



Poradnik. Wyjazd na leczenie:
pytania i odpowiedzi - str. 6

GŁOS

DZIENNIK POMORZA

POMORZA



Środa 10 lipca 2019

**Słupscy sędziowie
solidaryzują się
z krakowskim
prokuratorem**

STRONA 4

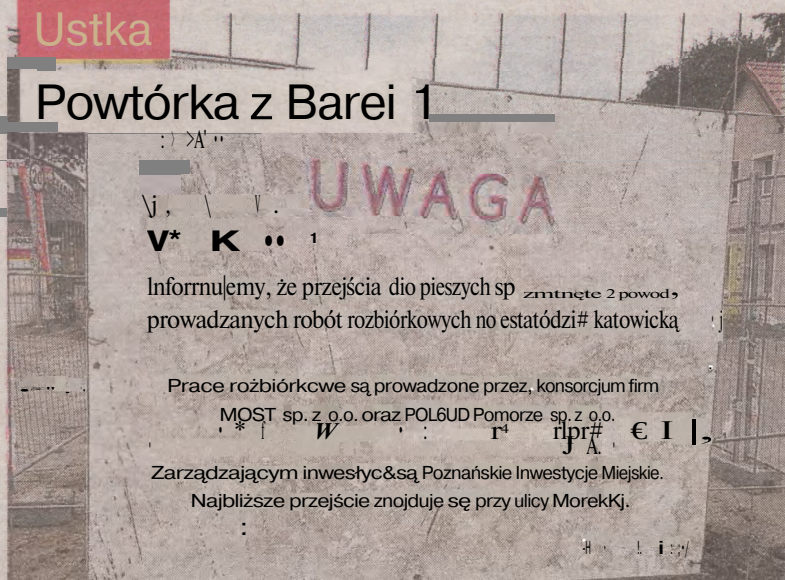


**Skwer nie zostanie
zadeptany. Miasto
prześledzi, którądy
chodzą piesi**

STRONA 11

Ustka

Powtórka z Barei 1



**Czy dzisiaj będzie otwarta część
ul. Darłowskiej? Od firmy nie
można się tego dowiedzieć** STRONA 3

Policjanci wypozażeni w defibrylatory

Funkcjonariusze z usteckiego
komisariatu otrzymali
od samorządu urządzenia
ratujące życie strona 4

**Jakie wydarzenia
w najbliższym czasie
zobaczymy
na Scenie Kulturalnej
w Łebie?**

STRONA 12

**Głos Ojca, czyli jak
powstaje największy
dzwon świata.
Z Krakowa pojedzie
do Brazylii**

STRONA 15

Mo^iatrufo^diplaci9miiw2018roka

Dopalacze zabijają. Zabijają też osoby pod ich wpływem

Magdalena Olechnowicz
magdalena.olechnowicz@polskapress.pl



Słupsk

Dopalaczami odurzają się głównie
młodzi ludzie w wieku 19-24 lat ale
liczną grupę stanowią też ci 30+.
W 2018 r. lekarze ratowali ponad 4
tys. zatrutych osób. 73 zmarło. W Po-
morskiem zatrutych było 110 osób.
Najnowszy raport Głównego Inspek-
toratu Sanitarnego jest przerażający.
Dopalacze zbierają żniwo.

Młoda kobieta, która jest podejrzana
o zabójstwo kolegi w Głównie, doktó-
rego doszło pod koniec czerwca, naj-
prawdopodobniej była pod wpływem
dopalaczy. Wszyscy pamiętają też bru-
talną zbrodnię w Słupsku, której do-
puścił się niespełna 18-letni Aleksan-
der G. we wrześniu 2012 roku. Zabił
własną ciotkę kuchennym nożem
pod wpływem dopalaczy.

- Napady agresji po zażyciu dopa-
laczy niesą niczym nadzwyczajnym.
Często trafiają na nasz oddział pacjenci
bardzo agresywni, których musimy
zapinać pasami, gdyż stanowią zagro-
żenie dla otoczenia - mówi Teresa
Maksimowicz, specjalistka psychoter-

pii uzależnień w Centrum Zdrowia
Psychicznego w Słupsku.

Dodaje, że problem jest ogromny.
- Musimy być świadomi, że w dzi-
siejszych czasach nie ma dużej im-
prezy z udziałem młodzi, na którą
ktoś nie przyniesie dopalaczy, czy nar-
kotyków. Są one dostępne pod posta-
cią tabletek, suszu, proszków czy na-
wet lizaków. Ich zażycie to zawsze jest
rosyjska ruletka. Nie wiesz, czy prze-
żyjesz. Ich skład jest zawsze niewia-
domy - przestrzega Maksimowicz.

Najnowszy raport głównego in-
spektora sanitarnego pokazuje skalę
problemu.

WIĘCEJ STR. 2-3

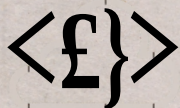


Dopalacze pod różną postacią są dostępne niemal na każdej większej imprezie z udziałem młodzieży

Pogoda w regionie

Dzisiaj

19°C



9°C

Barometr

1011 mbar

Wiatr

płn/zach. 13 km/h

Uwaga

przelotny deszcz

Czwartek

21°C n°C

Piątek

21°C io°C

Sobota

20°C io°C



Uwaga: częściowe zachmurzenie

Wojciech Frelichowski
wojciech.frelichowski@gp24.plBAREJA MA
NASLADOWCÓW

Komentarz

S etnie się ubawiłem, czytając tablicę, jaką firma przebudowująca ulicę Darłowską wywiesiła dla pieszych z informacją, gdzie jest najbliższe przejście dla pieszych, i że znajduje się ono na... ul. Inflanckiej w Poznaniu (piszemy o tym na str. 3). Od razu przypomniała mi się scena z kultowego filmu „Miś” Stanisława Barei, gdzie synodprowadzając matkę na lotnisko w Warszawie dowiaduje się, że taras widokowy na tymże obiekcie jest zamknięty, a najbliższy czynny taras widokowy dla odprowadzających znajduje się we

Wrocławiu. Dlaczego w Uście wywieszono taką, a nie inną tablicę? Albo pracownicy tejże firmy mają wielkie poczucie humoru, albowiem interesuje ich, co wywieszają. Ktoś może powiedzieć, że to czepialstwo i są ważniejsze problemy niż jakaś tam tablica. Tyle że treść tejże tablicy niejako współgra z informacją, jaką otrzymaliśmy od przedstawicieli firmy, która przebudowuje ulicę Darłowską. Na pytanie, czy dziś będzie przejezdny odcinek tej ulicy, odesłała nas do strony usteckiego ratusza. Tam niczego się nie dowiedzieliśmy, bo i urząd miastateż nie został poinformowany przez wykonawcę robót o tym, czego chcieliśmy się dowiedzieć. A chcieliśmy się dowiedzieć w imieniu ustawianych i turystów, dla których ta przebudowa zaczyna stwarzać problemy. Nie rozumiem, jak może sprawa trudność jasnego stwierdzenia, że odcinek ulicy będzie przejezdny, albo nie?

©@

Ustka
Rozpoczął się cykl
koncertów organowych

Do 20 sierpnia w każdy wakacyjny wtorek o godzinie 19 w kościele Najświętszego Zbawiciela przy ulicy Kościelnej 4 w Uście będą odbywać się koncerty w ramach Festiwalu Muzyki Organowej i Kameralnej. Na koncerty zapraszają ks. proboszcz Marek Macki i burmistrz Jacek Graczyk. Przy organach zasiądą muzycy różnych pokoleń: Zbigniew Gach, Gedymin Grubba, Jakub Garbacz, Adam Klarecki, Mateusz Rzewuski i Patryk Podwojski. 6 sierpnia zagra słynny prof. Andrzej Chorośński – polski organista, improwizator, profesor zwyczajny i były rektor Uniwersytetu Muzycznego Fryderyka Chopina w Warszawie. Wstęp wolny. Budowniczy usteckich organów Christian Friedrich Voelknier urodził się w 1831 roku w Duninowie. Działająca tam jego firma zyskała europejską sławę. Usteckie organy pochodzące z 1888 roku są uważane za jeden z najlepszych instrumentów mistrza Voelkniera. (BER)

Słupsk
O Witkacym i jego
wizycie w Chodzieży

Prezentacja książki „Witkacy w Chodzieży... czyli kapelusze bananowy za 2,50” będzie tematem najbliższego, 23. Słupskiego Czwartku Literackiego. Książka jest efektem współpracy Anny Krzyżanowskiej-Hajdukiewicz i Romana Grewlinga, którzy będą gospodarzami spotkania. Anna Krzyżanowska-Hajdukiewicz jest witkacologiem, była kustoszem w Muzeum Książąt Pomorskich w Słupsku, gdzie znajduje się największa w Polsce kolekcja obrazów Witkacego, które były własnością Białynickich, i w latach 1933-1939 znajdowały się w Chodzieży. Roman Grewling to chodzieski historyk i regionalista, który – jak sam twierdzi – przez 44 lata myślał o tym, by zgłębić temat pobytu Witkacego w Chodzieży między 2 a 18 lipca 1934 r. Spotkanie odbędzie się 11 lipca o godz. 17 w Białym Spichlerzu przy ul. Partyzantów. To nowy obiekt Muzeum Pomorza Środkowego w Słupsku. (WF)

W wakacje zatruć
dopalaczami przybywa

Rozmowa

Teresa Maksimowicz, specjalista terapii uzależnień w Centrum Zdrowia Psychicznego w Słupsku, mówi o problemie uzależnienia od dopalaczy.

Czy w wakacje osób zżywających dopalacze przybywa?

Zdecydowanie tak.

Jacy to ludzie?

Jeszcze parę lat temu byli to głównie ludzie bardzo młodzi, niepełnoletni. Teraz mniej więcej połowa pacjentów to ludzie dorośli, mający rodziny i dzieci.

Jak motywują zażywanie dopalaczy? Po co to robią?

Zawsze jest ta sama przyczyna: z czymś sobie nie poradzi wcześniej. Często mówią, że życie na trzeźwo jest nie do udźwignięcia. Przekładając to z ich języka, oznacza to za dużo napięcia, stresu, z czymś sobie nie radzą, na coś się nie godzą. Nieuzależniona dorosła osoba pod-



FOT. ŁUKASZ CAPIA

Cała rozmowa z Teresą Maksimowicz w piątek w „Głosie Słupskim”

chodzi do tego tak, że jest problem, to trzeba go rozwiązać, a uzależniona osoba ucieka w narkotyki lub alkohol, aby choć na chwilę oderwać się emocjonalnie i mentalnie od problemu. Ale ten problem nie zniknie.

Jak można się zorientować, że dziecko wzięło dopalacz?

Nie tak dawna sytuacja: dziewczyna wróciła z imprezy i zachowywała się inaczej niż zwykle. Nie agresywnie, ale nadmiernie się wygłupiała, skoczyła ojcu na plecy i to

zwróciło jego uwagę. Każda zmiana zachowania, każde odchylenie od normy powinno wzbudzić naszą czujność. Należy też obserwować żrenice.

Ostatnie wydarzenia, mam tu na myśli zabójstwo pod Słupskiem, które podejrzewana jest osoba będąca wtedy pod wpływem dopalaczy, pokazują, że mogą to też być zachowania agresywne.

I to jest nawet dużo bardziej prawdopodobne, że wystąpią zachowania agresywne, dlatego że psychoza, która wytwarza się pod wpływem dopalaczy, jest wielką niewiadomą. W szpitalu bardzo często mamy do czynienia z zachowaniami agresywnymi. Zaczyna się wtedy od tego, że trzeba zabezpieczyć pacjenta pasami, podać leki, które spowodują, że psychoza minie, i wtedy dopiero można próbować rozmawiać.

Magdalena Olechnowicz

Podwójne efekty
słupskiego programu
in vitro

Słupsk

Alek Radomski
aleksander.radomski@gp24.pl

Miejski program przeciwdziałania skutkom niepłodności działa, i to podwójnie. Dwoje dzieci urodziło się w pierwszym półroczu tego roku dzięki metodzie in vitro, której procedury finansowane są przez samorząd.

Dwoje dzieci urodziło się w pierwszym półroczu tego roku dzięki wsparciu urzędu miasta w ramach programu zapłodnienia pozaustrojowego. Co roku ratusz przeznacza środki na 20 procedur in vitro. Samorząd finansuje je w stu procentach.

- W 2018 roku było to 11 par - informuje Marta Makuch, wiceprezydent Słupska. - Są to na-

sze pierwszodzieci z programu in vitro. Mamy nadzieję, że słupszczan i słupszczankę będzie przybywać. Gratulujemy rodzicom.

Program rozpisany został do 2022 roku. Pary, które chcą skorzystać z dofinansowania, mogą zgłaszać się do klinik wybranych w konkursie. Wysokość wsparcia jednej procedury wynosi około 5 tys. zł.

Są pewne warunki. Pary muszą m.in. co najmniej od roku mieszkać w Słupsku i tu rozliczać się z podatku dochodowego. Program przewiduje dofinansowanie dwóch procedur. Koszt po stronie miasta to 100 tys. zł rocznie. ©@

ZDJĘCIE DNIA



Z okazji jubileuszu stulecia policji słuchacze Szkoły Policji w Słupsku postanowili uczcić to święto po trzykroć oddać 300 litrów krwi. Dotychczas oddali już 230 litrów, ale zapowiadają, że do lipcowych obchodów, zaplanowanych na 21-22 lipca, oddadzą jeszcze co najmniej sto. (mag)

DYŻURNY GP

Na Czytelników czekamy w redakcji „Głosu Pomorza” w Słupsku przy ul. Henryka Pobożnego 19 tel. 59 848 8100

Grzegorz Hilarecki



KALENDARIUM

10 lipca

1651

Powstanie Chmielnickiego: wojska polskie zadały Kozakom ostateczną klęskę na bagnach nad rzeką Piaszówką, co zakończyło bitwę pod Beresteczkiem (28 czerwca-10 lipca).

1737

We Wschowie podpisano konkordat ze Stolicą Apostolską.

1865

We Wrocławiu założono ogród zoologiczny.

1930

Ukazało się pierwsze wydanie czasopisma „Skrzydłata Polska”.

1934

Zdelegalizowano Obóz Narodowo-Radykałny.

1992

Hanna Suchocka została pierwszą kobietą premierem RP.

1997

Powódź tysiąclecia: Odrzała lewobrzeżną część Opola.

2006

Jarosław Kaczyński został premierem RP.

CYTATY Z TWITTERA

Norbert Maliszewski, politolog

Wyniki głosowania w Węgrowie 2019: PiS 53%, KE 36%. B. Artukowicz do B. Szydło: „Pogadajmy z ludźmi. Nie zespótek z ludźmi na rynku”. B. Szydło: „Raczej z kim rozmawiać. Po drugie, profil wyborców PiS to właśnie starsi, rodziny wielodzietne, z rynku”. B. Artukowicz jako zwycięzca. „Agent” (TVN) dobrze czuje w takim show na ulicy. Kampania nie będzie nudna. Natomiast czy jest przekonujący dla tradycyjnych małych miast? Naprawdę liberałom zdziwych miast daje nadzieję, że przynajmniej kampania nie będzie porażką.

WALUTY Z 09.07.2019

USD	3,8074 (+)
EUR	4,2637 (+)
CHF	3,8282 (+)
GBP	4,7475 (+)

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

Zabójczy superman, płatki śniegu i amulet Dopalacze są jak rosyjska ruletka

Magdalena Olechnowicz

magdalena.olechnowicz@polskapress.pl



Pomursze

W 2018 r. nowe narkotyki, nazywane dopalaczami, przyczyniły się do zgonu 162 osób. W ubiegłym roku zanotowano 4260 przypadków interwencji medycznych związanych z zatruciem substancjami psychoaktywnymi i środkami zastępczymi - wynika z opublikowanego kilka dni temu raportu Głównego Inspektoratu Sanitarnego.

Terminem „nowe narkotyki” określa się produkty, w składzie których znajdują się substancje psychoaktywne o oddziaływaniu na ośrodkowy układ nerwowy człowieka. Inaczej mówiąc, nowymi narkotykami określa się środki zastępcze i nowe substancje psychoaktywne.

Nowe narkotyki sprzedawane są w postaci proszków, tabletek, roztworów, liquidów



Zamknięcie sklepów z dopalaczami nie spowodowało, że zniknęły one z rynku. Są dostępne w Internecie, młodzi ludzie często kupują je na zagranicznych stronach internetowych

czy w postaci wkładów do papierosów, mieszanek wiewanych do inhalacji czy mieszanek ziołowych przeznaczonych do palenia. Z reguły zawierają nieznane dla użytkownika mieszanki psychoaktywnych związków chemicznych, których składnikami mogą być jedna lub więcej substancji

czynnych, wypełniacze oraz nierzadko przypadkowe zanieczyszczenia. Produkty te charakteryzują się fantazyjnymi nazwami, a także brakiem opisu składu zawartości na opakowaniu. Występują w produktach o przeróżnych oraz ciekawych nazwach, których opakowanie charaktery-

zuje się atrakcyjnym wyglądem.

Drugą grupą tych produktów są tzw. odczynniki chemiczne, które stanowią przezroczysty woreczek strunowy z etykietą nazwy związku chemicznego czy strukturalnego wzoru chemicznego danej substancji. Przyjmują specyficzne

nazwy, np. Imitacja sztucznego płatka śniegu, Mountain Crystal, Superman czy Amulet Algiz.

TIO zatruc w Pomorskiem

W najnowszym raporcie GIS podano, że w 2018 r. zanotowano 4260 przypadków interwencji medycznych związanych z zatruciem lub podejrzeniem zatrucia nowymi substancjami psychoaktywnymi i środkami zastępczymi.

Największa liczba zgłoszeń pochodziła z województw śląskiego (1117) i łódzkiego (1094) i mazowieckiego (304). Zgłoszenia z tych trzech województw wynosiły łącznie 59 procent wszystkich zgłoszeń w kraju. Najmniejsza liczba dotyczyła województw: opolskiego (16), podkarpackiego (52) i podlaskiego (52).

Pomorskie jest na środku stawki. W 2018 roku doszło u nas do 110 zatruc (przynajmniej tyle zgłoszeń wpłynęło).

Najnowsze statystyki policyjne mówią już o kolejnych przypadkach zatruc dopalaczami w tym roku. Wiemy, że od stycznia do kwietnia było ich w województwie pomor-

skim 35. Na szczęście nie jesteśmy w czołówce kraju. Najwięcej zgłoszeń był w województwach łódzkim - 321, śląskim - 293 oraz wielkopolskim - 99 - mówi Piotr Kozłowski, rzecznik prasowy Szkoły Policji w Słupsku. - Musimy jednak pamiętać, że trwają wakacje, kiedy to dystrybutorzy całego kraju napływają na Pomorze, bo tu latem mają największy rynek zbytu - przestrzega.

Z raportu GIS wynika, że najwięcej zgłoszeń zatruc dopalaczami było w grupie wiekowej 19-24 lata (1251). Równie „aktywna” grupą są ludzie 30+. Wśród nich było aż 1065 zgłoszeń. W grupie wiekowej do 18 lat zarejestrowano 686 podejrzeń zatruc. W grupie powyżej 40 lat było 209 zgłoszeń, a w przedziale wiekowym 25-29 lat - 814.

Spółród 4260 interwencji medycznych 85 proc. dotyczyło mężczyzn. Nowe narkotyki przyczyniły się do zgonu 162 osób. Dane te uzyskano w wyniku zwrócenia się do sądu karnego, laboratorii toksykologicznych i prokuratury. ©

Marszałek Mieczysław Struk z zarzutami

Pomorsze

Jacek Wierciński

jacek.wiercinski@polskapress.pl

Wczoraj Prokuratura Okręgowa w Gdańsku przedstawiła zarzuty marszałkowi województwa pomorskiego Mieczysławowi Strukowi.

Chodzi o podejrzenie popełnienia przestępstwa podania nieprawdy w złożonych oświadczeniach majątkowych marszałka Struka, które przez 9 miesięcy badało Centralne Biuro Antykorupcyjne.

Marszałek nie ujawnił między innymi posiadanych zasobów pieniężnych, nieruchomości gruntowej, czy też zasiadania w radzie nadzorczej fundacji prowadzącej działalność gospodarczą - wyjaśnia rzecznik CBA, Temistokles Brodowski.

Marszałek wyjaśnia, że udostępnił opinie publicznej „wszystkie dostępne dokumenty związane z kontrolą”.

Raz jeszcze powtórzę: do sporządzania oświadczeń majątkowych polski ustawodawca nie przewidział szczególnej instrukcji. W związku z tym - podchodząc zawsze poważnie i rzetelnie do obowiązku składania oświadczeń majątkowych - wykazywałem stosowne informacje według swojej najlepszej wiedzy i rozumienia zapisów rozporządzenia. Najlepszym dowodem na konieczność uporządkowania przepisów dotyczących oświadczeń majątkowych są wątpliwości z ich prawidłowym wypełnianiem, jakie dotyczą między innymi Mateusza Morawieckiego, Michała Dworczyka, czy Jacka Sasina - twierdzi Mieczysław Struk. ©

O inwestycji czarno na białym

listka

Bogumiła Rzeczkowska

bogumila.rzeczkowska@gp24.pt

Od firmy Polbud Pomorsze nie można dowiedzieć się, czy dzisiaj zostanie otwarty odcinek ulicy Darłowskiej. Natomiast z tablicy umieszczonej na tej ulicy można dowiedzieć się, że najbliższe przejście znajduje się na ul. Inflanckiej w... Poznaniu.

Na czerwcowym spotkaniu w ratuszu wykonawca przebudowy drogi 203 oznajmił, że pięć miesięcy opóźnienia, ale objazd przez stocznice zostanie zamknięty 10 lipca, a tym samym otwarty odcinek ul. Darłowskiej od Straży Pożarnej do ul. Wilczej.

Wówczas wykonawca zapowiadał, że w czasie sezonu cała ul. Darłowska będzie przejezdna. Roboty będą trwały, ale poza jezdnią - prace instalacyjne oraz budowa ciągów pieszo-rowerowych. Po sezonie nastąpi czasowe zamknięcie skrzyżowań i ich całkowita przebudowa, co oznacza ruch wahadłowy.

Zapytaliśmy inżyniera budowy Martę Muchowską z firmy Polbud Pomorsze, czy informacje wówczas przekazane

są aktualne, czy zgodnie z tym harmonogramem 10 lipca zostanie zamknięty objazd przez Stocznice. Czy w czasie sezonu cała ul. Darłowska będzie przejezdna? Gdzie i jakiego rodzaju będą trwały prace na terenie Ustki?

Odpowiedź mailowa była krótka: „Bieżące informacje na temat rozbudowy DW203 proszę śledzić na stronie UM Ustka”.

