

9 770137 952039

30



Nie kupuj gotowców, rób przetwory - poradnik str. 8

GŁOS

DZIENNIK POMORZA

POMORZA

Środa 22 lipca 2020

**W wakacje ratownicy
jeżdżą częściej
do młodych osób.
Bądź czujny**

STRONA 2



**Strona Zdrowia:
kiszonki mogą
łagodzić objawy
Covid-19**

STRONY 9-12

Słupsk

gp^ijg

Z*



FOT. MATBET

**Ratusz szuka chętnych na nowe
miejskie mieszkania prosto
od dewelopera**

STRONA 64

»ROS ŁĘ ZAŁŁANIAC
USTA 1 NOS
**Wirus szaleje
a epid też**

DZIĘKUJEMY
KURCZAK I SPÓŁKA

PtmiatdupM

**Z 8 do 12 w ciągu doby wzrosła liczba
zakażeń koronawirusem
w podusteckim Duninowie w firmie
Mowi. Przebadano 435 osób.**

- Mamy dodatkowe 4 wyniki pozytywne, a więc razem 12. Liczbę testów przeprowadzonych łącznie z dniem dzisiejszym to 435 - poinformowała nas Emilia Schomburg, dyrektor komunikacji marketingowej Mowi, rzecznik prasowy firmy.

To najnowsze dane związane z ogniskiem w Mowi. Do niego zaliczają się zakażenia pracowników Stoczni Ustka. Osoby te zaraziły się w czasie spotkań rodzinnych i ze znajomymi poza zakładami pracy.

Mowi we własnej przychodni testuje pracowników od ubiegłego tygodnia. Mimo wcześniejszego wprowadzenia, bo już pod koniec lutego, procedur antycovidowych, nie udało się uniknąć zakażeń.

Firma została podzielona na strefy, w których pracują osoby z tych samych rodzin lub wspólnie mieszkające. Według tych zastrzeżeń pracownicy produkcyjni nie mogą przemieszczać się między halami, do firmy grupy docierają odrębnym transportem. Pracownicy biurowi spotykają się wyłącznie online.

- Sami odsuwamy od pracy więcej osób niż Sanepid kieruje na kwarantannę - dodaje Emilia Schomburg. - Testowanych wysyłamy do domów, a później testujemy drugi raz. Pozytywne wyniki przekazujemy do Sanepidu, który ustala kontakty poza firmą.

Tymczasem spotkania rodzinno-towarzyskie sprawiły, że firma nie ustrzegła się przed koronawirusem.



Mimo procedur antycovidowych, nie udało się uniknąć zakażeń

Ognisko rozszerza się dotyczy osób mieszkających w Słupsku i powiatach słupskim i sławieńskim.

Według wtorkowej informacji Tomasza Augustyniaka, szefa pomorskiego Sanepidu, wśród wykazanych 15 nowych przypadków na Pomorzu, aż 9 pochodzi z Mowi i Stoczni. To 2 mężczyźni w młodym i 4 w średnim wieku z powiatu słupskiego i 3 mężczyźni w średnim wieku ze Słupska.

Mężczyźni ci byli pod nadzorem epidemiologicznym lub w kwarantannie. Zaraziła się też kobieta w starszym wieku ze Słupska.

Jedna z tych osób przebywa w szpitalu.

Trzeba jednak zaznaczyć, że dane te podawane są z opóźnieniem. Wskazano wtorkowy wynik zakażeń w Mowi.

Nie rozszerza się natomiast ognisko szpitalno-rodzinne, do którego zalicza się przypadki zusteckich spółek miejskich. Ogółem to 15 przypadków zakażenia, w tym 5 pracowników szpitala ze Słupska i powiatów słupskiego i bytowskiego. Już 5 osób wyzdrowiało.

W sumie na Pomorzu zachorowało 761 osób. W Polsce we wtorek wykazano aż 399 nowych przypadków i 9 zgonów..

© B
BĄDŹ NA BIEŻĄCO NA GP24.PL

**Policja nakłada mandaty za brak maseczek
w miejscach publicznych**

STRONA 3

**Co z wielkiego tortu
Unii Europejskiej
przypadło Polsce?
Szczyt był trudny, ale
jest porozumienie**

STRONA 5

**Ceny owoców
i warzyw są w tym
roku dużo wyższe
niż w latach
poprzednich**

STRONA 13

Pogoda w regionie

Dzisiaj

18°C



12°C

Barometr
1015 hPa
Wiatr
zach. 55 km/h
Uwaga
silny wiatrCzwartek
18°CPiątek
18°CSobota
20°C

12°C

15°C



Uwaga: możliwy przelotny deszcz w piątek

Przetarg na remont ulicy
Zygmunta Augusta

Początek remontu tej dziurawej ulicy miał nastąpić w 2019 roku. Nawet w lipcu rok temu ogłoszono przetarg...

Inwestycje

Grzegorz Hilarecki

grzegorz.hilarecki@polskapress.pl

Ogłoszono przetarg na przebudowę ulicy Zygmunta Augusta w Słupsku. Tym razem jednak powinien zakończyć się sukcesem, bo pieniądze na drogę miasto dostało w ramach rekompensat za Tarczę Antyrakietową w Redzikowie.

Przypomnijmy, początek remontu tej dziurawej ulicy miał nastąpić w 2019 roku. Nawet w lipcu rok temu ogłoszono przetarg.

Władze miasta go jednak unieważniły, gdy okazało się, że samorząd dostanie pieniądze odrzędu. Nie można więc było zacząć prac, zanim nie dopięto formalności.

- Teraz ogłosiliśmy przetarg i liczymy, że do 31 lipca wpłyną korzystne oferty firm - powiedział Tomasz Orłowski, kierownik działu inwestycji w słupskim Zarządzie Infrastruktury Miejskiej. - Tak, aby w drugiej połowie roku, po zakończeniu prac na ulicy Piłsudskiego, rozpocząć prace na ulicy Zygmunta Augusta.

Otwarcie ofert nastąpi 31 lipca. Planowany termin zakończenia przebudowy do 31 października 2021 roku.

- W tym roku początek prac, a muszają one potrwać, bo planowana jest kompleksowa przebudowa tej ulicy na całej długości.

Ułożona ma zostać całkowicie nowa kanalizacja deszczowa i oświetlenie. Przebudowa tej ulicy na całej długości.

ZIM koszt robót wycenienia na 6-7 milionów złotych. Przykład podpisanych w ubiegłym tygodniu umów na przebudowę ulic Książewicza i Małachowskiego pokazuje, że firmy chcą budować za niższe niż przed epidemią covid-19 stawki. Na to liczą urzędnicy.

Dotacja na Zygmunta Augusta to nawet 80 proc. kosztów. W ramach zadośćuczynienia za tarczę antyrakietową do 2024 roku do Słupska ma spłynąć 30 milionów złotych z budżetu państwa.

O.®

W wakacje zachowajmy
trzeźwość umysłu

Rsrnnowtt

z Romanem Mantajem, ratownikiem medycznym z Wojewódzkiej Stacji Pogotowia Ratunkowego w Szczecinie

Wakacje to czas, w którym dzieci i młodzież narażeni są na wiele niebezpieczeństw. Jakże z nich są najgroźniejsze i najczęstsze?

To fakt. Do najczęstszych wezwań należą wypadki nad wodą, kiedy to młodzież przebywa sama, bez opieki osoby dorosłej. Młodzi ludzie nadużywają wówczas alkoholu, który prowadzi do niebezpiecznych, brawurowych zachowań i nieszczęść gotowe.

Na co należy najbardziej zwrócić uwagę?

Przed wszystkim na własne bezpieczeństwo, bo one jest najważniejsze. Jeśli będziemy uważać na siebie, przestrzegać zasad panujących na terenie kąpielisk czy ośrodków wypoczynkowych to na pewno zmniejszymy ilość urazów i wypadków



FOT. WSPR

W wakacje ratownicy jeżdżą znacznie częściej do dzieci i młodych osób

w okresie wakacyjnym. Pamiętajmy o podstawowych zasadach przebywania na słońcu - chrońmy się w upalne dni w cieniu, pijmy dużo wody niegazowanej, nośmy nakrycie głowy, stosujmy kremy z filtrem i nie wchodźmy do wody pod wpływem alkoholu.

Jak należy się chronić przed niebezpieczeństwami w okresie letnim?

Zachować trzeźwość umysłu i brać odpowiedzialność nie tylko za siebie, ale też za osoby z którymi przebywa-

my. Dotyczy to zwłaszcza rodziców - ich obowiązkiem jest pilnowanie dzieci, dbanie o ich bezpieczeństwo. Rodzice czy też opiekunowie powinni cały czas mieć oko na dziecko na wakacjach.

Czy powodem różnych niebezpiecznych sytuacji jest częściej przypadek czy głupota ludzka?

Niestety powodem większości niebezpiecznych sytuacji jest głupota i brawura, zwykle połączona z alkoholem. Przypadkowe niebezpieczne sytuacje oczywiście też się zdarzają, ale naprawdę należą do mniejszości.

Co robić, gdy widzimy groźną sytuację?

Przede wszystkim najpierw musimy upewnić się czy nam, świadkom zdarzenia nie grozi. Warto wziąć udział w szkoleniu pierwszej pomocy, dają ogrom wiedzy i pomagają nam zachować spokój w sytuacjach kryzysowych.

Karolina Jaskółska

Wypadek paralotniarza
w Dębiniu. Mężczyzna
trafił do szpitala

Gminalisika

Bogumiła Rzeczkowska

bogumil.rzeczkowska@polskapress.pl

W poniedziałek wczesnym wieczorem w Dębiniu w czasie lotu na paralotni doszło do wypadku.

- Około godziny 18 dostaliśmy zgłoszenie, że w Dębiniu 39-letni paralotniarz miał wpa-

dek - mówi Monika Sadurska, rzeczniczka słupskiej policji.

Mężczyzna spadł z wysokości na wysoką trawę między krzakami najprawdopodobniej po tym, gdy zawinęło się skrzydło paralotni w niezbyt sprzyjających warunkach pogodowych.

Według rzeczniczki, po upadku paralotniarz był przytomny. Został przewie-

ziony do szpitala. Według naszych informacji jego stan jest dobry. Mężczyzna wypisał się na własne żądanie.

Przypomnijmy, nie tak dawno do podobnego zdarzenia doszło w Koszalinie.

Do koszalińskiego szpitala trafił paralotniarz. Mężczyzna (rocznik 1963) miał wypadek podczas lotu. Spadł z wysokości około 500 metrów. Do zdarzenia doszło w miejscowości Niegoszcz. Doznał obrażeń, ale przeżył.

Paralotniarstwo jest coraz powszechniejsze, stąd też wypadków z roku na rok jest coraz więcej.

©.®

ZDJĘCIE DNIA



FOT. WOJCIECH SZOSTAK

We wtorek rano doszło do wycieku oleju z samochodu ciężarowego na ulicy Gdańskiej w Słupsku. Plama ciągnęła się na odcinku 500 metrów. Na miejscu strażacy usuwali plamę, a policjanci kierowali ruchem. (KIS)

DYŻURNY GP

Na Czytelników czekamy w reti*Qi. Głosu Pomorza w SSUpstoipr*y ut Henryka Poboa*egt>19 M5S848SIOO

Kinga Siwiec

kingailiwe@polskapress.pl



PISAUSMY

22 lipca
im*

W trakcie wojny pruskiej wojska krzyżackie zaatakowały pod Piszem kilkusetosobowy oddział polskich i czeskich zaciężnych

tr\$B

II rozbiór Polski: deputacja Sejmu grodzieńskiego, obradującego pod łufami armat wojsk rosyjskich podpisała traktat z Rosją, w którym Rzeczpospolita zrzekła się województw: mińskiego, kijowskiego, bractawskiego i podolskiego oraz części wileńskiego, nowogródzkiego i wołyńskiego.

msO

Zawarto polsko-radziecką umowę licencyjną na produkcję w Fabryce Samochodów Osobowych samochodu Pobieda M-20.

O9

Uchwalono Konstytucję PRL. Przyjęto m.in. nową nazwę państwa - Polska Rzeczpospolita Ludowa, zniesiono urząd prezydenta, który zastąpiono Radą Państwa.

J96S

W Warszawie oddano do użytku Pałac Kultury i Nauki oraz Stadion Dziesięciolecia.

LOTTO

20 lipca, godz. 21.50

Multi Multi: 6, 8, 11, 15, 16, 21, 23, 26, 28, 30, 31, 32, 37, 43, 50, 51, 57, 59, 72, 80 plus 23
Ekstra Pensja: 6, 11, 12, 15, 16 + 2
Ekstra Premia: 7, 12, 18, 26, 31 + 2
Kaskada: 2, 3, 7, 8, 9, 13, 14, 15, 16, 18, 19, 23
Mini Lotto: 13, 19, 27, 29, 37
Super Szansa: 3, 5, 6, 5, 8, 3, 5

21 lipca, godz. 14

Multi Multi: 4, 7, 11, 15, 28, 29, 30, 35, 37, 38, 40, 45, 49, 50, 53, 56, 59, 71, 75, 76 plus 40
Kaskada: 1, 2, 3, 5, 6, 12, 13, 15, 17, 18, 21, 22
Super szansa: 5, 7, 3, 7, 0, 6, 2

WALUTY

USD	3,8899 (-)
EUR	4,4464 (-)
CHF	4,1423 (-)
GBP	4,9320 (+)

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

Nie bądź egoistą z maseczką pod brodą. Uważaj, koronawirus nie boi się wakacji

Bogumiła Rzeczkowska
bogumila.rzeczkowska@gp24.pl



Zdrowie

Lato w pełni. W miejscowościach nadmorskich tłok. Najnowsze trendy w tym sezonie to maseczki, najlepiej markowe, pod brodą, na uszach, pod nosem, z tył głowy. Wszędzie tam, gdzie nie spełniają swojej roli. Tylko w miniony weekend policjanci interweniowali 60 razy. WUstce posypały się mandaty. Zapłacą je uparci mieszkańcy i turyści którzy lekceważą inne osoby.

Słupscy policjanci stale przypominają o obowiązujących obostrzeniach w czasie pandemii koronawirusa. W przypadkach niestosowania się do przepisów i zaleceń sanitarnych upominają i powtarzają o tym, jak ważne jest przestrzeganie tych zasad. Niestety, niekiedy zdarzają się sytuacje rażących naruszeń, co skutkuje nałożeniem



FOT. ŁUKASZ CAPAR

Wstęp tylko w maseczkach to informacja umieszczana na drzwiach i witrynach prawie wszystkich sklepów. Niestety, część ludzi nagminnie łamie przepis, za nic mając nasze zdrowie

niem mandatu karnego, czy skierowaniem wniosku o ukaranie do sądu. Pamiętajmy, że bezpieczeństwo to nasza wspólna sprawa. Dbajmy osie-

bie nawzajem - apeluje Monika Sadurska, rzeczniczka słupskiej policji.

Wstęp tylko w maseczkach to informacja umieszczana

na drzwiach i witrynach prawie wszystkich sklepów. W jednym z usteckich marketów pogodzinie 21 wciąż sporo klientów. Większość osób w obowiązkowych

maseczkach. O zachowaniu dwumetrowej odległości nie ma mowy. Jednak sporo osób manifestuje swoje poglądy w sprawie noszenia maseczek - albo wogóle ich nie ma, albo nosi tam, gdzie nie trzeba. Do tego głośne rozmowy, także przez telefon, śmiech. A kropelki w powietrzu.

Według przepisów, obsługa sklepu ma prawo zwrócić klientowi uwagę, odmówić obsłużenia klienta, a nawet wezwać policję.

W miniony weekend słupscy policjanci interweniowali w ponad 60 przypadkach. W trakcie rozmów z policjantami zdecydowanie większa liczba osób zaczęła stosować się do zaleceń. Okazało się, że niektórzy mieli maseczkę przy sobie, a użyli jej dopiero po zwróceniu przez policjantów uwagi. Mundurowi pouczali i powtarzali o konsekwencjach nie tylko prawnych, a przede wszystkim zdrowotnych. Zwracali uwagę na aspekt odpowiedzialności za osoby, z którymi przebywamy i za te, obok których przechodzimy -

opisuje Monika Sadurska. Większość osób, wobec których interweniowali policjanci, w ich obecności zasłoniła usta i nosi stosowała się do pozostałych zaleceń. Poza osobami, które informowały o przeciwwskazaniach zdrowotnych, zdarzały się takie, które w rażący sposób naruszały obowiązujące przepisy. W czterech takich przypadkach policjanci nałożyli mandaty karne.

Ministerstwo Zdrowia przypomina, że zobowiązanie do noszenia maseczek w sklepach, czy galeriach handlowych są zwolnione osoby z powodu ich stanu zdrowia, całościowych zaburzeń rozwoju, zaburzeń psychicznych, niepełnosprawności intelektualnej w stopniu umiarkowanym, znacznym albo głębokim.

W tych przypadkach nie jest wymagane okazanie zaświadczenia. Bez maseczek mogą też chodzić osoby, które mają trudności w samodzielnym zakryciu lub odkryciu ust, czy nosa oraz dzieci do czwartego roku życia.

© @

Pijany kierowca wyprzedzał przed przejściem

Powiat słupski

Bogumiła Rzeczkowska
bogumila.rzeczkowska@polskapress.pl

Do niebezpiecznej kolizji która skończyła się roztrzaskaniem aut doszło w poniedziałek w Kuleszewie pod Słupskiem. Do szpitala trafiło dziecko. Na szczęście nie odniosło poważniejszych obrażeń.

Około godziny 15 otrzymaliśmy zgłoszenie o zdarzeniu drogowym w Kuleszewie -

mówi Monika Sadurska, rzeczniczka słupskiej policji. Na miejscu policjanci ustalili, że 22-letni kierowca volkswagena sharana, mieszkaniec powiatu słupskiego, podjął manewr wyprzedzania w chwili, gdy 38-letni kierowca fiata ducato skręcał w lewo. W wyniku zderzenia do szpitala trafiło 10-letnie dziecko, które jechało fiatem. Nie odniosło poważniejszych obrażeń.

Rzeczniczka dodaje, że wyprzedzanie miało miejsce bez



FOT. WOJCIECH SZOSTAK

22-letni kierowca ww sharana wydmuchał pół promila

pośrednio przed przejściem dla pieszych. Natomiast 22-latek wychuchał ponad pół promila alkoholu.

Sprawca kolizji został ukarany mandatem wysokości 500 złotych i sześcioma punktami karnymi. Z kolei przed sądem odpowie za jazdę w stanie nietrzeźwości. Zatrzymano mu prawo jazdy - informuje Monika Sadurska.

Za jazdę po pijanemu grozi do dwóch lat więzienia. O wyroku zdecyduje sąd.

© @

REKLAMA

009787643

OBWIESZCZENIE STAROSTY SŁUPSKIEGO

Na podstawie art. 11f. ust. 3, w związku z art. 1a ustawy z dnia 10 kwietnia 2003 roku, o szczególnych zasadach przygotowania i realizacji inwestycji w zakresie dróg publicznych" (j.t. Dz.U.2018.1474) oraz art. 49 ustawy z dnia 14 czerwca 1960 roku Kodeks postępowania administracyjnego (j.t. Dz.U.2020.2562e zm.),

zawiadamiam

o wydaniu decyzji z dnia 25 czerwca 2020 roku o zezwoleniu na realizację inwestycji drogowej dla inwestycji pn. „Budowa drogi gminnej – ul. Konopnickiej w Darnicy” zlokalizowanej na terenie wymienionych niżej działek,

PRZEZNACZONYCH POD REALIZACJĘ INWESTYCJI DROGOWEJ:

- nr: 233/5,233/35, w obrębie geodezyjnym Darnica Leśnictwo, w gminie Darnica,
- nr: 160, w obrębie geodezyjnym Darnica, w gminie Darnica,
- nr: 2331,233/35, w obrębie geodezyjnym Darnica Leśnictwo, w gminie Darnica,
- nr: 160, w obrębie geodezyjnym Darnica, w gminie Darnica,
- nr: 233/36 (z podziału działki nr 233/3), 233/38 (z podziału działki nr 233/4), 233/40 (z podziału działki nr 233/24), 233/42 (z podziału działki nr 233/16), 233/44 (z podziału działki nr 233/32), w obrębie geodezyjnym Darnica Leśnictwo, w gminie Darnica.

Starosta tą decyzją zakończył postępowanie wszczęte na wniosek właściciela drogi, tj. Gminy Darnica. Starosta Słupski zawiadamia, iż zgodnie z art. 11f.ust. 4 ustawy z dnia 10 kwietnia 2003 roku „o szczególnych zasadach przygotowania i realizacji inwestycji w zakresie dróg publicznych” (Dz.U.2018.1474) z treścią decyzji można zapoznać się w ciągu 14 dni od dnia obwieszczenia w siedzibie Starostwa Powiatowego w Słupsku przy ulicy Szarych Szeregów 14, pok. nr 107, w godz. 8.00-15.00.

Znak sprawy: AB.6740.252.2020.IV-A

Wgląd do akt sprawy nie jest obowiązkowy.

009768239

GŁOS
POMORZA

Prosto do Ciebie!



ZAMÓW PRENUMERATĘ:

- domową, dostarczaną w godzinach porannych
- pocztową – u listonosza lub w najbliższym urzędzie pocztowym do 20 dnia każdego miesiąca
- cyfrową na stronie plus.gp24.pl

ZAMÓW!

**W prenumeracie
taniej i wygodniej!**

(fc) zadzwoń: 94 3401114
od poniedziałku do piątku
w godz. 9:00-15:00
email:
prenumerata.gdp@polskapress.pl
prenumerata.gp24.pl

Gazetę dostarczamy codziennie
do Twojego domu, biura,
tam gdzie chcesz.

