

Kobylnica Sieć Agata zamknęła czasowo swój salon meblowy. Powód? Nowy budynek osiada **str. 3**



FOT. KRZYSZTOF PIOTRKOWSKI

Jak można zmniejszyć ryzyko wystąpienia demencji? - str. 10
Pękające pięty to problem nie tylko estetyczny - str. 11

STRONA
ZDROWIA

GŁOS

DZIENNIK POMORZA

POMORZA

Środa
29.06.2022

Nr 149 (4697)
Nakład: 8.970 egz.

www.gp24.pl
Cena 3,50 zł (w tym 8% VAT)

Kadry: Prof. Alina Ratkowska będzie pierwszą kobietą na czele słupskiej filharmonii **str. 2**

Region. Akademia Pomorska w Słupsku poprowadzi projekt kształcenia zawodowego **str. 4**

Słupsk. Od 1 lipca zacznie działać Karta Słupszczanina **str. 4**

Nr ISSN 0137-9526

Nr indeksu 348-570



SŁUPSK TAM, GDZIE MIAŁ STANĄĆ KRZYŻ, JEST BUDYNEK MIESZKALNY. TRZEBA SZUKAĆ NOWEGO MIEJSCA

Replika Krzyża z Giewontu w Słupsku? Uchwała sprzed lat wraca do gry

Grzegorz Hilarecki
Słupsk

Postawienie krzyża na osiedlu Westerplatte, dla uczczenia Jan Pawła II, uchwalili słupscy radni lata temu. Obecnej władzy w ratuszu przypomniał o tym słupszczanin zaangażowany w projekt. Domaga się realizacji zobowiązania.

27 września 2006 roku Rada Miejska w Słupsku podjęła uchwałę „W sprawie wzniesienia repliki Krzyża stojącego na Giewoncie”. Treść jest krótka, zawiera ledwie dwa punkty. Pierwszy: w oparciu o wyniki konsultacji społecznych postanawia się uczcić osobę Jana Pawła II poprzez wzniesienie repliki krzyża stojącego na Giewoncie. Drugi to numery konkretnych działek przy ulicy Hubalczyków, na których ma stanąć replika.

Gdy to przegłosowywano, przewodniczącą rady miejskiej była Anna Bogucka-Skowrońska z PO, a prezydentem Maciej Kobyliński z SLD. Pomysłodawcą powstania krzyża był ksiądz prałat Jan Gariatowicz. Tak nam mówił przed laty: - Będziemy o niego walczyć. Krzyż ma bronić i chronić od zła, krzyżysu i wszelkich nieszczęść.

Tak więc w świetle prawa prezydent Słupsku powinien taki pomnik zbudować.

Pomysł budowy na skarpie repliki krzyża z Giewontu powstał w 2005 roku. Miał on być widoczny z całego miasta. Idea księdza Jana Gariatowicza spowodowała, że w miejscowym planie zagospodarowania przestrzennego „Westerplatte Hubalczyków” przesunięto linię terenów zielonych, by krzyż zmieścić.

Przeprowadzono nawet w Słupsku konsultacje społeczne, podczas których słupszczanie mogli wybrać jedną z propozycji, jak uczcić pa-



Replika krzyża z Giewontu była eksponowana w kościele św. Jacka

mięć o Ojcu Świętym. Najwięcej głosów otrzymał właśnie krzyż giewoncki.

- Ojciec Święty kochał Tatry, a ten krzyż był jego ukochanym. Nawet jak leciał samolotem, to piloci robili nad nim pętlę na życzenie papieża - mówił wtedy nam Grzegorz Kunda, znany w mieście z udziału w wielu akcjach i od początku wraz z księdzem Gariatowiczem zaangażowany w powstanie krzyża.

W 2009 roku w kościele św. Jacka w Słupsku stanęła miniatura krzyża z Giewontu. Krzyż wyglądał identycznie jak ten, który stoi na Giewoncie. Tyle że był pięć razy mniejszy. Został wypożyczony z parafii w Gniewinie na Kaszubach. Odbił on pielgrzymkę po kościołach w regionie i wrócił do swojej rodzinnej parafii. Organizatorzy zapowiadali wtedy akcję zbierania pieniędzy na kilkunastometrowy krzyż na skarpie na osiedlu Westerplatte. Ze zbiorów jednak nic nie wyszło, a ówczesne władze miasta w to się nie zaangażowały.

Prezydenci Maciej Kobyliński i jego następca Robert Biedroń uchwały rady miejskiej, zobowiązujących do postawienia krzyża, nie wykonali. Obecnie problem spadł na barki Krystyny Danileckiej-Wejwódzkiej. I ta uchwała jest wymieniana w grupie tych przewidzianych do realizacji. Przypomniał o tym jeden z pomysłodawców, czyli Grzegorz Kunda, domagając się postawienia krzyża przez obecne władze.

Samorząd odpowiada słupszczaninowi na pisma, tyle że poprosił o przedłużenie terminu odpowiedzi. Przepisy nic nie mówią o tym, że samorząd jest zobligowany do stawiania krzyży. Uchwałę podjętą w 2006 roku negatywnie zaopiniowała Regionalna Izba Obrachunkowa. Jednak kolejne władze miasta z niej się nie wycofały.

- Tak, otrzymaliśmy pismo w tej sprawie od jednego ze słupszczan. Wpłynęło do rady miejskiej i odesłaliśmy je do władzy wykonawczej - tłumaczy Beata Chrzanowska, przewodnicząca Rady Miejskiej w Słupsku. - Jest uchwała. Jest wymieniana wśród tych niezrealizowanych, więc to władza wykonawcza musi znaleźć rozwiązanie.

W grę wchodzi wycofanie się samorządu z tej uchwały lub zmiana lokalizacji pomnika-krzyża. Jednak od 2006 roku zmieniło się na tym osiedlu wiele, doszły nowe bloki, a wielki metalowy krzyż przed nimi pewnie budziłby kontrowersje części mieszkańców. I co najważniejsze, jest jeszcze kwestia finansowa. Kto za krzyż by zapłacił? Samorząd w uchwale zobowiązuje prezydenta do postawienia krzyża, ale możliwa jest zbiórka na ten cel lub znalezienie sponsora. Sprawa może też wymagać zmiany planów zagospodarowania przestrzennego, jeśli chodzi o nową lokalizację, ze względu na rozmiary krzyża.

Co ciekawe w miejskich aktach w sprawie tego krzyża jest też opinia komisji kościelnej, która się od pomysłu zdystansowała, zwracając uwagę, że nie ma nawet... projektu tego krzyża.

- Nie doszło do zbierania pieniędzy. Mam nadzieję, że teraz władze miasta odpowiedzą na moje pisma. Na razie poprosiły o przedłużenie terminu odpowiedzi do 7 lipca. Krzyż miał być pierwotnie tam, gdzie teraz jest już blok. Stąd proponuję przeniesienie lokalizacji na nasyp w wąwozie, tam, gdzie ma powstać miejski park. Krzyż byłby może trochę niżej, ale i tak byłby widoczny z całego miasta. Mam nadzieję na zgodę władz i nawet oferuję udział w specjalnej zbiórce na ten cel - deklaruje Grzegorz Kunda.

©

Jutro w naszej gazecie Pod paragrafem

● Czym była opryszczyna? Tajną i okrutną policją cara Iwana Groźnego, która z czasem też naraziła się swojemu protektorowi.

Zamów prenumeratę

Głos Pomorza ☎ 94 340 11 14
prenumerata.gdp@polskapress.pl
prenumerata.gp24.pl

Tężnia otrzymała imię dra Henryka Klimczuka

Bogumiła Rzeczkowska
Ustka

W Parku Usteckich Stoczniovców uroczystie nadano tężni solankowej imię doktora Henryka Klimczuka, Naczelnego Lekarza Uzdrowiska.

Uchwałę w sprawie nadania imienia Rada Miasta Ustka podjęła 28 kwietnia 2022 roku. Uroczystość zgromadziła przy tężni rodzinę doktora Klimczuka, samorządowców, mieszkańców i turystów. Odbyła się przy dźwiękach Usteckiej Orkiestry Dętej.

Burmistrz Jacek Maniszewski przedstawił życiorys doktora, związanego z Ustką i uzdrowiskiem od 1979 roku. Uroczystego odsłonięcia tablicy pamiątkowej dokonał Jacek Klimczuk, syn doktora.

Doktor Henryk Klimczuk zmarł 13 marca 2021 roku w wieku 82 lat. W Ustce mieszkał od roku 1979. Na długie lata związał się z Przedsiębiorstwem Państwowym „Uzdrowisko Ustka” i pełnił funkcję Naczelnego Lekarza do czasu prywatyzacji w 2010 roku. Doktor Henryk Klimczuk był laryngologiem, balneologiem II stopnia, autorem prac w dziedzinie lecznictwa uzdrowiskowego.

● Najpierw pracował jako lekarz zakładowy w „Korabiu”.

Do PP „Uzdrowisko Ustka” trafił w 1981 roku i zajął stanowisko zastępcy dyrektora do spraw lecznictwa oraz Naczelnego Lekarza Uzdrowiska. Ustka była już wtedy samodzielny uzdrowiskiem. Prawa te uzyskała w 1978 roku po czteroletnim funkcjonowaniu jako oddział „Uzdrowiska Połczyn-Zdrój”, dysponując trzema obiektami sanatoryjnymi: „Pomorzem”, „Azotami” i „Radością”. Z czasem baza sanatoriów powiększyła się o „Perłę” i „Promyk”. Za kadencji doktora Klimczuka Ustka uzyskała status uzdrowiska, w którym zostały określone jego granice i strefy. Po przejściu PP „Uzdrowisko Ustka” w ręce prywatne, doktor Henryk Klimczuk nie rozstał się z kuracjuszami.

- Pracował do końca życia. Do sanatorium jeździł rowerem - wspomina Jacek Klimczuk.

Współpracownicy doktora Henryka Klimczuka zapamiętali go jako dobrego i ciepłego człowieka, który nigdy nikomu nie odmawiał pomocy. Gdy brakowało lekarzy, na piechotę biegali między odległymi sanatoriami, żeby wszystko ogarnąć i pozałatwić. Zawsze był na miejscu. I - jak powiedział burmistrz Jacek Maniszewski - teraz pewnie też patrzy na tężnię.

©



Uroczystość nadania tężni solankowej w Ustce imienia doktora Henryka Klimczuka

DYŻURNY GP

Na naszych Czytelników czekamy w redakcji „Głosu Pomorza” w Ślupsku przy ulicy Pobożnego 19 oraz pod numerem telefonu 510 026 919

Bogumiła Rzeczkowska
bogumila.rzeczkowska
gp24.pl



KALENDARIUM

29 CZERWCA

1900
Powstała Fundacja Nobla.
1941
Operacja „Barbarossa”: wojska niemieckie zajęły Lwów.
1956
Po krwawym stłumieniu przez wojsko protestu poznajskich robotników premier Józef Cyrankiewicz w wieczornym przemówieniu radiowym powiedział m.in.: Każdy prowokator czy szaleńiec, który odważy się podnieść rękę przeciw władzy ludowej, niech będzie pewny, że mu tę rękę władza ludowa odrąbie!
1991
Warszawska FSO zakończyła produkcję Fiata 125p.

LOTTO

27.06.2022, GODZ. 21.50

Multi Multi: 4, 7, 11, 13, 19, 26, 27, 41, 47, 48, 50, 52, 56, 57, 61, 68, 70, 71, 73, 77 Plus 48;
Ekstra Pensja: 5, 20, 27, 30, 33 +4;
Ekstra Premia: 2, 8, 11, 18, 24 +2;
Mini Lotto: 13, 21, 29, 32, 36;
Kaskada: 1, 2, 4, 5, 8, 9, 10, 15, 18, 20, 23, 24;
Super Szansa: 3, 3, 1, 8, 6, 0, 4;
28.06.2022, GODZ. 14
Multi Multi: 4, 5, 10, 11, 14, 15, 17, 19, 21, 27, 32, 43, 50, 57, 60, 61, 70, 71, 73, 79 Plus 10;
Kaskada: 1, 2, 3, 6, 8, 10, 11, 12, 15, 17, 19, 20
Super Szansa: 9, 4, 9, 5, 9, 4, 1

WALUTY 28.06.22

USD	4,4377 (+)
EUR	4,7004 (+)
CHF	4,6513 (+)
GBP	5,4510 (-)

(+) wzrost ceny w stosunku do notowania poprzedniego, (-) spadek ceny w stosunku do notowania poprzedniego, (o) bez zmian

Komisja wybrała nowego dyrektora filharmonii

Anna Czerny-Marecka
Ślupsk

Jeżeli nie zajdą jakieś nieprzewidziane okoliczności, po raz pierwszy w historii ślupską filharmonię pokieruje kobieta.

Tak zdecydowała komisja konkursowa, która z dwójga kandydatów wybrała prof. dr hab. Alinę Ratkowską. Klawesystka i dyrygentka ma na koncie wiele nagród, w tym Fryderyka za rok 2020 - za Najlepszy Album Roku Muzyka Dawna (płyta z kompozycjami Johanna Gottlieba Goldberga).

Komisja w sprawie wyboru nowego dyrektora Polskiej Filharmonii Sinfonia Baltica w Ślupsku zebrała się w piątek, 24 czerwca. Swoje wizje poprowadzenia instytucji, nie tylko pod względem muzycznym, ale i administracyjnym, przedstawiło dwoje kandydatów: prof. dr hab. Alina Ratkowska i dr Szymon Stec, pracownik katedry dyrygentury na Akademii Muzycznej w Bydgoszczy.

Członkowie komisji po wysłuchaniu prezentacji kandydatów zadali im wiele pytań, zarówno o wizję artystycznego rozwoju filharmonii i orkiestry, jak i o kwestię zarządzania. Między innymi o to, jak poradzą sobie z rozbudową i przebudową siedziby instytucji przy ul. Jana Pawła II. Przypomnijmy, że miasto planuje dużą modernizację przestarzałego budynku. Na razie powstaje projekt, za który zapłaciło.

- Oboje kandydaci mieli ciekawe prezentacje - mówi nam jeden z członków komisji. - Jednak pani profesor była bardziej przekonująca. Powiedziała, że będzie proponować nie tylko muzykę klasyczną, ale i na przykład jazzową. Ciekawie zapowiadają się jej plany, aby stworzyć przy filharmonii profesjonalne studio nagrań, co jest zyskownym przedsięwzięciem. Co ważne, zadeklarowała, że nie będzie dyrektorem dojeżdżającym, z doskoku. Urodziła się w Gdyni i jest mocno związana z Trójmiastem, a pod Ślupskiem ma dom czy mieszkanie, więc zadowolony się w naszym mieście. To



Prof. Alina Ratkowska kieruje Katedrą Organów i Klawesynu na Uniwersytecie Muzycznym Fryderyka Chopina w Warszawie

był też jeden z ważnych argumentów za jej kandydaturą.

Prof. Ratkowska zdobyła pięć głosów na dziewięć, czyli minimum wymagane do wygranej. Nieoficjalnie dowiedzieliśmy się, że trzy głosy otrzymała od członków komisji ze Ślupska.

W konkursie wystartował także Bogdan Kułakowski, który obecnie prowadzi filharmonię jako pełniący obowiązki, mający duże poparcie orkiestry. Nie został jednak dopuszczony do etapu rozmów, gdyż musiano odrzucić jego kandydaturę ze względów formalnych. Na pierwszym spotkaniu komisji konkursowej, gdy otwierano koperty złożone przez kandydatów, okazało się bowiem, że są braki w jego dokumentacji. Komisja poprosiła nawet prawnika, aby wypowiedział się, czy kandydat może swoją ofertę uzupełnić. Okazało się, że taka możliwość istnieje jedynie w przypadku złożenia zapomnianego podpisu.

Tak mówi Ustawa o organizowaniu i prowadzeniu działalności kulturalnej (Dz.U.2020.1940). Artykuł 16 (Konkurs na stanowisko dyrektora instytucji kultury) zawiera punkt 10

w następującym brzmieniu: Jeżeli w ofercie zawierającej wszystkie informacje i dokumenty określone w ogłoszeniu o konkursie komisja konkursowa stwierdzi uchybienia lub braki, w szczególności dotyczące braku podpisu lub braku oznaczenia stron dokumentów, komisja wyznacza osobie, która złożyła ofertę, termin nie krótszy niż trzy dni robocze na usunięcie uchybień lub uzupełnienie braków pod rygorem odrzucenia oferty.

Skład komisji konkursowej: Katarzyna Saks i Lech Dzierżanowski - przedstawiciele Ministerstwa Kultury i Dziedzictwa Narodowego; Kamil Zawadzki - przedstawiciel Stowarzyszenia Polskich Artystów Muzyków; Przemysław Kempicki - przedstawiciel Zrzeszenia Filharmonii Polskich; Wojciech Kamiński - przedstawiciel Związku Zawodowego NSZZ Solidarność działającego przy PFSB; Sławomir Iwaniak - przedstawiciel Związku Zawodowego Polskich Artystów Muzyków Orkiestrowych działającego przy PFSB; Marta Makuch, Małgorzata Lenart i Beata Macedońska - przedstawiciele miasta. ©

nasz REGION

REGION

Akademia Pomorska zadba o kształcenie zawodowe
W Auli Wielofunkcyjnej Akademii Pomorskiej podpisano porozumienie na rzecz rozwoju systemu ustawicznej edukacji zawodowej w regionie. **Str. 4**



FOT. KRZYSZTOF PIOTROWSKI

SŁUPSK

Już można składać wnioski o Kartę Mieszkańca
Po wielu latach wreszcie się stało. Od 1 lipca słupszczanie będą mogli posługiwać się Kartą Mieszkańca, upoważniającą do różnych zniżek w mieście. **Str. 4**



FOT. LUBA KALCZYŃSKA

Agata zamknęła salon. Budynek osiada

Alek Radomski
Słupsk, Kobylnica

Nierównomierne osiadanie słupów i posadzek budynku, to powody czasowego zamknięcia salonu meblowego Agata. Sprawy przygląda się Inspektor Nadzoru Budowlanego. Pracownicy są na postoju.

