

Zasady wyjazdu
do sanatorium - strona 8

GŁOS

DZIENNIK POMORZA

POMORZA

Wtorek 7 sierpnia 2018

Ratownik w takiej
sytuacji może tylko
gwizdnąć. Rozmowa
z szefem WOPR

STRONA 2

Słupscy radni PiS
protestują
przeciwko „Kłątwie”
w słupskim teatrze

STRONA 4

42-letnia kobieta utopiła się w jeziorze Stary Staw. Ciało znaleziono 20 metrów od brzegu

Upalny dzień zakończony tragedią. Nie żyje mama trojga dzieci

Sylvia Lis
sylvia.lis@polskapress.pl

Bytów

Olbrzymia tragedia. W jeziorze pod Bytówem utopiła się 42-letnia kobieta. Osierociła trójkę dzieci. Mieszkańcy wsi są wstrząśnięci. Policja wyjaśnia okoliczności wypadku.

Olbrzymia tragedia pod Bytówem. - W sobotę o godzinie 21.45 dyżurny bytowskiej komendy odebrał zgłoszenie o kobiecie, która „zniknęła” pod wodą i prawdopodobnie się topi - wyjaśnia Michał Gawroński, oficer prasowy bytowskiej komendy policji. - Do zdarzenia doszło nad jeziorem Stary Staw w okolicach Pomyska Wielkiego na niestrzeżonym kąpielisku. Na miejsce natychmiast skierowani zostali policjanci oraz służby ratownicze.

Niestety, 42-letniej kobiety nie udało się uratować.

Po około trzech godzinach poszukiwań jej ciało znaleźli pływaki z Kościerzyny.

Zwłoki kobiety znajdowały się zaledwie około dwudziestu metrów od brzegu. - Na polecenie prokuratora zwłoki kobiety zostały zabezpieczone do badań sekcyjnych - mówi Gawroński. - Śledczy wyjaśniają okoliczności tego zdarzenia.



Policja apeluje o rozagę. To kolejna ofiara wody w te wakacje

Jak doszło do tej olbrzymiej tragedii? W tej chwili trudno jednoznacznie stwierdzić. Zmarła to 42-letnia pani Celina. Pochodziła z podbytowskiego Gostkowa, wiele lat mieszkała w Niedarzynie. Osierociła trójkę

dzieci: syna i dwie córki. Jak udało nam się ustalić, kobieta wraz ze znajomymi i ośmioletnią Nataszką upalną sobotę spędzała nad jeziorem. - W ciągu niemal całego dnia wielokrotnie wchodziła do wody - mówi miesz-

kanka Pomyska. - Kąpała się sama. Inny mieszkaniec dodaje: że kąpała się w jeziorze i jakoś tak dziwnie „droczyła” się ze znajomymi. To wpływała w zarośla, chwilę jej nie było. Raz mieli ją już nawet szukać. Może przez tę

dziwną zabawę doszło do tragedii? ©©

**ROZMOWA O BEZPIECZEŃSTWIE
NAD WODĄ NA STR. 2
O AKCJI RATOWNICZEJ W USTCE
CZYTAJ NA STR. 3**

**Kaskader potrącony
podczas pokazu
w Ustce.
A na imprezie nie
było karetki**

STRONA 3

**Radni z PiS nie
zostawiają na władzy
suchej nitki przez
remont dwóch
przedszkoli**

STRONA 3

**Kolekcjoner ciał z cmentarzy
na Pomorzu, zdaniem biegłych,
jest niepoczytalny. Nie może być
sądzony i nie trafi do więzienia**

STRONA 4

**Od jutra bezpłatne
konta podstawowe
we wszystkich
bankach. Nie będą
reklamowane**

STRONA 12

Pogoda w regionie

Dzisiaj

30°C

19°C

Ciśnienie
1015,7 hPa
Wiatr
S 10 km/h
Uwaga
silny wiatr

jutro 29°C 18°C

środa 32°C 21°C

czwartek 31°C 21°C

Uwaga: upał

Grzegorz Hilarecki
grzegorz.hilarecki@gp24.pl

SŁUPSK SIĘ SYPIE
I TO DOSŁÓWNIE,
NIE W PRZENOŚNI

Komentarz

Wczorajsza konferencja prasowa słupskich władz pokazała, że niektóre z poniedziałowych spotkań z dziennikarzami służą tylko pokazaniu się mediom i w ten sposób mieszkańcom, ale tak, by pominąć rzeczy niewygodne dla władzy. Takową jest sprawa przedłużającego się remontu dwóch miejskich przedszkoli. I wcale nie dlatego, że polityczni rywale ją wykorzystują do ataków na kierownictwo ratusza (czytaj na str. 3), a że pokazuje miejską rzeczy-

wistość i stan miejskiej infrastruktury. Konferencja była przy budowanym teatrze, a obok przejścia dla pieszych na ul. Jana Pawła II już od dwóch tygodni straszy zapadnięta, rozsypana studzienka. Nikt się nią nie interesuje. Tak jak nie interesował się dziurą na Szczecińskiej przykrytą drzwiami. Tak zapuszczone jest nasze miasto od lat. I nie da się tego w całości zrzucić na poprzednika, bo po czterech latach rządów obecna władza mocno przyczyniła się do takiego, a nie innego stanu miasta. Psucie miasta zaczęło się za rządów Macieja Kobylińskiego. Brak pieniędzy na bieżące utrzymanie dróg i innych rzeczy skutkuje teraz, wychodzeniem takich kwiatków, jak w dwóch przedszkolach. A obecna władza, podczas oszczędności, ścięła budżety na bieżące utrzymanie. Ale najgorsze jest, że w mieście wyraźnie brakuje gospodarza. ©©

Ratownik w tej sytuacji może tylko gwizdnąć

Rozmowa

Mimo wielu ostrzeżeń i nagłaśniania problemu przez media nadal dochodzi do utonięć. W zeszły weekend w ten sposób zginęło aż 30 osób. O bezpieczeństwie nad wodą rozmawialiśmy z Piotrem Dąbrowskim, prezesem słupskiego oddziału WOPR.



FOT. ŁUKASZ CAPAR

Piotr Dąbrowski, prezes słupskiego WOPR, mówił o bezpieczeństwie nad wodą

lub informującym, że dany obszar wodny nie jest chroniony przez ratowników. Potrzebne jest konkretne działanie mające na celu doprowadzenie do sytuacji, gdzie najbardziej oblegane akweny będą bezpieczne.

Czy upały mogą sprzyjać wypadkom nad wodą?

Z pewnością zdarzają się sytuacje, gdzie upał może być przyczyną groźnego wypadku i to nie tylko nad wodą. Należy przestrzegać elementarnych zasad, żeby nie do-

puścić do niebezpiecznej sytuacji. Wiadomo powszechnie, że w dni bardzo gorące najlepiej odpoczywa się nad wodą. Mimo to należy pamiętać, że spożywanie alkoholu, zbyt obfite i tłuste posiłki, zmęczenie czy wreszcie rozgrzany organizm nie sprzyjają uprawianiu wodnych rekreacji.

Czy ratownicy są w stanie ocenić, co jest najczęstszą przyczyną takich wypadków?

Częsty obrazek znad morza wygląda tak, że w strefie strzeżonej w wodzie nie ma nikogo - na skutek działań ratowników - zaś poza nią kąpie się sporo ludzi. Ratownik w tej sytuacji może co najwyżej gwizdnąć na taką osobę, lecz jeżeli zostanie zlekceważony - a często tak bywa - nic więcej nie może zrobić. Nie trudno zgadnąć, gdzie w tej sytuacji najczęściej dochodzi do wypadków.

Marcin Wójcik
marcin.wojcik@gp24.pl

ZDJĘCIE DNIA



W niedzielę nad Ustką można było zaobserwować tworzące się trąby wodne. Zjawisko nie było rozwinięte w pełnym stopniu, były to zaledwie jego załączki. Gdyby warunki atmosferyczne były bardziej sprzyjające, mogłyby się utworzyć w pełni rozwinięte trąby

DYŻURNY GP

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

Aleksander Radomski
aleksander.radomski@gp24.pl



KALENDARIUM

7 sierpnia
1914

I wojna światowa: na skutek paniki wywołanej przez spłoszonego konia na Głównym Rynku w Kaliszu Niemieccy żołnierze rozpoczęli bezadną strzelaninę, w wyniku której zginęli przypadkowi przechodnie, jak i sami wojskowi. Następnie miasto zostało ostrzelane z kartacznicy ustawionych na Rynku i ul. Włodawskiej. Spośród ludności cywilnej tego dnia zginęło ok. 100 osób. W nocy, po wycofaniu się Niemców, rozpoczął się kolejny ostrzał artylerii z miasta.

1934

W mauzoleum leżącym na terenie bitwy pod Tannenbergiem (Stębark) z 1914 roku, został pochowany feldmarszałek Paul von Hindenburg.

1944

Powstanie warszawskie: zakończyła się rzeź Woli (5-7 sierpnia).

1988

Renata Katewicz ustanowiła aktualny rekord Polski w rzucie dyskiem (66,18 m).

2010

Bogatynia została zalana przez przepływający przez miasto potok Miedzianka.

Z TWITTERA

Marcin Palade, socjolog polityki

Może Roger Waters wyświetlać hasła obrony sądów i konstytucji przez cały koncert. To bez znaczenia dla większości Polaków, którzy negatywnie oceniają funkcjonowanie wymiaru sprawiedliwości. Wygląda na to, że opozycja i związani z nią celebryci wciąż nie rozumieją sedna sprawy.

Leszek Miller, były premier

Pomnik misia Uszatka w Łodzi został przystrojony w koszulkę z napisem „konstytucja”. Interweniowała policja. Czasem warto być zabawnym, ale nie warto być śmiesznym.

WALUTY Z 06.08.18

USD	3,6920 (-)
EUR	4,2672 (-)
CHF	3,7088 (-)
GBP	4,7863 (-)

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

W Siemianicach autobus zderzył się z mercedesem

Wypadek

Bogumiła Rzeczkowska
bogumila.rzeczkowska@gp24.pl

Wczoraj w Siemianicach pod Słupskiem doszło do zderzenia autobusu linii NORD i osobowego mercedesa.

Jak poinformował nas oficer dyżurny Komendy Miejskiej

Policji w Słupsku, ok. godz. 14.25, jadący w kierunku Słupska autobus zderzył się czołowo z osobowym mercedesem, który jechał w stronę Siemianic, na wysokości Biedronki.

Kierująca mercedesem została przewieziona na SOR. Kobieta była przytomna. Zdarzenie kwalifikujemy jako wypadek - powiedział dyżurny KMP.



FOT. KRZYSZTOF PIOTROWSKI

Policja wyjaśnia okoliczności wypadku w Siemianicach

Czarny weekend nad wodą - utonęło 30 osób. W Ustce ratownicy zapobiegli tragedii

Marcin Wójcik
marcin.wojcik@gp24.pl



Ustka

W niedzielę ustecy ratownicy WOPR uratowali trzech tonących mężczyzn. Tym razem nikomu nic poważnego się nie stało, jednak miniony weekend był najtragiczniejszy od początku sezonu. W całym kraju utonęło łącznie 30 osób.

Warunki, jakie panowały w niedzielę nie sprzyjały bezpiecznej kąpieli. Fale były duże, w związku z czym ratownicy wywiesili na kąpieliskach czerwone flagi, oznaczające zakaz wchodzenia do wody. Niestety, nie wszyscy respektują zakazy wydawane przez WOPR.

Dwóch mężczyzn postanowiło się wykapać w niestrzeżonym miejscu, które w dodatku ratownicy uważają za wyjątkowo niebezpieczne. Mowa o okolicach pierwszego wejścia na plażę, licząc od portu, nieopodal Sferique Beach Bar.



Ośmiu ratowników brało udział w niedzielnej akcji w Ustce. Wszystkich tonących udało się w porę wyciągnąć z wody. Na szczęście, nikomu nic poważnego się wtedy nie stało

Jak mówią WOPR-owcy, to miejsce jest zawsze niebezpieczne, ze względu na wielkość występujących tam fal.

Wreszcie mężczyźni zaczęli tonąć, a jednemu z nich postanowił pomóc trzeci. Niestety, mimo dobrych chęci, sam zaczął tonąć. Na miejscu szybko pojawili się ratownicy WOPR.

- Ze względu na trudne warunki i liczbę tonących osób w akcji wzięło udział aż ośmiu ratowników. Na szczęście wszyscy trzej mężczyźni zostali wyciągnięci z wody i udzielono im pomocy w punkcie medycznym - mówi Piotr Wasilewski, kierownik ratowników WOPR w Ustce. Na szczęście nikomu

nic poważnego się nie stało, choć - jak informują ratownicy - sytuacja była poważna i liczyła się każda sekunda. Najbardziej poszkodowany otrzymał tlen, a gdy doszedł do siebie odmówił wezwania pogotowia. Wszystkim uratowanym wystawiono odpowiednie oświadczenia i poinformowano

o ewentualnych powikłaniach związanych z opiciem się wody morskiej. Mężczyźni o własnych siłach opuścili plażę.

W tym przypadku, szczęśliwie, wszystko dobrze się skończyło. Niestety, miniony weekend był najtragiczniejszy od początku sezonu. W całej Polsce zatonęło 30 osób. Najwięcej, bo aż 14, zginęło w sobotę. W niedzielę ta liczba była niewiele mniejsza - utonęło 10 osób. W piątek zaś woda pochłonęła 6 ofiar. Od początku czerwca zginęło 179 osób. Większość z nich kapała się na dzikich, niestrzeżonych kąpieliskach, w tym także w rzekach.

Służby apelują

Rządowe Centrum Bezpieczeństwa ostrzega przed wchodzeniem do wody w upalne dni - może to grozić szokiem termicznym. Kategorycznie odradza też pływanie po spożyciu alkoholu. RCB apeluje, żeby podczas wypoczynku nad wodą kierować się przede wszystkim zdrowym rozsądkiem. Jak podają specjaliści, źródłem wszystkich wypad-

ków nad wodą jest właśnie lekomyślność i brawura.

Ratownicy Wodnego Ochotniczego Pogotowia Ratunkowego przypominają o respektowaniu zakazów kąpieli, obserwowaniu informacji i kolorów zawieszonych flag. Mimo że świadomość wzrasta, to nadal dochodzi do podobnych incydentów. Ponadto WOPR przypomina, aby kąpać się wyłącznie w miejscach do tego przeznaczonych. Nad kąpieliskami zawsze czuwają ratownicy, którzy w każdej chwili są gotowi do niesienia pomocy. Co ważne, należy też pamiętać o tym, aby nie wchodzić do wody bezpośrednio po spożytym posiłku. Zimna woda może doprowadzić do skurczów żołądka. W przypadku zagrożenia nie powinniśmy pomagać tonącym samodzielnie - lepiej wezwać ratowników wodnych. Dzieci zawsze powinny kąpać się pod opieką dorosłych. Ratownicy WOPR rozdają też specjalne opaski, na które można nanieść dane kontaktowe do rodziców, których dzięki opaskom łatwiej będzie odnaleźć. ©

Kaskader uległ wypadkowi w Ustce

Ustka

Marcin Wójcik
marcin.wojcik@gp24.pl

W sobotę podczas pokazów kaskaderskich w Ustce doszło do wypadku, w wyniku którego ucierpiał jeden z kaskaderów. Mężczyzna trafił do szpitala, zaś sprawę bada policja i prokuratura.

W sobotę na terenie Ośrodka Sportu i Rekreacji w Ustce zorganizowano pokazy kaskaderskie w wykonaniu czeskiej grupy Flott Cascaders Team. Podczas pokazów doszło do wypadku. Kierujący samochodem marki BMW obywatel Czech potrafił innego kaskadera, 23-letniego Czecha, który miał stanowić rodzaj żywej przeszkody.

- To było jeszcze na początku. Miał być to „pokaz synchroniczny”, w którym samochody miały przejechać między stojącymi ludźmi pełniącymi rolę żywych pachołków. Jedna osoba została potrącona przez pojazd. Widok był przerażający - relacjonuje świadek wypadku. Pokaz wstrzymano, a konferansjer poprosił, aby ktoś z publiczności zadzwonił po karetkę. Jak relacjonuje ko-

bieta, na miejscu nie było żadnej opieki medycznej, co oburzyło publiczność.

- Na szczęście karetka przyjechała bardzo szybko. Po wszystkich pokazach kontynuowano, ale część widzów opuściła stadion. Złazcza ci, którzy przyszli tam z dziećmi - informuje świadek zdarzenia.

Policjanci cały czas ustalają przyczyny tego wypadku.

- Zabezpieczyliśmy dokumentację organizacyjną tego wydarzenia i badamy pod kątem ewentualnych nieprawidłowości - mówi nadkom. Robert Czerwiński, rzecznik ślupskiej policji. Skontaktowaliśmy się w tej sprawie z Ośrodkiem Sportu i Rekreacji, na terenie którego odbywały się pokazy i doszło do wypadku.

- W myśl umowy zawartej między OSiR a najemcą wszelka odpowiedzialność prawna związana z organizacją i zapewnieniem bezpieczeństwa leży po stronie najemcy - informuje Dorota Woźniak z OSiR. Organizatorem miała być firma Pewo Trans, jednak tam poinformowano nas, że w rzeczywistości zajmuje się tym Alfred Šmíd, szef czeskiej grupy Flott Cascaders Team. ©

Kłapa z przedszkolami

Ślupsk

Alek Radomski
aleksander.radomski@gp24.pl

Radni Prawa i Sprawiedliwości nie zostawiają na władzy miasta suchej nitki. Ich zdaniem, kłopoty z przedszkolami, które wymagają dodatkowych prac remontowych, to efekt źle przygotowanej przez miasto inwestycji.

Nieporozumienie i kłapa. Tak ślupscy radni Prawa i Sprawiedliwości oceniają sprawę modernizacji dwóch miejskich przedszkoli. Chodzi o termomodernizację placówki numer 24 „Ślupski Niedźwiadek Szczęścia” i przedszkola numer 25 „Kubusia Puchatka”. Remont przeciągnął się do października, ponieważ podczas robót okazało się, że konieczna jest wymiana drewnianych elementów konstrukcyjnych. Zdaniem radnych PiS, takie usterki można było dostrzec wcześniej. Niedopatrzenie dziś wiąże się z koniecznością relokacji około 250 przedszkolaków. Dzieci mają trafić do pomieszczeń liceum i dawnego gimnazjum.

- Według mojej oceny, źle przygotowano te inwestycje - powiedział wczoraj dziennika-

rzom Tadeusz Bobrowski z PiS podczas konferencji prasowej. Jak zaznacza, z jednej strony nieporozumieniem jest mówienie o opracowywanych przez miasto nowych kosztorysach, kiedy w tym samym czasie żąda się od rajców zgody na wydatek na ten cel ponad dwóch milionów złotych. - Ślupsk jest zbyt biednym miastem, aby remontować drewniane elementy konstrukcyjne, które za chwilę będą podlegały kolejnym naprawom. Powinniśmy je wyburzyć, tak jak zrobiono to wcześniej na ul. Bana-

cha i postawić nowe przedszkole.

Koszt ekstra prac, koniecznych do wykonania w obu placówkach, to prawie połowa sumy potrzebnej do wybudowania przedszkola modułowego. Takie właśnie powstaje przy Szkole Podstawowej numer 5.

- Do tego dochodzą pieniądze potrzebne na relokację dzieci do szkół, które trzeba specjalnie przygotować. Przecież to nie będzie tanie. Będziemy mieli problem, jak zagłosować, ale rodzi się pyta-

nie, co z dziećmi - zaznacza Bobrowski.

Wczoraj władze miasta zapewniały, że maluchom zostaną zapewnione bardzo dobre warunki w nowych miejscach. Przypomnijmy, że maluchy z przedszkola nr 24 trafią do sal gimnazjum przy ul. Banacha, a dzieci z placówki nr 25 zostaną umieszczone w wyremontowanym segmencie liceum przy ul. Zaborowskiej. W sumie to około 250 małych przedszkolaków.

W piątek zapewniano nas, że miasto ma odpowiednie zgody sanepidu i straży pożarnej.

O szczegółach relokacji i problemach związanych z usterkami odkrytymi w konstrukcji obu obiektów urzędnicy poinformują radnych jeszcze przed środową sesją, którą zaplanowano między innymi w tej sprawie. Natomiast na czwartek przewidziano spotkanie z rodzicami, które odbędzie się o godz. 18 w sali 211 ratusza.

Urząd ogłosił właśnie zapytania ofertowe na dostawę posiłków na okres dwóch miesięcy dla dzieci z przedszkola nr 25. Przedszkole numer 24 szuka za to nowej głównej księgowej. ©



Zdaniem PiS, inwestycje związane z termomodernizacją przedszkoli zostały źle przygotowane

Prawo i Sprawiedliwość nie chce „Kłatwy”. Żąda zdjęcia spektaklu ze słupskich afiszów

Alek Radomski

aleksander.radomski@gp24.pl

Słupsk

Klub radnych Prawa i Sprawiedliwości protestuje przeciwko planowanemu wystawieniu spektaklu „Kłątwa” warszawskiego Teatru Powszechnego na deskach Nowego Teatru w Słupsku. O usunięcie go z programu apeluje w imię tolerancji i zdrowego rozsądku.

Klub radnych PiS protestuje przeciwko planowanemu wystawieniu spektaklu „Kłątwa” Teatru Powszechnego na deskach Nowego Teatru w Słupsku. O usunięcie go z programu apeluje w imię tolerancji i zdrowego rozsądku. „Kłątwa” to spektakl przeznaczony tylko dla widzów dorosłych zawierający sceny odnoszące się do zachowań seksualnych, przemocy i z religią na pierwszym planie. Zostanie wystawiony 23 września na deskach Nowego



- Byłem ostrym przeciwnikiem pana Kobylińskiego i wiele mogę mu zarzucić, ale taki spektakl nie odbyłby się, gdyby to on był prezydentem - mówi Tadeusz Bobrowski z PiS

Teatru w Słupsku w ramach Festiwalu Scena Wolności zorganizowanego na 100. rocznicę odzyskania przez Polskę niepodległości. W założeniu „Kłątwa” ma odpowiedzieć na pytanie, na ile sztuka współczesna jest zdeterminowana przez religijną cenzurę. Jak zadaje to pytanie? Tego nie wie dyrektor słupskiego teatru, prezydent Biedroń i radni PiS, bo wiem nikt z tych osób spektaklu nie widział. Wszyscy posilają się recenzjami. Radni PiS również prawnymi analizami, które przedstawiają. Mowa w nich o naruszeniu uczuć religijnych sceną pocierania się przez dwie aktorki krzyżem w kroku i wkładania go w majtki. Jest też akt seksualny ze św. Janem Pawłem II, używanie krzyży jako młotków, karabinów i pętla wisielcza na posagu Jana Pawła II z tabliczką z „Obrońcą pedofilów”.

