

Odszedł Stanisław Kątnik, człowiek wielu talentów, twórca Arabeski... **str. 2**



FOT. ARCHIWUM RODZINNE

Afirmacje, czyli jak działa i co może zmienić w naszym życiu pozytywne myślenie. **Str. 10**

STRONA
ZDROWIA



GŁOS

DZIENNIK POMORZA

POMORZA

Środa
13.04.2022

Nr 86 (4634)
Nakład: 8.900 egz.

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

Miastko:
Dochodzenie
prokuratury w sprawie
dopisania daty
str. 4

Słupsk: Światłowód
pod ringiem jest
samowolą budowlaną
str. 5

Gmina Lipnica:
Pijany kierowca
ciągnika wpadł
do rowu
str. 4

Nr ISSN 0137-9526

Nr indeksu 348-570



FOT. WOJCIECH SZOSTAK

Z POLICJI

Nie żyje jedna osoba. Tragiczny wypadek na Drodze Wojewódzkiej nr 213 w pobliżu Głównyc **str. 3**

Coraz więcej uchodźców w szpitalu

361 osób, obywateli Ukrainy, którzy ze swojego kraju uciekli przed wojną, było dotąd leczonych w Wojewódzkim Szpitalu Specjalistycznym w Słupsku.

Aż 210 spośród nich to dzieci **str. 3**

SUKCES MAMY MISTRZYNIĘ EUROPY W TRÓJBOJU SIŁOWYM

Słupszczanka najsilniejszą kobietą Starego Kontynentu

Grzegorz Hilarecki
Siedlce/Słupsk

Eliza Gerlach została mistrzynią Europy w trójbój siłowym. Słupszczanka zdobyła złoty medal w kategorii do 52 kg i otrzymała puchar w kategorii open oraz za najlepszy wynik wśród kobiet na zawodach.

W miniony weekend odbyły się Mistrzostwa Europy w Trójbój Siłowym w Siedlcach.

- Wraz z trenerem Bartoszem Dziubaltowskim jechaliśmy po wynik, nie zależało nam na miejscu. Chcieliśmy po tych zawodach być jak najwyżej w klasyfikacji open powerlifting. Założenia były takie, aby podnieść 400 kg. Niestety, nie udało się, gdyż nie sprzyjały mi werdykty sędziów. Mimo wszystko mam tytuł Mistrzyni Europy w kat 52 kg - tłumaczy Eliza Gerlach.

Słupszczanka uzyskała wynik - 375 kg. W poszczególnych bojach wyglądało to następująco: 130 kg w przysiadzie ze sztangą, ale dwie kolejne próby 140 kg oraz 150 kg zostały spalone: wyćskanie sztangi leżąc 85 kg oraz martwy ciąg 160 kg.

Pani Eliza zdobyła złoty medal w kat. 52 kg oraz puchary za mistrzostwo w kategorii open wszystkich kobiet oraz mistrzostwo za najlepszy wynik całych zawodów wśród kobiet.

- Mimo że nie udało się zdobyć celu na Mistrzostwach Europy, za 6 tygodni jadę na Mistrzostwa Polski aby zdobyć nasze upragnione 400 kg a może i troszkę więcej. We wrześniu wymarzyłam sobie, że jedziemy z trenerem do Kanady na mistrzostwa



FOT. ARCHIWUM ELIZY GERLACH

Eliza Gerlach - mistrzyni Europy w w trójbój siłowym

świata, więc przed nami mnóstwo treningów wszystko po to, aby stać się mistrzynią świata. Trójbój siłowy jest mało znaną dyscypliną sportową, choć wydaje mi się, że coraz więcej o niej się mówi, dlatego mam też ogromną nadzieję, że znajdzie się ktoś, kto zechciałby wesprzeć nas w tych szalonych poczynaniach i spełnić nasze marzenia. Jestem ogromnie wdzięczna trenerowi za mnóstwo poświęconego czasu i cierpliwości. Nigdy nie zawiodła jego wiedza i umiejętności dlatego też zachęcam, aby każdy, kto ma chęć dźwigania i stanąć na pomoście i po-

czuć tę adrenalinę, zapraszam do naszego teamu - dla nas nie ma rzeczy niemożliwych.

Przypomnijmy, Eliza Gerlach jest dietetyczką kliniczną i trenerką. Trenuje w Aktywnej Fabryce w Słupsku. Jest stypendystką prezydenta Słupska. Angażuje się też w projekty społeczne, np. „Metamorfoza roku”. W jej ramach czwórka osób ze Słupska i regionu podjęła wyzwanie: pod okiem dietetyczki i trenera personalnego miały zmienić dietę, ćwiczyć i w efekcie zrzucić zbędne kilogramy. Do końca dwumiesięcznej akcji do- trwała trójka.

Jutro w naszej gazecie Pod Paragrafem

JEZUITA O. ADAM JUCHNOWICZ
I STUDENCI KATOLICKIEGO
UNIwersYTETU LUBELSKIEGO
Rekolekcje Wielkopostne

PRAWO MIŁOŚCI OD KRÓLA CIERNIEM UKORONOWANEGO

Podczas Triduum Paschalnego nie sposób zapomnieć o matce Chrystusa i jej własnym cierpieniu. Wypowiadając słowa: "Oto ja służebnica Pańska, niech mi się stanie według słowa twego" nie wiedziała jaka droga ją czeka, całkowicie zaufała Panu. Maryja, dar Boży w ufności i pokorze wypełniając swoje powołanie. Macierzyństwo jest bez wątpliwości trudnym powołaniem. Dla każdej matki to właśnie Maryja może być przykładem cierpienia i poświęcenia wiążącego się z macierzyństwem, ale też ogromnej radości i bezwarunkowej miłości. Stojąc pod krzyżem Maryja patrzyła na ogromne, przekraczające ludzkie pojęcie cierpienie i upokorzenie swojego ukochanego dziecka. Wraz z Jezusem cierpiała męki i wra z nim umierała.

Syn Człowieczy dokonując na drzewie krzyża dzieła odkupienia myślał o swojej najdroższej matce. Chrystus wiedział, że z przekraczającego ludzkie wyobrażenie hałasu piątkowego konania, przerażającego się w subtelnej ciszy sobotniego do grobu złożenia narodzi się dźwięk przesuwanego z jego grobu głazu, któremu towarzyszyć będzie krzyk radości Adama, Ewy, Abrahama, Mojżesza, Eliasza, Dawida i wszystkich tych, którzy zawierzili się Bogu. Chrystus wiedział, że z obrazu jego okropnego konania i złożenia jego skatowanego ciała do grobu zrodzi się obraz Króla opuszczającego pole zwycięskiej bitwy, opuszczającego je z rzeszą wyzwolonych z łańcuchów największego wroga człowieka - grzechu. Chrystus wiedział, że z poczucia przegranej, z poczucia rezygnacji, z poczucia żałości jego przyjaciół, którzy zapewniając o lojalności udowodnili mu tchórzostwo, widząc Boże znaki których dokonuje. Chrystus wiedział, że następnym krokiem po zmartwychwstaniu, po wyzwoleniu Adama i po trzykrotnym zapytaniu Piotra o to, czy go miłuje i trzykrotnym nakazie pasania przez niego chrystusowych owiec będzie zwieńczenie tego, po co człowiek został stworzony. Tym krokiem będzie postawienie Syna Adama po prawej stronie Boga. A zatem ostatni wielki znak Zbawiciela wiązał się z jego doczesnym odłączeniem od Matki.

Oto Maryja, nastoletnia dziewczyna dostaje polecenie zostania nową Ewą, oto tej którą uczono, że Ewa powstała z ciała Adama, powiedziano, że z jej ciała powstanie nowy Adam, oto tej która wiedziała, że Ewa przez własną pychę nakłoniła Adama do próby wejścia w szaty Boga, powierzono misję kończącą się tym, że ona, nowa Ewa będzie z pokorą patrzeć na to jak jej Syn, Wcielony Logos który stał się Synem Adama by podźwignąć jego i swoich braci z hańby śmierci, zostaje owocem drzewa życia. Matka Boża w momencie Zwiastowania stała się pierwszą chrześcijanką, pierwszą przyjęła dobrą nowinę o Chrystusie, jako pierwsza zjednoczyła się docześnie z Logosem wchodzącym w ludzką naturę. Kościół w swoich początkach był zatem drobną dziewczyną przy nadziei. Jednak ten którego urodziła Maryja mówi, że nie po to przyszedł na świat, aby go osądzić, ale by go zbawić. Świat oznaczał wówczas społeczeństwo, Chrystus przyszedł by wybawić z niewoli śmierci, do wolności życia wszystkich którzy mu zaufali. Chrystus mówiąc podczas konania „Kobieto, oto Syn Twój” i „Janie, o to Matka Twoja” personalnie wywyższa najświętszą dziewczynę wiążając wszystkich, którzy wytrwali pod drzewem krzyża w grono jej potomstwa, oraz pokazuje obraz Kościoła, zgromadzenia rodzącego się wskutek słów Chrystusa nie kreującego świat jako Logos, ale cierpiącego na krzyżu. Chrystusa nie nadającego praw Mojżeszowi jako Absolut, ale nadającego prawo Miłości jako Król ukoronowany cierniem. Chrystusa który nie mści się na tych którzy nie oddali mu chwały jako Wszechmogącemu, ale który modli się za tych którzy zabierają mu wszystko - jako człowiek przybyty do krzyża.

● Matki, żony i kochanki,
czyli skandale obyczajowe
w przedwojennej Polsce.

DYŻURNY GP

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

Wojciech Nowak
wojciech.nowak1
@polskapress.pl



KALENDARIUM

13 KWIETNIA

1883

Profesorowie Uniwersytetu Jagiellońskiego, Zygmunt Wróblewski i Karol Olszewski, jako pierwsi na świecie dokonali skroplenia azotu.

1947

Rozpoczęła się tzw. bitwa o handel, której celem było ograniczenie i wyeliminowanie sektora prywatnego.

1957

Kościół Mariacki w Krakowie odzyskał ołtarz Wita Stwosza, wywieziony do Niemiec w czasie II wojny światowej.

2009

W pożarze hotelu socjalnego w Kamieniu Pomorskim zginęły 23 osoby, a 21 zostało rannych.

LOTTO

11.04.2022, GODZ. 21.50

Multi Multi: 1, 13, 15, 17, 31, 34, 37, 45, 49, 52, 53, 59, 60, 64, 67, 69, 70, 76, 78, 80 Plus 59;

Ekstra Pensja: 6, 13, 18, 25, 26 +4;

Ekstra Premia: 8, 15, 16, 23, 25 +3;

Mini Lotto: 11, 14, 15, 23, 35;

Kaskada: 2, 3, 6, 8, 10, 11, 13, 14, 18, 19, 23, 24;

Super Szansa: 9, 2, 3, 1, 0, 0, 7

12.04.2022, GODZ. 14

Multi Multi: 2, 8, 9, 17, 20, 21, 26, 32, 34, 37, 42, 47, 51, 57, 72, 75, 76, 77, 78, 79 Plus 47;

Kaskada: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 10, 11, 15, 16, 17, 22;

Super Szansa: 2, 3, 6, 9, 2, 9, 0,

WALUTY 12.04.22

USD	4,2926 (+)
EUR	4,6626 (+)
CHF	4,6005 (+)
GBP	5,5819 (+)

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

Odszedł Stanisław Kątnik. Człowiek wielu talentów...

Anna Czerny-Marecka
Pożegnanie

Stanisław Kątnik odszedł po długiej chorobie. Uroczystości pogrzebowe odbędą się 14 kwietnia na Starym Cmentarzu w Słupsku. Wystawienie w kaplicy o godzinie 14.50.

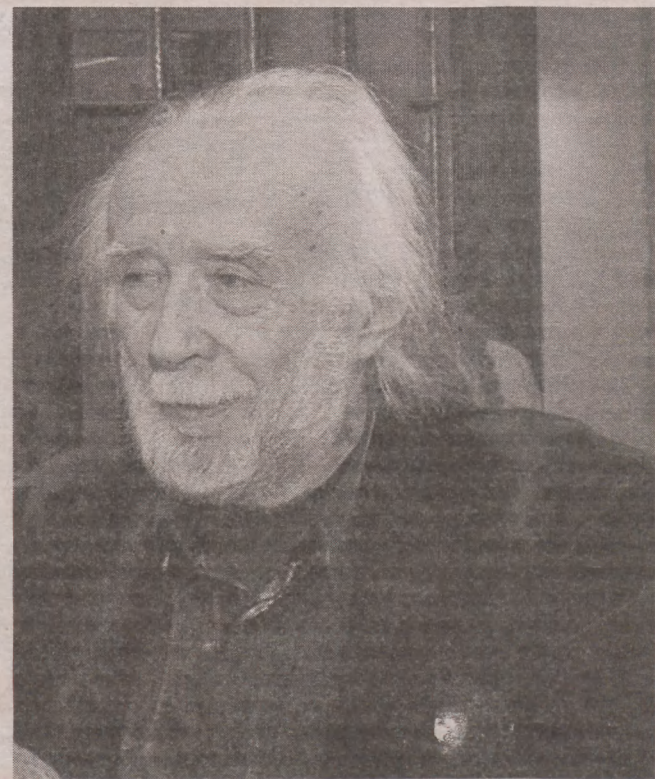
Stanisław Kątnik (7 VIII 1935 - 9 IV 2022) urodził się tuż przed II wojną światową, w 1935 r., w Husowie k. Łańcuta. Wychowywany przez matkę, Anielę Kątnik (z d. Wisz), od wczesnego dzieciństwa uzewnętrzniał swoje wszechstronne utalentowanie. Potrafił zarówno szyć, jak i haftować, samodzielnie zbudować rower, ale także grać na instrumentach (w tym na akordeonie, harmonijce, a także na instrumentach klawiszowych).

Marzeniem jego Mamy było, aby został felczerem. Podjął się realizacji tego planu, jednakże ostatecznie, z uwagi na wprowadzony przymus pracy dla felczerów na wsiach, zrezygnował z kontynuowania tej drogi. Jego marzeniem było bowiem życie w mieście i tworzenie.

Przeniósł się do szkoły w Jeleniej Górze, by zostać elektroakustykiem. Tam uczył się również fotografii, która stała się pasją jego życia. W szkole miał możliwość korzystania z ciemni. Jego prace wygrały kilka konkursów fotograficznych.

Zarówno przygotowania do zawodu felczera, jak i wiedza nabyta w Jeleniej Górze, wpłynęły na jego kolejną umiejętność, jaką było tworzenie narzędzi medycznych (w tym dentystrycznych, ginekologicznych). Przez lata był konserwatorem sprzętu medycznego.

W Słupsku współpracował z pierwszymi grupami bigbitowymi. Tworzył i naprawiał instrumenty, sprzęt nagłośnieniowy. Współpracował z takimi osobami, jak: Karin Stanek, Kasia Sobczak, Czerwono-Czarni czy Krzysztof Krawczyk. Praca z artystami ogólnopolskimi, poznawanie warsztatu branży menadżerskiej stanowiły podwaliny do jego dalszej aktywności na rzecz kultury.



Stanisław Kątnik (7 VIII 1935 - 9 IV 2022)

Wraz z Mieczysławą Kętrzyńską założył dziecięcy zespół WIR oraz zespół taneczny Marionetki, który w listopadzie 1972 r., w wyniku przeprowadzonego konkursu, zmienił swoją nazwę i stał się Słupską Grupą Baletową Arabeska (SGB Arabeska).

Pierwszy sukces Arabeska osiągnęła w 1971 r., zajmując I miejsce w eliminacjach szkolnych zespołów artystycznych w Słupsku oraz w eliminacjach wojewódzkich w Koszalinie. Odnosiła sukcesy pomimo braku sali do ćwiczeń i odpowiedniego zaplecza. Brała udział w widowiskach reżyserowanych przez znanych twórców i występowała z topowymi artystami w kraju i za granicą.

Stanisław Kątnik współtworzył także słupską telewizję - wcześniej BTIT. Współpracował również z TV Słupsk.

Był pomysłodawcą wielu akcji społecznych, zabarwionych nieprzeciętnym humorem i dowcipem. Na przykład we współpracy ze słupską policją zorganizował dowcip z okazji prima aprilis, polegający na przedstawianiu mieszkańcom Słupska malucha z anteną satelitarną „SAT POL”, który

miał m.in. podsłuchiwać niewiame żony. Organizował również ze słupskim schroniskiem akcję głosowania w sprawie utworzenia województwa środkowopomorskiego poprzez wrzucenie datków do puszek oznaczonych „TAK” i „NIE”. Zebrane w ten sposób środki zostały przeznaczone na utrzymanie pupilów.

Pierwszym mieszkańcom Słupska Stanisław Kątnik znany jest z prowadzenia pracowni technicznych Młodzieżowego Domu Kultury.

Można było go także spotkać, gdy rejestrował zawody w brydża sportowego w słupskiej hali Gryfia.

Za swoją działalność Stanisław Kątnik w 2008 r. otrzymał Medal za zasługi dla miasta Słupska, a w 2010 r. została mu przyznana Nagroda I stopnia Prezydenta Miasta Słupska z okazji jubileuszu 55-lecia pracy zawodowej na rzecz słupskiej kultury oraz kultury tanecznej, filmu i elektroakustyki. 24 września 2013 r. jego twórczość w dziedzinie tańca uhonorowano Brązowym Medalem Zasłużony Kulturze - Gloria Artis.

© 2022

nasz REGION

Coraz więcej uchodźców z Ukrainy trafia do szpitala

Magdalena Olechnowicz
Zdrowie

361 osób, obywateli Ukrainy, którzy ze swojego kraju uciekli przed wojną, było dotąd leczonych w Wojewódzkim Szpitalu Specjalistycznym w Słupsku. Aż 210 spośród nich to dzieci.

- Trafiają do nas, jak i do szpitali w całym kraju, obywatele Ukrainy, którzy tam przerwali terapie, oraz ci, którzy rozchorowali się już po przybyciu w nasze strony - mówi Andrzej Sapiński, prezes zarządu słupskiego szpitala. - Aktualnie na oddziałach szpitalnych mamy sześćset dorosłych Ukraińców i troje dzieci.

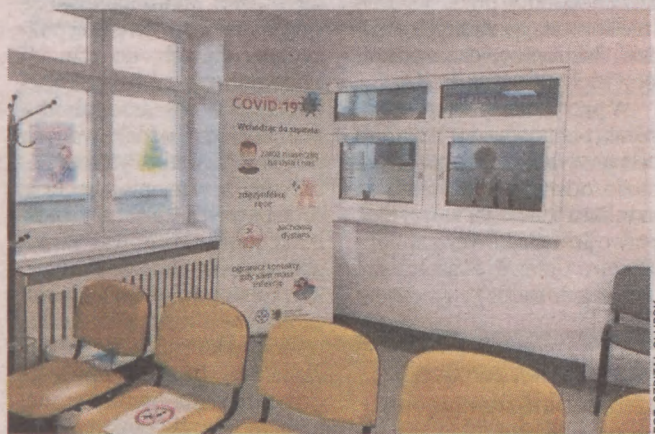
Pod opiekę słupskich lekarzy w szpitalu, poradniach i przychodni POZ przy ul. Hubalczyków od wybuchu wojny na Ukrainie trafiło 361 uchodźców.