Na drzwiach niedawno otwartego w podsłupskiej Kobylnicy salonu Agata Meble pojawiła się informacja, że czasowo zostaje zamknięty. Przeprowadzona w ubiegłym tygodniu kontrola Inspektora Nadzoru nie pozostawia złudzeń. Zarysowania konstrukcji słupów nośnych, zarysowania podłuzne stropu wykonanego z płyt sprężonych, nierównomierne osiadanie posadzek i za-

padnięcia ścian działowych, to część z listy odnotowanych uszkodzeń. Budynek w trakcie kontroli nie był już użytkowany, a wady nie występują wszędzie. Wolna od kłopotów jest zachodnia część magazynu, gdzie nie stwierdzono przemieszczeń. Jednak nierównomierne osiadanie słupów i posadzek stało się powodem, dla którego Zarząd Agata S.A. zdecydował o czasowym zamknięciu.

- Kierownictwo spółki Agata S.A. z dużą odpowiedzialnością podchodzi do swoich zobowiązań jako pracodawcy, dlatego podjęło decyzję o przedłużeniu umów pracownikom, a tym samym zagwarantowanie im możliwości przejścia na tak zwane postojowe - czytamy w przesłanym nam oświadczeniu zarządu. - Dzięki temu,



FOT. KRZYSZTOF PIOTROWSKI

Salon Agaty zamknięty do odwołania

zgodnie z przepisami prawa, będą oni uprawnieni do otrzymywania wynagrodzenia. Do-

datkowo każdy pracownik ma możliwość podjęcia pracy w innym salonie sieci Agata.

Sieć podkreśla, że obsługa klientów, którzy złożyli zamówienia do dnia czasowego zamknięcia, czyli do czwartku, 23 czerwca, będzie się odbywać poprzez magazyn salonu Agata w Kobylnicy. Oprócz możliwości odbioru czy też umówienia transportu, firma zorganizowała stanowisko obsługujące sprawy posprzedażowe, w tym także ewentualne reklamacje.

Z kolei PINB nałożył na właściciela obiektu obowiązek sporządzenia ekspertyzy technicznej w zakresie bezpiecznego użytkowania oraz sposobu i zakresu napraw przy wzmocnieniu: podłoga, słupów oraz stropu. Firma ma na to czas do końca lipca.

- Jednocześnie w postanowieniu poinformowałem, że ze względu na powstałe uszkodzenia, które stwarzają zagro-

żenia dla życia lub zdrowia ludzi i bezpieczeństwa mienia, do czasu sporządzenia i przedłożenia ekspertyzy obiekt nie może być użytkowany - informuje Miłosz Kuligowski, powiatowy inspektor nadzoru budowlanego w powiecie słupskim. - Po przedłożeniu ekspertyzy zostanie wydana decyzja na podstawie Prawa budowlanego nakazująca usunięcie stwierdzonych nieprawidłowości oraz, zależnie od jej wyników, o zakazie użytkowania obiektu.

Agata w Kobylnicy otworzyła się w lutym. Sklep o powierzchni blisko 11 tys. m. kw. z 250 miejscami parkingowymi zlokalizowano w Kobylnicy przy ulicy Szczecińskiej 3d. Salon jest 32. punktem sprzedaży tej sieci na mapie Polski. ©

Materiał Informacyjny PGNiG

0010526657

Forum Wizja Rozwoju. Wodór w Polsce. Jak go wykorzystać?

Wodór będzie jednym z kluczowych czynników, które umożliwią Polsce transformację energetyczną. O tym, jaką jest on szansą dla Polski i jakie wiążą się z tym korzyści, dyskutowali eksperci podczas Forum Wizja Rozwoju.

Kawernowe magazyny wodoru w Polsce mogą przynieść wiele korzyści. Taki magazyn może m.in. pełnić funkcję bufora w przemyśle petrochemicznym, magazynu energii, a także elementu gospodarki wodorowej. Kawerny solne to wyrobiska górnicze o bardzo dużych objętościach, wybudowane w złożach soli kamiennej. Właśnie ze względu na najlepsze właściwości soli - przede wszystkim jej gazoszczelności oraz obojętności względem wodoru.

- Magazynowanie wodoru może odegrać istotną rolę w transformacji energetycznej - podkreślał Paweł Wilkosz, dyrektor Departamentu Geologii i Utrzymywania Ruchu w Gas Storage Poland Sp. z o.o. - Jednym z takich sposobów wielkoskalowego magazynowania wodoru jest magazynowanie geologiczne, czyli np. kawernowe bardzo powszechne na całym świecie, ale obecnie w odniesieniu do gazu ziem-



Panel z udziałem Dyrektora Departamentu Badań i Innowacji PGNiG Tomasza Jarmickiego (drugi od prawej) - Kawerny solne na wodór jako wysoko bezpieczne formy magazynowania wodoru jako nośnika energii.

nego. Można je budować tam, gdzie występują złoża soli kamiennej. Polska posiada takie złoża. Takie magazyny już u nas powstały. Możemy je wypełniać i opróżniać wielokrotnie. W kawernach solnych możemy przechowywać wodór krótko, średnio i długoterminowo. Mogą to być dni, miesiące i lata. Co ważne w takim magazynie nie występują praktycz-

nie żadne ubytki, techniczny okres przydatności kawerny to około 50 lat. Kolejną zaletą jest bardzo duża moc zatłaczania i odbioru. To ogromne obiekty umiejscowione głęboko pod ziemią, które zapewniają substancji bezpieczeństwo.

Polska stopniowo odchodzi od paliw kopalnych na rzecz czystych, odnawialnych źródeł energii dostępnych dla

każdego, a wodór, zdaniem ekspertów, będzie czynnikiem, który ma tę zmianę umożliwić. Wodór widziany m.in. jako magazyn energii. W trakcie panelu podkreślano również, że obecnie składowanie wodoru w dużych ilościach, jest możliwe jedynie w kawernach solnych, ale wiąże się z tym wyzwania typowe dla nowych obszarów działalności biznesowej.

- Magazynować wodór w ilości tysięcy ton możemy tylko w kawernach solnych - mówił Tomasz Jarmicki, dyrektor Departamentu Badań i Innowacji PGNiG S.A. - Co ciekawe, dzisiaj zaczynamy mówić o rynku energii w ujęciu ogólnym. Kiedyś energia elektryczna i gaz ziemny to były dwa oddzielne rynki i systemy. Obecna konwergencja tych źródeł powoduje, że łączymy to wszystko w jeden system. Dzisiaj, jeżeli chodzi o kawerny, wypracowujemy optymalny model biznesowy. Wiemy, ile możemy tej energii zmagazynować. Wiemy też, że obecnie alternatyw dla magazynowania wodoru w kawernach w skali całej gospodarki niskoemisyjnej nie widać. One oczywiście nie zabezpieczają wszystkich potrzeb gospodarowania energią, niemniej należy wykorzystać je z maksymalną efektywnością. Program pilotażowy, który prowadzimy w Kawernowym Podziemnym Magazynie Gazu w Mogilnie to swoisty poligon doświadczalny przed komercyjnym wykorzystaniem kawern, np. do gromadzenia nadmiaru energii, którą wytwarzają będą morskie farmy wiatrowe.

Najmocniejszą stroną wodoru - jako nośnika ener-

gii - jest jego bardzo duża uniwersalność, zarówno pod kątem produkcji, jak i możliwości wykorzystania. Świat ciągle szuka sposobów magazynowania energii elektrycznej i w tym aspekcie wodór również zajmuje obiecującą pozycję. Dlatego, jak zaznaczano, przy jego magazynowaniu, państwo musi patrzeć na tę energię również z perspektywy klienta.

- Warto tutaj zwrócić uwagę na obecne trendy i zobaczyć, które branże będą potrzebowały wodoru na początku - zaznaczał Tomasz Bogucki, prezes Zarządu Hydrogen Beta Sp. z o.o. - Mówimy o strategicznym magazynowaniu energii, natomiast musimy myśleć zarówno o producentach jak i o zużywających, czyli o przemyśle transportu miejskiego np. autobusach, tramwajach, czy małych łodziach. W przyszłości wodorem może zainteresować się transport morski i lotniczy. Z trendów wyłaniają się pierwsze rynki i musimy patrzeć na potrzeby klientów. Rynek wodorowy nabiera tempa, a potrzeby klientów z punktu widzenia magazynowania wodoru będą się zmieniać. Dlatego potrzebne jest szerokie portfolio produktowe - podsumował.

Cel: nowoczesna edukacja zawodowa w całym regionie



Podpisanie umowy między Akademią Pomorską i przedstawicielami samorządów i biznesu

Grzegorz Hilarecki
Słupsk

W gmachu Auli Wielofunkcyjnej Akademii Pomorskiej podpisano wczoraj porozumienie na rzecz rozwoju systemu ustawicznej edukacji zawodowej w regionie słupskim.

Inicjatorem porozumieniabyła Akademia Pomorska, a przystąpili do niego: miasto Słupsk, starostwa powiatowe w Słupsku, Lęborku, Bytowie, Chojnicach i Człuchowie, Pomorska Agencja Rozwoju Regionalnego S.A., Słupska Izba Przemysłowo-Handlowa, Izba Rzemiosła i Przedsiębiorczości Pomorza Środkowego, Ośrodek Doradztwa Nauczycieli i Ochotnicy Hufiec Pracy.

Porozumienie podpisano w ramach projektu „Centrum Doskonałości Zawodowej - Edukacja Na Rzecz Nowoczesnej Gospodarki”.

Rektor uczelni, dr hab. inż. Zbigniew Osadowski, prof. AP: - Celem tego centrum będzie integrowanie wszystkich działań związanych z edukacją na różnych szczeblach. Z edukacją, która ma miejsce w naszej uczelni, w naszym mieście i w naszym regionie słupskim, a nawet po subregion - człuchowsko-chojnicki. W ramach centrum chcielibyśmy wykonywać analizy na temat kształcenia w regionie, dla potrzeb

pracodawców. Tak, byśmy mogli wspólnie kreować rynek edukacyjny. Celem Centrum będzie wypracowanie różnych form kształcenia zawodowego: od studiów po kursy.

Pieniądze zapewni Unia Europejska.

- Centra doskonałości zawodowej to będzie priorytet UE w nowym rozdaniu środków. W porozumieniu na rzecz rozwoju ustawicznej edukacji zawodowej w naszym regionie zaangażowane jest całe środowisko gospodarcze - tłumaczył dr hab. Andrzej Urbanek, prof. AP, prorektor ds. kształcenia.

Alicja Zajączkowska, starosta lęborski, podkreśliła, że właśnie edukacja zawodowa jest teraz najważniejsza i musi być skrojona pod potrzeby lokalnych firm. - Tylko tak mamy szansę zatrzymać młodzież w regionie - dodała.

Zgodził się z nią rektor AP, który powiedział, że celem projektu jest powiązanie potrzeb biznesu i zaproponowanie nowoczesnej edukacji w regionie. W konsekwencji zatrzymanie tu wykształconej młodzieży.

Słupska uczelnia już realizuje innowacyjne projekty w tym zakresie. Akademia Pomorska w Słupsku jako jedna z pierwszych uczelni w Polsce, a pierwsza na Pomorzu, uruchamia studia dualne, na których kształcenie odbywa się w ścisłej współpracy z pracodawcą.

- Realizujemy międzynarodowy projekt unijny pod nazwą 3LoE. W jego ramach są trójstopniowe centra doskonałości zawodowej. Trójstopniowe, bowiem szkolenie odbywa się na poziomie szkoły zawodowej czy ponadpodstawowej, kursów doszkalających oraz szkół wyższych. Mamy w jego ramach studia dualne. Innowacyjne trzyletnie studia na kierunku Logistyka Zielone Łańcuchy Dostaw prowadzone są we współpracy z firmą Markos z Głębina - tłumaczy dr hab. Marek Łukasik, prof. AP, prorektor ds. rozwoju i współpracy. - Nasz projekt został najlepiej oceniony w całej Unii Europejskiej.

Cel podpisanego wczoraj porozumienia to stworzenie fundamentów lokalnego partnerstwa na rzecz rozwoju ustawicznej edukacji zawodowej, obejmującego Akademię Pomorską w Słupsku, władze samorządowe, organizacje pozarządowe, instytucje oświaty szkolnej i pozaszkolnej, instytucje otoczenia biznesu i biznesu.

Starosta słupski Paweł Lisowski powiedział, że chociaż jego samorząd ma tylko dwie szkoły średnie, to też czuje potrzebę rozwoju edukacji zawodowej w naszym regionie i ważne, że do tego porozumienia przystąpiły wspólnie samorządy z całego regionu.

Robert Firkowski, prezes Słupskiej Izby Przemysłowo-Handlowej, po podpisaniu porozumienia podkreślił, że edukacja musi zaspokajać potrzeby lokalnego biznesu, który potrzebuje pracowników odpowiednio wykształconych, także praktycznie.

Partnerzy poprzez powołane Centrum Doskonałości Zawodowej przy Akademii Pomorskiej będą mieli możliwość uczestniczenia w tworzeniu innowacyjnych rozwiązań w zakresie edukacji zawodowej dla mieszkańców regionu.

Realizacja przedsięwzięcia obejmuje również:

- powołanie w ramach partnerstwa Rady Doskonałości Zawodowej;

- wspólne pozyskanie środków finansowych na realizację mikroprojektów obejmujących budowanie ścieżek ustawicznej edukacji zawodowej w zawodach istotnych i ważnych regionie, a także istotnych z perspektywy jego rozwoju;

- dostosowanie oferty kształcenia szkół średnich, kierunków studiów i innych form doskonalenia zawodowego do rzeczywistych potrzeb otoczenia społeczno-gospodarczego;

- przygotowanie oferty studiów dla brokerów edukacyjnych, odgrywających istotną rolę w proponowanym systemie edukacji.

©P

Karta Słupszczanina do wzięcia. Będą zniżki dla mieszkańców

Alek Radomski
Słupsk

Około 150 elektronicznych wniosków o wydanie Karty Słupszczanina trafiło już do ratusza. Testowa aplikacja formalnie ma zacząć działać od tego piątku.

Siedem lat minęło od pierwszych zapowiedzi wprowadzenia karty do jej faktycznego zaistnienia. Od poniedziałku można już składać elektroniczne wnioski o wydanie dokumentu uprawniającego do miejskich zniżek.

Złożenie wniosku jest proste. Wystarczy założyć konto na stronie slupskakarta.pl i wypełnić krótki formularz. Co ważne, do elektronicznej deklaracji trzeba dołączyć dokumenty potwierdzające fakt płacenia w mieście podatków. W większości przypadków wystarczy pierwsza strona PIT-u i UPO, czyli urzędowe poświadczenie odbioru dokumentu. Kto UPO gdzieś zawieruszył, podpowiadamy, można je pobrać ze strony podatki.gov.pl. W przypadku osób bez dochodu, liczy się zaświadczenie ze skarbowki potwierdzające niezłożenie zeznania podatkowego z. Tu też należy wskazać Słupsk jako miejsce zamieszkania podatnika. Zeznanie PIT z Zakładu Ubezpieczeń Społecznych będzie kluczowe dla uzyskania karty mieszkańca przez emerytów i rencistów. Studenti będą musieli sięgnąć po zaświadczenie z uczelni, w którym znajdzie się informacja o pobieraniu nauki i adresie. Z kolei osoby korzystające z pomocy społecznej o zaświadczenie będą musiały wystąpić do MOPR-u.

- Na 150 złożonych wniosków, pierwszego dnia zweryfikowaliśmy około 40 - mówi Da-

erz swoją kartę
staj z systemu zniżek,
referencji w obszarach:

edukacja, sport i rekreacja,
rozrywka, edukacja,
gastronomia i wiele
innych usług i produktów



Już można składać wnioski o kartę

gna Maśnicka z Urzędu Miejskiego w Słupsku. - W niektórych zabrakło wymaganych dokumentów, o czym informujemy. Co daje karta? Myślę, że bardzo dużo. Przede wszystkim zniżkę na komunikację miejską.

Przypomnijmy, że nowe stawki MKZ mają wejść w życie od 1 lipca. Cena biletu podstawowego z 2,5 zł wzrośnie do 3,5 zł, ale wydłuży się czas przejazdu do 60 minut. W Koszalinie bilet podstawowy to 2,90 zł, ale bilet 60-minutowy to 4 zł. Z kartą tańszy ma być też basen na słupskim akwaparku czy bilet do kina Rejs. Na liści partnerów jest też kancelaria prawna, która słupszczanin obsługuje ze znaczącą zniżką.