- My nie widzimy żadnego związku między tym spektaklem a obchodami niepodległości - zaznacza Tadeusz Bobrowski, wiceszef rady miasta. - To prowokacja, która nie ma nic wspólnego z rocznicą odzyska-

nia niepodległości, dlatego żądamy jej usunięcia.

Radni PiS podkreślają, że św. Jan Paweł II to honorowy obywatel miasta, a prezydent Słupska nie powinien doprowadzać do takich sytuacji, kiedy jego pamięć jest w „wulgarny sposób deptana”. - Uważamy, że jeśli prezydent Biedroń, tak często apeluje o to, abyśmy byli otwarci, uwrażliwieni na innych, to powinien zrozumieć, że ten spektakl razi uczucia dużej części słupszczyzan - mówi Robert Kujawski ze słupskiego PiS. - W naszej ocenie zachowanie prezydenta i jego przyzwolenie na to, aby w Słupsku była wystawiana „Kłątwa”, to próba wywołania pewnej wojny ideologicznej, w prowadzeniu której dobrze się czuje, natomiast nie radzi sobie z remontami dróg, chodników czy inwestycjami miejskimi.

Co na to Robert Biedroń? Zaznacza, że będzie ostatnim urzędnikiem, który będzie ingerować w jakieś wydarzenia kulturalne. - Wolność artystyczna i twórcza jest jedną z najważniejszych w naszej cywilizacji i będę stał na jej straży - zaznacza. ©

Kolekcjoner ciał jest niepoczytalny. Nie może być sądzony i nie trafi do więzienia

Prokuratura

Bogumiła Rzeczkowska
bogumila.rzeczkowska@gp24.pl

Prokuratura Okręgowa w Gdańsku otrzymała opinię psychiatryczną dotyczącą 55-letniego Dariusza R., podejrzanego o kradzież zwłok z pomorskich cmentarzy.

- Według opinii sądowo-psychiatrycznej, sporządzonej przez biegłych, podejrzany Dariusz R. w chwili popełniania zarzucanych mu czynów nie rozpoznawał ich znaczenia i nie mógł pokierować swoim postępowaniem. To oznacza, że był niepoczytalny - informuje prokurator Grażyna Wawryniuk, rzeczniczka prasowa Prokuratury Okręgowej w Gdańsku.

Dariusz R. z Gdańska został zatrzymany w listopadzie ubiegłego roku. Zarzucono mu popełnienie sześciu czynów dotyczących znieważenia miejsc spoczynku i kradzieży szczątków. Za to grozi kara do ośmiu lat pozbawienia wolności.

Od grudnia 2016 roku do października 2017 roku na pomorskich cmentarzach, w Gdyni, Rumi, Lęborku i Kosakowie, doszło do sześciu przypadków znieważenia miej-



Dariusz R. został zatrzymany w kompleksie leśnym przez antyterrorystów. Sprawę badała specjalna grupa operacyjna

scą spoczynku. Sprawca rozbił płyty grobowców, wchodził do wnętrza i usiłował lub kradł zwłoki. W oparciu o wyniki badań śladów biologicznych ustalono, że czyny te popełniła ta sama osoba. Dariusza R. zatrzymali antyterrorysty, a sprawę wyjaśniała specjalna grupa operacyjna.

Przeprowadzone badanie potwierdziło zgodność jego DNA z DNA z zabezpieczonych śladów biologicznych. Mężczyzna nie przyznał się do popełnienia zarzucanych mu czynów. Jednak dowody wskazy-

wały na jego sprawstwo i został tymczasowo aresztowany.

Policja odnalazła też zapiski Dariusza R., które pomogły zarówno w dotarciu do miejsca ukrycia zwłok, jak i w identyfikacji ciał. Dariusz R. zakopywał szczątki w workach w pobliżu przystanku kolejowego w Brętowie. 8 i 9 listopada 2017 roku w jednym miejscu odnaleziono 10 worków zawierających szczątki ludzkie. W workach tych znajdowały się również informacje, przedmioty wskazujące na to, czyje są to szczątki.

- Do tej pory zidentyfikowano tylko jedne szczątki - mówi prokurator Grażyna Wawryniuk. - Czekamy na opinie z zakresu genetyki. Podejrzanemu uzupełniono zarzuty o dwa kolejne czyny, dotyczące dwóch gdańskich cmentarzy.

Zarzuty dotyczą kradzieży szczątków z powstałego w 1967 roku na gdańskim osiedlu Suchanino Cmentarza Żołnierzy Francuskich, którzy zginęli na terenie Polski podczas obu wojen światowych. Dariusz R. zabrał stamtąd szczątki w październiku 2016 roku. Rok później ukraść urnę z cmentarza na gdańskich Kokoszkach.

Mimo że do końca śledztwa daleko, już wiadomo, że zakończy się ono umorzeniem.

- W związku z opinią psychiatryczną, że podejrzany w chwili popełniania zarzucanych mu czynów był niepoczytalny i wymaga leczenia w warunkach szpitala zamkniętego, prokurator wystąpi do sądu z wnioskiem o umorzenie postępowania i skierowanie Dariusza R. na internację psychiatryczną - mówi Grażyna Wawryniuk.

Sąd przedłużył tymczasowe aresztowanie Dariusza R. do końca października. ©

Z głębokim smutkiem zawiadamiamy, że 3 sierpnia 2018 r. zmarł w wieku 78 lat kochany Mąż, Ojciec, Dziadek, Brat i Wujek

† Jerzy Rumaczyk

były bramkarz Czarnych Słupsk

Pogrzeb odbędzie się 7 sierpnia 2018 r. na Starym Cmentarzu w Słupsku. Wystawienie o godz. 13.30, wyprowadzenie o godz. 14.00. Rodzina

Z głębokim żalem zawiadamiamy, że 3 sierpnia 2018 roku zmarł w wieku 68 lat

† Józef Nagórka

Msza św. 8 sierpnia o godz. 7.30 w kościele św. Jacka. Pożegnanie o godz. 8.30 w sali pożegnania firmy Hermes przy ul. Lotha. Pogrzeb 10 sierpnia w Rosochatym Kościelnym. Pograżona w smutku Rodzina

Z głębokim żalem zawiadamiamy, że 4 sierpnia 2018 roku po ciężkiej chorobie odeszła ukochana Żona, Mama i Babcia

† Urszula Turczyk

Pogrzeb odbędzie się 8 sierpnia 2018 r. na Starym Cmentarzu w Słupsku. Wystawienie o godz. 14.10, wyprowadzenie o godz. 14.40. Msza św. o godz. 7.30 w kościele NSJ. Pograżona w smutku Rodzina

Panu Stanisławowi Turczykowi
Wiceprezesowi STSK

wyrazy współczucia oraz słowa otuchy po śmierci

Żony

składają

przyjaciele z Zarządu Słupskiego Towarzystwa
Społeczno-Kulturalnego

Roger Waters w koszulce KOD-u na koncercie

Warszawa

Kacper Rogacін
Twitter: @krogacін

Jest autorem utworów i płyt, które odmieniły historię muzyki. Podczas koncertów w Gdańsku i w Krakowie, Roger Waters ostro wyraził swoje poglądy na temat sytuacji w Polsce.

„Mother, should I trust the government?” - to wers jednej z piosenek autorstwa Rogera Watersa, pochodzącej z „The Wall”, chyba najsłynniejszej płyty Pink Floyd. Waters kieruje w tej piosence pytanie do matki, „czy powinien ufać rządowi”. Być może, gdyby muzyk pisał ją nie czterdzieści lat temu, a dzisiaj, to pytanie dotyczyłoby rządu PiS. Naciągane? Niekoniecznie, biorąc pod uwagę zadajność, z jaką Waters atakował w weekend polski rząd.

Każdy koncert z tegorocznej trasy Brytyjczyka jest podzielony na dwa sety, na które składa się w sumie około dwudziestu piosenek Pink Floyd oraz utworów z repertuaru solowego artysty. Identyfikacyjny schemat miały dwa koncerty, które Waters dał w miniony weekend w Polsce - w gdańskiej Ergo Arenie i w Tauron Arenie w Krakowie. W przerwach między częściami muzyk postanowił wyrazić swoje zdanie na temat sytuacji politycznej w naszym kraju.

Uwolnić media! Uwolnić sądy! Konstytucja!” - to zdecydowanie najładniejsze z haseł, ja-

kie pojawiły się na gigantycznych telebimach. Dalej było już o wiele ostrzej: „Neofaszyzm powstaje. W USA - Trump, na Węgrzech - Orban, we Francji - Le Pen, w Austrii - Kurz, w Wielkiej Brytanii - Farage, w Polsce - Kaczyński, w Rosji - Putin”.

Inny z napisów nawoływał do rozdziału Kościoła i państwa „wszędzie na świecie, ale szczególnie w Polsce”.

- Parę pojedynczych gwizdów się pojawiło, ale w większości ludzie po prostu słuchali, co Waters miał do powiedzenia - mówi 25-letni Jarek, który był na koncercie w Krakowie.

- Ta polityczna gadka trwała w sumie ze dwadzieścia minut. Połowę czasu Waters poświęcił Trumpowi i Strefie Gazy. Politycy przewijali się też w teledyskach podczas utworów. Najwięcej mówił o „stawianiu oporu”. Osobiście, zdecydowanie wolałbym, żeby zamiast tego zagrał trzy kawałki więcej - dodaje Jarek. Według niego, cały koncert był utrzymany w mocno politycznej tonacji.

Na zakończenie show w Gdańsku Waters w towarzystwie muzyków stanął na środku sceny i ukłonił się w stronę publiczności. Był wtedy ubrany w białą koszulkę z dużym napisem „konstytucja”, pod którym widniał również sporych rozmiarów napis „#KOD”. Oficjalny profil Komitetu Obrony Demokracji na Twitterze natychmiast pochwalił się nagraniem z tego wydarzenia. ©P

Sprawa Sądu Najwyższego ma priorytet w unijnym Trybunale



Jakub Oworuszko
Twitter: @KubaOworuszko

Warszawa

Sąd Najwyższy wnioskuje, by Trybunał Sprawiedliwości Unii Europejskiej priorytetowo potraktował pytania prejudycjalne dotyczące zmian w ustawie forsonowanej przez Prawo i Sprawiedliwość. Według nieoficjalnych informacji, Trybunał zajmie się pytaniami własnymi w przyspieszonym trybie.

- O godz. 14 kurier odebrał dokumenty, są one już w drodze do Luksemburga - przyznał w rozmowie z Agencją Informacyjną Polska Press w poniedziałek po południu Krzysztof Michałowski z zespołu prasowego Sądu Najwyższego.

Jak zaznaczył, sędziowie chcą, by Europejski Trybunał Sprawiedliwości zajął się pytaniami w nadzwyczajnym, przyspieszonym trybie.

Formalnie decyzja w tej sprawie zostanie podjęta, gdy przesyłka dotrze do Luksemburga. Jednak jak podała „Rzeczpospolita” już wiadomo, że Trybunał nada pytaniami priorytet. „TSUE traktuje zarzuty wobec czystki w Sądzie Najwyższym na tyle poważnie, że rozpozna je w przyspieszonym trybie” - podkreślono, powołując się na kilka anonimowych źródeł.



FOT. MAREK SZAWDYN

Sędziowie Sądu Najwyższego mają nadzieję, że Europejski Trybunał Sprawiedliwości nada ich pytaniami priorytet

Wyjątkowa procedura nie oznacza jednak ekspresowej odpowiedzi na pytania polskich sędziów, ponieważ przed unijnym postępowaniem Polska będzie miała jeszcze czas na zajęcie stanowiska, będą mogły do niego dołączyć inne państwa, a dopiero później swoje stanowisko przedłoży jeden z rzeczników generalnych Trybunału, po czym odbędzie się rozprawa. W praktyce wyrok może zapaść dopiero za kilka miesięcy.

Do czasu rozstrzygnięcia sprawy przez Trybunał Sąd Najwyższy zawiesił trzy przepisy ustawy o SN. - Ta decyzja powinna spowodować, że zarówno Krajowa Rada Sądownictwa, jak i prezydent do czasu rozstrzygnięcia kwestii zadanych w pytaniami nie będą podejmować czynności w sprawie

sędziów, którzy ukończyli 65. rok życia - wyjaśnił przed kilkoma dniami rzecznik SN sędzia Michał Laskowski.

Zgodnie z ustawą o Sądzie Najwyższym 3 lipca w stan spoczynku przeszli sędziowie, którzy ukończyli 65. rok życia - w tym pierwsza prezes Sądu Najwyższego. Prof. Małgorzata Gersdorf przekonuje jednak, że wciąż pełni swoją funkcję.

Niewykluczone, że Trybunał zajmie się jeszcze reformą wymiaru sprawiedliwości na wniosek Komisji Europejskiej, która wielokrotnie wyrażała zaniepokojenie stanem praworządności w Polsce.

W ubiegłym tygodniu do zarzutów KE odniosło się w imieniu Polski Ministerstwo Spraw Zagranicznych. „Polska podkreśliła, że zgodnie z traktatami UE

organizacja wymiaru sprawiedliwości jest kompetencją wyłączną państw członkowskich. Z tego względu określenie wieku przejścia sędziów Sądu Najwyższego w stan spoczynku nie może być uznane za naruszenie przez Polskę ogólnych przepisów prawa UE, na które powołała się Komisja. Polska wskazała również, że obniżenie wieku przejścia sędziów SN w stan spoczynku nie ogranicza w sposób systemowy możliwości orzekania w sposób niezawisły i nie wpływa na sytuację prawną jednostek i ich prawa do sprawiedliwego procesu” - podano w komunikacie MSZ.

W opinii polityków opozycji PiS przez swoją nieustępliwość w sprawie zmian w sądownictwie „jedzie na czołowe zderzenie ze ścianą”. - Konsekwencje mogą być bardzo poważne, choćby w kwestii unijnych dotacji dla Polski - przyznał w rozmowie z AIP rzecznik Platformy Obywatelskiej Jan Grabiec. Jak zauważył, podobną nieustępliwość ze strony rządu można było zobaczyć przy okazji ustawy o IPN. ©P

Pytania prejudycjalne są już w drodze do Trybunału Sprawiedliwości Unii Europejskiej

Krzysztof Michałowski

W KRAJU I W POLITYCE



FOT. KAROLINA MISZTAŁ

Tragiczny weekend. Utopiło się 30 osób

To był najtragiczniejszy weekend w tym sezonie. W piątek utonięło 6 osób, w sobotę 14, a w niedzielę 10. Według danych policji, od 1 kwietnia utonięło już 291 osób. Do największej liczby utonięć dochodzi po spożyciu alkoholu i na dzikich kąpieliskach. (AO)

Warszawa

Zawiadomienie klubu Nowoczesna

Prokuratura wszczęła śledztwo ws. przekroczenia uprawnień przez policjantów w trakcie lipcowych, antyrządowych demonstracji. (AO)

Warszawa

Ogromne koszty kampanii referendalnej

Ponad 600 tys. zł - tyle według ustaleń radia RMF FM kosztowała kampania informacyjna realizowana przez kancelarię prezydenta przed referendum konstytucyjnym, które ostatecznie się nie odbędzie. (AO)

Kraków

Pogrzeb i odznaczenie profesora Marii Dzielskiej

Prof. Maria Dzielska, wybitna historyk, filolog klasyczny i tłumaczka tekstów, została pośmiertnie odznaczona przez prezydenta Andrzeja Dudę Orderem Orła Białego. W poniedziałek odbył się jej pogrzeb. Zmarła 30 lipca w wieku 75 lat. (AO)

Gliniec

Noworodek znaleziony w „oknie życia”

W gliwickim „oknie życia” znaleziono dziecko. Niestety, sytuacja prawna malucha nie jest najlepsza. Jego matka nie wypełniła ważnego oświadczenia o zrzeczeniu się praw rodzicielskich. (AIP)

Kraków

Wiceprezydent odwołana ze stanowiska

Wiceprezydent Krakowa ds. rozwoju miasta Elżbieta Koterba została odwołana ze stanowiska - decyzję podjął prezydent miasta Jacek Majchrowski. Ma ona związek z konkursem na projekt osiedla (budowanego w ramach Mieszkania Plus) - zwyciężyła w nim pracownia architektoniczna będąca własnością najbliższej rodziny Elżbiety Koterby. (AIP)

Warszawa

Trasa Via Baltica coraz bliżej ukończenia

W trzecim kwartale 2021 roku do użytku ma zostać oddany przedostatni odcinek trasy Via Baltica, która połączy Polskę, Litwę, Łotwę i Estonię. Obecnie w realizacji jest 188 kilometrów trasy, a podpisana właśnie przez ministra infrastruktury Andrzeja Adamczyka umowa dotyczy odcinka drogi ekspresowej S61 od Szczuczyna do węzła Elk Południe w województwie warmińsko-mazurskim. Wartość umowy wynosi około 699,5 miliona złotych. (AIP)

REKLAMA

008433114

Chcesz kupić samochód?

WEJDŹ NA GRATKA.PL

gratka

Największy portal ogłoszeń naprawdę ważnych

Zamykają reaktory jądrowe, psom dają... buty, bo upał jest straszny

Kazimierz Sikorski
redakcja@polskatimes.pl



Hiszpania. Mądry, Paryż

Upały nie odpuszczają na Starym Kontynencie. 40 stopni Celsjusza stało się już normą w Portugalii i Hiszpanii. Takich temperatur doświadczała do tej pory tylko kalifornijska Dolina Śmierci. Obecne upały są groźne nie tylko dla ludzi.

Władze Francji zdecydowały się wstrzymać pracę czterech elektrowni jądrowych, gdyż woda do chłodzenia reaktorów, która wraca z powrotem do zbiorników lub rzek, byłaby tak gorąca, że uśmierciłaby większość ryb. W Szwajcarii policyjne psy dostały specjalne... obuwie, a krowom w Alpach dostarczana jest woda helikopterami. W Laponii natomiast turystów kąpiących się w tamtejszych rzekach zdziwił widok reniferów, które też szukały ochłody. Zwykle te płochliwe zwierzęta uciekają na widok człowieka.

To wszystko jest skutkiem temperatur, które od pewnego czasu szaleją na naszym kontynencie i dotychczasowy rekord, 48 stopni Celsjusza, może zostać niebawem pobity.



Samica orangutana z ogrodu zoologicznego w stolicy Hiszpanii ma już też serdecznie dość upałów. Zmoczona wodą płótno na pewno przyniosło jej ulgę, choćby na krótko

Rzeki na naszym kontynencie są tak płytkie, że nie ma czym nawadniać pól, zbiory zbóż w wielu europejskich krajach będą najgorsze od lat, a w Polsce i Szwecji z powodu upałów temperatura wody w morzu tak się podniosła, że jest plaga groźnych sinic.

W Bolzano, w północnych Włoszech pootwierano bunkry z czasów drugiej wojny światowej, by ludzie mogli w pomieszczeniach, w których temperatury nie przekraczają 13 stopni Celsjusza, odpocząć. W innych rejonach Włoch, które nękane są upałami, wy-

stąpiły potężne burze, było wiele miejscowych podtopień. W Pulii mężczyzna został trafiony piorunem, jego stan jest ciężki, a burmistrz rzymskiej Virginia Raggi odwołał z powodu potężnej nawałnicy ceremonię otwarcia miejskiej plaży nad Tybrem.

GLOBALNE OCIEPLENIE CORAZ GROŹNIEJSZE

Choć klimatolodzy są bardzo ostrożni i nie przesadzają definitywnie o tym, że to zmiany klimatu stoją za obecnymi upałami na Starym Kontynencie, to jednak dodają, że musimy pogodzić się z tym, że z takimi ekstremami będziemy mieli częściej do czynienia. To opinia między innymi specjalistów z międzynarodowej grupy World Weather Attribution, która obejmuje wybitnych fachowców m.in. z Niemiec, Francji i Holandii. Od stu lat, czyli od czasu, kiedy możemy mówić o globalnym ociepleniu, dwukrotnie więcej zanotowano takich zjawisk jak ulewne deszcze, powodzie czy susze.

Jeszcze gorsza jest sytuacja w Portugalii, zdecydowanie najcieplejszym w tej chwili kraju na naszym kontynencie. W rejonie miejscowości Alvega temperatury podchodzą już pod 47 stopni Celsjusza. Być może, jak prognozują meteorolodzy, tam właśnie zostanie po-

bity dotychczasowy rekord ciepła w Europie, 48 stopni Celsjusza, które zanotowano w Ate-nach w roku 1977.

Z powodu wysokich temperatur Portugalie znowu nawiedziła plaga pożarów. Ponad 800 strażaków, wspomaganych przez dwanaście samolotów gaśniczych, walczy z żywiołem w południowej części kraju. Ponad tysiąc hektarów lasów poszło już z dymem, najgorzej jest teraz w okolicach Monchique, gdzie płomienie zagrażają dziesiątkom domów.

-Sytuacja jest tragiczna i jak na razie, niestety, synoptycy nie mają dla nas dobrych wieści, wysokie temperatury nadal będą się utrzymywać - twierdzą szefowie portugalskiej obrony cywilnej.

Powtarza się sytuacja z ubiegłego roku, kiedy to napływ ogromnych mas gorącego powietrza znad Czarnej Łądy wywołał falę pożarów, w efekcie których zginęło wtedy 114 osób, a straty materialne liczone w dziesiątkach milionów euro. Na szczęście portugalskie władze odrobiły ubiegłoroczną lekcję, służby ratownicze postawiono w stan gotowości odpowiednio wcześniej, można było ewakuować tysiące ludzi z zagrożonych rejonów, dzięki temu udało się ograniczyć skalę tragedii i strat wywołanych przez żywioł.

Trzęsienie w raju turystów

Dżakarta

Aleksandra Gersz
redakcja@polskatimes.pl

Co najmniej 91 osób zginęło, a setki są ranne po trzęsieniu ziemi, które znów nawiedziło indonezyjską wyspę Lombok. Ognisko wstrząsów znajdowało się na południowy wschód od miejscowości Loloan, zdaniem amerykańskich specjalistów, na głębokości 10,5 km.

