

Ślupsk. Około 1000 uczniów przystąpiło wczoraj do egzaminów ósmoklasisty **str. 4**



FOT. KRZYSZTOF PIOTRKOWSKI

Hashimoto, stwardnienie rozsiane, RZS. Choroby z autoagresji. str. 8
Sprawdzone metody na rzucenie palenia papierosów. str. 9

STRONA
ZDROWIA



Środa
25.05.2022

Nr 120 (4668)
Nakład: 8.860 egz.

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

Nasza impreza.
Dziecięce Zawody Rowerkowe w Miastku. Zobacz, jak zapisać dziecko **str. 2**

Koszalin: Matka dwojga dzieci, które wypadły z okna, stanie przed sądem **str. 3**

Ślupsk: Dwoje ślupszczan wróciło z medalami z olimpiady niesłyszących w Caxias do Sul w Brazylii **str. 2**

Nr ISSN 0137-9526

Nr indeksu 348-570



SŁUŻBA ZDROWIA W POTRZEBIE SĄ ODDZIAŁY OPERACYJNE WSZYSTKICH SZPITALI W REGIONIE

Alarm! Dramatycznie brakuje krwi

Magdalena Olechnowicz
Ślupsk

Ślupskie krwiodawstwo apeluje o pomoc. Zapasy krwi w grupach minusowych są dramatycznie niskie. W potrzebie są oddziały operacyjne szpitala. Najpilniejsze zabiegi medyczne są wykonywane, ale niestety zapasów krwi nie ma.

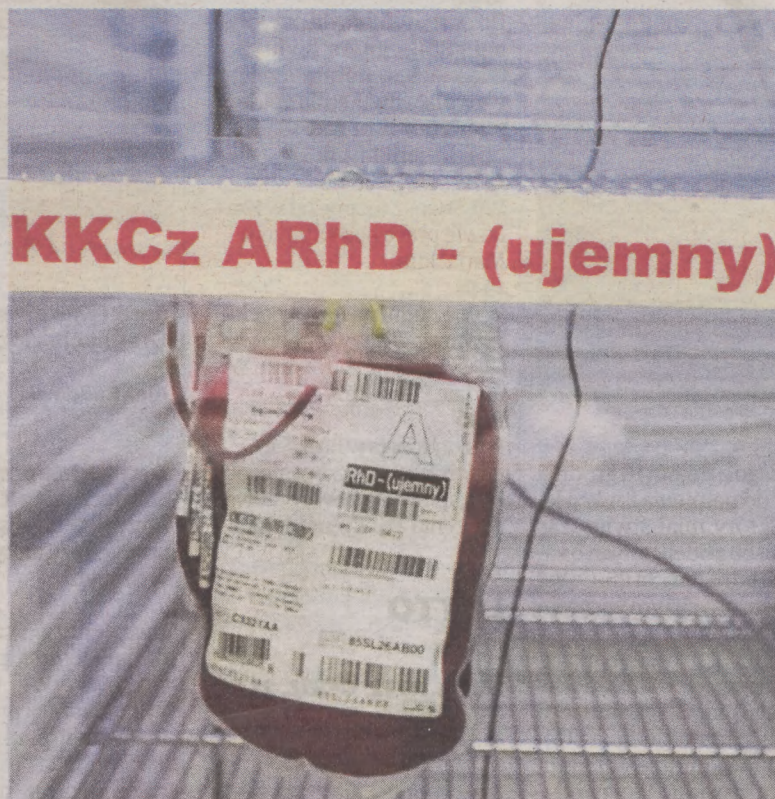
W siedzibie Regionalnego Centrum Krwiodawstwa i Krwiolecnictwa w Ślupsku zastaliśmy niemal puste lodówki, w których przechowywane są zapasy krwi od dawców.