108 dzieci przyjęto na Szpitalny Oddział Ratunkowy, z czego 48 wymagało przeniesienia na Oddział Pediatrii lub Chirurgii Ogólnej dla Dzieci celem dalszego leczenia, najczęściej z powodów infekcji górnych dróg oddechowych, zakażeń żołądkowo-jelitowych i drobnych urazów. Na słupskiej porodówce urodziły się dwa noworodki mam uciekających z Ukrainy. Natomiast w trybie ambulatoryjnym leczono 99 dzieci w ramach Nocnej Opieki Chorych oraz Poradni Chirurgii Ogólnej dla Dzieci. Łącznie

szpital leczył 210 dzieci. Obecnie hospitalizowanych jest troje dzieci.

Ponadto na SOR oraz Oddziałach Wewnętrznym, Kardiologicznym, Nefrologicznym, Hematologicznym, Chemioterapii, Ortopedii, Chirurgii Ogólnej, Neurochirurgii oraz Oddziale Ginekologiczno-Położniczym leczono do tej pory 74 dorosłych uchodźców. W trybie ambulatoryjnym w ramach Nocnej Opieki Chorych, POZ, Poradni Chorób Zakaźnych, Poradni Onkologicznej, Poradni Chirurgii Stomatologicznej oraz Stacji Dializ leczono 77 dorosłych osób. Głównymi przyczynami ich hospitalizacji są choroby onkologiczne dotychczas leczone na Ukrainie, choroby internistyczne i urazy. Łącznie szpital leczył 154 dorosłych uchodźców. Obecnie hospitalizowanych jest 8 osób pełnoletnich.

- Obywatele Ukrainy leczeni są u nas dokładnie w takim samym trybie i takimi samymi terapiami jak Polacy. Staramy się, by mimo traumy wojny, jaką w sobie noszą, czuli się u nas bezpieczni i zaopiekowani - mówi Anetta Barna-Feszak, wiceprezes szpitala. - By ułatwić im kontakt z lekarzami, w szpitalu dostępne są ulotki i broszury informacyjne o polskim systemie lecznictwa w języku ukraińskim oraz korzystamy z pomocy lekarzy narodowości ukraińskiej, którzy u nas pracują. ©©



Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Słupsku zaprasza uchodźców z Ukrainy do wyboru lekarza POZ w przychodni, która funkcjonuje przy szpitalu. Rejestracja od poniedziałku do piątku w godz. 8-17.30

Śmiertelny wypadek w pobliżu Główczy

Sylwia Lis
Z policji

Wypadek drogowy na drodze wojewódzkiej nr 213 pomiędzy Kłęczynem i Rumskiem. W wyniku tego zdarzenia śmierć poniosła 56-letnia kierująca pojazdem osobowym.

- Wczoraj około godziny 7.50 na drodze wojewódzkiej nr 213, pomiędzy miejscowościami Kłęczyno i Rumsko doszło do wypadku drogowego -

mówi Jakub Bagiński, oficer prasowy słupskiej policji. - Ze wstępnych ustaleń wynika, że doszło do zderzenia ciągniętej przez ciągnik rolniczy brony talerzowej z jadącym z przeciwka pojazdem marki Hyundai. 68-letni kierowca ciągnika był trzeźwy. W wyniku tego zdarzenia śmierć poniosła 56-letnia kierująca samochodem osobowym. Na podstawie zebranego materiału dowodowego będzie można ustalić dokładny przebieg i okoliczności tego zdarzenia.



REKLAMA

0010478451

Fachowca Zatrudnie

czyli Mistrzowski **KABARETON**
w Dolinie Charlotty

17.06 2022

Paranienormalni

Moralnego Niepokoju

SMILE

CHYBA

Więcej szczegółów: www.dolinacharlotty.pl
Bilety: www.dolinacharlotty.pl www.eventim.pl www.ebilet.pl
www.ticketmaster.pl www.kupbilecik.pl www.biletyna.pl

Dochodzenie w sprawie poświadczenia nieprawdy w dokumencie. Chodzi o datę

Andrzej Gurba
Miastko

Prokuratura Rejonowa w Miastku wszczęła dochodzenie w sprawie poświadczenia nieprawdy w dokumencie. Chodzi o dopisanie daty na poświadczeniu odbioru dokumentu z miasteckiego ratusza podpisanego przez Krystynę Hingst, właścicielkę szkoły w Kamnicy. Ktoś w jej imieniu dopisał datę. Ma być niezgodna ze stanem faktycznym. Data ma w tej sprawie kolosalne znaczenie.

- Zostaną przesłuchane osoby wskazane przez zawiadamiającą, m.in. doręczyciel. Zwróciłam się jeszcze do Urzędu Miejskiego w Miastku o dodatkowe dokumenty. Będą pobierane próbki pisma ręcznego od wytypowanych osób do grafologicznych ekspertyz. Chodzi o wyjaśnienie, kto dopisał datę - urzędnik, inna osoba. I czy odzwierciedla ona stan faktyczny - powiedziała nam Izabela Ba-



Trwa dochodzenie miasteckiej prokuratury rejonowej w sprawie poświadczenia nieprawdy w dokumencie. Chodzi o „zwrotkę” z miasteckiego ratusza

ranowska, prokurator Prokuratury Rejonowej w Miastku. Dodała, iż można wykluczyć, że datę dopisała osoba odbierająca pismo, bo to zupełnie inny charakter pisma.

JEDEN DZIEŃ MA OGROMNE ZNACZENIE

Przypomnijmy szczegóły tej sprawy. Chodzi o odbiór decyzji z Urzędu Miejskiego w Miastku

skierowanej do Krystyny Hingst w kwestii zwrotu dotacji za 2018 r. -- Decyzja burmistrza Miastka (ówczesnej burmistrz Danuty Karaśkiewicz - dop. redakcji) w kwestii zwrotu dotacji za 2018

r. została wydana 29 września 2021 r. Od tej decyzji przysługiwało nam prawo odwołania w ciągu 14 dni, licząc od jej dostarczenia do pani Krystyny Hingst. A to stało się 30 września

2021 r., bo wtedy pani Krystyna Hingst dokonała poświadczenia odbioru. Pisma nie dostarczała Poczta Polska, a jakaś służba doręczeńiowa z urzędu. I co okazało się? Zwrotka podpisana przez panią Hingst ma dopisaną datę - 29.09.2021 r. Zrobiła to inna osoba i data się nie zgadza. Ten jeden dzień miał znaczenie dla wniesienia odwołania. Przy 30.09.2021 r. mieliśmy się mamy dowody. To e-mail z urzędu z dnia 30.09.2021 r. oraz wykaz pism doręczanych przez gońca 29.09.2021 r. W tym wykazie tej decyzji nie było - mówił nam wcześniej Robert Wysocki, pełnomocnik Krystyny Hingst.

OD 3 MIESIĘCY DO 5 LAT POZBAWIENIA WOLNOŚCI

Funkcjonariusz publiczny lub inna osoba uprawniona do wystawienia dokumentu, która poświadcza w nim nieprawdę co do okoliczności mającej znaczenie prawne, podlega karze pozbawienia wolności od trzech miesięcy do lat pięciu.

©©

Ciągnik wylądował w rowie

Andrzej Gurba
Gmina Lipnica

Na drodze gruntowej między Prądną a Osusznicą kierowca ciągnika zjechał do rowu, gdzie doszło do wywrócenia pojazdu. 33-latek był pijany. Odnosił obrażenia i trafił do szpitala.

- Kierujący ursusem z przyczepą, na prostym odcinku drogi nagle zjechał na pobocze, gdzie osunął się na skarpie i doszło do wywrócenia pojazdu - mówi Damian Chamier-Gliszczyński, rzecznik prasowy Komendy Powiatowej Policji w Bytowie.

33-letni kierowca został ranny i trafił do szpitala. W organizmie miał prawie dwa promile alkoholu. Mieszkaniec gminy Lipnica nie posiada uprawnień do kierowania, ponieważ prawo jazdy stracił



w lutym 2020 r. w związku z kierowaniem pojazdem pod wpływem alkoholu. Natomiast przyczepa nie była zarejestrowana oraz nie posiadała obowiązkowej polisy ubezpieczenia OC.

Za kierowanie pojazdem w stanie nietrzeźwości, mimo decyzji o cofnięciu uprawnień, grozi kara pozbawienia wolności do 5 lat. ©©

Sylvia Lis
Pomorze

W powiecie słupskim, a także w całym Pomorskiem zostaną przeprowadzone działania „Bezpieczny pieszy”. Ich celem jest zmniejszenie liczby zdarzeń drogowych z udziałem pieszych.

Policja przypomina, że piesi są pełnoprawnymi użytkownikami dróg. W przypadku zdarzenia z samochodem, niechroniony uczestnik ruchu zawsze jest najbardziej narażony na utratę zdrowia bądź życia.

Dlatego też wczoraj rozpoczęły się działania „Bezpieczny pieszy” - potrwać do 14 kwietnia. Ich celem jest zmniejszenie liczby zdarzeń z udziałem pieszych oraz przypomnienie kierującym, że piesi są pełnoprawnymi uczestnikami ruchu drogowego. Mundurowi zwrócą szczególną uwagę na przypadki przechodzenia przez jezdnię w miejscu zabronionym. W okolicy przejść dla pieszych policjanci będą reagowali na wykroczenia pieszych oraz kierujących wobec pieszych. Policjanci będą zwracać uwagę na niewłaściwe zachowania w relacji kierujący pieszy, w tym na przypadki nieustąpienia pierwszeństwa pieszemu wchodzącemu na przej-



Rozpoczęła się policyjna akcja „Bezpieczny pieszy”. Potrwa ona do 14 kwietnia

ście dla pieszych, nieustąpienie pierwszeństwa pieszemu przy skręcaniu w drogę poprzeczną, omijaniu pojazdu przed przejściem dla pieszych, nieustąpieniu pierwszeństwa pieszemu w innych okolicznościach, nieustąpienia pierwszeństwa pieszemu oraz utrudnianie jego ruchu na chodniku oraz drodze dla pieszych przez roweryzistów i kierujących urządzeniami transportu osobistego (np. hulajnogą elektryczną), przemieszczanie się z prędkością większą niż zbliżona do prędkości pieszego. Ponadto policjanci będą sprawdzali, czy piesi korzystają z elementów odblaskowych, które są obowiązkowe w przypadku poruszania się drogą po zmierzchu poza terenem zabudowanym. Policjanci

będą także zwracać uwagę na to, czy piesi są uważni podczas przechodzenia przez jezdnię i nie korzystają z żadnych urządzeń elektronicznych rozpraszających ich uwagę na drodze.

W przypadku rażącego naruszenia przepisów dotyczących bezpieczeństwa funkcjonariusz może odstąpić od nałożenia mandatu karnego, zatrzymać prawo jazdy kierowcy naruszającego przepis i skierować wniosek do sądu.

Mundurowi zwrócą szczególną uwagę na przypadki przechodzenia przez jezdnię w miejscu zabronionym

- Apelujemy o rozważę podczas przechodzenia przez jezdnię - mówi Jakub Bagiński ze słupskiej policji. - Według policyjnych danych, do zdarzeń z udziałem pieszych najczęściej dochodzi w obszarze zabudowanym, na oznakowanych przejściach. Kierującym przypominamy, że w rejonie przecięcia dróg pieszych i zmotoryzowanych, należy zachować szczególną ostrożność oraz zwolnić. Zawsze stosujemy zasadę ograniczonego zaufania! Zadbaj o swoją widoczność używając elementy odblaskowe! Podczas przechodzenia przez jezdnię, nieustannie się rozglądaj, wyłącz urządzenia elektroniczne, ścisij muzykę, zdejmij słuchawki i bądź uważny na drodze! ©©

Wyrazy głębokiego współczucia
Pani Barbarze Koneckiej

z powodu śmierci

Męża

składają Rada Nadzorcza, Zarząd oraz Pracownicy
Banku Spółdzielczego w Ustce

Bezpłatne badania bioder u niemowląt w Słupsku

Alek Radomski
Samorząd/Zdrowie

Słupsk z bezpłatnymi badaniami dla najmłodszych mieszkańców. W czwartek startuje program wczesnego wykrywania dysplazji stawów biodrowych. Można się już zapisywać na kontrolę.

Samodzielny Publiczny Miejski Zakład Opieki Zdrowotnej, w ramach wygranego konkursu ofert ogłoszonego przez ratusz, rozpoczyna realizację programu polityki zdrowotnej pod nazwą „Program wczesnego wykrywania dysplazji stawów biodrowych na lata 2022 - 2031”.

Chodzi o bezpłatne badania dla najmłodszych mieszkańców Słupska, które startują w czwartek 14 kwietnia. Na kontrolę, którym podlegać będą wyłącznie niemowlęta, w wieku od 4. do 6. tygodnia życia można się już rejestrować.

- Bardzo się cieszymy, bo jest to bardzo pożądaný program - nie ukrywa Beata Pawlicka, dyrektor Wydziału Zdrowia i Spraw Społecznych słupskiego ratusza. - Zachęcamy mieszkańców, aby się zgłaszali. Oczywiście warunkiem jest zamieszkanie na terenie miasta.

Jak informuje słupski ratusz, kwalifikacja do programu odbywać się ma na podstawie deklaracji rodzica oraz dokumentu potwierdzającego miejsce zamieszkania. Samo badanie bioderek będzie przeprowadzone w Poradni Preluksacyjnej w gabinecie nr 101 na parterze Przychodni Rejonowej przy ul. W. Łokietka 6 w Słupsku.

Wszyscy chętni, którzy chcą skorzystać z tej możliwości, mogą dzwonić pod numer telefonu 571 226 102 od poniedziałku do czwartku w godz. 10-12. Można też umawiać się drogą elektroniczną poprzez formularz rejestracji online na stronie www.spmzoz-słupsk.pl.

Niemowlęta, które nie kwalifikują się do udziału w programie, czyli np. są mieszkańcami ościennych gmin, przyjmowane są na zasadach komercyjnych. Koszt top 140 zł.

Program wykrywania dysplazji stawów biodrowych jest jednym z czterech przyjętych uchwałą Rady Miasta w Słupsku. Wkrótce realizowana będzie profilaktyka próchnicy u przedszkolaków i młodszych dzieci z miejskich szkół. Na wyłonienie operatora czeka program opieki okołoporodowej oraz program profilaktyki chorób sercowo-naczyniowych. ©P



Beata Pawlicka, dyrektor Wydziału Zdrowia i Spraw Społecznych słupskiego ratusza

REKLAMA 0010478938

OBWIESZCZENIE

o przystąpieniu do sporządzenia miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego w rejonie miejscowości Barcino, obręb ewidencyjny Barcino.

Na podstawie art. 17 pkt. 1 ustawy z dnia 27 marca 2003 roku o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym (tekst jednolity Dz. U. z 2022 r. poz. 503) oraz na podstawie art. 39 ust. 1 pkt. 1, w związku z art. 54 ust. 2 ustawy z dnia 3 października 2008 roku o udostępnieniu informacji o środowisku i jego ochronie, udziale społeczeństwa w ochronie środowiska oraz ocenach jego oddziaływania na środowisko (t.j. Dz. U. z 2021 r. poz. 2373, zm.: Dz. U. z 2021 r. poz. 2369),

zawiadamiam

o podjęciu przez Radę Miejską w Kępicach uchwały Nr XXXI/334/2022 z dnia 17 lutego 2022 r. w sprawie przystąpienia do sporządzenia miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego w rejonie miejscowości Barcino, obręb ewidencyjny Barcino.

Zainteresowani mogą składać wnioski do planu miejscowego na piśmie w siedzibie Urzędu Miejskiego z siedzibą przy ul. Niepodległości 6, Kępice, w terminie do 6 maja 2022 r.

Wniosek powinien zawierać imię i nazwisko, nazwę i adres wnioskodawcy, przedmiot wniosku oraz oznaczenie nieruchomości, której dotyczy.

Jednocześnie zainteresowani mogą składać wnioski do prognozy oddziaływania na środowisko sporządzanej w ramach strategicznej oceny oddziaływania na środowisko na piśmie do Urzędu Miejskiego z siedzibą przy ul. Niepodległości 6, Kępice, ustnie do protokołu lub za pomocą środków komunikacji elektronicznej na adres: poczta@kepice.pl bez konieczności opatrzenia ich bezpiecznym podpisem elektronicznym, w terminie podanym powyżej.

Organem właściwym do rozpatrzenia złożonych wniosków będzie Burmistrz Kępice. Z niezbędnej dokumentacji sprawy można zapoznać się w siedzibie tut. Urzędu.

Światłowód pod ringiem jest samowolą budowlaną

Grzegorz Hilarecki
Słupsk

Jest opinia biegłego powołanego przez słupską prokuraturę w sprawie urzędniczego zaniechania, które doprowadziło do szkody wielkich rozmiarów na majątku miasta.

- Śledztwo trwa nadal. Mamy opinię biegłego. Jest jednoznaczna, światłowód jest samowolą budowlaną. Teraz zostanie powołany kolejny biegły, który dokładnie wyliczy, ile wynosi szkoda miasta w tej sprawie - informuje prokurator Paweł Wnuk, rzecznik słupskiej prokuratury okręgowej.

Prokurator dodaje, że co prawda urzędnicy, gdy po latach nastąpiła próba legalizacji wybudowanego kanału teletechnicznego i położonego światłowodu, naliczyli kary, ale biegły prokuratury policzył to jeszcze raz.

To już trzeci rok sprawdzania tej sprawy. Dotąd w sprawie, prowadzonej od wiosny 2019 roku, a przedłużanej kolejno w listopadzie 2019 roku (wtedy mówiono, że do 10 lutego 2020), a potem w 2020, kolejno w marcu, maju, sierpniu i jesieniu, aż do marca 2021, potem do 2022 roku i dalej, nikomu nie postawiono zarzutów. W listopadzie 2019 roku doszły do dochodzenia wątki kabli, położonych pod innymi słupskimi ulicami,



Biegły specjalista orzekł, że wzdłuż nowej drogi, wybudowanej w Słupsku za unijne pieniądze, powstała samowola budowlana

które rewitalizowano w centrum miasta.

Prokuratura czas badania sprawy usprawiedliwia pandemią oraz to, że musiała korzystać z pomocy prawnej, przesłuchując świadków spoza miasta oraz i kraju. Firmy, które należały do słupszczyzanina, byłego właściciela Kanału 6, które korzystały ze światłowodu miały prezesa z Ukrainy.

