



Jak przyrządzić jaja
na Wielkanoc - strona 10

GŁOS

DZIENNIK POMORZA

POMORZA



Środa 31 marca 2021

**Wielki Tydzień
z udziałem biskupów.
Uroczystości będą
dostępne online**

STRONA 2



**Wiosenny przegląd
klimatyzacji w aucie.
Jutro w „Głosie”
w dodatku
„Motoryzacja”**



**Farma wiatrowa w Kobylnicy dla
koncernu Orlen. Jest właśnie
zgoda UOKiK** STRONA 4

Niemazgody na kopalnię kruszywa

Radni w gminie Lipnica nie
zgodzili się na zmiany w planach,
które pozwoliłyby wydobywać
kruszywo firmie z Chojnic

STRONA 13

**Po raz pierwszy
od kilku lat będzie
prowadzony nabór
do zespołu senierek
Cheerleaders Maxi**

STRONA 8

**Poziom lipidów we
krwi, odbiegając
od normy, sprzyja
powstawaniu
chorób**

STRONA 9

Punkty szczepień w zakładach pracy oraz masowe

W Słupsku brane są pod uwagę cztery hale sportowe

Magdalena Olechnowicz
magdalena.olechnowicz@gp24.pl



Słupsk

K

Szczepienia przeciw COVID-19 mają
zdecydowanie przyspieszyć. Po-
wstaną nowe punkty szczepień w za-
kładach pracy, drive-thru oraz maso-
we. W Słupsku brane są pod uwagę
cztery lokalizacje.

W związku z zaplanowaną dostawą 7
min szczepionek przeciw COVID-19,

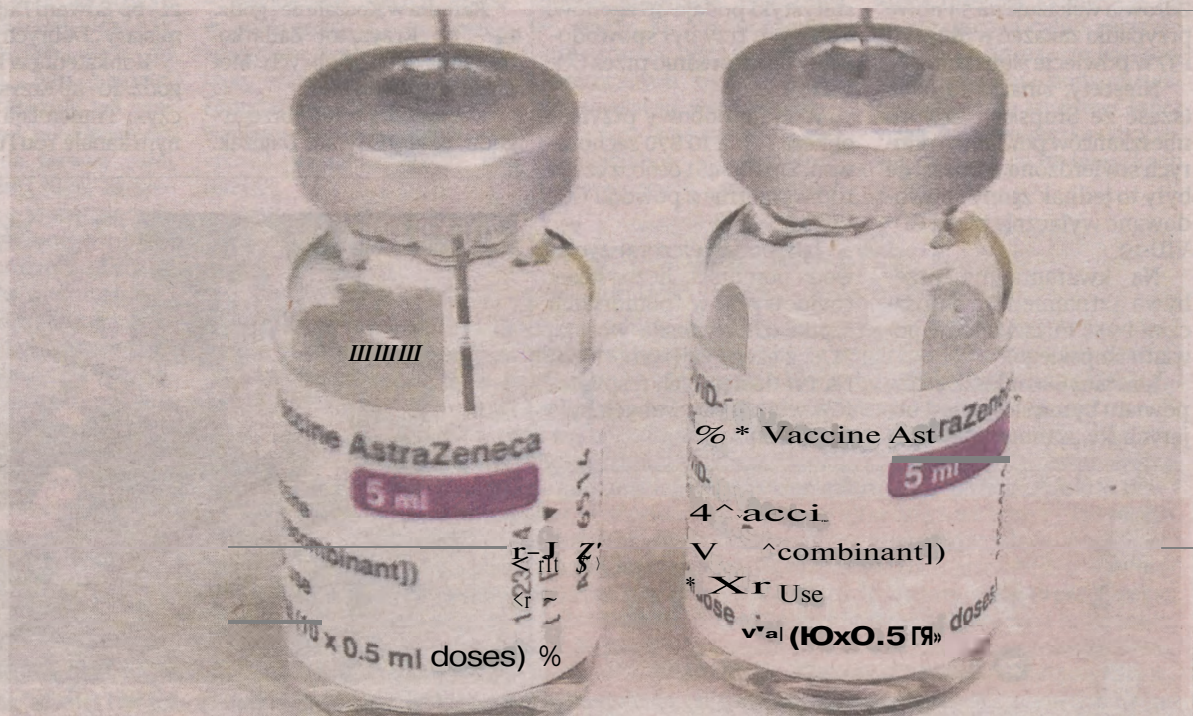
w samym tylko kwietniu rząd propo-
nuje, by jednostki samorządu teryto-
rialnego organizowały uproszczone
punkty szczepień masowych (PSM).
Propozycja rządowa zakłada, że do 18
kwietnia trwałaby organizacja tych
punktów i zapisy, a od 19 kwietnia ze-
społy rozpoczęłyby szczepienia lud-
ności.

W Słupsku są przymiarki do czte-
rech lokalizacji.

- Jesteśmy na to przygotowani, wy-
słaliśmy już do wojewódzkiej delega-
tury NFZ pismo z informacją, gdzie ta-
kie masowe punkty szczepień mo-
głyby w Słupsku powstać - mówi
Agnieszka Stępień, zastępca dyrektora

Wydziału Zdrowia w Urzędzie Miejs-
kim w Słupsku. - Bierzymy pod
uwagę cztery lokalizacje. Są to duże
hale sportowo-widowiskowe na tere-
nie miasta - sala w Ośrodku Sportowo-
Rekreacyjnym przy ul. Niedziałkow-
skiego, sala gimnastyczna w Zespole
Szkół Sportowych przy ul. Zaborow-
skiej oraz sala gimnastyczna w Szkole
Podstawowej nr 5 przy ul. Hubalczy-
ków oraz w Szkole Podstawowej nr 3
przy ul. Banacha - mówi Stępień.

Podkreśla, że decyzja jeszcze nie
zapadła, ale w każdej chwili samorząd
jest gotowy, aby jedną z tych hal udo-
stępnić na masowe szczepienia. ©
SZCZEPIONIA SŁUŻB - STR. 4



Od połowy kwietnia szczepienia mają być prowadzone na szerszą niż dotąd skalę

Pogoda w regionie

Dzisiaj

17°C

Wiatr zach. 17 km/h
Uwaga: przeważnie słonecznie

6°C

Czwartek 12°C OX

Piątek 9°C OX

Sobota 8°C -TC

£b

Uwaga: w czwartek zachmurzenie duże

54 zakażenia w Słupsku i 37 w powiecie słupskim



Trzecia fala pandemii nie zwalnia, a naukowcy twierdzą, że największe wzrosty jeszcze przed nami

Słupsk

Najnowszy raport opublikowany przez Ministerstwo Zdrowia wskazuje na 54 nowe przypadki zakażeń w Słupsku i 37 w powiecie słupskim. Niestety, zmarło 10 osób.

Najnowszy raport opublikowany przez Ministerstwo Zdrowia wskazuje na 54 nowe przypadki zakażeń w Słupsku i 37 w powiecie słupskim.

Niestety, zmarło 10 osób (sześć ze Słupska i czworo mieszkańców powiatu), u których stwierdzono wirusa. Nie były to jednak zgony spowodowane wyłącznie przez COVID-19.

Na kwarantannie przebywa aktualnie 1122 słupszczan i 953 mieszkańców powiatu słupskiego.

Również 680 mieszkańców powiatu bytowskiego jest objętych kwarantanną. W po-

wiecie bytowskim liczba nowych potwierdzonych przypadków to 18.

Z kolei w powiecie łęborskim - 20. 657 osób jest tam na kwarantannie, zmarła jedna osoba - choroby współistniejące.

Liczba nowych zakażeń na Pomorzu wyniosła w sumie 989 przypadków. Niestety, w skali województwa statystyki podają 46 zgonów, z których trzy były spowodowane bezpośrednio przez COVID-19.

W kraju dobowy przyrost oblicza się na 20 870 zachorowań. Zmarło 461 osób, z czego 100 wyłącznie z powodu COVID-19.

Jak podał wczoraj wojewoda pomorski, liczba łóżek covidowych w pomorskich szpitalach wynosiła wczoraj 2175, z czego zajętych - 1684. Na 191 dostępnych respiratorów wykorzystywanych było 161. (ALEK)

Wielki Tydzień online z udziałem biskupów



Uroczystości Wielkiego Tygodnia będzie można obejrzeć w internecie

Kościół

Kuria biskupia w Koszalinie opublikowała harmonogram uroczystości Wielkiego Tygodnia z udziałem biskupów. Można brać udział w transmisjach w internecie, w telewizji i słuchając w radiu.

Wielki Czwartek - Msza krzyżna

Katedra w Koszalinie - godz. 9 - przewodniczy bp Edward Dajczak. Obecni będą pozostali biskupi oraz przedstawiciele duchowieństwa z diecezji.

Transmisja w „Dobrych Mediach”.

Triduum Paschalne

Wielki Czwartek - Msza Wieczera Pańskiej.

Katedra w Koszalinie - godz. 19 - bp Krzysztof Zadarko. Transmisja w „Dobrych Mediach” i w Radiu Plus.

Konkatedra w Kołobrzegu - godz. 19 - bp Edward Dajczak.

Transmisja na parafialnym kanale YouTube.

Słupsk, kościół pw. św. Maksymiliana Kolbego - godz. 19 - bp Krzysztof Włodarczyk. Transmisja na parafialnym kanale YouTube.

Wielki Piątek - Liturgia Męki Pańskiej.

Katedra w Koszalinie - godz. 19 - bp Edward Dajczak. Transmisja w TVP Szczecin.

Konkatedra w Kołobrzegu - godz. 19 - bp Krzysztof Zadarko - transmisja na parafialnym kanale YouTube.

Słupsk, kościół Mariacki - godz. 19 - bp Krzysztof Włodarczyk - transmisja na parafialnym kanale YouTube.

Wigilia Paschalna - Sobota

Katedra w Koszalinie - godz. 21 - bp Edward Dajczak. Transmisja w „Dobrych Mediach”.

Konkatedra w Kołobrzegu - godz. 20 - bp Krzysztof Włodarczyk. Transmisja na parafialnym kanale YouTube.

Piła, kościół pw. Świętej Rodziny - bp Krzysztof Zadarko - dla wspólnoty neokatechumenałnej.

Niedziela Zmartwychwstania Pańskiego.

Konkatedra w Kołobrzegu - godz. 7 - bp Krzysztof Włodarczyk. Transmisja na parafialnym kanale YouTube.

Jednocześnie do osób uczestniczących w uroczystościach w świątyniach kuria zwraca się prośbą o przestrzeganie wymogów związanych z pandemią.

- Ze względu na reżim sanitarny podczas uroczystości, serdecznie proszę o bezwzględne przestrzeganie zasad bezpieczeństwa, czyli używanie maseczek, dezynfekowanie rąk oraz dbanie o zachowywanie dystansu odczestników liturgii w czasie, gdy będą Państwo wykonywać swoje obowiązki - pisze ks. Wojciech Parfianowicz, rzecznik Kurii Biskupiej w Koszalinie. (MARA)

ZDJĘCIE DNIA



Na „zabiegi częściowej amputacji włosów i zarostu” zaprasza fryzjer z Bytowa. Karol Pinkiert mówi, że to prowokacja. - Zakład w czasie lockdownu jest zamknięty (zdjęcie zrobione przed lockdownem). ale to nasz głos na to, co się dzieje w Polsce. Mamoch, absurdalnych obostrzeń - tłumaczy. (ZIDA)

DYŻURNY GP

Na Czytelników „Głosu Pomorza” czeka redaktor dyżurny pod numerem telefonu 697 770 129. Ze względu na pandemię nie spotykamy się w redakcji.

Andrzej Gurba
andziej.gurba@gp24.pl



KALENDARIUM

31 marca
1889

Otwarto Wieżę Eiffła w Paryżu.

1.909

W stoczni w Belfaście rozpoczęto budowę „Titanica”.

1930

Wszedł w życie Kodeks Haysa, który narzucał ściśle wytyczne dotyczące scenotwórczych seksu, zbrodni, religii i przemocy w filmach amerykańskich. Kodeks ten obowiązywał wytwórnie filmowe w USA przez następne 40 lat.

1939

Francja i Wielka Brytania udzieliły Polsce gwarancji bezpieczeństwa.

1965

Prof. Wiktor Bross przeprowadził pierwszą w Polsce próbę transplantacji nerki pobranej ze zwłok.

1991

Rozwiązano struktury wojskowe Układu Warszawskiego.

1998

Polska rozpoczęła negocjacje akcesyjne z Unią Europejską.

LOTTO

29.032021r., godz. 21:30

Multi Multi: 12, 18, 19, 31, 33, 34, 36, 37, 39, 41, 43, 44, 46, 48, 54, 56, 64, 74, 77, 80 Plus 39

Ekstra Pensja: 10, 12, 19, 26, 34 + 1

Ekstra Premia: 1, 17, 22, 29, 33 + 3

Mini Lotto: 16, 37, 40, 41, 42

Kaskada: 1, 2, 6, 9, 10, 11, 12, 14, 19, 20, 23, 24

SuperSzansa: 2, 2, 3, 7, 3, 1,

30.032021r., godz. 14

Multi Multi: 6, 10, 11, 12, 16, 18, 23, 25, 28, 33, 35, 44, 46, 50, 52, 54, 65, 68, 77, 80 Plus 33

Kaskada: 1, 2, 5, 6, 7, 9, 10, 14, 15, 16, 20, 24

SuperSzansa: 1, 6, 8, 3, 2, 8, 4

WALUTY 30.03.2021

USD 3.96041+)
EUR 4.65190
CHF 420400
GBP 5.4549 O

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

B Prenumerata » Zadzwoń!
1 943401114

38 prenumerata.gdp@polskappress.pl

prenumerata.gp24.pl

Pho3nix Foundation wspiera polskich sportowców

Przez pandemię wielu sportowców nie było w stanie w pełni przygotować się do najważniejszych imprez sportowych, w tym Igrzysk Olimpijskich. Dlatego Pho3nix Foundation zdecydowała się ich wesprzeć przekazując naszym 22 utalentowanym zawodnikom ponad milion złotych.

Pho3nix Foundation to organizacja społeczna stworzona przez Sebastiana Kulczyka. Jej celem jest wspieranie na całym świecie najbardziej uzdolnionych sportowo dzieci i młodzieży, dla których ograniczenia materialne są główną barierą, by wykorzystać swój potencjał. Fundacja prowadzi szereg inicjatyw edukacyjnych i społecznych popularyzujących aktywność fizyczną. Oferuje również kompleksowe, szyte na miarę programy profesjonalnego rozwoju utytułowanych młodych sportowców.

Sport od zawsze był moją pasją, ale również źródłem inspiracji, która dała początek Pho3nix Foundation – wyjaśnia jej założyciel. – Miałem szczęście poznać wybitnych sportowców. Historie ich życia to inspirujące opowieści o zwycięstwach, pokonywaniu własnych słabości i ograniczeń oraz o tym, że ciężka praca i determinacja to trudna, ale i jedyna droga do mistrzostwa. Uświadomiłem sobie wtedy, jak często na tej drodze do sukcesu i rozwoju stają bariery natury materialnej lub społecznej, których nawet najbardziej utalentowane dzieci i ich rodziny nie pokonają bez wsparcia. Dlatego, aby realizować projekty, których wspólnym mianownikiem jest sport i pomoc dzieciom, powstała Pho3nix Foundation. Wierzę, że odmieńniąc los tych dzieci, stworzymy szlachetniejsze oblicze sportu, a tym samym zmienimy świat na lepsze – zapewnia Sebastian Kulczyk.

Pho3nix Athletes Program to najnowszy projekt fundacji. Powstał w związku z odroczeniymi z powodu pandemii koronawirusa Igrzyskami Olimpijskimi w Tokio. Dla części sportowców to dodatkowy rok, by jeszcze lepiej przygotować się do najważ-



Od lewej: Paweł Wiesiołek, Klaudia Zwolińska, Aleksandra Mirośław, Jan Kozakiewicz

niejszych imprez sportowych, jednak są i tacy, dla których to kolejne 12 miesięcy koniecznych wydatków przy mocno ograniczonych startach. Dlatego fundacja postanowiła podzielić na wybrańców ponad milion złotych. Opieką objęła 22 sportowców, choć do projektu zgłosiło się aż 400.

