Donald Tusk chce pozbyć się
marszałka senatu - str. 2

REKLAMA

0010289371

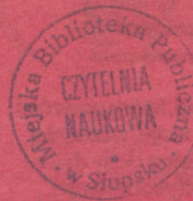
Kancelaria Twój Prawnik
Doradca Prawny
dr Jacek Chojnacki

Słupsk, Poniatowskiego 42

tel. 513 016 089

GŁOS

DZIENNIK POMORZA
POMORZA



Środa 13 października 2021

UPADŁOŚĆ KONSUMENCKA

STOP KŁOPOTOM POZBĄDŹ SIĘ DŁUGÓW

KORZYŚCI: » Umożnienie długu lub spłata tylko części » Zawieszenie egzekucji komorniczej

KONSULTACJA BEZPŁATNA - UMÓW SIĘ NA SPOTKANIE

ODSZKODOWANIA • TANIE USŁUGI PRAWNE

Jedna osoba nie żyje. Dwie rodziny straciły dach nad głową a gmina nową sałęwiejską Tragiczny pożar w Pustowie. Pogorzelnicy potrzebują wsparcia

Na miejscu pracowało 11 zastępów państwowej i ochotniczej straży
pożarnej z terenu powiatu słupskiego oraz bytowskiego

Niestety, jedna osoba straciła życie. Część budynku będzie rozebrana. Uszkodzeniu uległy także stropy. Powiatowy inspektor nadzoru budowlanego w powiecie słupskim wyłączył budynek z użytkowania

Sylvia Lis
sylvia.lis@polskapress.pl

Kępcice

-Wstałam do pracy i ktoś walił do drzwi, mało nie wypadły z futryn. Kazali nam opuścić dom. - Uciekajcie! - krzyczeli. Tobyli jacyś przypadkowi ludzie, jechali ulicą i zauważyli, że się palimy! - mówi mieszkanka domu.

- Przed godziną siódmą rano otrzymaliśmy zgłoszenie o pożarze budynku wielorodzinnego w miejscowości Pustowo, gmina Kępcice - mówi mł. kpt. Piotr Basarab, rzecznik prasowy słupskiej straży pożarnej. - Na miejsce zadysponowaliśmy 11 zastępów państwowej i ochotniczej straży pożarnej z terenu powiatu słupskiego oraz bytowskiego. Po przyjeździe okazało się, że mieszkańcy dokonali samoewakuacji, lecz powzięliśmy informację, że być może jedna osoba została w budynku. Po ponad

godzinie prowadzonych działań, w trudnych warunkach, ze względu na to, że pożar rozwijał się na drugiej kondygnacji i obiekt był przykryty blachodachówką - działania mogły być tylko prowadzone zestrony klatki schodowej - dotarliśmy niestety do ciała ofiary pożaru.

Część budynku będzie rozebrana. Uszkodzeniu uległy także stropy. - Powiatowy inspektor nadzoru budowlanego w powiecie słupskim wyłączył budynek z użytkowania - dodaje rzecznik straży pożarnej.

Na miejscu tragedii niemal natychmiast pojawił się prokurator oraz Magdalena Majewska, burmistrz Kępic, która zapewnia, że pogorzelnicy nie zostaną pozbawieni pomocy. Gmina stanęła na wysokości zadania, bo już około południa zadysponowała dla pogorzelników dwa mieszkania.

- W spalonym budynku znajdowały się cztery mieszkania - wyjaśnia Magdalena Majewska. - Jedna osoba, która zamieszkiwała sama - nie żyje. Jedno mieszkanie nie było zamieszkałe, dwie rodziny, które potrzebo-

wały wsparcia są już zabezpieczone i otrzymały lokale zastępcze. Łącznie poszkodowanych jest 10 osób. Teraz będziemy organizować kolejne wsparcie, zobaczymy, co będzie niezbędne.

Jak podkreśla, mieszkańcy Pustowa pomogli wynieść część rzeczy, sporo nie będzie nadawało się do użytku, bo zostały zalane.

Spaleni uległa też sala wiejska. Pogorzelnicy potrzebna jest pomoc.

©©
WIĘCEJ STR. 4

Usiłował zamordować brata. Zadał ciosy nożem i dusił. Został zatrzymany

STRONA 4

Przy rolniczaku tną drzewa. Ruszyła budowa zbiornika retencyjnego i będzie mniej roślin

STRONA 5

Do oddziału chirurgii ogólnej i onkologicznej w słupskim szpitalu trafił pacjent zarażony COVID-19. Na dwa dni oddział wstrzymał zabiegi.

STRONA 5

W Ustce kładką pieszo-rowerową po ciemku. Atrakcyjna budowla nie ma oświetlenia

STRONA 13

Pogoda w regionie

Dzisiaj

12°C

Barometr 3

Uwaga może popadać

Czwartek 10°C 6°C Piątek 10°C 8°C Sobota 10°C 5°C

dcb £ >

Uwaga: Będzie mokro i chłodno

Usteckie TBS buduje nowe mieszkania



Budowa UTBS przy ulicy Bakuły w Ustce

Ustka

Usteckie Towarzystwo Budownictwa Społecznego buduje kilkadziesiąt mieszkań. Lokatorzy wprowadzą się do nich w 2022 roku.

- Miastobędzie dysponował 11 mieszkaniami. Planujemy przede wszystkim przenieść tam lokatorów z budynków przeznaczonych do rewitalizacji - mówi Eliza Mordal. - Ponadto chcemy jedno mieszkanie zarezerwować dla lekarza, chętnego do podjęcia pracy w usteckich przychodniach. Zapowiadane jest otwarcie drugiej przychodni POZ, więc potrzeby w tym zakresie na pewno się zwiększą. Jeśli zostaną jeszcze wolne lokale, będziemy je zasiedlać zgodnie z listą oczekujących na przydział.

Ustka otrzymała również 679 tys. zł, które przeznaczone są na wsparcie inwestycji UBS realizowanej przy ulicy Polnej 18.

- Budowa 33 mieszkań ma zakończyć się w połowie listopada - zapowiada Edward Ro-

kosz, prezes UTBS. - Są to mieszkania z partycypacją, co oznacza, że przyszli mieszkańcy uczestniczą w ich budowie, a po pięciu latach będą mogli kupić na własność. W tym przypadku mieszkania przeznaczone są wyłącznie dla mieszkańców Ustki.

Wartość obu inwestycji to kwota ponad 10 mln złotych. Jednak to nie koniec planów inwestycyjnych UTBS.

- Także na ulicy Polnej projektujemy 42 mieszkania, spośród których 22 będą dla ustczan - wylicza prezes. - Planujemy rozpocząć budowę w kwietniu 2022 roku. W piątek natomiast odbędzie się licytacja, na której wystawimy pięć mieszkań w budynku przy ulicy Kosynierów 8. To sprzedaż komercyjna, bez preferencji.

UTBS kończy rewitalizację. Z 40 przeznaczonych dotychczas chat, jeszcze tylko dwie zostały doodtworzenia - w Zaułku Kapitańskim i przy ulicy Beniowskiego 6-8.

©
Bogumiła Rzeczkowska

Donald Tusk chce pozbyć się Marszałka Senatu

PoUtyka

Przemysław Szymańczyk
przemyslawizymacznyk@polskapress.pl

Lider opozycji, który powrócił po latach do kraju, wcześniej zadał śmiertelne ciosy dwóm ważnym politykom swojej partii. Pretekstem był ich udział w imprezie urodzinowej Roberta Mazurka. Ale to nie koniec.

W końcu byłyby premiery tuż powrocie z Brukseli, lub jak kto woli z Berlina, rozpoczął marsz po władzę w Platformie Obywatelskiej, grzecznie prosząc Rafała Trzaskowskiego, by tenzajął się stolicą, a nie państwem.

Trzaskowski propozycję przyjął. Ale wśród prominentnych działaczy pozostał jeszcze polityk ze Szczecina. Tomasz Grodzki - marszałek Senatu, ma zatem być kolejną ofiarą Króla Europy. Celem Tuska jest bowiem władza. Władza absolutna.

Zdaniem dziennikarzy portalu niezalezna.pl i tygodnika Wprost - marszałek Senatu, ma zrzec się immunitetu. Jeśli tego nie zrobi, nieformalny szef PO doprowadzi do usunięcia go z funkcji „trzeciej osoby w państwie”.

Według nieoficjalnych, ale zweryfikowanych przez nas informacji, posłańcem z tej nowiny miał być jeden z najbliższych współpracowników Tuska, Paweł Graś.

To jemu Tomasz Grodzki miał przekazać, że woli stracić stanowisko, niż stawić się przed prokuraturą. Tusk jest zdania, że w tej chwili Tomasz Grodzki bardziej szkodzi, niż pomaga partii i stąd tak twarde stanowisko wobec marszałka - twierdzi źródło „Wprost”.

Tygodnik podaje, że w Senacie pogłoski o rychłej zmianie prezydium izby wyższej wy-



Tomasz Grodzki, Marszałek Senatu

szły już pozaklub Koalicji Obywatelskiej i są szeroko komentowane wśród polityków tworzących tzw. pakt senacki. Jednak decyzja „o pozbyciu się” Grodzkiego nie jest wyłącznie kwestią klubu Koalicji Obywatelskiej.

Tymczasem niektórzy znanych rozmówców, związani ze środowiskiem Platformy Obywatelskiej przyznają, że taki scenariusz jest możliwy.

- Charakter Tomka pozwala mi przyjąć wersję przedstawioną przez media za wiarygodną. Z drugiej jednak strony stosunki obydwu panów są co najmniej poprawne. Wbrew temu co piszą dziennikarze - normalnie ze sobą rozmawiają - mówi jeden z nich.

Z kolei szef partii w zachodniopomorskim poseł Arkadiusz Marchewka uważa, że informacja „Wprost” trzeba traktować jak spekulację.

- To plotki - stwierdza. - Nie słyszałem od koleżanek i kolegów, by przedmiotem rozmów była opisana przez dziennikarzy propozycja. Od chwili gdy profesor Grodzki jest Marszałkiem Senatu jest stałym obiektem ataków - dodaje.

Nie można wykluczyć, że taka rozmowa mogła się odbyć - zauważa politolog, profesor



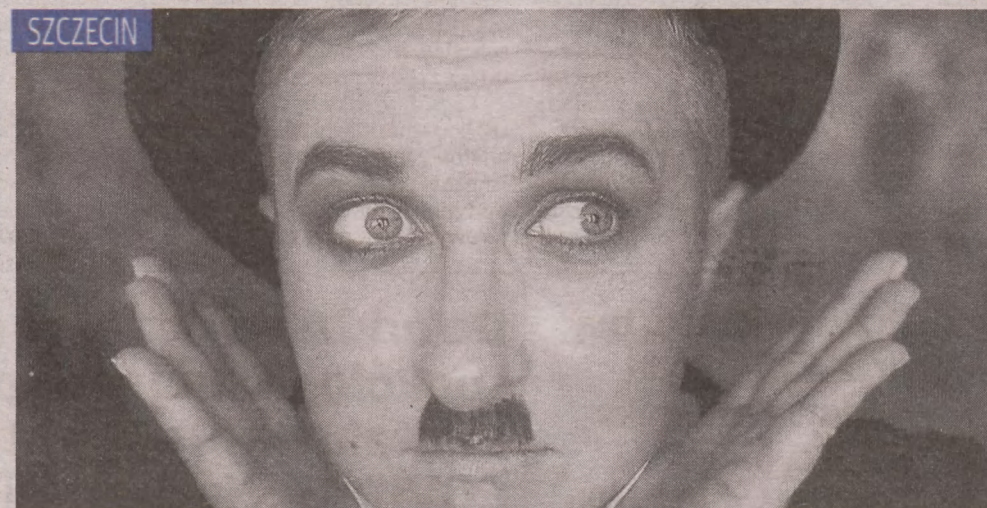
Donald Tusk, p.o. przewodniczącego Platformy Obywatelskiej

Maciej Drzonek. - Tu nie musi chodzić o zarzuty, jakie stawiane są marszałkowi Grodzkiemu. To tylko pretekst. Donald Tusk był znany z tego, że polityków, którzy wyrastali ponad przeciętność, ograniczał, marginalizował, a w konsekwencji wypychał z Platformy - tłumaczy profesor Drzonek.

Tak było z tymi, którzy wspólnie z Tuskiem Platformę zakładali. Warto przypomnieć też przypadek Jana Rokity.

Jak podkreśla Drzonek: - Grodzki od 2019 roku pełni najbardziej eksponowaną funkcję spośród polityków PO, a jego najbliższe otoczenie i on sam kreują się na mężów stanu. Choćby poprzez starannie reżyserowane orędzia marszałka, co według obserwatorów mogło być punktem wyjścia do innych ról, jakie miałyby pełnić w przyszłości. I w tym sensie Grodzki mógł być postrzegany jako potencjalne zagrożenie - konkluduje ekspert.

Gdy te wszystkie opinie przytaczamy ostatniemu znanych rozmówców (również politykowi PO), by poprosić go o ocenę wiarygodności wspomnianego planu, ten po chwili wypala: - O Grodzkim nikt nie rozmawia, żarty opowiadamy raczej o Nitrasie... ©



Niezwykłą sesją zakończył się projekt „Makijaż i wizaż” zrealizowany w słupskim KAWONIE, czyli Klubie Aktywizacji i Wspierania Osób Niepełnosprawnych. Uczestnicy wcieliili się w gwiazdy

DYŻURNY GS

Na Czytelników czekamy w redakcji „Głosu Pomorza” w Słupsku ul. Henryka Pobożnego 19 tel. 510 026 924

Wojciech Nowak
wojciech.nowak@polskapress.pl

KALENDARIUM

13 października 1792

Wmurowano kamień węgielny pod budowę Białego Domu w Waszyngtonie.

1884

Ustanowiono południk zerowy w Greenwich.

1914

Amerikanin Garret A. Morgan opatentował maskę przeciwgazową.

1917

Według tradycji Kościoła katolickiego miało miejsce ostatnie objawienie Matki Bożej w portugalskiej Fátimie, podczas którego doszło do tzw. Cudu Słońca.

1943

Front wschodni: zwycięstwem wojsk niemieckich nad radziecko-polskimi zakończyła się bitwa pod Lenino.

1984

Koło Gdańska przyszli mordercy księdza Jerzego Popiełuszki próbowali zatrzymać jego samochód, rzucając w szybę kamieniem. Kierowcy udało się opanować pojazd i uciec.

LOTTO

11.10.2021r., godz. 21:30

Multi Multi: 17, 18, 20, 26, 29, 31, 33, 35, 45, 46, 48, 50, 53, 58, 62, 64, 66, 67, 68, 73 Plus 58
Ekstra Premia: 4, 6, 9, 29, 33 + 4
Mini Lotto: 1, 3, 6, 10, 16 + 4
Kaskada: 1, 2, 3, 4, 7, 9, 10, 13, 14, 18, 19, 20
SuperSzansa: 8, 6, 3, 2, 5, 9, 9

12.10.2021r., godz. 14

Multi Multi: 6, 30, 31, 33, 39, 45, 47, 49, 50, 52, 53, 57, 58, 60, 62, 67, 72, 73, 74, 80 Plus 52
Kaskada: 8, 9, 10, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 20, 23, 24
SuperSzansa: 6, 7, 0, 9, 3, 9, 8

WALUTY 12.10.2021

USD 3.9664)
EUR 4.5859)
CHF 4.2745 -)
GBP 53936)

(+) wzrost cen w stosunku do notowania poprzedniego. (-) spadek cen w stosunku do notowania poprzedniego. (o) bez zmian

H Prenumerata V Zadzwoń!

94 340 11 14

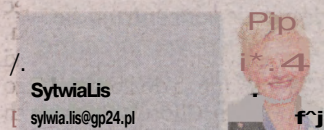
mm isf prenumerata.gdp@polskapress.pl

prenumerata.gp24.pl

Dwie rodziny straciły dach nad głową. Potrzebna pomoc



Od razu zorganizowano pomoc dla poszkodowanych



Sylvia Lis
sylvia.lis@gp24.pl

Stop*

- W spalonym budynku znajdowały się cztery mieszkania - wyjaśnia Magdalena Majewska, burmistrz Kępic. - Jedna osoba, która zamieszkiwała sama - nie żyje. Jednomieszkanie nie było zamieszkane, dwie rodziny, które potrzebowały wsparcia są już zabezpieczone i otrzymały lokale zastępcze. Łącznie poszkodowanych jest 10 osób. Teraz będziemy organizować kolejne wsparcie, zobaczymy, co będzie niezbędne.

Jak podkreśla, mieszkańcy Pustowa pomogli wynieść część rzeczy, sporo nie będzie nadawało się do użytku, bo zostały zalane.

Spaleni uległa też sala wiejska.

- To było jedyne miejsce, gdzie mieszkańcy mogli się spotkać - mówi burmistrz. - Dwa mieszkania były komunalne, dwa prywatne, była tu wspólnota mieszkaniowa, wcześniej podjęliśmy decyzję o remoncie, razem ze wspólnotą płaciliśmy kredyt, cały budynek był odnowiony, była nowa elewacja, to bardzo przykрасprawa, bo leodyt trzeba będzie spłacić. Na szczęście budynek był ubezpieczony.

Apel o pomoc

- Praktycznie wszyscy mieszkańcy tego budynku są dotknięci skutkami pożaru - mówi Iwona Goplarek, zastępca kierownika Ośrodka Pomocy Społecznej w Kępicach. - Apelujemy o pomoc i przekazywanie darów rzeczowych dla pogorzalców. Taki komunikat pojawił się już na naszej stronie internetowej. I jest duży odzew. Już wiadomo, co

będzie potrzebne w pierwszej kolejności. To m.in. cztery kanapy, meble kuchenne i pokojowe. Prosimy, aby były w dobrym stanie. Bardzo przydatna okaże się także kuchenka gazowa lub elektryczna oraz pralka.

Pożar wywarł ofozymie piętno

Służby ratownicze i gmina zrobiły swoje. Największą traumą dotknięci zostali pogorzalczy.

- Jeszcze się trzęsę i chyba w nocy nie będę spać - mówi przejęta pani Elżbieta (nazwisko do wiadomości redakcji), która mieszkała na parterze budynku.

- O wpół do siódmej wstałam do pracy i już wtedy ktoś walił do drzwi, mało niewypadły zfutry. Otworzyłam, kazali nam opuścić dom. To byli jacyś przypadkowi ludzie, jechali ulicą i zauważyli, że się palimy! Zabrałam dzieci i piżamkach szybko wybiegliśmy na zewnątrz. Wtedy zobaczyłam kłęby dymu. Szok!

Nie mogę uwierzyć, że mój sąsiad nie żyje, jeszcze wczoraj z nim rozmawiałam...

Kobieta początkowo myślała, że łóżka i szafy ocalały, niestety zostały zniszczone. - Gmina zadbała o to, że mamy lokale zastępcze - mówi kobieta. - Pod tym względem się cieszę, że mamy dach nad głową. Zresztą jakoś sobie poradzimy.

Pani Elżbieta ma dwójce dzieci w wieku 7 i 15 lat. Otrzymała 2-pokojowe mieszkanie nieopodal urzędu gminy. Kolejna rodzina zamieszka w nowym mieszkaniu wybudowanym w ramach programu Mieszkanie Plus.

Wyjaśnianiem przyczyn pożaru zajmują się policja pod nadzorem śląpskiego prokuratora.

Chcesz pomóc? Zadzwoń

Wszystkie osoby, które chciałyby pomóc mieszkańcom z Pustowa, prosimy o kontakt z Ośrodkiem Pomocy Społecznej w Kępicach pod nr telefonu 59 8576359. ©

Usiłował zamordować brata nożem. Został za to zatrzymany

B&Śm
Sylvia Lis
sylvia.lis@polskapress.pl

Bytowski policjanci zatrzymali 40-latkę w związku z usiłowaniem zabójstwa brata.