- Czas stabilnych stanów krwi, niestety, się zakończył. Na ten moment nasze zapasy krwi w grupach minusowych są dramatycznie niskie. Każdego dnia lekarze walczą o życie i zdrowie pacjentów, a my otrzymujemy zamówienia na krew i jej składniki ze wszystkich szpitali w regionie oraz od innych centrów krwiodawstwa. Nie możemy pozwolić na to, żeby wszelkie operacje były przesuwane z powodu braku krwi. W związku z tym liczymy na pomoc naszych dawców i zwracamy się z prośbą, szczególnie do osób z minusową grupą krwi, o od-

wiedzenie nas i podzielenie się tym najcenniejszym darem. Wiemy, że mają państwo wielkie serca i wierzymy, że kolejny raz będziemy mogli liczyć na Waszą pomoc - mówi Magdalena Żyńis, kierownik sekcji ds. organizacyjnych i sprawozdawczości w Regionalnym Centrum Krwiodawstwa i Krwiolecnictwa w Ślupsku.

W potrzebie są wszystkie szpitale w regionie, w tym także Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Ślupsku.

- Szczególnie dotyczy to krwi z grup minus, których w ostatnim czasie dociera do szpitala o połowę jednostek mniej niż wcześniej. Są nawet dni, w których szpital nie otrzymuje ani jednej jednostki krwi z grup minus. Mimo tak trudnej sytuacji personel szpitalny musi robić wszystko, aby krwi wystarczyło na najpilniejsze zabiegi. Stąd pracownicy szpitalnego banku krwi ustalają z personelem medycznym poszczególnych oddziałów, czy można zmniejszyć zapotrzebowanie na krew potrzebną do zabiegów, bez uszczerbku dla pacjenta. Brak krwi najsilniej odczuwalny jest na zabiegowych oddziałach szpitalnych, np. chirurgii - mówi Marcin Prusak, rzecznik prasowy szpitala w Ślupsku.



Brakuje przede wszystkim grup Rh minus

Gdzie można oddać krew:

- Ślupsk, ul. Szarych Szeregów 21 - od poniedziałku do piątku w godzinach 7-14 oraz w każdą drugą niedzielę miesiąca w godz. 7-13;

- Terenowy Oddział w Lęborku, ul. Węgrzynowicza 13 - w poniedziałki i środy w godz. 7.30-12;

- Terenowy Oddział w Chojnicach, ul. Leśna 10, w poniedziałki i czwartki w godz. 7-12.

- Na akcjach wyjazdowych (harmogram dostępny na stronie internetowej www.krwiodawstwo.slupsk.pl).

Najbliższe mobilne akcje poboru krwi:

29.05 - Damnica, OSP, godziny rejestracji 10-14;

30.05 - Bytów, Rynek, godziny rejestracji 09-14;

04.06 - Parchowo, Zespół Szkół, ul. Kartuska 19a, godziny rejestracji 9-13;

07.06 - Cewice, parking przy Urzędzie Gminy, godziny rejestracji 8-12;

08.06 - Konarzyny, ul. Strażacka 2, godziny rejestracji 9-12.

Chcesz zorganizować mobilny pobór krwi? Skontaktuj się z RCKiK w Ślupsku pod numerem telefonu 59 842 20 21.

©P

Kraj i świat

Davos. Premier Mateusz Morawiecki zachęcał Zachód do inwestowania w Polsce **str. 6**

Ukraina. Wolność, łagier czy egzekucja? Co czeka bohaterów Azowstalu? **str. 7**

REKLAMA

0010516338

REKLAMA

0010515435

Usteckie TBS Sp. z o.o.

zleci

sporządzenie dokumentacji technicznej
remontu z rozbudową
budynku mieszkalno-usługowego
przy ul. Marynarki Polskiej 42 w Ustce.

Więcej informacji na stronie:

www.utbs.pl



Ostatnie mieszkanie przy ul. Kosynierów 8
z programu „Rewitalizacji Budynków Starej Ustki”
na sprzedaż.