Kluczowe przy zakwalifikowaniu się do projektu było zaangażowanie społeczne kandydatów oraz indywidualne historie ich sukcesów sportowych. I tak beneficjentem została m.in. Marta Dzieciatkowska. 22-letnia triathlonistka kilka lat temu miała poważny wypadek, doznała złamania kręgosłupa. W ramach rehabilitacji trafiła na basen, co przerodziło się w zawodowstwo. Dorzuciła do tego bieganie i jazdę na rowerze i jest o krok od zakwalifikowania się na igrzyska. Również Tomasz Kaczor idealnie wpisuje się w symbol fundacji, czyli mitycznego Feniksa. 31-letni kajakarz na igrzyskach już był, w Londynie w 2012 r., ale sukcesu nie osiągnął. Te przyszły później. Od tamtego czasu został wielokrotnym medalistą mistrzostw Europy, a w 2019 r. został wicemistrzem świata w jedyńce. Po tamtym sezonie... zakończył karierę i podjął pracę na fermie indyków, by móc utrzymać rodzinę.

Pomoc fundacji okazała się wielkim wsparciem w powrocie do rywalizacji na wodzie i nie dziwimy się, jeśli w Tokio popłynie w finale.

W Japonii mamy nadzieję zobaczyć też Natana Węgrzyckiego-Szymczyka. 26-letni wioślarz z Krakowa oprócz siódmego miejsca w finale jedynek podczas Igrzysk w Rio de Janeiro w 2016 r. i wicemistrzostwa Europy w 2020 r., może się pochwalić dyplomami trzech uczelni wyższych: Cambridge, Berkley oraz UJ. Dla najmłodszych wzór do naśladowania. Tym bardziej że fundacja realizuje też wiele projektów edukacyjnych w szkołach na terenie całej Polski - Pho3nix Kids. To szereg działań zachęcających dzieci do regularnego ruchu. Jedną z najbardziej wartościowych inicjatyw było nagranie ponad 100 filmów z ćwiczeniami, które były wsparciem dla szkół i nauczycieli w organizacji zajęć wychowania fizycznego w okresie zdalnego nauczania. W działaniach fundacji nie brakuje także projektów inspirujących szkoły do rywalizacji na aktywność, a w ich ramach placówki odwiedzają sportowcy z drużyny Pho3nixa.

Jednym z nich jest Bartosz Stabno, kajakarz i pierwszy sportowiec objęty wsparciem Pho3nix Foundation. Do momentu wybuchu pandemii

uczestniczył w sportowych warsztatach z udziałem w sumie ponad 12 tysięcy dzieci z całej Polski. – Pomysł jest bliski mojemu sercu, bo po zakończeniu kariery chciałbym uczyć dzieci kajakarstwa. Podczas spotkań opowiadałem o swojej dyscyplinie i wspólnie wykonywaliśmy ćwiczenia. Informacje zwrotne były bardzo fajne i przede wszystkim widziałem, że dzieci były zainteresowane – wspominał mistrz Polski w konkurencji K1 na swoim koronnym dystansie 1000 m, który realizację misji Pho3nix Foundation łączył z przygotowaniem do najważniejszych imprez kwalifikacyjnych do Igrzysk.

- W ubiegłym roku całe nasze sportowe życie postawione było na głowie. Moim celem było wywalczenie kwalifikacji olimpijskiej na jedyńce. Ten cel cały czas przede mną i wciąż czekam na majowe europejskie regaty kajakowe w węgierskim Szeged, gdzie będę mógł pokazać swoje olimpijskie możliwości. Ale może właśnie cierpliwość połączona z zawziętością i ciężkimi warunkami hartują ducha sportowej rywalizacji – wierzy 31-letni poznaniak, który trenuje poza kadra, a do tegorocznych wyzwań przygotowywał się we Włoszech.

- Fundacja prowadzi wiele inicjatyw edukacyjnych i społecznych, popularyzu-

jących aktywność fizyczną, wśród dzieci i młodzieży, takich jak Aplikacja Pho3nix Kids, Pho3nix Active School, czy Sportowe Warsztaty Pho3nix – wylicza członek zarządu organizacji Wojciech Kruczyński i uzupełnia: – Wierzymy, że wartości związane ze sportem odgrywają kluczową rolę w rozwoju osobistym każdego człowieka. Budują jego charakter od najmłodszych lat i wyrabiają nawyki, pomocne na każdej płaszczyźnie życia. Najważniejszą inspiracją i zarazem wzorem do naśladowania dla młodego pokolenia mogą być najlepsi sportowcy, którzy walczą o medale i dostarczają nam tylu wspaniałych, wielkich emocji.

Przykładów takich zawodników nie trzeba daleko szukać. W drużynie Pho3nixa jest Radosław Kawęcki, czyli jeden z najlepszych polskich pływaków w historii, wielokrotny medalista Mistrzostw Świata i Europy. Ponadto jedna z najbardziej utalentowanych cyklistek torowych Daria Pikulik, Mistrzyni Świata juniorów i trzecia zawodniczka Mistrzostw Świata w poprzednim roku. Z kolei wieloboista Paweł Wiesiołek dołączył do zespołu uczcił brązowym medalem halowych Mistrzostw Europy, które na początku marca odbyły się w Toruniu.

- Wsparcie, które otrzymałam od Pho3nix Foundation, nie jest bynajmniej drogą na skróty. To ogromna pomoc, która pozwala skupić się na wyznaczonym celu i zarazem motywuje do jeszcze większej pracy i wysiłku – podsumowała Aleksandra Mirośław, która wraz ze wspinaczką sportową zadebiutuje na Igrzyskach w Tokio.

ZAWODNICZY PHO3NIX ATHLETES

Łącznie drużynę Pho3nixa tworzy 22 sportowców z 14 dyscyplin.

Tomasz Kaczor, 31-letni kajakarz; **Natan Węgrzycki-Szymczyk**, 26-letni wioślarz z Krakowa; **Bartosz Stabno**, kajakarz i pierwszy sportowiec objęty wsparciem Pho3nix Foundation; **Radosław Kawęcki**, jeden z najlepszych polskich pływaków w historii, wielokrotny medalista Mistrzostw Świata i Europy; cyklistka torowa **Daria Pikulik**, mistrzyni świata juniorów i trzecia zawodniczka Mistrzostw Świata w poprzednim roku; wieloboista **Paweł Wiesiołek**, brązowy medalista halowych Mistrzostw Europy, które na początku marca odbyły się w Toruniu; **Sandra Drabik**, Mistrzyni Świata w boksie amatorskim; **Marta Dzieciatkowska**, Mistrzyni Polski w triathlonie; **Martyna Galant**, medalistka Mistrzostw Europy do lat 23 w biegu na 1500 m; **Dominika Kossakowska**, pływani; **Jan Kozakiewicz**, pływani; **Katarzyna Krawczyk**, srebrna medalistka Igrzysk Europejskich w zapasach; **Anna Maliszewska**, Mistrzyni Świata w pięcioboju nowoczesnym; **Aleksandra Mirośław**, Mistrzyni Świata we wspinaczkę sportową; **Filip Prokopyszyn**, medalista Mistrzostw Europy w kolarstwie torowym; **Kacper Stokowski**, juniorski rekordzista świata w pływaniu; **Bartłomiej Stój**, Mistrz Europy juniorów w rzucie dyskiem; **Adrianna Sułek**, medalistka Mistrzostw Świata junierek w siedmioboju; **Aleksandra Teclaw** i **Justyna Kiryła**, medalistki Mistrzostw Świata w kolarstwie tandemowym; **Julia Walczyk**, Mistrzyni Świata juniorów w szermierce; **Klaudia Zwolińska**, Mistrzyni Świata juniorów w kajakarstwie górskim.

Trwają szczepienia ponad 670 funkcjonariuszy

Magdalena Olechnowicz
magdalena.olechnowicz@gp24.pl



Azmir.1

W poniedziałek w słujskim szpitalu rozpoczęły się szczepienia służb mundurowych. Zgłosiły się 673 osoby. Szczepienia mają potrwać do połowy kwietnia. W każdym tygodniu szpital planuje zaszczepić około 200 osób tej grupy. Dotychczas zaszczepionych zostało 150 osób. To m.in. funkcjonariusze Komendy Miejskiej Policji w Słupsku oraz Szkoły Policji w Słupsku. W kolejce czekają kolejne grupy - strażacy, celnicy, strażnicy miejscy, pogranicznicy.

Mundurowi to kolejna grupa, która przyjmie szczepionkę szybciej, bez względu na wiek. Szczepienia służb mundurowych rozpoczęły Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Słupsku 29 marca.

- Do szczepień zgłosiły się 673 osoby. Szczepienia mają potrwać do połowy kwietnia. W każdym tygodniu planujemy zaszczepić około 200 osób - mówi Marcin Prusak, rzecznik prasowy szpitala w Słupsku. - Należy pamiętać, że poza służbami mundurowymi w dalszym ciągu wykonujemy szczepienia populacyjne - osób 70+ i 60+ oraz przewlekle chorych.

Akcję szczepień rozpoczęli słujscy policjanci.

- W szpitalu specjalistycznym w Słupsku pierwszą dawkę przyjęło 50 funkcjonariuszy różnych pionów. Szczepienia przebiegają bez przeszkód i odbywają się systematycznie. W najbliższym czasie kolejni policjanci z Komendy Miejskiej Policji w Słupsku zostaną poddani szczepieniu -



Od poniedziałku w słujskim szpitalu szczepieniom poddawani są funkcjonariusze policji, straży pożarnej, straży miejskiej i gminnej

mówi Monika Sadurska, oficer prasowy KMP w Słupsku. - Pamiętajmy, że przyjęcie szczepionki jest skutecznym sposobem walki z wirusem. Poddać nie policjantów szczepieniu to wyraz troski o zdrowie ich samych, ich bliskich, ale także o bezpieczeństwo i ochronę obywateli, z którymi mają oni kontakt podczas zdarzeń, wypadków czy interwencji.

Kolejną grupą, która także przyjęła już pierwszą dawkę szczepień, są funkcjonariusze i pracownicy cywilni Szkoły Policji w Słupsku.

- Komendant szkoły inspektor Piotr Cekała wraz z zespołem zastępcą nadkomisarzem Aliną Majchrzak otrzymali pierwsze dawki szczepionki przeciwko Covid-19 w poniedziałek, 29 marca. Jest to jednocześnie początek szczepień policjantów słujskiej Szkoły Policji. Chęć zaszczepienia się wyraziło prawie 80 procent funkcjonariuszy.

W następnej kolejności pierwsze dawki szczepionki przyjęła grupa policyjnych wykładowców. Wszyscy policjanci z naszej jednostki zostaną zaszczepieni pierwszą dawką w przeciągu około miesiąca - mówi Piotr Kozłowski, rzecznik prasowy Szkoły Policji w Słupsku.

Poza policjantami, kolejne mundurowe grupy, które zostaną zaszczepione we wcześniejszym terminie, to Ochotnicza Straż Pożarna, Państwowa Straż Pożarna, Urząd Celno-Skarbowy, Straż Graniczna, SOK (Służba Ochrony Kolei), Straż Miejska, Straż Gminna. Wszyscy zostaną zaszczepieni szczepionką firmy AstraZeneca.

Nowe działania w sprawie szczepień

Rząd proponuje, by jednostki samorządu terytorialnego organizowały uproszczone

punkty szczepień masowych (PSM). Propozycja zakłada, że do 18 kwietnia trwałaby organizacja tych punktów i zapisy, a od 19 kwietnia zespoły rozpoczęłyby szczepienia ludności.

- Nowe punkty i miejsca szczepień to szpitale tymczasowe, w każdym powiecie jeden szpital tradycyjny, w każdym powiecie jeden punkt prowadzony przez samorząd, punkty drive thru, zakłady pracy, aptekii przychodnie POZ - mówił na wtorkowej konferencji prasowej Michał Dworczyk, szef Kancelarii Prezesa Rady Ministrów.

Nowością są też punkty szczepień w zakładach pracy.

- Jeśli będzie pracodawca, który będzie miał ponad 500 pracowników i zorganizuje sobie zespół szczepienny, będzie mógł szczepić w zakładach pracy. Szczepienia te ruszą już w drugim kwartale - mówi Dworczyk. ©

Farma wiatrowa w Kobylnicy dla Orłenu. Zgoda UOKiK

Gospodarka

Alek Radomski
aleksander.tadomski@gp24.pl

PKN Orlen uzyskał zgodę szefa Urzędu Kontroli Konkurencji i Konsumentów na przejęcie farm wiatrowych działających na Pomorzu. Chodzimy.in. o farmę w podślupskiej Kobylnicy. Do dopięcia transakcji ma dojść jeszcze w kwietniu.

Koncern uzyskał zgodę na przejęcie trzech lądowych farm wiatrowych działających na Pomorzu, o łącznej mocy ok. 90 MW. Tym samym spełniony został jedyny warunek zawieszający transakcję z hiszpańskimi funduszami inwestycyjnymi.

- Zgoda UOKiK to ważny krok w budowie nowoczesnego koncernu multienergetycznego, z silnym segmentem energetycznym, opartym o czyste źródła wytwarzania - podkreśla Daniel Obajtek, prezes Zarządu PKN Orłenu, w komunikacie prasowym rozesłanym do mediów. - W naszej strategii zapowiadaliśmy, że w ciągu dekady zamierzamy osiągnąć 2,5 GW w odnawialnych źródłach energii i już dzisiaj konsekwentnie realizujemy ten plan. To odpowiedź nie tylko na kwestie regulacyjne, ale też oczekiwania naszych klientów i akcjonariuszy.

Transakcja obejmuje zakup trzech farm wiatrowych. Obok Kobylnicy (41,4 MW), mowa o farmie w Subkowach w po-

wiecie tczewskim (8 MW) i Nowotna na Żuławach (40 MW).

Wszystkie farmy objęte są systemem wsparcia zielonych certyfikatów i znajdują się w obszarze działalności Energa Operator. Ich łączna produkcja energii elektrycznej wynosi ok. 280 GWh rocznie.

Na podstawie obecnie zawartych umów farmy wiatrowe mają zagwarantowany odbiór wyprodukowanej energii w perspektywie od roku do dziesięciu lat.

Po finalizacji zakupu, Grupa Orłenu będzie posiadała aktywa energetyczne o łącznej mocy 3,3 GW, w tym 642 MW w źródłach zeroemisyjnych. Obejmą one m.in. 58 elektrowni produkujących energię z odnawialnych źródeł, w tym przede wszystkim elektrownie wodne, farmy fotowoltaiczne i lądowe farmy wiatrowe. Segment energetyki wiatrowej będzie tworzyło 10 farm, których łączna moc zainstalowana wyniesie 353 MW. Ponadto Grupa Orłenu posiada dwanowoczesne bloki parowo-gazowe w Płocku i Włocławku oraz rozbudowaną sieć linii przesyłowych o łącznej długości ok. 200 tysięcy kilometrów, która zapewni stałe dostawy energii dla około trzech milionów odbiorców.

Przypomnijmy, że w przeciągu dekady koncern na ekoinwestycje zamierza przeznaczyć 47 mld zł. Plany obejmują morską i lądową energetykę wiatrową oraz fotowoltaikę. ©

001010047

Z głębokim żalem zawiadamiamy, że 29 marca 2021 roku zmarł kochany Mąż, Ojciec i Dziadek

śp Józef Jakubczyk

Ceremonia pogrzebowa odbędzie się 2 kwietnia 2021 r. na Starym Cmentarzu w Słupsku. Wystawienie w kaplicy o godz. 12.50, wyprowadzenie o godz. 13.20. Pograżona w smutku **Rodzina**

0010100171

Wyrazy szczerzego współczucia

Pani Dorocie Rasz

z powodu śmierci

Taty

składają

dyrekcja i pracownicy SPMZOZ w Słupsku

001009258

Panu Maciejowi Gmurowi

z powodu śmierci

Mamy

oraz Rodzinie i Bliskim

wyrazy współczucia i słowa wsparcia składają

Zarząd, Rada Nadzorcza i Pracownicy PGK sp. z o.o. w Słupsku



(Ażmir) Pðlew Nieznani sprawcy wysadzili bankomat

W nocy z wtorku na środku nieznani sprawcy wysadzili bankomat przy ulicy Człuchowskiej w Przechlewie. Wczorajsze prowadzono psa tropiącego. Funkcjonariusze zbierali ślady, zabezpieczali monitoring. Nie wiadomo jeszcze, ile skradziono pieniędzy.

