

W Głosie seniora: Tytk® 45
proc. korzysta z intem\$lu^

45

GŁOS

DZIENNIK POMORZA

POMORZA

Środa 7 lipca 2021

Sposóbna pijanych kierowców? Zabierać im samochody. Czy tak się stanie?

STRONA 5



Dni Bytowa z gwiazdami. Zobacz, kto wystąpi pod zamkiem

STRONA 15

Pożegnanie

Odszedł Eugeniusz Brzóska



Pogrzeb Eugeniusza Brzóska. Ustczanie pożegnali Honorowego Obywatela Miasta STRONA 4

Quady i crossy taranują leśne dukty i niszczą przyrodę. Mieszkańcy się skarżą STRONA 3

Pracownicy niemedyczni szpitala wciąż bez dodatków covidowych. Termin minął w czerwcu STRONA 3

Tragiczny wypadek w Redzikowie

Zginął 32-letni mężczyzna. Dziecko z urazem kręgosłupa

Wojciech Nowak
wojciech.nowak@polskapress.pl



ZpoOgi

We wtorek, 6 lipca, we wczesnych godzinach rannych doszło do tragicznego wypadku w Redzikowie. Jedna osoba nie żyje.

- Zgłoszenie wypadku otrzymaliśmy o godzinie 4.50. Namiejscu zdarzenia okazało się, że Volkswagen Tuareg z niewyjaśnionych przyczyn zjechał z drogi i uderzył w drzewo. Pojazdem podróżowały trzy osoby - dwóch mężczyzn w wieku 57 i 32 lata oraz 3-letnie dziecko. Namiejscu pracowały trzy zastępy Państwowej Straży Pożarnej oraz jeden zastęp Wojskowej Straży



Samochód rozbił się na drzewie

Pożarnej i trzy karetki pogotowia ratunkowego - informuje Piotr Basarab, rzecznik prasowy PSP w Słupsku.

Jak doszło do wypadku, ustala policja.

- Ze wstępnych ustaleń wynika, że kierujący osobowym volkswagenem 57-letni kierowca, jadąc od strony Gdańska w kierunku Słupska, w Redzikowie stracił panowanie nad pojaz-

dem, zjechał na przeciwny pas ruchu, a następnie uderzył w drzewo - mówi sierż. Amadeusz Galus, pełniący obowiązki oficera prasowego słupskiej policji.

W wyniku zdarzenia śmierć poniosł 32-letni pasażer volkswagena, a 57-letni kierowca oraz 3-letnie dziecko zostali przewiezieni do szpitala w Słupsku, o czym informuje Marcin Prusak, rzecznik prasowy szpitala w Słupsku: - Do Wojewódzkiego Szpitala Specjalistycznego w Słupsku trafiły dwie osoby poszkodowane w wypadku. Dziecko z poważnymi urazami kręgosłupa i głowy zostało przetransportowane do Centrum Urazowego dla Dzieci w Gdańsku. Mężczyzna z obrażeniami klatki piersiowej będzie hospitalizowany na oddziale chirurgii naszego szpitala. Jego stan lekarze określają jako średnio ciężki, ale stabilny - relacjonuje Prusak. ©

REKLAMA

0010200994

SZCZEPIMY SIĘ!

ZAPRASZAMY mieszkańców Gminy Kołczygłowy na szczepienia:
Zespół Szkół Podstawowych, ul. Szkolna 10, Kołczygłowy
8. 07. 2021. godz. 15.30 - 18.00

Szczepionka:
Pfizer oraz
Johnson & Johnson

AUTOPROMOCJA

my 4
STAKO)))

tase, piast

KONMGT

TOFI PWH
t.i

AEROSOL SERVICE

Pogoda w regionie

Dzisiaj

21°C

15°C



Barometr
1019 hPa
Wiatr
20 km/h
Uwaga
nie powinno padać

Środa

22°C i6°C

Czwartek

26°C i7°C

Piątek

24°C i5°C



Uwaga: Możliwy deszcz i burza

Prenumerata Zadzwoń!

94 340 11 14

253 prenumerata.gdp@polskapress.pl

prenumerata.gp24.pl

Wakacje w mieście.
Półkolonie dla dzieci

Słupsk

Są jeszcze miejsca na półkolonie letnie organizowane przez Słupski Ośrodek Sportu i Rekreacji. Można też zapisywać się na zajęcia prowadzone po południach na orliku.



FOT. SOSIR SŁUPSK

Słupski Ośrodek Sportu i Rekreacji zaprasza wszystkie dzieci, pozostające w domach w okresie wakacyjnym na cykl zajęć. „Wakacje na Orliku”. Bezpłatne zajęcia odbywać się będą na orliku przy ul. Wiatracznej, w każdy wtorek i czwartek w godzinach od 14 do godz. 16. Zajęcia sportowe podzielone są na dwagodzinne bloki. Między godz. 14-15 ćwiczą dzieci w wieku od 6 do 10 lat. Później dzieci starsze.

- Będą to ćwiczenia ogólnorozwojowe - informuje dyrektor Słupskiego Ośrodka Sportu i Rekreacji w Słupsku, Agnieszka Klimczak, - Poprowadzi je wykwalifikowany trener piłki nożnej.

Przed zajęciami należy zapoznać się z regulaminem i jednorazowo wypełnić formularz zgłoszeniowy na stronie <http://sosir.słupsk.pl/spedz-z-nami-wakacje>

Ośrodek przypomina, że w każdą środę w Parku Kultury i Wypoczynku prowadzone są zajęcia z jogi. Z kolei czwartki o godz. 17.30 to czas zarezerwowany dla miłośników Nordic Walkingu.

Na terenie parku działa też przystań kajakowa dla tych, którzy chcieliby poznać region z perspektywy rzeki oraz boisko do piłki plażowej, które cieszy się dużą popularnością.

Niewykluczone, że w sierpniu uruchomione zostaną rozgrywki amatorskiej ligi piłki plażowej.

Na chętnych czeka bieżnia na stadionie 650-lecia i powiększony obwód skatepark przy ul. Małcużyńskiego.

© @

IV festiwal Piosenki
Przedszkolnej o nagrodę
„Błękitnego Delfinka”

FOT. PRZEDSZKOLE NR 2 W USTCE

IV festiwal Piosenki Przedszkolnej w Ustce o nagrodę „Błękitnego Delfinka” odbył się online

liśtku

Mariusz Surowiec
mariuszsurowiec@polskapress.pl

Już po raz czwarty w Przedszkolu Miejskim nr 2 w Ustce odbył się Festiwal Piosenki Przedszkolnej o nagrodę „Błękitnego Delfinka”. Tym razem tematem festiwalu był „Delfinek - Retro, czyli przeboje naszych rodziców i dziadków”.

Uczestnikami konkursu były dzieci 5,6-letnie z usteckich przedszkoli. Występy solistów oceniało Jury w składzie: Mariola Wólczyńska, Krzysztof Szpot oraz Zbigniew Maciąg. Przedszkolaki, wykonując pio-

senki z dawnych lat, przyniosły jurorów do lat dzieciństwa a swoją szczerością i autentycznością dostarczyły wielu wzruszeń i pozytywnych emocji.

Po wysłuchaniu nagrań występów uczestników zgłoszonych do konkursu, jury postanowiło przyznać następujące nagrody i wyróżnienia: I miejsce: Hania Przywaraz MP Nr 2 „Delfinki” w Ustce, II miejsce: Liliana Orwat z MP Nr 2 „Delfinki” w Ustce, III miejsce: Karolinka Górczyńska-Jendruszko z MP Nr 3 w Ustce.

Przyznano również dwie nagrody specjalne: Nagrodę Dyrektora Miejskiego Przedszkola Nr 2 „Delfinki” w Ustce przy-

znano Arinie Peres - Fedorowej z MP Nr 1 w Ustce, a Nagrodę Jurora Festiwalu - Marioli Wólczyńskiej: Natalii Szymczyk z Przedszkola „Na Wydmie” w Ustce.

Wyróżnienia otrzymali: Hanna Juszczynska - Przedszkole „Na Wydmie”, Wiktoria Kowalczyk - MP nr 1, Arina Peres - Fedorowa - MP nr 1, Klaudia Szczudlińska - MP nr 2 „Delfinki”, Pola Szkudlarek - MP nr 3, Natalia Szymczyk - Przedszkole „Na Wydmie”, Pola Turrowska - Przedszkole „Na Wydmie”, Zuzanna Zawisłak - MP nr 1. Wszystkie wyróżnione dzieci otrzymały atrakcyjne nagrody rzeczowe.



FOT. OSPIKA

Jedną z atrakcji obchodów 12-lecia ratusza był turniej, a w nim były walki pięściarskie. Wśród walczących byli przedstawiciele Słupskiego Klubu Bokserskiego Energa Czarni. (tC)

mmmmmm

Na Czytelników Jfosu Pomorza czeka redaktor dyżurny pod numerem telefonu 697 770 125. Ze względu na pandemię nie spotykamy się w redakcji.

Sylvia Lis

sylvialis@polskapress.pl



stk

KALENDARIUM

7 lipca
1572

W Knyszynie zmarł bezpotomnie król Polski wielkiksiążę litewski Zygmunt II August, co oznaczało wymarcie linii męskiej polskiej gałęzi dynastii Jagiellonów.

1807

Cesarz Francuzów Napoleon Bonaparte i car Rosji Aleksander I Romanow podpisali pokój w Tylicy, na mocy którego podpisanego 2 dni później traktatu francusko-pruskiego m.in. utworzono Księstwo Warszawskie.

S944

Operacja „Ostra Brama”: oddziały Armii Krajowej wzięły udział w walkach o Wilno razem z Armią Czerwoną. Następnie, po zakończeniu walk, polskie oddziały zbrojne zostały rozbrojone i internowane przez NKWD.

LOTTO

05.07.2021r., godz. 21.50

Ekstra Pensja: 9, 17, 24, 29, 30 + 3

Ekstra Premia: 4, 6, 18, 24, 30 + 1

Mutti Multi: 1, 10, 19, 20, 22, 24.

26, 27, 30, 34, 43, 45, 56, 58, 60,

62, 63, 64, 72, 80 Plus 43

Mini Lotto: 4, 11, 25, 26, 35

Kaskada: 2, 8, 9, 10, 13, 15, 16, 17,

20, 21, 23, 24

Super Szansa: 9, 0, 3, 7, 5, 9, 7

06.07.2021r., godz. 14

Multi Multi: 1, 2, 12, 19, 20, 22, 24,

31, 33, 36, 42, 51, 54, 55, 68, 71, 73,

76, 77, 79 Plus 36

Kaskada: 1, 7, 8, 11, 12, 14, 16, 18, 19,

20, 21, 23

Super Szansa: 8, 4, 4, 5, 3, 9, 6

WALUTY 6.07.2021

USD	3,8021 (+)
EUR	4,5036 (-)
CHF	4,1172 (-)
GBP	5,2683 (+)

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

AUTOPROMOCJA

0410184516

mmmm

w i-m



MARKOS

INVESTHOUSE

LJ worthington
Wsm iL'DU&TIES

NORD EKSPRESS



Twoja firmui, tei, wioi-ż

[AsZAprTjt' aJccję!]

tel. 697 770 173

Wioletta Antonowska

Quady i crossy hałasują i taranują leśne dukty

Wojciech Nowak
wojciech.nowak@polskapress.pl

Intervencja

Mieszkańcy ulicy Hubalczyków. Sucharskiego czy Aluchny-Emilianow skarżą się na kierowców quadów i motocykli crossowych, wjeżdżających do lasu w ich okolicy. Spacerujący leśnymi ścieżkami piesi zwracają uwagę na hałas i niszczenie przyrody.

- Mieszkam niedaleko ulicy Hubalczyków w Słupsku i już niejednokrotnie widziałem kierowców quadów i motocykli terenowych wjeżdżających do lasu pomimo zakazu. Wiem, że sytuacja powtarza się co roku i dotyczy różnych tere-

nów leśnych miasta i okolic, dlatego tym bardziej dziwi mnie fakt, że ciągle trzeba o tym mówić i walczyć z tym. Dlaczego, chcąc odpocząć podczas spaceru lub wycieczki rowerowej, jestem zmuszony do bycia świadkiem szaleńczych rajdów na quadach i crossach? - skarży się pan Marcin.

Zapytaliśmy Straż Miejską oraz Nadleśnictwo Leśny Dwór, czy kierowane były do tych służb jakieś zgłoszenia w tej sprawie.

- Wjazd do lasu pojazdem silnikowym, a więc także quadem, jest prawnie zabroniony, chyba że mówimy o osobach, które wykonują swoje czynności służbowe. Mówio tym ustawia o lasach. Problem wjeżdżania do lasu w okolicach ulicy Hubalczyków był już nam znany, ale w ostatnim czasie nieotrzyma-



Mieszkańcy skarżą się na kierowców quadów i motocykli crossowych wjeżdżających do lasu w ich okolicy. Spacerującym leśnymi ścieżkami przeszkadza hałas i niszczenie przyrody

waliśmy naten temat zgłoszeń, Biorąc jednak pod uwagę zaistniałą sytuację, będziemy monitorowali ten region miasta, wysyłając tam patrole Straży Miejskiej - poinformował Paweł Dy-

jas, komendant Straży Miejskiej w Słupsku.

Nadleśnictwo Leśny Dwór również nie otrzymało do tej pory żadnych skarg od mieszkańców tych okolic ani space-

rowiczów lub rowerzystów odwiedzających las.

- Zdajemy sobie sprawę, że mogą tam jeździć, ponieważ w przeszłości podejmowaliśmy tam już interwencje np. rozmieszczaliśmy fotopułapki. Informację od państwa gazetopotraktujemy jako przekazanie zgłoszenia i podejmiemy odpowiednie działania - informuje Robert Tyrkinhejm, komendant Posterunku Straży Leśnej z Nadleśnictwa Leśny Dwór. - Nie możemy ingerować w rejonach drogi publicznej wychodzącej od ulicy Gdyńskiej, ponieważ znajduje się ona poza obszarem naszej jurysdykcji, ale droga od strony ulicy Hubalczyków znajduje się na naszym obszarze i jest zamknięta dla ruchu pojazdów silnikowych. Wyjątkiem są pojazdy wykonujące czynności służbowe - np. są to pojazdy lasów państwowych - lub mają od-

powiednie uprawnienia wydane przez nadleśnictwo - dodaje.

Za nieuprawniony wjazd pojazdem silnikowym na teren leśny grozi mandat w wysokości do 500 złotych. Jeżeli kierowca popełnił wykroczenie, na przykład wjeżdżając na teren leśny i zaparkując w miejscu niedozwolonym, będzie płać za zwierzchnię, uszkodzi roślinność lub nawierzchnię, to grozi mu to mandatem w wysokości nawet 1000 złotych.

- Za wjazd na teren leśny i zniszczenie nawierzchni grozi wspomniany wyżej mandat, a dodatkowo kierujący pojazdem będzie zobligowany do naprawienia tej nawierzchni. Pojazdy crossowe, quady czy tzw. „zmoty” są pod tym względem rozpatrywane jako pojazdy niszczące nawierzchnię - mówi na koniec Robert Tyrkinhejm. <D>

Personel niemedyczny szlupskiego szpitala wciąż bez dodatków covidowych. Salowe: pieniądze miały być do końca czerwca, a już lipiec

Kontrowersje

Wojciech Nowak
wojciech.nowak1@polskapress.pl

W maju Ministerstwo Zdrowia poinformowało, że w czerwcu zostaną wypłacone jednorazowe dodatki w wysokości 5000 złotych dla każdego pracownika z personelu niemedycznego w szpitalach walczących z pandemią Covid-19. Mowa tu między innymi o pracownikach SOR, pracownikach izby przyjęć czy kierowcach karetek. Mamy lipiec, a personel niemedyczny zatrudniony w szlupskim Wojewódzkim Szpitalu Specjalistycznym im. Janusza Korczaka dodatków nie otrzymał.

Z przedstawianych przez NFZ informacji wynika, że aby osoba z personelu niemedycz-

nego mogła otrzymać jednorazowy dodatek w wysokości 5000 złotych brutto, musi spełnić kilka warunków. Chodzi tutaj przede wszystkim o pracę w warunkach bezpośredniego kontaktu z pacjentami z podejrzeniem lub zakażeniem wirusem Covid-19 w szpitalach niemedycznych lub w jednostkach systemu Państwowego Ratownictwa Medycznego lub izbach przyjęć. Kwalifikują się też pracownicy wykonujący czynności zawodowe w laboratoriach należących do szpitali I, II oraz III poziomu zabezpieczenia „covidowego”. Konkretnie mowa o laboratoriach, z którymi NFZ zawarł umowę wykonanie testów diagnostycznych RT-PCR. Natomiast warunkiem nadrzędnym jest, aby osoby te - w okresie od li-

stopada 2020 roku do 31 maja 2021 roku - wykonywały wyżej wymienione czynności zawodowe przez co najmniej 21 dni.

Salowe ze szpitala skarżą się na pracodawcę

Jak poinformowała nas 30 czerwca, jedna z salowych Wojewódzkiego Szpitala Specjalistycznego im. Janusza Korczaka w Słupsku - a więc pracownik niemedyczny - aniona, ani nikt inny z personelu niemedycznego szlupskiego szpitala dodatku nie otrzymał. Chcielibyśmy wiedzieć, czy otrzymamy dodatek. Czy przysługuje on każdemu, bez względu na to, czy pracował na oddziale covidowym, czy nie? Według tego, co mówiło MZ, pieniądze miały być wypłacone do końca czerwca, a już pierwszego lipca - mówi

jedna z pracownic. - Wysłano już listy obecności mówiące o tym, że od kiedy, do kiedy pracował, ale w tej chwili jest cisza. Jednocześnie dochodzą do nas głosy, że niektórzy pracownicy z personelu medycznego naszego szpitala już dodatki dostali, a my - niemedyczni - czekamy. Mało tego, podobno szpital w Koszalinie dostał dodatki. Cały personel - dodaje jedna z salowych.

W Koszalinie też nie dostali
Zapytaliśmy Marzenę Sutryk, rzecznika Szpitala Wojewódzkiego w Koszalinie, o to, czy tamtejszy personel niemedyczny otrzymał już dodatki. W odpowiedzi otrzymaliśmy informację, że dodatki nie zostały jeszcze przyznane pracownikom niemedycznym, a sama procedura związana

z ich przyznaniem nadal trwa. Następnie poprosiliśmy Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Słupsku o przedstawienie swojego stanowiska w tej sprawie. Odpowiedział nam Marcin Prusak, rzecznik szlupskiego szpitala.

Co na to szpital w Słupsku?

- Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Słupsku informuje, że dnia 23.06.2021 r. wysłał umowy w sprawie tzw. dodatków covidowych dla personelu niemedycznego do Narodowego Funduszu Zdrowia. W poniedziałek 28.06.2021 NFZ przesłał szpitalowi podpisane umowy. Od tej chwili trwa opracowywanie kolejnych potrzebnych dokumentów. Należy zaznaczyć, iż w myśl obowiązujących przepisów po otrzymaniu z NFZ podpisa-

nym umów szpital zobowiązany jest przedstawić imienne listy osób uprawnionych do otrzymania wskazanych wyżej dodatków. Listy uprawnionych szpital otrzymuje od firm, które zatrudniają uprawnionych do otrzymania dodatków. Pozweryfikowaniu i zaakceptowaniu przedstawionych list NFZ matry dnia dokonanie wpłaty wskazanej kwoty na konto szpitala. Po otrzymaniu wpłaty szpital zobowiązany jest w ciągu 7 dni wypłacić dodatki uprawnionym osobom. Pragnę zaznaczyć, że cała procedura jest bardzo skomplikowana i wymaga czasu - informuje Marcin Prusak.

Pracownicy niemedyczni muszą więc czekać i uźbroić się w cierpliwość. ©&

AUTOPROMOCJA

0010193741

Wybieramy najlepszy sklep i usługę lata!

Zgłoś się i wzię udział w naszym plebiscycie!

Dla laureatów

I miejsca - kampania reklamowa o wartości

ponad 18 tys. złotych netto!

II miejsca - kampania reklamowa o wartości

ponad 13 tys. złotych netto!

III miejsca - kampania reklamowa o wartości

ponad 7 tys. złotych netto!

Zgłoszenia przyjmujemy do 21 lipca.

Szczegóły akcji na stronie slupsk.naszemiasto.pl

Kontakt: Paweł Świątkowski, tel. 697770202, pawel.swiatkowski@polskapress.pl

Pogrzeb Eugeniusza Brzóska. Ustczanie pożegnali Honorowego Obywatela Miasta

JS(|

Bogumiła
Rzeczowska
bogumila.rzeczowska@gp24.pl

Pożegnanie

We wtorek na cmentarzu w Ustce rodzina, przyjaciele, rzemieślnicy, władze miasta i mieszkańcy pożegnali Eugeniusza Brzóska, znanego w mieście piekarza, społecznika, pasjonata dawnej Ustki.

Eugeniusz Brzóska zmarł 1 lipca w wieku 83 lat. Jego rodzina jako jedna z pierwszych osiedliła się w Ustce w maju 1945 roku i zamieszkała w domu przy piekarni. Po latach w 1998 roku Eugeniusz Brzóska – już jako znany w Ustce piekarz – otworzył Muzeum Chleba. Historią była jedną z pasji pana Eugeniusza. Latami zbierał pocztówki i przedmioty związane z Ustką, z których narodziła się książka „Ustka jakiej nie znamy”, przygotowana wspólnie z synem Adamem. Książka wydana w wersji polsko-niemieckiej w 2005 r. zawiera fotografie pocztówek wysyłanych z Ustki przedstawiających ówczesną Ustkę (Stolpmunde) od końca XIX wieku do czasów II wojny światowej.