Na stronie Urzędu Miasta Ustka takich informacji nie ma. Dodajmy, że ratusz nie jest inwestorem. Natomiast jego

rzeczniczka Eliza Mordal bieżących informacji na temat przebudowy drogi z firmy Polbud Pomorsze nie otrzymywała.

Nieoficjalnie mówi się, że mimo położenia asfaltu, w tym tygodniu ulica nie zostanie otwarta, bo nie ma chodników.

Tymczasem wykonawca umieścił na tablicy informację dla pieszych, być może istotną z punktu widzenia najeżdżających Ustkę turystów z Wielkopolski, lecz nieaktualną, a ustępowanym kompletnie nieprzystającą. Otóż ona: „Uwaga. Informujemy, że przejścia dla pie-

szych są zamknięte z powodu prowadzonych robót rozbiórkowych na estakadzie katowickiej. Prace rozbiórkowe są prowadzone przez konsorcjum firm Most sp. z o.o. oraz Polbud Pomorsze sp. z o.o. Zarządzającym inwestycją są Poznańskie Inwestycje Miejskie. Najbliższe przejście znajduje się przy ulicy Inflanckiej”.

Idąc tropem tej informacji, dotarliśmy do poznańskiej inwestycji, która została zakończona w październiku 2017 roku i co najważniejsze - dwa miesiące przed terminem. ©



Ulica Darłowska w Ustce jest w przebudowie od listopada ubiegłego roku. Piesi zostali pozbawieni chodników, ale za to mają czytelną informację Jak ominąć poznańską rozbiórkę

REKLAMA

009208461

WÓJT GMINY DAMNICA

zawiadamia, że na okres 21 dni został opublikowany wykaz nieruchomości przeznaczonych do:

- **wydzierżawienia** - część działki nr 204/3, znajdującej się w obrębie geodezyjnym Damnica,
- **wydzierżawienia** - działka nr 38/7, znajdująca się w obrębie geodezyjnym Karzniczka,
- **użyczenia** - działki nr 60/39, 39, 36, 37, 29, 32, znajdującej się w obrębie geodezyjnym Karzniczka.

Szczegóły wykazu dostępne są na stronie BIP Damnica.

Policjanci z Ustki wyposażeni w urządzenie ratujące życie

Bogumiła Rzeczkowska

bogumila.rzeczkowska@gp24.pl

listka

Funkcjonariusze policji otrzymali od usteckiego samorządu defibrylator. Takich urządzeń ratujących życie w Ustce jest siedem.

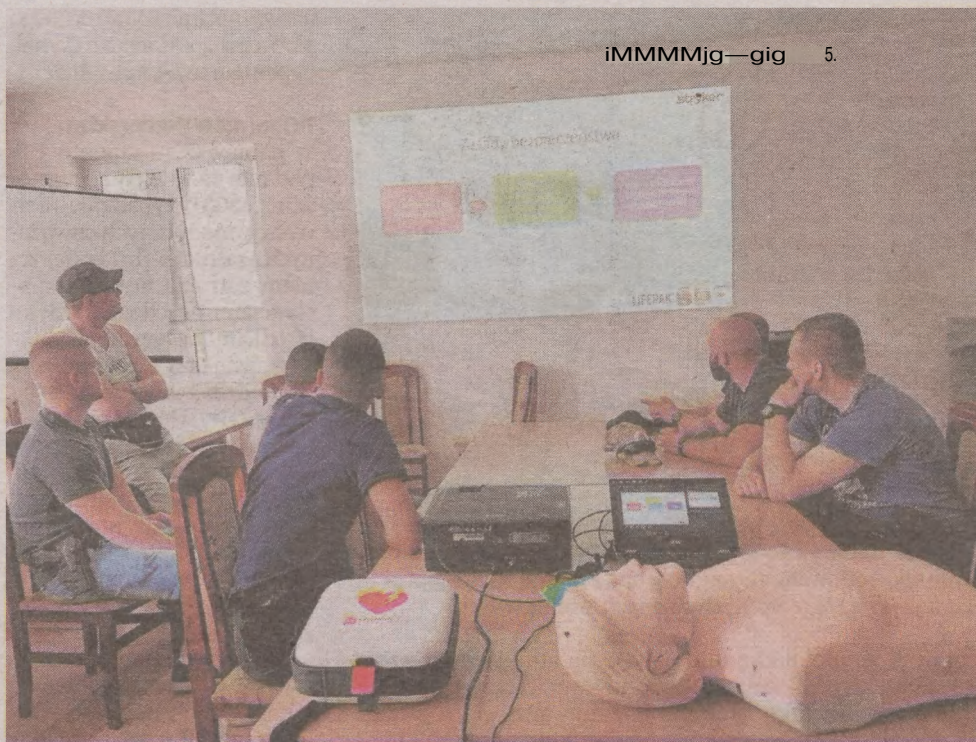
- Policjanci z Komisariatu Policji w Ustce otrzymali sprzęt ratujący życie. Urządzenie AED zostało przekazane przez samorządowców na ręce komendanta Komisariatu Policji w Ustce, komisarza Łukasza Filipczaka - informuje Monika Sadurska, rzeczniczka słupskiej policji. - Funkcjonariusze przeszli już pierwsze szkolenie. Defibrylator będzie wykorzystywany przez nich w codziennej służbie.

Urządzenie trafiło do policjantów już w czerwcu. Teraz odbyły się szkolenia.

- Defibrylator AED znajduje się w poczekalni przystanku kierowania usteckiego komisariatu - dodaje Monika Sadurska. - Miejsce to jest oznaczone planszami informacyjnymi oraz instrukcją obsługi AED. Wyposażenie funkcjonariuszy w sprzęt ratujący życie z pewnością zwiększy bezpieczeństwo zarówno mieszkańców Ustki, turystów, jak i osób odwiedzających komisariat.

Zaczęli od szkolenia

- W ubiegłym tygodniu policjanci z Komisariatu Policji w Ustce oraz przyjezdni funkcjonariusze z Gdańska, którzy są delegowani do pełnienia służby w sezonie letnim, zostali przeszkoleni przez konsultanta medycznego z zakresu pierwszej pomocy oraz użycia AED. W trakcie szkolenia uczyli się,



Szkolenie policjantów w zakresie udzielania pierwszej pomocy i posługiwania się AED

liście urządzenia AED umożliwia wykonanie defibrilacji także przez ratowników niezawodowych

Monti ? ukuła

jak profesjonalnie korzystać z defibrylatora i udzielać pierwszej pomocy osobie w przypadku nagłego zatrzymania pracy serca - opisuje Monika Sadurska. - Większość wypadków nagłego zatrzymania krążenia jest spowodowana migotaniem komór, czyli nieprawidłowym chaotycznym rytmem serca. Defibrylator AED wyzwał impuls elektryczny, który, przepływając przez mięsień sercowy, zatrzymuje migotanie komór i wpływa na przywróce-

nie prawidłowej pracy serca. Czas wykonania defibrilacji często decyduje o przeżyciu poszkodowanego. Pamiętajmy, że szansa na wykonanie skutecznej defibrilacji spada prawie o 10 procent w ciągu każdej minuty od momentu utraty przytomności i oddechu. Użycie AED umożliwia wykonanie defibrilacji także przez ratowników niezawodowych.

Policja dziękuje burmistrzowi Jackowi Graczykowi oraz Piotrowi Wszółkowskiemu, naczelnikowi Wydziału Polityki Społecznej Urzędu Miasta w Ustce, za okazane wsparcie i wyposażenie komisariatu.

Ustka zaopatrzona w AED

To nie pierwsze takie urządzenie w Ustce. Jak informowaliśmy, defibrylatory znajdują się w Urzędzie Miasta w Biurze Ob-

sługi Interesantów przy ul. ks. Kardynała Stefana Wyszyńskiego 3. Kolejny adres to ul. Marynarki Polskiej 5, czyli siedziba Straży Granicznej. Tude defibrylator znajduje się w korytarzu wejściowym na półpiętrze. Teraz także urządzenie jest dostępne w Komisariacie Policji przy ul. Grunwaldzkiej 13. W zachodniej części miasta AED ma Szkoła Podstawowa nr 1 przy ul. Darłowskiej 18. Defibrylatorem dysponuje także Ośrodek Sportu i Rekreacji przy ul. Grunwaldzkiej 35. W tym przypadku jest to defibrylator zewnętrzny, który znajduje się przy boisku Orlik. Przenośne urządzenia mają policja i straż miejska.

W mieście pojawiły się informacje umieszczone pod znakami drogowymi, które ułatwiają szybkie dotarcie do urzędów. ©

Słupscy sędziowie solidaryzują się z prokuratorem

Protest

Bogumiła Rzeczkowska
bogumib.raakowska@gp24.pl

Wczoraj sędziowie z całego okręgu zgromadzili się z transparentami przed gmachem Sądu Rejonowego w Słupsku, by zaprotestować przeciwko decyzjom władz prokuratury.

„Solidami z prokuratorem Mariuszem Krasoniem” i „NIE dla upolitycznienia prokuratury” - z takimi hasłami pojawili się sędziowie wspierani także obecnością adwokatów.

Prokuratora Mariusza Krasonia z Prokuratury Regionalnej w Krakowie najpierw przeniesiono do innego wydziału, następnie oddelegowano do niższej od dwóch stopni prokuratury rejonowej Krzyki Zachód we Wrocławiu. Decyzję podpisał Bogdan Święczkowski, prokurator krajowy i pierwszy za-

stępca prokuratora generalnego 5 lipca, delegując prokuratora Krasonia do Wrocławia już od 8 lipca do 7 stycznia 2020 r. Przeciwnicy tym decyzjom protestują. Prokuratorzy zestawili w Lex Super Omnia, którzy uważają, że jest to „kara” za głosowanie, zinnymi członkami zgromadzenia prokuratorów krakowskich, za uchwałą krytykującą naruszanie niezależności prokuratorów.

Do protestu przyłączyli się słupscy sędziowie.

- Spotkaliśmy się, żeby udzielić wsparcia jednemu z naszych kolegów, prokuratorów, który został przeniesiony 300 kilometrów od miejsca zamieszkania, gdzie pod opieką rodziców sędzi Agnieszka Niklas-Bibik. - Chcemy wyrazić sprzeciw przeciwko takiemu trybowi przeniesienia, a także swoje niezadowolone z upolitycznienia prokuratury. ©



Przeciwko decyzjom władz prokuratury wobec prokuratora Mariusza Krasonia protestują słupscy sędziowie i adwokaci

„Ludzie, których kochamy, zostają na zawsze, bo zostawili ślady w naszych sercach”.

W imieniu rodziny pragnę podziękować Wszystkim, którzy uczestniczyli w ostatniej drodze i łączyli się z nami w bólu i żałobie po śmierci mojej siostry

stp Ireny Boroszko

Serdeczne Bóg zapłać.

Z głębokim smutkiem przyjęliśmy wiadomość o śmierci naszego Kolegi

Stanisława Piechny

Wyrazy serdecznego współczucia składamy

Jego Rodzinie

Zarząd i pracownicy „Wodociągów Słupsk” Sp. z o.o.

REKLAMA

GŁOS
POMORZA

„Umarłych wieczność dotąd trwa
Dokąd pamięć im się płaci
Chwiejna waluta. Nie ma dnia
By ktoś wieczności swej nie stracił”

Zamieść nekrolog, kondolencje lub wspomnienia 0 najbliższych, którzy odeszli, w Głosie Pomorza 1 bezterminowo na stronie www.nekrologi.net

NEKROLOGI



Słupscy Paraniormalni na oddziale pediatrii

W nietypowej roli wystąpił kabelet Paraniormalni na oddziale pediatrycznym słupskiego szpitala. Dzieci mogły wysłuchać i obejrzeć nietypową inscenizację książki pt. „Pan Kuleczka”. Żywiołowe wybuchy śmiechu były najlepszym dowodem na to, że dzieciom się podobało, a leżącym przykładem na to, że czytanie książek wcale nie jest nudne! Akcja została zorganizowana przy współpracy z Fundacją Zacztytani.org. Od dwóch lat wolontariusze fundacji codziennie pojawiają się w szpitalach, czytają dzieciom książki i prowadzą bajkoterapię. (MAG)

Premier: 500 plus dla niepełnosprawnych od 1 października

Warszawa

Jakub Oworuszko

jakub.oworuszko@polskapress.pl

Niepełnosprawni, którzy ukończyli 18 lat i są całkowicie niezdolni do samodzielnego funkcjonowania, otrzymają comiesięczne wsparcie.

- Odpowiedzialny rozwój to rozwój, który nikogo nie pozostawia w tyle. Chcemy, aby wraz ze wzrostem polskiej gospodarki poprawiał się los wszystkich Polaków - przekonywał premier Mateusz Morawiecki. Jak mówił, „siła państwa polskiego musi być mierzona nie tylko tym, jak rośnie polska gospodarka, ale także tym, jak traktujemy naszych rodaków”.

Dlatego rząd uruchamia nowy program, tzw. 500 plus dla niepełnosprawnych. - To będzie świadczenie w wysokości 500 złotych miesięcznie, które chcemy, żeby zaczęło obowiązywać od 1 października tego roku - zapowiedział szef rządu.

Świadczenie będzie przysługiwało dorosłym osobom, które mają orzeczenie o całkowitej niepełnosprawności i mają ustalone prawo do świadczenia, m.in. emerytury, renty, renty socjalnej czy zasiłku stałego. Łączna kwota pobieranych dotychczas świadczeń nie będzie mogła przekraczać 1100 zł.

Dodatkowo osoby, które mają wyłącznie orzeczenie o znacznym stopniu niepełnosprawności, w ciągu pół roku

od dnia wejścia w życie ustawy, będą mogły wystąpić do ZUS z wnioskiem o wydanie orzeczenia wraz z wnioskiem o świadczenie. - System orzecznictwa musi być uczciwy, sprawiedliwy i prac nad tym systemem, zgodnie z tym, co zapowiadałem rok temu, toczyły się w ostatnich miesiącach i dzisiaj ZUS zatrudnia nowych lekarzy orzeczników - przyznał Morawiecki.

Programem ma być objętych około pół miliona osób - w pierwszym etapie ok. 300 tys. - W kolejnych w związku z orzecznictwem, które będzie weryfikowało tę grupę osób, która będzie podlegała pod ten program, możesz pojawić kolejnych 100, 200 tysięcy może nawet więcej naszych współrodaków - powiedział szef rządu.

Szacowany koszt roczny to 3 mld zł. Świadczenie będzie finansowane ze środków Solidarnościowego Funduszu Wsparcia Osób Niepełnosprawnych, który zasilają w ramach specjalnego podatku osoby zarabiające powyżej miliona złotych rocznie.

Świadczenie będzie przyznawał ZUS, Kasa Rolniczego Ubezpieczenia Społecznego, Zakład Emerytalno-Rentowy lub inny organ emerytalno-rentowy. Ma być zwolnione z podatku dochodowego od osób fizycznych, nie będzie od niego pobierana również składka na ubezpieczenie zdrowotne. ©R

Terrorysta z Bataclan dostał 500 euro odszkodowania

Kazimierz Sikorski

redakcja@polskatimes.pl

Paryż

Niedowierzenie we Francji. Ostatni żyjący zamachowiec z paryskiego teatru Bataclan w roku 2015. w którym zginęło 90 osób. dostał 500 euro odszkodowania.

Kuriozalny wydajesz wielu ludziom powód przyznania mu rekompensaty. Cela, w której był osadzony Salah Abdeslam, była przez całą dobę monitorowana i to - zdaniem dziadadysty - miało naruszać jego prywatność, jego prawa. Abdeslam wspomniał o myślnie odmówił przyjęcia rekompensaty.

500 euro dla terrorysty

Dla mieszkańców francuskiej stolicy sprawa jest o tyle bulwersująca, że w zamach terrorystycznym w Bataclan zginęło wielu ich znajomych, przyjaciół, członków rodziny. W sumie dzihadysty uśmiercili w teatrze 90 osób, a zamach miał miejsce, kiedy na scenie występował amerykański zespół Eagles of Death Metal.

Po tym i innych zamachach w stolicy Francji rząd tego kraju wprowadził stan wyjątkowy, zapowiadano ściganie i karanie z całą surowością podejrzanych o terroryzm. Padały nawet pro-



Salah Abdeslam był sądzony w Belgii za udział w zabójstwie policjanta, w Paryżu odpowie za udział w zamachu z 2015 roku

W 2015 roku doszło do trzech eksplozji i sześciu strzelanin w Saint-Denis i Paryżu. Najkrwawszy był atak w teatrze Bataclan.

pozycje, by tym, którzy nabyli francuskie obywatelstwo, a uznani zostali za winnych terrorowi, odbierać obywatelstwo francuskie. I teraz sąd w Wersalu wydaje kuriozalny, zdaniem wielu, wyrok.

Ukarany w Belgii

Salah Abdeslam, obywatel Francji pochodzenia marokańskiego, został uznany w ubiegłym roku przez belgijski

mu 500 euro odszkodowania. Sędziowie orzekli, że jedyni ocalały z zamachów bombowych w Paryżu z 2015 roku był obserwowany nielegalnie.

Oburzenie werdyktem wyraziła część francuskich polityków. Byli oni zszokowani doniesieniami o odszkodowaniu dla mężczyzny zaangażowanego w największy zamach terrorystyczny we Francji od II wojny światowej

Naruszyli prawa przestępcy

Jak podała gazeta „Le Figaro”, to ówczesny francuski minister sprawiedliwości Jean-Jacques Urvoas wydał nakaz stałej obserwacji terrorysty. Jean-Jacques Urvoas podjął decyzję o umieszczeniu Salaha Abdeslama w celi nadzorowanej przez kamery przez 24 godziny na dobę. Prawnik dzihadysty przekonywał, że był to atak na jego prawo do prywatności i na wolność jednostki. Sąd przyznał mu rację i nakazał państwu francuskiemu wypłatę półtysiąca euro „poszkodowanemu”.

Z Salahem Abdeslamem, który urodził się 1989 roku w Brukseli, jest związane też inne tragiczne wydarzenie. Otóż w ubiegłym roku terrorysta tzw. Państwa Islamskiego został zastrzelony po zabiciu trzech osób, kiedy zabarykadował się w supermarkecie w Trebes we Francji. Jednym z jego żądań było uwolnienie z więzienia Abdeslama. ©O

REKLAMA

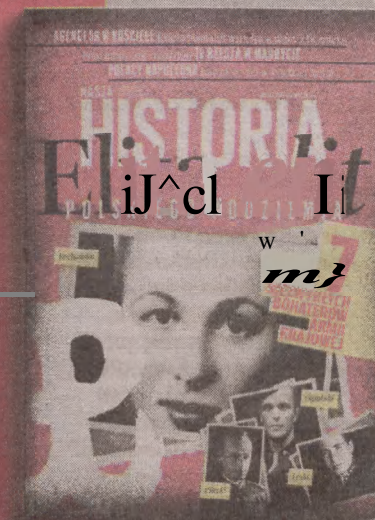
019182524



NOWY NUMER

NASZA

HISTORIA



Słynna femme fatale

Na punkcie Dagny Juel szalała cała bohema artystyczna Europy przełomu wieków

Pytaj w kioskach i salonach prasowych

Jedziemy do sanatorium (cz 3)

Najczęstsze pytania o kurację z NFZ

Jeśli mamy jakiegokolwiek wątpliwości, nie bójmy się pytać



Koszt badań koniecznych do wniosku sanatoryjnego pokrywa lekarz, który zleca badania i wypisuje wniosek

SHaktanacjussy

Osoby zainteresowane wyjazdem na kurację sanatoryjną z dofinansowaniem NFZ nurtują różne pytania. Przeczytaj – może znajdziesz wyjaśnienie swoich wątpliwości.

Ważność skierowania

Jak długo jest ważne poszpitalne skierowanie na leczenie uzdrowiskowe? Ile mamy czasu na przesłanie go do NFZ od wystawienia?

Nie ma wyznaczonych dat ważności skierowania poszpitalnego ani czasu przysłania skierowania do NFZ.

Wysokie OB

Czy wysoki wskaźnik OB dyskwalifikuje mnie do przyznania mi wyjazdu do sanatorium? Choruję na przewlekłą astmę i z tego powodu posiadam podwyższone OB. Lekarz twierdzi, że mój wniosek zostanie odrzucony. A ja chciałabym podreperować swoje zdrowie, gdyż mam kilka innych schorzeń związanych z kręgosłupem.

Wszystkie decyzje związane z konsultacją medyczną dotyczącą skierowania na leczenie uzdrowiskowe podejmuje lekarz konsultant zatrudniony w OW NFZ na podstawie dostarczonej dokumentacji medycznej, wywiadu umieszczonego w skierowaniu i wynikach badań pacjenta. Każda konsultacja dotyczy indywidualnie konkretnego przypadku.

Tętniak a sanatorium

Proszę o rozstrzygnięcie następującej kwestii: mam

tętniaka przegrody międzyprzedsionkowej z przeciekiem nieistotnym hemodynamicznie, EKG jest w porządku. Lekarz POZ nie chce wystawić mi skierowania do sanatorium. Nadmieniam, że ze skierowaniami w poprzednich latach nie było kłopotu. Lekarz balneolog dobierał mi zabiegi na moje podstawowe schorzenie (choroba zwyrodnieniowa kręgosłupa), uwzględniając dysfunkcję serca. Rzecz tym bardziej zastanawiają-

ca, że do operacyjnego leczenia kręgosłupa nie było przeciwwskazań kardiologa, a do rehabilitacji w sanatorium jest. Czy lekarz POZ może w tym przypadku odmówić wypisania skierowania?

Decyzję o wystawieniu skierowania na leczenie uzdrowiskowe podejmuje lekarz prowadzący, znając stan zdrowia pacjenta i biorąc pod uwagę brak przeciwwskazań do tej formy leczenia.