Ratusz szuka chętnych na nowe miejskie mieszkania

Grzegorz Hilarecki
grzegorz.hilarecki@gp24.pl

Słupsk

Zarządzeniem prezydenta Słupska powołano komisję, która wybierze lokatorów mieszkań, które miastoma kupić od dewelopera w tym roku.

Władze miasta negocjują kupno bloku od jednego z deweloperów. Oczywiście, twierdzą, że nie jest jeszcze przesądzone, ale miasto dostało już ofertę sprzedaży takiego bloku. Jak nam powiedziano chodzi o jeden z bloków na osiedlu przy ulicy Zaborowskiej. - Mamy w budżecie naten rok zapisane 10 milionów złotych na nabycie przez miasto Słupsk praw do budynku wielorodzinnego pełniącego funkcję mieszkalną. To mają być mieszkania dwu i* trzypokojowe, bo na takie w zasobach miasta jest najdłuższa kolejka - tłumaczyła podczas poniedziałkowej konferencji w SCOPIES wiceprezydent Marta Makuch. Jak mówiła, od ubiegłego roku trwało rozstrzygnięcie rynku i rozmowy z zainteresowanymi deweloperami. To dlatego, że mieszkania muszą być nie w stanie deweloperskim, jak na zwykłym rynku, ale do zasiedlenia i wykończonych, by miasto mogło otrzymać wsparcie na zakup, bo istnieje krajowy program wsparcia takich inwestycji w zasób mieszkaniowy. 10 milionów złotych z budżetu ma przełożyć się na zakup 35 mieszkań.

Wcześniej przeprowadzona ma być wycena, a projekt uchwały kupna nieruchomości trafi pod obrady rady miejskiej.



Władze miasta negocjują kupno bloku przy ul. Dywizjonu 303 od jednego z deweloperów

Władze miasta podkreślają, że zdecydują się na zakup jedynie w sytuacji, kiedy będzie duża szansa na uzyskanie finansowego wsparcia przez Bank Gospodarstwa Krajowego. Podobnie jak miało to miejsce przy inwestycji STBS przy ul. Długiej 30. - To jest dofinansowanie na poziomie 35-40 procent, więc duże. Chcemy z tego skorzystać - mówiła Marta Makuch. - Budynek mieszkalny, o którym mowa zostanie zasiedlony w wyniku realizacji zmian z dotychczasowymi najemcami lokali komunalnych, którzy nadzień złożenia wniosku spełniają warunki opisane w regulaminie - mówiła pani wiceprezydent. - Po pierwsze, nie mogą być to osoby, które zalegały z czynszami. Po drugie, planujemy cały czas rozbiórki starych domów. Związane jest to zrewitalizacją i porządkowa-

niem miasta. Nie ukrywamy, nasz zasób mieszkaniowy jest taki a nie inny. Po wyczerpaniu listy osób oczekujących na zamianę na lokale w nowo wybudowanym budynku, wolne lokale będą wskazywane najemcom z budynków przeznaczonych do dorobniczek.

Dlatego też powołano Zarządzeniem prezydenta miasta komisję kwalifikacyjną do zasiedlenia nowo wybudowanego budynku, który miastoplanuje nabyć jeszcze w tym roku.

Przypomnijmy, miasto zrezygnowało z zapowiadanej budowy nowych bloków komunalnych w centrum Słupska. Powód? Covid-19. Gotowy projekt, przygotowany teren pod inwestycję i wydane pozwolenie na budowę muszą poczekać na lepsze czasy. Czynszową kamienicę przy ul. Płowieckiej, w której miasto

wyremontowało trzymieszkania za kwotę 106 tysięcy złotych, wyburzono jeszcze w 2019 roku. W zamierzeniach stary budynek miał ustąpić miejsca trzemnowym blokom, w których miało się znaleźć 57 mieszkań komunalnych. Szacowano, że inwestycja pochłonie od 15 do 17 milionów złotych, z czego większość miała stanowić nisko oprocentowana pożyczka. Liczono, że pierwsze wbicie łopaty nastąpi w tym roku, ale realizację zaplanowano na 2021 rok. Dziś wiadomo, że nic z tego nie będzie. Powodem jest Covid-19. Nie wstrzymał on jednak zakupu bloku. Bo jak usłyszeliśmy na konferencji, miasto ma zadanie „realizacji ustawowego obowiązku, jakim jest zaspokajanie potrzeb mieszkaniowych członków wspólnoty samorządowej Słupska”. ©

Pościg ulicami miasta zakończył się wypadkiem

Shprfr

Kinga Siwiec

kinga.siwiec@polskapress.pl

Policjanci chcieli zatrzymać motocyklistę do kontroli, ten się wystraszył i zaczął uciekać. Pościg po ulicach Słupska zakończył się wypadkiem.

Nawet 5 lat więzienia grozi motocykliście, który w poniedziałek, 20 lipca, uciekał przed słupską policją. - Wczoraj około godziny 21.30 policjanci słupskiej drogówki w czasie patrolu ulic Słupska, na jednej z nich zauważyli motocyklistę, którego widoczność tablicy rejestracyjnej budziła wątpliwości. Funkcjonariusze dali sygnał dźwiękowo-błyskowy do zatrzymania się do kontroli, na co mężczyzna odpowiedział zwiększeniem prędkości i próbą ucieczki - mówi Mo-

nika Sadurska, oficer prasowy słupskiej policji. - W trakcie pościgu kierujący motocyklem dopuścił się kilku wykroczeń drogowych, a w konsekwencji przy ul. Sienkiewicza na łuku drogi stracił panowanie nad pojazdem w wyniku czego zjechał na lewy pas ruchu i uderzył w słupki z łańcuchami oddzielającymi jezdnię od chodnika. Mężczyzna wypadł z motocykla. Z bólem pleców został odwieziony do szpitala. Badanie alkomatem wykazało, że mężczyzna był trzeźwy. Funkcjonariusze są w trakcie ustalenia powodu zachowania motocyklisty.

- 26-latek nie uniknie odpowiedzialności za swoje zachowanie. Zgodnie z art. 178 b kk przestępstwo niezatrzymania się do kontroli zagrożone jest karą do 5 lat więzienia - zapewnia Monika Sadurska.



5 lat więzienia grozi motocykliście, który w poniedziałek, 20 lipca, uciekał przed słupską policją

FOT. WOJCIECH SZOSTAK

009791224

Wyrazy szczerzego współczucia Pani
Grażynie Cyrankowskiej

z powodu śmierci

Taty

składają

dyrekcja i pracownicy SPMZOZ w Słupsku

009791224

Pani Annie Woźniak

wyrazy głębokiego współczucia z powodu śmierci

Taty

składają

Dyrektor oraz pracownicy Domu Pomocy Społecznej w Lubczewie

009791224

Z głębokim żalem zawiadamiamy,
że 18 lipca 2020 r. odszedł w wieku 62 lat

śp.

Kazimierz Mańkowski

Ceremonia pogrzebowa odbędzie się 23 lipca 2020 r. na Starym Cmentarzu o godz. 12.10. Msza żałobna w dniu pogrzebu o o godz. 7³⁰ w kościele Mariackim. Rodzina



Pomnik bytowski

Dzielnicy pomogli splatanemu żyłką łabędziowi

Zaalarmowani przez turystów dzielnicy pomogli splatanemu żyłką łabędziowi. Jak się okazało, ptak miał owiniętą nogę i skrzydło w żyłkę wędkarską. Policjanci wspólnie z zestrząkami i turystami złapali zwierzę wsiatkę. Wtedy też mogli spokojnie rozciąć żyłkę i uwolnić łabędzia z potrzasku. Jak się okazało linkanie pokaleczyła łabędzia i nie wyrządziła mu dużej krzywdy. Ptak został wypuszczony i spokojnie popłynął na środek jeziora. (zida)

750 mld zł dla Polski z Unii

Kazimierz Sikorski
bikorski@polskatimes.pl

Bruksela

Szczyt UE był trudny, ale zakończył się porozumieniem, podkreślali jego uczestnicy. Teraz trwa ustalanie bilansu, co przypadło w udziale dla poszczególnych krajów, w tym Polski z tego wielkiego finansowego tortu?

Kiedy we wtorek nad ranem na Twitterze szef Rady Europejskiej Charles Michel napisał: „Deal”, w wielu europejskich stolicach przyjęto informację z wyraźną ulgą.

Obawiano się, że czterodniowe obrady na szczycie w Brukseli poświęcone budżetowi na lata 2021-2027 i funduszu odbudowy, który ma pomóc krajom członkowskim wspólnoty wyjść z kryzysu gospodarczego, wywołanego pandemią koronawirusa, to za mało.

Determinacja obecnych na szczycie była jednak tak duża, a oczekiwania szybkie środki przede wszystkim za strony krajów Południa, najbardziej dotkniętych skutkami COVID-19, tak silne, że doszło wreszcie do kompromisu.

Na stole znalazły się ogromne pieniądze, w sumie 1,8 bln euro, z czego 750 miliardów euro wypłaci się jako



W czasie szczytu UE dochodziło do spotkań dwustronnych. Na zdjęciu: szef Rady Europejskiej Charles Michel podczas spotkania z szefem polskiego rządu

grantu i pożyczki na preferencyjnych zasadach tym, którzy najbardziej doświadczili skutków koronawirusa. Dotacje wyniosą 390 mld euro (zamiast 500 mld euro), reszta to wspomniane pożyczki.

- To był długi maraton, przełamaliśmy różne kryzysy, które były pod ręką; wspólna praca Grupy Wyszehradzkiej doprowadziła do tego ogromnego sukcesu - mówi po zakończe-

niu szczytu Unii Europejskiej premier Mateusz Morawiecki.

A konkretnie, na jakie pieniądze możemy teraz liczyć?

Z funduszu, który wynosi 750 mld euro budżetu, szacowanego na nieco ponad bilion euro, możemy dostać w sumie 159 mld euro. Jest to około 125 mld euro w formie grantów i 34 mld euro w pożyczkach.

Tym samym staliśmy się jednym z największych benefi-

cjentów unijnego budżetu, z którego środki pójdą na takie cele jak: infrastruktura, rozwój terenów wiejskich, dopłaty dla rolników, wsparcie dla przedsiębiorstw oraz dla systemu opieki zdrowotnej w związku z koronawirusem. Są jednak obawy co do tego, czy dostaniemy całą kwotę dotacji, czyli owe 125 mld euro. Dlaczego?

Decyzja o ok. 8 mld euro, wliczanych do polskiej „puli”,

odłożono na rok 2023, kiedy oszacuje się straty unijnych państw spowodowanych przez pandemię.

Gdyby okazało się, że nasz dochód jest w dobrej kondycji, to nawet spora część z tych 8 mld euro mogłaby zostać przesunięta na Południe, które najbardziej ucierpiało przez COVID-19.

Ponadto środki dla naszego kraju przeznaczone z unijnego budżetu (bez funduszu odbudowy pokryzysie wywołanym przez koronawirusa) na politykę spójności i politykę rolną będą o ok. 18 proc. niższe niż w poprzedniej perspektywie (lata 2014-2020).

Najbardziej może nas dotknąć ograniczenie Funduszu Sprawiedliwej Transformacji, z którego pieniądze pójdą na dekarbonizację i transformację energetyczną, gdyż zostanie on zmniejszony z 30 mld euro do zaledwie 10 mld euro. Szacunki mówią o stracie dla nas nawet 3 mld euro, gdyż nie zgodziliśmy się na dążenie do neutralności klimatycznej w 2050 roku.

Wypłata tylko połowy dotacji z Funduszu Sprawiedliwej Transformacji ma być uzależniona od decyzji danego kraju UE ws. neutralności klimatycznej, a druga połowa będzie zależna od dążenia do neutralności na terenie całej Unii.

Co najmniej kilka miliardów euro ze wspomnianego Funduszu pozostanie zamrożonych, dopóki Polskę nie przyjmie cel neutralności klimatycznej w 2050 roku.

Walka o podział ogromnych środków rozgrywała się pomiędzy „grupą skapców”, jak premier Mateusz Morawiecki określił Szwecję, Danię, Holandię, Austrię i Finlandię, które były przeciwnie przeznaczaniu zbyt wielu grantów, krajami Południa, najbardziej dotkniętego pandemią i krajami Europy Wschodniej. Na jak najszybsze zakończenie negocjacji naciskało Południe i to zdecydowało, że wspomniana piątka (jak można się domyślać wspierana przez Niemcy) ostatecznie przystała na obecny kształt budżetu UE i funduszu wsparcia krajów poszkodowanych przez COVID-19.

Po zakończeniu szczytu podczas wspólnej konferencji prasowej premierów Polski i Węgier, Viktor Orbán stwierdził, w kontekście dodatkowych funduszy wynegocjowanych podczas szczytu, że „po prostu Mateusz wszedł dopokoju i wyszedł z pół miliarda euro. Po prostu. Tak o... Na co zareagował polski premier mówiąc „dokładnie to 600 mln, nie zabieram tych 100 mln”.

O co chodziło. Mowa o dodatkowych pieniądzach dla wschodnich regionów Polski. Orbán powiedział też, że każdy w Europie, kto zna matematykę, chciałby być Polakiem. - Widziałem liczby. Nie ma wątpliwości, że dzisiaj być Polakiem to wspaniała rzecz. Polska jest na prowadzeniu.

©®

Współpraca: Tomasz Dereszyński

Twitter: @TomDeresz

Praworządność wpisana

Warszawa

Kacper Rogacін

Twitter: @krogacін

W porozumieniu, które podpisał się premier Morawiecki, znalazł się zapis o podejmowaniu m.in. takich decyzji, dotyczących wiązania środków z praworządnością, za pomocą większości kwalifikowanej.

Czym jest większość kwalifikowana? Jak wyjaśnia Rada Europejska, większość kwalifikowana - w trakcie głosowań nad wnioskami - może zostać osiągnięta przy spełnieniu dwóch warunków. Po pierwsze, „za” głosować musi 55 proc. państw członkowskich (15 z 27 państw). Po drugie, wniosek musi zostać poparty przez kraje członkowskie, które reprezentują co najmniej 65 proc. ogółu ludności Unii Europejskiej.

Warto dodać, że wstrzymanie się od głosu podczas takiego głosowania jest liczone jako głos „przeciw”.

Co dzieje się w sytuacji, kiedy w głosowaniu nieuczestniczą wszyscy członkowie RE? W takim wypadku decyzja jest podjęta, jeżeli „za” głosuje 55 proc. uczestniczących członków rady, którzy reprezentują co najmniej 65 proc. ludności uczestniczących państw członkowskich.

Jednocześnie przepisy zakładają też możliwość osiągnięcia tzw. mniejszości blokującej. Jest to sytuacja, w której w trakcie głosowania co najmniej czterech członków Rady Europejskiej głosują inaczej niż większość.

Problem w tym, że ci członkowie muszą jednocześnie reprezentować ponad 35 proc. ludności UE. Tymczasem cztery państwa Grupy Wyszeh-

radzkiej - Polska, Węgry, Słowacja, Czechy - są reprezentantami tylko niecałych 12 proc. ludności Unii.

Jednym z elementów bardzo długiego negocjowanego podczas szczytu była właśnie kwestia tzw. powiązania praworządności z dostępnością do tych środków. Tego nie ma. Nie ma tego powiązania - oświadczył z zadowoleniem



Premier: Otwieramy nowy rozdział członkostwa Polski w UE

premier Morawiecki, kiedy wyładował w Polsce pokilkudniowym szczycie w Brukseli.

Przeciwnego zdania są jednak politycy opozycji, którzy zwracają uwagę, że w dokumencie, podpisanym przez premiera, znajduje się punkt wiążący środki z przestrzeganiem praworządności.

Premier Morawiecki dodał, że „otwieramy nowy rozdział członkostwa w UE, kiedy Polska jest pełnoprawnym partnerem dla największych, ale to także rozdział szans, gdzie w najbliższych 7 latach mamy możliwości doganiania tych, którzy jeszcze niedawno wydawali się poza zasięgiem”.

Jak dodał, postawił nietylko weto dla skapstwa, ale postawił również weto dla tych, którzy chcieli podzielić Europę. - Otwieramy nowy rozdział historii członkostwa Polski w Unii Europejskiej. ©®

Opozycja do rządu: To sukces w stylu 27:1

Warszawa

Leszek Rudziński

l.rudzinski@polskatimes.pl

Posłowie opozycji twierdzą, że rząd PiS wrócił z Brukseli „na tarczy”.

Zdaniem lidera PO „rząd PiS-u i premier Morawiecki wracają z Brukseli na tarczy”. - Na szczycie UE powiązano budżet unijny z przestrzeganiem zasad praworządności oraz obcięto część środków, które miały przypaść Polsce. Sukces w stylu 27 do 1. Prezes już czeka z kwiatami - stwierdził polityk.

Posłanka Koalicji Obywatelskiej Kamila Gasiuk-Piłowicz stwierdziła natomiast, że „trudno dziwić się instytucjom europejskim, że uzależniają przekazywanie unijnych pieniędzy od przestrzegania unijnych reguł”. - Tylko niepoważni politycy mogli uważać,

że będą łamać polską konstytucję, unijne traktaty i spokojnie dalej pobierać środki unijne - napisała na Twitterze.

- W porozumieniu na szczycie UE po raz pierwszy zasady praworządności powiązano z budżetem jako kryteria wypłat funduszy. Świąteko w tunelu dla polskiej demokracji! - stwierdził natomiast lider Wiosny Robert Biedroń. - Znak zwycięstwa. Czekam teraz na salta i inne akrobacje PiS-u wyjaśniająceto Polakom - ironizował kandydat Lewicy na prezydenta.

Zdaniem Krzysztofa Bosaka, lidera Konfederacji, wielkość wynegocjowanych pieniędzy jest porównywalna z rocznymi dochodami sektora publicznego w Polsce, a jest rozłożona na 7 lat - Rząd wyrzekł się suwerenności w sprawach energetycznych. Zgodził się na europejski zielony ład - zabójczy dla polskiego przemysłu. ©®

Nowy budżet UE. Sukces czy porażka rządu PiS?

katonrice

Agata Pustulka

agata.pustulka@polskatimes.pl

- Epokowym wydarzeniem jest odniesienie finansowania w Unii od przestrzegania praworządności. Rząd polski stanął przed decyzją albo całkowicie wypaść z gry, albo się zgodzić na mechanizm. Może to oznaczać, że rząd polski ma zamiar przywrócić zasady praworządności w Polsce? - pyta z przekąsem europoseł Koalicji Europejskiej Jan Olbrycht.

Premier Mateusz Morawiecki mówi, że na szczycie Polska odniosła sukces. Ma nie tylko 160 mld euro, ale też wysokość budżetu nie jest powiązana z praworządnością. Co innego można wyczytać w dokumentach unijnych. Powiem złośliwie: może odbyły się dwa szczyty?

Nie wiem, czego rząd polski oczekiwał. Jeśli chodzi o ilość pieniędzy, które są planowane, bo jeszcze nie zatwierdzone, to ja dwa tygodnie temu słyszałem o kwotach w wysokości 150-160 mld euro. Teraz to bardziej 120-130 mld euro. Te 160 mld euro to były przymiarki. Jednak pamiętajmy, że te pieniądze są oparte na już historycznych danych, a kwota składa się z dwóch części. Te 100 mld euro to budżet UE na najbliższe 7 lat, zaś pozostała suma to program pomocowy dla krajów, które ucierpiały ekonomicznie w wyniku koronawirusa. Są to głównie pożyczki i granty. Pieniądzy będzie mniej, bo więcej będzie pożyczek niż grantów. Unia zgodziła się, że zaciągnie na ten cel kredyt, co zrobiła jednogłośnie. Chodzi o 750 mld euro. Czyli mamy budżet na 7 lat i fundusz pomocowy na 3 lata.

Cały czas nie widzimy konceptu narodowych. Aby dostać środki na walkę z skutkami pandemii, trzeba będzie, i to dość szybko, w ciągu dwóch miesięcy, przygotować program krajowy. Każdy z tych programów krajowych będzie zatwierdzany przez Komisję Europejską. Pieniądza się przeznaczone na 3 lata. W drugim roku Unia powie „Sprawdzam” i oceni, jak są wydawane, jaka jest skala problemów jeszcze do rozwiązania. I od tego będą uzależnione środki na trzeci rok. Muszą być spełnione wymogi ekologiczne. To jeden z warunków. Podsumowując, jeśli



Ursula von der Leyen: Budżet to duży krok do ożywienia UE

chodzi fundusz covidowy, to są dopiero przymiarki. Polski plan musi być zaakceptowany przez komisję i kwalifikowaną większość państw. A na wysokość budżetu potrzebna jest zgoda Parlamentu Europejskiego.

Premier mówi, że nie ma powiązania budżetu z praworządnością. Czy to prawda?

Nieprawda, co jest zapisane w porozumieniu, w jego dwóch istotnych punktach, na które Polska i Węgry się zgodziły. Chodzi o punkty 22 i 23. Tam jest wyraźna mowa o praworządności. Powiązanie z praworządnością pojawiło się po raz pierwszy w historii Unii Europejskiej. Mechanizm powiązania z praworządnością jest zatwierdzony przez wszystkie państwa. W punkcie 23 jest wyraźnie powiedziane, że w przypadku naruszeń praworządności Komisja proponuje właściwe i proporcjonalne działania, które będą musiały być zaakceptowane przez Radę kwalifikowaną większość.

Czy premierzy Orban i Morawiecki oceniają, że odnieśli swój sukces na użytek polityki krajowej?