To drugie w ostatnim czasie takie zdarzenie. 12 marca w podobny sposób okradziono bankomat w Bytowie. Sprawcy również użyli materiałów wybuchowych. Śledczy ustalili, że sprawcy mogli poruszać się autem typu SUV, koloru czarnego, który odjechał w kierunku Chojnic.

(ZIDA)

Prof. Andrzej Horban: Termin lockdownu jest bardzo umowny

Warszawa
Maciej Badowski
m.badow5ki@polskatime5.pl

- Termin obowiązywania aktualnych obostrzeń, do 9 kwietnia, jest umowny - przyznał w poniedziałek wieczorem w radiu TOK FM główny doradca premiera ds. COVID-19 prof. Andrzej Horban i przyznał, że jego zdaniem obostrzenia będą trwały dłużej.

W radiu TOK FM prof. Andrzej Horban był pytany o rządowe obostrzenia. Główny doradca premiera ds. COVID-19 wyjaśnił, że „jeżeli te obostrzenia zostały wprowadzone, to ich efekt będziemy widzieli w ciągu tygodnia, dwóch, czasami trzech tygodni”. - Liczba zakażeń zacznie spadać, jeżeli zacznie spadać, to będziemy w dużo lepszej sytuacji, bo z każdym dniem będzie rosła liczba osób zaszczepionych - tłumaczył.

Zapytany o to, do kiedy mogą one obowiązywać, przyznał, że 9 kwietnia jest „bardzo umowny”. - Myślę, że one będą obowiązywały dłużej - stwierdził. Z kolejną pytanie o wprowadzenie ewentualnego zakazu przemieszczania się, odpowiedział, że „byłoby to bardzo duża ostateczność, bo to jest mało wykonalne”.

- Można wprowadzić zakaz, tylko to musi być realne. Ludzie muszą tego przestrzegać, więc może lepiej zacząć od prośby -

przyznał. Prof. Horban apelował, żeby przestrzegać obostrzeń. - Maseczki, dystans, dezynfekcja. W tej kolejności. Przede wszystkim dystans - mówił i dodał, że część osób wciąż zachowuje się w „skrajnie nieodpowiedzialny sposób”.

We wtorek rano szef KPRM Michał Dworczyk w Radiu ZET pytany o wprowadzenie dodatkowych obostrzeń na święta wielkanocne przyznał, że „nie mam takiej wiedzy, żeby były prowadzone tego rodzaju prace”.

Z kolei zapytany o ewentualne przedłużenie restrykcji po 9 kwietnia 2021 roku, odparł, że na wszystkie decyzje „ma wpływ aktualny stan pandemii”. - Mam nadzieję, że sytuacja będzie się poprawiać - powiedział.

Szef KPRM zastrzegł, że gdyby okazało się, że „mamy do czynienia z załamaniem sytuacji, jest nagły wzrost zakażeń, to trzeba będzie wyciągać wnioski”. - Spekulowanie, co będzie za 2 tygodnie, wywołuje wyłącznie emocje a nic nie wnosi do dyskusji i do życia. Zobaczmy, jak będzie rozwijała się sytuacja, naukowcy wystawiają rekomendacje, a Zespół Zarządzania Kryzysowego podejmie decyzję - stwierdził. - Nie znam żadnych planów, związanych z wprowadzaniem w najbliższych dniach dodatkowych obostrzeń ani też ich luzowaniem - dodał

Rząd ogłasza przyspieszenie szczepień. Do lata po temacie?



A-Kielczykowska
a.kielczykowska@polskatimes.pl

Warszawa

• 12 kwietnia startują zapisy na szczepienia dla rocznika 1962 roku. Każdy kolejny dzień to otwarcie zapisów dla następnego rocznika - mówił podczas konferencji szef KPRM Michał Dworczyk.

Obecny na konferencji premier Mateusz Morawiecki podkreślił, że „Narodowy Program Szczepień to coś więcej niż program szczepień, to egzamin dla struktur państwa”. - Obiecaliśmy, że wykonamy 6 milionów szczepień i właśnie dzisiaj się to udało. Do końca drugiego kwartału będzie to 20 milionów szczepień, a do końca sierpnia zaszczepimy wszystkich, którzy będą chcieli się zaszczepić - mówił.

Unia się ociągała...

Mateusz Morawiecki przypomniał, że „pozyskanie szczepionek związane jest z UE”. - Nie ma dnia, żebyśmy nie ponaglali odpowiednich struktur. Na skutek naszej interwencji szybciej w UE została przyjęta szczepionka Johnson & Johnson (jednodawkowa szczepionka, jako jedyna na rynku).



FOT. ADAM JANKOWSKI / POLSKA PRESS

Rząd ma nadzieję, że 20 mln Polaków zostanie zaszczepionych jeszcze przed letnimi wakacjami 2021 r.

Tu każdy dzień się liczy - zaznaczył.

Szef rządu zauważył, że dla niego kluczowe jest sprawne przebieganie szczepień i dlatego poszerzony zostanie zakres oraz miejsca, gdzie będą one przeprowadzane. - Postawiłem cel, żeby miesięcznie był 10 mln szczepień. To jest nasz cel, to nasze zadanie, od tego zależy skuteczne zwalczenie epidemii - podkreślił Morawiecki.

Szef KPRM Michał Dworczyk zaznaczył, że „od 27 grudnia 2020 r. każdego tygodnia program przyspieszał, żeby w drugim kwartale osiągnąć prędkość zakładaną przez premiera, czyli 10 milionów szczepień miesięcznie.” Jednocześnie ocenił, że teraz największym wyzwaniem dla państwa

jest wydajność systemu szczepień.

- W kwietniu do polski przyjedzie 5 milionów szczepionek. To jest twardy harmonogram. Może być nawet 7 milionów - przekazał szef KPRM Michał Dworczyk.

Powstaną dodatkowe punkty szczepień

Dworczyk zapowiedział, że w II kwartale powstaną nowe punkty szczepień. - Takim szkieletem teraz będą szpitale tymczasowe, gdzie będzie najwięcej szczepień na masową skalę. W każdym powiecie, gdzie jest szpital, to będzie jeden szpital tradycyjny, gdzie będą odbywać się szczepienia oraz jeden punkt prowadzony przez samorząd - mówił.

- Dodatkowo wprowadzamy rewolucyjną możliwość. Uruchomimy możliwość szczepienia dla pojedynczych ratowników medycznych pielęgniarek. Wprowadzimy punkty drive-through oraz szczepienia w miejscu pracy, w aptekach - wymienił.

Zaznaczył, że po wtorkowej zmianie przepisów przez Sejm, „wszyscy, którzy zostali dopuszczeni do przejścia właściwego kursu, będą mogli wykonywać szczepienia”. Będą to między innymi lekarz, stomatolog, pielęgniarka, położna, felczer, ratownik medyczny, diagnosta laboratoryjny, farmaceuta czy student ostatniego roku studiów medycznych.

W ocenie pełnomocnika rządu ds. szczepień pozwoli to na zwiększenie wydajności oraz przyspieszenie szczepień.

- Sejm przyjął ustawę, która pozwala na szerszą kwalifikację. Kwalifikacja doszczepienia będzie wykonywana na podstawie kwestionariusza, który pacjent sam wypełnia - przekazał Dworczyk.

Nie będzie etapów

Szef KPRM podkreślił, że „zrezygnowano z etapu drugiego i trzeciego szczepień, celem wprowadzenia szczepień populacyjnych” - 12 kwietnia startują zapisy na szczepienia dla rocznika 1962 roku. Każdy kolejny dzień to otwarcie zapisów dla następnego rocznika - mówił polityk.

ZE ŚWIATA

Budapeszt Orban z Morawieckim szykują sojusz z Salviniem

Premierzy Węgier, Viktor Orban i Polski, spotkają się w czwartek, 1 kwietnia 2021 r., z liderem włoskiej prawicowej Ligi Północnej Matteo Salviniem, aby porozmawiać o utworzeniu europejskiego sojuszu politycznego - poinformowała we wtorek węgierska państwowa agencja informacyjna MTI, na którą powołuje się Reuters. Politycy mają rozmawiać w Budapeszcie o utworzeniu sojuszu z udziałem Ligi Północnej, Fideszu i PiS - podała agencja MTI, powołując się na dział prasowy partii Viktora Orbana. Jak przypomniał Reuters, Fidesz opuścił główny paneuropejski centroprawicowy blok, czyli Europejską Partię Ludową (EPP), na początku marca 2021 r., dwa lata po zawieszeniu jego ugrupowania politykę nazywaną „autorytarną”. Jak zauważa Reuters, Węgry w 2022 r. czekają wybory, a po raz pierwszy opozycja wydaje się być zjednoczona.

(AIP)

Londyn po raz pierwszy bez ofiar śmiertelnych na COVID-19

Londyn

Kazimierz Sikorski
kikorski@polskatimes.pl

Pomogły blokada i masowe szczepienia. Po raz pierwszy od pół roku nie zanotowano ani jednego zgonu z powodu koronawirusa.

Mieszkańcy Londynu mają powody do radości. Po raz pierwszy od sześciu miesięcy nie odnotowano w brytyjskiej stolicy ani jednego przypadku śmierci z powodu koronawirusa. W całym kraju było 19 zgonów.

Ostatni dzienny rekord zerowej liczby zgonów w stolicy miał miejsce 14 września, nim Wielką Brytanię nawiedziła druga fala pandemii koronawirusa. Dane dotyczące zgonów z powodu COVID-19 są zwykle niższe w poniedziałki z powodu opóźnień w raportowa-



Premier Boris Johnson studzi optymizm Brytyjczyków. Wciąż uważa, że wirus jest wielkim zagrożeniem

niu przez władze w weekend, ale najnowsze statystyki są postrzegane jako pozytywny znak, biorąc pod uwagę, że w styczniu region odnotowywał ponad 200 zgonów dziennie.

Wiadomość ta nadeszła w chwili, gdy w poniedziałek zniesiono angielski nakaz „zostań w domu” i złagodzone ograniczenia dotyczące COVID-19, umożliwiając dwóm gospodarstwom domowym lub grupom dosześciu osób spotkanie na świeżym powietrzu.

Kraj znajduje się w stanie pełnej blokady od 4 stycznia po odkryciu nowego, bardziej zaraźliwego wariantu koronawirusa w południowo-wschodniej Anglii. Pozwolono na ponowne otwarcie obiektów sportowych na świeżym powietrzu, takich jak korty tenisowe, baseny i pola golfowe. Wesela nie są już ograniczone do wyjątkowych okoliczności, ale dozwolone jest uczestnictwo tylko dla sześciu uczestników.

Premier Boris Johnson wezwał do ostrożności w obliczu rosnącej liczby przypadków zakażeń w innych częściach Europy. - Wiem, jak bardzo ludzie tęsknili za bliskimi i jak trudno było ograniczyć aktywność fizyczną, zwłaszcza w przypadku dzieci - powiedział Johnson. - Wiem, że wielu z zadowolonym przyjęciem zwiększony kontakt społeczny, ponieważ grupy 6 osób lub 2 gospodarstw domowych mogą teraz spotykać się na świeżym powietrzu.

FOT. AFP POOL/ASSOCIATED PRESS/EAST NEWS



FOT. AP/ASSOCIATED PRESS/EAST NEWS

Bruksela Pierwsze dawki szczepionki trafią do UE 19 kwietnia

Firma Johnson & Johnson rozpoczęła dostarczanie swojej jednodawkowej szczepionki przeciwko COVID-19 do Europy 19 kwietnia 2021 r., dając kontynentowi impuls do przyspieszenia kampanii szczepień - donosi agencja AFP. Unia Europejska podpisała zamówienie na 200 milionów dawek J&J z opcją na kolejne 200 milionów dawek. To jak na razie jedyna jednodawkowa szczepionka na rynku. Jest też dużo łatwiejsza w przechowywaniu niż konkurencji.

(AIP)

Z ŻYCIA GWIAZD

CELEBRYCI

Joanna Koroniewska odpoczywa na Kanarach

Aktorka i jej mąż Maciej Dowbor wybrali się na podróż na Wyspy Kanaryjskie. Ponieważ celebrytów z tego powodu często dotyka hejt, Koroniewska napisała: „Tak, wiem, że sytuacja w kraju jest ciężka. Nie, nie ryzykuję niczym zdrowia ani życia – jestem zdrowieńcem, mam wszystkie niezbędne badania, noszę maseczkę w miejscach publicznych, odkażam ręce przy każdej okazji, unikam zbędnych skupisk ludzkich, stosuję się do zasad bezpieczeństwa i higieny”.



FOT. SYLVIA DĄBROWA

CELEBRYCI



FOT. PAMEL WISNIEWSKI

Cichopek i Hakiel gwiazdami programu?

Jak informuje serwis „Pudelek”, Katarzyna Cichopek i Marcin Hakiel mają szansę na udział w zupełnie nowym programie telewizyjnym. „Rzeczywiście, stacją w planach stworzenie nowego formatu tanecznego, w którym rozważany jest ich udział. Notowania Cichopek w TVP stale rosną, jest ceniona, lubiana, serdeczna w stosunku do koleżanek i kolegów – powiedział serwisowi informator.

Monika Zamachowska znów będzie Richardson?

Były mąż dziennikarki Will Richardson przyznał w rozmowie z „Faktem”: „To nazwisko do niej się przyczepiło. Niemam nic przeciwko, by Monika była znowu panią Richardson. Oczywiście jeśli tylko będzie tego chciała”. Gdyta związała się z Zamachowskim, amerykański dziennikarz i podróżnik komentował: „Mam nadzieję, że Monika będzie tak szczęśliwa z nowym nazwiskiem, jak była dotychczasowym”.

CELEBRYCI



FOT. SYLVIA DĄBROWA

Anna Lewandowska radzi przed Wielkanocą

Trenerka fitness na swoim blogu podpowiada, jak nie rezygnując ze świątecznych dań i przysmaków, zadbać o wagę i zdrowie. Wśród kilku zasad znalazły się takie jak: „Pozwól sobie na zjedzenie typowo świątecznych potraw, zamiast sięgać po np. chleb, kolejną porcję ziemniaków czy krowiankę”. Nakładaj na talerz mniejsze porcje: będziesz w stanie spróbować więcej potraw, nienajadając się już przy pierwszym daniu”.

TV HIT

SPORT



FOT. SYLVIA DĄBROWA

Eliminacje MS

TVP 120:35
Przed Paulo Sousą trudny egzamin. Reprezentacja Polski zmierzy się z Anglią na słynnym Wembley. Pod nieobecność Roberta Lewandowskiego będzie ciężko chociażby o remis.

FILM



Szron

TVP KULTURA 21:10
Rokas podróżuje wraz ze swoją dziewczyną, Ingą. Odkrywają horror wojny. Po spotkaniu stacjonujących na Ukrainie reporterów, którzy żyją w dziwacznej rzeczywistości, para przechodzi kryzys.



FILM

WSSING



SERIAL



The Good Doctor

TVP 2 22:40
Dyrektor Andrews dokonuje oceny rezydentów. Shaun i Jared pracują w objazdowej przychodni dla bezdomnych. U jednego z pacjentów istnieje podejrzenie zapalenia opon mózgowych.