Sanatorium

dla 14-miesięcznego dziecka
Jestem mamą 14-miesięcznego dziecka chorego na neuroblastomę. po leczeniu onkologicznym. Czy mogłabym ubiegać się o skierowanie do sanatorium/uzdrowiska razem z dzieckiem? Czy mogę liczyć na pokój z dzieckiem? Czy będę musiała pokryć część kosztów takiego wyjazdu? Ile trwa taki wyjazd? Czy długo będę oczekiwać na wyjazd – szybki termin jest priorytetem. Leczenie uzdrowiskowe może być realizowane dla pa-

WARTO WIEDZIEĆ

JAK CZĘSTO MOŻNA KORZYSTAĆ Z KURACJI

Lekarz ubezpieczenia zdrowotnego wystawia skierowanie na leczenie uzdrowiskowe albo rehabilitację uzdrowiskową, zwane dalej „skierowaniem”, biorąc pod uwagę w przypadku osób dorosłych okres, jaki upłynął od dnia zakończenia przez świadczeniobiorcę ostatniego leczenia uzdrowiskowego albo rehabilitacji uzdrowiskowej – nie wcześniej niż przed upływem 12 miesięcy od tej daty oraz zalecaną częstotliwość korzystania z leczenia uzdrowiskowego albo rehabilitacji uzdrowiskowej, nie częściej niż raz na 18 miesięcy (rozporządzenie ministra zdrowia z dnia 7 lipca 2011 r. w sprawie kierowania na leczenie uzdrowiskowe ze zmianami).

muje indywidualny numer rejestru. W oddziale Funduszu skierowanie ocenia lekarz specjalista, który może poprosić lekarza kierującego na leczenie uzdrowiskowe o dodatkowe badania lub konsultacje, np. konsultację kardiologiczną. Skierowanie, które zawiera braki formalne, zwracane jest lekarzowi, który je wystawił w celu uzupełnienia. Jeżeli złożone do oddziału Funduszu skierowanie w okresie 18 miesięcy, licząc od dnia jego wystawienia nie zostanie zrealizowane, Narodowy Fundusz Zdrowia odsyła skierowanie do lekarza, który je wystawił celem weryfikacji (aktualizacji). Lekarz w ciągu 30 dni dokonuje weryfikacji skierowania i w przypadku pozytywnej weryfikacji odsyła je do Narodowego Funduszu Zdrowia. Pacjenci ze skierowaniami po weryfikacji wyjeżdżają w pierwszym wolnym terminie, o ile ich skierowanie zostanie pozytywnie zaopiniowane przez lekarza Narodowego Funduszu Zdrowia.

RTG klatki piersiowej

Do skierowania do sanatorium wymagane jest prześwietlenie klatki piersiowej. Czy koszt badania refundowany jest przez Narodowy Fundusz Zdrowia, czy wnioskujący płaci sam za to badanie?

Zarówno koszt RTG, jak i pozostałych badań koniecznych do wniosku sanatoryjnego pokrywa lekarz, który zleca badania i wypisuje wniosek. Pacjent niepłaci za badania! Żądanie opłaty za badanie jest niezgodne z prawem.

Święta – przesunięcie terminu
Czy w przypadku przyznania skierowania wyjazdu do sanatorium w okresie świąt mogę przesunąć termin wyjazdu oraz jakie będą konsekwencje mojej prośby o przesunięcie tego terminu?

Prośba o przesunięcie terminu, jeśli jedynym powodem są święta, będzie potraktowana jako rezygnacja z wyjazdu.

Patrycja Waclawska (opr.)



O konieczności wystawienia kolejnego skierowania decyduje lekarz

KIEDY UŻADLENIA OWADÓW SĄ BARDZO NIEBEZPIECZNE

Kczęściej nie są groźne. Powodują ból, obrzęk i zaczerwienienie. Niekiedy jednak mogą one stanowić poważne zagrożenie dla naszego życia

Przyroda i zdrowie

Owady błonkoskrzydłe to te, których użądleń obawiamy się najbardziej ze względu na objawy im towarzyszące. Mowa tu o: osie, pszczołach, trzmielem, szerszeniu.

Na pierwszy rzut oka różnią się one od siebie tylko wyglądem, ale w praktyce także usposobieniem oraz - co najważniejsze - stopniem toksyczności jadu. Najmniej agresywne z ww. są trzmiele, nieco bardziej pszczoły, a najbardziej - osy i szerszenie.

Trzmiele są owadami błonkoskrzydłymi o bardzo łagodnym usposobieniu. Atakują one w ostateczności - w przypadku poczucia bezpośredniego zagrożenia. Trzmiele to stosunkowo duże owady (dojrzałe osobniki osiągają długość ciała do 30 mm) o gęstym owłosieniu i jaskrawo-czarnym ubarwieniu. Użądlenia trzmielem zdarzają się rzadko, ale są one stosunkowo bolesne. Co ważne, żądło trzmielem nie pozostaje w skórze, ponieważ nie ma ono haczykowatych zakończeń. Jad trzmielem charakteryzuje się mniejszą toksycznością od jadu innych owadów błonkoskrzydłych. Po użądleniu zazwyczaj występuje miejscowy obrzęk i zaczerwienienie.

Pszczoły to owady z rodziny pszczołowatych z rzędu owadów błonkoskrzydłych. W porównaniu do trzmielem są one stosunkowo niewielkie - ich maksymalna długość ciała to 18 mm (wyjątkiem jest pszczoła-matka). Pszczoły mają bardzo zróżnicowane ubarwienie - począwszy od jednoli-

cie czarnego, przez ciemnobrązowe, aż po żółte i ciemnopomarańczowe. Znatury nie są to owady agresywne, atakują wyłącznie w samoobronie. Co ważne, największe zagrożenie użądleniem występuje w pobliżu gniazda pszczoł - wówczas stają się znacznie bardziej agresywne, co związane jest z obroną swojego terytorium. Z tego powodu przebywanie w pobliżu uli, bez odpowiedniego zabezpieczenia, jest niebezpieczne dla człowieka. Dodatkowo użądlenie jednej pszczoły powoduje rozsiąnięcie zapachu jadu, co stanowi dla pszczoł informację o potencjalnym zagrożeniu. Pracujące pszczoły spotkane na łące czy w przydomowym ogródku zazwyczaj nie są agresywne i nawet lekko dotknięte mogą nie zaatakować. Związane jest to z tym, że pszczoła wraz z żądłem traci fragment odwłoku, przez co ginie.

Osy to owady z rodziny osowatych z rzędu owadów błonkoskrzydłych. Wielkością można porównać je do pszczoł - ich maksymalna długość ciała może wynosić 18 mm, zwykle jest to jednak 10-15 mm. Osy charakteryzują się czarno-żółtym ubarwieniem i silnym przewężeniem tyłnej części ciała. Znatury są owadami znacznie bardziej agresywnymi od trzmielem czy pszczoł, ale z reguły atakują w przypadku poczucia bezpośredniego zagrożenia. Zdarzają się jednak przypadki ataku os bez wyraźnego powodu. Co ważne, osa może użądlić kilkakrotnie, ponieważ jej żądło jest gładkie i z łatwością może je wyciągnąć.

Szerszenie to owady z rodziny osowatych z rzędu owadów błonkoskrzydłych. Charakteryzują się one zróżnic-



Zdarzają się jednak przypadki ataku os bez wyraźnego powodu

wanym ubarwieniem - w Polsce najczęściej można spotkać gatunek szerszenia o czarnym tułowiu i rudych plamach. Ich cechą dystynktywną jest wielkość - średnia długość ciała szerszenia wynosi aż 20 mm. Co ważne, toksyczność jadu szerszenia europejskich porównywalna jest do jadu os i pszczoł. Dlatego też do mitów należy zaliczyć przekonanie, że użądlenie kilku szerszeni może doprowadzić do śmierci (wyjątkiem jest uczulenie na jad owadów błonkoskrzydłych). Przy czym użądlenie szerszenia jest znacznie bolesniejsze od użądlenia innych owadów, co jest wynikiem dłuższego żądła, które znacznie głębiej penetruje skórę. Ponadto jad szerszenia zawiera acetylocholinę, która powoduje silne pieczenie rany. Nie bez znaczenia przy tym jest to, że szerszenie są znacznie mniej

agresywne od os i trudniej je sprowokować.

Mrówki to bardzo zróżnicowana grupa owadów należąca do rzędu owadów błonkoskrzydłych. W Polsce żyją aż 103 gatunki mrówek, z czego zdecydowana większość jest niejadłowita. Podobnie jak inne wyżej wymienione owady, także i mrówki atakują wyłącznie w samoobronie. Ugryzienie mrówki polega na nacięciu skóry, a następnie podłaniu rany jadem, którego głównym składnikiem jest kwas mrówkowy. Skutkiem ugryzienia jest miejscowe podrażnienie i zaczerwienienie skóry. Oprócz tego może pojawić się świąd i ból, który zanika samistnie po kilkunastu minutach od ataku mrówki.

Po użądleniu os, pszczoł, trzmielem, szerszenia najważniejsze jest usunięcie żądła. Najlepiej je zdrapać lub zeszkrobać,

WAŻNE

ZAWSZE TRZEBA MIEĆ PRZY SOBIE AMPUŁKĘ

Zdecydowanie najbardziej niebezpieczną reakcją organizmu na jad owadów jest wstrząs anafilaktyczny, który wymaga podania adrenaliny w postaci zastrzyku domięśniowego. Osoby uczulone na jad owadów błonkoskrzydłych powinny mieć zawsze przy sobie ampułkę z adrenaliną, a ich rodziny i przyjaciele, powinni być przeszkoleni z zasad podawania tej substancji. Jest to istotne, bo adrenalina może uratować życie.

np. paznokciem. Nie należy wyciskać żądła palcami, bo wtedy uwalniamy większą ilość jadu, a tym samym serwujemy sobie większy obrzęk, ból i zaczerwienienie. Po odkazieniu miejsca użądlenia, przyłożymy лёд, można także przyłożyć rozciętą na pół świeżą cebulę, korzeń pietruszki, a także wypić roztwór wapnia.

Nieco inaczej powinno przebiegać postępowanie w przypadku reakcji alergicznej. Wówczas, należy zdrapać żądło, odkazić ranę, a następnie posmarować miejsce użądlenia maścią lub żelem z kortykosteroidem. Lekten należy aplikować na skórę kilka razy dziennie przez około 2-3 dni. W niektórych przypadkach zalecane jest również przyjęcie leków antyhistaminowych, a także niesteroidowych leków przeciwzapalnych.

Ewa Zwolak

ALERGIA

Objawy po użądleniu przez owady

Alergia na jad owadów błonkoskrzydłych jest poważnym problemem, ponieważ może skutkować reakcją anafilaktyczną, która stanowi zagrożenie dla życia. Reakcja na użądlenie może różnić się w zależności od stopnia uczulenia, miejsca użądlenia i toksyczności jadu. Badania wskazują, że w jadzie owadów błonkoskrzydłych znajduje się ok. 10 alergenów o różnym stężeniu. Wśród najważniejszych składników są: fosfolipaza A (Api m1), hialuronidaza (Api m2), kwasna fosfataza (Api m3), melittyna (Api m4). Reakcja na ukąszenie pszczoły, osy czy szerszenia, w przypadku uczulenia na ich jad, może ograniczyć się wyłącznie do miejscowego stanu zapalnego. Znacznie poważniejszym przypadkiem jest reakcja, polegająca na pojawieniu się spectrum objawów ogólnych, które stanowią poważne zagrożenie dla życia.

#Objawy skórne: pokrzywka, świąd, obrzęk naczyń i naczynek, chowu Quinckego - charakteryzuje się obrzękiem twarzy, małżowin usznych i dłoni.

#Objawy dotyczące układu oddechowego: skurcz oskrzeli, świszczący oddech, duszność i świsł krtaniowy (w przypadku ukąszenia wszyszej), **#Objawy dotyczące układu pokarmowego:** nudności, wymioty, biegunka, ból brzucha, bóle podbrzusza, krwawienie z dróg rodnych.

#Objawy dotyczące układu krwionośnego: spadek ciśnienia tętniczego, zamroczenie, utrata przytomności, zaburzenia rytmu serca, skurcz naczyń wieńcowych (rzadko).

#Objawy dotyczące układu neurologicznego: zawroty głowy, ból głowy, napady drgawek.

#Najpoważniejsza reakcja na jad osy, pszczoły czy szerszenia jest wstrząs anafilaktyczny, który polega na nagłym spadku ciśnienia tętniczego, utracie przytomności i zatrzymaniu akcji serca.

Jak powinniśmy zadbać o odpowiednie spożycie witamin?

Witaminy to składniki, bez których funkcjonowanie organizmu nie jest możliwe. Podpowiadamy, dlaczego są ważne i jak unikać ich niedoborów

Zrównoważone życie

Anna Rokicka-Żuk
anna.rokicka@polskapress.pl

Witaminy to składniki, bez których prawidłowe funkcjonowanie organizmu nie jest możliwe. Nie zapewniają energii ani nie budują tkanek, ale biorą udział w procesach metabolicznych, a niektóre z nich chronią organizm przed niszczącym działaniem wolnych rodników. Potrzebujemy ich jedynie w niewielkich ilościach, ale nawet nieznaczny niedostatek ma niekorzystny wpływ na zdrowie. Podpowiadamy, dlaczego są ważne i jak unikać ich niedoborów.

Jakich witamin potrzebujemy? Spośród 13 znanych witamin większość rozpuszcza się w wodzie, a nośnikiem tylko czterech (wit. A, D, E i K) są tłuszcze. Te pierwsze organizm powinien otrzymywać stale, a nadmiar jest z niego sprawnie usuwany; te drugie w pewnym stopniu magazynuje, ale możliwe jest ich przedawkowanie (głównie gdy pochodzą z suplementów diety). **4 Witamina C** - to inaczej kwas askorbinowy, związek silnie antyoksydacyjny w stosunku do związków rozpuszczalnych w wodzie, a przy tym aktywny w syntezie białek, wchłanianiu żelaza, metabolizmie tłuszczów i cholesterolu, ochronie innych antyoksydantów przed wolnymi rodnikami, a organizmowi - przed rakotwórczymi związkami. Odpowiedni poziom w organizmie pomaga też zwalczać patogeny powodujące infekcje. Źródła to owoce, zwłaszcza jagodowe i cytrusowe, oraz warzywa, takie jak papryka i zioła.



Owoce to źródło wielu witamin

Witaminy z grupy B - biorą udział w przemianach energetycznych i metabolizmie składników odżywczych, wchodzą w skład enzymów, warunkują prawidłową pracę układu nerwowego, pokarmowego, odpornościowego i hormonalnego, zdrowie skóry i oczu, procesy krwiotwórcze i cyrozwój organizmu. Należą do nich tiamina (wit. B1), ryboflawina (B2), niacyna (B3, PP), kwas pantotenowy (B5), pirydoksyna (B6), foliany (B9) i ko-balamina (B12). Ich źródłem są produkty zwierzęce i roślinne, które zawierają białko.

Witamina A - aktywność biologiczną tej witaminy wykazuje m.in. retinol zawarty w produktach zwierzęcych (tłuste mleko, jaja, wątróbka) i związki karotenowe w tych roślinach (ożółtłopomarań-

czowym i ciemnozielonym kolorze). Zależą od niej wzrok, zdrowie skóry i błon śluzowych oraz procesy wzrostu, t. **Witamina D** - nazywa się nią wszystkie związki działające przeciwnakrzyciwym, a najbardziej znany jest zwierzęcy cholekalcyferol (wit. D3) i roślinny ergokalcyferol (wit. D2). Reguluje gospodarkę wapniem i fosforem, odpowiada za mineralizację zębów i kości, wpływa na odporność. Źródła to pełnotłusty nabiał, tłuste ryby, wątróbka i grzyby.

Witamina E - to alfa-tokoferol i jego pochodne, które w organizmie są antyoksydantami i zabezpieczają przed utlenianiem obecne w nim związki tłuszczowe. Chroni naczynia krwionośne przed uszkodzeniami i miażdżycą, a tkanki - przed rozwojem nowotworów. Zapobiega też utlenianiu cennych tłuszczów, bierze udział w syntezie hormonów i spowalnia starzenie. Jej źródła to orzechy, pestki i nasiona olejiste oraz wyciskane z nich oleje.

Witamina K - jest kluczowa dla prawidłowego krzepnięcia krwi i zdrowych kości. Występuje w zielonych warzywach, a pewne ilości są też wytwarzane przez korzystną mikroflorę jelitową.

Kto jest narażony na niedobory witamin?

Chociaż obecnie rzadkiesą choroby z niedoboru witamin, takie jak szkorbut czy pelagra (dotyczyło odpowiednio wit. C i niacyny), często występującym zjawiskiem są hipowitaminozy, gdy niski poziom tych składników wywołuje w organizmie niekorzystne objawy. Na niedostateczne spożycie witamin szczególnie narażone są kobiety w ciąży, karmiące piersią, dzieci i młodzież, osoby starsze, przyjmujące niektóre leki, chorzy i rekonwalescenci, a ponadto osoby ciężko pracujące fizycznie, intensywnie uprawiające sport. Inną grupą są osoby stosujące diety niskokaloryczne, eliminacyjne i niebilansowane, spożywające nadmiar cukru, przetworzonych produktów i używek (kawa, mocna herbata, alkohol, tytoń). Osoby takie powinny częściej sięgać po produkty bogate w witaminy i poddawać je minimalnej obróbce kulinarnej, ponieważ składniki te są wrażliwe na czynniki zewnętrzne, takie jak tlen, światło, wysoka i niska temperatura czy związki kwasowe i zasadowe w żywności. O ich zawartości w posiłkach decyduje więc sposób przechowywania i przygotowania produktów.

Jak stosować witaminy?

Aby zapewniać sobie odpowiednią dawkę witamin, zamiast suplementów diety najlepiej wybierać różnorodne, sezonowe, minimalnie przetworzone produkty spożywcze i przyrządzać z nich posiłki od podstaw, wykorzystując polecane techniki kulinarne. Syntetyczne formy witamin są bowiem gorzej przyswajane od tych naturalnych, a przy tym wywołują działania niepożądane. Suplementację diety zaleca się w przypadkach dużych niedoborów, prewencyjnie kobietom w ciąży, a także jako uzupełnienie diety eliminacyjnych, np. przystosowaniu diety roślinnej konieczne jest uzupełnianie z zewnątrz poziomu witaminy B12.

POLECANE

Warto przestrzegać tych zasad Jak chronić witaminy w żywności?

Nawet najbogatszy w witaminy produkt może stać się bezwartościowy lub nawet szkodliwy, jeśli zostanie przygotowany w nieprawidłowy sposób. Warto więc zamienić techniki kulinarne powodujące największe straty witamin, takie jak smażenie, gotowanie w dużej ilości wody oraz w mikrofalówce, na te sprzyjające zachowaniu cennych składników:



BLANSZOWANIE. Poddawanie warzyw krótkotrwałemu działaniu gorącej wody, a następnie ich szybkie schłodzenie, zwiększa strawność najzdrowszych produktów, które ciężko byłoby jeść na surowo, takich jak brokuł, kalafior czy jarmuż, ale także zielony groszek, groszek cukrowy czy marchewka.

GOTOWANIE NA PARZE. To metoda obróbki najbardziej przyjazna związkom odżywczym, ponieważ nie kontaktują się one z wodą, a temperatura wewnątrz parowani czy wkładki do garnka do gotowania na parze nie przekracza 100 st. Celsjusza.

DUSZENIE. Gotowanie produktów w niewielkiej ilości wody, która później zostanie spożyta jako sos wraz ze wszystkimi zawartymi w niej składnikami, to lepsza alternatywa dla gotowania z odlewaniem wody.

PIECZENIE W WŁASNEJ WILGOCI. Produkty zamknięte w żaroodpornym naczyniu, pergaminie czy folii tak naprawdę nie pieką się, tylko gotują na parze. Można w nich przygotować całe dania, dodając do składników parę łyżek wody.

PODSMAŻANIE WSTĘPNE. Smażone dania są smaczne, ale niezdrowe. Kompromisem będzie krótkie podsmażenie składników na patelni, a następnie dodanie wody, by potrawa się dusiła. Często nie jest to konieczne, ponieważ produkty wydzielają własną wodą.

WSTĘPNE PODGOTOWANIE. Nie trzeba rezygnować z apetycznie przypieczonej skórki na produktach, ale warto skrócić czas ich przebywania w piekarniku lub na grillu, poddając je wstępnemu podgotowaniu, najlepiej na parze, albo blanszowaniu. (ARZ)



WAŻNE

CO TO SĄ WITAMINY?

Według definicji witaminy są związkami organicznymi, czyli ogólnie mówiąc - występującymi w organizmach żywych, które w niewielkich ilościach są niezbędne do prawidłowego przebiegu procesów życiowych, ale organizm nie wytwarza ich sam. Z tego powodu muszą być przyjmowane wraz z dietą - ich źródłem jest żywność i związki syntetyczne z suplementów diety. Witaminy rozpuszczalne w wodzie to wit. C oraz z grupy B, a w tłuszczach - wit. A, D, E i K.

SPOSÓB NA ZESPÓŁ JELITA DRAŻLIWEGO. MNIEJ FRUKTOZY. LAKTOZY. ALKOHOLI I SZTUCZNYCH SUBSTANCJI SŁODZĄCYCH

Dieta FODMAP jest dietą, która w 70 proc. przypadków przynosi ulgę osobom cierpiącym na dolegliwości jelit. Na pewien czas wykluczamy w niej produkty bogate w fermentujące oligo-, di i monosacharydy oraz poliole. Do takich produktów należą między innymi niektóre owoce i warzywa, mleko, jogurty, twarogi czy produkty pszenne, żytnie i jęczmienne.

Dieta ta jest zalecana głównie w przypadku osób cierpiących na zespół jelita drażliwego. W przypadku osób, które chcą wprowadzić u siebie taką dietę, ważna jest konsultacja ze specjalistą. Znacznie ułatwi nam to przejście przez wszystkie etapy diety i przede wszystkim zmniejszy ryzyko popełnienia błędów podczas jej stosowania.

Co w przypadku osób, u których mimo stosowania diety nie zauważono poprawy? Są dwie możliwości: albo dieta nie została przeprowadzona prawidłowo, albo przyczyną jest inna choroba. Należy wtedy podjąć inne leczenie czy dietę - może to być nietolerancja lub alergia pokarmowa, zespół rozrostu bakteryjnego jelita cienkiego, celiakia czy inne.



Olga Chaińska, dietetyk i trener, zachęca do wypróbowania diety FODMAP

DOBRE WYBIERZ

PRODUKTY BOGATE W FODMAP

Owoce: jabłka, gruszki, brzoskwinie, morele, śliwki, mango, arbuz, owoce suszone, owoce z puszek, gruszka chińska, nektarynka

Warzywa: strączkowe, kapustne, buraki, cebula, czosnek, por, szparagi, karczochy, brokuły, kalafior, patisony, bruksełka, soczewica, groszek zielony, por, buraki ćwikłowe, grzyby, koper włoski

Produkty mleczne: mleko, jogurty, twarogi, kefiry, maślanki, śmietana, napój sojowy

Produkty zbożowe: pszenne, żytnie, jęczmienne

Orzechy: orzechy, orzechy nerkowca, pistacje

Cukier: miód, słodziki, syrop glukozowo-fruktozowy

PRODUKTY Z MAŁĄ ILOŚCIĄ FODMAP

Owoce: banany, kiwi, cytrusy, jagody, truskawki, winogrona, ananasy

Warzywa: marchew, pomidory, ogórki, kapusta chińska, kiełki bambusa, seler, kukurydza, bakłażan, sałata, dynia, kabaczek, soki ziemniaki, szczypior

Produkty mleczne: sery żółte, brie, camembert, mozzarella, mleka roślinne, migdałowe, ryżowe

Produkty białkowe: mięso, ryby, jaja, tofu

Produkty zbożowe: bezglutenowe (ryż, komosa, kasza gryczana, jaglana), chleb orkiszowy

na zakwasie, mąka orkiszowa, owsiana, ryż, komosa ryżowa

Orzechy: orzechy włoskie, ziemne, sezam, słonecznik, pestki dyni

Dieta to skuteczna ulga dla jelit Co jeśli nie daje rezultatów?