W niedzielę po godzinie 20 dyżurny bytowskiej komendy otrzymał zgłoszenie, że w gminie Czarna Dąbrówka 40-latek ugodził nożem swojego brata.

- Mundurowi, którzy natychmiast zostali skierowani na miejsce interwencji, usta-

lili, że sprawca uderzył w całym ciele swojego brata, dusił go, a następnie kilkakrotnie ugodził go nożem w okolicę szyi oraz biodra - mówi Damian Chamier-Gliszczyński, oficer prasowy bytowskiej policji. - Po zdarzeniu mężczyzna uciekł z domu. Mężczyzna został przez policjantów zatrzymany w lesie. Miał w organizmie ponad promil alkoholu i trafił do policyjnego aresztu.

Ranny 45-latek został przewieziony do szpitala.

© NT



Mężczyzna usłyszy zarzut usiłowania zabójstwa

0010301866

Z głębokim żalem zawiadamiamy,
że 8 października 2021 roku odszedł

Ś+p Romuald Pawłowski

Msza św. żałobna odprawiona zostanie 14.10.2021 r.
o godz. 11.30 w kościele św. Ojca Pio w Ustce.
Ceremonia pogrzebowa na Starym Cmentarzu w Słupsku
- wystawienie o godz. 13.30, wyprowadzenie o 14.00.
Pograżona w smutku Rodzina

0010300836

Wyrazy głębokiego współczucia
Pani Małgorzacie Mikołajczak-Paszczyk
z powodu śmierci

Taty

składają Starosta Słupski wraz z pracownikami
Przewodniczący Rady Powiatu wraz z radnymi

0010301543



Kochani Gratulacja miłośników modelarstwa

16 i 17 października w Szkole Podstawowej przy ulicy Głównej 63 w Kobylnicy będzie miało miejsce V Ogólnopolski Pokaz Kolejek Miniaturowych „Mini Kolej”. Wydarzenie zakażym razem przyciągnie tłumy. Dla miłośników modelarstwa i kolei przygotowano całą masę atrakcji, a wśród nich między innymi pokaz makiet modułowej w skali 1:120, a także - po raz pierwszy w historii imprezy - makietę modułową w skali 1:87 HO, czyli najbardziej popularnej skali w modelarstwie kolejowym. Skala HO pozwala modelarzom wykonywać przeróżne modele w takisposób, by uwzględnić szczegóły. (WN)

FOT. KRZYSZTOF PIOTROWSKI

Panu
Grzegorzowi Grabowskiemu
Członkowi Zarządu i Radnemu
Powiatu Słupskiego

wyrazy współczucia i żalu z powodu śmierci

Brata

składają

Jan Olech
Przewodniczący Rady
Powiatu Słupskiego z radnymi

Paweł Lisowski
Starosta Słupski
z Członkami Zarządu

Przy rolniczaku tną drzewa. Ruszyła budowa zbiornika

Alek Radomski
aleksBicler.radomski@gp24.pl



Stopnic

Rozpoczęła się budowa zbiornika retencyjnego pod boiskiem przy słupskim rolniczaku. Na starcie w ruch poszły piły, które położyły rząd topoli. Decyzja na wycinkę mówi o 86 drzewach, a ZIM zapewnia, że będzie starać się uratować każde z nich.

We wtorek wystartowały prace związane z fizycznym wykonaniem zbiornika retencyjnego przy Zespole Szkół Agrotechnicznych w Słupsku. Budowę rozpoczęto od przygotowania terenu pod inwestycję, a konkretnie od wycinki rzędu topoli. Zaczęto też prace przy wykonywaniu wyjazdu z terenu budowy na ulicę Szczecińską, który ma funkcjonować na czas robót.

- Wycięte zostaną tylko te drzewa, które kolidują ze zbiornikiem i przyszłym boiskiem - zapewnia Tomasz Orłowski, zastępca dyrektora Zarządu Infrastruktury Miejskiej. - Decyzja zezwala na wycinkę 86 sztuk. Oczywiście nie są to tak duże drzewa, jak topole, ale będziemy starać się uratować każde z nich. Inwestycja jest jednak potężna, a wykop będzie duży.

ZIM zapewnia, że na miejscu działa inspektor nadzoru,



Przebieganie jest - to nie jest to, co się dzieje. Tętno bije, to nie jest to, co się dzieje.

a decyzja o każdorazowym użyciu piły zapada po konsultacjach.

Przypomnijmy, że zgodnie z umową wykonawca, czyli Zimar nasfinalizowanie inwestycji ma 240 dni. Koszt całość robót ma zamknąć się w łącznej kwocie 19,1 mln zł. Jest to lwią część projektu związanego z zarządzaniem wodami opado-

wymi na terenie Słupska, którego najważniejszy cel to zabezpieczenie miasta przed skutkami deszczy nawałnych oraz nadmierną ilością wód roztopowych. Podziemny zbiornik retencyjno-rozsączający ma mieć pojemność niemal 15 tysięcy metrów sześciennych. Urządzenie przyjmie nasiebnie deszczówkę, która z zabeton-

wanego osiedla Niepodległości i ulicy Szczecińskiej podtapiała m.in. teren pod wiaduktem kolejowym.

Obok inwestycji przy ul. Szczecińskiej powstaną też dwa inne zbiorniki przy ul. Dywizjonu 303 i ul. Zaborowskiej i ul. Legionów Polskich. Będą one pełnić także funkcję rekreacyjną.

Na chirurgii pacjent z koronawirusem, ale wszystko już w normie

Słupsk

Magdalena Olechnowicz
magdalne.olechnowicz@polskapress.pl

Do oddziału chirurgii ogólnej i onkologicznej w słupskim szpitalu trafił pacjent zakażony COVID-19. Ze względu na bezpieczeństwo na dwa dni oddział wstrzymał zaplanowane zabiegi. Jednak już we wtorek 12 października, praca w oddziale odbywała się planowo. W ciągu tygodnia do szpitala trafia kilkoropacjentów zakażonych wirusem SARS-CoV-2. Pacjenci z ciężkim przebiegiem odsyłani są do szpitala w Gdańsku.

Z informacją o wstrzymaniu zabiegów w oddziale chirurgii słupskiego szpitala, zadzwonił do nas jeden z pacjentów.

- Miałem się zgłosić w wyznaczonym dniu na planowany zabieg, jednak zostałem poinformowany, że zabiegi są przełożone, ponieważ w oddziale jest COVID-19 - mówił zaniepokojony mężczyzna.

Sprawdziłszy, na ile poważna jest sytuacja.

- W ubiegłym tygodniu na oddział chirurgiczny ogólny, chirurgii onkologicznej Wojewódzkiego szpitala Specjalistycznego w Słupsku został przyjęty pacjent zakażony koronawirusem. Pacjent ten musiał być poddany operacji chirurgicznej. Przyjęcie chorego pacjenta było możliwe, gdyż oddział został przygotowany na taką możliwość i zachowuje

wymagane reżimy sanitarne. Pacjent został umieszczony w izolacji, a po przeprowadzeniu zabiegu - na sali operacyjnej przeznaczonej dla osób chorych na Covid-19. Należy zaznaczyć, że pacjent miał pozytywny wynik testu na obecność wirusa, ale nie miał objawów chorobowych, dlatego po przeprowadzeniu operacji pacjent został wypisany do domu w ubiegły piątek. Inne zabiegi operacyjne na oddziale chirurgii wstrzymane były na dwa dni, aby nie narażać bezpieczeństwa pozostałych pacjentów. Obecnie oddział działa normalnie - informuje Marcin Prusak, rzecznik prasowy słupskiego szpitala.

Pacjentów z pozytywnym wynikiem w kierunku COVID-19 na razie w Słupsku nie jest dużo.

- W ciągu tygodnia do naszego SOR dociera średnio 4-5 pacjentów z Covid-19. W większości mają lekkie objawy, więc trafiają do leczenia w domu. Sporadyczne ciężkie przypadki kierowane są do Pomorskiego Centrum Chorób Zakaźnych i Gruźlicy w Gdańsku - wyjaśnia Prusak. - Decyzji o otwarciu u nas oddziału covidowego wojewoda jeszcze nie wydał - dodaje.

Zakażeń z dnia na dzień przybywa. We wtorek, 12 października, w Pomorskim odnotowano 150 nowych zakażeń, w Słupsku i powiecie słupskim - po trzy nowe zakażenia. ©

REKLAMA 0010301395

Słupska Spółdzielnia Mieszkaniowa „Czyn”
76-200 Słupsk, ul. Leszczyńskiego 7, tel. 59 84 32 516
ogłasza dwa przetargi nieograniczone ofertowe na wymianę poziomów instalacji ciepłej wody użytkowej i cyrkulacji wraz z wymianą zaworów termostatycznych do regulacji instalacji cyrkulacyjnej w piwnicy budynków przy ul. Rejtana 8 i Wiatracznej 4C w Słupsku.
Oferty należy złożyć w terminie do dnia 3.11.2021 r. do godz. 10⁰⁰.
Oferty winny odpowiadać warunkom specyfikacji, które można pobrać ze strony internetowej www.czyn.słupsk.pl.
Spółdzielnia zastrzega sobie prawo unieważnienia przetargów na każdym ich etapie bez podania przyczyn i bez prawa do zgłaszania przez Oferentów roszczeń z tego tytułu.

REKLAMA 0010298468

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

- * oddania w dzierżawę w trybie bezprzetargowym:
 - działki nr 185/1 przy ul. Armii Krajowej,
 - działki nr 76 przy ul. Jeremiego Przybory,
 - działki nr 136/3 przy ul. Nowobramskiej,
- * sprzedaży w trybie bezprzetargowym:
 - samodzielnego lokalu mieszkalnego nr 7 przy ul. Szkolnej 5a - Henryka Pobożnego 4,
 - samodzielnego lokalu mieszkalnego nr 1 przy ul. Zamkowej 4,
 - samodzielnego lokalu mieszkalnego nr 2 przy ul. Bałtyckiej 1.

REKLAMA 0010300184

OBWIESZCZENIE
Burmistrza Miasta Łeby
z dnia 11.10.2021 r.

w sprawie przeprowadzenia obowiązkowej deratyzacji na terenie miasta Łeby

Na podstawie:
- Na podstawie art. 11 a ust. 3 i art. 30 ust. 1 i 2 pkt 2 ustawy z dnia 8 marca 1990 r. o samorządzie gminnym (tekst jednolity Dz.U. z 2021 r. poz. 1372)
- Uchwały Nr XIX/182/2020 Rady Miejskiej w Łebie z dnia 26 maja 2020 r. w sprawie regulaminu utrzymania czystości i porządku na terenie Gminy Miejskiej Łeba
Burmistrz Miasta Łeby podaje do publicznej wiadomości, co następuje:

§ 1
Informuje się, że w dniach od 15 października do 15 listopada 2021 r. przeprowadza się akcję obowiązkowej deratyzacji na terenie Miasta Łeby, polegającej na wyłożeniu preparatów do zwalczania szczurów w miejscach występowania i gromadzenia się gryzoni.

§ 2
1. W związku z treścią § 1 zobowiązuje się właściciele nieruchomości, współwłaściciele, użytkownicy wieczystych, jednostki organizacyjne i osoby posiadające nieruchomości w zarządzie lub użytkownikami oraz inne podmioty władające nieruchomościami na terenie Miasta Łeby do: 1) dokonania w budynkach i pomieszczeniach naprawy wszystkich uszkodzeń, które mogą służyć gryzoniom jako drogi dostępu, np. otwory w drzwiach, podłogach; 2) usunięcia z terenu i pomieszczeń wszelkich odpadów żywnościowych mogących stanowić pożywienie dla zwalczanych gryzoni; 3) wyłożenia preparatów do zwalczania szczurów nie później niż 15 października 2021 r. i stałego uzupełniania do dnia 15 listopada 2021 r., w szczególności w narożnikach pomieszczeń i wzdłuż ścian oraz na ścieżkach przemieszczania się gryzoni i miejscach ich żerowania oraz umieszczenie napisów ostrzegawczych o treści: „UWAGA! Wyłożono trutkę o nazwie przeciw gryzoniom! Niebezpieczeństwo zatrucia ludzi i zwierząt!”
2. Koszty przeprowadzenia akcji ponoszą zobowiązani do jej przeprowadzenia.
3. Nadzór i kontrolę nad przeprowadzeniem deratyzacji sprawować będzie Państwowy Powiatowy Inspektor Sanitarny w Łęborku, na którego żądanie jako dowód realizacji obowiązków deratyzacji należy okazać dowód zakupu trutek lub zlecenia zakładów deratyzacji przeprowadzenia deratyzacji wraz z wykazem obiektów i urządzeń objętych deratyzacją.
4. Po upływie terminu określonego w § 1 wyłożone preparaty do zwalczania szczurów i ich pozostałości powinny zostać usunięte.

§ 3
Zgodnie z art. 117 Kodeksu wykroczeń ten kto, mając obowiązek utrzymania czystości i porządku w obrębie nieruchomości, nie wykonuje swoich obowiązków lub nie stosuje się do wskazań i nakazów wydanych przez właściwe organy w celu zabezpieczenia należytego stanu sanitarnego i zwalczania chorób zakaźnych, podlega karze grzywny do 1 500 zł albo karze nagany.

§ 4
Obwieszczenie podlega ogłoszeniu na stronie Biuletynu Informacji Publicznej, w Urzędzie Miejskim, w prasie lokalnej oraz przez rozplakatowanie obwieszczeń w miejscach publicznych.

REKLAMA 0010299111

Słupsk
WYBIERAM SŁUPSK!PSK!
WYCIĄG Z OGŁOSZENIA
o nieograniczonym przetargu ustnym na sprzedaż nieruchomości zabudowanej stanowiącej własność Miasta Słupska, położonej w Słupsku przy ulicy Portowej

DZIAŁKA ZABUDOWANA – miejsce na TWÓJ biznes!

Przedmiotem przetargu jest nieruchomość zabudowana położona w obrębie 1 Miasta Słupska, działka nr 212 o powierzchni 4.631 m², dla powyższej działki prowadzona jest Księga Wieczysta SL1S/00112170/9

Cena wywoławcza wynosi 1.200.00,00 zł, wadium 120.000,00 zł

Zgodnie z miejscowym planem zagospodarowania przestrzennego „Dzielnica Północ” nieruchomość znajduje się na terenie o funkcji: tereny funkcji produkcyjno-składowej i usługowej (09.13.P.U)

Przetarg odbędzie się w dniu 15.12.2021 r. o godz. 10.00 w sali nr 212 Urzędu Miejskiego w Słupsku, Plac Zwycięstwa 3 (II p.)

Nieruchomość będzie udostępniona do oglądania w dniu 29.11.2021 r. o godz. 14.30. Warunkiem przystąpienia do przetargu jest wpłacenie wadium do dnia 10.12.2021 r. na konto: Miasto Słupsk, mBank S.A. Nr 08114011530000 2175 42001011.

Pełna treść ogłoszenia została wywieszona na tablicy ogłoszeń Urzędu Miejskiego w Słupsku oraz na stronie internetowej www.słupsk.pl (mapa i plan zagospodarowania). Szczegółowe informacje dotyczące przetargu można uzyskać w pokoju 215 tut. urzędu lub telefonicznie 59 84 88 410.

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

Więcej wojska na granicy z Białorusią i budowa zapory

Warszawa

Leszek Rudziński
leszek.rudziński@polskapress.pl

Ministerstwo Obrony wysła więcej żołnierzy do ochrony polsko-białoruskiej granicy, zapowiedział szef resortu Mariusz Błaszczak. Rozpocznie się także budowa nowej zapory granicznej.

To wszystko ma związek z kryzysem migracyjnym. W miniony weekend Straż Graniczna odnotowała ok. 1300 prób nielegalnego przekroczenia granicy polsko-białoruskiej. Od sierpnia funkcjonariusze udaremnił ponad 17 tys. prób nielegalnego sforsowania naszej granicy z Białorusią. Obecnie we wszystkich ośrodkach straży granicznej przebywa obecnie ponad 1,5 tys. nielegalnych migrantów. Na obszarach przygranicznych obowiązuje także stan wyjątkowy, który został przedłużony do końca listopada.

Minister obrony Mariusz Błaszczak zapowiedział we wtorek na antenie Polskiego Radia, że na granicy polsko-białoruskiej pojawią się więcej żołnierzy.

W poniedziałek trzy tysiące żołnierzy wspierało funkcjonariuszy Straży Granicznej, a ta liczba będzie się zwiększać „w zależności od tego, jakiego będą potrzebne, jakie zostaną określone przez Straż Graniczną”.

Szef MON ocenił, że obecnie „sam reżim Łukaszenki ma problem, bo ścigał do Białoru-

rusi tysiące ludzi, oferując im drogę do Unii Europejskiej, a tymczasem na granicy z Polską są strażnicy graniczni, jest wojsko, a więc ta granica jest trudna do sforsowania”. Wzdłuż części granicy polsko-białoruskiej strona polska rozstawiła zasieki, które mają utrudnić nielegalną migrację do naszego kraju.

Mariusz Błaszczak mówił, że obecne ogrodzenie, choć tymczasowe, spowalnia napór migrantów. - Ogranicza możliwość sforsowania granicy przez ludzi, którzy są wykorzystywani przez reżim Łukaszenki, aby doprowadzić do kryzysu migracyjnego - tłumaczył.

Dodał, że zgodnie z wcześniejszymi zapowiedziami, na granicy z Białorusią powstanie „stała zaporainżynieryjna”. Projekt ustawy, który umożliwi

Projekt ustawy, która umożliwi budowę zapory na granicy jest już w przygotowaniu. Zapewniono też pieniądze na jej budowę

jej zbudowanie jest już w przygotowaniu.

Szef MSWiA Mariusz Kamiński powiedział nam, że zapadła decyzja o budowie profesjonalnej i stałej zapory na granicy. ©@

Raport NIK: Pijani kierowcy coraz większą zimą w Polsce

Warszawa

Hubert Rabiega
hubetrabiega@polskapress.pl

Warszawa

Polska nadal znajduje się na czele państw UE, w których najłatwiej stracić życie w ruchu drogowym - alarmuje najnowszy raport Najwyższej Izby Kontroli. Instrumenty eliminowania niebezpiecznych kierowców, w tym pijanych i odurzonych, są wciąż nieskuteczne albo nie są stosowane. Koszty społeczne wypadków i kolizji drogowych w Polsce są ogromne - wynoszą ponad 56 miliardów złotych rocznie.

Polska zajmuje niechlubne pierwsze miejsce w całej Unii Europejskiej według wskaźnika zabitych na 100 wypadków drogowych (2019 r.). Za nami Bułgaria, Dania, Grecja i Rumunia. Najmniej zabitych w przeliczeniu na 100 wypadków jest w Niemczech, Austrii, Szwecji i Słowenii. Zmarą polskich dróg jest nadal nadmierną prędkością oraz pijani i odurzeni kierowcy.

W 2020 r. kierowcy pod wpływem alkoholu spowodowali ponad 1600 wypadków, co stanowiło niemal 8% wszystkich wypadków z winy kierowców. Zginęło w tych wypadkach 216 osób (10,7% wszystkich ofiar z winy kierow-



181 PMP psi
TBillir
-HSM- p m
IMHHI
-SI

Z roku na rok rośnie liczba ofiar pijanych kierowców. Policja codziennie zatrzymuje coraz więcej nietrzeźwych za kółkiem

PIJANI NA DROGACH

JAK PRZECIWDZIAŁAĆ?

Według raportu, to podczas badań lekarskich przed uzyskaniem uprawnień do kierowania powinno nastąpić eliminowanie osób, które wykazują uzależnienie od alkoholu lub innych środków. Badania lekarskie powinny eliminować osoby, które wykazują „socjopatyczne zaburzenia osobowości prowadzące do lekceważenia norm prawnych i społecznych”. NIK stwierdził, że psychologowie nie posiadają standaryzowanych metod badania kierowców.

jących), aranych zostało 1847 osób (7,7% wszystkich rannych z winy kierujących) - czytamy w raporcie.