Zaginiona dziewczyna

TVN 22:30
W rocznicę ślubu żona byłego nowojorskiego pisarza Nicka Dunne'a znikła, pozostawiając w domu ślady krwi. Mężczyzna staje się głównym podejrzanym. Wynajmuje prawnika zwanego patronem zabójców.

Krzyżówka nr 50

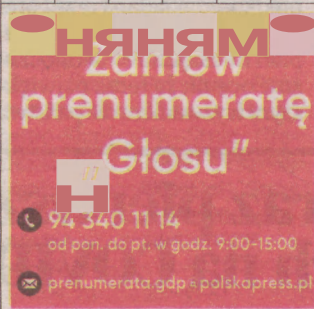
Poziomo:

- specjalista w zakresie sposobów nauczania,
- wzrasta w szkółce leśnej,
- pojawia się wiosną na polu,
- koniec jakiegoś okresu lub przestrzeni,
- zabytkowy park w Warszawie,
- wszystkie kobiety sułtana,
- nakrycie głowy z daszkiem,
- „Tomb Raider”, film przygodowy,
- imię Pisarek, polskiej piosenkarki,
- karczma często odwiedzana przez Zagłobę,
- brak zdrowia, niedomaganie,
- słynny wodospad w USA,
- mężczyzna o ciemnych włosach,
- duchowa – nie do jedzenia,
- umiejętność tworzenia rzeczy pięknych,
- dorosły samiec sarny, kozioł,
- Maciej, prezenter Polsatu,
- silny i muskularny osobnik,
- król z dramatu Szekspira,
- uczelnia Pana Ambrożego Kleksa,
- co ..., to obyczaj.

Pionowo:

- młpa wąskonosna z Azji,
- stan pod wpływem hipnozy,
- porcja alkoholu z dodatkami,
- maszynka turystyczna do gotowania,
- klatka na taśmie filmowej,
- zaklinacz deszczu z Afryki,
- sztuczna skóra na obicia

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			
						34			35	
33										
						37				
36										
38			39					40		



- mebli,
- imię Kolberga, etnografa,
 - narzędzie do prac ziemnych,
 - wyskoczyła z głowy Zeusa,
 - imię autorki „Nad Niemnem”,
 - duże warzywo o czerwonym, słodkim miąższu,
 - niejeden w czasie musztry,
 - niejedną nocą oświetla teren poligonu,
 - złośliwy i zły duch,
 - solidna, mocna podstawa,
 - fundament,
 - zarabia przenoszeniem bagaży,
 - piosenka zespołu Czerwone Gitary,
 - głośna, gorsząca afera towarzyska,
 - płatka teczka bez rączki,
 - z grotu i brzechwą,
 - bułka w kształcie półksiężyca,
 - niejedna na skórze lamparta.

Ro2M»\$Esnte!fr49

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

HOROSKOP

Wodnik (20.01-18.02)

Sprawnie idąc szybko uporasz się z wszystkimi obowiązkami. Horoskop dzienne to wskazówka, by wygospodarować dzięki temu czas poświęcić najbliższym.

Ryby (19.02-20.03)

Trudno Ci będzie dzisiaj nakłonić do zmiany podjętych wcześniej decyzji. Horoskop na dziś zapowiada, że Twój upór może mieć niekorzystny wpływ na relację z otoczeniem.

Baran (21.03-19.04)

Nie martw się o zapas, jeśli nie wszystko będzie dzisiaj układać się po Twojej myśli. Horoskop dzienne naśrodek mówi, że chwilowych problemach jutro nie będzieś miał.

Byk (20.04-20.05)

Ktoś zauważył idąc dzisiaj podejmowane przez Ciebie wysiłki. Horoskop dzienne wróży, że dostarczy Ci tomnóstwo satysfakcji.

Bliźnięta (21.05-21.06)

Nie będziesz dzisiaj w najlepszej kondycji psychicznej. Horoskop na dziś radzi odłożenie na później podejmowanie ważnych decyzji.

Rak (22.06-22.07)

Z wielkim zaangażowaniem podejdziesz dzisiaj do wszystkich obowiązków. Horoskop dzienne na środę mówi, że postawisz przed sobą w związku z tym duże wyzwania.

Lew (23.07-22.08)

Nie musisz dzisiaj robić wszystkiego w pojędny. Horoskop dzienne to bardzo wyraźna wskazówka, by w przypadku jakichkolwiek problemów prosić o pomoc.

Panna (23.08-22.09)

Nie wywieraj dzisiaj nikogo presji. Horoskop na dziś ostrzega, że wszelkiego rodzaju naciski spotkają się z zdecydowanym sprzeciwem.

Waga (23.09-22.10)

Niechętnie zareagujesz dzisiaj na propozycję podejmowania wspólnych przedsięwzięć. Horoskop dzienne na środę ostrzega, że zestrojenie odmiennych niewyjdzie Ci na dobre.

Skorpion (23.10-21.11)

Nie trać z pola widzenia potrzebnych osób. Horoskop dzienne mówi, że dzięki temu umiesz sobie poradzić z trudnymi sytuacjami.

Strzelec (22.11-21.12)

Nie zapomnij dzisiaj tego, co minęło, tylko śmiało planuj przyszłość. Horoskop na dziś mówi, że zambicia i rozmachem.

Koziorożec (22.12-19.01)

Wręcz rozpaczać Cię będzie energia. Horoskop dzienne na środę zapowiada, że postawisz przed sobą w związku z tym duże wyzwania.

GŁOS
DZIENNIK POMORZA

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

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

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

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

Dyrektor drukarni
Stanisław Sikora, tel. 602740087
s.sikora@pprint.pl

Dyrektor działu marketingu
Robert Gromowski, tel. 502 339113
robert.gromowski@polskappress.pl

Dyrektor działu reklamy
Ewa Żelazko, tel. 500 324 240
ewa.zelazko@polskappress.pl

Prenumerata, tel. 94340114
Głos Koszaliński – www.gk24.pl
ul. Mickiewicza 24,
75-004 Koszalin, tel. 94 347 35 00, fax 94 347 35 13
tel. reklama: 94 347 35 72,
redakcja.gk24@polskappress.pl,
reklama.gk24@polskappress.pl

Głos Pomorza – www.gp24.pl
ul. Henryka Pobożnego 19,
76-200 Słupsk,
tel. 59 848 8100, fax 59 848 8104,
tel. reklama: 59 848 8111,
redakcja.gp24@polskappress.pl,
reklama.gp24@polskappress.pl

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

ODDZIAŁY
Szczecinek ul. Plac Wolności 6, 78-400 Szczecinek,
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 Artykule, w szczególności przy Aktualnym Artykule, oznacza możliwość jego dalszego rozpowszechniania tylko i wyłącznie po uzyskaniu opłaty zgodnie z cennikiem zamieszczonym na stronach www.gk24.pl/treci, www.gp24.pl/treci, www.gs24.pl/treci, i w zgodzie z postanowieniami niniejszego regulaminu.

Polskie Badania Czynelnictwa
Nakład Kontrolowany ZKDP

jsk.
BIAŁY KONTROLNICTWA

POLSKA PRESS GRUPA

WYDAWCA
Polska Press Sp. z o.o.
ul. Domaniewska 45, 02-672 Warszawa,
tel. 22 201 44 00, fax: 22 201 44 10

Wiceprezes zarządu Dariusz Świąder
Członek zarządu Paweł Fajfara
Członek zarządu Magdalena Chudzikiewicz

Dyrektor artystyczny
Tomasz Bocheński
Dyrektor marketingu
Stawomir Nowak, stawomir.nowak@polskappress.pl

Dyrektor zarządzający biura reklamy
Maciej Kossowski
maciej.kossowski@polskappress.pl

Dyrektor kolportażu
Karol Wlazło karol.wlazlo@polskappress.pl

Agencja AIP
kontakt@aip24.pl
Rzecznik prasowy
Joanna Pazio tel. 22 201 44 38, joanna.pazio@polskappress.pl

Poziom lipidów we krwi odbiegający od normy sprzyja chorobom

Stężenie poszczególnych związków tłuszczowych we krwi to tzw. profil lipidowy. Informuje on o proporcjach różnych frakcji cholesterolu i pozwala sprawdzić, czy istnieje realne ryzyko rozwoju m.in. miażdżycy i udaru

Diagnostyka

Justyna Śmigarak
redakcja@stronazdrowia.pl

Ulipidogram to badanie krwinyzowane raczej profitemEpidowym. Pozwala określić jakie rodzaje tłuszczów krążą we krwi i jak gospodarą nimi organizm. Pomiar ich stężenia stanowiącym narzędziem w cenieryzyka rozwoju chorób, które dotyczą nie tyła układu krążenia

W ramach lipido-gramu określa się nie tylko ilość „złego” i „dobrego” cholesterolu we krwi, ale także wskaźniki aterogenności (miażdżycowe), obrazujące wzajemne stosunki pomiędzy lipidami. Ich podwyższone wartości wskazują na zagrożenie miażdżycą, chorobą niedokrwienną, zawałem serca czy udarem mózgu.

Najważniejsze parametry

W ramach badania określa się stężenie czterech podstawowych związków tłuszczowych w osoczu krwi. Każdy z parametrów dostarcza informacji na temat stanu zdrowia i tego, jak organizm danej osoby radzi sobie z przetwarzaniem tłuszczów.

Do głównych parametrów należą:

- cholesterol całkowity (CHOL lub TC),
- cholesterol LDL, tzw. zły (LDLc),
- cholesterol HDL, tzw. dobry (HDLc),
- trójglicerydy (TG).

Najpopularniejsze parametry wykorzystywane do oceny predyspozycji do rozwoju chorób sercowo-naczyniowych to wskaźniki Castellego I i II (CRI-I i CRI-II), a także współczynnik aterogenności (AC).

- Współczynnik CRI-I - stężenie cholesterolu całkowitego podzielone przez stężenie frakcji HDL.
- Współczynnik CRI-II - stężenie frakcji LDL cholesterolu całkowitego podzielone przez stężenie frakcji HDL.



Lipidogram można wykonać na koszt NFZ ze skierowaniem od lekarza lub prywatnie, ponosząc koszt 35-45 zł

• Współczynnik AC - stężenie cholesterolu całkowitego pomniejszone o stężenie cholesterolu HDL, a następnie podzielone przez stężenie cholesterolu HDL.

Znaczenie tłuszczów w organizmie człowieka

Lipidy, choć często demonizowane w diecie, pełnią w organizmie kluczowe role. To przede wszystkim skoncentrowane źródło energii oraz rozpuszczalniki dla niezbędnych do życia substancji, które nie rozpuszczają się w wodzie (jak na przykład witaminy A, D, E, K). Lipidy bu-

dują błony wszystkich komórek i ich elementów wewnętrznych, są niezbędne do produkcji hormonów czy żółci, zapewniają izolację termiczną oraz elektryczną (w mózgu).

Nadmiar niektórych lipidów we krwi w określonych warunkach może jednak prowadzić do tworzenia się złogów miażdżycowych w naczyniach krwionośnych. To z kolei oznacza utrudniony przepływ krwi i zwiększone ryzyko rozwoju poważnych chorób oraz ich powikłań. Gdy blaszka miażdżycowa ulegnie oderwaniu i wraz z krwią trafi do małego naczynia krwionośnego,

na przykład w sercu, mózgu, płucu lub innym narządzie, może je zablokować, powodując powstanie zagrażającego życiu zatoru i niedokrwienia tkanek.

Lipidogram warto badać profilaktycznie. Wyniki nieprawidłowe lub zbliżone do granic normy wskazują na konieczność zmiany stylu życia zanim rozwinie się choroba

Kiedy zmierzyć lipidy we krwi?

Pierwsze badanie lipidogramu powinno się wykonać po 35- roku życia w przypadku mężczyzn i po 45. roku życia w przypadku kobiet. Wczesniejsze zbadanie profilu lipidów (nawet ok. 20. r.ż.) także nie jest bezzasadne. Pozwala upewnić się, czy przyjęta dieta i tryb życia służą zdrowiu. Wskazaniem do oznaczenia lipidogramu są także zdiagnozowane choroby, takie jak cukrzyca i nadciśnienie tętnicze, nałogowe palenie papierosów, nadwaga i rodzinna historia chorób naczyni krwionośnych, które pojawiły się w młodym wieku. Każdy, kto znajduje się w grupie ryzyka rozwoju zaburzeń krążenia, powinien regularnie monitorować poziom cholesterolu i trójglicerydów.

Jak przebiega badanie?

Lipidy warto badać czczo, jednak nie wolno pozostawać bez posiłku dłużej niż 12 godzin. Już na 3 tygodnie przed planowanym pobraniem krwi należy wstrzymać się od picia alkoholu. W porozumieniu z lekarzem należy odstawić też ew. leki wpływające na gospodarkę lipidową, takie jak statyny, inhibitory wchłaniania cholesterolu czy kwas nikotynowy. Przed badaniem trzeba ponadto wyleczyć wszelkie infekcje i stany zapalne. Nie należy za to zmieniać zwyczajowej diety.

Normy, wyniki i ich interpretacja

Poziom lipidów we krwi nie powinien przekraczać norm:

- TC - maks. 200 mg/dl,
- LDLc - maks. 115 mg/dl,
- TG - maks. 150 mg/dl.
- HDL-C - norma dla kobiet to min. 50 mg/dl, dla mężczyzn - 40 mg/dl. Ze względu na prozdrowotną rolę „dobrego” cholesterolu nie określa się górnej granicy jego stężenia.

Wyniki odbiegające od normy mogą świadczyć o rozwoju chorób m.in. nerek, wątroby, tarczycy czy trzustki. Zbyt wysokie lipidy stanowią też czynnik powstawania miażdżycy.

Dlaczego warto jeść jajka i jak pysznie przyrządzić je na Wielkanoc?

Pojajka warto sięgać nie tylko od święta. **Obfitują w cenne związki odżywcze, a przy tym chronią przed chorobami, nie powodując miażdżycy!**

Odżywianie

Aima Rokicka-Żuk

anna.rokicka@polskapres5.pl

Dzisiejsze jajka są czystsze niż 30 lat temu. Dostarczają o 8 proc. mniej kalorii, bo zawierają 0,20 proc. mniej tłuszczu, natomiast 20 proc. mniej nasyconych kwasów tłuszczowych i o 10 proc. mniej cholesterolu. Jednocześnie zapewniają o 70 proc. więcej witaminy D oraz o 100 proc. więcej selenu*.

Jajka nie są szkodliwe dla serca, jak to kiedyś sugerowano w związku ze sporą zawartością cholesterolu. Udowodniono, że jego stężenie we krwi tylko wok. 20 procentach zależy od diety, a reszta jest stale produkowana w wątrobie i jelitach. Poziom tego związku w osoczu zależy więc od kondycji organizmu!

Ile sztuk dziennie?

Według badań zaprezentowanych na łamach „The American Journal of Clinical Nutrition” spożycie jajek może być całkiem wysokie i nie wiąże się z zagrożeniami dla zdrowia kardiologicznego. Jak wynika z analizy danych

WARTO wmwntu!

JAJKO NA MIĘKKO CZY NA TWARDO?

Większość osób ma określone preferencje co do idealnej konsystencji białka i żółtka, ale nie ma ona większego wpływu na wartość odżywczą spożywanego produktu.

Jaj nie należy jednak gotować dłużej niż 10 minut, ponieważ wówczas zawarte w żółtku związki odżywcze ulegają degradacji, a wokół niego pojawia się szara lub zielona obwódka. Jajka wkłada się do wrzącej wody i gotuje 2-4,5 minut na miękko lub 8 minut na twardo, po czym zanurza w naczyniu z zimną wodą.



Kurze jajko to produkt wartościowy i wszechstronny

zebranych w ciągu 13 lat od ponad 70,5 tysiąca osób, zjedanie do 6 sztuk jajek tygodniowo nie wiąże się ze zwiększeniem ryzyka zawału serca, udaru krwotocznego czy niewydolności serca. Jednak już większe spożycie okazało się podwyższać o 30 proc. zagrożenie rozwojem niewydolności serca u mężczyzn - choć nie u kobiet.