Niedzielne wstrząsy dotknęły popularną wśród turystów indonezyjską wyspę, ale wstrząsy odczuwalne były również na pobliskiej Bali. Zaledwie tydzień temu na Lombok również zatrzęsła się ziemia. Zginęło wtedy 16 osób.

Trzęsienie o magnitudzie 6,9 zniszczyło tysiące budynków, w wielu miejscach nie było też prądu. Wstrząsy naj-

silniej odczuwane były na północy wyspy, w mieście Mataram, gdzie zniszczenia są największe. Media opisują, że na wyspie wybuchł chaos, ludzie krzyczeli i uciekali z domów i hoteli. Dramat trwał długo - po trzęsieniu miało miejsce ponad 130 wstrząsów wtórnych. Pojawiło się też ostrzeżenie o tsunami, jednak na szczęście zostało ono odwołane po kilku godzinach.

Indonezyjskie służby ratownicze opublikowały dramatyczne zapisy filmowe z plaży, na których widać, jak spanikowany tłum ucieka i ludzie starają się dostać na łódzie ratunkowe. Jeden z odpowiedzialnych za akcję ratowniczą, Sutopo Purwo Nugroho, mówił, że przerażeni ludzie starali się uciec na morze licząc, że tam będą bezpieczniejsi.

Chwile grozy przeżyli również mieszkańcy oraz turyści na Bali, na zachód od wyspy. Na Lombok i Bali mieszka łącznie 7 milionów ludzi, jednak co roku przybywają tutaj miliony obcokrajowców z całego świata. Na Bali silne wstrząsy odczuwalne były przez kilka sekund. Jeden ze świadków mówił o małych wstrząsach, które „zaczęły robić się coraz większe i większe, aż w pewnym momencie ludzie zaczęli krzyczeć o trzęsieniu ziemi i uciekali spanikowani z domów”.

Archipelag Indonezji należy do obszaru podwyższonej aktywności sejsmicznej, określanej „pierścieniem ognia”

Na razie wiadomo o 91 ofiarach, z czego jedna zginęła na Bali. Setki osób jest rannych. Reuters podaje, że około tysiąca zagranicznych gości zostało ewakuowanych łodziami z trzech małych wysp Gili, które leżą u wybrzeża Lombok i są uważane za raj dla nurków. Tam również odczuwalne były bowiem wstrząsy. - Niektórzy są ranni i są w szoku - powiedział lokalnej telewizji przedstawiciel indonezyjskiej agencji ds. klęsk żywiołowych.

Przez archipelag Indonezji przebiega istotna, chociaż nie największa, część tak zwanego światowego „pierścienia ognia”. Tak nazywany jest obszar wokół Oceanu Spokojnego, który charakteryzuje się znacznie wyższą niż w innych zakątkach świata aktywnością sejsmiczną. Akcja ratownicza po obecnych wstrząsach w Indonezji nadal trwa. ©

NA ŚWIECIE



Uczcili pamięć ofiar bomby atomowej

Minutą ciszy i apelem do świata, w którym nie będzie już broni jądrowej, władze i mieszkańcy japońskiej Hiroszimy uczcili pamięć ofiar amerykańskiej bomby atomowej, zrzuconej 73 lata temu. Burmistrz Hiroszimy przestrzegając przed pomysłami odstraszania nuklearnego, które jest zagrożeniem dla światowego bezpieczeństwa. Decyzję o użyciu tej straszliwej broni podjął 33. prezydent Stanów Zjednoczonych, Harry Truman. Przekonywał, że tylko w ten sposób można zmusić Japonię do kapitulacji. (AIP)

Rijad

Saudowie wydają ambasadora Kanady

Władze Arabii Saudyjskiej postanowiły wydać ambasadora Kanady z kraju. To reakcja na krytykę kanadyjskiego dyplomaty pod adresem miejscowych władz za fałszowanie dowodów na rzecz praw obywatelskich i wezwanie do ich uwolnienia. Rijad uznał to za rażące naruszenie suwerenności Arabii Saudyjskiej i ambasadorkę Kanady ma 24 godziny na opuszczenie kraju. (AIP)

Moskwa

Rosja przeciw przyjęciu Gruzji do NATO

Rosyjski premier Dmitrij Miedwiediew jest stanowczo przeciwny przyjmowaniu Gruzji do NATO. W radiowej wypowiedzi z okazji 10. rocznicy wybuchu wojny rosyjsko-gruzińskiej ostrzegł on kraje zachodnie przed takim krokiem. Zdaniem Miedwiediewa, takie posunięcie byłoby fatalne w skutkach, mogłoby doprowadzić do konfliktu na wielką skalę. (AIP)

ODKRYCIA MEDYCZNE 2018:

Aparat słuchowy przeżytkiem? Przełomowe odkrycie naukowców z Wielkiej Brytanii rewolucją w walce ze wszelkimi wadami słuchu!

Przywracają 100% sprawności słuchowej, a ich technologia jest 88 razy tańsza niż kupno większości aparatów słuchowych. W 28-dni – bez operacji: ✓ wzmocnisz najważniejsze dźwięki i mowę ludzką, ✓ wyeliminujesz niechciany hałas i szumy uszne!

Grupa brytyjskich naukowców poszła „na wojnę” z producentami aparatów słuchowych. Już ponad 300 tys. Europejczyków porzuciło drogie i nieskuteczne metody walki z niedosłuchem, korzystając tylko z tej metody. Ich badania kliniczne dowodzą, że w ciągu 4-tygodni przywraca ona słyszenie pełnego zakresu dźwięków – od szeptów po wysokie tony.



Siostra od lat mieszka w Anglii, plastry wysłała mi w prezencie. Mówi „Basiu weź ich spróbuj, tutaj większość moich znajomych już dawno odstawiła aparaty, wzmacniacze i inne cuda, korzystają tylko z nich. Jak nie zadziałają, to biorę to na siebie.” Od aparatu miałam już rany na uszach, więc spróbowałam. Minęły 3-tyg, odkąd naklejam te dyskretnie plastry. Zauważyłam, że stojąc tyłem do TV słyszę wszystko głośno, a dźwięk jest czysty, jak nigdy wcześniej. Nigdy bym nie pomyślała, że technologia tak poszła do przodu.

Barbara W. (73 l.) z Dąbrowy

„Nie mamy najmniejszych wątpliwości – dzięki biomedycznym plasterom, znów usłyszysz wyraźną mowę ludzką, śpiew ptaków za oknem, dźwięki radia i TV, kwotę do zapłaty w sklepie i każde wypowiedziane przez księdza słowo. Będziesz doskonale rozumieć tych, którzy mówią cicho i niewyraźnie, usłyszysz wszystko i wszystkich wokół siebie, nawet z dalszej odległości. Masz dość tego, że nie słyszysz co mówią do Ciebie inni?”

Dzięki specjalnej formule plasterów – w sposób automatyczny i pozbawiony Twojego wysiłku za-

Aparat to istne dziadostwo! Wciąż wypadał mi z uszu, w dodatku te wszystkie trzaski i piski doprowadzały mnie do szału! Zaryzykowałam z plasterami i szczerze... Wygoda w noszeniu niesamowita, działają nawet gdy śpię, w tłumie znów słyszę wyraźnie, radio w kuchni też. To dopiero trzeci tydzień odkąd je noszę, a już jestem ciekawa co będzie dalej.

Halina C. (62 l.) z Mrozów

czniesz słyszeć wyraźnie, a niepożądane szumy i trzaski w tle znikną bezpowrotnie! Inteligentne nanopolarizatory wzmocnią bowiem dźwięki ważne, a wyeliminują zbędne, takie jak zgiełk uliczny, stukot obcasów sąsiadki za drzwiami mieszkania, szcęk sztućców w restauracji czy gwar ludzkich rozmów.

1 W odróżnieniu od doraźnych metod walki z ubytkami słuchu, takich jak wzmacniacze i drogie aparaty słuchowe, gdzie poprawiana jakość słyszanych dźwięków ma miejsce tylko w trakcie ich noszenia, ta innowacyjna metoda stanowi ogromny przełom. Przede wszystkim regeneracja uszkodzonych komórek słuchu odbywa się nawet kilkanaście godzin po zakończeniu aplikacji pojedynczego plastru, w tym także podczas snu.

2 Jest odpowiednia dla osób z każdą wadą niezależnie od wieku czy płci. Została stworzona zarówno dla lekko, jak i mocno niedosłyszących, noszących aparaty i wzmacniacze słuchu, a także osób od dawna trapiących szumami usznymi.

3 Biomagnetyczne plastry potrafią usunąć nawet wieloletnie i bardzo poważne ubytki słuchu.

Aktywizują system odnowy układu słuchowego, zmuszając organizm do rozpoczęcia procesu automatycznej regeneracji komórek. **Odczuwalna poprawa zauważalna jest już nawet po kilkudziesięciu godzinach od ich pierwszej aplikacji. Po upływie około 30 dni możliwe jest całkowite odzyskanie dawnej sprawności słuchu oraz przywrócenie mu ostrości i dokładności, porównywalnej do tej w wieku 25 lat.** Następuje zwiększenie komfortu słyszenia nawet o 53%, zregenerowanie komórek słuchowych oraz blisko 14-krotna poprawa wyłapywanych szeptów i głosów w tłumie.”



Czy to naprawdę tak działa, czy jest skuteczne?

Dzięki szeregowi badań udało się dowieść ponad wszelką wątpliwość skuteczność tej metody. Została opatentowana i do dziś jest wykorzystywana głównie przez prywatne ośrodki laryngologiczne dla zawodowych muzyków, na co dzień pracujących słuchem.

W przeprowadzonych testach klinicznych potwierdzono, że nowo odkryta biostymulująca aktywna formuła plasterów, ma blisko 97% skuteczności. Osoby między 39-94 rokiem życia biorące udział w badaniach, potwierdziły redukcję szumienia (głównie spowodowanego wieloletnią pracą w hałasie) aż o 82% w porównaniu ze stanem z przed rozpoczęcia badania, 14-krotną różnicę w wyłapywaniu szeptów i głosów w tłumie oraz bezsporną i radykalną poprawę słyszalności mowy ludzkiej, grającego radia i TV. Zapytani, kiedy ostatni raz słyszeli tak dobrze, w 95% przypadków odpowiadali – „między 24, a 35 rokiem życia”.

Geniusz skuteczności nowej, biomedycznej formuły opisuje dyrektor ośrodka badawczego Christopher Washington:

Odkryliśmy, że spolaryzowanie siły elektromagnetycznej pozwala odbudować i zmusić do właściwego działania komórki rzuśnięte, odpowiedzialne za rejestrowanie i odbieranie docierających do nas dźwięków. Wyniki przeprowadzonych badań zszokowały nas samych, ale i jednoznacznie pokazują, że regularne noszenie „Neodymium2000” w zdecydowanej większości przypadków pozwala odzyskać nawet do 100% sprawności słuchowej w zaledwie kilka tygodni. To oznacza, że aż **98,2% przypadków zadeklarowało ich 14-krotnie wyższą skuteczność, niż w przypadku 88 razy droższego aparatu słuchowego, wzmacniacza słuchu, niewygodnych i trudnych w aplikacji olejków czy groźnych zastrzyków w bębenki.**

Wystarczy nakleić

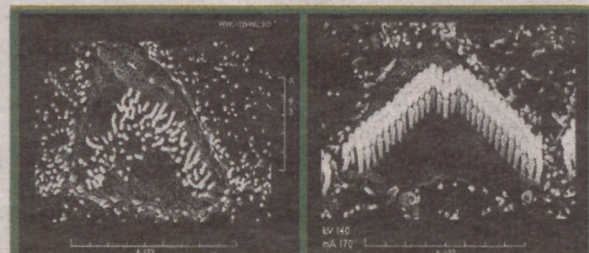
TYLKO do
10 sierpnia
70%
taniej!

Biomagneto plastry przeznaczone są dla **osób z każdą wadą słuchu: lekko i mocno niedosłyszących** ▶ odczuwających szumienie w uszach ▶ **noszących aparaty słuchowe, bądź wzmacniacze słuchu** ▶ **małe, cieliste i niewidoczne za uchem** ▶ **idealne dla kobiet i mężczyzn z niedosłuchem** ▶ w 100% **bezpieczne, nie wywołują ran i podrażnień uszu**

Wystarczy, że nakleisz dyskretnie plastry za uchem i będziesz je regularnie nosić. Fale rozpoczną proces intensywnej regeneracji kanału słuchowego oraz komórek rzuśniętych. Zazwyczaj już po zaledwie kilku dniach następuje poprawa. Zaczynasz wyłapywać coraz więcej dźwięków, słyszeć ostrzej i wyraźniej. Nanotechnologia wykorzystywana m.in. do produkcji statków kosmicznych najnowszej generacji, to dokładnie ta sama technologia, z której skorzystano przy produkcji „Neodymium2000”. Dzięki temu problem niedosłyszenia nawet w najcięższych przypadkach przestaje istnieć. Pani Barbara z Dąbrowy, kierowniczka firmy zajmującej się produkcją części do samochodów oraz Pani Halina z Mrozów, kiedyś nauczycielka muzyki opowiadają o tym, jak biomedyczne plastry odmieniły ich życie (**patrz ramki**).

Odzyskaj słuch bezpowrotnie, nawet o 88 razy taniej niż z aparatem słuchowym!

Biomedyczne plastry podbijają zagraniczne rynki. Zyskały ogromne uznanie aż 21 krajów, skradły serca m.in.: Brytyjczyków, Norwegów, Japończyków, Czechów, Finów, Szwedów, i najbardziej wymagających Niemców! Długo oczekiwane są już dostępne również w Polsce. Małe, dyskretnie, wygodne i przystępne cenowo dla wszystkich! Dzięki specjalnej refundacji możesz z nich skorzystać aż 70% taniej. „Neodymium2000” są dostępne tylko w sprzedaży tel. Klubu Seniora. **Nie kupisz ich w sklepach czy aptece. Ilość zestawów jest ograniczona – decyduje kolejność zgłoszeń.**



Na zdjęciu po lewej stronie widzimy znajdujące się w przewodzie słukowym uszkodzone komórki rzuśnięte skierowane w dół, powstałe na skutek zniszczenia komórek słuchowych. Tęgo typu uszkodzenie blokuje swobodny przepływ sygnałów dźwiękowych, powodując ich nieczytelny odbiór. Słyszemy słabo i niewyraźnie. Po kuracji struktura rzuśnię się odbudowała (zdjęcie po prawej), odzyskała swoje prawidłowe, pionowe ułożenie. Odbiór i rejestracja dźwięków przebiega w sposób prawidłowy, dźwięk jest mocny i czysty.

-70%

REFUNDACJA dla osób urodzonych w latach 1919-1983

TV

Pierwszym 250 osobom, które zadzwonią do 10 sierpnia 2018 r., przysługuje **refundacja!** Otrzymasz wówczas 20 plasterów biomagnetycznych, wspomagających eliminowanie procesów głuchoty i odbudowę komórek słuchowych **zamiast za 317zł tylko za 97zł (przesyłka GRATIS)!**

Zadzwoń: 71 300 37 19

Pon. - pt.: 8:00-20:00, sob. i niedz. 9:00-18:00 (Zwykłe połączenie lokalne bez dodatkowych opłat)

Zasady wyjazdu do sanatorium

Sprawdź, ile wynoszą opłaty za każdy dzień kuracji

Jak wyjechać do sanatorium

Z leczenia stacjonarnego uzdrowiskowego z dofinansowaniem NFZ (w tym leczenia dorosłych i dzieci, zarówno w sanatorium, jak i w szpitalu uzdrowiskowym) co roku korzystają tysiące Polaków. W 2014 roku z tej formy kuracji skorzystało 379.915 osób, w 2015 - 387.855, a w 2016 - 392.841 osób.

Decydując się na skorzystanie z kuracji, należy pamiętać, iż:

- Pobyt w szpitalu uzdrowiskowym trwa 21 dni i jest bezpłatny. Osoba pracująca otrzymuje w tym czasie zwolnienie lekarskie. Pobyt dziecka trwa 27 dni.

- Pobyt w sanatorium uzdrowiskowym trwa 21 dni i jest częściowo odpłatny. Osoba pracująca realizuje go w ramach urlopu wypoczynkowego.

- Pobyt w szpitalu uzdrowiskowym na rehabilitacji uzdrowiskowej trwa 28 dni, jest bezpłatny i odbywa się w ramach zwolnienia lekarskiego.

- Pobyt w sanatorium uzdrowiskowym na rehabilitacji uzdrowiskowej trwa 28 dni, jest częściowo odpłatny.

- Uzdrowiskowe leczenie ambulatoryjne dorosłych i dzieci trwa od 6 do 18 dni zabiegowych. Pacjent kierowany na ten rodzaj leczenia ponosi koszty pobytu (we własnym zakresie zapewnia sobie zakwaterowanie i wyżywienie), natomiast Narodowy Fundusz Zdrowia ponosi koszty zabiegów.

Koszty pobytu

Zakwaterowanie i wyżywienie w sanatorium uzdrowiskowym jest odpłatne. Wysokość opłaty za jeden dzień pobytu pacjenta dla turnusów trwających 21 oraz 28 dni zależy od standardu pokoju. Stawkę określa minister zdrowia (aktualnie obowiązujące stawki podajemy w ramce obok).

NFZ nie ponosi:

- kosztów przejazdu na leczenie uzdrowiskowe i z leczenia uzdrowiskowego;

- kosztów częściowej odpłatności za wyżywienie i zakwaterowanie w sanatoriach uzdrowiskowych;

- kosztów wyżywienia i zakwaterowania podczas korzy-



Wysokość opłaty za jeden dzień pobytu pacjenta - dla turnusów trwających 21 oraz 28 dni - zależy od standardu pokoju

stania z leczenia ambulatoryjnego;

- kosztów pobytu opiekuna;
- dodatkowych opłat, na przykład opłat klimatycznych;

- kosztów zabiegów przyrodoleczniczych i rehabilitacyjnych w szpitalach uzdrowiskowych, sanatoriach uzdrowiskowych i ambulatoryjnym leczeniu uzdrowiskowym, niezwiązanych z chorobą podstawową, będącą bezpośrednią przyczyną skierowania na leczenie uzdrowiskowe.

Lecz się ambulatoryjnie

Fundusz może skierować pacjenta na ambulatoryjne leczenie uzdrowiskowe. Dotyczy to zarówno dzieci, jak i dorosłych.

Decyzję o przeciwwskazaniach do leczenia sanatoryjnego podejmuje lekarz specjalista

W celu skorzystania z tej formy leczenia, należy złożyć w oddziale NFZ skierowanie wystawione przez lekarza kierującego z zaznaczoną informacją o skierowaniu na leczenie ambulatoryjne oraz określić miejsce i termin jego realizacji.

Jedynymi warunkami, oprócz - oczywiście - pozytywnej kwalifikacji do leczenia dokonanej przez lekarza konsultanta, jest to, aby uzdrowisko prowadziło dany profil leczniczy oraz miało podpisaną umowę z oddziałem wojewódzkim NFZ. Pacjent we własnym zakresie zapewnia sobie wyżywienie i zakwaterowanie w danej miejscowości uzdrowiskowej, natomiast Narodowy Fundusz Zdrowia płaci tylko za świadczenia medyczne.

Ważną rzeczą jest umieszczenie w skierowaniu informacji o chęci skorzystania z ambulatoryjnego leczenia uzdrowiskowego, z jednoczesnym uwzględnieniem liczby tzw. osobodni, z jakich skłonni byłibyśmy skorzystać, tzn. 6, 12 lub 18, podaniem terminu realizacji, a także miejsca, które by nas

szczególnie interesowało. Jeden osobodzień oznacza wykonanie 3 zabiegów. Zakłady przyrodolecznicze pracują przez cały tydzień, z wyjątkiem niedziel.

Wyjeżdżasz wcześniej - możesz zapłacić

NFZ płaci tylko za dni faktycznego pobytu w sanatorium. Niektórzy pacjenci, którzy decydują się na wcześniejszy wyjazd, dowiadują się, że muszą zapłacić - bo tak ustalono w regulaminie sanatorium, na co NFZ nie ma wpływu. Wcześniejszy wyjazd oznacza dla sanatorium stratę finansową, stąd obciążenie pacjenta odpowiedzialnością za decyzję o wcześniejszym wyjeździe.

Przeciwwskazania

Decyzję o przeciwwskazaniach do leczenia sanatoryjnego podejmuje lekarz specjalista na podstawie dokumentacji medycznej. Żeby uzyskać bardziej szczegółowe informacje, należy skontaktować się z lekarzem rodzinnym. Przeciwwskazaniem jest na przykład choroba nowotworowa w trakcie leczenia, napadowe mi-



WARTO WIEDZIEĆ

ILE KURACJUSZ MUSI ZAPŁAĆ ZA POBYT W SANATORIUM (STAWKI ZA KAŻDY DZIEŃ POBYTU)

Od 1 października do 30 kwietnia:

- pokój jednoosobowy z pełnym węzłem higieniczno-sanitarnym - 28,80 zł,
- pokój jednoosobowy w studiu - 23 zł,
- pokój jednoosobowy bez pełnego węzła higieniczno-sanitarnego - 22 zł,
- pokój dwuosobowy z pełnym węzłem higieniczno-sanitarnym - 17,30 zł,
- pokój dwuosobowy w studiu - 14,60 zł,
- pokój dwuosobowy bez pełnego węzła higieniczno-sanitarnego - 12,50 zł,
- pokój wieloosobowy z pełnym węzłem higieniczno-sanitarnym - 11 zł,
- pokój wieloosobowy w studiu - 10,50 zł,
- pokój wieloosobowy bez pełnego węzła higieniczno-sanitarnego - 9,40 zł.

Od 1 maja do 30 września:

- pokój jednoosobowy z pełnym węzłem higieniczno-sanitarnym - 36,10 zł,
- pokój jednoosobowy w studiu - 33 zł,
- pokój jednoosobowy bez pełnego węzła higieniczno-sanitarnego - 29,30 zł,
- pokój dwuosobowy z pełnym węzłem higieniczno-sanitarnym - 24,10 zł,
- pokój dwuosobowy w studiu - 22 zł,
- pokój dwuosobowy bez pełnego węzła higieniczno-sanitarnego - 17,30 zł,
- pokój wieloosobowy z pełnym węzłem higieniczno-sanitarnym - 13,10 zł,
- pokój wieloosobowy w studiu - 12 zł,
- pokój wieloosobowy bez pełnego węzła higieniczno-sanitarnego - 10,50 zł.

