

Ślupsk: Mariusz Szczygiał zapoczątkował tegoroczną Pomorską Wiosnę Literacką **str. 2**



FOT. KRZYSZTOF PIOTRKOWSKI

Chcesz mieć piękne włosy? Zadbaj o zdrowie skóry głowy. Często korzystasz z komputera? Możesz nabawić się wdrogów garbu. Str. 8-11

ZDROWIE



środa
27.04.2022

Nr 97 (4645)
Nakład: 8.890 egz.

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

Ślupsk: pracownicy szpitala kupili rzeczy dla podopiecznych domów dziecka ewakuowanych z Ukrainy **str. 2**

Kraj: Powstała pierwsza polska lista sankcji wobec Rosjan i Białorusinów **str. 4**

Ślupsk: Gra miejska na święto Europy. Zapisy do 4 maja **str. 14**

Nr ISSN0137-9526

Nr indeksu348-570



SMÓLDZINO

Protest przeciwko pomnikowi z czerwoną gwiazdą **str. 4**



MIASTKO

Odwołanie rady nadzorczej szpitala

Renata Kiempa, była prezes Szpitala Miejskiego, a obecnie pełniąca obowiązki burmistrza Miastka, odwołała cały skład rady nadzorczej lecznicy. Ten sam, który zdecydował o pozbawieniu jej funkcji prezesa. Kiempa uzasadnia to brakiem nadzoru rady nad bieżącą działalnością szpitala.

Czytaj str. 4

Wydarzenia

Nowe informacje na temat budowy trasy S6 na odcinku Ślupsk - Koszalin **str. 5**

KONTROWERSJE. FIRMA TWIERDZI, ŻE TO, CO ZAMAWIA ZIM, NIE SPRAWDZI SIĘ W PRAKTYCE

Przetargowe zamieszanie z kamerami na bulwarach

Grzegorz Hilarecki
Ślupsk

Wciąż niema systemu kamer na bulwarach. Co gorsze, co w przetargu zamawia ZIM, zdaniem firmy Systemy Dawid Krętkowski niema szansę sprawdzić. Urzędnicy mają inne zdanie

Bulwary nad Słupią są już gotowe, a nasadzenia i nowe urządzenia tam zamontowane i ustawione do tanich nie należą. Tymczasem jest problem z powstaniem w tym miejscu monitoringu.

Na poniedziałkowej komisji gospodarki komunalnej rady miejskiej pojawili się przedstawiciele ślupskiej firmy Systemy Dawid Krętkowski. Prosilili radnych o interwencję w sprawie przetargu na monitoring, który przeprowadził Zarząd Infrastruktury Miejskiej w Ślupsku.

Dawid Krętkowski: - To, co jest zamawiane w przetargu, w praktyce nie zadziała. Nie jest kompatybilne z systemem 248 kamer miejskiego monitoringu. Nikt nie zapytał fachowców, jak i co zrobić, by to działało. Po co nagle chcemy obrotowych kamer? One się nie sprawdzają i częściej psują. Inni z nich rezygnują. Strażnik będzie nimi obracał i pilnował 24 godziny nadobó? A jak obróci w jedną stronę, to z drugiej strony coś z ulicy zniknie, albo zostanie zniszczone.

Emocje przedstawicieli firmy na komisji były duże. Ta firma od lat zajmuje się miejskim monitoringiem. To ona na początku obecnej kadencji samorządu wygrała przetarg i poskładała w jeden sprawny system wszystkie kamery podglądające miasto. Dziś z tych kamer jest 248. Ale część z nich nie należy do miasta, tylko do tej firmy. Obraz, przesyłany światłowodem, jest takiej jakości, że od razu można włączyć rozpoznawanie twa-



Centrum monitoringu w siedzibie straży miejskiej

rzy czytać rejestracyjnych (tego się obecnie w mieście nie robi). Wcześniej monitoring był nieprzydatny dla ślupszczan, w razie kolizji nie sposób było ustalić sprawcy. Nawet gdy zdarzenie miało miejsce w dzień, a nie w nocy, nie na obrazie z kamer nie było widać. Podgląd na kamery jest zainstalowany w siedzibie straży miejskiej.

Firma Systemy wystartowała w ogłoszonym w marcu tego roku przez ZIM przetargu na monitoring na bulwarach. Po otwarciu kopert okazało się, że jej oferta była najniższa - opiewała na 201 tys. zł, jednak została odrzucona.

- Tak, zapomniałem dopisać zabezpieczenia włazów. To się robi taką pianką. Nie było wpisane, ale naliczone do oferty. To w sumie nie znacząca pozycja - przyznaje się do błędów Dawid Krętkowski.

Każda z czterech pozostałych firm zgłoszonych do przetargu dała ofertę

ponad dwa razy droższą niż Systemy. Opiewały na kwoty od 416 do 550 tys. złotych. Zarząd Infrastruktury Miejskiej przetarg unieważnił i rozpiął nowy.

Dlatego ślupska firma postanowiła o sprawie poinformować radnych. Radni z komisji zapoznali się z pismem i odpowiedzią na nie władz miasta. Jednak uznali, że ta sprawa dotyczy nie rady, lecz władzy wykonawczej.

- Chodzi nam o to, że skoro miasto ma zamiar wydać pieniądze, to niech to, co zamawia, będzie kompatybilne z tym, co już jest w Ślupsku i działa dobrze. W dodatku by to miało sens - tłumaczy przedsiębiorca.

Urzędnicy ZIM nie zgadzają się z zarzutami. Zdecydowali się powtórzyć przetarg i wszystko odbyło się zgodnie z prawem zamówień publicznych. Trwa drugi przetarg i każdy może w nim wystartować, także firma Sys-

temy. Rozstrzygnięcie zaplanowano w maju.

- Ogłosiliśmy przetarg na budowę miejskiego systemu, który będzie należał do miasta i będzie bezpośrednio zarządzany przez straż miejską. Na ulicy Grottera powstaje przecież serwerownia i centrum monitoringu dla straży. Ten przetarg to też obejmuje. Chodzi nam o to, by monitoring w coraz większym stopniu był obsługiwany przez straż miejską - tłumaczył podczas komisji Tomasz Orłowski, wicedyrektor ZIM.

Wcześniej miasto bazowało na rozwiązaniach firmy System. Jednak podczas wymiany oświetlenia ulicznego powstał system światłowodów podłączonych do siedziby ZIM, który zostanie przeniesiony do nowej, wspólnej siedziby ZIM i straży miejskiej. Obraz z kamer ma być z czasem przesyłany tymi światłowodami.

- Uznaliśmy, że ta zmiana będzie racjonalna - mówił dyrektor ZIM. - Monitoring będziemy rozwijać tak, by koszty utrzymania były jak najniższe. Dodatkowo to zwiększa bezpieczeństwo systemu i rozwiązuje pewne sprawy związane z RODO.

Do zarzutów technicznych (obrotowe kamery, podłączenie nowego systemu do wspólnego z tym, co już istnieje), dyrektor się nie odniósł.

Dyskusję podczas komisji zakończono na tym, że w drugim przetargu firma Systemy może wystartować.

Dodajmy, że dwa lata temu kamery z systemu zrobionego przez firmę Systemy podłączono do centrum monitoringu w siedzibie straży miejskiej. Nowe kamery są w mieście zamontowane na stałe po cztery na słupie, co przekłada się na obraz 360 stopni. Zrezygnowano z kamer obrotowych, które były droższe w zakupie, bardziej awaryjne i mniej skuteczne. Tak nam wtedy tłumaczono.

©

Jutro w naszej gazecie Pod paragrafem

— Sprawa Piotra Abelarda, czyli średniowieczny filozof i duchowny w sidłach miłości i jej nieco przykrych kryminalnych konsekwencjach

Zamów prenumeratę

Głos Pomorza <94 340 1114
luciiittotaia uHp afu>jskaj>icae,p|
premimerata>em24,t|

Jeden Szczygieł wiosnę uczynił. Wiosnę Literacką

Anna Czerny-Marecka
Słupsk

**Mariusz Szczygieł rozpoczął XXVIII Pomorską Wiosnę Literacką. Spotkanie w bibliotece pedagogicznej trwało dwie godziny i niezmiennie podo-
bało się publiczności**

Na spotkanie znanym dziennikarzem i pisarzem licznie przybyli nauczyciele, bibliotekarze i fani twórczości Mariusza Szczygła. Wypełnili widownię do ostatniego miejsca. Autor opowiadał o tym, jak pracuje nad reportażem, a także o walce z hejtem w mediach społecznościowych i o swojej fascynacji Czechami. Nie zabrakło także tematów bieżących, czyli wojny w Ukrainie. Dyskusję poprowadził Mateusz Maredd.

Spotkanie zostało nagrane, a link do niego będzie dostępny przez kilkadziesiąt dni na stronie biblioteki pedagogicznej.

Do 29 kwietnia odbywać się będą kolejne spotkania w ramach Pomorskiej Wiosny Literackiej, którą organizują Pedagogiczna Biblioteka Woj-

wódzka w Słupsku oraz Stowarzyszenie Edukacyjne „Volumini”. Zaproszenie na nią przyjęli pisarze: Mariusz Szczygieł, Daniel Odija, Agata Marzec, Marcin Pałasz, Jolanta Nitkowska-Węglarz, Łucja Dudzińska, Małgorzata Swędrowska, Swiętańska-Bresławska. Odbywają oni spotkania w szkołach w całym regionie słupskim. Dwa wydarzenia są w Słupsku są otwarte dla wszystkich chętnych.

W czwartek, 28 kwietnia, w sali biblioteki pedagogicznej przy ul. Jaracza odbędzie się wykład i warsztaty z czytania wrażliwości dla bibliotekarzy i nauczycieli, które poprowadzi Małgorzata Swędrowska. Początek godz. 11.

Także w czwartek, ale o godzinie 18 i w klubie księgarskim Cypelin przy Starym Rynku, organizatorzy zapraszają na spotkanie z Swiętańską-Bresławską - ukraińską pisarką. Poprowadzi je poetka Łucja Dudzińska.

Rejestracja na spotkania sta-
cjonarne - na stronie <https://evenea.pl> lub na stronie biblioteki.
©©

DYŻURNY GP

Na naszych Czytelników czekamy w redakcji „Głosu Pomorza” w Słupsku przy ulicy Pobożnego 19 oraz pod numerem telefonu 510026919

Bogumiła Rzeczkowska
bogumila.rzeczkowska@
gp24.pl

KALENDARIUM

18 kwietnia

395

Cesarz wschodniorzymski Arkadiusz ożenił się z Aelią Eudoksją.

1509

Papież Juliusz II obłożył klątwą Republikę Wenecką.

1613

Pożar zniszczył niemal całą zabudowę Gniezna.

1940

Reichsführer-SS Heinrich Himmler wydał inspektorowi obozów koncentracyjnych oberführerowi Richardowi Glueckowskiemu rozkaz założenia w Oświęcimiu obozu koncentracyjnego.

1972

Zakończyła się załogowa misja księżycowa Apollo 16.

LOTTO

25.04.2022. GODZ. 21.50

Multi Multi: 2, 4, 11, 12, 15, 18, 19, 23, 26, 31, 33, 36, 44, 45, 58, 59,

61, 63, 74, 78 plus 18

Ekstra Pensja: 9, 15, 18, 20, 34 + 1

Ekstra Premia: 1, 3, 10, 16, 31 + 3

Mini Lotto: 4, 18, 21, 40, 41

Kaskada: 1, 2, 3, 5, 12, 13, 14, 15, 17, 19, 21, 22

Super Szansa: 9, 8, 4, 7, 1, 2, 1

26.04.2022. GODZ. 14

Multi Multi: 2, 3, 4, 8, 9, 29, 35, 38, 40, 41, 49, 54, 59, 62, 63, 64,

68, 76, 79, 80 plus 79

Kaskada: 1, 2, 3, 6, 8, 9, 14, 15, 16, 18, 22, 24

Super Szansa: 9, 8, 6, 3, 2, 8, 4

WALUTY 20.04.22

USD	4,3469 (+)
EUR	4,6429 (+)
CHF	4,5294 (+)
GBP	5,5299 (+)

Wzrost ceny w stosunku do notowania poprzedniego. (-) spadek ceny w stosunku do notowania poprzedniego. (0) bez zmian

Pracownicy słupskiego szpitala pomagają dzieciom ewakuowanym z Ukrainy

Magdalena Olechnowicz
Słupsk

Ponad 11 tys. zł zebrali pracownicy szpitala na pomoc dzieciom z Ukrainy. Wsparcie trafiło do pensjonariuszy ukraińskich domów dziecka, które ewakuowano do ośrodków w Uście i Rowach.

Za zebrane pieniądze zakupiono to, co najbardziej potrzebne było dzieciom ukraińskim do prawidłowego funkcjonowania.

Pierwszą potrzebą okazał się zakup dwóch pralek, suszarki do ubrań i kucharki mikrofalowej. Ponadto za zebrane pieniądze personel medyczny ze słupskiego szpitala, który opiekuje się małymi uchodźcami z domów dziecka, wykupił recepty na potrzebne dzieciom leki. Z przeprowadzonej zbiórki pieniężnej na zakupy dla dzieci pozostało jeszcze około 7 tysięcy złotych - mówi Marcin Prusak, rzecznik prasowy Wojewódzkiego Szpitala Specjalistycznego w Słupsku.

Pracownicy szpitala przeprowadzili także zbiórkę ubrań dla dzieci, zabawek oraz artykułów spożywczych i higienicznych.

Podkreślić należy, że wielu pracowników słupskiego szpitala pomaga dzieciom z Ukrainy.



Do podopiecznych ewakuowanych z Ukrainy domów dziecka trafiły dary rzeczowe kupione przez pracowników słupskiego szpitala

skich domów dziecka w ramach wolontariatu po godzinach pracy - mówi Prusak.

W ramach pomocy ukraińskim dzieciom Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Słup-

sku współpracuje z Powiatowym Centrum Pomocy Rodzinie w Słupsku oraz z domami wypoczynkowymi. Pojeżdżają w Uście i Rowach.
©©

ZDJĘCIE DNIA



Z okazji Międzynarodowego Dnia Ziemi uczniowie SP w Bierkowie sprząkali okolice swoje i szkoły i przygotowali Okolicznościowe przedstawienia. (WF)



Mariusz Szczygieł zainaugurował Pomorską Wiosnę Literacką w Słupsku

5> | **EMKA**

 ODPAD ZDASZ
O DRZEWKO MASZ

Mieszkańcy na pomniku: oddajcie ich Putinowi

Grzegorz Hilarecki
Smołdzino

Wczoraj nadranem mieszkańców Smołdzina ujęteliśmy w napiso polskuna pomniku kuczki żołnierzy Armii Czerwonej. Kończy się słowami: „Oddajcie ich Putinowi”.

Pod rosyjskim napisem na tablicy na pomniku, który brzmi w tłumaczeniu: „Wieczna sława bohaterom poległym za wolność i niezawisłość naszej Ojczyzny”, pojawiła się w nocy z poniedziałku na wtorek czarna tablica i napis po polsku. Wykonany został przez mieszkańców miejscowości i powieszony ukradkiem.

Na czarnej tablicy białą farbą napisano: „Pod gwiazdą podobno leżą „bohaterowie”, którzy kiedyś, „wyzwolili” Polaków a teraz, „wyzwalają” Ukraińców. Oddajcie ich Putinowi.”

Jak już wcześniej informowaliśmy, prorosyjskie stowarzyszenie Kursk chce ten pomnik, powstały w latach 1945-46, wyremontować. Pod obeliskiem są zakopane szczątki żołnierzy Armii Czerwonej. Prezes Kurska Jerzy Tyc zapewniał nas, że ma na remont wszystkie potrzebne zgody. Sprawdziliśmy i faktycznie okazało się, że władze gminy zgodziły się na odnowienie pomnika, pod warunkiem, że Kursk zrobi wszystko zgodnie z prawem i uzyska zgodę konserwatora zabytków.

- Tak. Przekazaliśmy wycieczne konserwatorskie w sprawie pomnika - przyznała w rozmowie z nami we wtorek Krystyna Mazurkiewicz-Palacz, kierownik Delegatury w Słupsku Wojewódzkiego Urzędu Ochrony Zabytków w Gdańsku.