Z kolei naukowcy z Uniwersytetu Yale potwierdzili, że codzienne spożycie jaj przez osoby z chorobą wieńcową serca nie powoduje niekorzystnych zmian w poziomie cholesterolu, ciśnieniu krwi, masie ciała czy funkcjonowaniu naczyni krwionośnych. Uznaję się więc, że jajka są częścią diety przyjaznej sercu. Ustalono też jednak, że osoby zagrożone rozwojem chorób krążeniowych i metabolicznych powinny ograniczyć całkowite spożycie cholesterolu ze wszystkich źródeł do ok. 300 mg dziennie, przy czym jedno jajko zapewnia ok. 180 mg tego składnika.

Co kryje się pod skorupką?

Jajko kurze o rozmiarze M waży 53-63g i zapewnia 67-80 kcal. Dwiesztyki, czyli porcja 100 g, to 143 kcal. Około 11

kwasów tłuszczowych niż tych nasyconych. Związki lipidowe z jaja są korzystne dla mózgu i niosą witaminy A i D, natomiast ich część wodna jest źródłem witamin z grupy B (m.in. tiaminy, ryboflawiny i niacyny). Jaja są też źródłem siarki, żelaza, wapnia, cynku i selenu.

Korzyści zdrowotne

Regularna konsumpcja jajek wspomaga metabolizm, obniża poziom glukozy na czczo i cholesterolu we krwi, pomaga utrzymać niższą masę ciała i mniejszy poziom stanu zapalnego w organizmie. W badaniach z udziałem mężczyzn uczestnicy spożywający 4 jaja tygodniowo mieli lepszą glikemię i o 37 proc. rzadziej chorowali na cukrzycę niż ci zjadający tylko sztukę. Z kolei jedzenie jaj niemal codziennie (niecałe 5,5 szt. tygodniowo) wiązało się z 12-procentową redukcją zagrożenia niewydolnością serca niż konsumpcja ok. 2 jaj tygodniowo. Zagrożenie udarem było niższe o 26 proc., o 28 proc. zmniejszało się ryzyko śmierci wskutek wylewu, a o 18 proc. - w następstwie choroby wieńcowej serca.

Dieta z udziałem jajek wspomaga też zdrową ciążę. Stanowią one doskonałe źródło choliny, która jest niezbędna m.in. dla mózgu. Odpowiednie spożycie tego związku pomaga zapobiegać wrodzonym wadom rdzenia kręgowego i serca u płodu, a także zaburzeniom rozwoju po urodzeniu. Cholina pomaga także zapobiegać mutacjom DNA i obniżyć we krwi poziom homocysteiny, substancji związanej z nasilonym ryzykiem rozwoju chorób serca i neurodegeneracyjnych.

Białka jaja należą też do najbardziej sycających. Hamują apetyt u osób, które z powodu otyłości mają zaburzenia z odczuwaniem sytości. Jedzenie jajecznych śniadań pozwala ograniczyć spożycie kalorii w ramach lunchu, gdyż pomaga obniżyć we krwi poziom hormonu głodu o nazwie grelina, a zwiększa stężenie hormonu sytości, jakim jest peptyd YY.

POLECAMY

Pomysły na dania wielkanocne z jajkami w roli głównej. **Tych klasyków nie może zabraknąć na stole!**

FASZEROWANE

Z połówek jaj na twardo wyjmujemy żółtko i mieszamy z dodatkami (majonez, szczyptor, koper lub natka, kapary, kawałki papryki, ryby itp.), po czym napełniamy pastą. Można też rozkroić jajka ze skorupką, przerobić zawartość na masę i umieścić tam z powrotem, po czym np. zapieć.



ZAPIEKANE

By przygotować dekoracyjne jajka w kokilkach, wbija się całe sztuki na spód wypełniony dodatkami (szpinak z serem i czosnkiem, plasterki pomidora, mozzarelli i cebuli, chleb i szynka itp.), po czym piecze w 200 st. C przez 10-12 min, aż białko się zetnie, a żółtko pozostanie płynne.



WSALATCE

Do sałatek warto dodać jajka w ćwiartkach, ale dopiero pod koniec przygotowania, by nie straciły formy. Idealnie komponują się z zielonymi warzywami (szparagi lub brokuły na parze, sałata, rukola, szpinak), pomidorem, orzechami i ziołami - i sosem winegret lub majonezowym.



WKOSZULKACH

Jajka gotowane bez skorupki (po benedyktyńsku) to wdzięczne zwińczenie kanapeczek i sałatek. Gotuje się je w wodzie (10 cm w garnku) z łyżką octu. Jajko wbite do miseczki wlewa się w wir po zamieszaniu wody, wyłączając ogrzewanie, przykrywa na 4 min i wyciąga łyżką cedzakową.



WMUFFINACH

Miniwypieki przyrządza się z jaj wymieszanych z dodatkami, takimi jak kostki cebuli, różyczki brokułu, starty ser, kawałki wędliny, plasterki pieczarek, posiekane zioła itp. Dno foremek można wyłożyć plasterami bekonu. Wypełnia się je w 2/3 objętości i piecze 15-20 minut w 180 st. C.



MAJONEZ

Z 2 jajek umytych, po czym sparzonych (każde zanurza się na 10 sekund w szkl. wrzątku) oddziela się żółtko i uciera mikserem z 1 i 1/2 szkl. oleju wlewane go po łyżce, po czym dodaje stopniowo łyżeczkę cukru pudru i sok z 1/2 cytryny, a na końcu sól do smaku i łyżeczkę musztardy.



Rodzaje cery, ich charakterystyczne cechy i zasady pielęgnacji

Typ i rodzaj cery to podstawowe informacje na temat skóry twarzy. **Należy kierować się nimi przy wyborze kosmetyków i metod pielęgnacji**

Uroda

Agata Orzełowska
redakcja@polskapfess.pl

Skóra twarzy, nazywana też cerą, ma mniejszą grubość i zawiera skromniejszą ilość tkanki tłuszczowej niż skóra w innych częściach ciała, przez co jest bardziej delikatna i szczególnie podatna na działanie czynników zewnętrznych.

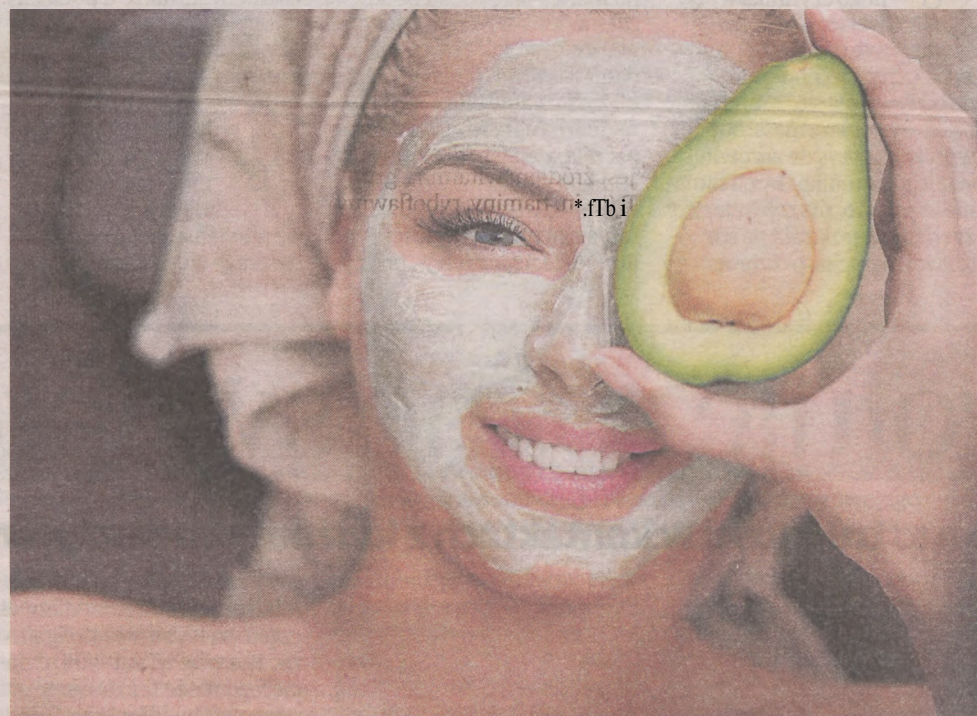
Od tego, jaki rodzaj i typ skóry posiadamy, zależy nie tylko wybór bezpiecznych i skutecznych składników kosmetycznych, ale także sposób postępowania przy oczyszczaniu cery czy zabiegach stosowanych na twarz. Różne rodzaje cery mogą też przysparzać rozmaitych problemów, o czym warto wiedzieć, by móc im zapobiegać.

Rodzaje cery
Skóra twarzy to obszar ciała szczególnie narażony na dzia-

DOWIEDZ SIĘ

CZYM JEST FOTOTYP SKÓRY?

Istnieje jeszcze inny podział rodzajów cery, który uwzględnia jej kolor oraz sposób reakcji na działanie promieniowania ultrafioletowego – są to tzw. fototypy. Typ 1 to skóra bardzo blada, najczęściej z piegami, która nigdy się nie opala i zawsze ulega poparzeniu. Typ 2 to skóra jasna, trudno opalająca się i zazwyczaj poparzona słońcem. Typ 3 to skóra kremowa, która opala się przeciętnie i umiarkowanie często ulega oparzeniom. Typ 4 to skóra oliwkowa – zawsze się opala i rzadko oparza. Typy 5 i 6 to skóra: brązowa, ciemno-brązowa i czarna, rzadko spotykane w naszym kraju.



Znajomość rodzaju cery i typu skóry jest niezbędna przy zakupie kosmetyków. Niewłaściwy wybór może sprawić, że produkt będzie nieskuteczny, a nawet zadziała niekorzystnie

łanie czynników zewnętrznych, a przy tym wrażliwy. W tym miejscu naskórek jest cienki, a leżąca pod nim skóra właściwa silnie reaguje na czynniki związane ze stanem organizmu.

Wyróżnia się kilka podstawowych rodzajów cery:

- Cera normalna - ma zdrowy wygląd, jest napięta, gładka, miękka i delikatna w dotyku. Nie występują na niej przebarwienia, zmianyskórne (grudki, krostki), a porysa prawie niewidoczne. Nie przetłuszcza się ani nie jest przesuszona. Często występuje u dzieci; u dorosłych spotyka się ją raczej rzadko.

- Cera sucha - skóra jest zazwyczaj cienka, mało elastyczna i szorstka w dotyku. Ma też bladoróżowy lub szarawy odcień. Ze względu na cienki płaszcz hydrolipidowy jest bardzo wrażliwa, skłonna do podrażnień i przesuszenia, w wyniku których się łuszczy, staje się ściągnięta, piecze i swędzi. Mogą pojawiać się na niej rozszerzone pory i zaskórniki.
- Cera tłusta - ma gruby naskórek i ziemisty, szarawo-żółty odcień. Widoczną na niej rozszerzone pory i za-

skórniki. Ma tendencję do przetłuszczania się i powstawania zmian trądzikowych.

- Cera mieszana z przewagą suchej - stanowi połączenie skóry tłustej i suchej. Czoło, nos i broda (tzw. strefa T) to skóra tłusta zeskłonnością do nadmiernej produkcji sebum (łój). Policzki i skronie pokryte są skórą suchą, wrażliwą i skłoną do przesuszenia.
- Cera mieszana z przewagą tłustej - stanowi połączenie skóry tłustej i normalnej. Nadmiernie przetłuszczają się czoło, nos i broda, natomiast problem ten na policzkach i skroniach może pojawić się pod wpływem stresu.

Typy skóry

Rodzaj problematycznej skóry twarzy opisują jej typy, takie jak:

- Skóra wrażliwa - silnie reaguje na warunki środowiska (wiatr, niska i wysoka temperatura oraz jej zmiany, niska lub wysoka wilgotność powietrza czy obecność w nim zanieczyszczenia). Jest skłonna do reakcji nadwrażliwości i podrażnień. Towarzyszą temu pieczenie, uczucie ściąg-

nięcia, uszkodzenia i zmiany zapalne.

- Skóra z niedoskonałościami - widoczną rozszerzone pory, grudki, krostki i zaskórniki. Naskórek jest gruby, produkcja sebum zwiększona, a dodatkowo mogą powstawać przebarwienia.

- Skóra odwodniona - jest napięta, ściągnięta i nadwrażliwa. Można się łuszczyć i piec, pojawiają się również podrażnienia i zmarszczki. Zwykle ma bładny odcień i jest pozbawiona blasku. Problem może dotyczyć nie tylko skóry suchej, ale również mieszanej i tłustej.

- Skóra naczyniowa - widoczne są zaczerwienienia i popękane naczynka krwionośne. Jest wrażliwa i nadreaktywna. Reaguje silnie na niekorzystne czynniki zewnętrzne, emocje, gorące i ostre potrawy. Może pojawiać się pieczenie, uczucie ściągnięcia i gorąca.

- Skóra starzejąca się - brak jej jędrności i elastyczności, pojawiają się na niej głębokie zmarszczki oraz przebarwienia. Słabo się regeneruje, co wynika z upośledzenia produkcji włókien kolagenowych.

VIII JM III III

Zalety i wady poszczególnych rodzajów cery Jak dopasować do nich podstawowe zasady pielęgnacji?

Najłatwiejsza w pielęgnacji jest skóra normalna, która dobrze reaguje na większość kosmetyków. Wystarczy chronić ją przed promieniami ultrafioletowymi, nawilżać i stosować delikatne mydła do oczyszczania. Nie za wiele problemów przysparza też skóra tłusta, która jest dość odporna i stosunkowo wolno się starzeje. Byporadzić sobie z zaskórnikami i wykwitami, należy odpowiednio ją oczyszczać, nawilżać raz w tygodniu złuszczać peelingiem. Polecane są dedykowane kremy i toniki bez alkoholu.

Zarówno cera sucha, jak i wrażliwa, łatwiej ulegają uszkodzeniom i szybciej starzeją się niż inne typy. Kluczowe jest stosowanie kosmetyków nawilżających - ochronnych (z kwasem hialuronowym, ceramidami, witaminami, antyoksydantami, filtrami UV), peelingów enzymatycznych zamiast tych ziarnistych, a także płynów micelarnych lub mleczka i toniku zamiast mydeł.

Najtrudniejsza w pielęgnacji jest cera mieszana. W tym przypadku najczęściej trzeba sięgać podwójne zestawy kosmetyków oraz delikatne płyny do mycia. Gdy występuje przewaga cery tłustej, trzeba dokładnie oczyszczać z sebum strefę „T” i nawilżać resztę twarzy. Gdy natomiast występuje przewaga cery suchej, nawodnienie policzków i skroni wymaga między innymi stosowania masek i emolientów. (AO)



Na skórze suchej szybciej tworzą się zmarszczki

Jak rozpoznać rodzaj cery i typ skóry, żeby móc dopasować do nich sposób pielęgnacji?

Typ i rodzaj skóry twarzy uwarunkowane są genetycznie. Na jej kondycję i wygląd wpływają zarówno czynniki zewnętrzne (wiatr, mróz, słońce), jak i wewnętrzne (sposób odżywiania, używki, ilość i jakość snu, gospodarka hormonalna, choroby), a tylko dodatkowo - rodzaj zabiegów pielęgnacyjnych bądź ich brak.

Aby rozpoznać, z jakiego rodzaju i typu cerą ma się do czynienia, warto przeanalizować jej typowe cechy i do-

pasować je do opisów. Zwykle jest to łatwe, niemniej jednak w niektórych przypadkach postawienie właściwej diagnozy wymaga wnikliwej obserwacji. Warto zwrócić uwagę na to, jak cera reaguje na czynniki zewnętrzne i wewnętrzne (emocje, pikantne i gorące jedzenie) i stosowanie różnych kosmetyków, oraz jakie powoduje problemy. W przypadku wątpliwości warto zasięgnąć porady lekarza dermatologa, kosmetyka lub kosmetyczki, (ao)



Niezależnie od tego, jaką ma się cerę, nieodłącznym elementem jej pielęgnacji musi być gruntowne oczyszczanie

ZDROWIA

Za tydzień
unosCZYM JEST
DOPAMINA?
CO ŁĄCZY
PARKINSONA
I TEN ZWIĄZEKKORZYŚCI
ZDROWOTNE
ZJEDZENIA
CZEKOLADY
I KAKAO

ZAPYTAJ LEKARZA

Czy nadwaga u dziecka to rzeczywiście problem, który minie przy dorastaniu?