Osoby niepełnosprawne

Do sanatoriów wyjeżdżają także osoby niepełnosprawne bez opiekuna. Lekarz, który wydaje skierowanie do sanatorium dla takiej osoby, musi prawidłowo określić zdolności do samoobsługi pacjenta oraz jego sprawności ruchowej.

Pacjenci poruszający się o kulach lub na wózku inwalidzkim kierowani są do uzdrowisk przystosowanych dla osób niepełnosprawnych, które dysponują specjalistycznymi łózkami ortopedycznymi, pochylniami i windami. Należy podkreślić, że z leczenia uzdrowiskowego mogą korzystać również osoby, które wymagają pomocy (a nie opieki) osoby drugiej, w niektórych czynnościach życia codziennego, na przykład przy ubieraniu się.

Patrycja Wadawska

Z ŻYCIA GWIAZD

SHOW-BIZNES

Modelka Kasia Struss już urodziła. Szybka ciąża

Modelka Kasia Struss dość długo skutecznie ukrywała przed mediami, że jest w ciąży. Prawie do samego końca nikt nie wiedział, że jest w błogosławnym stanie. Dopiero w połowie lipca udostępniła pierwsze zdjęcie na Instagramie, gdzie zaprezentowała się z partnerem i sporych rozmiarów brzuszkiem ciążowym. Tymczasem już na początku sierpnia okazało się, że modelka urodziła. Kasia Struss wydała na świat córeczkę, której dała na imię Alice. (POG)



FOT. INSTAGRAM

TELEWIZJA



FOT. KRZYSZTOF KAPICA

Jest pełny skład jury nowego show Polsatu

„Śpiewajmy razem. All together now” to nowy muzyczny show telewizji Polsat, który pojawi się w jesiennej ramówce. W jury programu znajdzie się Ewa Farna oraz Ramona Rey. Teraz gazeta „Flesz” podaje pozostałą część obszernej składki sędziowskiego. To Anja Orthodox, Nick Sinkler, Conrado Yanez, Krzysztof Jarczyński, Madox, Ewa Gil, Saszan, Michał Stawiński, Dariusz Kordek oraz Tabb. (POG)

Kacper Kuszewski walczy o realizatorów seriali

Popularny aktor grający w serialu „M jak Miłość” opowiedział w rozmowie z serwisem Plejada o warunkach pracy realizatorów seriali. Zaznaczył, że ta grupa zawodowa pracuje w trudnych warunkach, na umowach śmieciowych, po 16 godzin dziennie, nieraz 6-7 dni w tygodniu. Jak przyznał, chce, żeby ludzie mieli tego świadomość. Liczy też, że branża powoła swoje związki zawodowe. (POG)

SHOW-BIZNES



FOT. ARCHIWUM

Ojciec księżnej Meghan: lepiej, gdybym nie żył

Thomas Markle, ojciec Meghan, od niedawna żony księcia Harry'ego, nie żyje w najlepszych stosunkach z córką. Jeszcze przed ślubem zdarzało mu się mocno krytykować rodzinę królewską. Teraz zszokował jednak wypowiedzią dla jednej ze stacji telewizyjnych. Wyznał bowiem, że lepiej byłoby, gdyby nie żył. Może byłoby lepiej, gdyby nie żył. Każdy by jej współczuł. Meghan byłaby wtedy chyba lżej stwierdził. (POG)

TV HIT

FILM



G.I. Joe: Odwet

POLSAT 20:10
Oddział komandosów G. I. Joe wpada w pułapkę. Nieliczni ocaleni zostają oskarżeni o zbrodnię, których nie popełnili. Muszą stawić czoła organizacji KOBRA oraz wrogowi z kręgów rządowych.

SERIAL



FILM



Listopadowy człowiek

TVN 21:30
Emerytowany szpieg Peter Devereaux zostaje wysłany do Moskwy z poleceniem wydobycia kobiety zamieszanej w międzynarodowy spisek. Misję utrudnia mu dawny przyjaciel.

FILM



Monachium

TVN 7 22:35
Premier Izraela powołuje tajną grupę agentów, którzy mają odnaleźć i zabić organizatorów zamachu na izraelskich sportowców biorących udział w letnich igrzyskach olimpijskich w 1972 r.

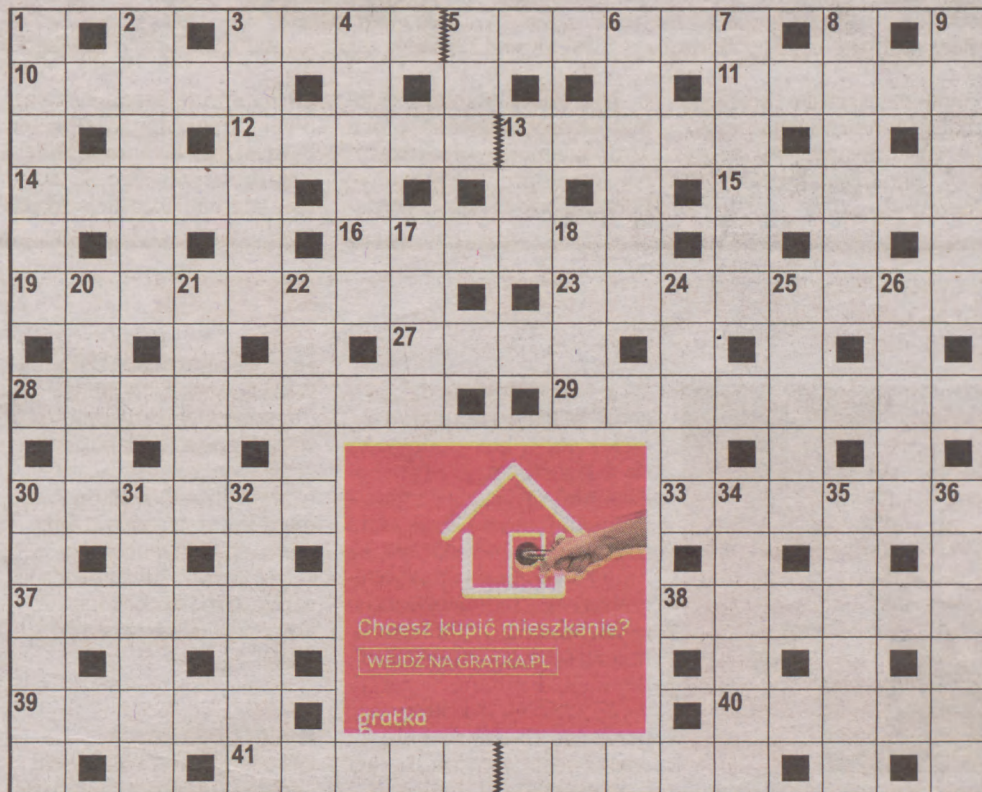
Krzyżówka nr 120

Poziamo:

- 3) stan w USA z rzeką Rio Grande,
10) ssak z rodziny żyraf,
11) kolorowy kamień w pierścieniu,
12) niebiański opiekun,
14) dalszy krewny,
15) pojedynczy koniec konfliktu,
16) mieszkanka stolicy z Akropolu,
19) specjalista od chorób dziecięcych,
23) nauka poszukująca kamienia filozoficznego,
27) Poznańskie Słowiki na koncercie,
28) zarys postaci,
29) Alicja ... - Curuś, polska aktorka w Hollywood,
30) kupa śmieci, gruzu,
33) Czarny Łąk,
37) starożytna galeria o trzech rzedach wioseł,
38) kamień imitujący diamenty,
39) drzewo z sadu,
40) składany nożyk,
41) drobne zmarszczki w kącikach oczu.

Pionowo:

- 1) tunel dla uciekiniera z więzienia,
2) kierownictwo spółdzielni,
3) serial komediowy w TVN z Franią Maj,
4) miasto kultury w Turynii,
5) szlam na dnie stawu,
6) drapieżny kot z sawanny,
7) ciepłe, zimowe okrycie,

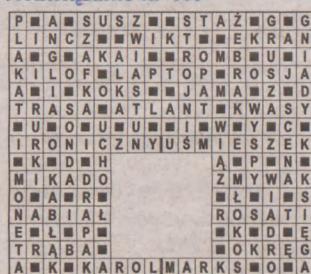


Chcesz kupić mieszkanie?
WEJDŹ NA GRATKA.PL
gratka

- 8) mierzony w skali Beauforta,
9) drewniany strop w wiejskiej chacie,
13) nocny odpoczynek,
17) naczynie na datki wiernych,
18) nacięcie na lasce,
20) zarządzenie wydane przez władzę,
21) stop żelaza z niklem,
22) rurka zrobiona z papieru,
24) znak szczególny; właściwość,

- 25) zamek błyskawiczny jak ciastko,
26) niepotrzebnie myślał o niedzieli,
30) uczucie zaspokojenia głodu,
31) Krakowska lub Plater,
32) zakład pełen wioń,
34) smażone paseczki z ziemniaków,
35) japońska mafia,
36) bylina lecznicza zwana kupalnikiem górskim.

Rozwiązanie nr 119



GŁOS
WYDAWCA

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

Prezes oddziału Polska Press
Piotr Grabowski

Redaktor naczelny
Krzysztof Nalecz

Zastępcy
Ynora Husaim-Sobecka

Marcin Stefanowski (internet)

Dyrektor działu reklamny
Ewa Żelazko, tel. 94 347 35 27

Dyrektor drukarni
Stanisław Sikora, tel. 94 340 35 98

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

Prenumerata, tel. 94 347 35 37

Głos Koszaliński - www.gk24.pl
ul. Mickiewicza 24, 75-004 Koszalin, tel. 94 347 35 99,
fax 94 347 35 40, tel. reklama 94 347 35 12,
redakcja.gk24@polskappress.pl,
reklama.gk24@polskappress.pl

Głos Pomorza - www.gp24.pl
ul. Henryka Pobornego 19,
76-200 Słupsk,
tel. 94 848 81 00, fax 94 848 81 04,
tel. reklama 059 848 81 01,
redakcja.gp24@polskappress.pl,
reklama.gp24@polskappress.pl

Głos Szczeciński - www.gs24.pl
ul. Nowy Rynek 3,
71-875 Szczecin,
tel. 91 481 33 00, fax 91 433 48 64,
tel. reklama 91 481 33 92,
redakcja.gs24@polskappress.pl,
reklama.gs24@polskappress.pl

ODDZIAŁY
Kolobrzeg
ul. Ratuszowa 3/13, 78-100 Kolobrzeg,
tel. 94 354 50 80, fax 94 352 71 49

Bytów ul. Wojska Polskiego 2, 77-100 Bytów,
tel. 59 822 60 13, tel. reklama 59 848 81 01

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

Swinoujście ul. Armii Krajowej 12,
72-600 Swinoujście, tel. 91 321 46 49,
fax 91 321 48 40, reklama tel. 91 578 47 28

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

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

Polskie Badania Czynnościowe
Nakład Kontrolowany ZKOP

**POLSKA
PRESS
GRUPA**

WYDAWCA

Polska Press Sp. z o.o.
ul. Domaniewska 45, 02-672 Warszawa,
tel. 22 201 44 00, fax: 22 201 44 10
Prezes zarządu Dorota Stanek
Wiceprezes zarządu Dariusz Świąder
Członek zarządu Paweł Fajara
Członek zarządu Magdalena Chudzikiewicz

Dyrektor artystyczny

Tomasz Bocherński

Dyrektor marketingu

Sławomir Nowak, slawomir.nowak@polskappress.pl

Dyrektor zarządzający biura reklam

Maciej Kosowski

maciej.kosowski@polskappress.pl

Dyrektor kolportażu

Karol Wlazło karol.wlazlo@polskappress.pl

Agencja AIP

kontakt@aip24.pl

Rzecznik prasowy

Joanna Pazio tel. 22 201 44 38, joanna.pazio@polskappress.pl

Muzyczny chill w centrum miasta

Daniel Klusek
daniel.klusek@gp24.pl



Słupsk

W sobotę na słupskim Starym Rynku już po raz piąty, a drugi w tym sezonie, odbędzie się Miejski chill na trawie. Na scenie zagrają: Strach przed Latem i Milky Wishlake.

W pierwszej części wydarzenia organizatorzy - Stowarzyszenie Rozwoju „Inspiracje” - przygotowali warsztaty. O godz. 16 będzie można wykonać kule bibułowe: plasty miodu. Dwie godziny później rozpoczną się zajęcia Makrama dla każdego.

O godz. 20 będzie można posłuchać muzyki na scenie. Wystąpi duet Strach przed Latem. To świeży i dobrze zapowiadający się słupski projekt Gony Burjan i Patryka Skarbek-Thuchowskiego. Repertuar duetu to zarówno autorskie piosenki do słów klasycznych poetów, jak reinterpretacje znanych i lubianych utworów. Pojawiają się utwory m.in. Osieckiej, Leśmiana, Mickiewi-

cza, ale także aranżacje utworów Boba Marleya, Brygady Kryzys, czy T'Love. Utwory dobrane są jako intuicyjny głos i komentarz do otaczającego świata.

Gwiazdą wieczoru będzie Milky Wishlake. Pod tym pseudonimem kryje się pochodzący ze Śląska Kamil Zawislak. Młody, niezwykle obiecujący producent, wokalista, kompozytor i pianista. Ukończył konserwatorium w klasie fortepianu jazzowego w Rotterdamie. Po powrocie do Polski zajął się komponowaniem swojej autorskiej muzyki. Laureat m.in. I nagrody na festiwalu Eurosong 2013, Muzyka na Plan 2014. Zdobywca wyróżnienia na Festiwalu Młodych Talentów 2014 w Szczecinie.

Milky Wishlake wyróżnia się znakomitą warsztatową muzycznym i charakterystyczną, wysoką barwą głosu o wyjątkowej mocy i skali. W połączeniu z oryginalnymi eksperymentami z elektroniką i fortepianem tworzy różnorodne stylistycznie i nastrojowo utwory. Wśród inspiracji artysty wymienienia dokonania takich zespołów i artystów jak Queen, Kendrick Lamar, Björk, Talk Talk, a także



Milky Wishlake, czyli pochodzący ze Śląska Kamil Zawislak, zagra w sobotę w Słupsku na Miejskim Chillu na trawie

dźwięków szeroko pojętego undergroundu muzyki tanecznej. Dziennikarze stawiają go obok Sohna, Burial czy How To Dress Well.

Jako Milky Wishlake zadebiutował pod koniec 2014 roku samodzielnie wyprodukowaną, 20-minutową EPką „Five Contemporary Songs”. Wystą-

pił na Spring Break Festival, dwukrotnie w ramach Open'er Festival oraz Liveurope Showcase w warszawskiej Stodole. Dwa lata temu ukazał się debiut-

tancki album pt. „Wait For Us”.

Wstęp jest wolny. Bezpośrednio po zakończeniu koncertów, ok. godz. 22, w klubie Dom Ōwka rozpocznie się after party.

Hold dla miłości w rytmie ponadczasowych dzieł

Daniel Klusek
daniel.klusek@gp24.pl

W Multikinie zobaczyć dziś będzie można koncert orkiestry Andre Rieu, popularnego w Polsce dyrygenta.

„Amore - mój hold dla miłości” to hold, który Andre Rieu składa swojej miłości do muzyki, żonie i dzieciom oraz Orkiestrze Johanna Straussa, z którą występuje ponad 30 lat. Koncert z polskimi napisami zoba-



Koncert Andre Rieu i jego orkiestry zobaczymy dziś w Multikinie

czymy w Multikinie dzisiaj o godz. 19. Bilety kosztują 24 zł.

Koncerty, które odbywają się w Maastricht, skąd pochodzi André, są prawdziwą gratką dla melomanów. Co roku fani zbierają się, żeby zobaczyć, jak André występuje w malowniczej scenarii średniowiecznego rynku ze swoją Orkiestrą Johanna Straussa, sopranistkami, tenorami i innymi wyjątkowymi gośćmi. To niezwykle przeżycie dla osób w każdym wieku, pełne wzruszeń, humoru i zabawy.

Biblioteki w wakacje pełne zabaw i kreatywności

Daniel Klusek
daniel.klusek@gp24.pl

Miejska Biblioteka Publiczna przygotowała wiele atrakcji dla dzieci i młodzieży.

We wtorek o godz. 10 w filii nr 7 rozpocznie się spotkanie z bajką. Podczas zajęć literacko-plastycznych dzieci poznają bohaterów legend. W filii nr 11 o godz. 12 będzie można pograć w gry planszowe oraz stworzyć gry własnego pomysłu. W filii nr 3 o godz. 9.30 rozpoczną się

warsztaty plastyczne dla dzieci. W filii nr 6 o godz. 9 rozpoczyna się zajęcia z grami planszowymi i ruchowymi na świeżym powietrzu. W filii nr 8 od godz. 12 trwać będą zajęcia na temat kultury i historii wybranych krajów afrykańskich połączone z pracą plastyczną.

W środę o godz. 9 w Miejscu Animacji Kultury rozpoczną się zajęcia literacko muzyczne. Uczestnicy poznają etniczną muzykę afrykańską. Tematem zajęć będzie też Afryka widziana oczami podróżnika Kazimierza Nowaka.

W czwartek w Miejscu Animacji Kultury przy ul. Grodzkiej 3 od godz. 9 dzieci będą mogły stworzyć malowidło trójwymiarowe - obrazy metodą decoupage. Zajęcia literacko-plastyczne „Bajki znane i lubiane” rozpoczną się o godz. 9 w filii nr 6 przy ul. Romera 6. Bajkowe zamieszanie czeka na dzieci o godz. 10 w filii nr 7 przy ul. Podgórznej 1. W programie będą: zagadki, krzyżówki i rebusy, zajęcia integracyjne. Świat do góry nogami to hasło spotkania, które rozpocznie się o godz. 12 w filii nr 8 przy ul.

Braci Gierymskich 1. Zajęcia na temat Australii połączone będą z pracą plastyczną malowanie piaskiem. W filii nr 11 przy ul. Hubalczyków 8 o godz. 12 rozpoczną się kreatywne zajęcia plastyczno-techniczne.

Spotkanie Klubu Miłośników Kina Rosyjskiego „Okno” rozpocznie się w niedzielę o godz. 16 w Centrum Kultury i Języka Rosyjskiego przy ul. Sienkiewicza 19. W programie będzie projekcja filmów kina rosyjskiego połączony z prelekcją powiązaną z tematyką wyświetlanego obrazu.

W SKRÓCIE

Ustka

Poznaj tajemnice Ustki

W każdy wtorek wakacji turyści i mieszkańcy regionu będą się mogli wybrać na przechadzki po Ustce z przewodnikiem w stroju historycznym - Kapitanem Haase. Zwiedzanie trwa dwie godziny. Oferta skierowana jest tylko do turystów indywidualnych. Zbiórka o godz. 10 na placu przed kościołem przy ul. Kościelnej 4, udział jest bezpłatny. (DMIK)

Ustka

Rycerz bez konia

W środę o godz. 18 w Bałtyckim Centrum Kultury przy ul. Kosynierów 21 zobaczyć będzie można spektakl dla dzieci w wykonaniu ustawskiej sceny marionetkowej z Gdańska. Wstęp wolny. (DMIK)

Ustka

Szlakiem legend

Najważniejsze ustkie legendy i historie związane z miastem poznają dzieci w środy podczas przechadzek z przewodnikiem. Zwiedzanie trwa dwie godziny. W wycieczce mogą wziąć udział tylko dzieci pod opieką osoby dorosłej. Zbiórka o godz. 10 na placu przed kościołem przy ul. Kościelnej 4, udział jest bezpłatny. (DMIK)

Rowry

Anioły na scenie

Letni festiwal prezentacji scenicznych osób niepełnosprawnych „Kolorowe Anioły” odbędzie się w pią-

tek na scenie w Rowach. Od godz. 15 podczas koncertu swoje talenty zaprezentują uczestnicy z regionu i całego kraju. Zobaczymy Anioły wokalne, teatralne i poetyckie. Wstęp wolny. (DMIK)

Krępa Słupska

Plener dla fotografów

Miłośnicy fotografowania w sobotę będą mogli wziąć udział w plenerze fotograficznym „Inwentaryzacja Krępa Słupska”. Każdy może indywidualnie wyznaczyć sobie trasę i czas wykonania zdjęć. Można również fotografować w grupie znajomych i przyjaciół. Po plenerze Świetlicy Wiejskiej w Krępie Słupskiej na uczestników pleneru czekać będą przysmaki z grilla. Zbiórka o godz. 18 na pętli autobusowej przy sklepie w Krępie Słupskiej. Udział jest bezpłatny. (DMIK)

Słupsk

Koniec festiwalu

W kościele pw. św. Jacka w czwartek o godz. 19 rozpocznie się ostatni z serii sześciu koncertów 36. Festiwalu Muzyki Organowej i Kameralnej. W pierwszej części wieczoru na barokowych organach zagra Taras Baginets z Rosji. Bezpośrednio po nim zaśpiewa Chór Filharmonii z Tajpei. To najbardziej renomowany, zawodowy i profesjonalny zespół choralny z Tajwanu. Artyści zaprezentują się w bardzo różnorodnym programie a' capella, w którym znajdują się też kompozycje inspirowane muzyką Aborygenów Tajwańskich. Wstęp na koncert jest wolny. (DMIK)

Telewizje wychodzą do swoich widzów

Daniel Klusek
daniel.klusek@gp24.pl



Leba

Na plaży w Łebie w weekend zobaczymy miasteczko Projektu Plaża TVN.

Projekt Plaża to wakacyjna akcja telewizji TVN. W tegorocznej odsłonie projektu po raz pierwszy wezmą też udział gwiazdy znane z TTV. Najmłodszy uczestnik Projektu Plaża będą mogli spędzić czas na placach zabaw pod okiem animatorów, a nieco starsi spróbować swoich sił w sportach wodnych, takich jak pływanie na desce SUP czy skakanie na trampolinie wodnej. Na kochających aktywny wypoczynek czekają też zajęcia z zumbi i siatkówka plażowa. Do tego kino letnie dla kinomanów i spotkania z gwiazdami.