Wkrótce mieszkańcy będą mogli liczyć na więcej. Niewykluczone, że również strefa parkowania zostanie objęta preferencyjnymi stawkami tylko dla słupszczanin. Jak nas zapewniono, na razie trwają analizy pod kątem prawnym, analogiczne pomysły poparte uchwałą w innych miastach uchylano. Nie wiadomo - przynajmniej na razie - czy zniżka zostanie objęta abonament na parkowanie w strefie, czy też słupszczanin z kartą będzie płać mniej za godzinę postoj. ©P

0010549849

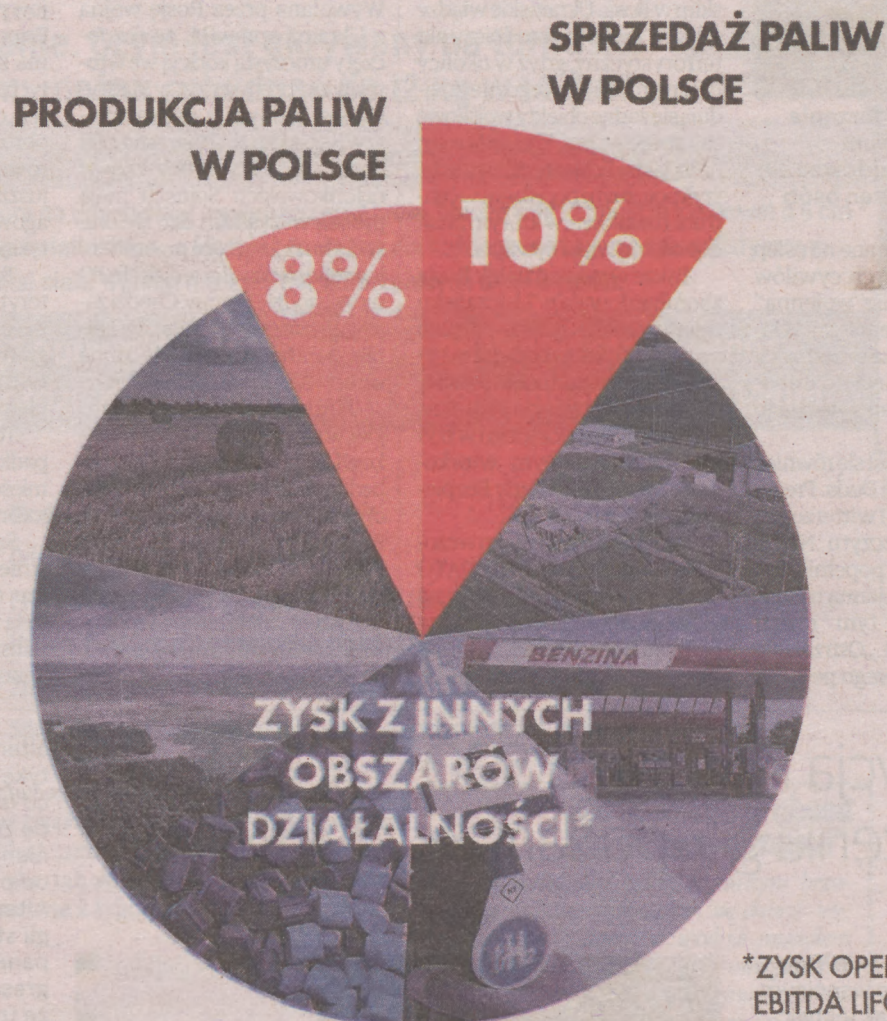
Z głębokim bólem zawiadamiamy,
że 25 czerwca 2022 r. odszedł najukochańszy
Mąż, Tato, Dziadek, Brat

Zbyszek Suliga

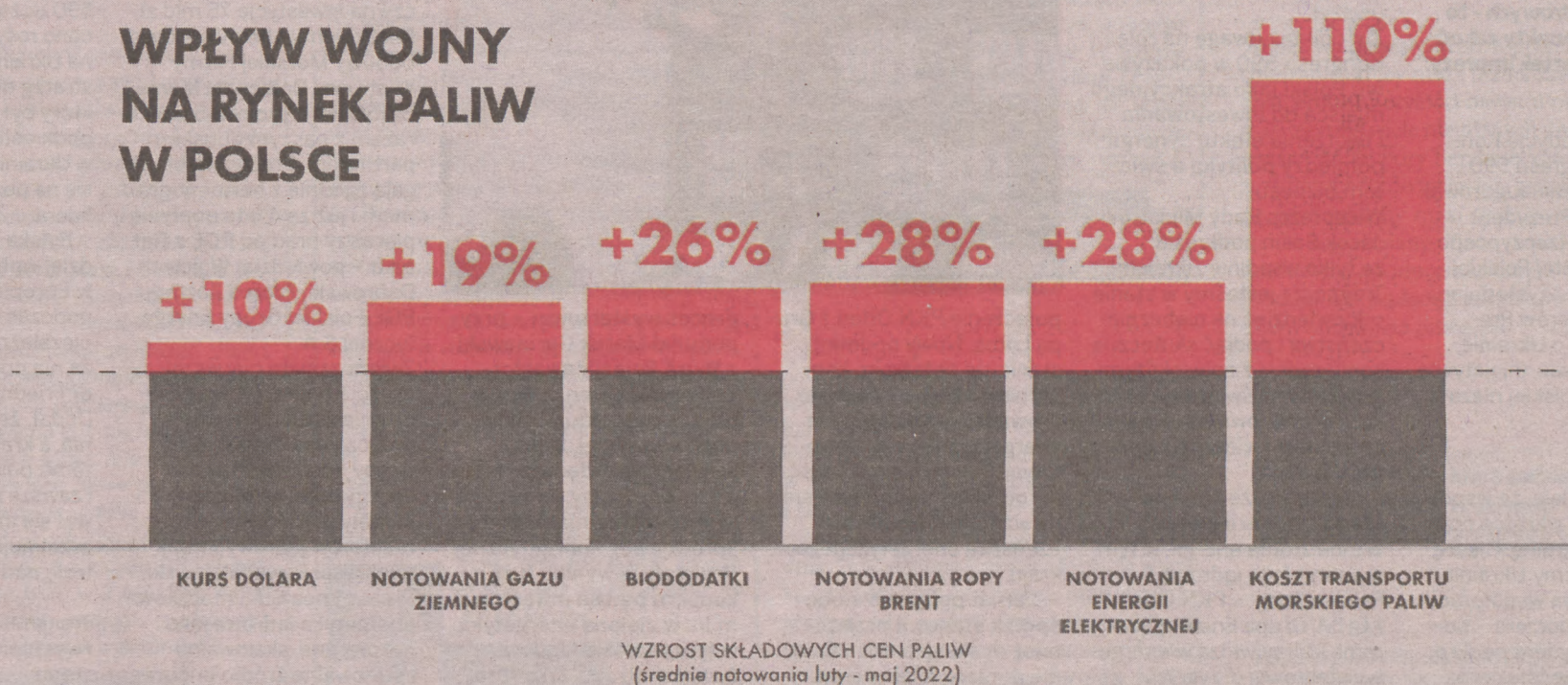
Msza żałobna zostanie odprawiona 01.07.2022 r.
w Kościele św. Jana Kantego na ul. Leśnej 7a w Słupsku
o godz. 11.30. Ceremonia pogrzebowa odbędzie się
w tym samym dniu na Starym Cmentarzu - wystawienie
o godz. 12.50, wyprowadzenie o godzinie 13.20.

Pogrążona w smutku
Rodzina

ZYSK GRUPY ORLEN Z RÓŻNYCH OBSZARÓW DZIAŁALNOŚCI



WPŁYW WOJNY NA RYNEK PALIW W POLSCE



Wiele ofiar po ataku Rosji na centrum handlowe

Andrzej Grochal
redakcja@polskapress.pl

Do 20 osób wzrosła liczba ofiar poniedziałkowego ataku rakietowego na centrum handlowe w ukraińskim Krzemieńczuku. 59 osób zostało rannych. Rosja uznana za główne zagrożenie NATO.



FOT. AP/ASSOCIATED PRESS/EAST NEWS

W momencie uderzenia pocisku w centrum handlowym znajdować się miało nawet tysiąc osób

„Dokonywane na oślepie ataki na niewinnych cywilów stanowią zbrodnię wojenną” – dodali. „Prezydent Rosji Władimir Putin i inni za tym stojący zostaną pociągnięci do odpowiedzialności” – zapowiedziano w oświadczeniu.

Do ataku odniósł się również prezydent Andrzej Duda. Prezydent napisał na Twitterze, że w przeddzień szczytu NATO w Madrycie Rosja popełniła kolejną zbrodnię wojenną na ludności cywilnej, tym razem w Krzemieńczuku. „Ostrzelanie centrum handlowego pełnego

niewinnych ludzi wymaga odpowiedzi w postaci większego wsparcia militarnego Ukrainy, Obrońców Europy” – napisał prezydent.

Jak podały media, pocisk został wystrzelony prawdopodobnie z rosyjskiego bombowca znajdującego się w momencie wystrzału nad obwodem kurskim w Rosji. Ukraińskie władze podały, że był to zbrodniczy akt terrorystyczny, gdyż w okolicy centrum handlowego nie znajdują się żadne obiekty wojskowe czy strategiczne. Wygląda więc na to, jakby Rosjanie celowo uderzyli potężnym pociskiem w centrum handlowe, w którym znajdowało się wielu cywilów.

Także w poniedziałek Rosja zbombardowała w Lisiczańsku miejsce, gdzie ludzie przyszli po wodę do ustawionej tam cysterny. Zginęło osiem osób. Ostatnie ataki na cywilów mają być tematem zwołanego w trybie nadzwyczajnym wtorkowego posiedzenia Rady Bezpieczeństwa ONZ.

Podczas rozpoczętego wczoraj w Madrycie szczytu NATO Rosja ma zostać uznana za główne zagrożenie dla państw Sojuszu Północnoatlantyckiego.

Rusza szczyt NATO. Polska chce stałych baz wojsk USA

Andrzej Grochal
Madryt

Prezydent Andrzej Duda reprezentuje Polskę na szczycie przywódców NATO w Madrycie. Główne tematy to rosyjska inwazja na Ukrainie i bezpieczeństwo Europy.

Wywołana przez Rosję wojna z Ukrainą sprawiła, że rozpoczęty uroczystą kolacją we wtorek wieczorem szczyt w Madrycie jest jednym z najważniejszych spotkań NATO w ostatnich dekadach. Przywódcy krajów członkowskich Sojuszu mają przede wszystkim dać zielone światło na znaczące przemocowanie obecności wojsk NATO na wschodzie Europy. Chodzi zarówno o zwiększenie liczby żołnierzy na flance, ale także o inne zasady funkcjonowania wojsk.

Polska będzie jednym z krajów, w których pojawiają się dodatkowe wojska, choć szczegóły będą znane w najbliższych tygodniach już po szczycie. Szef Biura Bezpieczeństwa Narodowego Paweł Soloch uważa, że ustalenia z Madrytu zwiększą bezpieczeństwo całej Europy Środkowej.

- NATO po tym szczycie bę-

dzie mocniejsze, również jeśli chodzi o wsparcie udzielane Ukrainie, ale przede wszystkim chodzi o bezpieczeństwo flanki wschodniej, bezpieczeństwo Polski, widziane w kontekście regionalnym – powiedział Soloch.

Sekretarz generalny NATO Jens Stoltenberg zapowiedział znaczne wzmocnienie grup bojowych w naszym regionie do poziomu brygady. Zmieniony ma zostać rodzaj ułożenia tych sił Sojuszu: z tzw. wysuniętej obecności na wysuniętą obronę. Zwiększona zostanie również liczba żołnierzy w sojusznicych siłach szybkiego reagowania – z 40 tysięcy do 300 tysięcy.

To wszystko ma sprawić, że terytorium wschodnie Sojuszu ma być broniące od samych jego granic, a agresor ma być powstrzymany przed wkroczeniem na ziemię natowskie.

To siły, które można w przypadku zagrożenia szybko przezmocnić z innych krajów Sojuszu na broniący obszar.

Szczyt NATO ma również zmienić podejście całego Sojuszu do Rosji, która formalnie była przed inwazją na Ukrainę państwem partnerskim NATO. Teraz została uznana za państwo

stwarzające najwyższe zagrożenie dla krajów tego Sojuszu.

Podczas szczytu mają zostać również podkreślone kwestie finansowania wydatków na obronność w poszczególnych krajach. Minimalnym celem jest to, by każde państwo przekazywało 2 procent swojego PKB na tego typu wydatki. Polska to kryterium spełnia od wielu lat, a w ostatnich latach rząd zapowiedział zwiększenie wydatków na obronność, zwłaszcza na zwiększenie liczebności armii oraz zakupy nowego sprzętu.

Kluczową kwestią omawianą na szczycie NATO będzie również przyjęcie do Sojuszu dwóch nowych członków – Szwecji i Finlandii. Oba te kraje miały dotychczas status neutralnych, jednak po agresji Rosji na Ukrainę zadeklarowały chęć wstąpienia do NATO. Krokowi temu sprzeciwiała się Turcja. Wszystkie kraje Sojuszu muszą wyrazić zgodę na przyjęcie nowych członków.

Do uczestników szczytu w Madrycie przemówić ma za pośrednictwem łączy online prezydent Ukrainy Wołodymyr Zełenski. Liczy on, że państwa NATO zadeklarują zwiększenie pomocy militarnej dla Ukrainy.

MATERIAL INFORMACYJNY KONGRESU 590

Zakończyła się 7.edycja Kongresu 590, kluczowego wydarzenia gospodarczego w Polsce

Rozmowy o przyszłości polskiej gospodarki, bezpieczeństwie i zacieśnianiu współpracy w ramach inicjatywy Trójmorza oraz podpisanie listu intencyjnego w sprawie budowy małych reaktorów jądrowych – to były główne punkty zakończonej w czwartek imprezy.

wa ta inicjatywa. – W Trójmorzu mówimy o wspólnym rozwoju, o tym, jak ułatwić transport towarów, o bezpieczeństwie i budowaniu więzi. Ta współpraca przynosi nam już wymierne efekty – zauważył.

Zwrócił też uwagę na rolę Kongresu 590 w pokazywaniu Polski jako atrakcyjnego miejsca do inwestowania i tworzenia efektu synergii pomiędzy polityką a światem biznesu.

Wiceprezes Rady Ministrów Jacek Sasin podkreślał, że tylko wspólnie z krajami Trójmorza jesteśmy w stanie odpowiedzieć na niebezpieczeństwa i podjąć skuteczną konkurencję z największymi graczami na światowym rynku. Zwrócił również uwagę na kwestie związane z energetyką.

– Cieszę się, że kraje naszego regionu inwestują w inne źródła energii, w tym w energetykę jądrową. Polskie firmy – PKN Orlen, KGHM, Grupa Enea są liderami, którzy widzą w energetyce jądrowej przyszłość. Jednym z tematów było



połączenie PKN Orlen z Grupą Lotos. Nowy podmiot stanie się potężnym koncernem, który może przeprowadzić transformację energetyczną i zagwarantować Polsce niezależność surowcową, co przełoży się na wzmocnienie bezpieczeństwa energetycznego kraju.

– Temat połączenia obu spółek stanowił przedmiot dyskusji przez 20 lat, ale dopiero 4 lata temu, na początku 2018 roku, ten

proces wystartował – przypomniał Marek Garniewski z Biura Relacji Inwestorskich PKN Orlen. – Do tej fuzji powinno dojść dużo, dużo wcześniej. Stanowi właściwą odpowiedź na trudne czasy. To jest krok w stronę niezależności surowcowej, energetycznej. Powstały w wyniku fuzji koncern będzie inwestował m.in. w zieloną energetykę, w tym morskie i lądowe farmy wiatrowe oraz fotowoltaikę, a także w paliwa

alternatywne, małą energetykę jądrową i biomateriały, co istotnie przyczyni się do zmniejszenia zależności polskiej gospodarki od paliw kopalnych. Alternatywne źródła energii stanowiły tematy kilku paneli poruszanych na Kongresie. Warto zauważyć, że to rozwój sieci dystrybucyjnej warunkuje kolejne inwestycje w dziedzinie OZE.

– Do 2030 r. PGE przeznaczy na inwestycje 75 mld zł. Realizujemy obecnie projekt budowy Morskiej Farmy Wiatrowej Baltica na Morzu Bałtyckim o mocy 2,5 GW razem z naszym duńskim partnerem. Prace przebiegają zgodnie z harmonogramem i już za 4 lata popłynie pierwszy prąd od PGE z Bałtyku – powiedział Wojciech Dąbrowski, Prezes Zarządu PGE Polskiej Grupy Energetycznej S.A.

Zwieńczeniem pierwszej części Kongresu było podpisanie listu intencyjnego dotyczącego współpracy Grupy Enea z firmą Last Energy w zakresie rozwoju małych modułowych reaktorów jądrowych. Jak podkreślił Paweł Majewski, Prezes Enea S.A., modułowa energetyka jądrowa jako bezpieczna, skalowalna i sterowalna źródło energii, może być istotnym filarem

polskiego bezpieczeństwa energetycznego.

– Odejście bezpośredniego w energetykę odnawialną jest możliwe, ale wymaga znacznie więcej czasu niż zakładano do niedawna – wskazywał Paweł Majewski. – W związku z tym musimy wprowadzać zeroemisyjną energetykę, bezpieczną i sterowalną. I takie właśnie są małe reaktory jądrowe – zaznaczył.

W drugim dniu Kongresu 590 dużo miejsca poświęcono rosyjskiej agresji na Ukrainę. Amerykański strateg dr George Friedman, który był gościem Kongresu podkreślił, że podczas wojny w Ukrainie Polska wysuwa się na pozycję europejskiego lidera.

– Polska jest teraz najbardziej wpływowym krajem w Europie i staje się liderem podczas wojny w Ukrainie, niezależnie od tego, czy inni za nią podążają – powiedział dr Friedman. Dodął, że Polska się zmienia, z kraju, który 10-15 lat temu unikał konfrontacji i zawsze podporządkowywał się innemu, w kraj, który przejmie inicjatywę i kontrolę nad sytuacją.

Transmisje z paneli i wystąpień ekspertów dostępne są na kanale YouTube Kongresu 590.

001.0534739

UWAGA!

Tak silne spalacze tłuszczu rzadko trafiają do użytku prywatnego!

Kasia (30 l.), Marek (52 l.) i Ewa (41 l.) zrzucili łącznie 33,5 kg

TAJNA RECEPTURA

▶ odchudzała ich nawet do 5 kg tygodniowo! ◀**Ekstremalnie szybkie odchudzanie. Czym jest ukrywany na turnusie spalacz tłuszczu, dzięki któremu można schudnąć do 12 kg w 14 dni?****SZOKUJĄCE USTALENIA**  MedicReporters → 2 tygodnie turnusu odchudzającego i COŚ JESZCZE...

Boczki i wypukły brzuch znikają, galaretowata skóra na udach staje się jędrna i sprężysta, obwód talii zmniejsza się nawet o 6 cm – tajna broń przeciw tkance tłuszczowej wyszła na światło dzienne i jest już dostępna dla każdego także poza specjalistycznym ośrodkiem odchudzającym. Skorzystaj z niej i zyskaj ciało, o jakim marzysz bez katorżniczych diet i wysiłku.

