która nadała mu różne nazwy, na przykład bez apteczny czy lekarski. Badania naukowe potwierdzają jego antywirusowe, przeciwbakteryjne, napotne i stymulujące odporność działanie. Ale ten krzew potrafi też zaszkodzić, w niedojrzałych owocach ma truciznę - sambunigrinę, która działa toksycznie na przewód pokarmowy. Mimo wszystko z owoców czarnego bzu już tysiące lat temu szkowano przetwory, skuteczne przy infekcjach i migrenie.

Krzew pełen zalet

Sambucus nigra dorasta do dziewięciu metrów wysokości i występuje na terenie całej Polski. Jego właściwości znano już w starożytnym Egipcie. Nie był to pewnie taki sam krzew, jaki rośnie u nas na polach, bo wyróżnia się kilkadziesiąt podgatunków dzikiego bzu czarnego. Owoce są zawsze ładne, kuliste, w nasyconym kolorze fioletowoczerwonym. To właśnie one są najczęściej surowcem leczniczym. Zebrane w duże baldachogrona, wydzielają charakterystyczny słodki zapach, dla wielu osób bardzo przyjemny. Twarde owoce utrzymują się na gałęziach aż do października. Zbierając je, trzeba pa-



Robiąc przetwory z bzu czarnego, należy uważać. W jego niedojrzałych owocach, których nie poddano obróbce termicznej, a także w ogonkach owocowych, łodygach i liściach znajdują się lektyny oraz glikozydy cyjanogenne, działające toksycznie

miętać, żeby pomijać te niedojrzałe. Czarny bez nie jest wymagający, rozsiewa się łatwo.

W celach leczniczych i kosmetycznych wykorzystuje się zwykle sok z owoców czarnego bzu, chociaż cenny jest też wyciąg z jego kwiatów. Krzewu warto szukać na terenach zalewowych i na skrajach lasów. Zbiory kwiatów powinny odbywać się w słoneczny dzień, zanim zaczną przekwitać. W kwiatach występują prozdrowotne składniki, odpowiadające za działanie przeciwutle-

niacze, garbniki, antyoksydacyjne antocyjany, kwasy fenolowe, witamina C, witaminy B - kwas foliowy, niacyna, kwas pantotenowy, kwercetyna, rutyna, hyperozyd. W białych kwiatach bzu czarnego występuje nawet dziesięć razy więcej przeciwzapalnych flawonoli niż w owocach.

Czarny bez jest ceniony przede wszystkim za właściwości bakteriobójcze i wirusobójcze. Dowiedziono, że wyciąg z kwiatów bzu czarnego skutecznie hamuje rozrost bakterii,

takich jak Helicobacter pylori, które mogą doprowadzić do groźnych chorób układu pokarmowego. Na łamach „Journal of Medicinal Plants Research” udowodniono też, że wyciągi z kwiatów bzu czarnego działają hamująco na rozwój szczepów gronkowca złocistego, odpowiedzialnych za niebezpieczne zakażenia szpitalne.

Pij sok i zdrowiej

Równocześnie badania norweskie omówione w „Journal of Internal Medicine” wyka-

zały, że przyjmowanie syropu z owoców czarnego bzu przyspiesza zdrowienie u pacjentów zakażonych wirusem grypy o cztery dni, w porównaniu z grupą przyjmującą placebo. Kto chorował na grype ten wie, że cztery dni to dużo.

Udowodniono, że flawonoidy zawarte w owocach bzu czarnego mają zdolność hamowania działania wirusa grypy H1N1, a ich ekstrakt blokuje namnażanie niektórych szczepów wirusa HIV. Czarny bez wykazuje też inne udowodnione naukowo korzystne właściwości, w tym działanie:

- Przeciwwutleniające - kwiaty i owoce czarnego bzu przyczyniają się do hamowania procesów utleniania cholesterolu LDL. Ograniczają stres oksydacyjny w całym organizmie, co oznacza ogólny korzystny wpływ na stan zdrowia.
- Napotne i przeciwzapalne - tak owoce, jak i kwiaty czarnego bzu wykazują działanie napotne za sprawą flawonoidów, które przyczyniają się do wzrostu odpowiedzi gruczołów potowych na podniesienie temperatury ciała. To sprzyja zdrowieniu podczas przeziębienia czy grypy.
- Wykrztuśne - triterpeny powodują wzrost produkcji wydzieliny dróg oddechowych oraz odruch kaszlu, co przekłada się na łatwiejsze odkrztuszanie wydzieliny w stanach zapalnych górnych dróg oddechowych.
- Obniżające poziom cukru, cholesterolu i lipidów - sok z czarnego bzu przyjmowany

w regularnych dawkach w połączeniu z odpowiednią dietą, obniża poziom lipidów we krwi i stężenie glukozy.

● Wspomagające układ odpornościowy - badania wykazały, że preparaty z czarnego bzu wyraźnie zwiększały produkcję cytokin, białek wydzielanych przez leukocyty. Udowodniono też, że te substancje zwiększają liczbę białych krwinek, które stanowią podstawowy element układu odpornościowego.

WAŻNE

Stary przepis na sok z czarnego bzu.

Wpisano go na listę produktów tradycyjnych w woj. podkarpackim. Zbierano dojrzałe, czarne jagody bzu, najlepiej we wrześniu, bo wtedy są odpowiednio dojrzałe. Należało je oczyścić, przez krótką chwilę sparażyć wrzącą wodą przez najwyżej kilka minut. Następnie owoce zgniatano, można było umieścić je w woreczku lnianym, zgniatając rękami i wycisnąć sok albo zgniatano w specjalnej prasce, ale raczej rzadko. Wyciśnięty sok trzeba było dosłodzić. Osłodzony już sok podgrzewano dość mocno i jeszcze gorący wlewano do uprzednio przygotowanych butelek lub słoików.

Czas z dziećmi jest najcenniejszy dla każdego rodzica, ale czasem warto spędzić czas samemu ze sobą



Małgorzata Socha na Instagramie Fot. Sylwia Dąbrowa

Z ŻYCIA GWIAZD

Anita Werner uśmiechnęła się

Prezenterka TVN-u wybrała się ostatnio na wesele znajomego – dziennikarza sportowego Jacka Kurowskiego. Na jej Instagramie pojawiło się ich wspólne zdjęcie. Największą sensację wzbudził fakt, że Werner uśmiecha się na nim szeroko, co niezwykle rzadko jej się publicznie zdarza.

