

Już dziś specjalny dodatek

UŚMIECH DZIECKA!

● A w nim najśodsze zdjęcia uśmiechniętych uczestników naszej akcji



Środa
1.06.2022

Nr 126 (4674)
Nakład: 8.830 egz.

www.gp24.pl

Cena 3,50 zł (w tym 8% VAT)

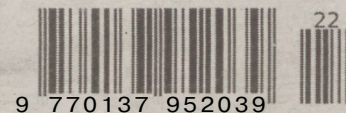
Zawody Rowerkowe „Głosu Pomorza”:
Zapisy dzieci się skończyły, spotykamy się w niedzielę **str. 2**

Miastko: Zięć napadniętej kobiety złapał złodzieja i oddał policji **Str. 5**

Słupsk: Już dwie firmy oferują słupszczanom e-hulajnogi. Szykuje się trzecia **str. 4**

Nr ISSN 0137-9526

Nr indeksu 348-57C



POWIAT BYTOWSKI

Ponad 117 mln zł trafi do samorządów z Polskiego Ładu **str. 3**

Jeśli węgla zabraknie, Empee przejdzie na gaz

Na placu usteckiego Empecu leży węgiel, którego starczy do października. To zapasy w cenie jeszcze 870 zł za tonę. Teraz taniej niż 1600 zł kupić nie można. **str. 5**

Unia Europejska:
Udało się przełamać impas. Przegłosowano unijne sankcje na ropę sprowadzaną z Rosji **str. 6**

Polska: Jak podaje GUS, inflacja w maju wzrosła do prawie 14 procent. Jednocześnie wzrósł polski PKB **str. 6**

SZKOLNICTWOWYŻSZE NOWE MIEJSCE NA KONCERTY I SYMPOZJA

Uczelnia z nową aulą. Koncertowa robota

Alek Radomski
Słupsk

Zamiast dawnej stołówki wojskowej - nowoczesna sala koncertowa. Wczoraj otwarto nową aulę na terenie kampusu Akademii Pomorskiej. Inwestycja za 13 milionów złotych posłuży nie tylko akademikom.

Po biblioteczce to kolejna najważniejsza miejsce na każdej uczelni. Od wtorku Akademia Pomorska w Słupsku może pochwalić się nowoczesną aulą, która może pełnić też rolę sali koncertowej. W zależności od konfiguracji pomieszczenia od 250 do 400 osób. Budynek po dawnej stołówce wojskowej przy ul. Kozińskiego szpecił przez około 20 lat. Teraz nabrął zupełnie nowego wymiaru.

Odrestaurowany pod okiem konserwatora zabytków, zmienił charakter, stając się miejscem, które w założeniu ma pełnić wiele funkcji. Inaugurację roku akademickiego, konferencje i sympozja tylko wycinek możliwości. Jest tu też scena z nagłośnieniem i oświetleniem, pod którą można schować krzesła. Również reżyserka, która może być też kabiną do tłumaczeń symultanicznych. Są też dwie w pełni wyposażone garderoby. Co więcej, udało się wygospodarować miejsce na sale dydaktyczne oraz pomieszczenia na warsztaty i rozprawy, na których doskonalą się studenci prawa.

- Obiekt był budowany w czasie pandemii, która w żaden sposób nie opóźniła tego zadania - podkreślał prof. Zbigniew Osadowski, rektor Akademii Pomorskiej w Słupsku. - Bardzo serdecznie dziękujemy Inżynierii Polskiej

za sprawne zrealizowanie tej budowy i firmie. Inwestycja za przepiękny projekt auli, który połączył historyczny obiekt z nowoczesnością. W imieniu swoim i całej społeczności akademickiej bardzo serdecznie dziękuję panu Piotrowi Müllerowi, bo to pana zasługa i wkład - podkreślał, zwracając się do p. Ziemni Słupskiej i rzecznika rządu.

- Ten budynek został przekształcony w aulę dzięki rządowej dotacji - przypominał z kolei Piotr Müller. - Bardzo się cieszę z tego tytułu, bo to jedna z pierwszych inwestycji, o którą zabiegałem, gdy byłem świeżo upieczonym posłem i wiceministrem Nauki i Szkolnictwa Wyższego.

Właśnie toż tego resortu (dziś Ministerstwo Edukacji i Nauki) pochodziły środki w wysokości 10 milionów złotych, które słupskiej uczelni udało się pozyskać. Razem z wkładem własnym Akademii Pomorskiej budowa auli sięgnęła około 13 mln zł.

- Nowoczesna aula to też bardzo ważny sygnał, że Akademia Pomorska rozwija się szybkim tempem - mówił Piotr Müller. - Z jednej strony tworzy nowe kierunki studiów, zmienia profile kształcenia i rozszerza je. Z drugiej buduje też poważną bazę infrastrukturalną, aby można było tu organizować konferencje naukowe, koncerty i różnego rodzaju wydarzenia.

©®



20 lat zabytkowy budynek stołówki wojskowej szpeci otoczenie. Teraz to дума Akademii Pomorskiej

Jutro w naszej gazecie Pod paragrafem

➔ Kain zabija Abła. Teologiczno-kryminalna opowieść o tym, dlaczego i w jaki sposób dokonała się pierwsza zbrodnia w dziejach ludzkości.

Zamów prenumeratę

Głos Pomorza ® 94 3401114
prenumerata.gdp@polskapress.pl
prenumerata.gp24.pl

Ćwiczyli w koszarach i w terenie. Młodzież na zgrupowaniu wojskowym



Uczniowie klas wojskowych na szkoleniu

Wojciech Frelichowski
Słupsk

Uczniowie klas 1 i 2 Oddziału Przygotowania Wojskowego z Zespołu Szkół Informatycznych uczestniczyli w zgrupowaniu w 15L Batalionie Lekkiej Piechoty w Skwierzynie.

Obóz trwał tydzień. Szkolenie prowadziła kadra 15L. Batalionu Lekkiej Piechoty w Skwierzynie w województwie lubuskim. Jak nas poinformowała Emilia Czerwińska z Zespołu Szkół Informatycznych w Słupsku, w tym czasie uczniowie doskonalili swoje umiejętności i ćwiczyli m.in. pierwszą pomoc - wykorzystanie oporządzenia, apteczki, rodzaje elementów apteczek będących na wyposażeniu różnych armii.

Natomiast w trakcie zajęć taktycznych w terenie doskonalili poruszanie się w terenie czy niewerbalne przekazywanie informacji. W czasie bytowania w lesie ćwiczyli patrolowanie, służbę wartowniczą, tworzenie miejsca do odpoczynku czy podział zadań.

Młodzież realizowała zajęcia z samoobrony, doskonaląc

umiejętności służby wartowniczej, obrony przed niebezpiecznym narzędziem oraz wykorzystywania elementów wyposażenia do obrony. Ponadto uczniowie doskonalili umiejętność rozpoznawania elementów topografii.

Podczas zajęć ze strzelectwa poznawali podstawy strzeleckie, odbyli trening z wykorzystaniem broni ASG (broń pneumatyczna na plastikowe kulki) oraz na strzelniczy wirtualnej. Młodzież miała także zajęcia na basenie oraz inne zajęcia z rzemiosła wojskowego.

Uczniowie mieli również okazję zwiedzić Międzyrzecki Rejon Umocniony - system umocnień stworzony przez Niemców w latach 1934-1944, jedno z największych podziemi fortyfikacyjnych światła.

Koszt aprowizacji słupskich uczniów oraz ich pobytu pokrywała jednostka. Co ciekawe, posiłki były serwowane w stylu amerykańskim, gdyż w Skwierzynie stacjonują wojska amerykańskie. Młodzież chwaliła sobien typ kuchni.

Opiekunami grupy byli kmdr por. Tomasz Kosakowski oraz Bartosz Pakuła. ©

DYŻURNY GP

Na naszych Czytelników czekamy w redakcji „Głosu Pomorza” w Słupsku przy ulicy Pobożnego 19 oraz pod numerem telefonem 697770129

Andrzej Gurba
andrzej.gurba@gp24.pl

KALENDARIUM

1 CZERWCA

1859

Oddano do użytku linię kolejową ze Stargardu do Koszalina.

1926

Ignacy Mościcki został wybrany przez Zgromadzenie Narodowe na urząd prezydenta Rzeczypospolitej.

1950

Ukazał się komunikat prasowy Ministerstwa Rolnictwa i Reform Rolnych o zrzuceniu przez amerykańskie samoloty w polskiego wybrzeża masowych ilości stonki ziemniaczanej, która po wydosianiu się na brzeg miała się rozplenić po całym kraju. Po co? Oczywiście, żeby zniszczyć socjalistyczną gospodarkę.

LOTTO

30A&2022.GOD 1 2 1 5 0

MultiMulti: 1, 4, 17, 26, 27, 30, 35, 40, 49, 50, 55, 58, 59, 61, 62, 70, 72, 73, 74, 77 plus 74

Ekstra Pensja: 11, 20, 22, 26, 29 + 4

Ekstra Premia: 14, 20, 26, 27, 28 + 3

Mini Lotto: 1, 9, 10, 36, 40

Kaskada: 1, 2, 7, 9, 10, 13, 15, 16, 17, 21, 23, 24

Super Szansa: 6, 8, 9, 7, 8, 7, 9

3to&2022rGC>DZ. 14

MultiMulti: 8, 9, 11, 15, 18, 27, 32, 36, 39, 45, 47, 54, 55, 56, 57, 60, 66, 72, 74, 75 plus 75

Kaskada: 5, 6, 9, 10, 12, 13, 14, 16, 18, 20, 22, 24

WALUTY 31.0&22

USD 4,2651(+)
EUR 4,5756 (-)
CHF 4,4387 (-)
GBP 5,3783 (-)

(+) wzrost cen w stosunku do notowania poprzedniego, (-) spadek cen w stosunku do notowania poprzedniego, (0) bez zmian

Zawody Rowerkowe Głosu Pomorza już w niedzielę



Alek Radomski
Słupsk

Mamy już pełną listę kolarzy, którzy w niedzielę wystartują podczas 48. Zawodów Rowerkowych „Głosu Pomorza”. Zobaczcie, co jeszcze należy zabrać z sobą oprócz kasków ochronnych.

Lista chętnych do tegorocznych zawodów pęka w szwach. Nasz peleton liczy już niemal 400 zawodników, którzy w najbliższą niedzielę, 5 czerwca, zmierzają się w wyścigach na stadionie 650-lecia przy ul. Madalińskiego. Mamy już więc komplet, a zapisy na zawody zostały zamknięte. Teraz skupiamy się nad sprawną organizacją imprezy.

Informacja o kolarzach została już wysłana od firmy, która zadba o ubezpieczenie małych zawodników. Każde dziecko, które weźmie udział w wyścigach, otrzyma dyplom, natomiast, które staną na podium - medale i upominki.

O czym nie zapomnieć?

Pamiętajcie, aby na niedzielne zawody oprócz rowerów zabrać ze sobą kaski ochronne. Prosimy też o wyposażenie małych zawodników w nakolanniki.

Rodzice, którzy zapisali dzieci przez stronę www.kupbilecik, muszą pamiętać o oparagonie lub dowodzie zakupu zapisanym np. w telefonie.

W naszym namiocie zaraz przy wejściu cztery osoby

będą wydawać numerki startowe. Oddzielne stanowisko przygotowaliśmy dla tych, którzy zapisali kolarzy przez www.kupbilecik, oraz dla rodziców, którzy zapisywali w Biurze Ogłoszeń „Głosu Pomorza”.

Przypominamy, że wydawanie numerków rozpoczniemy o godzinie 9. Godzinę potem rozpoczną się starty najmłodszych roczników.

Co z pogodą?

Po tygodniu zimnej pogody i opadach najbliższy weekend zapowiada się ciepło. - 1 słonecznie - podkreśla Krzysztof Ścibor z biura prognoz pogody Calvus w Słupsku. - Termometry pokażą 20-22 stopnie Celsjusza, a wiatr nie powinien przeszkadzać zawodnikom. Chłodniej, nawet od 5 do 8 stopni, będzie za to nad morzem.

©

ORGANIZATOR:



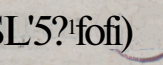
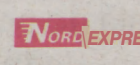
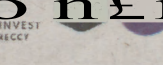
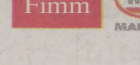
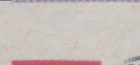
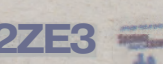
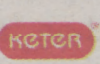
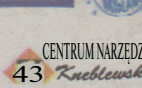
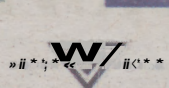
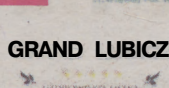
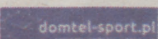
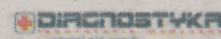
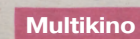
WSPÓŁORGANIZATOR:



PARTNER GŁÓWNY:



PARTNERZY:



nasz REGION

SŁUPSK

Nowe hulajnogi

Od niedawna słupszczanie, którzy chętnie wypożyczają do poruszania się po mieście hulajnogi, mają wybór między pojazdami firmy Tier i firmy Lime. Na rynek chce wejść trzecia firma **Str. 4**



FOT. GP24

USTKA

Zapas węgla się kurczy

Na placu Empecu leży węgiel, którego starczy do października. To zapasy w cenie jeszcze 870 zł za tonę. Teraz taniej niż 1600 zł kupić nie można. Jeśli węgla zabraknie, Empec przejdzie na gaz. **Str. 5**



FOT. EMPEC USTKA

Ponad 117 mln zł dla gmin z powiatu bytowskiego

Bogumiła Rzeczkowska
Powiat bytowski

Wczoraj w Gminnym Centrum Kultury w Czarnej Dąbrówce wręczono promesy samorządowcom z gmin i powiatu bytowskiego w drugiej edycji Rządowego Funduszu Polski Ład.

W powiecie bytowskim (gminy i powiat) łączna kwota dotacji to ponad 117 mln zł. Dofinansowanie wynosi do 95 proc. wartości inwestycji. To m.in. budowa i modernizacja dróg, rozbudowa sieci wodno-kanalizacyjnych, budowa sal gimnastycznych, sal wiejskich, centrów informacji, inwestycje energetyczne. Naliście do dofinansowania z powiatu bytowskiego znalazły się 24 zadania. W całym województwie po-

morskim jest to 1 mld 521 mln (246 przedsięwzięć).

- Głównym celem tego programu jest zrównoważony rozwój - mówił Piotr Müller, rzecznik rządu.

Lista dotacji

Gmina Borzytuchom: 2 mln 430 tys. zł (budowa sali gimnastycznej w Dąbrówce), 4 mln 370 tys. zł (przebudowa dróg gminnych), 2 mln 565 tys. zł (modernizacja stacji uzdatniania wody w Borzytuchomiu).

Gmina Bytów: 9 mln 995 tys. zł (budowa drogi na Osiedlu Kompozytorów w Bytowie).

Gmina Czarna Dąbrówka: 4 mln 50 tys. zł (modernizacja obiektów sportowych z budową skateparku) oraz 5 mln 225 tys. zł (budowa sieci wodociągowej na odcinku Czarna Dąbrówka - Unichowo).



FOT. ANDRZEJ GURBA

Z rządowego programu Polski Ład do samorządów z powiatu bytowskiego trafi ponad 117 mln zł

Gmina Kołczygłowy: 2,5 mln zł (budowa i modernizacja sieci wodno-kanalizacyjnej), 3,5 mln zł (poprawa efektywności energetycznej budynków użyteczności publicznej), 4 mln zł (przebudowa dróg gminnych).

Gmina Lipnica: 9 mln 993 tys. zł ((modernizacja i rozbudowa oczyszczalni ścieków w Upiłce), 1 mln 445 tys. zł (budowa sali wiejskiej w Mielnie).

Gmina Miastko: 9 mln 342 tys. zł (budowa kanalizacji sa-

nitarniej - zlewnia Wałdowo), 3 mln 87 tys. zł (budowa i remont dróg w Miastku).

Gmina Parchowo: 4 mln 995 tys. zł (budowa Centrum Informacji Turystycznej w Parchowie), 3 mln 206 tys. zł (rozbudowa

sieci wodno-kanalizacyjnej), 1 mln 789 tys. zł (budowa ulicy Leśnej).

Gmina Studzienice: 4 mln 950 tys. zł (rozbudowa budynku urzędu gminy), 2 mln 190 tys. zł (budowa dróg w Studzienicach), 2 mln 850 tys. zł (budowa kanalizacji), 2 mln (budowa sieci wodno-kanalizacyjnej w Ugoszczy Przewozie).

Gmina Trzebielino: 5 mln 130 tys. zł (rozbudowa oczyszczalni w Zielinie), 2 mln 375 tys. zł (budowa kanalizacji), 2 mln 495 tys. zł (przebudowa dróg w Objezierzu i Miszewie).

Gmina Tuchomie: 10 mln zł (przebudowa dróg gminnych).