Epokowym wydarzeniem jest odniesienie finansowania od przestrzegania praworządności. Rząd polski stanął przed decyzją. Albo całkowicie wypaść z gry, albo się zgodzić na mechanizm. Może to oznaczać, że rząd polski ma zamiar przywrócić zasady praworządności w Polsce. To może taka zapowiedź (śmiech). Mówiąc poważnie, Morawiecki zorientował się, że zostanie jakorząd PiS zupełnie zmarginalizowani. ©

Jan Olbrycht to lat jest europoseł PO. To były samorządowcy i socjolog. W latach 1999-2002 Olbrycht był marszałkiem województwa śląskiego. Obecnie ekspert w zakresie funduszy europejskich.

Rosja. Eksperymentalna szczepionka tylko dla elit

Kazimierz Sikorski

k.sikorski@polskatimes.pl

Moskwa

Zdaniem zachodnich źródeł, już w kwietniu wielu członków rosyjskich elit otrzymało szczepionkę na koronawirusa. Są podejrzenia, że eksperymentalny środek rosyjscy hakerzy wykradli brytyjskim laboratoriom.

Przedstawiciele rosyjskich elit dostali eksperymentalną szczepionkę na koronawirusa w kwietniu, podały zachodnie źródła. Informacja zbiegła się z niedawnym brytyjskim oskarżeniem rosyjskich hakerów o próbę kradzieży badań z dwóch brytyjskich laboratoriów, które pracują nad szczepionką na koronawirusa.

Rosyjska szczepionka miała powstać w moskiewskim Instytucie Gamalei, a moskiewski Uniwersytet Sechenov przedstawił kilka dni temu wyniki pierwszego etapu badań na ludziach wspomnianego środka.

Szczepionkę miały otrzymać dziesiątki czołowych rosyjskich urzędników państwowych oraz dyrektorów dużych firm już w kwietniu jeszcze przed rozpoczęciem badań na ludziach, podała agencja Bloomberg.



Szczepionka dla wybranych? Jak informują media, dostęp do eksperymentalnej wersji uzyskali tylko wybrani

Raporty w tej sprawie pojawiły się kilka dni po tym, jak rząd Wielkiej Brytanii stwierdził, że ma dowody na to, że cyberprzestępcy powiązani z rządem rosyjskim próbowali ukraść badania z dwóch brytyjskich laboratoriów, które opracowywały szczepionkę Covid-19.

Bloomberg cytuje kilka niewymienionych nazw źródeł, mówiących, że rosyjscy miliarderzy, a także dyrektorzy aluminowego giganta Rusal, należącego do jednego z najbogatszych ludzi w Rosji Olega Deripaski, uzyskali dostęp do eksperymentalnej szczepionki opracowanej przez wspomniany Instytut Gamalei. Bloomberg dodaje, że dziesiątki z tych osób potwierdziło, że dostali zastrzyki, ale żadna z nich nie pozwoliła na publikację swoich nazwisk.

W tym eksperymentalnym programie wzięły udział setki osób, nie jest jednak jasne, w jaki sposób wybierano uczestników. Portal The Bell twierdzi, że wie o przynajmniej jednym przypadku, kiedy pewnej osobie zaproponowano eksperymentalną szczepionkę na koronawirusa. Osobie tej podano dwa zastrzyki, po pierwszym dostała dużej gorączki.

Jednym z członków rosyjskiej elity biznesowej, który wcześniej publicznie przyznał, że on i jego rodzina otrzymali eksperymentalną szczepionkę, jest Kirill Dmitriew. Toczył wiek ze ścisłego otoczenia prezydenta Władimira Putina, który kieruje rosyjskim funduszem, który sfinansował prace nad powstaniem szczepionki w Instytucie Gamalei.

Dyrektor tego instytutu Alexander Gintsburg mówił w maju, że niektórzy członkowie jego personelu samodzielnie podawali szczepionkę, co wywołało negatywną reakcję środowiska naukowego.

Instytut Gamalei zakończył dopiero kilka dni temu pierwszą fazę badań na ludziach i to wtedy brytyjskie Narodowe Centrum Cyberbezpieczeństwa ujawniło, że posiada dowody na to, że rosyjska grupa hakerska próbowała ukraść wyniki badań nad szczepionkami przeciwko COVID-19 z Uniwersyteju Oksfordzkiego i Imperial College w Londynie.

Fundusz Dmitriewa podał, iż ma nadzieję wyprodukować do końca tego roku 30 milionów dawek szczepionki i ma to być pierwsza na świecie zatwierdzona i dopuszczona do użytku.

Ponadto fundusz podpisał umowy produkcyjne z pięcioma krajami na dostawę do nich 170 milionów dawek.

Sam Gintsburg pytany o ludzi, którzy mieli już otrzymać eksperymentalną szczepionkę, stwierdził, że nie wie nic o ludziach, którzy robią zastrzyki.

Z kolei Vadim Tarasow z Państwowego Uniwersytetu Medycznego Sechenov, który również prowadzi prace nad wyprodukowaniem szczepionki na koronawirusa, odrzucił te doniesienia, nazywając je plotkami. ©

Sławomir Nowak został oskarżony o przywłaszczenie 1,3 mln zł

Warszawa

Leszek Rudziński

l.rudzinski@polskatimes.pl

Sławomir Nowak usłyszał we wtorek zarzut kierowania zorganizowaną grupą przestępczą, prania brudnych pieniędzy oraz przyjmowania korzyści majątkowych.

Minister transportu w rządzie PO-PSL w efekcie przestępczej działalności miał uzyskać ponad 1,3 mln złotych. Zarzuty przedstawiono także byłemu szefowi jednostki GROM Dariuszowi Z. oraz przedsiębiorcy Jackowi P. Sam Nowak utrzymuje, że jest niewinny.

Były minister transportu Sławomir Nowak został we wtorek ranoprzewieziony z policyjnej izby zatrzymań do siedziby Prokuratury Okręgowej w Warszawie. Usłyszał zarzut

„kierowania zorganizowaną grupą przestępczą czerpiącą korzyści z korupcji”.

Jak podaje warszawska prokuratura, Sławomir Nowak jest podejrzany o żądanie i przyjmowanie korzyści majątkowych i osobistych w zamian za przyznawanie prywatnym podmiotom kontraktów na budowę i remont dróg na Ukrainie, a także o opranie pieniędzy pochodzących z tego przestępstwa. W jego efekcie uzyskał ponad 1,3 mln złotych. Część kwoty posłużyła do zakupu przez podstawioną osobę samochodu marki Range Rover Velar za 310 tys. złotych i obratów za prawie 56 tys. złotych.

Przedstawione zarzuty dotyczą okresu od października 2016 r. do września 2019 r., gdy byłby minister w polskim rządzie kierował ukraińską Państwową Służbą Dróg Samochodowych - Ukravtodor.

W związku ze sprawą, oprócz Nowaka, zostały zatrzymane jeszcze dwie osoby - Dariusz Z. i Jacek P. Usłyszeli oni zarzuty udziału w zorganizowanej grupie przestępczej, prania brudnych pieniędzy oraz przyjmowania korzyści majątkowych.

Sławomir Nowak jest dodatkowo podejrzany o podżeganie lekarza z Wojskowego Instytutu Medycznego w Warszawie do wystawienia mu zaświadczeń lekarskich, którymi zamierzał posłużyć się do usprawiedliwienia swojej nieobecności w pracy na Ukrainie.

To efekt śledztwa prowadzonego przez wspólny zespół prokuratorów z Polski i Ukrainy, a także funkcjonariuszy CBA oraz ukraińskiej służby antykorupcyjnej NABU.

W komunikacie prokuratury czytamy, że zobsernowano mate-

riału dowodowego wynika, że Sławomir Nowak, jako szef ukraińskiej państwowej agencji drogowej Ukravtodor, żądał „udzielania mu korzyści majątkowych i osobistych w zamian za decyzje o przyznawaniu prywatnym firmom zleceń w zakresie zamówień publicznych”. Decyzje dotyczyły m.in. kontraktów na budowę i remonty dróg na Ukrainie oraz nadzoru nad realizacją już zawartych umów.

„Korzyści majątkowe od firm, które zdobywały zlecenia od Ukravtodoru w efekcie przestępstw korupcyjnych, były przekazywane w gotówce albo za pośrednictwem założonych na polecenie Sławomira Nowaka spółek zarejestrowanych na Cyprze i w Polsce. Kontrahenci Ukravtodoru dokonywali wpłat na rzecz kontrolowanych przez Sławomira Nowaka spółek m.in. pod pozorem zapłaty za usługi consultingowe. Wpłacane środki następnie były rozdysponowane przez Sławomira N.” - informuje prokuratura. ©

Pionierski środek uszczelnia układ moczowy

Krępujące popuszczanie? Nigdy więcej!

POKONASZ NIETRZYMANIE MOCZU W 24 H

Udoskonalona formuła wspiera odporność organizmu i odczuwalnie wpływa na złagodzenie infekcji pęcherza – sprawdź, jak odebrać produkt ZA DARMO!



Regulamin - rgimnptmcpk.com

Zdarza się, że tracisz kontrolę nad trzymaniem moczu, a nawracające infekcje, ból i pieczenie odbierają Ci komfort codziennego życia? Poznaj aktywną formułę wzmacniającą szczelność pęcherza po 1. zastosowaniu i na zawsze pożegnaj wstyd związany z niekontrolowanym popuszczaniem moczu.

Mimowolne wycieki moczu, krępujące wpadki podczas zwykłych codziennych zajęć, a do tego ból, klucie, pieczenie i dyskomfort podczas korzystania z toalety – jeśli masz już dość nawracających problemów z utrzymaniem moczu i pragniesz błyskawicznie pozbyć się uciążliwych dolegliwości intymnych, koniecznie przeczytaj poniższe informacje. W polskich magazynach uzupełniono właśnie zapasy **innowacyjnego kompleksu witaminowego UroBoost+**, który wycisza infekcje, uczucie parcia na pęcherz i efektywnie wspiera organizm w walce ze stanami zapalnymi. Przywraca kontrolę nad prawidłowym odruchem jego opróżniania już w ciągu 24 godzin.

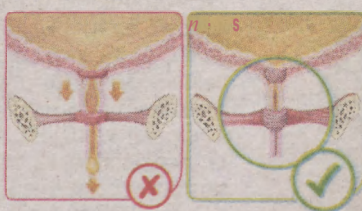
Adam, 40 lat, Radom
Juz nie boję się, że dam plamę!!



„Problemy z prostatą i pęcherzem były dla mnie katorgą. Mokre plamy na bieliźnie, często paniczne poszukiwanie najbliższej toalety, klucie podczas oddawania moczu – coś strasznego. Dzięki temu produktowi zapomniałem o wszystkich nieprzyjemnych dolegliwościach związanych z popuszczaniem zaledwie w 4 dni. Nie ma słów, by opisać jak bardzo poprawił się komfort mojego życia na co dzień. Zdecydowanie polecam każdemu, kto ma problemy z pęcherzem.”

Od dziś to Ty kontrolujesz oddawanie moczu

Eksperci są zgodni: gdy fizjologia płata nieprzyjemne figle, trzeba działać szybko i stanowczo. To nie jest czas na półśrodki.



UroBoost+
to rozwiązanie numer 1 na wszelkie kompleksy z powodu popuszczania

24 h wsparcie przy nietrzymaniu moczu

- Wycisza uczucie ciągłego parcia na cewkę moczową połączone z częstymi wizytami w WC
- Podnosi odporność organizmu i chroni przed infekcjami
- Uszczelnia pęcherz i pomaga przywrócić prawidłowy mechanizm jego opróżniania
- Łagodzi ból, pieczenie klucie i dyskomfort w okolicach intymnych
- Już od 1. użycia zapobiega bezwiednym wyciekom moczu

Nadreaktywny pęcherz - który opróżnia się wbrew Twojej woli, powoduje wstyd i obniża jakość Życia - wymaga silnej, intensywnej regeneracji i precyzyjnego uszczelnienia na poziomie tkanowo-komórkowym. Właśnie po to udoskonalono Produkt Roku 2019 i wzbogacono go o aktywny kompleks UroBoost+: by bez względu na przyczynę i stopień zaawansowania rozszczelnienia pęcherza, błyskawicznie i trwale zminimalizować problem mimowolnego popuszczania moczu. To obecnie najsilniejsza na polskim rynku formuła odwracająca skutki NTM u osób w każdym wieku – i to zaledwie po kilkudziesięciu godzinach od zastosowania.

4,9/5

To ocena skuteczności preparatu przez respondentów MedicReporters

- 99/100 osób pozbyło się mimowolnych wycieków moczu przed upływem 48 h
- 92/100 użytkowników zażegnało powracające infekcje pęcherza
- 98/100 osób deklaruje złagodzenie bólu i pieczenia w 50 minut od przyjęcia 1. dawki



Cyprian Walczak,
ekspert w zakresie urologii



„Prawidłowa praca układu moczowego i ochrona przed infekcjami”

„Nowy specyfik uwalnia od przymusu częstego oddawania moczu, dzięki poprawie napięcia tkanek budujących pęcherz i cewkę moczową. Badania potwierdzają, że składniki aktywne preparatu wspierają sprężystość ścian pęcherza, wzmacniają mięśnie dna miednicy i czynią cały układ moczowy bardziej szczelnym – w efekcie popuszczanie moczu zostaje zahamowane, przestaje także dochodzić do oddawania małych ilości moczu z dużą częstotliwością”.

Wzmocnij pęcherz i ogólną odporność organizmu

Tak spektakularne i szybkie wzmocnienie układu moczowego to zasługa precyzyjnie dobranych, wyłącznie naturalnych składników aktywnych w stężeniu dotąd niespotykanym. Ekstrakty m.in. z żurawiny i pokrzywy, uzupełnione doskonale przyswajalnym cynkiem wzmacniają mięśnie dna miednicy nawet o 87%, odżywiają błonę śluzową cewki moczowej, a do tego zwiększają wydajność nerek i wspierają

układ immunologiczny całego organizmu – to szczególnie ważne, jeśli obserwujesz u siebie podatność na częste infekcje. Aż 9/10 osób stosujących nowatorski preparat już po 1. dawce zauważyła **zahamowanie popuszczania, powstrzymanie mimowolnych wycieków moczu spowodowanych nagłym parciem**, a do tego zniewielowanie dyskomfortu i znaczne wydłużenie czasu pomiędzy kolejnymi wizytami w toalecie.

Szkoda życia na ciągłe bieganie do WC

Już prawie 216 900 osób w całej Europie wygrało z nietrzymaniem moczu zaledwie po kilku zastosowaniach innowacyjnego preparatu. Już po 4-5 dniach przestają nerwowo wypatrywać toalety w obawie przed nagłą wpadką, wracają do ulubionych aktywności bez dyskomfortu i niekontrolowanych wycieków, odzyskują

Maria, 52 lata, Wrocław

Wreszcie pozbyłam się popuszczania



„Wystarczyło 5 dni, żebym poczuła olbrzymią ulgę – skończyło się nieustanne parcie na pęcherz i ciągła potrzeba udania się do ubikacji. Ten środek pomógł mi też zlikwidować nieprzyjemne pieczenie, swędzenie, infekcje intymne z którymi non stop się borykałam. Znow żyję normalnie i to ja decyduję, kiedy korzystam z toalety!”

Izabela, 65 lat, Tarnów

Panie ustąpiło po 1. użyciu



„Przetestowałam w swoim życiu mnóstwo różnych środków na nietrzymanie moczu – dopiero ten zadziałał tak skutecznie, kompleksowo i błyskawicznie. Już po 1. zastosowaniu ustąpił dyskomfort i to nieprzyjemne wrażenie ciągłej konieczności skorzystania z WC, a po tygodniu całkowicie zapomniałam o niekontrolowanych wyciekach. Znow mogę swobodnie ćwiczyć, brać wnosie 'na barana' i śmiać się bez żadnych obaw o mokrą wpadkę.”

100% kontroli nad pęcherzem i poprawiają ogólną odporność swojego organizmu, pozbywając się nawracających infekcji. A Ty? Na co jeszcze czekasz?

ZAPANUJ NACI PĘCMIKIEM - TO PROSTSI

Pierwsze 100 osób, które zadzwonią do 08.08.2020 r. otrzyma **100% REFUNDACJI OD PRODUCENTA**

“9” 56 491 60 22

+ SZYBKA PRZESYŁKA! Suplement diety reklamowany w TV

pon. - pt. 08:00-20:00, sob. - nd. 09:00-20:00. Zwykłe połączenie lokalne bez dodatkowych opłat.

*Tytuł przyznany RevKaPharm w programie Konsumentki Lider Jakości – Debiut Roku 2020

Lato w słoiku: domowe dżemy, przeciery, wekowane grzyby - epidemia pokazała, że warto mieć zapasy

Nie kupuj „gotowców” - rób przetwory

WAŻNE TELEFONY - Infolinia NFZ 800 190 590 - Infolinia ZUS 22 290 87 01 - Infolinia ZUS dla przedsiębiorców 22 290 87 02 - Infolinia MSZ 22 523 88 80 # Wsparcie psychologiczne 800 100 102

WAŻNE ZASADY - Jak najczęściej myjące ręce - Kiedy kichasz lub kaszlesz zakryj ustachusteczką lub swoim zgiętym łokciem - Unikaj bliskiego kontaktu z osobami, które mają gorączkę i kaszlą

Poradnik

Lato to idealny czas, by wspa-
niałe smaki zachować w sło-
kach w postaci dżemów, so-
ków, kompotów... Jesienią i zi-
mą będziemy potrzebowali
wzmocnienia odporności i być
może pełnej spizami. Zrobione
własnoręcznie weki to gwa-
rancja nie tylko smaku, ale
przede wszystkim zdrowia.
Jak się do tego zabrać?
Sprawdź, co koniecznie trzeba
wiedzieć o domowych prze-
tworach.

Domowe słodkie przetwory mo-
żemy przygotowywać praktycz-
nie od pojawienia się sezon-
owych owoców aż do paździer-
nika. Napoczątku wydajesie, że
czasu jest sporo, a możliwości
bardzo dużo. Warto jednak po-
dejsć do tego rozsądnie i zapla-
nować, w co chcemy wyposażyć
naszą spiżarnię.

Po pierwsze: zastanów się, ja-
kie smaki i owoce lubisz najbar-
dziej i na które z nich jest naj-
większe zapotrzebowanie
w twoim domu. Jeśli na przy-
kład nie przepadasz za kompo-
tami, nie warto ich robić.

Można także wziąć
pod uwagę aspekt finansowy i
zakonserwować te owoce,
które zimą są o wiele droższe,
przez co już nie tak łatwo do-
stępne. Warto także wcześniej
sprawdzić, jakie owoce dojrze-
wają w danych miesiącach, co
znaczenie ułatwi nam pracę po-
zwoli ją rozłożyć w czasie. Zestaw
samodzielnie przygotowanych
pysznych dżemów, soków
i przetworów da szansę
na chwilę zdrowej i słodkiej
przyjemności w zimowe po-
ranna, pomożemy w tym cięż-



FOT. DZRF

Kiszonki, soki, przeciery - prawdziwa bomba witaminowa

kim dla wielu czasie zachować
różnorodną dietę.

Dlaczego domowy dżem jest lepszy niż kupny

Przetwory przygotowane
w domu nie zawierają sztucz-
nych konserwantów, zagęstni-
ków, barwników, wzmacniaczy
smaku i aromatów, które nie-
stety są zwykle obecne w prze-
tworach dostępnych na sklepo-
wej półce.

- Domowe przetwory bardzo
często robimy z myślą o dzie-
ciach, szczególnie te, po które
sięgają one najchętniej: dżemy,
kompoty i soki. To bardzo
ważne, kiedy przykładamy
istotną wagę do tego, co jedzą na-

szę pociechy - wyjaśnia dietetyk
Jadwiga Przybyłowska, ekspert
kampanii Słodka Równowaga.

- Domowej roboty przetwory
to nie tylko wyjątkowy smak, ale
również element wzmacniania
odporności. W roli witaminowej
bomby doskonale sprawdzi się
na przykład sok z czarnej po-
ręczki będący bogatym źród-
łem m.in. witamin C i B, żelaza,
wapnia i magnezu. Sok z malin
czy czarnego bzu zawierający
witaminę C i naturalny kwas sa-
licylowy, to doskonałe lekar-
stwo, kiedy dopadnie nas zi-
mowe przeziębienie, a pomocne
w przypadku biegunki mogą
okazać się jagody. Wiemy też, że
najmłodszy, choć dorośli również,

kochają słodczy. W trosce o do-
brą dietę naszej rodziny warto
więc przygotować dżemy, soki
i konfitury, które są zdecydowa-
nie zdrowsze od tych dostęp-
nych na sklepowych półkach.

Słodka równowaga - kluczowa rola cukru

O gustach się nie dyskutuje,
jedni wolą, gdy cukru jest wię-
cej, inni mniej. Jednak trzeba pa-
miętać o tym, że rola cukru
w domowych przetworach ma
kluczowe znaczenie. Przeciętny
Polak uważa, że cukier służy
wyłącznie do słodzenia potraw
czy napojów, by był on smacz-
niejszy. I jest to prawda, jednak
nie powinniśmy zapominać, że

cukier to przede wszystkim na-
turalny konserwant. Sacharoza,
zbudowana z dwóch cząsteczek
monocukrów - glukozy i fruk-
tozy, która potocznie jest utoż-
samiana z cukrem - tak na-
prawdę stanowi jego główny
składnik i jest pozyskiwana z bu-
raków cukrowych lub trzciny
cukrowej. Jest produktem natu-
ralnym występującym w owo-
cach czy warzywach i niczym
nie różni się od tej, którą znaj-
dziemy „w ogrodzie”. Cukier
przedłuża przydatność do spo-
życia produktów, dzięki zjawis-
ku osmozy - wchłaniania nadmiar
wody, w której rozmnażają się
bakterie. Można łatwo zaob-
serwować umieszczając owoce
w czystej wodzie z cukrem.
W wodzie słodkiej owoce się
skurczą, w czystej napęcznieją.
Cukier należy spożywać z umi-
arem i tak też przy przygotowywa-
niu przetworów trzeba kontro-
lować jego ilość, pamiętając
o słodkiej równowadze.