NIK wskazuje na rosnący problem kierowców prowadzących auta pod wpływem środków odurzających. Liczba wypadków spowodowanych przez takich kierowców wzrosła od 2011 roku aż 5-krotnie.

Społeczne koszty wypadków i kolizji drogowych w Polsce szacowane są na 56,6 mld zł rocznie (dane na koniec 2018 r.), z czego 44,9 mld zł to koszty wypadków, a 11,7 mld zł to koszty kolizji. Główną częścią tych kosztów są straty ekonomiczne wynikające ze śmierci lub niedyspozycji pracownika w pracy.

Według szacunków przedstawionych w raporcie NIK

ofiara śmiertelna wypadku drogowego w Polsce oznacza koszt (stratę) rządu 2,4 mln zł, ofiara ciężko ranna kosztuje 3,3 mln zł, lekko ranna - 48 tys. zł. Jednostkowy koszt wypadku drogowego oszacowano na 1,4 mln zł. Koszt kolizji drogowej jest wyceniany na 27 tys. zł.

Rozmiary problemu kierujących nietrzeźwych lub odurzonych widać także w statystykach sądowych. W latach 2015-2020 w pierwszej instancji skazano w Polsce ponad 245 tys. osób za prowadzenie pojazdu w stanie nietrzeźwości lub pod wpływem środka odurzającego. Raport NIK podkreśla, że: „ponad 87% wyroków za przestępstwa przeciwko bezpieczeństwu w komunikacji zapada za prowadzenie pojazdu właśnie w stanie nietrzeźwości, pod wpływem środka odurzającego lub spowodowanie wypadku pod wpływem tych środków”.

NIK wskazuje w raporcie także na problem niskiej ścisłości należności Funduszu Pomocy Pokrzywdzonym oraz Pomocy Postpenitencjarnej. Aż 77% kwot zasądzonych nawiązek i innych świadczeń pieniężnych nie jest wpłaconych do tego Funduszu.

Według NIK-u zaostrezenie kar nie jest skutecznym sposobem ograniczania liczby kierujących pod wpływem. Większą skuteczność ma kontrola społeczna w otoczeniu kierowców. ©@

Spór Polski i Czech o Turów w mediach

Warszawa

Blisko 120 tysięcy artykułów i ponad 75 tysięcy wzmianek w mediach społecznościowych - to efekt zaangażowania polskich i czeskich dziennikarzy w temat dalszej działalności kopalni węgla brunatnego Turów.

Przeważały wypowiedzi i komentarze polityków, ekspertów, obywateli czy organizacji proekologicznych. Według danych Instytutu Monitorowania Mediów wyrażała intensyfikacja komunikacji nastąpiła w maju 2021 po wydaniu orzeczenia przez TSUE nakazującego zaprzestanie wydobycia węgla doczasu rozstrzygnięcia sporu pomiędzy krajami.

Łącznie od września 2021 odnotowano powyżej 89 tys. materiałów z dotarciem ponad

2,3 mld potencjalnych kontaktów z przekazem. W tym w tradycyjnych środkach przekazu znalazło się ok. 40 tys. publikacji, a niemal 45 tys. wzmianek na samym Twitterze.

- Spór o kopalnię Turów w przeciągu ostatnich kilku miesięcy stał się niezwykle medialnym tematem. Każdy obywatel Polski w wieku powyżej 15 lat mógł spotkać się z informacjami o kopalni Turów w telewizji, radiu, prasie oraz portalach internetowych nawet 72 razy, a w mediach społecznościowych w minimum sporadycznie. W Republice Czeskiej natomiast kolejno 58 razy w mediach tradycyjnych i 6 razy w kanałach społecznościowych - komentuje Monika Ezman, Dyrektor ds. Monitoringu Mediów i Kierownik Działu Analiz w IMM. ©d

(ME)

Sprawca wybuchu kamienicy w Poznaniu z dożywociem

Poznań

Justyna Piasecka
justyna.piasecka@polskapress.pl

We wtorek, w Sądzie Apelacyjnym w Poznaniu zapadł prawomocny wyrok w sprawie wybuchu kamienicy na poznańskim Dębku. Tomasz J. został skazany na dożywocie. O warunkowe zwolnienie będzie mógł ubiegać się dopiero po spędzeniu w więzieniu 30 lat.

Mężczyzna został oskarżony o zabójstwo swojej żony Beaty, znieważenie jej zwłok oraz usiłowanie zabójstwa kolejnych 34 osób poprzez doprowadzenie do wybuchu kamienicy na Dębku w Poznaniu, w wyniku którego zginęły kolejne 4 osoby. Sąd nie miał wątpliwości, że jest winny wszystkich zarzucanych mu

czynów i w sierpniu ubiegłego roku wymierzył mu najsurowszą możliwą karę dożywotniego pozbawienia wolności.

Ponadto Tomasz J. został pozbawiony praw publicznych na 10 lat i zobowiązany do zapłaty kilkaset tysięcy złotych nawiązki lub zadośćuczynienia dla bliskich zmarłych i samych pokrzywdzonych. Apelację od wyroku złożyli obrońcy oskarżonego oraz pełnomocnik pokrzywdzonych.

Ta sprawa wstrząsnęła opinią publiczną przed trzema laty. Dotragicznego wybuchu na Dębku doszło w niedzielę, 4 marca 2018 roku, około godziny 8 rano. Początkowo wszystko wskazywało na wypadek. Dopiero następnego dnia okazało się, że przed wybuchem doszło do morder-

stwa Beaty J., czego miał dopuścić się jej były mąż Tomasz. Następnie miał doprowadzić do wybuchu gazu w kamienicy, by zatuzować ślady morderstwa.

Mężczyzna przeżył wybuch, ale przez kolejne tygodnie znajdował się w szpitalu. Po jego wypisaniu trafił od razu do aresztu śledczego. Przez długi czas nie było wiadomo, czy w ogóle będzie mógł być sądzony. Ostatecznie biegli uznali jednak, że mężczyzna był poczytalny.

W trakcie procesu Tomasz J. nie przyznawał się do zarzucanych mu czynów. Obrońcy wnosili o uwolnienie. Z kolei sąsiedzi z kamienicy zeznawali, że w mieszkaniu Tomasz J. dochodziło do awantur. Niektórzy mówili o tym, że się go obawiali, a z pewnością obawiać się go miała jego nie-

żyjąca już żona. Tak zeznał jej były partner, który twierdził, że zamordowana kobieta musiała przed mężem uciekać z domu.

Prawnicy, którzy rozmawiali z „Głosem Wielkopolskim”, przewidywali, że proces nie będzie skomplikowany, gdyż zebrano niepodważalny materiał dowodowy. Dlaczego Tomasz J. miał zabić swoją żonę? W ocenie śledczych mógł być zazdrosny o jej nowego partnera Łukasza B., który na codzień, od kilku nastu lat, mieszkał i pracował w Wielkiej Brytanii.

Sam moment wybuchu kamienicy opisywali jej mieszkańcy. - Byłam tego dnia w domu i nagle usłyszałam głośne wycie, jakby trąba powietrzna. Nastąpił wybuch. Pamiętam, że mąż kazał mi i Ka-jetanowi (synowi - dod. red.) uciekać. Nic więcej nie kojarzę - zeznawała Magdalena K.

Inni mówili, że jeszcze kilkanaście miesięcy potem zdarzeniu odczuwali traumę i brali leki. ©@

4-krotnie popraw jakość słyszenia i wyeliminuj szумы uszne

To małe urządzenie może zapewnić

GIGANTYCZNA POPRAWĘ słuchu nawet od 1. użycia!

To najskuteczniejszy sposób na wsparcie narządu słuchu, jaki w 2020 roku pojawił się na polskim rynku! Chcesz mieć wzorowy słuch bez pisków, szmerów i dudnienia w uchu? Załóż miniaturowy aparat i jeszcze tego samego dnia: swobodnie rozmawiaj przez telefon, ciesz się telewizyjnym seansem bez podgłaśniania, jak dawniej zatańcz do ulubionej piosenki z radia. Dzięki miniaturowym rozmiarom urządzenia nikt nie zauważy różnicy w Twoim wyglądzie, za to Ty usłyszysz kolosalną różnicę w jakości dźwięku. Już od 1. założenia! Przeczytaj, jak możesz dostać darmowy egzemplarz błyskawicznego wzmacniacza słuchu.



AKCJA REFUNDACJA – pula produktów za 0 zł!

Słuch ptaków za oknem, śmiech wnuczka w słuchawce telefonu, ukośnane melodie – jest tyle drobniaków, które umilają życie... Od teraz możesz usłyszeć je nawet z dużej odległości i bez zakłóceń. Pomoże Ci douszny „drobiazg” o wielkiej mocy. Audio-technologiczny cud już od 1. zastosowania pomaga wzmocnić odbierane dźwięki, wyeliminować szумы uszne i uwolnić od słabego słuchu.

ZAKŁÓCENIA SŁYSZENIA?

WYŁĄCZ JE W 5 MINUT!

TÓPwzmacniacz słuchu nowej generacji:

✓ **Błyskawicznie wzmacnia dźwięki otoczenia i podgłaśnia je do 82%**

✓ **Natychmiast separuje mowę ludzką od odgłosów tła**

✓ **Automatycznie blokuje szумы, dudnienia, piski i trzaski fantomowe**

✓ **Pomaga usłyszeć i rozróżnić pełen zakres i każdy rodzaj dźwięków – od szeptu do chóralnego śpiewu**

Najlepszy domowy sposób na szybką poprawę słuchu

Zaburzenia słyszenia da się pokonać w każdym wieku. Szybko i dyskretnie! Może to potwierdzić już 127 453 Polaków korzystających z tego niezwykłego urządzenia. Aż 97/100 osób przyznaje, że odkąd stosuje foniczny hit, wreszcie uwolniło się od zawstydzających przesłyszeń. Ludzie stosujący wzmacniacz słuchu nie muszą już przerywać rozmów krępującym „Słucham?” czy „Powtórz”. Wśród użytkowników powyżej 60. roku życia szczególnie

cenione jest nawet 4-krotne wzmocnienie oraz wyostrenie dźwięków z telewizora, telefonu i radia oraz wyciszenie szumów usznych. Wystarczy jeden ruch włączający aparat i koniec z sąsiedzkimi skargami na dudniący odbiornik! Od teraz rozmowa telefoniczna z lekarzem, urzędnikiem czy konsultantem telewizyjnym kablówką będzie autentycznie wygodną a nie stresem, że coś źle usłyszysz. Błyskawiczne wzmocnienie słuchu oraz wytłumienie irytujących szumów i trzasków to jednak tylko część zalet dyskretnego fono-korektora. Czy wiesz, dlaczego 15 kolejnych osób codziennie uznaje to miniaturowe urządzenie za swój absolutny niezbędnik?

„Foniatryczny hit, który sprawdzi się w każdym wieku”



Na rynku wzmacniaczy słuchu wreszcie mamy urządzenie na miarę technologii XXI wieku:

niewielkie i... inteligentne. Ten audio-wzmacniacz samoczynnie odróżnia mowę ludzką od zgiełku i szumu. Dopasowuje też swoją moc, by maksymalnie wyostrenić dźwięki wydawane przez ludzi. Równocześnie bezbłędnie wykrywa kierunek, z którego dochodzą fale dźwiękowe. Np. wiesz, skąd nadjeżdża samochód i słyszysz, w jakiej jest odległości.

Krzysztof Bieliński, ekspert laryngologii

Miniaturowe rozmiary – ogromne korzyści dla Ciebie

Ten kompaktowy audio-wzmacniacz bez problemu ujmiesz w 2 palce. Jednak odległość, z jakiej

zbiera dźwięki, sięga 1 500 kroków Oznacza to, że usłyszysz bez problemu:

- ✓ **Szept – do 2,5 m**
- ✓ **” Szum wody z kranu – do 10 m**
- ✓ **Dialog – do 20 m**
- ✓ **Śpiew ptaków – do 300 m**
- ✓ **Ruch uliczny – do 0,7 km**

Najlepszy wzmacniacz słuchu według ekspertów MedicReporters!

Czysty i pełny zakres dźwięków? Nawet w 5 minut!

Zaawansowany wiek, przebywanie w hałasie, przebyte choroby – te wszystkie czynniki mogą stepić Twój słuch oraz wywoływać męczące szумы uszne. Ekspersi są zgodni: ten problem sam nie zniknie. Na szczęście współczesna nauka podsuwa Ci idealne rozwiązanie: małe, prosty w obsłudze, dyskretny wzmacniacz słuchu, który zdołał już zaskarbić sobie uznanie ponad pół miliona Europejczyków Pora na Ciebie! Zamów mini-korektor i już od 1. użycia czerp ze słyszenia maksymalną przyjemność.

„Wreszcie słyszę wszystko bez zakłóceń!”



Cieszę się doskonałym dźwiękiem za dnia oraz idealną ciszą w nocy! Ten aparatik w jedną chwilę wyłączył ogłuszający szum i „zwrócił” piękne dźwięki. Dziękuję!

Jadwiga, 67 lat, Częstochowa

DYSKRECJA, LEKKOŚĆ, PROSTOTA

Taki jest **BESTSELLEROWY wzmacniacz słuchu na rynku:**

NIEWIDOCZNY – dzięki miniaturowym rozmiarom i kolorowi dopasowanemu do skóry pozostaje niezauważalny dla Twojego otoczenia

WYGODNY – opływowe kształty zapewniają pełen komfort noszenia, nawet przy podpieraniu głowy i leżeniu na boku

DOPASOWANY DO CIEBIE – 3 rozmiary nakładek gwarantują optymalne zamocowanie go w uchu. Nie wypadnie nawet przy bieganiu czy schylaniu się

HALO, ODBIERZ PREZENT!

KOMUNIKAT SPECJALNY: Zadzwoń jak najszybciej – masz szansę otrzymać audio-asystenta nowej generacji ze 100% refundacją od producenta. Nie musisz dostojać żadnych zaświadczeń! Spiesz się, liczba darmowych urządzeń jest ograniczona.

„Tak dobrego słuchu nie miałam od 15 lat”



Dzięki temu wzmacniaczowi odzyskałam normalne życie. Znow z przyjemnością rozmawiam z sąsiadami,

telefonuję, odbieram domofon, słyszę każdy dzwonek do drzwi. W nocy za to świetnie się wysypiam, bo szумы uszne zniknęły całkowicie.

Helena, 68 lat, Ostrołęka

„Odzyskałem świetny słuch w 1 wieczór”



Nie zliczę, ile razy wywołałem panikę w rodzinie, bo bliscy nie mogli się do mnie dodzwonić. Cały czas bezpiecznie siedziałem w mieszkaniu, tylko nie słyszałem telefonu. To małe audio-urządzenie rozwiązało problem. Z nim słyszę nawet, jak u sąsiada leci woda. Za to on wreszcie nie słyszy mojego telewizora.

Władysław, 77 lat, Wrocław

Regulamin - rgimprmcjpk.com



ZADZWOŃ TERAZ – produkty GRATIS czekają!

Pierwsze 100 osób, które zadzwonią do 27.10.2021 r., otrzyma 100% REFUNDACJI OD PRODUCENTA.

Zadzwoń: **55 2 69 17**

SZYBKA WYSYŁKA!

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

REKLAMOWANE W TV

Z ŻYCIA GWIAZD

TV HIT

SHOW-BIZNES

Małgorzata Foremniak
zniknęła z programu

Podczas ostatniego odcinka show „Mam talent!” na fotelejorskim zabrakło popularnej aktorki. Jej głos został przekazany Agnieszce Chylińskiej. Fani Foremniak są zaniepokojeni, że ich ulubienica zniknęła z programu na dobre. Według Plejady, wszystkiemu winna okazała się obecność koronawirusa u aktorki. Sytuacja była jednak przejściowa, bo Foremniak obecnie gra w spektaklu „Imię” i pojawiła się na festiwalu filmowym w Gdyni.

CELEBRYCI

Marcela Leszczak
odpoczywa w Dubaju

Mimo rozstania z Miśkiem Koterskim, modelka zamierza zrezygnować z przyjemności, jakie niesie życie celebrytki. Właśnie wyjechała na urlop z synkiem Fryderykiem do egzotycznego Dubaju. Pobyt relacjonuje oczywiście na Instagramie: „Mój wycieczkowy kompan bywa wymagający, ale z nim podróż jest najpiękniejsza. Kocham tę naszą wspólną podróż”.

Anna Lewandowska
biega z wózkiem

Żona słynnego piłkarza zawiątała właśnie nad Wisłę – a powodem był sobotni mecz Polskiej San Marino. Wizyta w kraju niesprawiła jednak, że Lewandowska zapomniała o dbaniu o formę. Paparazzi przyłapał ją w weekend, jak biega po Polach Mokotowskich... wózkem. Pudełek od razu zauważył, że tonie byle jaki wózek, tylko coś z górnej półki – bo kosztuje ponad 2.800 zł.

PREMIERA

Joanna Opozda zagrała
rolę życia

Piękna aktorka wystąpiła w nowym filmie Lecha Majewskiego – „Brigitte Bardot Cudowna”. Wcieliła się w nim w postać tytułowej gwiazdy. Właśnie odbyła się premiera tej produkcji, o czym Opozda poinformowała na Instagramie. Mąż aktorki Antek Królikowski napisał pod zdjęciem: „Gdy tylko pojawia się na ekranie, to magnetyzujesz i nie sposób oderwać od ciebie wzroku”.

FILM



Porwany

TV PULS 20:00
Podczas zabawy w obecności matki zamaskowani przestępcy uprowadzają 4-letniego Frankiego. W obliczu bezradności policji Karla Dyson (Halle Berry) rusza w pościg za porywaczem.

FILM



Apartament

NOWA TV 21:00
W przeddzień wyjazdu do Chin Matthew dostrzega na ulicy ukochaną, która nagle zniknęła z jego życia. Śledząc ją, trafia do pokoju w hotelu „Drake”. Tu odkrywa inne ślady dziewczyny.

FILM



Pelé; Narodzin legendy

TVP 121:05
Pelé urodził się w 1940 roku w biednej brazylijskiej rodzinie. W wieku piętnastu lat został piłkarzem drużyny Santos FC. Jako siedemnastolatek zadebiutował w reprezentacji narodowej.

FILM



Pierwszy człowiek

TVN 7 21:35
Astronauta Neil Armstrong (Ryan Gosling) zostaje wybrany liderem misji kosmicznej Gemini 8, podczas której odbędzie się pierwsze w historii dokowanie dwóch statków kosmicznych na orbicie.

Krzyżówka nr 159

Poziomo:

- konkurent fajki i cygara,
- część dwuzłobowego parlamentu w Anglii,
- „... we krwi”, film Kurosawy,
- „Książ” opera Aleksandra Borodina,
- dęty instrument muzyczny,
- przywłaszczanie cudzej rzeczy, kradzież,
- ... Craig, filmowy James Bond,
- krótka scenka kabaretowa,
- aromatyczna przyprawa do ciast,
- ... 4, firma ubezpieczeniowa,
- roślinny motyw dekoracyjny,
- pęk pszenicy przewiązany powrośtem,
- Daniel Olbrychski lub Piotr Adamczyk,
- dolna część słoika, dno,
- władca absolutny, autokrata,
- Ali dla proroka Mahometa,
- władca starożytnego Egiptu,
- ozdoba spodni pułkownika,
- sztuka bez wartości artystycznej,
- film w reżyserii Wojciecha Smarzowskiego,
- młode drapieżnego ptaka,
- spokrewniony z karpiem,
- ośmieszający portret.