Dieta FODMAP nie należy stosować całe życie! Choć natan moment możesz wydawać, że dieta nie jest tak ciężka, to w rzeczywistości napotyka się w niej wiele trudności. Przede wszystkim etap wprowadzania produktów bogatych w FODMAP powinien odbywać się stopniowo, w odpowiedniej kolejności i czasie (trwa około 10 tygodni). Dlatego bardzo istotne jest, aby taką dietę wprowadzać pod okiem specjalisty - dietetyka, lekarza. W innym przypadku samimozemy sobie nie poradzić i dieta nie przyniesie efektów, na które tak bardzo czekamy.

Chociaż zmniejszenie spożycia łatwo fermentowanych węglowodanów przyno-

si ulgę chorym i poprawia jakość ich życia, może mieć jednocześnie negatywny wpływ na zdrowie.

Skutkiem przedłużonego stosowania diety FODMAP są możliwe niedobory składników odżywczych, takich jak: błonnik, związki mineralne, takie jak wapń, żelazo, cynk, witaminy z grupy B, zwłaszcza kwas foliowy, antyoksydanty, m.in. witamina C, flawonoidy, karotenoidy, antocyjany, kwasy fenolowe.

Z drugiej jednak strony brak dowodów na zasadność krótkiej kuracji dietą FODMAP może wiązać się z nawrotem symptomów choroby.



Dobre rady Dieta FODMAP pomaga zmniejszyć symptomy chorób jelit

Dieta FODMAP pomaga ulżyć osobom skarżącym się na symptomy chorób jelit, takich jak:

- zespół jelita drażliwego (IBS, irritable bowel syndrome),
- nieswoiste zapalenie jelit (IBD, inflammatory bowel disease),

- choroba Leśniowskiego-Crohna (należąca do IBD),
- wrzodziejące zapalenie jelita grubego (należące do IBD),
- nadwrażliwość na gluten niebędąca celiakią (NCGS, non-celiac gluten sensitivity),



- funkcjonalne zaburzenia żołądkowo-jelitowe,
- zapalenie uchyłków jelita grubego,
- zaburzenia gastryczne występujące pod wpływem aktywności fizycznej.

Jedz zdrowo z Olgą

Izabela Mortas

izabela.nioftas@pkkapres5.pl

Ostatnio coraz częściej słyszy się o diecie FODMAP. Ale co tak naprawdę oznacza ta nazwa i dla kogo taka dieta jest przeznaczona? Mówi o tym Olga Chaińska, nasz ekspert-dietetyk i trener personalny, właścicielka klubu Expert Fitness w Kielcach.

Niepożądane objawy

Pokarmy bogate w FODMAP u niektórych osób mogą wywoływać niepożądane objawy, takie jak: ból brzucha, wzdęcia, biegunki lub zaparcia, uczucie przelewania w jamie brzusznej. Jest to spowodowane tym, iż produkty bogate w FODMAP nie wchłaniają się w jelicie cienkim, niedostatecznie strawione przedostają się do jelita grubego i tam powodują rozrost niekorzystnej flory bakteryjnej, a to w konsekwencji wywołuje nieprzyjemne dolegliwości. Dodatkowo, substancje FODMAP mogą wpływać na gromadzenie płynów w świetle jelita, co skutkuje występowaniem biegunk.

Dwa etapy diety

W przypadku osób, u których takie objawy występują (głównie w przebiegu zespołu jelita drażliwego), zaleca się dietę FODMAP. W diecie tej wyklucza się produkty, które są bogate w wyżej wymienione węglowodany. Dietę taką stosuje się około 6-8 tygodni, po takim czasie powinna wystąpić poprawa w samopoczuciu. Następnie stopniowo wprowadzamy produkty o wyższej zawartości FODMAP, obserwując reakcję organizmu na poszczególne produkty. Natomiast jeśli po 8 tygodniach stosowania diety nie odczuwamy poprawy, należy ją przerwać i skonsultować się ze specjalistą.

Skrót FODMAP oznacza fermentujące oligo-, di i monosacharydy oraz poliole. Do tej grupy należą m.in. fruktoza, która występuje w owocach, czy laktoza z produktów mlecznych.

Za tydzień

Zatrucia pokarmowe. Jak skutecznie chronić się przed nimi, jak zapobiegać

Szachy - rozrywka, sport, a może skuteczna forma rozwoju dla każdego - dzieci i dorosłych

Uwaga! Wszystko o chorobach przenoszonych drogą płciową

Sprawdź Co we frytce piszcz?

Frytki to jedno z najpopularniejszych dań z ziemniaków, a jednocześnie jedno z najbardziej niezdrowych. Przygotowane tradycyjną metodą smażenia w głębokim tłuszczu zawierają od 15 do 30 procent tego składnika - chłoną go więcej, gdy temperatura przygotowania nie jest odpowiednio wysoka. Pod wpływem jej działania w ziemniakach powstaje rakotwórczy akrylamid, a w użytych do smażenia tłuszczach two-

rzą się nie mniejszkodliwe nadtlutki, polimery i izomery typu trans kwasów tłuszczowych. Kwasy „trans” są też obecne w przemysłowych tłuszczach utwardzonych przeznaczonych do głębokiego smażenia, a przy tym tak niezdrowe, że nie istnieje bezpieczny limit ich spożycia. Porcja zaledwie 100 g frytek zapewnia ok. 300 kcal i 200 mg sodu przy jego maksymalnej dawce wynoszącej 2400 g dziennie.

Masz pytanie? Napisz do nas! Odpowiedzą eksperci

W dodatku „Strona Zdrowia” jest miejscem nasprawy szczególnie ważne dla Państwa zdrowia. Współpracuje z nami kilkudziesięciu lekarzy, wybitnych specjalistów. W ostatnich dniach dostaliśmy od Państwa wiele pytań. Dziękujemy. Na wiele odpowiadamy w rubrykach oznaczonych stetoskopem. Gorąco zachęcamy do przysyłania kolejnych pytań do naszych ekspertów.

Należy je przysyłać na adres:
stronazdrowia@p(dslcap)ss.id. Eksperci na bieżąco będą odpowiadać na pytania.

Dlaczego frytki są takie niezdrowe?

13 lipca jest Dniem Frytek. Z tej okazji wyjaśniamy, dlaczego to nie tłuszcz jest najbardziej niekorzystnym składnikiem tego dania i co zrobić, by było ono bardziej przyjazne dla zdrowia



FOT. BASENY MINERALNE

Większość Polaków bardzo lubi frytki, niestety, nie są zbyt zdrowe

Żywność

Wspaniały zapach i smak. rumiana, chrupiąca skórka i delikatny środek - takie frytki lubimy najbardziej! Ceną za chwilę kulinarnego szaleństwa są jednak setki kalorii i związki, którym daleko do zdrowych.

choć o utwardzonym tłuszczu słyszeli już chyba wszyscy, o zawartym we frytkach akrylamidzie wciąż mówi się za mało. To jednak związek, którego spożycie powinno się ograniczać.

Co to jest akrylamid?

Akrylamid należy do najbardziej rozpowszechnionych związków toksycznych w żywności. Stanowi jeden z produktów reakcji Maillarda, czyli nieenzymatycznego brązowania. Zachodzi ona w wysokiej temperaturze pomiędzy węglowodanami zawierającymi tzw. cukry redukujące, takie jak glukoza, i białkami - zwłaszcza tymi, w których skład wchodzi aminokwas asparagina. Reakcja prowadzi do powstawania związków o przyjemnym aromacie i złotym kolorze, które tworzą smaczną, chrupiącą skorupkę. Głównym źródłem

akrylamidu są produkty smażone i pieczone, a największe ilości wdziecie wstyłu pochodzą z kawy, pieczywa i dań z ziemniaków.

Akrylamid jest wdychany z powietrzem np. podczas pieczenia, w wyniku czego wiąże się z hemoglobina i stanowi zagrożenie zawodowe. Przede wszystkim jest jednak przyjmowany z żywnością poddanej obróbce termicznej. W wątrobie ulega przemianom do toksycznego glicynamidu. W organizmie oba te związki powodują stres oksydacyjny i zaburzenie funkcji takich jak przewodni-

ctwo nerwowe, regulacja enzymatyczna i hormonalna procesów fizjologicznych, praca mięśni czy płodność. Mają działanie neurotoksyczne, uszkadzające materiał genetyczny i rakotwórcze, co potwierdził w 2001 r. Komitet Naukowy ds. Toksyczności, Ekotoksyczności i Środowiska (SCTEE). Jego działanie ma związek z rozwojem nowotworów jajnika, endometrium, trzustki, piersi i przełyku.

Czy akrylamid truje nas naco dzień?

Z akrylamidem mamy styczność przez całe życie, a jego ilości wnikające do organizmu mogą być ogromne. Tymczasem z organizmu usuwane jest tylko ok. połowy jego dziennej dawki, a okres półtrwania, czyli czas potrzebny na rozpad połowy jego ilości, wynosi nawet 7 godzin. Dlaczego więc tak mało mówi się o toksyczności akrylamidu? Jednym z powodów są wysokie poziomy, przy których manifestuje swoje szkodliwe działanie. Dawka wywołująca objawy neuropatii jest 500 razy wyższa od średniego dziennego spożycia tego związku, a ilość zaburzająca płodność przekracza je 2 tysiące razy. Czy to oznacza, że możemy jeść frytki bez obaw? Tak, jeśli robimy to sporadycznie, a na co dzień ograniczamy smażone i przypieczone produkty.

Czy istnieje lepsza frytka? Powstawanie akrylamidu jest nieodłącznym proce-

sem, który towarzyszy obróbce termicznej żywności innej niż gotowanie. Zawartości tego związku da się jednak obniżyć. Ponieważ jego powstawaniu sprzyja temperatura wyższa niż 120 stopni i długi czas jej działania, zmieniając te parametry, można wiele zdziałać. Jednym ze sposobów jest przygotowanie frytek w piekarniku z ziemniaków wcześniej podgotowanych w wodzie. Drugim jest użycie urządzenia, które „smaży” je w gorącym powietrzu, rozpylając łyżkę oleju. Tzw. air-fryery znajdują się w ofercie większych wytwórców AGD i umożliwiają przygotowanie potraw nie tylko uboższych w akrylamid, ale też znacznie lżejszych.

Anna Rokkka-Żuk

WAŻNE

CZY MOŻNA PIEC BEZ AKRYLAMIDU?

Naukowcy poszukujący sposobu na obniżenie zawartości akrylamidu w żywności spróbowali osiągnąć ten cel, wzbogacając chleb w roślinne antyoksydanty z grupy polifenoli. Choć jednak już poziom 0,1 proc. tych związków zmniejszał zawartość akrylamidu nawet o 95 procent, wpływał niekorzystnie na zapach i jakość pieczywa.

Ile akrylamidu przyjmujemy?

Według Europejskiego Urzędu ds. Bezpieczeństwa Żywności (EFSA) poziom akrylamidu w żywności wynosi od 30 do 4700 meg na kilogram. W populacjach europejskich jego spożycie to 0,14-1,31 meg na kilogram masy ciała dziennie, a według niektórych źródeł sięga nawet 2 meg. Badania polskie pokazują przy tym, że jest ono szczególnie wysokie wśród dzieci i nastolatków. Źródłem akrylamidu są ponadto nieprzetworzone artykuły spożywcze bogate w asparaginę, jak np. ziarna kakaowca, nasiona zbóż czy szparagi. Związek ten powstaje również przy przegrzewaniu tłuszczów i innych związków, i w wielu innych reakcjach chemicznych. Do produktów spożywczych o największej zawartości akrylamidu należą:

- chipsy ziemniaczane - 50-3500 mcg/kg
- frytki ziemniaczane - 170-2300 mcg/kg
- kawa - 170-350 meg/kg
- pieczywo - 70-430 meg/kg
- płatki kukurydziane - 30-1400 meg/kg
- kawa zbożowa - 1700-3860 meg/kg
- kawa rozpuszczalna - 610-780 meg/kg
- biszkopty dla dzieci - 80-360 meg/kg.

Źródłem akrylamidu jest ponadto tytoń (min. 1 meg z każdego wypalonego papierosa) i artykuły codziennego użytku. Związek ten jest szeroko wykorzystywany w przemyśle, również w postaci polimeru (poliakrylamidu), m.in. do produkcji farb, klejów, tekstyliów i kosmetyków, z których wchłania się przez skórę. Stosowano go też do oczyszczania wody i poprawy struktury gleby, stąd jego pozostałości środowiskowe.

Ścieżka wydeptana pod chodnik. W planach podłączenie do miejskiej sieci

Alek Radomski

aleksander.radomski@gp24.pl



Shipsk

Klin zieleni między dyskontem a przejściem dla pieszych w rejonie budynku przy ul. Lutosławskiego 4 nie zostanie zdeptany. Rewitalizowany skwer zyska dodatkowy chodnik, a stuletni dom ma zostać docelowo podłączony do miejskiej sieci ciepłowniczej.

Z jednej strony jest Lidl z dużym parkingiem, z drugiej Szkoła Podstawowa nr 1, ruchliwe przejście dla pieszych i przystanek autobusowy. Pośrodku jest ułożony chodnik i zaprojektowany zielony skwer, który kształtem nawiązuje do przedwojennego wzorca. Kłopot w tym, że półkoliste chodniki otaczające charakterystyczny budynek przy ul. Lutosławskiego 4 nie pokrywają się w pełni z trasą przebiegu, a ci



Pierwsze prace na skwerze na ul. Lutosławskiego zostały wykonane w ubiegłym roku. Będą kontynuowane. Na wydeptanych ścieżkach pojawić ma się chodnik

lubią skracać sobie drogę. Efekt to wydeptane ścieżki w miejscu, w którym zgodnie z planami ma być zieleni.

- Ktoś, kto projektował alejki na tym skwerze, pewnie kierował się względami estetyki, ale nie tym, żeby drogi były praktyczne - utyskiwała kilka tygodni temu na łamach „Głosu” pan

Marek, mieszkaniec okolicy. - W innych miastach, zanim wyznaczy się alejki, najpierw patrzy się, które chodzą piesi i tam się je buduje. Co będzie, gdy ktoś z mieszkańców budynku będzie potrzebował pomocy lekarskiej? Karetka pogotowia z trudem dojedzie przez wąskie alejki. Nikt też nie zwró-

cił uwagi na fakt, że w tej kamienicy wielu lokatorów pali jeszcze w piecach. Oni muszą wrzucić węgiel do piwnic. Gdzie mają im go wyrzucić do stawcy? Na nowy trawnik, tuż pod okienkami piwnicznymi, czy może nachodniku, wokół nich przejścia dla pieszych? Wątpię, że ktoś będzie chciał

przenieść węgiel dziesiątki metrów.

Zarząd Infrastruktury Miejskiej w Słupsku ripostował wówczas, że kiedy przystępowano do projektowania skweru, nie było skarg mieszkańców ani na przebieg alejek, ani na potrzebę wyładowywania opału.

- To, w jakim stanie będzie to miejsce, zależy od mieszkańców i innych użytkowników. Mieszkańcy mogą kupować węgiel w workach, wspólnota może też podjąć decyzję o przyłączeniu budynku do miejskiej sieci centralnego ogrzewania - mówił Jarosław Borecki, dyrektor ZIM, i dodał, że klienci pobliskiego dyskontu mogą chodzić wyznaczonymi alejkami, zamiast niszczyć zieleni.

Dziś urzędnicy podnoszą, że skwer i chodniki ułożono zgodnie z projektem, ale inwestycji nie zakończono celowo, aby zobaczyć, jak ułożą się ścieżki wydeptane przez przechodniów.

Władze miasta informują, że w te miejscy trafi nowa nawierzchnia i przyznają, że dokumentacja projektowa jest często wykonywana przez lu-

dzi, którzy nie znają realiów miasta.

- Nie chciałabym, aby pod budynkiem był plac wyłożony betonem tylko dlatego, że raz narok trzebatam przywieźć węgiel - nie ukrywa Krystyna Danilecka-Wojewódzka, prezydent Słupska. - Rozmawiałam z mieszkańcami, jak będziemy mogli rozwiązać problem dotyczący tak naprawdę trzech mieszkań. Parking jest blisko. Węgiel można przewozić taczka. Rozumiemy, że jest to jednak uciążliwość. Dlatego jesteśmy zdeterminowani, aby podłączyć ten budynek do miejskiej sieci ciepłowniczej. Tym bardziej zrobilibyśmy takie podłączenia przy okazji remontu pobliskiej ulicy Długiej.

O ile na dodatkowy chodnik pieniądze mają pochodzić z oszczędności przetargowych, to na podłączenie do sieci ciepłowniczej środki trzeba będzie znaleźć w budżecie.

Teren wokół budynku zostanie docelowo obsadzony nową roślinnością. Będą to drzewa, krzewy, trawy byliny. ©

Więcej policjantów nad morzem i posterunki po remontach



Posterunek Policji w Dębnicy Kaszubskiej. Kiedyś była tutaj szkoła podstawowa

Powiat słupski

Alek Radomski

aleksander.radomski@gp24.pl

Zakończył się remont komisariatów w Ustce i Dębicy. Działa już nowy posterunek w Dębicy Kaszubskiej.

Dziesięciu policjantów z oddziału prewencji z Gdańska wspiera w wakacje funkcjonariuszy w Ustce i w Rowach. Dzięki pomocy usteckiego samorządu i gminy Słupsk mają

oni do dyspozycji pięć wyremontowanych pomieszczeń mieszkalnych w górnej części Komisariatu w Ustce. Nad morzem policjanci pozostaną do końca sierpnia.

Z kolejną siedzibę zyskali funkcjonariusze z Dębicy Kaszubskiej. Posterunek gruntownie wyremontowano i przystosowano dla osób niepełnosprawnych. Jest pokój dla interesantów, sekretariat, pomieszczenie dla osób zatrzymanych i zaplecze socjalne.

Nie był to jedyny remont przeprowadzony w regionie dzięki rządowemu programowi modernizacji policji. W połowie czerwca inspektor Leszek Gurski, komendant miejskiej policji w Słupsku, przekazał policjantom do użytku wyremontowany posterunek w Dębicy.

Słupka policja otrzymała też sprzęt ratujący życie. Defibrylator AED na potrzeby usteckiego komisariatu zasponsorował samorząd uzdrowiska.

©

PROMOCJA

Choreografia Victor Smirnov-Golovanov

MOSCOW CITY BALLET

Jeziro Łabędzie

Hala Cirylija

SŁUPSK

23 listopada

godz. 19:00

Bilety do nabycia: Głos Pomorza ul. H. Pobożnego Słupsk i sklep
www.kupbilceki.pl ; www.ebilet.pl

Głos Pomorza GP24.pl



Scena muzyki, magii, śmiechu i gier

Daniel Klusek
daniel.klusek@gp24.pl



Leba

W namiocie Sceny Kulturalnej w Łebie przy al. Tysiąclecia 10 na mieszkańców i turystów czekają wydarzenia muzyczne, cyrkowe, kabaretowe oraz spotkania z youtuberami.

Wakacyjny Minecraft

Podczas kolejnego spotkania z youtuberami, w środę o godz. 15.30 gośćmi Sceny Kulturalnej będą Dealera i Tritsus, a grą dnia będzie Minecraft. Bilety kosztują 40 i 50 zł.

Mćia iluzji

Wakacyjne Magie Show - Champions of Illusion będzie się można wybrać w czwartek o godz. 18. Najstojniejsza międzynarodowa grupa iluzjonistów po wielkim europejskim sukcesie wraca do naszego kraju. Zobaczmy niesamowity spektakl, światowe gwiazdy, wielkie show. Na gościnnych występach pojawiają się też znani polscy mistrzowie iluzji ze swoimi najlepszymi numerami. Trikii sztuczki znanodotąd tylko z telewizji będą dosłownie na wyciągnięcie ręki. Bilety kosztują 40 i 50 zł.

Cyrkowcy z Ani Mru Mru

Kabaret Ani mru mru wystąpi w czwartek w Scenie Kulturalnej. Widzowie zobaczą nowy program „Cirque de volaille”.



Maciej Maleńczuk w piątek zaśpiewa w Łebie w namiocie Sceny Kulturalnej

Będą skecze, monologi i dużo satyry. Początek o godz. 20.30, bilety kosztują 70 i 60 zł.

Maleńczuk z sekcją

Maleńczuk+ „Rhythm section” to recital, który jest retrospekcją dokonań Macieja Maleńczuka uzupełniony sekcją rytmiczną. Składa się z pieśni zarówno ulicznych, jak i późniejszych dokonań, które zyskały

mu olbrzymią sympatię i popularność wśród części publiczności. Bliski bezpośredni kontakt z widownią, szczery, niezakłócony przekaz tekstu - po prostu Maleńczuk w czystej postaci. Nie zabraknie pieśni: „Ostatnia nocka”, „Tango libido”, „Sługi zaszlugi”, „Synu” czy „Dawna dziewczyno”. Początek w piątek o godz. 20.30, bilety kosztują 70 i 60 zł.

Nowy Stadiurski

Popularny wokalista Stachurski zaśpiewa w Łebie w sobotę. Publiczność usłyszy m.in. utwór „Doskozza”, który jest zapowiedzią płyty „2ki9” mającej się ukazać jesienią, tworząc z poprzednimi dwiema „1999” oraz „2009” - tryptyk muzyczny artysty. Początek koncertu o godz. 20.30, bilety kosztują 49,59 i 69 zł.

Brawl Stars z SitrOxem

Podczas kolejnego spotkania z youtuberami, w poniedziałek o godz. 11 będzie SitrOx, a grą dnia będzie Brawl Stars. Bilety kosztują 40 i 50 zł.

deo na scenie

Cleo - jedna z najpopularniejszych wokalistek w kraju, jurorka The Voice Kids, autorka takich hitów, jak „Łowcy

gwiazd”, „My Słowianie” czy „Brać” - wraca nad polskie morze. Na koncercie usłyszymy najlepsze i największe hity Cleo zarówno z ostatnich lat, jak i z początku kariery. W 2013 roku rozpoczęła współpracę z tworzącym muzykę hip-hopową Donatanem.