Oliviera Janiaka i jego gości na plaży wschodniej w Ustce zobaczyć będzie można od piątku do niedzieli. Do dyspozycji będzie ścianka wspinaczkowa, kula sferyczna do chodzenia po wodzie czy Jenga i Twister w wersji maxi. Animatorzy zorganizują liczne zabawy i konkursy. Finałisti You Can Dance Po prostu tańcz! w sobotę o 15 poprowadzą warsztaty taneczne. W piątkowy



W weekend telewizyjne miasteczko TVN i TTV zobaczymy na plaży w Łebie

wieczór, o 21:30, na scenie Projektu Plaża rozpocznie się muzyczny wieczór z koncertem gościa specjalnego. W sobotę o 21 zobaczymy fantastyczne show duetu z You Can Dance Po prostu tańcz! Klaudii Antos i Artura Kuriata. To będzie dobra rozgrzewka przed występem Klaudii Gawor, zwyciężczyni programu X Factor.

Mieszkańcy spotkają też finalistę programu MasterChef Charlesa Daigneaulta, który zachęci do jedzenia śniadań, Kasia Lange, mistrzyni Polski w kitesurfingu, zachęci do wspólnej zabawy i uprawiania sportów wodnych, marka Kubuś przygotuje tor do skimboardu oraz stanowisko do ćwiczeń na deskach trickboardowych,

śmiałkom pokibicuje Smav, popularny bloger. Wszyscy odwiedzający miasteczko TVN będą mogli wziąć też udział w czwartej edycji ogólnopolskiej akcji społecznej T-Mobile „Pomoc mierzona kilometrami”, która pomaga dzieciom niepełnosprawnym ruchowo, podopiecznym Fundacji TVN Nie Jesteś Sam.

Scena kultury, muzyki i śmiechu

Leba

Daniel Klusek
daniel.klusek@gp24.pl

Przez całe wakacje w Łebie działa Scena Kulturalna. Kilka razy w tygodniu można się tam wybrać na koncerty gwiazd muzyki i kabaretu, spotkania autorskie oraz wydarzenia dla najmłodszych.

Formacja Chatelet we wtorek o godz. 21 zaprezentuje program Retro boys. To mieszanka kabaretu, teatru i improwizacji, to spektakl o małych poślizgach i bolesnych upadkach, z których podnoszenie się może być całkiem zabawne. Formację Chatelet tworzą: Adam Małczyk, Barbara Tomkowiak i Michał Paubski. Bilety: 40 zł.

Prezydent Słupska Robert Biedroń spotka się z czytelnikami w środę o godz. 17. Opowie o autobiograficznej książce „Pod prąd”. Wstęp jest wolny.



Eleni w środę w Łebie zaśpiewa swoje największe przeboje

Eleni, jedna z najpopularniejszych piosenkarek na polskiej scenie muzycznej, zaśpiewa Na scenie w Łebie w środę o godz. 20. W ciągu trwającej ponad 40 lat kariery wyłansowała i wyprowadziła na pierwsze miejsca krajowych list przebojów takie piosenki jak:

„Miłość jak wino”, „Chcę kochać”, „Ballado hej”, „Na miłość nie ma rady”, „Dla ciebie jestem ja”, „Niech lato spełni sny”, „Pożar w godzinie serc”, „Spójrz z dwóch stron”, „Wakacyjny flirt”, „Coś z Odysa” i „Aleksandria”. Bilety kosztują 50 złotych.

W SKRÓCIE

Swołono Lato jak na wsi

W każdy czwartek wakacji w Muzeum Kultury Ludowej Pomorza w Swołowie można się poczuć jak na wsi z początku ubiegłego wieku. „Muzeum jako żywo” to propozycja przywołania obrazu życia codziennego na dawnej wsi pomorskiej. Odwiedzając muzeum, zastaniemy w kuźni kowala kującego żelazo póki gorące, w chałupie tkaczka zapozna nas ze swoim warsztatem zdobienia tkanin, w stodole przyrzymy się ciężko pracującemu gospodarzowi młóćącemu zboże. W kuchni będzie się unosił zapach drożdżowych racuszków, chleba na zakwasie i świeżo ubitego masła. Zwiedzający będą mieli okazję doглядzając zwierząt, pomóc gospodyni przy praniu bielizny, pograć na wiejskich instrumentach. Cieśla odda do dyspozycji ojców i dziadków stoły stolarskie, młotki, piły, korby stolarskie... Ponadto w te dni na terenie muzeum wystawiać się będą artyści ludowi i rękodzielnicy. Zabawa trwa w każdy czwartek w godz. 10-18. Bilety: 14, 10 zł. (DMKO)

INFORMATOR

KINA

Słupsk

Multikino

41 dni naziem, godz. 21.05;
Andre Rieu - mój hold dla miłości - koncert, godz. 19;
Ant-Man i Osa 2D dubbing, godz. 12.15, 13.55, 18.30, 2D napisy godz. 17.25, 20, 3D dubbing godz. 14.50;
Jestem taka piękna, godz. 21.40;
Jurassic World: Upadłe królestwo, godz. 11.10;
Mamma Mia! Here We Go Again, godz. 10.20, 12.50, 15.20, 17.50, 19, 20.20;
Odnajdę cię, godz. 19.30;
Pierwsza noc oczyszczenia, godz. 21.25;
Sicario 2: Soldado, godz. 21.30;
Iniemamocni 2, godz. 10.30, 11.50, 13.15, 16, 18.45;
Jak zostać czarodziejem, godz. 10.30, 12.45, 15, 17.15;
Książę Czarnus, godz. 10.15, 14.30, 16.30

Rejs

Nieczynne

Ustka

Delfin

Jak zostać czarodziejem, godz. 11;
Co w trawie piszczy, godz. 13;
Książę Czarnus, godz. 15;
Mamma Mia. Here We Go Again!, godz. 16.45, 19, 21.15

Łębork

Fregata

Książę Czarnus, godz. 18;
Odnajdę cię, godz. 20

KOMUNIKACJA

Słupsk: PKP 118 000; 22 194 36; PKS 59 842 42 56; dyżurny ruchu 59 843 71 10; MZK 59 848 93 06;
Łębork: PKS 59 862 19 72; MZK 59 862 14 51;
Bytów: PKS 59 822 22 38;
Człuchów: PKS 59 834 22 13;
Miastko: PKS 59 857 21 49.

DYŻURY APTEK

Słupsk

Dom Leków, ul. Tuwima 4, tel. 59 842 49 57

Ustka

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

Bytów

Centrum Zdrowia, ul. ks. Bernarda Sychty 3, tel. 59 822 66 45

Miastko

Wracam do Zdrowia, ul. Dworcowa 3, tel. 59 857 51 55

Człuchów

Centrum Zdrowia, ul. Szczecińska 13, tel. 59 834 31 42

Łębork

Cef@mm, ul. Armii Krajowej 32/1, tel. 59 863 40 90

USŁUGI MEDYCZNE

Słupsk:

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

Ustka:

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny, ul. Mickiewicza 12 tel. 59 814 69 68;
Poradnia Zdrowia POZ, ul. Kopernika 18, tel. 59 814 60 11;
Pogotowie Ratunkowe - 59 814 70 09;

Łębork:

Szpitalny Oddział Ratunkowy 59 863 30 00;
Szpital, ul. Węgrzynowicza 13, 59 863 52 02;

Bytów:

Szpital, ul. Łęborska 13, tel. 59 822 85 00; Dział Pomocy Doraźnej Miastko, tel. 59 857 09 00

Człuchów:

59 834 53 09.

WAŻNE

NIEBIESKA LINIA

Ogólnopolskie Pogotowie dla Ofiar Przemocy w Rodzinie, tel. 59 848 01 11, 801 120 002;

Słupsk:

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

Pogotowie Ratunkowe 999;

Straż Miejska 986; 59 843 32 17;

Straż Gminna 59 848 59 97;

Urząd Celný - 58 774 08 30;

Straż Pożarna 998;

Pogotowie Energetyczne 991;

Pogotowie Gazownicze 992;

Pogotowie Ciepłownicze 993;

Pogotowie Wodno-Kanalizacyjne 994;

Straż Miejska alarm 986;

Ustka 59 814 67 61, 697 696 498;

Bytów 59 822 25 69

KULTURA

Nowy Teatr, ul. Lutosławskiego 1, tel. 59 846 70 00;

Filharmonia Sinfonia Baltica, ul. Jana Pawła II 3, tel. 59 842 38 39;

Teatr Tęcza, ul. Waryńskiego 2, tel. 59 842 39 35;

Teatr Rondo, ul. Niedziałkowskiego 5a, tel. 59 842 63 49;

Słupski Ośrodek Kultury, ul. Braci Gierymskich 1, tel. 59 845 64 41;

Emcek, al. 3 Maja 22, tel. 59 843 11 30;

Miejska Biblioteka Publiczna, ul. Grodzka 3, tel. 59 840 58 38.

USŁUGI POGRZEBOWE

Kalla, ul. Armii Krajowej 15, tel. 59 842 81 96, 601 928 600 - całodobowo. Pełna oferta pogrzebowa.

Zieleń tel. (24h/dobę) telefon 502 525 005 lub 59 841 13 15, ul. Kaszubska 3A. Winda i baldachim przy grobie; Hades, ul. Kopernika 15, całodobowo: tel. 59 842 98 91, 601 663 796.

Winda i baldachim przy grobie.

Hermes, ul. Obrońców Wybrzeża 1, (całodobowo), tel. 59 842 84 95, 604 434 441. Winda i baldachim przy grobie.

PORADNICTWO

Biuro Porad Obywatelskich - ul. Niedziałkowskiego 6, czynne: poniedziałek - czwartek w godz. 10-14;

Bliziej Prawa - bezpłatne porady prawne i obywatelskie, ul. Jana Pawła II (7 piętro) czynne: pon.-śr. godz. 8-16, czwartek godz. 10-18,

Telefon zaufania Tama - 59 841 40 46, czynny: poniedziałek - piątek w godz. 16-20;

Alkoholowy telefon zaufania Krokus - czynny codziennie 17-22, 59 841 46 05.

REKLAMA 007998622

Vigor TAXI

59 84 22 700

607 27 17 17

59 196-25

NAJTAŃSZE TAXI W SŁUPSKU

Od jutra bezpłatne konta podstawowe we wszystkich bankach, ale są ograniczenia

Bogna Skarul
bogna.skarul@polskapress.pl



Banki

8 sierpnia wchodzi w życie przepisy zobowiązujące banki do wprowadzenia do oferty tzw. rachunku podstawowego. Zarówno za korzystanie z niego jak i za wydanej do niego karty nie będą naliczane żadne prowizje.

Darmowe będą również przelewy internetowe i 5 wypłat z bankomatów obcych w miesiącu.

- Wszystkie banki muszą wprowadzić do oferty konto podstawowe. Nie mają jednak obowiązku ich reklamowania, więc najprawdopodobniej nie będą aktywnie proponowały ich klientom - twierdzi Jarosław Sadowski, główny analityk Expander Advisors.

Co to za konto

To ma być zupełnie nowe konto (nie mylić z kontem zwykłym).



FOT. POLSKAPRESS

Konto podstawowe, to nowy rodzaj konta jakie banki muszą wprowadzić do oferty

Różni się tym od zwykłego konta, że nie może być z nim powiązany żaden produkt kredytowy.

- A to właśnie kredyty przynoszą bankom największe zyski - podkreśla Jarosław Sadowski. - Bankom zależy, aby ich klienci zaciągali u nich kredyty. A klienci z kontem pod-

stawowym nie mogą brać kredytów.

Banki muszą ich przekonać nie tylko do wzięcia kredytów, ale równocześnie do zmiany rachunku. A to oznacza więcej komplikacji. Rośnie ryzyko, że klient zadłuży się w innym banku. Jednak tego zrobić nie może, bo jeśli bank dowie się

o innym koncie w innym banku może zamknąć nam konto podstawowe.

Kto może otworzyć darmowe konto podstawowe

Konto podstawowe może otworzyć każdy. Warunkiem jest jednak to, że zarówno w momencie jego otwierania

jak i korzystania nie można posiadać żadnego innego rachunku w złotych, nawet w innym banku.

- Nic nie stoi jednak na przeszkodzie, aby pozamykać posiadane obecnie konta i skorzystać z takiego darmowego. Ale podkreślam, to oferta dla tych, którzy z konta bankowego korzystają w ograniczonym zakresie - podpowiada Jarosław Sadowski. - Gdy bowiem założymy konto podstawowe, później nie możemy otwierać kolejnych rachunków. Gdybyśmy tak postąpili i bank by się o tym dowiedział, to ma prawo wypowiedzieć nam umowę.

Kogo to może zainteresować

Największą grupą osób, która będzie otwierała konta podstawowe będą prawdopodobnie ci, którzy już mają konto, ale płatne.

- Obecnie, aby nie płacić za konto musieliby oni przenieść się do innego banku, ale tego nie chcą, bo np. mają bank za rogiem swojej ulicy - opowiada główny analityk. - Nowe przepisy pozwolą im uwolnić

się od kosztów bez konieczności zmiany banku. Mogą bowiem teraz zgłosić się do swojego banku i poprosić o założenie bezpłatnego konta podstawowego.

Co będzie za darmo

Na koniec wyjaśnimy dokładnie jakie usługi będą darmowe, a za które trzeba będzie zapłacić. Bezpłatne będzie prowadzenie konta i wydanej do niego karty. Za darmo wypłacimy też pieniądze z bankomatów naszego banku i 5 razy miesięcznie z bankomatu obcego. Bank musi nam też pozwolić co miesiąc wykonać 5 bezpłatnych przelewów.

Za co trzeba będzie płacić

Prowizje banki mogą naliczać tylko w trzech przypadkach - za szósty i kolejny przelew w miesiącu, za szóstą i kolejną wypłatę z bankomatu obcego w miesiącu oraz za transgraniczne operacje płatnicze (np. wypłatę pieniędzy z zagranicznego bankomatu). Na szczęście wysokość tych opłat ogranicza ustawa.

Rusza kampania promująca zachodniopomorskie i konkurs

Region
Bogna Skarul
bogna.skarul@polskapress.pl

Rusza kampania „Pomorce Zachodnie. Biznes w dobrym położeniu”, której celem jest promocja regionu jako wspierającego nowe technologie i atrakcyjnego dla przedsiębiorców i inwestorów.

Najważniejszą inicjatywą realizowaną w ramach kampanii

jest konkurs „Twój biznes pod banderą sukcesu”. Jego misją jest wyłonienie podmiotów gospodarczych, których działania, produkty i usługi charakteryzują się największą kreatywnością i oryginalnością.

Konkurs pod nazwą „Twój biznes pod banderą sukcesu” skierowany jest do właścicieli mikro, małych i średnich przedsiębiorstw. Do konkursu mogą się zgłaszać firmy, wypełniając formularz zgłoszeniowy do-

stępny na stronie www.biznes.wzp.pl. Z 30 laureatami zakwalifikowanymi do drugiego etapu konkursu nakręcone zostaną spoty reklamowe. To okazja, by zaprezentować inspirujące firmy z regionu i zachęcić innych do czerpania z cennych doświadczeń laureatów.

Kluczowym etapem konkursu będzie głosowanie na zwycięzców, w którym będą mogli uczestniczyć wszyscy mieszkańcy województwa.

Po dwóch tygodniach walki z żywiołem polscy strażacy wrócili

Swinoujście
Oskar Masternak
oskar.masternak@polskapress.pl

Solidarność z innymi jest naszą specjalnością - powiedział podczas przywitania 139 strażaków premier Mateusz Morawiecki. Nasi bohaterowie wrócili ze Skandynawii, gdzie walczyli z trawiącym ogromne połacie lasów ogniem.



FOT. SEBASTIAN WOŁOZ

Po ciężkiej i długiej akcji gaśniczej przyszedł czas pożegnań. Strażacy udali się do swoich domów na trzydniowe urlopy

Pod adresem polskich strażaków z każdej strony płynął wyraz uznania za ich trud włożony w gaszenie szwedzkiej lasów. Pożarnicy pokazali światu, że są doskonale wyszkoleni a sprzęt którym dysponują spełnia najwyższe światowe normy.

- Gdy wyjeżdżaliście, to serca drżały nam z obawy. Teraz drżą nam z dumy, bo wiemy, że podołaliście temu zadaniu. Dziękuję wam za profesjonalizm, wytrwałość i dzielność na szwedzkiej ziemi. Pokazaliście, że potrafimy budować prawdziwą, europejską solidarność. Polska jest z was dumna - mówił prezes rady ministrów.

Dla naszych strażaków największą trudność stanowiły

warunki naturalne, jakie natopkali na miejscu.

- To były zupełnie inne warunki działań niż te, do których jesteśmy przyzwyczajeni w Polsce. Przede wszystkim inne ukształtowanie terenu, brak infrastruktury leśnej oraz inny drzewostan. Na szczęście byliśmy na to przygotowani - mówi st. bryg. Paweł Frątczak, rzecznik prasowy Komendanta Głównego Państwowej Straży Pożarnej.

Do gaszenia ognia wysłano 139 pożarników (po 65

z województwa zachodniopomorskiego i wielkopolskiego oraz dziewięciu z Mazowsza), 44 wozy, szesnaście kilometrów węży strażackich oraz mobilne centrum dowodzenia.

- Brak rozbudowanej infrastruktury leśnej powodował, że musieliśmy dziennie pokonywać nawet 30 kilometrów pieszo. Działania były prowadzone na ogromnym obszarze 6,5 tysiąca hektarów. Dlatego też walka z ogniem trwała tak długo. - informuje Paweł Frątczak. ©©

Wszędzie benzyna powyżej 5 zł/l

Szczecin
Bogna Skarul
bogna.skarul@polskapress.pl

Zanim wyjedziesz samochodem na urlop - sprawdź po ile i gdzie jest w tej chwili paliwo. Ostatnio bowiem detaliczne ceny wszystkich paliw oprócz autogazu wzrosły.

Wprawdzie zwyżka nie jest znacząca, jednak specjaliści od rynku paliw przestrzegają, że trudno będzie w tym tygodniu znaleźć stację benzynową gdzie benzyna miałaby cenę poniżej 5 zł.

W zachodniopomorskim średnie ceny oleju napędowego to 5,02 zł za litr, za benzynę PB95 trzeba zapłacić 5,09 zł za litr, a za Pb98 - 5,43 zł za litr. LPG kosztuje średnio 2,35 zł za litr.

Porównując ceny paliw w poszczególnych regionach kraju okazuje się, że najkorzystniejsze tankowanie oferują województwa: Świętokrzyskie, Opolskie, Łódzkie i Lubelskie. Tam już w tej chwili benzyna 95-oktanowa kosztuje 5,06 zł/l. Natomiast olej napędowy najtańszy jest w Łódzkiem - kosztuje 4,97 zł/l.

Z kolei najdrożej w Polsce kosztuje benzyna Pb95 w Lubuskiem 5,18 zł/l, a olej napędowy w Warmińsko-Mazurskiem i Małopolsce, gdzie za litr trzeba zapłacić 5,06 zł.

Jak przewidują eksperci do niedzieli 12 sierpnia średnie ceny benzyny Pb98 w Polsce powinny się kształtować w granicach od 5,42 do 5,51 zł za litr. Z kolei nza beznzynę Pb95 zapłacimy średnio od 5,09 do 5,18 zł za litr. Natomiast za olej napędowy kierowcy będą musieli zapłacić od 4,98 do 5,07 zł za litr a za LPG od 2,30 do 2,38 zł za litr.

Za mało inżynierów, budowlańców i... hotelarzy. Cierpimy na brak pracowników

Monika Jankowska
m.jankowska@prasa.gda.pl



Pomorz

Bezrobocie jest niskie jak nigdy dotąd - według najnowszych danych w naszym województwie wynosi 4,9 proc. Ale pracodawcy ciągle mają problem ze znalezieniem rąk do pracy.

Z największymi trudnościami w pozyskiwaniu odpowiednich osób do pracy mierzą się właśnie firmy zlokalizowane w Polsce północnej (czyli woj. pomorskim, a także kujawsko-pomorskim i warmińsko-mazurskim). 59 proc. pracodawców z tego regionu ma problemy w rekrutacji pracowników - wynika z raportu przygotowanego przez ManpowerGroup.

W tym samym badaniu przedsiębiorstwa zostały zapytane o to, czy w stosunku do ubiegłego roku mają teraz więcej trudności w obsadzaniu stanowisk nowymi pracowni-



W ostatnim czasie na Pomorzu brakuje rąk do pracy w branży gastronomicznej i hotelarskiej. Dla przedsiębiorców to ogromnie kłopotliwe, bo sezon turystyczny w pełni

kami. I ponownie: sytuacja najbardziej pogorszyła się w Polsce północnej - aż dla 37 proc. firm trudniej niż przed rokiem

znaleźć odpowiednich kandydatów do pracy.

Brakuje inżynierów, a także wykwalifikowanych pracowni-

ków fizycznych. Problemy są też w branży gastronomicznej i hotelarskiej - brakuje pracowników restauracji i hoteli, co

w sezonie letnim szczególnie daje się we znaki.

- Malejąca stopa bezrobocia idąca w parze z koniunkturą gospodarczą sprawiają, że rąk do pracy brakuje coraz bardziej. To wprost przekłada się na fakt, że na przestrzeni ostatnich dwóch lat wzrosła liczba firm, które narzekają na brak dostępnych na rynku kandydatów - komentuje Tomasz Walenczak z agencji Manpower.

O tym, że w naszym regionie niełatwo ostatnio o pracownika alarmuje także Zbigniew Canowiecki, szef Pracodawców Pomorza - największej organizacji pracodawców działającej na terenie woj. pomorskiego.

- To badanie całkowicie pokrywa się z naszymi spostrzeżeniami. W pierwszej kolejności wszędzie brakuje inżynierów - poszukiwani są zwłaszcza informatycy, ale zaczyna brakować także inżynierów do zarządzania procesami gospodarczymi, inżynierów produkcji. Drugą sprawą jest to, że brakuje wykwalifikowanych pracowników fizycznych - np. w budownictwie jest niedobór zbrojarzy, cieśli czy pra-

cowników zajmujących się wykończeniówką.

Canowiecki dodaje, że Pracodawcy Pomorza od niedawna odnotowują również niedostateczną liczbę pracowników w gastronomii i hotelarstwie. - To świeża sprawa. Zastanawiamy się, czy ten trend się utrzyma, czy może jednak jest to tylko kwestia sezonowości - mówi przedstawiciel Pracodawców Pomorza.