Pionowo:

- niewielki metalowy pojemnik,
- mała ilość materiału do badania,
- terytorium podległe arabskiemu władcy,
- film sensacyjny z rolą Michała Douglasa,
- nie brak go mędrcomi,
- największy stan w USA ze stolicą w Juneau,
- bardzo krótki odcinek czasu,
- stała kontrola, dozorowanie,
- wymyślił konia trojańskiego,
- gatunek tłustego śledzia,
- niewielkie skupisko krzewów,
- skrajna bieda, niedostatek,
- pierwiastek chemiczny o symbolu Si,
- sprzęt strażacki, bosak,
- rzemieślnik stawiający piec,
- władca w koronie z berłem i jabłkiem,
- kartka w katalogu bibliotecznym,
- odnowa mieszkania,
- opuchlizna wokół guza,
- mieszkanca stolicy z Akropolu,
- można zmykać tam, gdzie on rośnie,
- pokrywa ciało tygrysa.

1	2	3	4	5	6	7	8
	●		●	●	9		●
	●	●	10	11	●	12	13
14	~		●	15		●	16
	●	●	17		●	18	
19	20	21		22		23	24
25		26	27		28		29
30		31	32	33		34	35
36		37		38		39	
40		41		42		43	

mam
zamów
prenumeratę
„Głosu”
94 340 11 14
od pon. do pt. w godz. 9:00-15:00
prenumerata.gdp@polskapress.pl

Rozwiązanie nr 158

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

HOROSKOP

Wodnik (20.01-18.02)

Trudno będzie dzisiaj mobilizować Cię dodatkowego wysiłku. Horoskop dzienny wyraźnie zapowiada, że zajmiesz się tylko tym, co konieczne i nie wieszprzesz nawet bliskich.

Ryby (19.02-20.03)

Nie ciekaj dzisiaj jeśli zauważysz, że ktoś nie radzi sobie z swoimi zadaniami. Horoskop na dziś wróży, że w niektórych przypadkach Twoja pomoc będzie nieodzowna.

Baran (21.03-19.04)

Polegać będziesz przede wszystkim na swojej intuicji. Horoskop dzienny wyraźnie zapowiada, że jakiegokolwiek próby wpływania na Twoje decyzje raczej spełzną na niczym...

Byk (20.04-20.05)

Staniesz dzisiaj przed koniecznością podjęcia ważnej decyzji. Horoskop dzienny towarzysząca, by wcześniej zasięgnąć czyjejś rady.

Bliźnięta (21.05-21.06)

Żyć pisze Ci nadzisiaj rolę ojca. Horoskop na dziś zapowiada, że będzie ciężko, ale ostatecznie poradzisz sobie z tym zadaniem.

Rak (22.06-22.07)

Twoje relacje z otoczeniem będą dzisiaj układać się wyjątkowo poprawnie. Horoskop dzienny na środę wróży udany dzień.

Lew (23.07-22.08)

Nie planuj dzisiaj precyzyjnie popołudnia, bo horoskop dzienny ostrzega, że dodatkowe obowiązki nie pozwolą Ci ich zrealizować. Wywoła to u Ciebie spore poczucie frustracji.

Panna (23.08-22.09)

Krytycznie ocenisz dzisiaj efekty działań niektórych osób. Horoskop na dziś zapowiada, że Twoje opinie mogą stać się źródłem sporej awantury. Może warto nie oceniać?

Waga (23.09-22.10)

Możesz dzisiaj liczyć na drobny sukces w dziedzinie, którą dotychczas była o dość odległa. Horoskop dzienny na środę wyraźnie zapowiada, że dostarczy Ci to mnóstwo satysfakcji.

Skorpion (23.10-21.11)

Będziesz dzisiaj w wyjątkowo bojaźliwym nastroju. Horoskop dzienny zapowiada, że ludzie nie będą mieli z Tobą łatwego życia.

Strzelec (22.11-21.12)

Obojętnością zareagujesz dzisiaj na składane Ci propozycje. Horoskop na dziś mówi, że Twoja otwartość na innych będzie bliska zeru.

Koziorożec (22.12-19.01)

Musisz dzisiaj podjąć zadania, które inni mijają szerokim łukiem. Horoskop dzienny na środę mówi, że niesprawia Q one trudnością.

GŁOS

Zastępcy redaktora naczelnego
Marcin Stefanowski, Koszalin, tel. 697 770 227
marcin.stefanowski@polskapress.pl
Ylona Husaim-Sobecka, Szczecin, tel. 697 770 218
ylona.sobecka@polskapress.pl
Wojciech Frelichowski, Słupsk, tel. 519 503 638
wojciech.frelichowski@polskapress.pl

Dyrektor drukarni
Stanisław Sikora, tel. 602740087
s.sikora@pprint.pl
Dyrektor działu marketingu
Robert Gromowski, tel. 502 339 113
robert.gromowski@polskapress.pl

Dyrektor działu reklamy
Ewa Żelazko, tel. 500 324 240
ewa.zelazko@polskapress.pl
Prenumerata, tel. 94 340 11 14
Głos Koszaliński - www.gk24.pl
ul. Mickiewicza 24.
75-004 Koszalin, tel. 94 347 35 00, fax 94 347 35 13
tel. reklama: 94 347 35 72

reklama.gk24@polskapress.pl
reklama.gk24@polskapress.pl
Głos Pomorza - www.gp24.pl
ul. Henryka Pobożnego 19, 76-200 Słupsk,
tel. 59 848 8100, fax 59 848 8104,
tel. reklama: 59 848 8111.

redakcja.gp24@polskapress.pl
reklama.gp24@polskapress.pl
Głos Szczeciński - www.gs24.pl
ul. Nowy Rynek 3, 70-533 Szczecin,
tel. 91 48 133 00, fax 91 48 133 60.
tel. reklama: 91 48 133 92.
redakcja.gs24@polskapress.pl
reklama.gs24@polskapress.pl

ODDZIAŁY
Szczecinek ul. Plac Wolności 6, 78-400 Szczecinek,
tel. 94 374 8818, fax 94 374 23 89
Stargard ul. Wojska Polskiego 42, 73-110 Stargard,
tel. 91 578 47 28, fax 91 578 17 97,
reklama tel. 91 578 47 28

© - umieszczenie takich dwóch znaków przy Artykule, w szczególności przy Aktualnym Artykule, oznacza możliwość jego dalszego rozpowszechniania tylko i wyłącznie po uzyskaniu zgody zgodnie z cennikiem zamieszczonym na stronach www.gk24.pl/treci, www.gp24.pl/treci, www.gs24.pl/treci, i w zgodzie z postanowieniami niniejszego regulaminu.

Polskie Badania Czytelnictwa

Nakład Kontrolowany ZKOP

POLSKA
PRESS
GRUPA

WYDAWCA
Polska Press Sp. z o.o.
ul. Domaniewska 45, 02-672 Warszawa,
tel. 22 201 44 00, fax: 22 201 44 10
Skład Zarządu:
Tomasz Przybek, Prezes Zarządu
Dorota Kania, Członek Zarządu
Maciej Kossowski, Członek Zarządu
Miłosz Szulc, Członek Zarządu

Dyrektor artystyczny
Tomasz Bochenński
Dyrektor marketingu
Stawomir Nowak, sławomir.nowak@polskapress.pl
Agencja AIP
kontakt@aip24.pl
Kari Wlazło karol.wlazlo@polskapress.pl
Adrian Majchrzak, tel. 22 201 44 38,
adrian.majchrzak@polskapress.pl

Na raka piersi nie trzeba umierać. Podstawa to wczesna diagnoza!

Co roku systematycznie wzrasta zachorowalność na raka piersi. Zadbaj o zdrowie i nie daj się zaskoczyć!

Onkologka

Agata Siemiaszko

agata.siemiaszko@polskapress.pl

Na raka piersi umiera coroku aż 6 tysięcy Polek. Choć nie ma recepty na ucieczkę przed nowotworem, jego wczesne wykrycie pozwala zwiększyć szansę na całkowite wyleczenie. Konieczna jest przede wszystkim regularna samokontrola piersi i wykonywanie mammografii a w młodszych wiekach badania USG.

Rak piersi jest najczęstszym kobiecym nowotworem w Polsce. W ciągu ostatniego półwiecza liczba jego przypadków wzrosła aż dwukrotnie. Stanowi też drugą główną przyczynę zgonów na raka wśród kobiet. Sytuacja nie poprawia się pomimo dostępności bezpłatnych badań prewencyjnych, które wciąż cieszą się zbyt małą popularnością.

Sytuacja w Polsce

Według Krajowego Rejestru Nowotworów liczba pacjentek onkologicznych z roku na rok się zwiększa. W 2013 r. zdiagnozowano 17 tysięcy nowych zachorowań, natomiast obecnie liczba ta wynosi co najmniej 19 tysięcy. Większość nowotworów piersi wykrywana jest po 50. roku życia, jednak zmiany rozwijają się u coraz młodszych pań. W ciągu ostatnich trzech dekad zdiagnozowano dwukrotnie więcej zachorowań wśród kobiet w wieku przedmempauzalnym.

Rozpoznanie nowotworu

Objawy raka piersi pojawiają się dopiero po wieloletnim i bezbolesnym wzroście. Często pierwszym zaobserwowalnym symptomem jest powiększenie węzłów chłonnych pod pachą. Nie każdy guz oznacza jednak najgorszą diagnozę, bo taki obraz w badaniu mogą dawać też torbiele czy stan zapalny. Najważniejsze zatem, aby wykryć ewentualne zmiany jak najszybciej. Diagnoza w stadium bezobjawowym



Rak piersi nie jest chorobą starszych pań, dotyka również młode kobiety. Profilaktyka jest ważna w każdym wieku

zwiększa szansę na całkowite wyleczenie i wpływa korzystnie na rokowania.

Podstawą wczesnej diagnostyki jest samobadanie piersi. Polki nie wykonują go jednak wystarczająco często, a w przypadku wykrycia niepokojących zmian zwlekają z wizytą u specjalisty od miesiąca nawet do 7 miesięcy. Tymczasem odpowiednio wcześnie wykryty nowotwór to 90 procent szans na pięcioletnie przeżycie od momentu postawienia diagnozy. Szanse te zwiększa też odpowiednia zmiana nawyków, która wpływa pozytywnie na stan ogólny organizmu.

Badania profilaktyczne

Diagnostyka raka piersi to przede wszystkim comiesięczne samobadanie, które pomaga wykryć aż 37 proc. złośliwych guzów piersi. W przypadku zauważenia jakiegokolwiek niepokojącej zmiany w kształcie piersi czy kolorze skóry, atakże wyglądzie brodawki, należy niezwłocznie skonsultować się ze specjalistą.

Wczesnemu rozpoznaniu nowotworu służą badania obrazowe, takie jak USG piersi (wykonywane u młodszych kobiet) oraz mammografia, która jest zalecana paniom po 50. roku życia, a w przypadku zwiększonego ryzyka (np. rodzinnego) jeszcze wcześniej.

Mammografia jest przy tym najczulszą metodą obrazowania gruczołu piersiowego. Na podstawie dwóch zdjęć rentgenowskich każdej piersi można wykryć zmiany, które nie dają jeszcze żadnych objawów. Dawka promieni użyta podczas ba-

Bezpłatne badanie mammograficzne mogą wykonać wszystkie kobiety w wieku 50-69 lat, które nie robiły go w ciągu ostatnich 2 lat i są objęte ubezpieczeniem zdrowotnym

dania jest niewielka, dzięki czemu nie stanowi zagrożenia dla zdrowia pacjentki.

Należy pamiętać, że rozwój raka piersi może mieć podłoże genetyczne, co dotyczy 5-10 proc. kobiet. Narażone są szczególnie panie, u których mutacje w genach BRCA1 lub BRCA2 lub nowotwory piersi występują rodzinnie. Za pomocą nowoczesnych badań na ich nosicielstwo można oszacować prawdopodobieństwo rozwinięcia się nowotworu w przyszłości. Cena takiego badania wynosi 300-350 zł.

Różowy październik

Miesiąc świadomości raka piersi, jakim jest październik, to idealny moment, aby skorzystać z darmowych badań mammograficznych. W ramach ogólnopolskiej akcji prewencyjnej badanie MRTG mogą wykonać wszystkie kobiety, które w ciągu ostatnich 2 lat nie robiły mammografii, a także te z grupy ryzyka, które mają pisemne wskazanie od lekarza. Jeśli wynik okaże się pozytywny, pacjentka kierowana jest na dalszą bezpłatną diagnostykę.

Badania można wykonać w mammbusach, czyli mobilnych pracowniach mammograficznych. Harmonogram ich postoju jest dostępny na stronie internetowej Narodowego Funduszu Zdrowia.

Antyrakowy styl życia

W ochronie przed rakiem piersi niezmienne ważne jest styl życia, w tym codzienne nawyki. Szczególnie istotne jest unikanie tytoniu i alkoholu oraz utrzymywanie prawidłowej masy ciała za pomocą zdrowej diety i aktywności fizycznej. W menu nie powinno zabraknąć witamin antyoksydacyjnych (wit. A, C, E) i innych przeciwutleniaczy, które są zawarte przede wszystkim w warzywach i owocach. Warto pamiętać również o pełnoziarnistych produktach zbożowych, orzechach, pestkach i nasionach roślin strączkowych, natomiast ograniczyć produkty przemysłowe, zwłaszcza fast food oraz słodkie i sone przekąski.

Gdy go brakuje, szwankuje nie tylko odporność. Skąd czerpać selen w diecie?

Selen to niezbędny pierwiastek o działaniu antyoksydacyjnym, który ma też właściwości antyrakowe i wspierające układ immunologiczny

Odżywianie

Anna Rokicka-Żuk
anna.tokicka@polskapre55.pl

Przez długi czas selen uznawano za składnik toksyczny, a zatem nie prowadziło do ciężkiej anemii, zeszywnienia kości utraty włosów i ślepoty. Dziś wiemy, że było to spowodowane tysiącokrotnie większym stężeniem w glebie, a różnica między dawką niezbędną a szkodliwą jest niewielka.

Zarówno zbyt niski poziom selenu w organizmie, jak i ten zbyt wysoki, to sytuacja niebezpieczna dla zdrowia. Niedostateczne spożycie tego składnika sprzyja większej umieralności z powodu chorób krążeniowych i nowotworowych, a także rozwojowi schorzeń tarczycy, które ma lub miał już w przeszłości co piąty Polak!

Jak działa selen w organizmie?

Selen jest niezbędnym pierwiastkiem o właściwościach antyoksydacyjnych, który wchodzi w skład ważnych enzymów komórkowych. Jednym z nich jest peroksydaza glutationowa, która pomaga



Najbogatszym źródłem selenu są orzechy brazylijskie

chronić komórki przed działaniem wolnych rodników. Dotyczy to także zabezpieczenia przed rozpadem krwinek czerwonych. Inny z enzymów umożliwia np. odzyskiwanie utlenionej witaminy C. Selen jest ponadto kluczowy w przemianach hormonów gruczołu tarczycy.

Znane są też antyrakowe właściwości tego pierwiastka, który chroni przed stresem oksydacyjnym, uszkodzeniami błon komórkowych, mutacjami materiału genetycznego i rozprzestrzenianiem się komórek nowotworowych. Pomaga ponadto odtruwać organizm z metali ciężkich, takich jak kadm, ołów, arsen, rtęć i tal.

Dawka 250-300 mg pierwiastka dziennie wiąże się ze znaczącą redukcją występowania wywołanych chemicznie nowotworów, a ochrona dotyczy narządów, w których najczęściej się rozwijają, czyli żołądka, jelita, gruczołu mlecznego i wątroby.

Selen pełni również ważną rolę w procesach odpornościowych, które w dużej mierze opierają się na kontrolowanym działaniu wolnych rodników na patogeny, co odbywa się z udziałem komórek odpornościowych zwanych

neutrofilami. Wspiera też produkcję limfocytów T i NK.

Dzienna dawka

Zapotrzebowanie na selen jest zależne od wieku, ale dla osób powyżej 13 r.ż. wynosi 45 mcg, dla ciężarnych - 50 mcg, a karmiących piersią - 60 mcg dziennie. Należy jednak pamiętać, że przyswajalność związków tego pierwiastka zależy od jego źródła, np. dla selenometioniny, formy występującej w produktach białkowych, przekracza zwykle 90 procent. Korzystnie działa też łączenie produktów bogatych w selen z tymi obfitującymi w białka. Niezłżełcaniamy ponadto selen z kukurdyzki czy pszenicy.

Przyswajalność selenu spada w przypadku niedoborów białka. Zwiększa ją natomiast niski poziom tego składnika w organizmie oraz obecność witamin A, C i E oraz innych antyoksydantów. Co ważne, poziom tego pierwiastka w organizmie rośnie wraz z dawką, co stwarza możliwości jego przedawkowania.

Skutki niedoboru

Niedostateczne spożycie i przyswajanie selenu sprzyja rozwojowi chorób układu krą-

żenia, raka oraz tarczycy. Głębokie braki selenu przyczyniają się do powstawania rzadkich kardiomiopatii u młodych osób oraz chorób chrząstek stawowych. Niedobór selenu i jodu w ciąży jest natomiast przyczyną kretynizmu u dzieci, czyli ciężkiego niedorozwoju umysłowego spowodowanego wrodzoną niedoczynnością tarczycy.

Niski poziom selenu obserwuje się przy schorzeniach, takich jak: choroby naczyń krwionośnych, ostre zapalenie trzustki, niewydolność nerek, retinopatia, reumatoidalne zapalenie stawów i inne choroby autoimmunologiczne, fenyloketonuria, mukowiscydoza, AIDS, depresja. Według badań brytyjskich dawka 100 mcg selenu dziennie łagodzi objawy nie tylko depresji, ale też nerwicy.

Wskaźnikiem zaopatrzenia ustroju w selen jest jego poziom we krwi, który osiąga maksimum w dorosłości, a po 60. r.ż. zaczyna się obniżać. Za niedobór uważa się wartości poniżej 85 mcg/dL krwi. Niestety, według dostępnych danych u mieszkańców centralnej Polski stężenie to wynosi jedynie 50-55 mcg/dL.

Nadmiar i przedawkowanie selenu

Nadmiar selenu w diecie jest szkodliwy. Wysokie dawki wywołują toksyczność ostrą i zgon, które obserwowano w przypadku dawek na poziomie gramu. Mniejsze ilości spożywane przez długi czas powodują selenozę, czyli toksyczność przewlekłą. Jej objawy to zwłaszcza: łamliwość paznokci i ich utrata, wypadanie włosów, chwiejność emocjonalna, nerwowość, depresja, zaburzenia gastryczne oraz neurologiczne wnerwach obwodowych, wysypka skórna, intensywne pocenie się, zapach czosnku w oddechu i nakrapiany wygląd zębów. W związku z tym ustalono bezpieczny, górny limit spożycia selenu z produktów spożywczych i suplementów diety łącznie na poziomie 300 mcg w przypadku osób dorosłych.

POLECAMY

Najlepsze źródła selenu - te produkty powinny regularnie pojawiać się w menu, choć nie za często!

DROŻDŻE SELENOWE

Rekordowe ilości cennego pierwiastka zawiera naturalny suplement diety z drożdży piekarniczych hodowanych na podłożu zselenenem. Zapewnia aż 500-4000 mcg selenu w przeliczeniu na 1 gram (a nie 100 g, jak w pozostałych produktach), bogactwo witamin z grupy B i inne cenne składniki.



FOT. PIXABAY

ORZECHY BRAZYLJSKIE

Ten gatunek orzechów tonajbogatsze naturalne źródło selenu. Za ledwie sztukę, która waży średnio 5 g, zawiera ok. 95 mcg tego pierwiastka, czyli dwukrotnie więcej niż wynosi dzienne zapotrzebowanie. Dlatego nawet tak niewielkie porcje tych orzechów nie należy spożywać codziennie.



FOT. PIXABAY

SCHAB WIEPRZOWY

Największa część selenu gromadzona jest w mięśniach, stąd produkty mięsne stanowią jego bogate źródło, a forma związana z białkiem ulega lepszemu przyswajaniu. Porcja 100 g wieprzowiny to 27-35 mcg selenu. Dobre źródła to też podroby, jednak z uwagi na swój skład nie są polecane.