Początek koncertu w poniedziałek o godz. 20.30, bilety kosztują 25,40 zł.

Latarnia z wikokiem na morze, jeziora, wydmy i park

Czołpino

Daniel Klusek
daniel.klusek@gp24.pl

Prezentujemy latarnię morską w Czołpinie. Wyjątkową, bo leżącą w sercu Słowińskiego Parku Narodowego.

Latarnia Czołpino jest jedną z nielicznych latarni, która jest oddalona od skupisk ludzkich. Jest położona w odległości 1000 metrów od brzegu, pomiędzy miejscowościami Leba i Rowy, w samym sercu Słowińskiego Parku Narodowego. Wznosi się na wysokość 25 metrów, na wysokiej zalesionej wydmy (55 m n.p.m.).

Znajduje się na terenie SPN, wymaga więc od turystów półtorakilometrowego spaceru wśród dziko rosnącego lasu. Jednak widok z jej tarasu na przyrodę parku, na znajdujące się w nim ruchome wydmy, ale także na przybrzeżne jeziora



Latarnia morska w Czołpinie znajduje się między Rowami a Łebą, w sercu Słowińskiego Parku Narodowego

Łebsko i Gardno oraz mierzeję oddzielającą jezioro Łebskie od morza rekompensuje trudny marsz.

Latarnia morska Czołpino została wybudowana w latach 1872-75 z cegły na podstawie kamiennej o średnicy 9 m. Po-

czątkowo był spalany olej, dopiero w latach trzydziestych XX w. została podłączona elektryczność. Latarnia została udostępniona do zwiedzania dopiero w latach 90., ponieważ tuż w okolicy była Rakietowa Jednostka Wojskowa i wszy-

stko było tajne. Teraz latarnia to idealne miejsce na podziwianie przyrody w Słowińskim Parku Narodowym.

Warto, zwiedzając latarnię, zobaczyć też w najbliższej okolicy: ruchome wydmy, żółte lasy w parku, piękne plaże w SPN czy zapoznać się, jak żyli dawni mieszkańcy tych ziem w Muzeum Wsi Słowińskiej w pobliskich Klukach.

Podstawowe informacje: wysokość latarni - 25,2 m, wysokość światła - 75 m n.p.m., zasięg światła: 21 Mm (ok. 40 km). Obiekt czynny jest w godz. 10-20. Wstęp do latarni: 4 zł normalny, 2 zł ulgowy. Samochód musimy zostawić na parkingu Czołpino Leśny (6 zł za samochód osobowy) i wykupić bilet wstępu do Słowińskiego Parku Narodowego - 6 zł normalny, 3 zł ulgowy.

W kolejnym odcinku zaprezentujemy latarnię morską w miejscowości Stilo koło Łeby.

W SKRÓCIE

Ustka

Festiwalkolorów

Holi Festh/al Poland w ramach trasy Pokolorujmy Polskę Tour 2019 odwiedzi w piątek Ustkę. Święto Kolorów odbędzie się o godz. 15 na promenadzie. Na uczestników czekać będą - proszki holiwudzkie, wiewiórkowate cukrowe, kobrowe granity, wyrzutnie proszków holi, będzie też muzyka grana przez didżeja. Wstęp wolny. (DMK)

Łeba

Zumba na zdrowie

W niedzielę o godz. 15 na scenie na ustekiej promenadzie odbędzie się III Charytatywny Maraton Zumba, połączony z obchodami 3. urodzin stowarzyszenia Muszkieterowie Szpiku. W programie będą trzy godziny zabawy z trenerami zumbą i innymi rodzajami tańca. Będą również występy artystyczne. Każdy chętny spełniający warunki będzie też mógł zarejestrować w banku potencjalnych dawców szpiku. Wstęp wolny, (DMK)

Swołowo

Zajęcia sprzed wieku

W czwartek Muzeum Kultury Ludowej Pomorza w Swołowie organizuje „Muzeum jako żywo”. To przywołanie obrazu życia codziennego na dawnej wsi pomorskiej z początku XX wieku. Zastaniemy w kuźni kowala kującego żelazo, tkaczkę zapoznaną z warsztatem zdobienia tkanin; w stodole przyjrzymy się gospodarzowi młócającemu zboże. Zwieńczającą będą mieli okazję pograć na wiejskich instrumentach. Ciężka odłóż do dyspozycji ojców i dziadków stoły stolarskie, młotki, piły, korby stolarskie. Wystawią się też artyści ludowi rękodzielnicy. Akcja trwać będzie w godz. 11-17, bilety: 16, 10 zł. (DMK)

Śłupsk

Spacer z przewodnikiem

W środę odbędzie się kolejny spacer po Śłupsku z przewodnikiem. O symbolicznej witraży ratusza i kościołów Śłupska opowiadać będzie dr hab. Zbigniew Sobisz. Spotkanie chętnych przed ratuszem o godz. 16.30, wstęp wolny, (DMK)

Legendsy rocka w Dolinie. Zagra grupa Foreigner

Daniel Klusek
daniel.klusek@gp24.pl

Klusek Gwint

Zespół Foreigner będzie gwiazdą dwugiego wieczoru 13. Festiwalu Legend Rocka w Dolinie Chartotty. Amerykański zespół zagra w przysięgłą środę. Na ten wieczór można jeszcze kupić bilety.

Z dziesięcioma albumami ostatusie platynowych płyt, zespół przedaż przekraczającą 80 milionów egzemplarzy oraz 16 przebojami na liście TOP 30, Foreigner jest uważany za jednego z najpopularniejszych rockowych zespołów na świecie.

Zespół znalazł się w rankingu przebojów Billboard 200, z takimi utworami, jak: „Juke Box Hero”, „Cold As Ice”, „Hot Blooded”, „Waiting For A Girl Like You”, „Feels Like The First Time”, „Urgent”, „Head Games”, „Say You Will”, „Dirty White Boy”, „Long, Long Way From Home” i światowy hit nr 1: „I Want To Know What Love Is”.

Zespół powstał w 1976 roku w Nowym Jorku. Jej założycielem był gitarzysta i kompozytor Mick Jones, który miał wyjątkowy dar do tworzenia przebojów. Rok później grupa wydała swój debiutancki album naz-



Zespół Foreigner zagra w Dolinie Chartotty 17 lipca o godz. 22

wany po prostu „Foreigner”. Już na tej płycie pojawiły się takie hity, jak „Feels Like The First Time”, „Cold As Ice” i „Long, Long Way From Home”. Następna płyta „Double Vision” z 1978 r. zawierała przeboje „Urgent”, „Juke Box Hero” oraz „Waiting For A Girl Like You”. Te utwory pomogły grupie znaleźć się na pierwszym miejscu listy Billboard.

W latach 80. Foreigner wdrażał się na szczyty listy przebojów, a w 1984 roku, na którym znalazł się największy hit tej grupy, „I Want To Know What Love Is”. Nie mniejszą popularność miał kolejny przeboj, „Waiting For A Girl Like You”. W tym czasie notowany jest również rozkwit popularności Foreigner

w Polsce, do której przyczyniły się min. Marek Niedźwieździałanujący utwory grupy na liście przebojów radiowej Trójki.

W latach 90. zespół zwołał obrotu, aby w następnej dekadzie - po zreformowaniu składu - ponownie przystąpić do pracy. Nowym wokalistą został Kelly Hansen, jeden z największych showmenów w historii rocka i poważany w świecie muzycznym profesjonalista. Na gitarze prowadzącej nadal gra Mick Jones, a w skład grupy wchodzi jeszcze gitarzysta i kompozytor Tom Gabel, basista Jeff Pilson, klawiszowiec Michael Bluestein, gitarzysta Bruce Watson i perkusista Chris Frazier.

Z nową energią Foreigner ponownie znalazł się na listach rankingu Billboard w 2005 roku,

a kolejne lata wypełnił formacją udział w licznych trasach koncertowych i festiwalach, a także realizacją takich projektów, jak muzyka do programów telewizyjnych, gier wideo, filmów i reklam.

W kwietniu 2018 roku Foreigner znalazł się na szczycie listy Billboard Classic po wydaniu albumu „Foreigner With The 21st Century Symphony Orchestra & Chorus”, która zapisem pierwszego w dziejach zespołu zapisem koncertu z orkiestrą symfoniczną.

Bilety na koncert zespołu Foreigner kosztują: 250, 200, 150 zł. Kupić je można na platformach: ticketmaster.pl, eventim.pl i eBilet.pl. Wejściówki są też dostępne w recepcji hotelu w Dolinie Chartotty. W Słupsku: Biuro Podróży Wodnik, dworzec PKP, I piętro; Informacja Turystyczna, ul. Starzyńskiego 8; Agolamedia ul. Wojska Polskiego 16/B. W Ustce: LOT „Ustka i Ziemia Słupska”, ul. Marynarki Polskiej 71. W Łęborku: Biuro Turystyczne Expedite, pl. Pokoju 3.

W ramach 13. Festiwalu Legend Rocka zagrają jeszcze: 25 lipca - Thirty Seconds to Mars, bilety: 280, 230, 180 zł; 27 lipca - Status Quo, bilety: 250, 200, 150 zł; 1 sierpnia - Los Lobos (support Wille and the Bandits), bilety: 180, 150, 120 zł; 3 sierpnia - The Australian Pink Floyd Show, bilety: 250, 200, 150 zł.

INFORMATOR

KINA

Słupsk

Multikino

Anna, godz. 15.55, 20;
Godziła: król potworów, godz. 10.10;
Imprezowal rodzice, godz. 17.15, 19.40;
Ja teraz tam, godz. 15.25;
Lataczka, godz. 21.20;
Ma, godz. 12.25;
Oszust, godz. 13.10, 17.50, 21.10;
Spider-Man: Daleko od domu, 2D dubbing, godz. 10.20, 11.30, 14.30, 17.30, 19.20, 2D napisy, godz. 13.20, 16.20, 18.30, 20.30;
Agent Kot, godz. 11;
Pokemon: Detektyw Pikachu, godz. 10.14, 40;
Sekretne życie zwierząt domowych 2, godz. 10.30, 11.45, 12.30, 13.50, 14.55, 17.19.05

Itejs

Agent Kot, godz. 15.30;
Midsummer. W biały dzień, godz. 17.30

Ustka

Delfin

Agent Kot, godz. 13.30;
Sekretne życie zwierząt domowych 2, godz. 15.16.45;
Jateraz Mamifit, godz. 18.30, impreza rodzice, godz. 20.30

Łębork

Fregata

Sekretne życie zwierząt domowych 2, godz. 16.18;
Oszustki, godz. 20

KOMUNIKACJA

Słupsk: PKP 118000; 2219436; PKS 5984242 56; dyżurny ruchu 59 8437110; MKZ 59 84893 06;
Łębork: PKS 59 8621972; MKZ 598621451;
Bytów: PKS 59 8222238;
Człuchów: PKS 59 8342213;
Miastko: PKS 598572149.

DYŻURY APTEK

Słupsk

Dom Leków, ul. Tuwima 4, tel. 598424957

Ustka

Pod Smokiem, ul. Kilińskiego 8, tel. 59 8145395

Bytów

Centrum Zdrowia, ul. ks. Bernarda Sychty 3, tel. 598226645

Miastko

Rodzina, ul. Wybickiego 30, tel. 59 857 87 25

Człuchów

Dba o Zdrowie, ul. Sobieskiego 1, tel. 736697 918

Łębork

Dr Max, ul. Bohaterów Monte Cassino 16 a, tel. 598633422

USŁUGI MEDYCZNE

Słupsk:

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny im. Janusza Korczaka, ul. Hubalczyków, informacja telefoniczna 59 846 0100;

Ustka:

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny, ul. Mickiewicza 12, tel. 59 8146968;
Poradnia Zdrowia Pół, ul. Kopernika 18, tel. 59 8146011;
Pogotowie Ratunkowe - 59 81470 09;

Łębork:

Szpitalny Oddział Ratunkowy 59863 30 00;
Szpital, ul. Węgrzynowicza 13, 59 86352 02;

Bytów:

Szpital, ul. Lęborska 13, tel. 59822 85 00; Dział Pomocy Doradź Miastko, tel. 59 85709 00

Człuchów:

Pogotowie ratunkowe, tel. 59 8345309.

WAŻNE

NIEBESKAUMA

Ogólnopolskie Pogotowie dla Ofiar Przemocy w Rodzinie, tel. 59 8480111, 801120 002;

Słupsk:

Pokja 997; ul. Reymonta, tel. 598480645;
Pogotowie Ratunkowe 999;
Straż Miejska 986; 598433217;
Straż Gminna 598485997;
Urząd Cebiy - 587740630;
Straż Pożarna 998;
Pogotowie Energetyczne 991;
Pogotowie Gazownicze 992;
Pogotowie Geotekniczne 993;
Pogotowie Wodno-Kanałizacyjne 994;
Straż Miejska alarm 986;
Ustka 598146761, 697696498;
Bytów 598222569

KULTURA

Nowy Teatr, ul. Lutosławskiego 1, tel. 5984670 00;
Filharmonia Sinfonia Baltica, ul. Jana Pawła II 3, tel. 59 8423839;
Teatr Tęcza, ul. Waryńskiego 2, tel. 59 8423935;
Teatr Rondo, ul. Niedziałkowskiego 5a, tel. 59 8426349;
Słupski Ośrodek Kultury, ul. Braa Giernykich 1, tel. 59845 6441;
Emcek, al. 3 Maja 22, tel. 598431130;
Miejska Biblioteka Publiczna, ul. Grodzka 3, tel. 598405838.

USŁUGI POGRZEBOWE

Kalla, ul. Armii Krajowej 15, tel. 598428196, 601 928600 - całodobowo. Pełna oferta pogrzebowa.
Zieleńtel. (24h/dobę) telefon 502525005 lub 598411315. ul. Kaszubska 3 A. Windai baldachim przy grobie Hades, ul. Kopernika 15, całodobowo: tel. 598429891, 6016637%. Winda i baldachim przy grobie.
Hermes, ul. Obrońców Wybrzeża, (całodobowo), tel. 598428495, 604434441. Winda i baldachim przy grobie.

PORADNICTWO

Biuro Porad Obywatelskich - ul. Niedziałkowski 6, czynne: poniedziałek - czwartek w godz. 10-14;
Bliżej Prawa - bezpłatne porady prawne oboywatelskie, ul. Jana Pawła II (7 piętro) czynne: pon.-śr. godz. 8-16, czwartek godz. 10-18, Telefon zaufania Tama - 59 8414046, czynny: poniedziałek - piątek w godz. 16-20; Alkoholowy telefon zaufania Krokus - czynny codziennie 17-22, 598414605.

KEM.AMA 018806579

Vigo TAXI

598422700

607 271717

59196-25

NA TAKI TAXI W SŁUPSKU

POGODA

Krzysztof Ścibor
Biuro C4H/us

Środa 10.07.2019

Nad Pomorze zaczyna docierać cieplejsze i mniej wilgotne powietrze polarno-morskie. W ciągu dnia będzie pogodnie, tylko na zachodzie możliwy przelotny deszcz. Na termometrach max do 18,22°C, nad morzem chłodniej 16°C. Wiatr umiarkowany z półn. zach. W nocy pogodnie, sucho, ciepło i przyjemnie, max do 20,24°C. Wiatr umiarkowany z półn. zach. Do niedzieli ciepło i jest szansa na pogodę plażową.

Pogoda dla Pomorza

Prognoza dla Bałtyku

Stan morza (Bft) 2-3
Siła wiatru (Bft) 4
Kierunek wiatru lww

1013 hPa

25 km/h

18 mm

16 mm

16 mm

16 mm

16 mm

16 mm

16 mm

16 mm

16 mm

16 mm

16 mm

16 mm

16 mm

16 mm

16 mm

16 mm

16 mm

Pogoda dla Polski

	Dzisiaj	Jutro
Gdańsk	17°C	22°C
Kraków	21°C	21°C
Lublin	20°C	21°C
Olsztyn	19°C	20°C
Poznań	22°C	24°C
Toruń	21°C	23°C
Wrocław	20°C	24°C
Warszawa	20°C	22°C
Karpacz	18°C	20°C
Ustrzyki Dolne	18°C	19°C
Zakopane	15°C	15°C

Wakacyjny portfel rodzinny: czym dojechać na wymarzony urlop?

opr. Jerzy Szydl
jerzyszydl@polskapress.pl



Kidkula

Nadszedł wyczekiwany okres urlopów i letnich wyjazdów. Ważnym elementem planowania wakacyjnej wyprawy, jest wybór odpowiedniego środka lokomocji. Od tego bowiem zależy nasz komfort i stan reszty środków przeznaczonych na wypoczynek. Eksperti Związku Firm Pośrednictwa Finansowego podpowiadają, na co zwrócić uwagę przy wyborze wakacyjnych środków transportu, aby nasz portfel jak najmniej na tym ucierpiał.

Wybór miejsca, w którym spędzimy wakacje, to nie wszystko. Obok tak kluczowych kwestii, jak rezerwacja miejsca noclegowego, opracowanie planu zwiedzania i listy atrakcji, które trzeba zobaczyć, nieodłącznym elementem jest również wybranie odpowiedniego środka transportu. Samolot, samochód czy pociąg – decydując się na któryś z tych środków transportu, trzeba przeanalizować wszelkie czynniki, aby móc wybrać ten, który najbardziej nam się opłaci nie tylko pod względem ceny. Komfort jazdy i udogodnienia, koszt podróży czy czas jej trwania – dla każdego z nas coś innego jest elementem decydującym.

W dłuższe trasy

Jeżeli wybieramy się w dalsze trasy, coraz częściej wybieramy samolot, gwarantujący nie



FOT. JAROSŁAW JAKUBCZAK

Jeśli cel naszej wakacyjnej podróży nie jest zbyt odległy, zwykle jako środek transportu wybieramy samochód. Posiadanie własnego auta podczas urlopu to duże ułatwienie

tylko szybkość dotarcia na miejsce, ale i największe bezpieczeństwo. Obecnie, szukając wycieczek z wyprzedzeniem, możemy trafić na promocje i polecieć nawet w najbardziej odległe rejony „za granicę”.

– Z pomocą przychodzą nam specjalne serwisy internetowe, które monitorują loty, przysyłając powiadomienia o obniżających się cenach. Pozwala nam to wówczas zaoszczędzić na zakupie biletu, jeśli zrobimy to odpowiednio wcześniej – mówi Jarosław Sadowski, ekspert ZFPF, Expander Advisors.

Szybkość przemieszczania się jest również nieporówny-

walna do pozostałych środków transportu. Mamy także zagwarantowany komfort podróży, szczególnie jeśli decydujemy się na bardzo dalekie loty.

Samochodem na wakacje

Przelot samolotem z Warszawy do Chorwacji zajmuje dwie godziny, jednak warto rozważyć wybranie się na taki wakacyjny wyjazd samochodem. Dlaczego? Posiadanie własnego auta podczas całego wakacyjnego wypadu to duże ułatwienie. Mimo że trasa będzie długa, to poza pięknymi widokami, możemy też w dowolnym momencie zatrzymać się, aby zwiedzać okolicę. Ponadto,

nie jesteśmy zależni od innych środków komunikacji już po dotarciu na miejsce. Można się swobodnie przemieszczać, co pozwala zarządzać czasem według własnych potrzeb.

Jak naprawdę wyglądają opłaty związane z podróżowaniem samochodem? Przykładowo, wybierając się do wspomnianej Chorwacji, całkowity koszt przejazdu w dwie strony dla 4 osób wyniosłby ok. 2000 zł. – Decydując się na tego typu rozwiązanie, musimy liczyć nie tylko z poniesieniem następujących kosztów: paliwo, opłaty drogowe (związane z przejazdami przez autostrady) czy zakup winiet,

które są dowodem wniesienia opłaty rejestracyjnej, drogowej, ubezpieczeniowej lub autostradowej, poza granicami Polski.

– Biorąc pod uwagę fakt, że podróż samochodem do Chorwacji trwa co najmniej kilkanaście godzin, a na wakacyjny wyjazd jedziemy często z małymi dziećmi, pamiętajmy także o ewentualnej konieczności przenocowania, co oczywiście będzie rodzić dodatkowe koszty – zaznacza Michał Krajkowski, ekspert ZFPF, Notus. – Wyjeżdżając na wakacje, szczególnie samochodem, warto się także zastanowić nad wykupieniem dodatkowego ubezpieczenia. Waka-

Komfort jazdy, koszt podróży czy czas jej trwania – dla każdego z nas coś innego jest elementem decydującym

cyjne pakiety oferują atrakcyjne ceny, zaczynając się już od 24 zł, a które mogą uratować nas od poniesienia niechcianych kosztów w wyniku niespodziewanego wypadku.

Podróżowanie samochodem oprócz wcześniej wymienionych zalet, ma oczywiście swoje minusy i wiąże się z wieloma kosztami, jednak w ważniejszym przeliczeniu wydatków może się okazać tańsze niż przelot.

– Koszt lotu do Chorwacji w sezonie dla 4-osobowej rodziny, nawet tanimi liniami lotniczymi, to wydatek rzędu min. 4,5 tys. zł – dodaje Michał Krajkowski.

WYJAZD

AMOŻE POCIĄG?

Obecnie rządziej myślimy o pociągu jako o środku wakacyjnego transportu.

Warto się na niego zdecydować, np. wtedy, gdy wybieramy się na wycieczkę do stolicy któregoś z sąsiednich krajów.

– Część pasażerów przy zakupie biletu ma możliwość skorzystania ze zniżek. Uczniowie, studenci czy seniorzy, mogą liczyć na rabaty.

Wybierając się na wycieczkę całą rodziną, warto sprawdzić, czy nie przysługuje nam bilet rodzinny. Może się okazać, że np. za przejazd ze Śląska do Pragi w weekend zapłacimy niecałe 110 zł

w jedną stronę (2 dorosłych + 3 dzieci). Samochodem byłby to 450 zł w obie strony. W pociągu nie ma też problemu z zabranieniem dodatkowych sprzętów, np. roweru (zostanie doliczona dodatkowa opłata). Możemy także skorzystać z oferty gastronomicznej wagonu restauracyjnego.

Obecnie w składach większości europejskich przewoźników można korzystać z bezprzewodowego Internetu i gniazdek elektrycznych, aby naładować telefon czy komputer. Możemy też wykupić miejsce w przedziale sypialnym.