O czym jeszcze pamiętać

Pamiętajmy, że dobra konsy-
stencja domowych przetworów
jest wynikiem długości gotowa-
nia i cukru, które zależą od ilości
pektyn i wody w owocach. By
uzyskać dobrą konsystencję,
trzeba dodać więcej cukru
do owoców z mniejszą ilością
pektyn, takich jak: truskawki,
wiśnie, maliny i jagody. Rozwią-
zaniem jest także wymieszanie
owoców z małą zawartością
pektyn z tymi, które mają ich
więcej, jak: jabłka, morele,
pigwa czy cytrusy. W zależności
od tego, czy zdecydujemy się
na powidlą, dżem czy marmo-
ladę trzeba pamiętać, że cukru
dodajemy mniej lub więcej. ©&
KK

CIĘKAWO

Zróhptan Przetwory - kalendarz owoców sezonowych

- Lipiec:
to ostatni dzwonek, by zrobić
przetwory z truskawek, pozio-
mek i czereśni. W kolejce czekają:
jagody, porzeczki, morele, agrest,
ogórki, groszek, kalarepa, fasolka
szparagowa, orzechy włoskie (na
nalewki i syropy).

- Sierpień:
w pierwszej kolejności trzeba po-
myśleć o ogórkach. Następne
będą: jeżyny, maliny, wiśnie, mira-
belki, brzoskwinie, owoce czar-
nego bzu, pomidory i cukinia.
Wrzesień:
czas na jabłka, śliwki, aronię, wi-
nogrona, jarzębinę, kalafior, pa-
prykę.

- Październik:
robimy przetwory z gruszek,
pigwy, owoców dzikiej róży, grzy-
bów, kapusty.

Listopad:
najlepsza będzie dynia, buraki
i żurawina.

Popularne dodatki Jak stosować cukier żelujący?

Chcesz przyrządzić domowe
przetwory z tym produktem?
Producenci mogą rekomendo-
wać różne metody zastosowania
cukru żelującego i przygotowy-
wania przetworów. W związku
z tym warto korzystać z informacji
zamieszczonej na etykiecie pro-
duktu. Niemniej jednak zazwyczaj
podobnie jest w przypadku
wszystkich cukrów żelujących. Ich
zastosowanie polega na dodaniu
cukru do przygotowanych
i wstępnie rozdrobnionych owo-
ców. Taką mieszaninę owocowo-
cukrową należy podgrzewać
przez kilka minut, cały czas mie-
szając. Cukier żelujący podobnie
jak zwykły cukier spożywczym jest
przede wszystkim źródłem wę-
głowodorów. Na 100 g produktu
dostarcza około 390-400 kcal.

Dla odmiany Czym są owoce kandyzowane?

To zakonserwowana postać owo-
ców. Uzyskuje się ją poprzez wie-
loetapowe suszenie owoców w co-
raz bardziej słodkim syropie. Pro-
cesowi kandyzacji można poddać
zarówno pokrojone cząstki owo-
ców, jak i całe postacie, skórki, ale
również części rośliny lub kwiaty.
Kandyzowane owoce mogą być
ciekawą alternatywą dla suszonej
wersji owoców, choć zdecydowa-
nie słodsza.

Warzywa na zimę utrwalane solą, kwaskiem, marynowane, kiszone

Warto wiedzieć

Przygotowując przetwory
z owoców jako czynnik konser-
wujący używamy cukru.
W przypadku warzyw i grzy-
bów wybór mamy większy.

Ze względu na zalecenia lekarzy
i dietetyków ograniczamy spo-
życie soli. Warto jednak czasami
odstąpić od tej zasady. Solenie
jest bowiem jednym z najstar-
szych sposobów utrwalania pro-
duktów żywnościowych: sól ha-
muje, a nawet uniemożliwia roz-
wój drobnoustrojów, które po-
wodują psucie się żywności.

Przesypane produkty puszc-
zają naturalne soki. Ważne jest,
by solanki były tyle, by całkowi-
cie pokryły konserwowany pro-
dukt. Sól stosujemy w proporcji
15-25 proc. w stosunku do wagi
konserwowanych produktów.
Aby dodatkowo zabezpieczyć
trwałość przetworu, można
ostrożnie nalać na wierzch na-
czynia cienką warstwę oleju lub
powierzchnię konserwy przy-
kryć krążkiem pergaminu zasy-
panym solą.

Co solić?

Koperek, nać selera lub pie-
truszki, mieszanek poszatkowa-

nej włoszczyzny. Każdy z tych
produktów traktujemy jako do-
datek do zimowych zup. Solić
można również świeżo zebrane
grzyby, a nawet zblanszowaną
i osuszoną fasolkę szparagową.

Kisimy nie tylko kapustę

Kiszonki są modne i tonie tylko
nasze polskie ogórki czy kapu-
sta, ale również kapusta
pekińska kiszona na sposób ko-
rejski, a więc modne kimchi.

To nie koniec. Kisić możemy
również kalafiora, fasolkę szpa-
ragową, cukinię, pomidory, bu-
raki, paprykę, a nawet jabłka
i śliwki. Również w tym przy-

padku używamy do utrwalania
soli (gub solanki), ale w o wiele
mniejszym stężeniu. Stosujemy
4-8 dag soli na 1 kg warzywa lub
1 litr solanki według zasady - im
twardsze warzywo, tym więcej
soli. Produkty poszatkowane,
drobno pokrojone i bardziej so-
czyste przesypujemy solą
w ilości 1-3 dag na kg surowca.

Warto pamiętać o przypra-
wach i dodatkach. Kminek, na-
siona kopru i gorczyca, chrzan,
czosnek, cząber, estragon nie
tylko nadają kiszonkom miły za-
pach i poprawiają smak, ale rów-
nież hamują rozwój pleśni i dro-
żdży, chronią przed gniciem.

Tyndalizacja

Jeżeli chcemy zakonserwować
warzywa lub grzyby bez nad-
miernej ilości soli lub kwasu,
można je przechowywać
w lekko słonej i odrobinę zakwa-
szonej (kwaskiem cytrynowym)
zalewie. Musimy jednak poddać
przetwory tzw. tyndalizacji. Sło-
iki gotujemy 30-45 min, trzykrot-
nie, w odstępach 24 lub 48 go-
dzin, co uniemożliwi bakterie
w formie przetrwalnikowej.

W ten sam sposób utrwa-
lamy w słoikach domowe prze-
twory mięsne oraz zalane ma-
śłem grzyby, duszone wcze-
śniej z cebulką. Smacznego! ©&

Jak chronić się przed zachorowaniem na wirusowe zapalenie wątroby?

Zapalenie wątroby na tle wirusowym to infekcja powodująca nieodwracalne zmiany w tym narządzie, choć przez długi czas może być niezauważona. Aby mu zapobiegać, kluczowa jest wiedza na temat dróg zakażenia.

Choroby zakaźne

Justyna Śmigaruk

nedakqa@stronazdrowia.pl

Wirusowe zapalenie wątroby to choroba wywołana przez hepatowirusy różnych typów i charakteryzująca się różnymi przebiegami. Infekcja może objawiać się różnymi sposobami, przyjmując łagodny i szybki przebieg z nielicznymi symptomami (jak np. wirusowe zapalenie wątroby typu A), aż po postaci z groźną, niszczącą zdrowie fazą przewlekłą, co dotyczy zwłaszcza WZW B i WZW C.

Zapalenie wątroby o podłożu wirusowym wiąże się z zakażeniem organizmu specyficznymi patogenami, których nośicielami bywa wiele osób w naszym otoczeniu. Choć czasem jest ono określane jako żółtaczka, nie jest to tak naprawdę nazwa choroby, a jednego z objawów stanu zapalnego wątroby, który na dodatek nie zawsze występuje u chorych.

Przyczyny WZW

Podstawową grupą wirusów wywołujących to schorzenie są wirusy zapalenia wątroby, tzw. hepatowirusy. Wyróżniono sześć typów, które powodują nieco inne objawy, tempo przebiegu infekcji i skutki, przy czym nie wszystkie są jeszcze dobrze poznane. Oznaczono je literami alfabety (A, B, C, D, E i G). Podobne objawy do WZW mogą wywoływać wirusy pierwotnie nie związane z wątrobą, między innymi wirus grypy, Cocksackie B, cytomegalii, świnki, różyczki, mononukleozy zakaźnej, opryszczki pospolitej, ospy wietrznej i półpaśca.

Wirusowe zapalenie wątroby typu A

Zakażenie WZW A jest tzw. „chorobą brudnych rąk”, częstą zwłaszcza u dzieci. Choć wirusem można zarazić się przez zjedzenie skażonego produktu spożywczego, najczęściej do infekcji dochodzi poprzez kon-



Wirusowe zapalenie wątroby wywołują hepatowirusy A, B i C (a także D, E i G), a także inne gatunki wirusów

takty seksualnej i kontakt z krwią zakażonej osoby. Wirus może przetrwać długi czas w środowisku, a okres jego wylęgania w organizmie wynosi ok. 28 dni. Objawy zakażenia to senność, osłabienie, bóle głowy i brak apetytu ze wstrętem do tłustych potraw. Pod koniec choroby pacjenta może także pobolewać żołądek i wątroba. Wirus ten raczej nie powoduje powikłań, a przebieg infekcji skutkuje nabyciem odporności na siebie.

Ochrona przed zakażeniem to higiena dłoni, unikanie ryzykownych pokarmów i zachowań oraz

szczepienia ochronne. Są odpowiednie dla dzieci i dorosłych i polecane zwłaszcza osobom podróżującym po świecie.

Wirusowe zapalenie wątroby typu B

Wirus WZW B wywołuje ostre lub przewlekłe zapalenie wątroby, które zagraża zdrowiu i życiu chorego, grozi bowiem rozwojem marskości lub raka tego narządu. W ostrej fazie zakażenia objawy to nudności, wymioty, gorączka, utrata apetytu, bóle mięśni, żółtaczka, ciemne zabarwienie moczu. Forma przewlekła prowadzi do rozwoju marskości wą-

troby, aczęsto również raka wątrobowokomórkowego. Z tego powodu szczepienie na WZW B jest w Polsce obowiązkowe u noworod-

Inne wirusy WZW to typy D, E oraz G, które w Polsce są rzadkie. Zakażenie typem E jest możliwe w Azji i Afryce. Typ G nie jest uważany za groźny; typ E występuje z WZW B.

ków i zalecane dorosłym przed określonymi zabiegami. Do infekcji dochodzi bowiem poprzez kontakt z krwią lub innymi płynami ustrojowymi nościela, nawet w ilościach niewidocznych gołym okiem. Sprzyja temu naruszanie ciągłości tkanek – wirusem można więc zarazić się w szpitalu, u dentysty, kosmetyczki, fryzjera, a także w gabinecie medycyny estetycznej. Choć obowiązują tam określone procedury higieniczne, warto zwracać uwagę, czy są przestrzegane, zwłaszcza w zakresie używania jednorazowych narzędzi i właściwego odkażania tych wielorazowych.

Wirusowe zapalenie wątroby typu C

WZW C jest groźną i trudną do wyleczenia formą zapalenia wątroby, na którą niewynaleziono dotąd skutecznej szczepionki. Zakażenie często przebiega bezobjawowo, choć u 15 procent pacjentów pojawia się faza ostro. Objawy to m.in. zmęczenie, mdłości, brak apetytu, żółtaczka, utrata masy ciała, bóle stawów oraz mięśni. W 80 procentach przypadków choroba przechodzi w fazę przewlekłą, która trwa nawet kilkadziesiąt lat, przez większość czasu nie wywołując dolegliwości. Z czasem rozwija się marskość lub rak wątroby, i jedynym ratunkiem staje się przeszczepienie narządu.

WZW C jest chorobą uleczalną, a kuracja podlega refundacji. Wirus można zarazić się od nościela podczas zabiegu medycznego, m.in. pobierania krwi, wykonywania zastrzyku czy usuwania znamienia. Inne sytuacje to zabiegi stomatologiczne, inwazyjne zabiegi kosmetyczne, akupunktura, wykonywanie tatuażu oraz piercingu, dożylnie przyjmowanie narkotyków, a także dializa nerek i transfuzja krwi dokonane przed 1993 rokiem.

WZW C przenosi się również drogą płciową, jeśli dochodzi do kontaktu z krwią. Ze względu na podobne drogi zakażenia, WZW C bardzo często współistnieje z wirusem HIV.

Co zastąpi słodzone napoje? Zdrowsze, lecz nadal smaczne alternatywy

Chociaż słodzone napoje najlepiej od razu zastąpić zwykłą wodą mineralną, nie każdy jest gotów na wprowadzenia tak radykalnego rozwiązania

Odżywcze
Martyna Jaros
martyna.jaros@polskapress.pl

Regularne picie słodzonych napojów nie służy zdrowiu, a odpowiadzialny jest za to nie tylko ałder. W ich składzie próżno szukać odżywczych owoców czy naturalnie występujących witamin. Zamiast nich mamy dła Estę barwników aromatów regulatorów kwasowości i konserwantów.

Domowy kompot, świeżo wyciśnięty sok z owoców lub warzyw czy herbata „parzona” na zimno to tylko przykłady smacznych napojów, jakie w kilka chwil można wyzłazować w domowym zaciszu. Wykorzystując jedynie naturalne składniki, otrzymamy pełnowartościowy napój, który skutecznie ugasi pragnienie i nawodni organizm w ciepłe letnie dni.

Domowy kompot
Kompot ugotowany z sezonowych owoców to smaczna i zdrowa przekąska i w wakacji u babci na wsi. Na szczęście można go odtworzyć w domowych warunkach.

WARTO WIEDZIEĆ BARWNIKI SZKODLIWE DLA DZIECI!

Przed zakupem lodów, słodkich napojów, cukierków, żelków lub lizaków dla najmłodszych, rodzice powinni przeczytać składy tych produktów. Jeśli występuje w nich żółcień pomarańczowa (symbol E110), żółcień chinolowa (• 04), azorubina (E122), czerwień allura (E129), tartrazyna (E102) lub czerwień koszenilowa (• 24), lepiej odłożyć je na półkę. Obecnie wiadomo, że wymienione barwniki mogą mieć szkodliwy wpływ na aktywność oraz skupienie u dzieci.



Z mrożonego arbuza można przygotować pyszny koktajl

runkach, jednak wykorzystując mniej cukru, niż miała to w zwyczajnej nasza babcia. Na kompot świetnie nadają się polskie sezonowe owoce: truskawki, maliny, śliwki, jabłka, kolorowe porzeczki, czereśnie i wiśnie, a także mieszanki tych owoców i rabarbaru. Do dużego garnka wystarczy wrzucić ok. 1 kg świeżych lub mrożonych owoców, zalać taką samą lub większą ilością wody i gotować przez 30-60 minut. Dodanie korzennych przypraw w symbolicznych ilościach podkreśli smak dobowego napoju. Sprawdzi się mielony cynamon, kardamon, imbir (także świeży) oraz goździki. Najlepiej dla zdrowia i sylwetki jest nie dosładzać kompotu zwykłym cukrem, tylko skorzystać z jego zdrowych zamienników.

Herbata „parzona” na zimno
Parzenie na zimno to metoda pozwalająca na wydobycie z liści niesamowitego smaku i aromatu oraz zachowanie maksimum wartości odżywczych charakterystycznych dla herbaty. To modny i niezwykle prosty sposób na uzyskanie pysznego napoju, który jest idealny do zabrania do pracy, na piknik lub grilla. Można przygotować go z każ-

dego rodzaju herbaty (zielonej, czarnej, czerwonej), a nawet z rozdrobnionych ziół! Do dzbanka (lub dużego słoika) należy wsypać ok. 1 łyżki liści na każde 250 ml zimnej wody. Tak przygotowaną mieszkankę trzeba przykryć folią i wstawić do lodówki na min. 3 godziny, a najlepiej całą noc. Otrzymany napar to ciekawa alternatywa dla konwencjonalnie przygotowywanej herbaty, która z pewnością zachwyci amatorów tego napoju. W ten sam sposób można przygotować również kawę. Proporcje to ok. 2 łyżeczki mielonych ziaren na szklankę.

Cytrusowa oranżada
Tradycyjna oranżada ma słodki smak, bardzo intensywny kolor i jest tak mocno gazowana, że aż piecze w język. Zdrowszą wersję tego kultowego napoju można przygotować w domu, choć kolor domowego odpowiednika może nie być tak spektakularny. Efektowne bąbelki zapewni gazowana woda, a słodkość nada stevia, miód lub ksylitol. Konkretny smak to kwestia indywidualnych upodobań: można wykorzystać sok wyciśnięty z pomarańczy, grejpfruta, cytryny albo limonki. Na dzbanek wody potrzeba soku z kilku owoców i ok. 3-4 łyżek ksylitolu lub kilku rozkruszonych tabletek stewii. Niecodzienną oranżadę można przygotować, używając gazowanej wody, arbuza oraz świeżej mięty – składniki wystarczą zblednować i podawać po schłodzeniu.

Nawadniająca sałatka owocowa
Owoce w około 90 procentach składają się z wody, a jedzone w całości przewyższają walorami odżywczymi wyciśnięty z nich sok. Sok nie zawiera miąższu, przez co dostarcza niewiele błonnika pokarmowego i nie zapewnia sytości, ma też wyższy indeks glikemiczny niż całe owoce. W ramach nawadniającej przekąski sprawdzą się arbuzy, melon lub truskawki, które zapewniają niewiele cukru i kalorii. W letnie dni warto również sięgnąć po ulubione owoce i pokroić je na kawałki, aby stworzyć smaczną oraz odżywczą sałatkę. Dodanie jogurtu zapewni nieco białka i wapnia, a dodatek orzechów lub pestek – zdrowe tłuszcze.

POLECANE

Czym posłodzić kawę, herbatę i domową lemoniadę? Przedstawiamy zamienniki białego cukru

KSYLITOL
Cukier brzożowy to dobry zamiennik cukru, gdyż zapewnia od niego mniej kalorii i nie sprzyja próchnicy zębów. Ma nieco mniej słodki smak, lecz za jego sprawą domowe napoje będą orzeźwiające. Trzeba pamiętać, że ksylitol spożywany w nadmiarze może powodować biegunkę.



STEWIA
To jeden z najzdrowszych zamienników cukru. Nie dostarcza kalorii, jest do 300 razy słodszy niż cukier i mogą ją stosować diabetycy. Mała łyżeczka wystarczy, by osłodzić dzbanek napoju. Niestety jej smak jest lekko metaliczny, co niektórym osobom może przeszkadzać.



MIÓD
Choć kaloryczność i indeks glikemiczny miodu są podobne jak w przypadku cukru, stanowi on lepszą alternatywę. Nie powinien być jednak stosowany do gorących napojów, ponieważ zawiera różne związki biologiczne, takie jak enzymy, witaminy i antyoksydanty.



SYROP KLONOWY
Uzyskiwany z soku klonowego syrop jest mniej kaloryczny niż miód, gdyż zawiera więcej wody. To odżywcza alternatywa dla cukru, bowiem zapewnia pewne ilości prozdrowotnych substancji. Podobnie jak z miodem, trzeba uważać na porcję – płynna forma zachęca do ich zwiększania.



ERYTRYTOL
To rodzaj substancji słodzącej, która z wyglądu łudząco przypomina zwykły cukier. W przeciwieństwie do niego praktycznie nie zapewnia kalorii, ma neutralny, lekko orzeźwiający smak i jest mniej słodki. Nie sprzyja próchnicy, nie pozostawia nieprzyjemnego posmaku w ustach, ale jest drogi.



ASPARTAM
To bezkaloryczna sztuczna substancja słodząca (E951), stosowana m.in. do słodzenia napojów i dostępna w sprzedaży w formie tabletek (jedna to odpowiednik łyżeczki cukru). Aspartam jest uznawany za bezpieczny, a ponieważ nie zapewnia energii, może pomóc zaoszczędzić sporo kalorii.



Już ponad 357 tys. mężczyzn po 40. roku życia mogło polepszyć jakość życia łóżkowego

Większość kobiet skrycie przyznaje, że wielkość ma znaczenie. Zadbaj o to!

Możesz w kilka tygodni

zwiększyć libido

i wydolność łóżkową

b«? siiiMnwch dopalaczy]

MASZ PROBLEMY Z POTENCJĄ?

Chcesz poprawić swoją wydolność seksualną w łóżku? A może po prostu pragniesz zwiększyć doznania seksualne swoje i partnerki? Skorzystaj z nowej, DARMOWEJ FORMUŁY na potencję dla mężczyzn 45+ stworzonej przez hiszpańskiego specjalistę Marco Esposito!