Trzy osoby z wieloletnią nadwagą opowiedziały o „tajemniczej broni” stosowanej w ośrodku odchudzającym – rekordzistom turnusu udało się schudnąć 12 kg w 14 dni

INNOWACJA 2022:
Odchudzanie spotęgowane do maksimum. Zrzuć nawet 16 kg!

Swoje historie o pokonaniu wieloletniej nadwagi podczas pobytu w ośrodku odchudzającym zdecydowało się opowiedzieć 3 uczestników turnusu – Kasia, która w 2 tygodnie schudła aż 12 kg, Marek, który zrzucił 11 kg i Ewa, której ubyło z wagi 10,5 kg. Zgodnie przyznają, że – poza opieką specjalistów – za sukcesem w ich odchudzaniu stoi jedna tajna broń, do której nikt wcześniej nie miał dostępu. Dziś ujawniamy, co to za formuła i jak to możliwe, że przyspiesza spalanie tłuszczu aż do 5 kg tygodniowo – nawet u osób, które przez wiele lat miały problem ze schudnięciem.

**Ujawniamy najsilniejszy
reduktor tkanki
tłuszczowej w Europie**
**WYPALA DO
0,8 KG DZIENNIE!**

**„Chudną nawet ci, co podjadają
wieczorem czekoladę”**

Kasia po 14 dniach w ośrodku **zrzuciła aż 12 kg**, pozbyła się zniechędzonej oponki

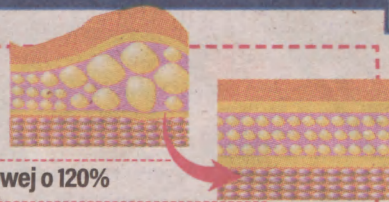
„Mam słabość do słodczy, nie lubię pocić się w siłowni – moja sylwetka była straszna. Brzuch wylewał się z każdych spodni, na udach pomarszczona skóra, a przecież mam dopiero 30 lat – chciałam z dumą wychodzić latem na plażę i zakładać seksowne sukienki. Zdecydowałam się na ten ośrodek, jednak to, co tam dostaliśmy, przeszło moje najśmielsze oczekiwania. Tajna, strzeżona formuła, którą stosowaliśmy codziennie – po prostu wypaliła ze mnie cały nagromadzony przez lata tłuszcz, ekspresowo! Mam płaski brzuch, wcięcie w tali, szczupłe i jędrne uda, po prostu kocham swoje nowe ciało. A to wszystko tylko w 2 tygodnie, nawet mimo mojego podjadania czekoladek wieczorami”

-12 kg!

eksytuje się Kasia

Skoncentrowany spalacz tłuszczu:

- ✓ Modeluje wyraźne wcięcie w tali
- ✓ Odchudza nawet o 5 kg tygodniowo
- ✓ Przyspiesza spalanie podskórnej tkanki tłuszczowej o 120%
- ✓ Usuwa tłustą oponkę z brzucha, boczki i fałdki na plecach
- ✓ Zmniejsza obwody ud aż o 3-4 cm i obwód pasa aż o 5-6 cm
- ✓ Silnie ujędrnia pośladki i uda – eliminuje galaretowatą, pomarszczoną skórę



z brzucha, cieszy się talią węższą o 6 cm, a z jej twarzy zniknął podwójny podbródek. Jest szczerą – żadna dieta nie przyniosłaby tak spektakularnych rezultatów w zaledwie 2 tygodnie.

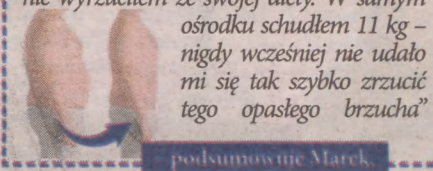
**„Brzuch płaski jak deska w 10 dni.
Takie odchudzanie to rozumiem!”**

Ewa podczas pobytu w ośrodku **zrzuciła 10,5 kg**, a wkrótce po zakończeniu turnusu spełniła swoje marzenie o profesjonalnej sesji zdjęciowej, w której pojawiły się także zdjęcia... w bieliźnie!

„Po 2 tygodniach mój brzuch był idealnie płaski, uda przestały się ze sobą stykać, obwód bioder **zmniejszył się o ponad 6 cm**, ramiona są szczupłe, twarz smuklejsza – ta formuła wymodelowała mi wysnioną sylwetkę. Pamiętam pierwsze ubraniowe zakupy po wyjściu z ośrodka – popłakałam się z radości, wzruszenia, sama nie wiem – mierząc sukienki w przymierzalni. Tyle lat czułam się gruba, nieatrakcyjna, a tu nagle wchodzi w obcisłą sukienkę w rozmiarze S, wyglądam pięknie, czuję się lekko i maksymalnie kobieco! Tego uczucia nie da się porównać z niczym innym. Cieszę się, że ten produkt będzie już dostępny dla każdego – nie tylko w ośrodku odchudzającym. Bo na swoim przykładzie wiem, że tak szybkie i proste odchudzanie odmieni życie wielu nieszczęśliwych osób z nadwagą. I już nikt nie będzie musiał słyszeć albo myśleć o sobie, że jest grubasem”

śmieje się
szczęśliwa Ewa**-6 cm****„11 kg! Od spasego grubasa
do mistera turnusu!”**

„Z zaniechanego gościa z piwnym brzuchem w 2 tygodnie stałem się dobrze wyglądającym facetem, a spodnie musiałem wymienić na o dwa rozmiary mniejsze! Nie udało się to, gdyby nie ta tajna receptura. Na początku byłem sceptyczny, no ale nie trzeba było nic tykać, więc uznałem że mnie nie otują <śmiech>. Stosowałem tę formułę głównie na brzuch – a tłuszcz dosłownie zniknął z dnia na dzień. Po miesiącu mam obwód pasa mniejszy o 11,5 cm, a niczego nie wyrzuciłem ze swojej diety. W samym ośrodku schudłem 11 kg – nigdy wcześniej nie udało mi się tak szybko zrzucić tego opasłego brzucha”



podsumowuje Marek

**Patent na turbo-odchudzanie ujawniony
Teraz każdy może chudnąć
do 5 kg w 7 dni – Ty też!**

Okazało się, że tajna formuła stosowana przez uczestników turnusu to najsilniejszy na rynku europejskim, precyzyjny spalacz tłuszczu w plastrach, który bezpiecznie, naturalnie i bez efektu jo-jo potrafi wypalić do 4-5 kg podskórnej tkanki tłuszczowej w ciągu tygodnia. Odkąd pilnie strzeżona formuła wyciekła poza ośrodek, coraz więcej osób otrzymuje szansę, aby pozbyć się nadprogramowych kilogramów i zyskać wymarzoną sylwetkę. A Ty możesz przetestować formułę za 0 zł!

**1 plaster „wysysa”
nawet pół kilograma tłuszczu**

Już po 10 dniach stosowania skoncentrowanego spalacza 98% osób traci na wadze średnio 6-7 kg, pozbywa się nadmiaru wody z organizmu, zauważa wyraźne spłaszczenie brzucha, zmniejszenie „pelikanów” na ramionach i likwidację podwójnego podbródka. 97/100 osób po 3-4 tygodniach używania plastrów chudnie nawet 15 kg – bez wprowadzania deficytu kalorycznego. Wszystko za sprawą maksymalnie stężonych składników aktywnych, które podawane są w innowacyjnej – transdermalnej formie, bezpośrednio do podskórnej warstwy tłuszczu przez 24 h na dobę.

Grzegorz Staszewski,
ekspert MedicReporters**Pożegnaj otluszczony
brzuch i masywne uda**

To bez wątpienia olbrzymi przełom w odchudzaniu, który może już na zawsze zażegnać problem otyłości nawet u osób, które mają za sobą wiele nieudanych prób schudnięcia i do tej pory bezskutecznie walczyły ze skłonnością do tycia. Nie zwlekaj – zgłoś się po bezpłatny maxi-spalacz, zanim zostanie wyprzedany. Teraz trwa akcja refundacyjna producenta, dzięki czemu za produkt nie zapłacisz ani złotówki. Takiej okazji nie można przegapić.

**Schudniesz nawet
10-12 kg w 2 tygodnie!****Pierwsze 100 osób, które zadzwonią
do 15.07.2022 r., otrzyma
100% REFUNDACJI OD PRODUCENTA!**

Zadzwoń:

76 751 51 35Pon.-pt. 08:00-20:00, sob. 08:00-20:00.
Zwykłe połączenie lokalne bez dodatkowych opłat.

MISTRZOWIE SMAKU. Poznaj liderów

Katarzyna Borek
katarzyna.borek@polskapress.pl

Prezentujemy kolejnych liderów plebiscytu, w którym wybieramy najlepsze lokale gastronomiczne oraz kucharzy, kelnerów i innych pracowników gastronomii. To największa akcja w Polsce!

Tak, tak - Mistrzowie Smaku to największy w Polsce plebiscyt z branży gastronomicznej.

Kandydatów do niego zgłaszają zadowoleni klienci, czyli nasi Czytelnicy. Nominowali specjalistów z branży gastronomicznej, których warto docenić: kucharzy, kelnerów, barmanów, baristów, mistrzów słodkości, menedżerów gastronomii, a także restauracje, jadłodajnie, kawiarnie czy lodziarnie. - Nominacje zbieraliśmy między innymi pod postami na naszym Facebooku. Komentarzy było mnóstwo. Ich skala przeszła na-

szcze najsmielsze oczekiwania - przyznaje dziennikarka Katarzyna Borek. - A jeszcze miłsze było to, co nasi Czytelnicy pisali w tych komentarzach! Dzięki temu mamy pewność, że nominowane osoby i lokale rzeczywiście należą do grona tych najlepszych i polecanych. Przyszłych Mistrzów Smaku zgłaszają przecież zadowoleni klienci, więc taka nominacja jest oczywistą rekomendacją dla innych osób.

A teraz trwa głosowanie, dzięki któremu poznamy miejscę, do których warto pójść zjeść i nazwiska osób, które gwarantują jedzenie i obsługę na najwyższym poziomie.

To właśnie dzięki głosowaniu wyłonimy tych najlepszych z najlepszych w każdej kategorii plebiscytowej. Prezentujemy Ich w naszym serwisie internetowym, ale oczywiście także w papierowym wydaniu gazety. I tak na przykład dziś, już

po raz kolejny, możecie poznać bliżej liderów plebiscytu w czterech wybranych kategoriach (według stanu rankingu na koniec zeszłego tygodnia).

A to nie wszystko! Jak mówi Katarzyna Borek: - W czasie trwania głosowania liderów rankingów prezentujemy je w gazecie i internecie, a po zakończeniu plebiscytu wydamy specjalny dodatek przedstawiający laureatów. To będzie unikatowy przewodnik kuli-

narny po naszym regionie, który trafi także na strony naszego serwisu internetowego. Dla laureatów będzie to skuteczna promocja, która z pewnością przysporzy im nowych klientów. A dla klientów - jasny sygnał, że do tego lokalu warto zajrzeć i się rozgościć!

Zagłosuj w wielkim plebiscycie gastronomicznym. Szczegóły znajdziesz na naszej stronie internetowej: gp24.pl/mistrzowie-smaku

RESTAURACJA ROKU

Tradycyjna kuchnia ze szczyptą nostalgii

Restauracja Polonia (Gdynia, Świętojańska 92) - historia tego miejsca sięga 1945 roku. Od zawsze cechował je elegancki styl oraz wyróżniająca się obsługa klienta. Restauracja stawia na podtrzymanie tradycji kulinarnych miejsca, które mieszkańcom Gdyni kojarzy się od zawsze z suto zastawionymi stołami oraz spotkaniami towarzyskimi w najlepszym stylu. Zachwycają potrawy tradycyjnej kuchni polskiej oraz legendarna garmazetka. To tradycyjna polska kuchnia ze szczyptą nostalgii dawnych lat.



BARMAN ROKU

Zamówienie... stawia sobie na głowie

Adam Janicki (Tawerna Tahiti, Rowy) jako jedyny barman w Polsce umie zamówienie klienta donieść... na głowie.

Pan Adam swoją przygodę z gastronomią zaczął 10 lat temu. - Zaczynałem jako kelner i po każdym sezonie szef był coraz bardziej zadowolony z mojej osoby - wspomina swoje zawodowe początki. - W końcu dostałem posadę jako barman.

Najważniejsze w tej pracy jest, by być sobą, twierdzi nasz kandydat do tytułu Barman Roku: - Moje największe marzenie to otworzyć swój bar na plaży i wygrać ten konkurs.



LODY ROKU

Kto raz je polize, chce znów, znów i znów

Cukiernia Cremo (Pruszcz Gdański, Wita Stwosza 16) swoje lody wykonuje z naturalnych składników, bardzo często wykorzystując do nich sezonowe owoce oraz warzywa - i tworząc nieszablone połączenia smaków. W sezonie letnim wózek z lodami cukierni Cremo można spotkać głównie na ulicach Pruszcza Gdańskiego oraz Trójmiasta. Ciekawie, wózek z lodami rzemieślniczymi to jest jednak także doskonałe urozmaicenie różnego rodzaju spotkań firmowych, konferencji czy targów.



BARISTA ROKU

Praca z klientem to absolutnie mój żywioł

Aleksander Grabkowski (Latto Gelato, Gdańsk) robi to, co lubi i zaraża innych swoim zamiłowaniem do kawy: - Kilka lat temu myślałem o zawodzie, w którym mógłbym się spełniać. Jestem bardzo rozmowny, więc praca z klientem to absolutnie mój żywioł.

W przyszłości chciałby otworzyć własny biznes, bo nie daje większego kopa i nie przynosi motywacji, niż działanie na własny rachunek, twierdzi pan Aleksander. Dodajmy, że jest też miłośnikiem gotowania i makaronów przyrządzanych na różne sposoby.



Liderzy w pozostałych kategoriach

Bar/Bistro/Jadłodajnia Roku

Bistro na Krótkiej
Krótka 9
Krokowa
Burger Roku
ChoNoTu BURGER
Nieborowska 10
Gdańsk

Catering Dietetyczny Roku

Paprykowe Trio Catering Dietetyczny
Barbara Piech
Wejherowska 63, Sławutowo
Kawiarnia Roku
Sweet Cafe
Wojska Polskiego
Łeba

Kelner Roku

Dominik Mocek
Restauracja Masala
Słupsk
Kucharz Roku
Piotr Grzeszczyk
Britanica Hotel Kuracyjni
Gdynia

Kuchnia Wegetariańska Roku

Pomelo Bistro
Ogarna 121/122
Gdańsk
Menedżer Gastronomii Roku
Szymon Kubiak
Browar Vrest
Gdańsk

Mistrz Słodkości Roku

Bartosz Stolski
Słodki Kaprys
Marzęcino
Pizza Roku
Mocno Pyszne
Klonowa 43/10
Banino

Sushi Roku

Brilliant Sushi
Jeleniogórska 61A
Gdańsk

Kongres 590: Na powstaniu multikoncernu korzystają firmy i klienci, poprawia się bezpieczeństwo energetyczne Polski

Debata panelowa „Połączenie szansą rozwoju polskich przedsiębiorstw” siłą rzeczy skoncentrowała się na fuzji trzech spółek Skarbu Państwa: ORLEN, LOTOS i PGNiG. Sprawa jest bardzo aktualna, bo kilka dni temu Komisja Europejska wydała ostateczną zgodę na połączenie ORLEN i LOTOSU.

Fuzja ta może służyć za dobrą ilustrację tezy, iż przemysłane powstanie nowego multienergetycznego koncernu może nieść ze sobą tak wiele korzyści: dla samych zainteresowanych firm, ich klientów, a także całej gospodarki i państwa.

W debacie przeprowadzonej podczas Kongresu 590 uczestniczyli:

Maciej Matecki – Sekretarz Stanu, Ministerstwo Aktywów Państwowych,
Artur Cieślík – Wiceprezes Zarządu PGNiG ds. Strategii i Regulacji PGNiG S.A.,
Marek Garniewski – Ekspert w Obszarze Strategii i Innowacji oraz Relacji Inwestorskich PKN ORLEN,
Krzysztof Nowicki – Wiceprezes Zarządu ds. Fuzji i Przejęć Grupy LOTOS S.A.,
Leszek Wiwala – Prezes, Dyrektor Generalny POPIHN.
Moderatorem dyskusji był dr Dawid Piekarczyk – niezależny ekspert rynku paliw i energii.
Na wstępie Dawid Piekarczyk przypomniał, że fuzja zaczęła się dwa-trzy lata temu i zadał panelistom pytanie, jak ona wygląda po 24 lutego w świecie pogrążonym w kryzysie energetycznym, gdy kluczowe jest nie tylko, by zbudować duży, sprawny, efektywny podmiot, ale by zagwarantować Polsce bezpieczeństwo energetyczne.

Fuzja dobra dla Polski i regionu

Zarówno pandemia, jak i agresja Rosji na Ukrainę potwierdzają, że obrona przez rząd Prawa i Sprawiedliwości droga fuzji PKN ORLEN z Grupą LOTOS i Grupą Kapitałową PGNiG jest dobra dla naszego kraju, ale i dla całego regionu. W tych okolicznościach Polska potrzebuje silnego multienergetycznego koncernu, który powstanie z konsolidacji tych trzech spółek Skarbu Państwa, podkreślał Maciej Matecki, Sekretarz Stanu w Ministerstwie Aktywów Państwowych.
Jak wyjaśniał minister, konsolidacja wpłynie na wzrost bezpieczeństwa energetycznego Polski i bezpieczniejszy dostęp do surowców energetycznych oraz poprawi konkurencyjność całej polskiej gospodarki. Ponadto może mieć pozytywny wpływ na rozwój sektora energetycznego



Debata panelowa: „Połączenie szansą rozwoju polskich przedsiębiorstw” z udziałem Artura Cieślíka (drugi od lewej) – Wiceprezesa Zarządu PGNiG ds. Strategii i Regulacji PGNiG S.A

w Europie Środkowej i Wschodniej. ORLEN, który połączy się z Grupą LOTOS i GK PGNiG będzie miał przychody na poziomie 250 mld zł i będzie obsługiwał 100 mln klientów w tej części Europy. Tak duży i silny koncern wzmocni bezpieczeństwo energetyczne Polski, ale też w całym regionie – krajach bałtyckich, Czechach czy Słowacji, wskazywał minister Maciej Matecki. Skonsolidowany ORLEN będzie bardziej odporny na różne zawirowania na rynkach światowych, będzie miał łatwiejszy dostęp do finansowania i będzie miał bardzo zdywersyfikowany portfel przychodów. Integracja doprowadzi do powstania firmy działającej kompleksowo – od poszukiwania surowców, przez ich wydobycie, posiadającej rafinerie, petrochemię, zajmującej się hurtem i detalem paliw, a ponadto produkującej energię elektryczną.
Minister Maciej Matecki, niejako odpowiadając przeciwnikom fuzji, przypomniał też, że Polska jest ostatnim krajem Unii Europejskiej, w którym na tym samym rynku rywalizują dwie firmy należące do tego samego właściciela, w naszym przypadku – do Skarbu Państwa.