Tablica z polskim napisem pojawiła się w nocy. Wczoraj ją zdjęto

Jednak po wybuchu afery z pomnikiem, władze gminy zmieniły zdanie i chcą formalnie wystąpić do wojewódzkiego konserwatora zabytków o zdjęcie ochrony nad pomnikiem. Wnioskuje o to, aby móc zdjąć czerwoną gwiazdę i teren zagospodarować. Pozostałaby jednak w tym miejscu tablica z informacją, że był tu pomnik i groby czerwonoarmistów. Wójt Arkadiusz Walach twierdzi przy tym, że gminy nie stać na ekshumację i liczy w tym względzie na pomoc państwa.

- Ale wniosku z gminy jak dotąd nie mamy - zaznacza Krystyna Mazurkiewicz-Palacz. - Jak będzie, to decyzję podejmie Pomorski Konserwator Zabytków.

Okazuje się bowiem, że sprawa pomnika zajmuje teraz nie tylko samorząd Smołdzina, mieszkańców gminy i słupską delegaturę Wojewódzkiego Urzędu Ochrony Zabytków

w Gdańsku. Zajął się nią wyższe instancje z Gdańska i centralne, w tym Instytut Pamięci Narodowej. Od minionego piątku czekamy na komentarz tej ostatniej instytucji. Sprawa zrobiła się o tyle poważniejsza, że pomnik w Smołdzinie jest równocześnie grobem i Polska musi przestrzegać umowy o miejscach pamięci. Rosjanie nam grozili, ściągając nacmentarz katyński ciężki sprzęt budowlany. Sprawa jest więc delikatna. Tak bardzo, że wczoraj policja zdjęła polski napis z pomnika.

Jest jeszcze jeden efekt całej sprawy. Na razie nie powstaje w bezpośrednim sąsiedztwie pomnika nowy chodnik, który ma się pojawić w miejsce zerwanego. Jak informowaliśmy wcześniej, Zarząd Dróg Powiatowych w Słupsku modernizuje drogę powiatową, która przechodzi przez Smołdzino. Wykonawca w ramach prac nad most-

kiem zerwał stary zniszczony chodnik i położył nowy, a lenie w bezpośrednim sąsiedztwie pomnika, pod którym są szczątki sowieckich żołnierzy, więc obiekt jest pod ochroną konserwatora zabytków.

Przypomnijmy, smołdziński pomnik-grób został prawdopodobnie zbudowany w 1945 lub 1946 roku. Stało się to na zlecenie dowódców stacjonujących tu wtedy żołnierzy Armii Czerwonej. Tak przynajmniej wynika z dokumentu Ministerstwa Obrony ZSRR, który jesienią 1977 roku dotarł do Smołdzina. Zawiera on m.in. informacje o 18 radzieckich żołnierzach, którzy pod koniec marca i na początku 1945 roku zginęli od odniesionych ran w rejonie Smołdzina. To prawdopodobnie ich ciała złożono w zbiorowej mogile, na której zbudowano opatrzony czerwoną gwiazdą pomnik kuczki żołnierzy radzieckich. ©®

Rada nadzorcza szpitala odwołana. Czy teraz kolej na prezesa?

Andrzej Gurba
Miastko

Renata Kiempa, pełniąc obowiązki burmistrza Miastka, odwołała radę nadzorczą szpitala miejskiego. To zapewne wstęp do odwołania Alicji Łyżwińskiej ze stanowiska prezesa.

Odwołana właśnie rada nadzorcza pracowała w składzie: Ryszard Jagiełowicz, Jarosław Mielnik, Jerzy Rejmer. Powołała ją Danuta Karaśkiewicz, która została odwołana w referendum ze stanowiska burmistrza.

Przypomnijmy, że Renata Kiempa to były prezes Szpitala Miejskiego w Miastku, odwołana ze stanowiska w grudniu 2021 r. Formalnie zdecydowała o tym rada nadzorcza (w składzie, który został teraz odwołany), ale tak naprawdę stała za tym Danuta Karaśkiewicz.

Nowym prezesem szpitala została Alicja Łyżwińska. Odwołanie Renaty Kiempy odbyło się w atmosferze przepychanek i policyjno-prokuratorskich doniesień. Później Alicja Łyżwińska złożyła jeszcze kilka zawiadomień do prokuratury, podejrzewając działania na szkodę lecznicy (1,5 mln zł) za czasów poprzedniego zarządu szpitala. Postępowanie prowadzi prokuratura w Bydgoszczy.

- Rada nadzorcza została odwołana za brak nadzoru nad bieżącą działalnością szpi-



Renata Kiempa

talnej spółki - mówi Renata Kiempa. I dodaje, że więcej szczegółów znajdzie się w jej dzisiejszym oświadczeniu.

Pytamy, czy za tą decyzją stoi niechęć do osób, które pozabawiły ją stanowiska prezesa szpitala i czy to jest wstęp do odwołania Alicji Łyżwińskiej.

- Nie ma żadnej osobistej niechęci. Co do pani Łyżwińskiej, jeśli będzie powód do jej odwołania, to zostanie odwołana. Jeśli nie będzie takiego powodu, to zostanie na stanowisku - oznajmia Renata Kiempa.

Nowa rada nadzorcza szpitala zostanie powołana w ciągu trzech dni. ©®

Dla Iwony Maes odejście z tego świata

Mamy Apolonii

jest bardzo smutną wiadomością i żadne słowa nie ukoją bólu po stracie Najukochańszej Osoby.

Wyrazy głębokiego współczucia i najszczerze kondolencje dla mojej Koleżanki i Jej Rodziny składa

Krzysztof Niekraś

0010491116

169807405

Zostań prenumeratorem!

Oszczędzasz 50 zł*

Prenumerata na 3 miesiące za 44 zł miesięcznie

Gazetę dostarczymy codziennie do Twojego domu, biura, tam gdzie chcesz!

zamów:

94 340 1114

od poniedziałku do piątku w godz. 9:00-15:00

email:

prenumerata.gdp@polskapress.pl

Oferta tylko dla nowych prenumeratorów

* średnia oszczędność miesięczna w porównaniu do cen w kiosku w 2022r.



Trasa z Koszalina do Słupska za 1,3 miliarda złotych

Alek Radomski
Jakub Roszkowski

Finna Polaqua złożyła najkorzystniejsze oferty na budowę kolejnych odcinków trasy S6. Chodzi o 23 km od obwodnicy Koszalina do Sławna i 23 km ze Sławna do Słupska.



FOT. RADEK KOLEŚNIK

Trasa S6 w okolicach Koszalina

Pierwszy z tych dwupasmo- wych odcinków Polaqua chce wybudować za 615 mln zł, natomiast ten ze Sławna do Słupska ma kosztować 674 mln zł. Jest on więc, choć krótszy dokładnie o 200 metrów, nieco droższy od tego pierwszego. To dlatego, że musi tam powstać więcej obiektów drogowych - wiaduktów i mostów.

- Pozostali oferenci mają jeszcze 10 dni na odwołanie się od wyniku przetargu na odcinek Koszalin - Sławno - słyszymy w Generalnej Dyrekcji Dróg Krajowych i Autostrad. - Natomiast dla odcinka Sławno - Słupsk wpłynęło jak dotąd już jedno odwołanie. Sprawę rozstrzygnie Krajowa Izba Odwoławcza. Dokumentacja postępowania trafi następnie do standardowej kontroli przedniej Prezesa Urzędu Zamówień Publicznych. Po zakończeniu czynności kontrolnych będą mogły zostać podpisane umowy - wyjaśniają urzędnicy.

Przypomnijmy, trasa S6 to droga prowadząca ze Szczecina aż do Trójmiasta. Na odcinku Szczecin - Koszalin droga jest już gotowa i przejezdna od 2018 roku. Teraz trwa dokończanie wstrzymanej budowy części obwodnicy Koszalina i Sianowa. Na tym odcinku pojawiły się, nieprzewidziane wcześniej, problemy geologiczne, m.in. podziemne jezioro, więc poprzedni wykonawca zrezygnował z prac i trzeba było wybrać nowego. Droga, wraz z dodatkowym węzłem drogowym w Gorzebadzu, ma być więc oddana do użytku w przyszłym roku.

I teraz możemy wrócić do odcinka z Koszalina, a właściwie z Karnieszewic, bo tu kończy się obwodnica Koszalina z Sianowem, do Sławna. Wybrana w przetargu firma będzie miała za zadanie przygotować projekt wykonawczy oraz zrealizować roboty budowlane, a także uzyskać decyzję o pozwoleniu na użytkowanie. Na opracowanie projektów przewidziano 10 miesięcy, natomiast nasame prace budowlane 19 miesięcy z wyłączeniem okresów zimowych. Zakończenie inwestycji przewidziane jest na 2025 roku. Podobnie, jeśli chodzi o odcinek Sławno -

Słupsk. Ma być gotowy w 2025 roku.

I jeszcze wyjaśnijmy: W ramach pierwszej inwestycji przewidziano budowę czterech węzłów drogowych (Kawno, Malechowo, Karwice, Bobrowice), Obwodu Utrzymania Drogi oraz pary Miejsc Obsługi Podróżnych (Karwice Północ i Południe). Będzie to dwujezdniowa droga ekspresowa, z dwoma pasami ruchu w obu kierunkach. Natomiast odcinek Sławno - Słupsk o długości 22,9 km omija Sławno częściowo od strony południowej i biegnie do obwodnicy Słupska. W ramach tej umowy powstaną cztery węzły drogowe (Sławno, Warszawko, Września i Sycevice) oraz infrastruktura towarzysząca. W planach jest m.in. przebudowa dróg krzyżujących się znową „eską”, budowa dróg dojazdowych, a także awaryjnych wjazdów czy przejazdów.

Przypomnijmy też, że do wojewody pomorskiego trafiły wnioski o ZIRD dla Obwodnicy Metropolii Trójmiejskiej. W kolejce na złożenie czekają odcinki S6 od Bożegopola Wielkiego do obwodnicy Słupska. Mowa o sumie czterech fragmentach trasy, z których wykonawcą dla ostatniego z nich udało się wyłonić dopiero pod koniec ubiegłego roku. Zgodnie z wcześniejszymi zapewnieniami wnioski o ZIRD dla nich wszystkich odcinków miały być złożone w I kwartale tego roku.

W budowie są odcinki Trasy Kaszubskiej od Bożegopola Wielkiego do Gdyni. Pod koniec czerwca Generalna Dyrekcja Dróg Krajowych i Autostrad planuje już uruchomienie ruchu samochodowego na budowanej S6 między Gdynią a Strzebielinem. Chwilę później, na początku września, zakończą się prace parę kilometrów dalej od węzła Strzebielino do Bożegopola Wielkiego. Budowa drogi ekspresowej S6 w województwie pomorskim, wliczając w to Obwodnicę Metropolii Trójmiejskiej, powinna zakończyć się również w 2025 roku. ©R

Kto na burmistrza, a kto się zastanawia

Andrzej Gurba
Miastko

Renata Kiempa i Przemysław Pakuła zadeklarowali start w przedterminowych wyborach na stanowisko burmistrza Miastka. Nad kandydowaniem zastanawia się jeszcze Jan Ponulak.

Przedterminowe wybory na stanowisko burmistrza Miastka odbędą się 3 lipca br. Z projektu kalendarza wyborczego wynika, że do 17 maja

przyjmowane będą zgłoszenia komitetów wyborczych, a do 8 czerwca (do północy) zgłoszenia kandydatów na burmistrza,

Renata Kiempa, pełniąc obowiązki burmistrza Miastka, jako pierwsza ogłosiła zamiar kandydowania. W poniedziałek uczynił to miasteczki radny Przemysław Pakuła, otrzymując poparcie Samorządności, która ma samodzielną większość w radzie miejskiej.

O poparcie tego komitetu

zabiegał także Aleksander Szopa - radny powiatowy i prezes Miastecznego Towarzystwa Gospodarczego. Czy zdecyduje się na start z własnym komitetem wyborczym? - Raczej nie. Chyba że znacząco zmienią się okoliczności - mówi. - W czwartek (28 kwietnia - dop. red.) odbędzie się walne zgromadzenie Miastecznego Towarzystwa Gospodarczego. Jego zarząd dał mi wolną rękę w kandydowaniu. Być może jeszcze tu zapadną jakieś decyzje.

Start w burmistrzowskich wyborach rozważa cały czas Jan Ponulak, prezes Miejskiego Klubu Sportowego Start, były burmistrz Miastka. - Trwają konsultacje w tej sprawie - powiedział nam Jan Ponulak.

Trudno spodziewać się, że w wyborach wystartuje odwołana w referendum była burmistrz Miastka Danuta Karaśkiewicz i to mimo że w rozmowach z dziennikarzami mówi, że tego nie wyklucza.

©R

REKLAMA

0010478451

Fachowca Zatrudnie

czyli Mistrzowski **KABARETON**

17.06 2022

Paranienormalni

Moralnego Niepokoju

SMILE

CHYBA

Wiecej szczegółów: www.dolinacharlotty.pl

Bilety: www.dolinacharlotty.pl www.eventim.pl www.ebilet.pl

www.ticketmaster.pl www.kupbilecik.pl www.biletyna.pl

POLSKA i ŚWIAT

KRÓTKO

WARSZAWA

Wydatki na uchodźców

Premier Mateusz Morawiecki wystosował do Komisji Europejskiej list z wyliczeniem kosztów pobytu ukraińskich uchodźców w Polsce i pomocy im - poinformowało radio RMF. KE potwierdziła, że go otrzymała i zapowiedziała, że odpowie, choć nie wiadomo kiedy. W liście premiera znalazła również, że „do tej pory Polska nie otrzymała żadnego wsparcia finansowego skierowanego na te cele”. Mateusz Morawiecki oszacował, że dzienny koszt

utrzymania jednego uchodźcy waha się od 21 do 30 euro. Do listu załączył tabelkę zawierającą koszty dla dwóch scenariuszy: podstawowego oraz takiego, który zakłada pogorszenie się sytuacji na Ukrainie. Pierwszy scenariusz wylicza koszty utrzymania 2 mln uchodźców na łącznie 11 mld euro. Przy drugim scenariuszu zakłada się obecność w Polsce 5-6 mln migrantów. To wydatek już w wysokości 24 miliardów euro. Hubert Rabiega

GOSPODARKA

Ile wydamy na wakacje?



Turcja, Grecja i Egipt to trzy kierunki, które nadchodzący sezon letni wybierają Polacy. Zanalizyportahiwakacje.plwynika, że Polacy przeznaczają na tegoroczny urlop budżet porównywalny jak w 2021 roku. Zbadania wynika, że w tym roku na zagraniczny urlop wybierają 40 proc osób w wieku powyżej 18. roku życia.

SPOŁECZEŃSTWO

W Polsce mieszka 41 mln osób

Organizacja Unii Metropolii Polskich przygotowała raport, z którego wynika, że w Polsce mieszka obecnie prawie 3,2 mln obywateli Ukrainy. Przed wojną w Polsce było ich ok. 1,5 mln. Autorzy raportu wskazują, że migracja wojenna spowodowała, iż liczba osób mieszkających w Polsce sięgnęła 41,5 miliona.

Przeważająca większość Ukraińców zdecydowała się zatrzymać nadłużej w największych polskich ośrodkach miejskich. Według danych UMP w Warszawie mieszka obecnie 266,9 tys. Ukraińców, we Wrocławiu 187,3 tys., w Krakowie 177,6 tys., w Gdańsku 157,6 tys., a w Rzeszowie 104,8 tys. Lidia Lemaniak

AAMIFIIN

Podczas spotkania ministrów obrony narodów państw NATO w amerykańskiej bazie wojskowej w Ramstein w Niemczech szef MON Mariusz Błaszczak zaznaczył, że „zwiększenie Ukrainy przez Rosję jest bardzo realnym zagrożeniem dla naszego kraju”. Przypomniał, że podczas szczytu państw NATO w Bukareszcie w 2008 roku prezydent Lech Kaczyński opowiadał się za tym, aby Ukraina mogła wejść do Sojuszu, czemu sprzeciwiali się Niemcy i Francja.