Powiat Bytowski: 15 mln zł (stworzenie bazy sportowo-rehabilitacyjnej oraz rozbudowa i adaptacja obiektów na potrzeby Zakładu Usług Społecznych). ©

REKLAMA

0010523570

Wójt Gminy Słupsk

ogłasza przetarg na sprzedaż nieruchomości w dniu 7 LIPCA 2022 R.:

Godzina przetargu	Położenie nieruchomości i rodzaj przetargu	Nr działki	Pow. działki w ha	Cena wywoławcza działki netto w PLN	Wysokość wpłaty wadium netto w PLN	Przeznaczenie nieruchomości	Oznaczenie księgi wieczystej
10.00	STANIĘCINO I przetarg ustny nieograniczony	40/6	0,1074	65.000,00	6.500,00	Teren zabudowy mieszkaniowo - usługowej	SL1S/00002339/8

Ogłoszenie o sprzedaży zostało umieszczone na tablicy ogłoszeń w siedzibie Urzędu Gminy Słupsk, ul. Sportowa 34, 76-200 Słupsk, w sołectwie oraz w Biuletynie Informacji Publicznej na stronie internetowej www.bip.slupsk.ug.gov.pl

Przetarg odbędzie się w Urzędzie Gminy Słupsk, ul. Sportowa 34, 76-200 Słupsk (sala konferencyjna).

Postąpienie w przetargach ustnych: nie mniej niż 1% ceny wywoławczej.

Do ceny nabycia nieruchomości zostanie doliczone 23% podatku VAT naliczonego zgodnie z przepisami ustawy o podatku od towarów i usług, obowiązującymi na dzień zawarcia umowy. Cena wywoławcza nie zawiera podatku VAT.

Warunkiem uczestnictwa w przetargu jest wpłacenie wadium z podaniem oznaczenia działki (miejscowość i numer działki).

Wpłata wadium na przetarg przeprowadzany w dniu 7 lipca 2022 roku obowiązuje do 30 czerwca 2022 r.

Wadium należy wpłacać w pieniądzu (odpowiednio do nieruchomości, do dnia 30 czerwca 2022 roku) na konto Gminy Słupsk BNP Paribas Bank Polska S.A. nr 52 1600 0003 1852 7858 2000 0001 lub w kasie tut. Urzędu.

Wadium musi znaleźć się na koncie Gminy we wskazanym terminie pod rygorem niedopuszczenia do przetargu. Wadium wpłacone przez osobę, która przetarg wygra zostanie zaliczone na poczet ceny nabycia, zaś pozostałym uczestnikom przetargu zostaną zwrócone niezwłocznie, nie później niż w terminie 3 dni po jego zakończeniu, jednak po pisemnej dyspozycji wpłacającego. Wadium przepada na rzecz Gminy, jeżeli uczestnik przetargu, przetarg wygrał, ale uchylił się od zawarcia umowy kupna. Wpłacenie wadium jest równoznaczne z zapoznaniem się z warunkami zabudowy lub z ustaleniami planu miejscowego jak również z Rozporządzeniem Rady Ministrów z dnia 14 września 2004 roku w sprawie sposobu i trybu przeprowadzania przetargów oraz rokowań na zbycie nieruchomości (Dz.U. z 2014 roku, poz. 1490 z późn. zm.).

Uczestnik przetargu winien mieć przy sobie swój dowód tożsamości oraz posiadać dowód wpłaty wadium, który równoznaczny jest z zapoznaniem się przez wpłacającego z warunkami i przedmiotem przetargu i przyjęciu ich bez zastrzeżeń. W przypadku osób fizycznych (w tym prowadzących działalność gospodarczą) pozostających w związku małżeńskim, a nieposiadających rozdzielności majątkowej, do dokonywania czynności przetargowych konieczna jest obecność obojga małżonków lub jednego z nich z pełnomocnictwem drugiego małżonka w formie aktu notarialnego, zawierającym zgodę na odpłatne nabycie nieruchomości. Osoba nieposiadająca obywatelstwa polskiego powinna mieć zgodę Ministra Spraw Wewnętrznych i Administracji na zakup nieruchomości.

W przypadku nabycia na potrzeby prowadzonej działalności gospodarczej; dla osób fizycznych - aktualny wypis z ewidencji działalności gospodarczej; w przypadku osoby prawnej - posiadać aktualny wypis z krajowego rejestru sądowego oraz zgodę organów statutowych na nabycie przedmiotowej nieruchomości. Dane osobowe zawarte w protokole z przetargu/rokowań posłużą do wskazania granic nabywanej działki oraz przeniesienia własności aktem notarialnym.

Szczegółowe informacje można uzyskać w siedzibie Urzędu Gminy Słupsk, ul. Sportowa nr 34, budynek B; w sprawie sprzedaży pok. nr 12 i pod nr telefonu 59 842 84 60 wew. 53 (Justyna Zbijowska, Adam Bakinowski) oraz na stronie internetowej www.gminaslupsk.pl, „Przetargi”, „Ogłoszenia i zawiadomienia”, www.dzialki.gminaslupsk.pl.

Już dwie firmy zapraszają na hulajnogi. A będzie i trzecia



Słupszczanie od niedawna mogą korzystać z hulajnóg firmy Lime. Wcześniej w mieście zaczęła działać firma Tier. Pojazdy cieszą się popularnością, chociaż jazda na nich nie jest najtańsza

Grzegorz Hilarecki
Słupsk

Mieszkańcy Słupskamogą korzystać z e-hulajnóg firm Tier i od niedawna Lime. A wiemy, że jest już trzecia firma, która też niebawem będzie oferować takie pojazdy w mieście.

Lime to wraz z Uberem marka z Doliny Krzemowej. Ma elektryczne hulajnogi na całym świecie, głównie w USA, Europie, Australii i Nowej Zelandii. W Polsce pojawiła się w 2018 roku w Warszawie i Wrocławiu. Trzeci był Poznań, potem kolejne miasta i teraz, od końca maja, Słupsk.

Z kolei firma TIER Mobility, do której należą pierwsze w Słupsku hulajnogi, ma siedzibę w Berlinie. W ciągu nie-

całych trzech lat zaczęła działać w ponad 145 miastach w 16 krajach. W Polsce firma zadebiutowała w Gdańsku a od ostatniego tygodnia października 2021 jest też w Słupsku. Jak nas poinformowano, wchodząc na rynek, firma oszacowała zapotrzebowanie w naszym mieście na 150 hulajnóg elektrycznych. Potrzebnych tygodniach jednak dorzucono 50 nowych, gdyż liczbachętnych do wypożyczenia słupszczanokazała się większa niż zakładano.

Hulajnogi Lime już stoją na ulicach i placach w Słupsku. Firma od 24 maja szukała pracowników do ich obsługi w naszym mieście. Nie ma jednak żadnej umowy-porozumienia z miastem, tak jak Tier.

Piotr Kowalski, urzędnik słupskiego ratusza, powiedział nam, że firmy, które prowadzą

taki biznes, nie muszą mieć umów z miastem. Chociaż urzędnicy chcieliby podpisania porozumień, które regulowałyby kwestie parkowania e-hulajnóg oraz zasady ograniczenia prędkości na niektórych ulicach. Na przykład hulajnogi firmy Tier na mocy takiego porozumienia niedziałają w Parku Kultury i Wypoczynku.

Przypomnijmy, że hulajnogi powinny być parkowane zgodnie z przepisami, a te, które zostawione są tak, że łamią zasady, mogą zostać odholowane, jak każdy inny pojazd.

Były przypadki porzucenia hulajnóg daleko w lesie poza miastem. Serwisant firmy nie miał jednak kłopotu z ich odnalezieniem. Generalnie hulajnogi są dzień w dzień sprawdzane. Baterie w nich są wymieniane, gdy kończy się zapas

energii. Tu użytkownik musi pamiętać, że w aplikacji widzi, na ile czasu przejazdu ma zasilenie. Wyczerpaną baterię wymienienia wtedy serwisant.

Jak korzystać z hulajnóg? Trzeba wgrać w telefonie aplikację, zgodzić się na płatności kartą i można odblokować pojazd. Ceny? Cóż, kilkanaście minut to wydatek wielokrotności biletu autobusowego w Słupsku.

Obok Lime jeszcze jedna duża firma oferująca hulajnogi w dużych miastach chce wejść niebawem na słupskie ulice.

W mieście działa też rower miejski, ale on jest w dużym stopniu utrzymywany przez miasto, stąd opłata użytkownika jest mniejsza niż w przypadku hulajnóg i konkurencyjna nawet w porównaniu z biletami autobusowymi. ©

SŁUPSK



FOT. KOŁO PIERWSZYCH SŁUPSZCZAN

MMtEtt MTtOMCYJNA Koło Pierwszych Słupszczan STSK wraca do działania

Z powodu pandemii Koło Pierwszych Słupszczan działające w Słupskim Towarzystwie Społeczno-Kulturalnym nie było przez ostatnie trzy lata aktywne. To się zmienia. Niedawno członkowie koła spotkali się na integracyjnym pikniku w Nadleśnictwie Leśny Dwór. Była wędrownica po ścieżce przyrodniczej z przewodniczką i ognisko z kiełbaskami. Jan Ponulak, wiceprezes STSK, zastanawia się obecnie nad nową formułą koła, która pozwoliłaby włączyć do niego ludzi urodzonych w Słupsku. (MARA)

Wyrazy głębokiego współczucia
Zygmuntowi Szymczakowi
z powodu śmierci
Mamy

składają
koleżanki i koledzy z firmy „Instalex” sp.j. Słupsk

Każde Bogdanowi Bartyzel
wyrazy głębokiego współczucia i słowa otuchy
z powodu nagłej śmierci
Syna Tomasza
składają
współpracownicy Stoli Polska Sp. z o.o.

Z głębokim żalem przyjęliśmy wiadomość o śmierci

Śp. Haliny Sznigir
wybitnego pedagoga.

Jej fascynacja humanistyką i talent pedagogiczny
pozostaną w naszej pamięci.

*Społeczność I Liceum Ogólnokształcącego
im. Bolesława Krzywoustego w Słupsku.*

Z wielkim smutkiem przyjęliśmy wiadomość o śmierci
lekarza **Waldemara Goliana**

specjalisty w dziedzinie patomorfologii.

Wyrazy głębokiego współczucia **Bliskim**

składają lekarze z Delegatury Słupskiej
Okręgowej Izby Lekarskiej w Gdańsku

Z głębokim żalem zawiadamiamy,
że w dniu 28 maja 2022 r. odeszła,
wieloletnia nauczycielka
oraz wychowawczyni wielu pokoleń młodzieży

Halina Sznigir

Pogrzeb odbędzie się 2 czerwca 2022 r. o godz. 10.00
na Starym Cmentarzu w Słupsku.

Msza pogrzebowa zostanie odprawiona
tego samego dnia o godz. 7.30 w kościele
pw. NMP Królowej Różańca Świętego w Słupsku.

Pograżeni w smutku
Najbliżsi

**Wspomnienia.
Te najważniejsze...**

Wspomnij bliskich. Zapal im świeczkę. Sprawdź na
nekrelogi.net i gp2A.pl/nekrelogi

Węgla może zabraknąć. Ustka szykuje kocioł gazowy

Bogumiła Rzeczowska
Ustka

Zapasów węgla w Empecu. w cenie 870 zł za tonę, starczy do października. Teraz taniej niż za 1600 zł kupić nie można. Jeśli węgla zabraknie, Empec przejdzie na gaz.

Aby doprowadzić ciepłą wodę do kaloryferów i kranów odbiorców, usteki Empec zużywa 12 tysięcy ton węgla rocznie.

- Zimą spalamy do dwóch tysięcy ton miesięcznie, latem trzysta ton - mówi Ireneusz Zagrodzki, prezes spółki Empec. - Na placu zgromadziliśmy zapas do października, a miesiące zimowe będą zabezpieczone planowanymi od lipca dostawami. Kontraktujemy dostawy z Polskiej Grupy Energetycznej Paliwa, płacąc pieniędzmi, które wpływają na bieżąco od odbiorców ciepła. Gdy ceny węgla rosną, występujemy do Urzędu Regulacji Energetyki o zatwierdzenie nowych cen ciepła, aby nie zabrakło nam pieniędzy na zakup coraz droższego węgla. Aktualnie na rynku są jego braki ze względu na embargo nałożone na dostawy z Rosji. Polskie kopalnie planują zwiększyć wydobycie, ale nie będą w stanie do zimy uzupełnić brakującej ilości. Spodziewamy się zwiększenia dostaw z Kolumbii, a także z Australii Południowej



FOT. EMPEC USTKA

Jeśli zabraknie węgla, usteki Empec przejdzie na ogrzewanie gazowe. A to oznacza znacznie wyższe koszty

Afryki. Podejmowane są próby dostarczenia węgla z Kazachstanu. Ze względu na niewystarczającą podaż, ceną są bardzo wysokie.

Sezon grzewczy się skończył, ale w kranach musi płynąć ciepła woda. Jest podgrzewana z aktualnych zapasów zgromadzonych na przełomie roku. Dwa lata temu Empec za tonę węgla płacił 260 zł. Obecne zapasy nabył w cenie 870 zł

za tonę, a kolejne zakupy będą prawie dwa razy droższe, bo dzisiejsza cena to 1 600 zł. Do tego trzeba doliczyć podatek VAT.

- To wszystko powoduje, że cena ciepła w kwietniu wzrosła o 20 procent. W sierpniu spodziewamy się wzrostu o kolejne 20 procent. Trudno przewidzieć, co będzie w 2023 roku - mówi Ireneusz Zagrodzki. - Mając umowę z PGE,

jednocześnie szukamy tańszych źródeł. Jednak istnieje obawa, że na rynku węgla zabraknie. Jeśli tak się stanie, awaryjnie uruchomimy kocioł gazowy, ale gaz jest jeszcze droższy. Kocioł gazowy wiele lat temu został wyłączony z ruchu właśnie ze względu na cenę gazu. Jeśli zabraknie węgla, topozostanie nam tylko gaz, niezależnie od jego ceny. ©®

Zaatakował seniorkę. Zabrał jej 12 złotych

Andrzej Gurba
Miastko

Do 12 lat więzienia grozi 28-latkowi który groził starszej kobiecie i zabrał jej pieniądze. Sprawca trafił w ręce policji po obywatelskim ujęciu. Najbliższe trzy miesiące spędzi w areszcie.

Policjanci w Miastku otrzymali informację o obywatelskim ujęciu sprawcy rozbój, którego dokonano na cmentarzu komunalnym. Namiejsce natychmiast udał się patrol, który zatrzymał mężczyznę.

- Jak się okazało, 28-latek podszedł do starszej kobiety i zażądał od niej pieniędzy. Zagroził jej, że jeśli nie da mu gotówki, to zrobi jej krzywdę. Seniorka oddała mężczyźnie około 12 złotych, które miała przy sobie - informuje sierż. Da-

wid Łaszcz, oficer prasowy bytowskiej policji.

Po powrocie do domu zdenerwowana 75-latką opowiedziała o całym zajściu na cmentarzu swojemu zięciowi i opisała wygląd mężczyzny, który ją napadł. Gdy bliska kobieta ruszyła na poszukiwania i zauważyła młodego mężczyznę, którego wygląd pasował do opisu teściowej, ujął go i natychmiast zaalarmował mundurowych. Funkcjonariusze, którzy zatrzymali sprawcę, dodatkowo znaleźli przy nim amfetaminę.

Decyzją sądu 28-latek najbliższe trzy miesiące spędzi w areszcie. Za rozbój grozi mu kara do 12 lat pozbawienia wolności.

Mundurowi apelują, by decydując się na ujęcie obywatelskie, pamiętać o własnym bezpieczeństwie oraz niezwłocznie zaalarmować policję. ©®



FOT. PER INTERW

Do 12 lat więzienia grozi 28-latkowi, który groził starszej kobiecie i zabrał jej pieniądze

REKLAMA 0010524213

WYCIĄG Z OGŁOSZENIA
o I nieograniczonym przetargu ustnym
na sprzedaż nieruchomości zabudowanej, stanowiącej własność miasta Słupska, położonej w Słupsku przy ulicy Bohaterów Westerplatte 68A

Przedmiotem przetargu jest nieruchomość zabudowana działka nr 8 o pow. 222 m², położona przy ul. Bohaterów Westerplatte 68A w obrębie nr 17 miasta Słupska, dla której Sąd Rejonowy w Słupsku VII Wydział Ksiąg Wieczystych prowadzi KW SL15/00060279/3.

Cena wywoławcza wynosi 300.000,00 zł, wadium 30.000,00 zł;

Sprzedaż nieruchomości zabudowanej zwolniona z VAT na podstawie art. 43 ust. 1 pkt 10 ustawy z dnia 11 marca 2004 r. o podatku od towarów i usług (Dz.U. z 2022 r. poz. 931).

Działka nr 8 sklasyfikowana w ewidencji gruntów jako inne tereny zabudowane-Bi, zabudowana jest dwoma budynkami o nr ewidencyjnych 101 i 257 z wewnętrznym połączeniem w jeden budynek usługowy o powierzchni użytkowej 135,26 m². Obiekt o konstrukcji murowanej, dwukondygnacyjny. Budynek wyposażony jest w instalację elektryczną, wodno-kanalizacyjną. Budynek obecnie nie jest użytkowany i kwalifikuje się do generalnego remontu. Teren ogrodzony, równy i częściowo utwardzony kostką brukową, kształt działki regularny, czterostronny zbliżony do prostokąta, na działce znajdują się podziemne sieci uzbrojenia niezbędne do funkcjonowania budynków, tj. sieć wodociągowa, kanalizacyjna, sanitarna, gazowa oraz energetyczna.