PGNiG w multikoncernie w roli lidera w segmencie wydobycia
Artur Cieślík, Wiceprezes Zarządu PGNiG S.A. ds. Strategii i Regulacji na wstępie odniósł się do kwestii traktowania gazu jako paliwa przejściowego w procesie transformacji energetycznej.
– Na forum Unii Europejskiej trwają nadal debaty, ale wyrażane jest stanowisko, że gaz ziemny w transformacji energetycznej może i powinien odgrywać zna-

czącą rolę – mówił Artur Cieślík. – Wydaje się, że akt delegowany przyjęty przez Komisję Europejską, włączający inwestycje w gaz i energię jądrową do unijnej taksonomii, ma dużą szansę na realizację – dodał. Udział PGNiG w nowym koncernie energetycznym nie jest przypadkowy. – Jak wiadomo, większość tego typu koncernów w Europie i na świecie działa w strukturze oil and gas – podkreślał Artur Cieślík. – PGNiG reprezentuje filar gazowy, który wnosimy do koncernu i po połączeniu będziemy nadal rozwijać. Przede wszystkim w zakresie upstreamu, czyli działalności wydobywczej. Jak wskazał Artur Cieślík, PGNiG jako podmiot, który posiada najwięcej koncesji i największe doświadczenie w tym zakresie, będzie w połączonym koncernie liderem konsolidacji w obszarze wydobycia surowców. – Po połączeniu będziemy znaczącym graczem nie tylko w Europie, ale i w skali globalnej – ponieważ koncern będzie prowadzić wydobycie w różnych częściach świata, np. na Bliskim Wschodzie czy w Azji – mówił Artur Cieślík.

Większe możliwości inwestycyjne multikoncernu poprawia bezpieczeństwo energetyczne
W tym miejscu warto dodać wątek korzyści z powstania multikoncernu dla poprawy bezpieczeństwa energetycznego kraju i Polaków – także jako klientów spółek paliwowych i energetycznych. Artur Cieślík w rozmowie specjalnie dla Strefy Biznesu rozwinął ten wątek na przykładzie PGNiG.
– Korzyści wynikają z tego, że powstaje pełen łańcuch wartości:

od wydobycia węglowodorów aż po dostawę gotowych produktów do klienta końcowego, w zakresie np. paliw płynnych, czyli benzyny i oleju napędowego, ale również gazu ziemnego, który jest ważny dla gospodarstw domowych i przemysłu, jako stabilne niskiemisyjne źródło energii. Także w zakresie wytwarzania ciepła – wyjaśniał.
– Oczywiście na geopolitykę wpływu nie mamy: ceny gazu są cenami rynkowymi, kształtowanymi przez giełdy. Spółki nie mają na nie wpływu, natomiast mamy wpływ, tworząc multikoncern na lepszą pozycję negocjacyjną: duży podmiot ma większe znaczenie i możliwości na tym rynku – mówił Artur Cieślík.
Artur Cieślík przypomniał, że od 27 kwietnia Gazprom nie dostarcza gazu do Polski. – PGNiG skutecznie działa na rynku gazu, w tym zwłaszcza LNG. Oprócz paliwa z Kataru sprowadzamy również, na podstawie umów długoterminowych, gaz z USA. Spółka rozwija własne wydobycie w kraju i za granicą, zwłaszcza na Norweskim Szelfie Kontynentalnym. Mimo wstrzymania dostaw gazu z kierunku wschodniego, konsekwentnie zatłaczamy magazyny, które obecnie są wypełnione niemal w 100 procentach – wyliczał wiceprezes PGNiG.
– Są plany, aby w horyzoncie najbliższych lat powstała tzw. pływająca jednostka regazyfikacyjna w Zatoce Gdańskiej, jako kolejny element w systemie bezpieczeństwa energetycznego. Z myślą o jej uruchomieniu, zawieramy kontrakty na gaz z nowych źródeł, głównie amerykańskich, w postaci LNG. Tworzymy własną flotę

metanowców. W przyszłym roku zostaną oddane do użytku pierwsze dwa, budowane na potrzeby PGNiG. W kolejnym roku dwa następne, a w roku 2025 flota gazowców będzie składała się już z ośmiu statków. Pozwala to nam na kontraktowanie LNG w tzw. formule Free on Board; to wówczas my odbieramy naszym transportem zakontraktowany LNG i my go dostarczamy do gazoportu docelowego. To daje pewność i większą elastyczność; jeśli system bilansuje się w Polsce i mamy pewną nadwyżkę, to wówczas część ładunków możemy przekierować np. do Azji i zarabiać, sprzedając gaz na tamtejszym rynku. Natomiast w pierwszym kroku oczywiście dbamy o bezpieczeństwo i zapewnienie dostaw gazu do Polski – wyjaśniał Artur Cieślík.

Czas pozytywnie weryfikuje decyzję o fuzji ORLEN, LOTOS, PGNiG

W trakcie omawianej debaty Marek Garniewski – Ekspert w Obszarze Strategii i Innowacji oraz Relacji Inwestorskich PKN ORLEN, odnosząc się do wątku historii fuzji wskazał, że wydarzenia ostatnich lat: kryzys energetyczny, wzmocniony wojną na Ukrainie i agresją Rosji, potwierdzają, iż do fuzji powinno dojść dużo wcześniej.
Multikoncern energetyczny to odpowiedź na te trudne czasy i duży krok w stronę niezależności energetycznej kraju, a po części także niezależności surowcowej, podkreślał Marek Garniewski. Koncern z połączonych spółek – na początku ORLEN plus LOTOS, potem PGNiG – jest odpowiedzią na

wiele wyzwań, z którymi musimy się dziś mierzyć i na które bez tej fuzji prawdopodobnie ciężko byłoby pozytywnie zareagować, podkreślał ekspert ORLEN.
Krzysztof Nowicki, Wiceprezes Zarządu ds. Fuzji i Przejęć Grupy LOTOS S.A., zwrócił z kolei uwagę na ten etap fuzji, w którym swoją rolę zaczęła odgrywać Unia Europejska. W jego ocenie pozytywnym elementem procesu fuzji okazały się środki zaradcze. To one sprawiły, że w procesie tworzenia multikoncernu pojawił się partner technologiczny, jakim jest Saudi Aramco. W ocenie Krzysztofa Nowickiego, pozytywną stroną procesu fuzji – i efektem determinacji osób w nią zaangażowanych – jest uzyskanie efektu w postaci pełnego zdywersyfikowania źródeł przychodów, źródeł surowców, segmentu badań i rozwoju, a także źródeł finansowania. Ponadto – możliwość rozszerzania obszaru działania multikoncernu na rynki, na których poszczególne spółki dotychczas nie były obecne i nie działały. Jak podkreślił wiceprezes LOTOS-u, jest to wartość, która została budowana w procesie fuzji.
Leszek Wiwala, Prezes, Dyrektor Generalny POPIHN, z kolei akcent położył na wątek paliwowy. Uznał za ważne podkreślenie, iż dzięki temu, iż multikoncern będzie mógł korzystać z naftoportu na skalę swoich potrzeb i niezbędnej infrastruktury paliwowej, zdywersyfikuje źródła sprowadzanej ropy naftowej. Podkreślił też, że infrastruktura w takiej postaci pozwala dodatkowo wspierać zagraniczne rafinerie, co zasadniczo poprawia nie tylko bezpieczeństwo energetyczne samej Polski, ale i regionu.
Uczestnicy debaty, choć wyrażali różniące się w szczegółach opinie co do korzyści wynikających z łączenia przedsiębiorstw, w pełni pozostawali zgodni, iż w budowaniu bezpieczeństwa energetycznego naszego kraju i dla zaspokojenia potrzeb w zakresie paliw, ciepła i energii elektrycznej Polaków powstanie multikoncernu energetycznego na bazie trzech spółek Skarbu państwa jest rozwiązaniem optymalnym.

Przedstawiciele PGNiG S.A. uczestniczyli także w dwóch innych panelach Kongresu 590: w debacie „Wodorowa przyszłość czy wodorowe złudzenia” uczestniczyła dr Agata Urbaniak, Dyrektor Oddziału, Centralne Laboratorium Pomiarowo-Badawcze PGNiG S.A. Z kolei w debacie „Bezpieczeństwo energetyczne dostaw krajów Europy” udział wzięli Robert Perkowski, Wiceprezes Zarządu PGNiG S.A. ds. Operacyjnych.

strona ZDROWIA

stronazdrowia.pl

W NUMERZE: Pękające pięty

To nie tylko defekt kosmetyczny, szczególnie uciążliwy teraz, gdy odsłaniamy stopy w odkrytym obuwiu. O jakich problemach zdrowotnych może świadczyć ta

dolegliwość i jak z nią sobie poradzić?

Zdrowy ruch dla sercowców

Aktywność fizyczna jest im nieodzowna. Jaką wybrać, aby nie zaszkodziła, a była z pożytkiem dla zdrowia?

ZA TYDZIEŃ:

- Na jakie choroby najczęściej zapadają seniorzy? To nie tylko demencja i choroby serca.
- Sposoby na upały: co jeść, co pić i jak się chronić przed słońcem.



FOT. 123RF

Jak można zmniejszyć ryzyko demencji? Trenuj mózg, zmień przyzwyczajenia

Anna Rokicka-Żuk

anna.rokicka-zuk@stronazdrowia.pl

Czy osobowość ma wpływ na rozwój demencji? Naukowcy twierdzą, że tak. Osoby z jakimi cechami są znacznie bardziej narażone na zaburzenia koncentracji i słabszą pamięć?

Osobowość to zestaw cech danego człowieka, które odróżniają go od innych ludzi. To właśnie ona warunkuje zachowanie i reagowanie na różnego rodzaju sytuacje oraz bodźce zewnętrzne. Nie ma drugiej osoby o identycznych cechach.

Jednak istnieją pewne podobieństwa, które ułatwiają zaklasyfikowanie danego człowieka do jednego typu osobowości. Wielu naukowców stosuje metodę „Wielkiej Piątki”, czyli model oparty na następujących cechach:

- **neurotyzm** - bycie niespokojnym i zaniepokojonym,
- **sumiennność** - bycie zdyscyplinowanym i zorganizowanym,
- **ekstrawersja** - bycie przyjaznym i towarzyskim,
- **ugodowość** - bycie pomocnym i wybaczącym,
- **otwartość** - bycie ciekawym świata i spostrzegawczym.

Naukowcy od wielu lat analizują wpływ psychiki człowieka na funkcjonowanie organizmu oraz ryzyko pogorszenia funkcji poznawczych, czyli pamięci, koncentracji i reakcji na bodźce. Amerykańscy badacze postanowili natomiast bliżej przyjrzeć się związkowi między konkretnymi cechami osobowości, a pojawieniem się zaburzeń poznawczych i lekkiej demencji.

W tym celu naukowcy wykorzystali dane osób zarejestrowanych w Projekcie Pamięci i Starzenia się. Wyniki prac opublikowano na łamach „American Psychological Association Journal of Personality and Social Psychology”.

Wykazano, że osoby o niższej sumienności charakteryzowały się 22 proc. wyższym ryzykiem rozwinięcia się lekkich zaburzeń poznawczych, nato-

miast u uczestników z wyższym neurotyzmem ryzyko rozwoju tych zaburzeń wzrosło o 12 proc. Zaobserwowano, że osoby z podwyższonym współczynnikiem ekstrawersji wykazywały 12 proc. wyższe prawdopodobieństwo poprawy funkcji poznawczych.

Odkryliśmy, że osoby z wysokim współczynnikiem sumienności i niskim neurotyzmem mogą żyć tak długo, jak inne osoby, ale znacznie dłużej zachowują sprawność umysłową - podsumowała badanie dr Tomiko Yoneda, współautorka badania.

Co to oznacza? Badacze sugerują, że osiemdziesięciolatek o wysokiej sumienności o 2 lata dłużej zachowa pamięć, koncentrację oraz reakcję na bodźce, niż osoba mniej zorganizowana i niezdyscyplino-

wana. Warto więc się zastanowić, co możemy zmienić.

Jak najlepiej trenować swój mózg?

Naukowcy zaznaczają, że cechy osobowości są unikalne, a ich zmiana może być bardzo trudna, jednak warto nad sobą pracować.

Osobowość jest stosunkowo stabilna, ale nie jest niemożliwa do zmiany. Osoby mogą z czasem zmienić swoje cechy poprzez modyfikację myślenia, głównie za pomocą medytacji oraz zaangażowania

Jest możliwe zmniejszenie ryzyka pojawienia się demencji. Umożliwiają to zmiany stylu życia, a zwłaszcza codziennych nawyków

w zachowania zdrowotne - podsumowali autorzy badania.

Dodają również, że zwiększenie sumienności, czyli zdyscyplinowania i zorganizowania może stanowić element profilaktyki przed rozwojem chorób neurodegeneracyjnych. Dlatego warto już od najmłodszych lat ćwiczyć zdolności logicznego myślenia i koncentracji. Pobudzając komórki nerwowe do pracy zmniejszamy ryzyko ich uszkodzenia.

Do najlepszych sposobów trenowania naszego mózgu w każdym wieku należą:

- medytacja,
- czytanie książek,
- gra w szachy, warcaby lub mahjonga,
- rozwiązywanie krzyżówek lub łamigłówek,
- nauka języków obcych,
- oglądanie filmów w języku obcym.

Zmieńmy to, na co mamy wpływ

Jak z kolei podaje raport opublikowany w piśmie „The Lancet” przygotowany przez zespół 24 ekspertów z różnych krajów świata na podstawie dostępnych badań nad zmianami neurodegeneracyjnymi, istnieje 9 czynników stylu życia, które po zmodyfikowaniu mogą przyczynić się do zmniejszenia zagrożenia demencją o ok. 35 procent. Najlepsze efekty dają wtedy, gdy zmiany są wprowadzane począwszy od najmłodszych lat.

W młodym wieku: najważniejsza jest edukacja, ponieważ umożliwia wzrost ilości komórek nerwowych i objętości tych struktur mózgu, które ulegają neurodegeneracji w późniejszym życiu.

W średnim wieku - najważniejsza jest profilaktyka otyło-

ści, chorób kardiometabolicznych oraz postępującej utraty słuchu, jak również innych problemów zdrowotnych, które sprzyjają rozwojowi demencji. Działania te w połączeniu z uczeniem się w młodości mogą zmniejszać zagrożenie rozwojem demencji nawet o 20 procent.

W starszym wieku - najbardziej istotne jest radzenie sobie z depresją, zaprzestanie palenia papierosów i ograniczenie alkoholu (jeśli nie zrobiło się tego wcześniej), zapewnienie skutecznej profilaktyki rozwoju cukrzycy, zwiększenie poziomu aktywności fizycznej oraz podtrzymanie (albo rozpoczęcie, bo nigdy nie jest za późno) aktywnych kontaktów społecznych i życia towarzyskiego. Te zmiany mogą zredukować prawdopodobieństwo rozwoju demencji o 15 procent.



Ekstrawertycy, osoby towarzyskie i przyjazne, a także pełne ciekawości świata i otwartości na ludzi mają szansę dłużej pozostać w lepszej kondycji

FOT. 123RF

Pękające pięty: problem estetyczny i zdrowotny. Jakie mogą być jego przyczyny?

Justyna Śmigaruk
justyna.smigaruk@polskapress.pl

Pękające pięty to problem, który potrafi uprzykrzyć życie, bywa bolesny, utrudnia chodzenie i wygląda nieestetycznie. Przyczyn tej dolegliwości może być wiele.

Przyczyn tej dolegliwości może być wiele. W zależności od jej natężenia, a także przyczyn - pomoże specjalista od stóp, podolog, albo w razie potrzeby - skieruje do specjalisty, czy taka dolegliwość może być objawem chorób.



FOT. 123RF

Nie zaniedbujmy problemów z piętami, poradźmy się specjalisty

Dlaczego pękają i kto jest najbardziej narażony?

Pękające pięty to dolegliwość często występująca u osób wykonujących pracę stojącą, a także przenoszących ciężary, zwłaszcza w połączeniu z przesuszeniem skóry stóp. Jeszcze większa podatność na pęknięcie skóry pięt wiąże się z występowaniem u danej osoby nadwagi. Przyczynia się do tego stałe obciążanie pięt, przez które skóra

zaczyna się rozchodzić i powstają w niej szczeliny. Nacisk wywierany na piętę zwiększa się również w wyniku noszenia niewygodnego obuwia, zwłaszcza z bardzo cienką podszewką, która nie zapewnia odpowiedniej amortyzacji.

Pogorszenie stanu skóry, a w efekcie pęknięcie pięt, może ponadto świadczyć o odwodnieniu organizmu i niedoborach witamin, zwłaszcza witamin A, E oraz B5.

Gdy ich podaż z diety nie jest dostateczna, skóra łatwo ulega przesuszeniu, trudno się goi i regeneruje, a także nie zatrzymuje prawidłowo wody. W efekcie staje się szorstka, a na jej powierzchni pojawiają się uszkodzenia. Przy większych niedoborach witamin może też ulegać wzmożonemu rogowaceniu i łatwiej pękać. Problem nasila mało zróżnicowana dieta oraz picie niedostatecznej ilości płynów.