Tu nie chodzi o chwilowe podkręcanie libido czy sztuczne wyzwalanie erekcji. Spec. Marco Esposito, znawca problemów sfery intymnej mężczyzn dojrzałych, stworzył w 100% naturalny preparat, który daje szansę na poprawę jakości życia seksualnego. Nie tylko daje możliwość **zmniejszenia problemów z erekcją, przedwczesnym wytryskiem czy krótkim orgazmem**. Nie tylko pomaga mężczyznom uzyskać **mocne i długie erekcje**. Dzięki specjalnej roślinnej formule PP-enlarge25 w absolutnie naturalny i bezpieczny sposób **może pomagać powiększyć męski organ!** W efekcie po kilku tygodniach stosowania preparatu Vi-King Max+:

dr mężczyźni mogą osiągać **mocniejsze erekcje** (bez używania sztucznych dopalaczy);

cf kobiety mogą osiągać długie, wielokrotne orgazmy, a mężczyźni czerpać większą satysfakcję z seksu (formuła PP-enlarge25 może **zwiększać rozmiary ich przyrodzenia**);

cz czas między poszczególnymi zbliżeniami można skrócić;

♂ wydolność seksualna mężczyzn może się zwiększyć, co oznacza, że mają szansę wydłużyć czas trwania erekcji.

Jeśli Twoje życie seksualne wędnie i szarzeje, czas to zmienić! Nieważne, czy jesteś sam, w stałym związku, czy może po prostu chcesz zdobyć jakąś kobietę. Preparat spec. Esposito może odmienić Twoje życie seksualne i sprawić, że masz szansę stać się dla kobiet atrakcyjnym facetem.

Jak to możliwe?

W ubiegłym wprowadzono na rynek nową formułę, która może pomóc powiększyć „męskość” i wydłużyć czas trwania erekcji po zaledwie **kilku**

tygodniach stosowania. Składający się z bioaktywnych składników preparat ma za zadanie zwiększać ukrwienie ciał jamistych i wpływać na długość oraz intensywność erekcji. Jak wynika z anonimowych relacji, członek może stać się większy, mocniejszy i dłuższy niż kiedykolwiek wcześniej. Mężczyźni sami przyznają, że po zastosowaniu formuły spec. Esposito kobiety „szaleją” i są podekscytowane myślą o ponownym zbliżeniu z nimi. W ciągu tygodni od rozpoczęcia stosowania życie mężczyzn i ich partnerek ma szansę zamienić się w seksualny raj.

Paweł S., lat 53, to jedna z pierwszych osób w Polsce, które wypróbowały preparat Vi-King Max+ stworzony przez spec. Esposito:



„Nie pomyślałbym, że takie efekty są w ogóle możliwe. Ostatnio w takiej formie byłem może ze 20 lat temu! Kondycja mi tak wzrosła, że mogłem naprawdę długo bez żadnej przerwy. Rewelacja!”

- ▶ szansa na wydłużenie i pogrubienie „męskości” w kilkadziesiąt dni;
- ▶ możliwość współżycia do kilku razy pod rząd;
- ▶ szansa na mocniejsze i dłuższe erekcje;
- ▶ większe libido, więcej energii i sprawności w łóżku;
- ▶ subiektywne zwiększenie siły i polepszenie doznań seksualnych;
- ▶ możliwość zmniejszenia strachu przed „niesprawdzeniem się”.

Szansa na większe możliwości seksualne

Pierwsi użytkownicy metody byli zasko-
kowani swoimi możliwościami.

Preparat spec. Esposito ma **szansę wykazywać się skutecznością** w po-

zytywnym wpływie na męskie libido i erekcję. Może działać lepiej i dogłębniej niż inne preparaty. Co więcej, jest naturalny i bezpieczny.

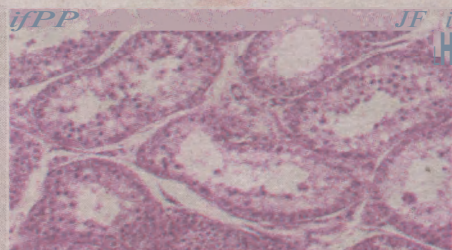
Dość nieskutecznych metod

Oczywiście wszyscy wiemy, że rynek preparatów na erekcję i innych sztucznych wspomagaczy to jeden wielki biznes. Producenci produkują swoje wyroby z najtańszych składników, ustalają horrendalne ceny i oferują produkty często nieskuteczne.

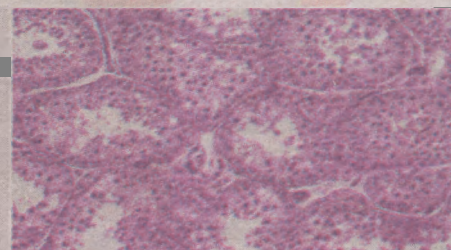
Mężczyźni, chcąc znów cieszyć się udanym pożyciem, kupują te nieskuteczne chemikalia albo poddają się

erekcji i jej potęgowaniu. Jest efektem współpracy 5 największych ekspertów od funkcjonowania seksualnego i 6 amerykańskich ośrodków.

Jego twórcy wychodzą z założenia, że każdy mężczyzna ma prawo do dobrego i satysfakcjonującego seksu. Bez względu na wiek, staż małżeński (albo lata abstynencji seksualnej), wiedzę i umiejętności czy kondycję fizyczną. Każdy może korzystać z dobrodziejstw formuły spec. Esposito, mieć szansę mocno „stać na wysokości zadania” i intensywnie przeżywać przyjemność. Najlepiej zadzwoń i wypróbuj ten sprawdzony już przez tysiące mężczyzn preparat na sobie. Naturalny preparat



Standardowa ilość ciał jamistych



Zwiększona ilość ciał jamistych

zabiegom, po których zwykle niewiele się zmienia. Pozostaje wściekłość i frustracja. A biznes się kręci. Tymczasem preparat spec. Esposito nie został stworzony po to, by zarabiać na Twojej nawiadności. Połączono w nim bowiem **najstarszą wiedzę na temat naturalnych „afrodyzjaków” z najnowszą naukową wiedzą** dotyczącą mechanizmów

spec. Esposito Vi-King Max+ wprowadzono do Polski na początku tego roku. Technologia produkcji preparatu nie jest tania. Ale dzięki specjalnejniżce ograniczona liczba mężczyzn może skorzystać z niego za darmo. Preparat jest dostępny tylko w sprzedaży tel. **Ilość opakowań jest ograniczona, decyduje kolejność zgłoszeń.**

GRATISOWY PRODUKT DLA PIERWSZYCH 200 OSÓB!

Pierwszym **200 osobom**, które zadzwonią do 1 sierpnia 2020 r., przysługuje specjalna zniżka!

Otrzymasz wówczas preparat spec. Esposito

z formułą PP-enlarge25 za udział w Fabryce Zdrowia **całkowicie za darmo***

W 56 mm ST 75

poniedziałek - niedziela: 08:00 - 20:10 Zwykłe połączenia lokalne bez dodatkowych opłat

* Przysługuje Ci DARMOWY PRODUKT przy zakupie pełnego cyklu.

Liczba darmowych opakowań jest ograniczona!

ZDROWIA

Zatydzień
unosWIEKSZA ILOŚĆ
ŁŁONNIKA
W DIECIE
ZAPOBIEGA
HEMOROIDOMSPOSOBY
NA ROZSTĘPY
NA UDAŁCH
ORAZ
POŚŁADKACH

ZAPYTAJ LEKARZA

Czym jest dysplazja stawu
biodrowego u dziecka i jak
ją leczyć?r
y
U
O

EKSPERT RADZI:

Dysplazja to wada budowy stawów biodrowych. Dotyczy ok. 7% noworodków i częściej dziewczynek niż chłopców. Ryzyko widoczne jest już w ciąży. Chodzi o ułożenie pośladkowe, dużą masę płodu, małowodziei ciążę mnogą, przedwczesny poród i cięcie cesarskie. Wada polega na zdeformowaniu i zbyt płytkim ułożeniu w stawie biodrowym głowy kości udowej. Nieprawidłowości występują również w obrębie tkanek miękkich. Skutkiem nieleczonej dysplazji jest nieprawidłowe układanie nóg przez dziecko, co w konsekwencji pogłębia problem. Bez odpowiedniej opieki

MASZ PYTANIE Napisz do nas na adres: redakcja@stronazdrowia.pl

może dojść do zaburzenia rozwoju ruchowego, co prowadzi do wad postawy w przyszłości, problemów z wyrodnieniowych w obrębie biodra i bóli przeciążonych stawów.

Dla oceny budowy stawu biodrowego wykonuje się badanie USG w 2. miesiącu życia dziecka. Leczenie zachowawcze ma na celu uzyskanie repozycji oraz odzyskanie centralnego ustawienia głowy kości udowej w panewce stawu. Można to osiągnąć dzięki stosowaniu sprzętu ortopedycznego np. szelek Pavlika, rozwórki Koszli lub poduszki Frejki. Aparaty te ustawiają kończyny dolne w pozycji zgięcia i odwiedzenia, co zapewnia odpowiednią stabilizację stawu. Ortezy zakładane są na całą dobę przez okres 2-4 tygodni.

Ponadto wdraża się ćwiczenia normalizujące napięcie w obrębiestawu, rozciąga przykurcze i wyrabia prawidłowe wzorce ruchowe. Bardzo dobre efekty przynosi terapia NDT-Bobath, polegająca na odpowiednich ćwiczeniach prowadzonych przez terapeuta. Rodzice uczą się prawidłowej pielęgnacji, w czasie której utrwalają efekty pracy z rehabilitantem. Terapię może wspomagać kinesioping. Technika polega na przyklejaniu naskórki elastycznych lub statycznych plasterów. Zależnie od sposobu aplikacji umożliwia mechaniczną korekcję ustawienia kończyn dolnych, kierunkowanie prawidłowego ruchu lub przywrócenie prawidłowej równowagi mięśni w obrębiestawu.

mgr Olga Mrówka - certyfikowany terapeuta NDT-Bobath w Centrum Medycznym CMP

Czym jest fenyloketonuria?

S
p
y
j

SPECJALISTA WYJAŚNIA:

Fenuloketonuria (PKU) to wrodzona wada metabolizmu o podłożu genetycznym. Jej przyczyną tkwi w braku lub znacznie zmniejszonej aktywności zlokalizowanego w wątrobie enzymu zwanego hydroksylazą fenyloalaninową, który odpowiada za przekształcenie fenyloalaniny w tyrozynę. Fenyloalanina jest aminokwasem (składnikiem białka), obecnym w większości produktów spożywczych, które jemyna co dzień. U pacjentów z nieleczoną fenyloketonurią obserwuje się wysokie stężenia fenyloalaniny w surowicy krwi, która przenika do ośrodkowego układu ner-

wowego i zaburza powstawanie neuroprzekazników. Sytuacja ta jest niebezpieczna dla mózgu, bo powoduje jego uszkodzenia i prowadzi do niepełnosprawności intelektualnej.

Najważniejsze jest rozpoczęcie leczenia żywieniowego jak najszybciej po diagnozie, w pierwszych dniach po urodzeniu. Restrykcyjną dietę należy kontynuować przez całe życie, by nie rozwinęły się zaburzenia neurologiczne i dysfunkcje intelektualne. Terapia żywieniowa, mimo pojawiania się nowych kierunków w prowadzeniu PKU, nadal pozostaje złotym standardem leczenia fenyloketonurii.

dr n. med. Agnieszka Chrobot z Poradni Chorób Metabolicznych Wojewódzkiego Szpitala Dziecięcego w Bydgoszczy

Probiotyki mogą łagodzić COVID-19

Jedzenie kiszonek i innych fermentowanych produktów może mieć wpływ na przebieg zakażenia SARS-CoV-2

Koronawirus

Anna Rokicka-Żuk
anna.rokicka@polskapress.pl

Czy dieta chroni przed epidemią? Choć do tej pory tego nie udowodniono, sytuację zmieniać mogą wyniki nowych badań europejskich. Wykazano w nich związek między wysokim spożyciem naturalnych produktów bogatych w probiotyki a mniejszą śmiertelnością z powodu zakażenia SARS-CoV-2 w krajach, gdzie ich konsumpcja jest wciąż kulturową tradycją.

Kiszonki warzywne i fermentowane produkty mleczne są cenne ze względu na swój smak i korzystny wpływ na zdrowie. Wspierają nie tylko dobrą kondycję układu trawiennego i odporność, ale też utrzymanie prawidłowej masy ciała czy nastroju. To zasługa zawartych w nich probiotycznych drobnoustrojów, przede wszystkim bakterii kwasu mlekowego.

Wpływ diety na śmiertelność choroby koronawirusowej
Choć wcześniejsze badania nie potwierdziły związku między spożyciem żadnej grupy produktów a nasileniem epidemii COVID-19, naukowcy nie ustalali w swoich poszukiwaniach. Badając różnicowanie liczby zachorowań



Naturalne produkty fermentowane są źródłem dobroczynnych mikroorganizmów zwanych probiotykami. Warto jeść zarówno kiszonki warzywne, jak i przetwory mleczne czy sojowe

i zgonów w różnych regionach Europy, specjaliści ze szpitala Charité - Universitätsmedizin Berlin odkryli ważną zależność. W krajach o niskim wskaźniku śmiertelności z powodu COVID-19 odnotowuje się szczególnie wysokie spożycie tradycyjnych produktów fermentowanych, które są źródłem probiotycznych mikroorganizmów. Natomiast w porównaniu z rejonami bałkańskimi czy nordyckimi, w państwach takich jak Włochy, Francja czy Wielka Brytania liczba zgonów z powodu

koronawirusa jest szczególnie wysoka.

Jak działają probiotyki?

Gdy badacze poddali analizie wartość spożycia w europejskich krajach produktów takich jak kiszonki warzywne i fermentowane przetwory mleczne (wg EFSA) oraz dane demograficzne i dotyczące epidemii SARS-CoV-2, ich spożycie okazało się mieć znaczący wpływ na przebieg choroby! Nakażony dodatkowy gram produktu fermentowanego w diecie powyżej śred-

niej krajowej ryzyko śmierci z powodu COVID-19 spadało aż o 35,4 procenta. Skąd taka zależność? Naszedł się menu zawierające coraz mniej produktów poddanych naturalnym procesom ukwaszania, zato coraz więcej takich, które nie tylko niezapewniają korzystnych mikroorganizmów, ale wręcz szkoda prawidłowej mikroflory jelitowej. Zdaniem autorów nowego badania do zwiększonej zaraźliwości i śmiertelności COVID-19

mogą przyczyniać się znaczące zmiany w ludzkim mikrobiomie, czyli ogóle mikroorganizmów w ustroju, a szczególnie tych zamieszkujących jelito grube.

Te produkty chronią zdrowie

Kluczowym składnikiem zdrowej diety są antyoksydanty, czyli związki chroniące przed procesami utleniania, które niszczą komórki organizmu. Proces fermentacji znacząco zwiększa działanie przeciwutleniające naturalnych pokarmów. W badaniach naukowcy wzięli pod uwagę kilka grup takich produktów, m.in. kiszonki warzywne, kwaśne mleko, mleko acidofilne i jogurty. Najwięcej tych pierwszych spożywasz w Polsce, Czechach, Słowenii i na Węgrzech. Przetwory mleczne cieszą się za sprawą popularnością zwłaszcza w Estonii, Szwecji, Finlandii, na Łotwie i Węgrzech. Kraje o najmniejszej konsumpcji fermentowanych produktów roślinnych to m.in. Francja, Hiszpania, Włochy, Wielka Brytania i Belgia, gdzie wskaźniki śmiertelności na COVID-19 w przeliczeniu na milion mieszkańców są najwyższe w Europie. I choć w niektórych z tych państw często sięgają po mleko acidofilne i jogurty, są to produkty przemysłowe i różniące się składem od tych tradycyjnych. Teklasyczne częściej też uzyskiwane na drodze fermentacji z udziałem drobnou-

strojów naturalnie występujących w surowcu.

Chociaż wyniki prac upublicznione na platformie medRxiv są wstępne, w świetle obecnej wiedzy na temat wpływu probiotyków na praktycznie wszystkie aspekty zdrowia można traktować je jako niezwykle istotne - i oczekiwać na ich rozwinięcie w poszczególnych krajach.

WARTO WIDOK.

COTO SA ORGANIZMY PROBIOTYCZNE?

Probiotyki to żywe mikroorganizmy, które przy spożywaniu w odpowiednich ilościach mają korzystny wpływ na zdrowie dzięki oddziaływaniu na mikroflorę przewodu pokarmowego. Należą do nich przede wszystkim bakterie kwasu mlekowego, głównie rodzaju *Lactobacillus* i *Bifidobacterium*, oraz niektóre grzyby, np. drożdże *Saccharomyces boulardii*. Ich źródłem są produkty poddane procesom fermentacji, choć wg definicji prawnej probiotyki to tylko te szczepy drobnoustrojów, których działanie potwierdzono naukowo.

Ceny owoców i warzyw są w tym roku dużo wyższe

Agnieszka Kamińska
a.kaminska@prasa45da.pl



Pomorski fletskii

Za kilogram fasolki szparagowej zapłacimy średnio 26 zł, gdy tymczasem w ubiegłym roku kosztowała ona 1530 zł. W górę poszły nie tylko ceny fasolki, ale też większości warzyw i owoców. Taki wniosek płynie z analiz przeprowadzonych przez twórców aplikacji Pan Paragon. Sprawdzili oni rachunki pochodzące ze sklepów za zakupy wykonane w czerwcu 2019 i 2020 r.

- Bazując na anonimowych danych z paragonów, które ponad 350 tysięcy użytkowników darmowej aplikacji zakupowej Pan Paragon powierza nam każdego dnia, sprawdziliśmy, jak w porównaniu do ubiegłego roku zmieniły się ceny sezonowych owoców i warzyw. Jak się okazało, większość z nas podczas zakupów spożywczych słusznie zauważyła, że za tak bardzo lubiane i zdrowe produkty sezonowe w tym roku trzeba zapłacić więcej. W przypadku niektórych z nich ceny wzrosły aż o niemal 70 proc. - twierdzi Agnieszka Łopacka z firmy Pan Paragon.

Truskawki, według danych zebranych przez firmę, podrożały w tym roku o ponad 30 proc. W ubiegłym roku płaciliśmy za nie średnio 8,70 zł, a w tym - 10,52 zł. Ceny czereśni wzrosły z 16,20 zł do 21 zł, a moreli z 7,45 zł do 10,27 zł. Brzoskwinie poszły w górę o prawie 3 zł (z 7 do 9,91 zł), o ponad złotówkę więcej zapłacimy za rabarbar. W ub. roku pęczek botwinki kosztował 2,62 zł, a w tym - 3 zł. Odnotowano też spadki cen. Dotyczy



Z danych GUS również wynika, że ceny wzrosły, choć nie aż tak bardzo, jak to wylicza Pan Paragon

one młodych ziemniaków, za kilogram których trzeba było w ub. roku zapłacić 3,21, a w tym ich cena średnio wynosi 2,69. O kilka groszy mniej zapłacimy też za szparagi - w ub. roku za pęczek płacono się 8,52 zł, a w tym - 8,49 zł.

Mówimy tu o uśrednionych cenach w sklepach. Bywa, że np. na bazarach mogą one być trochę niższe, które podaje Pan Paragon. Z danych Głównego Urzędu Statystycznego również wynika, że ceny wzrosły, choć według tej instytucji wahania nie są aż tak duże - owoce podrożały o 22 proc. w skali roku, a warzywa o 8 proc.

Co jest powodem wzrostu cen? Popierwsze, jak wskazują specjaliści, wpłynęła na to epidemia koronawirusa, a właściwie ograniczenia związane z przemieszczaniem się. W la-

tach poprzednich ogromna część pracowników sezonowych pochodziła z Ukrainy. W tym roku właściciele plantacji mieli problemy ze zbiorem warzyw i owoców, bo pracownicy musieli wrócić na Ukrainę. Potwierdza to plantator truskawek z Kociewia.

- Na mojej plantacji zostało 30 proc. owoców, których nie zdążyłem zebrać. Co roku zatrudniam pracowników z Ukrainy, ale tym roku ich nie było. Szukałem pracowników na miejscu, ale znalazłem tylko 3 osoby i byli to moi znajomi, którzy po prostu chcieli mi pomóc - opowiada Tadeusz Szycha, rolnik z powiatu starogardzkiego.

Z podobnym problemem borykali się też plantatorzy borówek, ale i sadownicy. Poza tym, ograniczenia administracyjne dotyczące pandemii do-

prowadziły też do istotnego wzrostu kosztów transportu międzynarodowego. Znalazło to odzwierciedlenie w wyższych cenach owoców i warzyw pochodzących z importu. Ceny poszybowały w górę również ze względu na suszę w kwietniu, a także wiosenne przymrozki w niektórych regionach kraju. Polski Instytut Ekonomiczny wskazał, że ze względu na suszę zmniejszyły się zbiory np. truskawek, borówek, malin, porzeczek. Analitycy wskazują jednak na duże wahania cen na rynku. Przewidują też, że sytuacja ulegnie poprawie.

- Ceny owoców i warzyw są bardzo niestabilne w tym roku. Dużym wahaniom uległa np. cena cebuli, która w marcu kosztowała 1 zł za kilogram, a w kwietniu już 1,27 zł. Podobnie było z burakiem ćwikłowym. W kolejnych miesiącach pogoda się polepszyła, było więcej opadów, sytuacja na rynku diametralnie się zmieniła, pojawił się na nim więcej krajowych warzyw i owoców niż w ubiegłym roku, co powinno wpłynąć na spadek ich cen. Obniżki cen w czerwcu odnotowano w przypadku np. warzyw kapustnych i marchwi. W drugiej połowie roku ceny nie powinny więc rosnąć. Niektórzy uważają nawet, że w ujęciu całego roku, powinno być ich więcej na rynku niż rok temu - twierdzi Witold Grobarczyk z Instytutu Ekonomiki Rolnictwa i Gospodarki Żywnościowej.

Podobnego zdania są analitycy Credit Agricole. „Przy założeniu, że tegoroczne zbiory warzyw będą wyższe od ubiegłorocznych, oczekujemy wystąpienia deflacji (spadku cen) w kategorii warzyw i owoców w drugiej połowie 2020 r. - napisali oni w komunikacie.