Eugeniusz Brzóska za zasługi dla miasta otrzymał Honorową, Srebrną i Złotą Kotwicę. Dwukrotnie przyznawano mu tytuł Ambasadora Ustki. 15 sierpnia 2010 roku otrzymał tytuł Honorowego Mieszkańca Ustki.



Eugeniusz Brzóska za zasługi dla miasta otrzymał Honorową, Srebrną i Złotą Kotwicę. Dwukrotnie był Ambasadorem Ustki

We wtorek odbył się uroczystości pogrzebowe w kościele pw. Najświętszej Maryi Panny Gwiazdy Morza i na cmentarzu w Ustce.

W ostatniej drodze Eugeniuszowi Brzósce towarzyszyli rzemieślnicy.

- Odszedł człowiek, który przez wiele lat zajmował się społeczną pracą dla dobra słupskiego rzemiosła – przemawiał Starszy Cechu Roman Hennig. Był znakomitym piekarzem i wzorowym rzemieślnikiem, honorowym członkiem, związa-

nym ze słupskim cechem od roku 1969. Był członkiem zarządu cechu oraz Podstarszym. Był też członkiem Stowarzyszenia Rzemieślników Piekarnictwa. Swoim zaangażowaniem i pracowitością zaskarbił sobie dużą

sympatię rzemieślników. Był powszechnie lubiany i ceniony.

Roman Hennig wymienił szereg odznaczeń, jakie otrzymał Eugeniusz Brzóska i podkreślił, że był on twórcą pierwszego w Polsce muzeum piekarnictwa. - Eugeniusz pomagał w potrze-

bie. Jak rzemieślnicy będziemy dobrze wspominać długo czas naszej współpracy i dzielenia się dobrą energią, której dziś wszyscy tak bardzo potrzebujemy.

Burmistrz Ustki Jacek Maniszewski powiedział, że żegnamy człowieka wyjątkowo zasłużonego dla lokalnej społeczności i przedstawił życiorys Eugeniusza Brzóska.

- Jego zaangażowanie w sprawę miasta zostało docenione najwyższym wyróżnieniem – tytułem Honorowego Obywatela Ustki – mówił burmistrz. - Zapamiętam pana Eugeniusza siedzącego przy jednym ze stolików obok piekarni. Często można było go tam spotkać i porozmawiać. Był zawsze otwarty, gotowy dzielić się ciekawymi opowieściami. Czujemy dziś ogromny smutek, bo odszedł człowiek-symbol, ale to, co dla naszego miasta uczynił, to, co tu budował, zostaje przecież z nami. Pamięć o Honorowym Mieszkańcu Miasta będzie przez nas pielęgnowana i przekazywana kolejnym pokoleniom.

Eugeniusza Brzóska pożegnał też Tomasz Laskowski w imieniu Towarzystwa Przyjaciół Ustki, którego Eugeniusz Brzóska był członkiem i założycielem oraz w imieniu innych lokalnych towarzyszy. Tomasz Laskowski podziękował za wszystko największemu ustkiemu społecznikowi.

Eugeniusz Brzóska spoczął w rodzinnym grobowcu.

©®

FOT. MARIUSZ JASOWSKI

Znaleziono zakopanego psa. Jest podejrzenie, że zwierzę mogło być zakopane żywcem

tstm

Wojciech Nowak

wpjci@tstm.pl

Do dramatycznego odkrycia doszło w sobotę, 3 czerwca, w Ustce. Spacerowicz zgłosił na policję znalezienie zakopanych zwłok psa.

Jak informuje słupski oddział Ogólnopolskiego Towarzystwa Ochrony Zwierząt Animals, zakopane ciało psa zostało znalezione w odludnym miejscu w Ustce niedaleko ulicy Rybackiej. Nie jest wiadome, czy zwierzę zostało zakopane żywcem, czy też było już martwe w momencie zakopywania. OTOZ Animals zaznacza jednak, że sposób, w jaki ciało zostało zakopane, jest niepokojący. Zwykle znajdowane zwłoki zwierząt są zakopane w pozycji leżącej.



Zdjęcie jest drastyczne, dlatego zwłoki psa zdecydowaliśmy się zapikсовать. Jest podejrzenie, że psa zakopano żywcem

W sytuacji z Ustki wyglądało na to, że ciało psa zostało ułożone pionowo, a ponad powierzchnię wystawała jego

głowa jakby zwierzę chciało się wydostać, albo zostało zakopane żywcem. Oczywiście są to tylko podejrzenia, a w tej

sprawie prowadzone jest już dochodzenie.

- W sobotę, 3 czerwca, w godzinach wieczornych policjanci z Ustki otrzymali zgłoszenie o tym, że spacerująca osoba znalazła częściowo zakopane truchło psa. Na miejscu funkcjonariusze przeprowadzili oględziny oraz sporządzili dokumentację fotograficzną. Zabezpieczyli też psa do badań weterynaryjnych. Na chwilę obecną policjanci ustalają przyczyny śmierci zwierzęcia - informuje sierż. Amadeusz Galus z Komendy Miejskiej Policji w Słupsku.

OTOZ Animals w Słupsku prosi o kontakt osoby, które mają jakiegokolwiek informację na temat znalezionej zwłoki psa pod numerem telefonu 799254 057.

©®

Z POLICJI

Pijana tarta w nie swoim samochodzie. Kierująca spowodowała kolizję

Pijana para ze Słupska zabrała bez wiedzy właściciela samochód i wybrała się na wycieczkę. Kierująca pojazdem kobieta spowodowała kolizję. W organizmie miała prawie 3 promile alkoholu. Nawet 5 lat więzienia grozi kobiecie, która bez wiedzy właściciela zabrała jego samochód i postanowiła się nim przejechać po Słupsku. 25-letnia kobieta była pijana, tak samo jak towarzyszący jej mężczyzna. - W sobotę około godziny 16 funkcjonariusze otrzy-

mali zgłoszenie o tym, że ulicami miasta ma poruszać się samochód, którego kierującą może być nietrzeźwa. Od razu ruszyli na poszukiwania podanego w komunikacji pojazdu. W międzyczasie policjanci ustalili, że szukany pojazd spowodował chwilę wcześniej kolizję i odjechał z miejsca zdarzenia - informuje sierż. Amadeusz Galus ze słupskiej komendy policji. - Działania stróżów prawa doprowadziły do zatrzymania 25-latk, która jak się okazało, miała w organizmie niemal 3 promile alkoholu, a pojazd - bez wiedzy właściciela - zabrała z posesji. Kobieta usłyszała już zarzuty. Grozi jej do 5 lat więzienia - dodaje Galus.

(WN)

0010203944

Z głębokim żalem zawiadamiamy, że 3 lipca 2021 roku odeszła kochana Żona, Mama, Babcia i Prababcia

stp Krystyna Jóźwin

Ceremonia pogrzebowa rozpocznie 8 lipca 2021 roku o godz. 14.10 w kaplicy na Starym Cmentarzu w Słupsku.

Msza św. o godz. 8.00 w kościele św. M.M. Kolbego.

Pograżona w smutku Rodzina

Szczepionka chroni nas przed wariantem Delta

Warszawa

Rząd wycofał się z pomysłu wprowadzenia obowiązkowej kwarantanny dla osób, które miały kontakt z zakażonymi wariantem Delta koronawirusa. Pomysł zakładał, że kwarantanną będą objęte również osoby zaszczepione.

Jeszcze w poniedziałek wieczorem wszystkich wykazywano, że każda osoba, która będzie miała styczność z zakażonym

wariantem Delta koronawirusa, będzie musiała trafić na 14-dniową kwarantannę. We wtorek decyzja została jednak zmieniona - Ministerstwo Zdrowia poinformowało o rezygnacji z kwarantanny dla osób zaszczepionych, po kontakcie z zakażonym wariantem Delta. Zamiast tego takie osoby zostaną objęte dozorem sanitarnym. Oznacza to, że sanepid będzie kontaktował się z taką osobą telefonicznie, a dopiero po ewentualnym stwierdzeniu

objawów zakażenia zastosowana zostanie kwarantanna.

- Sanepid przeanalizował dane dotyczące zakażeń różnymi wariantami - Delta, Beta i Gamma. Na 166 takich przypadków tylko 3 to osoby w pełni zaszczepione, więc szczepionki nas chronią. Te 3 przypadki świadczą, że możliwość zakażenia jest niewielka, stąd wystarczy tylko nadzór ze strony sanepidu - wyjaśniał w Polsat News rzecznik ministerstwa.

W innej sytuacji będą osoby niezaszczepione lub zaszczepione tylko jedną dawką. W przypadku, jeśli będą miały kontakt z osobą zakażoną wariantem Delta, zostaną skierowane na 14-dniową kwarantannę.

Lambda - groźniejszy wariant?

Wariant Delta jest uważany za bardziej zakaźny niż pozostałe. Być może na horyzoncie pojawił się jednak nowy, groź-

niejszy wariant koronawirusa. Jak podaje australijskie Ministerstwo Zdrowia, wariant Lambda może być bardziej zakaźny i bardziej odporny na szczepienia od każdego innego wariantu koronawirusa. Resort zaznaczył jednak, że ostateczny charakter Lambdy nie został jeszcze ustalony, więc te informacje mogą się zmienić.

Wariant koronawirusa Lambda został poraz pierwszy wykryty w grudniu 2020 roku

w Peru. Po pięciu miesiącach Lambda stanowiła ponad 80 proc. wszystkich przypadków koronawirusa w tym kraju.

Również przedstawiciele polskiego rządu zwracają uwagę, że Lambda nie jest jeszcze do końca zbadana i może okazać się groźnym wariantem.

Premier: Szczepmy się!

Premier zaapelował też do obywateli o szczepienie się przeciw koronawirusowi. ©

AIP

Sposób na dramaty? Zabierać pijanym kierowcom samochody



Poznań

redakcja@polskatimes.pl

Jak zatrzymać kierowców prowadzących pod wpływem alkoholu? Przede wszystkim zastąpić policyjną akcję „trzeźwy poranek” akcją „trzeźwy wieczór”. I odbierać nie tylko prawo jazdy, ale i samochody - pisze dla „Głosu Wielkopolskiego” - red. Łukasz Zboralski, redaktor naczelny portalu BRD24.pl

Polacy są wstrząśnięci wypadkiem koło Stalowej Woli. Pijany kierowca (wcześniej odebrano mu uprawnienia do kierowania) wjechał winny samochód. Zginęli rodzice, ocalał chłopiec - jego zdjęcie w ramionach strażaka jest symbolem tego dramatu.

W takich momentach zaczynamy dyskutować o tym, jak powinniśmy karać takich kierowców. Ważniejsze powinno być inne pytanie: co zrobić, by mniej pijaków wyjeżdżało w ogóle na drogi i byśmy nie musieli ich karać po fakcie?

Idealnych rozwiązań nie ma, ale kilka rzeczy zrobić możemy. Po pierwsze - natychmiast przekierować policjantów z akcji „trzeźwy poranek” na akcję „trzeźwy wieczór” i „trzeźwy weekend”. Z danych policji wiemy, że pijani kierowcy powodują w Polsce wypadki najczęściej w godzinach 16-20 oraz w weekendy. Tymczasem policjanci mundu-

rowi od lat 90. prowadzą przesiewowe kontrole alkomatami w poniedziałkowe poranki. Nic dziwnego, że 80 proc. wypadków (badanie Druid z 2010 r.), „pijanych” przez policję toci, którzy popełniają wykroczenie - czyli na kacu wydmuchują więcej niż 0,2 promila, ale mniej niż 0,5 promila (co jest już przestępstwem).

Druga rzecz - odbierajmy nie tylko uprawnienia, ale i samochody. Kilkanaście krajów UE ma regulacje pozwalające zatrzymać pijanym kierowcom ich auta (jeśli są właścicielami lub posiadają auto). Czy to nie rozsądne, że gdy pijanemu za kółkiem sąd zakazuje np. na trzylata prowadzenia pojazdów, to jego auto powinno trafić na policyjny parking?

Zwłaszcza w Polsce, gdy - jak wynika z kronik policyjnych - sądowe zakazy łamane są na gminie, a ponad 80 proc. odbywających kary pozbawienia wolności za przestępstwa na drodze to właśnie alkoholicy recydywiści?

Jeśli mamy problem z uzależnionymi od alkoholu, to spróbujmy też ich leczyć. Dobrą wskazówką może być Słowacja. Tam kierowca przyłapany na jeździe po alkoholu odbywa obowiązkowe spotkanie z psychiatrą. Ten podczas wywiadu sprawdza, czy był to np. jednorazowy wybryk młodego człowieka, czy jednak choroba alkoholowa. W drugim przypadku kierowca kierowany jest na obowiązkową (choć krótką) terapię.

I wreszcie na koniec - pamiętajmy o tym, że pijani kierowcy w Polsce zabijają 9 proc. wszystkich ofiar wypadków drogowych. 91 procent osób traci życie przez całkiem trzeźwych, lecz nieszanujących prawa drogowego rodaków.

©

REKLAMA

0010200808

SPONSOR TYTULARNY

Bolid Alfa Romeo

Racing ORLEN C37

PRZYJDŹ I ZOBACZ

Szczecin

📍 Stacja Paliw ORLEN, ul. Chopina 16

Czekamy na Ciebie do 09.07

Zaraza w całej Rosji. Lockdownu jednak nie będzie, bo idą wybory

Kazimierz Sikorski
redakcja@polskatimes.pl



Moskwa

Nawet kilkaset osób na dobę umiera w Rosji z powodu koronawirusa, ale władze nie planują w tej dramatycznej sytuacji wprowadzać lockdownu w całym kraju. Powód? Wrzesniowe wybory są ważniejsze niż infekcje izgony.

Moskwa tylko poszła za przykładem Izraela i zakazuje mieszkańcom stolicy wstępu do barów i restauracji bez okazania dowodu szczepienia lub wyzdrowienia z Covid-19.

Jak pisze Bloomberg, władze, pamiętając o wrogości wobec szczepień przed wyborami parlamentarnymi, nie zdecydowały się też wprowadzić obowiązkowych szczepień przeciwko zarazie w całym kraju.

Władze Moskwy zezwoliły na korzystanie przez wszystkich klientów zletnich tarasów tylko do 12 lipca. Stolica Rosji zaczęła wymagać od mieszkańców okazywania kodu QR, który potwierdza, że jest się zaszczepionym przeciwko Covid-19, niedawno uzyskano wynik negatywny testu na obecność wirusa lub jest się ozdrowień-



Pandemia koronawirusa po raz kolejny testuje rosyjską służbę zdrowia. Przepelnione szpitale, dużo śmiertelnych ofiar, a akcja szczepień spotyka się z bardzo małym odzewem społeczeństwa

cem. Tylko tacy mają wstęp do barów i restauracji. Do tej pory wydano tylko 2,5 miliona przepustek dla 12 milionów mieszkańców stolicy Rosji. Jeden z wysokich urzędników mówi, że miasto może rozszerzyć ten system zakazów na sklepy, lokale rozrywkowe

i transport publiczny. Inne regiony też nakładają restrykcje, aby wywierać presję na ludzi do zaszczepienia się.

Sytuacja w Rosji jest coraz gorsza, notuje się rekordowe liczby zgonów. Przeciążone są szpitale, każdej doby przybywa ponad 20 tys. nowych zakażeń,

najwięcej od stycznia. Wariant Delta jest w dużej mierze odpowiedzialny za odrodzenie się pandemii i budzi obawy o osłabienie kruchej gospodarki Rosji. Putin broni środków, które mają powstrzymać rozprzestrzenianie się wirusa, ostrzegając, że to jedyny

WYBORY WAŻNIEJSZE OD PANDEMII

WYBORY WAŻNIEJSZE OD PANDEMII

Gdy w Izraelu rząd przez kilka miesięcy na początku roku wprowadził „zielony paszport”, faworyzujący tych, którzy się zaszczepili, Putin zostawił wolną rękę lokalnym urzędnikom. To oni egzekwują ograniczenia i wydają nakazy wymagające od milionów, aby się zaszczepili. Jest wielu ludzi, którzy są przeciwni szczepieniom – mówi Aleksiej Makarkin, zastępca dyrektora Centrum Technologii Politycznych w Moskwie. To niepopularny problem. Tymczasem we wrześniu odbędą się wybory parlamentarne. Poparcie dla partii rządzącej wynosi 27 proc., najniższy poziom od 2013 r., według sondaży Centrum Lewady.

w kraju szczepione. Dla porównania całkowicie jest już zaszczepionych 35 proc. mieszkańców Unii, 47 proc. Stanów Zjednoczonych i połowa w Wielkiej Brytanii.

W środku pandemii, z nowymi, niebezpiecznymi szczepami, próba ochrony obywateli ma sens – mówi Arthur Caplan, profesor etyki medycznej w New York University School of Medicine. Władze mają do odegrania rolę w narzuceniu wymagań dotyczących szczepień. To ograniczenie wolności, ale trzeba jasno powiedzieć, że ci, którzy nie chcą się zaszczepić, ograniczają możliwości korzystania z lokali czy na przykład wyjazd na wczasy zagraniczne.

Polityka rosyjska odzwierciedla rosnący nacisk na zachęcanie do szczepień w innych częściach świata. Unia Europejska uruchomiła certyfikat umożliwiający swobodne podróżowanie w obrębie 27-członkowego bloku z dowodem szczepienia, zaświadczeniem o przebiegu choroby lub negatywnym wynikiem testu na obecność koronawirusa.

Testy na COVID-19 są coraz bardziej dostępne i tańsze, a nawet bezpłatne w wielu krajach, co jest częścią strategii szybkiego wznowienia działalności gospodarczej. Testowanie w Rosji nadal jest drogie. ©®

Wiktor Babaryka, przeciwnik Łukaszenki, skazany na 14 lat

Kazimierz Sikorski
redakcja@polskatimes.pl

Wiktor Babaryka, byłyszef białoruskiej filii rosyjskiego giganta energetycznego Gazpromu, był bankier oraz był kandydat na stanowisko prezydenta Białorusi został skazany na 14 lat więzienia.

Został on uznany winnym brania łapówek i prania brudnych pieniędzy. Zarzuty zostały sfabrykowane, mówili jego obrońcy, dodając, że miało to na celu uniemożliwienie mu startu w ubiegłorocznych wyborach prezydenckich na Białorusi. Był on jednym z głównych przeciwników prezydenta Aleksandra Łukaszenki. Zdaniem Babaryki oraz zachodnich rządów, Łukaszenka sfałszował sierpniowe wybory

na Białorusi. Wcześniej sze dzia łania śledczych na kierowany przez Wiktora Babarykę bank Biełgazprombank - zakończyły się śledztwem przeciwko niemu i postawieniem kryminalnych zarzutów.

Po wykluczeniu Babaryki z udziału w wyborach i zatrzymaniu go w czerwcu zeszłego roku, trzy kobiety połączyły swoje siły, by przeciwstawić się Łukaszenko. Wśród nich była Maria Kolesnikowa, sojuszniczka Babaryki, która również przebywa w więzieniu.

Świetlana Tichanouska, której mąż - polityk opozycji Siergiej Tichanowski został zatrzymany w marcu 2020 roku, ogłosiła swoje zwycięstwo w sierpniowych wyborach prezydenckich. Została zmuszona jednak przez bezpiekę do opuszczenia kraju i przebywa teraz na Litwie.

Aleksander Łukaszenko, sprawujący nieprzerwanie władzę od 1994 roku, brutalnie rozprawił się ze swoimi przeciwnikami. Ogromne protesty uliczne trwały całymi tygodniami po wyborach z 9 sierpnia. Protesty zostały brutalnie rozproszone przez policję i siły bezpieczeństwa, a tysiące ludzi zatrzymano.

Zmuszenie przez Białoruś samolotu pasażerskiego Ryanair lecącego z Grecji na Litwę w maju oburzyło Unię, co skutkowało nałożeniem sankcji na reżim. Roman Protasiewicz, działacz opozycyjny, którego aresztowano po wylądowaniu samolotu w Mińsku, niedawno został przeniesiony przez władze do aresztu domowego. Jego dziewczyna, obywatelka Rosji Sofia Sapiega, którą też aresztowano, również jest w areszcie domowym. ©®

REKLAMA

0210192386

MOTO

NOWY NUMER

Auto z LPG

Czy można wjeżdżać nim na parking podziemny?

PYTAJ W KIOSKACH I SALONACH PRASOWYCH

REKLAMA

Przetestuj produkt za 1 zł!

HIT: KOJĄCY KOŃSKI BALSAM

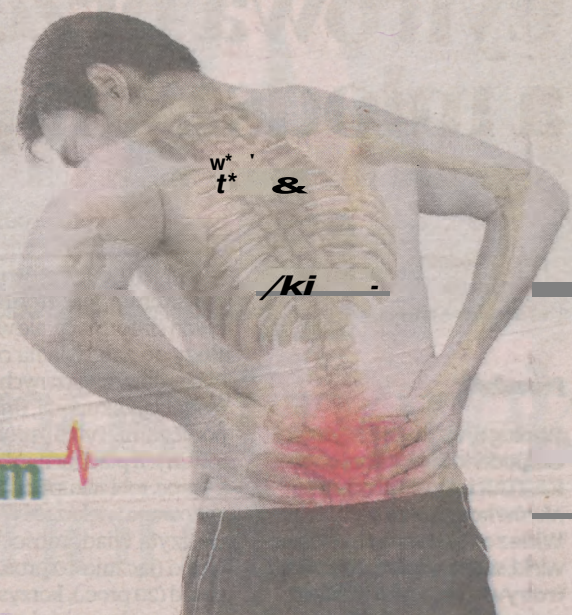
– bioaktywne **wyciągi roślinne** w **na**
stężeniu do użytku prywatnego!