V/e
Tj

EKSPERT WYJAŚNIA: W naszym społeczeństwie utarło się przekonanie, że pulchne dziecko to dziecko zdrowe, jednak nie jest to prawda. Jeszcze niedawno zbyt dużą masę ciała dziecka często postrzegano bezkrytycznie jako etap przejściowy dorastania. Zazwyczaj jednak nadwaga i otyłość u dorosłych ma początek właśnie w dzieciństwie. Badania wskazują, że ok. 80 proc. nastolatków z tymi problemami wyrasta na otyłych dorosłych. Co więcej, nadmierna masa ciała w dzieciństwie to negatywne konsekwencje zdrowotne na całe życie, zwiększa się ryzyko rozwoju cukrzycy, zaburzeń lipidowych

MASZ PYTANIE

Napisz do nas na adres: redakcja@stronazdrowia.pl

wych czy nowotworów. Wpływa ponadto na obniżoną samoocenę i aktywność społeczną dziecka. Z nadwagi w dzieciństwie można wyrosnąć, ale pod warunkiem zmiany nawyków żywieniowych i wprowadzenia aktywności fizycznej.

Jakie nawyki mamy są przyczyną nadwagi na wczesnym etapie życia dziecka?

Tj*

SPECJALISTA RADZI: Nie ma bardziej istotnego czynnika wpływającego na nawyki żywieniowe dziecka niż styl życia matki i jej podejście do odżywiania się. Już na etapie ciąży kobieta ma istotny wpływ na przyszłe zdrowie swojego potomka. Jeżeli sama nie je zdrowo, ma niedobory żywieniowe inarazę na ich rozwój malucha, przeprogramuje jego metabolizm i zwiększa ryzyko problemu otyłości w dorosłym życiu.

Dziecko uczy się także poprzez obserwację i to właśnie mama stanowi dla niego pierwszy wzór do naśladowania. To od niej zależy, po jakie pokarmy i w jakiej ilości będzie sięgało. Wielkie znaczenie ma też to, czy mama spożywa razem z dzieckiem posiłki. Jeżeli daje dobry przykład i wybiera zdrowe produkty, :laluch z chęcią im zafu. Jeżeli jest inaczej, zarówno mama, jak i pociecha są zagrożone rozwojem nadwagi i otyłości. Jak dowodzą badania, nawyki matki, takie jak utrzymywanie zdrowej diety, regularna aktywność fizyczna, niepalenie papierosów i unikanie alkoholu, a także mniejsze ryzyko otyłości u ich dzieci nawet o 75 proc.

Z badania przeprowadzonego przez Be Diet Catering wynika, że w rodzimie, w której chociaż jedno z rodziców dba o swoją dietę i trenuje, maluch również zwraca na to uwagę. Wyniki wskazują, że 31 proc. dzieci mających aktywnego rodzica zmieniło nastawienie do sportu na lepsze, odkąd zaczął on ćwiczyć. Połowa ankietowanych mam dzieci w wieku od 6 do 13 lat zadeklarowała też, że wdrożenie u siebie zdrowej diety poskutkowało lepszym odżywianiem się także u pociechy.

Czy dzieci mogą jeść słodycze. a jeśli tak. to kiedy i ile?

Tj

EKSPERT TŁUMACZY: Warto postawić na słodyczew zdrowym wydaniu. Nic się nie stanie, jeżeli raz albo dwa razy w tygodniu podamy

dziecku np. fasolowe brownie czy domowy batonik z daktylami. Pomocne będzie jednak ustalenie zasad mówiących o tym, kiedy dziecko może sięgnąć po słodycze. Rodzic musi być przytym konsekwentny i nie pozwalać np. najedzenie ich przed posiłkiem.

Trzeba także pamiętać, że restrykcyjne wykluczanie wszelkich słodyczy często przynosi odwrotny efekt. Dziecko może mieć możliwość sięgnięcia po słodycze poza domem, np. w szkole. Im bardziej surowo i bezwzględnie będziemy stawiać zakazy, tym bardziej słodycze będą wydawać się dziecku atrakcyjne i pożądane. Właśnie dlatego tak polecamy zdrowe wersje słodyczy i chrupiących przekąsek.

mgr Monika Nowicka, dietetyk kliniczny. Be Diet Catering

Autyzm wywołuje różne symptomy

Najczęstsze problemy u dzieci z autyzmem to trudności w kontaktach z ludźmi i schematyczne myślenie

Kłód nerwowy

Daniel Grzegorzek
redakcja@stronazdrowia.pl

Autyzm jest zaburzeniem o charakterze neurorozwojowym. które najczęściej ujawnia się w okresie do 3. roku życia. Charakteryzuje się opóźnieniem lub nieprawidłowościami w zakresie rozwoju relacji społecznych, zachowania, komunikacji oraz funkcji poznawczych.

omimo wieloletnich badań przyczyny występowania tego zaburzenia nadal nie zostały poznane, a u każdej osoby z autyzmem występuje inne nasilenie i profil objawów. W literaturze medycznej spotyka się termin „zaburzenia ze spektrum autyzmu”, który obejmuje kilka diagnoz. Są wśród nich m.in. zespół Aspergera, autyzm i autyzm atypowy. Szacuje się, że ta grupa zaburzeń jest diagnozowana od 2 do 2,6 razy częściej u chłopców niż u dziewczynek.

Co może wskazywać na autyzm dziecięcy?

Autyzm dziecięcy można stwierdzić głównie na podstawie problemów interpersonalnych. Dziecko nie jest w stanie prawidłowo interpretować komunikatów pozawerbalnych i metafor. Przekazywane informacje odbiera w sposób



Autyk może cierpieć z powodu nadwrażliwości słuchowej. Objawy to zatykanie uszu, niepokój w gwałtownych miejscach, nadmierna reakcja na nagłe dźwięki i wrażliwość na te bardzo ciche

dostówny. Niekomunikuje się za pomocą gestów, a jego mimika zwykle nie współgra z tym, co chce przekazać. Na twarzach autyków nie malują się emocje, zwłaszcza te pozytywne, takie jak radość, zadowolenie, ekscytacja czy sympatia. W związku z tym są oni odbierani jako osoby aspołeczne, nieśmiałe lub niezainteresowane nawiązywaniem kontaktów. Mogą także uchodzić za nieczułe i pozbawione empatii.

Autyzm u dzieci często objawia się również nadwrażliwością na bodźce - słuchowe, smakowe, dotykowe czy wizualne. Mogą one reagować w niezrozumiały dla otoczenia sposób w różnych sytuacjach dnia codziennego. Wykazują wobec określonych czynników przesadne zainteresowanie, lecz równie często wzbudzają one w nich uczucie strachu, przerażenia czy wstrętu. Przykładem jest dziecko z autyzmem, które panicznie reagować na zapachy podawanych mu posiłków, hałas czy światła w galerii handlowej.

Objawem charakterystycznym dla spektrum autyzmu jest zawężony obszar zainteresowań. Autyk potrafi w uporem zgłębiać wiedzę danej dziedziny (np. godzinami czyta o dinozaurach, technicznych aspektach budownictwa, roślinach itp.). Jest znacznie bardziej skoncentrowany na obiektach niż nalu-dziach.

U dzieci z autyzmem częściej obserwuje się zmniejszony iloraz inteligencji, co odróżnia to zaburzenie chociażby od zespołu Aspergera

- dzieci z tym zaburzeniem często są wybitnie inteligentne. Rozwojowi autyzmu dziecięcego może też towarzyszyć nieprawidłowy rozwój mowy i zwiększenie obwodu głowy w pierwszych 2 latach życia. Mogą też wystąpić problemy z koordynacją ruchową (częste przewracanie się, gwałtowne wymachiwanie rękami, trudności w chwytaniu i utrzymywaniu przedmiotów). Zdarza się ponadto, że dzieci z autyzmem reagują impulsywnie na nagłe zmiany w planie dnia, kręcą się wokół własnej osi, uderzają głową, pstrykają palcami czy nieustannie się kołyszą. Niektóre z nich wykazują skłonności do mechanicznego, wielokrotnego powtarzania usłyszanych zwrotów.

Czym jest autyzm atypowy?

O diagnozie autyzmu atypowego mówimy w dwóch przypadkach: gdy u dziecka wystąpiły wszystkie objawy wskazujące na autyzm, ale pojawiły się one po 3. roku życia, lub gdy zachowania dziecka wskazują na autyzm, ale nie spełniają wszystkich kryteriów autyzmu dziecięcego.

Autyzm u dorosłych

Osoby, u których w dzieciństwie zdiagnozowano autyzm, w dorosłości nadal cierpią na to zaburzenie. Część z nich jest w stanie natyle poradzić sobie z jego objawami, by efektywnie funkcjonować

w społeczeństwie i realizować obowiązki rodzinne i zawodowe. Zazwyczaj w dalszym ciągu mają problem z nawiązywaniem i utrzymywaniem relacji interpersonalnych. Bywają odbierani jako nieśmiały i wycofani. Ale świetnie odnajdują się w rolach niewymagających częstych kontaktów z ludźmi - są doskonałymi informatykami, muzykami, naukowcami czy księgowymi.

WAŻNE

DIAGNOZA W OPARCIU O ZACHOWANIE

Rozpoznanie autyzmu to wynik wywiadu i obserwacji prowadzonych przez psychiatrę, psychologa, pedagoga specjalnego i logopedę. Zbierając wywiad, diagności pytają o wczesny rozwój dziecka, pojawiające się trudności i sytuacje z życia pacjenta. Natomiast w trakcie obserwacji proponują dziecku różnego rodzaju zabawy, zadania i tematy rozmów. Specjaliści mogą poprosić o dodatkowe badania (np. słuchu), pokazanie filmików rodzinnych czy opinie z przedszkola. Coraz częściej stosowany jest też test ADOS-2, czyli złoty standard diagnozy autyzmu.

Nie ma zgody radnych na kopalnię kruszywa w Lipnicy. Przedsiębiorca niezadowolony

Andrzej Gurba
andrzej.gurba@gp24.pl



zrumu intowskt

Większość lipnickich radnych nie zgodziła się na przystąpienie do opracowania planu miejscowego, który umożliwiłby przedsiębiorcy z Chojnic wydobycie kruszywa na działce w Lipnicy.

Na ostatniej sesji Rady Gminy w Lipnicy w porządku obrad znalazł się projekt uchwały dotyczący przystąpienia gminy do opracowania miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego działki w Lipnicy przy drodze wojewódzkiej nr 212. Jej przyjęcie umożliwiłoby za jakiś czas przedsiębiorcy z Chojnic wydobycie kruszywa. Chodzi o Krzysztofa Babińskiego, właściciela firmy Dro-Bet.

Od jakiegoś czasu próbując podjąć wydobycie kruszywa na terenie gminy Lipnica. Jestem właścicielem dwóch działek. Na pierwszą działkę plan został zmieniony. Chciałbym tam, po zakończeniu wydobycia i rekultywacji terenu, założyć agroturystykę. Nie mogę na razie na tej działce wydoby-



Przedsiębiorca: Ja chcę wydobywać na własne potrzeby, przewozić do Chojnic do swojego zakładu i tam przetwarzać, aby w Lipnicy nie było hałasu i innych niekorzystnych zjawisk

wać kruszywa, bo cały czas trwają procedury. RDOŚ wymaga ode mnie coraz to no-

wych opracowań geologicznych. Są one kosztowne - mówił nasesji Krzysztof Babiński. - Jestem tu po to, aby uzyskać zgodę na przekształcenie mojego drugiego gruntu. Tu nie ma być żadnego dużego przemysłu, jak robi to konkurencja typu Lafarge, od której jesteśmy uzależnieni. Ja chcę wydobywać na własne potrzeby, przewozić do Chojnic do swojego zakładu i tam przetwarzać, aby w Lipnicy nie było hałasu i innych niekorzystnych zjawisk.

Obie działki chojnickiego przedsiębiorcy leżą niedaleko siebie. - Ma pan pozwolenie na wydobycie na pierwszej działce (umożliwia to plan - dop. redakcji). Chcielibyśmy najpierw zobaczyć, jak pan wydobywa na pierwszej działce, a potem ewentualnie może zapisać decyzja, co do drugiej działki. Nie chcemy mieć rozkopanej całej Lipnicy. Poza tym, granice działek są blisko domostw. Mieszkańcy boją się, że będzie im pan za płotem kopał - mówił radny Piotr Krzowska.

- Z25 hektarów, do wydobycia nadaje się około 10 hektarów. Wyłączone są lasy, pasy ochronne, muszą być zachowane odległości odbudynków. Wydobycie byłoby na 5-10 lat - powiedział Krzysztof Babiński.

Radny Wojciech Gierszewski mówił, że wydobycie byłoby zbyt blisko domów. - 1 jak z transportem? - pytał przedsiębiorcę.

- Mówimy o przejeździe 10-15 aut dziennie, a tą drogą poruszają się setki pojazdów dziennie. Jest hałas. Od tego nie uciekniemy. Można poczynić działania, aby izolować posesje od hałasu - stwierdził Krzysztof Babiński.

Radny Bogdan Rymon Lipiński powiedział, że mieszkańcy zainwestowali swoje oszczędności w domy. - Inie byłiby zadowoleni z sąsiedztwa kopalni. To nie jest łatwa decyzja, boż tego są jakieś pieniądze dla gminy, ale my przede wszystkim reprezentujemy mieszkańców - oznajmił radny.

Ostatecznie tylko 4 radnych głosowało za uchwałą, 3 wstrzymało się, a 8 było przeciwnych. ©®

KROTKO

Zpatciji Na motocykl bez kasku, uprawnień i ubezpieczenia

W Czarnej Dąbrówce policjanci zatrzymali dokontroli drogowej kierującego motocyklem, który nie korzystał z kasku ochronnego. - W trakcie kontroli okazało się, że 42-latek nie posiada uprawnień do kierowania pojazdami, a motocykl jest niezarejestrowany oraz nie posiada obowiązkowego ubezpieczenia pojazdu - wyjaśnia sierż. szt. Damian Chamier Gliszczyński p.o. oficer prasowy komendanta powiatowego policji w Bytowie.

Policjanci sprawę przekazali do sądu oraz poinformowali Ubezpieczeniowy Fundusz Gwarancyjny o braku polisy OC motocykla. Za kierowanie pojazdem, pomimo braku uprawnień, grozi kara grzywny i może zostać orzeczony zakaz prowadzenia pojazdów.

(ZIDA)

Na podwójnym gazie

W Kołczygłówkach (pow. bytowski) policjanci zatrzymali dokontroli motorower marki Junak. Okazało się, że mieszkaniec gminy Kołczygłowy znajduje się w stanie po użyciu alkoholu. Za kierowanie pojazdem mechanicznym w stanie po użyciu alkoholu grozi kara aresztu albo grzywny.

(ANG)

REKLAMA

0010098175



Prezydent Miasta Słupska
ogłasza I przetarg ustny nieograniczony
na zbycie części nieruchomości (lokalu niemieszkalnego)
stanowiącej własność Miasta Słupska,
położonej w Słupsku przy ul. MKS Cieśliki 4.

Lokal niemieszkalny numer 7 położony w piwnicy w budynku przy ul. MKS Cieśliki 4 o powierzchni użytkowej 39,65 m² z pomieszczeniem przynależnym o pow. 7,58 m² wraz z udziałem 860/10000 we własności części wspólnych budynku i w prawie własności działek gruntu oznaczonych nr 647/2 i 641/5 o łącznej powierzchni 594 m² położonych przy ul. MKS Cieśliki 4 w obrębie nr 6 Miasta Słupska, dla której Sąd Rejonowy w Słupsku VII Wydział Ksiąg Wieczystych prowadzi KW SL1 S/00087668/2. Lokal składa się z trzech pomieszczeń.