•

Punkt Informacji Turystycznej na rynku

Bytów
Sylvia Lis

sylvia.lis@polskapress.pl

Niezaprzeczalną wizytówką Bytowa jest zamek, ale praktycznie każdy turysta odwiedzający miasto pojawia się na zlokalizowanym nieopodal placu Kardynała Wyszyńskiego w Bytowie.

Z inicjatywy właściciela lokalu w zabytkowej kamienicy stojącej przy bytowskim rynku nieopodal kościoła św. Katarzyny zaczął funkcjonować

nowy Punkt Informacji Turystycznej. Obok PIT od lat oferowane są lody, można też wypić kawę, siedząc przy stoliku na rynku. Doskonała lokalizacja oraz długie godziny otwarcia przez 7 dni w tygodniu są dużym atutem. W lokalu wyeksponowane są pamiątki z Bytowa oraz Kaszub. Można się też zaopatrzyć w plan miasta, mapy, czy lokalne wydawnictwa.

Przypominamy, że do 30 września 2020 czynny jest sezonowy Punkt Informacji Turystycznej nad jeziorem Wiejskim w Rekowie (11 km od Bytowa w kierunku Chojnic). Na miejscu można również zaopatrzyć się w pamiątki z By-



W zabytkowej kamienicy powstała informacja turystyczna

skim w Rekowie (11 km od Bytowa w kierunku Chojnic). Na miejscu można również zaopatrzyć się w pamiątki z By-

towa oraz uzyskać informacje o atrakcjach przyrodniczych, m.in. o nowej wieży widokowej na Górze Siemierzyckiej.

REKLAMA

009790202

REKLAMA

009788409

Burmistrz Miasta Łeby

Informuje o wywieszeniu na tablicy ogłoszeń Urzędu Miejskiego w Łebie:
- wykazu numer 25/2020, z dnia 20.07.2020 roku, w sprawie oddania w dzierżawę w drodze bezprzetargowej, na okres 3 lat, nieruchomości stanowiącej fragment działki nr 173/12, o powierzchni 27,00 m², położonej w Łebie, przy ul. Zawiszy Czarnego, z przeznaczeniem - miejsca postojowe dla samochodów.

Burmistrz Miasta Ustka

informuje, że:

na tablicy ogłoszeń Urzędu Miasta Ustka, ul. ks. kard. St. Wyszyńskiego 3, został wywieszony na okres 21 dni wykaz nieruchomości, przeznaczonej do użyczenia:
- teren stanowiący część działki nr 2302/21, położony przy ul. Polnej w Ustce, przeznaczony na miejsca parkingowe.

AUTOPROMOCJA

NIE PRZEGAP
PIĄTKU

z dodatkiem Tele Program

GŁOS
POMORZA

REKLAMA

009789302

Prezydent Miasta Słupska

informuje,

że na tablicach ogłoszeń Urzędu Miejskiego w Słupsku, Plac Zwycięstwa 3 (II piętro p. 213-224) został wywieszony wykaz nieruchomości stanowiących własność Miasta Słupska, przeznaczonych do:

- oddania w dzierżawę w trybie bezprzetargowym:
 - część działki nr 19/5 przy ul. Bałtyckiej,
 - działki nr 216/1 przy ul. Lelewela,
 - część działki nr 461/21 przy ul. Rybackiej,
- oddania w użyczenie:
 - działki nr 890 przy ul. Kosynierów Gdyńskich,
- sprzedaży w trybie bezprzetargowym:
 - działki nr 70/2 przy ul. Zamiejskiej 11,
- sprzedaży w trybie bezprzetargowym na rzecz najemcy:
 - lokalu mieszkalnego nr 26,28 przy ul. Gustawa Morcinka 3,
 - lokalu mieszkalnego nr 15 przy ul. Murarskiej 11,
 - lokalu mieszkalnego nr 3,7 przy ul. Hubalczyków 10
 - lokalu mieszkalnego nr 1 przy ul. Fryderyka Chopina 1,
 - lokalu mieszkalnego nr 1 przy ul. Szczecińskiej 13,
 - lokalu mieszkalnego nr 8,12 przy ul. Grunwaldzkiej 8,
 - lokalu mieszkalnego nr 3 przy ul. Kołłątaja 28,
 - lokalu mieszkalnego nr 8 przy ul. Marii Konopnickiej 16.

REKLAMA

009789347

Kępice, 22.07.2020 r.

OGŁOSZENIE O I PRZETARGU NA SPRZEDAŻ NIERUCHOMOŚCI GRUNTOWYCH

Burmistrz Kępice zgodnie z art. 37 ust. 1, art. 38, art. 40 ust. 1 ustawy z dnia 21 sierpnia 1997 r. o gospodarce nieruchomościami (t.j. Dz. U. z 2020 r. poz. 65, 284, 471, 782) oraz Rozporządzeniem Rady Ministrów z dnia 14 września 2004 roku w sprawie sposobu i trybu przeprowadzania przetargów oraz rokowań na zbycie nieruchomości (tekst jednolity Dz. U. z 2014 roku poz. 1490 ze zmianami) i wykazem nieruchomości do sprzedaży z dnia 8 czerwca 2020 roku,

OGŁASZA:

I przetarg ustny nieograniczony na sprzedaż działki oznaczonej jako: działka nr 279/8 o pow. 0,2179 ha (Bp), położonej w miejscowości Kępice obręb ewidencyjny Kępice. Dla ww. nieruchomości Sąd Rejonowy w Miastku IV Wydział Ksiąg Wieczystych prowadzi księgę wieczystą nr SL1M/00014915/2.

Przetarg odbędzie się w siedzibie Urzędu Miejskiego w Kępicach przy ul. Niepodległości 6, w sali nr 203, w dniu 24 sierpnia 2020 roku o godz. 9.30. Wadium należy wpłacić do dnia 18 sierpnia 2020 roku.

Lp	Nr dz.	Pow. działki	Nr KW	Cena wywoławcza	Wysokość wpłaty wadium w złotych	Rodzaj nabywanego prawa
1	279/8	0,2179 ha	SL1M/00014915/2	100.000,00 zł	10.000,00 zł	Współwłasność w udziale 98/100

OPIS NIERUCHOMOŚCI:

Działka nr 279/8 o pow. 0,2179 ha - nieruchomość gruntowa znajdująca się w miejscowości Kępice, obręb ewidencyjny Kępice, położona na obrzeżach miejscowości, w sąsiedztwie zabudowa mieszkaniowa, tereny rolne oraz leśne. Działka posiada możliwość uzbrojenia w podstawowe media. Teren działki ze spadkiem w kierunku lasu. Obszar porośnięty roślinnością trawiastą, na jego peryferiach znajdują się pozostałości po wadze wozowej i kantorku. Granice działki tworzą kształt prostokąta. W Studium Uwarunkowań i Kierunków Zagospodarowania Przestrzennego Gminy Kępice teren przeznaczony pod zabudowę usługową i mieszkaniową wielorodzinną o wysokiej intensywności. Osoba/jednostka wygrywająca przetarg nabywa prawo współwłasności w udziale 98/100.

UWAGA! Warunkiem przystąpienia do przetargu jest wniesienie wymaganego wadium na działkę z podaniem jej numeru. Wadium należy wpłacić przelewem na konto: BS Ustka o/Kępice nr 10 9315 1043 0040 3768 2000 0030. Za datę wpływu wadium uznaje się datę wpływu środków na ww. rachunek bankowy. Przed zawarciem aktu notarialnego, oferent, który wygra przetarg, zobowiązany jest do wpłacenia ceny nabycia nieruchomości na konto wskazane w protokole z przeprowadzonego przetargu. Koszty zawarcia umowy notarialnej sprzedaży ponosi kupujący.

Postąpienie minimum 1% ceny wywoławczej - w zaokrągleniu w górę do pełnych dziesiątek. Jeżeli osoba ustalona jako nabywca nie stawia się bez usprawiedliwienia w Kancelarii Notarialnej w określonym dniu i godzinie, organizator przetargu może odstąpić od zawarcia umowy, a wpłacone wadium nie podlega zwrotowi. Wadium wpłacone przez uczestnika, który przetarg wygrał, zostaje zaliczone na poczet ceny nieruchomości.

Granice nieruchomości objętej przetargiem nabywca przyjmuje wg stanu przedstawionego na wyrysie z mapy katastralnej, a stan nieruchomości wg stanu na gruncie. Koszty związane z ewentualnym okazaniem granic geodezyjnych nieruchomości, w tym również wznowienia znaków granicznych ponosi nabywca nieruchomości.

Burmistrz Kępice ma prawo do odwołania przetargu z ważnych powodów. Powyższe ogłoszenie zostało zamieszczone pod adresem internetowym www.kepice.pl. „Na sprzedaż”, <http://www.bip.kepice.pl>. Szczegółowe informacje nt. ww. nieruchomości oraz regulamin przetargu dostępne są w Urzędzie Miejskim w Kępicach, ul. Niepodległości 6, pok. nr 105 lub pod nr tel. (59) 857-66-21 wew. 57.

PKN Orlen silniejszy z Grupą Erierga, Lotos i PGNiG

PKN Orlen z determinacją realizuje kolejne procesy akwizycyjne. Mają one na celu utworzenie silnej firmy multienergetycznej o zdywersyfikowanych źródłach przychodów, skutecznie konkurującej z europejskimi koncernami. Warunkowa zgoda Komisji Europejskiej na przejęcie Grupy Lotosi zainicjowanie procesu integracji z PGNiG przybliżają PKN Orlen do tego celu. Wcześniej podskrzydła koncernu z Płocka trafiła Grupa Energa, której aktywa są niezwykle istotne pod kątem rozwoju niskiej emisji w źródłach wytwarzania. W przypadku realizacji wszystkich transakcji przychody połączonej Grupy wyniosłyby ok. 200 mld zł. Prowadzone procesy przejęć to też szansa na dalszy rozwój regionów i społeczności lokalnych.

Polski miks energetyczny będzie podlegał coraz większym zmianom. Dynamiczny wzrost zapotrzebowania na energię będzie zaspokajany głównie z odnawialnych źródeł energii oraz gazu. To wymaga ogromnych inwestycji. Kolejnym wyzwaniem polskiej gospodarki jest konieczność unowocześnienia infrastruktury, wraz z siecią przesyłową i dystrybucyjną. To może wymagać nakładów w wysokości do 1,5 biliona złotych w ciągu najbliższych 30 lat (do 2050 r.) By sprostać tym wyzwaniom, potrzebna jest zmiana podejścia. Dotychczas w Polsce międzysektorowe wyzwania energetyczne próbowaliśmy rozwiązywać w ramach poszczególnych segmentów. Osobno z wyzwaniami mierzyły się segment rafinerii, segment gazu, segment elektroenergetyczny. PKN Orlen zmienił to podejście wychodząc z założenia, że tak wielkie wyzwania wymaga aktywnego działania międzysektorowego. PKN Orlen 14 lipca otrzymał zgodę Komisji Europejskiej na przejęcie Grupy Lotosi. To historyczny moment dla obu koncernów i polskiej gospodarki. Tego samego dnia podpisany został list intencyjny pomiędzy koncernem a Skarbem Państwa, reprezentowanym przez wicepremiera Jacka Sasina dotyczący przejęcia PGNiG. Wcześniej, w kwietniu, PKN Orlen w bardzo szybkim tempie zakończył jedną z największych transakcji w sektorze energetycznym – przejęcie Grupy Energa.

Opowiedź na wyzwania przyszłości
- Ta fuzja i kolejne zmiany na rynku, które oczywiście będą wymagały odpowiednich analiz i zgód korporacyjnych, także zgod instytucji antymonopolowych, to odważny kierunek rozwoju i budowy czempiona, już nie tylko polskiego, ale w skali całej Europy, z ambicjami wychodzenia na inne rynki - mówił premier Mateusz Morawiecki podczas konferencji.

Jednocześnie szef rządu podkreślił, że „powiększony Orlen jest kluczowym podmiotem. Dla przeprowadzenia procesu niezbędna jest siła kapitałowa. Poprzez tego typu połączenia tworzy się możliwość wygenerowania dodatkowych synergii po stronie dochodowej i kosztowej”. Morawiecki zaznaczył także, że jest to „jeden z ważniejszych procesów dla kształtu polskiej gospodarki”.

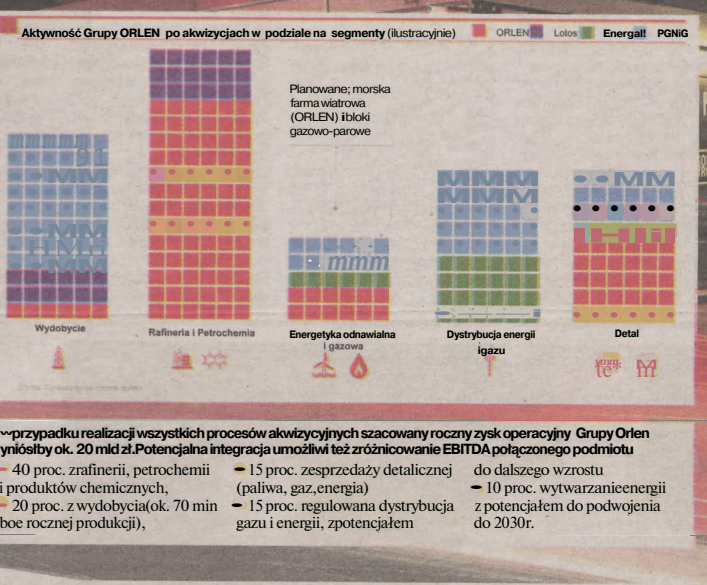
Z kolei minister aktywów państwowych Jacek Sasin podczas spotkania w warszawskim biurze PKN Orlen zwracał uwagę na rolę działań akwizycyjnych w procesie transformacji energetycznej w Polsce. „Procesy konsolidacji spółek pokazują, że podejmujemy wyzwania, które stoją przed sektorem energetycznym i gospodarką, a jednocześnie mierzymy w kierunku, w jakim idzie współczesny biznes i świat. Dzisiaj stojmy u progu wielkich zmian na rynku energii, transformacji



Wzmocniona Grupa Lotosi to silniejszy region. Zgodnie z deklaracjami PKN Orlen, z punktu widzenia podatkowego, Grupa Lotosi zachowa pełną odrębność. To oznacza dalsze wpływy do regionalnego budżetu. Wystarczy tu spojrzeć na historię przejęć Grupy Orlen w ostatnich latach. Zarówno wrocławski Anwil, jak i czeski Unipetrol, zachowały swoją odrębność. Co więcej, są konsekwentnie rozwijane, arealizowane inwestycje znacząco wzmacniając ich rynkową pozycję.

Nie należy też spodziewać się zmian w podejściu do sponsoringu Grupy Lotosi. Sam PKN Orlen już aktywnie działa w tym obszarze na Pomorzu. Najlepszym przykładem jest zorganizowanie w 2019 r. największej polskiej imprezy motoryzacyjnej - VERVA Street Racing w Gdyni. Zresztą wszystkie spółki w ramach Grupy Orlen aktywnie angażują się w sport w lokalnym wymiarze. Anwil jest znany ze wsparcia koszykówki, podobnie jak litewski spółka Orlenu. Z kolei w Czechach tamtejsza firma aktywnie działa w hokeju, który jest tam sportem narodowym. To pokazuje, że działania Orlenu na rzecz lokalnych społeczności są przemyślane i kierowane na faktyczne potrzeby regionu.

Korzyści biznesowe
W porównaniu do Lotosi, PKN Orlen posiada bardziej zdywersyfikowane źródła przy-



Warto zauważyć, że za takim podejściem Komisji Europejskiej opowiadały się już inne kraje wspólnoty. Francuski TOTAL, norweski Equinor, hiszpański Repsol, portugalski Galp Energia, włoskie ENI, austriackie OMV, czy węgierski MOL wykonały już ten krok. Polska do tej pory była ewenementem w Europie, gdzie konkurowały ze sobą dwie firmy z branży paliwowej, mające tego samego właściciela.

Wcześniejsze łączenie firm energetycznych w Europie nie tylko nie zaburzyło konkurencji, lecz dało impuls do wprowadzenia korzystnych zmian. Ekspert zwracając uwagę, że w Polsce można spodziewać się podobnych efektów. Fuzja nie zaburzy konkurencji ani w obszarze paliw, ani logistyki, ponieważ jest to zagwarantowane przez unijne prawo antymonopolowe. PKN Orlen nie otrzymałby pozytywnej decyzji, gdyby zachodziła jakakolwiek wątpliwość, że konkurencja nie zostanie utrzymana albo będzie osłabiona.

Ważną dla przejęcia Grupy Lotosi na tie innych decyzji Komisji Europejskiej

Środki zaradcze uzgodnione z Komisją Europejską obejmują zobowiązania PKN Orlen i Grupy LOTOS w obszarach: produkcji paliw i działalności detalicznej, spójności spełnienia tych warunków i szczegółów wynikających z nich transakcji będą ustalane z potencjalnymi partnerami zewnętrznymi w odrębnych negocjacjach i będą zatwierdzane przez Komisję.

Decyzje o wyborze partnerów do negocjacji podejmie PKN Orlen. a warunki wszystkich umów będą negocjowane przy uwzględnieniu wszelkich standardów rynkowych oraz interesu PKN Orlen. Środki zaradcze przewidują m.in. zmianę modelu biznesowego rafinerii w Gdańsku, nabazie której powstanie spółka joint venture. PKN Orlen będzie operatorem takiej wyodrębnionej rafinerii, co gwarantuje bezpieczeństwo pali-

PKN Orlen rozpoczyna proces przejęcia PGNiG

Po akwizycji Grupy Energa i zgodzie Komisji Europejskiej na przejęcie Grupy Lotosi, kolejnym elementem budowy koncernu multienergetycznego będzie integracja PKN Orlen z PGNiG. To szansa na rozwój obustronny, wzmacnienie dla polskiej gospodarki istotne korzyści dla klientów.

Integracja Orlenu z PGNiG pomoże usprawnić zarządzanie zasobami paliw kopalnych w Polsce i wdrożyć najlepsze praktyki efektywności operacyjnej inwestycyjnej. Dodatkowo pozwoli na stworzenie zintegrowanej platformy wytwórczej w kraju, opartej także o elektrownie gazowe oraz odnawialne źródła energii, w tym morską energetykę wiatrową. Dodatkowo potencjał jednostek gazowych będzie wpływał na łatwiejsze bilansowanie całego miks energetyczny, obejmującego także mniej regularny profil wytwarzania energii z odnawialnych źródeł.

Doświadczenie PKN Orlen w zarządzaniu dwoma blokami gazowo-parowymi pozwoli PGNiG w najlepszy sposób zarządzać nowymi jednostkami Stalowej Woli i izeru oraz wykorzystać efekt skali planach rozwojowych. Dzięki efektowi skali będzie można także optymalizować handel na hurtowym rynku energii elektrycznej.

Niewątpliwie beneficjentami stworzenia multienergetycznego koncernu będą klienci. Połączenie kompetencji umożliwi wypracowanie rozszerzonej oferty handlowej w zakresie paliw, gazu i energii. To także duży potencjał do dalszego rozwoju programu lojalnościowego WITAY, opartego o szereg kolejnych, kompleksowych usług dla klientów.

Szansa dla pracowników

Przejęcia realizowane przez PKN Orlen to szansa dla pracowników wszystkich spółek. Zwiększa się bowiem ich możliwości rozwoju, dzięki zatrudnieniu w Enerdze Lotosi i PGNiG naturalnie uzupełniają zespół specjalistów pracujących w Grupie Orlen.

Jeżeli na rynku obecnie mocno odczuwalny jest deficyt pracowników wszystkich spółek energetycznych. Dlatego zatrudnieniu w Enerdze Lotosi i PGNiG naturalnie uzupełniają zespół specjalistów pracujących w Grupie Orlen.

Potencjał połączonych PKN Orlen i Grupy Lotosi w zakresie posiadanych pojemności magazynowych zmniejszy się o zaledwie 10 proc. W porównaniu do wcześniejszych tego typu transakcji w Europie to bardzo duże osiągnięcie. W postępowaniu dotyczącym przejęcia kontroli przez Total Fin nad Elf w 2000 r., podjęte zobowiązania sprzedaży obejmowały ok. 14 terminali paliwowych w całej Francji.

LUDZIE



FOT. FACEBOOK

Mariusz Rodziejewicz
mariusz.rodziejewicz@gk24.pl

Zawierającą 12 premierowych numerów płytą „Tokio Hotel” koszański raper Szymi Szyms zadebiutował na oficjalnym rynku muzycznym. Album trafił już na szczyty sprzedaży!

Fani hip-hopu, którzy śledzą tzw. muzyczne podziemie, Szymiego Szymsa, czyli Szymona Sędrowskiego znają już od dawna. Koszańczyk związany jest z hip-hopem już niemal 10 lat i ma na swoim koncie kilka nieoficjalnych wydawnictw. Szczególnie to ostatnie „StayPe”, wydane własnym sumptem w 2019 roku zrobiło duże zamieszanie na scenie. Zapewne m.in. dzięki temu Szymi Szyms otrzymał propozycję wydania płyty w niezależnej wytwórni QueQuality, z którą stoi jeden z najpopularniejszych obecnie polskich raperów - Ouebonafide.

Album „Tokio Hotel” trafił do sprzedaży 26 czerwca i możnago kupić w sieciowych sklepach muzycznych w całej Polsce.