FOT. PIXABAY

RYBY

Selen występuje obficie w rybach (6-63 mcg/100 g) oraz skorupiakach, jednak przyswajanie tego pierwiastka z organizmów wiiorskich jest ograniczane przez obecność metali ciężkich, z którymi tworzy kompleksy. Stąd bogaty w niegotuńczyk żółtopłetwy niestawowi wcale dobrego wyboru.



FOT. PIXABAY

WOŁOWINA

Mięso wołowe jest chudsze od wieprzowego i przez to częściej rekomendowane w jego miejsce przez dietetyków. Ponadto mniej zawiera tkanki tłuszczowej, tym więcej w nim mięśni, a więc również selenu. Zawartość tego pierwiastka w surowej wołowinie wynosi 1-73 mcg na porcję 100 g.



FOT. PIXABAY

TWARDETOFU

Nasiona roślin strączkowych to produkty roślinne najbogatsze w białko i zasobne też w selen. Dotyczy to również przetworów sojowych, zwłaszcza twardego tofu (14-54 mcg). Aby uzyskać je z miękkich rodzajów sklepowych, wystarczy włożyć kostkę między deski do krojenia i obciążyć.



FOT. PIXABAY

WARTO WBEDZIE 3

ŹRÓDŁA SELENU W DIECIE

Głównym źródłem selenu w diecie są produkty zbożowe, które pokrywają około połowy zapotrzebowania na ten pierwiastek. Z mięsa i ryb pochodzi ok. 35 proc., natomiast woda pitna zapewnia 5-25 proc. jego dawek. Udział warzyw wynosi ok. 11 proc., a owoców - mniej niż 10 proc. Przetwarzanie produktów bogatych w selen obniża zawartość tego pierwiastka nawet o kilkadziesiąt procent w związku z powstawaniem jego z lotnych związków.

Łuszczycyca paznokci nie jest zaraźliwa, ale uciążliwa. Jak ją rozpoznać?

Choroba powoduje uszkodzenie łożyska paznokcia, co skutkuje m.in. wystąpieniem bruzd, przebarwień i plamek na płytce w trakcie jego wzrostu

Dermatologia

Monika Żurawska
redakcja@stronazdrtmia.pl

Łuszczycyca paznokci to postać łuszczycy, która atakuje okolice palców. Jest to choroba autoimmunologiczna, w której organizm błędnie rozpoznaje własne komórki jako zagrożenie i doprowadza do ich niszczenia. Skutkuje to rozwojem stanu zapalnego i widocznych zmian na paznokciach oraz skórze wokół nich.

Tak jak zwyczajna lub stawowa postać tej choroby, łuszczycyca paznokci jest nieuleczalna i zwykle występuje w powiązaniu z nimi. Za pomocą odpowiedniego leczenia można kontrolować jej objawy. Nie jest ona problemem czysto estetycznym, ponieważ schorzenie utrudnia życie i może się niebezpiecznie nasilać.



Łuszczycyca nie jest chorobą złośliwą ani zaraźliwą, przysparza jednak wielu cierpień. Jej objawy nie są tylko defektami kosmetycznymi, ale wiążą się z innymi dolegliwościami

Objawy

Zmiany w obrębie paznokci to bardzo częstopierwsze objawy łuszczycy zwykłej. Łuszczycyca paznokci rzadko występuje samodzielnie, najczęściej towarzyszy innym typom choroby, w tym także łuszczycy stawowej. Występowanie objawów łuszczycy paznokci jest uzależnione od umiejscowienia zmian, które mogą pojawić się namacalnie lub łożysku paznokcia. Choroba jest zazwyczaj widoczna jednocześnie zarówno na płytce paznokci rąk, jak i nóg – tak jest u 82 proc. pacjentów. Na jednym paznokciu pacjent może dostrzec nawet kilka typowych objawów choroby.

Jeśli łuszczycyca dotyczy macierzy paznokcia, widoczne mogą być objawy, takie jak efekt „naparstka” – głębokie zagłębienia w płytce paznokci rąk (u 70 proc. pacjentów), bielactwo płytki paznokcia, leukonydia – białe odbarwienia na paznokciach, pogrubienie i zmatowienie płytki, powstawanie podłużnych bruzd na płytce, trachyonychia, tj. szorstkość i kruchość paznokci oraz linie Beau, tj.

poprzeczne wgłębienia (u 83 proc. pacjentów).

Gdy łuszczycyca dotyka łożyska paznokci, powstają objawy, takie jak hiperkeratoza podpaznokciowa (gromadzenie się szczątków tkanki na brzegach podpaznokciowych), onycholiza (oddzielanie się płytki paznokcia od palca), linijne wybroczyny pod paznokciem (czerwone lub brązowe smugi zastygniętej krwi pod płytka), rogowacenia podpaznokciowe (u 25 proc. pacjentów), a także tzw. plamy olejowe lub łososiowe w postaci owalnych, przezroczystych lub żółtoczerwonych przebarwień, które są jednym z bardzo charakterystycznych objawów tej choroby.

Dodatkowo w obu powyższych przypadkach może wystąpić łuszczenie się wałów paznokciowych i grzybica paznokci (u 13-27 proc. chorych). Objawy choroby powodują znaczny ból i dyskomfort, mogą też uniemożliwiać choremu wykonywanie obowiązków zawodowych, a nawet najprostszycy codziennych czynności.

Leczenie

Walka z łuszczycą paznokci wciąż stanowi duży problem dla medycyny. Leki podawane osobom z tym schorzeniem to głównie środki wpływające na poprawę jakości paznokci, które nie zwalczają głównych przyczyn choroby – schorzenie jest bowiem nieuleczalne.

Lekarze często zalecają działania miejscowe substancjami leczniczymi, na które konkretny pacjent dobrze reaguje. Niestety, nie odkryto jeszcze substancji, która jest gwarancją szybkiego i nieinwazyjnego pozbycia się schorzenia.

W terapii łuszczycy paznokci często stosowane są leki, takie jak kortykosteroidy, 5-fluorouracyl (5-FU), antralina, retinoidy (tazaroten), pochodna witaminy D (kalcytriol/ dipropionian betametazonu), pochodne witaminy A (tazaretin, acitretin), metoteksat, propionian klobetazolu, takdycytol, leki immunosupresyjne (cyklosparyna), infliksymab, adalimumab, kwas salicylowy, preparaty na bazie (15-50%) mocznika, octan triamcynolonu.

WARTO PRZECZYTAĆ

Rozpoznanie choroby bywa trudne, a zmiany na paznokciach mogą być zapowiedzią łuszczycy skóry

Po zauważeniu objawów należy się zgłosić dodermatologowi w celu zdiagnozowania ich przyczyny. Najważniejsze jest rozróżnienie pomiędzy łuszczycą a grzybicą, ponieważ obie choroby mają bardzo zbliżone objawy. Niezbędne są oględziny zmian przez lekarza i wykonanie określonych badań. W ramach rozpoznania schorzenia konieczna jest ocena kliniczna, badaniemykologiczne (posiew kierunku grzybicy), badanie kapilarskopowe (ocena mikrokrążenia w naczyniach krwionośnych), badanie histopatologiczne oraz optyczna profilometria, która ocenia głębokość zagłębienia w płytce paznokcia.

Lekarz bada też problem za pomocą tzw. wskaźnika ciężkości przebiegu łuszczycy paznokci (NAPSI). Jeśli wynosi on zero, oznacza to, że nie mamy do czynienia z łuszczycą. Na płytce paznokcia nie ma wtedy żadnych zmian charakterystycznych dla tej choroby.

Wskaźnik NAPSI stosowany jest również podczas terapii, aby obiektywnie ocenić skuteczność wybranych form leczenia.

Osoby chorujące na łuszczycę paznokci narażone są na wystąpienie innych chorób, takich jak przewlekłe zapalenie stawów, cukrzyca, choroby płuc, niewydolność serca. Łuszczycyca często pojawia się na kilka lat przed wystąpieniem łuszczycy stawowej lub zwykłej, (AO)



Łuszczycę paznokci łatwo pomylić z grzybicą

Przewlekły stres, infekcje oraz leki mogą przyczynić się do wystąpienia zmian na paznokciach

Przyczyny wystąpienia łuszczycy paznokci częstopozostają nieznane, jednak wpływ na jej rozwój mogą mieć przewlekłe choroby ogólnoustrojowe, takie jak cukrzyca czy dna moczanowa, przyjmowanie niektórych leków (m.in. antybiotyków, sterydów, środków hormonalnych), silni długotrwały stres, ostre i przewlekłe choroby infekcyjne, takie jak odra, ospa, półpasiec czy różyczka. Skłonność do wystąpienia łuszczycy udanej osoby może być również dzie-

dziczna. Aż 40 proc. chorych ma bowiem w rodzinie kogoś z tym schorzeniem.

Łuszczycyca nie jest przy tym chorobą, którą można się zarazić. Kontakt fizyczny z chorym, np. uścisk dłoni czy przytulenie nie mogą sprawić, że u osoby zdrowej po pewnym czasie wystąpią objawy łuszczycy. Bardzo ważne jest, aby szerzyć tę informację, ponieważ z opisywanym wyżej schorzeniem boryka się ok. 2 proc. całej populacji. (AO)



Choroba sprawia, że dłonie wyglądają nieatrakcyjnie, jednak nie jest ona zaraźliwa i nieprzenosi się przez dotyk

ZDROWIA

ZAPYTAJ LEKARZA

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

Za tydzień
unosiasJAKIE
EFEKTY
PRZYNOŚI
TRENING
INTERWAŁOWY?ZIOŁA, KTÓRE
WARTO
STOSOWAĆ
PODCZAS
MENOPAUZY

Czym są antybiotyki i kiedy je stosować?



EKSPERT WYJAŚNIA:

Antybiotyki są substancjami chemicznymi o działaniu bakteriobójczym. Niestety, dość często stosowane są nie tylko w zakażeniach bakteryjnych, ale także tych wywołanych przez wirusy, dotyczy to szczególnie infekcji górnych dróg oddechowych, w których aż w 80 proc. czynnikiem wywołującym są właśnie wirusy. Antybiotyk w tej sytuacji podany jest niepotrzebnie, niszczy bowiem bakterie flory filologicznej organizmu, a nie czynnik sprawczy. Osłabia to organizm nie tylko w walce z aktualnie atakującym go wirusem, ale też w przypadku zetknięcia z innym patogenem (w tym z bakteriami), zwiększając podatność organizmu na infekcję. Oczywiście

czasami infekcje wirusowe nadkażają się czynnikami bakteryjnymi i wtedy trzeba wdrożyć z antybiotykiem, ale nie można podawać antybiotyku jakby „na zapas”, gdyż takie działanie wręcz predisponuje do nadkażenia.

Czy nadużywanie antybiotyków może być groźne?



EKSPERT WYJAŚNIA:

Nadmierne podawanie pacjentom antybiotyków może powodować dysbakteriozę jelit, czyli niszczenia w jelitach flory fizjologicznej i nadmiernego rozwoju bakterii patogennych, opornych na podawane antybiotyki. Prowadzi to m.in. do wystąpienia biegunki, a w skrajnych przypadkach do nadmiernego rozwoju np. groźnej bakterii Clostridium difficile i rozwoju

ciężkiego doleczenia schorzenia - rzekomobłoniastego zapalenia jelit. Nadmierna antybiotykoterapia sprzyja też nadkażeniom grzybiczym oraz obciąża pracę wątroby i nerek.

Nadużywanie antybiotyków jest również przyczyną wzrostu oporności bakterii na teleki, co wynika ze stałej stymulacji bakterii do wytwarzania przez nie obrony przed podawanymi lekami antybakteryjnymi - poprzez mutacje spontaniczne, własne lub nabyte od innych szczepów bakterii. Można to porównać do wyścigu zbrojeń. Stały atak zbrojny na dane państwo zmusza jego władze do opracowywania coraz to nowych planów obronnych. W ten sposób bakterie wytwarzają coraz nowsze mechanizmy obronne. Powszechnie znanym przykładem jest szerze-

nie się szczepu gronkowca złocistego (Staphylococcus aureus), wytwarzającego enzym beta-laktamazę, dezaktywujący antybiotyki beta-laktamowe, m.in. znane penicyliny, cefalosporyny. Do tej grupy wielolekoopornych bakterii w ostatnim czasie dołączyła dwójka zapalenia płuc (Streptococcus pneumoniae) oraz bytująca w układzie moczowym pałeczka okrężnicy (Escherichia coli) i inne. Naukowcy opracowują więc coraz nowsze antybiotyki, skutecznie zwalczające „sprytnie” bakterie, bądź wzbogacają znane antybiotyki o inhibitory tych enzymów bakteryjnych. Dodatkowo nadmierna antybiotykoterapia stosowana u zwierząt hodowlanych nasila szerzenie szczepów bakterii opornych w środowisku. Dlatego warto przemyśleć, czy w każdej infekcji musimy się

gać do szafki z lekami, aby wyciągnąć tzw. rezerwowo wypisany antybiotyk i od tego zacząć kurację?

W jaki sposób ocenić czy antybiotyk jest konieczny?



EKSPERT WYJAŚNIA:

Zwykłe badanie morfologii krwi i test CRP (w laboratoriach są często dostępne szybkie testy z palca) pomogą nam rozstrzygnąć dylemat - czy mamy do czynienia z bakterią czy wirusem. Oczywiście warto zasięgnąć opinii lekarza specjalisty. Poza tym należy częściej korzystać z wymazów wykonanych z antybiogramami, aby podawane antybiotyki były jak najbardziej dostosowane do danego patogenu. **Dramed. Aleksandra Szuka-Baneila-ryngolog z wrocławskiej kliniki Medicusdlrac**

Korzyści z założenia aparatu na zęby

Wady zgryzu nie tylko niekorzystnie wpływają na wygląd, ale mogą być też przyczyną dolegliwości zdrowotnych

Ortodoncja

Monika Góralska

monika.goralska@polskapress.pl

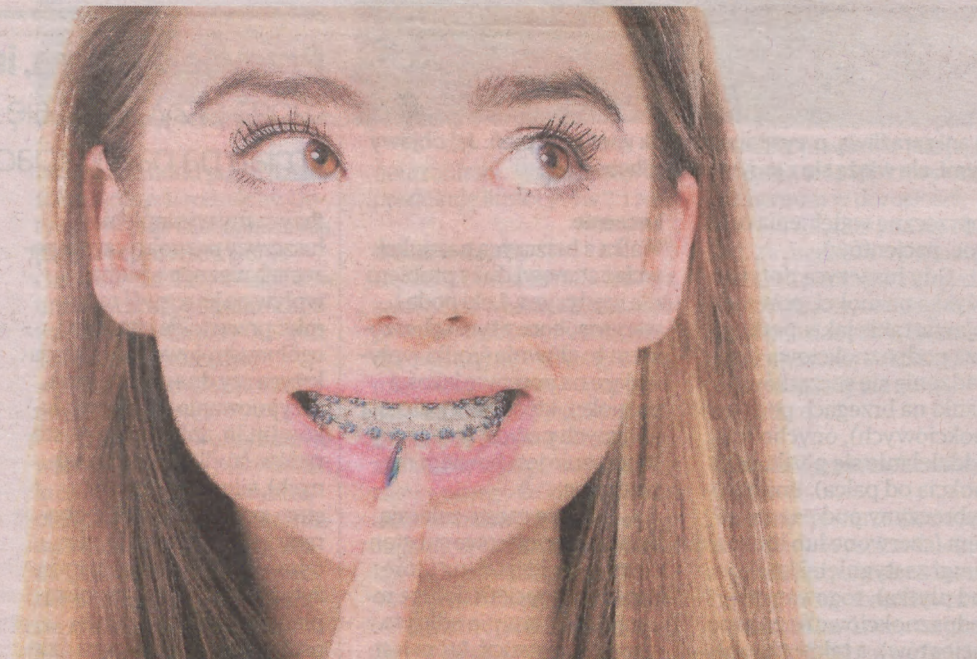
W przypadku, gdy zęby są ustawione nieprawidłowo, aparat umożliwia ich przemieszczanie na właściwe pozycje. Korygowanie wad zgryzu zajęgo pomocą oprócz zapewnienia pięknego uśmiechu może także pomóc w pozbyciu się różnorodnych dolegliwości, nawet tych niepowiązanych bezpośrednio z uzębieniem. Sprawdź, dlaczego warto go założyć

Proste zęby to nie tylko piękny uśmiech i większa pewność siebie, ale też wiele korzyści dla

zdrowia. Wady zgryzu prowadzą bowiem do ścierania zębów, chorób dziąseł, a w konsekwencji nawet do kruszenia się wypadania zębów. Krzywe zęby mogą także być przyczyną mniej oczywistych dolegliwości, takich jak ból kręgosłupa, zgaga czy chrapanie! Najlepszym sposobem na ich wyprostowanie jest aparat ortodontyczny.

Dla kogo aparat i jaki wybrać?

Aparat ortodontyczny koryguje wady zgryzu, takie jak tyłozgryz, czyli przesunięcie dolnego łuku zębowego w tył względem łuku górnego; przodozgrzyz - wysunięcie żuchwy lub brody



Pierwsza wizyta u ortodonta powinna się odbyć ok. 6.-7. r.ż., gdy u dziecka zaczynają wyrzynać się zęby stałe. Jednak dorośli także mogą korygować wady zgryzu za pomocą aparatu

do przodu; wady krzyżowe - nieprawidłowe ustawienie bocznych zębów; zgryz otwarty w sytuacji, gdy zęby nie schodzą się ze sobą oraz wady złożone.

Dostępnych jest wiele rodzajów aparatów, a wśród nich dwa główne: ruchome i stałe. Aparaty ruchome można zdejmować, a noszone są od kilku do kilkunastu godzin w ciągu doby. Koryguje się nimi głównie wady zgryzu u dzieci w wieku 4-12 lat, czyli w okresie wymiany zębów mlecznych na stałe.

Aparaty stałe zakłada, reguluje i zdejmuje ortodonta. Dostępne są aparaty zakładane od strony zewnętrznej (klasyczne, ligaturujące) lub wewnętrznej (lingwalne) i wykonane z metalu, porcelany lub kryształu. Wśród nich wyróżniają się aparaty samoligaturujące, różniące się od klasycznych tym, że do korekty zgryzu używana jest mniejsza siła, co zmniejsza nacisk na zęby, ilość wizyt w gabinecie oraz czas jego noszenia. Nie są one również tak widoczne jak klasyczne aparaty.

Korzyści płynące z noszenia aparatu

• Poprawa trawienia

Podstawową funkcją zębów jest gryzienie i żucie pokarmów. Nieprawidłowe ich ustawienie zaburza rozdrabnianie jedzenia. Zbyt duże kawałki pokarmów, trafiając do żołądka, mogą powodować m.in. bóle brzucha, zgagę, refluks. Może to skutkować nieprawidłowym wchłanianiem się składników odżywczych i prowadzić do niedoborów witamin i minerałów.

• Prawidłowa postawa i zdrowy kręgosłup

Stłoczenie i rotacja zębów sprawia, że łuki się ze sobą nie domykają, a szczeka się nie domyka. To powoduje nie tylko ścieranie się szkliwa i zębów, ale też przeciążenia stawów żuchwowych, co z kolei skutkuje napięciem i bólem w obrębie głowy, szyi oraz kręgosłupa i oczu. Aparat wyrównując zęby odciąża stawy żuchwy, a tym samym niweluje napięcie mięśni szkieletowych i zapobiega wadom postawy.

• Odpowiednia higiena i zdrowe dziąsła

Stłoczone zęby trudniej jest wyczyścić, co prowadzi do odkładania się płytki nazębnej, gromadzenia się bakterii oraz rozwoju próchnicy. Może to być również przyczyną nieświeżego oddechu (halitozy). Z płytki nazębnej powstaje kamień nazębny, który podrażniając dziąsła, powoduje częste stany zapalne, a także obnażanie szyjek zębowych. Może to doprowadzić do nadwrażliwości, a nawet paradontozę, która skutkuje rozchwianiem i utratą zębów.