99

Zależy nam, aby Ukraina była niepodległa. Niepodległa Ukraina oznacza niepodległą Polskę

Mariusz Błaszczak minister obrony narodowej

Pierwsza polska lista sankcji wobec Rosjan i Białorusinów

Hubert Rabiega
Warszawa

We wtorek zaprezentowano listę sankcyjną, na której znalazło się w sumie 35 podmiotów gospodarczych, które zidentyfikowano jako wspierające rosyjską napaść na Ukrainę.

Podczas wtorkowej konferencji szef MSWiA Mariusz Kamiński oraz jego zastępca Maciej Wąsik oficjalnie ogłosili pierwszą polską listę sankcyjną, która wymierzona jest w firmy i osoby powiązane z reżimami rosyjskim i białoruskim.

- Celem sankcji gospodarczych co do zasady jest uderzenie w rosyjską gospodarkę, tak aby Rosjanie mogli prowadzić wojnę na Ukrainie. Aby ograniczyć rosyjskie możliwości w tym zakresie - podkreślił Kamiński, minister spraw wewnętrznych i administracji. - Polska lista sankcyjna jest uzupełnieniem listy unijnej. Odnosi się do oligarchów i podmiotów rosyjskich prowadzących realne interesy na terenie naszego kraju - dodał.

Na listę wpisano m.in. taki koncern, jak PAO Gazprom, który jest prawdopodobnie najpotężniejszym z rosyjskich podmiotów gospodarczych, kluczowym dla polityki zagranicznej i energetycznej Kremla (dostawy gazu do EU, kontrola Nord Stream 1 i 2). Od 2001 r. kierowany jest przez jednego



Za złamanie sankcji grozi kara do 20 mln złotych, którą ma prawo nałożyć Krajowa Administracja Skarbowa

z najbliższych ludzi Putina: Aleksieja Borysowicza Millera. Rosyjski gigant jest właścicielem 48 procent udziałów w polskiej spółce System Gazociągów Tranzytowych Europol Gaz S.A.

Polskimi sankcjami objęto również rosyjską firmę Acron, kontrolowaną przez Wacława Moszę Kantora. Według polskich służb jest to podmiot o znaczeniu strategicznym dla rządu rosyjskiego. Sam Wacław Kantor został dodatkowo objęty zakazem wjazdu na teren Polski. Na liście znajduje się także Novatek, największa pry-

watna firma gazowa w Rosji, oraz jej spółka zależna Novatek Green Energy, która prowadzi operacje biznesowe w Polsce.

Polskie służby wskazały ponadto, że sankcjami należy objąć dobrze znaną firmę Kaspersky Lab, która jest jednym z największych światowych dostawców oprogramowania antywirusowego. Założycielem i dyrektorem generalnym tej moskiewskiej firmy jest Jewgienij Kaspierski, absolwent Wydziału Matematyki Wyższej Szkoły KGB (obecnie Instytut Kryptografii, Telekomunikacji i Informatyki Akademii Fede-

ralnej Służby Bezpieczeństwa Federacji Rosyjskiej), objęty już sankcjami USA. Od 2017 r. oprogramowanie Kaspersky Lab jest zakazane w systemach federalnych USA, a szereg europejskich organów ds. cyberbezpieczeństwa wydało ostrzeżenia przed możliwym zagrożeniem stwarzanym przez produkty tej rosyjskiej marki.

Polskimi sankcjami objęto ponadto koncern PhosAgro, który jest rosyjskim potentatem na rynku nawozów rolniczych.

Co ciekawe, na liście znalazła się również spółka Go Sport Polska, która obecnie jest kontrolowana przez singapurską spółkę Sportmaster Operations PTE LTD, której rzeczywistymi beneficjentami są osoby pochodzenia rosyjskiego.

Poza firmami lista obejmuje również 15 osób: oligarchów i ludzi biznesu powiązanych z putinowskim reżimem. Polskie służby wskazały tu m.in. Tatianę Bakalczuk, która jest założycielką i właścicielką firmy Wildberries - największej rosyjskiej sieci sprzedaży internetowej.

Znajduje się na niej też prokremlowski biznesmen Oleg Deripaska, który w Polsce jest beneficjentem rzeczywistym spółek związanych m.in. z branżą budowlaną.

Za złamanie sankcji grozi kara do 20 mln złotych. Kary ma prawo nakładać Krajowa Administracja Skarbowa.

Będą ograniczenia w ruchu samolotów. Rząd przedstawił listę kierunków z pierwszeństwem

Hubert Rabiega
Warszawa

Z powodu trwającego sporu o wynagrodzenia pomiędzy kontrolerami lotniczymi i Polską Agencją Żeglugi Powietrznej w sprawie napolejskich krtniskach obsłużonych zostanie znacznie mniej rejsów.

Największe zmiany dotyczą lotnisk Chopina oraz Modlina. Rządowe rozporządzenie w sprawie wprowadzenia ograniczeń w ruchu lotniczym opublikowano w Dzienniku Ustaw. Ma to bezpośredni związek z trwającym od dawna sporem płacowym pomiędzy kontrolerami lotniczymi a Polską Agencją Żeglugi Powietrznej (PAŻP), która m.in. jest odpowiedzialna za zapewnienie w polskiej przestrzeni powietrznej odpowiedniej kontroli lotów. Zgodnie z rozporządzeniem, ruch lotniczy zostanie ograniczony w przestrzeni powietrznej wokół Warszawy, czyli w najbliższej za-

łożonej samolotami przestrzeni powietrznej w Polsce. Na razie ograniczenie dotyczy tylko lotów z Warszawy do lotnisk w Polsce. Wszystko jednak zależy od rozwoju sporu na linii kontrolerzy - PAŻP - nadzór lotniczy.

Z powodu ograniczonej dostępności kontrolerów, operacje lotnicze w rejonie Warszawy będą w maju wykonywane tylko między godzinami 09:30-17:00 (wg czasu lokalnego). W tym przedziale czasowym przyloty sa-

molotu, który zamierza następnie wykonać operację odlotu w tym samym dniu, może być wykonany nie później niż do godziny 15.45. W rozporządzeniu wskazano też listę zagranicznych lotnisk, które będą obsługiwane w warszawskim rejonie lotów na zasadzie pierwszeństwa (wyloty i przyloty). Będą to m.in. lotniska w Amsterdamie, Berlinie, Brukseli, Chicago, Dubaju, Dublinie, Londynie, Monachium, Nowym Jorku, Paryżu, Wiedniu czy Zurychu.



Przez ból ciężko Ci się poruszać? To Ci pomoże!

Środek zakonników szpitalnych pomaga przynieść ulgę stawom w ekspresowym czasie!

Stawia na nogi nawet w beznadziejnych przypadkach.



Wyjątkowa formuła, stworzona przez ojca Alberta z Jerozolimy, może uratować od zaawansowanego bólu kolan, pleców, barków i łokci. Niezastąpiona przy kontuzjach, skuteczna na zwyrodnienia – silna mikstura w kapsułkach skutecznie wspiera stawy, mięśnie i ścięgna nawet w beznadziejnych przypadkach. Chcesz odzyskać sprawność na dobre? To Twoja szansa. Tylko teraz możesz wypróbować ten niezwykle fteparat ZA DARMO.

Metoda, która wspiera zmniejszenie bólu w błyskawicznym tempie

Wspaniała nowina: po 108 latach odtworzono recepturę niezwyklej formuły, która zdam ekspertów, może działać niezwykle skutecznie i szybko, wesprze kręgosłup i poprawić sprawność w rękach oraz w nogach. Wyjątkowy preparat na stawy, stworzony przez szpitalnego zakonnika ojca Alberta z Jerozolimy, wypróbowało już ponad 1,5 miliona osób! Każda z nich potwierdza skuteczność.

Fenomenalny środek pomoże Ci:

- Szybko i skutecznie zmniejszyć łupanie w kolanach
- > Poprawić sprawność w nogach i rękach
- > Wyprostować i wzmocnić plecy
- ! Pożegnać ataki rwy kulszowej
- i Zredukować migreny wywołane urazami karku

Użytkownicy potwierdzają skuteczność

Nawet największy sceptycy przyznają, że stosowanie preparatu może uchronić od zaawansowanych problemów. Ludzie z całego świata, którzy już przyjęli darmową porcję zakonnej receptury, ślą podziękowania za lepszą sprawność kończyn, możliwość poruszania się bez

bólu, swobodne poruszanie palcami oraz za uwolnienie się od problemów ze stawami. Ty również możesz dołączyć do grona tych wybrańców i ZA DARMO otrzymać profesjonalny środek wspierający stawy ojca Alberta z Jerozolimy. Pomógł on przywrócić sprawność setkom tysięcy ludzi, a jego historia jest równie niezwykła jak działanie.

Oto sposób, który wesprze Twoje kości

Rok 1911, podnóże góry Skopus w Jerozolimie. Mieszkający tam ojciec Alberto to szpitalnik, który słynie ze swojej sztuki zielarskiej. Potrafi on znaleźć dobroczynne zioła nawet w jałowym, pustynnym terenie. Z najmniejszego, uschniętego listka robi wyciągi tak silne, że natychmiast znika po nich ból, mrowienie i obrzęki. Pewnego dnia, podczas szczególnie żarliwej modlitwy, ojciec Alberto doznaje niezwyklej wizji. Ukazuje mu się postać promieniująca miłością i dobrem, po czym nakazuje, aby ten zebrał wszystkie swoje medyczne księgi i wrócił do Europy.

Znajdziesz tam rośliny, których moc zwiększysz 100-krotnie, zaś one i Twoje przyszłe męczeństwo uratuje zdrowie całych pokoleń – mówi.

Ojciec Alberto pojmuję, że usłyszał głos Pana i niezwłocznie wyrusza w podróż. Po drodze doznaje kolejnych objawień i na ich podstawie zbiera szczególne gatunki roślin z 9 krajów europejskich. Tworzy z nich

mieszanek, która w mgnieniu oka usuwa ze stawów rwący, piekący i kłujący ból. Każdy, kto jej użyje, zyskuje szansę, aby swobodnie chodzić, wstać, poruszać się i odzyskać dawne życie.

Dar miłości ojca Alberta z Jerozolimy

Wieści o cudotwórczej miksturze zataczają coraz szersze kręgi, liczby uzdrowionych idą w setki. Wtedy jednak wybucha wojna.



ojciec Alberto

Ostatnie doniesienia o ojcu Albercie pochodzą z polowego szpitala leżącego na terenie dzisiejszej Rumunii. Ranni żołnierze i miejscowa ludność wspominają wielkie poświęcenie oraz doskonałą wiedzę medyczną ofiarnego zakonnika. Jednak po nim samym ginie wszelki ślad. Znika też mikstura, którą leczył potrzebujących.

Niezwykła formuła na stawy powraca w 2022 roku

Przepis na niezwyklej preparat, który odnawia maź stawową i reperuje chrząstkę, odnalazł się cudem podczas remontu kapliczki w Karpatach. Być może jeden z wojennych uchodźców zostawił go tam w podzięce za nocleg.

Formuła, którą odtworzono na podstawie tamtych zapisów, zdaniem ekspertów jest niezwykle silna i skuteczna, a przy tym nie otepia, nie podrażnia żołądka, a co najważniejsze – wspiera usuwanie stanów zapalnych ze stawów. I to bez względu na ich przyczynę!

PRZETESTUJ PRODUKT ZA 0 ZŁ!

Świadczenia osób stosujących miksturę ojca Alberta z Jerozolimy

Ręce powykręcane przez reumatyzm?

To już przeszłość

Któregoś dnia zagadnęłam sąsiadkę, co takiego zrobiła, że już nie musi chodzić o lasce. Wtedy usłyszałam o miksturze ojca Alberta! Też jej użyłam i teraz czuję się, jakbym dostała nowe ręce. Zdrowe, zwinne, niezawodne. Już zawsze będę za to wdzięczna.

Mariola, 69l., Szczecino



Ty też pozbędziesz się bólu raz na zawsze

Zakonnicy szpitalni, którzy uznają ojca Alberta za swojego patrona, na początku 2022 roku wznowili produkcję preparatu. Zaświadczają oni, że ten środek może stawiać na nogi wiele osób dziennie i pomagać nawet w przypadku tych najdotkliwiej cierpiących.

Znów mogę normalnie chodzić!

Kiedy kilka miesięcy temu miałem poważne problemy z prawym biodrem, myślałem, że normalne życie już się dla mnie skończyło. Ból był okropny i miałem coraz większe problemy z poruszaniem się. Chodziłem po różnych specjalistach, bez skutku. Modliłem się o cud i on przyszedł! Wiem na pewno, że to właśnie środek ojca Alberta pomógł mi odzyskać sprawność. Bardzo szybko ból się zmniejszył, a wkrótce znów mogłem swobodnie poruszać nogami. Teraz czuję się doskonale, a problemy ze stawami to już przeszłość!

Bogdan, 57l., Elbląg



Metoda ojca Alberta z Jerozolimy uratuje Twoje stawy – zadzwoń po nią!

Pierwsze 100 osób, które zadzwonią do 14.05.2022 r., otrzyma 100% REFUNDACJI OD PRODUCENTA!

Zadzwoń: 91 886 83 60

Poniżej: 08:00-20:00, sob. 08:00-20:00.

Zwykłe połączenie lokalne bez dodatkowych opłat.

Zadzwoń i zamów produkt do przetestowania ZA DARMO!

Medal przyznany RevitaPharm w programie Konsumencki Lider Jakości – Debiut Roku 2020



strona ZDROWIA

stronazdrowia.pl

W NUMERZE: Czy to wdowigarb?

Spędzasz dużo czasu przed komputerem - możesz nabawić się wdowieggarbu. Proste, regulacje ćwiczenia mogą zwalczyć ból pleców i zlikwidować tłuszcz na karku.

Niedobór wit B12 Jeśli odczuwany ciągle zmęczenie i niepokój, to może być niedobór witaminy B12.

Seryzpleśnią. Jedni je uwielbiają, inni nie są przekonani do sera z pleśnią. Czy są zdrowe i warto je jeść?

ZA TYDZIEŃ:

• Czy margaryna jest lepsza od masła? Fakty i mity na temat tego produktu

• Miodunka, skuteczne zioło na przeziębienie, kaszel i trądzik



FOT. 123RF

Kiedy włosy sprawiają nam kłopoty, warto przyjrzeć się skórze głowy

Anna Rokicka-Żuk
anna.rokicka@polskapress.pl

Piękne i zdrowe włosy to kwestia kondycji całego organizmu, ale także stanu skóry głowy. Problem w tym, że myjąc włosy, większość osób nie oczyszcza skroń głowy właściwie.

Kłopotów z włosami może dostarczać najprostszą czynność: ich mycie. Okazuje się bowiem, że największym błędem w pielęgnacji włosów jest niedostateczne oczyszczanie skóry głowy, a przeto pozostawianie na niej resztek łoju, martwego naskórka, produktów do stylizacji, zanieczyszczeń i środków stosowanych przy myciu. Eksperti zalecają dwukrotne użycie szamponu podczas mycia i trzymanie się produktów, które nie zawierają agresywnie działających detergentów. Przy codziennym stosowaniu włosy można myć tylko raz.

Pierwsze mycie powinno być dłuższe i dokładne, obejmujące delikatny masaż opuszkami całej skóry głowy. Najczęściej pomijane obszary przy myciu to linia włosów, okolice za uszami i potylicy. Natomiast przy spłukiwaniu, zależnie od metody, należy dokładnie oczyścić z produktów pielęgnacyjnych jest albo obszar nad karkiem, albo nadśrodkiem czoła.

Skórę głowy należy myć szczególnie dokładnie, jeśli używa się kosmetyków do stylizacji włosów (żele, pianki, lakiery), a zwłaszcza suchych szamponów. Te drugie zawierają drobinki związków wchłaniających sebum, które przylegają do skóry głowy i okleja ją, uciążliwie mieszcząc włosy. Trzeba też umyć dokładnie włosy na odcinku, na którym gromadzi się łój.

Głównego działania nie wymagają jednak końcówki włosów. Te przed myciem warto wręcz zabezpieczyć, nakładając odżywkę, by całkiem nie pozbawić ich nawilżenia i natłuszczenia.