O tym, że płyta ta jest popularna niech świadczy fakt, że „Tokio Hotel” od razu znalazł się na drugim miejscu tygodniowego zestawienia OLiS, czyli Oficjalnej Liście Sprzedaży płyt w Polsce (dane za okres 26 czerwca - 2 lipca) przebijając m.in. Depeche Mode, czynową płytę Kazika.

-10 lat temu zaczęłam swoją przygodę z muzyką - napisał Szymi Szyms na facebooku tuż po premierze płyty. - Przez ten czas popełniłem masę błędów, narobiłem sobie problemów i wrogów, w pewnym okresie rap zabierał mi więcej niż mógł dać. Poświęciłem temu wszystko. Dziś razem z ziomkami wpadamy do Empiku i trzymam w rękach swoją płytę. (...) ja tylko chciałem porapować z ziomkami i zagrać parę koncertów. Spełniając marzenia, bo dziś czuję się jak nigdy. Każdemu z Was tego życzę!

Gratulujemy! I przypominamy, że Szymi Szyms otrzymał kulturalną nagrodę prezydenta Koszalina za osiągnięcia w 2019 roku. Nominację do tej nagrody zgłosił „Głos Dziennik Pomorza - Głos Koszański”.

Bądź nabieżąco.
Więcej na www.gp24.pl

Sunrise festival online, czyli scena pełna, ale widownia przed ekranem

Iwona Marciniak
iwona.marciniak@gk24.pl

Kolobrzeg

Gdyby nie było pandemii, to w ostatni weekend lipca tysiące wielbicieli muzyki elektronicznej bawiłoby się na kołobrzskim lotnisku w Podczelu.

Tegoroczny, 18. Sunrise Festival został odwołany, a dokładniej przeniesiony na następny rok. Ale organizatorzy nie dają się koronawirusowi - huczna zabawa serwowana przez didżejów i tak się odbędzie. Tyle że zdalnie, z niespodziankami dla tych, którzy już w marcu sprawili sobie bilet na trzydniową imprezę i z niego nie zrezygnowali.

I tak, przez 3 dni, od najbliższego piątku do niedzieli, na specjalnie wzniesionej scenie, na płycie lotniska rozgłoszą się muzycy. Będzie można ich posłuchać i zobaczyć podczas transmisji on-line. - Wirus i ograniczenia nim związane dotknęły branżę koncertową i festiwalową nacałym świecie - piszą organizatorzy na swoim facebookowym fanpage. - Od samego początku Wasze zdrowie było dla nas najważniejsze, dlatego już w kwietniu podjęliśmy decyzję o przełożeniu tegorocznej edycji. Jak już wiecie, nasze osiemnaste urodziny odbędą



FOT. ARCHIWUM

W ubiegłym roku sceny w Podczelu wręcz zapierały dech w piersiach

się 23-25 lipca 2021 roku. Ale nie zostawimy Was w weekend tegorocznego festiwalu bez dobrej energii i jeszcze lepszej muzyki, którą będziemy grać przez trzy wieczory! Specjalnie dla Was przygotowaliśmy projekt WE ARE FAMILY, WE ARE ONLINE SUNRISE FESTIVAL. Wystartujemy 24 lipca o godz. 19 ze specjalnymi streamami, na których wystąpią przyjaciele i artyści związani od lat z naszym festiwalem. Będzie to trzydniowa im-

preza, do której będziecie mogli przyłączyć się niezależnie czy będziecie w domu, na wakacjach w górach, na Mazurach, nad morzem, czy gdziekolwiek na świecie. Transmisja będzie prowadzona na Facebook, YouTube, Twitch, ale również na www.sunrisefestival.pl/live - czytamy. - Tak więc zrobicie zapasy na cały weekend - zaproszę znajomych, naładujcie sprzęt grający, bawcie się, grillujcie i bądźcie razem

z nami! Dla najwierniejszych fanów, którzy od samego początku nas wspierali i przyłączyli się do akcji #zatrzymajbilet będzie to weekend pełen niespodzianek! Będziemy się z Wami łączyć i rozdawać prezenty oraz powiemy o bonusach, które dzięki zatrzymanym biletom poprawią Wam humor na cały weekend - zachęcają.

Szczegółowy lineup i timetable projektu poznamy jeszcze w tym tygodniu.

DANIE NA LATO

Gotujemy
Sałatka z mango i kurczakiem

Co jest potrzebne:

Spód do pizzy: 40 g drożdży, 250 ml letniej wody, szczypta soli, 2 łyżki oleju, mąka, płaska łyżeczka cukru. Farsz: filet z kurczaka, kukurydza, papryka, cebula, pieczarki, czosnek, ser, przyprawa do gyrosa, oregano, ketchup

Jak to się robi:

Drożdże rozpuszczamy z wodą, płaską łyżeczką cukru i czterema łyżkami mąki. Odstawiamy ciasto do wyrośnięcia na około 15 minut. Gdy ciastoworośnie dodajemy olej, sól i mąkę tyle ile będzie trzeba, żeby ciasto było sprężyste. Najlepiej na wyćwiczenie. Wyrabiamy i rozwałkowujemy ciasto. Następnie wykładamy je na posypaną mąką blachę. W tym momencie należy zrobić małą dziurkę widelcem, posmarować ketchupem i posypać ciasto oregano. Kolejny krok to wstawienie ciasta do piekarnika nagrzanego do 180 stopni na 20 minut. W tym czasie mięso z kurczaka należy podsmażyć na patelni z przyprawą do gyrosa. Paprykę, cebulę, pieczarki i czosnek pokroić. Po dwudziestu minutach należy wyjąć ciasto, ułożyć składniki farszu, posypać startym żółtym serem. Piec do momentu roztopienia sera.

ZDJĘCIE DNIA



FOT. MARIUSZ SUROWIEC

W ten weekend w Uście odbędzie się kolejny bieg Formoza Challenge. Uczestnicy biegać będą na dwóch dystansach - 5 i 10 kilometrów. Formoza Challenge to cykl biegów sygnowanych nazwą i udziałem elitarniej morskiej jednostki komandosów.

KSIAZKA NA LATO

Elizabeth Lim
W świecie iluzji.
Mroczna baśń

Podczas bitwy z Hunami kapitan Szang zostaje ranny i umiera. Mulan nie może jednak pogodzić się zestratą dowódcy i przyjaciela. Decyduje się za wszelką cenę ocalić Szanga. W tym celu udaje się do zaświatów, którymi rządzi groźny król Yama. Mulan i Yama zawierają układ: dziewczyna może zabrać Szanga ze sobą, ale musi samą odnaleźć i opuścić zaświaty przed świtem. Wśród ciemnych tuneli młoda wojownicza zmierzy się nie tylko z Panią Zapomnienia, która podróżnymi postaciami będzie próbowała zwieść Mulan zobrażonej drogi, ale i z własnymi demonami. Czy Mulan uda się uratować przyjaciela? (BS)

Na koncert i do teatru

Kinga Siwiec
kinga.siwiec@polskapress.pl



Slupsk

Nie masz planów? Skorzystaj z naszych wakacyjnych propozycji.

Teatr na leżakach

W sobotę i niedzielę kolejna odsłona „Nowy na leżakach”, czyli cyklu plenerowych spektakli Nowego Teatru im Witkacego w Słupsku. Tym razem zobaczymy przedstawienie na podstawie opowiadań Antoniego Czechowa – „Griga”

„Griga” to historia spotkania trójki przyjaciół z lat szkolnych. Po wielu latach rozłąki podczas mocno zakrapianej imprezy wspominają stare czasy, kłócą się, biją a także wyznają sobie miłość. A wszystko przy dźwiękach rosyjskiej muzyki. Spektakl pełen humoru, chwilami groteskowy i absurdalny, który zbierał pozytywne recenzje z przeróżnych festiwali. Nasze nie zobaczymy Anetę Wirzinkiewicz, Dominika Nowaka oraz Piotra Siekluckiego, który jest także reżyserem spektaklu.

Przedstawienie odbędzie się w sobotę i niedzielę o godz. 20 na podwórku Nowego Teatru.

Dla swoich widzów Nowy Teatr przygotował ciekawą promocję. Do każdego zakupionego biletu na spektakl w plenerze, drugi – na inny wybrany spektakl plenerowy – dostaniemy



FOT. NOWY TEATR

W sobotę i niedzielę kolejna odsłona „Nowy na leżakach”. Tym razem zobaczymy przedstawienie na podstawie opowiadań Antoniego Czechowa – „Griga.”

gratis. Gratisowy bilet będzie można odebrać w kasie teatru tylko pod warunkiem okazania pierwszego zakupionego biletu. Promocja trwa do końca sierpnia i obejmuje tylko spektakle plenerowe.

Koncert charytatywny Murem za Maliką! Razem przeciwko anoreksji!

Na specjalny, charytatywny koncert, na którym zagrają lokalne zespoły zaprasza słupski Motor Rock Pub. Środki, jakie zostaną zebrane podczas imprezy zostaną przeznaczone

na pomoc chorej na anoreksję Malice Ledeman.

Nasza przyjaciółka Malika, niespotykane ciepła osoba z wieloma pasjami i talentami, choruje na anoreksję od wielu lat. Obecnie ma ich 24 i podługim ukrywaniu choroby postanowiła stawić jej czoła i nauczyć się na głos mówić o problemie – czytamy na profilu Motor Rock Pubu.

Malice pieniądze potrzebne są na kontynuację leczenia w Centrum Psychoterapeutycznym Świętańka, która będzie konieczna, gdy dziewczyna zakończy

czy terapię stacjonarną w Ośrodku Psychoterapeutycznym ALIRA, który specjalizuje się w leczeniu zaburzeń odżywiania, a w którym Malika przebywa w tej chwili.

Na koncercie zobaczymy kilku lokalnych artystów. Wystąpią między innymi Instrukcja Pusta, The Catattack oraz duet Aleksandra Barcikowska i Kamila Bilińska. Cegiełka wstępowa kosztować będzie 5 złotych, a dodatkowo podczas wydarzenia odbędzie się Hcycatę.

Impreza odbędzie się w piątek, 24 lipca, o godzinie 20.

POGODA

Pogoda dla Pomorza

Krzysztof Ścibor
Biuro C&H

Prognoza dla S3
Stan morza (Bft) 2-3
Siła wiatru (Bft) 3-5
Kierunek wiatru W

Środa 22.07.2020

Nad Pomorze napływa łagodne powietrze polarno morskie. W ciągu dnia będzie pogodnie i sucho, tylko na pojezierzach lokalnie może pokroić deszcz. Temperatura max do 17-20°C. Wiatr zachodni umiarkowany, silniejszy nad morzem. W nocy pogodnie i rześko. Jutro zachmurzenie małe i bez opadów. Na termometrach max do 18-20°C. Wiatry słaby i umiarkowany. Deszcz możliwy dopiero w piątek.



Pogoda dla Polski



INFORMATOR

KINA

Słupsk

Multikino

brak repertuaru

Rejs

Niezwykłe lato Tess, godz. 10

Ella Fitzgerald Just One of Those Things, godz. 17

Tylko sprawiedliwość, godz. 19

Ustka

Delfin

Turu. W pogoni za sławą, godz. 14

Czworo dzieci, godz. 16

Zawód kobieciarz, godz. 18

Pojedynek na głosy, godz. 20

Lębork

Fregata

Turu. W pogoni za sławą, godz. 1730

Zdrój, godz. 20

KOMUNIKACJA

Słupsk: PKP 118000-2219436; PKS 598424256; dyżurny ruchu 59843 7110; MZK 59 848 93 06;

Lębork: PKS 598621972; MZK 598621451;

Bytów: PKS 598222238;

Człuchów: PKS 598342213;

Miastko: PKS 598572149.

DYŻURY APTEK

Słupsk

Dom Leków, ul. Tuwima 4, tel. 59 842 4957

Ustka

Apteka z pasją, ul. Polna 2, tel. 732806 600

Bytów

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

Miastko

Nova, ul. Kazimierza Wielkiego 24, tel. 59 857 6732

Człuchów

Centrum zdrowia, ul. Szczecińska 13, tel. 598343142

Lębork

Miraculum, ul. Grunwaldzka 18, tel. 59 862 2477

USŁUGI MEDYCZNE

Słupsk:

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny im. Janusza Korczaka, ul. Hubalczyków, informacje telefoniczne 59 8460100;

Ustka:

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny, ul. Mickiewicza 12, tel. 59 81469 68;
Poradnia Zdrowia PZ, ul. Kopernika 18, tel. 59814 6011;
Pogotowie Ratunkowe - 59 81470 09;

Lębork:

Szpitalny Oddział Ratunkowy, tel. 59 8633000
Szpital, ul. Węgrzynowicza 13, tel. 59863 52 02;

Bytów:

Szpital, ul. Lęborska 13, tel. 59 82285 00;
Dział Pomocy Doraźnej Miastko, tel. 5985709 00

Człuchów:

Stacja pogotowia ratunkowego, tel. 5983453 09

WAŻNE

Słupsk:

Pofcja 997, ul. Reymonta, tel. 59848 0645;

Pogotowie Ratunkowe 999;

Straż Miejska 986; 598433217;

Straż Gminna 59848 59 97;

Urząd Celny - 587740830;

Straż Pożarna 998;

Pogotowie Energetyczne 991;

Pogotowie Gazownicze 992;

Pogotowie Ciepłownicze 993;

Pogotowie Wodno-Kanalizacyjne 994;

Straż Miejska alarm 986: Ustka 5981467
61697696498; Bytów 598222569;

KULTURA

Nowy Teatr, ul. Lutosławskiego 1, tel. 59 84670 00;

Filharmonia Sinfonia Baltica, ul. Jana Pawła 13, tel. 59842 3839;

Teatr Tęcza, ul. Waryńskiego 2, tel. 59 842 39 35;
Teatr Rondo, ul. Niedziałkowskiego 5a, tel. 59 8426349;

Słupski Ośrodek Kultury, ul. Braci Gierzyńskich 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. 59 842 8196, 601 928 600 - całodobowo. Pełna oferta pogrzebowa.

Zieleń tel. (24h/dobę) telefon 502 525 005 lub 59 841 1315, ul. Kaszubska 3A. Winda i baldachim przygrobie;

Hades, ul. Kopernika 15, całodobowo: tel. 59 842 98 91, 601663796. Winda i baldachim przygrobie.

Hermes, ul. Obrońców Wybrzeża 1,

(całodobowo), tel. 59 8428495, 604434441.

Winda i baldachim przy grobie.

PORADNICTWO

Słupskie Biuro Porad Obywatelskich, ulica Niedziałkowskiego 6. Czynne poniedziałek - piątek w godz. 9-13 i 14-18;

Blżej Prawa - bezpłatne porady prawne i obywatelskie, ul. Jana Pawła II 7 piętro, pok. 718.719) czynne: poniedziałek - środa godz. 8-16, czwartek godz. 10-18, tel. 690 489 658.

Telefon zaufania Tama - 59 84140 46, czynny: poniedziałek - piątek w godz. 16-20; Alkoholowy telefon zaufania Krokus - czynny 17-22, 598414605.

W przypadku podejrzenia zakażenia

koronawirusem dzwonić do: 59 84140 46

Telefony alarmowe: PSSE Słupsk - 608205830;

PSSE Człuchów - 791220895; PSSE Lębork - 604

755717; PSSE Bytów - 736333550

Infolinia NFZ działa całodobowo, siedem dni

w tygodniu pod nr. telefonu 800 190590.

Do dyspozycji słupszczyzn jest telefon seniora

TEL-SEN. Numer 598433217 obsługiwany jest

przez Straż Miejską. Telefon Seniora czynny jest

w trakcie pracy dyżurnych strażników od poniedziałku do piątku w godz. 6-21.

REKLAMA 009495207

Vigor TAXI bat

(/ < , 59 842 27 00

Vigor

607 27 17 17

59 196-25

NAJTAŃSZE TAXI W SŁUPSKU

ŻYCIE GWIAZD

CELEBRYCI

Krupa w podróży z małą córeczką Ashą

Joanna Krupa pochwaliła się relacją z samolotu - na zdjęciach widać modelkę pozującą razem z córeczką. „Pierwsza międzynarodowa podróż Ashy skończyła się sukcesem i oficjalnie możemy stać dodano do listy przybywających namiejsce z plamami z ciekawej pieluchy na ubraniach” - wyznała Krupa pod kolejnymi zdjęciami, na których widać ją w beżowym kostiumie poplamionym w kilku miejscach. Fani szybko docenili dystans modelki.



FOT. SYLVIA DABROWA

CELEBRYCI



FOT. SYLVIA DABROWA

Magdalena Cielecka spotyka się z Gelnerem

Gwiazda i jej młodszy 16-letni partner, aktor teatralny i filmowy Bartosz Gelner, znów byli widziani razem namieście, mimo że jeszcze przed pandemią ich burzliwy związek podobno się rozpadł. Wszystko wskazuje jednak na to, że aktorzy postanowili dać sobie drugą szansę, w ostatnich dniach odbyli przejażdżkę rowerową po Warszawie, odwiedzając po drodze restaurację.

Małgorzata Socha ma koronawirusa?

Takie informacje podało „Show”, które powołało się na rozmowę z agentem gwiazdy. „Nie zaprzeczam, nie potwierdzam” - miało powiedzieć Jerzy Gudejka, poczym oświadczył, że aktorka przechodzi chorobę łagodnie. Wcześniej wiadomo było tylko, że zachorowała ktoś z ekipy aktorów serialu „Przyjaciółki”. Przerwanobowiem zdjęcia do kolejnego sezonu polsatowskiego hitu.

CELEBRYCI



FOT. SYLVIA DABROWA

Szczęśliwi wybudowali synowi domek

Marina Łuczenko - Szczęśna pochwaliła się domkiem, który z mężem ufundowała synowi Liamowi. Jeszcze jest nieskończony, bo tu będzie matadla dzieciaków, żeby było bezpiecznie. No i jest piaskownica. Jest jeszcze tablica dopisania, także też fajny patencik. Liamek już tutaj spocił” - napisała piosenkarka i żona piłkarza pod zdjęciem opublikowanym w mediach społecznościowych. Domek zbudowała firma jej brata.

TV HIT

FILM

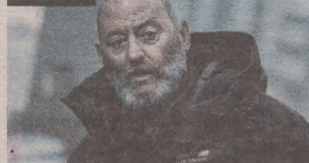


Medium

TVN 7 20:00

Obdarzony wyjątkowymi zdolnościami George, francuska reporterka oraz uczeń londyńskiej szkoły przechodzą metamorfozę, przekonani, że musi istnieć „coś” po śmierci.

FILM



FILM



Uśmiech Mony Lizy

TVP 2 20:10

Rok 1953. Młoda, pełna ideałów nauczycielka rozpoczyna pracę w jednej z elitarnych szkół żeńskich. Jej metody pracy szybko napotykają opór konserwatywnego środowiska.

FILM



Krzyżówka nr 112

Pozioomo:

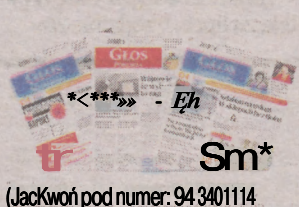
- 3) wysoki, silny mężczyzna budzący strach,
- 6) wyraz czci, uwielbienia,
- 11) pokład węgla lub miedzi,
- 12) imię Lenartowicza, poety,
- 13) czepliwe zapięcie do butów, kurtek,
- 14) granica wytrzymałości,
- 15) anglosaski kilometr,
- 16) scena dla akrobatów i klawirów,
- 17) roślina łąkowa na kwaśną ziupę,
- 18) gorący napój alkoholowy,
- 19) codzienne inna w kalendarzu,
- 21) spływa po stoku Etny,
- 23) afrykański kuzyn psa,
- 26) celebrowana przez kapłana w kościele,
- 27) okres ośmiu dni,
- 30) jedyna taka we wszechświecie?
- 31) dawny pobór do wojska,
- 34) polewa na garnku,
- 38) zapowiedź niebezpieczeństwa,
- 39) wielkie drzewo z sawanny,
- 40) kraj z Wielkim Murem,
- 41) zbroja ochraniająca pierś rycerza,
- 42) sprzedaje róże i tulipany na rynku.

Pionowo:

- 1) potocznie o kieliszku wódki,
- 2) cyganeria artystyczna,
- 3) okres dziesięciu dni,
- 4) dokument kontroli technicznej produktu,

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11			12				13		
		14			15				
16			17			18			
		19	20		21	22			
23	24	25	26		27	28	29		
30									
31	32	33							
38									
40									
		42							

Zamów prenumeratę Głosu!



(Jack wóń pod numer: 94 340 1114)

- 5) sos do sałatek i mięs,
- 6) góry z Mont Everestem,
- 7) tłuszcz wypływający na wierzch,
- 8) zużyta miotła do wyrzucenia,
- 9) faza Księżyca,
- 10) długa listwa do podpierania pomidorów i fasoli,
- 20) domek na działce,
- 22) zagraniczna podróże,
- 24) kolekcja znaczków,
- 25) mieszkanie kawki,

- 28) dawna grupa wędrownych aktorów,
- 29) widłowe w magazynie,
- 31) z milionami na koncie,
- 32) kwiat ogrodowy, miłek,
- 33) pomieszczenie mieszkalne na statku,
- 35) drobny deszcz,
- 36) siatkarz występujący z tyłu boiska,
- 37) materiał rakotwórczy na dachu.

Rozwiązanie nr 111

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

Brygada ponad prawem

TV PULS 22:05

Serge Buren to legenda policji. Jego stosujący niekonwencjonalne metody zespół ma najlepsze wyniki. Gdy trzeba rozprawić się z grupą gangsterów, tylko jego ludzie mogą zatrzymać falę przemocy.