Inflacja robi swoje. Znów zaczęliśmy wypłacać pieniądze z lokat bankowych

Platności

opr. Jerzy Szydl
jerzyszydl@polskapress.pl

W kwietniu 2018 roku zakończyła się fala wypłat pieniędzy z lokat bankowych, która pomniejszała ich saldo aż o 35 miliardów złotych. Wygląda na to, że po ponad roku spokoju zaczyna się kolejna.

Pod koniec maja Polacy (gospodarstwa domowe) mieli na lokatach bankowych 260

miliardów złotych, czyli o prawie 3 miliardy mniej niż w lutym. Łącznie w bankach mamy 773 miliardów złotych, a więc udział lokat wynosi już tylko 33 procent i jest najniższy w historii.

Do lokat zniechęca przede wszystkim ich niskie oprocentowanie. W tym roku nieustannie ono spada. Jeszcze w grudniu 2018 r. średnio wynosiło ono 1,83 procent, a w kwietniu tego roku już tylko 1,56 procent.

Dlaczego banki obniżają oprocentowanie lokat

Obniżki stawek wynikają z tego, że taka strategia przynosi bankom podwójne korzyści. Po pierwsze płać niższe odsetki ponoszą mniejsze koszty. Dodatkowo część osób zniechęconych niskim oprocentowaniem rezygnuje z lokat i po prostu trzyma oszczędności na nieoprocentowanym rachunku. To dla banków oznacza darmowe źródło finansowania.

– Ponadto w sektorze bankowym coraz bardziej zwiększa się przewaga depozytów nad udzielonymi kredytami – mówi Jarosław Sadowski, główny analityk Expandera. – Wartość tych pierwszych jest już o 13 procent wyższa niż kredytów. Dla porównania w 2011 r. sytuacja była odwrotna – wartość kredytów była nawet o 14 procent wyższa niż depozytów. Banki mają więc coraz mniejszą motywację do tego, aby płacić

nam wysokie odsetki. Same nie mają bowiem możliwości zarabiania na części naszych oszczędności, gdyż udzielają zbyt mało kredytów.

Inflacja zaczyna pożerać zyski z lokat

Biorąc pod uwagę obecne oprocentowanie lokat i inflację na poziomie 2,4 procent, okazuje się, że zdecydowana większość depozytów przynosi nam straty w ujęciu realnym.

– Aby pokonać inflację, oprocentowanie musiałoby wynieść aż 3 procent – dodaje Jarosław Sadowski. – Stawka musi być wyższa niż inflacja, ponieważ odsetki są pomniejszane o po-

datek. Warto też dodać, że o realne zyski będzie coraz trudniej, gdyż prognozy mówią, że pod koniec roku ceny mogą już rosnać w tempie przekraczającym 3 procent.

Żeby pokonać tańd poziom, oprocentowanie lokaty musiałoby wynieść powyżej 3,7 procent. Takich ofert nie ma na rynku, nie licząc krótkoterminowych promocji dla nowych klientów.

Należy jednak dodać, że trzymając pieniądze na nieoprocentowanym rachunku czy w gotówce, realna wartość oszczędności będzie spadała jeszcze szybciej niż tych ulokowanych choćby na słabej lokacie.

Grażyna Starzak
redakcja@dziennik.krakow.pl



Ludnlarstwo

Ma blisko 5 metrów wysokości. 4,5-metrową średnicę. Waży 55 ton. Nazywa się „Głos Ojca” i jest największym na świecie dzwonem kołyszającym. Czyli takim, który dzwoni, gdy kielich uderza o serce. Rekordowo duże będą też silniki, które mają go uruchamiać.

Dzwon-rekordzista powstał w krakowskiej firmie Metalodlew. I tam, niebawem, odbędzie się pierwsze, próbne dzwonienie. Potem „Głos Ojca” zostanie przetransportowany do Brazylii. Zostanie poświęcony na zaprojektowanej specjalnie dla niego wieży, w sanktuarium, które przypomina naszą Częstochowę. Metalodlew, krakowska firma z tradycjami, okazała się jedyną w Europie, która mogła sprostać takiemu zadaniu.

Zamówienie na wykonanie dzwonu przyjął od Brazylijczyków trzy lata temu, właściciel pracowni ludwisarskiej w Przemyślu. Odlewa się tam wiele dzwonów do różnych kościołów.

Ale zamówienie Brazylijczyków, ze względu na gabaryty, było nietypowe. Po całej Polsce i Europie szukano firmy, która mogłaby odlać takiego kolosa.

- Trafili do mnie, bo dowiedziałem się, że tylko my mamy odpowiednie warunki techniczno-technologiczne, hale, urządzenia i fachowców - wspomina dr inż. Tadeusz Bogacz, właściciel Metalodlewu.

Decyzji w tej sprawie nie podjęli od razu, bo mają sporo zleceń z przemysłu i zobowiązania na kilkadziesiąt lat do przodu.

- Uznaliśmy jednak, że to dla nas prestiżowa sprawa. W przeszłości zrealizowaliśmy lalkę projektów, o których było głośno: pomniki Jana Pawła II, elementy rzeźbiarskie - łącznie około 600 ton - nacmentarze wojenne w Katyniu, Miednoje i Charkowie. „Głos Ojca” to jakby ukoronowanie naszej artystycznej działalności. Poza tym żyjemy w kraju, w którym bicie dzwonów towarzyszy nam od urodzenia aż do śmierci - kontynuuje prezes Bogacz.

Głina ikońskie łajno

Prace nad wykonaniem dzwonu rozpoczęły się w 2013 roku. Towarzyszyły im wielomiesięczne konsultacje i analizy naukowców, odlewników i ludwisarzy.

„Głos Ojca”, po łacinie „Vox Patris”, to ogromne przedsięwzięcie. M.in. ze względu na to, że powstał tradycyjnymi metodami i w technologii



Waży aż 55 ton i jest największym na świecie dzwonem kołyszającym

Głos Ojca czyli jak powstaje największy dzwon świata

sprzedaż wieków. Dzwony wykonywane są najczęściej z zestawu, który składa się z 22 proc. cyny i 78 proc. miedzi.

To tzw. brąz odlewniczy, często mylony ze spiżem, który tak naprawdę wykorzystywany był w odlewnictwie armat. Formę doodlewniczy dzwonu wykonuje się jednak z innego surowca. Z mieszaniny gliny i... końskiego łajna.

Ten materiał „pracuje” razem z metalem, co później przekłada się na odpowiedni dźwięk. Proces tworzenia dzwonu nie zmienia się od lat.

Jacek Winiarczyk, który jest pełnomocnikiem firmy i koordynatorem zespołu wykonującego dzwon, wyjaśnia, że najpierw, zcegilek, buduje się rdzeń wewnętrzny.

W przypadku „Głosu Ojca” do budowy rdzenia użyto ich około 6 tysięcy. Z takiej ilości cegieł można by postawić trzy średniej wielkości domy.

Następnie tworzy się tzw. dzwon fałszywy, na który nanosi ozdoby i inskrypcje, rzeźby, zwosku. Takie same, jakie mają być na prawdziwym

dzwonie. Potem na to nakłada się w rodzaju płaszcz i podgrzewa, żeby to wszystko odcisnęło się w negatywie.

Gdy wosk się wytopi, płaszcz zostaje zdjęty. Wyburza się fałszywy dzwon, czyli warstwę gliny i powstaje przestrzeń, którą odlewnicy wypełniają stopem miedzi i cyny, czyli brązem dzwonowym.

- Osobom postronnym trudno to sobie wyobrazić, ale 60 ton metalu o temperaturze 1074 stopni wpłynęło do formy w ciągu 12 minut. Z prędkością 150 kilogramów na sekundę, a więc półtora tysiąca razy szybciej niż woda z kranu - zaznacza Jacek Winiarczyk.

Dramatyczne momenty

Dzwon „Głos Ojca” jest już gotowy.

Robi niesamowite wrażenie. Potrzeba czasu, by obejść go ze wszystkich stron. Pracownicy Metalodlewu troskliwie się nim opiekują.

W lipcu „Głos Ojca” dostanie serce. W Polsce przygotowana będzie także specjalna konstrukcja, na której zawiśnie ten kolos.

Zanim jednak można się nim było pochwalić przed światem - do Metalodlewu zjeżdżają ekipy telewizyjne i odlewnicy z wielu krajów - jego wykonawcy przeżyli dramatyczne momenty.

Pierwsza próba odlania dzwonu nie udała się jednak.

- Mieliliśmy już jednak doświadczenie i dane, jak przeprowadzić proces. Na tego ko-

losa trzeba było wytopić cztery razy tyle metalu, ile mieści się w jednej kadzi, czyli 60 ton. Potem zmierzyc temperaturę stopu i jeśli będzie mieć więcej niż tysiąc stopni, otworzyć rynnę i zalać płynnym metalem dzwon od góry - opowiada Jacek Winiarczyk.

Dokładnie pamięta ten dzień, 29 listopada 2016 roku, gdy przeprowadzali pierwszą próbę zalania dzwonu.

- Był przy tym cały zespół - odlewnicy, ludwisarze, naukowcy - wspomina. - Wydawało się, że wszystko było przygotowane jak trzeba. Jednak coś nie wypaliło. Wokół formy pojawiły się pęknięcia, z których leciały słupy ognia. Wokół było pełno dymu. Stałem na podeście. Obserwowałem to z góry. W pewnym momencie zacząłem się zastanawiać, czy to wszystko, aby nie wybuchnie. Gdy odkopaliśmy dzwon, okazało się, że odlew „siadł”. Za słabe były wzmocnienia mocowania na podzie formy. Posześciu miesiącach, przy kolejnej, tym razem udanej próbie, ludwisarze skorzystali z naszych doświadczeń. Bo my zalewamy formę kilkudziesięciotonową i wiemy, jak należy je zabezpieczyć. Użyli metalowych skrzyń formierskich. Miejsca, gdzie był wyciek, zostały wzmocnione specjalnym betonem.

Dla szerszej publiczności dzwon „odezwie się” niestety dopiero w Brazylii, w sanktuarium w Trindade.

To taka brazylijska Częstochowa. Świątynia położona jest w centralno-zachodniej części kraju. W miejscu, w którym w 1840 r. para rolników znalazła medalion z wizerunkiem Trójcy Świętej, koronującej Marię Pannę.

Dziś to miejsce odwiedzają pielgrzymi z całego świata. Trindade stała się bowiem jednym z największych ośrodków turystyki religijnej. Ze względu na rosnącą liczbę pielgrzymów sanktuarium wciąż się rozbudowuje.

Dzwon „Głos Ojca” zostanie zamontowany w budowanej

dzie mieć sześć metrów długości.

Sama kula będzie miała półmetrową średnicę.

Wiele wskazuje, że po zamontowaniu serca, w lipcu lub na początku sierpnia odbędzie się pierwsze, próbne dzwonienie.

A na przełomie września i października przeprowadzone zostaną końcowe testy, pozwalające sprawdzić m.in. wytrzymałość konstrukcji, na której zostanie zawieszony dzwon czy moc silników, które będą go uruchamiały.

Po wyniesieniu dzwonu z dołu odlewniczego na specjalną konstrukcję, będzie można podziwiać nie tylko kunsztowne zdobienia, ale także zobaczyć, jak dostojnie się kołysze.

Dla szerszej publiczności dzwon „odezwie się” niestety dopiero w Brazylii, w sanktuarium w Trindade.

To taka brazylijska Częstochowa. Świątynia położona jest w centralno-zachodniej części kraju. W miejscu, w którym w 1840 r. para rolników znalazła medalion z wizerunkiem Trójcy Świętej, koronującej Marię Pannę.

Dziś to miejsce odwiedzają pielgrzymi z całego świata. Trindade stała się bowiem jednym z największych ośrodków turystyki religijnej. Ze względu na rosnącą liczbę pielgrzymów sanktuarium wciąż się rozbudowuje.

Dzwon „Głos Ojca” zostanie zamontowany w budowanej

specjalnie dla niego ponad 100-metrowej wieży.

Budowniczowie wieży, podobnie jak krakowscy odlewnicy, też stanęli przed nie lada problemem. Częstotliwość drgań „Głosu Ojca” może bowiem zagrażać konstrukcjom budowlanym. Wieża musi być zatem wyjątkowo odporna na wszelkiego rodzaju wstrząsy.

Specjaliści z polskiej firmy odpowiedzialnej za automatykę i montaż dzwonu już kilka razy byli w Brazylii, żeby dopracować szczegóły projektu wieży.

Prestż i satysfakcja

Dzwon popłynie do Brazylii statkiem, a wcześniej, do portu w Gdyni, przewieziony zostanie z Krakowa na specjalnej platformie.

„Głos Ojca” wyjedzie z firmy Metalodlew, który ma siedzibę na terenie dawnej Huty Sendzimira, prawdopodobnie główną bramą. Na platformie z niskim podwoziem, ponieważ nie wszędzie się zmieści.

Będzie jechał do Gdyni specjalnie wytyczoną trasą, częściowo odkrytą a w nocy oświetloną. Tak, żeby po drodze można go było podziwiać.

- Ponieważ dzwon został odlany w Krakowie, konkretnie w Nowej Hucie, która w tym roku obchodzi 70. rocznicę powstania, chcemy, by samochód był udekorowany flagami i banerami związanymi z naszym regionem. Cała droga dzwonu będzie filmowana. A pierwsze dzwonienie mamy zamiar nagrać, na pamiątkę. Dla nasto wyjątkowego wydarzenia i powód do dumy, że największy na świecie dzwon kołyszany został odlany w Krakowie - mówi Lidia Marzec, prezes Metalodlewu.

Przeciętny dzwon, który widzimy na kościelnej wieży waży ok. 500 kilogramów.

Ten, który wykonał krakowski Metalodlew, ma wagę ponad sto razy większą!

Ten rekordzista świata. Do tej pory mianem nosił dzwon ważący ponad 36 ton, odlany w Holandii, znajdujący się w japońskim uzdrowisku Gotenba, na stoku góry Fudzi.

Dla porównania słynny Zygmunt z katedry na Wawelu waży „tylko” 9,6 tony.

Nad „Głosem Ojca” ludwisarze i odlewnicy pracowali trzy lata.

Mniejsze dzwony powstają w ciągu trzech miesięcy. Kosztują kilka tysięcy złotych. Nie dowiem się, ile zapłacili za „Głos Ojca” Brazylijczycy, bo to tajemnica handlowa.

Tadeusz Bogacz, właściciel Metalodlewu, ten temat kwituje krótko: „w tym przypadku nie chodzi nam o zysk. Tylko o wkład w dziedzictwo kultury, satysfakcję, a także prestiż firmy, Krakowa i Polski”.

©®

Trindade stało się jednym z największych ośrodków turystyki religijnej. Ze względu na rosnącą liczbę pielgrzymów sanktuarium wciąż się rozbudowuje

Drobne

Jak zamieścić ogłoszenie drobne? Telefonicznie: 94 3473516
Przez Internet: ogloszenia.gratka.pl
W Biurze Ogłoszeń:

Koszalin: ul. Mickiewicza 24, 75-004 Koszalin, tel. 94 347 3516. 3473511. 347 3512, fax 94 347 3513
Słupsk: ul. Henryka Pobożnego 19. 76-200 Słupsk, tel. 59 848 8103, fax 59 848 8156
Odeksa 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 - KUPIĘ

ŚLUPSK. KUPIĘ 1-2 -pok. 500218503.

MIESZKANIA DO WYNAJĘCIA

KAWALERKA Słupsk, 668839118.

KOWALERKA w centrum Koszalina
tel. 788-756-095, 795-297-056

MIESZKANIA-ZAMIENIĘ

ŁÓDŹ - kawalerkę zamieniam
na Kołobrzeg lub Świnoujście,
882-178-160

DZIAŁKI, GRUNTY SPRZEDAM

ATRAKCYJNA działka w Siemianicach,
604236391.

GARAŻE

008994049

**GARAŻE Blaszane
BRAMY Garażowe
KOJCE dla Psów**

Najniższe **CENY**
Różne wymiary
Dogodne **RATY**
Transport i montaż
@8UKfi@ cały KRAJ

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

POŚREDNICTWO

"OMEGA" - wyceny, obrót Słupsk,
ul. Starzyńskiego 11, tel.
598414420, 601654572 www.nieruchomosci.slupsk.pl

NIERUCHOMOŚCI-SZCZERBIŃSKY.
K-lin, ul. Bogusława II 3, 512-299-104.

Handlowe

FOTO, KSIĄŻKI

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

MATERIAŁY BUDOWLANE

! NAJTANIEJ Używane konstrukcje
stalowe, blachy dachowe, profile i rury
stalowe tel. 889009001 NIEMICA

**ZIEMIA pod trawnik, kamień do
drenażu, piasek płukany, pospółka
(Koszalin i okolice) tel. 94 314 00 84**

INNE

CZOSNEK Harnaś tel. 665-265-640

WORKI foliowe produkcja,
sprzedaż. Słupsk, Grunwaldzka 3,
604-208-414

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

Motoryzacja

OSOBOWE KUPIĘ

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

REKLAMA

089189067

ABAKUS

najchętniej wybierane biuro nieruchomości



Aniela Barzycka licencja zaw. 7090
**zapraszamy
do biura
ul. Zwycięstwa 143**

(obok Związkowca)
tel. 661-841-555

www.abakus-nieruchomosci.pl



**TANIE 2 pok. -169 900,-
rej. Chopina**



**2 pokoje Nasz Dom 185 000,-
szybkie wydanie**



**0% prowizji od kupującego
167 500,- Bonin - klucze w biurze**

[Absolutny skup aut, 728778160.

AUTA i busy kupię, 504-672-242

AUTO skup wszystkie 695-640-611

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

AUTOKASACJA, Świeszyno, skup
całych i wypadkowych, 608421479

USŁUGI

BLACHA RSTWO-LAKIER.,
692-622-864

NEPTUN-AUTOGAZ Tel. 512 170 975

Finanse biznes

KREDYTY, POŻYCZKI

KREDYT 50 000 zł, rata 572,
730809 809

KREDYTY tanio. Słupsk,
59/842-92-38.

POŻYCZKI "Związkowiec" 699186581

POŻYCZKI z dowozem - pierwsza za
darmo tel 511-030-295

UPADŁOŚĆ konsumencka 943473286.

Praca

ZATRUDNIĘ

BUDOWLAŃCÓW 503-135-643

CAŁOROCZNY ośrodek
rehabilitacyjny w Ustroniu
Morskim zatrudni pielęgniarkę.
Zakwaterowanie, tel. 518-425-300,
94 351-55-65, mail: dyrektor@
klimeczek.eu

DO Pizzerii z autem 602-133-125.
GK

INSPEKTOR ds. pogotowia
ciepłowniczego, Koszalin, informacje
na stronie www.meckoszalin.pl

KUCHARZA - pomocnika, 602-133-125

**Kuriera z własną działalnością
i samochodem, zatrudni firma
DPD 507003350**

MALOWANIE, DOCIEPLENIA -
Niemcy- praca od zaraz. Telefon:
774270543 lub 662187368. Cert. 9875

MŁODSZY automatyk przesyłu,
Koszalin, informacje na stronie
www.meckoszalin.pl

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

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

NIEMIECKA firma zatrudni:
murarzy, cieśli, drogowców
oraz na produkcję. Mile widziani
pracownicy z Ukrainy.
Tel. 506820639, 77457 0819

NZOZ "TWÓJ DENTYSTA" zatrudni
stomatologa tel. 606-372-423

OPIEKUNKI do Niemiec tel.
730497770 www.ambercare24.pl
dzisiaj 70 ofert!

POMERANIA FruchtSp. z o.o.
w Dziwogórze poszukuje osoby na
stanowisko Księgowego:
Wyksz. średnie lub wyższe
kierunkowe, min. 3 letnie
doświadczenie w księgowości,
bardzo dobra znajomość przepisów
prawa podatkowego i ustawy
o rachunkowości, znajomość
Niemieckiego lub Angielskiego mile
widziana, umowa o pracę.
Proszę o nadsyłanie CV na:
info@pomerania.pl

PRACA w magazynie dla Pań
i Panów - od zaraz! Atrakcyjna
stawka: 17,5 zł brutto/h+ premie do
15%. Darmowy transport z Twojej
miejscowości, obiady za 1 zł. Cały etat
= 4 dni w tygodniu. Zadzwoń już dziś!
723-190-990. APT 364.

PRZEDSIĘBIORSTWO Remontowo-
Budowlane R-BUD zatrudni
pracowników budowlanych. Praca
w delegacji na terenie Międzyzdrojów.
Zapewniamy dobre warunki
mieszkaniowe i wysokie zarobki,
500-108-630

SPECJALISTA
ds. cyberbezpieczeństwa
i telekomunikacji, Koszalin, informacje
na stronie www.meckoszalin.pl

ZATRUDNIĘ diagnostę, możliwość
zakwaterowania, Tel. 602 191852

INNE

PRACA w Niemczech dla
OPIEKUNA/ki SENIORÓW.
Atrakcyjne wynagrodzenie, teraz
BONUSY letnie, pełna organizacja
wyjazdu i pobytu. Promedica24:
505337 777

Zdrowie

APTEKI

515417467 Ginekolog farmakologia

GINEKOLOGIA

A-Z 501-385-552 Ginekolog

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

INNE SPECJALIZACJE

ALKOHOLIZM - esperal 602-773-762

ALKOHOLOWE odtrucia 509-306-317.

Usługi

AGD RTV FOTO

59/8430465 Serwis RTV, LCD, plazma

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

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
884912222

DACHY- dekarstwo 94/3412184
Stary surowe 94/3412184
Suche zabudowy 94/3412184.

DACHY- konserwacja, naprawy
tel. 795-077-162

MALOWANIE remonty 500354255
GK

PŁYTKI układanie- prof. 508011742.

Zwierzęta

INNE

KURKI odchowane, kaczki, gęsi,
indyki, perliczki, Dowóz. 600-539-790

Różne

8-07 zgubiono okulary- trasa: Słupsk,
Hubalczyków- Mostnika, 59/8425432

DETEKTYW-KOSZALIN.PL 602601166

Rolnicze

MASZYNY ROLNICZE

CIĄGNIK 360, tel. 725-171-669

PRZYCZEPY rolnicze, 604236391.

ZWIERZĘTA HODOWLANE

KURKI odchowane 784461566

KURKI odchowane, 696-462-482.

Towarzyskie

ADA Słupsk, 513-751-832.