Zjawisko tłumaczy Grażyna Polacka-Hołdys z Orbis Hotel Group. - Branża hotelarska aktualnie rozwija się bardzo dynamicznie w Trójmieście, co powoduje szybki wzrost zapotrzebowania na pracowników. To i sezonowy wzrost liczby miejsc pracy związany z sezonem turystycznym i liczbą punktów otwieranych jedynie sezonowo, powoduje trudności ze znalezieniem pracowników szczególnie w okresie od czerwca do września. Brakuje chętnych do pracy na stanowiskach liniowych, takich jak pokojowa, kelner i kucharz. W sezonie zapotrzebowanie na pracowników wzrasta o około 30 proc. - mówi. ©©

Nowy Teatr rośnie w miejscu starej wozowni nie bez problemów technicznych, ale zgodnie z planem. Otwarcie „już” w 2020 roku

Słupsk

Grzegorz Hilarcki
grzegorz.hilarcki@gp24.pl

Wczorajsza konferencja władz Słupska odbyła się przy dziurze w ziemi, którą zapelnili nowa słupska scena. Humorystycznie zabrzmiało prezydentkie „już” w 2020 roku.

O tymistyczne jest to, że budowana nowa siedziba słupskiego teatru powstaje zgodnie z planem i jak wczoraj podkreślano z harmonogramem. Mimo niespodzianek technicznych. Jedną z nich była potrzeba podwyższenia fundamentów nowo powstającego budynku do zabytkowej ściany wozowni, którą podtrzymują specjalne kłamry, co widać na ulicy Lutosławskiego. - Po wykonaniu odkrywek okazało się, że

projektowany fundament jest o 70 cm poniżej usadowienia ściany zabytkowej. Udało się podnieść płytę fundamentową o dokładnie 72 cm, na co pozwoliły warstwy posadzkowe - tłumaczył dziennikarzom urzędnik wydziału inwestycji ratusza.

- Tę inwestycją realizujemy marzenie pana Łądy-Cybulskiego, powstańca warszawskiego, który po wojnie trafił do Słupska i szefował teatrowi. Staremu, po którym nie został ślad. Jego imię nosi ulica na os. Westerplatte - mówiła dziennikarzom wiceprezydent Krystyna Danilecka-Wojewódzka.

Dominik Nowak, dyrektor Nowego Teatru - mówił o radości z inwestycji, ale zauważył w rozmowie z nami, że nie zmieszczą się tu magazyny i teatr potrzebuje parterowego

budynki o pow. ok. 200 m.kw. w Słupsku. Bo musi korzystać z hali Morpolu w Ustce.

Nowa siedziba teatru powstaje w ramach Gminnego Programu Rewitalizacji w miejscu jednej należącej do Teatru Nowego nieruchomości. W miejscu podwórka i starej wozowni powstaje Centrum Inicjatyw Społecznych i Artystycznych (z dofinansowaniem unijnym).

Budynek będzie miał scenę z widownią na około 250 miejsc, sale prób i sale warsztatowe, foyer z kawiarnią, zaplecze techniczne, biurowe oraz pokoje aktorskie z tarasami na dachu.

Inwestycja będzie kosztowała ponad 13 milionów złotych i zostanie oddana do użytku w 2020 roku. ©©



Po lewej zabytkowa ściana wozowni. Widać, że pod przyszły teatr wykorzystano całą przestrzeń należącą do teatru. Budynek ma być gotowy za dwa lata.

REKLAMA

007431803

Chcesz kupić samochód?

WEJDŹ NA GRATKA.PL

gratka



REKLAMA

008511790

KM 150/16

OGŁOSZENIE O LICYTACJI NIERUCHOMOŚCI

Komornik Sądowy przy SR w Słupsku Andrzej Śniegocki ogłasza, że 5.09.2018 r. o godz. 13:30 w budynku SR w Słupsku, ul. Szarych Szeregów 13, sala 101, odbędzie się II licytacja ograniczonego prawa rzeczowego: spółdzielczego własnościowego prawa do lokalu mieszkalnego o powierzchni użytkowej 25,90 m², znajdującego się w zasobach Słupskiej Spółdzielni Mieszkaniowej „Czyn” w Słupsku, położonego na IV piętrze, wielolokalowego budynku mieszkalnego i składającego się z pokoju, łazienki, w.c., kuchni i przedpokoju, położ.: 76-200 Słupsk, Banacha 11/49, nr SL1S/00089173/9. Suma oszacowania wynosi 84.000,00 zł, zaś cena wywołania jest równa 2/3 sumy oszac., tj. 56.000,00 zł. Rękojmię w wysokości 1/10 sumy oszac., tj. 8.400,00 zł należy złożyć najpóźniej w dniu poprzedzającym przetarg przelewem na konto: BZWBK SA O. w Słupsku 62150016921216900597910000 lub w kasie kancelarii.

Mieszkania do wynajęcia na doby cieszą się sporym powodzeniem

Wynajem mieszkania na doby to świetna alternatywa dla hoteli czy pensjonatów.

Katarzyna Piojda
redakcja@regiodom.pl

Jeśli nie chcesz zamawiać noclegu w hotelu i omijać pensjonaty, możesz poczuć się jak w domu, wynajmując mieszkanie na doby. Przedstawiamy tego rodzaju rozwiązanie.

Doba w apartamencie (jeden pokój typu studio, z kuchnią oraz łazienką) w Warszawie, w centrum, kosztuje 160 złotych. Podobne mieszkanie w podobnej lokalizacji, ale w Gdyni, to koszt rzędu 130 złotych. Za takie lokum we wrocławskim Śródmieściu zapłacisz 125 złotych, natomiast w Toruniu - 120 złotych. To przykładowe stawki dotyczące wynajmu mieszkań na doby. W internecie widnieje sporo takich ogłoszeń.

Oferty pochodzą przede wszystkim od osób prywatnych. Część właścicieli kupiła te lokale już z myślą o tego rodzaju inwestycji. Wynajmując mieszkania (albo poszczególne pokoje w mieszkaniu) w systemie dobowym, pieniądze w ten sposób zarobione przeznaczają na raty, które zaciągnęli, kupując mieszkania. Deweloperzy czy inne firmy z branży nieruchomości (np. agencje nieruchomości) także działają w ten sposób.

Dominacja kawalerki

Na rynku dominują kawalerki o metrażu nie większym niż 40 metrów kwadratowych. Ich podstawową zaletą jest to, że cena wynajmu jest porównywalna z ceną noclegu w pokoju hotelowym lub pensjona-



Wynajem na doby cieszy się sporym powodzeniem nie tylko wśród turystów, ale również delegowanych pracowników.

cie albo nawet niższa. Ceny wynajmu mieszkań na doby zależą m.in.: od lokalizacji mieszkania, standardu jego wyposażenia oraz wyposażenia, metrażu, nawet widoku z okna czy piętra. Gdy na dłużej gość zarezerwuje mieszkanie, większe ma szanse na to, że właściciel lokalu obniży mu stawkę w przeliczeniu na dobę. Przykładowo: gdy para wynajmuje mieszkanie podczas wakacji na tydzień, właściciel obniża jej cenę za dobę średnio o 10 procent. Następny plus rozwiązania w postaci mieszkania na doby jest taki, iż cena z re-

guły jest niezależna od liczby osób. To znaczy: tyle samo za dobę zapłaci jeden wynajmujący, co 3-osobowa rodzina.

Wyposażenie jak w domu

W mieszkaniu do wynajęcia na doby standardowe wyposażenie obejmuje przestronną szafę na ubrania w pokoju, 2-osobową kanapę (albo dwie pojedyncze leżanki) plus pościel, stolik lub ławę z dwoma krzesłami, ewentualnie fotelami. Telewizor też najczęściej jest na stanie. Z internetu również można korzystać. W kuchni oraz łazience znajduje się

wszystko to, co mamy w tych pomieszczeniach w domu, meble i sprzęty.

Pałacy niemiłe widziani

Doba zaczyna się np. o godz. 16, a kończy o godz. 14 następnego dnia. Tak, jak w hotelu - czy bloku mieszkalnym też - i tutaj obowiązuje regulamin. Przepisy dotyczą m.in. przestrzegania ciszy nocnej. Złamanie regulaminu wiąże się czasem z natychmiastowym nakazem opuszczenia apartamentu. Nie wszyscy właściciele pozwalają na pobyt gości ze zwierzętami. Pod niektórymi adre-

sami również osoby palące papierosy są niemiłe widziane.

To, że inwestorami są zazwyczaj osoby prywatne, nie oznacza, że właściciel i wynajmujący nie spisują umowy przed skorzystaniem z kwatery. Jej zawarcie jest nie tylko wskazane, co konieczne. W przypadku ewentualnych niejasności i wątpliwości, choćby odnośnie zapewnionych w mieszkaniu warunków, przyda się spojrzeć w zapisy umowy.

Parking w cenie

Właściciele oferowanych mieszkań niekiedy poszerzają

swoją ofertę. Nie tylko gwarantują lokum gościom, ale ponadto - parking wliczony w cenę lub korzystanie z piwnicy. Są i tacy, którzy zgadzają się zapewnić turystom transport np. z lotniska czy dworca kolejowego do mieszkania albo zamawiają im z wyprzedzeniem taksówkę. Zdarza się, że inwestorzy występują w roli przewodników: chętnie oprowadzają najemców po mieście lub miasteczku, w którym goście się zatrzymali. Oczywiście zwykle za fatywę liczą sobie dodatkowe wynagrodzenie. W przypadku, gdy turyści wynajmują lokal należący do dewelopera czy innej firmy, mogą otrzymać fakturę VAT, co jest niezbędne np. w przypadku rozliczania delegacji.

Szczyt sezonu

Podstawowy minus mieszkania wynajmowanego na doby: ceny wynajmu wzrastają w sezonie letnim. Tak dzieje się wówczas, gdy przybywa turystów, a jednocześnie nagle powiększa się grono zainteresowanych zatrzymaniem się na dłużej niż jeden dzień. Wtedy najbardziej rozchwytywane mieszkania kosztują ponad 200 złotych na dobę lub pozostają do wynajęcia tańsze, ale jedynie te o kiepskim standardzie. Wybrani właściciele proszą też o kaucję, nawet, gdy zainteresowany zamierza wynajmować lokum na jeden dzień i noc. Za pobyt zapłaci on np. 150 złotych i drugie tyle wynosi kaucja. O tyle natomiast dobrze, że ta jest zwracana wynajmującemu, gdy ten opuszcza mieszkanie.

Specustawa mieszkaniowa oznacza więcej tanich mieszkań

Maciej Mituła
redakcja@regiodom.pl

Obecnie w Polsce brakuje prawie trzech milionów mieszkań. Specustawa mieszkaniowa ma pomóc w walce z tym problemem.

Nowe prawo pozwoli na uruchomienie gruntów, które dotąd nie były brane pod uwagę przy budownictwie mieszkaniowym. Ma też wprowadzić standardy urbanistyczne zróżnicowane ze względu na liczbę mieszkań-

ców. Dzięki specustawie okres przygotowania inwestycji mieszkaniowych ma się skrócić z pięciu lat do roku. Łatwiej będzie uzyskać zgodę na budowę, zwłaszcza na terenach bez planu zagospodarowania przestrzennego. Potrzebna będzie jednak na to zgoda ze strony samorządu.

- To najważniejsze założenie tej ustawy - szybciej oznacza taniej, większa podaż gruntów oznacza więcej dostępnych terenów pod budownictwo mieszkaniowe. Im więcej terenów i bardziej zróżnicowana

oferta w zakresie budownictwa mieszkaniowego, tym lepiej dla ostatecznego klienta, który będzie chciał wynajmować mieszkania w ramach programu Mieszkanie Plus lub kupić - przekonuje Artur Soboń, sekretarz stanu w Ministerstwie Inwestycji i Rozwoju.

Ustawa określa m.in. odległości inwestycji od przedszkola, szkoły czy przystanku komunikacji publicznej. Wymaga zapewnienia dostępu do drogi, sieci wodociągowej i kanalizacyjnej oraz sieci elektroenergetycznej.

- Z trybu specustawy będzie mógł skorzystać każdy inwestor, pod warunkiem że spełni wysokie standardy urbanistyczne. Ten tryb zakłada np. konieczność przygotowania

Specustawa mieszkaniowa pozwoli szybko uruchomić tereny dotychczas trudne, np: pokolejowe czy powojkowe

wcześniej koncepcji urbanistyczno-architektonicznej, która będzie wpisywać ten teren w przestrzeń już istniejącą. Ta poprzeczka wobec inwestora jest zawieszona wyżej, za to otrzyma on szansę na to, aby realizować tę inwestycję szybciej i to jest najważniejsza zaleta tej ustawy - podkreśla Soboń.

To o tyle istotne, że według różnych szacunków w Polsce brakuje nawet trzech milionów mieszkań. Według Eurostatu na tysiąc osób przypada ok. 366 lokali (przy średniej europej-

skiej 460 lokali). W programie Mieszkanie Plus, który miał rozwiązać problem, w budowie jest ok. dwa tysiące lokali. Dzięki wprowadzonym zmianom do przyszłego roku rząd planuje uruchomić budowę stu tysięcy mieszkań w ramach tego programu.

- Dzisiaj to nie konsument jest królem rynku, deweloper narzuca reguły gry, ustala wysokość marży, decyduje o podażu. Chcemy, aby dzięki uwolnieniu terenów i skróceniu procedur na rynku główny był jednak konsument - dodaje Soboń.

Spotkanie z szerszeniami nie należy do przyjemnych

Jak się bronić przed owadami, gdy pojawią się w domu.

Wojciech Lechowski
redakcja@regiodom.pl

Szerszenie wygląda bardzo groźnie. Jednak nie są one ani tak niebezpieczne, ani tak agresywne, jak głoszą obiegowe opinie.

Lato jest czasem wzmożonego ataku zarówno szerszeni, jak i os. Najczęściej lokalizują swoje gniazda w szopach, altanach ogrodowych oraz w obrębie dachów budynków mieszkalnych.

Jeśli gniazdo jest dopiero w początkowej fazie powstawania, jego likwidacja jest łatwiejsza. Generalnie zajmuje się tym straż pożarna, choć czynność można też przeprowadzić samodzielnie – oczywiście z uwzględnieniem zasad bezpieczeństwa.

Do likwidacji gniazd szerszeni służą specjalne preparaty owadobójcze. Przeważnie mają one postać gaśnic, które stosuje się przy dość znacznym oddaleniu od gniazda. W żadnym wypadku nie należy posuwać się do tzw. domowych metod usuwania gniazd szerszeni (np. polewania wodą czy podpalania). Najlepszą porą do przeprowadzenia tej czynności jest wieczór lub noc, gdy owady są w uśpieniu.

Należy zdawać sobie sprawę, że szerszeń najchętniej



FOT. DAVID HABUTZEL / PIXARAY.COM

Wprawdzie użądlenie przez szerszenia jest bolesne, ale nie zawsze aż tak bardzo groźne, jak mówią o tym popularne mity.

zasiedla się w miejscach ciepłych, ale też i suchych. Idealne są zatem np. obszary dachu przy kominach, przewody wentylacyjne, oraz wszelkiego rodzaju otwory i niezabudowane zakamarki w ścianach. Aby zapobiec obecności nieproszonych gości w naszym

najbliższym otoczeniu, konieczne jest przeprowadzanie okresowych przeglądów budynków i bieżące wykonywanie niezbędnych napraw (wszelkie pęknięcia tynku, ubytki w posadzkach, uszkodzenia w ościeżach okiennych powinny zostać uzupełnione).

Koniecznością jest również stosowanie siatek na wszystkich przewodach wentylacyjnych, doglądanie i zabezpieczanie nieużytkowych poddaszy, szop, altan, budynków gospodarczych itp. Pomocne w odstraszaniu zarówno szerszeni jak i os może okazać się również rozwieszenie (np. pod okapem) bukietów lawendy, melisy oraz warkocz czosnku. Owady nie lubią naturalnych zapachów.

Aby pojedynczy szerszeń pojawił się w naszym domu wcale nie musi mieć gniazda w pobliżu. Owady te przemierzają się z miejsca na miejsce i jeden może wpaść po prostu przez otwarte okno.

Jeśli jednak już tak się stanie – przede wszystkim nie należy wpadać w panikę i wykonywać gwałtownych ruchów. Takie zachowanie może tylko sprowokować szerszenia do ataku, którego następstwem będzie bolesne użądlenie. Jednak generalnie i wbrew pozorom szerszenie nie są wcale takie agresywne i nie żądają bez powodu.

Warto pamiętać, że owad znajdujący się w pomieszczeniu sam jest przestraszony i nie wie co robić. Najprościej zatem będzie „wskazać” mu drogę do wyjścia. Przeważnie wystarczy otworzyć w tym celu szeroko okno i nakierować szerszenia na zewnątrz np. za pomocą gazety.

Cukinia, kabaczek i patison mają szerokie zastosowanie w kuchni

Katarzyna Piojda
redakcja@regiodom.pl

Kabaczek i cukinia to dla jednych te same warzywa. Inni przekonują, że to inne rośliny. Wyjaśniamy, jaka jest prawda.

Zarówno kabaczek, cukinia, jak i patison są odmianami dyni zwyczajnej. Ponadto cukinia jest odmianą kabaczka, wyhodowaną we Włoszech. Jednak z kulinarnego punktu widzenia cukinia często nazywana jest kabaczkiem. Niektórzy przyjmują, że warzywo nazywa się cukinią, gdy jest małe, a dorosły okaz zwany jest kabaczkiem. Nie ma określonej długości dotyczącej kabaczka i cukinii, natomiast przyjmuje się, że cukinia ma do 20-22 centymetrów długości, a kabaczek jest większy niż 22 cm.

Kolor cukinii i kabaczka, zależy od odmiany. Na przykład kabaczek może być żółty albo zielony, a cukinia jest z reguły zielona. Owoce tych roślin mają silnie wydłużony kształt (10-40 cm), przypominający maczugę i są lekko żeberkowane.

Patison, który także jest odmianą dyni, różni się od kabaczka i cukinii wyglądem. – Niektórzy twierdzą, że patison przypomina UFO, bo jego białe owoce są spłaszczone i wyglądają jak dyski lub talerze o nieregularnych brzegach. Niekiedy średnica patisona dochodzi do 20 centymetrów, chociaż

przeważnie warzywo nie ma średnicy większej niż 10-15 centymetrów.

Te trzy warzywa są smaczne, mają delikatny smak. Zalecane są m.in. osobom, które myślą o odchudzaniu, ponieważ są lekkostrawne i mało kaloryczne – 100 gramów kabaczka zawiera około 16 kalorii. Warzywo ma sporo witaminy C i PP oraz zawiera przeciwutleniające, które neutralizują wolne rodniki. Dieta z kabaczkiem i cukinią korzystnie wpływa na układ sercowo-naczyniowy. Kabaczki można

Choć nazwy cukinii i kabaczka często stosowane są zamiennie, to jednak rośliny i ich owoce różnią się między sobą

spożywać smażone, duszone, pieczone i gotowane, a niektórzy jedzą je nawet na surowo. Natomiast z cukinii gotuje się zupy, przyrządza jako dodatek do drugiego dania (można podać je zamiast ziemniaków) oraz wykorzystuje jako składnik surówek. Cukinie nadają się do marynat, a większe okazy można faszerować i zapiekać. Smakosze polecają również kwiaty cukinii smażone w cieście naleśnikowym.

W SKRÓCIE

Jak naprawić sufit po zalaniu?

Naprawa sufitu zależy w dużej mierze od rozmiarów powstałych na skutek zalania szkód. Zawsze jednak widok brunatnych zacieków wiąże się z koniecznością zeskrobania odspojonych od podłoża warstw farby oraz gładzi, a czasami również fragmentu tynku. Miejsca ubytków należy najpierw starannie osuszyć, a następnie pokryć preparatem gruntującym. Po jego wyschnięciu można przystąpić do uzupełniania dziur. Rodzaj zastosowanego materiału powinien odpowiadać temu, który został wcześniej usunięty. Przy niewielkich zaciekach, wystarczająca okazuje się cementowa szpachla w kolorze białym, którą należy starannie nanieść na sufit szpachelką. Podczas nanoszenia konieczna jest dbałość o wygładzanie szpachlowanych powierzchni. Pozostałe nierówności szlifuje się po wyschnięciu szpachli, a następnie maluje sufit wybraną farbą malarską. (MMI)

Jakie oświetlenie do salonu?

Nasze domowe salony to najczęściej wnętrza pełniące jednocześnie wiele różnorodnych funkcji. W tym pomieszczeniu przyjmujemy przecież gości, spędzamy czas w rodzinnym gronie, wypoczywamy, jadamy posiłki, a nie rzadko również śpimy czy też pracujemy. Z tego też powodu salon wymaga podzielenia go na poszczególne strefy i dobrania światła w zależności od ich funkcji. Z całą pewnością intensywnego oświetlenia wymaga stół. Najlepiej nadają się do tego celu wiszące lampy usytuowane dokładnie nad nim. Aby w salonie móc wypoczywać w przyjemnym półmroku lub oglądać wieczorami telewizję – niezbędne jest światło nieco przyćmione. Do takich celów najlepiej nadają się stojące lampy. Dobrze jest, jeśli taka lampa ma możliwość nakierowywania światła w pożądane miejsce. Wówczas przy jej świetle będziemy mogli również wypoczywać przy ciekawej lekturze książki lub gazety. (MMI)

Dwucyfrowe wzrosty cen mieszkań

Maciej Mituła
redakcja@regiodom.pl

Średnia cena metra kw. w największych miastach wzrosła w ostatnim roku o 8,5 proc., w części miast wzrost liczony jest w skali dwucyfrowej.

Wysokiej sprzedaży i wzrostom cen sprzyjają utrzymywane na niskim poziomie stopy procentowe oraz dobra sytuacja na rynku pracy (spadek bezrobocia i wzrost pensji). Nadal jest tak, że osoby kupujące nieruchomości na własne potrzeby (jako pierwsze mieszkanie lub ze względu na chęć poprawy warunków mieszkaniowych) robią to głównie na kredyt, a inwestorzy celujący w rynek najmu i wzrost wartości lokalu – za gotówkę. Za wzrostem cen stoi nie tylko wysoki popyt, ale i rosnące koszty budowy. Warto też zauważyć, że osobnym

czynnikiem wpływającym na wzrost cen transakcyjnych jest zmiana struktury sprzedawanych mieszkań. Wygaśnięcie programu Mieszkanie dla Młodych spowodowało spadek liczby tanich mieszkań w zbiorze sprzedanych lokali.