Uleczyć świat

TVP 123:40

Sophie (Alexandra Neldel) jest chirurgiem. Zostaje wysłana na Sumatrę. Nie podoba jej się zachowanie kierującego obozem lekarza, Matthiasa, który wydaje się egocentryczny i pozbawiony empatii.

HOROSKOP

Wodnik (20.01-18.02)

Trudno będzie dzisiaj sprostać twoim oczekiwaniom. Niezadowolą Cię nawet osoby, które zazwyczaj komplementują, a corobią. Horoskop dzienny zapowiada drobne sprawy.

Ryby (19.02-20.03)

Wywiązywanie się z codziennych obowiązków nastręczy Ci trochę problemów. Horoskop na dziś to wskazówka, by poprosić o pomoc ludzi, na których zawsze możesz liczyć.

Baran (21.03-19.04)

Powodzenie podejmowanych przez Ciebie przedsięwzięć będzie w dużej mierze uzależnione od innych osób. Horoskop dzienny na środę radzi zachowywać poprawne relacje.

Byk (20.04-20.05)

Szybko uporasz się z wszystkimi dziśszymi obowiązkami. Horoskop dzienny zapowiada, że popołudniu zajmiesz się tym, co lubisz.

Bliźnięta (21.05-21.06)

Nie wdawaj się dzisiaj w niepotrzebne spory i dyskusje. Horoskop na dziś wyraźnie mówi, że unikniesz dzięki temu problemów.

Rak (22.06-22.07)

Przez cały dzień będzie Ci towarzyszył doskonalny nastrój. Horoskop dzienny na środę wroży, że nie będzie wstaniego popsuć.

Lew (23.07-22.08)

Wszystko będzie dzisiaj układać się po Twojej myśli. Horoskop dzienny radzi w związku z tym zabierać się za to, co wydawało Ci się niemożliwe do realizacji. Powodzenia!

Panna (23.08-22.09)

Popiszesz się dzisiaj umiejętnością, o posiadaniu której mało kto wiedział. Horoskop na dziś wyraźnie zapowiada, że kilka osób będzie próbowało Cię wyprowadzić z równowagi.

Waga (23.09-22.10)

Żyć piszedła Ciebie na dzisiaj rolę rozjemcy. Horoskop dzienny na środę wroży, że będzie to trudne zadanie, ale w końcu poradzisz sobie z obiektywną oceną zważonych stron.

Skorpion (23.10-21.11)

Popadniesz dzisiaj w popołudniu w melancholijny nastrój. Horoskop dzienny mówi, że odeszł wiesz w tobie tęsknotą, co już nie wróci.

Strzelec (22.11-21.12)

Horoskop na dziś zapowiada, że problem, z którym nieudawało Ci się uporać od dłuższego czasu, masz szansę napomyślną realizację.

Koziorożec (22.12-19.01)

Utarzesz dzisiaj niedługo Ciebie. Horoskop dzienny na środę mówi, że poszukasz własnych dróg mierzących do obranych celów.

GŁOS

mawonmipi
msais
www.glos24.plPrezes oddziału Polska Press
Piotr GrabowskiRedaktor naczelny
Krzysztof NaleczZastępcy
Ynona Husain-Sobecka
Marcin Stefanowski (internet)Dyrektor działu reklamy
Ewa Żelazko, tel. 94 347 35 00Dyrektor drukarni
Stanisław Sikora, tel. 94 340 35 98Dyrektor działu marketingu
Robert Gromowski, tel. 94 347 35 12

Prenumerata, tel. 94 340 11 14

Głos Kaszubiński - www.glos24.pl
ul. Mickiewicza 24,
75-004 Koszalin, tel. 94 347 35 00, fax 94 347 35 13
tel. reklama: 94 347 35 72
redakcja.gk24@polskapress.pl
reklama.gk24@polskapress.plGłos Pomorza - www.glos24.pl
ul. Henryka Pobożnego 19,
76-200 Słupsk.
tel. 95 848 8100, fax 95 848 8104,
tel. reklama: 95 848 8111.
redakcja.gp24@polskapress.pl
reklama.gp24@polskapress.plGłos Szczeciński - www.glos24.pl
ul. Nowy Rynek 3,
70-533 Szczecin.
tel. 91 481 33 00, fax 91 481 33 60.
tel. reklama: 91 481 33 92,
redakcja.gs24@polskapress.pl
reklama.gs24@polskapress.plODDZIAŁY
Szczecin i okolice. Plac Wolności 6, 78-400 Szczecin, tel. 94 374 8818, fax 94 374 23 89

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

© - umieszczenie takich dwóch znaków przy Artykułach, w szczególności przy Aktualnym Artykułach, oznacza możliwość jego dalszego rozpowszechniania tylko i wyłącznie po uiszczeniu opłaty zgodnie z cennikiem zamieszczonym na stronach www.glos24.pl/tresci, www.gp24.pl/tresci, www.gs24.pl/tresci, i w zgodzie z postanowieniami niniejszego regulaminu.

Polećte Badania Cytelnictwa

Nakład Kontrolowany ZDP

PBC

ihui nmm

POLSKA
PRESS
GRUPAWYDAWCA
Polska Press Sp. z o.o.
ul. Domaniewska 45, 02-672 Warszawa, tel. 22 201 44 00, fax 22 201 44 10
Prezes zarządu Dorota Stanek
Wiceprezes zarządu Dariusz Świąder
Członek zarządu Paweł Fajfara
Członek zarządu Magdalena ChudzikiewiczDyrektor artystyczny
Tomasz Bocheński
Dyrektor marketingu
Stawomir Nowak, slawomir.nowak@polskapress.pl
Dyrektor zarządzający biura reklamy
Maciej Kossowski, maciej.kossowski@polskapress.pl
Dyrektor kołportażu
Karol Wlazło karol.wlazlo@polskapress.pl
Agencja AIP
kontakt@aip24.pl
Rzecznik prasowy
Joanna Pazio tel. 22 201 44 38, joanna.pazio@polskapress.pl

finan
i#iulhic

Jak zamieścić ogłoszenie drobne? Telefonicznie: 943473516
Przez internet: ogloszenia.gratka.pl
W e-mailu: ogloszenia.gratka.pl

Oddział Koszalin: ul. Mickiewicza 24, 75-004 Koszalin, tel. 94347 3516, 3473511, 3473512, fax 943473513
Oddział Słupsk: ul. Henryka Pobożnego 19, 76-200 Słupsk, tel. 59848 8103, fax 59 8488156
Oddział Szczecin: ul. Nowy Rynek 3, 71-875 Szczecin, tel. 9148133 61, 48133 67, fax 91433 48 60

RUBRYKI W OGŁOSZENIACH DROBNYCH:

- NIERUCHOMOŚCI
- HANDLOWE
- MOTORYZACJA

- FINANSE/BIZNES
- NAUKA
- PRACA

- ZDROWIE
- USŁUGI
- TURYSTYKA

- BANK KWATER
- ZWIERZĘTA
- ROŚLINY, OGRODY

■ MATRYMONIALNE
■ RÓŻNE
■ KOMUNIKATY

■ ŻYCZENIA
/PODZIĘKOWANIA
■ GASTRONOMIA

■ ROLNICZE
■ TOWARZYSKIE

ogloszenia.gratka.pl

Nieruchomości

MIESZKANIA-WYNAJME

WYNAJME dwupokojowe w domu
w Koszalinie, 692-333-547

DOMY - SPRZEDAM

DOM, DZIAŁKA 13ar, budynki
gospodarcze Koszalin-Lubiatowo,
tel. 796860664

LOKALE UŻYTKOWE - OO WYNAJĘCIA

GABINETY dentystyczne, lekarskie
wynajmę Centrum K-lin tel. 503093100

GARAŻE

009756913

GARAŻE Blaszane
BRAMY Garażowe
KOJCE dla Psów
Najniższe ceny
Różne wymiary
Transport cały kraj
Montaż GRATIS
Dogodne S&F
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-SZCZERBIŃSCY.
K-lin, ul. Bogusława II 3, 512-299-104.

119634223

NIERUCHOMOŚCI
577 410 005
ul. Zwycięstwa 10,
Kosa 8n. wvMiz.9-17



Okazał Działki w Śmiechowie
po 3 tys. m². Super cena
(ok. 30. - zł/m²), 2 km od Gąsek.

Tu NAS NAJNIŻSZA PROWIZJA!

019752165

OKAZJA NA SPRZEDAŻ!

Koszalin, Os. Unii Europejskiej
DOM JEDNOPIĘTROWY
176 m², dół pod usługi (94 m²),
góra mieszkalna, super lokalizacja,
parking na samochody, działka narożna,
panele słoneczne, kominek,
wszystkie media. Idealny na:
gabinet biuro, ciche usługi, sklep.
Kontakt 577 410 005

Handlowe

MATERIAŁY BUDOWLANE

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

INNE

ZŁOM kupią, potnę, przyjadą
i odbiorą, tel. 607703135.

REKLAMA

189755240

ABAKUS

najchętniej wybierane biuro nieruchomości

dołącz do grona
zadowolonych Klientów

zapraszam Aniela Barzycka

(obok Związkowca)
tel. 661-841-555

www.abakus-nieruchomosci.pl



3 pok. 47 m² 246 000,- (do neg.)
po remoncie rej. Nowowiejskiego



3 pok. z wyposażeniem, nowsze
budownictwo Centrum 354 000,-



36 m², balkon, 1 p. z windą
188 000,- Przylesie
klucze w biurze

Motoryzacja

OSOBOWE KUPIĘ

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

AUTO skup wszystkie 695-640-611

AUTO-SKUP. Tel. 783655848

ROLNICZE SPRZEDAM

CIĄGNIK 1212 lub zamienię na
mniejszy 725-171-669.

USŁUGI

BLACHARSTWO -lakier, 692-622-864

NEPTUN-AUTOGAZ Tel. 512 170 975

INNE

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

Finanse biznes

KREDYTY, POŻYCZKI

KREDYT 50 tys. rata 545 zł RRSO
8,3%. Tel. 730809809

KREDYTY tanio Słupsk, 59/8429238

Praca

ZATRUDNIĘ

ELEKTRYK - praca od zaraz/ NIEMCY -
tel. 774270543 CerL 9875

FIRMA Budowlana ZAKŁAD
USŁUGOWO-REMONTOWIDZIASZEK
SP. Z O.O., realizująca Inwestycję
w Połczynie Zdroju zatrudni
Pracownika Fizycznego od zaraz.
Zapraszam do kontaktu
tel: 606259453

MALOWANIE, tapetowanie,
docieplenia - praca od zaraz/ NIEMCY
-tel. 774270543. Cert. 9875

MĘŻCZYZN w piekarni z aktualną
książeczką zdrowia Koszalin
503091893, 943450864

NIEMCY, murarze, cieśle, malarze,
spawacze, ocieplenia: 601-218-955.

PRACA w Anglii: Opiekunka
seniorów. Wynagrodzenie
nawet 18900zł za trzy miesiące.
Zapewniamy bezpieczną
rekrutacją, podróż w obie strony,
wyżywienie i zakwaterowanie.
Zadzwoń 514781060. Promedica24.

STOLARZ - praca od zaraz/ NIEMCY -
tel. 774270543 Cert 9875

ŚLUSARZ/ spawacz - praca od zaraz/
NIEMCY - tel. 774270543 Cert 9875

Zdrowie

GINEKOLOGIA

A-Z GINEKOLOG, 795-719-104

INNE SPECJALIZACJE

ALKOHOLOWE odtrucia 509-306-317.

INNE

ALKOHOLOWE - espectral 602-773-762

Usługi

AGD RTV FOTO

59/8430465 Serwis RTV, LCD, plazma

AUTOPROMOCJA

009747022

(bo
INTERNETOWE
BIURO OGŁOSZEŃ

oraz ponad 100 innych gazet!

SPRAWDŹ >>

poznaj-ibo.polskapress.pl

NADAJ OGŁOSZENIE

W TWOJEJ LOKALNEJ GAZECIE
BEZ WYCHODZENIA Z DOMU!

Samochód sprzedasz
szybciej niż zaparkujesz

#zostańwdomu
Tutaj zlecisz ogłoszenie!

bo.gs2A@polskapress.pl, 697 770190

reklama.szczecin@polskapress.pl

Małgorzata Pazda-Pozorska z nowym rekordem Polski



Najlepsze biegaczki. Odlewej Agata Matejczuk, Małgorzata Pazda-Pozorska, Anna Skupień, Milena Grabska -Grzegorzczuk

Lekkoatletyka

Krzysztof Niekraś

krzysztof.niekrasz@polskapress.pl

Ta impreza miała swoją inaugurację dawno, bo w 1999 roku i przetrwała do obecnych czasów. W Rudzie Śląskiej już poraż 22. rywalizowali specjaliści odbiegali dwunastogodzinny.

Po przerwie od startów spowodowanych pandemią koronawirusa uczestnicy byli głodni kilometrów. Nic więc dziwnego, że zanotowano nowe rekordy Polski. W głównej roli wystąpiła między innymi Małgorzata Pazda-Pozorska, mieszkanka Kobylnicy, która reprezentuje barwy Akademii Młodego Lekkoatlety Słupsk i sponsorowana jest przez Poltarex. Do rywali-

zacji przystąpiło 68 zawodniczek i zawodników. Biegano na atestowanej pętli o długości 1305 m i 19 cm w godzinach nocnych od dwudziestej do ósmej rano. Aż 52 osobom udało się przekroczyć granicę 80 km.

Najwięcej emocji dostarczyły występy M. Pazdy-Pozorskiej i Andrzeja Piotrowskiego (Wawel Kraków). Oboje pobili rekordy kraju w biegu 12-godzinny! Wynik Pazdy-Pozorskiej to 143 kilometry i 491 metrów (poprzedni rekord należał do Patrycji Bereznowskiej i wynosił 140 km i 320 m). Natomiast A. Piotrowski poprawił rekord Przemysława Basy (148 km i 430 m) i ostatecznie zaliczył dystans 152 km i 541 m.

Trzeba podziwiać wielką odwagę i wytrzymałość naszej



Znakomita ultramaratonka Małgorzata Pazda-Pozorska na trasie w Nowej Rudzie

znakomitej biegaczki, która okazała się poza zasięgiem dla rywali. Za M. Pazdą-Pozorską na kolejnych miejscach na podium zostały sklasyfikowane: 2. Agata Matejczuk (AZS Łódź) - 130 km i 861 m, 3. Anna Skupień (Pogoń Ruda Śląska) - 123 km i 100 m.

- Miałem sporo respektu dla rywali, bo był to mój debiut w takich zawodach, które trwały pół doby. Moje nogi "kręciły" znakomicie. Dobrze czułem adrenalinę. Miałam trzy kryzysy. Tradycyjnie już na trasie mocno dopingował mnie mój Krzysztof, który nie szczędził swojego gardła i krzyczał "Gosia śrubuj rekord!". Do osiągniętego wyniku podchodzę spokojnie z zadowoleniem. Cieszę się tegorekordem

wego wyczynu. Warunki biegowe i pogodowe były znakomite. Organizacja imprezy na profesjonalnym poziomie - oceniła 38-letnia Małgorzata Pazda-Pozorska, nowa rekordzistka Polski w biegu dwunastogodzinnym.

Tejsympatycznejbiegaczce składamy gratulacje i życzymy nadal znakomitego zdrowia, wytrzymałości oraz kolejnych sukcesów w następnych imprezach na bardzo długich dystansach.

Trzeba też dodać, że Małgorzata Pazda-Pozorska bieganie godzi z pracą zawodową. Na co dzień pracuje jako fizjoterapeutka w Niepublicznym Zakładzie Opieki Zdrowotnej - Centrum Rehabilitacji w Słupsku.



Hamilton na każdym kroku zwraca uwagę na problem rasizmu

Trudna walka Hamiltona na gesty i słowa

formśai

Tomasz BŚński

tomaszBnski@polskapress.pl

Lewis Hamilton przekracza granicę bycia tylko sportowcem. Chce naprawiać świat. Tyle że jego działania zaczynają być odbierane jak naciski orfwość.

Srebrne strzały będą w tym roku jeździć w czerni - oznajmił dyrektor Mercedesu Toto Wolff. Kierowcy Lewis Hamilton i Valtteri Bottas białe kombinezony zastąpili czarnymi. - Chcemy pokazać nasze zaangażowanie w różnorodność. Nie ma miejsca na rasizm i dyskryminację w naszym społeczeństwie, dyscyplinie sportu i w naszym zespole. Jednak odpowiednia wiara i podejście nie wystarczy. Nie można siedzieć cicho - dodał Wolff w rozmowie z serwisem Monster Energy, sponsora zespołu.

Pomysł powstał potem, jak w USA policjant uśmiercił George'a Floyda, a aktywniści Black Lives Matter, czyli ruch walczący z rasizmem. Natychmiast na kłopot zwrócił uwagę Hamilton, który w młodości miał być ofiarą rasowej dyskryminacji. To sześciokrotny mistrz świata miał być motorem napędowym dotychczasowych zmian.

- Jestem dumny z zespołu. Wszyscy w nim mają otwarte

umysły, chcą się uczyć, bazując na przeszłości, codziennie teraz oraz pracować wspólnie nad lepszą przyszłością. Czekam na dużo pracy, ale jestem pewien, że razem uda nam się zmienić tę dyscyplinę i zachęcić innych do podążania za nami - nie krył 35-letni Brytyjczyk.

Władze F1 stworzyły kampanię #WeRaceAsOne, której hasło na koszulkach mają przed wyścigami niemal wszyscy kierowcy. Niemal, bo Hamilton zakłada także napisem Black Lives Matter. Reszta stawki przekonuje do kłęknięcia przed hymnem kraju, w którym odbywa się Grand Prix. Przed rozpoczęciem wyścigów unosi zaciśniętą pięść, jeden z gestów walki z rasizmem. I kręci nosem, gdy widzi, że nie wszyscy łączą się z nim w zwracaniu uwagi na problem. A ten madożyć także Formuły 1.

Dostało się nawet byłym mistrzom świata, którzy uważają, że Hamilton przesadza. - To ignoranci - skrytykował starsze pokolenie Brytyjczyków. Młodsze ma dość polityki, którą uprawia. I to na wielu płaszczyznach. Ostatnio pochwalił się m.in., że jego buldog Roscoe został weganinem - Jego sierść jest bardziej miękka, a łapy nie są już opuchnięte - relacjonował na Instagramie kierowca Mercedesu, który promuje bezmięsną dietę.

Do celu najlepiej trafiali Grzegorz Rataj i Tomasz Polak

Strzelectwo

Krzysztof Niekraś

krzysztof.niekrasz@polskapress.pl

W VII Zawodach Strzeleckich o Puchar Wójta Gminy Kobylnica uczestniczyło 60 zawodników. Wśród uczestników byli przedstawiciele Gdańska, Człuchowa, Kobylnicy i Słupska. Rywalizacja została przeprowadzona na słupskiej strzelnicy.

Odbyło się pięć konkurencji dla dorosłych i jedna dla dzieci. W znakomitej dyspozycji był słupszczytanin Grzegorz Rataj, który wygrał trzy konkurencje.

Jednak za najwszechstronniejszego strzelca zawodów uznany został gdańszczanin Tomasz Polak.

Otona pęskiznajlepszydi wposzczególnyidkDnkurenqadt pistolet sportowy (10 strzałów - część dodatkowa) - 1. Grzegorz Rataj (Klub Strzelecki Gryf Słupski) - 94 punkty, 2. Tomasz Polak (Ardea Gdańsk) - 91 pkt, 3. Marek Wityk (KS Gryf Słupski) - 83 pkt, pistolet centralnego zapalnika (10 strzałów) - 1. G. Rataj - 94 pkt, 2. T. Polak - 94 pkt, 3. Paweł Balaś (KS Gryf Strzelectwo - 86 pkt karabin sportowy (10 strzałów leżąc) - 1. Łukasz Jaworski (KS Gryf Słupski) - 70 pkt, 2. T. Polak - 67 pkt, 3. Wojciech Stasiak (KS Gryf Słupski) - 67 pkt, rewolwer (10 strzałów) - 1. M. Wityk - 88 pkt, 2. G. Rataj - 86 pkt, 3. Arnold Szczucki (KS Gryf

Słupski) - 86 pkt; finał australijski - 1. G. Rataj - 100 pkt, 2. T. Polak - 99 pkt, 3. Arkadiusz Szczupakowski (KS Gryf Słupski) - 98 pkt. W rywalizacji dzieci karabinie sportowym 00 strzałów leżąc zwyciężył słupszczytanin Marcin Łabik. Jego dorobek to 80 punktów.

Puchary, medale i dyplomy wręczał Leszek Kuliński (wójt gminy Kobylnica). Następne zawody strzeleckie dla amatorów zaplanowano na 20 września (niedziela).

Organizator zaprasza wszystkich chętnych od godz. 9. Miejsce rywalizacji bez zmian, czyli strzelnica przy ul. Zamiejskiej w Słupsku.

© ©



Zadowolony ze strzeleckich sukcesów Grzegorz Rataj w towarzystwie wójta Leszka Kulińskiego

PHka nożna Przedsezonowe gry kontrolne ligowców z naszego regionu

Dziś (22 lipca) o godz. 18.30 w Gniewinie kolejny sparing zaliczył czwartoligowy Pogoń Lębork, która podejmowana będzie przez tamtejszy Stolem (również IV liga). W ekipie pogoniistów zabraknie kontuzjowanego Gracjana Miskiewiczza. Z kolei w Ustewie czwartek (23 lipca) o godz. 18 nastąpi spotkanie dyspozycji piłkarską sprawdzią seniorzy Jantara (IV liga) i ich młodsi koleżki z tego samego klubu, czyli juniorzy starsi. (FEN)