Działka nr 8 znajduje się na obszarze miasta objętym miejscowym planem zagospodarowania przestrzennego „Kniażewicza” na terenie o funkcji: tereny istniejącej zabudowy wielorodzinnej (B 8MW). Sprzedaż ww. nieruchomości jest możliwa jedynie pod funkcję mieszkaniową wielorodzinną, z dopuszczeniem funkcji usługowej jako funkcji uzupełniającej. Zasady, parametry i wskaźniki kształtowania zabudowy oraz informacje dotyczące zagospodarowania przedmiotowego terenu zostały zapisane w karcie terenu (B8MW) ww. planu zagospodarowania.

Przetarg odbędzie się w dniu 20.07.2022 r. o godz. 10.00
w sali nr 212 Urzędu Miejskiego w Słupsku, Plac Zwycięstwa 3 (II piętro).

Warunkiem przystąpienia do przetargu jest wpłacenie wadium do dnia 14.07.2022 r. na konto: Miasto Słupsk mBank SA nr 0811401153 0000 2175 42001011.

Nieruchomość będzie udostępniona do oglądania w dniu 11.07.2022 r. o godz. 14:30

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

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

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

REKLAMA 0010522885

Słupska Spółdzielnia Mieszkaniowa „Czyn”
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 ziemi i obsianie trawą oraz wykonanie chodnika – dojścia
wzdłuż piaskownicy do budynku Wiatraczna 4E w Słupsku

Oferty należy złożyć w terminie do dnia 22.06.2022 r. do godz. 9.45.
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 0010524589

Informujemy, iż

dnia 10.06.2022 r. firma G G Firma Drogowa
Artur Głuchaczka, Łukasz Głuchaczka Sp.j.
Generalny Wykonawca zadania:
„Przebudowa ulicy Jana Kazimierza”,
rozpocznie prace na przedmiotowym zadaniu.

Wykonawca w pierwszej kolejności przystąpi do prac rozbiórkowych.

Rozpoczęcie prac rozbiórkowych nastąpi od dnia 13.06.2022 r.

Chodniki zostaną wyłączone z ruchu pieszego onz wystąpią trudności z dojazdem do posesji.

Za utrudnienia przepraszamy.

REKLAMA 0010520708

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

Przedmiotem przetargu jest położony na III piętrze lokal mieszkalny nr 8 o powierzchni użytkowej 129,12 m², składający się z 4 pokoi, kuchni, spiżarni, łazienki + w.c., pomieszczenia gospodarczego oraz przedpokoju, położony w budynku przy pl. Władysława Broniewskiego 1 wraz z udziałem 1388/10000 we własności części wspólnych budynku i w prawie własności części działki gruntu oznaczonej nr 394/9 o powierzchni 327 m² w obrębie nr 6, miasta Słupska, dla której Sąd Rejonowy w Słupsku VII Wydział Ksiąg Wieczystych prowadzi KW SL15/00024124/8.

Cena wywoławcza wynosi 240.000,00 zł, wadium 24.000,00 zł

Sprzedaż nieruchomości zabudowanej zwolniona z VAT na podstawie art. 43 ust. 1 pkt 10 ustawy z dnia 11 marca 2004 r. o podatku od towarów i usług (Dz.U. z 2022 r. poz. 931).

Nieruchomość położona jest na terenie, dla którego obowiązuje miejscowy plan zagospodarowania przestrzennego „Mickiewicza” na terenie o funkcji: tereny adaptowanej zabudowy mieszkaniowej wielorodzinnej z usługami w budowlanymi, usługi: handlu, gastronomii, administracji, turystyki, kultury oraz inne nieuciążliwe (6.1. MWU).

Przetarg odbędzie się w dniu 6.07.2022 r. o godz. 10.00 w sali nr 212 Urzędu Miejskiego w Słupsku, Plac Zwycięstwa 3 (II piętro).

Warunkiem przystąpienia do przetargu jest wpłacenie wadium do dnia 30.06.2022 r. na konto: Miasto Słupsk mBank SA nr 0811401153 0000 2175 42001011.

Nieruchomość będzie udostępniona do oglądania w dniu 27.06.2022 r. o godz. 14:30.

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

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

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

Kraj i ŚWIAT

KRÓTKO

WARSZAWA

Terlecki: Nie planujemy wcześniejszych wyborów

Marszałek Sejmu Ryszard Terlecki w rozmowie z Polskim Radiem 24 komentował sytuację na polskiej scenie politycznej. „Nie planujemy wcześniejszych wyborów. Ostatnie głosowania włączkowych sprawach pokazały, że większość jest bezpieczna, a mówienie o przyspieszonych wyborach - nieuzasadnione. Terlecki skrytykował Komisję Europejską za niewypłacanie

środków z Krajowego Planu Odbudowy dla Polski. - KPO to program wychodzenia z kryzysu ekonomicznego po pandemii, to program europejski. Państwa Europy te pieniądze w większości dostały. Ich blokowanie to rodzaj sankcji, które usiłują zastosować najsilniejsi w Brukseli, by doprowadzić do utrudnienia działania czy obalenia rządów prawicy w Polsce - mówił Terlecki. Piotr Kobyliński

SEUL

Koreańskie czołgi K2 dla Polski?

Szef MON Mariusz Błaszczak w Korei Południowej zapoznał się z ofertą koreańskich czołgów K2. Polska może kupić ten rodzaj uzbrojenia. „Mam nadzieję, że będzie to dobra oferta i razem z polskim przemysłem zbrojeniowym w krótkim czasie czołgi K2 trafią na wyposażenie Wojska Polskiego” - napisał minister Mariusz Błaszczak, który przebywa z wizytą w Korei Południowej.

Dodał, że Polska będzie konsekwentnie zwiększać potencjał pancerny Sił Zbrojnych RP.

O możliwościach nawiązania współpracy szef MON Mariusz Błaszczak rozmawiał z Lee Yong-Baem, prezesem Hyundai Komtem - południowokoreańskiej firmy działającej w branży obronnej. Minister spotkał się także z kierownictwem koncernu Hanwha Defence.

„Ważne jest to, żeby Wojsko Polskie zwiększało się liczebnie i było wyposażane w nowoczesną broń. Szczegóły będziemy negocjować, punkt wyjścia jest bardzo dobry” - napisał na Twitterze Mariusz Błaszczak. AIP

WARSZAWA

1,7 mln Ukraińców wyjechało

Według informacji Straży Granicznej od 24 lutego do Polski dotarło 3 miliony 726 tysięcy osób z Ukrainy. We wtorek funkcjonariusze odprawili 20 tysięcy 800 osób wjeżdżających do Polski. Jest to o 4 procent mniej niż dzień wcześniej.

We wtorek do godz. 7.00 do Polski wjechało 6 tysięcy 200 osób, czyli 13 procent

więcej niż w tym samym czasie poprzedniego dnia.

Coraz więcej Ukraińców decyduje się jednocześnie na powrót do swojego kraju. Straż Graniczna informuje również, że wczoraj z Polski do Ukrainy wyjechało 23 tysiące 900 osób. Liczba osób wyjeżdżających od 24 lutego sięgnęła 1 milion 720 tysięcy. IAR

infocentrum

Ministerstwo Infrastruktury informuje, że od 1 czerwca użytkownicy pojazdów posiadających ukraińskie tablic rejestracyjne, korzystający z dróg płatnych w Polsce, będą zobowiązani do wnoszenia opłat drogowych na zasadach obowiązujących pozostałych użytkowników dróg. Zmiana nie dotyczy pojazdów przewożących pomoc humanitarną dla obywateli Ukrainy. IAR



FOT. PAVEL DUBIEL

BERLIN

Ukraiński ambasador w Niemczech Andrij Melnyk dla Deutschlandfunk
Zachód powinien „wysuszyć” wszelkie źródła, dzięki którym Kreml finansuje swoją „zbrodniczą wojnę” - powiedział ambasador.

Udało się przełamać impas. Unijne sankcje na ropę z Rosji

AIP
Bruksela

Przywódcy 27 krajów Unii Europejskiej osiągnęli porozumienie w sprawie nałożenia sankcji na zakup rosyjskiej ropy i produktów ropopochodnych.

Premier Mateusz Morawiecki powiedział, że po kilku godzinach negocjacji na szczycie w Brukseli udało się przełamać impas.

Porozumienie osiągnęli przywódcy 27 krajów na szczycie w Brukseli. Jednomyślną zgodę blokowały przez niemal 4 tygodnie Węgry, domagając się wyłączeń i rekompensat. Te techniczne kwestie będą negocjowane w najbliższych dniach.

- To bardzo ważne, bo dzisiaj ropa jest jednym z głównych źródeł dochodów, które później Kreml przeznacza na wojnę w Ukrainie. Bez zajęcia się tym kluczowym źródłem dochodów ciężko byłoby mówić o skutecznej walce z machiną wojenną Putina - zaznaczył po osiągnięciu porozumienia premier Morawiecki, cytowany przez Polskie Radio 24.

Wstępnie ustalono, że restrykcjami zostanie objęta ropa sprowadzana tankowcami, natomiast wyłączone spod embarga zostaną ropociągi. Dodatkowo także Polska i Niemcy mają zrezygnować z dostaw rosyjskiej ropy rurociągiem Przyjaźń.

Morawiecki przypomniał, że Węgry, Czechy i Słowacja to jedno z nielicznych krajów Unii bez dostępu do morza, a więc niejako skazane są na dostawy rurociągiem Przyjaźń. W konkluzjach na temat sankcji zapisano, że Rada Europejska „tak szybko, jak to możliwe”, zajmie się wyjątkiem dla ropy sprowadzanej drogą lądową.

„Pokazaliśmy pewne mechanizmy wyjścia z tej sytuacji, trudnej dla wielu. Dzisiaj solidarność i jednoś w Radzie Europejskiej zatriumfowała. To bardzo ważna wiadomość dla bezpieczeństwa Polski, Europy, ale to także dobra wiadomość dla Ukrainy” - zapewnił premier Mateusz Morawiecki.

Według wyliczeń ekspertów sankcje oznaczają, że do końca roku kraje Unii powinny zmniejszyć o 90 procent poziom obecnych dostaw ropy z Rosji.

Ponadto w ramach szóstego pakietu sankcji kolejne rosyjskie banki mają być odłączone od globalnego systemu rozliczeń finansowych SWIFT, w tym ten największy - Sberbank. Nadal jednak, mimo apeli Polski i krajów bałtyckich, restrykcjami nie jest objęty trzeci codo wielkości Gazprombank, wykorzystywany przez część państw do zapłaty za surowce energetyczne.

Sankcjami zostaną objęte trzy rosyjskie media: Rossija



FOT. KPRM

- To ważna wiadomość dla bezpieczeństwa Polski, Europy, i dobra wiadomość dla Ukrainy - mówił premier

24, Rossija RTR i TV Centr International.

Szef polskiego rządu powiedział, że decyzja o rozszerzeniu sankcji to dowód na skuteczność dyplomacji prowadzonej przez Polskę. Komisję Europejską oraz kilka innych państw. Premier relacjonował, że na Warszawie ciążył obowiązek przekonania do porozumienia państw Grupy Wyszehradzkiej. Najbardziej sceptyczne przez kilka ostatnich tygodni były Węgry. Według szefa rządu zastrzeżenia zgłaszały także Czechy.

Sankcje stanowią poważny cios w gospodarkę i dochody Rosji.

Amerykańska agencja Bloomberg wyliczyła, że wstrzy-

manie dostaw ropy rurociągiem Przyjaźń do Polski i Niemiec pozbawi Moskwę 12 miliardów dolarów rocznie. Kolejne 10 miliardów dolarów Rosja straci w związku z zakazem eksportu ropy drogą morską.

Bloomberg zwraca uwagę, że rosyjskie koncerny naftowe nie odrobą tych strat na rynkach azjatyckich, gdzie rosyjska ropa jest sprzedawana za dużą zniżką, wynoszącą około 34 dolarów za baryłkę.

Państwa Unii Europejskiej uzgodniły szósty pakiet sankcji wobec Rosji, w którym między innymi przewidziano embargo na import rosyjskiej ropy i morski transport tego paliwa. ©®

W maju inflacja wzrosła - podaje GUS. Mocno wzrósł również polski PKB

Barbara Wesół
Warszawa

Inflacja w maju osiągnęła poziom zbliżony do prognoz ekonomistów. GUS poinformował, że ceny wzrosły o 13,9 proc. W pierwszym kwartale PKB Polski wzrósł o 8,5 procent

Ceny towarów i usług konsumpcyjnych według szybkiego szacunku w maju 2022r. w porównaniu z analogicznym

miesiącem ub. roku wzrosły o 13,9 proc. (wskaźnik cen 113,9), a w stosunku do poprzedniego miesiąca wzrosły o 1,7 proc. (wskaźnik cen 101,7) - brzmi komunikat GUS.

- Wstępny odczyt inflacji jest niższy niż oczekiwania rynkowe, które wskazywały na przekroczenie 14 proc. Co nie zmienia jednak faktu, że w ciągu roku średniomusimy zapłacić w sklepach więcej o 13,5 proc. Z kolei w ciągu miesiąca wzrost cen produktów

spożywczych sięgnął 1,3 proc. - komentuje Mariusza Zielonka, ekspert ekonomiczny Konfederacji Lewiatan.

W kolejnych miesiącach ceny mogą jeszcze rosnąć. Według ekspertów początków spadku inflacji będzie można oczekiwać dopiero w trzecim kwartale. Ten spadek zapowiada się również na bardzo powolny.

GUS jednocześnie podał dane wzrostu PKB za pierwszy kwartał. Zszybkiego szacunku

wynika, że od stycznia do marca w porównaniu z tym samym okresem 2021 roku nasza gospodarka urosła o 8,5 procent.

Ekonomistka PKO Banku Polskiego Urszula Kryńska oceniła, że to solidny wzrost. Według niej głównym motorem wzrostu gospodarczego była konsumpcja.

W kolejnych kwartałach należy się spodziewać powolnego hamowania tempa wzrostu PKB. ©®

Skończyły się złote czasy i frykasy dla drogich i niedziałających metod odchudzających!



Ten plaster błyskawicznie WYSZCZUPLI TWÓJ BRZUCH

i odchudzi Ciebie, a nie Twój portfel!

ODBIERZ GO
GRATIS!

Cienki jak bibułka, niewidoczny pod ubraniem i niebywale skuteczny.

Dyskretny plasterek wyszczupli Cię nawet o kilka kilogramów już w 1 tygodniu!

Nie odwodni, nie przeczysci, nie zatrjuje chemikaliami. Nasączony jest naturalnymi składnikami spalającymi tłuszcz, zebranymi na przylądku Cape Grim w Tasmanii.

W najczystszej regionie świata! Nie bez powodu ogromne korporacje chcą odkupić udziały od twórców plastrów. **ZAMÓW GO, DOPÓKI JEST DOSTĘPNY, JUŻ ZA 0 ZŁ!**



Daria,
57 lat

Zrzuciłam 22 kg
~ 10 było banalnie proste!

Tego jeszcze nie było. Przełomowa formuła odchudzi Cię... przez skórę! Od teraz nie musisz faszerować się tabletkami, popijać paskudnych ziółek, wylewać potów na siłowni ani rezygnować z pyszności, żeby uzyskać wymarzoną sylwetkę. Mniej kilogramów, głębokie wcięcie w talii, jędrna skóra i doskonała kondycja – małeńki, półprzezroczysty plaster da Ci to wszystko! Nic dziwnego w tym, że prezesi ogromnych firm marzą, aby odkupić ten nowatorski patent. Genialny środek, opracowany na bazie ekologicznych składników z Tasmanii, każdego dnia zyskuje nowych fanów! Do tej pory **odchudził na stałe już 568 973 osób**, a będzie ich jeszcze więcej. Przezskórny modelator sylwetki właśnie został udostępniony **ZA DARMO**.

TO TWOJA SZANSA NA SMUKŁE CIAŁO!

- Przyklej plaster wyszczuplający
- Schudnij nawet 10 kg
- Wymień ubrania na mniejsze o 2 rozmiary
- Odzyskaj świetną kondycję
- Jedz, co lubisz i nie bój się jo-jo

Nareszcie coś, od czego stracisz kilogramy, a nie pieniądze

Kapsułki ze znaczkiem „fit”, pasy wyszczuplające, „nasiona mocy” od celebrytów, które kosztują średnią krajową... Zastanawiasz się, dlaczego te wszystkie „wspaniałe” metody dały Ci jedynie efekt jo-jo i dziurę w portfelu? Prawda jest przykra, ale musisz ją poznać: dotychczas nikomu nie zależało, żeby odchudzić Cię raz na zawsze. Mnóstwo korporacji oferuje produkty, które działają na krótko albo wcale. Te firmy doskonale wiedzą: nawracający klient. **Spec. Olyer Munro, badacz właściwości leczniczych tasmańskiej fauny i flory, współtwórca plastrów wyszczuplających**

zapewnia: Na szczęście wreszcie mamy solidną alternatywę. Do obrotu zostały dopuszczone plastry, które pracują nad Twoją sylwetką 24 h na dobę, aż stanie się idealna. I jest to trwały rezultat!

Im większą masz teraz nadwagę, tym szybciej schudniesz!