Blanka Lipińska chciała wyjąć implanty

Kiedy ostatnio jedna z fanek zapytała celebrytkę w internecie czy jest zadowolona z wymiany implantów piersi, ta odpowiedziała zdecydowanie, że nie jest zadowolona: – Szczerze? Chciałam wyjąć całkiem i mieć święty spokój, ale po 10 latach to niestety nie jest takie proste – dodała Lipińska.

Agnieszka Włodarczyk nie odebrała obrączek

Zapytana w internecie, dlaczego nie nosi obrączki ślubnej, Włodarczyk napisała: „Nie nosiliśmy ich, bo schudliśmy i trzeba je było zmniejszyć. Oddaliśmy obrączki do salonu, który te obrączki zrobił, miały zostać zmniejszone i wysłane do nas kurierem przed naszym wylotem do Bahrajnu, ale zostały zgubione. Najlepsze jest to, że firma kurierska wysłała pismo, że odebrałam obrączki w dniu, w którym wylądowałam w Bahrajnie. Czy ktoś tutaj kręci? Bo ja ich nie odebrałam”. (GZL) Fot. Karolina Misztal



W TELEWIZJI



1920. Wojna i miłość Kino Polska, 19:00

Akcja serialu rozpoczyna się w 1918 r. w ogarniętej chaosem porewolucyjnej Rosji. Główni bohaterowie to trzej młodzi mężczyźni z trzech zaborów. Po zakończonej wojnie razem przedzierają się do ojczyzny, która odzyskała niepodległość.

Francuska suita TVP Kultura, 20:00

Mieszkająca w okupowanej Francji Lucille żyje w małżeństwie z pozabawionym miłości. Gdy do jej domu wprowadza się niemiecki żołnierz, musi wybrać między uczuciem a ojczyzną.

Lot 93

Stopklatka, 20:00
Boeing 757 był jednym z czterech samolotów, które zostały porwane 11 września 2001 r. Podczas lotu do kabiny pilotów wdarło się czterech zamaskowanych terrorystów, którzy przejęli kontrolę nad maszyną.

World Trade Center TVN 7, 21:00

Nowy Jork, 11 września 2001 r. Dwóch policjantów przełamuje bezradność i zaskoczenie wobec ataku terrorystycznego na WTC i rusza na pomoc ofiarom.

Na noże

TVP 1, 21:05

Słynny detektyw musi wyjaśnić tajemnicze okoliczności śmierci autora kryminałów. Od początku wie jedno – wszyscy członkowie tej dysfunkcyjnej rodziny są podejrzani.

KRZYŻÓWKA NR 141

Poziomo:

- 3) złe samopoczucie spowodowane pocuciem wina,
10) „... czerwona”, amerykański western,
11) roślinny motyw dekoracyjny,
12) coś bardzo smacznego do jedzenia lub picia,
14) jadalna ryba morska,
15) badanie składu substancji,
16) wielki ptak padlinożerny,
19) Julio, autor powieści „Gra w klasy”,
23) stojak dla malarza,
27) przyszła do woza (w porze kadle),
28) drewno brzozy i topoli,
29) zarządzana przez biskupa,
30) księstwo z Monte Carlo,
33) pobiera świadczenie z ZUS-u,
37) 1/3 meczu hokeja na lodzie,
38) Marcin z kabaretu „Ani Mru Mru”,
39) film science fiction na podstawie powieści Franka Herberta,
40) ... Preis, aktorka z serialu „Ojciec Mateusz”,
41) odkryty powóz czterokołowy.

Pionowo:

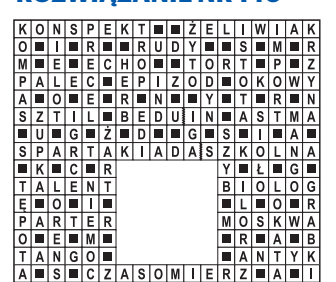
- 1) mały chłopiec, szkrab,
2) rządy strachu i przemocy,
3) skrzynia na czcionki,
4) pilotka lub bejsbolówka,
5) pańskie konia tuczy,
6) kardiochirurg lub ortopeda,
7) japoński konkurent Kawasaki,
8) bóstwo Indian Ameryki Północnej,



- 9) metropolia Kraju Klonowego Liścia,
13) idealny w pokoju czystości,
17) morski drapieżnik, miecznik,
18) fusy lub szlam,
20) wodne w ogrodzie botanicznym,
21) wszystko bieli zawdzięcza (w aforyzmie),
22) kruszec dla dezertów,
24) w parze z morełami,

- 25) belgijski port nad Mozą,
26) Tadeusz, polski poeta,
30) określony sposób postępowania, reguła,
31) nie imponuje spokojem,
32) rodzaj masy cukierniczej,
34) nastoletnia dziewczyna, podłotek,
35) olej z nasion rącznika,
36) stan w USA nad Zatoką Meksykańską.

ROZWIĄZANIE NR 140



HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)

Twoja uwaga będzie w dużej mierze skupiona na potrzebach innych osób. Horoskop dzienny mówi, że możesz liczyć na ich wdzięczność.

Ryby (19.02 - 20.03)

Kierować się będziesz tylko swoją intuicją. Horoskop dzienny na środę mówi, że zdanie innych nie będzie się dla Ciebie liczyć.

Baran (21.03 - 19.04)

Niech lepiej nikt nie wchodzi Ci w drogę. Horoskop na dziś mówi, że będziesz przez cały dzień w bojowym nastroju. Awantura wisi w powietrzu...

Byk (20.04 - 20.05)

W pojedynkę nie poddasz wszystkim zaplanowanym obowiązkom. Horoskop dzienny na środę mówi, że musisz prosić o wsparcie. **Bliźnięta (21.05 - 21.06)** Horoskop dzienny bardzo wyraźnie zapowiada, że podejmowane przez Ciebie działania zostaną dzisiaj zaważone i docenione. **Rak (22.06 - 22.07)** Przygotuj się na konieczność zmiany powziętych planów. Horoskop na dziś mówi, że wprowadzi to trochę chaosu w Twe uporządkowane życie.

Lew (23.07 - 22.08)

Nie będziesz dzisiaj w najwyższej formie. Horoskop dzienny mówi, że realizacja nawet prostych zadań będzie nastrożać Ci problemy. **Panna (23.08 - 22.09)** Nie rozmieniaj swojego zaangażowania na drobne. Horoskop na dziś radzi skupić się na tym, co ważne dla Ciebie oraz Twoich bliskich. **Waga (23.09 - 22.10)** Nie obarczaj dzisiaj innych ludzi swoimi problemami. Horoskop dzienny zapowiada, że raczej nie możesz liczyć na zrozumienie.