Aby dokładnie oczyścić skórę głowy, można sięgnąć po dedykowany peeling z dro-



FOT. 123RF

Gdy częste mycie włosów nie sprawia, że prezentują się dobrze, pora zmienić sposób oczyszczania - a najlepiej skonsultować się ze specjalistą

binkami lub enzymatyczny. Jego użycie powinno zakażym razem poprzedzać stosowanie odżywczych wcierek. W przeciwnym przypadku ich składniki aktywne nie są w stanie przeniknąć nawet do naskórka.

Po myciu i dokładnym spłukaniu szamponu najczęściej wymagane jest nałożenie odżywki, jednak z dala od skóry głowy - tylko na końcówki włosów, która po wysuszeniu jest nadmiernie przesuszona. Odżywkę należy spłukać tylko raz.

IWA/ME CZYTAJMY ETYKIETĘ SZAMPONU

Polecany szampon do włosów to ten, który zawiera przyjazne skórze, ale skuteczne środki myjące, takie jak poliglukozyd kwasów oleju kokosowego (coco-glucoside), kokamidopropyl betaine (cocamidopropyl betaine), sarkozyny (sarcosinate) i bursztyniany (succinate).

(sarcosinate) i bursztyniany (succinate).

Nie polecane są, natomiast siarczany, szczególnie laurylosiarczany sodu (SLS i SLES - sodium lauryl/laureth sulfate) pozbawiają włosy i skórę ochronnej bariery, przyczyniając się też do ścięnięcia naskórka. To z kolei sprawia, że skóra głowy staje się bardziej delikatna i wrażliwa.

Szampon powinien być dostosowany do rodzaju włosów i skóry głowy oraz częstotliwości mycia. Nie powinien całko-

Aby dokładnie oczyścić skórę głowy, można sięgnąć po dedykowany peeling z drobkami lub enzymatyczny

wicie pozbawiać ich związków tłuszczowych, sprawiając, że stają suche i podatne na uszkodzenia. Dobrze, gdy zawiera naturalne olejki, wyciągi roślinne i składniki nawilżające, jednak ocena działania wymaga już bezpośrednich testów.

Im częstsze mycie, tym bardziej sucha skóra, tym delikatniejsza powinna być szampon. Polecany rozwiązaniem są produkty o niskim poziomie środków myjących oraz bez detergentów, a za to z olejami. Dostępne są także produkty „pre wash”, czyli stosowane przed myciem. To emulsje olejowe, które świetnie rozpuszczają tłuszcz skóry, a potem powinny być myte delikatnym szamponem. Podobnie działa mycie włosów naturalnymi olejami, które jednak bywają później znacznie trudniejsze do usunięcia.

Eksperti od włosów odradzają natomiast używanie produktów z dużą ilością silikonów (oraz ogólnie silikonów), które ulegają nagromadzeniu na skórze głowy i sprawiają, że włosy stają się wiotkie i suche. Warto też upewnić się, że nie ma w nich parabenów.

JAK CZĘSTO MYĆ WŁOSY?

Nie istnieją zalecenia odnośnie tego, jak często powinno się myć włosy - jest to kwestia cech indywidualnych i aktualnych warunków. Jednak w przypadku większości osób optymalne jest zwykłe mycie głowy co drugi czy trzeci dzień.

Nieprawdą jest przy tym, że myjąc włosy rzadziej, zmniejszymy ich przetłuszczanie się. To, jak często będą wymagać oczyszczenia z sebum, zależy od pracy gruczołów łojowych,

a te kwestie są zależne od gospodarki hormonalnej organizmu.

A może myjemy włosy za często? Jej skóra robi się sucha i podatna na uszkodzenia, jest podrażniona, swędzi, a naskórek nadmiernie się łuszczy, co można pomylić z objawami łupieżu suchego. Traktowanie głowy z takim problemem leczniczymi szamponami może wtedy jedynie pogłębić. Najlepszym rozwiązaniem w takiej sytuacji jest rzadsze mycie i zmiana szamponu na bardziej delikatny.

Z kolei zbyt rzadkie mycie sprzyja rozwojowi łupieżu tłustego, w którym infekcja skóry głowy towarzyszy silny łojotok. Gdyś myte zbyt rzadko, nawet zdrowe włosy są źródłem sebum, na którym rozwijają się pasożyty skóry bytujące w mieszkach włosowych - nie tylko głowy, ale też brwi i rzęsy.

Wdowi garb nie tylko u kobiet. Jakie są przyczyny tej dolegliwości i jak z nią walczyć?

Monika Góralska
monika.goralska@polskapress.pl

Wdowigarb występuje nie tylko u kobiet po 50. roku życia, ale też u młodych osób biernych. Sprzyja mu zwłaszcza siedzący tryb życia, częste korzystanie z komputera, a także nadwaga i depresja.

Nazwa „wdowi garb” wiąże się z tym, że schorzenie to pierwotnie diagnozowano głównie u kobiet po 50. roku życia i najczęściej dotyczyło właśnie wdów, które, przynęcone po stracie męża, przybierały nieprawidłową pozycję ciała z wysuniętą i podciągniętą do przodu głową. Obecnie jednak wdowi garb to przypadłość, która może dotknąć każdego. Szczególnie narażone na jej wystąpienie są osoby spędzające dużo czasu przed komputerem, a więc uczniowie, studenci i pracownicy biurowi. Na szczęście można z nią skutecznie walczyć.

SKĄD SIĘ BIERZA TA DOLEGLIWOŚĆ?

Na skutek utrzymywania nieprawidłowej pozycji ciała następuje deformacja sztywnego odcinka kręgosłupa i zwykle pomiędzy siódmym kręgiem szyjnym a pierwszym piersiowym tworzy się zgrubienie w postaci tłuszczowej kulki. Oprócz nieestetycznego wyglądu, czyli przygarbionej postawy z wysuniętą do przodu głową, wdowiemu garbowi towarzyszy także ból głowy, szyi, karku, łędźwiowego odcinka kręgosłupa oraz pomiędzy łopatkami.

Powstawanie wdowiego garbu może mieć podłoże genetyczne, jednak obecnie pojawia-



Przesiadujesz godzinami przy komputerze? Ta dolegliwość dopada w różnym wieku

niesiętej przypadłości jest głównie wynikiem utrwalania nieprawidłowej postawy. Najważniejsze przyczyny jej powstawania to:

- siedzący tryb życia,
- brak aktywności fizycznej,
- regularna praca przy komputerze,
- osteoporoza,
- problemy związane z kręgosłupem, np. urazy lub kręgozmyk,
- predyspozycje genetyczne,
- przewlekły stres,
- depresja, smutek, żal o stracie bliskich,
- nadwaga oraz tytość.

TE ĆWICZENIA PRZYNOSĄ EFEKTY

Czy można pozbyć się wdowiego garbu? Oczywiście, to możliwe, ale konieczne jest systematyczne wykonywanie poniższych ćwiczeń. Na szczęście wystarczy kilka minut dziennie, aby zniwelować ból karku, przywrócić właściwą postawę ciała i pozbyć się nadmiaru tłuszczu na karku.

Pamiętajmy jednak, że nie nastąpi to od razu, a ćwiczenia muszą być wykonywane regularnie, codziennie przez długi czas.

Każde z nich zajmie ci zaledwie 4-5 minut, warto więc uwzględnić je w planie dnia i wykonywać je systematycznie.

ĆWICZENIE NR 1

Podnieś wyprostowane ręce z dłońmi skierowanymi do przodu i do góry, nad głowę. Odepchnij je do tyłu i utrzymaj w tej pozycji przez 30 sekund.

Następnie zegnij łokcie pod kątem 90 stopni, zepnij łopatkę i znów pozostaw w tej pozycji przez 30 sekund. Rozłóż ręce na boki, aby były w pozycji poziomej i utrzymaj je w niej przez 30 sekund. Następnie przyciągnij łokcie do tułowia tak, aby twoje ręce były zgięte pod kątem 90 stopni. Utrzymaj tę pozycję kolejne 30 sekund.

ĆWICZENIE NR 2

Stań prosto, wyprostuj ręce i złap za ramiona, zaswoimi plecami, nadgarstek jednej z rąk drugą ręką. Cofnij ramiona do tyłu, zepnij łopatkę i spójrz wysoko w górę, odchylając głowę do tyłu. Utrzymaj tę pozycję 30 sekund.

ĆWICZENIE NR 3

Stań przyścianą i połącz jedną rękę z drugą, jak potrafisz. Teraz spójrz na swoją dłoń i pozostaw w tej pozycji przez 15 sekund. Następnie wykonaj to ćwiczenie także dla drugiej ręki.

ĆWICZENIE NR 4

Podnieś wyprostowane ręce maksymalnie do góry i rozsuń lekko łokcie w ten sposób, aby twoje ciało tworzyło literę Y. Zepnij mocno barki i pozostaw w tej pozycji przez 30 sekund.

ĆWICZENIE NR 5

Połącz ręce w plecach, a pod kark podłóż wałek do masażu lub niewielką piłkę. Dociskaj kark do wałka i powoli przekręcaj głowę na boki. Wykonuj to ćwiczenie przez 30 sekund.

Oprócz codziennych, regularnych ćwiczeń trzeba pamiętać także, aby stale kontrolować i poprawiać postawę ciała w czasie pracy przy komputerze, a nawet siedzenia przy stole.

Zwróćmy również uwagę, czy miejsce pracy jest odpowiednio dostosowane, czy monitor komputera nie znajduje się zbyt nisko, czy masz odpowiednie podparcie łokci i nóg itp.

Specjaliści podkreślają, że warto także zadbać o komfortowy sen: zmienić poduszkę do spania na taką, która odpowiednio podparcie kręgi szyjne i pomaga zachować prawidłową pozycję kręgosłupa w czasie snu.

Kręgosłup odpoczywa w nocy - aby umożliwić zachowanie jego prawidłowych krzywizn, warto wybrać materac o odpowiedniej twardości. W większości przypadków najlepszą opcją jest ten średnio miękki. Przy niskiej masie ciała warto jednak wybrać materac bardziej miękki, a przy znacznej nadwadze - twardszy.

Gdy śpimy z partnerem, który znacząco różni się pod względem masy ciała, dobrym wyborem jest materac łączący dwie strefy o różnym stopniu twardości.

Równie ważna jest odpowiednia poduszka, która jest też mniejszą inwestycją niż materac - zwykłą poduszkę warto jako najszybciej wymienić na termoplastyczną, która umożliwia zachowanie ergonomicznej pozycji szyi.



Proste, znane każdemu z lekcji WF ćwiczenie da dobre efekty, gdy będziemy je wykonywać regularnie

Przysiady - wykonuj je dla zdrowia, kondycji i urody

Anna Rokicka-Żuk
anna.rokicka@polskapress.pl

To ćwiczenie znane z lekcji WF każdy: przysiady. Wzmacniają mięśnie, rzeźbią sylwetkę, pomagają walczyć z cellulitem, polepszają kondycję oraz poprawiają nastrój.

Przy wykonywaniu przysiadów najbardziej zaangażowane są mięśnie nóg i pośladków. Przy prawidłowej technice oraz systematyczności w ćwiczenie angażujemy także mięśnie brzucha i pleców. Jeśli weźmiemy ciężarki - uruchomimy także mięśnie rąk, pleców i karku.

Dzięki wzmocnieniu mięśni poprawia się postawa całego ciała, przestajemy się garbić, wzmacniamy kręgosłup, a miednica przybiera odpowiednią pozycję. Przyzwyczajenie ciała do prawidłowego ruchu pochylenia się, jaki wykonujemy w czasie robienia przysiadów, wpływa na naszą koordynację ruchową oraz równowagę całego ciała.

Przysiady usprawniają także stawy, ponieważ systematyczne poruszanie nimi podczas zginania i prostowania nóg przyczynia się do ruchu i zapobiega urazom. Sprawia również, że codzienne schylanie się, np. żeby podnieść dziecko czy ciężkie

torby z zakupami, nie jest już dla nas problemem.

To proste ćwiczenie pomaga także walczyć z nadwagą, a także z cellulitem. Przysiady wzmacniają oraz ujędrniają uda i pośladki, poprawiają też wygląd skóry, wygładzają ją i niwelują skórę pomarańczową.

Aby osiągnąć oczekiwane rezultaty, ćwiczenia należy wykonywać prawidłowo, zachowując odpowiednią postawę. W tym celu trzeba stanąć w rozkroku, a nogi rozstawić na szerokość bioder z palcami u stóp zwróconymi lekko na zewnątrz. Stopy muszą przylegać płasko do podłoża, nie można odrywać pięt ani palców.

Podczas schodzenia w dół należy powoli zgiąć kolana, napiąć mięśnie brzucha i pośladków oraz wypchnąć biodra lekko do tyłu. Plecy muszą być wyprostowane, nie należy się pochylić do przodu, a głowę utrzymywać w pozycji prostej. Przy schodzeniu w dół kolana nie powinny wychodzić poza linię palców stóp. Ręce można wyciągnąć przed siebie lub włączyć je do pracy.

Pamiętajmy: aby osiągnąć efekty, trzeba wykonywać przysiady codziennie, zaczynając np. od 20-30 i z każdym dniem zwiększając ich liczbę aż do 100-120 dziennie, a nawet - w miarę możliwości - więcej.



Przysiady działają korzystnie nie tylko na mięśnie ud i pośladków, wzmacniają także kolana

Ciągle zmęczenie i niepokój? Takie objawy może dawać niedobór witaminy B12



Jeśli dokuczają nam przykre dolegliwości, narzekamy na osłabienie i ciągle zmęczenie - oznaczmy poziom wit. B12, a wynik badania skonsultujmy z lekarzem. Niedobory tej substancji w organizmie mogą mieć poważne konsekwencje

Agata Siemiaszko
agata.siemiaszko@polskapress.pl

Niedobory wit B12 skutkują nie tylko pogorszeniem samopoczucia. Jej deficyt w organizmie może być źródłem poważnych chorób.

Witamina B12, zwana też kobalamina, jest składnikiem niezbędnym do prawidłowego funkcjonowania układu nerwowego i krwiotwórczego. Uczestniczy również w syntezie serotoniny, neuropeptydu w mózgu, nazywanego hormonem szczęścia. Niezbędna jest do prawidłowego przebiegu procesów metabolicznych ze względu na udział w przemianach tłuszczowych, węglowodanów i białek, czego efektem jest wydobywanie energii ze zjedzonego pokarmu. Jednym z skutków niedoboru witaminy B12 jest hiperhomocysteinemia, będąca czynnikiem ryzyka miażdżycy.

KIEDY KOBALAMINY BRAKUJE

Jednymi z pierwszych objawów niedoboru witaminy B12 są osłabienie, zmęczenie, brak siły i apetytu. U kobiet mogą pojawić się zaburzenia miesiączkowania. Wynika to z zaburzeń w wytwarzaniu erytrocytów, które transportują tlen po organizmie. Pełnoobjawową chorobą jest anemia megaloblastyczna wynikająca

z niedoboru witaminy B12 i kwasu foliowego. Niedobór witaminy B12 może też powodować drażliwość, stany podgorączkowe i gorączkę, częste infekcje i problemy z trawieniem.

Pojawiają się in. takżeniekorzystne zmiany wżpiku kostnym oraz dysfunkcje w układzie sercowo-naczyniowym spowodowane nasileniem się zmian miażdżycowych. Przewlekły niedobór kobalaminy może powodować wiele innych dolegliwości:

- ośłabienie,
- zaburzenia koncentracji,
- zaburzenia pamięci,
- drętwienie i mrowienie kończyn,
- # obniżenie odczuwania bodźców,
- osłabienie organizmu,
- stany zapalne języka i błony śluzowej jamy ustnej,
- stany depresyjne, psychoza, halucynacje,
- zaburzenia widzenia.

Naukowcy sugerują, że niedobór witaminy B12 może też mieć wpływ na rozwój zmian związanych z chorobą Alzheimera.

PRZYCZYNY NIEDOBORU WITAMINY B12

Niedobór witaminy B12 może być spowodowany nieodpowiednią dietą, zaburzeniami wchłaniania (z powodu chorób układu pokarmowego) lub przyjmowaniem leków, które

zmniejszają przyswajanie B12 z pożywienia, np. w leczeniu cukrzycy i insulinoopomości.

Niedobory witaminy B12 często występują u osób starszych, które cierpią na brak apetytu, a towarzyszą im ograniczona konsumpcja produktów odzwierzęcych. Z drugiej strony u seniorów dochodzi do licznych zmian anatomicznych w przewodzie pokarmowym.