Twoja nadwaga wynosi 10 kg lub więcej? Masz genetyczną tendencję do nadprogramowych kilogramów? Przez insulinooporność tyjesz z powietrza? Tym lepiej! Składniki, którymi nasączony jest plaster, uwalniają się z niego przez całą dobę i zamieniają organizm w maszynkę do spalania podskórnej tkanki tłuszczowej. Im więcej masz zalegających komórek tłuszczowych, tym szybciej Twoje ciało zacznie się ich pozbywać. **Badania potwierdzają:** 191/200 osób, które przyklejały plastry, schudło średnio ponad 25 kilogramów. – **mówi spec. Munro.** Dla Ciebie to doskonała wiadomość! Oznacza, że możesz zlikwidować falującą „oponkę” w pasie i wałki tłuszczu trzęsące się przy każdym kroku. Nawet jeśli do tej pory **NIGDY Ci się to nie udało!**

Te plastry zrobiły coś, czemu nie podołały żadne inne specyfiki: zwróciły mi figurę w rozmiarze M i całkowicie „wymazały” obrzydliwą „galaretkę” na udach i pośladkach. Poprawiłam wyniki badań, wróciłam na basen, wreszcie mogę chodzić bez zadyszki, a wyglądam chyba najlepiej w życiu. Nigdy bym nie pomyślała, że schudnięcie z 91 do 69 kg będzie najprostszą rzeczą, jaką zrobię.

Tym razem pozbędziesz się tłuszczu i kompleksów na stałe

Ten plaster stworzyli naukowcy, a nie marketingowcy. Naprawdę działa, daje maksymalne efekty i nie utrudnia codziennego życia. Jego stosowanie jest niezwykle wygodne: nie musisz zmieniać pór posiłków, wprowadzać dodatkowych ćwiczeń ani unikać wysokich napojów. Chociaż jest niewiele większy od pięciozłotówki, bezwzględnie rozprawia się z otyłością brzuszną, spala podskórny tłuszcz i modeluje szczupłe, kuszące pośladki, talię oraz uda. **Już niedługo możesz z przyjemnością przegłądać się w lustrze i mierzyć ubrania mniejsze o nawet 2 rozmiary niż dotychczas.**

OBIETNICA SPEC. MUNRO: „Zdrowe, szczupłe ciało nie musi Cię nic kosztować!”

Przyklejasz plaster i nie musisz robić już niczego więcej. Nadmiarowy tłuszcz topnieje w oczach i nigdy nie wraca. To naprawdę jest takie proste! Dziś chcę podarować Ci szansę do przetestowania wybitnych plastrów bezpłatnie. Bez wydawania pieniędzy, bez ryzyka – jedyne co musisz zrobić to zadzwonić na specjalną infolinię i zgłosić się po swoje **DARMOWE** opakowanie, a wykwalifikowany Doradca je do Ciebie wyśle. Pospiesz się – decyduje kolejność zgłoszeń.

qa Olyer Munro

Możesz ekspresowo zyskać 4 X SZYBSZY METABOLIZM!

Doskonała metoda z Tasmanii to ratunek dla tych, którzy nie lubią się męczyć i pocić, a z odchudzania chcą mieć to, co najlepsze: płaski brzuch, lekkie ciało i energię do życia. Naturalne składniki, sprasowane w tej genialnej formule, podkręcają przemianę materii aż o 300%. Jesz, co chcesz, a wałki tłuszczu po prostu nie mają szans się odłożyć!

Marek Przybysz,
specjalista ds. dietytyki

ZADZWOŃ PO DARMOWE OPAKOWANIE PŁASTRÓW
tłuszcz na własnej skórze przekona, s.e. ze błyska

Pierwsze 100 osób, które zadzwonią do 15.06.2022 i...
otrzyma 100% REFUNDACJI OD PRODUCENTA

ZRÓB SOBIE PREZENT NA WIOSNĘ

ZADZWOŃ

08:00-20:00. sob. 08:00-20:00.
LwyM* połączenie lokalne bez dodatkowych opłat.

strona ZDROWIA

stronazdrowia.pl

W NUMERZE: Wegetariańska dieta u dzieci

Czy dzieci mogą być na diecie bezmięsnej i jak się mali jaro-
sze rozwijają? Czy potrzebna
jest suplementacja, gdy w ich
jadłospisie nie ma mięsa?

Baba Jaga niech idzie do lamusa

Straszysz dziecko, gdy jest
nieposłuszne lub źle się za-
chowuje, dymią postaciami
z bajek i stworami?
Psycholog stanowczo
przed tym przestrzega.

ZA TYDZIEŃ:

- Przewlekła choroba nerek długo nie daje objawów. Jak ją rozpoznać i leczyć, by nie dopuścić do rozwoju niewydolności nerek?
- Czy niezaszczepienie dziecka jest karalne?



FOT. 123RF

Lekkie, zdrowe i gładkie stopy nie tylko z myślą o lecie. Jak o nie dbać?

Anna Rokicka-Żuk

anna.rokicka@polskapress.pl

Zdrowie stóp i ich estetyczny wygląd idą ze sobą w parze. Można zatroszczyć się o nie w łatwy sposób, jeśli tylko robi się to regularnie. O jakich czynnościach warto pamiętać na co dzień?

Stopy nie mają lekko - przez cały dzień noszą nasz ciężar, a do tego przez większość roku tkwią w butach. To niesą odpowiednie warunki, by dobrze się prezentowały, dlatego często po zimie potrzebne są wzmożone działania, by przywrócić im nienaganny wygląd.

Co szkodzi stopom?

Na skórę stóp niekorzystnie wpływa wilgoć i brak wentylacji, acz częstym tego skutkiem jest jej rozmiękczenie, powstawanie głębokich pęcherzyków i następnie łuszczenie. Sprzyja to zakażeniu skóry i paznokci stóp np. grzybicą, a także jej uszkodzeniom.

Do poważnych problemów prowadzi też nadmierne przesuszenie skóry stóp, które jest przyczyną jej pękania. Ma to miejsce zwłaszcza w przypadku pięt i prowadzi do powstawania bolesnych rozpadlin. Sprzyja temu zwłaszcza niedobory składników odżywczych niezbędnych zdrowej skórze, m.in. witaminy A czy żelaza, a także nieodpowiednia pielęgnacja, której skutkiem jest przesuszenie naskórka.

Najważniejsze dla zachowania estetycznego wyglądu stóp i unikania poważniejszych problemów jest jednak noszenie wygodnych butów. Obuwie nie powinno uciskać ani uwierać, bo prowadzi to do powstawania odcisków i modzeli - podobnie jak brak amortyzacji stopy przy zbyt twardych czyszczeniach podeszwach.

Problemy wynikają też z obciążania tylko części stopy, jak ma to miejsce przy chodzeniu w butach na obcasach.

Taka konstrukcja, podobnie jak zbyt wąskie czy spiczaste noski, sprzyja też deformacji palców, czego skutkiem są nie

tylko zgrubienia i uszkodzenia ich skóry, ale także zmianom, których nie da się cofnąć nattet z pomocą podologa (specjalisty zdrowia stóp) czy nawet lekarza ortopedy.

Codzienna higiena stóp ma wielkie znaczenie

Podstawą dbania o stopy jest higiena, czyli ich regularne mycie. Do tego celu polecana jest delikatna szczoteczka, najlepiej z naturalnego, roślinnego włosa i drewna, co czyni ją ekologicznym rozwiązaniem. Oczyszczanie nóg skóry stóp pod koniec dnia nie tylko usunie resztki potu i kosmetyków, ale też zapewni istotny mikromasaż, który poprawia krążenie w tej odległej części ciała.

Do mycia stóp warto używać łagodnego mydła w płynie - to w kostce ma zasadowe pH i przesusza skórę, chyba że wybierze się „mydło bez mydła”, czyli tzw. syndet. Dobrze, by produkt w postaci płynnego żelu był łagodny i nie zawierał składników, które przesuszają i osłabiają naskórek, działając też drażniaco. Mydło używane do higieny stóp nie musi jednak zawierać specjalnych składników, np. bakterioobójczych - są one nawet niewskazane.

Stopy zawsze powinny być dokładnie osuszone, zwłaszcza między palcami. Pokapieli poleca się zastosowanie kremu do stóp - nawilżającego, ew. również natłuszczającego i/lub zmiękczającego naskórek. W tej ostatniej sytuacji wskazane składniki kosmetyku to moczni lub kwas salicylowy.

Jedwabista skóra, wygładzone pięty

Miękkie i gładkie stopy to załuga zwłaszcza regularnego nawilżania i odżywiania, z czym poradzi sobie odpowiednio dobrany kosmetyk do stóp. Druga podstawowa sprawa to odpowiednio częste złuszczenie naskórka.

Do ścierania szorstkich pięt służą różne przyrządy kosmetyki. Pamiętajmy, by robić to ostrożnie. Można wybierać całę gamy: są tarki do stóp manu-



FOT. 123RF

Przed złuszczeniem naskórka pięt należy rozmiękczyć skórę stóp na przykład za pomocą kąpieli z pielęgnacyjną mieszanką soli. Regularne zabiegi sprawiają, że bez przeszkód zrzucimy pełne buty na rzecz sandałów

alne, tradycyjne i najtańsze - używając ich trzeba jednak zachować ostrożność, by nie uszkodzić skóry stóp. Można także zaopatrzyć się w tarkę elektryczną. Pilniki elektryczne to wygodne rozwiązanie, w którym naskórek ściera się najczęściej za pomocą obracającego się walca.

Warto wypróbować frezarki do pięt - najczęściej używane są w gabinetach kosmetycznych, czy podologicznych, ale proste modele wiodących marek produkujących sprzęt AGD są też

W radzeniu sobie z problemami ze stopami, wrastającymi paznokciami pomoże podolog. Gdy jednak stopy bolą, trzeba iść do ortopedy

dostępne do użytku domowego.

Wygładzą skórę stóp specjalne peelings do stóp - są dostępne w każdej drogerii.

Dostępne są także karpety złuszczące - to produkt dla osób, które nie mają czasu na regularne złuszczenie skóry stóp. Uwaga, skóra stóp musi być zdrowa i nieuszkodzona. Zakłada się na stopy, nasączone są substancją, która rozpuszcza wierzchnią warstwę naskórka. W kolejnych dniach i tygodniach ulega ona samoistnemu złuszczeniu, co może chwilowo wyglądać dobrze, jednak za pewnia spektakularne efekty. W przypadku miejscowych zrogowaceń skóry, zwłaszcza nagotków, czy tym bardziej zmian chorobowych, np. wirusowych brodawek (kurzajek), warto zająć się zdrowiem stóp w gabinecie podologicznym.

Tam również można wyleczyć grzybicę stóp czy nadmierną potliwość.

Domowe sposoby też ważne

Do codziennej rutyny można włączyć też odświeżający spray do butów, który pomoże zachować świeżość ich wnętrza i naszych stóp. W przypadku nadmiernego pocenia się stóp warto do codziennej pielęgnacji dodać również spray do stóp, który działa jak antyperspirant (zawiera sole aluminium) i hamuje aktywność drobnoustrojów za sprawą naturalnych składników, zwłaszcza olejku z drzewka herbacianego i/lub palczatki, a także związków czynnych, takich jak cytral, linalolilimonen.

Dermatolodzy radzą jednak, by unikać produktów osilnych

właściwościami antybakteryjnymi, gdyż związki o takich właściwościach niszczą również naturalną mikroflorę skóry stóp. To właśnie od niej zależy równowaga polegająca na hamowaniu wzrostu drobnoustrojów chorobotwórczych.

Oddzielnej uwagi wymagają paznokcie u stóp, które trzeba regularnie oglądać. Ich płytki powinny być wolne od przebarwień i deformacji. Jeśli takie są, mogą być skutkiem niedoborów pokarmowych albo choroby. Warto poznać ich źródło i podjąć odpowiednie kroki, by zapewnić im zdrowie. W tym również pomóc może podolog (a także w leczeniu np. wrastających paznokci paluchów) albo dermatolog.

Gdy problemem jest ból w jakimkolwiek miejscu stopy, jego przyczyną i terapię należy poszukać u lekarza ortopedy.

Czy dzieci mogą być na bezmięsnej diecie? Ważne wskazówki

Marta Siesicka-Osiak
marta.siesicka-osia@polskapress.pl

Dieta wegetariańska ma wiele udowodnionych naukowo zalet. A jak wpływa na rozwój najmłodszych jaroszy? Naukowcy wciąż tę kwestię badają.

Dzieci będące na diecie wegetariańskiej rozwijają się podobnie do tych jedzących mięso – donoszą naukowcy z Toronto, którzy przebadali prawie 9 tysięcy maluchów w wieku od sześciu miesięcy do 8 lat. Wyniki badań po raz kolejny dowodzą także, iż wykluczenie tego produktu z codziennej diety niewpływa na stan odżywienia w tym wieku.

Bezmięsny jadłospis dla najmłodszych trzeba jednak planować uważnie i szczególnie dbać o to, by nie zabrakło w nim kalorii – wegetariańskie dzieci są bowiem bardziej narażone na rozwój niedowagi.

Dzieci będące na diecie bezmięsnej miały podobne wyniki badań dotyczących rozwoju i odżywienia organizmu, jakich koledzy jedzący mięso – Wykazali naukowcy z St. Michael's Hospital of Unity Health Toronto w czasopiśmie medycznym „Pediatrics”. Zauważyli też jednak, że wśród wegetariańskich maluchów częściej występuje problem niedostatecznej masy ciała.

Jak podaje Narodowe Centrum Edukacji Żywnościowej w Warszawie, dieta wegetariańska może mieć różne formy:

WARTO WIEDZIEĆ

Ważna zbilansowana dieta u małych wegetarian

Jak podaje Narodowe Centrum Edukacji Żywnościowej w Warszawie, odpowiednio zbilansowana dieta wegetariańska stosowana u dzieci nie musi wymagać suplementacji witaminy B12, o ile spożywane są ryby lub nabiał, czyli jaja, mleko, ser, twaróg, jogurt, kefir, maślanka czy produkty wzbogacone w ten składnik, jak np. płatki czy kaszki. Warto pamiętać o tym, a najlepiej skonsultować się z pediatrą.



Warzywa są bardzo ważne, trzeba jednak zadbać o zbilansowaną dietę dziecka

może ograniczać spożycie wszystkich produktów odzwierzęcych (mięsa, ryb, owoców morza, jaj, produktów mlecznych, miodu) i wtedy nazywa się wegetariańska

^ może dopuszczać spożycie mleka i produktów mlecznych (laktowegetariańska)

9 jajek (owoowegetariańska)
lub łączyć obie poprzednie (laktowoowegetariańska). Z punktu widzenia teorii i praktyki stosowanie diet, które ograniczają spożycie produktów odzwierzęcych, może przynieść wiele korzyści zdrowotnych.

Jak się rozwijają mali wegetarianie?

Dieta wegetariańska oraz całkiem roślinny sposób żywienia coraz bardziej popularne na całym świecie, w tym w Kanadzie, gdzie od 2019 r. w oficjalnym przewodniku żywieniowym zachęca się do zastępowania mięsa źródłami białka roślinnego, takimi jak fasola czy tofu.

W ciągu ostatnich 20 lat zaobserwowaliśmy rosnącą popularność diet roślinnych oraz zmiany zachodzące na rynku żywności, dające większy dostęp do alternatyw roślinnych – tłumaczy dr Jonathon Maguire, główny autor badania i pediatra w St. Michael's Hospital of Unity Health Toronto. [...] Niewiele badań oceniało jednak wpływ diet wegetariańskich

na wzrost i stan odżywienia w dzieciństwie.

Aby dowiedzieć się czegoś więcej na ten temat, naukowcy poddali analizie dane 8907 dzieci w wieku od sześciu miesięcy do ośmiu lat, które zebrano w latach 2008–2019. Uczestników badania podzielono na dwie grupy – będących jarosami oraz stosujących dietę niewegetariańską.

W przypadku wegetariańskich dzieci otrzymano podobne wyniki badań, jak u tych spożywających mięso, odnośnie parametrów takich jak:

- % wzrost oraz średni wskaźnik masy ciała (BMI)
- 9 poziom żelaza
- % poziom witaminy D
- % stężenie cholesterolu

– Jadłospisy z przewagą produktów roślinnych są uznawane za zdrowy wzorzec odżywiania ze względu na zwiększone spożycie owoców, warzyw, błonnika i produktów pełnoziarnistych oraz zmniejszoną podaż tłuszczów nasyconych [...]. Diety wegetariańskie wydają się być odpowiednie dla większości dzieci – skomentował wyniki badań dr Maguire.

Uwaga na niedowagę

Chociaż dzieci niejedzące mięsa rozwijały się równie dobrze, jak ich rówieśnicy niebędący wegetarianami, były prawie dwukrotnie bardziej narażone na wystąpienie niedowagi.

Dlatego autorzy badania podkreślają potrzebę starannego planowania jadłospisu dla dzieci z niedowagą przy rozważaniu diety wegetariańskiej.

Niedostateczna masa ciała jest wynikiem niedożywienia i może być oznaką tego, że codzienna dieta dziecka nie zaspokaja jego potrzeb żywieniowych, a zwłaszcza energetycznych, co jest niezbędne dla wspierania normalnego wzrostu. W przypadku wegetariańskich dzieci szczególnie ważne jest zadbanie, aby ich posiłki zapewniały wystarczająco dużo kalorii. Rodzice powinni także dopilnować, aby pociecha była pod stałą opieką lekarza, by kontrolować jego rozwój i stan zdrowia, a najlepiej także pozostawać w kontakcie z dietetykiem.