• Większa pewność siebie

Osoby mające zdrowe i proste zęby częściej się uśmiechają, nie mają kompleksów. Leczenie ortodontyczne sprawia, że przestają oni wstydzić się swojego uzębienia, mówią wyraźniej i płynniej, poprawia się ich stan psychiczny, zwiększa liczbę kontaktów towarzys-

skich i wpływa na poprawę życia zawodowego.

• Lepsze oddychanie

Prawidłowe ustawienie zębów usprawnia także oddychanie szczególnie u osób z tyłozgryzem, tyłozuchwiem lub niedorozwojem żuchwy, które często chrapają oraz doświadczają obturacyjnego bezdechu snu. Dolegliwości te są nie tylko uciążliwe dla ich najbliższych, ale też niebezpieczne dla zdrowia.

WAŻNE

ILE KOSZTUJE APARAT ORTODONTYCZNY?

Na koszt leczenia za pomocą aparatu składa się cena samego urządzenia oraz koszty comiesięcznych wizyt u ortodonta. Najczęściej spotykane są aparaty stałe metalowe, koszt łuku dolnego i górnego wynosi ok. 3 tys. zł. Natomiast w przypadku aparatów kryształowych do ok. 6 tys. zł. Najdroższe są aparaty stałe lingwalne, czyli zakładane od wewnętrznej strony zębów, kosztują 8-14 tys. zł. Koszt aparatu samoligaturującego to ok. 5-6 tys. zł. Każda wizyta zależna jest od cennika lekarza i wynosi 100-300 zł. Czas leczenia to średnio 2 lata.

W Ustce kładką pieszo-rowerową po ciemku. Atrakcyjna budowla nie ma oświetlenia

Bogumiła
Rzeczowska
bogumiła.rzeczowska@g24.pl



Kładka pieszo-rowerowa w Ustce nad rzeką Słupią to nowa inwestycja

Niestety, brakuje oświetlenia. Rowerzyści się skarżą

Ustka

Kładka pieszo-rowerowa nad rzeką Słupią została otwarta w ubiegłym tygodniu. Niestety ten interesujący obiekt nie jest oświetlony i nie wydzielono na nim ścieżek dla rowerzystów i pieszych. Itak już zostanie.

Prawie 60-metrowa kładka pieszo-rowerowa nad rzeką Słupią połączyła Ustkę wschodnią z zachodnią - brzegi wokolicy stacji kajakowej i ulicy Ogrodowej. Przeprawa została zrealizowana z dofinansowaniem unijnym w ramach projektu „Pomorskie Trasy Rowerowe o znaczeniu międzynarodowym R10 i Wiślana Trasa Rowerowa R9 - odcinek R-iona terenu miast Ustki i Słupska”. Całkowita wartość projektu na terenie Ustki wynosi prawie 6 milionów złotych, a dofinansowanie 2,8 mln zł. W Ustce mają po-

wstać ścieżki rowerowe o długości prawie 5 kilometrów. Stalowa kładka jest już gotowa. Kosztowała 3,9 mln zł. Tymczasem użytkownicy zadają pytania, dlaczego kładka nie jest oświetlona oraz nie ma na niej wydzielonych linii pasów ruchu dla pieszych i rowerzystów.

- W ramach projektu nie jest przewidziana budowa oświetlenia drogi dojazdowej, ani kładki - odpowiada Eliza Mordal, rzeczniczka usteckiego ratusza. - Obecnie nie planujemy budowy oświetlenia. Nie planujemy także wydzielać części dla pieszych i rowerzystów.

Mimo że obiekt jest atrakcyjny pod względem architektonicznym i cieszy się powodzeniem, gorzej jest z dojazdem do niego. Poza zbudowanymi podjazdami na kładkę o łącznej długości około 97 metrów na trasie można wjechać w kałuże. Ma to się zmienić

w następnym roku, gdy powstaną kolejne odcinki R10. - Dojazd do kładki od ulicy Darłowskiej i odcinek na ulicy Ogrodowej - od kładki do granicy z terenem kolejowym - planujemy zrealizować w pierwszym i drugim kwartale przyszłego roku - mówi Eliza

Mordal. - Odcinek na ulicy Sportowej planowany jest do realizacji w trzecim kwartale przyszłego roku. Jednak tu istnieje możliwość przesunięcia terminu realizacji na 2023 rok, aby go wykonać w ramach budowy ulicy Sportowej. ©

Strażacy otrzymali nowy sprzęt

Tuchomie
Sylwia Lis
sylwia.lis@polskapress.pl

Dobra wiadomość. Tuchomscy strażacy dzięki dotacji otrzymali nowy sprzęt który posłuży jednostce, a przede wszystkim mieszkańcom.



Nowy sprzęt dla strażaków z Tuchomia

temu ratowniczo-gaśniczego" w i oku 2021 Ochotnicza Straż Pożarna w Tuchomiu pozyskała nowe wyposażenie.

- Za ponad 6 tysięcy złotych zakupione zostały dwa hełmy strażackie, aluminiowy składany bosak, dwie kominiarki, tłumica teleskopowa i dwa czujniki bezruchu - informuje Damian Chamier Głiszczyński z Ochotniczej Straży Pożarnej w Tuchomiu. - Strażacy otrzymali także dwa pokrowce na butle kompozytowe. Pozyskane sprzęt poprawi sprawność i jakość prowadzonych działań ratowniczo-gaśniczych oraz bezpieczeństwo strażaków. ©

REKLAMA

0010301298



Nadleśnictwo Ustka

**NADLEŚNICZY NADLEŚNICTWA USTKA
OGŁASZA NABÓR ZEWNĘTRZNY NA STANOWISKO
SPECJALISTA D8. ZAMÓWIENIŃ PUBLICZNYCH
(NA ZASTĘPSTWO)
W NADLEŚNICTWIE USTKA**

Wymagania kandydata:

1. Wykształcenie wyższe (administracja, prawo, leśne).
2. Doświadczenie zawodowe na stanowisku związanym z zamówieniami publicznymi min. 2 lata.
3. Znajomość oraz umiejętności praktycznego stosowania przepisów ustawy Prawo zamówień publicznych oraz aktów wykonawczych do PZP.
4. Biegła znajomość obsługi pakietów MS Office (World, Excel, Outlook).
5. Brak przeciwwskazań zdrowotnych do zatrudnienia na danym stanowisku.

Termin i miejsce składania ofert.

Wymagane dokumenty należy przesłać w formie skanów za pośrednictwem poczty elektronicznej na adres: ustka@szczecinek.lasy.gov.pl z tematem wiadomości: **Nabór na stanowisko specjalista ds. zamówień publicznych (na zastępstwo) w Nadleśnictwie Ustka.**

Termin składania dokumentów: **do dnia 20 października 2021 roku, do godziny 15.00.**

Dokumenty złożone po terminie nie będą rozpatrywane. **Szczegółowe informacje dot. naboru zostały zamieszczone** na stronie internetowej Nadleśnictwa Ustka: www.ustka.szczecinek.lasy.gov.pl

WYCIĄG Z OGŁOSZENIA Zarząd Powiatu Słupskiego

informuje,

że II ustny przetarg nieograniczony na zbycie prawa własności działki niezabudowanej, stanowiącej własność Powiatu Słupskiego, położonej w obrębie Warcino, gm. Kępice, KW Nr SL1M/00012093/9 odbędzie się w dniu 24 listopada 2021 roku, w siedzibie Starostwa Powiatowego w Słupsku, ul. Szarych Szeregów 14, w sali nr 206 (II piętro). Wadium należy wpłacić do dnia 22 listopada 2021 roku.

Lp.	Nr działki	Powierzchnia	Godz. przetargu	Cena wywoławcza	Wysokość wpłaty wadium
1.	109/9	0,5928 ha	9:00	75 000,00 zł	7 500,00 zł

Sprzedż zwolniona z podatku VAT na podstawie art. 43 ust. 1 pkt 9 ustawy z dnia 11 marca 2004 r. o podatku od towarów i usług (Dz.U. z 2021 r., poz. 685 ze zm.).

Warunkiem przystąpienia do przetargu jest: wniesienie wadium w pieniądzu PLN w wysokości podanej powyżej na konto depozytowe Starostwa Powiatowego w Słupsku, ul. Szarych Szeregów 14, 76-200 Słupsk, Bank BGŻ PNB Paribas S.A. nr: 34 16001462 187318641000 0005. Za datę wpływu wadium uznaje się dzień wpływu środków na ww. rachunek bankowy. Pełna treść ogłoszenia o przetargu została wywieszona na tablicy ogłoszeń urzędu oraz zamieszczona pod adresem internetowym www.bip.powiat.slupsk.pl „ogłoszenia – nieruchomości” i www.powiat.slupsk.pl „nieruchomości”. Dodatkowe informacje na temat przetargu można uzyskać w siedzibie Starostwa Powiatowego w Słupsku przy ul. Szarych Szeregów 14, pokój nr 212 lub pod nr tel. 59/8418 527.

Paweł Lisowski
Starosta Słupski

2021 Ti nasze DOBRE / Wybierz najlepszy produkt z Pomorza!

GŁOS
KOSZALIŃSKIGŁOS
POMORZAGŁOS
SZCZECIŃSKI

Wyślij SMS pod nr 72355 (koszt 2,46 zł z vat) o treści NDP.X

Mecenas:

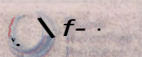


Prefix	Nazwa klienta	Kategoria	Rodzaj produktu/usługi
NDP.1	Stako Sp. z o.o.	technologie i innowacje	Zbiorniki do samochodowych instalacji gazowych
NDP.2	Worthington Industries Poland Sp. z o.o.	pracodawca	Odpowiedzialny pracodawca
NDP.3	Markos Sp. z o.o.	pracodawca	Odpowiedzialny pracodawca
NDP.4	Faser-Plast Poland Sp. z o.o.	pracodawca	Odpowiedzialny pracodawca
NDP.5	Komunikacja Miejska w Szczecinku	spółki użytku publicznego	Autobusy elektryczne
NDP.7	Automatyczna Pralnia Dywanów „NEW LI NE”	handel i usługi	Pierwsza w Słupsku pralnia piorąca dywany na wskroś w kąpieli wodnej
NDP.8	Fimal PSB	dom i ogród	Projektowanie wnętrz i ogrodów
NDP.9	Belona	producent żywności	Tradycyjna wędzarnia ryb z własnego połowu
NDP.10	Gabinet Masażu i Terapii Metodą Boweną Agnieszka Szewczyk	zdrowie, uroda i turystyka	Hipnoterapia
NDP.11	Spondylus	zdrowie, uroda i turystyka	Usługi zdrowotne
NDP.13	Snickers Workwear Outlet	handel i usługi	Odzież funkcjonalna/Profesjonalna obsługa klienta
NDP.14	Sternal	technologie i innowacje	Systemy nawadniania
NDP.15	Makdom	budownictwo, nieruchomości	Osiedle Golisza 6
NDP.16	SAFEROAD POMERANIA	pracodawca	Pracodawca
NDP.17	VARIS	dom i ogród	Meble wypoczynkowe
NDP.18	KARL-ALEX	handel i usługi	Restauracja Casa Italia
NDP.19	MILLA MAX	handel i usługi	Biolitalia - oryginalne produkty z Włoch
NDP.20	Zaxon	technologie i innowacje	Usługi fotowoltaiczne w zakresie doradztwa, montażu i serwisu dla firm i osób prywatnych
NDP.21	Gabinety Sanatus	zdrowie, uroda i turystyka	Kompleksowe usługi w zakresie implantacji
NDP.22	Piekarnia Kaliszczak	producent żywności	Producent pieczywa z mąki z własnego młyna z kamiennym żarnem
NDP.23	Firma Przetwórnia Owocowo-Warzywna IRENA	producent żywności	Kiszonki
NDP.24	Ryby z Wyspy Wolin	producent żywności	Paprykarz z Dorsza
NDP.25	Felizajob	pracodawca	Oferta pracy dla opiekunów osób starszych w Niemczech, usługi opiekuńcze dla seniorów w Polsce
NDP.26	Grodzisko Owidz Gminny Ośrodek Kultury i Sportu	zdrowie, uroda i turystyka	Promocja Kultury Słowiańskiej
NDP.27	Oryginalny Sok	producent żywności	Soki Oryginalny Sok
NDP.28	Hurtownia Tęcza	budownictwo, nieruchomości	Kompleksowe zaopatrzenie w materiały budowlane, usługi transportowe
NDP.29	Mowi	pracodawca	Największy pracodawca na Pomorzu
NDP.30	VESTDAVID PRODUCTION Sp. z o.o.	pracodawca	Stabilny pracodawca
NDP.31	FITCAKE	producent żywności	Fit Cake Szczecin
NDP.32	Smak Pomorski	producent żywności	Chleby 100% żytnie
NDP.33	Global Wind	technologie i innowacje	Instalacja i serwis turbin wiatrowych na świecie onshore i offshore
NDP.34	Maripol Meble Polska Sp. z o.o.	pracodawca	Maripol Meble Polska
NDP.35	Zakład Gospodarki Komunalnej w Ustce	spółki użytku publicznego	PSZOK
NDP.36	Tele Cardio	zdrowie, uroda i turystyka	Całodobowy zdalny telemonitoring kardiologiczny
NDP.37	GABINET ZDROWE NOGI ELŻBIETA GIERAT	zdrowie, uroda i turystyka	podologia
NDP.38	TermexFiber	technologie i innowacje	Nowe życie gazet czyli celuloza jako najlepsze ocieplenie dachów
NDP.39	Normobaria Pyszka	handel i usługi	Komora Normobaryczna
NDP.40	Certex	technologie i innowacje	CertMax+
NDP.41	Kaszubska Rybka	producent żywności	Naturalne i lokalne przetwory rybne
NDP.42	E-stado	technologie i innowacje	Monitoring krów mlecznych e-stado
NDP.43	Invena	budownictwo, nieruchomości	Producent nowej designerskiej linii produktów łazienkowych
NDP.44	VIP Beauty	zdrowie, uroda i turystyka	Kompleksowe i nowoczesne zabiegi z zakresu medycyny estetycznej
NDP.45	Minibrowar Kowal	producent żywności	Piwo Kowal Jasne Niepasteryzowane
NDP.46	Tomaszewicz Devęloper	budownictwo, nieruchomości	Osiedle Jaśminowe Wzgórze
NDP.47	Reefguard	handel i usługi	Montaż i serwis akwarium
NDP.48	My Metal Nest	dom i ogród	Projektowanie mebli
NDP.49	EkoKniaź	producent żywności	Ekologiczna produkcja nabiału
NDP.50	Framex	dom i ogród	Okna PERLLO
NDP.51	Biuro Nieruchomości DOMI	budownictwo, nieruchomości	Pośrednictwo nieruchomości
NDP.52	MATBET Sp. z o.o.	budownictwo, nieruchomości	Nowoczesne osiedle
NDP.53	KJT Konstrukcje Drewniane	budownictwo, nieruchomości	Drewniane domy
NDP.54	Przedsiębiorstwo Gospodarki Komunalnej Koszalin	spółki użytku publicznego	Agromix
NDP.55	Kawa Korona	producent żywności	Palarnia Kawy Korona
NDP.56	DrinksLand	handel i usługi	Hurtownia produktów z całego świata
NDP.57	MASTA Sp. Z o.o.	handel i usługi	Wynajem i produkcja hal namiotowych
NDP.58	GETART Bartosz Puszczuk	handel i usługi	Nadruki na odzież
NDP.59	Clear Energy	dom i ogród	Instalacje fotowoltaiczne
NDP.60	Fabryka Energii	dom i ogród	Instalacje fotowoltaiczne

LEO C **nasze DOBRE**
Z POMORZA

Oddaj głos na sw^oje^o kandydata,
wyślij SMS pod nr 72355 (koszt 2,46 zł z VAT) o treści NDP.38

Mecenas:



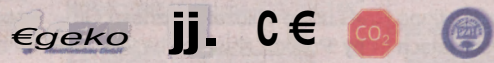
Termex jest jednym z najstarszych producentów wełny celulozowej – działa na rynku nieprzerwanie jako firma rodzinna w rękach jednego właściciela już od ponad 30 lat.

Jako marka jesteśmy firmą rodzinną, znajdującą się w całości w rękach rodziny Rautiainenów. Nasza fascynacja wełną celulozową zaczęła się od kilkuletniego pobytu założyciela firmy, Keijo Rautiainena, na emigracji w Stanach Zjednoczonych, gdzie wełna celulozowa jest bardzo popularnym i powszechnie dostępnym materiałem. Również w Skandynawii, jeszcze w latach 80., zaczęła sobie zyskiwać pierwszych zwolenników ze względu na swój ekologiczny charakter, znakomite właściwości termiczne i chroniące konstrukcjedrewniane.

W Polsce marka Termex jest obecna od 2003 roku, a od 2014 roku posiada swój zakład produkcyjny w Białogardzie w woj. zachodniopomorskim. Od tamtej pory marka regularnie poszerza swoje portfolio klientów i inwestycji za pośrednictwem sieci autoryzowanych instalatorów (Sieć Partnerów Termex) obejmującej zasięgiem usług cały kraj szerokiego spektrum realizacji.



Infolinia 790 223 000
www.termex-fiber.pl

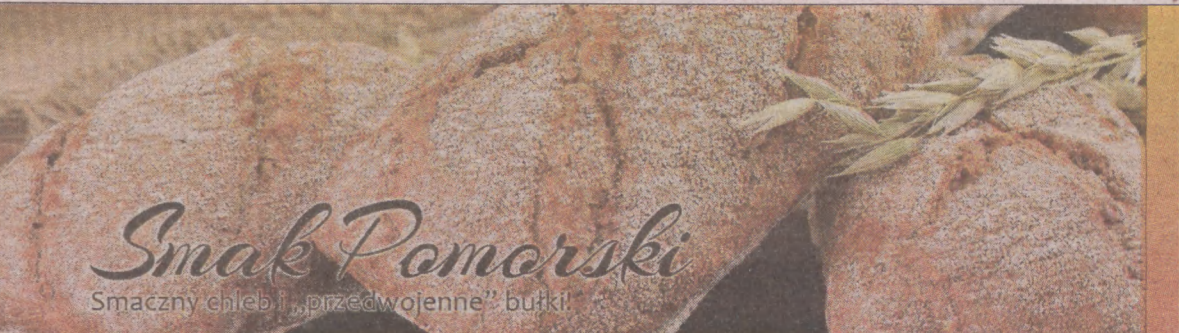
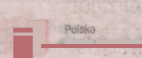


* Instalator wełny celulozowej Termex
m...rsmwc
● Zakład produkcyjny Termex

LEO C **nasze DOBRE**
Z POMORZA

Oddaj głos na swojego kandydata,
wyślij SMS pod nr 72355 (koszt 2,46 zł z VAT) o treści NDP.32

Mecenas:



Smak Pomorski

Pilska 30, 78 - 400 Szczecinek
Skontaktuj się z nami:

☎ 94 374 75 60

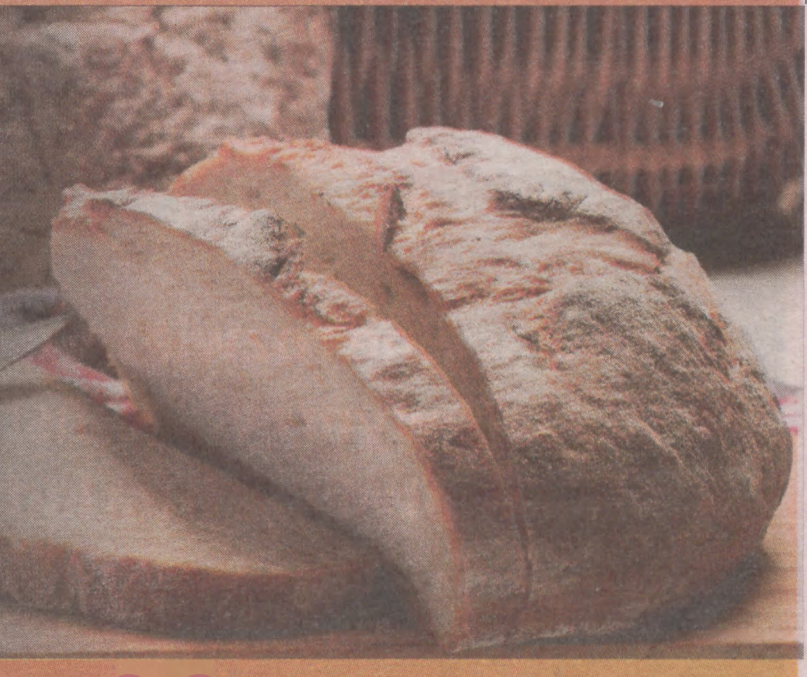
Email: smakpomorski@onet.pl

Nasza piekarnia powstała w 1994 roku.