WARTO WIEDZIEĆ

Ile powinno wynosić dzienne spożycie wita- miny B12?

Eksperci z Narodowego Instytutu Zdrowia Publicznego w Warszawie zalecają, aby zadbać o dzienne spożycie tej witaminy na poziomie:

- 0,5 mcg dla niemowląt do 1. roku życia,
- 0,9 mcg dla dzieci w wieku 1-3 lat,
- **01,2 mcg** dla dzieci w wieku 4-6 lat, (§1,8 mcg dla dzieci w wieku 7-12 lat,
- 2,4 mcg dla młodzieży w wieku 13-18 lat, a także osób dorosłych,
- 2,6 mcg dla kobiet w ciąży,
- 2,8 mcg dla kobiet w okresie laktacji.

wym, co powoduje zaburzenia we wchłanianiu Bi^{2+} ze spożytego pokarmu.

Wśród nich jest hipochloridia - tostan niewystarczającej produkcji kwasu solnego w żołądku, co powoduje zmianę kwaśnego pH panującego w żołądku na bardziej zasadowe. Ponieważ do wchłaniania witamin z grupy B (w tym B12) niezbędne jest pH kwaśne, u osób z tym schorzeniem może rozwinąć się niedobór.

Niedobory witaminy B12 dotyczą osób z zaburzeniami wchłaniania oraz przy zaburzeniach wydzielniczych trzustki.

Z powodu przewlekłych biegunek u osób z chorobami zapalnymi jelit, chorobą Leśniowskiego-Crohna w stanie zaostrzenia, a także u osób z wrzodziejącym zapaleniem jelita grubego, może również dochodzić do niedoborów witaminy B12 w organizmie.

W przypadku osób z celiakią, taki stan może wystąpić u chorych niestosujących się do zasad diety bezglutenowej. Grozi też chorym po resekcji żołądka lub jelit, ponieważ w tych organach odbywają się procesy wchłaniania witaminy B12. Niedobór może być spowodowany też zakażeniem *Helicobacter pylori*. Warto zbadać poziom witaminy B12 i skonsultować się z lekarzem.

Najlepszym źródłem kobalaminy jest pożywienie. Co powinna zawierać dieta?

Agata Orzełowska
redakcja@stronazdrowia.pl

Najlepiej do niedoborów nie dopuścić: zadbaj o dietę obfitującą w produkty, które dostarczają witaminy B12. Co jeść?

Witamina B₁₂ występuje tylko w pokarmach pochodzenia zwierzęcego w postaci kompleksów z białkami. Obficie zawarta jest w mięsie drobiowym, wieprzowym, wołowym, mięsie gęsi, królika i cielęciny.

Spośród źródeł odzwierzęcych najzasobniejszym jej źródłem, ale niezalecanym z punktu widzenia zdrowia, są podroby zwierzęce (wątroba, nerki, serca). Podroby mimo wysokiej zawartości Bi_2 , atakże żelaza, są bardzo zasobne w cholesterol oraz związkotoksyczne, zgromadzone w organach za życia zwierzęcia.

Dobrym i zdrowym źródłem B12 są różnorodne ryby morskie i słodkowodne: sardynki, tuńczyk, pstrąg, łosoś, a także owoce morza.

Z tej grupy najbogatszym źródłem witaminy B12 jest szczupak (powyżej 20 g/100 g). Tłuste ryby to także źródło witaminy D, jodu i kwasów omega-3.

Mleko i przetwory mleczne, atakże zaliczane do nabiału jaja to również dobre źródło witaminy B₁₂. Oprócz niej te produkty obfitują w wapń, witaminę B₂ oraz magnez. Witaminy z grupy B, w tym witamina B₁₂, występują w drożdżach spożywczych, które wykorzystywane są do pieczenia ciast drożdżowych i chleba.

Z pożywienia wchłanianie jest około 50 proc. witaminy B12. Mleko i przetwory mleczne zaspokajają około 36 procent dziennego zapotrzebowania na kobalaminę, mięso i jego przetwory - 34 procent, ryby - 16 procent w przypadku mężczyzn oraz 22 procent w przypadku kobiet.



Dobrym źródłem wit. B12 są tłuste ryby, ale także mleko i jego przetwory

Weganie i wegetarianie mogą mieć niedobory wit. B12. Nie ma jej bowiem w produktach roślinnych

Agata Siemiaszko
agata.siemiaszko@polskapress.pl

Jeśli nie jemymięsa i jego przetworów, ryb,wnikamy jajek, konieczniebadajmy poziom wit B12 we krwi

Źródłem kobalaminy są produkty pochodzenia zwierzęcego, gdzie występuje w kompleksach białkowych, dlatego w eliminującej je diecie może tego składnika zabraknąć. Na niedobory witaminy B₁₂ narażeni są szczególnie weganie, ponieważ ten sposób żywienia

eliminuje wszystkie produkty odzwierzęce, które są źródłem tego składnika. Z tego powodu osoby będącena diecie roślinnej powinny regularnie badać stężenie kobalaminy we krwi i odpowiednio ją suplementować. W roślinach nie ma witaminy B12, wyjątek stanowią jednak fermentowane produktybiałkowe takie jak np. miso, czyli japońska pasta z ziaren soi. Źródłem witaminy są tam bakteriefermentacyjne. Niestety, zawartośćkobalaminy w miso jest bardzoniska (0,1 mcg na 100 g produktu), podobnie jak jejprzewijalność.



**Koniecznością jest suplementacja B12 u wegan
i rozważenie u vegetarian, co uchroni przed chorobami
wynikającymi z jej niedoboru**

Sery pleśniowe: warto je polubić

Anna Rokicka-Żuk
anna.rokicka@polskapress.pl

Sery pleśniowe wytwarza się tradycyjnymi metodami. Są nie tylko smaczniejsze, ale też zdrowsze niż wiele rodzajów serek niepoddawanych dojrzewaniu. Warto poznać bliższych zalety.

Sery pleśniowe to sery dojrzewające typu podpuszczkowego z mleka krowiego, koziego, owczego lub mieszanego, wytwarzane w specjalny sposób. W ich produkcji biorą udział nie tylko bakterie starterowe czy stych kultur mleczarskich (m.in. *Lactobacillus lactis* sp. *lactis*, *L. lactis* sp. *cremoris* oraz *Leuconostoc mesenteroides*, a w maziowych - *Brevibacterium lineis* B. *casei*). Odpowiadają one za fermentację, a więc dojrzewanie skrzepu mleka uzyskanego przy pomocy podpuszczki.

SERZPLJEŚMA? TO ZDROWE?

W produkcji serów pleśniowych wykorzystywane są też dodatki kultury mikroorganizmów, do których należą szlachetne pleśniei drożdże. To one nadają im charakterystyczne cechy związane z wyglądem, zapachem i smakiem. Ich gatunków jest bardzo dużo, a na walory gotowego produktu wpływają zwłaszcza ich szczególne kompozycje. W zależności od typu sera są to m.in.:

- sery z przerostem pleśniowym - *Penicillium roqueforti*
- sery z porostem pleśniowym - *Penicillium camemberti*, *P. candidum*, ew. *Geotrichum candidum*,

O sery maziowe - *Torulopsis candida*.

Warto wiedzieć, że sery pleśniowe są dzielone według różnych kategorii, do których należą również twardość.

Pod tym względem są to zwykle sery półmiękkie (63-69 proc. wody; należą do nich np. maziowy limbuski albo roquefort czy gorgonzola z przerostem pleśni), do półtwardych albo miękkie (powyżej 69 proc. wody). Do tych drugich należą sery z porostem pleśniowym, np. brie i camembert.

Obecne w serach pleśniowych bakterie i pleśnie należą do rodzajów szkodliwych, a wręcz korzystnych dla zdrowia, co udowodniono w licznych badaniach. Należy jednak pamiętać, że dotyczy to tych serów, które są wytwarzane z mleka pasteryzowanego, gdzie mikroflora



W zależności od poziomu tłuszczu (ok. 30 proc.) zawiera sporo białka, bo ok. 20 g w porcji 100 g. Taka porcja to przeciętnie ok. 350 kcal, natomiast porcja 30 g może pokryć ok. 1/5 dziennego zapotrzebowania na wapń - i ma ok. 100 kcal

fermentacyjna pochodzi z czystych kultur mleczarskich. Sery z mlekiem pasteryzowanego są bardziej cenione przez smakoszy ze względu na większe bogactwo smaku, które pochodzi również z działalności naturalnej mikroflory mleka. Tę samą jednak zawierać drobnoustroje chorobotwórcze i z tego powodu powinny ich unikać kobiety w ciąży, dzieci, osobystarsze.

Inne sery pleśniowe mają wręcz zaskakujące właściwości prozdrowotne, które są zresztą charakterystyczne dla wszystkich produktów fermentowanych. W serach tych zidentyfikowano liczne związki działające ochronnie przed chorobami układu sercowo-naczyniowego.

Korzystne działanie mają m.in. produkty metabolizmu pleśni *Penicillium roqueforti* i innych grzybów stosowanych w produkcji serów pleśniowych. Związki te mają zdolność hamowania syntezy cholesterolu w organizmie i wzrostu bakterii, atakujących komórki zapalne, co ma istotne znaczenie dla zapobiegania rozwojowi miażdżycy i chorób kardiologicznych. Podobne działanie ma spermidyna, która może chronić układ krążenia i wydłużać życie. Osoby o wysokim spożyciu tego związku w diecie (występuje też w winnych produktach, np. soi, kukurydzy czy rybach) wiąże się z niższym ciśnieniem krwi i rzadszym rozwojem chorób serca.

TŁUSTE, ALE NIE SZKODZĄ SERCU

Z uwagi na sporą zawartość tłuszczu, sięgającą nawet powyżej 45 proc. w suchej masie, sery przez długi czas były uważane za szkodliwe dla układu krążenia. Okazało się jednak, że sery nie szkoda głównie tłuszczu utlenionego (przetworzone, stare), a mleko i sery zawierają też rodzaje korzystne dla zdrowia.

Obok nasyconych kwasów tłuszczowych w nabiale występują bowiem, specyficzne,

zdrowe rodzaje kwasów typu „trans” w postaci CLA i kwasu trans-palmitynooleinowego. Wysokie spożycie tego drugiego idzie w parze z mniejszym BMI i obwodem talii, może też obniżać ryzyko rozwoju cukrzycy typu 2 aż o 60 procent. Zawarty w serach pleśniowych wapń to podstawowy budulec kości, niezbędny również dla funkcjonowania mięśni (w tym serca), regulacji krzepliwości krwi, produkcji hormonów i enzymów oraz profilaktyki wielu chorób, w tym raka. Dieta bogata w wapń pochodzący z nabiału sprzyja ponadto utrzymaniu niższego ciśnienia krwi.

Warto też wiedzieć, że porcja sera pomaga ponadto zobojętniać kwasy w jamie ustnej i remineralizować szkliwo, wspierając ochronę przed próchnicą. Dlatego ser jest zalecany jako najlepszy rodzaj przekąski po posiłku.

mim

Kto powinien ostrożnie sięgać po tesery?

Osoby źle tolerujące laktozę mogą sięgać po umiarkowane ilości serów długo dojrzewających, w których występuje ona w niskich ilościach - część jest bowiem usuwana przy produkcji skrzepu serowego wraz z serwatką, a reszta ulega rozkładowi w trakcie fermentacji.

Z serów pleśniowych i innych dojrzewających zrezygnować powinny osoby, które reagują nadwrażliwością na ich spożycie. Może ona wynikać z nietolerancji histaminy, która powstaje z białek podczas fermentacji. Unikających osób może wywoływać bóle i zawroty głowy, uderzenia gorąca, ból brzucha czy wymioty. Nie są też polecane osobom z migrenami.

ARTYKUŁ REKLAMOWY

AKCJA REFUNDACJA - pula produktów za 0 zł!

JAKBYM DOSTAŁ „NOWĄ” PROSTATĘ

Już prawie 70% Polaków po 40 roku życia zmaga się z poważnymi problemami układu moczowego. Coraz częstsze nocne wstawanie do toalety, ciągłe uczucie zmęczenia, naciski na pęcherz, problemy z osiągnięciem erekcji. To przykra codzienność prawie % mężczyzn po 40 roku życia. Jednym z nich był Pan Jacek (581.) z Konina, któremu udało się skutecznie zaważyć o zdrowie i męską godność dzięki nowatorskiemu preparatowi australijskich naukowców.

Przerosł gruczołu krokowego to właściwie „męska choroba cywilizacyjna”. Dotyczy już coraz młodszych mężczyzn, którzy bagatelizują pierwsze sygnały. Oszukują się, że to przeziębiony pęcherz, zmęczenie, stres, niewysypianie się. O tym, jak grupie są to wymówki i do czego mogą doprowadzić, przekonał się pan Jacek (581.) strażak z Konina.

WłnjpF2fjFiiinRi38jf

Wszystkie dolegliwości zdrowotne zawsze zwałę na karb mojej pracy. Jednak coraz częściej nie mogłem oddać moczu bez bólu, odczuwałem pieczenie, a z żoną nie kochałem się prawie wcale. Raz nawet przysięgałem, że żona odejdzie do innego mężczyzny. Musiałem zacząć działać. Porozmawiałem z moim przyjacielem Arturem, który podarował mi ten, jeszcze wtedy nieznany w Polsce australijski preparat.

Przełomowe odkrycie ratunkiem iitppfflisp

Zespół australijskich naukowców na czele z Andrew Cameronem z Melbourne na prawie 10 miesięcy zamieszkali w dżungli Lamington, aby w spokoju wśród natury stworzyć autorski, przełomowy preparat na dolegliwości prostaty.

Od wielu lat obserwowaliśmy, jak ogromnym problemem dla milionów mężczyzn są dolegliwości prostaty. Ciągłe wizyty w toalecie, pieczenie cewki moczowej, plany na spodniach, coraz większe kłopoty z osiągnięciem erekcji - to mogłoby wykończyć każdego mężczyznę. Dlatego postanowiliśmy, że musimy jakoś rozwiązać ten problem. Po miesiącach analiz udało nam się stworzyć 8-składnikową, całkowicie bezpieczną formułę, opartą w 100% na naturalnych składnikach aktywnych. Nasze odkrycie to przełom w światowej Urologii - filma wątpliwości Cameron.

Opinie nie pozostawiają złudzeń

To zupełnie innowacyjne połączenie pozwala na zbliżenie się do równowagi hormonalnej organizmowi (jej zaburzenia są jedną z głównych przyczyn problemów z prostatą). Pomaga zmniejszyć objętość gruczołu krokowego aż o 78%, a także 2-krotnie zwiększyć chłonność ciał jamistych penisa. Dzięki temu sprawdza się w niemal każdym stadium dolegliwości prostaty i innych „męskich problemów”. Potwierdziły to otrzymane przez ośrodek w Melbourne opinie użytkowników; ich treść nie pozostawia żadnych wątpliwości. 97,8% stosujących uważa, że preparat Camerona może:

- znacznie zmniejszać problemy z prostatą
- wielokrotnie zmniejszyć częstotliwość oddawania moczu
- zauważalnie zmniejszyć intensywność pieczenia cewki moczowej
- złagodzić niebezpieczne stany zapalne i obrzęki już po kilku dniach stosowania
- wpływać na poprawę zadowolenia ze swojej „męskości” i życia seksualnego.

Naturalny środek na problemy z prostatą

Już tysiące mężczyzn na całym świecie skorzystało z autorskiego preparatu Andrew Camerona. Dzięki niemu zwiększyli kontrolę nad pęcherzem, zmniejszyli ilość wizyt w toalecie i uczucie parcia na cewkę moczową, poprawili jakość swojego życia seksualnego,

Wstawałem w nocy oddać moczu nawet 4-5 razy, przez co w ogóle nie mogłem spać. Żona wysłała mnie na kanapę, bo przeszkadzało jej moje ciągłe kręcenie się, szef w pracy czeptał się, że jestem nieprzytomny i nie ma ze mnie pożytku. No, koszmarny! O stosunkach z żoną nawet nie mówię, bo... nie ma o czym. Na szczęście po zastosowaniu tego preparatu czuję się i funkcjonuję znacznie lepiej. Znowu zamiast krążyć między kanapą, a toaletą, noce spędzam w ramionach żony. Jest moc!