Skorpion (23.10 - 21.11)

Będziesz dla kogoś ze znajomych ostatnią deską ratunku. Horoskop dzienny na środę mówi, że od Twojej interwencji będzie wiele zależało. **Strzelec (22.11 - 21.12)** Poczujesz znużenie codziennymi obowiązkami. Horoskop dzienny na środę zapowiada, że wieczorem położysz się wcześniej spać. **Koziorożec (22.12 - 19.01)** Ktoś będzie krytycznie ocenił to, co robisz. Horoskop na dziś bardzo wyraźnie ostrzega, że może to stać się zarzewiem sporej awantury.

107. urodziny kpt. Tadeusza Lutaka, najstarszego mężczyzny w Polsce

Urszula Sobol

Kapitan Tadeusz Lutak ps. „Pancerz” 29 sierpnia obchodził swoje 107. urodziny, pozostając tym samym najstarszym czołgistą w historii Wojska Polskiego oraz najstarszym mężczyzną zarówno na Podkarpaciu, jak i w całej Polsce. Jego niesłabnąca energia i wyjątkowe poczucie humoru są godne podziwu i stanowią inspirację nawet dla młodszych pokoleń.

Kapitan Tadeusz Lutak przywitał nas w swoim domu w Strzyżowie z wielką radością i serdecznością. Trudno uwierzyć, że ten pełen energii mężczyzna ma już 107 lat i jest najstarszym człowiekiem nie tylko na Podkarpaciu, ale i w całej Polsce.

Jego optymizm i wyjątkowe poczucie humoru mogłyby zawstydzić niejednego znacznie młodszego człowieka.

- Czuję się dobrze i nic mi nie dolega. Każda wizyta, bez względu na to, czy odwiedza mnie rodzina, znajomi, sąsiedzi, czy przedstawiciele wojska, sprawia mi ogromną radość - przyznaje pan Tadeusz. - Lubię rozmowy z ludźmi i cieszy mnie, że mimo mojego wieku wciąż o mnie pamiętają i okazują mi szacunek. To naprawdę wyjątkowe w dzisiejszych czasach, bo nie zawsze młodszy potrafi docenić starszych. Czuję, że troszczą się o mnie, a moja rodzina dba, by niczego mi nie brakowało.

Od zawsze kochałem wojsko

Kpt. Lutak zachwyca również swoją niezwykłą pamięcią. Z łatwością opowiada o dzieciach, wnukach, prawnukach, a także o burzliwych czasach wojennych. Jego barwne historie można słuchać bez końca.

- Kocham wojsko, a ono chyba kocha też mnie - mówi z uśmiechem 107-latek.

Przypomnijmy. Tadeusz Lutak urodził się 29 sierpnia 1917 roku we wsi Żarnowa, położonej w gminie Strzyżów. Jego ojciec, Piotr Lutak, pracował jako zwrotniczy na stacji



107-letni kpt. Tadeusz Lutak ze Strzyżowa, weteran walk z 1939 roku, pomimo sędziwego wieku wciąż cieszy się doskonałą pamięcią i chętnie dzieli się swoimi wspomnieniami

kolejowej w Strzyżowie, a matka, Katarzyna, zajmowała się domem, dbając o rodzinę i gospodarstwo.

W 1937 roku, w wieku 20 lat, Tadeusz Lutak postanowił wstąpić do wojska. Jako ochotnik miał możliwość samodzielnego wyboru jednostki. Zdecydował się na 2. Batalion Pancerny, stacjonujący w Żurawicy koło Przemyśla. - Byłem młody, a wojsko zawsze mnie fascynowało, szczególnie czołgi, dlatego wybrałem właśnie tę jednostkę - wspomina kapitan Tadeusz Lutak, najstarszy czołgista w historii Wojska Polskiego. Z entuzjazmem opowiada o czołgu, którym miał okazję jeździć, doskonale pamiętając, że był to model Vickers. - Strzelanie szło mi naprawdę świetnie, byłem jednym z najlepszych strzelców - wspomina kapitan Tadeusz Lutak. - Już w pierwszym roku służby otrzymałem odznakę za celność, a dzięki dobrym

wynikom często dostawałem dodatkowe dni urlopu.

Okrucieństwo wojny pozostawia ślad

Kpt. Tadeusz Lutak opowiada, że wybuch wojny 1 września 1939 roku zastał go w Balicach pod Krakowem. - Widziałem latające samoloty, spadające bomby, które zabijały wszystkich - nie tylko żołnierzy, ale także kobiety i dzieci. Tyle razy udało mi się uciec przed śmiercią, ale byłem również świadkiem, jak wielu moich kolegów i koleżanek traciło życie. Pożegnałem mnóstwo bliskich mi osób - urywa głos nasz rozmówca.

Opowiada, że wojna to prawdziwe piekło. To ciągłe bitwy, niekończąca się tułaczka i ucieczka, zmuszająca do ukrywania się w piwnicach, lasach i na polach. To śmierć czająca się na każdym kroku, paraliżujący strach, który nie opuszcza nawet na chwilę,

bezsensowność oraz wszechobecny głód, który odbiera siły i nadzieję. - W czasie wojny często cierpiełem, najbardziej z głodu. Jako jeniec byliśmy zmuszani do marszu przez kilkadziesiąt kilometrów dziennie, a wszystko, co dostawaliśmy do jedzenia, to chochelka zupy. Było wtedy nieznośnie gorąco, a nie dawano nam nawet wody. Byliśmy wycieńczeni, ledwo trzymaliśmy się na nogach - wspomina kpt. Tadeusz Lutak. - Pamiętam, jak na moich oczach zmarł mój dobry przyjaciel - trzymałem go za rękę, kiedy odchodził. Wojna zabrała wielu niewinnych ludzi, a jej okrucieństwo pozostawiło ślad w każdym z nas. - Pamiętam, jak jedna z kobiet w Łańcucie dała mi dwie bułki. Nie zjadłem ich sam. Zostawiłem sobie tylko ćwiartkę, a resztę podzieliłem z kolegami, którzy, podobnie jak ja, byli bardzo głodni - wspomina kpt. Lutak. - Dzięki

temu skromnemu kawałkowi bułki mogłem przejść jeszcze kilka kilometrów, zyskując odrobinę sił na dalszą drogę.

Wspomina, jak niemieccy oficerowie podczas posiłków gryźli kawałki chleba, a następnie wypływali je na ziemię. - Na te kawałki, czasem ledwo widoczne okrucieństwa, rzucali się nasi żołnierze - opisuje. - Głód był tak przerażający, że zmuszał nas do desperackich działań, by zdobyć choćby najmniejsze resztki jedzenia.