W sprawie ringu, czyli inwestycji w nowy przebieg drogi krajowej nr 21 w Słupsku, zaczęły się wątpliwości, gdy słupscy urzędnicy z Zarządu Infrastruktury Miejskiej naliczyli pod koniec 2018 roku opłaty

i kary dla spółki Mazovia za kanał teletechniczny, który w 2015 roku nielegalnie i bez pozwolenia ZIM położono pod ringiem. Zrobiła to w ramach budowy ringu, ale oficjalnie bez wiedzy urzędników ZIM, którzy nadzorowali inwestycję i brali za to dodatkowe pieniądze, inna spółka związana z byłym właścicielem Kanału 6 w Słupsku. Zresztą spółka miała siedzibę w pustostanie przy ul. Gdyńskiej w Słupsku. Ponieważ spółka Mazovia zalegalizowała urządzenie dopiero w grudniu 2018 - po trzech latach użytkowania - urzędnicy musieli jej naliczyć opłaty i kary. Urzędnicy ZIM-u

dokonali odkrywkę na ringu i wtedy wyszło na jaw, iż ów kanał jest trzy razy większy niż spółka to zgłosiła! A to oznacza większe opłaty i kary niż pierwotnie w ZIM jej naliczono. Urzędnicy mówią o tym, że dokonują egzekucji należności od spółki.

Teraz pieniądze należne miastu dokładnie policzył biegły powołany przez prokuraturę. Przypomnijmy, że sprawa prowadzona od 2019 roku przez Prokuraturę Okręgową w Słupsku dotyczy „urzędniczego zaniechania, które doprowadziło do szkody wielkich rozmiarów na majątku miasta”. ©P

REKLAMA 0010481070

Składam przeprosiny za moje naganne zachowanie wobec Pani Agnieszki P. i jej dziecka w dniu 14 marca 2021 roku podczas mojego dyżuru lekarskiego w placówce Nocnej Opieki Chorych w budynku Wojewódzkiego Szpitala Specjalistycznego w Słupsku przy ul. Hubalczyków 1.

Wiktor Januszko

REKLAMA 0010477975



Prezydent Miasta Słupska

Informuję, że

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

* sprzedaży w trybie bezprzetargowym:

- działki nr 318/8 obr. 12 przy ul. Poprzecznej,
- działki nr 787/9 obr. 9 przy ul. Mikołaja Reja,
- samodzielnego lokalu mieszkalnego nr 2A przy ul. Kollataja 28,
- samodzielnego lokalu mieszkalnego nr 35 przy pl. Stary Rynek 7,
- samodzielnego lokalu mieszkalnego nr 3 przy ul. Szarych Szeregów 5,
- samodzielnego lokalu mieszkalnego nr 119 przy ul. Zygmunta Augusta 6,
- samodzielnego lokalu mieszkalnego nr 31 przy ul. Fryderyka Chopina 17,
- samodzielnego lokalu mieszkalnego nr 10 przy ul. Władysława Reymonta 12,
- samodzielnego lokalu mieszkalnego nr 48 przy ul. Maurycego Mochnackiego 8,
- samodzielnego lokalu mieszkalnego nr 47 przy ul. Maurycego Mochnackiego 8,
- samodzielnego lokalu mieszkalnego nr 11 przy ul. Maurycego Mochnackiego 10,
- samodzielnego lokalu mieszkalnego nr 28 przy ul. Maurycego Mochnackiego 10,
- samodzielnego lokalu mieszkalnego nr 3A przy ul. Juliusza Słowackiego 5,

* sprzedaży w formie przetargu ustnego nieograniczonego:

- działki nr 62, nr 64, nr 75 i nr 76 obr. 8 przy ul. Jeremiego Przybory,
- oddania w dzierżawę w trybie bezprzetargowym:
- działki nr 453/4 obr. 13 przy ul. Fryderyka Chopina,
- działki nr 189/4 obr. 13 przy ul. Armii Krajowej,
- działki nr 1032/11 obr. 13 przy ul. Nowowiejskiej,
- działki nr 169/3 obr. 13 przy ul. Michała Mostnika.

REKLAMA 0010477200



Słupsk

WYCIĄG Z OGŁOSZENIA

o II nieograniczonym przetargu ustnym na sprzedaż części nieruchomości (lokalu mieszkalnego) stanowiącej własność miasta Słupska, położonej w Słupsku przy placu Władysława Broniewskiego 1

Przedmiotem przetargu jest lokal mieszkalny nr 8 o pow. użytkowej 129,12 m², położony w budynku przy pl. Władysława Broniewskiego 1 z udziałem 1388/10000 we własności części wspólnych budynku i w prawie własności części działki gruntu oznaczonej nr 394/9 o łącznej powierzchni 327 m² w obrębie 6, dla której Sąd Rejonowy w Słupsku VII Wydział Ksiąg Wieczystych prowadzi KW SL1S/00024124/8.

Cena wywoławcza wynosi 270.000,00 zł, wadium 27.000,00 zł

Sprzedaż nieruchomości zabudowanej zwolniona z VAT na podstawie art. 43 ust. 1 pkt 10 ustawy z dnia 11 marca 2004 r. o podatku od towarów i usług (Dz.U. z 2021 poz. 685). Nieruchomość położona jest na terenie, dla którego obowiązuje miejscowy plan zagospodarowania przestrzennego „Mickiewicza” na terenie o funkcji: tereny adaptowanej zabudowy mieszkaniowej wielorodzinnej z usługami wbudowanymi, usługi: handlu, gastronomii, administracji, turystyki, kultury oraz inne nieuciągliwie (6.1. MWU).

Przetarg odbędzie się w dniu 18.05.2022 r. o godz. 10.00 w sali nr 212 Urzędu Miejskiego w Słupsku, Plac Zwycięstwa 3 (II piętro).

Warunkiem przystąpienia do przetargu jest wpłacenie wadium do dnia 13.05.2022 r. na konto: Miasto Słupsk mBank SA nr 08 1140 1153 0000 2175 4200 1011. Nieruchomość będzie udostępniona do oglądania w dniu 9.05.2022 r. o godz. 14:30.

Pełna treść ogłoszenia została wywieszona na tablicy ogłoszeń Urzędu Miejskiego w Słupsku obok pok. 224, opublikowana na stronie internetowej www.słupsk.pl oraz w Biuletynie Informacji Publicznej www.bip.um.słupsk.pl.

Szczegółowe informacje dotyczące przetargu można uzyskać w pokoju 224 Urzędu Miejskiego w Słupsku lub telefonicznie 59 848 83 30.

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

POLSKA i ŚWIAT

KRÓTKO

ŻABIA WOLA

120 tys. złotych od urodzenia do pełnoletności dziecka

- Musimy jako państwo organizować miejsca służące wychowaniu dzieci - mówił we wtorek w Żabiej Woli premier Mateusz Morawiecki. Szef rządu oraz minister rodziny Marlena Maląg odwiedzili gminny żłobek pod Warszawą i zapowiedzieli powstanie tysięcy miejsc dla dzieci. Ujawnili też skalę pomocy państwa na dziecko do uzyskania przez nie pełnoletności. - Rodzina to najważniejszy punkt oparcia w życiu. Aby kobiety mogły też realizo-

wać swoje ambicje zawodowe, musimy jako państwo pomagać w tworzeniu odpowiednich miejsc dla wychowania najmłodszych i opieki nad nimi. > Dlatego w sposób zasadniczy w ostatnich latach zwiększyliśmy liczbę miejsc w żłobkach - podkreślił szef rządu. Minister Maląg powiedziała także, że suma 120 tysięcy zł stanowi wsparcie państwa na wychowanie dziecka od urodzenia do 18. roku życia. Adam Kielar

GRANICA Z BIAŁORUSIĄ

WOT pomaga Straży Granicznej



Żołnierze Wojsk Obrony Terytorialnej wspierają funkcjonariuszy Straży Granicznej na niemal połowie całkowitej długości polsko-białoruskiej granicy. WOT codziennie wystawiają nawet ponad tysiąc patroli i setki posterunków. Terytorialsi w łącznej liczbie 2 tysiące żołnierzy patrolują też strefę nadgraniczną.

WARSZAWA

Z dala od innych turystów: Polacy dalej cenią dystans

Ograniczenia związane z COVID w zasadzie już nie obowiązują, ale ta okoliczność tylko w niewielkim stopniu wpływa na wakacyjne plany większości Polaków. Nadal dwóch na trzech rodaków planuje letnie urlopy w kraju,

a kryterium wyboru miejsca pozostaje chęć zachowania dystansu od innych urlopowiczów. Dzięki temu odkrywamy dawno zapomniane najpiękniejsze zakątki Polski i chętnie wracamy do nich także w weekendy. Zbigniew Biskupski

WARSZAWA

Rosję można pokonać na dwa sposoby, albo militarnie, albo gospodarczo - mówił we wtorek premier Mateusz Morawiecki, komentując doniesienia o użyciu broni chemicznej w Mariupolu. - Coraz więcej państw to rozumie, stąd nacisk Polski na jak najmocniejsze sankcje, które będą w stanie powstrzymać tę rosyjską maszynę wojenną, która jest skonstruowana tak, by dokonywać zbrodni na Ukrainie - powiedział Morawiecki.

”

Dochodzą do nas raporty o użyciu przez Rosję broni chemicznej. To dowodzi konieczności jak najmocniejszych sankcji

Mateusz Morawiecki premier RP

Nowy rozdział w stosunkach polsko-niemieckich?

Małgorzata Puzyr
Warszawa

Rozmowy głów państw Polski i Niemiec w Warszawie dotyczyły przede wszystkim sytuacji na Ukrainie.

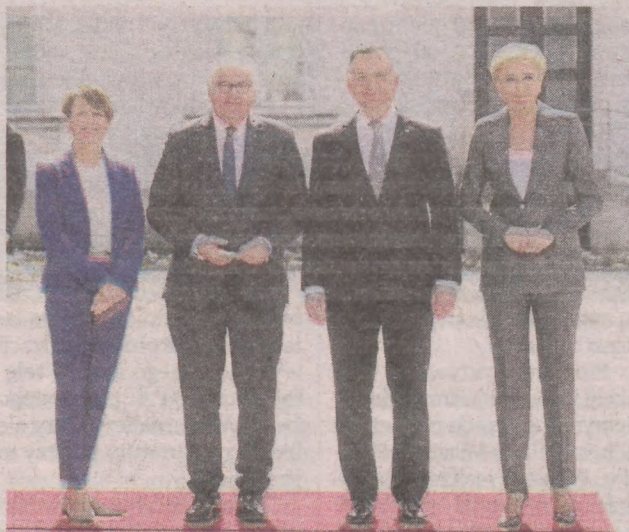
Niemiecka Para Prezydencka - Frank-Walter Steinmeier wraz z Pierwszą Damą Elke Buedenbender zostali powitani we wtorek przez polską Parę Prezydencką w Belwederze.

- Spotkanie prezydentów Polski i Niemiec to przede wszystkim okazja do konsultacji na temat sytuacji na Ukrainie oraz sytuacji ukraińskich uchodźców w Polsce - mówił przed spotkaniem Jakub Kumoch.

Szef Biura Polityki Międzynarodowej podkreślał, że wizyta prezydenta Niemiec - pierwsza od czasu jego reelekcji w lutym - „to ładny gest wobec Polski, sąsiada i największego partnera handlowego Niemiec oraz wobec prezydenta Dudy, z którym łączą go osobiste, przyjacielskie stosunki”.

Jak podkreślały przed wizytą niemieckie media, stanowisko Berlina wobec pomocy zbrojnej dla Ukrainy, a także dotychczasowa polityka wobec Rosji naszego zachodniego sąsiada były powszechnie krytykowane przez polskie władze.

Steinmeier był w przeszłości wielkim zwolennikiem prorosyjskiej polityki Niemiec, ne-



Steinmeier był w przeszłości zwolennikiem prorosyjskiej polityki Berlina, negocjował m.in. projekt Nord Stream

gocjował m.in. projekt Nord Stream, i nie brał pod uwagę ostrzeżeń w tej sprawie płynących z polskiej strony.

- Steinmeier bronił kontrowersyjnego projektu gazowego mimo wszystkich zastrzeżeń ze strony Europy Wschodniej - nie tylko jako minister spraw zagranicznych, ale także później jako prezydent - zauważyła niemiecka stacja nadawcza „Deutsche Welle”.

Z kolei dziennikarze radia „Deutschlandfunk” byli zdania, że prezydent Andrzej Duda spróbuje przekonać Steinmeiera do wywarcia większej

presji na Moskwę w celu zakończenia wojny na Ukrainie. Rozgłoszenia przytaczała przy okazji wywiad Jarosława Kaczyńskiego dla gazety „Welt am Sonntag”, w którym wicepremier mówił o „niesłabnących ciągach” Niemiec do Rosji.

Miesięcznik „Tichys Einblick” przypomniał, że początki „polityki uległości” wobec Kremla sięgają okresu rządów Gerharda Schrödera, gdy Steinmeier był szefem Kancelarii Federalnej i negocjował projekt Nord Stream 1. „Dzięki jego nieodwzajemnionej miłości do Moskwy jesteśmy dziś po-

śmiewiskiem świata” - przyznał redaktor naczelny Roland Tichy.

Teraz Kancelaria Prezydenta RFN zapewnia, że Niemcy stoją „razem z Polską po stronie Ukrainy”. W otoczeniu Steinmeiera słychać również głosy, że sytuacja na Ukrainie może odmienić stosunki polsko-niemieckie.

- Niemcy muszą się wreszcie opowiedzieć po jednej ze stron. Mogę im powiedzieć: bierzcie przykład z Polski - powiedziała była premier Ukrainy Julia Tymoszenko we wtorkowym wywiadzie dla portalu „Wirtualna Polska”.

- Czas najwyższy, aby Niemcy się określili. Tak jak nie można jednocześnie usiąść na dwóch krzesłach, tak nie można jednocześnie wspierać agresora i należeć do wolnego świata. Dlatego Niemcy muszą wreszcie opowiedzieć się za którąś ze stron. Muszą spojrzeć swojemu społeczeństwu w oczy i powiedzieć, czy są za pokojem i cywilizowanym światem, czy jednak wspierają zło, które naruszyło bezpieczeństwo w całej Europie - powiedziała „WP” Tymoszenko.

Mówiąc, że Berlin powinien brać przykład z Warszawy, była premier Ukrainy podkreśliła, że Polska nie jest tylko sojusznikiem Ukrainy.

- Polska jako pierwsza, nie patrząc na nic, dała Ukrainie taką broń, jaką mogła. - podkreśliła.

Rosyjski szpieg zatrzymany przez Żandarmerię Wojskową. Mieszkał w Polsce od 18 lat

Hubert Rabiega
Warszawa

Według informacji zebranych przez polski kontrwywiad wojskowy mężczyzna miał zbierać informacje na temat gotowości bojowej Sił Zbrojnych RP oraz wojsk NATO.

Żandarmeria Wojskowa zatrzymała obywatela Rosji podejrzanego o działalność szpiegowską. „Na podstawie mate-

riałów Służby Kontrwywiadu Wojskowego Żandarmeria Wojskowa zatrzymała obywatela Rosji podejrzanego o działania na rzecz rosyjskiego wywiadu. Mężczyzna, działając na zlecenie rosyjskich służb, prowadził działalność na szkodę Rzeczypospolitej Polskiej. Do zatrzymania doszło 6 kwietnia br.” - poinformował we wtorek rzecznik ministra koordynatora służb specjalnych Stanisław Żaryn. Według materiału dowodowego zebranego przez polski

kontrwywiad wojskowy Rosjanin „pozyskiwał na zlecenie rosyjskich służb specjalnych informacje dotyczące gotowości bojowej Sił Zbrojnych RP oraz wojsk NATO”.

Sledczy przedstawili mężczyźnie zarzut popełnienia przestępstwa szpiegostwa. Aresztowany mieszka w Polsce już od 18 lat. Prowadził w naszym kraju działalność gospodarczą.

W innej sprawie Służba Kontrwywiadu Wojskowego ze-

brała materiał dowodowy, który pozwolił na zatrzymanie przez Żandarmerię Wojskową dwóch obywateli Białorusi, poinformował Żaryn. Zatrzymani Białorusini mieli wykonywać zadania wywiadowcze na rzecz białoruskich służb specjalnych. Ich działania polegały na „rozpoznawaniu obiektów o strategicznym i krytycznym znaczeniu dla obronności RP”.

Do zatrzymania Białorusinów doszło 4 kwietnia 2022 roku.

Ukraińcy chcą przeprowadzić wielki kontratak w Donbasie



FOT. REX FEATURES/EAST NEWS

Na niekorzyść Rosjan może grać ich walka z czasem. Jest jasne, że Władimir Putin oczekuje zwycięstwa przed 9 maja, kiedy pod murami Kremla odbywa się defilada

Grzegorz Kuczyński
Wojna na Ukrainie

Politycy ukraińscy i zachodni zapowiadają, że to będzie batalia na miarę pancernych bitew czasów II wojny światowej. Na ofensywę rosyjską w Donbasie czekają już od kilkunastu dni.

Po porażce scenariusza wojny błyskawicznej Moskwa wróciła do planu, który wydawał się najbardziej logiczny chwilę po uznaniu niepodległości „republik ludowych” w Doniecku i Ługańsku przez Rosję, czyli kampanii wojennej w Donbasie. Aby zająć całość regionu - bo należy przypomnieć, że choć od 2014 roku mówiono potocznie o „okupowanym Donbasie”, to dotyczyło to tylko jednej trzeciej jego obszaru.

Tymczasem w „konstytucjach” tzw. republik ich granice są określone jako granice ukraińskich obwodów administracyjnych. I to znów stało się priory-

tetem dla Moskwy: „wyzwolić” cały Donbas.

Oczywiście, to jest celem tylko na użytek propagandy. Rosja już wie, że nie podbije Ukrainy i nie doprowadzi do upadku prezydenta Wołodymyra Zełenskigo. I tak skończy się na rozmowach. Chce więc wzmocnić swe pozycje negocjacyjne z Kijowem. Kampania w Donbasie pod względem wojskowym bardziej będzie przypominać działania w pierwszych tygodniach wojny w obwodach chersońskim i zaporoskim niż w kijowskim i czernihowskim. Duże przestrzenie, mało lasu, głównie stepy. Raczej wsie i małe miasteczka niż mocno zurbanizowany obszar. To teatr działań wojennych, na którym Ukraińcy

Rosja już wie, że nie podbije całej Ukrainy i nie doprowadzi do upadku prezydenta Zełenskigo. I tak skończy się na rozmowach

będą bardziej narażeni na ataki z powietrza. To będzie bardziej wojna manewrowa z bardziej skutecznymi czołgami niż walki miejskie, gdzie lekka piechota uzbrojona w ręczne wyrzutnie rakietowe jest w stanie dziesiątkować agresora. Teren wiejski, otwarty, niezalesiony? Tym większa przewaga dla Rosjan, którzy mają - mimo dotychczasowych strat - wciąż wielką przewagę w lotnictwie i pociskach rakietowych (balistycznych i manewrujących). Rosja ma też przewagę liczebną, mimo dotychczasowych strat.

Jak będzie wyglądać natarcie Rosjan? Prawdopodobnie na całej długości frontu, tak żeby zamknąć siły ukraińskie w kotłach, atakując z rejonu miasta Izium na leżący ok. 30 km na południe Słowiańsk, a dalej Kramatorsk.

Na niekorzyść Rosjan może grać ich walka z czasem. Jest jasne, że Putin oczekuje zwycięstwa przed 9 maja, by móc to świętować pod murami Kremla przy okazji defilady z okazji pokonania nazistowskich Niemiec.