Ograniczeniem powyższego badania jest to, że naukowcy nie ocenili jakości poszczególnych diet wegetariańskich, a jak sami zauważają, występują one w wielu formach. Dlatego w każdym przypadku kwestia odżywienia dziecka jest indywidualna. Autorzy pracy podkreślają także konieczność prowadzenia dalszych badań w tym zakresie. Niezbędne jest ustalenie spójnych zaleceń dotyczących diety bezmięsnej w okresie niemowlęcym i dzieciństwie, zwłaszcza że wcześniejsze ustalenia często pozostają z sobą w sprzeczności.



Pyszne, zdrowe, niskokaloryczne. Truskawki to jedno z najsmaczniejszych owoców

Truskawkowy sezon już się rozpoczął. Korzystajmy!

Agata Siemiaszko
agata.siemiaszko@polskapress.pl

Są bogatym źródłem witamin i związków mineralnych. Sprzyjają zdrowiu, urodzie, a także smukłej sylwetce. Doskonałe dla diabetyków.

Lista korzyści z jedzenia truskawek jest długa. Nawet osoby odchudzające się mogą je jeść bezkarnie – są niskokaloryczne, ponieważ w porcji 100 g zawierają tylko 33 kcal. To także znakomite źródło witamin i związków mineralnych, które są niezbędne do prawidłowego funkcjonowania organizmu.

Mimo że truskawki zawierają znaczne ilości cukru (4,89 g na 100 g), to ich indeks glikemiczny jest niski i wynosi tylko 25. Osoby chore na cukrzycę lub insulinooporność mogą bezpiecznie spożywać umiarkowane ilości tych owoców. Naukowcy zaobserwowali, że regularne spożywanie truskawek zmniejsza ryzyko rozwoju powikłań cukrzycowych, w tym nefropatii, retinopatii oraz stopy cukrzycowej. To zasługa fisetyny, związku o silnym działaniu przeciwutleniającym. Wykazano także, że ta substancja może opóźniać proces starzenia się komórek.

Truskawki są źródłem witamin – zwłaszcza C, A i E, czyli sil-

nych przedwutleniaczy, które chronią komórki organizmu przed szkodliwym działaniem wolnych rodników tlenowych. Dodatkowo razem z witaminami z grupy B korzystnie wpływają na wygląd skóry. Dzięki znacznej zawartości wody (prawie 90 proc.), regularne jedzenie truskawek nawilżaskorę i zapobiegają przesuszaniu się.

Z kolei dzięki zawartości kwasu elagowego, regularne jedzenie truskawek może obniżyć stężenie cholesterolu frakcji LDL we krwi, a dzięki temu obniżyć ryzyko rozwoju miażdżycy, zawału serca i udaru mózgu. Naukowcy zaobserwowali, że spożywanie 500 g truskawek miesięcznie obniża stężenie cholesterolu całkowitego o prawie 9 proc., a cholesterolu LDL – 13,5 proc.

Truskawki wykazują właściwości żółciopędne, wspierają pracę wątroby, ułatwiają trawienie tłustych pokarmów. Dodatkowo zawierają bromelinę, czyli enzym charakteryzujący się działaniem przeciwzapalnym. Dlatego poleca się osobom z zaburzeniami pracy wątroby oraz stłuszczeniem tego narządu.

Jedząc truskawki, należy pamiętać, że są mocno alergizującym owocem, dlatego w przypadku pojawienia się pokrzywki, świądu lub trudności z oddychaniem należy bezwzględnie udać się do lekarza.



Smakosze nie mają wątpliwości: polskie truskawki są najsmaczniejsze i najbardziej aromatyczne

Zła Baba Jaga niech idzie do lamusa. Nie strasz dzieci, jeśli chcesz, by cię słuchały



Jeżeli chcemy zmienić trwale zachowanie swoich pociech, powinniśmy sięgnąć do takich metod, które nauczą dziecko, jak powinno się zachowywać oraz przewidywać realne konsekwencje swoich zachowań

Marta Siesicka-Osiak
marta.siesicka-osiaak@polskapress.pl

Z pozoru niewinne straszenie dzieci może zaowocować zaburzeniem zaufania do rodziców i utratą umiejętności odróżniania fikcji od rzeczywistości

O tym, dlaczego straszmy dzieci i jakie skutki może to przynieść w naszych relacjach z nimi, rozmawiamy z psycholog Joanną Kuczewską, absolwentką Uniwersytetu SWPS oraz studiów podyplomowych z zakresu Stosowanej Analizy Zachowania.

Straszenie dzieci zabraniami przez Babę Jagę albo inną potworną postać, jest stare jak świat. Dlaczego w ogóle to robimy? Co chcemy osiągnąć?

Robimy to ze względu na dostępność i szybkość takiego działania. Używamy tego sposobu, gdyż znamy go z dzieciństwa, jest łatwo osiągalny i wydajny. Itak, jak w pytaniu - straszenie jest stare jak świat i wszystkim znane.

Straszenie dziecka zabraniami przez Babę Jagę czy innego potwora, jest próbą wymuszenia na nim posłuszeństwa. Specjalnie użyłam słowa „wymuszenie”, ponieważ jest to metoda oparta na wzbudzaniu w dziecku lęku, po to, aby

zrobiło to, czego od niego oczekujemy. Dziecko słysząc taki komunikat robi to, co chcemy, a my mamy poczucie, że poradziłyśmy sobie z jakimś trudnym dla nas zachowaniem podopiecznego, np. nadmierną ciekawością, odbieganiem od rodzica czy używaniem nieodpowiednich słów.

A co rzeczywiście osiągamy - co dzieje się w umyśle małego, straszonego dziecka, które słyszy, że „przyjdzie ciama wołga” albo Buka?

Przed wszystkim należy pamiętać, że końcowe efekty straszenia są znacznie szersze niż nasze porady sobie z trudną sytuacją. Należy zastanowić się nad sytuacjami, w których sięgamy po tę metodę. Dziecko słysząc straszący komunikat, wykonuje polecenie rodzica ze względu na rodzica i w nim lęk. Oczywiście dziecko posiadając różną wrażliwość, natomiast należy pamiętać, że w ten sposób nie kształtujemy pożądanego zachowania, a tylko zachowanie, które pomaga dziecku uciec przed czymś, czego się boi. Dziecko straszone tym, że zabierze je Baba Jaga, bo używało przekleństw, nie będzie wiedziało dlaczego nie chcemy, żeby nie używało wulgaryzmów, ani jakie korzyści płyną z używaniem takich

słów. Ponadto warto mieć świadomość, że straszenie dziecka to tak naprawdę bodziec awersyjny - czyli taki, który wywołuje u niego dyskomfort.

Jeżeli chcemy trwale zmienić jego zachowanie, powinniśmy sięgnąć do innych metod - takich, które nauczą dziecko jak powinno się zachować oraz

przewidywać realne konsekwencje swoich zachowań. W takim przypadku dziecko będzie mogło korzystać z tej wiedzy w innych sytuacjach. Dodatkowo ucząc, że ma wykonywać polecenia, bo inaczej stanie się coś złego, możemy w dziecku ukształtować „ślepe posłuszeństwo”. W takim przypadku nie będzie podejmowało różnych działań z powodu rodzającego się w nim lęku.

Jakie jeszcze zagrożenie niesie takie zachowanie dorosłych?

Strasząc dziecko postacią z bajki, sprawiamy, że możemy mieć problem z ocenianiem tego co realne, a co nie. Pamiętajmy, że najmłodszy wiek, w którym usłyszą od dorosłych. Otrzymując taki komunikat od opiekunów, dostają informację, że postać, którą znają z książek czy telewizji, może donich naprawdę przyjść. Konsekwencje takiego myślenia mogą się objawiać w tym, że dzieci zaczynają bać się różnych, nierealnych postaci i zdarzeń. Nie będą potrafiły przewidzieć realnych konsekwencji swojego działania. Mogą mieć problem z adekwatną oceną sytuacji zagrażającej. Wtedy trudno będzie nam wytłumaczyć dziecku, że „tylko tak mówiliśmy”, a potworów, duchów czy innych fikcyjnych istot nie ma.

Buduj zdrową relację, nie pracuj na utratę zaufania ze strony swojego dziecka

Marta Siesicka-Osiak
marta.siesicka-osiaak@polskapress.pl

Eksperci ostrzegają, że straszenie nigdy nie jest właściwą formą relacji z dzieckiem. a jego skutkiem mogą negatywnie i długofalowo wpłynąć na więź podopiecznego z opiekunem

Jak mówi psycholog Joanna Kuczewska, są dzieci, które mimo straszenia i tak nie wykonują poleceń rodzica. Wtedy doświadczają sytuacji, w której okazuje się, że opiekun kłamie. Konsekwencją nieposłuchania rodzica nie jest przecież zapowiedziane przyświe Baby Jagi. Takie powtarzające się sytuacje poważnie wpływają na relację rodzic-

dziecko. Skoro mama czy tata, czyli osoby, którym dziecko bezgranicznie ufa, oszukują, a niekiedy czy straszny faktycznie po dziecko nie przychodzi, to w innych sytuacjach także może się onoszyć, że to, co mówi opiekunowie, się nie zdarzy. Niebezpieczeństwo polega na tym, że dziecko może później nie wierzyć w to, co mówią rodzice w spaczach realnego zagrożenia. A utrata zaufania do rodziców - wiary w to, że mówią dziecku prawdę - wpłynie także na późniejsze relacje interpersonalne. Efektem stosowania takich metod w dzieciństwie mogą być trudności z zaufaniem drugiej osobie, bez której nie budujemy zdrowej satysfakcjonującej relacji.



Ważne, by dziecku tłumaczyć, dlaczego chcemy uniknąć jego określonych zachowań

Marta Siesicka-Osiak
marta.siesicka-osiaak@polskapress.pl

Jak bez straszenia, zmotywować dziecko do podjęcia działania, na którym nam zależy?

Straszenie dzieci to metoda, po którą niektórzy rodzice sięgają odruchowo, a inni traktują jako ostatnią deskę ratunku. W każdym przypadku jest ono złym rozwiązaniem.

Jeśli chcemy, aby dziecko zachowało się w zamierzony przez nas sposób, warto pamiętać, że najważniejsze jest wytłumaczenie mu kontekstu danej sytuacji oraz wzmacnianie zachowania, które chcemy, żeby

występowało. Przykładowo, jeśli tata dziecka straszy je Babą Jągą w momencie, w którym ono ucieka - pierwszym krokiem powinno być wytłumaczenie podopiecznemu, dlaczego nie chcemy, żeby od nas odbiegało, odwołując się do realnych czynników zagrażających. Drugim ważnym krokiem jest zauważanie zachowania, które chcemy kształtować - w takiej sytuacji powinniśmy pochwalić dziecko, wtedy kiedy koło nas idzie. Często popełniamy błąd, zwracając uwagę na dziecko dopiero w chwili, w której źle się zachowuje. Dlatego chcąc osiągnąć efekty, warto popracować także nad swoim zachowaniem.



Straszenie dzieci to metoda, która w każdym przypadku jest złym rozwiązaniem

PYTANIA I ODPOWIEDZI SPECJALIŚCI ODPOWIADAJĄ NA NURTUJĄCE WAS PYTANIA

ZDROWIE I SEN

Drzemka w ciągu dnia: czy jest zdrowa?

Drzemka może mieć zdrowy wpływ nie tylko na mózg, ale także na inne organy w naszym ciele. Nawet kwadrans na sen w ciągu dnia jest w stanie mieć dobry wpływ na nasze serce i aż 30 proc. ograniczyć ryzyko chorób układu krążenia. Skorzystać na tym mogą przede wszystkim osoby powyżej 60. roku życia, które walczą z nadciśnieniem. Chwilatki wypoczynienia w ciągu dnia pozwala na stymulację rytmu serca. Poprawia też ułożenie mózgu. To właśnie dlatego mamy wrażenie, że po drzemce łatwiej się nam myśli i zapamiętujemy nowe informacje. Specjaliści ostrzegają, że drzemka, która trwa dłużej niż 30 minut, jest w stanie wywołać efekt odwrotny

od zamierzonego. Zamiast pobudzić umysł, dowydajniejszej pracy, tylko dodatkowo nas zmęczy.

Ile powinna trwać taka drzemka?

Według dr Sary Mednick, która od lat analizuje wpływ drzemki na organizm, osoby dorosłe, wstające pomiędzy godziną 6a8 rano i kładące się spać około 23.00 powinny robić sobie krótką przerwę na sen w ciągu dnia pomiędzy 13.00a15.00. Jeśli chodzi o najmłodsze dzieci, to według naukowców z Uniwersytetu Kołotadowo-Bouder chroniczny brak drzemek w wieku poniżej 3 lat może doprowadzić do tego, że w przyszłości będą one gorzej radziły sobie ze zmianami na-



stroju – łatwiej będą się frustrować i trudniej będzie im panować nad stresem. Drzemki najmłodszych maluchów powinny być jednak dłuższe niż w przypadku dorosłych (mogą trwać nawet około półtorej godziny).

Z kolei nastolatki najczęściej korzyści osiągną, ucinając sobie drzemkę około godziny 16.00, kiedy wracają ze szkoły i pozwolą sobie na nie więcej niż pół godziny snu. Według naukowców z NASA idealna drzemka powinna trwać nie dłużej niż 26 minut. Najlepiej uciąć ją sobie około 6 godzin po obudzeniu, ale nie później niż 4 godziny przed położeniem się w nocy spać. W przypadku seniorów, najlepsze efekty można osiągnąć

po około 1 godzinie codziennej drzemki.

Czy można spać w łóżku z psem?

Kontakt ze zwierzętami ma bardzo duży wpływ na nasze zdrowie. Jego znaczenie jest coraz częściej badane przez naukowców. Wśród korzyści płynących ze spania z czworonogami wymienia się najczęściej pozytywne zmiany w psychice. Udowodniono także, że kontakt z psami koi nasze nerwy i poprawia samopoczucie.

Spanie z psem ma zarówno dobre, jak i złe strony. Wśród pozytywnych wymienia się przede wszystkim dobroczynny wpływ kontaktu z psami na ludzką psychikę. Ludzie, którzy na co dzień obcują z czworonogami, są nie tylko spokojniejsi, ale mogą też liczyć na poprawę wyników badań. Kontakt z psem może po-

móc min. w obniżeniu poziomu cholesterolu i wyrównaniu ciśnienia. Wśród korzyści płynących ze spania z czworonogami wymienia się najczęściej pozytywne zmiany w psychice. Udowodniono także, że kontakt z psami koi nasze nerwy i poprawia samopoczucie.

Aby spanie z psem przynosiło więcej korzyści niż szkody, należy przestrzegać kilku zasad. Po pierwsze, pies, któremu pozwolimy wchodzić na łóżko, powinien być nam dobrze znany. Nie należy pozwalać na to szczeniaku oraz świeżo adoptowanemu pupilowi. Także psy z tendencją do dominacji nie powinny mieć zgody na spanie w naszym łóżku.

Ponadto nasz pies musi mieć wszystkie aktualne szczepienia i powinien być regularnie odrobaczany. Ważne, aby był także zabezpieczony przed kleszczami i pchłami.

Należy również dbać o jego higienę – kąpać, wyczesywać oraz myć muzęby – zgodnie z zaleceniami specjalistów.

Jeśli decydujemy się na towarzystwo psa w łóżku, musimy pamiętać o wietrzeniu i częstej zmianie pościeli. Należy także zabezpieczyć materac specjalnym, dodatkowym prześcieradłem lub podkładem i regularnie go odkurzać. Spania z psami powinny unikać osoby z alergiami i astmą.

Czy dzieci mogą spać z psem?

Psy nie powinny spać z niemowlętami, ich obecność nie jest wskazana także w łóżku starszego dziecka. Jeśli maluch mocno się upiera przy spaniu z czworonogiem, można pozwolić mu na zasypianie w towarzystwie psa. Później należy psa zawołać i skierować na własne postanie.

Jedno piwo dziennie postarza mózg

Agata Siemiaszko

agata.siemiaszko@polskapress.pl

Nawet niewielkie dawki alkoholu mogą powodować nieodwracalne uszkodzenia mózgu. Już jedno piwo dziennie postarza tennarząd o 2 lata.

Nie wyobrażasz sobie dnia bez kufla piwa czy lampki wina? Niestety, naukowcy ze Stanów Zjednoczonych nie mają dobrych wieści. Badacze potwierdzili właśnie, że regularne picie alkoholu uszkadza mózg i może znacznie pogorszyć jego pracę. Obliczyli też, że wypijanie nawet jednego piwa dziennie może postarzać mózg o 2 lata, a dawka dwóch piw – nawet o 10 lat!

Niepokojące dane

Pomimo obszernych analiz wpływu spożywania alkoholu na rozwój chorób wciąż nie ma kompletnie informacji o tym, w jaki sposób nadużywanie tej substancji może wpływać na uszkodzenie mózgu. Wynika to z faktu, że nie przeprowadzono dotychczas obszernych badań w tej dziedzinie. Naukowcy ze Stanów Zjednoczonych zaobserwowali, że spożywanie nawet niewielkich dawek alkoholu może wiązać się ze zmniejszeniem objętości mózgu, a tym samym postarzać tennarząd o 2 lata! Autorzy badania ocenili też, że mózg 50-latkę pijącego 2 piwa dziennie jest o 10 lat starszy niż u jego rówieśnika abstynenta.