To, że żyję, zawdzięczam tylko Opatrzności Bożej

Kpt. Lutak był uczestnikiem wojny obronnej we wrześniu 1939 roku, a następnie żołnierzem Armii Krajowej. - To, że żyję, zawdzięczam jedynie Opatrzności Bożej - mówi kapitan Lutak. - Trafiłem do niewoli, udało mi się uciec. Wyskoczyłem z pociągu w drodze do Niemiec i wróciłem

do domu. Byłem ciężko pobity. Pamiętam, jak mama płakała, gdy rozbierałem się do mycia. Moje ciało było poranione i posiniaczone. Przeszedłem trzydzieści dwie operacje z bronią w rękę i trzy razy stanąłem pod ścianą do rozstrzelania.

Dziś jest człowiekiem spełnionym, otoczonym rodziną, która jest dla niego źródłem radości i dumy. Ma troje dzieci, dziesięcioro wnuków oraz piętnastoro prawnuków. - Chciałbym jeszcze żyć przez następne dziesięć lat, ale wszystko jest już w rękach Boga - wyznaje szczerze.

Zapytaliśmy się kpt. Tadeusza Lutaka, doświadczonego życiem człowieka, o czym powinniśmy pamiętać każdego dnia - Myślę, że najważniejsze jest, aby kierować się wartościami takimi jak uczciwość, ciężka praca i szacunek do innych. W mojej młodości byłem zafascynowany wojskiem, nauczyło mnie dyscypliny i odpowiedzialności. Dzisiaj również polecam młodym ludziom, aby szanowali siebie nawzajem i dążyli do swoich celów z determinacją i pasją - podkreśla pan kapitan. - Miałem wiele trudnych chwil, w tym momenty, kiedy stałem pod ścianą do rozstrzelania. Wspomnienia te są dla mnie bolesne, ale również przypominają o wartości życia i determinacji. Pomimo licznych trudności i przeciwności losu, zawsze starałem się zachować pozytywne nastawienie.

Za każdym razem, kiedy odwiedzamy kapitana Lutaka w Strzyżowie, zaskakuje nas on niespodzianką w postaci żołnierskiej piosenki. Tak było i tym razem. - Lubię śpiewać - powiedział wczoraj kapitan Lutak i rozpoczął głośne, żołnierskie nucenie:

„Tam w pękach bzu,
gdzie altana,
Żegnało dziewczę ułana.
Żegnaj dziewczyno kochana,
Idę na krwawy bój.
Zdobędę wrogów sztandary,
Zagrają sławę fanfary,
Tylko dochowaj mi wiary,
Wróć do ciebie, jam twój.”

Z całego serca życzymy Panu kapitanowi wielu lat zdrowia i radości! ©©

DROBNE

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: Al. Niepodległości 26/U1, 70-412 Szczecin,
tel. 91 48 13 310

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

Nieruchomości

MIESZKANIA - KUPIĘ

KUPIĘ udziały w nieruchomościach, spadkach, 602-738-759

ibotwoje domowe BIURO OGŁOSZEŃ

Ogłoszenia drobne w Twojej gazecie zlecisz przez Internetowe Biuro Ogłoszeń: ibo.polskapress.pl

MIESZKANIA DO WYNAJĘCIA

ELEGANCKIE 2-pokojowe umeblowane z windą, w K-linie, tel. 601-999-123.

OMEGAWYCENY OBRÓT

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

Handlowe

AGD

ZMYWARKA Amica 45, mało używana, do zabudowy -sprzedam 880-270-229.

SPORT I REKREACJA

ROWERY używane tanie 508-436-420.

Motoryzacja

OSOBOWE KUPIĘ

A do Z skup-skupujemy każde pojazdy, płacimy nawet za wraki, oferujemy najwyższe ceny, 513-109-288

BUSY, AUTOBUSY SPRZEDAM

AUTA, Busy-Skup tel. 504672242.

Praca

ZATRUDNIĘ

NIEMCY, cieśla, murarz, malarz, hydr., spawacz, op. kop., dźwig. 601-218-955

stronaZDROWIA

stronazdrowia.pl

czytaj

W Koszalinie zatrudnię na stałe dwie osoby - opiekunki. Fryderyk, tel. 507-383-134

Zdrowie

GINEKOLOGIA

GINEKOLOG, tel. 790-310-034

INNE

ALKOHOLIZM - esperal 602-773-762

Usługi

AGD RTV FOTO

NAPRAWA RTV, anteny, bezpłatny dojazd, tel. 888-032-998

PRALKI naprawa w domu, 603 775 878

BUDOWLANO-REMONTOWE

CYKLINOWANIE bezpyłowe 884912222

REMONTY od A do Z, 660-683-933(GK)

USŁ. łazienki, hydraulika 696498391

Turystyka

KRAJ - GÓRY

PROMOCJA - pobyt - 85 zł ze śniadaniem. TYLICZ k/Krynicy G., pok. z łaz.+TV, bilard, parking, 730-007-166

KRAJ - MORZE

LEBA - tanie pokoje z łaz. 603-471-715.

Różne

STARE książki - skup 881-934-948

Rolnicze

INNE

SPRZEDAM miodarkę elektryczną i miód - słoiki 0,9l. 519-473-581.

Muzyczna podróż po różnych częściach Polski

Małgorzata Klimczak
Szczecin

Zespół „Szczecinianie” zaprasza na koncert „W podróż do źródeł. Historia, Kultura, Tożsamość... Usłyszymy repertuar z różnych regionów Polski.

Zespół Pieśni i Tańca „Szczecinianie” jest Reprezentacyjnym Zespołem Pomorza Zachodniego i Honorowym Ambasadorem Szczecina, ale przede wszystkim wizytówką polskiej kultury w kraju i za granicą. Tworzy go ponad trzystu artystów: tancerzy, śpiewaków, solistów oraz muzyków. Zespół współpracuje z najwybitniejszymi choreografami, regionalistami i ekspertami w dziedzinie polskich tańców narodowych i regionalnych.

Kierownictwo zespołu tworzą: Ewa Ott-Kamińska - dyrektor artystyczna i założycielka

Zespołu, komisarz Regionu Zachodniopomorskiego Polskiej Sekcji CIOFF, Kazimierz Ott - prezes Stowarzyszenia ZPiT „Szczecinianie” oraz Krzysztof Kamiński - dyrektor muzyczny.

Od ośmiu lat „Szczecinianie” są jedynym Zespołem Folklorystycznym w naszym regionie, który ma weryfikację Polskiej Sekcji CIOFF (Międzynarodowej Rady Stowarzyszeń Folklorystycznych, Festiwalu i Sztuki Ludowej), członka UNESCO. W ciągu ostatnich tylko pięciu lat zespół zapraszany był na najważniejsze i najbardziej prestiżowe Międzynarodowe Festiwale Folkloru odbywające się w Polsce, Tunezji, Indiach, Chinach, Portugalii, Włoszech, Niemczech i Turcji.