Korea Północna: Ludzie giną z głodu, znikają całe wioski i ich mieszkańcy

Kazimierz Sikorski
Pjongjang

Ogromna skala śmierci z głodu w Korei Północnej. Wiadomo, że ludzie umierają po „ci-chu” i chowa się ich na odludziu. Umierają nawet mieszkańcy największych miast.

Najpierw komunistyczny skansen rządzony przez Kim Dzong Una doświadczył pandemii koronawirusa. Prymitywna gospodarka zwolniła, działają sankcje.

Teraz, kiedy Chiny walczą z kolejną falą pandemii i zamykają granice z Koreą Północną, sąsiad nie jest w stanie wyżywić obywateli. Za to Kim Dzong Un rozkazuje przeprowadzanie testów nowych rakiet i straszy świat. Co w sprawie głodu robią władze Korei Północnej? Podkreślają, że najważniejsza w obecnej sytuacji jest... samodzielność i złości, by wyznaczone osoby sprawdzały, czy ich sąsiedzi... żyją. Sygnałem, że dzieje się coś złego, jest brak dymu z komina.

Nie wiadomo, jaka jest skala zgonów z głodu. Żywność sprowadzana przez port Nampo to usankcjonowany przez rząd „przemyt państwowy”, który trafia do miejscowych elit, bezpieki i wojska.

Jeden z mieszkańców, z którym rozmawiał portal Daily NK, powiedział, że wielu jego sąsiadów mówiło, iż z radością by umarli, gdyby mogli nakarmić swoje dzieci posiłkiem złożonym z ryżu zmieszanego z kukurydzą i zupą sojową.

Artykuł reklamowy

Naukowcy ogłaszają:

PRZETESTUJ PRODUKT ZA 0 ZŁ!

To może być koniec zmagania z WAHANIAMI CUKRU!

Dzięki biostymulującej metodzie już ponad 17 tys. Polaków mogło doznać ulgi w dolegliwościach oraz zmniejszyć gwałtowne skoki insuliny - bez szkodliwej chemii i bolesnych metod.

Opinie specjalistów nie pozostawiają złudzeń: specjalnie dobrane składniki mogą poprawiać poziom glukozy w organizmie, zmniejszać napady głodu, polepszać pracę trzustki, a także zmniejszać ryzyko powikłań. A to wszystko już na początku stosowania! Trudno w to uwierzyć, ale praktycznie wszyscy stosujący tę rewolucyjną metodę mogli zmniejszyć drętwienie stóp i poprawić wzrok!

Pomocna, nawet w najbardziej zaawansowanej fazie dolegliwości, niezależnie od ich typu i stopnia zniszczenia trzustki, pomagająca zmniejszyć nawet najbardziej dotkliwe problemy z wahaniami cukru. Przełomowa formuła spec. Haleworth'a to pierwsza tak profesjonalna, szybka i ciesząca się dużym uznaniem metoda.

Większość osób już na początku stosowania mogło zmniejszyć napady głodu, usprawnić trzustkę oraz zniwelować uczucie ciągłego zmęczenia. Po kilku dniach zmniejszyli skoki insuliny i drętwienie stóp. Stosowanie biomolekularnego preparatu daje również szansę na schudnięcie i polepszenie wzroku. Wiele osób pomyśli, że to kolejny „cudowny” preparat na wahania poziomu glukozy. Jak jest naprawdę?

Naturalne wsparcie

Wielopłaszczyznowa metoda z morwą białą opracowana przez amerykańskiego eksperta zyskała ogromne uznanie w środowisku. W każdym przypadku nowoczesna formuła może pomóc w odbudowie trzustki, obniżeniu stężenia glukozy we krwi, ograniczeniu uczucia głodu, zmniejszeniu zbyt wysokiego poziomu cukru we krwi. Ponadto przeważająca większość osób stosujących ten środek deklaruje spadek wagi, wyostrenie wzroku, lepszą pracę nerek i zmniejszenie drętwienia stóp. Dzięki Glucobalance tysiące cierpiących mogło poprawić komfort swojego życia. By mieć szersze spektrum informacji i pewność skuteczności tej autorskiej formuły, postanowiliśmy zapytać o nią niezależnego eksperta. Oto jego wypowiedź:

Starannie wyselekcjonowane aktywne składniki zawarte w preparacie wykorzystuje się przy problemach trzustki, gdyż wykazują właściwości szybkiego wnikania w jej mikrostrukturę. Ma to znaczący wpływ na odbudowę tego narządu. Dlatego już na początku stosowania tego nowatorskiego preparatu użytkownicy mają szansę na zmniejszenie napadów głodu i więcej energii. Po kilku dniach mają szansę zmniejszenia skoków insuliny, a ich komfort życia może znacznie się poprawić. Z ekscytacją stwierdzam, że po latach w końcu doczekaliśmy się prawdziwej rewolucji w walce z wahaniami cukru.



„Odczułam poprawę wzroku, pracy nerek i serca”

Ciągle miałam podwyższony poziom glukozy, jednak nie był on na tyle wysoki, aby zdiagnozować poważniejszy stan. Pomimo wszystko pojawiły się pierwsze problemy z krążeniem i nerkami, a mi błysnęła czerwona lampka! Glucobalance, który poleciła mi sąsiadka, zażyłam kilka tygodni, pomógł mi on obniżyć poziom glukozy. Dzięki poprawie stabilności cukru wróciłam do wagi ze studiów. Powoli odzyskuje kobiecość, wiarę w siły natury i biologię.

Janina, 45l.

Suplement diety

*Szczegóły oraz informacje dotyczące procedury zwrotów i reklamacji dostępne są pod adresem: www.groupitem.com



Podstawą skutecznego oddziaływania na glukozę są starannie dobrane związki aktywne

Spec. Jason Haleworth, autor innowacyjnej metody walki z wahaniami cukru: Po 20 latach zauważyłem, że aktywne związki pozyskiwane z liści morwy białej pomagają trzustce w usprawnieniu jej działania i regulacji poziomu cukru. Wysokie stężenie wyciągu z morwy białej wykazuje dobroczynny wpływ na poziom glukozy oraz **zmniejsza ryzyko powikłań**. Ponadto, dzięki poprawie krążenia i regeneracji mięśni, może się zmniejszyć drętwienie stóp. Morwa biała skutecznie hamuje też apetyt i stymuluje metabolizm dzięki czemu masz szansę na zgubienie zbędnych kilogramów!

Nie uzależniaj życia od skoków cukru!

Regularne stosowanie Glucobalance może odbudować i wspomóc regenerację trzustki; satysfakcjonujące życie z wahaniami glukozy jest możliwe. Ponadto środki zawierające wysokie stężenie morwy białej mogą polepszać wzrok, udrażniać naczyń krwionośnych oraz zmniejszać uczucie łaknienia.

Nie zwlekaj! Nie daj się dolegliwościom!

Już dziś możesz zmniejszyć dolegliwości i rozpocząć nowe życie - bez zmiany nawyków żywieniowych. W sposób pozbawiony Twojego wysiłku masz szansę znacznie zmniejszyć wahania glukozy, rzadziej odczuwać napadowe uczucia głodu, usprawnić trzustkę, a także oddalić widmo poważnych powikłań. Wystarczy że będziesz regularnie stosować Glucobalance, którego skuteczne działanie potwierdzają liczne pisemne opinie i tysiące zadowolonych użytkowników, którzy zmniejszyli skoki cukru we krwi. Dodatkowo, przysługuje Ci możliwość zamówienia preparatu całkowicie ZA DARMO!

PROMOCJA!

Pierwsze 100 osób, które zadzwonią do 16.04.22 r., otrzyma oryginalny preparat **GLUCOBALANCE** wspomagający walkę z wahaniami cukru i jego groźnymi dla zdrowia skutkami całkowicie **ZA DARMO!**

91 300 31 79

(Zwykłe połączenie lokalne bez dodatkowych opłat)
Od poniedziałku do niedzieli: 8:00-20:00

FESTIWALOWA EUROPA, CZYLI JAK WRÓCIĆ DO ORGANIZACJI IMPREZ I CO Z TEGO MAJĄ SAMORZĄDY

Miejscowości turystyczne zakładnikami sezonu turystycznego. Jak to zmienić?

Maciej Badowski
Mikołajki

Nie jest tajemnicą, że wiele polskich miast turystycznych po zakończeniu sezonu „wymiera” i żyje od sezonu do sezonu. Uczestnicy panelu „Festiwalowa Europa - czyli jak wrócić do organizacji imprez i co z tego mają samorządy?” próbowali znaleźć pomysły, jak przedłużyć ten sezon i zatrzymać turystów. Jak się okazuje, oprócz infrastruktury i miejscowych atrakcji ważne jest to „coś” połączone z odpowiednią atmosferą.

- Mazury to nie tylko Mikołajki i Ruciane Nida, ale też Pisz, który jest „Bramą Mazur” - mówiła Katarzyna Sobiech, dyrektor Piskiego Domu Kultury, dodając, że przez Pisz turyści tylko przejeżdżają, dlatego władze miasta cały czas „szukają tej perełki”, która pomogłaby zatrzymać turystów. - Każdy próbuje znaleźć jakieś wydarzenie, festiwal czy produkt, który pomoże wypromować dany region - mówiła.

Jak się okazuje, pandemia w pewnym sensie pomogła polskiemu ośrodkom turystycznym. Andrzej Stechmiński, burmistrz Łeby, przyznał, że w zeszłym roku miasto „miało

taki najazd turystów, jakiego się nie spodziewano”. - Łeba ma przygotowaną infrastrukturę na 100 tysięcy osób, w weekendy w promieniu 40 km od Łeby nie było wolnych miejsc. Liczba turystów oscylowała w granicy 120 tysięcy osób - mówił. Jak to się przełożyło na finanse gminy? Stechmiński przyznał, że mieszkańcy oraz inwestorzy branży turystycznej i okolicznej przyznali, że tak dobrego sezonu nikt się nie spodziewał, jeżeli chodzi o dochody.

Burmistrz Łeby przyznał jednak, że turystyka w jego mieście żyje tylko w okresie wakacji. - Mamy gdzieś zakodowane, że wypoczynek czy urlopy planujemy w okresie wakacyjnym i tak funkcjonuje turystyka w mieście Łeba - stwierdził. - Staramy się to odwrócić, ale nie idzie nam to łatwo - przyznał Stechmiński.

Jak wyjaśnił, w mieście jest realizowana „pewna narracja przez grupę mieszkańców, którzy mają wpływ na radnych i polityków wyższego szczebla”. - Nikt nie może sobie uzmysłwić, że aby sezon w takich miejscowościach wydłużyć, musi zostać zapewniona odpowiednia infrastruktura turystyczna - przyznał. - To są hotele z odpowiednim zapleczem, które przedstawia



(od lewej) Andrzej Stechmiński, burmistrz Łeby, Mirosław Bieniecki, prezes Fundacji Bieg Rzeźnika, Bartłomiej Kubicz, dyrektor Wydziału Promocji, Urząd Marszałkowski Województwa Dolnośląskiego, Katarzyna Sobiech, dyrektor Piskiego Domu Kultury i prowadzący spotkanie Bogusław Chrabota, redaktor naczelny „Rzeczpospolitej”

potencjalnym zainteresowanym ofertę turystyczną poza sezonem oraz w dni niepo pogodne - mówił.

Jak przyznał prowadzący panel Bogusław Chrabota, redaktor naczelny „Rzeczpospolitej”, żeby przyjechać poza sezonem do miejscowości wypoczynkowej, potencjalny turysta musi mieć powód, czyli musi zostać zachęcony „poprzez jakąś atrakcję, poprzez jakieś wydarzenie”. Do tego musi znaleźć miejsce noclegowe oraz miejsce, w którym można pójść na obiad czy kolację.

Katarzyna Sobiech stwierdziła, że aby stworzyć markę

miejsca, najpierw trzeba zachęcić ludzi do przyjazdu, a dopiero później „myśleć o infrastrukturze”, z czym nie do końca zgodzili się uczestnicy debaty. Zdaniem prowadzącego te działania muszą być skoordynowane.

Mirosław Bieniecki, prezes Fundacji Bieg Rzeźnika, organizator biegów, zapytany o to, jakich działań partnerskich oczekuje od władz miast, aby zorganizować u nich swoją imprezę, odparł - na przykładzie Biegu Rzeźnika - że przy obecnym wsparciu samorządu bieszczadzkiego, nie ma „wielkich oczekiwań”. - Ja

oczekuję przygotowania oferty, która odpowie na pytanie, ile będzie kosztowało zorganizowanie fajnej imprezy w danym mieście, potrzebuję miejsca, w którym będę mógł zrobić tę imprezę, miejsca, w którym będę mógł zakwaterować całą obsługę oraz oczekuję wsparcia finansowego - wymienił.

- Trzeba mieć pomysł, posiadać odpowiednie dotarcie do klienta i trzeba mieć to „coś”, co powoduje, że w niektórych miejscach takie biegi odbywają się i cieszą dużą popularnością, a w innych, pomimo organizacji ciekawych

wydarzeń, nie mogą się przebić - mówił.

Potwierdził to Bartłomiej Kubicz, dyrektor Wydziału Promocji z Urzędu Marszałkowskiego Województwa Dolnośląskiego, przyznając, że najpierw potrzebna jest osoba z pasją, która poświęca swój czas i siebie, żeby coś zorganizować. - Ludzie to widzą i przyjeżdżają. Na Dolnośląski Festiwal Biegowy czy na Festiwal Górski tysiące osób przyjeżdżają do nas z całego świata - chwalił się. - Ci ludzie wiedzą, że dostaną coś więcej poza infrastrukturą - dodał. - Chodzi o niepowtarzalną atmosferę. To jest najważniejsze i to jest coś, co najciężiej wyprodukować - mówił i tłumaczył, że właśnie takie wydarzenia mają największy sens. - My obecnie nie mamy tematów posezonoowych - przyznał.

- Cały czas jesteśmy zakładnikami sezonu i cały czas skupiamy się na sezonie, który jest dla nas głównym źródłem dochodu - przyznał Stechmiński. - Zaczyna się to jednak zmieniać. Nie wiem, czy to jest skutek pandemii, że ludzie byli pozamykani w domach i obecnie czują potrzebę wyjścia, ale nasze pensjonaty w weekendy zaczynają się wypełniać - mówił. - Łeba łapie drugi oddech - podsumował.

Sportu amatorskiego i zawodowego bez samorządów nie będzie

Anna Nagel
Mikołajki

Jakie szanse na rozwój ma polski sport i czy z perspektywy samorządowej nie pojawia się potrzeba ustanowienia specjalnych programów pomocowych? - zastanawiali się uczestnicy kongresowego panelu „Rozmowa o samorządzie, sporcie i pieniądzu”.

Czesław Lang, dyrektor generalny Lang Team, przypomniał, że w zeszłym roku firmy zmagaly się z pandemią i to np. było bardzo widoczne przy organizacji wyścigu Tour de Pologne. - Musieliśmy ograniczać liczbę kibiców na startach i na metach, ale przeprowadziliśmy ten wyścig. - W tym roku też się zastanowiliśmy nad organizacją wyścigu - przyznał i dodał, że trasa wyścigu będzie wzdłuż naszej wschodniej gra-

nicy. - Nie wiemy jeszcze, jak to będzie, ale na tę chwilę nie nic zmienialiśmy. - Samorządy są bardzo zainteresowane tym, żeby ten wyścig się odbył - stwierdził Lang. - Ludzie tam żyją w stresie, chcą trochę „normalności”, a każda impreza sportowa niesie za sobą „radość i dobrą energię” - dodał.

Z drugiej strony Lang przyznał, że pojawiły się problemy ze wsparciem ze strony samorządów. Jednocześnie podkreślał, że my jako Polacy możemy być dumni z tego, że mamy imprezę na światowym poziomie. Wątek podsumował stwierdzeniem, że „rok nie jest łatwy, ale zawsze się atakuje, jak jest najtrudniej”. - Im jest ciężiej i jak wtedy znajdziesz tę siłę, zaatakujesz, to wygrasz - dodał.

Zdaniem eurodeputowanego Tomasza Frankowskiego dużą rolę w kontekście promowania i inwestycji w sport odgrywają mistrzowie, czyli spor-

townicy, którzy osiągają sukcesy na arenie międzynarodowej. - Na kanwie takiego sukcesu pojawia się chęć inwestowania w daną dziedzinę sportu - tłumaczył. - Tak było przy okazji sukcesów Adama Małysza, Otylii Jędrzejczak czy przy okazji Euro 2021, kiedy państwo budowało orliki - mówił.

Z kolei burmistrz Krosna Odrzańskiego Marek Cebula, zapytany, czy samorządy potrafią wykorzystywać sport do osiągnięcia swoich celów, czyli np. do promocji regionu, do osiągnięcia korzyści ekonomicznych, przypomniał, że w 2010 r. zmieniła się ustawa dotycząca finansowania sportu. - To był istotny przełom, bo poszliśmy za całym światem. Przestaliśmy rozdzielać sport na zawodowy i amatorski - stwierdził. - Idziemy w takim kierunku, żeby dofinansowywać sport dzieci i młodzieży, bo to jest ten dobry kierunek, zwłaszcza jeśli

chodzi o małe samorządy - mówił. - Sportu ani amatorskiego, ani zawodowego bez samorządów nie będzie - powiedział.

Jak przyznał, jeśli samorządy nie będą miały pozostawionych pieniędzy na realizację zadań własnych, np. dożywianie dzieci w szkołach czy opiekę społeczną, to na czymś trzeba będzie szukać ciężej budżetowych. - Będziemy widzieli rozwój sportu tam, gdzie będą na to środki - wyjaśnił Cebula. - Bez pieniędzy nie da się nic zrobić - dodał. Jeśli nie będzie systemowego wsparcia sportu, to samorządy za chwilę

Czesław Lang: Ten rok nie jest łatwy dla imprez sportowych, ale zawsze się atakuje, jak jest najtrudniej. Jak wtedy znajdziesz tę siłę, zaatakujesz, to wygrasz

będą musiały ograniczać wydatki właśnie na kulturę czy na sport. - Mamy inne zadania własne, które będziemy musieli realizować - powiedział.

- Wojna na Ukrainie na poziomie samorządowym jeszcze nie wpłynęła na budżety, ale wpłynie - zapowiedział burmistrz Krosna Odrzańskiego. - Zaraz zabraknie mieszkań dla uchodźców, samorządy będą szukały rozwiązań, a to pochłonie kolejne środki - wyjaśnił.

Prowadzący Marcin Drelich, członek Zarządu Związku Organizatorów Sportu Masowego, zwrócił uwagę, że znajdujemy się w momencie, w którym na nowo będą definiowane role samorządów. - Można zauważyć na przykładzie kryzysu uchodźczego, że jak coś się dzieje i trzeba szybko zareagować, to one rzeczywiście mają tę sprawność i szybko się organizują - przyznał.

- Ograniczenia w wydatkowaniu pieniędzy na sport będą

szły w kierunku skupienia się na uprawianiu sportu przez młodzież i dzieci, ponieważ jest tańszy, jest mniej profesjonalny - przyznał. - Jeśli ktoś będzie chciał i będzie miał pieniądze na to, żeby wydawać na promocję, jeśli będą funkcjonowały samorządy, które będą dysponowały większą gotówką, to one pozostaną w sporcie, w ligach i tam je zobaczymy - mówił i dodał, że małe samorządy zaczną się z tego wycofywać.