Informacje na: www.utbs.pl

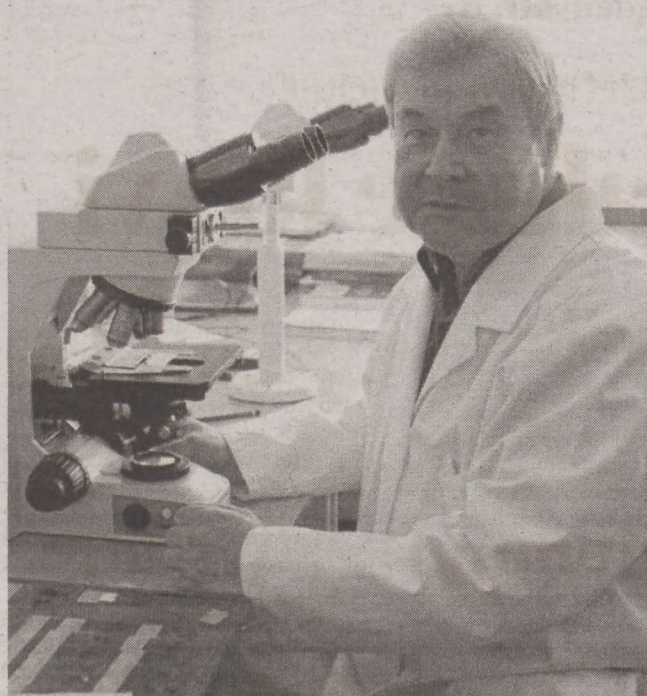
Jutro w naszej gazecie Pod paragrafem

● Krwawa zbrodnia w toruńskiej gorseciarni w 1931 r. A tle konflikt narodowościowy: ofiarą była Niemka, a jej zabójcami Polacy.

Zamów prenumeratę

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

Zmarł dr Waldemar Golian, patomorfolog, koroner i biegły sądowy



Dr Waldemar Golian (1941-2022)

Magdalena Olechnowicz
Słupsk

W poniedziałek zmarł dr Waldemar Golian, znany patomorfolog, wieloletni pracownik szpitala specjalistycznego w Słupsku. Człowiek z ogromnym doświadczeniem. Miał 81 lat.

Doktor Waldemar Golian urodził się 11 stycznia 1941 roku w miejscowości Dobiegała w województwie mazowieckim. Ukończył Pomorską Akademię Medyczną w Szczecinie w 1966 roku. Specjalizację I stopnia zrobił z patomorfologii w 1974 roku, a II stopnia w 1979 roku.

Już od 1966 roku związany był z Wojewódzkim Szpitalem Specjalistycznym w Słupsku, gdzie od 1 czerwca do 31 maja 1968 roku robił staż podyplomowy. 1 czerwca 1968 roku został kierownikiem Zakładu Patomorfologii. Od października 2006 roku do września 2017 roku prowadził Indywidualną Praktykę Lekarską.

W Słupsku i powiecie słupskim pełnił także funkcję koronera jako firma „Waldemar Golian Coroner”. Został również powołany przez Wojewodę Po-

morskiego z dniem 16 grudnia 2020 r. do pełnienia funkcji lekarza, który miał stwierdzać zgony osób podejrzanych o zakażenie wirusem SARS-CoV-2 albo zakażonych tym wirusem poza szpitalem.

- W głębokim żale przyjęliśmy informację o śmierci wieloletniego pracownika naszego szpitala, pana Waldemara Goliana - mówi Andrzej Sapiński, prezes Zarządu Wojewódzkiego Szpitala Specjalistycznego w Słupsku. - Postać doktora Goliana związana jest niepodzielnie z historią słupskiego szpitala. Pan doktor rozpoczął pracę w naszym szpitalu w 1968 r. w Zakładzie Anatomii Patologicznej i wkrótce objął stanowisko kierownika zakładu. Na stanowisku tym pracował do 2007 r.