Na rynek najmu napływa coraz więcej mieszkań, ale nie doprowadziło to póki co do spadku czynszów. Co więcej, z raportu AMRON-SARFIN wynika nawet, że właściciele mieszkań na wynajem żądali w pierwszym kwartale br. wyższych stawek niż w analogicznym okresie przed rokiem. Jednym powodem jest napływ migrantów zarobkowych (przede wszystkim z Ukrainy), drugim zaś fakt, iż gros mieszkań trafiających na rynek najmu to lokale nowe, za które właściciele życzą sobie więcej.

Gdyby tego było mało, rosnące dynamicznie ceny miesz-

kań sprzyjają otwarciu kolejnego rezerwuaru popytu na mieszkania – rodzimego popytu spekulacyjnego. Informacje o wzrostach cen nakłonią kolejnych inwestorów do tego, aby kupić mieszkanie z nadzieją, że po jakimś czasie uda się je sprzedać z zyskiem.

Trzeba jednak pamiętać, że poważnym zagrożeniem dla panującej hossy są niezmiennie potencjalne podwyżki stóp procentowych czy nieprzewidziane perturbacje gospodarcze. Niewykluczone, że

Za wzrostem cen mieszkań stoi nie tylko wysoki popyt, ale i rosnące koszty budowy nowych budynków

na rynku najmu pojawi się nadpodaż, co skutkować może spadkiem stawek najmu i zyskowności.

Jednocześnie zapowiadana ofensywa inwestycyjna państwa (100 tys. mieszkań do 2019 roku) może niebawem doprowadzić do dalszego wzrostu kosztów budowy mieszkań, który już dziś jest powodem wzrostu ich cen. Do tego nie możemy wciąż zapominać o prezydenckim projekcie nowelizującym fundusz wsparcia kredytobiorców, który w założeniu ma nałożyć na banki dodatkowe koszty restrukturyzacji kredytów walutowych. Gdyby ten, trochę zapomniany, akt prawny wszedł w życie, mógłby mieć efekty podobne do podatku bankowego. Chodzi o spadek oprocentowania lokat bankowych, który skutkowałby kolejnymi Polakami do inwestycji w wynajem.

Barszcz Sosnowskiego, zemsta Stalina. A miał być dobrą paszą

Tomasz Szymczyk
t.szymczyk@dz.com.pl



Groźne rośliny

Wygląda imponująco, ale kontakt z nim może mieć bardzo przykre konsekwencje. Taki po prostu jest barszcz Sosnowskiego, który kiedyś miał odnowić wyniszczone wojną radzieckie rolnictwo. Z czasem zorientowano się, że przynosi więcej szkody niż pożytku. Dzisiaj nie tylko w Polsce, ale w wielu krajach Europy Wschodniej stanowi duży problem.

Naturalne środowisko barszczu Sosnowskiego (*Heracleum sosnowskyi*) to Kaukaz. Właśnie tam gatunek ten opisała radziecka biolog Ida Mandienowa, która nazwała go na cześć Bogu ducha winnego całej sytuacji innego badacza flory Kaukazu Dmitrija Sosnowskiego. Wszystko działo się w 1944 roku. Niedługo potem rośliną zainteresował się Piotr Wawilow, biolog pracujący w Akademii Nauk położonej na północy Rosji Republiki Komi. To on przekonał Ogólnozwiązkową Akademię Nauk Rolniczych im. Lenina, że barszcz Sosnowskiego będzie sposobem na szybki wzrost produkcji w wyniszczonym wojną radzieckim rolnictwie. W warunkach klimatu republiki Komi roślina istotnie dawała szybki plon, ale szybko przekonano się, że mleko od krów, które karmiono paszą z barszczu, ma gorzki posmak. Mimo to uprawy barszczu cały czas rozszerzano. Trafił na Ukrainę, Białoruś, Litwę, Łotwę i do Estonii (wszystkie te kraje były wtedy częścią ZSRR), ale też m.in. do Polski i do NRD. Potem uprawy porzucano, a i pracownicy PGR-ów odczuwali je na własnym zdrowiu. Barszcz koszonko i zbierano bowiem ręcznie, bo z powodu rozmiaru rośliny nie używano kombajnów. Upraw zaprzestano w latach 80., a pozosta-

wione rośliny zaczęły się rozprzestrzeniać, dziś będąc problemem. Nie bez powodu do barszczu Sosnowskiego przyłgnęło dziś miano „zemsty Stalina”. Jak zaznacza prof. Barbara Tokarska-Guzik, botanik z Wydziału Biologii i Ochrony Środowiska Uniwersytetu Śląskiego i ekspert w zakresie roślin inwazyjnych, jedna roślina jest w stanie wyprodukować nawet 20 tysięcy nasion, a każde z nich może wykiełkować nawet po wielu latach.

- Barszcz Sosnowskiego na paszę czy kisonki dla bydła był uprawiany w ówczesnych Państwach Gospodarstw Rolnych. Dzisiejsze badania i obserwacje też potwierdzają to, że było chętnie zjada szczególnie młode rośliny barszczu - mówi prof. Barbara Tokarska-Guzik. - Jest w stanie poradzić sobie z substancjami chemicznymi, które barszcz zawiera. Są też jednak badania, które pokazują, że zarówno zwierzętom, jak i ludziom barszcz może szkodzić ze względu na związki chemiczne. Dolegliwości zewnętrzne to przede wszystkim poparzenia różnego stopnia, nawet do bardzo ciężkiego. Ta reakcja wywołana jest razem ze światłem słonecznym. Zależy to też od indywidualnej reakcji organizmu, bo są osoby bardziej i mniej wrażliwe na takie substancje. Szczególnie narażone na poparzenia barszczem są dzieci. Mówi się też, że barszcz może się charakteryzować działaniami kancerogennymi, czyli rakotwórczymi - dodaje pani profesor.

Z poparzeniami bardziej niż barszcz kojarzyć nam się może pokrzywa. W tym przypadku efekty oparzenia szybko znikają. W przypadku barszczu Sosnow-

skiego taki ślad jest widoczny o wiele dłużej. Nawet po pozornym rozwiązaniu problemu blizny mogą wrócić chociażby podczas ekspozycji na podrażnienie przez roślinę miejsca na słońce. Wszystko zależy od organizmu.

Podobne substancje chemiczne, co barszcz Sosnowskiego zawierają też inne rośliny. Wśród nich spokrewniony z bohaterem tekstu barszcz Mantegazziego, nazywany też barszczem olbrzymim, który w Europie Zachodniej pojawiał się jako roślina ozdobna, ale również wymknął się spod kontroli czy barszcz perski rozpowszechniony w Skandynawii. Bardzo prawdopodobne, że w przyrodzie można spotkać także krzyżówki (mieszzańce) barszczu obcego pochodzenia, ale także z rodzimym w Polsce barszczem zwyczajnym (*Heracleum sphondylium*). Barszcz Sosnowskiego jest bardziej „przysadzisty i krępy”, ma liście mniej wcinane i podzielone. W przypadku barszczu Mantegazziego roślina może osiągać nawet 4 metry. Ten gatunek ma liście ostro wcinane. Różnice istotne są jednak dla biologów, bo oba gatunki powodują jednak podobny efekt. Bardzo przykry.

- Żeby uchronić się od niebezpieczeństwa, nie należy zbliżać się do rośliny i uważać na to, żeby skóra nie kontaktowała się z barszczem. Są także doniesienia, które mówią, że osoby szczególnie wrażliwe cierpią z powodu rozprzestrzenianych przez barszcz w gorące dni olejków eterycznych, które mogą powodować podrażnienie przewodu oddechowego. Trzeba zachować ostrożność, ale nie demonizować sprawy i informować społeczeństwo o zagrożeniach - uważa prof. Tokarska-Guzik.

Co ciekawe, barszcze są atrakcyjną rośliną w pszczelarstwie. To bowiem roślina miododajna, ale to chyba jedyny pożytek obecności tych roślin w środowisku, który nie przesłania istotnych wad. Najlepszym sposobem na barszcz Sosnowskiego jest po prostu usuwanie roślin,



zwłaszcza z miejsc rekreacyjnych czy tych, gdzie bawią się dzieci. Botanicy wskazują również na inwazyjny charakter rośliny, powodujący szkody w środowisku przyrodniczym. Barszcz Sosnowskiego ze względu na rozmiary może zabierać miejsce i światło gatunkom rodzimym. A trzeba pamiętać, że okazy barszczu obserwowano

nawet kilka kilometrów od porzucanych PGR-owskich upraw. Dzisiaj nośnikami ich nasion są często drogi i linie

kolejowe, gdzie pomagają im podmuchy wiatru. Nasiona barszczu mogą być też przeniesione w sposób niezamierzony wraz z sianem (w balach siana) lub na sprzęcie rolniczym.

Barszczowi Sosnowskiego, ale też innym gatunkom inwazyjnym poświęcony jest projekt „Analiza stopnia inwazyjności gatunków obcych w Polsce wraz ze wskazaniem gatunków istotnie zagrażających rodzimej faunie i faunie oraz propozycją działań strategicznych w zakresie możliwości ich zwalczania oraz analiza dróg niezamierzonego wprowadzania lub rozprzestrzeniania się gatunków obcych wraz z opracowaniem planów działań dla dróg priorytetowych”, który Uniwersytet Śląski realizuje wspólnie z Instytutem Ochrony Przyrody PAN w Krakowie na zlecenie Generalnej Dyrekcji Ochrony Środowiska w Warszawie.

- Mamy ocenić zagrożenie stwarzane przez wytypowaną grupę gatunków obcego pochodzenia obejmującą 118 wytypowanych gatunków roślin i zwierząt. Mają też być opracowane plany działań dla gatunków priorytetowych. Wśród tych gatunków znajduje się właśnie barszcz Sosnowskiego - mówi prof. Tokarska-Guzik. To ważne, bo dzisiaj prawo nie określa, kto jest odpowiedzialny za usuwanie pojedynczych roślin barszczu czy ich skupisk. Nie każdy wie zresztą, w jaki sposób to zrobić, ale też z uwagi na zagrożenie nie każdy powinien się też tym zajmować ze względów bezpieczeństwa. Wspomniany plan działań zawierać będzie m.in. wskazówki dotyczące postępowania z barszczem. Dzisiaj rosnące okazy barszczu Sosnowskiego najlepiej zgłosić do straży miejskiej, gminnej czy po prostu do urzędników zajmujących się sprawami środowiska. Ci powinni poprosić specjalistę o sprawdzenie, czy to naprawdę barszcz (bo zdarzają się fałszywe alarmy) i doprowadzić do jego wyplenienia. - Ważne będzie systematyczne powtarzanie tych zabiegów nawet przez kilka lat, bo nie da się wyplenić jej raz. Trzeba uniemożliwić roślinie zakwitnięcie i owocowanie - podkreśla prof. Barbara Tokarska-Guzik. ©

Nie należy zbliżać się do rośliny i trzeba uważać, żeby skóra nie kontaktowała się z barszczem

Prof. Barbara Tokarska-Guzik

Mleko bez laktozy. Chleb bez glutenu. Czy staliśmy się niewolnikami diet?

Katarzyna
Kaczorowska

k.kaczorowska@gazeta.wroc.pl



Styl życia

Co kilka lat świat zachodni opowiada kolejną dietetyczną modę, żeby nie powiedzieć – szaleństwo. Na indeksie potraw zakazanych były już jajka, masło, a obecnie o wszelkie możliwe i niemożliwe zło oskarża się laktozę i gluten. Czy słusznie?

Specjaliści od żywienia człowieka – oczywiście poza protokołem – żartują, że wyniki badań uznających jakiś produkt za zdrowy lub szkodliwy zależą od tego, kto je finansuje. Tak swego czasu karierę robiła przecież margaryna, która miała wyprzeć niezdrowe prawdziwe masło, a o której dzisiaj wiadomo, że zawiera tzw. tłuszcze trans, szkodliwe dla nie tylko naszego układu krwionośnego, ale też zwiększające ryzyko zachorowania na raka. Kiedy lata temu we Wrocławiu organizowane kampanie prozdrowotną związaną z ryzykiem chorób miażdżycowych, wspierał ją pewien producent margaryny właśnie. Na spotkaniu informacyjnym był kardiolog i dietetyk. W trakcie dyskusji o konsekwencjach diety dla ryzyka zawału i miażdżycy, ktoś zapytał: czy lepiej jeść masło czy margarynę?

Zapadła cisza, aż w końcu lekarz, i dietetyk zgodnie odpowiedzieli: – Kobiety w ciąży i dzieci w ogóle nie powinny jeść margaryny.

Jesteś na diecie?

Tonic niezwykłego

Moda na zdrowy tryb życia to dowód na to, że uwierzyliśmy, że to od nas w znacznym stopniu zależy nasze zdrowie, samopoczucie i wygląd.

– To pozytywne zjawisko, bo „chcemy wziąć sprawy w swoje ręce”, dlatego zaczynamy uprawiać sport i szukamy optymalnego sposobu żywienia. Zmienia się przy tym perspektywa, z której patrzymy na jedzenie – coraz lepiej zdajemy sobie sprawę, że to co jemy wpływa nie tylko na nas samych, ale także na otaczającą nas środowisko. Stąd większe zainteresowanie żywnością ze zrównoważonych upraw, dietami wegańskimi. Rozsądna i odpowiednio dopasowana do potrzeb dieta może być więc błogosławieństwem i dla nas, i dla otoczenia – mówi Paulina Jabłńska, specjalista die-



Według najnowszych badań to nie gluten odpowiada za problemy gastryczne

tetyk, kierownik ds. żywienia Maczfit i przyznaje, że wiele nieporozumień wynika jednak z faktu, że samo pojęcie diety bywa różnie rozumiane – często nadajemy mu bardzo wąski wymiar, traktując dietę jako krótki lub dłuższy okres kulinarnych wyrzeczeń związanych np. z chorobą czy potrzebą odchudzenia. Tymczasem każdy z nas jest na „jakiejs” diecie – bez względu na to, czy przestrzega określonych żywieniowych zasad czy nie. Zgodnie ze słownikową definicją dieta to po prostu sposób odżywiania.

Uzależnieni od mód?

Różne kontrowersyjne mody żywieniowe nie są wynalazkiem ostatnich lat. W połowie XX wieku przebojem była dieta grapefruitowa zwana inaczej dietą Hollywood, która do Polski przywiodła po upadku żelaznej kurtyny – z oczywistych przyczyn, po prostu w PRL cy-

trusy były towarem luksusowym i deficytowym. Innym „odkryciem” była zaproponowana w roku 1963 przez magazyn „Vogue” dieta oparta o... szampana. Są diety białkowe, jabłkowe, ryżowe, kapuściane, kosmonautów, lotników, słowem bogactwo pomysłów robi wrażenie, ale czy daje dobre efekty?

– Zmieniła się skala zjawiska. Wraz z rozpowszechnieniem massmediów, a później mediów społecznościowych, informacje rozchodzą się bardzo szybko, wyjątkowo ważny stał się wygląd zewnętrzny, a rolę autorytetów w dziedzinie zdrowia i odżywiania w znacznym stopniu przejęli celebryci. Można próbować osiągnąć sylwetki idoli i naśladować ich styl życia poprzez wykluczanie z jadłospisu kolejnych produktów lub składników, jak zbóż, glutenu czy laktozy itd. Tylko czy na pewno będzie to dobre dla naszego organizmu? – mówi Paulina Jabłńska.

Czyste zło – gluten?

Gluten naturalnie występuje w ziarnach pszenicy, jęczmienia i żyta. Poprawia jakość pieczywa. I to jemu przypisywana jest niestrawność, wzdęcia, złe samopoczucie, brak siły.

Obarczenie glutenu odpowiedzialnością za problemy gastryczne 13 procent populacji natychmiast spowodowało reakcję – na rynku pojawiły się chleb bez glutenu, ciastka bez glutenu, ba, nawet płatki zbożowe bez glutenu. Modne stało się towarzyskie deklarowanie niechęci do chleba, który nie tylko uczula, ale też tuczy. Tymczasem w zeszłym roku na łamach pisma „Gastroenterology” naukowcy z Uniwersytetu Oslo w Norwegii oraz Uniwersytetu Monash w Australii opublikowali artykuł, z którego wynika, że problem nie w glutenie, ale we fruktanach. To węglowodany krótkołańcuchowe pochodzenia roślinnego, zawierające łańcuch cząsteczek fruktozy.

Obecne są m.in. w pszenicy, cebuli i czosnku.

W badaniach uczestniczyło 59 osób, które same u siebie stwierdziły nietolerancję glutenu i na co dzień stosowały dietę bezglutenową. Każda z nich dostała batony, które zawierały gluten lub fruktan lub placebo (nie zawierały ani jednego ani drugiego). I miała zapisywać przez kilka tygodni objawy występujące po zjedzeniu każdego rodzaju batonika. Jak informowała rok temu Polska Agencja Prasowa, po przeanalizowaniu danych naukowcy ustalili, że uczucie wzdęcia najczęściej występowało u uczestników po spożyciu batoników zawierających fruktany. Dlaczego to ważne? Bo dieta uboga w gluten może zwiększać ryzyko rozwoju cukrzycy typu 2.

A jednak niezbędny

Szacuje się, że na świecie ponad 400 milionów ludzi to diabetycy. W Polsce na cukrzycę choruje ok. 3 miliony ludzi, a więc 10 procent dorosłej populacji.

Cukrzyca to pierwsza niezakaźna choroba, którą Światowa Organizacja Zdrowia uznała za epidemię XXI wieku. Jak podaje Międzynarodowa Federacja Diabetologiczna liczba zgonów z powodu tej choroby jest już wyższa niż z powodu HIV/AIDS, gruźlicy i malarii razem wziętych. A według prognoz WHO, do 2030 roku cukrzyca stanie się siódmą najczęściej występującą przyczyną zgonów. Co więcej, specjaliści nie kryją, że jednym z czynników chorobotwórczych jest nasza dieta i związana z nią masa ciała.

– Zasady zdrowego żywienia w teorii są proste. Większość z nas zna podstawowe reguły: regularne porcje posiłków, porcje dopasowane do zapotrzebowania energetycznego, obfitość warzyw i owoców itd. Trudniej przestrzegać ich na co dzień, kiedy brakuje nam czasu na gotowanie, a kusi łatwo dostępna i smakowita, choć niestety kaloryczna i przetworzona, żywność – przyznaje Paulina Jabłńska.

„Zdrowe odchudzanie” to spadek wagi rzędu 2-4 kg miesięcznie. To niedużo w porównaniu z tzw. dietami cud, które potrafią obiecywać kilkukrotnie więcej w tydzień, ba, czasami nawet i w jeden dzień.

– Dlatego szukamy szybszych sposobów, stosujemy głodówki, lub wierzymy, że bezglutenowe brownie osłodzone miodem zamiast cukru to niskokaloryczny, zdrowy deser, którym możemy objadać się bez wyrzutów sumienia – przyznaje specjalista dietetyk.

Bez jedzenia ani rusz

Co decyduje o tym, że tyjemy lub chudniemy? Bilans energetyczny.

– Oczywiście samo przestrzeganie określonej, dziennej dawki kalorii nie jest równoznaczne ze zdrowym odżywianiem – ważna jest jakość odżywcza diety, czyli skąd te kalorie pochodzą. Wysiłek fizyczny dodatkowo zwiększa wydatek energetyczny, pomaga zachować odpowiedni bilans energetyczny, a co więcej zwiększa wrażliwość tkanek na insulinę, pomaga budować i zachować masę mięśniową, obniża ryzyko chorób metabolicznych, pomaga rozładować stres i poprawia jakość snu – tłumaczy Paulina Jabłńska i podkreśla, że nie ma cudownych tabletek, koktajli, proszków, które zastąpią urozmaicony jadłospis i każdemu zapewnią szczupłą sylwetkę.

Dlatego z rezerwą podchodźmy do diet, które obiecują niesamowite efekty w krótkim czasie, za tycie i problemy zdrowotne obwiniają jeden składnik pokarmowy bądź jedną grupę produktów (np. gluten, nabiał, cukier), zalecają jeden typ produktów (np. same warzywa, sam nabiał itp.) albo dopuszczają jedzenie kilka grup produktów (zdrowa

Dieta uboga w gluten może zwiększać ryzyko rozwoju cukrzycy typu 2. W Polsce na tę cukrzycę choruje ok. 3 miliony ludzi

dieta jest urozmaiconą!)

– Dieta wpływa na funkcjonowanie całego organizmu. Przesadne skupianie uwagi na odżywianiu może prowadzić do zaburzeń odżywiania – szczególnie do coraz częstszej ortoreksji oraz permareksji. Pierwsze dotyczy lęku przed „niezdrową” żywnością, drugie uzależnienia od stosowania restrykcyjnych diet – podkreśla Paulina Jabłńska i dodaje: – Konsekwencjami rygorystycznych i ubogich odżywczo diet może być osłabienie organizmu, rozchwiana gospodarka hormonalna, spowolniony metabolizm i duże wahania wagi, zaburzenia ze strony układu pokarmowego, obniżona odporność. Poza tym nieudane próby odchudzania zniechęcają do kolejnych prób zmiany stylu życia, a na obsesyjnym stosowaniu diet ucierpieć mogą nasze relacje towarzyskie.

Co więc nam zostaje?

To co zawsze. Zdrowy rozsądek. ©

Drobne

Jak zamieścić ogłoszenie drobne? Telefonicznie: 94 347 35 16
Przez internet: ogloszenia.gratka.pl
W Biurze Ogłoszeń:

Oddział Koszalin: ul. Mickiewicza 24, 75-004 Koszalin, tel. 94 347 35 16, 347 35 11, 347 35 12, fax 94 347 35 13
Oddział Słupsk: ul. Henryka Pobożnego 19, 76-200 Słupsk, tel. 59 848 81 03, fax 59 848 81 56
Oddział Szczecin: ul. Nowy Rynek 3, 71-875 Szczecin, tel. 91 481 33 61, 481 33 67, fax 91 433 48 60

RUBRYKI W OGŁOSZENIACH DROBNYCH:

■ NIERUCHOMOŚCI
 ■ HANDLOWE
 ■ MOTORYZACJA

■ FINANSE/BIZNES
 ■ NAUKA
 ■ PRACA

■ ZDROWIE
 ■ USŁUGI
 ■ TURYSTYKA

■ BANK KWATER
 ■ ZWIERZĘTA
 ■ ROŚLINY, OGRODY

■ MATRYMONIALNE
 ■ RÓŻNE
 ■ KOMUNIKATY

■ ŻYCZENIA
 ■ /PODZIĘKOWANIA
 ■ GASTRONOMIA

■ ROLNICZE
 ■ TOWARZYSKIE
ogloszenia.gratka.pl

Nieruchomości

MIESZKANIA - SPRZEDAM

2 pok. Centrum winda 195TYŚ
 GAMA512631285

MIESZKANIA DO WYNAJĘCIA

2 pok. umeblowane, na wsi, 785901949

POKÓJ w domku 532-616-114 gk

SŁUPSK, mieszkanie, 3 pok., 46 m kw.,
 1000 zł + opł./mc. Tel. 604530605

LOKALE UŻYTKOWE - DO WYNAJĘCIA

BOX 13 m² i 26 m² (parter) lub
 sprzedam. Słupsk, 605948855.