Cena wywoławcza nieruchomości wynosi: 130.000,00 zł
Wadium: 13.000,00 zł
Postąpienie nie mniej niż: 1.300,00 zł

Sprzedż zwolniona z VAT na podstawie art. 43 ust. 1 pkt 10 ustawy z dnia 11 marca 2004 r. o podatku od towarów i usług (Dz.U. z 2020 poz. 568).

Nieruchomość położona przy ulicy MKS Cieśliki 4, znajduje się na obszarze miasta, na którym obowiązuje miejscowy plan zagospodarowania przestrzennego „Cieśliki” na terenie o funkcji: tereny mieszkaniowe wielorodzinne, tereny usług (02.11.MW, U). Lokal będzie udostępniony do oglądania w dniu 27.04.2021 r. o godzinie 14.00.

Przetarg odbędzie się 11.05.2021 r. o godz. 11.00 w sali 212 Urzędu Miejskiego w Słupsku, Plac Zwycięstwa 3 (II piętro).

Warunkiem przystąpienia do przetargu jest wpłacenie wadium do dnia 7.05.2021 r. na konto: Miasto Słupsk, mBANK S.A. nr rachunku 081140 1153 0000 2175 42001011.

Za datę wniesienia wadium uważa się datę wpływu środków pieniężnych na rachunek Miasta Słupska. Dowód wniesienia wadium przez uczestnika przetargu podlega przedłożeniu komisji przetargowej przed otwarciem przetargu.

Przed przystąpieniem do przetargu konieczne jest okazanie komisji przetargowej dokumentu tożsamości przez uczestnika przetargu oraz dodatkowo w przypadku:

- osób fizycznych (w tym prowadzących działalność gospodarczą) pozostających w związku małżeńskim, a nieposiadających rozdzielności majątkowej, do dokonywania czynności przetargowych konieczna jest obecność obojga małżonków lub jednego z nich z pełnomocnictwem drugiego małżonka w formie aktu notarialnego, zawierającym zgodę na nabycie nieruchomości i zaciągnięcie zobowiązań z tego tytułu,
- podmiotów innych niż osoby fizyczne - konieczne jest przedłożenie aktualnego dokumentu, z którego wynika upoważnienie do reprezentowania tego podmiotu (wydruk z Centralnej Informacji Krajowego Rejestru Sądowego). Osoby, przystępujące do przetargu reprezentujące oferentów, powinny posiadać notarialne pełnomocnictwo.

Osobie, która wygra przetarg, a uchylił się od zawarcia umowy notarialnej, wpłaconego wadium nie zwraca się. Koszty aktu notarialnego ponosi nabywca.

Dodatkowe informacje można uzyskać w pokoju 224 Urzędu Miejskiego lub telefonicznie pod numerem 59 84 88 330 oraz na stronie internetowej www.slupsk.pl.

Prezydent Miasta Słupska zastrzega sobie prawo do odwołania przetargu z uzasadnionej przyczyny w trybie właściwym dla ogłoszenia.

REKLAMA

0010087219



Catering Dietetyczny

Pragniemy zaprezentować naszą nową usługę gastronomiczną, którą jest specjalny catering dietetyczny dopasowany do potrzeb naszych Klientów. Dobierz dla siebie odpowiednią dietę i kairycznosc oraz zadecyduj przez ile dni mamy dostarczać posiłki pod wskazany adres.

59 847 4373

konferencje@charlotta.pl



Jak zamieścić ogłoszenie drobne? Telefonicznie: 94 3473516
Przez internet: ibo.polskapress.pl
W Biurze Ogłoszeń?

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

Nieruchomości

MIESZKANIA-KUPIĘ

KUPIĘ mieszkanie do remontu,
609-499-555.

MIESZKANIA DOWYNAJĘCIA

2-POK z aneksem. Tel. 602387813 GK

MIESZKANIA - BHE

SZUKAM średniego pokoju do
wynajęcia w domku. Tel 663304622

GARAŻE

GARAŻE blaszane nowoczesne -
drewnopodobne, 798-710-329

POŚREDNICTWO

009994736

OMEGA
WYCENY
OBRÓT

SŁUPSK, UL. STARZYŃSKIEGO 11
tel. 59 841 44 20;
601 654 572;
www.nieruchomosci.słupsk.pl
omega@nieruchomosci.słupsk.pl

Handlowe

SPORT I REKREACJA

ROWERY używane tanio 508-436-420

MASZYNY URZĄDZENIA

KUPIĘ minikoparkę, 609-499-555.

MATERIAŁY BUDOWLANE

RYNNY najtaniej, tel. 507-308-660

ZIEMIA POD TRAWNIK, KAMIEŃ
DO DRENAŻU, PIASEK PŁUKANY,
POSPÓŁKA, GRUZ KRUSZONY
(KOSZALIN I OKOLICE) tel. 94
3140084, 602466868.

Motoryzacja

OSOBOWE SPRZEDAM

RENAULT Clio, 1.2 benzyna 2007,
przebieg 190 tys. km, pierwszy
właściciel, 6,5 tys. zł brutto, faktura
VAT.
tel. 602 26 1553.

OSOBOWE KUPIĘ

Absolutny Autokup, 728773160.

AUTO skup wszystkie 695-640-611

USZKODZONE, ROZBITE KUPIĘ

AUTOKASACJA ŚWIESZYNO-
KOSZALIN Skup całych
i powypadkowych 608 030 670,
608421479

INNE

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

REKLAMA

2610061823

ABAKUS
najchętniej wybierane biuro nieruchomości
kupimy 1 lub 2 pok. mieszkanie
Klienci wrócili z zagranicy,
płacą GOTÓWKĄ
ZADZWOŃ 661-841-555

(obok Związkowca)
tel. 661-841-555
www.abakus-nieruchomosci.pl



3 pok. loggia z garażem
i miejscem post. rej. Staszica
458 000,- do negocjacji



1 p. loggia, 2 pok. 48 m²
263 000,- klucze w biurze



2 pok., 46 m² loggia
rej. Żeromskiego 233 000,-

Finanse biznes

KREDYTY, POŻYCZKI

KREDYT 50 tys. rata 545 zł RRSO
8,3%. Tel. 730 809 809

NOWE Pożyczki Słupsk, Sienkiewicza
(róg Grodzkiej), 516593005

AUTOPROMOCJA

**GŁOS
POMORZA**

**Środa jest
dla zdrowia.
Kup gazetę
z dodatkiem
Strona Zdrowia**



gp24.pl

POMERANIA Frucht Sp. z o.o.

z siedzibą w Dziwogórze zatrudni
Specjalistę ds. Sprzedaży.

Wymagany Język Angielski
w mowie i piśmie w stopniu dobrym,
doświadczenie w handlu i logistyce
oraz gotowość do wyjazdów
delegacyjnych.

CV oraz LM proszę przesyłać na: info@pomerania.pl

**PRACA dla Opiekunów seniorów w
Polsce z zamieszkaniem u
podopiecznego. Wymagane
doświadczenie w opiece.
Promedica24: Tel. 797171668**

PRACA opiekunki w Niemczech.
Tel. 510161696/7 lub janiinternational.com

**ZOSTAŃ OPIEKUNEM OSÓB
STARSZYCH w Niemczech z Sentium.**
Legalne zatrudnienie, darmowy
transport i stawki do 1600€ Zadzwon
tel. 505 440 380, 501409 214 i zapytaj
o 150€ premii na Wielkanoc. Zobacz
oferty pracy na www.sentium.pl

REKLAMA

0010097005

PREZES REGIONALNEJ IZBY OBRACHUNKOWEJ W GDAŃSKU

ogłasza dwa konkursy na kandydatów:

- na 1 stanowisko etatowego członka
Kolegium Regionalnej Izby Obrachunkowej w Gdańsku
zgłaszanego przez organ stanowiący jednostki samorządu terytorialnego
oraz
na 2 stanowiska etatowego członka
Kolegium Regionalnej Izby Obrachunkowej w Gdańsku

3 etaty - miejsce pracy w Zespole Zamiejscowym Regionalnej Izby Obrachunkowej w Gdańsku
położonym w Słupsku przy ul. Jana Pawła 111, 76-200 Słupsk

I. Kandydaci przystępujący do konkursu na kandydata na członka Kolegium Izby powinni spełniać następujące kryteria:

- 1) posiadanie pełnej zdolności do czynności prawnych;
- 2) posiadanie obywatelstwa polskiego i korzystanie z pełni praw publicznych;
- 3) ukończenie magisterskich wyższych studiów prawniczych, administracyjnych, ekonomicznych lub posiadanie stopnia naukowego w jednej z tych dziedzin wiedzy;
- 4) posiadanie co najmniej czteroletniego stażu pracy w jednostkach związanych z funkcjonowaniem samorządu terytorialnego lub finansów publicznych;
- 5) brak skazania prawomocnym wyrokiem sądu, orzeczoną za przestępstwo umyślne.

II. Kandydaci przystępujący do konkursu na członka Kolegium Izby powinni posiadać ogólne predyspozycje, takie jak umiejętność prowadzenia dyskusji, wyrażania myśli w sposób precyzyjny i logiczny oraz trafność doboru argumentów.

III. Oferty kandydatów powinny zawierać:

- 1) uzasadnienie przystąpienia do konkursu;
- 2) kwestionariusz osobowy;
- 3) życiorys z opisem przebiegu pracy zawodowej;
- 4) odpis dyplomu oraz inne dokumenty potwierdzające dorobek i kwalifikacje zawodowe;
- 5) informację z Krajowego Rejestru Karnego, opatrzoną datą, nie wcześniejszą niż trzy miesiące przed jej złożeniem.

IV. W przypadku konkursu na stanowisko członka Kolegium zgłaszanego przez organ stanowiący jednostki samorządu terytorialnego zgłoszenia oferty kandydata dokonuje organ stanowiący jednostki samorządu terytorialnego.

Oferty wraz z dokumentami należy składać w siedzibie Izby, w zamkniętych kopertach z dopiskiem:

KONKURS NA KANDYDATA NA CZŁONKA KOLEGIUM REGIONALNEJ IZBY OBRACHUNKOWEJ
pod adresem:

Regionalna Izba Obrachunkowa w Gdańsku, ul. Wały Jagiellońskie 36, 80-853 Gdańsk.

Termin składania ofert:

-w konkursie na 1 stanowisko etatowego członka Kolegium Regionalnej Izby Obrachunkowej w Gdańsku zgłaszanego przez organ stanowiący jednostki samorządu terytorialnego - 30 dni od daty ukazania się ogłoszenia.

-w konkursie na 2 stanowiska etatowego członka Kolegium Regionalnej Izby Obrachunkowej w Gdańsku - 14 dni od daty ukazania się ogłoszenia.

Zdrowie

INNE

• ALKOHOLIZM - esperal 602-773-762

Usługi

AGD RTV FOTO

59/8430465 Serwis RTV, LCD, plazma

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

PRALKI Naprawa w domu. 603775878

BUDOWLANO-REMONTOWE

**CYKLINOWANIE bezpytlowe tel.
502-302-147.**

MALOWANIE dachów 788-016-988

**REMONTY Od A do Z
tel. 660-683-933**

INSTALACYJNE

HYDRAULICZNE, tel. 607703135.

WISZAKI

PRALNIA - wracamy. 666553829.

SPRZĄTANIE strychów, garaży,

piwnic, wywóz starych mebli oraz
gruzu w big bagach, 607-703-135.

Różne

ZŁOM kupię, potnę, przyjadę

i odbiorę, tel. 607703135.

Rolnicze

MASZYNY ROLNICZE

KUPIĘ ciągniki, przyczepy, maszyny

rolne. Tel. 535135507.

ZWIERZĘTA HODOWLANE

KURKI odchowane 784 461566

Towarzystwo

FAJNA Ewa Słupsk 663092135

Nie tak miało być na Wembley

Trzecim przystankiem Polski w drodze na katarski mundial jest Londyn i mecz z Anglią. Z powodu kontuzji nie zagra w nim Robert Lewandowski, a koronawirus wykluczył Grzegorza Krychowiaka i Kamila Piątkowskiego

Eliminacje mistrzostw świata 2022

ANGLIA

WEMBLEY, ŚRODA, GODZ. 20.45

POLSKA



Nick Pope (28 lat Burnley FC) - 5 (skala ocen 1-6)
Jeden z nawiązyjących bramkarzy w Premier League. W kadrze zastępuje Jordana Pickforda, który ominął zgrupowanie z powodu kontuzji. Pope w sześciu dotychczasowych meczach dla Anglii nie wpuścił jeszcze gola.
Wartość 15 min euro. 6 meczów/OgoG w reprezentac



Kyle Walker (30 lat Manchester City) - 5,5
Pep Guardiola porównuje go do Philippa Lahma, to powinno mówić samo za siebie. Zwykle gra na prawej obronie, jeśli Gareth Southgate powróci jednak do systemu 3-4-3, powinien być jednym z środkowych defensorów.
Wartość: 35 min euro, 54/0



Harry Maguire (28 lat Manchester United) - 5
Kapitan Manchesteru United ma doskonałe warunki fizyczne (194 cm wzrostu), świetnie broni, a do tego dobrze czuje się przy nodze i jest bardzo groźny pod bramką rywala przy stałych fragmentach gry.
Wartość 40 min euro, 31/2



John Stones (26 lat Manchester City) - 5
Mocny punkt defensywy drużyny Pepa Guardioli. Potrafi też odnaleźć się w polu karnym przeciwnika. Na mundialu 2018 strzelił dwa gole Panamie, w tym roku w meczach Obywateli trafił do siatki już pięciokrotnie.
Wartość: 30 min euro, 41/2



Reece James (21 lat Chelsea FC) - 4,5
Zadebiutował w seniorskiej reprezentacji niespełna pół roku temu i powinien zamieszkać tam na dłużej. Futbol ma w genach. Jego 19-letnia siostra Lauren wyróżnia się w Manchesterze United i czeka na powołanie do kadry.
Wartość: 40 min euro, 5/0



Dedan Rice (22 lata. West Ham United) - 5
Kapitan West Hamu zaczął jako obrońca w juniorach Chelsea, grał też w młodzieżówkach reprezentacji Irlandii. Ba, w 2018 r. zaliczył nawet trzy mecze w dorosłej kadrze ojczyzny i jego dziadków. Ostatnio wybrał jednak Anglię.
Wartość: 60 min euro, 14/1



Mason Mount (22 lata. Chelsea FC) - 4,5
Kolejny przedstawiciel młodego pokolenia, razem z Jamesem był mistrzem Europy U-19 w 2017 r. Ulubieniec Franka Lamparda, który ścigał go na wypożyczenie do Derby County, a później dał mu szansę w pierwszej drużynie Chelsea.
Wartość: 60 min euro, 15/4



Luke Shaw (25 lat Manchester United) - 5
Selekcjoner docenił jego znakomitą formę w United. Przeciw Albanii zagrał w kadrze po raz pierwszy od września 2018 r. Pokazał się dobrze z przodu, zaliczył asystę i to on, a nie Ben Chilwell może być pierwszym wyborem na lewym wahadle.
Wartość: 25 min euro, 9/0



Raheem Sterling (26 lat Manchester City) - 5,5
Urodził się na Jamajce, wychował w londyńskiej dzielnicy Wembley. Słynny stadion wytałował sobie nawet na przedramieniu. Na boisku podczas meczu z Białą Czerwoną będzie czuł się jak na własnym podwórku.
Wartość: 100 min euro, 60/14



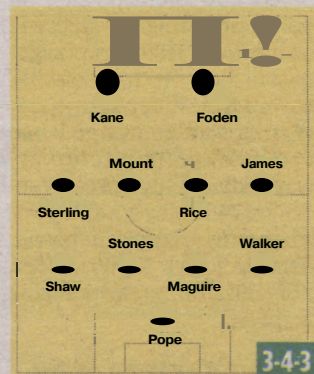
Phil Foden (20 lat Manchester City) - 5
Jeden z największych talentów brytyjskiego futbolu. Zyskał na przełożeniu mistrzostw Europy. Zadebiutował w reprezentacji dwa miesiące po planowanym pierwotnie zakończeniu turnieju. Dziś jest pewniakiem do kadry na Euro.
Wartość: 70 min euro, 5/2



STRZELCZĄ WYBOROWY

Harry Kane (27 lat. Tottenham) - 6

27 goli i 16 asyst w 40 meczach Tottenhamu w tym sezonie. W barwach narodowych miał długi okres (500 dni) bez bramki, ale odblokował się ostatnio w Tiranie. Zapewnił drużynie zwycięstwo 2:0 z Albanią trafieniem i asystą.
Wartość: 120 min euro. 52/33



PIŁKARZ Z INNEJ PLANETY

Piotr Zieliński (26 lat. Napoli) - 5

Rozgrywa najlepszy sezon w Napoli, od kąd tam trafił. Po nocy chce go Real Madryt. Eksperci mówią, że to gracz z innej planety. Z Węgrami i Andorą tego nie pokazał, może błysnąć na Wembley? Bez „Lewego” naboisku zawsze gra lepiej.
Wartość: 46 min euro, 58/6



Polska z Anglią grała 9 razy, aż 12 w kwalifikacjach do mundialu. W ogólnym rozrachunku wygrała tylko raz, 1 raz przegrała i 11 razy zremisowała.