Naukowcy sugerują, że całkowita abstynencja może znacząco wpływać na zmniejszenie uszkodzenia mózgu, a tym samym obniżyć ryzyko rozwoju chorób neurodegeneracyjnych w przyszłości, w tym alzheimera

- Efekt związany ze zwiększeniem picia alkoholu z jednej jednostki do dwóch dziennie nie jest równoważny efektowi starzenia się mózgu o 2 lata, gdzie wzrost z dwóch do trzech jednostek odpowiada starzeniu się mózgu o 3,5 roku, a spożywanie powyżej 4 jednostek alkoholu dziennie postarza ten narząd nawet o 10 lat – oznajmili badacze.

Jak przeprowadzono badanie? Uczestnikom rozdano autorskie ankiety z pytaniami

dotyczącymi ilości spożywanego alkoholu. Następnie respondentów podzielono na grupy pod względem liczby wypijanych jednostek alkoholu dziennie – od abstynencji, poprzez spożywanie od jednej do trzech jednostek, aż do czterech i więcej. Warto dodać, że jedna jednostka alkoholu etylowego odpowiada ok. 250 ml piwa, czyli 1/2 standardowej butelki lub puszkki.

Naukowcy porównali deklarowane ilości spożywanego alkoholu z obrazem mózgu

uzyskanym w rezonansie magnetycznym i zauważyli pewną zależność. Wraz ze wzrostem spożywanego alkoholu objętość mózgu, w tym istoty szarej i białej, znacząco się zmniejszała. Utrata masy mózgowej była widoczna bez względu na wyżej wymienione zmienne.

Co ciekawe, przejście z całkowitej abstynencji do picia 250 ml piwa dziennie nie wpływało znacząco na objętość mózgu, jednak spożywanie 500-750 ml wiązało się już

ze znacznym uszkodzeniem tkanki mózgowej. Co to oznacza? Naukowcy sugerują, że całkowita abstynencja może znacząco wpływać na zmniejszenie uszkodzenia mózgu, a tym samym obniżyć ryzyko rozwoju chorób neurodegeneracyjnych w przyszłości, w tym alzheimera.

- Ludzie, którzy mogą najwięcej skorzystać z picia mniejszych ilości alkoholu, to ci, którzy spożywają więcej niż dwie jednostki dziennie – podsumowują autorzy badania.

Natomiast wyniki rezonansu magnetycznego mózgu wykazały, że spożywanie więcej niż trzech jednostek alkoholu dziennie przez kobiety oraz czterech przez mężczyzn wiąże się ze zmniejszeniem objętości mózgu w okolicy czołowej, międzymózgowej, hipokampa oraz mózdzku. Według naukowców takie uszkodzenia powodują znaczne zaburzenia pracy mózgu.

W jaki sposób alkohol szkodzi zdrowiu?

Nadmierne spożywanie alkoholu jest jednym z głównych czynników wpływających na rozwój chorób cywilizacyjnych. Wielu naukowców podkreśla, że uzależnienie od alkoholu to najczęściej występujące schorzenie psychiczne na świecie, które wpływa na sferę fizyczną i emocjonalną pacjenta.

Dodatkowo regularne spożywanie dużych ilości napojów alkoholowych zwiększa

ryzyko rozwoju schorzeń, do których zaliczają się:

- choroby układu krążenia,
- choroby układu pokarmowego,
- niedobory żywieniowe,
- nowotwory,
- depresja.

WAŻNE

Alkohol szkodzi zdrowiu i postarza nawet o kilkanaście lat

Nadmierne i regularne spożywanie napojów alkoholowych może również powodować szereg dolegliwości związanych z zatruciem alkoholowym, takich jak: ból głowy, nudności i wymioty, ból brzucha i biegunki, rozdrażnienie, zaburzenia świadomości i światłowstręt.

Alkohol ma także negatywny wpływ na skórę: powoduje jej odwodnienie oraz utratę elastyczności. Regularne spożywanie drinków wysokoprocentowych może również postarzyć wygląd skóry nawet o kilkanaście lat.

Nadmierne spożywanie alkoholu prowadzi do zmniejszenia wydzielania hormonu odpowiedzialnego za filtrację – wazopresyny. Spadek jego stężenia zwiększa ryzyko powstawania obrzęków na twarzy oraz kończynach.

Szanują jako matkę moich dzieci i dlatego milczę. Lepiej, żeby prawda nie ujrzała światła dziennego

Marcin Hakiel napisał na Instagramie o rozstaniu Katarzyny Cichopek.



Z ŻYCIA GWIAZD

W TELEWIZJI

KRZYŻÓWKA NR 84

Robert Lewandowski ma dom na Majorce

Coraz głośniej mówi się, że słynny piłkarz zmieni niebawem klub z Bayern Monachium na FC Barcelona. Zapytany niedawno przez dziennikarza, czy Barcelona to dobre miejsce na wakacje, odpowiedział: „Mamy dom w Hiszpanii na Majorce. Sentyment do Hiszpanii jest. Myślę, że to fajne miejsce, żeby spędzać tam nie tylko wakacje”.



Piłka nożna: Liga Narodów UEFA

TVP 1, 17:50

Polacy meczem z Walijczykami rozpoczną występy w fazie grupowej trzeciej edycji Ligi Narodów UEFA. Biało-Czerwoni wydają się faworytami pojedynku, ale z pewnością muszą zachować ostrożność.

Milionerzy

TVN, 20:55

Wodinku specjalnym wystąpią dwa duety: Cezary Pazura wraz z córką Anastazią oraz Jan Peszek z synem Błażem. Wygrana zasili konto Fundacji TVN.

Gniew oceanu

TVM1, 21:40

Okolice Wysp Bermudzkich nawiedza wyjątkowo silny huragan. Tymczasem nieświadomi zagrożenia rybacy wyruszają na połów. Kiedy orientują się, że grozi im niebezpieczeństwo, na powrót jest już za późno.

Głośni i wściekli. O co

chodzi populistom?

Planetem HD, 22:00
Wnikliwe spojrzenie na fenomen populizmu na świecie. Autorzy serii oddają głos zwykłym ludziom, by poznać przyczyny ich gniewu.

Mój tydzień z Marilyn

Ale Kino* HD, 22:10

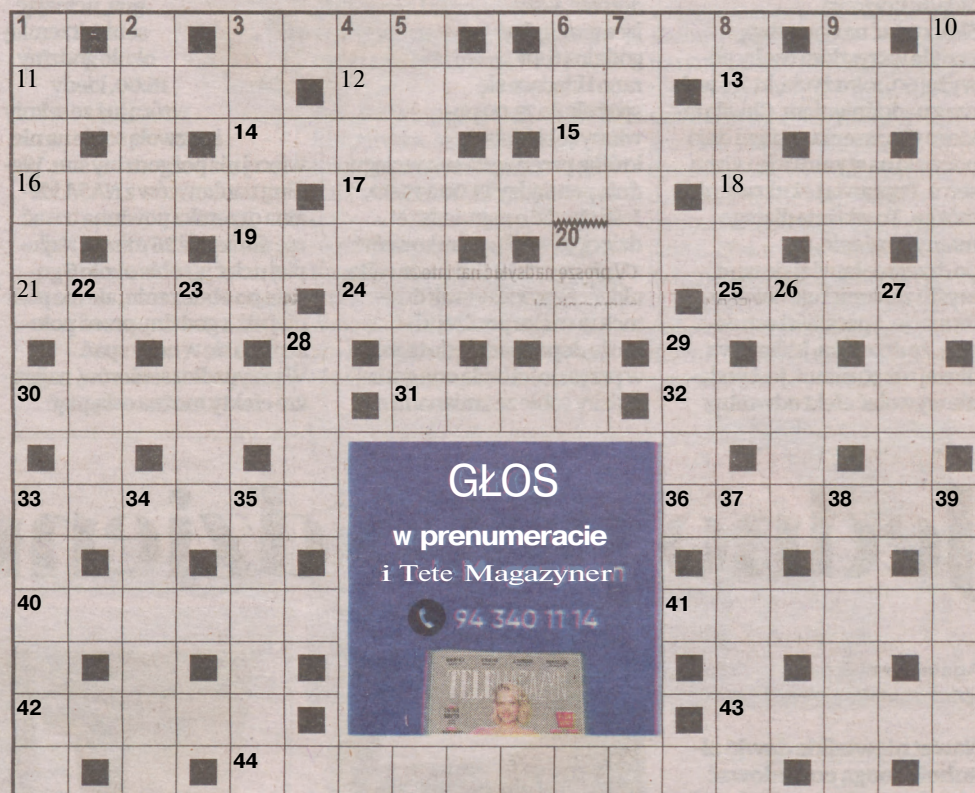
23-letni Colin Clark otrzymuje stanowisko trzeciego asystenta reżysera na planie filmu, w którym główną rolę gra sławna Marilyn Monroe. Nieśmiały Colin budzi sympatię gwiazdy.

Poziomo:

- 3) budulec pszczelich plastrów,
- 6) niemiecki kraj związkowy,
- 11) tępa część siekiery,
- 12) pokrywa bieżnię lekkoatletyczną,
- 13) ludowy taniec kubański,
- 14) ma licznych fanów,
- 15) wytworna kobieta,
- 16) osiołkowi w żłoby dano,
- 17) święty patron Irlandii,
- 18) Śródziemne lub Egejskie,
- 19) czerwień w talii kart,
- 20) ręczne narzędzie do cięcia drewna i metali,
- 21) do stawiania pasjansa,
- 24) Tadeusz, poseł z obrazu Jana Matejki,
- 25) stała opłata urzędowa,
- 30) kondygnacja w kamienicy,
- 31) furia, szal w tropikach,
- 32) dawny podoficer w areszcie,
- 33) podkuwane przez kowala,
- 36) jednostka ciśnienia w układzie SI,
- 40) ośmiesza ludzkie przywary,
- 41) wiązka pszenicy na polu,
- 42) fotel o esowato wygiętych nogach,
- 43) żelazny środek transportu,
- 44) „Moda na sukces” lub „Klan”.

Pionowo:

- 1) izdebka na poddaszu,
- 2) dostarcza przesyłki pocztowe,
- 3) narodowy trunek Szkotów,
- 4) środkowy obrońca w piłce nożnej,
- 5) odmiana kapusty ogrodowej,
- 6) wykonawcy piosenki „Kryzysowa narzeczona”,



- 7) Darth Vader, czyli... Skywalker z „Gwiezdnych wojen”,
- 8) np. „Kartoteka” lub „Szewcy”,
- 9) pierwiastek promieniotwórczy,
- 10) dawny statek wojenny,
- 22) zawiadomienie o przesyłce pocztowej,
- 23) góry z Kasprowym Wierchem,
- 26) roślina o kolczastych liściach,
- 27) droga o twardej nawierzchni,

- 28) atrakcja Sopotu,
- 29) lek przeciwbólowy z reklamy,
- 33) sześciennik do gier towarzyskich,
- 34) naczynie na owoce,
- 35) suchy, jednostajnie przerywany dźwięk,
- 37) roślina górską, kupałnik,
- 38) podwórkowy zespół muzyczny,
- 39) w szkole trwa 45 minut.

ROZWIĄZANIE NR 83

B	I	S	Z	I	K	O	P	T	-	W	I	E	K	S	Y	K	O	N
e	b	k	-	A	-	R	A	K	-	-	Z	-	L	-	A			
R	a	-	S	-	S	-	-	I	n	-	D	-	A	-	I	-	M	
L	I	N	C	-	T	E	R	R	O	R	-	B	I	N	G	O		
1	-	E	-	K	R	E	-	-	I	L	O	Z	A	-	G	-	W	
N	O	R	M	A	-	P	I	A	S	E	K	-	S	K	A	L	A	
-	Z	-	1	-	U	-	K	-	-	-	S	-	0	-	A	-		
Z	Y	L	A	-	Z	B	I	0	R	M	A	-	-	R	Y	S	Y	
-	N	-	R	-	D													
S	A	L	A	T	A													
Z	-	0	-	I	R	-												
M	A	0	M	A	X													
1	-	Y	-	P	-													
R	E	U	L	E	-													
A	-	A	-	R	A	C	H	M	I	S	T	R	-	A	-	A		



HOROSKOP

Wodnik (20.01-18.02)

Możesz liczyć na sprawną realizację wszystkich zaplanowanych zadań. Horoskop dzienny mówi, że dostarczy Ci to wiele satysfakcji.

Ryby (19.02-20.03)

Ktoś będzie próbował „podkraść” Twoje pomysły. Horoskop na dziś zapowiada, że może to mieć zgubny wpływ na łączące Was relacje.

Baran (21.03-19.04)

Horoskop dzienny na środę wróży, że łatwo Ci będzie dzisiaj przychodziło przekonywanie ludzi do podejmowania wspólnych przedsięwzięć.

Byk (20.04-20.05)

Nie ograniczaj się tylko do zaspokajania swoich potrzeb. Horoskop dzienny wróży, że otwartość na oczekiwanie innych wyjdzie Ci na dobre.

Bliźnięta (21.05-21.06)

Postanowisz nieco zredukować swoje wydatki. Horoskop na dziś radzi nie zapominać, że niektóre z nich dotyczą również innych osób...

Rak (22.06-22.07)

Przed Tobą dzień dobrych wiadomości. Horoskop dzienny na środę wyraźnie zapowiada, że niektóre z nich ucieszą nie tylko Ciebie.

Lew (23.07-22.08)

Cechować Cię będzie podejrzliwość wobec innych osób. Horoskop dzienny mówi, że okazywanie braku zaufania może źle się skończyć.

Panna (23.08-22.09)

Horoskop na dziś radzi nie marnować czasu na przekonywanie innych do swoich pomysłów, jeśli zauważysz brak zainteresowania.

Waga (23.09-22.10)

Horoskop dzienny na środę wyraźnie zapowiada, że błysniesz dzisiaj przed ludźmi umiejętnością, którą rzadko demonstrujesz publicznie.

Skorpion (23.10-21.11)

Doświadczysz dzisiaj wielu gestów życzliwości. Horoskop dzienny wróży, że niektóre z nich nadejdą z najmniejszej oczekiwanej strony...

Strzelec (22.11-21.12)

Ktoś bardzo wysoko zawiesi dzisiaj przed Tobą poprzeczkę swoich oczekiwań. Horoskop na dziś radzi jak najszybciej starać się ją obniżyć.

Koziorożec (22.12-19.01)

Unikaj ludzi, którzy zazwyczaj mają inne zdanie niż Ty. Horoskop dzienny na środę ostrzeża, że z Waszego spotkania nic dobrego nie wyjdzie.

DROBNE

Jak zamieścić ogłoszenie drobne? Telefonicznie: 94 3473512
Przez internet: ibo.poisikapress.pl
W Biurze Ogłoszeń:

Oddział Koszalin: ul. Mickiewicza 24, 75-004 Koszalin, tel. 94 3473512
Oddział Słupsk: ul. Henryka Pobożnego 19, 76-200 Słupsk, tel. 59 848 8103
Oddział Szczecin: ul. Nowy Rynek 3, 71-875 Szczecin, tel. 9148133 67, fax 91433 4860

RUBRYKI W OGŁOSZENIACH DROBNYCH:

- NIERUCHOMOŚCI
- HANDLOWE
- MOTORYZACJA

- FINANSY/BIZNES
- NAUKA
- PRACA

■ ZDROWIE
■ USŁUGI
■ TURYSTYKA

■ BANK KWATER
■ ZWIERZĘTA
■ ROŚLINY, OGRODY

■ MATRYMONIALNE
■ RÓŻNE
■ KOMUNIKATY

■ ŻYCZENIA
/PODZIĘKOWANIA
■ GASTRONOMIA

■ ROLNICZE
■ TOWARZYSKIE

Nieruchomości

MIESZKANIA - SPRZEDAM

60M², parter, Słupsk, 668839118

POŚREDNICTWO

0010382225

OMEGA WYCENY OBRÓT

SŁUPSK, UL. STARZYŃSKIEGO 11

tel. **59 841 44 20**;

601 654 572;

www.nieruchomosci.słupsk.pl
omega@nieruchomosci.słupsk.pl

Handlowe

FILMY

KUPIĘ PŁYTY WINYLOWE 609155 327

SPORT I REKREACJA

ROWERY używane tanie 508-436-420.

MASZYNY URZĄDZENIA

KUPIĘ minikoparkę 609-499-555.

Motoryzacja

OSOBOWE KUPIĘ

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

AUTO skup wszystkie 695-640-611

Praca

ZATRUDNIĘ

CHAŁUPNICTWO bez opłat
wstępnych tel. 94/7170900.

POMERANIA Frucht Sp. z o.o.

z siedzibą w Dziwogórze

poszukuje operatorów maszyn,
wózków, mechaników oraz
pracowników sezonowych.

Zapewniamy szkolenia oraz możliwość
rozwoju.

CV proszę nadsyłać na: infod@pomerania.pl

pomerania.pl

RECEPCJONISTĘ

ratownika
wodnego, fizjoterapeutę
i konserwatora zatrudnię na stałe
w ośrodku całorocznym w Mielnie, tel.
662592166.

Zatrudnimy Pracownika
Sprzątającego do Grupy mobilnej
na terenie Szczecina i całego
woj. Zachodnio-Pomorskiego.
Umowa o pracę. 4200 zł brutto.
Tel. 727-003-748.