Stres, przemęczenie i migreny

Zadzwoń: 87 42 55 01 4 -521*0
PRZESYŁKA

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



Bezcenna formuła holistycznie
uzdrawiająca organizm została
udoskonalona do maksimum

Badania MedicReporters potwierdzają, że skuteczność końskiego balsamu aż w 97% przypadków przewyższyła oczekiwania stosujących go osób. To oznacza, że pro-zdrowotna maść jest w stanie zmniejszać nawet te dolegliwości, które wydają Ci się wręcz niemożliwe do

Cyfrowa przepaść między seniorami a młodszym pokoleniem wciąż jest duża

oprac. Wojciech
Frelichowski
wojciech.frelichowski@polskapress.pl



Poradnik

Według Krajowego Instytutu Gospodarki Senioralnej oraz KANTAR tylko 45 procent seniorów korzysta z internetu. Wiele osób starszych czytano w Hd, szuka w internecie porad i rozrywki, ale załatwianiem spraw online jest większy problem. Nawet podczas pandemii gdy tych spraw... nie da się załatwić w żaden inny sposób.

Jeszcze w 2019 roku Ministerstwo Cyfryzacji donosiło, że w pierwszym półroczu Profil Zaufany założyło 1250 000 osób. W 2019 rodacy wysłali 220 tys. pism do różnych urzędów składając dokumenty lub wnioski dotyczące wydania dowodu osobistego, zgłoszenia narodzin dzieci, spraw związanych z komunikacją czy meldunkiem.

- Podczas pandemii liczba spraw załatwianych przez internet zaczęła rosnąć. Społeczeństwo nadużyło większą skalę zaczęło robić zakupy przez internet, korzystać z bankowości internetowej, załatwiać sprawy urzędowe. Tymczasem seniorzy wciąż wolą załatwiać większość spraw urzędowych w sposób tradycyjny. Z naszego ostatniego badania opinii, przeprowadzonego w pierwszym kwartale 2021 roku wynika, że co prawda rośnie liczba emerytów surfujących w sieci, ale internet wciąż nie jest dla nich „ułatwaczem” życia - mówi Robert Majkowski, prezes Funduszu Hipotecznego DOM.

Z ostatniego badania opinii Funduszu Hipotecznego DOM wynika, że 51 proc. ankietowanych w ogóle nie korzysta z internetu, 19 proc. korzysta z niego

czasami, a 28 proc. codziennie. Okazuje się, że dla większości badanych powyżej 60 roku życia internet jest źródłem rozrywki i informacji, ale wciąż nie służy do załatwiania codziennych spraw związanych z administracją, zakupami, finansami, podróżami. Tylko 9 proc. ankietowanych płaci rachunki w sieci, a 5 proc. robi zakupy online. Zdecydowana większość w internecie czyta wiadomości lub ploteczki (łącznie 40 proc.), szuka porad (20 proc.), korzysta z mediów społecznościowych (16 proc.), słucha muzyki, ogląda YouTube lub korzysta z poczty elektronicznej (10 proc.).

- W mojej opinii potrzebna jest duża i ogólnopolska kampania edukacyjna dotycząca nietyle samego korzystania z internetu i bezpieczeństwa w tym obszarze, ale przede wszystkim praktycznych aspektów wykorzystania sieci do usprawnienia codziennego życia. Z naszych rozmów z seniorami wynika, że wciąż mają obawy, czy poradzą sobie z pewnymi zadaniami, czy nikogo nie oszuka, czy coś, co jest załatwiane przez internet jest w ogóle bezpieczne. Drugą barierą jest brak kontaktu z „prawdziwą” osobą, której na każdym etapie procesu można zadać pytanie, doradzić się, uzyskać pomoc. W przypadku „pani z okienka” i spraw administracyjnych, urzędowych, czy zdrowotnych załatwianych tradycyjną drogą zawsze można kogoś o coś zapytać. W świecie

Seniorzy wciąż wolą załatwiać sprawy urzędowe w sposób tradycyjny, czyli odwiedzając dany urząd lub instytucję.



online nie zawsze jest to możliwe, a to powoduje, że osoby starsze nie chcą w ogóle próbować zaczynać danego procesu - mówi Robert Majkowski.

Co można załatwić online?

* Sprawy urzędowe i administracyjne. W załatwieniu wielu spraw pomaga posiadanie Profilu Zaufanego. W uproszczeniu to swojego rodzaju podpis elektroniczny, czyli zestaw potwierdzonych danych, dzięki którym można w internecie złożyć różne podania i wnioski załatwiając sprawy urzędowe i administracyjne bez konieczności wizyty w urzędzie. Profil Zaufany może założyć każdy obywatel, który ma numer pesel. Można to zrobić przez internet (np. za pomocą konta bankowego lub kwalifikowanego podpisu elektronicznego) lub osobiście w niektórych urzędach czy bankach. Dzięki Profilowi Zaufanemu można m.in. uzyskać odpisy aktów stanu cywilnego, sprawdzić informacje o stanie swojego konta ubezpieczeniowego w ZUS,

wznowić lub zawiesić działalność gospodarczą. Instrukcja jak założyć taki Profil Zaufany znajduje się na rządowej stronie Obywatel.gov.pl.

^ Kwestie zdrowotne.

Dobrym rozwiązaniem jest też Internetowe Konto Pacjenta, czyli bezpłatna aplikacja Ministerstwa Zdrowia, która wesprze w załatwianiu spraw zdrowotnych. Do logowania się potrzebny jest wspomniany powyżej Profil Zaufany lub dowód osobisty z warsztą elektroniczną (tzw. e-dowód). Można się też zalogować dzięki kontom internetowym (ale tylko wybranych banków, np. PKO). Zapomocą Internetowego Konta Pacjenta można odebrać skierowanie oraz e-receptę (bez konieczności wizyty w gabinecie lekarskim), zmienić lekarza, pielęgniarkę lub położyć podstawową opiekę medyczną, sprawdzić wyniki testu na koronawirusa. Informacje jak założyć Internetowe Konto Pacjenta znajdują się na rządowej stronie Pacjent.gov.pl.

* Sprawy finansowe.

Dzięki posiadaniu e-konta bankowego można zapłacić przezin-

ternet rachunki, zrobić przelew, zapłacić za zakupy zamawiane online, a także wziąć pożyczkę - po wejściu na stronę banku lub firmy pożyczkowej należy wypełnić wniosek online podając w formularzu podstawowe dane i czekając na informację, czy bank lub inna instytucja przyzna nam pożyczkę i w jakiej wysokości. W takich procesach nie trzeba iść do placówki bankowej i składać dokumentów w formie papierowej. Przez internet można również wykupić ubezpieczenie i skorzystać z innych usług finansowych. Najważniejsze jest to, by korzystać tylko ze sprawdzonych serwisów internetowych i znanych instytucji finansowych. Jeśli chcemy korzystać z bankowości internetowej lub załatwiać inne sprawy przez internet warto zainstalować naswoim komputerze program antywirusowy i regularnie skanować komputer. Niektóre wersje takiego oprogramowania zapewniają dodatkową ochronę witryn bankowości internetowej.

* Sprawy związane z przemieszczaniem się.

Przez internet można kupić nie tylko bilety na samolot, pociąg, ale również na większość autobusów, czy busów. U niektórych przewoźników zakup biletów odbywa się przez internet, a w niektórych przypadkach również przez aplikację na telefon. W sieci lub przez aplikację można zamówić też taksówkę. Za pomocą internetu można doładować większość kart komunikacji miejskiej.

* Zakupy

Coraz większa liczba sklepów stacjonarnych wprowadziła możliwość robienia zakupów online. Po dodaniu produktów do koszyka można zapłacić m.in. przelewem tradycyjnym, za pomocą szybkich przelewów, blikiem lub kartą. Istnieje również możliwość zamówienia zakupów spożywczych w sieci, ale zapłacenia gotówką dopiero wtedy, gdy kurier dostarczy nam je pod drzwi. W internetowych sklepach można zrobić dziś każdego rodzaju zakupy: od sprzętu RTV, AGD, mebli, kwiatów, ciuchów, sprzętu sportowego i innych sprawunków. W przypadku kupowania online warto sprawdzić jaką daną firmę ma politykę dotyczącą zwrotów oraz ewentualnych reklamacji. W przypadku ciężkich sprzętów (np. mebli) warto upewnić się, że w cenie dostarczenia jest też wniesienie „zakupów” do domu. Aby zrobić zakupy przez Internet trzeba zazwyczaj założyć konto w danym serwisie, podać swoje dane kontaktowe i nadać hasło. Zdarza się jednak, że można zrobić zakupy jako „gość” czyli osoba niezarejestrowana. Wtedy nie trzeba się logować. Wystarczy dodać zakupy do koszyka, przejść do formularza zamówienia, wybrać termin dostawy i formę płatności oraz kliknąć: „zamawiam”.

©®

Na co dziś oszczędzają Polacy? Na pewno nie na emeryturę

oprac. Wojciech Frelichowski
wojciech.frelichowski@polskapress.pl

Dla nieco ponad 90 procent Polaków oszczędzanie na emeryturę nie jest priorytetem - tak wynika z badań nadsytuacji rynku consumerfinance, które Związek Przedsiębiorstw Finansowych i Instytut Rozwoju Gospodarczego SGH prowadzą cyklicznie od lat

Na koniec 2020 roku tylko 9,5 proc. gospodarstw domowych zadeklarowało, że oszczędza

na emeryturę. Ważniejszym celem do oszczędzania są chociażby remonty mieszkania lub domu (35,2 proc.), wakacyjne wyjazdy i wypoczynek (33,4 proc.) czy zakup drobnych dóbr trwałych (28,4 proc.). Wśród celów, na które oszczędzają rodacy jest też odkładanie na własne mieszkanie (20,3 proc.) oraz samochód (24,8 proc.). Wysoko w hierarchii celów oszczędzania są też bieżące wydatki konsumpcyjne. Na ten cel oszczędza 25,9 proc. Polaków.

- Bardzo dużo mówi się o tym, że polskie emerytury są

jednymi z najniższych w Unii Europejskiej. Sporo uwagi poświęca się również stopie zastąpienia, który zbiegiem lat będzie kształtował się coraz mniej korzystnie dla seniorów. Mimo to, w zarządzaniu domowym budżetem, wciąż brakuje długofalowego i perspektywicznego podejścia do kwestii, które powinny wydawać się najważniejsze. Każdy z nas powinien dbać o zapewnienie sobie dobrostanu w przyszłości, a nie tylko tu i teraz - mówi Marcin Czugan, prezes Związku Przedsiębiorstw Finansowych.

Wśród osób, które chcą oszczędzać na emeryturę, stanowiących 9,5 proc. wszystkich ankietowanych, prym wiodą mężczyźni (78,8 proc.), osoby w wieku 30-49 lat (59,8 proc.). Blisko 47 proc. gospodarstw domowych oszczędzających na emeryturę mieszka w dużym mieście, a nieco mniej w mieście średniej wielkości (29,9 proc.). Część tych osób pracuje na stanowiskach nirobotniczych (39,3 proc.), a część robotniczych (31,5 proc.). Dochód przypadający na osobę w większości tych gospodarstw

jest wyższy niż 1400 zł (52,6 proc.).

- Wciąż mam wrażenie, że potrzebna jest duża, ogólnopolska kampania edukacyjna dotycząca oszczędzania na emeryturę. Weźmy chociażby stopę zastąpienia, czyli relację przeciętnej wypłacanej emerytury względem średniej krajowej. W 2018 roku wyniosła ona 56,4 procenta, czyli o ponad 5 punktów procentowych mniej niż pięć lat wcześniej. Jeszcze dwa lata temu mówiło się, że za 20 lat stopa zastąpienia będzie wynosiła

ok. 38 procent, co oznaczałoby, że dzisiejsi 40-45 latkowie, którzy zarabiają średnią krajową w wysokości 3550 złotych netto, po przejściu na emeryturę, dostaną około 1300 złotych świadczeń emerytalnych na rękę. Dziś prognozy są coraz bardziej bezlitosne. O tym trzeba mówić głośno. Trzeba uświadamiać Polakom, że świadczenia pieniężne otrzymywane od państwa nie wystarczą - podkreśla Robert Majkowski, prezes Funduszu Hipotecznego DOM.

©®

Pierwsze objawy niewydolności nerek i sposoby leczenia tej choroby

Zaburzenie podstawowej funkcji nerek, jaką jest oczyszczanie organizmu, może prowadzić do nieodwracalnych zniszczeń, zagrażając nie tylko zdrowiu, ale też życiu pacjenta. Podstawą leczenia jest szybka diagnoza

Hefmlogia

Paulina Dragan
redakcja@stronazdrowia.pl

Nerki to kluczowa część układu moczowego, która pełni nie tylko niezbędne funkcje wydłubkowe. Narząd ten odpowiada za wytwarzanie moczu, oczyszczając krew z produktów przemiany materii i toksyn, przy tym reguluje gospodarkę wodno-elektrolitową i ciśnienie krwi, biorąc też udział w produkcji hormonów.

Prawidłowa praca nerek umożliwia utrzymanie optymalnych warunków funkcjonowania narządów i tkanek w organizmie. Ojczywiście, gdy stwierdzone zostanie uszkodzenie co najmniej 70 proc. mięsni narządu. Dla zachowania funkcji układu moczowego niezbędna jest przy tym jedna aktywna nerka.

Przyczyny niewydolności

Gdy nerki nie są w stanie pełnić swoich funkcji regulacyjnych, dochodzi do niedostatecznego usuwania wody z organizmu i oczyszczania krwi. W efekcie wzrasta w niej stężenie produktów przemiany materii i toksyn oraz następuje przewodnienie.

Ostra niewydolność nerek ma gwałtowny przebieg, ale przejściowy charakter. Możliwe przyczyny:

- zmniejszenie objętości krwi na skutek krwotoku lub odwodnienia (biegunka, wymioty, oparzenia),
- spadek ciśnienia krwi z powodu ciężkiej niewydolności serca lub wstrząsu,
- uszkodzenie mięsni nerek oraz ich śródmiąższowej lub kłębuszkowej zapalenie,
- zatrucie toksynami lub lekami (np. antybiotykami, środkami przeciwbólowymi, ziołami), glikolem etylowym czy alkoholem metylowym,
- niedrożność dróg moczowych (np. przy kamicy nerkowej).

Natomiast przewlekła niewydolność nerek związana jest z postę-



Ostrą niewydolność nerek można wyleczyć. Gdy jednak choroba ma charakter przewlekły, nie poddaje się terapii

pującym i nieodwracalnym procesem prowadzącym do utraty funkcji narządu. Najczęstsze przyczyny to cukrzycowa choroba nerek (nefropatia cukrzycowa), ich uszkodzenie w wyniku nadciśnienia tętniczego (nefropatia nadciśnieniowa) lub miażdżycy, a także zapalenie kłębuszkowe, zwyrodnienie wielotorbielowe, kamica i uszkodzenia wywołane niedrożnością dróg moczowych, śródmiąższowe choroby nerek, jak np. zapalenie odmiedniczkowe, a także wrodzone lub nabyte wady układu moczowego u dzieci.

Objawy

Ostra niewydolność może początkowo wywoływać objawy kojarzone z chorobami zwyrodnieniowymi kręgosłupa lędźwiowego lub tzw. korzonkami. Wraz z postępowaniem choroby pojawiają się wymioty, biegunka, krwotoki z przewodu pokarmowego, skąpomocz, obrzęki nóg, rąk całego ciała, wzrost wagi, drżenie mięśni nóg i rąk, zaburzenia oddychania wskutek obrzęku płuc.

W przypadku choroby przewlekłej objawów jest więcej. Występują zęszczenie i ciemnoczerwona barwa moczu, wzmożone pragnie-

nie, częstomocz, nadciśnienie tętnicze, świąd skóry, obrzęki kończyn i pod oczami, kurcze mięśni, zespół niespokojnych nóg, osłabienie, bóle głowy, zaburzenia widzenia, dusz-

Do oceny pracy nerek służy wskaźnik szybkości przesączania kłębuszkowego (GFR), czyli filtrowania osocza przez nerki, obliczany na podstawie tzw. klirensu kreatyniny

ności, ból za mostkiem i w okolicy lędźwi, czkawka, wymioty.

Niezbędne badania

Diagnoza schorzenia wymaga wykonania ogólnego badania moczu, badań krwi (morfologia, jonogram, poziom mocznika, kreatyniny i glukozy) oraz USG układu moczowego z oceną wielkości nerek. W przypadku nawracających zakażeń układu moczowego należy mieć też wynik posiewu moczu, a przy białkomoczu - badania dobowej utraty białka, poziomu cholesterolu i wapnia. Przy nadciśnieniu tętniczym niezbędne jest badanie dna oka. By potwierdzić diagnozę, nefrolog sprawdza też współczynnik GFR i zleca specjalistyczne badania, takie jak urografia (zdjęcie RTG układu moczowego po podaniu kontrastu) i scyntygrafia (badanie obrazowe z użyciem znacznika izotopowego).

Jak leczyć nerki?

Niewydolność nerek o ostrym przebiegu leczy się poprzez wyeliminowanie czynników, które ją wywołały. Może to być zatem zwiększenie przepływu krwi, udrożnienie dróg moczowych, odstawienie danych leków. Niezbędne może być leczenie nerkostępcze (dializa lub przeszczep) do czasu powrotu czynności nerek, oraz wdrożenie farmakoterapii.

W przypadku przewlekłej niewydolności leczona jest choroba, która doprowadziła do zmian, i zmniejszane są jej skutki. Wprowadza się więc terapię nadciśnienia i niedokrwistości, leki zmniejszające białkomocz i chroniące nerki, ogranicza stosowanie leków uszkadzających ten narząd, przywraca drożność dróg moczowych i zwalcza czynniki ryzyka miażdżycy (otyłość, wysoki cholesterol, palenie). Całkowite wyleczenie zwykle nie jest już możliwe, a ratunkiem jest stałe leczenie dializami lub przeszczep. Niezależnie od charakteru choroby niezbędna jest odpowiednia, lekkostrawna dieta, w tym właściwe spożycie płynów i ograniczenie białka.

Krem do depilacji – łatwy sposób na gładkie ciało. Sprawdź, jak go używać!

Depilacja kremem to metoda stosowana zwłaszcza w przypadku dużych powierzchni skóry, **jak również trudno dostępnych miejsc na ciele**

Uroda

Monika Fefca
redakcja@stronazdrowia.pl

Chcąc łatwo pozbyć się nadmiernego owłosienia ciała, można użyć kremu do depilacji. Kosmetyk tego typu jest łatwo dostępny i pozwala w szybki sposób usunąć niechciane włosy, w tym także z trudno dostępnych miejsc, takich jak twarz, bikini czy intymne. Występuje także w wersji dla mężczyzn!

Krem do depilacji to preparat zawierający związki chemiczne, które zmniejszają strukturę włosa, choć nie niszczą cebulek. Taki sposób usuwania owłosienia jest dużo tańszy od trwałej depilacji laserem i w przeciwieństwie do niej całkowicie bezbolesny. Działa podobnie do golenia, więc jego efekty też są krótkotrwałe. Zalety to wygoda i brak konieczności używania ostrej maszynki.

Jak to działa?
Kosmetyki do depilacji mają w swoim składzie kwasy i ich pochodne, które rozpuszczają keratynę (białko budujące włos). Ponieważ działają po-



Kosmetyk usuwa się wraz z włoskami za pomocą szpatułki

dobnie nabiedka naskórka, nakłada się ją na ściśle określony czas, poczym usuwa zeskóry za pomocą szpatułki. W przeciwnym razie nawet u osób bez nadwrażliwości czy alergii może dojść do jej podrażnienia, a nawet uszkodzenia.

Kremy do depilacji można stosować na dowolne obszary ciała, w tym na duże powierzchnie, takie jak nogi i ręce, a także klatka piersiowa czy plecy u mężczyzn. W sklepach dostępne są kosmetyki o zastosowaniu bardziej uniwersalnym oraz przeznaczone do konkretnych partii ciała, zwłaszcza twarzy czy bikini.

Jaki krem wybrać?

Poziom związków aktywnych w kosmetykach depilujących może być różny, a wśród dodatków wspomagających ich działanie często jest mocznik – związek znany z właściwości zmiękczających, odkażających i ściągających.

Kremy do usuwania owłosienia przeznaczone do delikatnych miejsc ciała wymagają dodatku związków o działaniu łagodzącym, takich jak alantoina, pantenol, wyciąg z aloesu czy rumianku. Do depilacji skóry przesuszonej i mało elastycznej

przeznaczone są natomiast kremy z zawartością gliceryny oraz parafiny, które zapewnią odpowiednie nawilżenie i usprawniają mechaniczne aspekty zabiegu. W przypadku skóry silnie unaczynionej wartościowym sprzymierzeńcem są wyciągi roślinne, np. z kasztanowca zwyczajnego, oczaru wirginijskiego, arniki górskiej czy skrzypu polnego.

Kompozycje zapachowe stosowane w kremach dla kobiet zwykle mają przyjemne kwiatowe wonie, takie jak np. konwalia, frezja czy rumianek, ale mogą nasilać alergizujące działanie kosmetyku.

Kremy do depilacji dla mężczyzn charakteryzują się świeżymi, cytrusowo-korzeniowymi zapachami, które znakomicie łączą się z kompozycjami stosowanymi w innych kosmetykach dla panów. Ich skład jest zwykle nieco inny, ponieważ męskie owłosienie jest z zasady grubsze i mocniejsze. Zachodzi więc konieczność zastosowania znacznie wyższego stężenia związków osłabiających strukturę włosa.

Sposób użycia

Niezależnie od rodzaju depilowanego obszaru skóry sposób

postępowania jest taki sam, choć różny może być czas działania kremu. W przypadku twarzy oraz okolic intymnych, u kobiet nazywanych też bikini (od nazwy dwuczęściowego kostiumu kąpielowego) konieczne jest zachowanie szczególnej ostrożności.