Ważna pielęgnacja

Skóra na piętach jest bardzo gruba i szybko rogowacieje. To naturalny mechanizm, który sprawia, że pięty mogą stać się stykać się z podłożem i nosić ciężar całego ciała. Ponieważ jednak pokrywają ją naskórki z czasem ulega nadmiernej pogrubieniu, niezbędne jest jego systematyczne usuwanie - w przeciwnym razie może zacząć pękać.

Pęknięcia pięt wynikające z zaniedbań pielęgnacyjnych dotyczą zwykle kilku wierzchnich warstw naskórka. Jeśli zaniedbania są duże i nakładają się na nie predyspozycje genetyczne, pęknięcie może sięgnąć nawet poziomu skóry właściwej. Wówczas zdarzają się krwawienia, a tak głębokim szczelinom w skórze towarzyszy też ból.

Jeśli domowe sposoby na popękane pięty nie działają, lub pomimo stosowania maści, kremów i wzmożonej pielęgnacji stóp problem wciąż nawraca, warto skonsultować się z lekarzem i wykonać komplet badań profilaktycznych.

Zaniedbane pęknięcia skóry na piętach mogą tak bardzo się pogłębić, że poruszanie się zaczyna sprawiać silny ból. Co więcej, powstałe szczeliny w skórze są przerwą w podstawowej barierze ochronnej organizmu, przez którą mogą wynikać drobnoustroje, doprowadzając do zakażeń.

Tarczycza, cukrzyca i łuszczyca...

Gdy pielęgnacja stóp jest właściwa, a mimo zabiegów złuszczenia i nawilżania, skóra nadal pęka, warto wykonać pakiet badań i skonsultować się z lekarzem. Popękane pięty mogą być wynikiem chorób:

Niedoczynność tarczycy - niedobór hormonów produkowanych przez tarczycę może wiązać się z problemami skórnymi, w tym jej nadmiernym przesuszeniem, utratą elastyczności i w efekcie pękaniem. Niedoczynność tarczycy jest też częstą przyczyną rozwoju nadwagi i otyłości oraz utrudnionego przepływu krwi, co utrudnia naturalną regenerację skóry.

Cukrzyca - związek cukrzycy typu 2 z pękaniem pięt jest wielotorowy. Obu dolegliwościom sprzyja podobny, mało aktywny tryb życia, któremu towarzyszy nadmierna masa ciała. Osoby chorujące na cukrzycę mają też skórę podatną na uszkodzenia, które bardzo trudno się goją, a na dodatek mocno przesuszoną ze względu na ogólnoustrojowe odwodnienie. Zwykle, a nawet apteczne maści na pękające pięty nie są wtedy wystarczające, by zapanować nad procesem rogowacenia i pęknięcia naskórka. Co więcej, upośledzenie krążenia sprawia, że cukrzycy nie odczuwają bólu tak intensywnie, jak osoby zdrowe. Dlatego niejednokrotnie zwlekają z wizytą u lekarza aż do momentu, w którym stan stóp jest bardzo zły. Tak zwany zespół stopy cukrzycowej wymaga troskliwej opieki lekarskiej, ponieważ zaniedbany doprowadza do znacznych uszkodzeń tkanek i zakażeń, w rezultacie prowadząc nawet do amputacji.

Łuszczyca - przesuszona, popękana skóra na piętach

może być jednym z objawów łuszczycy. Rzadko bywa jednak objawem odosobnionym. Osoby, u których zdarzały się epizody występowania objawów łuszczycy, powinny baczniej zwracać uwagę na stan skóry na stopach, pękające pięty mogą bo wiem świadczyć o nawrocie choroby. Warto od razu skonsultować się z dermatologiem i podjąć leczenie, które doprowadzi do remisji.

Atopowe zapalenie skóry - przyspieszone rogowacenie naskórka jest też problemem osób z atopowym zapaleniem skóry, która pozbawiona jest naturalnej warstwy ochronnej. W przypadku AZS wskazany jest jednak ostrożny dobór kosmetyków do stóp, które mogą mieć silne działanie drażniące, a w przypadku kremów i maści z dużym stężeniem mocznika czy złuszczających kwasów konieczne może być nakładanie ich w rękawiczkach.

Jeśli nie możesz sobie poradzić, idź do podologa

Justyna Śmigaruk
justyna.smigaruk@polskapress.pl

Pękające pięty mogą stać się bramą, przez którą do organizmu przedostaną się groźne drobnoustroje, dlatego warto przy tendencji do pęknięcia pięt podjąć regularne zabiegi pielęgnacyjne.

Specjalistą, który zajmuje się zdrowiem stóp, jest podolog. Doświadczony i wykwalifikowany podolog znajdzie odpowiedni sposób na pękające pięty i zajmie się nimi kompleksowo. Szkolenia podologiczne może odbyć także kosmetyczka.

Warto jednak upewnić się, że w wybranym gabinecie pracuje osoba przygotowana. Fachowiec (podolog nie jest lekarzem) powinien wskazać klientowi, kiedy problem wybiega poza kwestię estetyki i przychodzi pora na konsultację z lekarzem oraz wykonanie niezbędnych badań.

W gabinecie podologa stosuje się profesjonalne zabiegi usuwania zrogowaceń i modzelei na stopach. Służy do tego specjalny sprzęt, taki jak elek-

tryczne tarki czy końcówki szlifujące. Gdy nagromadzenie stwardniałego i popękanego naskórka jest znaczne, zabieg taki musi przebiegać etapami. Usunięcie zbyt grubej warstwy skóry podczas jednej wizyty spowodowałoby uruchomienie mechanizmu obronnego, polegającego na jeszcze intensywniejszym rogowaceniu.

Czasem przed mechanicznym usunięciem naskórka konieczne jest założenie opatrunku z substancjami zmiękczającymi.

Pomaga to w wykonaniu zabiegu w bezpieczny dla pacjenta i całkowicie bezbolesny sposób. Po usunięciu zrogowaciałej i popękannej warstwy z pięt pacjenta, podolog dobierze odpowiednie kremy i maści, aby zapobiec ponownemu nagromadzeniu się naskórka. Poinstruuje też pacjenta, w jaki sposób należy dbać o skórę stóp na co dzień.

Jeśli pęknięcia są bardzo głębokie, w skórę wdało się zakażenie lub wraz z pękaniem pięt pojawiły się inne, niepokojące objawy, konieczna będzie konsultacja z lekarzem pierwszego kontaktu.

Materiał informacyjny Instytutu Praw Pacjenta i Edukacji Zdrowotnej

0010544359

Jesienna fala pandemii COVID-19?

Ekspert wyjaśnia, jak najlepiej się przygotować

Polska musi się przygotować na ewentualny powrót wirusa Sars-Cov-2 jesienią - apelują lekarze. Wśród niezbędnych działań przed możliwą kolejną falą COVID-19 wymieniają m.in. uzupełnienie szczepień, również wśród uchodźców z Ukrainy, odbudowanie systemu testowania i wdrożenie na polski rynek doustnej terapii przeciw COVID-19. Szczególnie należy zadbać o osoby z grup wysokiego ryzyka.

COVID-19 jest chorobą interdyscyplinarną, dlatego jej diagnostyka i leczenie dotyczy lekarzy różnych specjalności. To choroba nie tylko płuc, ale również serca, naczyń, skóry, nerek, układu nerwowego, wątroby i narządów endokrynnych. Dzisiaj znamy całą konstelację chorób, które pogarszają rokowanie w COVID-19. To ma kluczowe znaczenie dla kierowania pacjenta do szpitala, ale ma też kluczowe znaczenia dla stosowania leków doustnych hamujących rozwój COVID-19.

Z inicjatywy Instytutu Praw Pacjenta i Edukacji Zdrowotnej eksperci z różnych dziedzin połączyli siły i wspólnie opracowali wytyczne i rekomendacje dotyczące

przygotowania systemu ochrony zdrowia do długofalowego radzenia sobie z kolejnymi falami COVID-19. W opracowanym raporcie pt. „Ścieżka diagnostyczno-terapeutyczna pacjenta z COVID-19”, przedstawiono także wzorcową ścieżkę pacjenta od wystąpienia objawów, przez diagnozę, aż po skuteczne leczenie, która powinna być jak najszybciej wdrożona.

Ekspert przekonują, że potrzebne jest nowe podejście do choroby. Chociaż ostatnie dane wskazują na uspokojenie sytuacji, zagrożenie ze strony tego wirusa nie minęło. Ze stanu pandemii przechodzimy w etap, kiedy COVID-19 jest traktowany jako niebezpieczna infekcja sezonowa, znacznie groźniejsza niż przebieg grypy. Za tą zmianą powinna pójść także modyfikacja diagnostyki i leczenia tej choroby.

W przypadku chorych o podwyższonym ryzyku zaostriżenia się COVID-19 powinno być zastosowane zarejestrowane w Unii Europejskiej leczenie doustne, które w ciągu pięciu dni od diagnozy do włączenia terapii gwarantuje, że ten przebieg będzie znacznie mniej ciężki lub w ogóle praktycznie

nie wystąpią objawy. O włączeniu leczenia doustnego powinien decydować lekarz na podstawie m.in. takich kryteriów: czy objawy nie trwają dłużej niż pięć dni oraz czy przebieg choroby jest łagodny i umiarkowany, a chory nie wymaga podawania tlenu. - wyjaśnia dr n. med. Jakub Gierczyński, MBA, ekspert systemu ochrony zdrowia, Instytut Zarządzania w Ochronie Zdrowia Uczelnia Łazarskiego.

Autorzy raportu zgodnie stwierdzili, że doświadczenia dwóch lat pandemii COVID-19 oraz postęp, jaki dokonał się zakresie diagnostyki i terapii COVID-19 pozwala na sformułowanie kluczowych zaleceń w zakresie strategii przed spodziewaną kolejną falą COVID-19 w okresie jesieni 2022. Wśród niezbędnych działań przed możliwą kolejną falą COVID-19 wymieniają m.in. uzupełnienie szczepień, również wśród uchodźców z Ukrainy, odbudowanie systemu testowania i wdrożenie doustnej terapii przeciw COVID-19, szczególnie w przypadku osób z grup wysokiego ryzyka. Dzięki temu możliwe będzie przeniesienie ciężaru leczenia tej choroby ze szpitali do domów i podstawowej opieki zdrowotnej.

Nie jestem już dziennikarką. Jestem drobną przedsiębiorczynią, właścicielką szkoły językowej



Monika Richardson na Instagramie Fot. Szymon Starnawski

ŻYCIE GWIAZD

W TELEWIZJI

KRZYŻÓWKA NR 99

Małgorzata Rozenek (nie) popisała się?

Celebrytka pochwaliła się zdjęciami z Parady Równości. Widać na nich, jak przechodziła przez ulicę w tęczowej mini z wielkimi skrzydłami. Pudełek dowiedział się jednak, że Rozenek-Majdan się nie wysiliła. – Poszła na Paradę dosłownie na chwilę. Przeszła po pasach, udokumentowała to na Instagramie i wróciła – mówi informator portalu.

Sebastian Fabijański został tym trzecim

Aktor jest związany z blogerką modową Maffashion. Para wychowuje wspólnie synka Bastka. Fabijański poskarżył się jednak ostatnio Pudelkowi na swój żywot: „mężczyzna po urodzeniu dziecka musi poradzić sobie z byciem tym trzecim: bo jest matka, syn... A wobec matki bycie drugim. Nie jest to łatwe”.

Edyta Górniak mówi, że miała „przekazy”

Piosenkarka wystąpiła jako prelegentka na XIX Zlocie Wolnych Ludzi „Harmonia Kosmosu 2022”. Wykładowi przysłuchiwała się „Gazeta Lubuska”. Według jej relacji, Górniak obwieściła, jakoby na Ziemi żyły „bioroboty, hybrydy i reptilianie”, a ona sama miała otrzymać „przekazy” i tym samym przewidzieć pandemię. Powiedziała, że „nie każdy, kto wygląda jak człowiek, ma duszę. Ma tylko kombinezon biologiczny i te same potrzeby fizyczne, ale nie ma połączenia z pierwotną świadomością”. (GZL)



Pierścionek z rubinem TV 4, 17:55

Ania i Jana wychowywały się jako bliźniaczki, choć zgodnie z prawdą są przyrodnimi siostrami. Tuż przed narodzinami Ani jej ojciec porzucił jej matkę, Olę, dla kobiety, która także spodziewała się dziecka.

Co przynosi przyszłość TVP Kultura, 21:00

Nathalie uczy filozofii w szkole średniej w Paryżu. Pewnego dnia mąż zostawia ją dla młodszej kobiety. Nathalie musi stawić czoła rzeczywistości i ułożyć sobie życie na nowo.

Randka na weselu Polsat, 22:05

Mike i Dave, dorośli bracia, przez Internet znajdują partnerki, z którymi pojawiają się na weselu siostry. Dziewczyny okazują się jeszcze bardziej szalone i nieprzewidywalne niż oni.

Strażnik dzikiej przyrody TVP 2, 22:15

Po pięciu latach spędzonych w Kanadzie Jonas wraca w rodzinne strony i zostaje strażnikiem w parku narodowym. Czuwa nad bezpieczeństwem turystów, chroni przyrodę i właśnie tu spotyka dziewczynę swoich marzeń.

Ukraińcy

TVP 1, 23:15

Losy emigrantów i uchodźców z Ukrainy. Przyglądamy się z bliska codziennym zmaganiom ludzi w różnym wieku, pochodzących z rozmaitych środowisk.

Poziomo:

- 3) wiadomość e-mail od nieznanego nadawcy,
- 6) Johnny, aktor z filmu „Piraci z Karaibów”,
- 11) piruet na lodzie,
- 12) wcięty kaftanik bez rękawów,
- 13) okrutne rządy autokraty,
- 14) ruda kita wiewiórki,
- 15) wydzielony teren, strefa,
- 16) wąskotorowa lub podziemna,
- 17) metalowy garnek z rączką,
- 18) ośła dla nieuka lub rezerwowych dla zawodników,
- 19) rumuńskie miasto nad Murszą,
- 21) przepływa przez Myślenice,
- 23) łączna, miękiszowa lub kostna,
- 26) dawny patrol kontrolujący nocą warty,
- 27) stolica Kraju Klonowego Liścia,
- 30) szybki przyrost liczby ludności w danym regionie,
- 31) zorganizowana grupa przestępcza,
- 34) roślina na biopaliwo i olej jadalny,
- 38) wykorzystywane w stolarni,
- 39) łopaty helikoptera,
- 40) powoduje zapłon w silniku,
- 41) element tresury psa,
- 42) pomaga w obliczeniach.

Pionowo:

- 1) szczególna forma protestu,
- 2) urządzenie z bębniem,
- 3) krzyżak pod choinką,
- 4) rynek w starożytnych Atenach,
- 5) sztuka z jednym aktorem,



- 6) uciek z pola walki,
- 7) szeroka, futrzana narzuta,
- 8) wyższy duchowny katolicki,
- 9) papierosy lub czarna kawa,
- 10) przesadna uczuciowość wypowiedzi,
- 20) spotkanie Filona z Laurą,
- 22) cieśnina na granicy Europy i Azji,
- 24) rodzaj kroju spódnicy,
- 25) w magazynku rewolweru,

- 28) przybieranie na wadze,
- 29) kursuje w drapaczu chmur,
- 31) jeden z bohaterów „Pana Tadeusza”,
- 32) mieszka pod Akropolem,
- 33) trunek z gwiazdkami, np. Martel,
- 35) zamierzenie, projekt,
- 36) dotkliwa porażka, klęska,
- 37) chorobliwy wyprysk na skórze, egzema.

ROZWIĄZANIE NR 98

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

HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)

Nie wchodzi dzisiaj w drogę osobie, z którą łączą Cię chłodne relacje. Horoskop dzienny mówi, że Wasze spotkanie źle by się skończyło...

Ryby (19.02 - 20.03)

Horoskop na dziś to wskazówka, by nie zawracać sobie głowy zadaniami, które przerastają Twoje możliwości. Dobrze na tym wyjdiesz.

Baran (21.03 - 19.04)

Horoskop dzienny na środę mówi, że musisz dzisiaj wykaazać się cierpliwością wobec osób, którym nie wszystko będzie wychodziło jak należy.

Byk (20.04 - 20.05)

Codziennie obowiązki będą zabierać Ci znacznie więcej czasu niż zazwyczaj. Horoskop dzienny mówi, że wieczorem poczujesz zmęczenie.

Bliźnięta (21.05 - 21.06)

Dużo uda Ci się osiągnąć, ale dorobek zostanie okupiony sporym wysiłkiem. Horoskop na dziś mówi, że wszystko wynagrodzi Ci satysfakcja...

Rak (22.06 - 22.07)

Horoskop dzienny na środę zapowiada, że łatwo Ci będzie dzisiaj przychodziło osiągnięcie kompromisu w relacjach z innymi osobami.

Lew (23.07 - 22.08)

Cechować Cię będzie daleko posunięta nieustępliwość. Horoskop dzienny zapowiada, że nawet bliscy nie będą mieli na Ciebie wpływu.

Panna (23.08 - 22.09)

Nie składaj obietnic, których realizacja obarczona jest ryzykiem niepowodzenia. Horoskop na dziś ostrzega, że straty byłyby niepowetowane.

Waga (23.09 - 22.10)

Horoskop dzienny na środę wyraźnie zapowiada, że ktoś z bliskiego otoczenia wytknie Ci słabe zaangażowanie w wykonywane obowiązki.

Skorpion (23.10 - 21.11)

Nie daj się dzisiaj nikomu wpuścić w maliny! Horoskop dzienny bardzo wyraźnie zapowiada, że kilka osób będzie podejmowało takie próby.

Strzelec (22.11 - 21.12)

Dzięki drobnemu sukcesowi, Twoje samopoczucie ulegnie dzisiaj radykalnej poprawie. Horoskop na dziś zapowiada bardzo miłe chwile. Koziorożec (22.12 - 19.01) Precyzyjnie się wyrażaj i jasno formułuj myśli. Horoskop dzienny na środę ostrzega, że wszelkie niedomówienia będą działać na Twoją niekorzyść.