Koncert rozpocznie się w czwartek, 12 września, o godz. 18:30 w Operze na Zamku w Szczecinie. ©©



Zespół „Szczecinianie” to wizytówka Polski

Sztuka odczuwania Teatru Uhuru



Małgorzata Klimczak
Szczecin

Teatr Uhuru zaprasza na inaugurację nowego sezonu Sceny Prezentacji Teatralnych w DK „13 Muz”.

Na początek Teatr Uhuru przedstawi spektakl „Sztuka odczuwania” wg pomysłu i w reżyserii Amelii Jurewicz. Jest to rodzaj teatru ruchu, w którym kombinacja światła i muzyki osacza widza tak, aby poczuł to, co aktorzy grający na scenie. Emocjom, których uczymy się razem z głównym bohaterem, towarzyszy muzyka Witolda Lutosławskiego.

Główny bohater poznaje i doświadcza kolejnych emocji. Z czasem odczuwa coraz więcej i zaczyna tracić nad tym kontrolę. W pewnym momencie

jego umysł nie jest już w stanie sobie z tym poradzić. Dochodzi do momentu kulminacyjnego, po którym uczucia znikają, pozostawiając za sobą wycieńczony organizm. I pustkę.

Aktorzy postanowili zmierzyć się z formą niemego performansu. Czerpiąc inspirację z własnych doświadczeń, stworzyli intrygujący i poruszający spektakl.

Obsada: Julia Szymczak, Lena Szałek, Zuzanna Wróblewska, Hanna Semeniuk, Kinga Zuzanna Gnaś, Amelia Jurewicz. Pomoc techniczna: Antonina Klimowska-Kronic.

Po spektaklu spotkanie z aktorami i mały program artystyczny inaugurujący nowy sezon teatralny w Pracowni Teatralnej Teatru Uhuru w Domu Kultury „13 Muz”. 12 września, godz. 19, 13 Muz. ©©

POGODA

Krzysztof Ścibor
Biuro Calvus

Środa

Nad Pomorze dociera wilgotne i łagodne powietrze znad Atlantyku. W ciągu dnia sporo chmur i od zachodu pojawiają się opady deszczu. Na termometrach max do 17:21°C. Wiatr dość silny nad morzem nieprzyjemny z pld.-zach. W nocy bez opadów. Od jutra do końca tygodnia cały czas pochmurno i deszczowo. Temperatura max 14:16°C. Wiatr coraz silniejszy z zachodu i północy. W weekend wiatr sztormowy z pln.

Pogoda dla Pomorza

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

1003 hPa

60 km/h

45 km/h

19

18°15'

Władysławowo

18°14'

Ustka

18°14'

Darłowo

18°13'

Mielno

18°13'

Białogard

17°15'

Kołobrzeg

17°15'

Rewal

17°12'

Swinoujście

17°12'

Stargard

18°12'

Walczy

19°13'

Miastko

20°12'

Polczyn-Zdrój

20°12'

Szczecinek

20°12'

Człuchów

21°15'

Bytów

21°15'

Kościerzyna

21°12'

Starogard Gdański

21°12'

Kartuzy

20°12'

Gdańsk

21°15'

Hejlik

21°15'

Lebork

21°15'

Wejherowo

Pogoda dla Polski

*00 cm

*00 cm

*00 cm

	Dzisiaj	Jutro
Gdańsk	21° 14°	
Kraków	22° 24°	
Lublin	22° 23°	
Olsztyn	22° 20°	
Poznań	21° 12°	
Toruń	21° 13°	
Wrocław	21° 12°	
Warszawa	23° 24°	
Karpacz	20° 11°	
Ustrzkyki Dolne	20° 26°	
Zakopane	18° 21°	

19° temp. w dzień

11° temp. w nocy

15° temp. wody

*112 cm grubość pokrywy śnieżnej

1011 hPa ciśnienie i tendencja

smog

☀ pogodnie

☁ zachmurzenie umiarkowane

☁ przelotny deszcz

☁ przelotne deszcze i burza

☁ pochmurno

☁ mgła

☁ cięgiły deszcz

☁ cięgiły deszcz i burza

☁ przelotny śnieg

☁ cięgiły śnieg

☁ przelotny śnieg z deszczem

☁ cięgiły śnieg z deszczem

☁ mgła

☁ marnąca mgła

☁ śliska droga

☁ marnąca mżawka

☁ marnący deszcz

☁ zamięć śnieżna

☁ opad gradu

☁ kierunek i prędkość wiatru

KOLARSTWO CO Z PRZYSZŁOŚCIĄ POLSKIEGO ZWIĄZKU KOLARSKIEGO?

Kolarze nie mogą spłacać długów

Bogna Skarul
redakcja@polskapress.pl**Ministerstwo Sportu i Turystyki oraz Totalizator Sportowy porozumieł się w sprawie wsparcia finansowego w związku ze zbliżającymi się ME i MŚ w kolarstwie szosowym.**

- Działania mają charakter nadzwyczajny - pisze ministerstwo. - Pilna interwencja ministerstwa finansowana ze środków Totalizatora Sportowego umożliwi starty polskich zawodniczek i zawodników w najważniejszych zbliżających się zawodach - w Mistrzostwach Europy w kolarstwie szosowym, które rozpoczną się w środę w Belgii, oraz Mistrzostwach Świata w kolarstwie szosowym, które odbędą się w dniach 21-29 września w Szwajcarii. Dysponentem przekazanych środków będzie Wielkopolski Związek Kolarski, któremu ministerstwo powierzyło w kwietniu br. nadzór nad realizacją Programu wspierania kolarstwa w Polsce.

Działania podjęte przez Ministerstwo Sportu i Turystyki oraz Totalizator Sportowy mają charakter nadzwyczajny i wynikają z braku możliwości realizacji zadań przez Polski Związek Kolarski oraz licznych sygnałów od samych zawodniczek, zawodników i trenerów. Przedstawiciele ministerstwa oraz Totalizatora Sportowego podkreślają, że za problemy PZKol. nie mogą płacić sami sportowcy.