Jak przeprowadzić zabieg?

- Zaczynamy od umycia skóry i jej delikatnego osuszenia ręcznikiem.
- Nakładamy odpowiednio dobrany krem do depilacji i pozostawiamy maksymalnie na 5 minut – najlepiej postępować zgodnie z zaleceniami producenta.
- Po tym czasie warto sprawdzić, czy kosmetyk już zadziałał, zbierając go szpatułką w kierunku pod włos.
- Jeżeli włoski wciąż zostają na skórze, warto przedłużyć aplikację o kolejne 1-2 minuty, jednak nie dłużej niż o 5-10 minut.
- Następnie zbieramy cały krem wraz z owłosieniem ruchem pod włos i myjemy skórę wodą.

Przeciwwskazania i działania uboczne

Krem do depilacji nie powinien być stosowany na uszkodzoną skórę, jak również taką, która jest w jakikolwiek sposób zmieniona chorobowo, podrażniona czy opalona. Nie jest polecany w przypadku skóry skłonnej do podrażnień oraz alergii. Przed zastosowaniem preparatu osoby wrażliwe powinny wykonać próbę uczuleniową na niewielkim obszarze, na przykład przedramieniu. Warto też wypróbować hipoalergiczny krem do depilacji przygotowany własnoręcznie w domu.

Zabieg usuwania owłosienia metodami chemicznymi często wiąże się z wystąpieniem podrażnienia nawet u osób, które nie mają problemów skórnych. Dlatego w miarę możliwości warto unikać produktów silnie perfumowanych, bo do grupy najbardziej problematycznych składników kosmetycznych należą właśnie kompozycje zapachowe.

POLECAMY

Metody usuwania zbędnego owłosienia – jakie są jeszcze do wyboru? **Sprawdź, na czym polegają!**

MASZYNA DO GOLENIA

Obcięcie włosów przy powierzchni skóry za pomocą maszynki to metoda najtańsza i bezbolesna. Efekt jest błyskawiczny, ale nietrwały – włoski odrastają nawet tego samego dnia, a skóra robi się szorstka. Częste są jej skaleczenia, ślady w postaci kropek oraz infekcje.



WOSK DO DEPIACJI

Rozgrzany lub płynny wosk nakłada się na skórę, najczęściej pokrywa paskami tkaniny i odrywa wraz z włoskami, które powinny mieć min. 5 mm – trzeba więc czekać, aż odrosną. Włosy są wyrwane, co jest bolesne. Łatwo też podrażnić i uszkodzić skórę. Wosk może wywołać alergię.



PASTA CUKROWA

Zastąpi wosk, a działa tak samo i w przeciwieństwie do niego daje się łatwo zmyć ze skóry. Jest też dla niej bardziej przyjazna. Tak jak zabieg woskiem, depilacja pastą nie nadaje się dla skóry świeżo opalonej, uszkodzonej, naczynkowej, z żylakami i zmianami (np. infekcją lub uczuleniem).



DEPIATOR ELEKTRYCZNY

Urządzenie wyrzucające włoski za pomocą zestawów pęset to inwestycja na lata. Włoski mogą mieć zaledwie 1 mm i odrastają dopiero po ok. 2 tygodniach. Stają się cieńsze i rzadsze, z czasem maleje też nasilenie bólu. By zapobiegać wrastaniu włosków, trzeba regularnie złuszczać naskórek.



DEPIACJA IPL

Naświetlanie skóry intensywnie pulsującym światłem widzialnym działa na barwnik włosa, niszcząc cebulki. Nie boli, a włoski wypadają lub są cieńsze i wolniej rosną. Nie nadaje się na duże powierzchnie skóry, do jasnych włosów, opalonej i chorej skóry. Sprzyja jej przebarwieniom.



ZABIEG W GABINECIE

Tak jak światłem, depilacja laserem niszczy melaninę, podobne są więc wymagania zabiegu. Ta najbardziej skuteczna metoda daje efekty na kilka lat, ale jest kosztowna i wymaga znieczulenia skóry. Alternatywa to również efektywne metody elektroлізу w gabinecie, ale też nie są wolne od wad.



Skarpetki złuszczące – świetny wynalazek, choć nie dla każdego

Domowy pedicure można łatwo wykonać z pomocą kosmetycznej maski, która gruntownie złuszcza nawet zgrubiałą skórę z podeszew stóp

Uroda

Monika Felka
redakcja@stronazdrowia.pl

Nowoczesną alternatywą dla przyrządów takich, jak pumeks, tarka czy frezarka jest niedrogi produkt w postaci foliowych skarpetek, fabrycznie lub ręcznie wypełnionych kosmetykiem rozpuszczającym martwy naskórek. Proces ten zachodzi stopniowo i dopiero po jakimś czasie od zastosowania skarpetek, jednak efekty zabiegu robią wrażenie.

Skarpetki złuszczące stanowią wygodne rozwiązanie dla osób z problemem szorstkiej oraz łuszczącej się skóry na stopach. Ich amatorzy cenią sobie nie tylko skuteczność zabiegu, ale również uzyskiwany efekt pielęgnacyjny. U większości osób nie wywołuje on podrażnień, przy czym ogromną jego zaletą jest fakt, że nie przyspiesza narastania naskórka.

DOWIEDZ SIĘ

NIE TYLKO CHEMICZNY PEELING!

W maskach złuszczących zgrubiałe pięty stosuje się kwasy, które zapewniają dodatkowe korzyści pielęgnacyjne. Należy do nich poprawa kondycji skóry, a zwłaszcza zwiększenie jej elastyczności. Kwasy ułatwiają również wnikanie w głąb związków o działaniu łagodzącym oraz wspierającym regenerację. W składzie takich produktów, obok mocznika, występują także roślinne enzymy (na przykład z owoców papai), a także wyciągi (z rumianku/cytryny, lawendy, rozmarynu itp.), antyseptyczne olejki eteryczne, natłuszczające oleje (np. rycynowy), witaminy A i E oraz kojąca alantoina oraz pantenol.



Idealnie gładkie stopy to efekt, który można uzyskać stopniowo – za pomocą tradycyjnego, ale regularnego ścierania albo przy użyciu maski, która nie działa od razu

Jak to działa?

Składnikami aktywnymi w skarpetkach złuszczących są kwasy owocowe oraz inne kwasy organiczne – najczęściej cytrynowy, glikolowy, mlekowy i salicylowy. Związki te przenikają w głąb naskórka, oddziałując na jego martwe komórki i prowadząc do ich rozkładu – mają więc działanie keratolityczne.

Proces złuszczenia naskórka zachodzi stopniowo w ciągu kilku dni, chociaż nawet przez pierwszy tydzień ich efekty mogą nie być jeszcze widoczne. Początkowo odczuwane jest napięcie skóry, które jednak nie przeszkadza w chodzeniu.

Na efekty trzeba poczekać nawet do 14 dni, ponieważ na przestrzeni takiego czasu martwy naskórek zaczyna złuszczyć się płatami i odpadać od podeszwy. Ten etap trwa przez kolejnych kilka dni. W tym czasie nie wolno używać peelingów do stóp, terek ani pumeksu, żeby nie podrażnić skóry oraz nie spowodować ran. Konieczna jest natomiast dbałość o stałe nawilżenie stóp oraz noszenie wygodnego, nieobciążającego i prze-

wiewnego obuwia. Zabieg można powtarzać nie częściej niż raz w miesiącu.

Skarpetki złuszczące mają nie tylko zalety

Pomimo wygody i prostoty użycia, skarpetki złuszczące pięty mogą nie być odpowiednią dla wszystkich. Złuszcza osoby z wrażliwą skórą mogą doświadczyć po zabiegu silnego podrażnienia i zaczerwienienia skóry stóp. Co więcej, substancje aktywne działają nie tylko na zgrubiałą podeszwę, ale też na cienką i bardziej delikatną skórę wierzchów stóp, prowadząc nawet do powstawania ran. Dużą wadą tego rozwiązania jest też długotrwały efekt usuwania martwego naskórka. Łuszcząca się skóra odpada całymi płatami lub w postaci płatków przypominających łupież. W tym czasie niema możliwości, by nosić sandały czy klapki.

Natomiast w przypadku osób z grubą oraz silnie przesuszoną skórą stóp efekty działania maski mogą okazać się zbyt słabe i niewystarczające. Domowy zabieg może też nie zapewnić satysfakcjonującego efektu w przypadku

odcisków na stopach. W takim przypadku warto udać się do wyspecjalizowanego gabinetu na pedicure podologiczny.

Przeciwwskazania do zabiegu

Skarpetki złuszczące nie należy stosować na podrażnioną skórę, a zwłaszcza w sytuacji, gdy występują na niej widoczne uszkodzenia. Przeciwwskazania do zabiegu to również świeżo wykonany pedicure, uczulenia kontaktowe, grzybica stóp i inne schorzenia ich skóry, a ponadto cukrzyca. Złuszczenie przy braku właściwego leczenia choroby często skutkuje suchością i łuszczeniem się naskórka na podeszwach. W jej przebiegu łatwo jednak o trudno gojące się rany i wzrost ryzyka powstania tak zwanej stopy cukrzycowej.

Skarpetki złuszczące nie powinny także używać dzieci ze względu na dużą wrażliwość naskórka, a ponadto kobiety w ciąży oraz w okresie laktacji. Powinny z nich zrezygnować również osoby uczulone na kwasy kosmetyczne, mocznik lub inne składniki konkretnego produktu.

WARTO PRZECZYTAĆ

Jak stosować skarpetki złuszczące na stopy? Sposób postępowania krok po kroku

Skarpetki złuszczące są dostępne w drogeriach i aptekach, a ich ceny wynoszą od kilkunastu do kilkudziesięciu złotych. Mogą być pokryte wewnątrz preparatem zawierającym kwasy oraz substancje nawilżające i odżywcze. Jeżeli zapakowany jest oddzielnie, przed domowym zabiegiem należy zaaplikować go do wnętrza foliowych woreczków. Są też dostępne skarpetki z tkaniny, które nasączą się esencją aktywującą.

Jak przeprowadzić złuszczenie?

– Zabieg należy zacząć od dokładnego umycia stóp. W zależności od producenta konkretnego wyrobu, konieczne może też okazać się wstępne zmiękczenie naskórka poprzez dłuższe namoczenie stóp w wodzie z solą kosmetyczną, ew. kuchenną. Dzięki temu kwasy będą mogły zadziałać skuteczniej.

– Skarpetki muszą pozostać na stopach przez 1-2 godziny, przy czym czas zabiegu nie może być dłuższy od zaleca-

nego przez producenta. Na wierzch warto nałożyć ręcznik lub parę zwykłych skarpetek, co podniesie temperaturę stóp i zwiększy kontakt kwasów ze skórą. W trakcie zabiegu najlepiej nie wstać.

– Po zdjęciu skarpetek stopy trzeba dokładnie umyć. Warto od razu nawilżyć je kremem, a następnie zaaplikować olejek pielęgnacyjny. Produkty te są zwykle dołączone do zestawu. (MF)



Uszkodzonej skóry nie można poddać złuszczeniu!

Alternatywne metody złuszczenia naskórka ze stóp. Sposobów na gładkie pięty jest więcej!

Najpopularniejszym sposobem na zadbanie stóp jest mechaniczne złuszczenie martwego naskórka za pomocą naturalnego lub syntetycznego pumeksu albo specjalnych terek. Najbardziej polecane są te mineralne, atakujące elektryczne, wyposażone w obracający się wał pokryty materiałem ściernym. Minusem tych metod jest możliwość powstawania uszkodzeń skóry.

Mechaniczną metodą są też peelingi kosmetyczne,

jednak bez połączenia z substancjami złuszczącymi są one mało skuteczne. Dlatego lepsza jest metoda chemiczna – kremy i maski do stóp zawierają przy tym nie tylko kwasy, ale też enzymy proteolityczne, czyli rozkładające naskórek. Zabiegi można też wykonywać w gabinecie kosmetycznym. W ich skład wchodzi zmiękczająca kąpiel stóp, delikatny peeling lub użycie frezarki i nałożenie odżywczo-nawilżającej lub parafinowej maski, (mf)



Namoczenie pięt zwiększa skuteczność złuszczenia naskórka. Polecane są zwłaszcza sole i roztwory do kąpieli stóp

ZDROWIA

Za tydzień
unos nasDLACZEGO
WARTO JEŚĆ
ZIELONE
WARZYWA?KTO I KIEDY
MOŻE
SKORZYSTAĆ
Z LASEROWEJ
KOREKTY
WZROKU?

ZAPYTAJ LEKARZA

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

Czy jedzenie owoców może mieć negatywne konsekwencje?yU
O**EKSPERT WYJAŚNIA:**

Owoce są zdrowe i pełne witamin, ale jednocześnie zawierają sporo cukrów i kwasów owocowych. Rozpuszczają one szkliwo, co może być groźne dla naszych zębów. W dojrzałych owocach znajdziemy od 5 do 20 proc. cukrów – głównie w postaci glukozy, fruktozy i sacharozy, a do tego sporą ilość kwasów organicznych, m.in. winowego, jabłkowego czy cytrynowego. Kłopot w tym, że cukry są doskonałą pożywką dla bakterii odpowiedzialnych za rozwój próchnicy, a kwasy najwyżej wytrawiają szkliwo. W ten sposób sprawiają, że traci ono swoją integralność, staje się porowate

i podatne na kolejne uszkodzenia. Dodatkowo obniża się pH śliny, która nie jest w stanie zneutralizować kwasów produkowanych przez bakterie próchnicy niszczące zęby. W takiej sytuacji owoce cukry dopełniają niekorzystnych zmian.

Problem dotyczy nie tylko surowych owoców, ale wszystkich ich przetworów – musów, soków, smoothie czy wina. Ponieważ produkty te są w większości dosładzane dla uzyskania lepszych walorów smakowych, siła oddziaływania cukru jest zdwojona. Dlatego jeśli już sięgamy po produkt będący miksem kwasów i cukrów, najlepiej zjeść czy wypić od razu pełną porcję, by skrócić czas oddziaływania na zęby.

Czy po zjedzeniu owoców można od razu umyć zęby?**SPECJALISTA RADZI:**

Szorowanie zębów poddanych działaniu kwasów owocowych niszczy szkliwo, które jest już przez nienadtrawione. Szczególnie szkodliwym twarde szczoteczka i nieprawidłowa technika czyszczenia. Wyobraźmy sobie, co by się stało, gdybyśmy chcieli umyć okno, płytę indukcyjną czy ekran telewizora za pomocą szczotki i mleczkado czyszczenia. Jedynie, co byśmy osiągnęli, to niedające się już usunąć zarysowania. Każdy wie, że sprzęty należy czyścić delikatnie za pomocą specjalnie przeznaczonych środków. Tak samo jest z naszym szkliwem: nie masiły, by na dłuższą metę oparło się zabiegom intensywnego oczyszczania. Po czasie dojdzie więc do abrazyj zębów – niepróchnicowego ubytku powstającego wskutek dział

ania czynników chemicznych czy fizycznych.

Zmiany będziemy mogli zauważyć szczególnie przy szybkach zębowych. Szkliwo w tym miejscu jest bowiem bardzo cienkie lub nie ma go wcale, gdy odsłoni się korzeń. Tkanka korzenia jest tylko w połowie tak zmineralizowana jak szkliwo, a więc bardziej miękka i podatna na ścieranie. Zębina, która traci naturalną powłokę, staje się nadwrażliwa. O tym, jak może to być bolesne, wiedzą wszyscy, którzy wzdrygają się przed zjedzeniem czegoś zimnego, kwaśnego czy słodkiego.

Jak dbać o zęby, gdy regularnie sięgamy po owoce?**LEKARZ TŁUMACZY:**

Przede wszystkim nigdy nie myjemy

zębów od razu po zjedzeniu owoców. Idealnym byłoby użycie po kilku minutach bardzo delikatnego płynu do płukania jamy ustnej, który usunie resztki węglowodanów i przywróci właściwe pH w jamie ustnej. A po upływie pół godziny – umycie zębów delikatną pastą do zębów nadwrażliwych, która ma niski współczynnik ścieralności. Pacjenci często mówią, że po takim zabiegu nie czują, by porządnie umyli zęby. I dobrze: gruntowne oczyszczanie mocniej ścierającą pastą to zadanie na poranek i wieczór, kiedy powinno się usuwać osadów i płytki nazębną. Jeśli tak postępujemy, mocne czyszczenie zębów w ciągu dnia nie jest konieczne.

lek.dent. Bartłomiej Karas,
endodonta

Sposoby na kleszcze. Jak się chronić?

Ugryzienia tych pasożytów są niebezpieczne! Sprawdź, jakimi metodami chronić się przed ich skutkami!

Profilaktyka

Ewa Zwolak

redakcja@stronazdrowia.pl

Sezon na kleszcze trwa od wczesnej wiosny. Coraz cieplejsze zimy sprawiają, że problem przybiera nasile. Pajęczaki atakują ludzi i zwierzęta głównie z wysokich traw i zarośli. Obecnie łatwiej im namierzać ofiary, ponieważ są przyciągane przez promieniowanie telefonów komórkowych. Można je jednak odstrzącać na różne sposoby.



Kleszcz wbija się w ciało za pomocą szczęki, która przypomina żądło. Jego ślina działa znieczulająco – ugryzienie jest bezbolesne. Bez dokładnych oględzin skóry łatwo je przeoczyć!

cerach należy więc nosić długie spodnie, najlepiej wkładając nogawki w skarpety. Ponieważ pajęczaki wspinają się na swoją ofiarę, warto mieć także bluzę z długim rękawem, najlepiej z kapturem.

Po powrocie ubranie należy zdjąć i dokładnie wytrzeć, a całe ciało sprawdzić. Miejsca, które kleszcze lubią najbardziej, to linia włosów, strefa za uszami, szyja, pachy, okolice pępka, pachy, zgięcia kolan oraz okolice ścięgna Achillesa. W przypadku częstego przebywania

na łonie natury, można i warto zaszczepić się przeciwko kleszczowemu zapaleniu mózgu, co zapewnia ochronę przed tą chorobą.

Co odstrąca kleszcze?

Skuteczne w odstrącaniu kleszczy są tzw. repelenty. Produkty dostępne są w aptekach i drogeriach zawierają zwykle DEET. Jest on składnikiem niemal wszystkich preparatów odstrącających popularne pasożyty.

Mniej uciążliwym rozwiązaniem jest ultradźwięko-

wy odstrącać kleszczy – urządzenie emitujące ultradźwięki o zmiennej częstotliwości, które wpływają negatywnie na receptory kleszcza. To głównie rozwiązania przenośne, a ich ceny zaczynają się od kilkudziesięciu złotych. Producenci deklarują, że gadżet działa także na komary, muchy, karaluchy itp. Funkcję tę mają też opaski na rękę i smartwatche. Niebezpieczne pasożyty nie lubią ponadto suchych, słonecznych i otwartych przestrzeni. Dlatego właśnie tam

najlepiej ustawić meble ogrodowe czy huśtawkę dla dzieci. Takie miejsca warto też wybierać na piknik czy fitness w plenerze.

Metody alternatywne

Częste stosowanie chemicznych preparatów przeciw kleszczom, szczególnie u dzieci, nie jest polecane – DEET może podrażniać skórę i wywoływać zawroty głowy, nudności, wymioty, złe samopoczucie, a nawet problemy z oddychaniem. Również działanie urządzeń ultradźwiękowych może nie być do końca bezpieczne. Dlatego warto wypróbować naturalne sposoby, a zwłaszcza olejki eteryczne: goździkowy, lawendowy, eukaliptusowy, tymiankowy, geraniowy, cytrynowy, cytronelowy czy bazylowy. W gotowych produktach występują ich mieszanki, a także pyretrum – naturalny pestycyd z kwiatów złocieńca dalmatyńskiego.

Ochronnie działają ponadto zioła, m.in. czystek kreteński, wrotycz pospolity, kocimiętka czy tatarak. Naparem z tych roślin można spryskiwać ubrania, natomiast suszone i zapakowane w płócienną woreczki warto zamknąć szczelnie razem ze strojem przeznaczonym do wyjścia w teren.

To przyciąga kleszcze!

Niedawno odkryto, że kleszcze przyciąga promieniowa-

nie elektromagnetyczne wytwarzane przez telefony komórkowe. Szczególnie lubią je osobniki zarażone bakterią Riketsja. Autorzy badania stwierdzili też, że natężenie promieniowania typowe dla sieci Wi-Fi działa na pajęczaki odstrącająco. Naspacery dobrze więc wybierać się bez nadmiaru telefonów – wystarczy, że urządzenie będzie mieć jedną osobę w grupie.

WAŻNE

JAK USUNĄĆ KLESZCZA ZE SKÓRY?

Stało się – kleszcz wbił się w skórę. Warto jak najszybciej go wyciągnąć, jednak najpierw trzeba zdezynfekować miejsce np. wodą utlenioną. Do usuwania kleszcza użyj na przykład pęsety: chwyć go przy skórze i pociągnij zdecydowanym, energicznym ruchem – nie wykręcaj. Jeszcze lepiej sięgnąć po specjalne szczypce, haczyki czy kleszczolapki, które zwykle wymagają kręcenia. Na koniec dokładnie umyj ręce, zdezynfekuj miejsce ugryzienia i obserwuj przez kolejne dni. Jeśli pojawią się niepokojące objawy, zwłaszcza rumień, skonsultuj się z lekarzem.

Ugryzienie kleszcza może prowadzić do rozwoju chorób przenoszonych przez te pasożyty. Należą do nich: borelioza (bakteria Borrelia zarażony jest nawet co siódmy pajęczak), kleszczowe zapalenie mózgu (wywoływane przez wirus TBEV), pochodząca od mikropasożytów babeszjoza, bakteryjna antypłazmoza i riketsjoza. Po ukąszeniu może wystąpić rumień, a nawet reakcja alergiczna.