- Jeśli nie mamy dużego zakładu pracy, który wyłoży setki tysięcy złotych na drużyny, to my nie jesteśmy w stanie tego finansować. - Finansowanie sportu w Polsce nie jest dobrze zorganizowane - przyznał.

Jego zdaniem jeśli samorządy zostaną zmuszone do ograniczania wydatków na sport i kulturę, to będzie to oznaczało, że idziemy w złym kierunku.

Polski samorząd w centrum 100 debat

Maciej Badowski
Mikołajki

Dwa dni debat, blisko 130 paneli i niemal 1,5 tys. uczestników. Za nami VII edycja Europejskiego Kongresu Samorządów, który pod hasłem „Budowanie wspólnoty przyszłości” odbywał się w Hotelu Gołębiowski w Mikołajkach.

Położony nad jeziorem Tałty Hotel Gołębiowski na dwa dni stał się centrum spotkań liderów samorządowych z przedstawicielami administracji państwowej, organizacji pozarządowych i biznesu. Program merytoryczny konferencji obejmował blisko 130 wydarzeń, które zostały podzielone na 11 ścieżek tematycznych, takich jak Biznes i Zarządzanie, Innowacje, Społeczeństwo, Współpraca Międzyregionalna oraz Zrównoważony Rozwój. Wśród nich znalazły się bloki programowe, raporty, panele, warsztaty, wykłady, prezentacje oraz uroczysta gala. W tegorocznej, VII edycji Europejskiego Kongresu Samorządów udział wzięło blisko 1500 gości.

Kongres, organizowany przez Instytut Studiów Wschodnich, nawiązuje formułą do Forum Ekonomicznego w Karpaczu. - Gdyby za sukces uznać, że jest na pewno prawie dwa razy więcej gości niż przed rokiem i dużo więcej debat tematycznych, to tak, oczywiście, był to sukces - przyznał w rozmowie z nami Zygmunt Berdychowski, przewodniczący Rady Programowej Forum Ekonomicznego.

- Gdyby jednak zacząć się przyglądać temu, co działa się w salach, to myślę, że ten sukces jest jeszcze większy - dodał. - Debaty były bardzo ciekawe, poruszano wiele tematów, które dziś żywo obchodzą ludzi, którzy zarządzają małymi odczynkami. Pomimo tego, że ci, którzy biorą udział w rozmowach, reprezentują różne strony politycznej barykady, to bardzo łatwo znaleźć pewien wspólny mianownik, który ich łączy, a jest nim niewątpliwie troska o to, żeby polska samorządna rozwijała się jak najlepiej - wyjaśnił.

Berdychowski zapytany, czy sytuacja na Ukrainie zdominowała tegoroczny kongres, stwierdził, że była „jedną ze ścieżek programowych” z gro-
nem znakomitych gości.



Sesja plenarna VII Kongresu. Od lewej Agata Streamecka, prezes zarządu FOR, Konrad Fijołek, prezydent Rzeszowa, Paweł Szefernaker, MSWiA, Marcin Krupa, prezydent Katowic, Ludomir Handzel, prezydent Nowego Sącza

- Na ponad 100 tematów, które znalazły się w agendzie kongresu, 12 tematów bezpośrednio dotyczyło wojny - przyznał. - Ten temat na pewno był żywo dyskutowany, jednak moim zdaniem problematyka związana z zarządzaniem samorządami, z inwestycjami, ze współpracą, z problemami wynikającymi z prowadzonych inwestycji na pewno zdominowała tegoroczny kongres - stwierdził.

Berdychowski wskazał również na problemy, które dzisiaj „każdy samorząd ma w związku z wydawaniem ogromnych pieniędzy, których nie brakuje”. - Problem jest tylko i wyłącznie w tym, że wszystkie prognozy są przestrelone, że po raz kolejny trzeba ogłaszać przetargi i kalkulować zupełnie inne ceny przy inwestycji. Wszystko odbywa się jeszcze w czasie, w którym niespecjalnie jest miejsce na to, żeby ciągle coś powtarzać. Myślę, że to dzisiaj stanowi największe wyzwanie dla naszych samorządów. Wyzwanie, które jest pochodną wojny, inflacji i tych wszystkich czynników, z którymi się zmagaliśmy - podsumował.

Jednym z najważniejszych wydarzeń Europejskiego Kongresu Samorządów jest prezen-

tacja Rankingu Finansowego Samorządu Terytorialnego w Polsce. Zygmunt Berdychowski podczas panelu, na którym przedstawiono wyniki tegorocznej edycji rankingu, mówił, że „jeszcze na początku bieżącego roku był zdecydowanym optymistą”, jednocześnie przyznając, że „samorządy bardzo dobrze wychodzą z kryzysu wywołanego przez pandemię koronawirusa”. Jak stwierdził, wrażenie robi skala inwestycji, która z roku na rok rośnie. Jego zdaniem najbardziej dynamicznym regionem w zeszłym roku był Dolny Śląsk.

Uczestnicy kongresu wiele dyskusji poświęcili obecnej sytuacji na Ukrainie. Jeżeli chodzi o sytuację finansową samorządów w kontekście wydatków za naszą wschodnią granicą, Mirosław Legutko, przewodniczący Krajowej Rady Regionalnych Izb Obrachunkowych, przyznał, że stan budżetów samorządów będzie można ocenić w połowie roku, ponieważ, jak wyjaśnił, samorządy „sfinansowały pomoc uchodźcom z Ukrainy z rezerw przeznaczonych na sytuacje kryzysowe”.

- Pomoc dla Ukraińców powinna być rozsądna i prowadzona w taki sposób, żeby nie było szkody dla mieszkańców - stwierdziła Bogumiła Lewandowska-Siwek, wójt gminy Baranów, która to gmina zajęła pierwsze miejsce w rankingu wśród gmin wiejskich.

Lokalni liderzy dzielili się swoimi doświadczeniami związanymi z niesieniem po-

mocy uchodźcom. W panelu „Jak skutecznie pomagać uchodźcom? Rola samorządów podczas kryzysu” samorządowcy z Polski, Ukrainy i Mołdawii opowiadali, jak tuż po inwazji rosyjskiej tworzyli pierwsze ośrodki pomocowe. - Dotychczas niczego podobnego nie przeżyliśmy - mówił Waldemar Paluch, burmistrz Jarosławia. - Nie byliśmy przygotowani do takich działań, ale robiliśmy, co w naszej mocy, aby pomagać - dodał. - Nasi kierowcy przez wiele dni, 24 godziny na dobę, wozili uchodźców - chwalił postawę mieszkańców. Co ważne, uczestnicy panelu podkreślali, że gdyby nie pomoc obywateli i wolontariuszy, to samorządy mogłyby nie sprostać tym wyzwaniom.

Najbardziej uroczystą częścią Europejskiego Kongresu Samorządów była gala, rozpoczęta występem Orkiestry Akademickiej Uniwersytetu Warmińsko-Mazurskiego w Olsztynie. Galę prowadzili Bogusław Chrabota, redaktor naczelny dziennika „Rzeczpospolita”, oraz Paulina Sudoł, prawnik z Fundacji Instytut Studiów Wschodnich. Podczas tego wydarzenia marszałek województwa warmińsko-mazurskiego Gustaw Marek Brzezina przyznał, że „pomimo trudnej sytuacji i niepewnych czasów znajdujemy możliwość debaty nad tym, jak polepszyć funkcjonowanie samorządów”.

Podczas gali uhonorowano laureatów Rankingu Finansowego Samorządów.

Jakość powietrza? Dobre rządowe programy i działania władz lokalnych to wciąż za mało

Anna Nagel
Mikołajki

Jeszcze niedawno według wskaźników WHO na czele pierwszej „10” najbardziej zanieczyszczonych miast znajdowało się 6 miast z Polski, choć sytuacja powoli się polepsza. Odpowiedź na pytanie, jak ten proces przyspieszyć, próbowali znaleźć uczestnicy panelu „Uwolnić miasta od smogu. Odetchnąć czystym powietrzem”.

Zdaniem posłanki Urszuli Paślowskiej, przewodniczącej sejmowej Komisji Ochrony Środowiska, Zasobów Naturalnych i Leśnictwa, prowadzona przez Polskę polityka klimatyczna charakteryzuje się „niestabilnością”. - Albo odpowiemy na pytanie, w którą stronę zmierzamy, albo zostaniemy tutaj, gdzie jesteśmy, a tutaj czeka nas zapaść - stwierdziła. - Dzisiaj nasze hasło powinno brzmieć: elektryczność głupcze - w nawiązaniu do słynnego hasła „gospodarka głupcze” - mówiła. Paślowska poinformowała, że rocznie bezpośrednio z powodu smogu umiera w Polsce 50 tysięcy ludzi. - Musimy odpowiedzieć na te wyzwania, bo my nie zawsze szliśmy w tę samą stronę, w którą idzie świat, żeby jakość życia w Polsce pod względem zdrowotnym była lepsza niż dziś - stwierdziła.

- Takie programy jak „Mój Prąd” czy „Czyste Powietrze” są trafionymi programami, ale trzeba zwiększyć poziom ich dofinansowania - dodawała Paślowska. Jak wyjaśniła chodzi o to, żeby każdy mógł korzystać z fotowoltaiki, z wiatraków oraz

Z kolei poseł Tomasz Ławniczak, przewodniczący sejmowej Komisji Samorządu Terytorialnego i Polityki Regionalnej

tłumaczył, że prowadzone są kierunkowe prace związane m.in. z ofertami rządu. - Nie ma jednej, kompleksowej summy na wszystkie dziedziny, w tym ochrony powietrza, dedykowanych samorządowi, zawartych w jednym akcie ustawowym - mówił i zwrócił uwagę na fakt, że według wskaźników WHO, 80 proc. różnorodnych skupisk miejskich przekraczało normy wyznaczone oficjalnie właśnie przez samo WHO.

- Jak podkreślił, nie oznacza to, że mamy czyste powietrze i „wszystko jest w porządku”. - Rząd to wspomaga, ale oczywiście przydałyby się większe pieniądze na takie programy jak „Mój Prąd” czy „Czyste Powietrze”. Jednak sytuacja pod tym względem mocno się zmieniła, natomiast do osiągnięcia celów jest tutaj ciągle daleko - stwierdził.

Jego zdaniem, ważną rzeczą, z punktu widzenia samorządu terytorialnego, jest edukacja. - Młodsze pokolenie już zareagowało na takie programy środowiskowe i to jest kluczem do walki o zdrowe środowisko - mówił.

Joanna Węgrzynowska z Grupy LuxMed tłumaczyła, że problem smogu i związanych z zanieczyszczeniem powietrza różnorodnych chorób jest bagatelizowany z powodu braku edukacji i świadomości zdrowotnej.

Jacek Wiśniowski, burmistrz Lidzbarka Warmińskiego, postanowił zainstalować w swojej miejscowości trzy urządzenia służące do oczyszczania powietrza atmosferycznego. - Ważne w ostatnim czasie są działania rządu. Tutaj trzeba pochwalić, bez względu na to, kto kibicuje jakiej partii politycznej, że zmierzają one do tego, aby wielowątkowo pojeżdż do kwestii związanej z troską o środowisko poprzez finansowanie różnego rodzaju programów wspierających te działania - zauważył burmistrz.

Głównym Partnerem VII Europejskiego Kongresu Samorządów jest Samorząd Województwa Warmińsko-Mazurskiego.



strona ZDROWIA

stronazdrowia.pl

W NUMERZE: Bez majonezu na święta ani rusz

Większość z nas nie wyobraża sobie sałatki jarzynowej albo jajek bez dodatku tego akamiennego sosu. Niepokój może jednak wzbudzać zawarty

w majonezie cholesterol. Jak zatem wybrać najzdrowszy produkt? Ile w lodówce można trzymać majonez po otwarciu? Odpowiadamy na te pytania i podajemy prosty przepis na domowy majonez bez dodatków chemicznych.

ZA TYDZIEŃ:

● Niedobór wapnia może prowadzić do hipokalcemii. Jak mu zapobiegać?

● Zanieczyszczenie hałasem. Jaki ma wpływ na nasze zdrowie?



FOT. 123RF

Afirmacje: ważna moc słów, które pomagają zmienić życie na lepsze

Marta Siesicka-Osiak

m.osiak@stronazdrowia.pl

Naukowcy udowadniają, że celebrowanie dobrych myśli naprawdę wpływa na nasz mózg i może przyczyniać się do zmian w naszym życiu na lepsze. Czym są afirmacje i jak jest stosować?

Codziennie powtarzanie wybranych sentencji to skuteczne wsparcie w osiąganiu zamierzonych celów. Afirmacje to krótkie stwierdzenia mające na celu skierowanie myśli na konkretne tory. Ich zadaniem jest zmiana nastawienia, uczuć i sposobu myślenia, mająca skutkować konkretnymi zmianami w życiu. Często korzystamy z nich podświadomie, np. mówiąc sobie w stresującej sytuacji: „dam radę”, „poradzę sobie”.

Takie zdania, indywidualnie dopasowane, pomagają w radzeniu sobie ze stresującymi lub trudnymi sytuacjami, pokonaniem lęku lub w osiąganiu zamierzonego celu. Ich „magia” polega na tym, że często powtarzana sentencja sprawia, iż mózg oswaja się z daną myślą i łatwiej ją przyjmuje.

Świadome korzystanie z pozytywnych sentencji może przynieść bezpośrednie zmiany w ciele i zachowaniu. Jak wykazali amerykańscy naukowcy, mózgi osób stosujących autoafirmację wykazywały zwiększoną aktywność w różnych obszarach, w tym w ośrodku nagrody, czyli przyjemności, odpowiadającym za motywację i kontrolę zachowania. Na naszą korzyść działa także neuroplastyczność mózgu, czyli jego umiejętność przystosowywania się do zmian, a także to, że umysł nie zawsze odróżnia wydarzenia rzeczywiste od podsuwanych mu wyobrażeń. Dzięki temu może brać nasze pozytywne wizualizacje za fakty.

JAK AFIRMOWAĆ?

Praktykowanie pozytywnego myślenia może zwiększyć motywację i szansę na powodzenie, ale nic się nie zmieni, jeśli za afirmacjami nie pójda też konkretne czyny. Afirmacja powinna być dopasowana do nas i naszych po-



Praktykowanie pozytywnego myślenia może zwiększyć motywację i szansę na powodzenie, ale muszą za tym iść także konkretne czyny

treb, a ponadto łatwa do zapamiętania i powtarzania.

• Pozytywna moc afirmacji pomaga nam stworzyć konkretną wizję tego, czego potrzebujemy w danym momencie. Dzięki jej praktykowaniu ukierunkowujemy swoją intencję, czyli kierujemy swoją energię na osiągnięcie wybranego przez nas celu. To pomaga nam świadomie korzystać z Prawa Przyciągania. Co ciekawe, afirmacje nie muszą dotyczyć rzeczy materialnych. W moim odczuciu najważniejsze afirmacje to takie, które dotyczą najważniejszych i podstawowych potrzeb, jak: poczucie samoakceptacji, spokoju, bezpieczeństwa oraz szczęścia - mówi Cecilia z 11cats, pracowni zajmującej się produkcją i sprzedażą plakatów z afirmacjami.

Aby pozytywne hasła działały skutecznie, należy powtarzać je przynajmniej dwa razy dziennie

przez kilka minut - można to np. robić po przebudzeniu i zasypianiu. Najlepiej robić to na głos, słuchając swojego głosu.

Afirmacje formułowane są w czasie teraźniejszym i odnoszą się do osoby, która je wypowiada czy o nich myśli. Przykładowe sentencje mogą brzmieć następująco:

- jestem zdrowa i silna/ zdrowy i silny
- poradzę sobie w tej sytuacji
- mój umysł się wycisza
- odpuszczam przeszłość, wybieram przyszłość, jestem tu i teraz.

Świadome korzystanie z pozytywnych sentencji, czyli afirmacji, może przynieść bezpośrednie zmiany w ciele, jak i w zachowaniu

JAK AFIRMACJĘ WYBRAĆ DLA SIEBIE?

Wiele afirmacji jest uniwersalnych, znajdziemy wśród nich afirmacje życia, afirmacje zdrowia czy afirmacje miłości, ale najważniejsze jest to, żeby rezonowały one z osobą, która z nimi pracuje.

Wchodząc w świat afirmacji, tak naprawdę otwieramy się na siebie i własne potrzeby. Właśnie dlatego odpowiednia afirmacja to taka, która z nami rezonuje, czujemy ją wewnątrz i zgadzamy się z jej słowami. Kierując się swoimi indywidualnymi odczuciami i potrzebami, możemy wybrać słowa afirmacji, które będą dla nas najlepszym wsparciem w danym momencie naszego życia. Mogą one również dotyczyć sfery, nad którą obecnie chcemy pracować, na przykład pewności siebie, zdrowia lub kreatywności - mówi Cecilia.

Aby pozytywne hasła działały skutecznie, należy powtarzać je przynajmniej dwa razy dziennie przez kilka minut - można to np. robić po przebudzeniu i zasypianiu. Najlepiej robić to na głos, słuchając swojego głosu.

Oczywiście możemy afirmować w dogodnym dla siebie czasie, jednak najlepsze efekty uzyskamy po przebudzeniu lub tuż przed zaśnięciem. Właśnie wtedy nasza podświadomość jest najbardziej otwarta na przyjmowanie pozytywnych sugestii. Dzieje się tak, ponieważ w tym czasie mózg znajduje się w częstotliwości theta. Theta to fale mózgowe związane z szybkim programowaniem, hipnozą, medytacją oraz intensywnymi marzeniami. W tym stanie opór umysłu świadomego jest najmniejszy, a wypowiedzane afirmacje mają największą moc - tłumaczy Cecilia.

I dodaje, że tworząc i stosując afirmację, powinniśmy skupiać się na jej pozytywnym efekcie bez używania zaprzeczeń. Jeśli chcemy poczuć więcej spokoju w swoim życiu, powiemy: „Czuję, że przepełnia mnie spokój”. Natomiast nie powinniśmy mówić: „Nie chcę być zdenerwowana/zdenerwowany”. Afirmacja działa zgodnie z zasadą, że przyciągamy to, na czym skupiamy uwagę.

Wybrane hasła można zapisać w notatniku lub skorzystać z gotowych plakatów, które wieszają się w widocznym miejscu. Praca z afirmacjami może pomóc m.in. kobietom ciężarnym - korzystanie z zapisanych sentencji stanowi dodatkowe wsparcie na sali porodowej. To także pomoc dla osób walczących z różnego rodzaju chorobami, w tym osób z depresją.

FOT. 123RF

PYTANIA I ODPOWIEDZI SPECJALIŚCI ODPOWIADAJĄ NA NURTUJĄCE WAS PYTANIA

ZDROWIE NA WIOSNĘ Jakie są objawy przesilenia wiosennego?

Objawy przesilenia wiosennego najczęściej dotyczą meteopatów, czyli osoby nadwrażliwe na zmiany ciśnienia i temperatury powietrza. Szacuje się, że objawy przesilenia mogą dotyczyć nawet 60 procent Europejczyków.