Grzegorz 491. Rutina

a przede wszystkim odzyskali pewność siebie i wiarę w swoją męskość. A to wszystko w 100% naturalnie. Teraz również Ty możesz znaleźć się w tym gronie!

Preparat daje szansę na polepszenie rozmiaru gruczołu krokowego, komfort korzystania z toalety i sprawność seksualną szybko, prosto i całkowicie bezpiecznie. Może pomóc w poprawie funkcjonowania seksualnego i złagodzić problem u źródła, a nie jedynie doraźnie. Dzięki temu minimalizowane jest ryzyko ponownego wystąpienia problemu.

Znowu jestem prawdziwym mężczyzną

Ten australijski środek po prostu dał mi nowe życie! Nie latam już do toalety jak „kot z pęcherzem”, już mnie tak nie boli, nie szczypie, nie piecze. Nie jestem ciągle przemęczony, a w łóżku znowu jest ogień! Myślę, że teraz żona będzie miała ze mnie pociechę na długie lata. W końcu czuję, że żyję! Wszystko dzięki temu fenomenalnemu preparatowi. Dziękuję Arturze, dziękuję Cameron!

Nie zwlekaj - ciesz się poprawą już teraz!

Preparat australijskich badaczy pomógł wspomóc męską sprawność już ponad 83 tysiącom Panów na całym świecie. Nie czekaj tak długo jak Pan Jacek, dzwoń już dziś! Naturalny preparat zmniejszający prostatę wprowadzono do Polski z początkiem tego roku. Jest dostępny tylko w sprzedaży telefonicznej. Technologia jego produkcji nie jest tania, ale dzięki specjalnejniżce pierwsze 150 osób może wypróbować go za 0 zł! Ilość sztuk jest ograniczona - decyduje kolejność zgłoszeń.

PROSTATA NA MEDALI!

Pierwszym 150 osobom, które zadzwonią do 30.04.22 r., przysługuje 100% dofinansowania procenta. Wypróbuj preparat spec. Camerona całkowicie ZA DARMO!

91300 3160

Od poniedziałku do niedzieli: 8:00 - 20:40
(Zwykłe połączenie lokalne bez dodatkowych opłat)

Oferta ważna do 04.02.22

100% dofinansowania jest ograniczone!
Ilość opakowań jest ograniczona!

SUPLEMENT DIETY

Prośba o więcej wolności Pewnego dnia okazało się, że ta wolność MA IMIĘ

Marcin Hakiel o rozstaniu Katarzyną Cichopek na Instagramie



Z ŻYCIAGWIAZD

W TELEWIZJI

KRZYŻÓWKA NR 65

Maciej Musiałowski wywołał awanturę

Młody aktor wszczął w minio-ny weekend burdę w warszawskiej restauracji Magdy Gessler w Hali Koszyki. Pudelek relacjonuje, że chłopak został obezwładniony przez obsługę i wyrzucony za drzwi. „Musiałowski dumnie paradował przed budynkiem, pokazując język i obnażając brzuch, a nawet... wysmarkał się na chodnik” – donosi portal.



Bastion

Canai+ Premium, 20:00
Zabójczy wirus pustoszy świat, ludzkości grozi zagłada. Ci, którzy ocaleli, tworzą dwa przeciwstawne obozy. Dochodzi do ostatecznej konfrontacji.

Nocny łowca

TV Puls, 20:00
Detektyw Walter Marshall i były sędzia Cooper zostają uwikłani w zbrodniczy proceder z udziałem mężczyzny powiązanego z uprowadzeniami i morderstwami kobiet.

Półka nożna: Liga Mistrzów UEFA

TVP1, 20:55
W tej parze półfinałowej LM UEFA rywalizują: Liverpool FC i Villarreal CF. Piłkarze z Wielkiej Brytanii wydają się faworytami rywalizacji, ale powinni zachować ostrożność.

Bad Boys for Life

Polsat, 22:10
Kolejna część kasowego hitu z lat 90. Agenci do zadań specjalnych, Mike Lowrey i Marcus Burnett, wracają, by zmierzyć się z największym wyzwaniem w karierze.

Król Bibi: życie i role Benjamina Netanjahu

TVP1, 23:10
King Bibi pokazuje premiera Benjamina Netanjahu jako kontrowersyjną postać polityki, z jednej strony nadzieję i zbawiciela Izraela, a z drugiej osobę lawirującą w świecie mediów, wielkiego cynika i bohatera wielu skandali obyczajowych.

Paulina Młynarska zapowiada książkę

Dokładnie rok temu dziennikarka poddała się mastektomii ze względu na wysokie ryzyko zachorowania na raka piersi. Teraz wyznała, że kiedy napisała o tym w swych mediach społecznościowych, spotkała się z wielkim hejtem ze strony innych kobiet. To spowodowało ją do napisania książki „Okrutna jak Polka”, która ukaże się 31 maja. „Kolejne pokolenie stosowania przemocy i prania mózgu wytresowały nas w samokontroli i nauczyły pilnować innych, by nie wyskakiwały z układu” – zapowiada teraz na Instagramie.

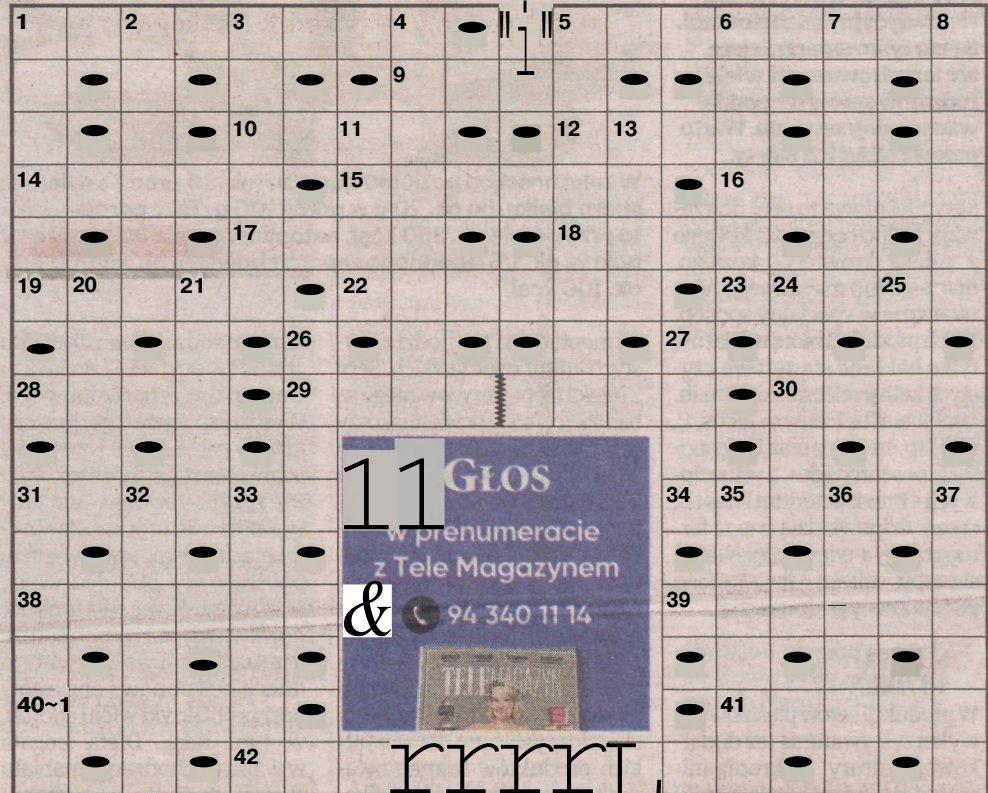


Poziomo:

- 1) przebiera się za turonia,
- 5) wymyślił fortel z koniem trojańskim,
- 9) elektryczny, mierzony w omach,
- 10) kolor symbolizujący niewinność,
- 12) rzecz święta, nietykalna,
- 14) gromada holenderek na łące,
- 15) dwuczuby ptak wodny,
- 16) biorą udział w gonitwie,
- 17) stwór pokonany przez Drahtewkę,
- 18) gra na koniach lub koszulka,
- 19) szklana osłona żarówki,
- 22) czasomierz dla sportowca,
- 23) kamienna lub błada,
- 28) groźna przepowiednia, pro-roctwo,
- 29) główny ośrodek handlowy Podhala,
- 30) część twierdzenia matematycznego,
- 31) dobry kolega, towarzysz,
- 34) płat papieru lub blachy,
- 38) koń maści czarnej,
- 39) jednośląd mniejszy od motocykla,
- 40) martwy zimą w miejscowości letniskowej,
- 41) stolarz, murarz lub piekarz,
- 42) kiedy zła, przeszkadza jej rąbek u spodnicy.

Pionowo:

- 1) Juliusz, współautor „Panoramy Racławickiej”,
- 2) człowiek bezwartościowy,
- 3) gra na werblu w orkiestrze wojskowej,
- 4) zgrane grono osób, załoga,
- 5) nastawi złamaną nogę,
- 6) odgłos kół jadącego pociągu,
- 7) roślina ozdobna, fuksja,
- 8) dziki w leśnym maceczniku,
- 11) długi poemat epicki,
- 13) popularne imię psa podwórkowego,
- 20) cudowna w posiadaniu Aladyna,
- 21) postronk z konopi,
- 24) element fabuły filmowej,
- 25) nieduża małpa wąskonosą,
- 26) bicz spleciony z rzemieni,
- 27) ukryła się w stogu siana,
- 31) intratne dochody, zyski,
- 32) stan odrętwienia, apatia,
- 33) nalewka na ziołach, piołunówka,
- 35) dawniej kosz w załotach,
- 36) zasadnicza to konstytucja,
- 37) przejście na stronę nieprzyjaciela.



ROZWIĄZANIE NR 64

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

HOROSKOP

Wodnik (2a01-18.02)

Ludzie będą liczyć się z Twoim zdaniem. Horoskop dzienny zapowiada, że niektórzy od tego, co powiesz, będą uzależniać swoje decyzje.

Ryby (19.02-20.03)

„Posypią się” nieco Twoje dzisiejsze plany. Horoskop na dziś ostrzega, że może to narazić na przykre konsekwencje nie tylko Ciebie.

Baran (21.03-19.04)

Horoskop dzienny na środę wyraźnie zapowiada, że łatwo Ci będzie dzisiaj przychodziło przekonywanie innych osób do swoich pomysłów.

Byk (20.04-20.05)

Horoskop dzienny wróży, że powodzenie przedsięwzięć realizowanych przez inne osoby w dużej mierze będzie dzisiaj uzależnione od Ciebie.

Bliźnięta (21.05-21.06)

Nie rozmieniaj dzisiaj swojego zaangażowania „na drobne”. Horoskop na dziś radzi zajmować się tylko tym, co ważne dla Ciebie i bliskich.

Rak (22.06-22.07)

Z dużym zaangażowaniem podejdziesz do wszystkich dzisiejszych obowiązków. Horoskop dzienny na środę mówi, że sporo osiągniesz.

Lew (23.07-22.08)

Zrobi się dzisiaj wokół Ciebie nerwowo. Horoskop dzienny mówi, że będzie w tym trochę Twojej winy. Postaraj się jakoś załagodzić sytuację...

Panna (23.08-22.09)

Staraj się dzisiaj nie składać obietnic bez pokrycia, bo horoskop na dziś ostrzega, że ktoś będzie Cię z nich wkrótce skrupulatnie rozliczać.

Waga (23.09-22.10)

Horoskop dzienny na środę mówi, że musisz dzisiaj zapamiętać o konwencjonalnych metodach osiągania wyznaczonych celów...

Skorpion (23.10-21.11)

Nie wybieraj dzisiaj dróg na skróty. Horoskop dzienny wyraźnie ostrzega, że takie działanie może narazić Cię na przykre konsekwencje.

Strzelec (22.11-21.12)

Horoskop na dziś zapowiada, że wykażesz się dzisiaj dużą aktywnością w dziedzinie, która dotychczas raczej nie była Twoją mocną stroną...

Koziorożec (22.12-19.01)

Dobry nastrój będzie Ci towarzyszył przez cały dzień. Horoskop dzienny na środę mówi, że nikt i nic nie będzie w stanie go zakłócić.

DROBNE

Jak zamieścić ogłoszenie drobne? Telefonicznie: 94347 3512
Przez internet: ibo.polskapress.pl
W Biurze Ogłoszeń:

Oddział Koszalin: ul. Mickiewicza 24.75-004 Koszalin, tel. 94347 3512
Oddział Słupsk: ul. Henryka Pobożnego 19,76-200 Słupsk, tel. 59848 8103
Oddział Szczecin: ul. Nowy Rynek 3.71-875 Szczecin, tel. 914813367, fax 9143348 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-SPRZEDAM

3-POK, 69,4m², Fałata 601-513-375.

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.slupsk.pl
omega@nieruchomosci.slupsk.pl

Handlowe

FILMY, MUZYKA

KUPIĘ PŁYTY GRAMOFONOWE
609155327

SPORT I REKREACJA

ROWERY używane tanio 508-436-420.

Co masz zlecić
- zleć to nam

#zostańwdomu
Tutaj zlecisz ogłoszenie!
ul. Henryka Pobożnego 19,
59 848 81 03
reklama.slupsk@polskapress.pl

**Strefa
Biznesu**

cz\taj

strefabiznesu.pl



REKLAMA

2110466280

ABAKUS
Aniela Barzycka - 22 lata na rynku
poszukujemy mieszkań 1,2-pokojowych
Przyleście, Na Skarpie, Nasz Dom
GOTÓWKA
ZADZWOŃ 661-841-555
ul. Zwycięstwa 143
661-841-555 (obok Związkowca)
www.abakus-nieruchomosci.pl

2 pok. balkon, rej. Na Skarpie
KLUCZE W BIURZE
do negocjacji 273 000,-

3 pok. loggia, ciepłociąg
z wyposażeniem, po remoncie
rej. Centrum 335 000,-

55 m², dwustronne, Zwycięstwa
0% PROWIZJI OD KUPUJĄCEGO
szybkie wydanie 338 000,-

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

BUDOWLANCA do st.surowe,
remonty, elewacje Koszalin
503-135-643

KONSERWATORA robót
budowlanych, 600-28-00-66.

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

OCHRONA Szczecin, 604-630-556

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

Zaopiekuj się Seniosem 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 do pracy w Niemczech:
Malarzy, Ociepleniowców,
Tapeciarzy. Konkurencyjne stawki,
darmowe mieszkanie, auto i umowa
niemiecka. Tel: 539 343 726 lub
602 262 365.

ZATRUDNIĘ operatora: koparko
ładowarki, koparki, kierowcą wywrotki
Tel: 608436216

0010461249

Sentium
solidna firma
i dobre zarobki

Zarabiasz miesięcznie nawet do
1800€ netto

516 733 727

Zdrowie

GINEKOLOGIA

A-Z GINEKOLOG, 790-246-404

INNE

ALKOHOLIZM - esperal 602-773-762

Usługi

AGD RTV FOTO

59/8430465 Serwis RTV, LCD, plazma

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

PRALKI Naprawa w domu. 603775878

BUDOWLANO-REMONTOWE

KAFELKI, gładzie. 731627 916 GK

MALOWANIE domów, tynk-puc,
odświeżanie, elewacje 792669632

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

USŁ. łazienki, hydraulika 696498391.

INSTALACYJNE

HYDRAULICZNE, tel. 607703135.

OGRODNICZE

PODNOŚNIK ścinka drzew, czyść
zarośnięte działki, 792669632.

PORZĄDKOWE

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

Turystyka

KRAJ - GÓRY

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

KRAJ - MORZE

DZWIIRYNOMORZE.PL, 605 905 969

Różne

KASA za stare książki 609-643-399

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

Rolnicze

MASZYNY ROLNICZE

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

ZWIERZĘTA HODOWLANE

KURKI odchowane 784 461566

Towarzyskie

SŁODKA Asia, 663-092-135.