Pierwsza linia obrony

Kleszcze stanowią zagrożenie nie tylko w lasach, a zwłaszcza na ich obrzeżach, ale też na łąkach, w parkach czy nawet na przybłokowych podwórkach. Bytują na wysokości 1-1,5 m. Podstawowym sposobem ochrony przed nimi jest odpowiednie ubranie. Na spa-

Rodzinny piknik ze szczepieniami. Zadbaj o dobrą formę

Gmina Trzebiele

Andrzej Gurba
andrzej.gurba@polskapress.pl

W niedzielę, 11 lipca, w Sucho-
rze odbędzie się rodzinny pik-
nik pod hasłem „Szczepimy
się”.

Piknik odbędzie się na placu przy orliku w godz. 14-18. W programie: animacje dla dzieci, malowanie buziek, zamki, zjeżdżalnie, eurobungee, pokaz strażacki, gry i zabawy, wystawa łowiecka, myśliwi grający narogach, kielbaski z grilla, turniej piłki siatkowej i wiele innych atrakcji.

W czasie pikniku osoby pełnoletnie będą mogły zaszczepić się, bez wcześniej rejestracji, przeciwko covid-19 jednodo-

awkowym preparatem Johnson & Johnson. Konieczne jest posiadanie przy sobiedowodu osobistego. ©R



W czasie pikniku będzie można zaszczepić się

Woda zalała podwórko i nie odpływała z chodnika

Andrzej Gurba
andrzej.gurba@polskapress.pl



Miastko

Mieszkanka ulicy Chrobrego w Miastku skarży się, że po intensywnych opadach deszczu, woda zalewa jej podwórko, bo nie odpływa z chodnika.

Zdaniem naszej czytelniczki chodnik w tym miejscu został źle wykonany. Chodzi o różnice poziomów: posesji, chodnika i jezdni. Na zdjęciach wykonanych przez mieszkankę wyraźnie widać,



FOT. CZYTELNIK

Na zdjęciach, które pokazują wjazd z oddali, widać że tym miejscu jest „załamanie” terenu

że woda stoi na chodniku (zależnie od wjazdu), jak w nieszczęśliwej drodze, tak że piesi, bo nie mogą przejść suchą nogą.

Daniel Radziszewski, zastępca naczelnika Wydziału Rozwoju Gospodarczego w Urzędzie Miejskim w Miastku poinformował, że dzisiaj w tym miejscu pojawiają się urzędnicy, aby ocenić sytuację i sprawdzić stan faktyczny z dokumentacją. - Musimy zweryfikować, czy woda spływa na chodnik z posesji, czy jest na odwrót, o problemie informujemy wykonawcę prac - mówi Daniel Radziszewski.

Ulicę Chrobrego w Miastku przebudowano w ubiegłym roku (prace zakończyły się jesienią). Prace za prawie 5 mln zł wykonało Przedsiębiorstwo Drogowe Roman Jereczek. Gmina Miastko dostała natę cel 50-procentową dotację z Funduszu Dróg Samorządowych. ©R

AUTOPROMOCJA

REKLAMA

0010201855

REKLAMA

0010201042



Czytaj tak,
jak lubisz

ftp24.pl

IRn24.PL

BURMISTRZ MIASTA ŁEBY
informuje o wywieszeniu na tablicy ogłoszeń
Urzędu Miejskiego w Łebie:
• wykazu numer 47/2021, z dnia 1.07.2021 roku,
w sprawie oddania w dzierżawę w drodze
bezpłatnej, na okres 1 miesiąca, tj. od
1.10.2021 r. do 31.10.2021 r., nieruchomości
- fragmentu działki nr 64/1 o powierzchni
100 m², położonej w Łebie, obręb 2, na
zapleczu ul. Sosnowej, z przeznaczeniem
teren zielony.



o wyłożeniu do publicznego wglądu projektu miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego wraz z prognozą oddziaływania na środowisko

Na podstawie art. 17 pkt 9 ustawy z dnia 27 marca 2003 r. o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym (t.j. Dz. U. z 2021 r., poz. 741) oraz Uchwały nr XIX/170/2020 Rady Gminy Potęgowo, z dnia 24 stycznia 2020 roku w sprawie przystąpienia do sporządzenia miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego dla terenów zlokalizowanych przy granicy obrębów Poganice i Żochowo, w rejonie drogi DK6, w gminie Potęgowo, **zawiadamiam o wyłożeniu do publicznego wglądu projektu miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego dla terenów zlokalizowanych przy granicy obrębów Poganice i Żochowo, w rejonie drogi DK6, w gminie Potęgowo, wraz z prognozą oddziaływania na środowisko,**

w dniach **od 14 lipca 2021 r. do 5 sierpnia 2021 r.** w siedzibie Urzędu Gminy Potęgowo, ul. Kościuszki 5, 76-230 Potęgowo, w godzinach urzędowania oraz na stronie BIP Urzędu Gminy Potęgowo.

Dyskusja publiczna nad przyjętymi w projektach planów miejscowych rozwiązaniami odbędzie się w siedzibie Urzędu Gminy Potęgowo w Sali Konferencyjnej w dniu **2.08.2021 r. o godz. 13.00.** Dyskusja publiczna zostanie przeprowadzona z zachowaniem reżimu sanitarnego i wszelkich środków ostrożności, zgodnie z wytycznymi i zaleceniami Ministra Zdrowia i Głównego Inspektora Sanitarnego.

Zgodnie z art. 13 ust. 1 ustawy z dnia 27 marca 2003 r. o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym (t.j. Dz. U. z 2021 r. poz. 741), każdy kto kwestionuje ustalenia przyjęte w projekcie planu miejscowego, może wnieść uwagi.

Jednocześnie informuję, że zgodnie z art. 46 pkt 1 oraz art. 54 ust. 2 ustawy z dnia 3 października 2008 r. o udostępnieniu informacji o środowisku i jego ochronie, udziale społeczeństwa w ochronie środowiska oraz ocenach oddziaływania na środowisko (t.j. Dz. U. z 2021 r. poz. 247 z późn. zm.), w związku z prowadzonym postępowaniem w sprawie strategicznej oceny oddziaływania na środowisko, w miejscu i czasie wyłożenia projektu ww. planu miejscowego do publicznego wglądu można zapoznać się z niezbędną dokumentacją sprawy, tj. projektem miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego, prognozą oddziaływania na środowisko do tego planu, opinią Państwowego Powiatowego Inspektora Sanitarnego w Słupsku oraz opinią Regionalnego Dyrektora Ochrony Środowiska w Gdańsku.

Zgodnie z art. 8c ustawy z dnia 27 marca 2003 r. o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym (Dz. U. z 2021 r. poz. 741 z późn. zm.) oraz art. 40 ustawy z dnia 3 października 2008 r. o udostępnieniu informacji o środowisku i jego ochronie, udziale społeczeństwa w ochronie środowiska oraz ocenach oddziaływania na środowisko (t.j. Dz. U. z 2021 r. poz. 247 z późn. zm.), osoby fizyczne i prawne oraz jednostki organizacyjne nieposiadające osobowości prawnej mogą wносить uwagi dotyczące projektu planu oraz uwagi i wnioski do dokumentacji dot. strategicznej oceny oddziaływania na środowisko. Uwagi i wnioski mogą być wnoszone:

- w formie pisemnej,
- ustnie do protokołu w Urzędzie Gminy Potęgowo,
- za pomocą środków komunikacji elektronicznej, tj. poczty elektronicznej na adres: sekretariat@potegowo.pl lub formularza zamieszczonego w Biuletynie Informacji Publicznej Urzędu Gminy Potęgowo, z podaniem imienia i nazwiska lub nazwą jednostki organizacyjnej i adresu, oznaczenia nieruchomości, której uwaga dotyczy, w nieprzekraczalnym terminie do dnia **20 sierpnia 2021 r.**

Uwagi i wnioski złożone po upływie wyżej podanego terminu pozostaną bez rozpatrzenia. **Uwagi do projektu planu oraz wnioski i uwagi w postępowaniu w sprawie strategicznej oceny oddziaływania na środowisko będą rozpatrywane przez Wójta Gminy Potęgowo w terminie 21 dni od dnia upływu terminu ich składania.**

REKLAMA

0010203437

OGŁOSZENIE

Podaje się do publicznej wiadomości informację o likwidacji Stowarzyszenia Produktów Markowych Turystyki Wiejskiej „Słupia” (KRS: 000045296, NIP: 8392519763) na podstawie uchwały nr 1/2021 z dnia 19.02.2021 r. Walnego Zgromadzenia Członków. Roszczenia wobec likwidującej się organizacji można zgłaszać w terminie do 15.07.2021 r. na adres: Stowarzyszenie Produktów Markowych Turystyki Wiejskiej „Słupia” w likwidacji, ul. Szarych Szeregów 14, 76-200 Słupsk, od dnia ukazania się niniejszego ogłoszenia. Przedstawicielem komisji likwidacyjnej: Bożena Sikora, Joanna Orłowska, Dawid Gonciarz.

REKLAMA

0010202979

OBWIESZCZENIE STAROSTY SŁUPSKIEGO

Na podstawie art. 11f. ust. 3, w związku z art. 11a ustawy z dnia 10 kwietnia 2003 roku o szczególnych zasadach przygotowania i realizacji inwestycji w zakresie dróg publicznych (t.j. ze zm. Dz.U.2020.1363) oraz art. 49 ustawy z dnia 14 czerwca 1960 roku Kodeks postępowania administracyjnego (t.j. Dz.U.2021.735),

zawiadamiam

o wydaniu decyzji nr 650/2021 z dnia 5 lipca 2021 roku o zezwoleniu na realizację inwestycji drogowej polegającej na budowie drogi gminnej wraz z infrastrukturą, niezbędnej do obsługi dz. nr 156/112 w miejscowości Płaszewko, w obrębie ewidencyjnym Płaszewko, w gminie Słupsk.

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

- budowie drogi gminnej wraz ze zjazdami, chodnikiem, poboczami, oświetleniem drogowym, odcinkiem kanalizacji deszczowej, odcinkiem kanalizacji sanitarnej, kanałem technologicznym, odcinkiem sieci wodociągowej.

Działki objęte liniami rozgraniczającymi obszaru inwestycji w obrębie Płaszewko, w jednostce ewidencyjnej Słupsk: 156/10, 156/25, 156/38 oraz dz. nr 156/1 podlegająca podziałowi.

Działki powstałe w wyniku podziału:

- działka nr 156/1 w obrębie ewidencyjnym Płaszewko, na działkach: 156/205 i 156/206. Działki podlegające przejęciu pod pas drogowy drogi gminnej: 156/10 i 156/205.

Po podziale działki i przejęciu działek, linie rozgraniczające obszar inwestycji zawierają się będą w działkach nr: 156/10, 156/17, 156/25, 156/38, 156/205 w miejscowości Płaszewko, w obrębie ewidencyjnym Płaszewko, w gminie Słupsk.

Nieruchomość lub ich część, z których korzystanie będzie ograniczone: dz. nr 156/17 (w związku z wykonaniem przyłącza i studni kanału technologicznego).

Starosta tą decyzją zakończył postępowanie wszczęte na wniosek właściciela drogi, tj. Wójta Gminy Słupsk.

Starosta Słupski zawiadamia, iż zgodnie z art. 11f ust. 4 ustawy z dnia 10 kwietnia 2003 roku o szczególnych zasadach przygotowania i realizacji inwestycji w zakresie dróg publicznych (t.j. ze zm. Dz.U.2020.1363) z treścią decyzji można zapoznać się w ciągu 14 dni od dnia doręczenia zawiadomienia, w siedzibie Starostwa Powiatowego w Słupsku przy ulicy Szarych Szeregów 14, pok. nr 108, w godz. 8:00-15:00.

Znak sprawy: AB.6740.530.2021VII

Atrakcyjny weekend w Bytowie

Sylwia Lis
sylwia.lis@polskapress.pl



Bytów

Nieco w innej formie, ale z przypięciem. W tym roku Bytów obchodzi swoje 675. urodziny. Z tej okazji Bytowskie Centrum Kultury organizuje wydarzenie pt. „Muzyczny rynek”.

Piątek, 09.07

18-20 - koncert wokalistów Bytowskiego Centrum Kultury (rynek)

20-21 - koncert zespołu Piękni i Młodzi (rynek)

Sobota, 10.07

18-20 - gala finałowa festiwalu Wschodami Gwiazd (rynek)

20-21 - koncert Aleksandra Martinez (rynek)

21-23 - koncert Natalii Szroeder (rynek)

Śladami Otto Smaliana

W ramach Dni Bytowa Burmistrz Bytowa zaprasza naszpacer przyrodniczy „Śladami Otto Smaliana w las”. W piątek, 9 lipca o godz. 10 grupa zapisanych uczestników wyruszy z parkingu koło cementarni leś-



Ten weekend w Bytowie zapowiada się imprezowo

ków w Pysznym na ok. 3 godzinny spacer. Miłośników pieszych wędrówek oraz aktywnego spędzania czasu poprowadzi przyrodnik Jarosław Czarnecki. Na konie przewidziany jest poczęst-

nek przygotowany przez lokalne koło gospodyń KGW „Małwy” z Sierżnia. Dla osób chętnych zapewniony będzie bezpłatny dojazd do oraz z Pysznym. Konieczna jest jednak telefo-

niczna rezerwacja miejsc. Wyjazd z parkingu przy ul. Wolności o godz. 9:30. Planowany powrót ok. godz. 14.

Wydarzenie odbędzie się bez względu na warunki at-

mosferyczne. Ma charakter otwarty i przeznaczone jest zarówno dla mieszkańców gminy Bytów, jak i turystów, a wstęp na nie jest wolny.

Zgłoszenia przyjmowane będą telefonicznie pod numerem 5982155 61 w godzinach pracy Urzędu Miejskiego w Bytowie do dnia 8.07 do godz. 15. W zgłoszeniu należy podać imię, nazwisko, nr kontaktowy.

I Bytowski Turniej Bokserski Garda

Klub Sportowy GARDA Bytów organizuje I Bytowski Turniej Bokserski GARDA. Turniej odbędzie się w sobotę, 10 lipca 2021 r. o godz. 11 na dziedzińcu zamkowym. Będzie to pierwsza tego typu impreza na terenie naszej gminy promowana przez Okręgowy Związek Bokserski oraz przez Polski Związek Bokserski.

Maraton rowerowy

Zapraszamy do udziału w V edycji Bytowskiego maratonu rowerowego MTB 2021, która odbędzie się w niedzielę, 11 lipca, w godz. 11-14 na terenie sportowo-rekreacyjnym w Mardzechowie, przy ul. Sportowców. Zawody nad dwóch dystansach (25 km i 60 km) mają charakter ogólnopolski. ©®

GOTUJEMY



Truskawki i Ba Ciasto z truskawkami

Co jest potrzebne: 35 dag truskawek, 15 dag rabarbaru, 20 dag mąki pszennej, 2 łyżeczki proszku do pieczenia, 15 dag masy, 3 jajka, 15 dag cukru pudru, 1 cukier wanilinowy, 100 ml mleka.

Jak to się robi: Truskawki pokroić na pół. Rabarbar pokroić. Mąkę wymieszać z proszkiem do pieczenia, odłożyć na bok. Żółtka oddzielić od białek. Formę wyłożyć papierem do pieczenia. Masło utrzeć na gładką masę, stopniowo dodawać cukier puder. Dodać żółtka, cukier wanilinowy i zmiksować na puszystą masę. Następnie dodawać stopniowo mąkę z proszkiem do pieczenia i miksować. Dodać mleko i utrzeć na gładką masę. Białka ubić i dodać do ciasta. Ciasto przełożyć do foremki. Na wierzchu ułożyć truskawki i rabarbar. Piec w nagrzanym do 170 stopni C piekarniku przez 50 minut. Wyjąć z piekarnika i przestudzić. (BS)

Zielona i ekologiczna niedziela

Słupsk

Wojciech Nowak
wojciech.nowak1@polskapress.pl

W najbliższą niedzielę, 11 lipca, w Parku Kultury i Wypoczynku w Słupsku odbędzie się Zielony Piknik Europejski organizowany w ramach projektu Europe Direct Słupsk, który prowadzony jest przez Centrum Inicjatyw Obywatelskich w Słupsku.

Jak zapowiadają organizatorzy, niedzielne wydarzenie w słupskim PKiW będzie obfitowało w różne atrakcje oraz aktywności dla uczestników. Wstęp na piknik jest darmowy.

Izba Historii Kolei w Słupsku w ramach Europejskiego Roku Kolei przygotowuje konkurs rzutu młotem hamulcowym, w którym przewidziano nagrody, dyplomy i puchary. Przebrani w związane z koleją historyczne stroje animatorzy opowiedzą dzieciom ciekawe historie, a także odbędzie się pokaz obiektów z koleją związanych, na przykład lamp, semaforów i kasowników.

Wege Perspektywy, czyli grupa trzech kobiet, które połączył wegetarianizm, przedstawi pomysły na gotowanie

potraw wegetariańskich w duchu kuchni „zero waste”, czyli przy maksymalnym wykorzystaniu składników, a jednocześnie zminimalizowaniu kuchennych odpadków.

Słupski Dom Sąsiedzki przygotowuje atrakcje dla dzieci, między innymi malowanie twarzy, dmuchanie, wykonywanie bomb kwiatowych i bańki mydlane.

Z kolei Małgorzata Częścik, archeolog, uchyli rąbką tajemnicę wczesnośredniowiecznej kuchni, w tym także wypieku podpłomyków, czyli najstarszej formy chleba. Natomiast historyk, Tomasz Częścik, podczas trwania imprezy, będzie przechadzał się w towarzystwie wczesnośredniowiecznych wojów.

O godzinie 11.30 wystąpi Wojskowy Zespół Wokalny „Wiarusy”, który to zagra swój pierwszy koncert od czasu przerwy spowodowanej pandemią, a około godziny 13 powinien zacząć się z kolei występ Diny Pokotyliuk, wokalistki z Ukrainy.

Z muzycznych atrakcji to nie wszystko, ponieważ wystąpi także Eliza Nowak oraz grupa bębniarzy Jadjembina, która zaprezentuje różne instrumenty perkusyjne.

W ramach pikniku odbędzie się także kolejna odsłona tegorocznego Szafingu, podczas którego można będzie wymienić się używaną odzieżą i akcesoriami. Możliwe będzie też spotkanie się z Pauliną Dulanowską, profesjonalną stylistką.

Poza tym, podczas Zielonego Pikniku Europejskiego, będzie miał miejsce bookcrossing, czyli wymiana książek, zajęcia z jogi na trawie pod okiem Darii Turowskiej czy wystawa fotograficzna zorganizowana przez Słupski Ośrodek Kultury. Przewidziano też poczęstunek dla uczestników pikniku.

Swoje stoiska będą miały także instytucje i partnerzy imprezy, na przykład Wodociąg Słupsk, Słupskie Przedsiębiorstwo Gospodarki Komunalnej, Poradnia Promocji Zdrowia i oczywiście Europe Direct.

Wspomniani partnerzy przygotowują konkursy i zabawy nie tylko dla najmłodszych, a w ramach promocji zdrowia przewidziano, między innymi, indywidualne porady żywieniowe i wskazówki dotyczące zdrowego trybu życia oraz związane z tym poradniki.