DROBNE

Jak zamieścić ogłoszenie drobne? Telefonicznie: 94 347 35 12
Przez internet: ibo.polskapress.pl
W Biurze Ogłoszeń:

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

RUBRYKI W OGŁOSZENIACH DROBNYCH:

- | | | | | | | |
|-----------------|------------------|-------------|-------------------|-----------------|------------------|---------------|
| ■ NIERUCHOMOŚCI | ■ FINANSE/BIZNES | ■ ZDROWIE | ■ BANK KWATER | ■ MATRYMONIALNE | ■ ŻYCZENIA | ■ ROLNICZE |
| ■ HANDLOWE | ■ NAUKA | ■ USŁUGI | ■ ZWIERZĘTA | ■ RÓŻNE | ■ /PODZIĘKOWANIA | ■ TOWARZYSKIE |
| ■ MOTORYZACJA | ■ PRACA | ■ TURYSTYKA | ■ ROŚLINY, OGRODY | ■ KOMUNIKATY | ■ GASTRONOMIA | |

Nieruchomości

MIESZKANIA - WYNAJMĘ

SZUKAM pokoju - domek. Koszalin, 663304622.

DZIAŁKI, GRUNTY KUPIĘ

KUPIĘ ziemię rolną do 1 hektara, 535-480-794.

GARAŻE

KUPIĘ garaż murowany 535-480-794.

POŚREDNICTWO

0010382225

OMEGA WYCENY OBRÓT

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

Handlowe

FILMY, MUZYKA

KUPIĘ PŁYTY WINYLOWE 609 155 327

SPORT I REKREACJA

TANIO rowery używane 508-436-420.

Motoryzacja

OSOBOWE KUPIĘ

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

AUTO skup wszystkie 695-640-611

Praca

ZATRUDNIĘ

CHAŁUPNICTWO bez opłat wstępnych tel. 94/7170900.

DOSTAWCĘ do restauracji. Morze, praca dodatkowa 3 - 4 H dziennie, 880-775-990

FIRMA Algeco o ugruntowanej pozycji na rynku polskim i rozwijająca swój oddział w Szczecinie na ul. Kniewskiej zatrudni Magazyniera i Brygadzystę. Telefon kontaktowy: 882-355-497 email: Rekrutacja@algeco.com

GLAZURNICY, wykończenia 510125131

NIEMCY: murarz, cieśla, malarz, pomocnik, spawacz: 730-011-300.

TRUSKAWKI. Zatrudnię do zbioru. Świeszyno, tel. 603-67-20-70.

ZAOPIEKUJ się Seniorem w Polsce! Gwarantujemy bezpieczną i legalną pracę od zaraz, z zamieszkaniem i wyżywieniem u Podopiecznego! Kontrakty dopasowane do doświadczenia Opiekuna/nki! Zgłoś się do nas już dziś! Promedica24 Tel. SZCZECIN - 51776102, 514781657, KOSZALIN - 501357022, SŁUPSK - 509892644

0010517569

SENTIUM

Wyjeżdż do pracy w opiece w okresie wakacji i odnieś pieniądze

300€

Wąbrzych, Rynek 13
48 838 732 727, 48 500 430 340

Zdrowie

GINEKOLOGIA

A-Z GINEKOLOG, 790-246-404

PSYCHOLOGIA

PSYCHOTERAPIA, 508-841-757.

INNE

ALKOHOLIZM - espéral 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

CYKLINOWANIE bezpyłowe 504308000

MALOWANIE dachów 788-016-988

REMONTY od A do Z tel.660-683-933

REMONTY, Koszalin 732979188

INSTALACYJNE

HYDRAULICZNE, tel. 607703135.

PORZĄDKOWE

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

Turystyka

KRAJ - GÓRY

TYLICZ k/Krynicy G. od 90 zł/os. w tym 2 posiłki. Promocja dla grup seniorów. Pok. z łaz.+TV, parking 18/471-13-86

KRAJ - MORZE

DZWIROWNOMORZE.PL, 605 905 969

ŁĘBA, tanie pokoje z łaz. 603-471-715

Różne

STARE książki- skup 881-934-948

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

Rolnicze

MASZYNY ROLNICZE

KUPIĘ ciągniki, przyczepy, maszyny rolne. Tel. 535135507.

ZWIERZĘTA HODOWLANE

KURKI odchowane 784 461 566

Sprzedaj rocznych kur niosek- Tychowo, nr tel. 784-111-078

Towarzyskie

FAJNA Ewa, 571384625.

PAULA K-lin tel. 731589473

REKLAMA 0010548374

OGŁOSZENIE WÓJTA GMINY KOBYLNICA

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 2022 r., poz. 503) oraz Uchwały nr XLIV/394/2021 Rady Gminy Kobylnica z dnia 30 grudnia 2021 r. w sprawie przystąpienia do sporządzenia miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego dla części działek nr 893/1, 893/2 oraz 893/3, położonych w obrębie Kobylnica, gmina Kobylnica

zawiadaniom o wyłożeniu do publicznego wglądu projektu miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego dla części działek nr 893/1, 893/2 oraz 893/3, położonych w obrębie Kobylnica, gmina Kobylnica, wraz z prognozą oddziaływania na środowisko,

w dniach **od 7 lipca 2022 r. do 29 lipca 2022 r.** w siedzibie Urzędu Gminy Kobylnica, ul. Główna 20, 76-251 Kobylnica, w godzinach urzędowania oraz na stronie BIP Urzędu Gminy Kobylnica.

Dyskusja publiczna nad przyjętymi w projekcie planu miejscowego rozwiązaniami odbędzie się w siedzibie Urzędu Gminy Kobylnica w sali konferencyjnej w dniu **11 lipca 2022 r. o godz. 16.00.**

Zgodnie z art. 18 ust. 1 ustawy z dnia 27 marca 2003 r. o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym (t.j. Dz. U. z 2022 r., poz. 503), 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 udostępnianiu informacji o środowisku i jego ochronie, udziale społeczeństwa w ochronie środowiska oraz o ocenach oddziaływania na środowisko (t.j. Dz. U. z 2022 r., poz. 1029), 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 2022 r., poz. 503) oraz art. 40 ustawy z dnia 3 października 2008 r. o udostępnianiu informacji o środowisku i jego ochronie, udziale społeczeństwa w ochronie środowiska oraz o ocenach oddziaływania na środowisko (t.j. Dz. U. z 2022 r., poz. 1029), osoby fizyczne i prawne oraz jednostki organizacyjne nieposiadające osobowości prawnej mogą wnieść 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 Kobylnica w godzinach urzędowania,
- za pomocą środków komunikacji elektronicznej, tj. poczty elektronicznej na adres: kobylnica@kobylnica.pl lub adres skrzynki ePUAP: /59147dodbr/skrytka

z podaniem imienia i nazwiska lub nazwą jednostki organizacyjnej i adresu, oznaczenia nieruchomości, której uwaga dotyczy, w nieprzekraczalnym terminie do dnia **12 sierpnia 2022 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 Kobylnica w terminie 21 dni od dnia upływu terminu ich składania.

REKLAMA 0010548270

OGŁOSZENIE WÓJTA GMINY KOBYLNICA

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 2022 r., poz. 503) oraz Uchwały nr XXXVIII/349/2021 Rady Gminy Kobylnica z dnia 2 września 2021 r. w sprawie przystąpienia do sporządzenia miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego dla działki nr 168/2 oraz 183, położonych w obrębie Łosino, gmina Kobylnica

zawiadaniom o wyłożeniu do publicznego wglądu projektu miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego dla działki nr 168/2 oraz 183, położonych w obrębie Łosino, gmina Kobylnica, wraz z prognozą oddziaływania na środowisko,

w dniach **od 7 lipca 2022 r. do 29 lipca 2022 r.** w siedzibie Urzędu Gminy Kobylnica, ul. Główna 20, 76-251 Kobylnica, w godzinach urzędowania oraz na stronie BIP Urzędu Gminy Kobylnica.

Dyskusja publiczna nad przyjętymi w projekcie planu miejscowego rozwiązaniami odbędzie się w siedzibie Urzędu Gminy Kobylnica w sali konferencyjnej w dniu **11 lipca 2022 r. o godz. 15.00.**

Zgodnie z art. 18 ust. 1 ustawy z dnia 27 marca 2003 r. o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym (t.j. Dz. U. z 2022 r., poz. 503), 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 udostępnianiu informacji o środowisku i jego ochronie, udziale społeczeństwa w ochronie środowiska oraz o ocenach oddziaływania na środowisko (t.j. Dz. U. z 2022 r., poz. 1029), 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 2022 r., poz. 503) oraz art. 40 ustawy z dnia 3 października 2008 r. o udostępnianiu informacji o środowisku i jego ochronie, udziale społeczeństwa w ochronie środowiska oraz o ocenach oddziaływania na środowisko (t.j. Dz. U. z 2022 r., poz. 1029), osoby fizyczne i prawne oraz jednostki organizacyjne nieposiadające osobowości prawnej mogą wnieść 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 Kobylnica w godzinach urzędowania,
- za pomocą środków komunikacji elektronicznej, tj. poczty elektronicznej na adres: kobylnica@kobylnica.pl lub adres skrzynki ePUAP: /59147dodbr/skrytka

z podaniem imienia i nazwiska lub nazwą jednostki organizacyjnej i adresu, oznaczenia nieruchomości, której uwaga dotyczy, w nieprzekraczalnym terminie do dnia **12 sierpnia 2022 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 Kobylnica w terminie 21 dni od dnia upływu terminu ich składania.

REKLAMA 0010548689

Słupsk WYBIERAM SŁUPSK!

WYCiąG z OGŁOSZENIA

Prezydent Miasta Słupska ogłasza

I przetarg ustrny nieograniczony na sprzedaż nieruchomości niezabudowanej, stanowiącej własność Miasta Słupska, oznaczonej w ewidencji gruntów jako działki nr 502 i nr 503 o łącznej powierzchni 585 m², położonej przy ulicy Władysława Kijowskiego w obrębie 17 miasta Słupska, objętej KW nr SL1S/00036711/7.

Cena wywoławcza nieruchomości wynosi: 150 000 zł, wadium 15 000 zł.

Do wycytowanej ceny za nabycie nieruchomości zostanie doliczony podatek VAT w stawce 23%.

Zgodnie z miejscowym planem zagospodarowania przestrzennego „Westerplatte - Hubalczyków” przedmiotowa nieruchomość znajduje się na terenie o funkcji: tereny zabudowy mieszkaniowej – jednorodzinnej/ o niskiej intensywności zabudowy 03.4.MN. W ewidencji gruntów nieruchomość sklasyfikowana jest jako zurbanizowane tereny niezabudowane lub w trakcie zabudowy - Bp.

Przetarg odbędzie się 10.08.2022 r. o godz. 10.00 w sali nr 212 Urzędu Miejskiego w Słupsku, Plac Zwycięstwa 3 (II p.).

Warunkiem przystąpienia do przetargu jest wpłacenie wadium do 4.08.2022 r. na konto: Miasto Słupsk mBank SA nr 08 1140 1153 0000 2175 4200 1011. Za datę wniesienia wadium uważa się datę wpływu środków pieniężnych na rachunek Miasta Słupska.

Pełna treść ogłoszenia została wywieszona na tablicy ogłoszeń Urzędu Miejskiego w Słupsku obok pok. 215, opublikowana na stronie internetowej www.słupsk.pl oraz w Biuletynie Informacji Publicznej www.bip.um.słupsk.pl.

Szczegółowe informacje dotyczące przetargu uzyskać można w Urzędzie Miejskim w Słupsku, Plac Zwycięstwa 3, w Wydziale Zarządzania Nieruchomościami pokój 215, pod numerem tel. 59 84 88 472.

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

AUTOPROMOCJA



Nie przegap piątku

gp24.pl

AUTOPROMOCJA



Czwartek z dreszczykiem

gp24.pl

Koncerty w plenerze. Zaczyna się Garden Party u Karola!

Anna Czerny-Marecka
Słupsk

3 lipca zaczyna się cykl bezpłatnych koncertów Garden Party u Karola. Odbywać się będą w niedzielę, o godzinie 12, w Parku im. Jerzego Waldorffa, przy pomniku Karola Szymanowskiego.

Jak informuje Joanna Kubacka, pomysłodawczyni cyklu, Garden Party u Karola rozpocznie Słupska Sinfonietta. Jej szef i dyrygent Maciej Banachowski wybrał do programu utwory z repertuaru Marka Grechuty. Usłyszymy kompozycje pochodzące zarówno z początków kariery krakowskiego artysty, jak i jego niektóre późniejsze piosenki. Z orkiestrą zaprezentują się wokalistki Aleksandra Cybula i Daria Korowajczyk. Orkiestra wystąpi w składzie kameralnym z udziałem sekcji rytmicznej. Grechutę i jego twórczość będziemy mogli wspominać m.in. przy przebojach: „Niepewność”, „Pomarańcze i mandarynki”, „Dni, których nie znamy”, „Gdzieś w nas”, „Motorek”.

O wykonawcach
Maciej Banachowski - dyrygent i aranżer. Od pięciu lat prowadzi młodzieżową orkiestrę „Słupska Sinfonietta”, której jest założycielem. Współpracuje również jako dyrygent z Polską Filharmonią „Sinfonia Baltica” im. Wojciecha Kilara



Aleksandra Cybula

w Słupsku. Ponadto, jako aranżer, podejmował współpracę z wieloma instytucjami na terenie kraju (między innymi Filharmonią Pomorską, Filharmonią Sudecką, Filharmonią Bałtycką, oraz Operą Nova).
Daria Korowajczyk - wokalistka, trener wokalny, pedagog muzyczny. Związana ze słupskim środowiskiem muzycznym. Swoje pierwsze muzyczne kroki stawiała w Słupskim Ośrodku Kultury. Wystąpiła w programach „Must be the Music” i „Szansa na sukces” (odcinek poświęcony piosence Agnieszki Osieckiej).

Aleksandra Cybula - aktorka musicalowa. Rodowita słupszczanka, członek chóru „Fantazja”. Występowała w Teatrze Palladium w Warszawie, Teatrze na Plaży w Sopocie, Polskiej Filharmonii „Sinfonia Baltica” w Słupsku. Laureatka wielu konkursów i festiwali, m.in. Grand Prix Ogólnopolskiego Festiwalu Piosenki im. Marka Grechuty i I miejsca IV Konkursu Interpretacji Twórczości Jeremiego Przybory i Jerzego Wasowskiego.
Koncerty finansowane są ze środków miasta w ramach Słupskiego Budżetu Obywatel-

skiego, a ich realizatorem jest PF „Sinfonia Baltica”.
Następne koncerty
- 10 lipca - Triada Plus „Nostalgicznie i filmowo”
- 17 lipca - Duet Harfowy Wesołowski - Montoya
- 24 lipca - Indialucia Duo Tour
- 31 lipca - No Co Puka
- 07 sierpnia - Tanga i etno-jazz z Krakowa
- 14 sierpnia - Wojskowy Zespół Wokalny Wiarusy
- 21 sierpnia - Bolewski & Tubis, czyli Ciechowski Jazzowo. ©P

POGODA

Krzysztof Ścibor
Biuro Calvus
Środa

Nad Pomorze dociera ciepłe i mniej wilgotne powietrze z nad Bałtyku. W ciągu dnia będzie pogodnie i sucho. Temperatura max do 22-27°C. Wiatr umiarkowany z pñwsch. W nocy sucho. Jutro i pojutrze do południa słonecznie, po południach możliwy deszcz i gwałtowne burze. Wracają upały na termometrach max do 30-35°C. Wiatr tylko w czasie burzy porysty. Na weekend sucho i bez upału.

Pogoda dla Pomorza

Prognoza dla Bałtyku
Stan morza (Bft) 2-3
Siła wiatru (Bft) 3-4
Kierunek wiatru NE

1015 hPa

Pogoda dla Polski

	Dzisiaj	Jutro
Gdańsk	24°	33°
Kraków	35°	34°
Lublin	34°	34°
Olśztyn	32°	33°
Poznań	32°	32°
Toruń	32°	34°
Wrocław	33°	33°
Warszawa	35°	36°

	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela	Poniedziałek	Wtorek
Średnia	32°	35°	22°	24°	21°	20°

Legenda:
pogodnie, zachmurzenie umiarkowane, przelotny deszcz, przelotne deszcze i burza, pochmurno, mżawka, ciągły deszcz, ciągły deszcz i burza, przelotny śnieg, ciągły śnieg, przelotny śnieg z deszczem, ciągły śnieg z deszczem, mgła, marznąca mgła, śliska droga, marznąca mżawka, marzący deszcz, zamieć śnieżna, opad gradu, kierunek i prędkość wiatru

19° temp. w dzień, 11° temp. w nocy, 15° temp. wody, grubość pokrywy śnieżnej, 1011 hPa ciśnienie i tendencja, smog

INFORMATOR

KOMUNIKACJA

Słupsk: PKP 118 000; 22 194 36;
PKS 59 842 42 56;
dyżurny ruchu 59 843 71 10;
MZK Słupsk 59 848 93 00;
Łębork: PKS 59 862 19 72;
MZK 59 862 14 51;
Bytów: PKS 59 822 22 38;
Człuchów: PKS 59 834 22 13;
Miastko: PKS 59 857 21 49.