REKLAMA

0010488421

OGŁOSZENIE

Zarząd Spółdzielni Mieszkaniowej Dom nad Stupią, zleci **wykonanie rocznej kontroli obowiązkowej obiektów budowlanych**, o której mowa w art. 62 ust. 1 ustawy Prawo budowlane, w obiektach należących do zasobów Spółdzielni. OPZ do pobrania w siedzibie Spółdzielni w godz. od 9.00 do 12.00. Termin składania ofert w zamkniętych kopertach **do 16 maja 2022 r. do godz. 12.00** w sekretariacie siedziby Spółdzielni Dom nad Stupią przy al. 3 Maja w Słupsku. Dodatkowe informacje tel. 604 505 327

REKLAMA

0010489661

Stupska ^poFdzielnia Mieszkaniowa „CzyrT 76-200 Słupsk, ul. Leszczyńskiego 7, tel. 59 307 02 90 ogłasza przetarg nieograniczony ofertowy na rozbiórkę nawierzchni utwardzonych między budynkami mieszkalnymi: Wiatraczna 4D i 4E oraz między budynkami Wiatraczna 4B i 4C, uzupełnienie ziemią i obsianie trawą oraz wykonanie chodnika - dościcia wzdłuż piaskownicy do budynku Wiatraczna 4E w Słupsku **Oferty należy złożyć w terminie do dnia 19.05.2022 r. do godz. 9⁰⁰.** Oferty winny odpowiadać warunkom specyfikacji, które można pobrać ze strony internetowej www.czyn.slupsk.pl. Spółdzielnia zastrzega sobie prawo unieważnienia przetargu na każdym jego etapie bez podania przyczyn i bez prawa do zgłaszania przez Oferentów roszczeń z tego tytułu.

REKLAMA

0010488326

OBWIESZCZENIE STAROSTY SŁUPSKIEGO

Na podstawie art. 11f. ust. 3, w związku z art. 11a ustawy z dnia 10 kwietnia 2003 roku o szczególnych zasadach przygotowania i realizacji inwestycji w zakresie dróg publicznych (Dz.U.2022.176 t.j.) oraz art. 49 ustawy z dnia 14 czerwca 1960 roku kodeks postępowania administracyjnego (j.t. ze zm. Dz.U.2021.735), zawiadamiam

o wydaniu decyzji nr 289/2022 z dnia 22 kwietnia 2022 roku o zezwoleniu na realizację inwestycji drogowej pn. „Budowa drogi gminnej – ul. Polnej w Siemianicach”.

W ramach przedmiotowej inwestycji drogowej zostaną wykonane:

- jezdnia asfaltowa o szerokości 6,00 m (odcinek I) i 5,00 m (odcinek II),
- zjazdy gospodarcze z kostki polbruk o szerokości 4,0*8,00 m,
- chodnik z kostki polbruk o szerokości 2,00 m przylegający do jezdni,
- wzmocniony chodnik przy komorze z zestawem hydroforowym z kostki polbruk i szerokości 2,70+4,00 m,

Wykaz działek przeznaczonych pod realizację inwestycji drogowej:

- 175/1, 175/3, 176/1, 176/2, 213, 225/4 (przed podziałem 225/3), 226, 231/1 (przed podziałem 231), 248, 260/3 (przed podziałem 260/2), 262/6 i 291 w miejscowości Siemianice, w obrębie ewidencyjnym Siemianice, w gminie Słupsk.

Wykaz działek powstałych w wyniku podziału:

- z działki nr 225/3 na działki nr: 225/4 i 225/5,
- z działki nr 231 na działki nr: 231/1 i 231/2,
- z działki nr 260/2 na działki nr: 260/3 i 260/4.

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

Starosta Słupska zawiadamia, iż zgodnie z art. 11f ust. 4 ustawy z dnia 10 kwietnia 2003 roku o szczególnych zasadach przygotowania i realizacji inwestycji w zakresie dróg publicznych (Dz.U.2022.176 t.j.) z treścią decyzji można zapoznać się w ciągu 14 dni od dnia doręczenia zawiadomienia, w siedzibie Starostwa Powiatowego w Słupsku przy ulicy Szarych Szeregów 14, pok. nr 108, w godz. 8:00-15:00.

Wgląd do akt sprawy nie jest obowiązkowy.

Znak sprawy: AB.6740.169.202M

- pobocze z kruszyw łamanego o szerokości 0,75 m,
- oświetlenie drogi,
- sieć kanalizacji deszczowej i kanalizacji sanitarnej,
- sieć wodociągowa wraz z komorą z zestawem hydroforowym,
- kanał technologiczny.

Wykaz działek podlegających przejęciu:

- działka nr 225/4 (przed podziałem 225/3),
- działka nr 231/1 (przed podziałem 231),
- działka nr 260/3 (przed podziałem 260/2).

REKLAMA

0010489455

Spółdzielnia Mieszkaniowa „KOLEJARZ”

w Słupsku przy ul. Braci Gierymskich 1

ogłasza przetarg nieograniczony ofertowo-ustny

na wymianę 85 szt.
aluminiowych drzwi wejściowych do budynków

Szczegółowy zakres i termin realizacji poszczególnych robót zgodnie ze Specyfikacją Istotnych Warunków Zamówienia.

Warunkiem udziału w przetargu jest wniesienie wadium w pieniądzu, w wysokości podanej w Specyfikacji Istotnych Warunków Zamówienia, które należy wpłacić na konto Spółdzielni w PKO BP S.A. Oddział Słupsk, nr rachunku **591020 4649 0000 7102 0003 4736** w terminie do dnia **17 maja 2022 roku**. Oferty należy składać w sekretariacie Spółdzielni przy ul. Braci Gierymskich 1 w Słupsku do dnia **17 maja 2022 roku do godziny 10.00** zgodnie ze Specyfikacją Istotnych Warunków Zamówienia.

Specyfikację Istotnych Warunków Zamówienia oraz szczegółowe informacje można uzyskać w Dziale Wykonawstwa Remontów przy ul. Zaborowskiej 29 w pokoju nr 1, tel. 883396 863 lub na stronie internetowej www.kolejarz.slupsk.pl. Spółdzielnia zastrzega sobie prawo swobodnego wyboru oferenta, z możliwością przeprowadzenia przetargu ustnego dla wytypowanych oferentów lub unieważnienia przetargu bez podania przyczyn.

Gra miejska na święto Europy. Zapisy drużyn do 4 maja



Akcja malowania i szukania kamyczków przeprowadzona w Słupsku przez Europe Direct Słupsk

Anna Czerny-Marecka
Słupsk

Europe Direct Słupsk w ramach obchodów Dnia Europy organizuje 7 maja w godz. 11-16:00 Europejską Grę Miejską pn. „Przystanek Europa”. Zgłoszenia należy pisać do 4 maja.

Uczestnicy grają w zespołach. Warunkiem udziału w grze jest rejestracja zespołu liczącego 2-6 osób.

Zadaniem zespołów jest wykonanie zadań i rozwiązanie zagadek gry, określonych w jej trakcie. Udział w grze jest bezpłatny.

Do pokonania trasa licząca około pięciu kilometrów, tylko pieszo. W czasie trwania gry nie można się rozdzielać. Na wybranych punktach kontaktowych liczba graczy w zespole będzie weryfikowana z liczbą graczy oznaczoną na Karcie Gry Miejskiej. Wrazie niezgodności gracze nie otrzymują kolejnej

wskazówki. Po obszarze gry mogą poruszać się dodatkowo osoby weryfikujące liczbę graczy w zespołach.

Żeby wziąć udział w grze, należy wypełnić formularz zgłoszeniowy: <https://forms.gle/MhbpKqySNjzcC7Pd9>
Czas do 4 maja.

NAGRODY

- I miejsce: voucher o wartości 1000 zł
- II miejsce: voucher o wartości 500 zł

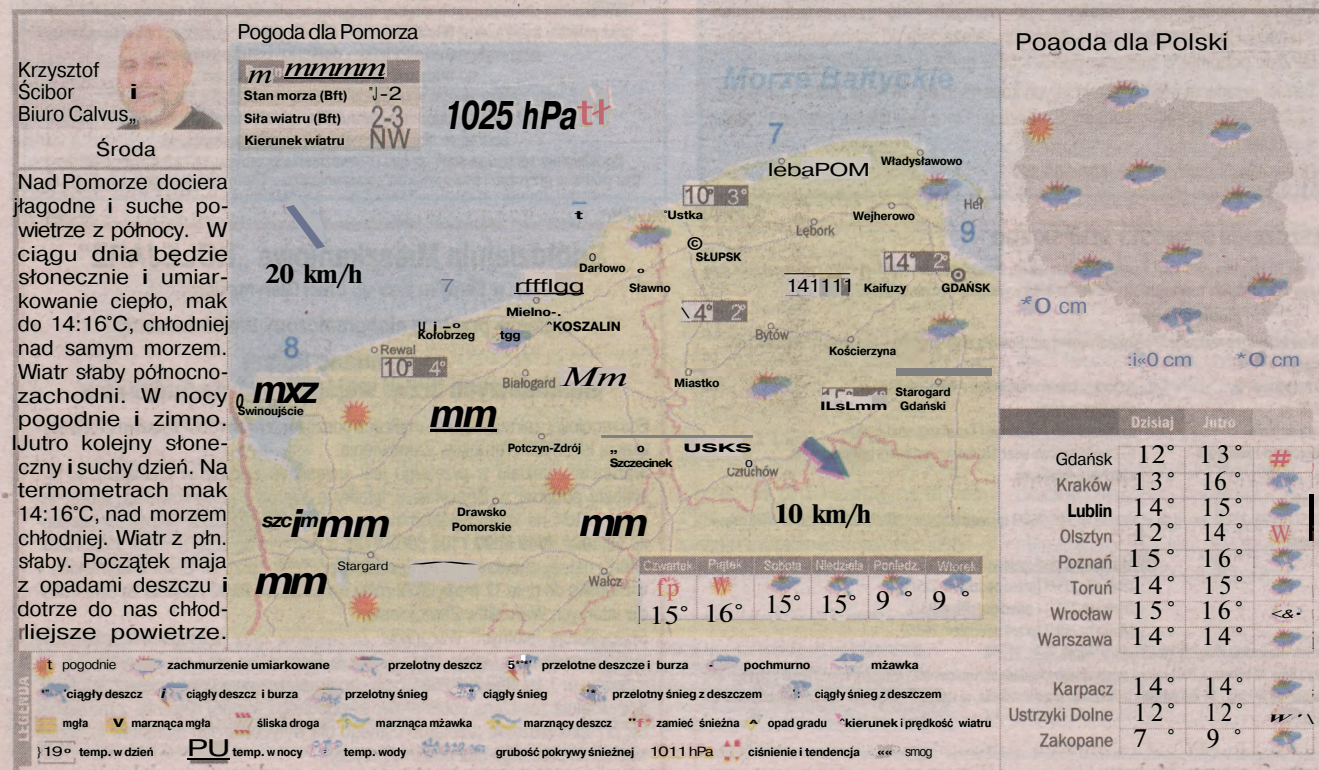
- III miejsce: voucher o wartości 300 zł

- gadzety dla wszystkich uczestników

Voucher może zostać wykorzystany na zakup nagrody rzeczowej w postaci np. sprzętu sportowego, elektronicznego, AGD, itp. zaproponowanej przez zwycięską drużynę po uzgodnieniu z organizatorem konkursu.

Ważność voucherów:
31.12.2022 r.
© ®

POGODA



INFORMATOR

SANEPID

Słupsk

608205830

Człuchów

791220895

Bytów

736333550

KOMUNIKACJA

Słupsk: PKP 118 000; 22194 36;

PKS 59 842 4256;

dyżurny ruchu 598437110;

MZK Słupsk 59 84893 00;

Lębork: PKS 59 8621972; MZK 59 8621451;

Bytów: PKS 59822 22 38;

Człuchów: PKS 59 8342213;

Miastko: PKS 598572149.

DYŻURY APTEK

Słupsk

DOM LEKÓW. ul. Tuwima 4. tel. 59 8424957

Ustka

NADMORSKA, ul. Marynarki Polskiej 31, tel.: 59 814 7770

Bytów

CENTRUM ZDROWIA, ul. Ks. dr Bernarda

Sychty 3

Miastko

POD MNICHEM, ul. Wybickiego 30. tel.: 598223126

Człuchów

CENTRUM ZDROWIA, ul. Szczecińska 13, tel.: 59 834 3142

USŁUGI MEDYCZNE

Słupsk:

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

Ustka:

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny, ul. Mickiewicza 12, tel. 598146968;

Poradnia Zdrowia POZ, ul. Kopernika 18,

tel. 598146011,-

Pogotowie Ratunkowe - 5981470 09

Bytów:

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

Dział Pomocy Doraźnej Miastko,

tel. 59 85709 00

Człuchów:

Centrum zdrowia, ul. Szczecińska 13,

tel. 59 8343142

Miraculum, ul. Grunwaldzka 18,

tel. 59 8622477

WAŻNE

Słupsk:

Poiąga 99 ul. Reymonta,

tel. 598480645;

Pogotowie Rabricowe 999;

Straż Miejska 986; 598433217;

Straż Gminna 598485997;

Straż Pożarna 998;

Straż Miejska 986; Ustka 598146761697

696498; Bytów 598222569;

USŁUGI POGRZEBOWE

Kala, ul. Armii Krajowej 15,

tel. 59 8428196, 601928 600 - całodobowo.

Pełna oferta pogrzebowa.

Hermes, ul. Obrońców Wybrzeża 1 (całodobowo), tel. 59 842849 5. 604434441. Windai baldachim przygrobie;

Hades, ul. Kopernika 15,

całodobowo: tel. 5984298 91, 601663796.

Winda i baldachim przy grobie.

Zielni Słupsk Zaldad Pogrzebowy, ul. Kaszub-

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

oferta pogrzebowa

AUTOPROMOCJA

GŁOS
POMORZA

Czwartek
z dreszczykiem

Kup dziennik z dodatkiem „Pod paragrafem”

gp24.pl

FILKANÓŻNA: PÓŁFINAŁ LIGI MISTRZÓW LIVERPOOL - VILLARREAL POPROWADZI POLSKI ZESPÓŁ SĘDZIOWSKI

Szansa dla Villarrealu i Marciniaka

Tomasz Dębek
Twitter: @T_Debek

O finał Champions League w środę powalczą nie tylko Liverpool i Villarreal, ale też Szymon Marciniak, którego występ będzie bacznie obserwowany przez UEFA.

Cztery drużyny, podwie z Anglii i Hiszpanii, pozostały w grze o trofeum Ligi Mistrzów UEFA. Po wtorkowym meczu Manchesteru City z Realem Madryt w środę, na oddalonym zaledwie o 50 km Anfield Liverpool podejmie Villarreal.

Zdecydowanym faworytem będą oczywiście gospodarze. Zespół Jurgena Kloppa z 26 tegorocznych meczów przegrał jeden - rewanż 1/8 finału LM z Interem, w którym bronili dwubramkowej zaliczki uzyskanej w Mediolanie. The Reds to drużyna naszpikowana gwiazdami, ale też znakomicie zrównoważona. Poza ofensywnymi magikami, Mohamedem Salahem i Sadio Mané (a coraz śmielej poczynasz przynich

kupiony zimą z FC Porto Luis Diaz) mafantastycznych obrońców: Virgila van Dijk, Trenta Alexandra-Arnolda i Andrew Robertsona, a także świetnego Alissona w bramce. Tonie przypadkiem, że w tym roku Liverpool aż 15 meczów kończył bez straty bramki. Wielką siłą w ofensywie są też ich boczni obrońcy: Robertson w tym sezonie strzelił dwa gole i zaliczył 15 asyst, a Alexander-Arnold manakoncie dwie bramki i 18 asyst.

Przy The Reds, którzy za kadencji Kloppa zagrali w dwóch finałach ligi Mistrzów (jeden wygrali) oraz jednym Ligi Europy, Villarreal to pucharowy Kopciuszek. Największym sukcesem klubu poza zdobyciem w zeszłym roku trofeum LE (po finale z Manchesterem United w Gdańsku) jest półfinał Champions League z sezonu 2005/06. Wtedy niedali rady Arsenalowi Arsene'a Wengera (0:0 i 0:1).