Wśród najczęściej występujących objawów przesilenia wiosennego można wymienić: zmęczenie, senność, ból głowy, rozdrażnienie, a także niechęć do podejmowania aktywności fizycznej.

Jak sobie radzić ze zmęceniem wiosennym i przykrymi dolegliwościami? Przede wszystkim należy starać się myśleć pozytywnie i korzystać z pierwszych promieni słońca. Ważny jest ruch na powietrzu, ponie-

waż pod wpływem światła słonecznego w naszej skórze wytwarza się witamina D3 (cholekalcyferol), której odpowiednia ilość w organizmie wspiera układ nerwowy. W wielu badaniach naukowych udowodniono, że jej zbyt niski poziom we krwi może zwiększać ryzyko rozwoju depresji.

Należy także zadbać o zbilansowaną dietę, która będzie źródłem witamin oraz składników mineralnych. Szczególnie polecanymi produktami są świeże warzywa i owoce, pełnoziarniste produkty zbożowe i tłuste ryby morskie.

Jakie rośliny pyłą w kwietniu?

Warto wiedzieć, że na reakcję alergiczną organizmu na pyłki jesteśmy narażeni

przez cały rok. Zarodniki grzybów Cladosporium są obecne w powietrzu przez 12 miesięcy, a pierwsze rośliny zaczynają pylić już w styczniu. Badanie Epidemiologia Chorób Alergicznych w Polsce wykazało, że objawy alergii deklaruje nawet do 40 proc. respondentów. Choć skłonność do chorób alergicznych jest w dużym stopniu dziedziczna, to liczne badania pokazują, że zmiany cywilizacyjne są w dużej mierze odpowiedzialne za globalny rozwój alergii. W kwietniu największe stężenie pyłków w powietrzu generują: Brzoza - intensywnie pyli przez cały kwiecień, aż do początku maja. Drzewa te są jednymi z najbardziej

pylących w Polsce i alergię na nie uważa się za jedną z najbardziej uciążliwych.

Ponadto pyłki brzozy dość często wchodzą w alergiczne reakcje krzyżowe.

Topola - zaczęła pylić pod koniec marca, skończy w drugiej połowie kwietnia.

Dąb zacznie pylić dość intensywnie pod koniec miesiąca.

Grzyby Cladosporium i Alternaria - stężenie niskie, ale stałe. W kwietniu cierpią szczególnie osoby uczulone na pyłki brzozy.

Drzewa te są jednymi z najbardziej pylących w Polsce i alergię na nie uważa się za jedną z najbardziej uciążliwych.



W Polsce występuje siedem gatunków tego popularnego drzewa. W kwietniu osiągnęte są bardzo wysokie stężenia pyłków w powietrzu (przekracza ono 1000 ziaren na 1 m sześć. powietrza), przy czym objawy uczulenia pojawiają się już przy stężeniu 80 ziaren na 1 m sześć.

Osoby cierpiące na alergię na pyłki brzozy mogą także cierpieć z powodu alergii krzyżowej polegającej na wystąpieniu reakcji organizmu także po kontakcie z innym alergenem. Mogą być to zarówno pokarmy roślinne, czyli warzywa, owoce czy orzechy, jak i pyłki innych drzew oraz krzewów.

Czy mam alergię na pyłki?

Jak podaje Polskie Towarzystwo Alergologiczne (PTA)

alergia na pyłki roślin objawia się najczęściej: katarą siennym, napadami kichania, świądem nosa, łzawieniem spojówek, wypryskami skórnymi.

Aby mieć pewność, że występujące objawy nie są symptomami infekcji, a reakcją układu immunologicznego na alergen, należy skonsultować się z lekarzem pierwszego kontaktu, który wystawi skierowanie do alergologa.

Specjalista może zlecić przeprowadzenie testów skórnych, które są szczególnie miarodajne w przypadku wazwennych alergenów lub badania krwi z oznaczeniem wysokości stężenia przeciwciał IgE konkretnych alergenów.

Badania przeprowadza się poza okresem pylenia roślin, na które możemy być uczuleni.

Majonez: jak wybrać najzdrowszy?

Agata Siemaszko
agata.siemaszko@polskapress.pl

Trudno wyobrazić sobie sałatkę jarzynową albo jajka bez dodatku majonezu. Niepokój może jednak wzbudzać zawarty w nim cholesterol. Jak zatem wybrać najzdrowszy majonez?

Na świątecznym stole w większości domów nie może go zabraknąć. Sięgamy po ten smaczny i bardzo kaloryczny dodatek, zastanawiając się, czy jest zdrowy. Zwłaszcza jeśli dbamy o prawidłowy poziom cholesterolu we krwi. Smak majonezu będzie zależał przede wszystkim od ilości dodanego octu. Sosy dekoracyjne zawierają znacznie mniejszą ilość tego składnika, dlatego są łagodniejsze w smaku.

Podstawowy skład majonezu to: żółtka jaj, olej, musztarda, cukier, odrobina octu lub soku z cytryny.

Majonez produkowany na skalę przemysłową różni się od tego domowego przede wszystkim składem i dodatkiem środków konserwujących.

Rodzaj majonezu zależy od zawartości tłuszczu:

- majonez niskotłuszczowy - mniej niż 50,5 proc. zaw. tłuszczu,
- majonez stołowy - 50,5-78,5 proc. zaw. tłuszczu,
- majonez wysokotłuszczowy - więcej niż 78,5 proc. zaw. tłuszczu.

Majonezy można podzielić także pod względem kon-



Majonez jest bardzo kaloryczny - w 100 g zawartych jest aż 700 kcal. Ma nie tylko walory smakowe, ale także zawiera białko, węglowodany, tłuszcz i niewielką ilość witamin. Sięgając po ten smaczny sos, warto zachować umiar

systemy. Majonez sałatkowy jest rzadki i niskotłuszczowy, natomiast dekoracyjny - ma aksamitną i zbitą konsystencję oraz znacznie większy dodatek tłuszczu.

Produkt ten jest bardzo kaloryczny, ponieważ w 100 g zawartych jest aż 700 kcal. Jest także źródłem 2 g białka, 2 g węglowodanów, 70 g tłuszczu oraz niewielkich ilości witamin oraz składników mineralnych.

Zawarte w majonezie żółtka są źródłem cholesterolu, którego nadmierne spożycie może

zwiększać ryzyko rozwoju hipercholesterolemii, miażdżycy oraz zawału serca. Jedna łyżka majonezu (25 g) jest źródłem:

- 166 kcal
- 0,3 g białka,
- 18 g tłuszczu,
- 0,8 g węglowodanów,
- 4,2 g cholesterolu.

CZY MAJONEZ JEST ZDROWY?

Nie ma aktualnych badań potwierdzających negatywny wpływ spożycia majonezu

na rozwój miażdżycy, jednak sięgając po ten kaloryczny sos, warto zachować umiar.

Majonez, jako że należy do bardzo kalorycznych i ciężkostrawnych produktów, powinien być spożywany sporadycznie, a umiarkowane ilości nie powinny negatywnie wpłynąć na zdrowie.

Przy wyborze warto zwracać uwagę na skład etykiety i wybrać majonez o najmniejszej ilości dodatków chemicznych. W przemysłowej produkcji majonezu stosuje się

wiele substancji, które mają na celu poprawę jego trwałości oraz smaku. Najpopularniejsze dodatki to:

- sól wapniowo-disodowa (E385) - wykazuje działanie przeciwutleniające, dzięki czemu wydłuża trwałość. Często stosowana jest jako środek odtruwający przy zatruciach metalami ciężkimi (rtęcią i ołowiem). Należy zwrócić uwagę, że dzieci do 3. roku życia nie powinny spożywać produktów z dodatkiem E385,

- skrobia modyfikowana - wykazuje właściwości emulgujące i zagęszczające, dlatego często jest składnikiem majonezów dekoracyjnych. W przemyśle część żółtek zastępuje się skrobią modyfikowaną, co znacznie obniża jakość produktu,

- guma ksantanowa (E415) oraz guma guar (E412) - są to środki zagęszczające. Spożyte w nadmiarze mogą powodować nudności, biegunkę oraz wzdęcia,

- benzoesan sodu (E211) - jest to konserwant hamujący rozwój bakterii, pleśni oraz drożdży. Mimo że łatwo wchłania się w przewodzie pokarmowym, to nie kumuluje się w organizmie i jest szybko metabolizowany przez wątrobę. Na produkty z dodatkiem E211 powinny uważać chorzy na wrzody żołądka, zespół jelita drażliwego oraz astmatycy, ponieważ może nasilać dolegliwości.

Majonez jest produktem o stosunkowo długim terminie ważności do spożycia. Zamknięty słoik może stać

w ciemnym pomieszczeniu nawet kilka lat. Najważniejsze, aby sprawdzać datę produkcji oraz termin ważności. Ile natomiast może stać w lodówce po otwarciu? Większość producentów zamieszcza na etykiecie opakowania informację, że po otwarciu powinien być przechowywany w lodówce, a jego wartość zostanie zachowana przynajmniej przez trzy miesiące po otwarciu.

WARTO SPRÓBOWAĆ

Przepis na domowy majonez

SKŁADNIKI:

2 żółtka jaj, 1,5 łyżki musztardy, 100 ml oleju rzepakowego, 1/2 łyżeczki soli, 3 łyżki octu, 4 łyżeczki cukru pudru, 1 łyżeczki pieprzu.

PRZYGOTOWANIE:

Jajka należy sparzyć, a następnie oddzielić żółtko od białka. Do żółtek dodać sól, ocet, musztardę, cukier, pieprz i powoli mieszać ręczną trzepaczką lub blenderem na niskich obrotach.

Powoli należy wlewać olej i dokładnie mieszać do momentu powstania jednolitej oraz gładkiej konsystencji. Gotowy majonez trzeba trzymać w lodówce i spożyć w ciągu 10 dni.

Bardzo przestrzegaliśmy chodzenia do kościoła. Ja właściwie z kościoła nie wychodziłam



Izabela Trojanowska przyznała, że była wychowana w wierze katolickiej

Z ŻYCIA GWIAZD

W TELEWIZJI

KRZYŻÓWKA NR 57

Maja Hirsch: Mam wywalone na wygląd

Właśnie oglądamy na małych ekranach reality show „Przez Atlantyk”. Jedną z jego uczestniczek jest Maja Hirsch. Widzowie skrytykowali ją za to, że nie malowała się podczas udziału w programie. - Jeżeli chodzi o wygląd, to w pewnym momencie zaczęłam mieć na to wywalone - wyjaśniła aktorka w Plejadzie.

Film z Antkiem Królikowskim przesunięty na jesień

Aktor był w ostatnich tygodniach autorem licznych skandali obyczajowych. Nic więc dziwnego, że premiera nowego filmu „Szczęścia chodzą parami” z jego udziałem planowana na marzec nie odbyła się. - Film decyzją producenta i koproducentów został przesunięty na jesień - wyjaśnił Pudelkowi osoba z produkcji.

Blanka Lipińska czeka na premierę

Pod koniec kwietnia na platformie Netflix ma odbyć się premiera filmu „365 dni: Ten dzień”. To druga część ekranizacji bestsellerowej powieści Blanki Lipińskiej. W rozmowie z Pudelkiem pisarka poskarżyła się, że tym razem nie miała wpływu na film. - Ja nie mam nic do powiedzenia niestety. To Netflix, potęgą międzynarodowa. Dodała jednak: - Ja się bardzo cieszę, dlatego, że dzięki temu widzowie, media, fani będą mogli zobaczyć różnicę. To też jest spoko. Dlatego ja bardzo czekam na tę premierę. (GZL)



Kraina Dalekiej Północy TVP 1, 12:50

Na północy przez całą dobę jest ciemno, przez kolejne kilka miesięcy - jasno i słonecznie. Północ Europy to także wyjątkowe zjawiska, takie jak zorza polarna.

John Carter TV Puls, 20:00

Młody weteran wojny secesyjnej, John Carter, w tajemniczych okolicznościach trafia na Marsa. Zostaje wzięty do niewoli. Udać mu się uciec, ale na jego pomoc czeka jeszcze księżniczka Dejah.

Saga wikingów Stopklatka, 20:00

U wybrzeży Szkocji sztorm zatapia statek Wikingów. Rozbitkowie próbują dostać się do osady Danelaw. Gdy porywają córkę króla Szkotów, władca wzywa na pomoc owianych złą sławą najemników.

Dym i stal

BBC Brit, 22:00

Revolucja przemysłowa wprowadziła nas w erę stali. W filmie omówiono przełomowe osiągnięcia z tego okresu, m.in. przekop tunelu pod Tamizą oraz zastosowanie silników parowych.

The Square

TVP Kultura, 23:00

Christian, dyrektor muzeum sztuki nowoczesnej, przygotowuje premierę instalacji „The Square”. Zadanie zmusza dyrektora do skonfrontowania wyobrażeń o samym sobie z rzeczywistością.

Poziomo:

- 3) więcej niż dziesięć tuzinów,
- 6) lista lokatorów na klatce schodowej,
- 11) porozumienie między stronami, ugoda,
- 12) pieśń śpiewana w tawernie,
- 13) czuły punkt Achillesa,
- 14) „Miodowe ...”, serial,
- 15) sinica w jeziorze,
- 16) angielskie wśród przypraw,
- 17) poszkodowany w wypadku,
- 18) „Tango ...”, piosenka Wojciecha Młynarskiego,
- 19) poziome drzewce masztu,
- 20) popularny portal internetowy,
- 21) zaloty Zbyszka z Bogdańca,
- 24) kolczasty krzew owocowy,
- 25) rynek w starożytnej Grecji,
- 30) latem zastępują narty,
- 31) otwiera greckie abecadło,
- 32) ciągle narzeka i narzeka,
- 33) mizerność, niepozorność,
- 36) niewielka furtka,
- 40) pragnie się wszystkim przypodobać,
- 41) łopaty napędzające awionetkę,
- 42) najgrubszy palec u ręki,
- 43) nietoperz z rodziny mroczków,
- 44) uczeń kończący szkołę średnią.

Pionowo:

- 1) znajduje się u wylotu lufy,
- 2) słynny utwór Maurice'a Ravela,
- 3) kara za ciężkie przestępstwo (dawniej),
- 4) azyl leśnej zwierzyny,
- 5) gdy wszystko przebiega

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			
				44													

GŁOS
w prenumeracie
z Tele Magazynem
94 340 11 14

- zgodnie z oczekiwaniami,
6) w orszaku pana młodego,
7) ruchowa gra młodzieżowa,
8) ojczyzna Leonidasa i Menelaosa,
9) dzielność w walce,
10) osada łodzi wioślarskiej,
11) niewielkie drzewo liściaste,
23) model Fiata z lat 90-tych,
26) gospodarzy pod regłami,
27) Janusz, wokalista i aktor,

- 28) grono winogron lub porzeczek,
29) niejeden na polu naftowym,
33) ziemniaczana lub rybna,
34) kłamanie w żywe oczy,
35) mały pręt z gwintem,
37) odnowienie budynku,
38) urządzenie dające przerywane światło,
39) największy stan w USA ze stolicą w Juneau.

ROZWIĄZANIE NR 56

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

HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)

Możesz dzisiaj liczyć na powodzenie wszystkich podejmowanych przedsięwzięć. Horoskop dzienny wróży Ci bardzo kreatywny dzień.

Ryby (19.02 - 20.03)

Twoje pomysły i propozycje będą budzić spore zainteresowanie. Horoskop na dziś mówi, że niektóre zostaną bardzo szybko zrealizowane.

Baran (21.03 - 19.04)

Ludzie będą mogli liczyć na Twoją wyrozumiałość. Horoskop dzienny na wtorek mówi, że przez palce popatrzyś na drobne niedociągnięcia.

Byk (20.04 - 20.05)

Staraj się zachowywać powściągliwość w słowach i czynach. Horoskop dzienny ostrzega, że wylewność może Cię sporo kosztować.

Bliźnięta (21.05 - 21.06)

Cechować Cię będą dzisiaj przez cały dzień wyjątkowa konsekwencja i upór. Horoskop na dziś zapowiada, że dużo dzięki temu osiągniesz.

Rak (22.06 - 22.07)

Nie odkładaj dzisiaj niczego na później. Horoskop dzienny na wtorek ostrzega, że wszelkie zaległości mogą spowodować fatalne skutki.

Lew (23.07 - 22.08)

Nie zwracaj uwagi na drobne docinki nieprzychylnych Ci osób. Horoskop dzienny uspokaja, że będzie to tylko przejaw zwykłej złośliwości...

Panna (23.08 - 22.09)

Przed Tobą dzień sprzyjający podtrzymywaniu dobrych relacji z otoczeniem. Horoskop na dziś radzi wykorzystać te wyjątkowe okoliczności.

Waga (23.09 - 22.10)

Horoskop dzienny na wtorek zapowiada, że wyróżniać Cię będzie dzisiaj wyjątkowa gotowość do niesienia pomocy ludziom w potrzebie.

Skorpion (23.10 - 21.11)

Znaj granice w angażowaniu się w życie innych osób. Horoskop dzienny ostrzega, że niektórzy mogą takie zachowanie uznać za wścibstwo.

Strzelec (22.11 - 21.12)

Staraj się dzisiaj nie ulegać gorączce przedsięwzięć zakupów. Horoskop na dziś radzi również przestrzec przed tym najbliższych.

Koziorożec (22.12 - 19.01)

Z zazdrością popatrzyś na osiągnięcia osoby z bliskiego otoczenia. Horoskop dzienny na wtorek mówi, że zechcesz pójść jej śladem.

DROBNE

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

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

RUBRYKI W OGŁOSZENIACH DROBNYCH:

■ NIERUCHOMOŚCI
■ HANDLOWE
■ MOTORYZACJA

■ FINANSE/BIZNES
■ NAUKA
■ PRACA

■ ZDROWIE
■ USŁUGI
■ TURYSTYKA

■ BANK KWATER
■ ZWIERZĘTA
■ ROŚLINY, OGRODY

■ MATRYMONIALNE
■ RÓŻNE
■ KOMUNIKATY

■ ŻYCZENIA
■ /PODZIĘKOWANIA
■ GASTRONOMIA

■ ROLNICZE
■ TOWARZYSKIE

Nieruchomości

MIESZKANIA - KUPIĘ

KUPIĘ mieszkanie do remontu,
609-499-555.

GARAŻE

KUPIĘ garaż murowany,
609-499-555.

POŚREDNICTWO

0010382225

OMEGA
WYCENY
OBRÓT

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

Handlowe

FILMY, MUZYKA

KUPIĘ PŁYTY GRAMOFONOWE
609 155 327

SPORT I REKREACJA

ROWERY używane tanio
508-436-420.

REKLAMA

1010466280

ABAKUS

Sprawnie i bezpiecznie

Najchętniej wybierane biuro
nieruchomości

zapraszamy Kupujących i Sprzedających

tel. 661-841-555

www.abakus-nieruchomosci.pl

2 pok. balkon, rej. Żeromskiego
oddzielna kuchnia z oknem
ciepłociąg 269 000,-



61 m², z wyposażeniem
balkon, ciepłociąg
rej. Kostenckiego 398 000,-



3 pokoje, duży balkon, winda
z wyposażeniem
rej. Wenedów 459 000,-

Motoryzacja

OSOBOWE KUPIĘ

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

AUTO skup wszystkie 695-640-611

INNE

SKUP AUT, KASACJA
690-209-209
www.auto-kurek.pl

SKUP-AUT wszystkie,
534-983-031.