- Ostatnie dni pracowałem bardzo intensywnie nad tym, aby znalazły się pieniądze na wyjazdy dla zawodniczek i zawodników - podkreśla Sławomir Nitras, Minister Sportu i Turystyki. - Chciałem jeszcze raz wyraźnie podkreślić, że Minister Sportu, biorąc pod uwagę trudną sytuację w związku, nie może przekazać pieniędzy bezpośrednio Polskiemu Związkowi Kolarskiemu, bo złamałby dyscyplinę finansów publicznych. Życzę zawodniczkom i zawodnikom udanych startów.

Totalizator Sportowy jest jednym z filarów finansowania polskiego sportu.



Sławomir Nitras

- Przekazane środki nie będą wspierać działaczy, lecz bezpośrednio zawodników, ich trenerów i ekipy techniczne. Zbadamy szczegółowo, czy zostały one prawidłowo wykorzystane. Niestety bez podjęcia tych nadzwyczajnych działań starty naszych sportowców nie byłyby po prostu możliwe - podkreśla Rafał Krzemień, Prezes Zarządu Totalizatora Sportowego.

Obecna pomoc MSiT nie rozwiązuje jednak problemu z Pol-

skim Związkiem Kolarskim. O tym rozmawialiśmy ze Sławomirem Nitrasem w czwartek podczas Konwentu Marszałków w Przelewicach.

Daria Pikulik na igrzyskach w Paryżu [wicemistrzyni olimpijska] oraz inni kolarze z zachodniopomorskiego i kraju sygnalizują, że Polski Związek Kolarski nie ma pieniędzy. W tej chwili PZKol ma na głowie komornika. Czy jest jakiś plan naprawy tej sytuacji?

Bardzo dobrze znam sytuację w związku kolarskim i mogę już poinformować, że od przyszłego roku finansowanie kolarstwa w Polsce nie będzie realizowane przez związek kolarski, tylko przez instytucję podległą ministrowi sportu. Oczywiście, potrzebna jest zmiana prawa, nowa ustawa, ale ona czeka już w Sejmie. W tej chwili problem polega na tym, że jeśli ministerstwo przekazałoby jakiegokolwiek pieniądze do tego związku, to te pieniądze zabierze komornik. A pieniądze te nie są na spłatę starych długów, tylko dla sportowców. Naprawdę robiłem wszystko, aby finansować różnymi metodami szkolenia, zakup sprzętu czy wyjazd na zgrupowania i udział w zawodach międzynarodowych kolarzy i kolarzek, ale to nie jest łatwe biorąc pod uwagę stan w jakim znajduje się teraz związek kolarski. Musimy więc zmienić prawo. Mam nadzieję, że nowe będzie obowiązywać od 1 stycznia przyszłego roku.

Co do tego momentu?

Do tego czasu staram się różnymi sposobami, przy wsparciu także innych podmiotów, dać jakieś wsparcie kolarzom. Problem polega na tym, że to nie jest tylko kwestia zapewnienia pieniędzy.

Co z długami PZKol?

Rzeczywiście, związek ma długi i to nie tylko wobec sportowców, kolarzy i kolarzek, ale także wobec ministerstwa sportu. Ale ja w tej sprawie nie jestem stroną. Długi Polskiego Związku Kolarskiego, to problem Polskiego Związku Kolarskiego. Przecież nie mogę pieniędzmi budżetowymi spłacać czyichś długów. My swoich wierzycieli dojdziemy, ale mamy świadomość, że to jest długi proces. A pytanie jak związek spłaci swoje długi, należy zadać władzom związku. Tymczasem od miesiąca nie można się z nikim ze związku skontaktować, bo jak nam powiedziano, członkowie związku są na wakacjach. ©©

Piłkarskie Orły. Wilczki są pazerne na gole

Wojciech Konończuk
wojciech.kononczuk@polskapress.pl**PIŁKA NOŻNA W wrześniowej edycji rankingu „Piłkarskie Orły” sporo namieszać mogą piłkarze Warmii Grajewo, którzy brylują na czwartoligowych boiskach.**

Wilczki w czterech ostatnich występach strzeliły aż 27 goli, gromiąc kolejnych przeciwników.

Warmia w tym roku obchodzi stulecie powstania klubu. Kibice po cichu liczą na uczczenie pięknego jubileuszu włączeniem się do walki o III ligę. Początek okazał się jednak zimnym prysznicem, bo zespół z Grajewa na inaugurację przegrał u siebie 2:3 z KS-em Michałowo, a potem uległ w prestiżowym starciu derbowym na wyjeździe Wissie Szczuczyn 1:3.

**Piłkarze Warmii Grajewo (ciemniejsze stroje) w tym sezonie imponują skutecznością - strzelili już 30 goli**

- Trudno mi powiedzieć, dlaczego tego doszło. Może trochę uspiły nas wyniki przedsezonowych sparingów i zabrakło koncentracji, może nie przygotowaliśmy dobrej formy na otwarcie sezonu. Na pewno jed-

nym z powodów była nieskuteczność, bo i z Michałowem i z Wissą mieliśmy swoje okazje, a w Szczuczynie można też mieć wiele zastrzeżeń do pracy sędziego - wspomina działacz Warmii Janusz Szumowski. -

Boli szczególnie porażka u siebie i fakt, że było to jedyne jak dotąd zwycięstwo Michałowa. Tego jednak już nie zmienimy i możemy tylko skupić się na tym, co przed nami - dodaje.

Przełom nastąpił w trzeciej kolejce, kiedy do Grajewa zawiątała Sparta 1951 Szepietowo i została przez Wilczki rozgromiona 9:0. To uruchomiło lawinę, bo drużyna która prowadzi trener Kamil Randzio poszła za ciosem i kolejno ogrywała: 5:0 Promień Monki (wyjazd), 6:0 Orleńską Czyżew ((dom) i 7:2 MOSP Białystok (dom).

Zwraca uwagę ostatni triumf, bo złożona wyłącznie z młodzieżowców drużyna ze stolicy regionu do tej pory znakomicie broniła, tracąc w pięciu kolejkach ledwie dwie bramki. W Grajewie defensywa białostoczan nie była w stanie zatrzymać rozgryzionych gospodarzy.

30 zdobytych bramek w sześciu meczach to osiągnięcie na skalę krajową. We wszystkich IV ligach lepszą skuteczność ma tylko lider grupy kujawsko-pomorskiej - Tuchovia Tuchowo (34 gole), a podium zamykają z dorobkiem 28 trafień prowadzący na Podlasiu KS Wasilków i najlepszy aktualnie na Dolnym Śląsku Słowianin Wolibórz.

W rankingu „Piłkarskie Orły” liczą się indywidualności, które w pojedynkę rozstrzygają losy spotkań. Takim snajperem jest na przykład Jan Pawłowski z Wasilkowa. W grajewskim zespole dorobek bramkowy rozkłada się między wielu zawodników ofensywnych.