DYŻURY APTEK

Słupsk

DOM LEKÓW, ul. Tuwima 4,
tel. 59 842 49 57

Ustka

NADMORSKA, ul. Marynarki Polskiej 31, tel.: 59 814 77 70

Bytów

CENTRUM ZDROWIA,
ul. Ks. dr Bernarda Sychty 3

Miastko

WRACAM DO ZDROWIA, ul. Dworcowa 3, tel.: 59 857 51 55

Człuchów

PRIMA, ul. Jana Długosza 11

USŁUGI MEDYCZNE

Słupsk:

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

Ustka:

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

Bytów:

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

Człuchów:

Centrum zdrowia, ul. Szczecińska 13,
tel. 59 834 31 42
Miraculum, ul. Grunwaldzka 18,
tel. 59 862 24 77

WAŻNE

Słupsk:

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

Pogotowie Ratunkowe 999;

Straż Miejska 986; 59 843 32 17;

Straż Gminna 59 848 59 97;

Straż Pożarna 998;

Straż Miejska alarm 986;

Ustka 59 814 67 61, 697 696 498;

Bytów 59 822 25 69;

USŁUGI POGRZEBOWE

Kalla, ul. Armii Krajowej 15,

tel. 59 842 81 96, 601 928 600 - całodobowo.

Pełna oferta pogrzebowa.

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

Hades, ul. Kopernika 15,
całodobowo: tel. 59 842 98 91, 601 663 796.
Winda i baldachim przy grobie.

Zieleń Słupsk Zakład Pogrzebowy,

ul. Kaszubska 3 A, te. 502 525 005 - całodobowo. Pełna oferta pogrzebowa

AUTOPROMOCJA

GŁOS POMORZA

Czwartek z dreszczykiem

Kup dziennik z dodatkiem „Pod paragrafem”

gp24.pl

WIMBLEDON MOTYLKI W BRZUCHU MAI CHWALIŃSKIEJ. POLSKIE TENISISTKI GRAJĄ DALEJ

Fura pieniędzy w Wimbledonie

Paweł Wiśniewski
Wimbledon

Ruszyło wielkie święto tenisa - Wimbledon. 13. edycja turnieju niezwykle, rozgrywanego na najrzadziej spotykanej trawiastej nawierzchni.

Wimbledon to Wimbledon - po prostu trudno coś dodać. To świątynia tenisa, z całą wyjątkową otoczką, białymi strojami, wyjątkową etykietą i niezmiennymi obyczajami. Pod każdym względem różni się od innych turniejów.

Polska wystawiła w tegorocznym turnieju w Londynie liczną reprezentację zawodniczek i zawodników. Zdecydowaną gwiazdą jest oczywiście Iga Świątek, która kilka tygodni temu po raz drugi wygrała turniej Roland Garros w Paryżu, jednak jeszcze przed rozpoczęciem obecnego turnieju tonowała nastroje. - Roland Garros to nawierzchnia ceglana, a Wimbledon to trawa. Będę musiała walczyć również z tą nawierzchnią - powiedziała liderka światowego rankingu wśród kobiet. Świątek nie ukrywa, że większą moc w swojej grze potrafi pokazać na kortach ceglanych.

Pięcioro na starcie

Już pierwszego dnia imprezy na kortach The Championships ujrzeliśmy aż pię-

cioro Polaków. Zdecydowanie lepiej wypadły panie - na bocznych kortach All England Lawn Tennis and Croquet Club - które w komplecie awansowały do 2. rundy gry pojedynczej: Magda Linette oraz debutantki Katarzyna Kawa i Maja Chwalińska. Każda z nich już zarobiła za udział w tej fazie turnieju 78 000 funtów, czyli około 96 000 dolarów.

Panowie to nie panie

Z Wimbledonem pożegnali się niestety dwaj nasi panowie. Najwięcej emocji dostarczył mecz Huberta Hurkacza, który po niesamowitej walce przegrał z Hiszpanem Alejandro Davidovichem Fokina 6:7, 4:6, 7:5, 6:2, 6:7 (8:10 w super tie-breaku)! I to rzeczywiście był horror, który miał w sobie wszystko: dramaturgię, emocje, trzymał w napięciu do ostatniej piłki. Zabrakło tylko jednego: szczęśliwego zakończenia. - Smutno, że to tak się zakończyło - podsumował wrocławianin po meczu.

Porażka na koniec dnia Kamila Majchrzaka oznaczała, że Polska nie ma już żadnego reprezentanta w męskim turnieju singlowym... Nasz zawodnik był co prawda nieznacznym faworytem meczu z Australijczykiem Thanasiem Kokkinakimsem, ale... rewanż za porażkę w 2018 roku w kwalifikacjach do Wimbledonu kompletnie mu się nie udał.



Iga Świątek przybyła na Wimbledon po swoim niedawnym, drugim triumfie na kortach Rolanda Garrosa w Paryżu. Uważa, że w Londynie będzie trudniej wygrać

Udany powrót

20-letnia Maja Chwalińska to absolutna debutantka na tegorocznym Wimbledonie. Polka przeszła jak burza przez eliminacje. W 1. rundzie Wimbledonu nie miała łatwego zadania: jej rywalką była Katerina Siniakova, 26-letnia Czeszka, która w 2021 roku triumfowała w grze podwójnej w Wimbledonie!

- Cieszyłam się jak dziecko, bo Wimbledon zawsze był mi najbliższy spośród wielkoszlemowych turniejów, ale moim marzeniem nie jest wygranie jednego meczu, lecz kiedyś ca-

łego turnieju - powiedziała Chwalińska po pokonaniu Siniakovej 6:0, 7:5. - Łatwo jest mówić, że nie masz presji, ale jak wychodzisz na kort Wimbledonu, to czujesz takie motylki w brzuchu - dodała.

Nasza młoda tenisistka ma za sobą naprawdę trudny czas. Po ubiegłorocznej porażce w kwalifikacjach do Wimbledonu 20-latką z BKT Advantage Bielsko-Biała zrobiła sobie przerwę od tenisa. Powodem była depresja, z którą walczyła od 2019 roku. - Nawet nie wiedziałem, czy wrócę, ponieważ nie było dobrze. Na początku

trudno było nawet wyjść z domu, bo to nie była dobra sytuacja - przypomniała Maja.

Było dobrze

Bez większych problemów poradziła sobie w 1. rundzie gry pojedynczej Magda Linette. Jej rywalką była Meksykanka Fernanda Contreras Gomez, którą pokonała 6:1, 6:4 w godzinę.

- Wiedziałam, że jak zagram swoje, powinno być dobrze, ale mam nadzieję, że uda mi się utrzymać dobry poziom także w dalszych rundach turnieju - powiedziała Linette. - Nie było to ładne spotkanie, było

w nim dużo błędów, ale byłam na to przygotowana, bo oglądałam moją rywalkę wcześniej. Wiedziałam, że muszę być cierpliwa, że jak zagram swoje i będę panować nad wymianami, to powinno być dobrze.

Koleżanka Chwalińskiej z BKT Advantage Bielsko-Biała, Katarzyna Kawa, również cieszyła się z wygranej: Kanadyjka Rebecca Marino musiała uznać wyższość Polski, przegrywając 4:6, 6:3, 5:7. 29-letnia Kawa do turnieju głównego dostała się po świetnych eliminacjach.

W 2. rundzie singla Maja Chwalińska zagra z Amerykanką Alison Riske-Amritraj, która jest rozstawiona z numerem 28. Magda Linette zmierzy się natomiast z reprezentantką Niemiec polskiego pochodzenia Angelique Kerber (numer 15). Z triumfatorką Wimbledonu 2018 i byłą liderką światowego rankingu przegrała w tym roku w ćwierćfinale turnieju na „mączce” w Strasburgu.

Na Kawę czeka natomiast rozstawiona z numerem 3 Tunezyjka Ons Jabeur.

Za 3. rundą singliści inkasują 120 000 funtów, czyli około 147 000 dolarów.

To niebagatelne sumy, jednak naprawdę duże pieniądze zaczynają się w kolejnych rundach, a zwłaszcza już pod sam koniec turniejowej drabinki. Kibice w Polsce liczą na to, że w tamtej fazie będzie grać Iga Świątek. ©©

„Robert Lewandowski zagra w Barcelonie i będzie miał dobry sezon”

Jacek Kmieć
Sportowy24.pl

PIŁKA NOŻNA. Prezes hiszpańskiej LaLigi, Javier Tebas, odniósł się do sytuacji polskiego napastnika Bayernu Monachium Roberta Lewandowskiego.

Tebas oświadczył, że ma nadzieję, iż „w następnym sezonie” reprezentant Polski i napastnik Bayernu Monachium „zagra w FC Barcelona” i „będzie miał udaną kampanię”, a jego trans-

fer będzie możliwy dzięki „dzwigniom ekonomicznym”, które uruchomił Katalończyk w celu poprawy finansów klubu, zapewniających przedłużenie kontraktów z zawodnikami i dokonanie wzmocnień składu.

- Mam nadzieję, że Lewandowski zagra w Barcelonie i będzie miał dobry sezon. Wierzę, że te dzwignie, które uruchomiła Barcelona, posłużą do przeniesienia Lewandowskiego do hiszpańskiego futbolu, bo to legenda Bayernu Monachium i europejskiego futbolu - zadeklarował

Tebas podczas prezentacji w centrum Madrytu „Legendy Domu Futbolu”, który ma być największym muzeum piłkarskim na świecie. Tebas nie chciał mówić o kwotach, bo nie jest „menedżerem Barcelony”. Życzył sobie jedynie, aby Polak dołączył do obsady gwiazd LaLigi.

- Mogę tylko powiedzieć, że jeśli podpiszą i zawrą umowy, które zostały zatwierdzone, Lewandowski będzie mógł być w FC Barcelona. Nie wiem, za jaką kwotę - wyjaśnił. - Jeśli spełni się to, co uzgodnili na spo-

tkaniach, będzie mógł grać dla Barcelony - podkreślił szef LaLigi. Tymczasem „Lewy” odpoczywa z rodziną w swojej rezydencji na Majorce i czeka na dobre wieści ze stolicy Katalonii. Do Monachium chciałby wrócić jedynie na jeden dzień, 12 lipca, kiedy rozpoczyna się przygotowania zespołu do nowego sezonu. Polski snajper wyborowy miałby pojawić się w Bayernie tylko po to, by pożegnać się z partnerami z drużyny.

Nieco inną opinię prezentuje niedawny trener FC Barcelony,

Holender Ronald Koeman. Był on gościem poniedziałkowego programu „Sacred Cows” w hiszpańskim kanale telewizyjnym Esport3.

Były szkoleniowiec Barcy odniósł się do przymierzanych zakupów „Blaugrany”, takich jak polski napastnik Bayernu Monachium Robert Lewandowski, którego Holender uważa za drogiego zawodnika jak na jego wiek.

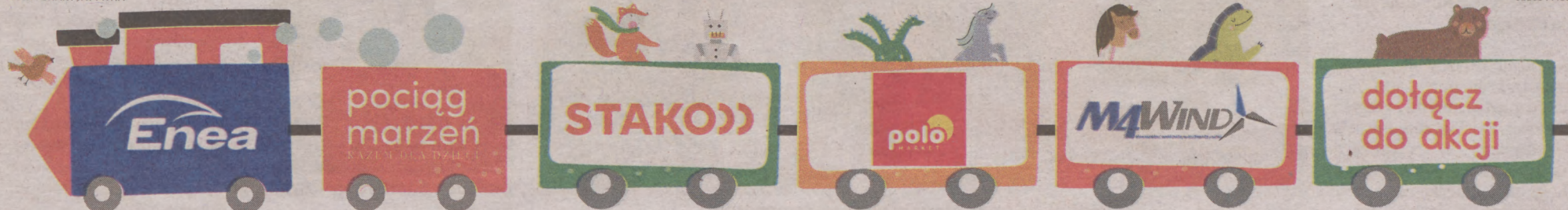
- Lewandowski jest świetnym zawodnikiem, stałym strzelcem, ale jest w pewnym

wieku. 35 lat? Mam wątpliwości, czy oprócz pensji zapłacić za zawodnika 50 czy 60 milionów. Może zostały mu jeszcze dwa lata gry na najwyższym poziomie. Mam wątpliwości, czy złożyć ofertę, czy nie - powiedział Koeman.

Koeman przyznał, że przeżył bardzo trudny czas ze względu na trudności finansowe i zmianę prezesury w klubie.

Po raz kolejny zarzucił obecnemu prezesowi klubu Joanowi Laporcie sposób, w jaki pożegnał się z nim w samolocie. ©©

AKCJA CHARYTATYWNA



0110544435

SPORT

www.sportowy24.pl

LEKKOATLETYKA

Trwają jeszcze zapisy do biegu po plaży. 3 lipca (niedziela) o godz. 12 odbędzie się XXX Międzynarodowy Bieg po Plaży Jarosławiec 2022 na dystansie 15 km. Startowe 100 zł. Zgłoszenia: www.maratonympolskie.pl; www.biegpoplazi.pl. Obowiązuje limit startujących do 1000 osób. W programie znajdują się też biegi dla dzieci i młodzieży (bez wpisowego), które zaczną się o godz. 9:05. (fen)

PIŁKA NOŻNA

Lew Lębork na 9. miejscu w III lidze.

Zakończone zostały rozgrywki piłkarskie w III lidze kobiet. Najlepsi okazali się Lech Poznań - 50 punktów, przed zespołem Juna-Trans Stare Oborzyska - 48 punktów i Lechią Gdańsk - 45 punktów. Zespół Lwa Lębork zajął 9. lokatę ze zdobyczą 11 punktów na co złożyły się 3 zwycięstwa i 2 remisy. Bilans bramkowy lęborkzanek to 26:79. (sten)

Po biegu w Sławnie główne trofea trafiły do Dawida Garskiego i Eweliny Paprockiej

Krzysztof Niekrasz
krzysztof.niekrasz@polskapress.pl

LEKKOATLETYKA. Sobotnia rywalizacja w ramach XVIII Biegu Dwunastu Mostów w Sławnie odbyła się w upalnych warunkach. Triumfowali faworyci.

Uczestnicy mieli do przebiegnięcia dystans pięciu kilometrów. Start nastąpił z Centrum Promocji Rzeki Wieprzy w Połowie, a meta znajdowała się obok stadionu w Sławnie. Najskuteczniejszym finiszem popisał się Dawid Garski z Akademii Młodego Lekkoatlety Słupsk. Zwycięzcy na mecie zmierzono czas 17.01 min. Triumfator otrzymał nagrodę pieniężną 300 zł. Drugi był Łukasz Wirkus z Lęborskiego Klubu Biegacza im Braci Petk - 17.13 min (200 zł). Jako trzeci finiszował Krzysztof Paprocki (Luzino) - 17.37 min (100 zł). Czwarty był Denis Guzowski (Słupsk) - 18.06 min (50 zł). Na piątym miejscu zameldował się Krzysztof Wilczewski (KB Spoko Sławno) - 18.41 min (50 zł). Szóstą lokatę wywalczył Mateusz Twardowski (AML) - 19.07 min.

Sławińskie podium z grona kobiet zdominowały znane biegaczki. Na pierwszym stopniu stanęła Ewelina Paprocka (Kaszubi Luzino), bo wygrała z czasem 19.25 min i za ten wyczyn otrzymała kopertę z kwotą 300 zł. Druga



Na podium stoją najszybsi biegacze. Z lewej: Łukasz Wirkus, Dawid Garski i Krzysztof Paprocki

była Antonina Wirkus (LKB im. Braci Petk) - 19.43 min (200 zł). Trzecie miejsce wywalczyła Beata Maziec (Biegolas/TKKF Koszalin) - 22.04 min (100 zł). Sklasyfikowano 67 uczestników (dot. mężczyzn i kobiet). W Sławnie przeprowadzono też biegi dziecięco-młodzieżowe. Pierwsze miejsca w poszczególnych grupach wiekowych zajęli: rocznik 2017 i młodsze (100 m) - Michalina Szczecińska (Sławno) i Leonard Brokowski (Ekołudek Szczecurze); roczniki 2015/2016 (200 m) - Marcelina Godula (Wicko) i Kacper Gądek (Sławno); 2013/2014 (200 m) - Paula Szczepanek (Sławno) i Wojciech Walczak (Małachówko); 2011/2012 (300 m) - Maja Janakiewicz (Święc



Antonina Wirkus (LKB im. Braci Petk) już prawie przy mecie



Biegający redaktor Tomasz Turczyn (były piłkarz) był siedemnasty (21.20 min)

Sławno) i Adam Rojewski (Sławno); 2009/2010 (300 m) - Martyna Jabłońska (AML Słupsk) i Igor Buze (Święc);

2007/2008 (300 m) - Karina Biernat (AML) i Mikołaj Cichoński (Sławno). Pomysłodawca biegu i wielki przyjaciel



Ewelina Paprocka (nr 36) zwyciężczyni z grona kobiet. Obok Marzena Łużyńska (przew. Rady Miejskiej w Sławnie)



Igor Buze (nr 2) wygrał bieg na 300 m w grupie roczników 2009/2010

sławińskiego środowiska sportowego Włodzimierz Olszewski (P.B.S. Olszewski i Synowie Sławno) wspólnie z Ta-

deuszem Stukanem (prezes firmy Hydrogeobudowa) byli Złotymi Sponsorami XVIII Biegu Dwunastu Mostów. ©©

Zwycięstwo Urszuli Szycy-Modras w zawodach międzynarodowych

Jarosław Stencel
jaroslaw.stencel@polskapress.pl

KAJAKARSTWO. Słupscy kajakarze z KSW Pijawka uczestniczyli w 80. Międzynarodowym Spływie Kajakowym na Dunajcu.

W tym jubileuszowym spływie uczestniczyło ponad 300 kajakarzy między innymi z Węgier, Niemiec i Polski zrzeszonych w 21 klubach. W rywalizacji na Dunajcu od Nowego Targu do Jazowskiej, kajakarze ze Słupskiej drużynowo zajęli 5. miej-



Urszula Szycy-Modras na najwyższym stopniu podium z pucharem



Dorobek pucharowy KSW Pijawka

sce, a w kategorii kobiet K1K Urszula Szycy-Modras zajęła pierwsze miejsce.

Sezon kajakowy w pełni

Chętnych kajakarzy członków KSW Pijawka zachęcają do zdobywania odznak i podnoszenia umiejętności w ramach działalności Komisji Kajakowej PTTK.

Wszystkich chętnych zapraszają również na coroczne Regaty Międzymostowe, które odbędą się we wrześniu w Słupsku. ©©