0010517569

(a)J/SENTIUM
Wygotłtito pracy
wopfcsc*
w okresie wakacji
i odbierz premię
300€
Odbierz premię 300€
Wałbrzych, Rynek 13
+48 518 733 727. MB 890 430 349

Zdrowie

NEUROLOGIA

SPEC. Neurolog. NFZ. Bez kolejek.

Codziennie. Koszalin, 605-284-364.

PSYCHOLOGIA

PSYCHOTERAPIA, 508 841 757.

INNE

ALKOHOLIZM - esperal 602-773-762

Usługi

AGD RTV FOTO

59/8430465 Serwis RTV, LCD, plazma

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

PRALKI Naprawa w domu. 603775878

BUDOWLANO-REMONTOWE

CYKLINOWANIE bezpyłowe
502302147

CYKLINOWANIE bezpyłowe
504308000

MYCIE malowanie elewacji, dachu,
kostki/puc-tynek, 792669632.

PODNOŚNIK koszowy, ścinka drzew,
zakładanie trawników 792669632.

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

STALACYJNE

HYDRAULICZNE, tel. 607703135.

PORZĄDKOWE

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

Turystyka

KRAJ - GÓRY

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

KRAJ - MORZE

DZWIRZYNOMORZE.PL, 605 905 969

ŁEBA, tanie pokoje z łaz. 603-471-715

Matrymonialne

PAN pozna Panią, 507-424-834.

Różne

STARE książki- Skup 881-934-948

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

Rolnicze

MASZYNY ROLNICZE

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

POWLANE

KURKI nioski odchowane 600539790

KURY nioski odchowane 600 539 790

Towarzyskie

FAJNA Ewa, 571384625.

AUTOPROMOCJA

GŁOS
POMORZA

Czwartek z dreszczykiem

gp24.pl

REKLAMA

Wyłożenie projektu operatu opisowo-kartograficznego ewidencji gruntów i budynków powiatu zgierskiego

Starosta Zgierski wykonujący zadania z zakresu administracji rządowej zawiadamia, że w budynku **Starostwa Powiatowego w Zgierzu przy ul. Długiej 49 w Zgierzu w pokoju nr 102. piętro I. w terminie od 15 czerwca 2022 r. do 6 lipca 2022 r., w dni robocze w godzinach: od 8:00 do 15:00**, zostanie wyłożony do wglądu osób zainteresowanych projekt operatu opisowo-kartograficznego ewidencji gruntów i budynków powiatu zgierskiego dla gmin: Aleksandrów Łódzki, Ozorków, Parzęczew, Stryków i Zgierz. Osobisty wgląd do projektu operatu możliwy jest po wcześniejszym umówieniu wizyty w ww. terminie pod nr tel. 737 938 480, 728 393 733.

Dokumentacja tego projektu, składająca się z rejestrów gruntów, rejestru/kartotek budynków, rejestru/kartotek lokali, mapy ewidencyjnej, opracowana została na podstawie przepisów ustawy z dnia 17 maja 1989 r. – Prawo geodezyjne i kartograficzne (Dz.U. z 2021 r. poz. 1990) oraz przepisów rozporządzenia z 27 lipca 2021 r. w sprawie ewidencji gruntów i budynków (t.j. Dz.U. z 2021 r. poz. 1390).

Każdy, czyjego interesu prawnego dotyczą dane ujawnione w projekcie operatu opisowo-kartograficznego, może podczas wyłożenia projektu do wglądu zapoznać się z wyżej wymienioną dokumentacją i zgłaszać uwagi do tych danych. Skorzystanie z tego prawa leży w interesie zainteresowanych, aby na tym etapie postępowania związanego z założeniem ewidencji budynków i lokali ujawnić ewentualne błędy i nieprawidłowości.

Niestawienie się w terminie określonym w niniejszym zawiadomieniu nie stanowi przeszkody do prowadzenia dalszych etapów postępowania, zatwierdzenia operatu opisowo-kartograficznego i ujawnienia nowych danych w ewidencji gruntów i budynków. Osoby zgłaszające się do zapoznania z dokumentacją powinny posiadać: dokument tożsamości lub odpis z właściwego rejestru (wraz z numerem PESEL/REGON), względnie pełnomocnictwo do reprezentowania osoby/jednostki wraz z **uiszczoną opłatą skarbową**, dokumenty potwierdzające prawo do nieruchomości (dotyczy przypadków, gdy w ewidencji gruntów i budynków nie ma informacji o przysługującym osobie/jednostce prawie do nieruchomości) oraz wszelkie dokumenty dotyczące budynków i lokali.



SPORTOWY24.PL

Sport to Wy

czytaj

sportowy24.pl



Kadra na Walię bez pięciu graczy. Co najmniej dwa debiuty

Piotr Szymański
redakcja@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. W środowym meczu z Walią we Wrocławiu, którym Polacy zainaugurują rozgrywki w Lidze Narodów, selekcjoner Czesław Michniewicz będzie musiał poonglować składem.

Na Tarczyński Arenie we Wrocławiu na pewno wystąpi Robert Lewandowski. Michniewicz potwierdził to już na poniedziałkowej konferencji prasowej, którą zdominowała deklaracja naszego kapitana o chęci opuszczenia latem Bayernu Monachium.

- To też jest sygnał dla kibiców, bo wielu zastanawia się, czy przyjdzie na to spotkanie. Ostatnio byłem we Wrocławiu, sprawdzałem stan boisk i wielu mówiło, że Robert kilkakrotnie we Wrocławiu był, ale nigdy nie grał. Zapraszam zatem serdecznie - obiecywał selekcjoner, który nie ukrywał ponadto, że chciałby sprawdzić boku „Lewego” świetnie spisującego się za oceanem Adama Bukkę.

- Patrząc na naszych napastników, Roberta w to nie wliczam, ale Arkadiusz Milik miał trochę problemów z grą, miał trochę kontuzji. Krzysiek Piątek też w ostatnim czasie występował mniej. Karol Świdzki grał w Stanach, ale też był zajęty teraz, w sobotę miał ceremonię weselną, także miał koncentrację może nie stuprocentową. Buksa grał w szóstce. Zbierał dobre recenzje. Na pewno jest na fali wznoszącej, w dobrym momencie kariery. Zobaczymy, czy od początku, może w trakcie meczu, ale jest duża szansa, że wystąpi obok Roberta w starciu z Walią - przyznał.

Na innych pozycjach nie brakuje za to znaków zapytania. Radosław Przybyśz „Me-



Adam Buksa z dobrej strony pokazał się w kadrze już w ubiegłorocznych eliminacjach do mistrzostw świata

czyków” poinformował, że Matty Cash podkreślił staw skokowy i na pewno w środę nie wystąpi. Podobnie jak Arkadiusz Milik, który narzeka na Achillesa. Zabraknie także Krystiana Bielika (kolano) i najpewniej Bartłomieja Dragowskiego (drobny uraz). W weekend własne wesela mieli Karol Świdzki oraz Przemysław Płacheta i oni zajmą miejsca na trybunach. Michniewicz nie będzie mógł też liczyć na Kamila Jóźwiaka, który dolecia ostatnią chwilę do Wrocławia, a także Sebastiana Szymańskiego dopinającego opuszczenie Dynama Moskwa.

- Poto właśnie powołaliśmy większą liczbę zawodników,

aby umiejętnie rotować siłami - uspokajał opiekun kadry.

- Mam już wyklarowany skład na mecz z Walią. Zagramy w bardzo mocnym składzie. Mamy świadomość, że gramy u siebie i jest to spotkanie, w którym kluczowe jest zwycięstwo, aby pozostać w Dywizji A. Możecie zdarzyć debiut dwóch zawodników, ale chciałbym, aby trzon pozostał stały. Dużo prawdy jest w pogłoskach, że w bramce zagra któryś z młodszych bramkarzy - dodał Michniewicz.

Absencje jednych będą więc okazją na pokazanie siły innych. Zdaniem „TVP Sport” w bramce zadebiutuje Kamil Grabara, który zakończył wła-

śnie świetny sezon w lidze duńskiej. W pierwszej jedenastce może też znaleźć się Kamil Pestka z Cracovii, a bardzo prawdopodobny jest również występ Jakuba Kiwiora ze Spezzii Calcio.

Walia zajęła pierwsze miejsce w grupie 4 dywizji B poprzedniej edycji Ligi Narodów UEFA, zdobywając 16 punktów w sześciu meczach (z Finlandią, Irlandią i Bułgarią). Dzięki temu awansowała do dywizji A. Nasi środowi rywale wciąż nie są za to pewni gry na mundialu w Katarze. Podobnie jak Polacy, muszą przebić się przez baraż i narazie pokonali w nich 2:1 Austrię. W decydującym o awansie spotkaniu zmierzą się 5 czerwca w Cardiff ze Szkocją, albo Ukrainą (zagrają 1 czerwca w Glasgow).

W składzie Walijczyków powinno zabraknąć Garetha Bale'a, który nie zagrał ani minuty w sobotnim finale Ligi Mistrzów pomiędzy Realem Madryt a Liverpooliem. 32-latek powinien więc we Wrocławiu zacząć budować swoją kondycję na finał play-offów do mistrzostw świata.

Reprezentacja Polski ma korzystny bilans meczów z Walią, z którą przegrała zaledwie raz 0:2 w Cardiff, w 1973 roku, w pamiętnych dla nas eliminacjach mistrzostw świata 1974. Biało-Czerwoni wygrywali natomiast pięciokrotnie, a dwa razy padł remis. Ostatni mecz naszej drużyny narodowej z Walią został rozegrany w 2009 roku, a prowadzeni wówczas przez Leo Beenhakera Polacy towarzysko zwyciężyli 1:0 po trafieniu Rogera Guerreiro. W meczach o punkty cztery razy wygraliśmy, raz zremisowaliśmy i raz przegraliśmy. Bilans bramek też jest dla nas korzystny (9-5). ©®

Współpraca JACK

Limit Lewandowskiego: 15 dni na załatwienie transferu do Barcelony

Jacek Kmiecik
redakcja@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. Robert Lewandowski zamierza zdefiniować swoją sportową przyszłość po czterech czerwcowych meczach reprezentacji Polski w Lidze Narodów.

„Lewy” nie chce, by jego wyjazd z Bayernu Monachium stał się telenowelą i wyznaczył sobie 15-dniowy limit na rozwiązanie sytuacji.

- Chcę skupić się na reprezentacji i mam nadzieję, że kiedy zakończą się pierwsze cztery mecze fazy grupowej Ligi Narodów UEFA, będę mógł powiedzieć o wiele więcej - twierdzi polski napastnik. Lewandowski pozostawia w ten sposób kwestię odejścia z bawarskiego klubu w rękach swojego izraelskiego agenta Piniego Zahaviego i od tej pory skupia się wyłącznie na meczach reprezentacji Polski.

Operacja między Lewandowskim a FC Barcelona jest bardzo zaawansowana, praktycznie zamknięta i w tym roz-

dziale nie należy spodziewać się porażki. Kolejną sprawą, toporozumienie pomiędzy zawodnikiem a Bayernem, z którym „Lewy” ma kontrakt do czerwca 2023 roku. Mistrzowie Niemiec czynią problemy z wydaniem zgody na odejście Polaka i teraz to „Barca” musi wykonać ruch, aby transfer stał się faktem.

33-letni napastnik ma nadzieję na sfinalizowanie umowy po meczu Polska - Belgia, 14 czerwca w Warszawie, aby móc spokojnie wyjechać na wakacje z przesiadką na przyszłość. Reprezentant Polski nie chce, aby jego wyjazd z Bayernu Monachium stał się telenowelą i wyznaczył sobie 15-dniowy limit na rozwiązanie sytuacji.

Tymczasem były mistrz świata z reprezentacją Niemiec, obecnie ekspert piłkarski, Lothar Matthäus w swoim felietonie „Tak to widzę” w Sky Sport Deutschland uważa, że żądanie Lewandowskiego o jak najszybsze pożegnanie z Bayernem wskazuje na większe problemy mistrzów Niemiec. ©®



Robert Lewandowski po meczach kadry na wakacje chce wyjechać już jako zawodnik Barcelony

Córka miliardera na drodze Igi Świątek do półfinału Roland Garros

Hubert Zdankiewicz
redakcja@polskapress

TENIS. Amerykanka Jessica Pegula będzie ćwierćfinałową rywalką świętującej we wtorek 21. urodziny Igi Świątek. Na tenisistkę już raz z nią w tym sezonie wygrała.

W poniedziałkowym spotkaniu 1/8 finału z Chiną Qinwen Zheng Świątek straciła pierwszego seta w tegorocznym Roland Garros. Na szczęście nie straciła wiary we własne możliwości i... poczuła humor.

- Po przegranej pierwszym secie nie bardzo wiedziałam, co robić źle. Przestałam skupiać się na technice i zaczęłam sobie nucić Dua Lipę. Tomoję „guilty pleasure”. Nie pierwszy raz tak było, często sobie coś nucię - przyznała z uśmiechem Polka na konferencji prasowej po meczu, który ostatecznie wygrała 5:7, 6:0, 6:2.

Humoru nie traci na razie również jej śródowa rywalka, dla której jest to najlepszy w karierze występ w stolicy Francji (rok temu dotarła do trzeciej rundy). Świąteki Pegula miały

już okazję zmierzyć się z sobą w tym roku - w półfinale turnieju WTA 1000 w Miami. Polka wygrała wówczas 6:2, 7:5, a po meczu dziennikarka WTA Insider zasugerowała Amerykance, że nowa liderka rankingu WTA (została nią oficjalnie po turnieju na Florydzie) może być jeszcze groźniejszą rywalką na kortach ziemnych. Pegula skomentowała to wymownym, acz żartobliwym, postem na Twitterze. „Pomóżcie nam wszystkim” - napisała.

Pegula to w ogóle dość ciekawa postać, bo - podobnie jak

w przypadku półfinalisty Roland Garros z 2013 roku Ernesta Gulbisa - tenis nie jest dla niej pracą, a co najwyżej ekskluzywnym hobby. Prywatnie jest córką miliardera Terry'ego Peguli, który dorobił się fortuny na inwestycjach w energię, nieruchomości i branżę sportowo-rozrywkową. Należąca do niego firma Pegula Sports and Entertainment jest właścicielem m.in. hokejowego zespołu NHL Buffalo Sabres i futbolowego (NFL) Buffalo Bills. Tym ostatnim klubem rządzi razem z żoną Kim.

Sama Jessica marzec jasna na temat zupełnie innego zdania. W wywiadach podkreśla, że traktuje tenis jak najbardziej poważnie, a rodzicenie mają nic do powiedzenia w kwestii tego, jak zarządza swoją karierą. Podkreśla wręcz, że znane nazwisko nie tylko nie ułatwia, ale nawet utrudnia jej życie ze względu na ciągłe porównania. Nie da się jednak ukryć, że pieniądze ojca na pewno nie przeszkadzały jej w początkowych latach grania, gdy tenis potrafi być dla rodzin zdolnych juniorów prawdziwą skarbnicą bez

dną. Sporomogłaby o tym powiedzieć choćby Świątek, która we wtorek świętowała, razem z swoim sztabem, 21. urodziny.

Z Pegulą zagra po raz trzeci. W pierwszym meczu, rozegranym w 2019 roku w Waszyngtonie, górą była (5:7, 6:4, 6:1) Amerykanka.

Środowy ćwierćfinał został zaplanowany jako mecz nr 2 na korcie im. Philippe'a Chatriera. Jako pierwsze (o godzinie 12) o półfinał powalczy „bezpaństwowe” Daria Kasatkina i Weronika Kudiermietowa. Transmisję w Eurosporcie. ©®

SPORT

www.sportowy24.pl

BRYDŻ

Dwudziesty turniej O Okno Bońka. Trwa zacięta i emocjonująca rywalizacja brydżowa piątego cyklu O Okno Bońka. Dziś (1 czerwca) odbędzie się dwudziesty turniej. Granie rozpocznie się o godz. 16.30 w siedzibie Naczelnej Organizacji Technicznej przy ul. Garncarskiej 4 w Słupsku. Po dziewiętnastu zawodach nadal liderem jest Karina Drobinia-Całka (Włynkówko), która zgromadziła 192 punktów, (fen)

PIŁKA NOŻNA

Mała Piłkarska Kadra CzeKa w Bruszkowie Wielkim. UKS GAP Bruszkowo Wielkie będzie organizatorem finału woj. XI Ogólnopolskiego Turnieju LZS Mała Piłkarska Kadra CzeKa (21.06 - wtorek, godz.11). Grać będą piłkarze z rocznika 2009i młodszy. Już mogą się zgłaszać pomorskie drużyny będące członkami LZS. Zapisy: (mail) karambaaa1973@wp.pl lub za pomocą SMS-ów (numer telefonu 728 837 564) do 10 czerwca (piątek), (fen)

Ryszard Sokołowski powtórzył sukces sprzed roku i ponownie triumfował w Obłężu

Krzysztof Niekraś
krzysztof.niekrasz@polskapress.pl

LEKKOATLETYKA. Mimo deszczowych warunków sprawnie przeprowadzono imprezę biegową o nazwie Zielona Dycha w Obłężu.

W biegu głównym zwyciężył faworyt Ryszard Sokołowski z Lęborskiego Klubu Biegacza Braci Petk. Z grona kobiet pierwsza na mecie była Katarzyna Cyprych z Batalionu Ochrony Bazy Redzikowo.