Asiem w rękawie Hiszpanów będzie jednak trener Unai Emery. Topucharowy specjalista, Ligę Europy wygrał wcześniej trzykrotnie z Sevillą (w se-



Bukmacherzy nie dają Villarrealowi większych szans w starciu z piekielnie mocnym w tym sezonie Liverpooliem. Czy Mohamed Salah poprowadzi The Reds do finału?

zonie 2015/16 pokonał 3:1 Liverpool Kloppa, który z kolei w półfinale wyeliminował... Villareal). W drodze do meczu na Anfield ograł Juventus (1:1 i 3:0) i Bayern (1:0 i 1:1). Wyczyn tym bardziej imponujący, że dokonał tego

z drużyną bez gwiazd, złożoną w dużej mierze z graczy, którzy nie sprawdzili się w Anglii (m.in. Giovanni Lo Celso, Francis Coquelin, Juan Foyth i Serge Aurier).

- Spodziewam się bardzo trudnego meczu. To przecież

półfinał Ligi Mistrzów. Gdyby czekało nas łatwe zadanie, coś by było nie tak - uważa Klopp.

- To jak gra komputerowa, z każdym poziomem robi się trudniej. Będzie bardzo ciężko, ale się nie boimy. Wpiłce nożnej

nerwy nie oznaczają tylko strachu. Dają adrenalinę, gdy nie możemy doczekać się meczu. Półfinał LM na Anfield to dla każdego z nas wielka sprawa. Jeśli klub z 50-tysięcznego stadionu awansuje do finału, napiszemy historię futbolu - dodaje w rozmowie z UEFA kapitan „Żółtej Łodzi Podwodnej”, 36-letni Raul Albiol, który grał m.in. w Realu Madryt i Napoli.

Przed wielką szansą stoi również Szymon Marciniak, który jako pierwszy Polak w historii poprowadzi półfinał Champions League. Żaden nasz rodak nie sędziował też dotychczas większej liczby spotkań LM w sezonie - w tej edycji to już jego ósma nominacja. Gwizdał m.in. w meczach Liverpoolu z Milanem (3:2) i Interem (2:0), Juventusu z Villarrealem (0:2) czy Realu z Chelsea (2:3 podogrywce). Jeżeli na Anfield spisie się dobrze, ma szansę na poprowadzenie finału (28 maja w Paryżu). Tradycyjnie pomogą mu Paweł Sokolnicki, Tomasz Listkiewicz (asystenci), Tomasz Kwiatkowski i Bartosz Frankowski (VAR).

W Rzymie też nie chcą Rosjan i Białorusinów

Hubert Zdankiewicz
redakcja@polskapress.pl

Wiele wskazuje na to, że tegoroczny Wimbledon nie będzie jedynym turniejem, w którym nie zagrają tenisiści z Rosji i Białorusi. Podobny krok rozważają Włosi, a być może w kłóśladę pójść też Francuzi

Konkretnie chodzi o zaplanowany na pierwszą połowę maja turniej w Rzymie (ATP i WTA). O tym, że taki scenariusz jest możliwy, mówiło się już pod koniec ubiegłego tygodnia po informacji, że na sankcje zdecydowali się Anglicy. Wspominał o tym włoski dziennik „Corriere della Sera”, którego doniesienia potwierdził teraz brytyjski „The Times”.

Różnica jest taka, że w przypadku Wimbledonu byłoby suwerenna decyzja organizatorów turnieju. Tutaj sprawa ma być załatwiona na szczeblu centralnym, bo zaangażowany jest w nią włoski premier Mario Draghi. „The Times” twierdzi, że jest zwolennikiem wykluczenia Rosjan i Białorusinów ze wszystkich profesjonalnych imprez sportowych na włoskiej ziemi, aż do zakończenia działań wojennych na terenie Ukrainy. Aktualnie tamtejszy rząd



Tytułu w Rzymie będzie bronić Iga Świątek, która rok temu wygrała finał 6:0, 6:0

szuka ponoć rozwiązań prawnych, które to umożliwią.

Taka decyzja byłaby ponadto zgodna z wcześniejszym stanowiskiem najważniejszych osób na Półwyspie Apenińskim.

- Komitet Wykonawczy organizacji, do której należą, wydał zalecenie wszystkim fede-

racjom, aby nie dopuszczać rosyjskich i białoruskich sportowców do zawodów w naszym kraju. Wszystkie, z wyjątkiem koszykówki (w niektórych przypadkach - red.) i tenisa, już wdrożyły to zalecenie - poinformował w rozmowie z „Corriere della Sera” włoski minister sportu Giovanni Malago.

W przypadku tenisa sytuacja jest jednak o tyle skomplikowana, że wykluczenie Rosjan i Białorusinów z Wimbledonu nie spotkało się z życiową reakcją reprezentujących interesy zawodników i zawodniczek federacji ATP i WTA. Francuski dziennik sportowy L'Equipe poinformował na-

wet, że Women's Tennis Association zamierza obniżyć prestiż turnieju, nie przyznając punktów do rankingu za tegoroczny występ w Londynie. Zacytowano również fragment e-maila od szefa WTA Steve'a Simonona, który miał w nim napisać, że „jeszcze nigdy żadnemu zawodnikowi nie zabrakowało możliwości udziału w jakimkolwiek turnieju z powodu działań rządu jego kraju”. Podobnego zdania jest Association of Tennis Professionals.

Decyzje w tej sprawie mają zapadnąć w przyszłym tygodniu, podczas turnieju w Madrycie. Ma się wówczas odbyć zebranie z udziałem Simona i innych członków WTA, a także przedstawicieli zawodniczek.

Turniej w Rzymie (Internazionali BNL d'Italia) jest następnym w kalendarzu rozgrywek, a dostojnicy Włoch corocznie przyjeżdżają najlepsi tenisiści świata. U kobiet tytułu bronić będzie Iga Świątek, która poprzednią edycję zakończyła efektywnym zwycięstwem w finale. Nie oddała w nim nawet gema (6:0, 6:0). Ciesze Karolinie Pliskovej. Wśród mężczyzn triumfował Hiszpan Rafael Nadal.

Na tegorocznej liście zgłoszeń widnieją nazwiska 11 teni-

sistów z obu krajów. Są wśród nich Rosjanka Ludmiła Samsonowa i Białorusinka Aryna Sabalenka - półfinałowa i finałowa rywalka Świątek w zakończonym w ubiegłą niedzielę (zwycięstwem naszej tenisistki) turnieju WTA w Stuttgarcie.

Na tym może się nie skończyć, bo „The Times” informuje, że Rosjanie i Białorusini mogą zostać wykluczeni również z rozgrywanego na przełomie maja i czerwca wielkoszlemowego Roland Garros. Jeszcze miesiącem temu Francuska Federacja Tenisowa (FFT) zapewniała, że nie planuje takich kroków, ale sytuacja może ulec zmianie w związku z wynikami wyborów prezydenckich we Francji, które wygrał Emmanuel Macron. Anglicy twierdzą, że może on wywierać presję na organizatorów French Open.

Ewentualna decyzja włoskiego rządu dotyczyłaby również rozpoczynającego się 6 maja kolarskiego wyścigu Giro d'Italia. Decyzją UCI (Międzynarodowa Unia Kolarska) rosyjska grupa Gazprom-Rusvelo już wcześniej została wykluczona z międzynarodowej rywalizacji, ale startować w wyścigach nadal mogą Rosjanie i Białorusini jeżdżący w barwach ekip z innych krajów.

SPORT

www.sportowy24.pl

BRYDŻ

Trwa rywalizacja O Okno Bońka. Nadal lider ten sam
W 14. turnieju 5. cyklu tej imprezy zwyciężyła para Maria Tomczewska (Słupsk) - Piotr Litwin (Złotniki Kuj.). Druga była para Wiesław Mączkowski - Ryszard Leśniewski (Sławno), a trzecia Małgorzata i Andrzej Pawelec (Słupsk). Stawce przewodzi Karina Drobinia - Całka (Wynkówko) - 142 pkt. 15. turniej rozpocznie się dzisiaj o 16:30 na BBO. (fen)

PIŁKA NOŻNA
Remis bruskowian

W spotkaniu 16. kolejki Pierwszej Pomorskiej Ligi Oldbojów, zespół Oldbojów Bruskowo Wielkie zremisował 0:0 z Mirstalem Mirosławiec. Zespół z Bruskowa zajmuje 5. miejsce w tabeli (25 pkt.). (sten)

Beata Topka wicemistrzynią Polski w biegu na 10000 metrów

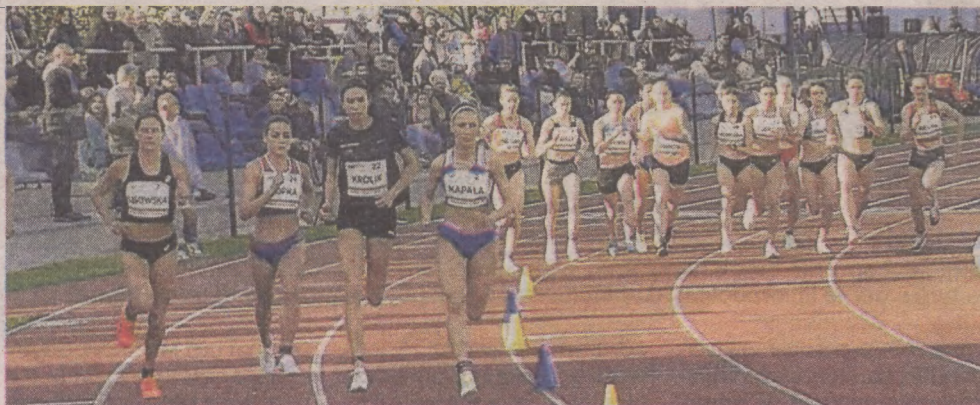
Krzysztof Niekrasz

krzysztof.niekrasz@polskapress.pl

LEKKOATLETYKA. Kolejny sukces zanotowała znana biegaczka Beata Topka.

Zawodniczka Taleksu Borysław Borzytuchom zdobyła srebrny medal podczas zakończonych mistrzostw Polski w biegu na 10000 metrów, które odbyły się w Międzyrzeczu (województwo lubuskie). Jej trenerem jest Jarosław Ściagała. Wielkie brawa i serdeczne gratulacje!

Rywalizacje kobiece i męskie w ramach mistrzostw Polski w biegu na 10000 metrów zostały przeprowadzone na stadionie Międzyrzeckiego Ośrodka Sportu i Wypoczynku. W biegach kobiecych były przedstawicielki naszego regionu, które wywodziły się z Taleksu Borysław Borzytuchom. Zawody w Międzyrzeczu odbyły się w sprzyjających warunkach pogodowych, abiegacze i biegaczki uzyskali wiele rekordowych rezultatów. Wśród pań klasą dla siebie była Aleksandra Lisowska (KS AZS UWM Olsztyn). Namiecie zwyciężczyni zmierzono czas 32.55,09 min (rekord życiowy). Druga była Beata Topka i za to otrzymała srebrny medal. Biegaczka Taleksu Borysław Borzytuchom uzyskała wynik



22-letnia Beata Topka (druga z lewej) dobrze rozegrała taktycznie rywalizację na 10000 m i później cieszyła się ze swojego wyczynu biegowego

33.12,93 min (rekord życiowy). Brąz wywalczyła Weronika Lizakowska (Remus Kościerzyna) - 33.14,52 min.

Wśród zawodniczek z kategorii U-23 medale zdobyły: złoty Julia Koralewska (AZS AWFIS Gdańsk) - 33-55,13 min, srebrny Agnieszka Chorzępa (AZS AWF Warszawa) - 34.30,59 min, brązowy Natalia Bielak (SMS Szklarska Poręba) - 34.44,49 min. Lokaty pozostałych biegaczek z Borzytuchom: 13. (w seniorkach) i 5. (w U-23) Katarzyna Głowczewska - 36.37,00 min (rekord życiowy), 26. (w seniorkach) i 8. (w U-23) Wiktoria Metlicka - 40.57,32 min.

- Beata Topka mimo infekcji górnych dróg oddechowych kontrolowała sytuację na czele

stawki. Na początku prowadziła rutynowana Renata Pliś. Po pięciu kilometrach ucieczkę zainicjowała Aleksandra Lisowska - dwukrotna mistrzyni Polski i olimpijka w maratonie. To ona sukcesywnie zaczęła powiększać przewagę nad topniejącą grupą, w której biegły Kinga Królik (UKS Azymut Pabianice), Lizakowska i Topka. Na 1400 m do mety moja podopieczna wyszła na drugą pozycję, próbując uciec rywalkom. Ostatnie 400 m to piorunujący finisz Beaty posrebrny medal z nowym rekordem życiowym 33.12,93 min. Ostatnie okrążenie pokonała w 64 sekundy, a 1000 m w 3 minuty. W ubiegłym roku byłasiódma, a dwa lata wstecz dziewiąta, wygrywając w kategorii młodo-

dzieżowej. Wartość wyników dwóch moich pozostałych podopiecznych jest satysfakcjonujący. Jestem zadowolony - stwierdził Jarosław Ściagała, doświadczony szkoleniowiec Taleksu Borysław Borzytuchom. Należy zaznaczyć, że klasyfikację drużynową kobiet wygrał borzytuchowski Talex Borysław i otrzymał złoty medal. Srebro zdobył Prefbet Sonarol Łomża, brąz - Nadir Jędrzejów. Z mężczyzn triumfował faworyt Krystian Zalewski (UKS Barnim Goleniów) - 28.45,47 min. Trzeba dodać, że Zalewski wywalczył czwarte z rzędu mistrzostwo kraju na 10000 m. Wcześniej złoto zdobył w Białogardzie (2019), w Karpaczu (2020) i w Goleniowie (2021). ©®



Medalowe trio na podium. Stoją (od lewej): Beata Topka, Aleksandra Lisowska (rocznik 1990) i Weronika Lizakowska (1998)



Najlepsza ekipa biegaczek z Taleksu Borysław. Od lewej: Wiktoria Metlicka, Beata Topka, Katarzyna Głowczewska i szkoleniowiec Jarosław Ściagała

Koszykarze Czarnych będą chcieli się zrehabilitować w Szczecinie

Michał Piątkowski, STEN

michal.piatkowski@polskapress.pl

KOSZYKÓWKA. Słupszczenie po poniedziałkowej porażce szybko mają szansę na rehabilitację. Czwarty już mecz tej serii dzisiaj ponownie w Szczecinie.

Sam wynik poniedziałkowego meczu - był stykowy i dwie ekipy ostatecznie dzieliło tylko pięć oczek (było 83:78), ale sam przebieg meczu pokazał, że było to najsłabsze spotkanie podopiecznych Mantasa Ce-



Marek Klassen zdobył 19 punktów w trzecim meczu

snauskisa w tej ćwierćfinałowej batalii. Słupszczenie strasznie męczyli się w ataku, ale przyznać trzeba też, że zawodnicy Kinga postawili w defensywie naprawdę twarde warunki. Bardzo słabą zawodę rozegrał jeden z liderów Czarnych - Bo Beech. Skrzydłowy ekipy z naszego miasta ani razu nie trafił z dystansu - co w tym sezonie zdarzyło mu się tylko jeszcze jeden raz - w wyjazdowym meczu z wrocławskim Śląskiem. Wśród gospodarzy bardzo dobrze zagrali Jakub Schenk oraz Richardson, któ-

rzy często praktycznie we dwójkę rozmontowywali obronę Czarnych. Samo spotkanie ma bardzo ważny wpływ na losy samej serii. Jeśli nasi koszykarze ponownie uznać będą musieli wyższość rywali - rywalizacja po raz kolejny przeniesie się do Słupska na piąty mecz. Takie pojedynki są nieprzewidywalne i może się w nich wydarzyć praktycznie wszystko. Czarni na pewno chcą tego uniknąć i zrobią wszystko, aby zakończyć tarywalizację w czterech grach. Początek meczu o godz. 17:30.

KRÓTKO

PIŁKA NOŻNA
Puchar Polski Gryf Słupsk podejmie Wierzyca Pelplin

Dzisiaj (środa) o godz. 16 na stadionie przy ulicy Zielonej w meczu 1/8 finału Regionalnego Pucharu Polski na szczepku Pomorskiego Związku Piłki Nożnej zagrają dwaj IV-ligowcy: Gryf Słupsk i Wierzyca Pelplin.

Spotkanie pomiędzy Gryfem n Wejherowie i Spartą Sycewice zostało odwołane. Goście poinformowali, że niedotrą na ten mecz z uwagi na kłopoty kadrowe. ©@ Jarosław Stencei