©®

W SKRÓCIE

Słupsk

Sukces tancerzy Freaky Steps w Kielcach

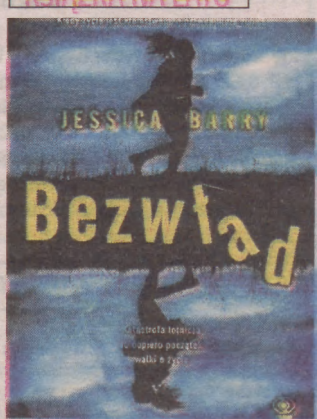
Oklaski dla młodych tancerzy ze Studia Tańca „Balance” w Słupsku. Zdobyli II miejsce na ogólnopolskim konkursie! Konkurs Ciało w RUSZONE organizowany jest przez Kielecki Teatr Tańca w ramach programu „Przestrzenie Sztuki”. Uczestniczą w nim grupy zawodowe i amatorskie. Jego głównym założeniem jest prezentacja dorobku artystycznego młodych twórców oraz wsparcie działalności zespołów/teatrów tańca. Słupska grupa Freaky Steps została wybrana do finałowej szóstki przez jury składające: Ewa Wychowska, Elżbieta Pantaki, Emil Wesołowski. W finale na Dużej Scenie Kieleckiego Teatru Tańca zespół Freaky Steps ze Studia Tańca „Balance” zaprezentował spektakl pt. „Trzecia droga”, w choreografii i reżyserii Marcina Bilendy. Słupszczanie zdobyli II miejsce oraz nagrodę finansową 1700 zł. Ex aequo II miejsce przypadło także Atelier Kieleckiego Teatru Tańca oraz zespołowi Saltatio. Pierwszeństwo zdobył Wyszowski Teatr Tańca z spektakl „Obok”. Wyróżnienie Głównego Teatru Tańca. Spektakl „Trzecia droga” miał premierę 1,5 roku temu i wygrał w maju Festiwal Power Dance Experiment w Katowicach. Grupa Freaky Steps rok temu także zajęła II miejsce w Kielcach. (MARA)

Szczecin

Na biwak można też do lasu

- Wszystkie obiekty turystyczne przygotowane dla Wasi znajdują się na terenie Lasów Państwowych zgromadziłyśmy na nowym leśnym serwisie turystycznym czaswlas.pl - piszą szczecińscy leśnicy. Znajdziecie tam: parkingi lub miejsca postojowe, gdzie najwygodniej będzie zostawić samochód, szlaki turystyczne: piesze, rowerowe lub konne, które zapewnią po drodze najpiękniejsze widoki i najwięcej atrakcji, ścieżki edukacyjne lub historyczne, które dostarczą także nieco wiedzy, punkty widokowe, które mogą być celem wyprawy, miejsca biwakowania lub wiaty turystyczne, które pozwolą po drodze nieco odpocząć, a częściej też rozpalić ognisko czy skorzystać z toalety. Leśny Przewodnik Turystyczny Czaswlas.pl to serwis przedstawiający ofertę turystyczną Lasów Państwowych. Za pomocą prostej wyszukiwarki, zintegrowanej ze szczegółową mapą, można tu szybko i łatwo uzyskać kompletne informacje o bazie rekreacyjnej i noclegowej, udostępnianej przez leśników. Na wakacje jak znalazł. W bezpośredniej okolicy Szczecina znajdziemy m.in. kilkanaście miejsc przygotowanych przez leśników pod wypoczynek pod namiotem lub biwakowisk (jak np. Piaski na Orawce nad jeziorem Wierchowem) prowadzonych przez różne podmioty. (CR)

KSIAZKA NA LATO



Jessica Barry Bezwład

Najbardziej wyczekiwana książka 2019 r., zdaniem niektórych amerykańskich mediów. Allison Carpenter przeżywa katastrofę lotniczą, lecz to dopiero początek jej walki o życie. Dziewczyna zna tajemnicę, a wpływowi ludzie gotowi są ją zabić, by ukryć prawdę. Jeśli dowiedzą się, że przetrwała, ruszą za nią. Nie odnaleziono ciała Allison, więc Maggie Carpenter, mieszkanka niewielkiego Owl's Creek w Maine, wciąż ma nadzieję. Ona także skrywa tajemnicę - od śmierci męża nie rozmawiała z córką i nie wie nic o niej. Podczas gdy Allison brnie przez dzikie góry, Maggie rozpaczliwie szuka odpowiedzi na kolejne pytania. Zagłębiając się w życie Allison, odkrywa, że w świecie pieniędzy jej córka zmieniła się nie do poznania. (BS)

Słupska filharmonia zdobyła ponad 100 tys. zł

Anna Czemy-Marecka
anna.marecka@polskapress.pl



Kultura

Filharmonia Sinfonia Baltica im. Wojciecha Kilara w Słupsku pozyskała w tym roku fundusze zewnętrzne na trzy projekty. Jeden już zakończono, drugi i trzeci będą realizowane jesienią. Razem granty wynoszą ponad 100 tysięcy złotych.

Filharmonia Sinfonia Baltica im. Wojciecha Kilara w Słupsku pozyskała w tym roku fundusze zewnętrzne na trzy projekty.

- Jeden z nich, prowadzony przez Biuro Programu Niepodległa, odbył się w maju. Nosił nazwę Konstytucja 3 Maja - mówi Bogumiła Olejnik, koordynatorka wszystkich projektów. - Partnerami były przedszkola miejskie numer 12, 15, 19 oraz Państwowa Szkoła Muzyczna im. I.J. Paderewskiego w Słupsku. Otrzymaliśmy 15 tysięcy złotych.

Drugi projekt to Operetka w Filharmonii. Odbędzie się Przegląd Operetkowy trwający dwa dni. Pierwszy dzień to przedstawienie operetki „Księżniczka Czardasza” Imre Kalmana, drugi dzień to Operetka Młodych przedstawienie „Wesołej Wdówki” Franza Le-



Słupska filharmonia przeznaczyła zdobyte fundusze na trzy projekty muzyczne

hara. Operetka Młodych to operetka, którą przedstawią młodzi adepci sztuki. Studenci uczący się Akademii Muzycznej im. Feliksa Nowowiejskiego w Bydgoszczy. Zadanie wykracza poza normalną działalność instytucji, jaką jest słupska filharmonia. Projekt planowany jest na październik, pozyskane fundusze to 40 tys. zł.

- Trzeci projekt to Muzyka Polska XX Wieku - zapowiada Bogumiła Olejnik. - Zadanie to ma na celu przybliżenie polskiej muzyki współczesnej. Będą to trzy koncerty planowane w listopadzie tego roku. Pierwszy koncert „Ku czci Krzysztofa Pendereckiego”, drugi koncert z muzyką Janusza Stokłosa. Trzeci koncert z muzyką trzech

kompozytorów: Piotra Mossa, Sławomira Czarneckiego oraz Mikołaja Hertla. Style kompozytorów są różnorodne, dzięki temu trafią w każdy gust. Stokłosa reprezentuje styl jazzujący, młodzieżowy, Hertel to mistyka, Moss jest intelektualny, Czarnecki narodowo-ludowy. Pozyskane na ten cel fundusze to 50 tysięcy złotych. ©

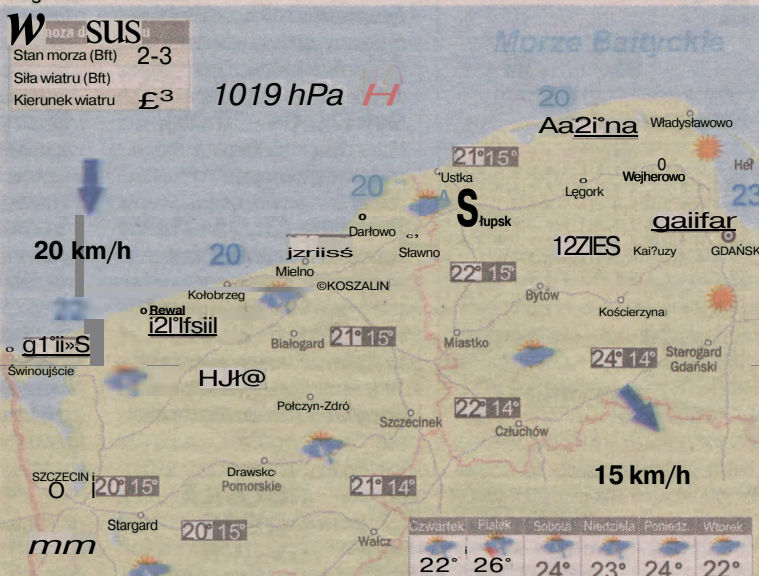
FOT. KOZŁO / STOK / PHOTOGRAPHY

POGODA

Krzysztof Ścibor
Biuro Cyalu
Środa 7.07.2021

Nad Pomorze dociera ciepłe i wilgotne powietrze z południa Europy. Do południa sporo słońca, po południu od zachodu fioletowy chmur i możliwe są opady deszczu. Temperatura max do 20:24°C. Wiatr słaby z północy. W nocy zanikający deszcz. Jutro do południa pogodnie, po południu znów więcej chmur i od zachodu możliwe są opady deszczu i lokalne burze. Będzie ciepło max do 20:22°C.

Pogoda dla Pomorza



LEGENDA: pogodnie, zachmurzenie umiarkowane, przelotny deszcz, przelotne deszcze i burza, 4H* pochmurno, mgła, marznąca mgła, śliska droga, marznąca mgła, marzący deszcz, zanieczyszczony śnieg, opad gradu, kierunek i prędkość wiatru, 19° temp. w dzień, 11° temp. w nocy, 15° temp. wody, 112 mm grubość pokrywy śnieżnej, 1011 hPa ciśnienie i tendencja, smog

Pogoda dla Polski



FORMATOR

SANEPID

Słupsk

608205830

Człuchów

791220 895

Bytów

736333550

KOMUNIKACJA

Słupsk: PKP 118000:2219436;

PKS59 842 4256; dyżurny ruchu 59 8437110;

MZK59 8489306;

Lębork: PKS598621972.

MZK59 8621451;

Bytów: PKS 59822238;

Człuchów: PKS598342213;

Miastko: PKS 59 8572149.

DYŻURY APTEK

Słupsk

„DOM LEKÓW”, ul. Tuwima 4, tel. 598424957

Ustka

REMEDIIUM, ul. Kardynała Wyszyńskiego 1 b, tel.: 59814-69-69

Bytów

CENTRUM ZDROWIA, ul. Ks. dr. Bernarda Sychty 3

Miastko

POD MNICHEM, Wybickiego 30
tel.: 59 822 3126

Człuchów

CENTRUM ZDROWIA, ul. Szczecińska 13,
tel.: 59 8343142

USŁUGI MEDYCZNE

Słupsk:

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny im. Janusza Korczaka, ul. Hubalczyków 1, informacja telefoniczna 59 846 0100

Ustka:

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny, ul. Mickiewicza 12, tel. 59 81469 68;

Poradnia Zdrowia POZ, ul. Kopernika 18.

tel. 598146011;

Pogotowie Ratunkowe - 59 81470 09

Bytów:

Szpital, ul. Lęborska 13, tel. 59 822 85 00;

Dział Pomocy Doraźnej Miastko,

tel. 59 8570900

Człuchów:

Centrum zdrowia, ul. Szczecińska 13,

tel. 59 8343142

Miraculum, ul. Grunwaldzka 18,

tel. 59862 2477

WAŻNE

Słupsk:

PoBq4997; ul. Reymonta, tel. 598480645;

Pogotowie Ratunkowe 999;

Straż Miejska 986: 598433217;

Straż Gminna 598485997;

Straż Pożarna 998;

Straż Miejska alarm 986;

Straż Miejska Ustka 59 814 67 61, 697 696 498;

Straż Miejska Bytów 59 822 25 69;

USŁUGI POGRZEBOWE

KaMa, ul. Armii Krajowej 15,

tel. 59 8428196, 601928 600 - całodobowo.

Pełna oferta pogrzebowa.

Hermes, ul. Obrońców Wybrzeża 1 (całodobowo), tel. 59 842 8495, 604434441. Winda i baldachim przy grobie;

Hades, ul. Kopernika 15.

całodobowo: tel. 59 842 98 91, 601663796.

Winda i baldachim przy grobie.

AUTOPROMOCJA

GŁOS
POMORZA

Nie przegap
piątku.
Kup gazetę
z dodatkiem
Tele Program

GŁOS
POMORZA

gp24.pl

Z ŻYCIA GWIAZD

CELEBRYCI

Klaudia El Dursi
dostała prezent

Po występach „TopModel” ciemnoskóra modelka stała się rasową celebrytką. Ostatnio oglądaliśmy ją jako prowadzącą telewizyjny reality-show „HotelParadise”. Nic dziwnego, że El Dursi w nabrańskich bankietach. Podczas jednego z nich Pudelek zapytał ją, co otrzymała ostatniow prezencie od narzeczonego. – Dostałam przepiękne szpilki, na które położyłam! Nie wiem, skąd się dowiedział. Nie pomylił się rozmiarem, kolor i wszystko pasowało – powiedziała.

Grażyna Szapołowska
nie pogodziła się

Dekadę temu Jan Englert, który szefuje Teatrowi Narodowemu, zwolnił z pracy Grażynę Szapołowską, ponieważ zamiast stawiać się na spektaklu, pojawiła się w telewizji na finale „Bitwy na głosy”. Para aktorów obraziła się na siebie na dobre. – Nasze relacje nie zostały naprawione, nie mamy kontaktu. Udałam, że mnie nie zna cały czas. Mija mnie bokiem – wyznała aktorka w Radiu Londyn.

Monika Richardson
znów wyjdzie za mąż

Popularna dziennikarka szybko znalazła nowego partnera po rozstaniu ze Zbigniewem Zamachowskim. Jest nim producent filmowy Konrad Wojterkowski. Teraz Richardson przyznała, że nie wyklucza ślubu z obecnym partnerem. – Nigdy nie należałam do tych, które mówią nigdy. W moim wieku byłoby to głupie – wyznała w serwisie Jastrząb Post.

CELEBRYCI

Maryla Rodowicz
tuczyła męża

Niedawno odbyła się kolejna rozprawa rozwodowa królowej polskiej piosenki. Andrzej Dużyński skarżył się sądowi, że Rodowicz go... tuczyła. – Usłyszałam od niego, że do wszystkiego dodaje masło. Mówił, że na kostkę masła kładę kawałek tososia i do piekarnika. Co za bzdura! O matko! Mówił, że tak go karmiłam, a przecież on powinien jeść dietetycznie – powiedziała gwiazda „Twojemu Imperium”. (GZL)

TVHU

FILM

Dopóki piłka w grze
TVN 7 21:00

Gus był łowcą talentów bejsbolowych. Gdy szefowie nie chcą zaproponować mu kontraktu na kolejny sezon, Gus wyrusza za miasto, żeby sprawdzić dobrze zapowiadającego się zawodnika.

FILM

Śmiertelna wyliczanka
TVN 21:35

Cassie i Sam prowadzą śledztwo w sprawie morderstwa. Trop prowadzi do dwóch nastolatków. Sam jest przekonany, że chłopcy są niewinni, ale Cassie czuje, że sprawa ma drugie dno.



Tajemnice Majorki

TVP 2 22:55

Miranda Blake eskortuje do Anglii świadka koronnego, który obiecał wydać Scotland Yardowi gangi łup z ostatniego skoku. Na lotnisku w Palma de Mallorca eskortowany zostaje zastrzelony. Miranda zostaje na Majorce.



Żółtodzioby

TVN 7 23:25

Dwóch chłopaków decyduje się na wystąpienie do wojska i wyjazd na front. Ich kochające matki z niecierpliwością wyczekują powrotu synów do domów. Nie wiedzą jednak, że do domu powróci tylko jeden z nich.

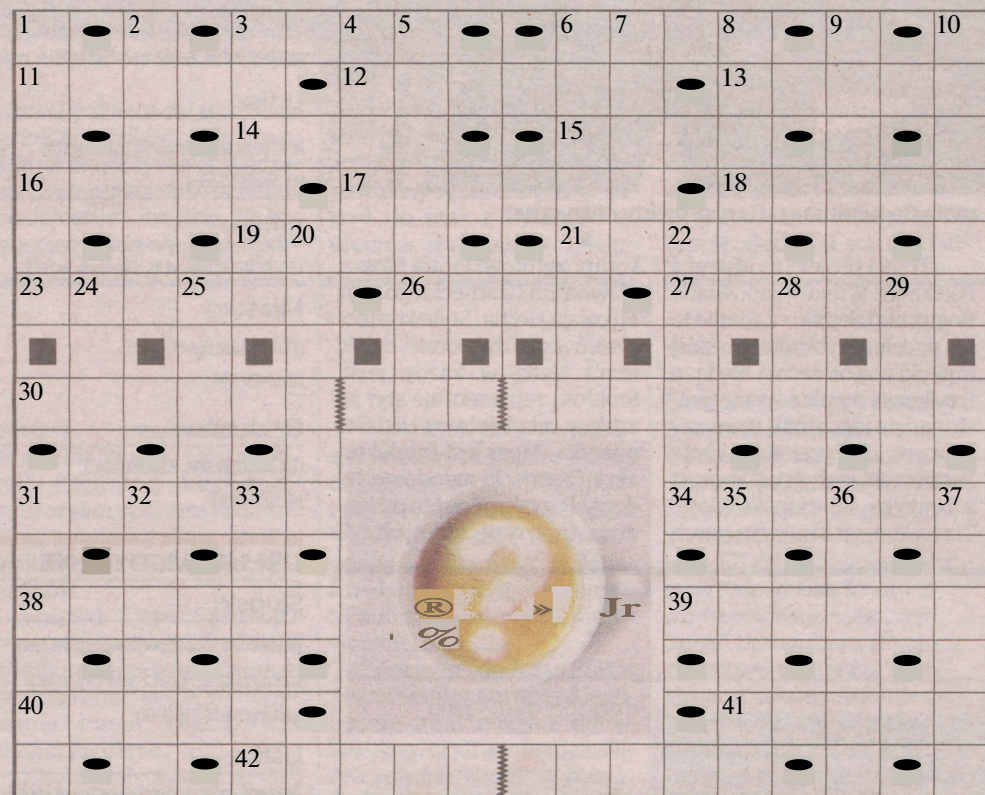
Krzyżówka nr 163

Poziomo:

- 3) brazylijski „król” futbolu,
- 6) ostra wymiana zdań,
- 11) „strachliwe” drzewo,
- 12) do pielęgnacji skóry bobasa,
- 13) wzywał przeciwnika do walki przed bitwą,
- 14) rzeka zapomnienia w mitycznym Hadesie,
- 15) sarmacki pan w kontuszu,
- 16) klejnot z muszli mięczaka,
- 17) rekwizyt do gier towarzyskich,
- 18) polsko-grecka piosenkarka,
- 19) władca u ludów mongolskich,
- 21) kluczowy argument w negocjacjach,
- 23) błona ze zdjęciem rentgenowskim
- 26) zapowiedź dramatu,
- 27) śnieg schodzący z góry,
- 30) ostatni z tzw. klasyków wiedeńskich,
- 31) gruby flamaster do zakreszania tekstu,
- 34) spec od budowy organizmu człowieka,
- 38) najwyższy punkt góry,
- 39) bezużyteczne żelastwo,
- 40) intensywne uczenie się na pamięć,
- 41) nie przykładła się do nauki,
- 42) najada w mitologii greckiej.

Pionowo:

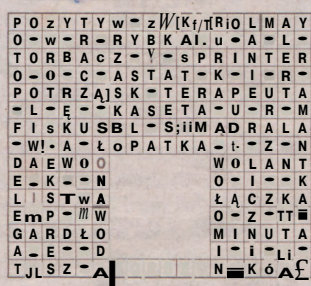
- 1) osłania piastę koła samochodowego,
- 2) czasami przechodzą po plecach,
- 3) amator „Marlboro”,
- 4) piłka do gry w kometkę,



- 5) ... Niemen, piosenkarka,
- 6) z trampoliny do basenu,
- 7) wiatr wiejący ku równikowi,
- 8) złota lub szara w sadzie,
- 9) sportowe buty na gumowej podeszwie,
- 10) droga planety,
- 20) pomieszczenie dla awionetek,
- 22) broszurka reklamowa,
- 24) ... Łącz, aktorka,
- 25) wszywany do kurtki,

- 28) ptak z rodziny krukowatych,
- 29) gwiazdziste sklepienie,
- 31) urządzenie celownicze na lufie karabinu,
- 32) smażony placek drożdżowy,
- 33) bezbarwny gaz palny,
- 35) na mapie oznaczona kolorem zielonym,
- 36) Jerzy Brzęczek lub Adam Nawałka,
- 37) ... rybna, dodawana do paszy.

Rozwiązanie nr 102



HOROSKOP

Wodnik (20.01-18.02)

Postanowisz dzisiaj zmienić niektóre swoje przyzwyczajenia. Horoskop dzienne zapowiada, że będzie Ci toprzychodziło z trudem, ale uda Ci się wytrwać w tym postanowieniu.

Ryby (19.02-20.03)

Pamiętaj, że nie mieszkasz na bezludnej wyspie i w związku z tym nie możesz myśleć tylko o swoich potrzebach. Horoskop na dziś sugeruje większą otwartość na inne osoby.

Baran (21.03-19.04)

Życie postawi przed Tobą zadanie, które na pierwszy rzut oka może wydawać się niemożliwe do realizacji, ale horoskop dzienne na środę mówi, że Ty sobie z nim poradzisz.

Byk (20.04-20.05)

Możesz dzisiaj liczyć na wsparcie osoby, która rzadko kiedy Ci pomaga. Horoskop dzienne wroży poprawę relacji z Wasrelacją.

Bliźnięta (21.05-21.06)

Będziesz dzisiaj osobą wyjątkowo nieustępliwą. Horoskop na dziś wyraźnie widzi Twój zarzewie konfliktów z kilkoma osobami.

Rak (22.06-22.07)

Ktoś będzie próbował przypisać sobie Twoje zasługi. Horoskop dzienne na środę radzi głośno przeciwtemu zaprzeczyc.

Lew (23.07-22.08)

Poświęć dzisiaj po południu wieczorem więcej niż zazwyczaj czasu swojemu bliskiemu. Horoskop dzienne wyraźnie przypomina, że masz pod tym względem trochę nadrobienia.

Panna (23.08-22.09)

Nie tłum swoich emocji, tylko gośno mów o tym, co Ci doświada. Horoskop na dziś zapowiada, że spotkasz się z rozumiem nawet zestrony tych, którzy za Tobą nie przepadają.

Waga (23.09-22.10)

Czeka Cię nerwowy dzień. Niesnaski i drobne sprzeczki będą Twoim chlebem powszednim. Horoskop dzienne na środę zapowiada, że ukojenie przyniesie dopiero wieczór.

Skorpion (23.10-21.11)

Sprawa, która zmierzadła o mety, stanie dzisiaj jakwryta. Horoskop dzienne wyraźnie mówi, że nie będzie Ci to przeszkadzać.

Strzelec (22.11-21.12)

Bez reszty oddasz się dzisiaj codziennym obowiązkom. Horoskop na dziś mówi, że wieczorem poczujesz zmęczenie, ale też satysfakcję.

Koziorożec (22.12-19.01)

Zawiedziesz się na osobie, którą zawsze można było liczyć. Horoskop dzienne na środę mówi, że będzie Ci toprzychodziło doświadczenie...



www.gk24.pl
www.gk24.pl
www.gk24.pl

Prezes oddziału Polska Press
Piotr Grabowski, pgrabowski@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. 602 740 087
s.sikora@pprint.pl
Dyrektor działu marketingu
Robert Gromowski, tel. 502 339 113
robert.gromowski@polskappress.pl

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

Prenumerata, tel. 94 340 11 14
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.gk24.pl
ul. Henryka Pobożnego 19,
76-200 Słupsk,
tel. 59 848 81 00, fax 59 848 81 04,
tel. reklama: 59 848 81 11,
redakcja.gk24@polskappress.pl,
reklama.gk24@polskappress.pl

Głos Szczeciński – www.gk24.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.gk24@polskappress.pl,
reklama.gk24@polskappress.pl

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

Stargard ul. Wojska Polskiego 42, 73-110 Stargard,
tel. 91 578 47 28, fax 91 578 47 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 uiszczeniu opłaty zgodnie z cennikiem zamieszczonym na stronach www.gk24.pl/tresci, www.gk24.pl/tresci, www.gk24.pl/tresci, i w zgodzie z postanowieniami niniejszego regulaminu.