Od tego czasu Smak Pomorski z powodzeniem sprzedaje swoje produkty Klientom z kilku województw.

Nasze produkty charakteryzuje najwyższa jakość, bo nasze pieczywo to produkt rolnictwa tradycyjnego, pozbawione substancji genetycznie modyfikowanych, sztucznych konserwantów przedłużających trwałość produktów oraz chemicznych środków poprawiających walory smakowe.

Wszystkie nasze wyroby są produkowane wg. tradycyjnych receptur wypracowanych przez lata doświadczeń polskich piekarzy, my tylko skromnie staramy się kontynuować tradycje dla satysfakcji naszych Klientów. Firma uzyskała certyfikat producenta ECO i przygotowuje się do uruchomienia produkcji bułek i chlebów z surowców ekologicznych



2021 **nasze mmt**
Z POMORZA

Oddaj głos na swojego kandydata,
wyślij SMS pod nr 72355 (koszt 2,46 zł z VAT)

o treści NDP.34

Mecenas:



Razem możemy więcej!

O tym, w jakim punkcie znajduje się polska gospodarka, jak wygląda zarządzanie firmą w czasach koronakryzysu oraz jakimi cechami powinien odznaczać się dobry pracodawca, rozmawiamy z Krystianem Melerem, kierownikiem zakładu Maripol Meble Polska w Kobylnicy.

— **Mógłby Pan podsumować niemal 4 lata istnienia Maripol Meble Polska na rynku?**

— Spółka powstała w lutym 2018 roku. Te lata mógłbym podsumować chyba tak: ciągła zmiana. Od samego początku położyliśmy mocny nacisk na wymianę zastafej, starej technologii na nowe, efektywniejsze, bardziej ergonomiczne rozwiązania. Postawiliśmy także na rozwój kadry, która podąża razem z nami tą ścieżką zmiany i bez której ta ewolucja byłaby niemożliwa. W cyfrach, zwiększyliśmy zatrudnienie o niemal 69% - ze 160 do 270 pracowników. Odnotowaliśmy też kilkukrotny wzrost wolumenu produkcji. Tak naprawdę historia Maripolu wpisuje się w historię zmian i rozwoju całej Grupy Polipol.

— **Mógłby Pan nieco przybliżyć?**



— Pomysł, przedsiębiorcza wizja i duża porcja lokalności – na tym opiera się historia sukcesu Grupy Polipol. Całość podparta jest nieustającą zmianą technologii i produktu, tak aby nadać się za klientem i nowoczesną wizją przedsiębiorstwa. Polipol wyznacza trendy, które trwają po dziś dzień, stanowiąc kontynuację koncepcji, na kanwie której Gerd J. Hemmerling założył w 1990 roku firmę Polipol. We wczesnych latach sercem przedsiębiorstwa były wschodniowestfalskie Rahden i Zehdenick koło Berlina. Pierw-

szą serię mebli tapicerowanych firma Polipol wprowadziła mając tylko siedmiu pracowników. Obecnie Polipol zatrudnia ponad 7 000 pracowników w kraju i za granicą. Grupa Polipol należy dzisiaj do jednego z czołowych producentów mebli tapicerowanych w Europie i jest aktywna na całym świecie.

— **Co stoi za sukcesem Maripolu?**

— Ludzie i filozofia biznesu Grupy Polipol. Naszym hasłem nie bez powodu są „Ludzie i Meble”. Polipol to w najlepszym tego słowa znaczeniu zarządzane kon-

serwatywnie przedsiębiorstwo, ale z nowoczesnym podejściem. Mimo stałego wzrostu pozostajemy wierni naszym korzeniom średniego przedsiębiorstwa i w centrum zainteresowań stawiamy człowieka. Od strony pracodawcy przekładamy to na partnerskie podejście do załogi. Prowadzimy otwarty dialog oparty na przejrzystym i motywującym systemie wynagradzania, pochylamy się nad ergonomią i bezpieczeństwem pracy. Nie tłumimy pomysłów zmian i merytorycznej krytyki, z których chcemy czerpać inspirację do

dalszego działania. Wcielamy w życie ideę społecznej odpowiedzialności biznesu.

— **Mógłby Pan podać przykłady Waszych działań w ramach społecznej odpowiedzialności biznesu?**

— Takich przykładów lokalnie jest wiele: przekazujemy nasze meble do placówek domów pomocy społecznej, wspieramy lokalne inicjatywy sportowe. Rozpoczęliśmy współpracę ze szkołą zawodową, gdzie w roku 2022/2023 utworzymy naszą klasę patronacką, wspierając kształcenie zawodu tapicera. Ponadto prowadzimy także projekt resocjalizacyjny „Praca dla Więźniów” razem z Zakładem Penitencjarnym w Ustce. Osobiście najbardziej jestem jednak dumny z tego, że w momencie krytycznym, w trakcie pandemii koronawirusa, kiedy sytuacja na rynku pracy była bardzo zła, a wiele firm zostało zmuszonych do podejmowania trudnych decyzji, my - wydawałoby się wbrew biznesowemu rozsądkowi – wszystkim naszym pracownikom daliśmy gwarancję zatrudnienia. Przedłużaliśmy kończące się umowy, wypłacaliśmy dodatkowe wsparcie. Jak

widać więc idea ta nie pozostała nam obca nawet w obliczu aktualnego kryzysu i fatalnej nieprzewidywalności sytuacji. Z kolei z perspektywy globalnej w ramach działań Polipol prowadzona jest fundacja „Die Brücke zum Leben” (Pomost do Życia) budująca i utrzymująca domy dziecka, których dotychczas na terenie Europy Wschodniej powstało ponad 200.

— **Czy to znaczy, że dziś zarządzanie jest trudniejsze?**

— Odpowiem tak – dzisiaj polscy przedsiębiorcy żyją nieco z dnia na dzień. Myślę, że nie ma w Polsce obszaru, który nie doświadczył w ostatnich kilku-nastu miesiącach problemów i trudności spowodowanych koronakryzysem. Naszą siłą jest mocna, stabilna Grupa, w ramach której działamy wspólnie. Dzięki naszemu podejściu do pracowników i partnerstwie w biznesie przetrwaliśmy ten kryzys. Wcielone w życie hasło „razem możemy więcej” na każdym szczeblu organizacji było dla nas pewną odpowiedzią na te trudne czasy. Sądzę, że zdaliśmy ten wymagający test zarówno jako przedsiębiorca, jak i pracodawca bardzo dobrze.

2021 **nasze DOBRE**
J, Z POMORZA

Oddaj głos na swojego kandydata,
wyślij SMS pod nr 72355 (koszt 2,46 zł z VAT)

o treści NDP.33

Mecenas:



GLOBAL WINDSERVICE

Innowacyjne rozwiązania
na światowym rynku instalacji i serwisu
turbin wiatrowych na lądzie i morzu

www.globalwindservice.com



Drobne

Jak zamieścić ogłoszenie drobne? Telefonicznie: **94 347 3512**
Przez internet: ibo.polskapress.pl
W Biurze Ogłoszeń:

Oddział Koszalin: ul. Mickiewicza **24,75-004** Koszalin, tel. **94347 3512**
Oddział Słupsk: ul. Henryka Pobożnego **19,76-200** Słupsk, tel. **59 848 8103**
Oddział Szczecin: ul. Nowy Rynek **3,71-875** Szczecin, tel. **9148133 67**, fax **91433 48 60**

RUBRYKI W OGŁOSZENIACH DROBNYCH:

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

Nieruchomości

MIESZKANIA DO WYNAJĘCIA

POKÓJ w domku, 692-364-179.

MIESZKANIA-WYNAJMIĘ

SZUKAM pokoju do wynajęcia

w domku. Tel 663304622.

DZIAŁKI, GRUNTY SPRZEDAM

13 ar. Chłopska Kępa/gm. Świeszyno.

Tel 690370924

GARAŻE

GARAŻE blaszane, drewnopodobne,

533-534-499, www.partnerstal.pl

KUPIĘ garaż, tel. 609-499-555.

POŚREDNICTWO

NIERUCHOMOŚCI-SZCZERBIŃSCY.

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

009994738

OMEGA

WYCENY OBRÓT

SŁUPSK, UL. STARZYŃSKIEGO 11

tel. **59 841 44 20;**

601 654 572;

www.nieruchomosci.slupsk.pl

omega@nieruchomosci.slupsk.pl

AUTOPROMOCJA



Czytaj tak, jak lubisz

gp24.pl

GP(244)1

REKLAMA 1010287343

ABAKUS

Najchętniej wybierane biuro nieruchomości
z licencją państwową i ubezpieczeniem

www.abakus-nieruchomosci.pl
zapraszamy Kupujących i Sprzedających

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



Atrakcyjne 3 pokoje
rej. Moniuszki, balkon,
279 000,- do negocjacji



Kawalerka z dużą loggią
rej. Sikorskiego 154 900,-
klucze w biurze



TANIE szybkie wydanie
2 pokoje rej. Sikorskiego
tylko 209 000,- do negocjacji

Handlowe

SPORT I REKREACJA

ROWERY używane dobre 508-436-420.

MASZYNY URZĄDZENIA

KUPIĘ minikoparkę, 609-499-555.

Motoryzacja

OSOBOWE KUPIĘ

AUTO skup wszystkie 695-640-611

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

Finanse biznes

KREDYTY, POŻYCZKI

KREDYT 50 tys. rata 545 zł RRSO 7,44
% Telefon 730 809 809

POŻYCZKI Związkowiec, 699186581.

Praca

ZATRUDNIĘ

DO opieki, do Niemiec do 1800 euro
73049 7771

ELEKTROMONTERÓW, 502-509-949.

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

OCHRONA, Police, z orzeczeniem,
604-630-556

PILNIE pana do obsługi terenów
zielonych. Słupsk, 668484910.

PRACOWNIKA do dociepleń. Słupsk,
609-957-955

PRZYJMĘ elektryka oraz pomocników
Tel. 505430255, 511996131

WIERCENIE bursztynu, 603-762-148.

ZATRUDNIĘ emeryta lub osobę
powyżej 50 lat do pielęgnacji ogrodu
w Koszalinie, tel. 509180434.

Zdrowie

GINEKOLOGIA

A-Z GINEKOLOG, 790-246-404

INNE

ALKOHOLIZM - esperal 602-773-762

Usługi

AGD RTV FOTO

59/8430465 Serwis RTV, LCD, plazma

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

PRALKI Naprawa w domu. 603775878

BUDOWLANO-REMONTOWE

REMONTY catościowe, 731084545 GK

INSTALACYJNE

HYDRAULICZNE, tel. 607703135.

PORZĄDKOWE

MOBILNY Odbiór-skup złomu.

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

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

STOLARSKIE

WYKONAM meble pod wymiar,
667-982-555

Matrymonialne

FAJNY pozna Panią, Tel.534351036

Różne

STARE książki- skup 881-934-948

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

REKLAMA

0010273521



Zamawiasz prenumeratę do firmy lub urzędu?

Mamy dla Ciebie
specjalną ofertę
prenumeraty
w wersji
papierowej
lub cyfrowej!



Zadzwoń lub napisz do nas, przygotujemy dla Ciebie
ofertę przystosowaną do Twoich potrzeb.

tel. 22 230 25 03 e-mail: bok.prenumeratacpolskapress.pl

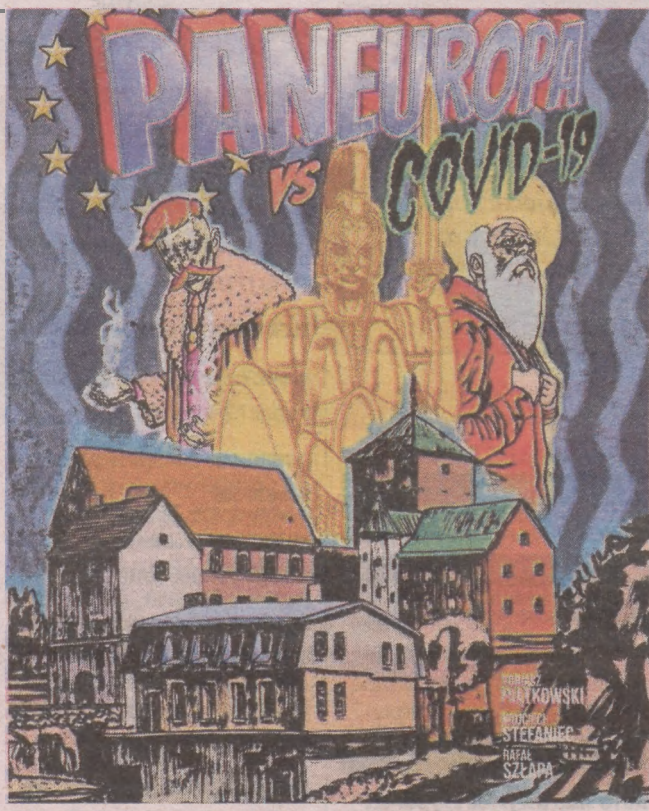
Rysownik ze Słupska współautorem komiksu

Wojciech Frelichowski
wojciech.frelichowski@gp24.pl

Wojaedi Stefaniecrysowni^{re} Słupska jest współautorem komiksu „Paneuropa vs Covid-19”. To kolajne wydawnictwa wktórym swój udział ma tensh Kki artysta.

cych szczepionkę. Wszystkoto dzieje się z uwzględnieniem kulturowej i językowej złożoności Europy.

Twórcami komiksu są scenarzysta Tobiasz Piątkowski oraz ilustratorzy Wojciech Stefaniec i Rafał Szłapa. Miastami partnerskimi projektu „Paneuropa vs COVID-19” są Łódź, Katowice, Wrocław, Darłowo oraz kilka uczelni wyższych. Komiks został wydany z czterema różnymi okładkami odnoszącymi się do miast partnerskich wydawnictwa, czyli Katowic, Łodzi, Wrocławia i Darłowa. Autorem „darłowskiej” okładki również jest Wojciech Stefaniec. Jej głównym motywem jest Zamek Książąt Pomorskich w Darłowie. To nie pierwszy komiks w dorobku artystycznym Wojciecha Stefanieca. Słupski rysownik już od wielu lat jest zaliczany do krajowej czołówki twórców komiksów. Absolwent Akademii Pomorskiej w Słupsku współpracował też z wieloma najważniejszymi twórcami komiksów współczesnej sceny komiksowej w Polsce, m.in. Jerzysm Szyłakiem, Dominikiem Szczęśniakiem, Bartoszem Sztyborem, Danielem Gizickim. Jak również ze słupskim pisarzem Danielem Odiją. Uczestniczył w wielu wystawach poświęconych polskiemu komiksowi. Zdobył wiele nagród za albumy „Szelki”, „NOIR”, „Wróć domnie, jeszcze raz”, „Stolp” i „Rita”. Projektuje także okładki do książek i albumów muzycznych. ©



Okładka komiksu „Paneuropa vs COVID-19” Wojciecha Stefanieca z motywem Darłowa



Wojciech Stefaniec zajmuje się także grafiką i plakatem

INFORMATOR™

SANEPID

Słupsk

608205830

Człuchów

791220895

Bytów

736333550

KOMUNIKACJA

Słupsk: PKP 118000:2219436;

PKS59 8424256; dyżurny ruchu 59 8437110;

MZK Słupsk 59 8489300;

Lębork: PKS598621972;

Bytów: PKS59 8222238;

Człuchów: PKS598342213;

Miastko: PKS598572149.

DYŻURY APTEK

Słupsk

Apteka „DOM LEKÓR”, ul. Tuwima 4,

tel. 598424957.

Ustka

POD SMOKIEM, ul. Kilińskiego 8, tel. 59814-53-95

Bytów

CENTRUM ZDROWIA, ul. Ks. dr Bernarda Sychty 3

Miastko

Centr. Farm. Apt. Pod Mnicem w Szpitalu, ul. Wybickiego 30, tel. 59822 3126

Człuchów

CENTRUM ZDROWIA, ul. Szczecińska 13, tel.: 5983431 42

USŁUGI MEDYCZNE

Słupsk:

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny im. Janusza Korczaka, ul. Hubalczyków 1, informacja telefoniczna 59 8460 100

Ustka:

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny, ul. Mickiewicza 12, tel. 59 81469 68; Poradnia Zdrowia POZ, ul. Kopernika 18, tel. 598146011;

Pogotowie Ratunkowe- 59 8147009

Bytów:

Szpital, ul. Lęborska 13, tel. 59822 85 00; Dział Pomocy Doradczej Miastko, tel. 5985709 00

Człuchów:

Centrum zdrowia, ul. Szczecińska 13, tel. 598343142; Miraculum, ul. Grunwaldzka 18, tel. 59 862 2477

WAŻNE

Słupsk:

PoSca 997; Reymonta, tel. 598480645;

Pogotowie Ratunkowe 999;

Straż Miejska 986; 598433217;

Straż Gminna 598485997;

Straż Pożarna 998;

Straż Afijska alarm 986;

Straż Miejska Ustka 598146761697696498;

Straż Miejska Bytów 598222569;

USŁUGI POGRZEBOWE

Kalla, ul. Armii Krajowej 15,

tel. 59842 8196, 601928600 - całodobowo.

Pełna oferta pogrzebowa.

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

Hades, ul. Kopernika 15,

całodobowo: tel. 59 84298 91, 601663796.

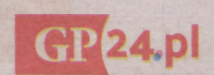
Winda i baldachim przygrobie.

AUTOPROMOCJA



Czytaj tak, jak lubisz

gp24.pl



POGODA

Pogoda dla Pomorza

Krzysztof Ścibor
Biuro Calyus
Środa

Nad Pomorze dociera chłodne i mniej wilgotne powietrze polarno morskie. Jeszcze do południa, na zachodzie możliwy zanikający deszcz, po za tym powinno być sucho. Temperatura! max do 10:12°C. Wiatr umiarkowany z półn. zach. W nocy bez opadów. Jutro sporo chmur i głównie po południu możliwe są opady deszczu. Na termometrach max do 10:12°C. Wiatr półn. zach., umiarkowany. Kolejne dni mokrej

1017hPa

25 km/h

20 km/h

Legenda: pogodnie, zachmurzenie umiarkowane, przelotny deszcz, przelotne deszcze i burza, pochmurno, mżawka, ciągly deszcz, ciągly deszcz i burza, przelotny śnieg, ciągly śnieg, przelotny śnieg z deszczem, ciągly śnieg z deszczem, mgła, marznąca mgła, śliska droga, marznąca mżawka, marznący deszcz, zamieć śnieżna, opad gradu %, kierunek i prędkość wiatru, i 19 | temp. w dzień, | temp. w nocy, temp. wody, 112 mm, grubość pokrywy śnieżnej, 1011 hPa, ciśnienie i tendencja, w@ smog

Pogoda dla Polski

Dzisiaj - Jutro

Gdańsk	11	11	SK
Kraków	9	10	-#
Lublin	9	10	;M
Olsztyn	10	10	
Poznań	11	9	h#
Toruń	11	9	4fr
Wrocław	10	10	hjp
Warszawa	8	10	dr
Karpacz	9	9	
Ustrzyki Dolne	8	8	
Zakopane	2	6	PJP

To był trudny, ale też piękny sezon

Rozmawiał
Tomasz Dębek
Twitter: @T.Debek



Lekkoatletyka

Jeśli dostanę zielone światło od lekarzy, wrócę do treningów. Mam jeszcze coś doudowodnienia - podkreśl mistrzyni i wicemistrzyni olimpijska z Tokio w sztafetach 4x400m Justyna Święty-Ersetic.