Po raz czwarty w Obłężu (gmina Kępice) odbyła się Zielona Dycha, której ambasadorką była Małgorzata Pazda-Pozorska (czołowa ultramaratonka świata) z Kobylnicy. Ta znakomita biegaczka wystąpiła też w roli startera rywalizacji na 10 kilometrów. Bieganie przeprowadzono w deszczowych warunkach. Trasa była trudna, malownicza i ciekawa, bo przy jeziorze Obłęskim. Na starcie zameldowało się 55 osób (mężczyźni i kobiety). Bieganie przebiegało pod dyktando znanego zawodnika. Tym biegaczem był Ryszard Sokołowski (Lęborski Klub Biegacza Braci Petk), który nie dał szans rywalom i przybiegł na metę jako pierwszy. Zwycięzca przebiegł dystans w 35 minut i 56 sekund. Za triumf zainkasował nagrodę pieniężną w postaci bonu wartości 300 zł. Na drugim miejscu zameldował się doświadczony Piotr Półlocki (Ekonomik Maratończyk



Najszybsi biegacze na podium: nr 2 Piotr Półlocki, nr 1 Ryszard Sokołowski, nr 3 Aleksander Burzyński. Z prawej Magdalena Majewska (burmistrz Kępice)

Lębork). Lęboreczaninowi zmierzono czas 36.29 min (200 zł). Trzecią lokatę zajął Aleksander Burzyński (Biegające Bolesławice). Jego wynik to 37.35 min (100 zł). Poza podium na kolejnych pozycjach uplasowali się: 4. Adrian Kępka (@kepka_na_trasie) - 37.51 min, 5. Grzegorz Duda (Best Beasts) - 39.22 min, 6. Mateusz Wojtkiewicz (KBDziesiątka Białogard) - 40.11 min, 8. Krzysztof Wilczewski (Spoko Sławno) - 41.02 min.

Z grona kobiet w najwyższej dyspozycji była Katarzyna Cyprych (Batalion Ochrony Bazy Redzikowo), która zajął pierwszą lokatę. Czas triumfatorki wyniósł 47.32 min. Zato otrzymała 300 zł. Na kolejnych miejscach na podium stanęły: 2. Marta Grygorowicz (Biegam Bo Lubie Słupsk) - 47.40 min (200 zł), 3. Bożena Półlocka (Ekonomik Maratończyk) - 48.01 min (100 zł).

Radośnie biegały dzieci na dystansie 1 km. Klasyfikacja

na mecie: dziewczęta - 1. Zofia Szlachetka, 2. Barbara Burzyńska, 3. Helena Waszak; chłopcy - 1. Maciej Kmiecik, 2. Jędrzej Kmiecik, 3. Bartek Szczepański. Wśród gości w Obłężu byli: Magdalena Majewska (burmistrz Kępice) i znany biegacz Artur Pello. W trakcie imprezy zbierano datki na rehabilitację dla byłego biegacza i żołnierza Henryka Łepeckiego. Organizatorem był Kępicki Ośrodek Sportu i Rekreacji. ©®



Ultramaratonka Małgorzata Pazda-Pozorska (z prawej) w roli startera Zielonej Dychy



Na trasie Katarzyna Cyprych, która równym tempem zmierza do mety po zwycięstwo

Judocy słupskiego Gryfa wrócili z dziesięcioma medalami z zawodów w Gdańsku

Krzysztof Niekraś
krzysztof.niekrasz@polskapress.pl

JUDO. W Gdańsku zostały przeprowadzone mistrzostwa województwa pomorskiego dzieci i młodzieży.

Słupsk reprezentowało czterech młodych osób z Towarzystwa Sportowego Judo Gryf. To była udana impreza dla słupszczyzan.

Ze stolicy naszego województwa słupska ekipa przywiozła dziesięć medali, w tym były cztery złote, dwa srebrne



Grupa młodzieży i młodzieży z trofeami. Od lewej: Mateusz Woś, Szymon Marciniak, Jakub Martyna, Damian Cyrganowicz, Julia Gorzkowska, Anna Pacewicz

i cztery brązowe. Z gryfitów znakomicie zaprezentowali się w stawce chłopców z roczników 2009-2010 Maciej Jerszyński (66 kg) i Miłosz Szrajda (73 kg).

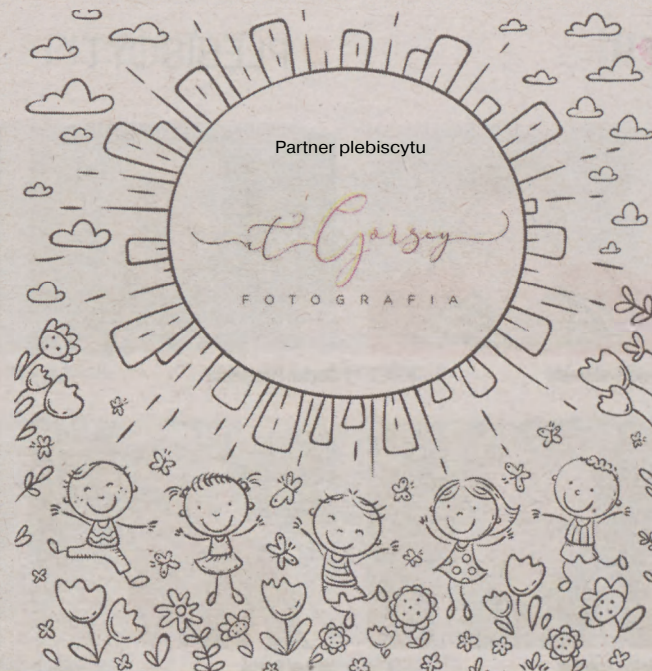
Obaj triumfowali w swoich kategoriach wagowych, bo swoje walki pewnie wygrali przed czasem. Za te zwycięskie wyczyny otrzymali po złotym medalu. W tej grupie wiekowej medale zdobyli jeszcze: Kuba Pacewicz (50 kg) - srebrny, Tomasz Piława (55 kg) - brązowy. Czwarte miejsce zajął Michał

Kurek, który rywalizował w wadze 38 kg. Ze stawki młodzików (osobno walczyły dziewczęta, osobno rywalizowali chłopcy) największe powodów do radości mieli: Anna Pacewicz (44 kg) i Szymon Marciniak (42 kg), którzy zajęli pierwsze lokaty i wywalczyli złote krążki. Srebro przypadło Damianowi Cyrganowiczowi (46 kg). Brąz zdobyli: Julia Gorzkowska (52 kg), Mateusz Woś (50 kg) i Jakub Martyna (55 kg). Pozostali reprezentanci Gryfa zakończyli swoje uczestnictwo w eliminacjach. ©®

Uśmiech Dziecka

1 czerwca 2022 r

GŁOS
POMORZA



Śmieje się dziecko? To śmieje się świat!

I pięknie pokazywać tę radość, dlatego znów stworzyliśmy wielką galerię dziecięcych uśmiechów. To jedna z najpiękniejszych tradycji naszej gazety! Co roku z okazji Dnia Dziecka dołączamy do gazety

specjalny dodatek ze zdjęciami dzieci naszych Czytelników, a w serwisie internetowym publikujemy galerię uśmiechów. Akcji towarzyszy głosowanie, w którym wybierane są najśliczniejsze maluchy, a ich zdjęcia

trafiają na okładkę gazety. To jednak tylko jedna z nagród. Na laureatów akcji Uśmiech Dziecka czeka bowiem mnóstwo, naprawdę mnóstwo upominków. Wśród nich są zaproszenia na rodzinne sesje foto-

graficzne, zestawy kreatywne, vouchery na tort urodzinowy i zakupy w sklepach SMYK. Instrukcję głosowania można znaleźć na każdej stronie dodatku, a aktualne wyniki na gp24.pl/usmiech



Maja Guzecka

GUB.46



Marika Roda

GUB.55



Oktawia Kóźwiak

GUB.47



Ada Kublik

GUB.71



Błażej Kuldo

GUB.64



Jan Ostajko-Symonowia

GUB.63



Liliana Stępień

GUB.66



Maksymilian Maras

GUB.67



Marcel Lejkowski

GUB.68



Oliwier Jermalonek

GUB.73



Oliwia Bender

GUB.74



Paulina Piątkowska

GUB.65



Amelka Kowalska

GUB.50



Łucja Gulczyńska

GUB.56



Jakub Łukaszewicz

GUB.70



Helena Szyflik

GUB.61



Małgorzata Szydlik

GUB.60



Paweł Gregorczyk

GUC.35



Tadeusz Gierszewski

GUC.36



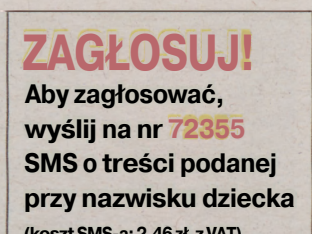
Katarzyna Miekzarek

GUB.59



Zuzanna Gregorczyk

GUB.58



Kornet Gregorczyk

GUB.77



Martena Gorikowska

GUB.79



Melania Neubauer

GUB.72



Mia Fierko

GUB.78



Aleja Rutkowska

GUB.63



Nada Stalewska

GUB.62



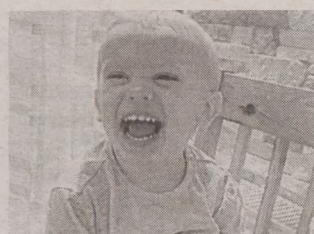
Ignacy Brzezicki

GUB.80



Pofiana Dobies

GUB.83



Błażej Redodí

GUG.8



Hubert Misiurek

GUC.37



Martyna Misiurek

GUB.64



Róża Drajek

GUB.65



Antoni Piotrowski

GUB.82



Mkhafinałyżwińska

GUB.81

ZAGŁOSUJ!

Aby zagłosować,
wyślij na nr **72355**
SMS o treści podanej
przy nazwisku dziecka
(koszt SMS-a: 2,46 zł z VAT)



Daniel Szakowski GUC.12



Dorian Pengielski GUC.3



Eryk Stopiński GUC.7



Igor Szary GUC.4



Jakub Gereszko GUC.26



Janek Malinowski GUC.13



Kajetan Staniuk GUC.14



Michał Bazyk GUC.15



Miłosz Bryk GUC.27



Oliwier Szeliga GUC.1



Paweł Bonat GUC.21



Tymoteusz Pęcznidi GUC.23



Wiktor Skocelas GUC.8



Amelka Matowicz GUD.29



Anastazja Brygoła GUD.9



Antonina Bryłowska GUD.35



Antonina Osowicka GUD.10



Antonina Wawrzyniak GUD.39



Joanna Radziszewska GUD.15



Julia Kosińska GUD.18



Julia Uzarek GUD.5



Katarzyna Uzarek GUD.6



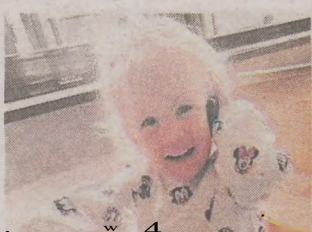
Kinga Templer GUD.20



Liliana Czuj GUD.21



Maja Bogunłow GUD.36



Maja Gołmowska GUD.40



Maja Osiał GUD.22



Marcefinia Michalska GUD.30



Maria Bryk GUD.11



Maria Hendridi GUD.19



Marija Zajęczkowska GUD.23



Stefania Rzeczkowska GUD.41



Wiktoria Michalska GUD.31



Zofia Roberts GUD.1



Zosia Sikorska GUD.16



Afię Szakowska GUB.21



Hintoś Izraelski GUB.24



Blanka Okoniewska GUB.6



Dawid Skocelas GUB.16



Bena Stopińska GUB.37



Ernest Olzak GUB.7



Hłpżydek GUB.33



Janiszek Dysput GUB.38



Hubert Wrzeszczyński GUB.42



Iga Paziewska GUB.15



Igorek Cholewcyński GUB.34



Jason Amoah GUB.35



Jędrzej Gepiński GUB.25



Justyna Hoi

GUB.17



Kacper Bazyk

GUB.22



Kacper Sadowski

GUB.8



Karolina Puczek

GUB.41



Leon Kordoński

GUB.18



Lilianna Raguze

GUB.9



Marcel Spala

GUB.46



Marcelina Stencel

GUB.19



Michał Donaj

GUB.20



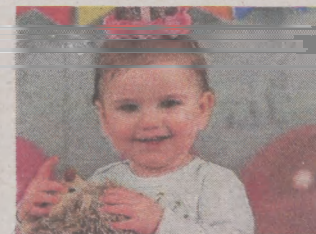
Mikołaj Gregorczyk

GUB.27



Nadia Sokołowska

GUB.11



Nacię Szatrawska

GUB.28



Natalia Kierzek

GUB.47



Pociąg Wołowicz

GUB.43



Szymon Dziura

GUB.48



Szymon Kusiński

GUB.44



Wiktor Tanajewski

GUB.5



Zofia Kasperowicz

GUB.1



Zuzanna Szumiejda

GUB.29



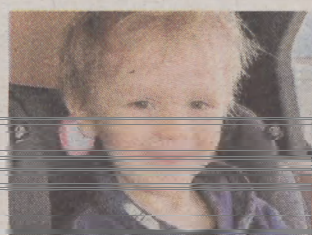
Adaś Łukasz

GUC.10



Alan Dąbowski

GUC.16



Aleksander Ożarek

GUC.24



Aleksander Urban

GUC.5



Fabian Kawka

GUC.9



Filip WeBand

GUC.6



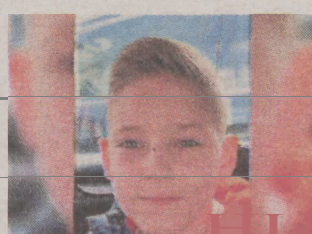
Franek Peć

GUC.17



Igor Parol

GUC.2



Jakub Milewski

GUC.19



Jan Kowalczyk

GUC.20



Kacperek Woszczyzna

GUC.18



Mateusz Milewski

GUC.25



Mikołaj Skoczyła

GUC.22



Nikodem Kowalski

GUC.11



Aleksandra Drejars

GUD.24



AEga Gramera

GUD.12



Ania Łukasz

GUD.7



Antonina Kostrzewa

GUD.25



Carmen Oczesalska

GUD.13



Edyta Górznińska

GUD.34



Emilia Harabaju

GUD.32



Jasińska Gromowska-Hindce

GUD.26



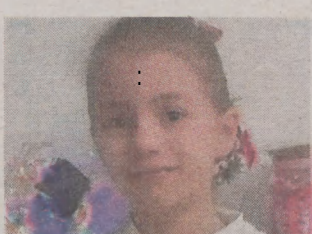
Julia Puppel

GUD.37



Klara Gabrysiak

GUD.42



Liana Chowaniec

GUD.14



Maja Omazda

GUD.2



Natalia Ślęzak

GUD.27



Oliwia Rus

GUD.38



Sara Cieślak

GUD.17



Zofia Parol

GUB.3



Zuzanna Omazda

GUB.4



Zuzia Krugla

GUB.13



Zuzia Pięper

GUB.28



Aidmierz Łakimowski

GUB.10



Anna Górka

GUB.23



Eryk Wojnicki

GUB.36



Filip Skoczylas

GUB.40



Julia Gęsiak

GUB.12



Juliusz Sala

GUB.13



Laura Wasielewska

GUB.26



Leon Panas

GUB.49



Leon Rąski

GUB.39



Łukasz Kozina

GUB.52



Magdalena Puppel

GUB.14



Maksymilian Parol

GUB.2



Maria Kwiecień

GUB.32



Max Marchewka

GUB.31



Nadia Gralak

GUB.3



Nela Gralak

GUB.4



Pola Staszczuk

GUB.53



Pola Szperiak

GUB.45



Wiktor Sztyka

GUB.50



Wiktoria Borkowska

GUB.51



Dominik Tamogrodzki

GUC.29



Igor Kuźnia

GUC.30



Marcel Nowicki

GUC.32



Lena Wrocławska

GUB.44



Nikola Stadnicka

GUB.43



Agata Zwofirska

GUB.54



Alan Stadnicki

GUB.55



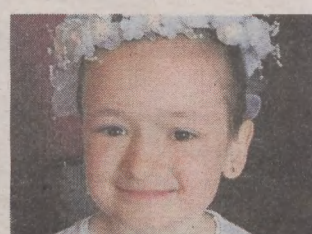
Anastazja Lewińska

GUB.58



Jakub Żytry

GUC.28



Maja Puppel

GUB.45



Aleksander Sobierański

GUB.59



Aleksandra Kwiecień

GUB.57



Helenka Roszkowska

GUB.60



Jan Kempirski

GUB.61



Lena Lenard

GUB.62



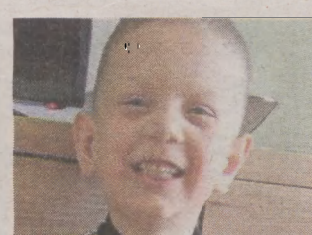
Zofia Wróbel

GUB.56



Karol Sobieraj

GUC.31



Radosław Lis

GUC.34



Wiktor Kuźnia

GUC.33



Amefia Grajewska

GUB.51



Amefia Kondratowicz

GUB.52



Aniela Grajewska

GUB.53



Karolina Piątkowska

GUB.49



Lena Kaczmarek

GUB.54