- Tak naprawdę uważam to za plus i do tego dążyliśmy. Przez lata o naszej ofensywności decydował Tomek Dzierżgowski, potem liczby wykreczał Pa-

weł Kossyk. Teraz mamy jeszcze braci Kalinowskich, jest Dawid Śliwowski, znakomicie rozwija się młody Arek Mazurek, który z MOSP-em popisał się hat-trickiem. Nawet jeśli ktoś jest pod formą, albo ma kontuzję, to bramki zdobywają inni - wylicza Janusz Szumowski.

Znakomity dorobek strzelecki to także efekt tego, że Wilczki są bardzo pazerne na kolejne bramki. Nawet, gdy zespół z Grajewa prowadzi różnicą kilku trafień i wynik jest przesądzony, Warmia atakuje dalej i sporo goli strzela w ostatnich fragmentach gry.

- Ta pazerność cieszy i świadczy o właściwym podejściu do meczu. Według mnie stać nas na włączenie się do walki o miejsca pierwsze lub drugie. Szkoda strat z początku sezonu, ale walczymy dalej - kończy Janusz Szumowski. ©©



RANKING

PATRONAT
HONOROWYMinisterstwo
Sportu i TurystykiPARTNER
MERYTORYCZNY

SPORT

www.sportowy24.pl

SIATKÓWKA

Zespoły SPS Lębork i Czarni I Słupsk najlepsze w turniejach w Słupsku

W Słupsku rozegrano ogólnopolskie turnieje młodzieżek i kadetek. W rywalizacji młodzieżek Puchar Dyrektora Zespołu Szkół Sportowych wzięło udział 10 zespołów. Z wygranej cieszyły się siatkarki

SPS Lębork. Drugie miejsce zajęła TPS Czarni I Słupsk, a trzecie Morena Miastko. Drugi zespół Czarnych zakończył zmagania na 5. miejscu. Rywalizację kadetek o Puchar Dyrektora Szkoły Podstawowej

nr 16, wygrały gospodynie zawodów, pierwszy zespół TPS Czarni. Drugie miejsce zajęły siatkarki SPS Lębork, a trzecie UKS Zatoka 95 Puck. Czarni II na piątym, a Czarni III na ósmym miejscu. **JAK**

PIŁKA NOŻNA

Trzy kadrowiczki

Zofia Harmacińska (UKS Sparta Sycewice), Oliwia Przyszałk (Piast Człuchów) i Lena Wegner (MKS Debrzno) zostały powołane do kadry Pomorskiego ZPN U13 na konsultację w Redzie (17 bm.). **JAK**

Skandal w czwartej lidze. Kibole Pogoni Lębork pobili właściciela Jaguara Gdańsk

P. Stankiewicz, R. Gębuś
redakcja@

Podczas IV-ligowego meczu Pogoni Lębork z Jaguarem Gdańsk grupa miejscowych kiboli zaatakowała sektor gości, w którym znajdowała się grupa pięciu osób, w tym trzy niepełnosprawne.

Pogoń i Jaguar to czołowe zespoły w czwartej lidze. W sobotę po wyrównanym spotkaniu Pogoni Lębork zremisowała z Jaguarem Gdańsk 1:1 (0:1). Niestety, oprócz emocji boiskowych doszły bandyckie wydarzenia na trybunach, z którymi nie poradził sobie ani delegat ani organizator meczu, czyli klub z Lęborka.

Skontaktowaliśmy się z Michałem Jadanowskim, właścicielem Jaguara Gdańsk, który opowiedział nam zdarzenie.

- Pojechałem na mecz do Lęborka nie jako właściciel czy kibic, ale członek zespołu, gdyż byłem kierowcą autokaru, którym nasi zawodnicy jechali na mecz. Po pierwszej połowie meczu prowadziliśmy 1:0. Zaraz po rozpoczęciu drugiej połowy zauważyłem, że grupa około dziesięciu kibiców Pogoni założyła na głowy kominiarki i ruszyła w kierunku sektora gości. W tym sektorze było łącznie pięć osób, z czego trzy niepełnosprawne i dwie powyżej 70 lat. Był tam też mój tata po pięciu operacjach kręgosłupa, a wkrótce czeka go szóstka. Jak to zobaczyłem, to postanowiłem podbiec do sektora i bronić tatę, bo tam, znajdowały się osoby bezbronne. Nasi pełnosprawni kibice byli grzeczni i nie słyszałem, żeby cokolwiek brzydkiego powiedzieli na Pogoń. Nikogo nie obrażali, nie szukali zaczepki. Jak zobaczył, że celem miejscowych kibiców było zabranie flagi, to stanąłem i nie reagowałem. Wracając dwukrotnie mnie uderzyli. Dwóch przeciwników po jednym razie w głowę. Położyłem się na ziemi i wtedy odpuszcili i uciekli - opowiada nam Jadanowski.

Właściciel Jaguara powiedział nam także jakie było zachowanie działaczy Pogoni po całym zdarzeniu.

- Zaraz po tym jak dostałem te ciosy pięściami i szukałem pomocy medycznej, żeby pomogli mi zatamować krew, to pan Tkaczyk z Pogoni zaczął mi cytować słowa mojej uchwały sprzed dwóch tygodni, którą chciałem wdrożyć w życie. Chodziło o to, żeby wszystkie kluby w związku miały głos na walnym zebraniu członków, bo teraz takie prawo ma tylko 25 procent, a reszta może się przyglądać. Powiem szczerze, że nie wiem, w jakim celu mi to przypominał. Nikt mi nie powiedział słowa przepraszam, a zamiast tego od jeszcze innej osoby usłyszałem, że w sumie to nic się nie stało, bo przecież nikt nie zginął. Wróciłem do domu i żona powiedziała, że już na żaden mecz mnie nie puści. Mam nadzieję, że zmieni zdanie. Teraz ja mam w domu zakaz stadionowy, a ci ludzie wrócą na trybuny na kolejny mecz i znowu będą dążyć do bitki albo zabrania komuś flagi. Chcemy z tym walczyć - słyszymy szokującą relację właściciela Jaguara w rozmowie z „Dziennikiem Bałtyckim”.

W tej patologicznej sytuacji na stadionie w Lęborku ludźmi bez wyobraźni okazali się sędzia Leszek Wnuk i delegat Józef Dąbrowski, którzy kazali drużynom kontynuować mecz.