Spotkał się przed Galą Olimpijską w siedzibie PKOl. Ta uroczystość to mile ukoronowanie tego, co udało się osiągnąć w 2021 roku?

Jak najbardziej. Ta gala jest dla sportowców wyjątkowym wydarzeniem. Nigdy nie przypuszczałam, że wraz z koleżankami i kolegami ze sztafety będę miała okazję odstąpić dwa medale na Ścianie Chwały w Centrum Olimpijskim. To było niesamowite przeżycie.

Gala w siedzibie Polskiego Komitetu Olimpijskiego to pierwsza okazja, by spotkać się w niemal pełnym gronie medalistów z Tokio?

Jeśli chodzi o dziewczyny ze sztafety, to nawet nie zdążyłam się za nimi stęsknić, (śmiech) Ciągłe się spotykamy, uczestniczymy razem w wielu ceremoniach i wydarzeniach. Nie pojawiają się na nich tylko we własnym gronie, obecnych jest wielu przedstawicieli rodziny olimpijskiej. Miło jest zobaczyć się po raz kolejny. Każda okazja, by wspominać ostatnie igrzyska, jest dobra.

Pani zdecydowanie ma co wspominać. Złoto w sztafecie mieszanej, srebro w żeńskiej. Lepszy sezon trudno było wymarzyć.

Oczywiście, to był dla mnie wyjątkowy rok. Chociaż był jednocześnie z mojej perspektywy bardzo ciężki. Najpierw kontuzja, później ciężko przebyty koronawirus, potem kolejny uraz... Walka o to, czy w ogóle uda mi się wystartować w Tokio, trwała do samego końca. Mimo nieprzyjemnych sytuacji wyniki były jednak takie, że ten rok mogę wspominać tylko wspaniale.

Kręta i wyboista droga do startu na igrzyskach



Justyna Święty-Ersetic (trzecia od lewej) zdobyła w Tokio dwa medale: złoty w sztafecie mieszanej i srebrny w żeńskiej

sprawiła, że sukces smakował jeszcze lepiej?

Jak najbardziej. Pobiegnę poza radością czułam również ogromną ulgę. Udało się

pokonać kontuzję. Warto było zagryźć zęby i walczyć o to do ostatnich godzin przed startem. Choć kilka razy chciałam się poddać.

Kiedy rozmawialiśmy przed igrzyskami, przyznała pani, że decyzję kontynuowaniu kariery bądź nie podejmie dopiero po igrzyskach. Po przywiezieniu z Japonii dwóch medali nie ma już pani dylematów?

Zgadza się. Spełniłam z Tokio największe marzenia, ale nadal mam sobie coś do udowodnienia. Zamierzam dalej ciężko trenować. Zobaczymy, co przyniesie życie.

Po sezonie ma pani trochę czasu na zasłużony odpoczynek. Co dalej? Są już plany startowe lub treningowe na przyszły rok?

Nie, na razie korzystam z czasu wolnego. Skupiam się na tym. O treningach jeszcze nie myślę, (śmiech)

A co z igrzyskami w Paryżu? To, że odbędą się za niespełna trzy, a nie cztery lata, przekona panią do tego, by we Francji spróbować bronić medalu?

Szczerze mówiąc, nie wiem. Jeszcze nie podjęłam żadnej decyzji w tej sprawie, muszę to poważnie przemyśleć. To niesą tylko trzy lata,

tylko aż trzy. Zobaczymy, jak będzie wtedy wyglądała sytuacja. Przede wszystkim czy zdrowie pozwoli mi na bieganie na najwyższym poziomie.

Może pani zdradzić, jak obecnie przedstawia się stan nogi, z którą były problemy? Wszystko jest już z nią w porządku?

Jestem jeszcze przed wizytami kontrolnymi, po nich dowiem się wszystkiego. Na razie, bez obciążenia treningowych, wydaje się, że z nogą jest OK. Po badaniach zobaczymy, jak wygląda sytuacja. Jeśli dostanę zielone światło, wrócę do treningów.

Gala Olimpijska podsumowała igrzyska, więc my też zakończymy w tym tonie. 14 medali z Tokio to wyrąk adekwatny do stanu polskiego sportu olimpijskiego?

Są powody do optymizmu. Od lat nie zdobyliśmy tytułu medalu na igrzyskach. Sukcesy powinny zmotywować kolejnych zawodników i zwiększyć zainteresowanie sponsorów. Miejmy nadzieję, że w Paryżu będzie co najmniej równie dobrze jak w Tokio. ©

Matty Cash o krok od polskiego obywatelstwa, pozostało czekanie

PSka nożna

Filip Bares
Twitter: @Bares34

Saga Matty'ego Casha i reprezentacji Polski dobiega końca. W poniedziałek dokumenty złożone przez piłkarza Aston Villi dotarły do Warszawy.

Bartosz Bereszynski, Tomasz Kędziora i Kamil Józwiak mogą już niedługo mieć nowego rywala w kadrze. Dwa tygodnie temu Matty Cash złożył w Londynie dokumenty przyznające polskiego paszportu, w tym dowód nato, że jest polskiego po-

chodzenia (jagodziadkowie są z Polski).

- To prawda. Staram się o polski paszport i obywatelstwo. Ten proces trwa. Mam nadzieję, że dobiegnie końca tak szybko, jak to możliwe. Nie wiem, ile to potrwa. Słyszałem, że miesiąc, może dwa. Na pewno myślę o grze na poziomie reprezentacyjnym. To byłoby spełnieniem marzeń - powiedział Cash w rozmowie z CanalPlus.

Jak udało się ustalić dziennikarzowi Piotrowi Koźmińskiemu, dokumentacja zawodnika dotarła już do Warszawy

i nie wygląda na to, żeby były jakiegokolwiek zastrzeżenia. Piłkarzeczka teraz na decyzję wojewody mazowieckiego, co wydaje się być formalnością.

Cash urodził się w angielskim mieście Slough. Niewiele ponad rok temu dołączył do Aston Villi za 15 mln funtów z Nottingham Forest. W swoim pierwszym sezonie w Premier League 24-latek rozegrał 28 spotkań i dołożył dwie asysty. W bieżącym wystąpił w siedmiu meczach i strzelił jedną bramkę.

W reprezentacji Polski Cash ma szansę na grę na prawej obronie/wahadle. Do tej pory selekcjoner Paulo Sousa stawiał przede wszystkim na Kamila Józwiaka, który od zeszłego roku rozegrał najwięcej, bo 18 meczów w kadrze. Były lechita ma jednak sporo problemów w defensywie, na co Cash byłby lekarstwem.

- Nie chcę się na razie tym zajmować. Porozmawiamy jak dostanie paszport - mówił zapytany o 24-latkę Paulo Sousa.

Jeśli Biało-Czerwoni zapewnią sobie grę w barażach domistrzostw świata, to Cash może zadebiutować już w marcu. Chyba że wcześniej zadzwoni do niego Gareth Southgate.



Cash może już w marcu zadebiutować w reprezentacji Polski w meczach barażowych o grę w mistrzostwach świata 2022

REKLAMA

TOKIO2020 #TeamPolska

POLSKA QQP

DZIEKUJEMY ZA WSPÓLNE EMOCJE

Spemsofjy i Barnerzy WOI i Po&ei ftepaentaesp Osmppaej

HiHiHil, w, 4E, w*, tar, BU, Deloitte

Słupszczanie i łęborczanie pływali w Pucharze Polski

Krzysztof Mekrasz
krzysztof.niekrasz@
pobkappress.pl



Pływanie

Pierwsze zawody Pucharu Polski w Oświęcimiu za pływakami słupskiego Skalara i łęborckiego Soleksu. Był to pierwszy sprawdzian w nowym sezonie 2021/2022. Dobrze zaprezentowali się słupszczanie. Na szczególną pochwałę zasłużył Kacper Maksajda, który sześć razy był pierwszy w swojej grupie wiekowej.

W oświęcimskiej rywalizacji pucharowej wystartowało 356 pływaków i pływaczek z 86 klubów naszego kraju.

Wśród uczestników dwudniowych zmagani pływackich byli przedstawiciele Skalara Słupsk i Soleksu Łębork. Po letniej przerwie i pierwszej fazie przygotowań nasi zawodnicy i zawodniczki zaprezentowali się bardzo dobrze udowodnili to czołowymi miejscami oraz poprawionymi rekordami życiowymi w swoich kategoriach wiekowych.

Osiągnięcia słupskich skalarów:

Wiktoria Palicka (rocznik 2005) - n miejsca: na 200 metrów stylem grzbietowym - 2.14,67 min, na 50m st. grzbiet. - 29,62 s, na 100 mst. grzbiet. - 1.02,47min, HI miejsce: na 100 m st. zmiennym - 1.07,38min.

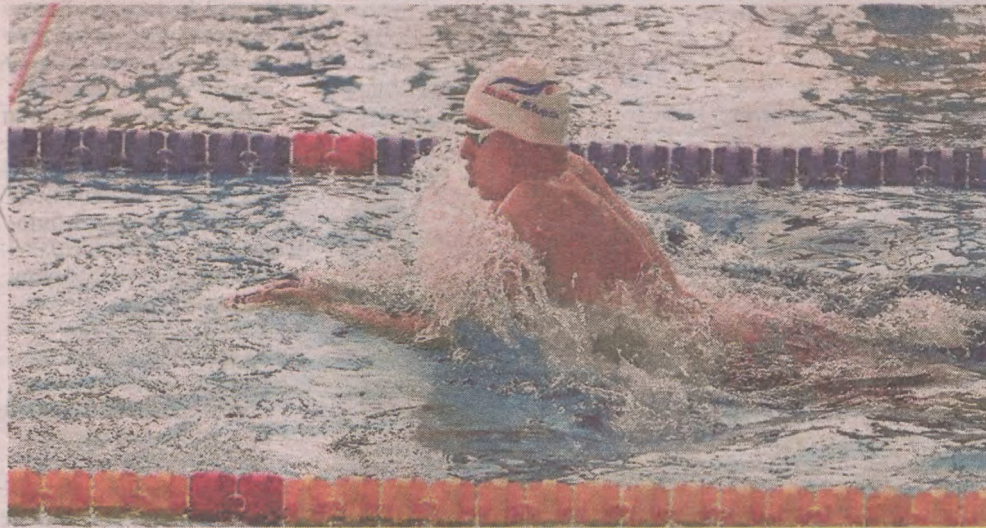
Kacper Maksajda (2006) - I lokaty: na 200 m st. klasycznym - 2.19,14 min, na 100 mst. klas. - 1.04,75 min, na 50 mst. klas. - 30,16 s, na 100 m st. zmienn. - 59,85s, na 200 m st. zmienn. - 2.09,44 min, na 400 m st. zmienn. - 4-30,95 min (nowy rekord województwa pomorskiego 15 i 16-latków), n pozycja: na 400 m st. dowolnym - 4.05,89 min.

Adam Olejnik (2003) - III miejsca: na 200 m st. klas. - 2.18,44 min, na 100 mst. klas. - 1.03,37 min.

Dawid Plaga (2005) - I miejsce: na 400 m st. zmienn. - 4.32,56 min, III lokaty: na 200 m st. dow. - 1.52,74min, na 200 m st. zmienn. - 2.10,78 min.

Z ekipy słupskiej pływali jeszcze: Olga Plaga, Wiktor Syl-datk, Marcin Łabik i Gracjan Kruplewski, którzy zajmowali miejsca poza podium, ale poprowadzili swoje żydówki.

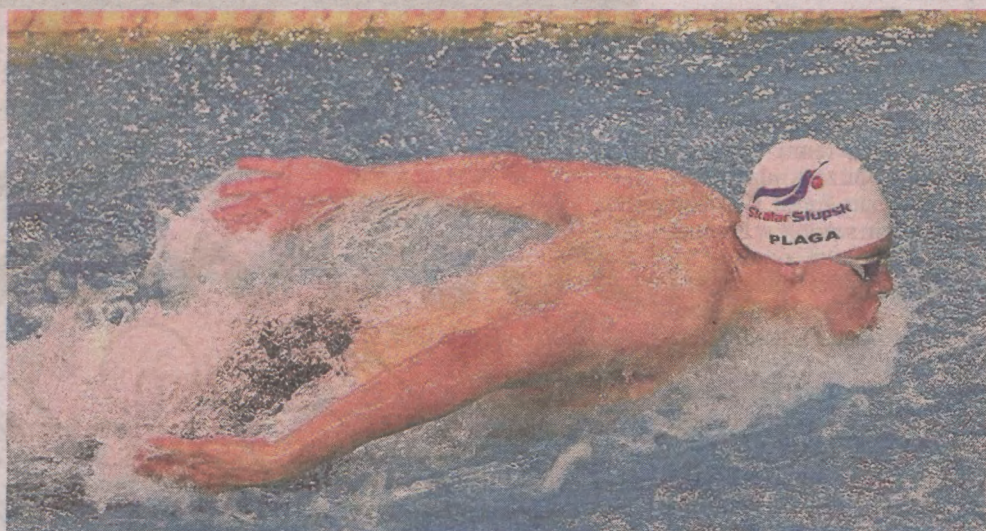
Dodatkowe wyróżnienia indywidualne były dla słupszczan. Wiktoria Palicka zajęła drugą pozycję wśród grzbiestek w kategorii 16-latek. Kacper Maksajda został najlep-



Słupszczanin Kacper Maksajda ma talent pływacki



Łęborczanka Weronika Klejna to ścisła czołówka krajowa U-16



Dawid Plaga to wyróżniający pływak Skalara

szym pływakiem w stylu klasycznym i zmiennym w kategorii 15-latków. Adam Olejnik zajął trzecie miejsce w kategorii 17-18-latków w stylu klasycznym, Dawid Plaga wywalczył drugą lokatę w klasyfikacji generalnej w stylu zmiennym wśród 16-latków.

- To pierwsze zawody po przerwie i widać było gład rywalizacji u wszystkich zawodników i zawodniczek.

Spora ilość startów, które mieli z pewnością słupszczanie, zaprezentowały w przyszłości. Cieszą mnie osiągnięte rezultaty i nowe rekordy życiowe - ocenił Maciej Kowalewski, trener Skalara Słupsk.

Również w Oświęcimiu byli obecni łęborczanie z Soleksu. Tradycyjnie już najkorzystniej zaprezentowały się dziewczęta. Weronika Klejna była pierwszą na 200 metrów stylem klasycz-

nym w kategorii juniorek 16-letnich. Jej rezultat to 2.34,84 min. Pozytywnie należy ocenić występ w stawce juniorek 15-letnich Hanny Walkusz, która zajęła drugą lokatę na 200 m stylem motylkowym - 2.32,43 min. Dobrze też pływała inna 15-letnia łęborczanka Kaja Moczyło, która poprawiła dwa swoje rekordy życiowe na 50 m i na 100 m stylem dowolnym z czasami: 29,91 s i 1.04,44 min. ©

U siebie Poltarex Pogoń nie sprostał gościom

Temstokmy

Krzysztof Niekrasz
krzysztof.niekrasz@polskappress.pl

W szóstej kolejce Lotto Superligi w Łęborku miejscowy zespół Poltarex Pogoń zmierzył się z Polonią Bytom. Gospodarze nie sprościli lepiej dysponowanym gościom z Górnego Śląska i przegrali niedzielny mecz 0:3.

Dla łęborckiej ekipy była to już szósta porażka w sezonie 2021/2022. Sytuacja łęborczan staje się coraz trudniejsza. Podopieczni trenera Wojciecha Potrykusa znajdują się na przedostatnim miejscu w tabeli. Trzeba przypomnieć, że dwie ostatnie (uważając je jako najslabsze) drużyny opuszczają szeregi najwyższej klasy rozgrywek.

Zapis gier w meczu Poltarex Pogoń - Polonia: 0:1 Bogusław Koszyk - Adrian Więcek 0:3 (3:11, 3:11, 10:12); 0:2 Adam Dosz - Robert Floras 1:3 (7:11, 11:8, 4:11, 7:11); 0:3 Alan Kulczycki - Jakub Folwarski 0:3 (9:11, 3:11, 9:11).

Przed łęborckimi tenisistami stołowymi daleki wyjazd do Zamościa na kolejny mecz

w ramach 7. kolejki. Ta rywalizacja odbędzie się w najbliższy piątek (15 października) o godz. 18 z Akademią Zamojską. Natomiast 18 października (poniedziałek) o godz. 18 w Łęborku konfrontacja sił Poltarex Pogoń - Politechnika Rzeszów.

Pozostałe rozstrzygnięcia meczów w szóstej serii: Sokółów S.A. Jarosław - AZS AWFIS Bałta Gdańsk 3:2, Olimpia-Unia Grudziądz - Akademia Zamojska Zamość 3:1, Dartom Bogoria Grodzisk Mazowiecki - Dojlidy Białystok 3:0, Dekorglass Działdowo - Gwiazda Bydgoszcz 3:1, Global Pharma Orlicz 1924 Suchedniów - Energa Manekin Toruń 1:3, Morliny Ostróda - Politechnika Rzeszów 1:3. ©

1. Energa Manekin Toruń	6	17	18-6
2. Dekorglass Działdowo	6	16	17-8
3. Lotto Gwiazda Bdg.	6	14	16-6
4. Bogoria Grodzisk Maz.	6	12	15-10
5. Sokółów S. A. Jarosław	6	11	15-11
6. Polonia Bytom	6	10	14-12
7. Dojlidy Białystok	6	10	14-13
8. AZS AWFIS Gdańsk	6	8	13-14
9. Politechnika Rzeszów	6	8	12-13
10. Olimpia-Unia Grudziądz	6	8	12-15
11. Akademia Zamość	6	6	11-15
12. Orlicz 1924 Suchedniów	6	5	9-16
13. Poltarex Pogoń Łębork	6	1	3-18
14. Morliny Ostróda	6	0	6-18



Adamowi Doszowi (zagrywa) udało się ugrać tylko jednego seta w przegranym pojedynku z Robertem Florasem

»TM.WU

Brydż Zaliczyli drugiturniej i dziś ruszają drużynowe mistrzostwa STB

W Słupsku rozegrano drugiturniej brydżowy z cyklu NOT „Znowu razem”. Tym razem zawody wygrał para z Łęborka wskładzie Kazimierz Gierulski - Adam Betliński (obaj są zawodnikami Pianpuru Sierakowice). Drugą pozycję wywalczyła para ze Sławna, która występowała w zastawieniu Mirosław Kopowski - Wiesław Mączkowski (obaj są graczami Słupskiego Towarzystwa Brydżowego). Trzecią lokatę zajęła para Krzysztof Meyer (Pianpur) - Grzegorz Gan (STB

Słupsk). Trzeciturniej z tego cyklu rozegrany zostanie 3 listopada (środa) o godz. 17.

Dziś (13 października) o godz. 17 nastąpi reaktywacja drużynowych mistrzostw Słupskiego Towarzystwa Brydżowego o puchar prezesa Naczelnej Organizacji Technicznej. Przypomnijmy, że mistrzostwa rozpoczęto w 2020 roku rozegrano trzy spotkania rundy eliminacyjnej, ale zostały zawieszona ze względu na sytuację epidemiologiczną. Te dwie imprezy brydżowe odbędą się w sali Rady Regionalnej Federacji Stowarzyszeń Naukowo-Technicznych Naczelnej Organizacji Technicznej przy ul. Garnarskiej 4 w Słupsku. ©

(FEN)