Polskie Badania Czytelności
Nakład Kontrolowany ZKDP

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
Skład Zarządu:
Tomasz Przybek, Prezes Zarządu
Dorota Kania, Członek Zarządu
Maciej Kossowski, Członek Zarządu
Miłosz Szulc, Członek Zarządu

Dyrektor artystyczny
Tomasz Bocheński
Dyrektor marketingu
Stawomir Nowak, slawomir.nowak@polskappress.pl
Dyrektor zarządzający biura reklamy
Maciej Kossowski
maciej.kossowski@polskappress.pl
Dyrektor kolportażu
Karol Wiazło karol.wiazlo@polskappress.pl
Agencja AIP
kontakt@aip24.pl
Rzecznik prasowy
Adrian Majchrzak, tel. 22 201 44 38,
adrian.majchrzak@polskappress.pl

Jaromir Kwiatkowski %
redakcja.krakow@polskapress.pl

J. Siewyde / historie

Lekarz jednostki, zwany przez nas „doktorem Mengele”. pa-
trzy na mnie uważnie. Sy-
muluję katar, kaszel i diabli
wiedzą co jeszcze. Diagnozy
nie słyszę, za to środek zarad-
czy jest ten sam co zwykle:
„aspiryna i trzy dni obuwia
miękkiego”. Oddycham z ulgą.
O to chodziło. Upiecze mi się
jutro „małpigaj”, czyli tor
przeszkód.

Gdzie się kończy lo-
gika, tam zaczyna
się wojsko – to po-
wiedzenie można
było usłyszeć
w okresie PRL-u bardzo często.
Dokładnie 35 lat temu (maj-li-
piec 1986) miałem okazję prze-
konać się, że tak właśnie jest.

Jak nie zostałem artylerzystą
Armia upomniła się o mnie
miesiąc przed obroną pracy
magisterskiej. Dowiedziałem
się, że za dwa miesiące pójdę
w „kamasze”.

Oficer z WKU zapytał: –
Chcesz iść do Koszalina czy Wę-
gorzewa? Hm, pomyślałem,
jedno i drugie daleko. Do Ko-
szalina jeszcze nie zakwalifiko-
wano nikogo, do Węgorzewa –
mojego kolegę z grupy. Pomy-
ślałem: będzie przynajmniej
jedna bratnia dusza. Poza tym
Węgorzewo, Mazury. Poprosi-
łem o przydział właśnie tam. –
Co to za rodzaj wojska? – zapy-
tałem. – Artyleria. Szkoła Pod-
chorążych Rezerwy, cztery
miesiące – usłyszałem.

Na miejscu okazało się, że
to... guzik prawda. Trafiłem,
ale do SPR Obrony Cywilnej,
która miała tyle wspólne go
z artylerią, że... znajdowała
się na terenie jednostki arty-
lerii. Mogłem też zadzwonić
do żony ze świetną wiadomo-
ścią: Będę tu nie cztery, lecz
trzy miesiące.

Do SPR OC trafiali z reguły
poborowi z obniżoną katego-
rią. Ja miałem najwyższą A1.
Ale co dziwne, na naszym po-
borze tych z A3 zostawili w
spokoju. A ponieważ byli
miejscowi, więc brali na chybił
trafił. Do tego jeszcze nie wie-
dząc dokładnie, gdzie nas wy-
słają.

Trafiłem tam bez znajomo-
ści, załatwiania. Czysty przypa-
dek. Na kogo wypadnie,
na tego bęc. Albo inaczej: głupi
ma szczęście. A ci, którzy poszli
do Koszalina, dostali w cztery
lityry, że hej!

Dwa lata później do tegosa-
mego SPR OC w Węgorzewie
trafił Rafał Ziemkiewicz, dziś
znany publicysta. Wspominał
później, że to szkoła (już wtedy,
z tego co pamiętam, przenie-
siona poza teren jednostki)
„była swego rodzaju jednostką



W wojsku obowiązywała zasada przetrwać i zaliczyć te kilka czy kilkanaście miesięcy służby. Niczemu zbytnio się dziwić

karną dla »trepów«. Prawie
wszyscy znaleźli się w tej jed-
nostce, bo wcześniej coś prze-
skrobali: pili albo zgubili jakieś
powierzone im »dobro«. Za
naszych czasów było podobnie
i dotyczyło to całej jed-
nostki.

Zajmowaliśmy piętro jed-
nego z wojskowych baraków.
Na parterze mieściła się bateria
haubic. Te sympatyczne cho-
paki bardzom zazdrościły, że
spędzimy tu „tylko” 90 dni. Ich
czekało ponad 700 dni w tym,
jak mówili, „syfie”.

Jak uniknąłem trzech lat więzienia

Wśród kadry oficerskiej, oprócz
całkiem spokojnych, byli i tacy,
o których chciałoby się jak naj-
szybciej zapomnieć. Zwłaszcza
por. N. Zwykły był ryczeć
na podchorążych (tak oficjalnie
nazywano odbywających
służbę postudiach, nieoficjalna
kswyka – „bażanty”): – Wojsko
to nie uniwersytet, w wojsku
trzeba myśleć! Albo: – W cywilu
możecie sobie być magistrami,
doktorami, profesorami,
a w wojsku jesteście zerami!

Biedak, odreagowywał jak-
ieś kompleksy. Nie pozwalał
później, że to szkoła (już wtedy,
z tego co pamiętam, przenie-
siona poza teren jednostki)
„była swego rodzaju jednostką

kompanii wzięliśmy więc pio-
senkę „Gdy żołnierze idą drogą,
raz, dwa, trzy Ziemia dudni im
pod nogą, raz, dwa, trzy”, bo
bardziej infantylnej nie mogli-
śmy znaleźć.

PonKznGŁ ustawi nas
w dwusereg i wydał
komendę: – Baasność
Temat zajęć: opalenie. Cel:
poprawa tężyzny fizycz-
nej żołnierzy. Rozejść się
i zająć się tak nieaaf
czas do obiadu

Jednego dnia, na placu ćwic-
zeń, gdy por. N. jak zwykle
wydzierał się na nas, kolega nie
wytrzymał i powiedział
pod nosem: – Ale kretyn.

N. to usłyszał. Wziął na śro-
dek naszą kilkusobową
grupkę, od której dobiegł go ów
„kretyn”. Najpierw nas obje-
chał, a potem zaczął grozić, że
nas wpakuje na trzy lata do wię-
zienia za obrazę munduru pol-
skiego oficera. Zaczynało to
wyglądać groźnie.

– Wpakowałeś nas to, tote-
raz odkręcaj – powiedzieliśmy
dokolegi, który wyskoczył z tym
„kretynem”. Ten, z tempera-

mentu flegmatyk, stanął
przed N., popatrzył mu głęboko
woczyzasa na gardkę: – Obywa-
tel porucznik jest niewątpliwie
dżentelmenem, wydajesz nam,
że myteż. A dżentelmeni o fak-
tach nie dyskutują. Więc skoro
mówimy, że nikt niktakiego nie
powiedział, to znaczy, że tak jest.

N. zgłupiał. Zrobił minę,
jakby połknął kilo cytryn
i wrzasnął: – Do dwusereg!
Do pudła nie poszliśmy.

Jak zaśpiewaliśmy „Boże, coś Polskę”

Dowódcą naszego plutonu był
porucznik G. Totalnie wszystko
olewał. W ciągu dnia najważ-
niejsze było, by zejść z oczu ka-
drze jednostki. Najlepiej nad je-
zioro.

Któregoś dnia, kiedy już do-
tarliśmy nad wodę, G. ustawił
nas w dwusereg i wydał ko-
mendę: – Baczność! Temat za-
jęć: opalenie. Cel: poprawa tęży-
zny fizycznej żołnierzy. Ro-
zejść się i rozebrać!

I tak zleciał czas do obiadu.
A w wojsku najważniejsze było
właśnie doczekać obiadu.
„Obiad zjedzony, dzień zali-
czony” – mawialiśmy, bopo po-
siłku nie było już żadnych for-
sownych zajęć.

Zastępca dowódcy jednostki,
ppłk. S., uwielbiał stawiać w po-

blizu jadalni, gdy wojsko szło
na obiad, słuchać żołnierskiego
śpiewu. Któregoś dnia umówi-
liśmy się w naszym plutonie
i nakomendę kaprala: „Pluton,
śpiew!”, ryknęliśmy: „Boże, coś
Polskę”. Ożesz ty! „Rozmaryn”
przy tym to był bypikuś.

Jak spaliśmy w butach przed alarmem

Kolega z tejsamej salinie chciał
rozstać się z brodą. Niestety,
w pierwszym dniu musiał ją
zgościć. Ale i na to znalazł spo-
sób. Tak długo tańczył pumeksem,
że doktor Mengele orzekł,
iż to chorobaskóry i po-
zwolił mu zapuścić brodę po-
wrotem.

Jedna z reklam mówiła
swego czasu, że „najważniejsza,
k... jest zaprawa”. Ale wyraźnie
nie unas, skoro przedporannym
bieganiem sporo „bażantów”
wyciągało zwolnienia od dok-
tora Mengele, że dobiegania są
dziś absolutnie niedoładni.

Oficerowie dyżurni wie-
dzieli, że mają wieczorem za-
wiadomić nas, iż w nocy chcą
nam zrobić alarm. Spaliśmy
wtedy w butach i zawsze mieli-
śmy dobry czas zbiórki.

Jak jedliśmy olej z miodem

Osobny rozdział to kuchnia
wojskowa. Do SPR trafiliśmy

na początku maja, tuż po kata-
strofie w Czarnobylu. Dziwili-
śmy się, że dostajemy na obiad
góry sałaty i nowalijek.
W końcu ktoś dociekl, że po-
dobno przez Czarnobyl nikt nie
chciał kupować produktów
od rolników. Wymyślono więc,
że wojsko kupi i zje. Ale nie
świeciliśmy w nocy.

Kuchnia miała dwie popi-
sowe potrawy: jaja w majone-
zie i tzw. zestaw śniadaniowy.
Jaja były ugotowane, ale nieob-
rane. Trzeba było wyciągnąć je
palcami z tego majonezu, obrać
i wrzucić z powrotem.

Zestaw śniadaniowy to był
wylany na talerz sztuczny
miód, w którego środek kucharz
wrzucał kawałek ryby z kon-
serwy, np. szprotkę w oleju. Olej
z miodem? Tegoby Makłowicz
nie wymyślił. W ciągu tych
trzech miesięcy szynka była
tylko raz: 22 lipca. Dla uczcze-
nia... wiadomo.

Jak nauczyłem się cieszyć z prostych rzeczy

Największym naszym sukce-
sem było wywalczenie dru-
giego prysznica w tygodniu.
Ekipa „bażantów” – prawników
tak długo zwracała głowę ofi-
cerowi politycznemu jednostki,
rzucając numerami konwencji
międzynarodowych, że w końcu
się zgodził.

Najpiękniejsze chwile były
po capstrzyku, czyli po ogłosze-
niu ciszy nocnej o godz. 22. Ga-
siliśmy światła... wtedy zaczy-
nało się życie towarzyskie. Go-
towaliśmy herbatę w menaż-
kach, dyskutowaliśmy... Nigdy
wcześniej ani nigdy później her-
bata tak mi nie smakowała.
W wojsku nauczyłem się cie-
szyć z prostych rzeczy: menażki
herbaty, prysznica...

Piękne były też chwile po-
łudniowe, kiedy śpiewaliśmy
przy gitarze. Piosenki poli-
tyczne – np. „Przyjaciół niń nie
będzie mi wybierał” Andrzeja
Garczarka. To były nasze ma-
rzenia o suwerennym kraju.
Albo piosenki turystyczne, np.
„Idę w górę cieszyć się życiem”.
Nasze marzenie, że te 90 dni
zleci jak najszybciej.

Jak to sobie wszystko dobrze wyliczyłem

Po trzech miesiącach zmieni-
łem mundur z zielonego
na czarny w Oddziale Obrony
Cywilnej w Bochni. Na 9 mie-
sięcy. Trzydni przed odejściem
ze służby urodziła mi się pierw-
sza córka, Karolina. Żonę, Re-
nię, wraz z małżeństwem, wy-
bierałem ze szpitala w dzień te-
goż odejścia. Grunt to dobre
wyliczenie... <@>

We wtorek wieczorem - wtedy jesteśmy hojni: pomagamy tym, którzy sami sobie nie pomagają

Katarzyna Piojda
katarzyna.piojda@polskapress.pl



Spoleczeństwo

Mamy wtorek, a właśnie we wtorki najwięcej znas jest darczyńcami. Tak wynika z najnowszych badań, dotyczących zbiórek.

Biorący udział w internetowych zrzutkach najbardziej aktywni są w pierwszej połowie tygodnia. W pierwszą środę notujemy się prawie połowę wpłat (45,56 procent). Tutaj wtorek jest kluczowy, gdyż tego dnia przekazywana jest co szósta darowizna (15,51 proc.). Otęgłow-ny wnio-

sek zbadania dotyczącego zbiórek. W soboty jakoś nie wykazujemy się hojnością i płacimy najmniej, to 11,55 proc. wpłat.

Godziny szczytowe

Nie tylko dzień, ale też pora dnia ma znaczenie.

- Od godziny 18.00 odnotowujemy wzrost liczby wpłat, jednak to w godzinach 20.00-22.00 mamy peak, czyli szczyt liczby wpłat, odpowiadający za blisko co trzecią donację w ciągu dnia i nocy. Istotną godziną jest 21.00 oraz jej okolice. Wówczas realizowana jest co dziesiąta wpłata.

Przelewamy zwykle 75,89 zł na jeden cel. To przede wszystkim akcje charytatywne (leczenie, rehabilitacja), projekty (m.in. remont sali, wydanie książki),

SOS dla zwierząt (ratunek z rąk pseudopana czy na leczenie), ale też przyjemności, w tym podróże. Mniej typowe także widzą światło dzienne, np. matka zbiera fundusze na prawnika, który pomoże odzyskać córkę, umieszczoną w rodzinie zastępczej.

Na polskim rynku funkcjonuje ponad 40 portali fundraisingowych albo crowdfundingowych, oferujących możliwość organizacji zbiórek. Do najpopularniejszych należą Siepomaga.pl, Zrzutka.pl oraz Pomagam.pl. Właściciele stron posiadają licencje Krajowej Instytucji Płatniczej. Ich portale są wpisane do rejestru usług płatniczych.

Zbiórki są zakładane przez osoby prywatne, ale również

przez firmy, fundacje czy instytucje.

Zrzutki to dobra inicjatywa, ale uważać trzeba. Mówi się o czarnej strefie zbiórek, zwłaszcza na nowych, mało znanych stronkach - tych, na których praktycznie nie ma sprawdzania danych autorów apeli.

System alarmowy

Już parę lat temu wspominało się o społecznym systemie alarmowym do szybkiej identyfikacji oszustów. W jego ramach miała zostać utworzona czarna lista podejrzanych akcji. Zdarza się natomiast nadal, że weryfikacja istnieje jedynie w teorii. Przykładowo Iksińska albo Iksiński podają zmyślone personalia, a te zostają od razu zaakceptowane.

Na stronie pojawia się dramatyczny opis. Chwyta zaserce internetów, a oni chwytają za portfele.

Znaczący: robią przelewy, żeby ratować drugiego człowieka z opresji. Tyle, żetęn drugiego człowieka w ogóle niepotrzebuje. W jego przypadku zbiórka społecznoścowa tokura znoszące złote jajka. Niektórzy potrzebujący (są niekiedy nazywani parapotrzebującymi) w pierwszych godzinach od uruchomienia kwesty mają na koncie tysiące złotych. Inni ze zbiórek uczynili nawet sposób na życie - nie pracują, zato nakilku stronach jednocześnie zbierają kasę.

Jeżeli prowadzący portale zauważą oszustwo lub próbę oszustwa, blokują wpłaty i wy-

płaty. Kontaktują się z podejrzanym autorem, prosząc o wyjaśnienia albo dostanie odpowiednich dokumentów. Gdy to nie pomaga, zapada decyzja o usunięciu danej zrzutki i zwrocie wpłat osobom wspierającym. Jak tonie darezultatu, to policja bądź prokuratura zaangażują się w sprawę.

Nie jest dobrze

Bywa i tak: na jednym z portali czytamy w opisie kwesty, że młody mężczyzna zbiera pieniądze na pomoc dla swojej 14-letniej dziewczyny. „Tak naprawdę nie wiem, co tam się dzieje, ale zapewniam, że nie jest dobrze”. Na tę zbiórkę (została zweryfikowana) nikt nie wpłacił ani złotówki.

©

Drobne

Jak zamieścić ogłoszenie drobne? Telefonicznie: 94 347 3512

Przez internet: ibo.polskapress.pl

W Biurze Ogłoszeń:

Oddział Koszalin: ul. Mickiewicza 24, 75-004 Koszalin, tel. 94 347 3512

Oddział Słupsk: ul. Henryka Pobożnego 19, 76-200 Słupsk, tel. 59 848 8103

Oddział Szczecin: ul. Nowy Rynek 3, 71-875 Szczecin, tel. 91 481 33 67, fax 91 433 48 60

RUBRYKI W OGŁOSZENIACH DROBNYCH:

- NIERUCHOMOŚCI
- HANDLOWE
- MOTORYZACJA

- FINANS/BIZNES
- NAUKA
- PRACA

- ZDROWIE
- USŁUGI
- TURYSTYKA

- BANK KWATER
- ZWIERZĘTA
- ROŚLINY, OGRODY

- MATRYMONIALNE
- RÓŻNE
- KOMUNIKATY

- ŻYCZENIA
- /PODZIĘKOWANIA
- GASTRONOMIA

- ROLNICZE
- TOWARZYSKIE

Nieruchomości

MIESZKANIA - SPRZEDAM

27 m² parter, Banacha, cena 200.000 zł. Słupsk, 661663111.

3-POK. ul. Kaszubska Koszalin, lip.

97m², tel. 782-507-485, 694-528-009.

MIESZKANIA - KUPIĘ

KUPIĘ mieszkanie do remontu, 609-499-555.

MIESZKANIA - WYNAJME

SZUKAM pokoju do wynajęcia w domku. Tel 663304622.

GARAŻE

GARAŻE blaszane, drewnopodobne, 798-710-329, www.partnerstal.pl

POŚREDNICTWO

NIERUCHOMOŚCI-SZCZERBIŃSCY.

K-lin, ul. Bogusława 113, 512-299-104.

009994738

OMEGA WYCENY OBRÓT

SŁUPSK, UL. STARZYŃSKIEGO 11

tel. 59 841 44 20;
601 654 572;

www.nieruchomosci.slupsk.pl
omega@nieruchomosci.slupsk.pl



REKLAMA

0510195370

ABAKUS

Najchętniej wybierane biuro nieruchomości z licencją państwową i ubezpieczeniem

www.abakus-nieruchomosci.pl

zapraszamy Kupujących i Sprzedających

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



II piętro, 2 pok.,
rej. Karłowicza
238 000,- z wyposażeniem



4 pok. nowoczesne,
z wyposażeniem 330 000,-



TANIE 2 pok.,
rej. Okulickiego/Wańkowicza
179 500,- de negocjacji

Handlowe

SPORT I REKREACJA

ROWERY dobre tanio 508-436-420.

MASZYNY URZĄDZENIA

KUPIĘ koparkę lub minikoparkę, 609-499-555.

Motoryzacja

OSOBOWE KUPIĘ

Absolutny skup aut. 728773160

AUTO skup wszystkie 695-640-611

PRZYCZEPY, NACZEPY SPRZEDAM

PRZYCZEPKA obudowana. TANIO 990zł. Koszalin, 602469464

INNE

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

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

Finanse biznes

KREDYTY, POŻYCZKI

POŻYCZKI Związkowiec, 699186581.

Praca

ZATRUDNIĘ

CAŁOROCZNY ośrodek rehabilitacyjny w Ustroniu Morskim zatrudni kucharza, fizjoterapeutę, masażystę Tel. 518-425-300, mail: osrodek@klimczok.eu

DO opieki, do Niemiec do 1800 euro 730497771

ELEKTRYK, systemy alarmowe tel. 502-490-970. GK

ELEKTRYK, NIEMCY-BERLIN, od zaraz- legalnie, tel. 519828333

FIRMA porządkowa zatrudni osobę do sprzątnięcia, 3 dni w tygodniu (pn-śr-pt), 7.00-23.00, Szczecin (okol. Promenady) tel: 508-017-981

KIEROWCĘ do restauracji nad morzem.
Praca sezonowa, 4H dziennie
880 775990

MALOWANIE/TAPETOWANIE/Ocieplenia - Niemcy. Darmowa kwatera + auto. Tel: 784 632 506, 668906836.

NIEMCY: murarz, cieśla, fotowoltaika, ślusarz, spawacz, malarz: 730-011-300

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

PRACOWNIKA myjni ręcznej. Koszalin, 504 038 700.

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 bezpyłowe 502302147

REMONTY, glazura Tel. 732-979-188

USŁ. łazienki, hydraulika 696498391.

INSTALACYJNE

HYDRAULICZNE, tel. 607703135.

PORZĄDKOWE

MOBILNY Odbiór-skup złomu.