Finanse biznes

KREDYTY, POŻYCZKI

KREDYT 50 tys. rata 593,25 zł
RRSO 7,76%
TELEFON: 730 809 809

Praca

ZATRUDNIĘ

CAŁOROCZNY ośrodek
rehabilitacyjny w Ustroniu Morskim
zatrudni samodzielnego kucharza
i fizjoterapeutę. Tel. 94/351-55-65,
603-419-288, 518-425-300
osrodek@klimczok.eu

CUKIERNIKA Słupsk, 59/8432828.

MURARZA, 512-860-016.

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

OCHRONA Szczecin, 604-630-556

OCHRONA, Police, stawka
godz.+premie kwartalne,
604-630-556

POMOCNIKA na budowę, 512860016

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

ZATRUDNIĘ kierowcę wywrotki,
operatora spycharki, operatora
koparki Tel: 608436216



Zdrowie

INNE

ALKOHOLIZM - esperal 602-773-762

Usługi

AGD RTV FOTO

59/8430465 Serwis RTV, LCD, plazma

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

PRALKI Naprawa w domu. 603775878

BUDOWLANO-REMONTOWE

CYKLINOWANIE bezpyłowe
504308000

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

REMONTY, ocieplenia, 881453825

INSTALACYJNE

HYDRAULICZNE, tel. 607703135.

INSTALACJE hydrauliczne, systemy
grzewcze. Słupsk,
513-629-325

PORZĄDKOWE

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

Turystyka

KRAJ - MORZE

DZWIRZYNOMORZE.PL, 605 905 969

Matrymonialne

PAN pozna Panią, 880427176.

Różne

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

Rolnicze

MASZYNY ROLNICZE

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

ZWIERZĘTA HODOWLANE

KURKI odchowane 784 461 566

KURY nosiki odchowane 600 539 790

Towarzyskie

SŁODKA Asia, 663-092-135.

REKLAMA

0010475850

BURMISTRZ MIASTA ŁĘBA

ogłasza pierwszy przetarg ustny nieograniczony

na dzierżawę fragmentów pasa drogowego dróg gminnych (zgodnie z poniższą tabelą) z przeznaczeniem na lokalizację przyczep gastronomicznych oraz toalety ogólnodostępnej.

Szczegółowa lokalizacja stanowisk jest wskazana na mapce sytuacyjnej dostępnej na stronie internetowej www.lebabip.pl)

I. PRZEDMIOT PRZETARGU

Pasa drogowy w ciągu drogi Gminnej, o łącznej powierzchni 166,00 m²,

Nr. stanowiska na załączniku	Rodzaj-przeznaczenie	Lokalizacja	Powierzchnia w m² (dł. x szer.)	Nr działki ewidencyjnej obr. 2	Stawka wywoławcza netto czynszu dzierżawnego za cały okres dzierżawy	Wadium (zł) 20% stawki wywoławczej netto
1.	Przyczepa gastronomiczna	ul. Leśna	8,75 m² (2,5 m x 3,5 m)	58/1	7.400,00 zł	1.480,00
2.	Przyczepa gastronomiczna	ul. Leśna	8,75 m² (2,5 m x 3,5 m)	58/1	7.400,00 zł	1.480,00
3.	Toaleta ogólnodostępna	ul. Leśna	18,00 m² (3,0 m x 6,0 m)	58/1	6.000,00 zł	1.200,00
4.	Przyczepa gastronomiczna	ul. Leśna	10,50 m² (3,0 m x 3,5 m)	58/1	9.100,00 zł	1.820,00
5.	Przyczepa gastronomiczna	ul. Leśna	10,50 m² (3,0 m x 3,5 m)	58/1	9.100,00 zł	1.820,00
6.	Przyczepa gastronomiczna	ul. Leśna	12,00 m² (3,0 m x 3,5 m)	58/1	10.900,00 zł	2.180,00
7.	Przyczepa gastronomiczna	ul. Leśna	10,50 m² (3,0 m x 3,5 m)	58/1	9.100,00 zł	1.820,00
8.	Przyczepa gastronomiczna	ul. Leśna	10,50 m² (3,0 m x 3,5 m)	58/1	9.100,00 zł	1.820,00
9.	Przyczepa gastronomiczna	ul. Leśna	10,50 m² (3,0 m x 3,5 m)	58/1	9.100,00 zł	1.820,00
10.	Przyczepa gastronomiczna	ul. Leśna	12,00 m² (3,0 m x 4,0 m)	58/1	10.900,00 zł	2.180,00
11.	Przyczepa gastronomiczna	ul. Leśna	12,00 m² (3,0 m x 4,0 m)	58/1	10.900,00 zł	2.180,00
12.	Przyczepa gastronomiczna	ul. Leśna	12,00 m² (3,0 m x 4,0 m)	58/1	10.900,00 zł	2.180,00

13.	Przyczepa gastronomiczna	ul. Leśna	15,00 m² (3,0 m x 5,0 m)	58/1	13.300,00 zł	2.660,00
14.	Przyczepa gastronomiczna	ul. Leśna	15,00 m² (3,0 m x 5,0 m)	58/1	13.300,00 zł	2.660,00

II. OKRES DZIERŻAWY

Dzierżawa na okres od 25.06.2021 r. do 31.08.2021 r. (68 dni)

III. PRZEZNACZENIE NIERUCHOMOŚCI

Przeznaczenie nieruchomości, stanowiącej część pasa drogowego, zostanie oddana w dzierżawę z przeznaczeniem pod lokalizację przyczep gastronomicznych oraz toalety ogólnodostępnej.

Dla przedmiotowego terenu obowiązuje miejscowy plan zagospodarowania przestrzennego Łęba Północ (Dz. U. Woj. Pom. Z 2019 r., poz. 1886).

Zgodnie z ustaleniem ww. planu zagospodarowania przestrzennego nieruchomości są położone w strefie 068.KDL nr drogi gminnej 104021G ul. Leśnej

Przetarg odbędzie się w dniu 20.04.2022 r. o godzinie 11:00 w sali konferencyjnej MOPS Łęba ul. Kościuszki 90 A, przy Urzędzie Miasta Łęby.

Warunkiem przystąpienia do przetargu jest wpłata wadium.

Stawka wywoławcza czynszu z tytułu dzierżawy pasa drogowego, będącego przedmiotem przetargu określona została w tabeli.

Do wycytowanego czynszu doliczony zostanie podatek VAT w wysokości 23%.

Czynsz dzierżawny w wysokości kwoty osiągniętej w przetargu płatny jest w całości przed podpisaniem umowy dzierżawy.

Wadium należy wpłacić w kasie Urzędu Miejskiego w Łębie lub na konto Urzędu Miasta w banku w Banku Spółdzielczym w Łębie nr konta 66932400080000020220000010 do dnia 19.04.2022 r. z dopiskiem „wadium na dzierżawę pasa drogowego” podając nr stanowiska zgodnie z zapisami w tabeli.

Dodatkowe informacje można uzyskać w Urzędzie Miejskim w Łębie, pokój nr 20, tel. 598 661 510, wew. 24, fax 598 661 337, adres e-mail: sekretariat@leba.eu.Szczegółowe ogłoszenie zostało wywieszone na tablicy ogłoszeń w Urzędzie Miejskim w Łębie (parter) oraz zamieszczone na stronie internetowej Urzędu Miejskiego w Łębie www.leba.eu i stronie biuletynu informacji publicznej Gminy Miejskiej Łęba www.lebabip.pl.

Moc atrakcji kulturalnych na wiosnę w gminie Słupsk

Anna Czerny-Marecka
Słupsk

Szykuje się wiosna pełna kulturalnych atrakcji z Centrum Kultury i Biblioteką Publiczną Gminy Słupsk. Na mieszkańców czekają zakupy na eko bazarku, koncerty, joga dla kobiet.

Najlepsi lokalni wystawcy, świeże i zdrowe produkty - to czeka na nas na Bazarze Natury w Krępie Słupskiej. Kupimy tam między innymi produkty lokalne prosto od rolnika: warzywa, owoce, sery wędzone, ryby, naturalne wędliny i przetwory wykonane z naturalnych produktów.

Daty nadchodzących bazarów: 23 kwietnia, 14 i 28 maja oraz 11 i 25 czerwca. Bazar otwarty będzie w godzinach 10-13 (kwiecień) oraz 9-12 (maj i czerwiec).

JOGA I NIE TYLKO W REDZIKOWIE

Nowością w Ładowisku Kultury w Redzikowie są comiesięczne kobiece spotkania, podczas których będzie można oderwać się od codziennych spraw. Pierwsze spotkanie „Joga i medytacja” odbędzie się 20 kwietnia. Zajęcia poprowadzi Daria Turowska - wykwalifikowana instruktorka jogi, która interesuje się również psychologią, buddyzmem i rozwojem osobistym.



Marcin Wyrósteck i Corazon

Z końcem miesiąca w Ładowisku Kultury będzie można wziąć udział w dwóch spotkaniach: 23 kwietnia z przyrodnikiem Marcinem Kostrzyńskim znanym jako „Marcin z lasu”, autorem książek dla dzieci i dorosłych (spotkania odbędą się również w Centrum Aktywności Lokalnej w Krępie Słupskiej, Strzelinie i Zespole Szkółno-Przedszkolnym im. Czesława Miłosza w Siemianicach), 28 kwietnia natomiast Przemysław Kaca opowie o swojej najnowszej książce „Sny z betonu”.

W maju Ładowisko Kultury (9-15.05) organizuje również szereg atrakcji w ramach obchodzonego w całej Polsce Tygodnia Bibliotek. W programie wydarzenia m.in. warsztaty pisanie haiku dla młodzieży i dorosłych, warsztaty rękodzielnicze dla dzieci, podczas których

każdy stworzy własną książkę oraz spektakl teatralny.

MAŁA FILHARMONIA

Wracają koncerty edukacyjne pt. „Mała Filharmonia” w Siemianicach, wpisane do Gminnego Programu Edukacji Kulturalnej. Najbliższy koncert odbędzie się 8 maja. Będzie można posłuchać piosenek z bajek Disneya w wykonaniu wokalistki Patrycji Ziniewicz i towarzyszących jej wspaniałych muzyków. W niezwykłych aranżacjach Beniamina Baczewskiego uczestnicy usłyszą m.in. największe przeboje z filmów Merida Waleczna, Pocahontas, „Zapłatan”, Herkules i innych.

MARCIN WYRÓSTEK

Podczas obchodów Święta Konstytucji 3 maja wystąpi Marcin Wyrósteck z zespołem

Corazon. W programie koncertu znajdą się m.in. utwory skomponowane przez największych polskich kompozytorów, takich jak Witold Lutosławski czy Karol Szymanowski. Dodatkową atrakcją będzie wystawa inspirowana świętem narodowym, którą będzie można podziwiać przez cały czas trwania wydarzenia w Hali Widowiskowo-Sportowej w Jezierzycach. Początek godzina 13. Wstęp jest wolny!

SPOTKANIA Z MARCINEM BARNOWSKIM

Wkrótce ukaże się II tom Kroniki Gminy Słupsk. Zaplanowano spotkania z autorem Marcinem Barnowskim. Najbliższe spotkania: CAL Krępa Słupska - 20 kwietnia (środa), godz. 17, CAL Bruskowo Wielkie - 21 kwietnia (czwartek), godz. 18. ©©

INFORMATOR

SANEPID

Słupsk

608 205 830

Człuchów

791 220 895

Bytów

736 333 550

KOMUNIKACJA

Słupsk: PKP 118 000; 22 194 36;

PKS 59 842 42 56;

dyżurny ruchu 59 843 71 10;

MZK Słupsk 59 848 93 00;

Lębork: PKS 59 862 19 72; MZK 59 862 14 51;

Bytów: PKS 59 822 22 38;

Człuchów: PKS 59 834 22 13;

Miastko: PKS 59 857 21 49.

DYŻURY APTEK

Słupsk

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

Ustka

STOKROTKA, ul. Darłowska 7a, tel. 60 535 20 90

Bytów

CENTRUM ZDROWIA, ul. Ks. dr Bernarda

Sychty 3

Miastko

PIASTOWSKA, ul. Długa 10, tel.: 59 857-22-45

Człuchów

APTEKA DBAM O ZDROWIE, ul. Sobieskiego 1,

tel. 73 669 79 18

USŁUGI MEDYCZNE

Słupsk:

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

Ustka:

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

Pogotowie Ratunkowe - 59 814 70 09

Bytów:

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

Dział Pomocy Doraźnej Miastko,

tel. 59 857 09 00

Człuchów:

Centrum zdrowia, ul. Szczecińska 13,

tel. 59 834 31 42

Miraculum, ul. Grunwaldzka 18,

tel. 59 862 24 77

WAŻNE

Słupsk:

Policja 997: ul. Reymonta,

tel. 59 848 06 45;

Pogotowie Ratunkowe 999:

Straż Miejska 986: 59 843 32 17;

Straż Gminna 59 848 59 97;

Straż Pożarna 998:

Straż Miejska alarm 986: Ustka 59 814 67 61, 697

696 498; Bytów 59 822 25 69;

USŁUGI POGRZEBOWE

Kalia, ul. Armii Krajowej 15,

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

Pełna oferta pogrzebowa.

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

Hades, ul. Kopernika 15,

całodobowo: tel. 59 842 98 91, 601 663 796.

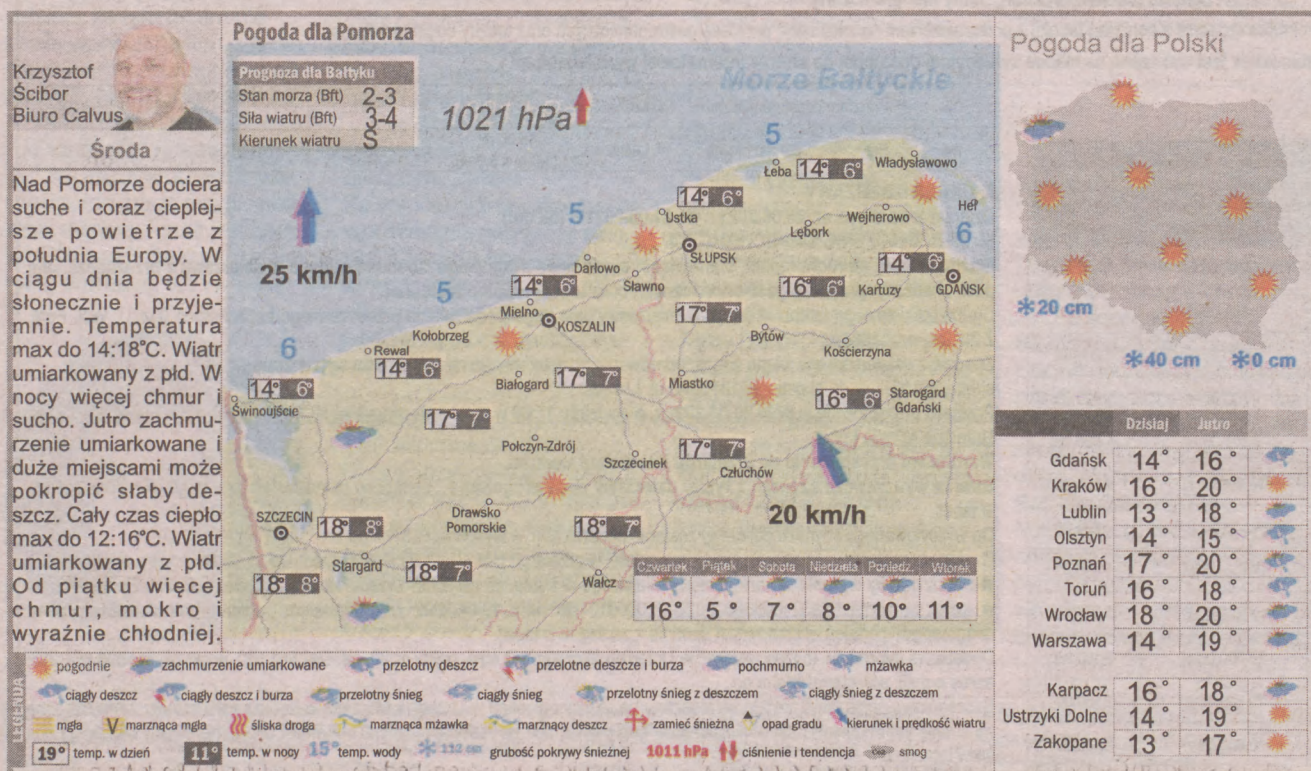
Winda i baldachim przy grobie.

Zieleni Słupsk Zakład Pogrzebowy, ul. Kaszub-

ska 3A, tel. 502 525 005 - całodobowo. Pełna

oferta pogrzebowa

POGODA



AUTOPROMOCJA

GŁOS POMORZA

Czwartek z dreszczykiem

Kup dziennik z dodatkiem „Pod paragrafem”

gp24.pl

Jubileusz legendy. Waldemar Marszałek skończył 80 lat

Tomasz Dębek
Twitter: @T_Debek

SPORTY MOTOROWODNE. W warszawskim Muzeum Sportu i Turystyki odbył się benefis najlepszego polskiego motorowodniaka w historii Waldemara Marszałka, który obchodzi dziś 80. urodziny.

„80 lat mistrza Waldemara” – pod takim hasłem odbyła się specjalna edycja spotkań z cyklu „Sporty znane i nieznanne” w Muzeum Sportu i Turystyki. Rodzina, przyjaciele i kibice wspólnie z Waldemarem Marszałkiem świętowali jego 80. urodziny, które przypadają w środę. Nie zabrakło tortu, życzeń i wspomnień z niesamowitej kariery najlepszego polskiego motorowodniaka.

Było co wspominać, bo Marszałek to sześciokrotny mistrz świata (z 1979, 1980, 1981, 1983, 1989 i 1993 r.) i czterokrotny mistrz Europy (1981, 1990, 1993 i 1996), a łącznie z imprez tej rangi przywiózł 27 medali. Przez lata dominował na polskim podwórku, 40-krotnie (!) zostawał mistrzem kraju.

– Gdybym miał wyróżnić jeden moment z kariery, byłoby to moje pierwsze mistrzostwo świata. To było w 1979 r. w Poznaniu. Zrealizowałem wówczas marzenie Polskiego Związku Motorowodnego. Wszyscy liczyli na to, że jeżeli będzie sukces sportowy, to pojawią się też pieniądze na ten sport. Niekoniecznie przełożyło się to na rzeczywistość. Sam też miałem obiecany m.in. talon na samochód i mieszkanie. Oczywiście nigdy nie zostało to do końca zrealizowane. Tak czy inaczej wsiadałem do łódki z takim nastawieniem, że byłem zdolny pozagryzać przeciwników, byle tylko zdobyć ten tytuł. Podczas zawodów była drama-



Waldemar Marszałek to sześciokrotny mistrz świata. Z mistrzostw świata i Europy przywiózł aż 27 medali

turgia, błędy sędziów i urwane śmigło, ale na szczęście wszystko się dobrze skończyło – wspomina Marszałek.