MAGAZYN 50m² tel. 606-614-218.

GARAŻE

008235241

**GARAŻE Blaszane
 BRAMY Garażowe
 KOJCE dla Psów**

Najniższe **CENY**
 Różne wymiary
 Dogodne **RATY**
 Transport i montaż
GRATIS cały KRAJ

**GARAŻE
 WZNOŚNIONE**

94-318-80-02 91-311-11-84
 58-588-36-02 95-737-63-39
 59-727-30-74 512-853-323
www.konstal-garaze.pl

Handlowe

FOTO, KSIĄŻKI

ALBUMY, książki, płyty muzyczne.
 Skup. 509-675-586, 508-245-450.

MATERIAŁY BUDOWLANE

STYROPIAN producent, dostawa,
 tel. 52/331-62-48.

MATERIAŁY OPAŁOWE

DREWNO bukowe, 511-787-151.

INNE

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

Motoryzacja

OSOBOWE SPRZEDAM

OPEL Insignia, 2.0, 2012r., 36 tys. zł,
 faktura VAT, Ecoflex, 661-259-493

OSOBOWE KUPIĘ

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

Absolutny Autoskup,
 728773160.

AUTA i busy kupię, 504-672-242

AUTO skup wszystkie 695-640-611

AUTO skup, każde. 797552040

REKLAMA

058505505

ABAKUS

n a j c h e t n i e j wycierane biuro nieruchomości

dołącz do grona

zadowolonych Klientów

zapraszam Aniela Barzycka

(obok Związkowca)
 tel. 661-841-555

www.abakus-nieruchomosci.pl

nie wymaga remontu 56 m²,
 II p.
 rej. Chetmońskiego
 207 000,-

2 pok. rej. Lelewela loggia
 149 000,-

2 pok. rej. Niepodległości/
 Spółdzielczej/Rzemieślniczej
 168 000,- (klucze w biurze)



Kupujący bez prowizji
 2 pok. tylko 146 000,-
 Nasz Dom

rej. Księżycowej -
 dom 509 000,-

tylko 194 900,- 3 pok
 loggia klucze w biurze
 rej. Ogińskiego

osiedle Nasz Dom
 559 000,- dom wolnostojący
 Kupujący nie płaci prowizji

AUTOKASACJA Bierkowo. Skup
 całych i uszkodzonych. 59/8119150,
 606206077.

AUTOKASACJA Świeszyno.
 608421479

WYPOŻYCZALNIE

SERWIS - wózki widłowe do
 wynajęcia, 604-661-601.

USŁUGI

NEPTUN-AUTOGAZ
 Tel. 512 170 975.

Finanse biznes

KREDYTY, POŻYCZKI

BEZ BIK, bez zdolności
 510-781-038

KREDYTY tanio. Słupsk,
 59/842-92-38.

PIERWSZA pożyczka za darmo!
 512-959-069.

POŻYCZKI "Związkowiec"
 699186581

Nauka

SZKOŁY

PSS Koszalin, TERAPEUTA
 ZAJĘCIOWY, socjoterapia.org,
 tel 94/343-35-70, 797-284-644.

Praca

ZATRUDNIĘ

ABSOLWENTA inżyniera sanitarnego.
 Słupsk, 601627996.

DO pracy fizycznej samodzielnego
 tel.794-690-168 Koszalin

DO sprzątania Mielno 695635293

FIRMA Klaron Gaz zatrudni montera
 instalacji gazu płynnego.
 Mile widziana osoba posiadająca
 prawo jazdy kat.C. Zapewniamy
 przyuczenie do wykonywanej pracy.
 Kontakt biuro@klarongaz.pl;
 tel 534 534 443

HOTEL Monika K-lin św. Wojciecha
 : do sprzątania 504038644 oraz
 recepcjonistkę hotel@hot.pl

KIEROWNIKA lub majstra budowy
 zatrudnię. Słupsk, 661259493.

KRAWCOWA Koszalin
 510-692-658.

KUCHARZA, pomoc kuch., kelnerkę,
 na sezon. Ustronie Mor. 602282775

OPERATOR tokarki CNC, 722-141-966.

OPIEKUNKI do Niemiec tel.
 535 340 311
www.ambercare24.pl dzisiaj 70 ofert !

PILNIE zatrudnimy pracowników
 budowlanych do przyuczenia.
 Praca w delegacji. CV na adres:
 tom-ko-15@wp.pl

PRACA dla Opiekunów
 w POLSCE z zamieszkaniem
 u podopiecznego. Wymagane
 kilkuletnie doświadczenie w opiece.
 Promedica24.
 Zadzwoń 501 356 445

PRACA w Niemczech dla
 Opiekuna/ki Seniorów. Atrakcyjne
 wynagrodzenie, szybkie wyjazdy,
 pełna organizacja wyjazdu i pobytu.
 Promedica24: 505 337 777.

PRACOWNIKA - pomocnika do prac
 fizycznych, Koszalin tel: 692446850

PRACOWNIKA ogólnobudowlanego
 tel. 602-213-532. gk

PRACUJ z Promedica24 jako
 Opiekunka Seniorów w Niemczech
 i zarób nawet 12 tysięcy w dwa
 miesiące. Poleć koleżankę i zgarnij
 dodatkowo 250 Euro! Tel. 501357023

PRALNIA Mielno zatrudni Kierowcę
 kat. C tel: 94/318-94-41(pon.-pt. 7-15),
info@pralniamielenko.pl

PRZYJMĘ pracowników budowlanych,
 600-54-50-85.

SERWISANTA elektryka. Słupsk,
 601627996.

SPRZĄTANIE dla kobiet i mężczyzn -
 Koszalin, tel. 601 808 947

TECHNIKA dentystycznego, pilnie,
 Chałupy k. Koszalina, 662-298-251.

TERMOGAZ sp. z o.o zatrudni
 operatora minikoparki oraz
 pracowników do budowy sieci
 i przyłączy gazowych. Wysokie
 wynagrodzenie, możliwość zdobycia
 uprawnień. Tel. 609-505-642

ZATRUDNIĘ hydraulika z prawem
 jazdy 508156786 K-lin

ZATRUDNIĘ kierowce- mechanika
 do prowadzenia warsztatu kat. C
 mile widziany rencista lub emeryt
 607-037-240 GK

ZATRUDNIĘ w biurze z j. niemieckim
 K-lin ul. 4 Marca tel. 533-650-089

ZLECĘ remont hali, 600-54-50-85.

SZUKAM PRACY

OPIEKUNKA osób starszych
 732595774

Zdrowie

GINEKOLOGIA

515417467 Ginekolog -farmakologia

A-Z GINEKOLOG, 790-80-35-37

INNE SPECJALIZACJE

ALKOHOLOWE odtrucia
 509-306-317.

Usługi

AGD RTV FOTO

59/8430465 Serwis RTV, LCD, plazma

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

PRALKI Naprawa w domu.
 603-775-878

PRALKI Naprawa w domu.
 603-775-878

BUDOWLANO-REMONTOWE

BALUSTRADY bramy 602 825 699.

CYKLINOWANIE bezpył. 502-302-147

CYKLINOWANIE bezpył.
 511-323-367

CYKLINOWANIE bezpyłowe
 537583333

CYKLINOWANIE parkietu, układanie,
 szrotkowanie, bejcowanie,
 olejowanie, woskowanie, deski
 dębowe lite i dwuwarstwowe.
[facebook/Pardet 696727338](https://facebook.com/Pardet696727338)

DACHY - dekarstwo 94/341 21 84

MALOWANIE remonty
 500354255 GK

STANY surowe 94/341 21 84.

SUCHE zabudowy 94/341 21 84.

WYKONUJEMY prace budowlano-
 instalacyjne, remonty budynków,
 mieszkań- tynki, gładzie instalacje
 CO, elektryczne, kanalizacja. Tania
 i solidnie tel. 798-253-387

INSTALACYJNE

C.O. hydraul. wod. kan.
 515-708-887

ELEKTRYK Koszalin, 721-401-501.

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

HYDRAULICZNE, tel. 607-703-135.

HYDRAULIKA 24h, inne, 798-618-871.

PORZĄDKOWE

SPRZĄTANIE strychów, garaży
 piwnic, wywóz starych mebli,
 607-703-135

INNE

DETEKTYW-KOSZALIN.PL
 602601166

Zwierzęta

USŁUGI

SKUP bydła 500277836, 500-277-836

INNE

OWCZARKI niemieckie,
 693-364-060.

Towarzyskie

ADA Słupsk, 513-751-832.

AKTYWNA dojrzała.
 507-719-333. GK

DOJRZAŁA 40-stka Słupsk
 500362030

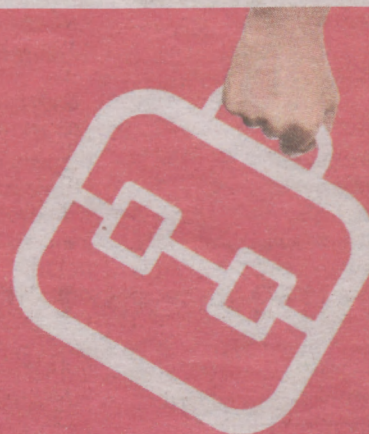
FILIGRANOWA Tel. 516-643-530. GK

KOSZALIN, 531-600-712.

SŁODKA Asia Koszalin 516603622

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

ŻANETA 46l, 693-771-552 Koszalin



Szukasz
pracy?

WEJDŹ NA GRATKA.PL

gratka

Największy portal
ogłoszeń naprawę ważnych

Fajdek kontra Nowicki: dziś jeden z nich będzie miał „tylko” srebro

Jakub Guder, Berlin
jakub.guder@gazeta.wroc.pl

Lekkoatletyka

Wojciech Nowicki i Paweł Fajdek pewnie awansowali do dzisiejszego finału konkursu rzutu młotem na mistrzostwach Europy w Berlinie (godz. 18.45). Obaj mają chrapkę na złoto.

Jeden rzut i do szatni. Tak wyglądały poniedziałkowe kwalifikacje do konkursu rzutu młotem lidera światowych list Wojciecha Nowickiego. Kamery śledziły Polaka jeszcze zanim wszedł na Stadion Olimpijski. Gdy na stadionie rozgrzewkowym witał się z rywalami, w ich oczach dostrzegaliśmy dużo respektu. Trudno się jednak dziwić.

Polak do koła wchodził jako ostatni. Nie był to rzut perfekcyjny, ale wystarczyło do kwalifikacji (76.03). - Jestem trochę niezadowolony ze swojej techniki. Ten rzut był nieco asekuracyjny - bez wyrzutu, bez czwartego obrotu. Mam nadzieję, że jutro będzie dużo lepiej. Może wyszło tak trochę przez tę pogodę... Chciałem to zrobić jak najmniejszym kosztem sił. Przzyzwyczajam się do tej aury. Liczę na to, że uda nam się z Pawłem dobrze wystartować w finale - oznajmił zaraz po swojej próbie. - Wydaje mi się, że jestem dobrze przygotowany. Dziś plan minimum zrobiłem. Presji nie czuję - dodał.

Prawdę mówiąc we wczorajszych kwalifikacjach nie sam awans Nowickiego był ekscytujący, ale bardziej jego korespondencyjna rywalizacja z aktualnym mistrzem świata Pawłem



Wojciech Nowicki awans do finału zapewnił sobie jednym rzutem

Fajdkiem. Drugi z naszych reprezentantów o finał walczył w grupie B, półtorej godziny po Nowickim. Obaj nasi dominatorzy w tym sezonie pozostawili za sobą całą stawkę.

Nowicki w ostatnich miesiącach zrobił olbrzymi postęp. W ubiegłym roku regularnie przegrywał z Fajdkiem, a teraz był taki moment, że pięć razy z rzędu z nim wygrał. Dopiero na Memoriale Kamili Skolimowskiej młociarzowi z Żarowa udało się przeskoczyć mniej utytułowanego kompana. Chwilę później jednak przegrał z nim ponownie - tym razem na mistrzostwach Polski.

Wczoraj Fajdek zaczął swój start od wyniku 74.61. Kwalifikację wywalczył w drugim po-

dejściu, kiedy to zanotował (77.86). Finał konkursu rzutu młotem mężczyzn dziś od 18.45. Nikt nie wyobraża sobie innego scenariusza, niż dwa medale dla Polski - złoty i srebrny.

Do półfinału sprintu na 100 m awansował Dominik Kopeć. Polak w swojej serii był co prawda trzeci (dwóch pierwszych miało bezpośredni awans, czas Polaka - 10.37), ale znalazł się wśród pięciu zawodników z najlepszymi czasami, którym nie udało się wskoczyć do pierwszej dwójki. Odpadli dwaj pozostali nasi reprezentanci: Przemysław Słowikowski (10.54) i Remigiusz Olszewski (10.44).

Biało-czerwoni po cichu liczą na sztafetę, bo mają dość wy-

równany skład. Kopeć przyznał jednak, że do tej pory nie mieli zbyt wiele czasu, żeby poćwiczyć zmiany. Nie wiadomo też, kto będzie czwartym do brydża... to znaczy do sztafety. Wystartuje w niej z pewnością cała trójka z rywalizacji indywidualnej. Być może drużynę uzupełni Karol Zalewski, chociaż dla niego priorytet to 400 m.

W eliminacjach swój udział w rywalizacji płotkarzy na 400 zakończył Jakub Mordyl (51.15). Bardzo dobrze pobił pierwszą część dystansu, ale zabrakło mu sił na ostatniej prostej. Za to w finale skoku w dal zobaczymy Tomasza Jaszczuka (7.88). - Biegał dziś zachowawczo, skakałem zachowawczo. Dlaczego? Bo chciałem awansować do finału. To się udało i z tego jestem zadowolony - przyznał Jaszczuk. Czy stać go na medal? Sam mówi, że by myśleć o podium trzeba skakać w granicach 8.10.

Bardzo dobrze zaprezentowała się Ewa Swoboda, która awansowała do półfinału sprintu na 100 m. Przede wszystkim miała świetny start. - Dobrze wystartowałam, nie miałam nikogo przed sobą, więc pomyślałam, że mogę trochę odpuścić - stwierdziła i dodała, że stać ją jeszcze na urwanie 0.10-0.15 sekundy. Chociaż panujące w Berlinie temperatury powinny być dla sprinterów sprzyjające, to jednak Swoboda trochę narzekala.

Jutro będzie cieplej, a dla mnie już teraz jest o 10 stopni za dużo. Wolę, jak jest chłodniej. Mógłby nawet padać deszcz, bo tu i tak bieżnia jest przykryta. Półfinał to będzie walka charakterów - stwierdziła nasza biegaczka, która w swoim biegu zajęła drugie miejsce (11.33).

Transmisje z mistrzostw na Eurosporcie oraz w TVP. ©©



Stadion Olimpijski może pomieścić ponad 74 tys. kibiców

Kto dopisze się do historii berlińskiego stadionu?

Lekkoatletyka

Jakub Guder
jakub.guder@gazeta.wroc.pl

Ponad 1600 sportowców z 51 krajów startuje w lekkoatletycznych mistrzostwach Europy. W Berlinie będziemy oglądać 14 mistrzów świata.

Areną zmagania lekkoatletów jest Stadion Olimpijski wybudowany na igrzyska w 1936 roku. To budowla imponująca, monumentalna, która momentami przytłacza swoją modernistyczną architekturą. Na każdym kroku widać zresztą symbole minionej epoki - wielkie pomniki czy szerokie błonia okalające arenę, nad którymi wznoszą się wysokie wieże. Obiekt gruntownie zmodernizowano w 2004 roku, a dwa lata później był jedną z aren piłkarskich mistrzostw świata. To właśnie tu zresztą rozegrano finał imprezy. W 2009 roku stadion gościł lekkoatletyczne mistrzostwa świata. To w trakcie tej imprezy Usain Bolt ustanowił aktualne rekordy globu na 100 i 200 m.

Nic zatem dziwnego, że wszyscy liczą tu na świetne zawody i dobre wyniki. Sprzyjać temu ma także pogoda, bo nadchodzące upały mają pomagać sprinterom i konkurencjom technicznym. W trudnej sytu-

acji będą zapewne zawodnicy startujący w konkurencjach wytrzymałościowych.

Wiele po imprezie obiecują sobie gospodarze, którzy dwa lata temu w Amsterdamie zdobyli aż 16 krążków i zajęli drugie miejsce w klasyfikacji medalowej. Teraz startują u siebie, więc liczą, że uda im się ten sukces przynajmniej powtórzyć. Jednym z liderów niemieckiej reprezentacji jest David Storl, który trzy razy z rzędu zostawał mistrzem Europy w pchnięciu kulą. Teraz liczy na czwarty tytuł. - To jest mój cel - nie kryje. Powstrzymać go może Polak Michał Haratyk, który jest liderem europejskich tabel w tym sezonie.

Co ciekawe, wczorajsze kwalifikacje w tej konkurencji rozegrano nie na Stadionie Olimpijskim, ale w centrum miasta, na położonym siedem kilometrów od głównej areny rywalizacji Breitscheidplatz.

Wybudowano tam trybuny dla 3 tys. osób. To także tam - a nie na stadionie - odbywać się będzie część ceremonii medalowych.

W Berlinie startuje także 29 rosyjskich sportowców. Światowa federacja (IAAF) nie odwieściła jeszcze tamtejszej federacji, więc Rosjanie w Niemczech rywalizują pod flagą neutralną. ©©

Europę wzięli z marszu. Szczyt ma być na mistrzostwach świata

Wioślarstwo

Tomasz Biliński
tomasz.bilinski@polskaiexpress.pl

Zrobimy wszystko, żeby podczas mistrzostw świata wynik był lepszy, ale nie jesteśmy zwolennikami dmuchania balonika - zapowiedziała Marta Chabel, brązowa medalistka wioślarskich mistrzostw Europy w czwórce bez sterniczki.

Polska ekipa wróciła z Glasgow z czterema kompletami medali. W zespole z Chabel płynęły Maria Wierzbowska, Olga Michałkiewicz i Joanna Dittmann. Brąz

zdobyła też czwórka podwójna w składzie Dominik Czaja, Wiktor Chabel, Szymon Poński i Maciej Zawojski. Po srebrne medale sięgnęły Joanna Dorociak i Weronika Deresz w dwójce podwójnej kategorii lekkiej. Mistrzyniami Europy zostały Katarzyna Zillmann, Maria Springwald, Agnieszka Kobus-Zawojska, Marta Wieliczko w czwórce podwójnej.

- Termin tych mistrzostw nie był dla nas wygodny. Dlatego wiele osób wzięło je z marszu. Choć liczyliśmy na medale, więc nie są dla nas niespodzianką. Może poza czwórką bez sterniczki, bo ich rezultaty z sezonu

nie zwiastowały medalu - podsumował wiceprezes ds. sportowych Polskiego Związku Towarzystw Wioślarskich i mistrz olimpijski z 2008 r. Adam Korol.

Główną imprezą w tym roku będą mistrzostwa świata, które od 8 do 16 września odbędą się w Płowdiw (Bułgaria). - To już w głowie trenerów, jak sprawić, by w tak krótkim czasie zawodnicy osiągnęli dwa szczyty formy. To niezwykle trudne - podkreślił Korol, który dodał, że w 2020 r. na poznańskiej Malcie odbędą się mistrzostwa Europy.

Tak czy inaczej medale mistrzostw Europy powinny dać im

pozytywnego kopa. - Tak działa każdy sukces - przyznała mistrzyni Agnieszka Kobus. - Medal to efekt ciężkiej pracy i mam nadzieję, że utrzymamy formę do zawodów w Płowdiw. Ten jest cenniejszy niż ubiegłoroczny srebrny mistrzostw świata. 2017 był rokiem poolimpijskim, w tym ekipy nabierają rozpędu, a my jesteśmy najszybsze. Jednak na razie nie myślę o medalu mistrzostw świata. Zaczę, gdy awansujemy do finału. Tak samo było w Glasgow. Gdy się płynie, nie myśli się, co będzie za dzień, dwa czy miesiąc. Carpe diem! Wioślarskie ekipy w poniedział-

łek wróciły do kraju i tego samego dnia spotkały się z ministrem sportu Witoldem Bańką. W środę, po krótkim odpoczynku, zbiorą się w Zakopanem, by przygotowywać się do zawodów w Bułgarii.

- Tam będzie więcej osad, więc będzie trudniej. Ale postaramy się coś przywieźć do Polski - uśmiechała się zawodniczka złotej czwórki podwójnej Marta Wieliczko. Na dobry wynik liczy też dwójka podwójna kategorii lekkiej. - Odważnie idziemy do przodu - stwierdziła wicemistrzyni Europy Weronika Deresz. ©©

LOTTO

PONIEDZIAŁEK, 06.08

MULTI MULTI - GODZ. 14.00

4, 10, 19, 20, 22, 23, 27, 37, 40, 41, 52, 53, 54, 55, 56, 58, 60, 68, 74, 78 plus 54

KASKADA

6, 8, 10, 11, 12, 14, 15, 16, 20, 21, 23, 24

NIEDZIELA, 05.08

MULTI MULTI - GODZ. 21.40

2, 6, 11, 25, 29, 30, 41, 47, 51, 57, 60, 62, 65, 66, 67, 68, 70, 72, 74, 76 plus 62

KASKADA

1, 3, 5, 6, 7, 8, 10, 17, 19, 20, 21, 24

EKSTRA PENSJA

20, 23, 30, 33, 35 + 3

MINI LOTTO

2, 10, 20, 38, 41

(STEN)