Opróżnianie mieszkań, magazynów, domów, piwnic, gospodarstw rolnych. Tel. 697-782-596.

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

STOLARSKIE

RENOWACJE, NAPRAWY 694917319

Turystyka

KRAJ-GÓRY

WISŁA-TANIE pokoje 603-636-533

KRAJ - MORZE

ŁĘBA, tanie pokoje z łaz. 603-471-715

Różne

STARE książki- skup 881-934-948

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

Rolnicze

ZWIERZĘTA HODOWLANE

KURKI odchowane 784 461566

Towarzyskie

OLA prywatnie 663092135

PAN *0[at pppa Pania, 507424834

Wielki faworyt kontra kopciuszek

Karol Kurzepa
karol.kurzepa@pobkapres.pl



Ilka nożna

W środowy wieczór na Wembley finał Euro 2020 powalcą zespół zawsze będący w granie faworytów oraz rewelacja turnieju. Przed nami mecz, w którym można się spodziewać absolutnie wszystkiego.

Gospodarz pozostałej części imprezy kontra kopciuszek - tak można w skrócie zobrazować nadchodzącą potyczkę na londyńskim stadionie. To będzie starcie narodu liczącego 56 milionów mieszkańców z krajem, w który mieszka dziesięć razy mniej osób. Wielkie gwiazdy światowej piłki zagrają z mniej znanymi rywalami, którzy rozkochali w sobie kibiców na całym świecie. Mimo wszystko Duńczycy nie stoją na straconej pozycji.

Podopieczni Kaspera Hjulmunda pokazali bowiem jesienią ubiegłego roku, że potrafią wygrywać na Wembley. W październikowym starciu Ligi Narodów czerwono-biali pokonali Anglików wstolicy Wielkiej Brytanii 1:0. Zwycięską bramkę z rzutu karnego zdobył wówczas Christian Eriksen - zawodnik, który w drugim dniu Euro 2020 był reanimowany na boisku. Ten mający problemy z sercem piłkarz stał się dla kadry narodowej talizmanem, dłaktórego „Duński dynamit” chce triumfować

w mistrzostwach. Przedstawiciele drużyny z kraju Hamleta jak mantrę powtarzają, że grają z Eriksenem wicherem, który ma sprawić, żeby czułeś się szczęśliwy. Obserwowanie jego wstrząsającej walki o życie na stadionie w Kopenhadze całkowicie zjednoczyło reprezentację. Gdyby ktoś próbował zmierzyć team-spirit w duńskiej szatni, prawdopodobnie zabrakłoby mu odpowiedniej skali. Angielski zespół przygotował dla Eriksena reprezentacyjną koszulkę z podpisami całej reprezentacji i jego nazwiskiem na plecach.

Dania już osiągnęła niesamowity sukces. Jeszcze nigdy w hi-

Ogrom pozytywnej energii, którą otrzymujemy od początku turnieju jest niewiarygodny. To dodaje nam niesamowitej energii

storii czempionatu Starego Kontynentu nie zdarzyło się, by zespół, który przegrał dwa pierwsze mecze w grupie, dotarł do półfinału. Teraz Skandynawowie zmierzają się z przeciwnikiem, który jest pierwszą drużyną na Euro bez straty gola od początku turnieju, w pięciu kolejnych spotkaniach.

- Anglików czeka znacznie trudniejszy mecz niż ćwierćfinał z Ukrainą, ponieważ zmierzają się z dużo lepszym zespołem - podkreślił pracujący przez wiele lat w Premier League trener Jose



Mecz Anglii z Danią będzie też pojedynkiem napastników: Harry'ego Kane'a i Kaspera Dolberga



FOT. OLAF KRAAK/AP/PIAST NEWS

Mourinho, w rozmowie z talkSPORT. - Dania jest niezwykle silna mentalnie i to jej ogromny atut. Poza tym trzyma się stylu gry, który jest atrakcyjny i niezwykle efektywny oraz znakomity pod względem taktycznym. Czy Angliki będą musieli zagrać w podobny sposób jak przeciwko Niemcom w 1/8 finału? Moim zdaniem nie. Mając tak świetnie dysponowany skład, muszą narzucić rywalom własne warunki gry. Zwłaszcza że Gareth Southgate ma praktycznie ból głowy tylko przy obsadzie

dwóch miejsc w składzie, a obrona gra znakomicie. Większość zawodników spisuje się zbyt dobrze, by usiąść na ławce - dodał portugalski szkoleniowiec.

Duńczycy zameldowali się w półfinale wielkiej imprezy po raz pierwszy od 1992 roku. Wyspiarze są pod tym względem bardziej doświadczeni. Kilku obecnych reprezentantów Anglii ma bowiem za sobą występ w półfinałach mistrzostw świata w Rosji trzy lata temu oraz Ligi Narodów w 2019 roku. W obu tych spotkaniach ekipa Garetha

Southgate'a poniosła porażki. - Dzięki tamtym wydarzeniom jesteśmy lepiej przygotowani mentalnie do środowego meczu. Dotarcie do półfinału Euro kosztowało nas mniej emocjonalnej energii, ponieważ znaliśmy już to uczucie jako grupa. Cieszyliśmy się po wygranej nad Ukrainą, ale jednocześnie każdy z nas zdawał sobie sprawę, że nie osiągnęliśmy jeszcze tego, co jest naszym celem - tłumaczy selekcjoner.

- Nie byłem zdenerwowany przed półfinałem z Chorwacją

na mundialu i teraz też nie jestem - przyznaje Kieran Trippier, obrońca zespołu „Trzech Lwów”. - Mam za sobą wiele ważnych meczów, ale nie odczuwam przed nimi stresu, tylko po prostu nie mogę się doczekać. Jest w nas wszystkich mnóstwo ekscytacji. Ogromną radość sprawia nam fakt, że po bardzo trudnym okresie dla naszego kraju powodujemy, że na twarzach rodaków znów pojawiają się uśmiechy. To nas napędza - dodaje.

Atmosfera na Wembley w środowy wieczór będzie niezwykle gorąca. Spotkanie obejrzy z wysokości trybun 60 tysięcy widzów. Zdecydowaną większość z nich będą stanowili fani gospodarzy. Duńczycy bardzo ubolewają nad faktem, że w Londynie będą mogli się pojawić jedynie ich rodacy mieszkający na co dzień w Wielkiej Brytanii. Pozostali kibice musieliby bowiem przejść kwarantannę po przylocie do Anglii. UEFA przeznaczyła, dla sympatyków skandynawskiej diżyny pięć tysięcy biletów. Duńska federacja ma im zapewnić flagi reprezentacyjne koszulki.

Niezależnie od ilości kibiców na stadionie, czerwono-biali czują wsparcie całego narodu. - Ogrom pozytywnej energii, którą otrzymujemy od początku turnieju jest niewiarygodny. Widziałem nagrania ukazujące to, jak ludzie dopingują nas w Danii, zapełniając ulice i puby. To dodaje nam niesamowitej energii, dlatego chcemy zostać na Euro jak najdłużej - przyznał pomocnik Pierre Emile Højbjerg. ©

Duński Dynamit po 29 latach znów odpali? Największe sensacje w historii EURO

Piśka nożna

Tomasz Dębek
Twitter: @themback

Spośród półfinalistów EURO 2020 reprezentacji Danii bukmacherzy dają zdecydowanie najmniejsze szanse. Mistrzostwa Europy widziały już jednak większe sensacje.

Wyzwanie przed Duńczykami stoi ogromne. Anglia nie straciła jeszcze na tym turnieju bramki. Z trybun będzie wspierała ją ponad 60 tys. kibiców. Fani przybywający z zagranicy muszą bowiem przejść obowiązkową 10-dniową kwarantannę (chyba że są oficjalnymi UEFA lub VIP-ami, tylko oni są z niej zwolnieni). Reprezentacja Danii pokazała już jednak podczas EURO, że żadne przeciwności losu nie są w stanie jej złamać. 1,5 godziny po dramacie Christiana Eriksena, który w trakcie pierwszego meczu z Finami był reanimowany

naboisku, jego koledzy zostali przez UEFA zmuszeni do dokończenia spotkania. Przegrali 0:1, później ulegli jeszcze Belgii 1:2, ale kolejne mecze z Rosją (4:1), Walią (4:0) i Czechami (2:1) kończyli zwycięsko.

Media porównują drużynę Kaspera Hjulmunda do „Duńskiego Dynamitu”, który w 1992 r. zszokował świat, zdobywając mistrzostwo Europy. Pierwotnie Dania nawet nie zakwalifikowała się do turnieju. Jednym punktem przegrała kwalifikacje z Jugosławią, która została jednak wykluczona z EURO z powodu działań wojennych na terenie kraju.

Cztery lata wcześniej Dania przegrała wszystkie mecze w grupie, na MŚ 90 się nie zakwalifikowała, a do Szwecji podróżowała bezskłóconego z selekcjonerem największego gwiazdora drużyny Michaela Laudrupa. EURO 92 też zaczęła przeciętnie: od remisu (0:0 z Anglią) i porażki (0:1 ze Szwec-



Czy Kasper Schmeichel poprowadzi Danię do złota jak jego ojciec w 1992 r.?

eją). Awans uzyskała dzięki pokonaniu Francji 2:1. W półfinale (w turnieju uczestniczyli tylko osiem drużyn) po dogrywce Duńczycy remisowali 2:2 z broniącą tytułu Holandią. Pudło Marco van Bastena w serii rzutów karnych przesądziło o ich

awansie do finału, gdzie czekali ówczesni mistrzowie świata, Niemcy. Faworyci tym razem musieli zadowolić się srebrnym, Duńczycy pokonali ich 2:0.

Wokół „Duńskiego Dynamitu” urosła legenda, jakoby EURO wygrali zebrani prosto z wakacji. Nie jest to jednak prawda. 13 z 20 zawodników grało na co dzień w rodzimym lidzie, część z nich wysłana na boisko trzy dni przed spotkaniem z Anglią. Inni spodziewali się, że mogą być potrzebni kadry.

- Niektórzy nie wierzyli, że zastąpimy Jugosławię. Wiedzieliśmy jednak o tym, że toczą się rozmowy. Kiedy dostaliśmy informacje, nie było żadnych dyskusji. Byliśmy dobrą drużyną, w eliminacjach pokonaliśmy Jugosławię. Graliśmy bez presji, nie było w obecnych żadnych oczekiwań. Nawet gdybyśmy przegrali wszystkie mecze 0:5, nikt by nie miał pretensji - wspominał w rozmowie z BBC pomocnik złotej drużyny Kim Voft.

Mocno przesadzone są też opinie mówiące, że w tym roku siłą Duńczyków jest przede wszystkim atmosfera w drużynie i chęć wygrywania dla Eriksena, który po operacji opuścił szpital i wspiera kolegów. Aspekt psychologiczny jest oczywiście ważny, Dania ma jednak wiele piłkarskiej jakości, silną ławkę rezerwowych i przede wszystkim skuteczny plan na każdy mecz. Pytanie, czy wystarczy to na Anglików. Drużyny z 1992 i 2021 r. łączy też nazwisko bramkarza. Wówczas był nim Peter Schmeichel, dziś jego syn Kasper.

Poza tym Anglia uczestniczyła w niektórych z największych sensacji mistrzostw Europy, ale jako przegrana strona. W 1992 r. Synowie Albionu nie wyszli z grupy po porażce 1:2 ze Szwecją w ostatniej kolejce. Cztery lata wcześniej zaliczyli komplet porażek, w tym zdebiutującą na EURO reprezentacją Irlandii (0:1). Z kolei w 2016 r.

awans do ćwierćfinału zabrali inni debiutanci, którym nikt nie dawał szans, Islandczycy (1:2).

Poza Danią w 1992 za najbardziej sensacyjnych mistrzów Europy uchodzą Czechosłowacy (1976), o zwycięstwie nad obrońcami tytułu i mistrzami świata, RFN, przesądził słynny rzut karny Antonina Panenki), a zwłaszcza Grecja Otto Rehhagela, która w 2004 r. w drodze do złota wyeliminowała Hiszpanię, Francję i Czechy. W finale powtórzyli wyczyn z fazy grupowej i ograł gospodarza turnieju Portugalie z Luisem Figo oraz młodym Cristiano Ronaldo wskładował. Przed rozpoczęciem turnieju mniejsze szanse niż Grekom dawano tylko Łotwie, którą notabene zremisowała w fazie grupowej z Niemcami.

Podczas EURO 2020 byliśmy już świadkami sensacji w postaci wygranej Szwajcarii z Francją w 1/8 finału. Czy Duńczycy sprawią kolejną? <3>

Medale słupskiej ekipy Akademii Młodego Lekkoatlety

Krzysztof Niekrasz
krzysztof.niekrasz@gp24.pl

r..

Lekkoatletyka

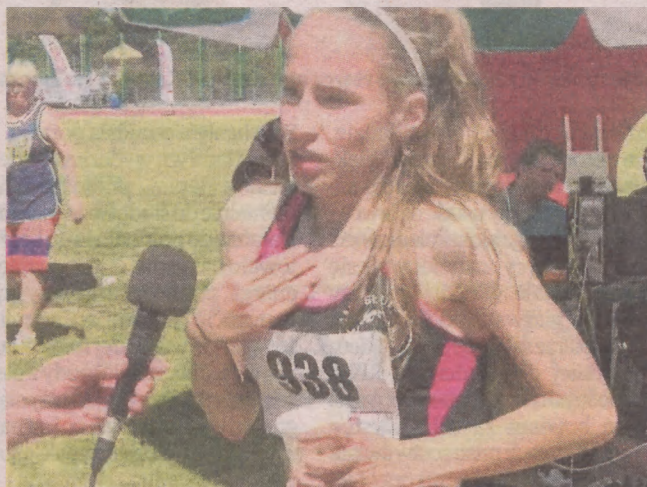
Że Słupsk stawia na młode talenty lekkoatletyczne wiadomo już odkilkul lat. Potwierdzeniem na to jest prawidłowa praca szkoleniowa w Akademii Młodego Lekkoatlety Słupsk, a dowodem są kolejne sukcesy w imprezie szczebla centralnego. Tymrazem słupszczanie zanotowali zdobyte medalowe w Łodzi. Brała dla wszystkich medalistów. Wielkie słowa uznania dla ambitnych szkoleniowców.

Czwartki lekkoatletyczne to zawody sportowe dla dzieci, których pomysłodawcą był Marian Woronin (rekordzista Polski w biegu na 100 metrów). Pierwsza edycja tej imprezy odbyła się w 1995 r. w Warszawie.

Zawodnicy i zawodniczki zawsze startują w sześciu konkurencjach - biegach na 60, 300, 600 (dziewczęta) i 1000 (chłopcy) metrów; skokach wzwyż i w dal oraz rzucie piłeczką palantową. Najpierw w polskich miastach odbywały się eliminacje, a najlepszy spotkali się w finale ogólnopolskim. W tym roku była XXVII edycja tej centralnej imprezy. Przeprowadzono ją na stadionie Akademickiego Związku Sportowego w Łodzi. Udział brało ponad 2200 młodych uczestników z trzech roczników 2008, 2009 i 2010. Słupsk reprezentowała jedenastoosobowa grupa z rocznika 2008 wywodząca się z Akademii Młodego Lekkoatlety. Dorobek słupszczan to 6 medali (3 złote, 2 srebrne, 1 brązowy). Złoto



Skoczkini wzwyż Martyna Woźniak na najwyższym podium



Złota biegaczka Akademii Młodego Lekkoatlety Oksana Pestka udziela wywiadu

zdobyl: Oksana Pestka (jej trenerem jest Wojciech Rumiński) w biegu na 600 m - 1.41,20 min, Martyna Woźniak (trenuje ją Bernadeta Kopeć) w skoku wzwyż - 150 cm, Igor Krzeszowski (trenowany jest przez Mateusza Diaka) w skoku w dal - 5.77 m. Srebro wywalczyli: Amelia Kądziała (jej szkole-

niem zajmuje się Mariola Szerebmeta) w rzucie piłeczką palantową - 44 m, Jakub Gruszewski (jego trener to Andrzej Naszko) w pchnięciu kulą 3 kg - 12.03 m. Brąz przypadł Lenie Gawlik (jej szkoleniem zajmuje się A. Naszko) w pchnięciu kulą 2 kg - 10.44 m. Medalistom gratulujemy i życzymy kolejnych



Tak skacze w dal po złoto Igor Krzeszowski

medali w następnych zawodach. Pozostali przedstawiciele słupskiej ekipy spisali się na miarę swoich aktualnych możliwości. Byli to: Martyna Jabłońska (2009) - 300 m, Nikola Ziniewicz - 600 m, Mateusz Gałek - 300 m, Jakub Trojan - 1000 m, Kirylo Antipenko - kula. ©



Na podium nr 1 stoją od lewej: Mateusz Wanke i ożłocony Piotr Ziembicki

Piotr Ziembicki zdobył złoto na olimpiadzie

Zapasy

Krzysztof Niekrasz
krzysztof.niekrasz@polskafpress.pl

Największy sukces sportowy osiągnął kadet Piotr Ziembicki, który został mistrzem Polski w kategorii wagowej do 55 kg.

Kadeci (zawodnicy do lat siedemnastu) walczyli w zapasach stylu klasycznego. Rywalizacja była w Pabianicach w ramach XXVII Ogólnopolskiej Olimpiady Młodzieży. W tych zmaganiach na pabianickich matach udział wzięło 160 zawodników, którzy reprezentowali 49 polskich klubów. Wśród uczestników był jeden przedstawiciel Zapaśniczego Klubu Sportowego Miastko Piotr Ziembicki, który znajdował się w bardzo wysokiej formie i nie dał szans swoim rywalom w wadze do 55 kg. Miastecki zapaśnik klasyczny wygrał cztery walki i został mistrzem Polski. Oto przeciwnicy, którzy zostali pokonani przez P. Ziembickiego w drodze na najwyższy stopień podium i po złoty medal: Ron Phirun (Unia Racibórz) przez położenie na łopatki; Rafał Szewc (Lotnik Wrocław) na punkty; Maciej

Bieleń (UKS Talent Białogłęka) na punkty; Hubert Wysoczański (KSSobieski Poznań) przez przewagę techniczną 8:0. W klasyfikacji klubowej ZKS Miastko uplasował się na dwiętnastym miejscu.

- Piotrek pokazał wielką klasę i był w znakomitej dyspozycji w Pabianicach. Obecnie swoje umiejętności zapaśnicze doskonali w Raciborzu, bo w tym mieście pobiera naukę w Zespole Szkół Ogólnokształcących Mistrzostwa Sportowego i niedawno otrzymał promocję do klasy drugiej. Trenuje razem z zapaśnikami raciborskiej Unii, a jego szkoleniem zajmuje się mój syn Mateusz Wanke, który jest nauczycielem wychowania fizycznego w tym sportowym ogólniaku i prowadzi zajęcia zapaśnicze w Unii. To dla Miastka ogromny sukces. Wszyscy cieszymy się z kolejnego tytułu mistrza Polski wywalczonego dla naszego klubu - oświadczył bardzo zadowolony i uszczęśliwiony Kazimierz Wanke, prezesi jednocześnie trener Zapaśniczego Klubu Sportowego Miastko, twórca wielu medalowych zdobywców w historii istnienia miasteczkich zapasów. ©

Bytovia Bytów zagra w IV lidze

Piłka nożna

Wiadomo już ostatecznie, że Bytovia Bytów zagra w IV lidze. Nie zagra w niej natomiast Wda Upusz, która wycofała się.

Beniaminkami w nowym sezonie będą: Sparta Sycewice, Borowiak Czersk, Orkan Rumia oraz Czarni Pruszcz Gdański. Spadkowicz z III ligi to Gryf Wejherowo.

Nowy sezon zainaugurowany będzie w terminie 7/8 sierpnia. ©

JAROSŁAW STENCEL



Szymon Tochman zagra w Bytovii w IV lidze w nowym sezonie

Zainaugurowano letnie rozgrywki

Koszykówka

Wystartowały rozgrywki Koszykarskie Lato z Aktywną Akademią 5+ Słupsk 2021. Do inauguracyjnej rywalizacji przystąpiło 9 zespołów (zagrało 34 zawodników).

Zespoły zostały podzielone na dwie grupy. W grupie A zagrało 5 ekip: FC Porto, Trzech nie pali, Czterech nie pali, Trzy Zbyszeki i Chłopaki z sąsiedztwa. Natomiast w grupie B występowały 4 drużyny: WSPB, Hot Rots, Słupszczanie dla słupszczan i Black & White.

Z każdej grupy po dwie najlepsze drużyny awansowały do półfinałów. Oto wyniki półfinałowych meczów: Hot Rots - Czterech nie pali 12:10, Chłopaki z sąsiedztwa - Słupszczanie dla słupszczan 11:6.

Zatem w finale spotkały się drużyny Hot Rots i Chłopaki z sąsiedztwa. Ten najważniejszy bój o końcowy sukces w pierwszym turnieju był emocjonujący.

Ostatecznie triumfował 11:9 zespół Hot Rots, który grał w składzie: Filip Przybielski, Kacper Kuchta, Krystian Gładkowski i Michał Borowiec. Ko-

szykarze zwycięskiej ekipy otrzymali pamiątkowe koszulki ufundowane przez Akademię Pomorską w Słupsku. I takie nagrody będą w każdym turnieju. W spotkaniu o trzecią lokatę Słupszczanie dla słupszczan pokonali Czterech nie pali 11:7.

Drugi turniej już w najbliższą niedzielę (11 lipca) na Orliku przy ul. Wiatracznej w Słupsku. Zapisy od godziny 16.30. Rozgrywki zaczną się godz. 17. Organizatorzy zapraszają do uczestnictwa w tej cyklicznej imprezie koszykarskiej. ©

KRZYSZTOF NIEKRASZ