Rezerwowi: Dean Henderson, Sam Johnstone (bramkarze), Ben Chilwell, Conor Coady, Eric Dier, Tyrone Mings, Kieran Trippier, Jude Bellingham, Jesse Lingard, Calvin Phillips, James Ward-Prowse, Dominic Calvert-Lewin, Ollie Watkins.
Łączna cena - 56. Wartość - 595 rata euro

Rezerwowi: Karol Niemczycki, Paweł Dawidowicz, Michał Helik, Kamil Grosicki, Sebastian Kowalczyk, Kacper Kozłowski, Przemysław Placheta, Bartosz Slisz, Sebastian Szymański, Arkadiusz Milik, Karol Świderski.
Łączna cena - 405. Wartość - 152 mln euro

Wojciech Szczęsny (30 lat Juventus) - 5

Po błędach defensywy przeciwko Węgom Paulo Sousa mógł żałować, że postawił na niego, a nie na Łukasza Fabiańskiego. „Szczena” to wprawdzie wciąż świetny bramkarz, ale coraz częściej widać niegrofnywolne zachowanie.
Wartość 35 min euro. 51/0



Bartosz Bereszynski (28 lat Sampdoria) - 3,5

Na taki duet, jak Łukasz Piszczek i Jakub Błaszczykowski jeszcze długo poczekamy, ale początki jego współpracy z Kamilem Józwiakiem wyglądają obiecująco. Choć na Wembley pewnie częściej będą musieli ubezpieczać tyły.
Wartość 6 min euro, 30/0



Kamil Glik (33 lata. Benevento) - 4

Jak się może skończyć brak w zespole, był widać w potyczce z Węgrami. Gdy jest naboisku, zespół zdecydowanie lepiej funkcjonuje. Dotychczas groźny w ataku. To on strzelił ostatniego gola w polsko-angielskiej rywalizacji.
Wartość: 3 min euro, 81/6



Jan Bednarek (24 lata. Southampton) - 3

Mecz z Anglią na Wembley to dla niego idealna okazja także do tego, by wypaść wokoło pozostałym klubom Premier League i ich kibicom. Tym bardziej, bo przeciwnikami rywalizuje codziennie. Nadodatkowo będzie miał wsparcie Glika.
Wartość: 25 min euro. 28/1



Madej Rybus (31 lat Lokomotiw Moskwa) - 3,3

Nie powinno być zaskoczenia, jeśli Paulo Sousa na lewej stronie wystawi obu wahadłowców. Selekcjoner był zadowolony z ofensywnej gry Rybusa przeciwko Andorze (miał asystę). Wcześniej nieraz pokazał, że sprawdzi się w obronie.
Wartość: 2 min euro, 60/2



Kamil Józwiak (22 lat Derby County) - 3,5

Na razie wydaje się najlepszym wygranym początku eliminacji mistrzostw świata. Jego wejście w Budapeszcie odwróciło los meczu, a piłkarze Andory miały jak tyłki i zaliczyły asystę. Zna angielski futbol, grając w Championship.
Wartość: 4 min euro. 11/2



Rafał Augustyniak (27 lat Urał Jekaterynburg) - 3

Jeśli UEFA nie zgodzi się, by Grzegorz Krychowiak, jako ozdowienie, zagrał z Anglią, Sousa może postawić debiutanta. Rafał Augustyniak to defensywny pomocnik, który, równie dobrze jak „Krycha”, gra w lidze rosyjskiej.
Wartość: 15 min euro, 0/0



Jakub Moder (21 lat, Brighton & Hove Albion) - 3

Kolejny z piłkarzy grających na Wyspach. Oby treningi przez ostatni tydzień sprawiły, że Wembley będzie realizować pomysły portugalskiego selekcjonera niż w Budapeszcie, zaco zresztą został przez niego skrytykowany.
Wartość: 10 min euro. 7/1



Arkadiusz Reca (25 lata. Crotone) - 3

Być może to on zostanie ustawiony z tyłu, a Rybus na skrzydle. W każdym razie ten duet będzie musiał się uwijać, by zatrzymać parę Manchesteru City - Raheema Sterlina i Kyle'a Walkera.
Wartość: 2,5 min euro, 13/1



Krzysztof Piątek (25 lat Hertha BSC) - 4

Oni Arkadiusz Milik w dwóch ostatnich meczach zagrał i strzelił. Trudno stwierdzić, na kogo postawił Sousa. Szalona może przechylać się na stronę Piątka, bo potrafi być polu karnym tam, gdzie piłka. Byłby skuteczniejszy niż niedziele.
Wartość: 17 min euro, 17/8



FOT. BŁYŻY NAS PIŁKA, THEFA.COM, OZAN KOSE/EP/ISTOCK



Trener Marek Majewski i Daria Szykowska

Siatkarki Czarnych najlepsze w III lidze

Siatkówka

Jarosław Stencel
jaroslaw.stencel@gp24.pl

Świetnie spisali się siatkarki Energi Czarnych Słupsk w ostatnim meczu III ligi. W Gdańsku słupszczanki pokonały tamtejszy zespół AZS Akademię Siatkówki Uniwersytetu Gdańskiego 3:0 (25:19, 26:24, 25:17).

Zespół Energi Czarnych Słupsk wystąpił w składzie: Daria Świerk - libero, Maja Ziemianowicz, Elżbieta Klein, Martyna Gałek - kapitan, Aleksandra Ozolin, Karolina Sikora, Daria Szykowska, Izabela Narwojsz, Sara Suryś, Zuzanna Lipa, Izabela Mikłasińska, Maria Majewska - libero. W porównaniu z poprzednim meczem w Słupsku z gdańszczankami (również zwycięskim 3:0), nie wystąpiły: Alek-

sandra Marglarczyki Kinga Borzyszkowska. Słupszczanki tylko w drugim secie miały nieco problemów pod jego koniec. - Wygraliśmy, a to najważniejsze. Trzeciogosea wygraliśmy zdecydowanie. Jesteśmy zadowoleni ze zwycięstwa, bo daje nam pierwszemijsce - powiedział Marek Majewski, trener Czarnych.

Zwycięstwo w III lidze nie oznacza bezpośredniego awansu do II ligi. Przed słupszczankami jeszcze dwa etapy. W pierwszym w Koszalinie lub w Słupsku w dniach 9-11 kwietnia wystąpią w półfinałowym turnieju. W systemie każdy z każdym zagrają zespoły: Energa Czarni Słupsk, MKS Koszalin, Piątka Turek i MUKS Tie Break Solec Kujawski. Zwycięzca tego turnieju będzie gospodarzem turnieju finałowego. ©R

Grupa Sierleccy Czarni zagra o pierwszą lokatę w Prudniku

Michał Piątkowski
michal.piatkowski@gp24.pl



Koszykówka

Ostatni mecz rundy zasadniczej słupszczanie rozegrają z prudnicką Pogonią. Zwycięstwo zapewni im pierwsze miejsce przed najważniejszą częścią sezonu.

Jak ważna może być przewaga własnego parkietu w fazie play-off doskonale pokazała gra Czarnych w tym sezonie, kiedy wygrali komplet spotkań na własnym parkiecie.

Grać mają jednak też o codzienną gospodarkę środowego spotkania.

Ich zwycięstwo w przypadku porażki Decki Pelplin to jedyna szansa na uchronienie degradacji z pierwszoligowych rozgrywek.

Już na konferencji prasowej po ostatnim wygranym meczu z wrocławianami Mantas Cenasnukis podkreślał, że mecz w Prudniku ma dla zespołu wielkie znaczenie - i może ciężko w to uwierzyć ale chcą podejść do niego jak do gry w finale.

W pierwszym meczu między dwiema ekipami lepsi okazali się słupszczanie, którzy po dość wyrównanym meczu wygrali 90:82. Najlepsi w naszej ekipie byli wtedy Piotr



Adrian Kordalski w poprzednim meczu ze Śląskiem II zapisał na swoje konto 10 punktów

Śmigieński - autor 22 oczek oraz Dawid Słupiński i Błażej Kulikowski, którzy zapisali na swoim koncie po 18 punktów. W Pogoni najskuteczniejszy okazał się Tomasz Nowakowski.

Właśnie na Nowakowskiego oraz Wojciech Pisarczyka największej uwagi powinni skupić słupscy obrońcy - bo to najlepsi strzelcy prudnickiego zespołu (kolejno 14,9 oraz 13,4 punktu na mecz).

Warto wspomnieć, że w składzie drużyny z Prudnika jest znakomicie w Słupsku

znany Marcin Sroka, który jeszcze w czasach gry wekstraklasie reprezentował barwy Czarnych Panter.

Początek spotkania już w środę (31.03.2021) o godzinie 18.00. Mecz obejrzeć można na platformie internetowej TV-COM.PL. ©R

W pozostałych meczach zagrają: GKSTychy - Rawlplug Sokół Łańcut, Zetkama Doral Nysa Kłodzko - KS Księżak Łowicz, TBS Śląsk II Wrocław - Elektrobud-Investment ZB Pruszków, WKK Wrocław - Miasto Szkła Krosno, Decka Pelplin - TSWiśta Chemart Kraków, Dzik Warszawa - Górnik Trans.eu Wałbrzych, Weegree AZS Politechnika Opolska - Energa Kotwica Kołobrzeg.

Tabela:

1. Czarni Słupsk	54	29	2486 - 2084
2. Górnik Wałbrzych	53	29	2452 - 2154
3. WKK Wrocław	50	29	2544 - 2296
4. Sokół Łańcut	48	29	2638 - 2317
5. GKS Tychy	46	29	2393 - 2452
6. Miasto Szkła Krosno	45	29	2353 - 2334
7. Elektrobud Pruszków	45	29	2117 - 2113
8. Politechnika Opolska	44	29	2430 - 2436
9. TBS Śląsk II Wrocław	43	29	2391 - 2385
10. KS Księżak Łowicz	43	29	2467 - 2511
11. Dzik Warszawa	42	29	2322 - 2322
12. Kotwica Kołobrzeg	40	29	2273 - 2327
13. Decka Pelplin	38	29	2378 - 2530
14. Pogon Prudnik	38	29	2321 - 2496
15. TS Wiśła Kraków	37	29	2205 - 2450
16. Nysa Kłodzko	30	29	2153 - 2716

Byli gryfici grają już w Anglii i będą kibicować

Puka nożna

Jarosław Stencel
jaroslaw.stencel@gp24.pl

W poniedziałek po ponad trzymiesięcznej przerwie spowodowanej lockdownem Gryf Masters Slough (zespół z Anglii złożony głównie z byłych zawodników Gryfa Słupsk) meczem kontrolnym powrócił do gry na powerleague.

- Pierwsze mecze w lidze środowej i poniedziałkowej zagramy w środę piątego kwietnia, dlatego zagramy mecz sparingowy pomiędzy sobą, a drużyny były umownie podzielone na Gryf Masters Wednesday i Gryf Masters Monday. Mimo tak długiej przerwy widać, że nasi zawodnicy nie próżnowali w większości i się ruszali, bo sparing stał naciąganiem dobrym poziomem. Mogliśmy obserwować wiele niezłych akcji i przede wszystkim sporo ładnych bramek. Wygrała ekipa



Gryf Masters Slough: w górnym rzędzie od lewej: Łukasz Wnukowski, Sławomir Bienkowski, Maciej Guzyński, Kamil Zieliński, Piotr Chudzik, Mateusz Gołębiowski. Robert Jarząbek i Wojciech Sapieja (manager zespołu). U dołu: Marcel Guzyński, Remigiusz Kromrych, Denis Józwiak, Piotr Bohdan, Tomasz Przerwa i Maks Jarząbek.

środkowa 9:6 choć do przerwy mecz był bardzo wyrównany i był remis 4:4. Po przerwie za-

wodnicy środowego zespołu dość szybko osiągnęli trybramkową przewagę i nie od-

dali jej już do końca spotkania. Wynik nie jest jednak istotny, ale po tym sparingu wiemy w którym jesteśmy miejscu przed powrotem do ligi, bo po takiej długiej przerwie obawy były. Jesteśmy przygotowani do powrotu na boisko i to jest najważniejsze. W środę startujemy o godzinie 19.00 w lidze, a po meczu oczywiście kibicujemy Polsce w meczu na Wembley z Anglią. Pozdrawiamy wszystkich - powiedział Wojciech Sapieja, jeden z organizatorów i zawodników zespołu.

GRYF MASTERS WEDNESDAY - GRYF MASTERS MONDAY 1fc6(4:4)

Gryf Masters Wednesday: Piotr Bohdan - Liridon Daka, Sławomir Bienkowski (0), Denis Józwiak, Łukasz Wnukowski (2), Kamil Zieliński (2), Remigiusz Kromrych (4).

Gryf Masters Monday: Tomasz Przerwa - Piotr Chudzik, Robert Jarząbek (0), Maks Jarząbek, Maciej Guzyński (2), Mateusz Gołębiowski (2), Marcel Guzyński (0). ©R

Odszedł Marian Kuna

Z kroniki żałobnej

Z niedowierzaniem przyjmam taką smutną wiadomość. W nocy z poniedziałku na wtorek (30 marca) zmarł po ciężkiej chorobie Marian Kuna (rocznik 1947).

Jako piłkarz występował w Victorii Sianów, koszalińskiej Gwardii, Gryfie Słupsk i ponownie w barwach gwardyjskich klubu z Koszalina.

Zajmował się szkoleniem młodzieży i seniorów Gwardii. Trenował Darłowie Darłowo, Tura-Victorię Sianów i sianowską Victorię. Grałem razem z Marianem w słupskim Gryfie. To był znakomity obrońca i kolega. Szczery i otwarty. Dobrze mi się z nim współpracowało po lewej stronie na boisku. Był niezwykle pracowity, ambitny i przebojowy. Bardzo miło wspominać wspólne zgrupowanie w lipcu 1974 roku w Bytowie, na którym pod wodzą



M. Kuna jako piłkarz i trener potrafił dogadać się z każdym

śp. trenera Józefa Przysiaźnika byli: śp. Zbigniew Zaborowski, śp. Zbigniew Czeakała, śp. Janusz Ryjewski, śp. bramkarz Lech Kryształowicz (ojciec Pawła Kryształowicza - dop. K.N.), Zdzisław Jedynak, Czesław Minda, Ryszard Szatkowski, Wiesław Duszkiewicz. Marian zawsze służył swojemu bogatemu doświadczeniem i młodym kolegom. U niego obowiązywała milicyjna dyscyplina (był milicjantem). ©R

KRZYSZTOF NIEKRASZ