Mistrz sportów motorowodnych zdobył wielką popularność. Jak wspominali jego przyjaciele, zawody z jego udziałem obserwowały na warszawskich Bulwarach Wiślanych kilkadziesiąt tysięcy ludzi. Choć sprawiał wrażenie zamkniętego w sobie (po zdobyciu pierwszego tytułu w Poznaniu dziennikarze nazwali go „mistrzem bez uśmiechu”), fani go uwielbiali. Ze względu na urodę był nawet porównywany do... Micka Jaggera.

W jego ślady poszło dwóch synów. Zmarły w 2007 r. Ber-

nard był mistrzem świata w klasie O-350. W niej tytuł wicemistrza globu wywalczył Bartłomiej, który od 2020 r. startuje w wyścigach Formuły 1 H2O w bariwach ORLEN Team. Jest pierwszym Polakiem, który znalazł się w tej prestiżowej serii.

– On na początku zupełnie nie zdawał sobie sprawy z tego, co go czeka. Pamiętam mistrzostwa świata na Łotwie. Podczas treningu na jeziorze obsługa pływała tam wielką łódką, która powodowała fale jak na morzu. Byłem przerażony, że Bartek się wywróci. Jego łódka pękła, musieliśmy ją sklejać, ale mimo tego prawie został mistrzem świata. Miał kilkaset metrów przewagi, lecz

jego silnik powiedział „dość”. To była jego pierwsza nauka – wspomina początki syna w sporcie Marszałek senior.

– Kocham go nad życie, ale to zawsze był surowy recenzent. Egzamin na prawo jazdy to było nic w porównaniu z podwożeniem go na Polonię i opiniami, których musiałem wysłuchiwać. Dzięki temu nie tylko w sporcie, ale też w życiu twardo stąpałem po ziemi. Tę zawsze cechował perfekcjonizm. Zdałem sobie sprawę z tego, że pod względem tytułów trudno mi będzie mu dorównać. Ale mam oczywiście swoje cele i ambicje, które chcę spełniać. Najważniejsze jest dla mnie to, by dać tacie satysfakcję z moich występów. To zdecydowanie cenniejsze niż jakiekolwiek punkty czy medale – podkreśla Bartłomiej Marszałek.

– Bartek ma talent, ale on już uprawia zupełnie inny sport niż ja. Łódki pędzą ponad 200 km/h, a przy tym są zdecydowanie bezpieczniejsze. Buduje się je ze specjalnych materiałów. Tymczasem moje pojazdy to było „rękodzieło” ze zwykłej sklejk. Po zdjęciu silnika można było taką łódkę wziąć pod pachę i z nią iść – żartuje Waldemar Marszałek.

– Czy chciałbym zamienić się z synem i spróbować sił w nowoczesnej łódce? W życiu! Ile można się ścigać? (śmiech) Po kilkudziesięciu latach już mi to obrzydło. Zwłaszcza, że wszyscy zawsze chcieli ze mną wygrać. Nigdy nie miałem wielu przyjaciół w tym sporcie. Wszyscy mi po prostu zazdrościli. Myśli pan, że wszyscy piłkarze dobrze życzą Robertowi Lewandowskiemu? Niekoniecznie. U nas było tak samo. Ja już się napływałem, teraz jest czas dla młodszych zawodników, w tym Bartka – dodaje. ©©

Simeone i Atletico zatrzymają Guardiolo? Klopp o krok od awansu

Filip Bares
Twitter: @Bares34

PIŁKA NOŻNA. Atletico Madryt postara się odrobić jedno-bramkową stratę z pierwszego meczu z Manchesterem City. Tymczasem Liverpoolowi tylko kataklizm może odebrać awans do półfinału

The Citizens wygrali w pierwszym spotkaniu 1:0 po голу niezawodnego Kevina De Bruyne. Skromne zwycięstwo zważywszy, że goście nie potrafili nawet oddać jednego strzału na Etihad Stadium.

– Oni są najpewniej najlepszą drużyną na świecie w tym momencie. Chcieliśmy zaciętej walki i ataków z kontry. Trudno grać przeciwko takim zespołom. Wypada im trzech zawodników z pierwszego składu i za nich wchodzi trzech jeszcze lepszych – powiedział po porażce Diego Simeone.

W środę Argentyńczyk nie będzie mógł skorzystać z Hectora Herrery, Yannicka Carrasco i prawdopodobnie z Jose Gime-

neza. Do składu powróci zapewne Joao Felix, który nie wystąpił w weekend z Mallorcą (0:1) ani w żadnym finale Ligi Mistrzów – wbrew ostatnim informacjom polskich komentatorów.

Dwie porażki z rzędu nie wróżą dobrze dla Atletico. W ostatnich pięciu spotkaniach Rojiblancos ani razu nie padło więcej niż dwa gole, więc można się spodziewać agresywnej i defensywnej gry, nastawionej na kontratak. City natomiast zremisowało w weekend z Liverpooliem 2:2, choć powinno wygrać. W środę Guardiolo będzie mógł skorzystać z wracającego po kontuzji Kyle’a Walkera, ale nie zagra za to Ruben Dias.

W środę zagra również Liverpool. The Reds pokonali w pierwszym meczu w Lizbonie Benfikę 3:1, a ważną rolę odegrał były gracz FC Porto Luis Diaz, który zdobył gola i asystę. – To nie koniec dwumeczu. Jeden gol może dać nam nadzieję na awans – powiedział trener Benfiki Nelson Verissimo. ©©



Atletico będzie musiało wspiąć się na wyżyny by wyeliminować Manchester City i Pepa Guardiolo z LM

ZAKSA i Trefl osiągnęły w ostatnim meczu rundy to, co chciały

Tomasz Biliński
redakcja@polskapress.pl

SIATKÓWKA. Trefl mimo trudnego terminarza, bo grał z Jastrzębskim i ZAKS-ą, zakończył rundę zasadniczą na siódmym miejscu. Z walki o miejsca 1-8 wypadł Projekt, czyli brązowy medalista.

Przez rywalizację ZAKS-y Kędzierzyn-Koźle i Jastrzębskiego Węgla w Lidze Mistrzów, runda zasadnicza w PlusLidze wydłużyła się. Najdłużej w niepewności były ósmy w tabeli Projekt

Warszawa i dziewiąty Trefl Gdańsk. O ile stołeczny zespół już na nic nie miał wpływu, o tyle drużyna Michała Winiańskiego przyszłość tego sezonu miała w swoich rękach. W sobotę przegrała 2:3 z Jastrzębskim. Meczem ostatniej szansy było więc dla gdańszczan starcie z ZAKS-ą. Wygrali na wyjeździe z finalistą Ligi Mistrzów, mimo że przegrywali 0:2. Dzięki zdobytym dwóm punktom awansowali na siódme miejsce.

Natomiast jeden punkt dla gospodarzy pozwolił przeskoczyć im JW, dzięki lepszemu

stosunkowi setów i wygrać rundę zasadniczą. Nikt nie powinien być zdziwiony, jeśli dwie czołowe zespoły, które odoczyły reszcie stawki zmierzą się w finale. Szanse ma też PGE Skra Bełchatów, która jest pomostem między mistrzem i wicemistrzem Polski, a pozostałymi ekipami. W każdym razie ZAKSA na początku play-offów zagra z GKS Katowice, a nie Projekt, czyli trzecią ekipą poprzedniego sezonu, która spadła na dziewiątą pozycję.

W ten sposób poznaliśmy ostateczny skład drużyn w ko-

lejnym etapie sezonu. Najlepsza ósemka utworzy pary 1-8, 2-7, 3-6 i 4-5. Rywalizacja będzie trwać do dwóch zwycięstw i rozpoczęła się już we wtorek. Gospodarzami pierwszych meczów będą drużyny, które były wyżej w fazie zasadniczej. W przypadku remisu po dwóch spotkaniach zostanie rozegrany trzeci mecz. Wygrani będą grać o miejsce 1-4, a przegrani 5-8. Zasady rozstrzygnięć są identyczne jak wcześniej. Zmienia się one dopiero w bezpośredniej rywalizacji o medale – wtedy zespoły będą grać do trzech zwycięstw.

Natomiast drużyny z miejsc 9-12 zmierzą się w parach 9-10 i 11-12. Tutaj rywalizacja toczy się będzie do dwóch wygranych. W przypadku remisu, o zwycięstwie przesądzi „złoty set”, grany jak w tie-breaku do 15 punktów. Gospodarzami pierwszych spotkań będą zespoły, które po fazie zasadniczej rozgrywek zajęły niższe miejsce w tabeli.

13. w tabeli Cerrad Enea Czarni Radom ma już wakacje. Ostatnia PSG Stal Nysa weźmie udział w barażu o pozostanie w PlusLidze. Rywalem będzie

drugi zespół Tauron 1. Ligi. W sezonie 2022/23 PlusLiga ma zostać powiększona do 16 zespołów. Poza mistrzem niższej klasy rozgrywkowej do elity ma dołączyć drużyna z Ukrainy. Jednak decyzje jeszcze nie zapadły. ©©

PLUSLIGA. FAZA PLAY-OFF

Mecze o miejsca 1-8: ZAKSA Kędzierzyn-Koźle (1.) – GKS Katowice (8.), Jastrzębski Węgiel (2.) – Trefl Gdańsk (7.), PGE Skra Bełchatów (3.) – Indykpol AZS Olsztyn (6.), Aluron CMC Warta Zawiercie (4.) – Asseco Resovia (5.); **o miejsca 9-12:** Slepski Malow Suwałki (12.) – Luk Lublin (11.), Cuprum Lublin (10.) – Projekt Warszawa (9.).

SPORT

www.sportowy24.pl

BRYDŻ

Karina Drobinia-Calka została liderem Trwa rywalizacja O Okno Bońka. W 12. turnieju w Słupsku wygrał Krzysztof Materek (Słupsk) - 66 %. Druga była Maria Tomczewska (Słupsk) - 62%, a trzecia Karina Drobinia-Calka (Włynkówko) - 55 %. Samodzielnym liderem została K. Drobinia-Calka - 136 pkt. Drugi jest Bogusław Dyk (Zaleskie) - 133 pkt. Dzisiejszy turniej w Internecie na BBO. Początek godz. 16:30. (fen)



FOT. ANDRZEJ STASZEWSKI

PIŁKA NOŻNA

Kłęska w Szczecinku

Fatalnie rozpoczęli nową rundę w I lidze Oldboje Bruszkowo Wielkie, którzy przegrali z Oldbojami w Szczecinku 0:6 (0:3). Bramki: S. Głuszak 2, P. Spryszyński, Ł. Kościan, R. Stasik, J. Adamowicz. (sten)

Ostatni mecz Czarnych w sezonie zasadniczym

Michał Piątkowski

michal.piatkowski@polskapress.pl

KOSZYKÓWKA. Czarni już dzisiaj (w środę, 13 kwietnia) zagrają ostatnie spotkanie rundy zasadniczej sezonu 2021/2022.

Warto przypomnieć, że ta rywalizacja nie będzie miała żadnego wpływu na pierwszą pozycję Czarnych przed play-off - ona jest już niezagrożona.

Choć samo spotkanie nie ma dla Czarnych większego znaczenia, na pewno warto byłoby wygrać i po raz kolejny udowodnić, że nasza ekipa w pełni zasłużyła na miano lidera Polskiej Ligi Koszykówki. W podobnej sytuacji są gracze ze Stargardu. Co prawda ich pozycja jest dużo niższa - jednak już dawno zapewnili sobie bezpieczne utrzymanie, ale stracili też szansę na walkę o czołową ósemkę. Liderem drużyny prowadzonej przez Macieja Racyńskiego jest Admon Gilder, który w każdym w 18 rozegranych przez siebie spotkaniach notuje średnio ponad 19 punktów, do których dokłada dokładnie 5.5 zbiórki. W zespole Spójni występuje znakomicie znany w Słupsku Tomasz Śnieg, który w przeszłości przez kilka sezonów reprezentował nasze miasto w ekstraklasowych rozgrywkach. Pierwszy mecz między



FOT. LUKASZ CAPAR

Koszykarze Czarnych w tym sezonie dali swoim kibicom wiele radości

dwiema drużynami w hali Gryfia - choć okraszony słabą skutecznością po dwóch stronach - był niezwykle ekscytujący. Wynik meczu do ostatnich sekund pozostawał sprawą otwartą, ale ostatecznie to koszykarze ze Słupska zachowali więcej zimnej krwi i wygrali 68:66. Najlepiej po stronie słupszczyzan punktował wtedy Mikołaj Witliński - autor 15 oczek.

CZARNI CZEKAJĄ NA RYWALA

O ile pojedynki Czarnych ze Spójnią jest tylko formalnością, o tyle oczy słupskich fanów muszą być skierowane na dwa inne ligowe mecze. Bydgoska Astoria w Zielonej Górze zmierzy się z tamtejszym Zastalem. Jeśli bydgoszczanie wygrają, a King Szczecin przegra z GTK Gliwice - to oni będą przeciwni-

kami Czarnych w pierwszej fazie play-off. Jeśli jednak King Szczecin pokona w Gliwicach GTK - to on nie oglądając się już na inne wyniki zmierzy się z podopiecznymi Mantasa Cenasauskisa i powalczy o awans do półfinału.

Początek środowego spotkania w Stargardzie o godzinie 17:30. Mecz obejrzyć można będzie na platformie internetowej EMOCJE.TV. ©©

Mecze piłkarskie w ligach rozłożone na kilka dni

Jarosław Stencel

jaroslaw.stencel@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. Mecze w IV lidze, klasie okręgowej, klasie A i klasie B rozłożone są na kilka dni. Pierwsze z nich zostaną rozegrane już dzisiaj (środa), a inne w czwartek oraz w sobotę.

IV LIGA

Spotkania 22. kolejki. W grupie spadkowej dwa mecze derbowe zespołów z regionu słupskiego (w Lęborku oraz w Bożymyślu Wielkim).

Mecze środowe: Lechia II Gdańsk - Grom Nowy Staw (15), Czarni Pruszcz Gdański - MKS Władysławowo (16), Wikęd Luzino - Gryf Słupsk (17), Arka II Gdynia - Bytovia Bytów (16).

Mecze czwartkowe: Jaguar Gdańsk - Gryf Wejherowo (16), Pogoń Lębork - Sparta Sycewice (18).

Mecze sobotnie: Gedania Gdańsk - Kaszubia Kościerzyna (12), Anioły Garczegorze - Jantar Ustka (11, Bożepole Wielkie). Borowiak Czersk - GKS Kowale - mecz zakończony wczoraj po zamknięciu wydania Głosu, Chojniczanka II - Orkan Rumia 7:0. Pauza: Wierzyca Pelplin.

KLASA OKRĘGOWA:

Mecze środowe: Lipniczanka Lipnica - Zawisza Borzytuchom (18), Czarni Czarne - Dolina Gałąźnia Wielka (16:30), Brda Przechlewo - Gryf II Słupsk (17:30), KS Włynkówko - Sokół Wyczehy (17), Kaszubia Stu-

dzienice - Start Miastko (16:30). Mecze sobotnie: KS Gryf Słupsk - GTS Czarna Dąbrówka (11), Jantaria Pobłocie - Myśliwiec Tuchomie (14), Skotawia Dębica Kaszubska - MKS Debrzno (14), Piast Człuchów - Wybrzeże Objazda (14, Dębica).

KLASA A

Spotkania 14. kolejki: Grupa I - Mecze środowe: Unison Machowino - Granit Kończewo (17), Słupia Kobylnica - KS Dammica (17), Barton Barcino - Echo Biesowice (16).

Mecze sobotnie: Diament Trzebielino - Sokół Szczypkowie (11:30), Szansa Siemianice - Stal Jezierzycze (15) Polonez Bobrowniki - Garbarnia Kępice (12, Dammno).

Grupa II - Mecze środowe: Victoria Dąbrówka - LKS Łebunia (17), Leśnik Cewice - Chrobry Chabrowo (17).

Mecze sobotnie: Lider Rychnowy - Błękitni Motarzyno (11, Dębica), Urania Udozie - Grom Nakła (16), Orkan Gostkowo - Zenit Redkowice (13), Pomorze Potęgowo - Magic Niezabyszewo (16).

KLASA B

Spotkania 14. kolejki: Mecze środowe: WKS Nożyno - Granit Koczała (16), GKS Kołczygłowy - Kaszubia II Studzienice (16).

Mecze sobotnie: Start Łebień - Baza 44 Siemirowice (16), Rowokół Smółdzino - KS Zaleskie (16), Dąb Kusowo - Lew Lębork (16), Victoria Słupsk - Sokół Kuleszewo (13:30, stadion 650-lecia). ©©

Udane rywalizacje i medalowe zdobycze miastkowian w zawodach w Sierakowicach

Krzysztof Niekrasz

krzysztof.niekrasz@polskapress.pl

ZAPASY. W Sierakowicach przeprowadzone zostały I Otwarte Mistrzostwa Zrzeszenia LZS Młodzików w Zapasach Stylu Klasycznego.

Również odbyła się rywalizacja minizapasów o puchar wójta gminy Sierakowice. Dobrze zaprezentowali się przedstawiciele Zapaśniczego Klubu Sportowego Miastko.

W zawodach na sierakowickich matach udział wzięło



FOT. ZKS MIASTKO

Ekipa Zapaśniczego Klubu Sportowego Miastko

111 zawodników i zawodniczek.

Wszyscy uczestnicy reprezentowali dziewięć klubów. W minizapasach złoty medal zdobył Paweł Piorun w kategorii wagowej do 41 kg. Srebrne medale wywalczyli: Szymon Kozłowski (29 kg), Bartosz Rodak (38 kg). Brązowe medale zdobyli: Tola Rudnik (32 kg), Leon Brodziński (38 kg), Jan Jóźwiak (41 kg), Olgierd Kowalewski (41 kg). Inni reprezentanci klubu z Miastka znaleźli się poza podium. Oto ich lokaty: 5. Daniel

Trun (32 kg), 7. Marek Kowalewski (32 kg), Wiktor Szysz (35 kg).

Miasteccy młodziecy w I Otwartych Mistrzostwach Zrzeszenia LZS swoje występy zakończyli z pięcioma medalami, w tym dwa były z najsłabszego kruszcu. Ze złota cieszyli się Leon Rudnik (38 kg) i Antoni Synak (42 kg). Srebrne krawki przypadły Antoniemu Petrończakowi (35 kg) i Dawidowi Zygmuntowiczowi (52 kg). Brąz wywalczył Dawid Wiktorczyk (38 kg). W klasyfikacji klubowej ZKS

Miastko wywalczył trzecie miejsce. Zwyciężyła Granica Gdańsk. Druga była Cartusia Kartuzy.

- Cieszy mnie, że udało się wystawić liczną ekipę do rywalizacji. Wszyscy moi podopieczni walczyli niezmiennie dzielnie na miarę swoich aktualnych możliwości. Każdy z nich dołożył „małą cegiełkę” do trzeciego miejsca w klasyfikacji drużynowej. Jest to dobry prognostyk na przyszłość oświadczył Kazimierz Wanke, trener i twórca sukcesów miasteczkich zapasów. ©©