AKTYWNA dojrzała. 507-719-333. GK

BASIA Słupsk 797-221-767

CZARUJĄCA Ewa Koszalin, 516603622

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

ŻANETA 471,693-771-552 Koszalin

aktualne
z całej Polski
przetargi

nasze
komunikaty.pl

REKLAMA 009202037

BURMISTRZ POŁCZYŃA-ZDROJU

informuje, że na tablicy ogłoszeń Urzędu Miejskiego w Połczynie-Zdroju przy placu Wolności 3-4 oraz na stronie internetowej zostały opublikowane wykazy nieruchomości (lokal mieszkalnych), przeznaczonych do sprzedaży na rzecz najemców, położonych w Połczynie-Zdroju:

- 1) przy ul. Młyńskiej 3/1;
- 2) przy ul. Stanisława Staszica 9/6;
- 3) przy ul. Demokracji 1/4.

umig.polczynzdroj.ibip.pl

REKLAMA 009204693

BURMISTRZ MIASTA ŁĘBY

informuje o wywieszeniu na tablicy ogłoszeń Urzędu Miejskiego w Łębie:

- wykazu numer 27/2019 z dnia 4.07.2019 roku w sprawie oddania w dzierżawę na okres 3 lat, w drodze bezprzetargowej, terenu stanowiącego fragment działki nr 402/4, o powierzchni 6,90 m², położonego w Łębie przy ul. Pl. Dworcowy 6, z przeznaczeniem na lokalizację pojemników na śmieci.

REKLAMA 009197517

PROMEOICA24

Znasz język niemiecki?

Pracuj w wakacje jako opiekun seniorów w Niemczech i ZYSKAJ BONUS DO 250 EURO

Oferujemy również kursy niemieckiego od podstaw

Umów się na spotkanie w Szczecinie, al. Niepodległości 31

Zadzwoń tel. 517 176 102 i dowiedz się więcej!

REKLAMA 009208348

Spółdzielnia Mieszkaniowa „Kolejarz” w Słupsku ul. Braci Gieryskich 1

ogłasza przetarg nieograniczony ofertowo-ustnego na:

zaprojektowanie i wykonanie robót budowlanych polegających na wymianie 2 dźwigów: 1- osobowy, 1* osobowo-towarowy (demontaż, dostawa i montaż nowych urządzeń) w istniejących budynkach wielorodzinnych na osiedlu Niepodległości przy ul. Romera 1A i 2B w Słupsku.

Szczegółowy zakres i termin realizacji poszczególnych robót zgodnie ze Specyfikacjami Istotnych Warunków Zamówienia.

Warunkiem udziału w przetargach jest wniesienie wadium w pieniądzu, w wysokości 10.000,00 zł, które należy wpłacić na konto Spółdzielni w PKO BP S.A. Oddział Słupsk, nr rachunku **59 1020 4649 0000 7102 0003 4736** w terminie do dnia **23 lipca 2019 roku**.

Oferty należy składać w sekretariacie Spółdzielni przy ul. Braci Gieryskich 1 w Słupsku do dnia **23 lipca 2019 roku do godziny 10.00** zgodnie ze Specyfikacją Istotnych Warunków Zamówienia.

Specyfikacje Istotnych Warunków Zamówienia oraz szczegółowe informacje można uzyskać w Dziale Wykonawstwa Remontów przy ul. Zaborowskiej 29 w pokoju nr 1, tel. **883 396 860** lub na stronie internetowej **www.kolejarz.slupsk.pl**.

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

REKLAMA 009202771

Rada Nadzorcza Koszalińskiej Spółdzielni Mieszkaniowej „Nasz Dom” w Koszalinie

ogłasza konkurs na stanowisko

PREZESA ZARZĄDU SPÓŁDZIELNI

Wymagania postawione przed Kandydatami:

- * wykształcenia wyższego magisterskiego o kierunku ekonomicznym lub wyższe techniczne o kierunku budowlanym z uprawnieniami do wykonywania czynności kierowniczych w przedsiębiorstwie
- * co najmniej 10-letnie doświadczenie na stanowisku kierowniczym lub samodzielnym,
- * niekaralność
- * znajomość przepisów spółdzielczych,
- * komunikatywność, wraz z uwzględnieniem potrzeb Spółdzielni, odporność na stres.

Oferty zawierające CV oraz krótki list motywacyjny (maks. jedna strona formatu A4) należy składać w zamkniętych kopertach z opisem „Konkurs na stanowisko Prezesa Zarządu Spółdzielni” w siedzibie Spółdzielni przy ulicy Szymanowskiego 14 w Koszalinie, pok. nr 1, najpóźniej do 29.07.2019 r.

Wymagane jest, aby Kandydaci przystępujący do konkursu zawarli w składanych ofertach poniższą klauzulę: „Wyrażam zgodę na przetwarzanie danych osobowych zawartych w niniejszym dokumencie do realizacji procesu rekrutacji zgodnie z ustawą z dnia 10 maja 2018 roku o ochronie danych osobowych (Dz. Ustaw z 2018, poz. 1000) oraz zgodnie z Rozporządzeniem Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) 2016/679 z dnia 27 kwietnia 2016 r. w sprawie ochrony osób fizycznych w związku z przetwarzaniem danych osobowych i w sprawie swobodnego przepływu takich danych oraz uchylenia dyrektywy 95/46/EJ (RODO)”.

REKLAMA 009202002

SM „JUTRZENKA” w Koszalinie,
ul. Szeroka 24 tel.: 94 342 49 10
zaprasza do składania ofert na:

wykonanie regulacji wewnętrznej instalacji c.w.u. i cyrkulacji wraz z jej przebudową w budynku przy ul. Stowackiego 17 w Sianowie.

Specyfikację istotnych warunków przetargu można odebrać w Dziale Technicznym Spółdzielni, pokój nr 8.

Termin składania ofert do dnia **15.07.2019 r. do godz. 9⁰⁰** pokój 103.

Zastrzegamy sobie prawo do unieważnienia przetargu bez podania przyczyn.

REKLAMA 009202016

KSM „Nasz Dom” w Koszalinie

ogłasza przetarg nieograniczony na:

Wymianę instalacji elektrycznej w budynku biurowym przy ul. Zwycięstwa 190 w Koszalinie.

Specyfikację warunków przetargu można pobrać ze strony internetowej www.koscalnia.pl

Termin składania ofert: 17.07.2019 r. do godz. 11.00.

REKLAMA 009206143

OBWIESZCZENIE

o wydaniu decyzji pozwolenia na budowę

Zgodnie z art. 49, art. 10 § 1 i art. 61 § 4 k.p.a. ustawy z dnia 14 czerwca 1960r. - Kodeks postępowania administracyjnego (j.t. Dz. U. z 2018 r., poz. 2096), w związku z art. 11d ust. 5 Ustawy z dnia 10 kwietnia 2003 r. „O szczególnych zasadach przygotowania i realizacji inwestycji w zakresie dróg publicznych” (j.t. Dz. U. 2018. 2068), **Starosta Słupski zawiadamia, że w dniu 8 lipca 2019 roku z wniosku Burmistrza Miasta Ustka z siedzibą w Ustce przy ul. Ks. Kardynała Stefana Wyszyńskiego 3; kod pocztowy 76-270 Ustka, wydał decyzję o zezwoleniu na realizację inwestycji drogowej pod nazwą: „PRZEBUDOWA I ROZBUDOWA DROGI GMINNEJ NR DG 100028 - ul. POLNA W USTCE (z odcinka od skrzyżowania z drogą Wojewódzka DW 203- ul. Dąbrowska do skrzyżowania z ul. Rzeźną)”**

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

- poszerzeniu pasa drogowego
- budowie dwóch pasów ruchu z dopuszczeniem ruchu rowerowego,
- budowa zjazdów
- budowa chodników
- budowa ścieżki rowerowej
- budowa i przebudowa kanalizacji deszczowej
- przebudowa sieci oświetlenia drogowego
- przebudowa i zabezpieczenie odcinków istniejących sieci uzbrojenia terenu

Roboty budowlane realizowane będą na działkach:

WYKAZ DZIAŁEK PRZEZNACZONYCH POD REALIZACJĘ INWESTYCJI DROGOWEJ :

Na działkach nr: 502/2, 509/4, 509/7, 509/8, 510/3, 520/2, 521/1, 521/2, 522/1, 915, 949, 965, 1598/2, 2302/21, 2776, 519/5 (powstałej z podziału działki nr 519/3), 522/3 (powstałej z podziału działki nr 522/2), 530/1 (powstałej z podziału działki nr 530), 1700/5 (powstałej z podziału działki nr 1700/1), 1700/3 (powstałej z podziału działki nr 1700/2), 2018/3 (powstałej z podziału działki nr 2018/2), 2302/22 (powstałej z podziału działki nr 2302/1), 916/1 (powstałej z podziału działki nr 916), 954/1 (powstałej z podziału działki nr 954), 955/5 (powstałej z podziału działki nr 955/1), 955/3 (powstałej z podziału działki nr 955/2), 1598/3 (powstałej z podziału działki nr 1598/1), 2302/22 (powstałej z podziału działki nr 2302/1),

DZIAŁKI POWSTAŁE W WYNIKU PODZIAŁU:

- działka nr 519/3	w obrębie ewidencyjnym Ustka, na działki nr: 519/5, 519/6,
- działka nr 522/2	w obrębie ewidencyjnym Ustka, na działki nr: 522/3, 522/4,
- działka nr 530	w obrębie ewidencyjnym Ustka, na działki nr: 530/1, 530/2,
- działka nr 1700/1	w obrębie ewidencyjnym Ustka, na działki nr: 1700/5, 1700/6,
- działka nr 1700/2	w obrębie ewidencyjnym Ustka, na działki nr: 1700/3, 1700/4,
- działka nr 2018/2	w obrębie ewidencyjnym Ustka, na działki nr: 2018/3, 2018/4,
- działka nr 2302/1	w obrębie ewidencyjnym Ustka, na działki nr: 2302/22, 2302/23,
- działka nr 916	w obrębie ewidencyjnym Ustka, na działki nr: 916/1, 916/2,
- działka nr 954	w obrębie ewidencyjnym Ustka, na działki nr: 954/1, 954/2,
- działka nr 955/1	w obrębie ewidencyjnym Ustka, na działki nr: 955/5, 955/6,
- działka nr 955/2	w obrębie ewidencyjnym Ustka, na działki nr: 955/3, 955/4,
- działka nr 1598/1	w obrębie ewidencyjnym Ustka, na działki nr: 1598/3, 1598/4,
- działka nr 2302/1	w obrębie ewidencyjnym Ustka, na działki nr: 2302/22, 2302/23,

Zgodnie z art. 11f ust. 1 ustawy o szczególnych zasadach przygotowania i realizacji inwestycji w zakresie dróg publicznych, decyzja o inwestycji drogowej ustala lokalizację drogi, zatwierdza projekt podziału nieruchomości i jest pozwoleniem na budowę.

W związku z powyższym informujemy, że strony w terminie 14 dni od dnia ogłoszenia mogą zapoznać się z całością materiału dowodowego i złożyć ewentualne wnioski i zastrzeżenia w Wydziale Architektoniczno-Budowlanym Starostwa Powiatowego w Słupsku, ul. Szarych Szeregów 14, 76-200 Słupsk, (pok. 109) w godzinach 8 - 15, telefon nr 059 8418-546).

PROMOCJA 009205747

Pierwsi kandydaci do tytułu Najlepszy Sklep i Usługa Lata

SKLEPY

- FIMAL
- ~ Piekarnia **STAROPOLSKA**
- ~ Kwaciarnia **STOKROTKA**
- ~ Butik **LA FEMME**
- ~ Sklep AGD i RTV **MIKAR**
- ~ Piekarnia **ROGALIK**
- ~ Hurtownia Motoryzacyjna **DEAL**

USŁUGI

- ~ Wulkanizacja **Brzozowski**
- ~ KODAK EXPRESS „Galeria Podkowa”
- ~ Autoserwis **GT**
- ~ Bar **Anetka**
- ~ Restauracja **Repeta**
- ~ **ARGED** - Sajewicz Świat kawy i ekspresów
- ~ Bar **pod Kasztanem**

Zgłoś się i weź udział w naszym plebiscycie!

Dla laureatów

I miejsca - kampania reklamowa o wartości ponad 8 tysięcy złotych netto!

II miejsca - kampania reklamowa o wartości ponad 6 tysięcy złotych netto!

III miejsca - kampania reklamowa o wartości ponad 4 tysięcy złotych netto!

Zgłoszenia przyjmujemy do 15 lipca.

Szczegóły akcji na stronie slupsk.naszemiasto.pl

Kontakt: Bartosz Skrzypczak, tel. 697 770112, bartosz.skrzypczak@polskapress.pl

ŻYCIE GWIAZD

SHOW-BIZNES

Meghan Markle cierpi na depresję?

Według informacji amerykańskiego tabloidu „The Globe” księżna Sussex po narodzinach pierwszego dziecka cierpi na depresję poporodową. Jak donosi gazeta, Meghan Markle nieradzi sobie z opieką nad noworodkiem, nie chce pokazywać się publicznie, a smutek zjada słodyczami. Brytyjska księżna miała już przytyć 16 kilogramów, a zaniepokojony jej stanem książę Harry ponoć wysłał ją po pomoc do profesjonalnego terapeuty. (IKR)



FOT. WIKIPEDIA

TELEWIZJA



FOT. SYLVIA DĄBROWA

Łukasz Zagrobelny wystąpi w show Polsatu

Jesienią na antenie Polsatu pojawi się 12. edycja show muzycznego „Twoja Twarz Brzmi Znamo”. Stacja zdradziła już nazwiska pierwszych uczestników programu. Ozwycięstwo powalczy m.in. popularny wokalista Łukasz Zagrobelny. Polsat potwierdził już także udział w showaktorek Eweliny Ruckabergoraz Emilii Komarnickiej-Klynstra. (IKR)

Olaf Lubaszenko schudł 60 kilogramów

Popularny aktor, który od lat zмага się zotyłością, nową sylwetkę zaprezentował podczas Festiwalu Gwiazd w Międzyzdrojach. Olaf Lubaszenko schudł 60 kilogramów i waży obecnie niewiele ponad 100 kg. Jak zdradził w rozmowie z Radiem Zet, taki rezultat udało mu się osiągnąć dzięki wytrwałości i ścisłej diecie, bez operacji zmniejszenia żołądka. (IKR)

SHOW-BIZNES



FOT. SYLVIA DĄBROWA

Agnieszka Kaczorowska urządza nowy dom

Aktorka znana z roli Bożenki w serialu „Klan” pochwaliła się zakupem nowego domu. Spodziewająca się swojego pierwszego dziecka Agnieszka Kaczorowska i jej mąż zostali właścicielami nieruchomości w Warszawie. Budynek na razie jest w stanie surowym, małżeństwo już ruszyło jednak z jego urządzaniem. Jak zapowiedziała aktorka, nie zamierza ona zwalniać tempa, dopóki domnie będzie wyglądał dokładnie tak, jak sobie to wymarzyła. (bcr)

FILM



Byliśmy żołnierzami

TVN 7 20:00
Oparta na faktach historia grupy żołnierzy amerykańskich, którzy stoczyli jedną z najbardziej nierównych i krwawych bitew w historii Stanów Zjednoczonych.

FILM



Dorwać była

POLSAT 20:10
Komedia romantyczna w gwiazdorskiej obsadzie. Łowca nagród rusza w pościg za byłą żoną, która weszła w konflikt z prawem. Czy uda mu się wsadzić ją za kratki?

FILM



Ułotna nadzieja

TVP 2 20:10
Birdee Pruitt (Sandra Bullock) dowiaduje się z talk show, że jej ukochany mąż Bill zdradza ją z jej przyjaciółką. Upokorzona wyjeżdża wraz z córeczką Bernice do rodzinnego Smithville w Teksasie.

FILM



Wołyń

TVP 120:35
Rok 1939 r., wołyńska wioska zamieszkała przez Ukraińców. Polaków i Żydów. Gdy wybuchła wojna, nastoletnia Zosia staje się uczestniczką wydarzeń wywołanych wzrastającą falą ukraińskiego nacjonalizmu.

Krzyżówka nr 105

Pionowo:

- 1) leczniczy okład,
- 6) dokument osobisty z wbitymi wizami,
- 10) gałka lodów,
- 11) instrument dla Rafała Blechacza,
- 12) członkowie baletu,
- 13) bazgrze nim kura,
- 16) rdzenny mieszkaniec Australii,
- 19) płynie z kuchennego kranu,
- 24) staw z rzepką,
- 25) wiosenny kwiat z Tatr,
- 27) roślina pastewna i warzywna,
- 28) kreton lub kaszmir,
- 29) potrzask jak tytuł filmu Polańskiego,
- 31) brzdąc, szkrab,
- 33) nie pali się do roboty,
- 34) platforma z desek,
- 36) model Mitsubishi,
- 37) sąsiad Czecha,
- 38) ... w dom, Bóg w dom,
- 39) widoczny ubytek w uzębieniu,
- 40) pierwsza litera greckiego alfabetu.

Pionowo:

- 1) małe skupisko krzewów,
- 2) imię rzeczy,
- 3) resztki murów obronnych zamku,
- 4) naczynie na dojrzałe mleko,
- 5) roślina ozdobna, malwa,
- 6) święty Krzysztof dla kierowców,
- 7) bezałogowy statek kosmiczny,



- 8) kropki na nosie,
- 9) pewność siebie,
- 14) elektroda dodatnia,
- 15) pisane na marginesie tekstu,
- 17) chuligańska scysja,
- 18) bohater filmu „Szczęki” Spielberga,
- 20) hotelowa trwa zwykle do południa,
- 21) przerwa w szkole między lekcjami,

- 22) szybki taniec modny przed laty,
- 23) mecenas w sądzie,
- 26) wyłansował przebój „Jaskółka uwięziona”,
- 29) dłuższa wypowiedź aktora w sztuce teatralnej,
- 30) błazen, arlekin,
- 31) pekińska na surówkę,
- 32) półpasożyt drzew kojarzony z pocatunkiem,
- 35) Leopold, polski poeta.

Rozwiązanie nr 104



HOROSKOP

Wodnik (20.01-18.02)

Nie upieraj się dzisiaj przy swoim, jeśli zauważysz, że Twoja postawa nie ma akceptacji innych osób. Horoskop dzienny zakłada, że dzięki temu uda Ci się uniknąć problemów.

Ryby (19.02-20.03)

Szczefel ośmowotom, co Odoskwiera. Zamiatać problemy pod dywanem, a gorzej z możliwych rozwiązań. Horoskop na dziś radzi przy tym trzymać nerwy na wodzy.

Baran (21.03-19.04)

Przydać dzisiaj umiejętności, abyś w przyszłości nie reagował w kłopotliwych sytuacjach. Horoskop dzienny naśrodek zapowiada, że okazji kłopotu będzie bardzo wiele.

Byk (20.04-20.05)

Cechować się dzisiaj wyjątkową chęcią dzielenia się swoimi refleksjami. Horoskop dzienny radzi, aby nie mówić wszystkim...
Bliznięta (21.05-21.06)

Dadzą daś i ja sobie znać niektóre Twoje nawyki i przyzwyczajenia. Horoskop na dziś proponuje szukać sposobu na ich pozbycie się.

Rak (22.06-22.07)

Kofzystaj dzisiaj doświadczenia innych osób. Horoskop dzienny na środek zakłada, że wyciągniesz z tego bardzo pożyteczne nauki.

Lew (23.07-22.08)

Staniesz dzisiaj przed szansą zażegnania konfliktu, który kładzie się niemiłym na Twoich relacjach z kilkoma osobami. Horoskop dzienny wróży, że poddasz temu wyzwaniu.

Panna (23.08-22.09)

Płyn dzisiaj z nurtem wydarzeń i nie zwracaj rzeki kijem. Horoskop na dziś sugeruje, że sprzeciwianie się ogólnie przyjętym normom może skutkować przykrymi konsekwencjami.

Waga (23.09-22.10)

Chociaż dopiero połowa tygodnia, wrzucić dzisiaj na luz, spełniaj swoje zachcianki i pozwól sobie na odrobinę szaleństwa. Horoskop dzienny naśrodek zapowiada, że...

Skorpion (23.10-21.11)

Poczuj się znużony codziennymi obowiązkami. Horoskop dzienny zapowiada, że marnemu wyrwie Ci się pierwszy telefon od przyjaciela.

Strzelec (22.11-21.12)

Może zabraknąć Ci „cierpliwości do czytania” ciągłego zrzęczenia i narzekania. Horoskop na dziś wróży, że awantura w powietrzu.

Koziorożec (22.12-19.01)

Nieszukaj dzisiaj wymówek, jeśli ktoś zaproponuje Ci dodatkowe zadanie. Horoskop dzienny na środek zakłada, że...

GŁOS
DZIENNIK POMORZA

www.gp24.pl, www.gk24.pl, www.gws24.pl

Prezes oddziału Potka Press

Piotr Grabowski

Redaktor naczelny

Krzysztof Nałęcz

Zastępcy

Yhona Husain-Sobedca

Marcin Stefanowski (internet)

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

Dyrektor i drukarni
Stanisław Sikora, tel. 94 340 35 98

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

Prenumerata, tel. 94 401 11 14
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@polskapress.pl,
reklama.gk24@polskapress.pl
Głos Pomorza - www.gp24.pl

ul. Henryka Pobożnego 19,
76-200 Słupsk,
tel. 59 848 81 00, fax 59 848 81 04,
tel. reklama 059 848 81 01,
redakcja.gp24@polskapress.pl,
reklama.gp24@polskapress.pl

Głos Szczeciński - www.gs24.pl
ul. Nowy Rynek 3,
70-533 Szczecin,
tel. 91 481 33 00, fax 91 433 48 64,
tel. reklama 91 481 33 92,
redakcja.gs24@polskapress.pl,
reklama.gs24@polskapress.pl

OOOZIAY

Kolobrzeg

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

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

Stargard, ul. Wojska Polskiego 42, 71-110 Stargard,
tel. 91 578 47 28, fax 91 578 17 97,
reklama tel. 91 578 47 28

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

Północne Badania Cytelnictwa

Nakład Kontrolowany ZKP

PBC
POMORSKI BUREAU CENOWE

Ah
HISTORIA

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 Świder
Członek zarządu Paweł Fajara
Członek zarządu Magdalena Chudzikiewicz

Dyrektor artystyczny

Tomasz Bocheński

Dyrektor marketingu

Stawomir Nowak, stawomir.nowak@polskapress.pl

Dyrektor zarządzający biura reklamy

Maciej Kosowski, maciej.kosowski@polskapress.pl

Dyrektor kolportażu

Karol Wlazło, karol.wlazlo@polskapress.pl

Agencja AIP

kontakt@aip24.pl

Rzecznik prasowy

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

Co wymyślił Vital Heynen? Eksperyment w Chicago

Mateusz Skrzyński
redakcja@polskatimes.pl



Siatkónlai

Biało-czerwoni rozpoczynają walkę w Finał Six Ligi Narodów. -To byłby cud- odpowiada Vital Heynen zapytany o medalowe szanse swoich podopiecznych w Chicago.