- Pytałem delegata dlaczego nie przerwał meczu, to powiedział mi, że zawsze robią wszystko, aby grać do końca. Jak dziesięciu zamaskowanych kibiców biega po boisku, to nie jest to normalna sytuacja. Na boisku był mój brat, który wiedział, że tata jest w sektorze gości i w takim momencie trudno skoncentrować się na grze w piłkę. Mecz powinien zostać zakończony po tym incydencie. Wcześniej w jednym ze sklepów w Lęborku mama jednego z naszych zawodników usłyszała, że ma zdjąć szalik i schować do torebki, bo jej go zabiorą. Dla mnie to nie jest zrozumiałe i trzeba z tym walczyć - mówi Jadanowski „Dziennikowi Bałtyckiemu”. - Mamy w klubie tysiąc dzieci i chcemy grać w piłkę. U nas nigdy nikomu nie stanie się krzywda.

Zapytaliśmy właściciela Jaguara czego oczekuje ze strony



FOT. PRZEMYSŁAW ŚWIDERSKI

Jaguar Gdańsk to czołowa drużyna IV ligi na Pomorzu. Mała grupka kibiców tego klubu spotkała się ze skandalicznym zachowaniem kiboli w Lęborku

Pomorskiego Związku Piłki Nożnej.

- Podobną sytuację miałem 10 marca w Wejherowie. Wtedy tego nie zgłaszałem, ale zrobił to ktoś z policji i sprawa się toczy. Miałem wtedy pogroźki od około 30 kibiców Gryfa Wejherowo. Związek z tym nic nie zrobił, bo nikt nikogo nie pobił, a na klub z Wejherowa została nałożona symboliczna kara, żeby zamieść sprawę pod dywan. Czego teraz oczekuję? Tak na gorąco to powtórzenia meczu albo walkowera, jeśli spotkanie nie było właściwie zabezpieczone. Kary powinny być jak najwyższe, żeby klub i kibice odczuli to i wiedzieli na przyszłość, że takich rzeczy robić nie wolno - zakończył Jadanowski dla „Dziennika Bałtyckiego”.

- To świeża sprawa. Musimy mieć więcej materiału, by zająć stanowisko w tej kwestii - mówi Mariusz Tkaczyk, prezes Pogoni Lębork.

Zadzwoniliśmy do Gerarda Sobieckiego z Komisji ds. Bezpieczeństwa na Obiektach Piłkarskich.

- W Lęborku był doświadczony delegat Józef Dąbrowski. Dzwonił do mnie, że było zajęcie, że kibice weszli na sektor i zabrali flagę. Dlaczego mecz nie został przerwany. Od tego są sędzia i delegat i oni wiedzą, kiedy mecz przerwać, a kiedy kontynuować. Podjęli decyzję, że mecz można rozegrać do końca. Raport delegata dostaję po 48 godzinach od zakończenia meczu. Moja rola wówczas jest taka, że przekazuję sprawę do Wydziału Dyscypliny - powiedział „Dziennikowi Bałtyckiemu” Sobiecki.

Pogoń Lębork długo milczała w mediach społecznościowych jakby nic się nie stało. Tymczasem stało się, bo pobity został właściciel klubu przyjeźdnego! A za nieudolność w organizowaniu meczu i braku podstawowego zabezpieczenia kary muszą być bardzo surowe.

„Czy Pogoń Lębork jakoś odniesie się do skandalicznego za-

chowania kibiców waszego Klubu i uderzenia właściciela klubu Jaguar Gdańsk podczas dzisiejszego meczu?” - pyta klub z Gdańska. Pytanie długo pozostawało bez odpowiedzi. W końcu głos zabrał Mariusz Tkaczyk, prezes Pogoni.

Prezes Pogoni Lębork podkreśla, że czeka na ostateczne ustalenia policji w tej sprawie. Dodaje, że oglądał mecz, ale nie widział dokładnie zajścia na trybunach.

- Widziałem to zajście kątem oka - przyznaje Mariusz Tkaczyk, prezes Pogoni Lębork. - Wokół tego zdarzenia narasta bardzo dużo kłamstw, półprawd. Tamta strona przedstawia swoją wersję. My podchodzimy do tego inaczej. Przyjdzie też czas na racje naszej strony. To świeża sprawa. Musimy mieć więcej materiału, by zająć stanowisko w tej kwestii.

Prezes Pogoni Lębork przypuszcza, że sprawa została rozdmuchana po to, by Jaguar zamienił remis w Lęborku na komplet punktów.

- Teraz odnosimy wrażenie, że tworzy się taką narrację

po to, by odnieść korzyść w postaci weryfikacji tych zawodów jako walkower dla Jaguara i wchodzi tu w grę kwestie pozasportowe. Oczywiście liczymy się z tym, że będzie postępowanie komisji dyscyplinarnej na podstawie raportu sędziego i delegata. Niewątpliwie wystąpiły podczas meczu incydenty, niemniej w szerszym kontekście domniemy, że Jaguar niezadowolony z osiągniętego wyniku próbuje stworzyć taką narrację, że tu się nie wiadomo co działo.

Drugiego, a nawet trzeciego dna tego incydentu dopatrzył się natomiast Jacek Paszulewicz, konkurent Radosława Michalskiego w wyborach na prezesa Pomorskiego Związku Piłki Nożnej, dyrektor Jaguara Gdańsk. Po incydencie prezes Pogoni rozmawiał z Michałem Jadanowskim. Jacek Paluszewicz w mediach społecznościowych zamieścił wpis, w którym sugeruje że incydent na trybunach to powybórcza zemsta na działaczach Jaguara. „Pobity Michał Jadanowski na meczu IV ligi w Lęborku!!! Czy tak ma wyglądać rywalizacja sportowa??? Czy to rodzaj zemsty za inne poglądy w wyborach do władz Pomorskiego Związku Piłki Nożnej? Według władza Pogoni Lębork raczej tak. Smutne...”

Mariusz Tkaczyk zdecydowanie odcina się od tych sugestii.

- Absurdalne, nieprawdziwe insynuacje. Pan Paszulewicz nie był świadkiem tej rozmowy, natomiast to, co pan Jadanowski przekazał temu panu to jest inna kwestia. To jest tak absurdalne, że wykracza poza logiczne myślenie, że można coś takiego formułować w takim kontekście.

Słowa Jacka Paszulewicza trafiły jednak w przestrzeń publiczną. Zapytaliśmy prezesa Pogoni Lębork czy zdecyduje się na pozew o pomówienie. Mariusz Tkaczyk nie odpowiada wprost i podkreśla, że wyjaśnienia wymaga cała sytuacja nie tylko wpis Jacka Paszulewicza. - To także kwestia ostatecznych ustaleń policji, w związku można wiele spraw omówić. Są różne rozwiązania - mówi Mariusz Tkaczyk. ©©