Już w środę o godzinie 23.30 meczem z Brazylią reprezentacja Polski siatkarzy rozpocznie swój udział w Finał Six Ligi Narodów. Awans do finałowego turnieju w Chicago siatkarze Vitala Heynena wywalczyli sobie dopiero ostatnim turnieju fazy interkontynentalnej w Lipsku. Biało-czerwoni pokonali Japonię, Niemcy Portugalie.

W Chicago Polacy zagrają z Brazylią i z Iranem (czwartek o północy czasu polskiego). W grupie A wystąpią gospodarze turnieju Amerykanie, Francuzi oraz Rosjanie. Półfinał Finał Six zaplanowano na sobotę, zaś już w niedzielę odbędzie się pojedynek o trzecie miejsce i wielki finał.

Trener Vital po raz kolejny zdecydował się namieszać, zabierając do Stanów Zjednoczonych dość eksperymentalny skład. Filary reprezentacji - prawie wszyscy mistrzowie świata z ubiegłego roku, oraz Wilfredo Leon, który wreszcie będzie mógł zadebiutować w koszulce z orzełkiem na piersi - szlifują swoją formę w kraju. Przed nimi najważniejszy turniej w tym roku, czyli kwalifikacje do przyszłorocznych igrzysk olimpijskich w Tokio. Turniej odbędzie się w dniach od 9 do 11 sierpnia w Gdańsku. Mistrzowie świata zagrają kolejno z Tunezją, Francją i Sło-



Łukasz Kaczmarek rozegrał w kadrze zaledwie jeden mecz

wenią. Awans na igrzyska uzyskała tylko zwycięzca.

Finał Six w Chicago to wyśmienita okazja dla zawodników z trochę dalszego planu. Heynen zdecydował się także „odkurzyć” Andrzeja Wrone, który w ostatnich latach nie był brany pod uwagę. Doświadczenie mistrza świata wśród zawodników, którzy dopiero stawiają swoje pierwsze kroki w kadrze może okazać się bezcenne.

„Śpiewanie „Mazurka Dąbrowskiego” jako reprezentant Polski jest najpiękniejszym momentem sportowego życia. Dlatego przerywam wakacje i lecę z jednego końca świata na drugi skoro trener mnie tam potrzebuje. Nawet jeśli moja rola ma się ograniczać do załatwiania

dziury w składzie, aby podstawowi środkowi mogli się przygotowywać do kwalifikacji olimpijskich. Jeśli w ten sposób mogę pomóc reprezentacji - JESTEM! Na myśl o ponownym założeniu tych koszulek mam ciary” - napisał Wrona na Facebooku.

Z Brazylią i z Iranem Polacy powinni zagrać bez większej presji. Wszyscy zdają sobie sprawę, że gra w Chicago to tylko jeden z wielu kroków w drodze do medalu w Tokio.

- To byłby kolejny cud po tym, jak wygraliśmy 11 z 15 meczów, grając 26 zawodnikami w Lidze Narodów. Myślę, że największą zaletą naszej drużyny jest to, że w ostatnich tygodniach, mimo trudnej sytuacji, graliśmy bardzo dobrą siat-

kówkę - odparł Vital Heynen zapytany o medalowe szanse Polaków w Finał Six.

- Dla mnie rotacja nie robią żadnego problemu. Teraz Ligę Narodów traktuję, nie eksperymentalnie, bo to źle zabrzmiałoby, ale trener dużo szuka, daje szansę gry młodym. Dla mnie to super doświadczenie i alternatywna niegranie treningi, że mogę sobie połatać i pograć z najlepszymi drużynami, ale już od teraz, od Zakoopanego traktuję to jako naprawdę ciężką pracę, bardzo poważnie. Wszyscy zdajemy sobie sprawę, że to jest ostatnia prosta do kwalifikacji i każdy wie, po co tu przyjechał - zapewnił 21-letni przyjmujący Bartosz Kwolek.

Wiary w to, że można pokusić się o niespodziankę z pewnością dodadzą polscy kibice, których w „Wietrznym Mieście” nie brakuje. Podobna sytuacja miała miejsce przed rokiem, gdy podopieczni Heynena występowali w czwartym turnieju Ligi Narodów. - To niesamowite, że lecimy tyle kilometrów, a jesteśmy u siebie - przyznał atakujący Maciej Muzaj. Już w środę o godzinie 23.30 meczem z Brazylią reprezentacja Polski siatkarzy rozpocznie swój udział w Finał Six Ligi Narodów. Awans do finałowego turnieju w Chicago siatkarze Vitala Heynena wywalczyli sobie dopiero w ostatnim turnieju fazy interkontynentalnej w Lipsku. Biało-czerwoni pokonali Japonię, Niemcy Portugalie.

Kadra polskich siatkarzy na turniej w Chicago:

Rozgrywający: Marcin Janusz, Marcin Komenda, Atakujący: Bartłomiej Bołdż, Łukasz Kaczmarek, Maciej Muzaj; Środkowi: Norbert Huber, Karol Kłos, Andrzej Wrona; Przyjmujący: Bartosz Bednorz, Tomasz Fornal, Bartosz Kwolek, Piotr Łuka-sik; Libero: Jędrzej Gruszczyński, Jakub Popiwicki.

© ®



Serena Williams walczy o ósme zwycięstwo w Wimbledonie

Serena Williams ściga Margaret Smith Court

Tennis

Hubert Zdankiewicz
redakcja@polskapress.pl

Serena Williams potrzebowała trzech setów i ponad dwódi godzin (6:44, 6:3). by złamać opór swojej rodaczki Alison Riske i po raz 12. awansować do półfinału Wimbledonu.

- Łatwo nie było, bo ona grała naprawdę dobrze - przyznała Williams, która po ostatniej piłce dosłownie eksplodowała. Miała powody do radości, borywalka tania skórnie sprzedawała.

Trudno zresztą by było inaczej - Alison Riske dopiero poraz pierwszy w karierze (w dziesiątym starcie) zagrała co prawda w ćwierćfinale Wimbledonu, ale na trawie grać potrafi. Wygrała na niej wczoraj w turnieju WTA w Rosmalen, a w 2016 r. dotarła do finału w Nottingham. W Londynie pokonała w 1/8 finału liderkę światowego rankingu, Australijkę Ashleigh Barty.

Ściągającej się historią, a dokładnie z inną Australijką, Margaret Smith Court, Williams również postawiła twarde warunki. Starsza z Amerykanek wygrała co prawda pierwszego seta, ale dwukrotnie musiała odrabiać w nim stratę przełamania. Drugi padł łupem Riske, która w dodatku zaraz na początku trzeciego przełamała ro-

daczkę. Williamsznow odrobiła stratę, a potem poszła zaciosem i objęła prowadzenie 3:1. Miała nawet dwieszansę na 4:1, ale nie potrafiła ich wykorzystać. Riske ani myślała się poddać, walczyła o każdą piłkę. Mocno i celnie uderzała z głębi kortu i wytrzymała dłuższe wymiany, co nie jest łatwym zadaniem, gdy po drugiej stronie siatki stoi młodsza z siostr Williams.

Ostatecznie zrobiło się 3:3, później 4:3 dla Sereny i wtedy nastąpił kolejny zwrot akcji. Riske najwyraźniej nie wytrzymała ciśnienia, bo przestała trafiać serwisem, a gema zakończyła podwójnym błędem. Williams sięniemyliła i pochwili zakończyła spotkanie asem serwisowym przypierwszej piłce meczowej. W nagrodę powalczy o kolejny finał Wimbledonu, który wygrywała w przeszłości już siedem razy. Jeśli wygra po raz ósmy, wywalczy swój 24. wielkoszlemowy tytuł i wyrówna rekord wszech czasów, należący do wspomnianej już Margaret Smith Court.

W Londynie Williams zapisała się również do miksta, w którym jej partnerem jest Andy Murray. We wtorek amerykańsko-brytyjska para zmierzyła się (po zamknięciu wydania) z Francuzem Fabricem Martinem i inną Amerykanką, Raquel Atawo. © ®

Francuzi fetują Alaphilippe'a. w sprincie króluje Viviani

Kolarstwo

Artena Sofcatska
artenasofcatska@polskatimes.pl

Czwarty etap Tour de France wygrał Elia Viviani. Liderem jest Julian Alaphilippe. Obaj są kolarzami (Deceuninck-Quick Step).

Francja wciąż świętuje wtorkowy sukces Juliana Alaphilippe'a, a na trasie do głosu w końcu doszli sprinterzy. Najszczęśliwszy okazał się Elia Viviani (Deceuninck-Quick Step), to jego pierwsze zwycięstwo w Tour de France. W końcu, bona pierwszym etapem walczyli raczej

klasykowcy, podobnie jak na trzecim. - To była walka o przegrana - mówił Peter Sagan (Bora-hansgrohe) po trzecim etapie. Podobnie mógłby powiedzieć w Nancy, gdzie zajął czwarte miejsce. Słowak już rozpoczął swą tradycyjną batalię o zieloną koszulkę, czyli zwycięstwo w klasyfikacji punktowej. Były mistrz świata ma ich już sześć, jeśli zdobędzie w trykot również i w tym roku, będzie jedynym kolarzem w historii, któremu udało się to siedmiokrotnie.

Na razie w centrum zainteresowania jest głównie Alaphilippe. „Lou Lou” - jak mówią

na niego koledzy, czy też „Juju” - jak mówi rodzina - jest w tej chwili bohaterem w swoim kraju i dla fanów kolarstwa na całym świecie. Chodź nie tylko o jego wtorkowe zwycięstwo i przejęcie koszulki lidera, ale też styl, w jakim to zrobił. Na jego atak nikt nie był w stanie odpowiedzieć. A to z kolei oznacza, że walka o koszulkę najlepszego górala, którą Francuz chciałby włożyć ponownie, będzie równie zacięta, jako że ciężelona. Co zżółta? Sporo wyjaśni się w czwartek na etapie do La Planche des Belles Filles. - Jestem realistą i wiem, że ciężko będzie utrzy-

mać koszulkę. Mogę „strzelić” na La Planche des Belles Filles. Ale będę walczył - zapowiada Alaphilippe.

Wśród faworytów na razie uspokojenie. Natrzecim etapem tylko dwóch zawodników walczyących o klasyfikację generalną nie straciło czasu, gdy sędziowie zdecydowali się tak sklasyfikować porwany peleton. Thibaut Pinot (Groupama-FDJ) i Egan Bernal (Ineos) są więc górą. Pięciokondowa przewaga Bernala nad współliderem Geraintem Thomasem rozpętała już dyskusję, że to on raczej będzie liderem brytyjskiej ekipy. Oliwy doognia

dolał Bernard Hinault, zwycięzca Wielkiej Pętli z 1985, który stwierdził, że na najwyższym stopniu podium w Paryżu widzi zdecydowanie Bernala. - Może osiągnąć więcej niż ja i wielu moich utytułowanych kolegów, ma dopiero 22 lata - mówił Francuz dla AFP. Jednak na razie nie wskazuje na to, że Bernal jest bardziej chroniony od Thomasa. Wyniki 4 etapu: 1. Elia Viviani 5:09:20,2. Alexander Kristoff (UAE-Team Emirates), 3. Caleb Ewan (Lotto Soudal) Klasyfikacja generalna: 1. Julian Alaphilippe (Deceuninck-Quick Step), Wout Van Aert (Jumbo-Visma) +0:20, Steven Kruijswijk (Jumbo-Visma) +0:25

LOTTO

PONIEDZIAŁEK 08.07 -- GODZ.

21.40

Ekstra Pensja - 2,6, 12, 27, 33 + 1
Ekstra Premia - 7, 14, 16, 17, 23 + 4
Multi Multi - 1, 3, 4, 6, 7, 9, 23, 25, 28, 29, 32, 34, 41, 43, 46, 50, 56, 57, 59, 64 + 50

Mini Lotto - 6, 11, 31, 38, 39

Kaskada - 1, 2, 3, 5, 8, 9, 13, 14, 15, 17, 22, 23

WTOREK 09.07 -- GODZ. 14

Mufi Mufi

5, 6, 8, 9, 15, 24, 27, 31, 33, 41, 44, 46, 49, 51, 55, 59, 62, 72, 73, 80 + 33

kudfsHs

2, 5, 7, 10, 12, 13, 14, 15, 17, 18, 20, 22 (LS)

Testowanie i sparingi drugoligowej Bytovii

Piłkarska

Krzysztof Niekraś

krzysztof.niekrasz@polskapress.pl

Wczoraj naporannym treningu bytowscy piłkarze z szerokiej kadry drugoligowej Bytovii zaliczali testy wydolnościowe tradycyjnie już pod wytrawnym okiem profesora Zbigniewa Jastrzębskiego. Przeprowadzono je na sztucznym boisku. Testowanie przeprowadzono sprawnie, ale i tak zajęło prawie cztery godziny. Jego szczegółowe wyniki sztab szkoleniowy bytowskiej drużyny otrzyma w najbliższy czwartek. W porównaniu z poprzednim sezonem w ekipie trenera Adriana Stawskiego nastąpiły ogromne zmiany. Odeszli zawodnicy, którzy grali w Fortunie i Lidze. Ich miejsce zajęli nowi gracze z niższych klas rozgrywek. Po prostu Bytovia nie ma pieniędzy na hojne transfery znanych piłkarzy, jak to w przeszłości bywało z asponsorowania przez firmę Drutex. Zawodnicy, którzy dołączyli do kadry Bytovii, muszą sporo pracować nad odpowiednim zgraniem, by stworzyć dobry kolektyw. Przed bytowskim zespołem kolejne gry kontrolne. Dziś (10.07) o godz. 18 Bytovia spotka się z Bałtykiem Koszalin. W trzeciej kontrolce zaplanowanej na sobotę (13.07) rywalem bytowan będzie Gwardia Koszalin. Gra o godz. 11. Obydwa sparingi nastadionie przyul. A. Mickiewicza w Bytowie. ©®



W Cetniewie w pierwszym sparingu piłkarze ekstraklasowej Lechii Gdańsk (stroje czerwone) rozgromili Bytovię 7:1



Wtorkowe testy piłkarzy z Bytowa będą bardzo pomocne na przyszłość. Jako pierwszy biegnie Łukasz Wasiak

•MildU

Lekkoatletyka Dzisiaj w Poznaniu zaczyna się olimpiada z udziałem słupszczan iborzytuchomian

XXV Ogólnopolska Olimpiada Młodzieży uważana jest za oficjalne mistrzostwa Polski U-18 (dotyczy to grupy juniorów młodszych - dziewczęta i chłopcy) w lekkoatletyce. Ta impreza w Poznaniu zaczyna się dzisiaj (10.07) i zakończy 12 lipca (piątek). Wśród uczestników będą nasi reprezentanci. Najliczniej reprezentowana będzie Akademia Młodego Lekkoatlety Słupsk. Z tego klubu wystąpią: na 100 m - Julia Nowosadko, Piotr Michalak, Oskar Aleksandrowicz; na 100 m przez płotki - Dominika Skowrońska; na 400 m - Ludwika Korniat; na 800 m - Oliwier Jończyk; w skoku wzwyż - Adrianna Litwin; w rzucie oszczepem i pchnięciu kulą - Kornelia Stasiłek. Honoru Feniksa Słupsk bronić będą oszczepnicy Daniel Orłowski i Łukasz Pieczke oraz skoczkini wzwyż Nikola Zdybał. Z Taleksu Borysław Borzytuchom wystąpią: Regina Piechowska (1500 m z przeszkodami), Dominika Szczerba (kula) i Mikołaj Szczerba (2000 m z przeszkodami). Z mistrzostw Polski w starszych grupach nasi przywozili medale. Liczymy, że w stolicy Wielkopolski też będą zdobyte krawki, (FEN)

Mywanie Trzy dni w Lublinie

Od dziś do piątku Lublin będzie gospodarzem pływackich mistrzostw Polski U-16. Weźmie w nich udział Adam Olejnik (Skalar Słupsk) na 50 metrów, 100 m i 200 m stylem klasycznym. Jego trenerem jest Maciej Kowalewski, (FEN)

Dwa brązowe medale MP dla Wiktorii Palickiej

Pływanie

Krzysztof Niekraś

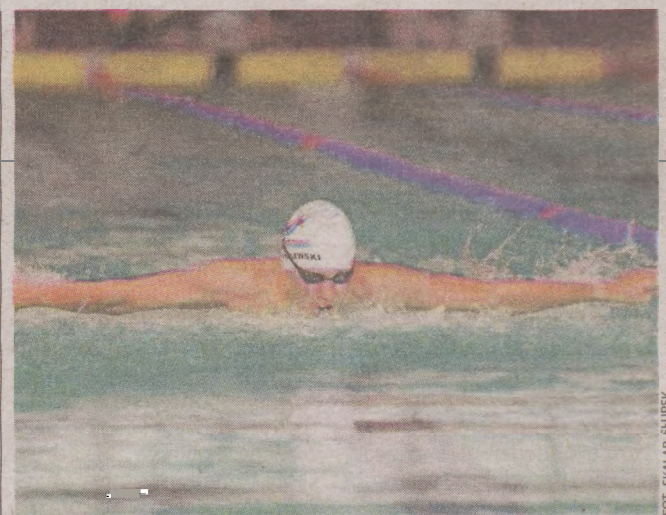
k12ysztol.niekrasz@polskapress.pl

Przez trzy dni w Olsztynie odbywały się mistrzostwa Polski w pływaniu z udziałem czternastoletków. Bardzo dobrze spisała się Wiktorja Palicka ze Skalara Słupsk. Słupszczanka zdobyła dwa brązowe medale. Dokonała tego dwukrotnie w stylu grzbietowym. Na dystansie 50 m miała czas 31,17 s i na 200 m - 2.21,56 min. Była

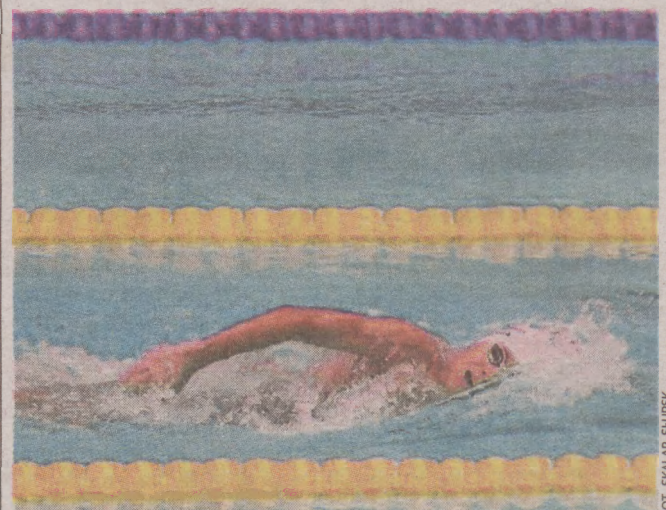
czwarta na 100 m stylem grzbietowym (1.06,16 min). Trenerem Palickiej jest Maciej Kowalewski. Gratulujemy! Weronika Klejna (Solex Łęborg) w stylu klasycznym była piąta na 200 m (2.45,30 min) i szósta na 100 m (1.15,64 min). Na olsztyńskiej pływalni rywalizowali też dwaj skalarowcy. Dawid Plaga (style: dowolny, grzbietowy i motylkowy) i Gracjan Kruplewski (dowolny) zajęli dalsze miejsca w swoich konkurencjach. ©®



Uzasadnione powody do radości z medali mają słupszczanie Maciej Kowalewski i Wiktorja Palicka. Kolor brązowy jest ładny



Gracjan Kruplewski poczynił postępy, ale jeszcze nie na takim poziomie, by mógł stanąć na podium. Poprawił żydówki



Dawid Plaga prawidłowo rozwija się i poprawia swoje czasy w trzech stylach: dowolnym, grzbietowym i motylkowym

Czwartoligowa Pogoń Łęborg rozpoczęła treningi

PiBkanożna

Krzysztof Niekraś

krzysztof.niekrasz@polskapress.pl

Od poniedziałku rozpoczęły się oficjalnie przygotowania piłkarskiej drużyny seniorów Pogoni Łęborg do nowego sezonu

2019/2020. Inauguracyjny trening czwartoligowców przeprowadzono na boisku ze sztuczną nawierzchnią namijskim stadionie. W pierwszych zajęciach uczestniczyło siedemnastu zawodników. Najpierw były ćwiczenia ogólnorozwojowe i rozgrzewka, a następnie odbyła się grakontrolna na duże bramki. Pierwszym zajęciem przyglądała się bardzo liczna grupa najwierniejszych fanów łęborskiej drużyny. Znowych-starych twarzy pojawił się bramkarz Rafał Łapigrowski (koniec wypożyczenia do Leśnika Cewice, który spadł ze słupskiej klasy okręgowej) oraz kilku doświadczonych graczy (nazwiska ich trzymane są tajemnicą przed mediami) ze stażem w trzeciej i czwartej lidze. Czy znajdzie się w kadrze Pogoni? To zadecyduje się w najbliższych tygodniach, po okresie przygotowawczym. Znakiem humorem tryskał Przemysław Kostuch, Przemysław Iwański i obcokrajowiec Aleksandar Atanacković. Na treningu zabrakło Adriana Kochanka (kontuzja uto poważniejsza niż się na początku wydawała), Macieja Szymańskiego, Wojciecha Musuły, Patryka Labudy oraz dwóch

piłkarzy, którzy definitywnie zakończyli grę w barwach Pogoni: Mariusza Węglińskiego (wyjazd zagraniczny) i Michała Jerucia (koniec wypożyczenia). - To pierwsze spotkanie po krótkiej przerwie. Ten tydzień przeznaczamy na to, by stopniowo wejść w konkretną pracę, no i później przez trzy tygodnie będziemy mocno trenować, by osiągnąć korzystne efekty - oznajmił Waldemar Walkusz, trener Pogoni. Plan sparingów - 13.07, godz. 16: Pogon - Jantar Ustka (IV liga); 20.07, godz. 17: Pogon - KS Chwaszczyno (A-klasa); 25.07, godz. do ustalenia: MKS Władysławowo (Vliga) - Pogon; 1.08, Gniewino, godz. do ustalenia: I.L. Sandviken (Norwegia) - Pogon; 4 lub 5.08, Gniewino, godz. do ustalenia: Smoras EL (Norwegia) - Pogon. Może być jeszcze grakontrolna z czwartoligową Kaszubią Kościerzyna. Prowadzone są rozmowy w tej sprawie. ©®



W poniedziałkowe popołudnie piłkarze łęborskiej Pogoni na pierwszym treningu zaliczyli też siłę przez niesienie bramek