- Doktor Golian dał się zapamiętać jako pracownik z dużym doświadczeniem i życzliwością dla wszystkich, z którymi się stykał - dodaje Anetta Barna-Feszak, wiceprezes Zarządu Wojewódzkiego Szpitala Specjalistycznego w Słupsku.

Dr Waldemar Golian zmarł wieczorem 23 maja w Oddziale Hematologii Wojewódzkiego Szpitala Specjalistycznego w Słupsku. ©©

DYŻURNY GP

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

Bogumiła Rzeczkowska
bogumila.rzeczkowska
@polskapress.pl

KALENDARIUM

25 MAJA 1720

Do portu w Marsylii przyplłynął z Bliskiego Wschodu statek, którego chorująca załoga wywołała dwuletnią epidemię dżumy z ponad 40 tys. ofiar śmiertelnych.

1477

Wit Stwosz rozpoczął w Krakowie pracę nad Ołtarzem Mariackim.

1948

W więzieniu na Rakowieckiej w Warszawie wykonano wyrok śmierci na rotmistrzu Włodzie Pileckim.

1990

Polska złożyła w Brukseli wniosek o rozpoczęcie negocjacji w sprawie umowy o stowarzyszeniu z Unią Europejską.

LOTTO

23.04.2022, GODZ. 21.50

Multi Multi: 14, 25, 28, 29, 30, 39, 42, 51, 53, 56, 60, 62, 63, 65, 71, 72, 74, 75, 77, 80 Plus 77;

Ekstra Pensja: 5, 22, 23, 26, 31 +1;

Ekstra Premia: 5, 8, 11, 17, 23 +3;

Mini Lotto: 2, 11, 12, 36, 39;

Kaskada: 1, 3, 6, 7, 9, 10, 13, 19, 20, 21, 22, 24;

Super Szansa: 8, 5, 5, 2, 5, 2, 4

24.04.2022, GODZ. 14

Multi Multi: 4, 5, 7, 12, 17, 19, 23, 27, 28, 31, 45, 47, 49, 51, 53, 61, 62, 66, 71, 74 Plus 27;

Kaskada: 6, 7, 8, 9, 10, 14, 17, 19, 21, 22, 23, 24;

Super Szansa: 7, 0, 2, 4, 7, 2, 8

WALUTY 24.05.22

USD	4,3071 (-)
EUR	4,6107 (-)
CHF	4,4723 (-)
GBP	5,3775 (-)

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

Brawa! Dwoje słupszczan z olimpijskimi medalami



Sara Twardowska wraz z polską drużyną zdobyła brąz w koszykówce kobiet. Gratulacje złożyła jej m.in. prezydent miasta Krystyna Danilecka-Wojewódzka

Alek Radomski
Słupsk

Dwa medale przywieźli słupszczanie z XXIV Letnich Igrzysk Olimpijskich Niesłyszących w Caxias do Sul w Brazylii.

Dwa nazwiska dołączają do panteonu słupskich olimpijczyków. W poniedziałek na konferencji prasowej zorganizowanej przez ratusz Sara Twardowska i Tomasz Rozumczyk pokazali medale, które zdobyli podczas tegorocznych igrzysk olimpijskich osób niesłyszących w Brazylii. Sara przyjechała z brązowym medalem w drużynowej koszykówce kobiet. Tomasz - ze srebrnym krążkiem w rzucie oszczepem.

- Do dziś nie mogę uwierzyć, że mam brązowy medal - nie ukrywała podczas poniedziałkowej konferencji Sara Twardowska. - Pierwszy raz wystąpiłam na igrzyskach. To były bardzo ważne zawody i granie o wysoką stawkę, a jeśli chodzi o Brazylię, to bardzo ciekawy kraj.

Zawodniczki z Polski w walce o trzecie miejsce pokonały koszykarską reprezentację Grecji (mistrz świata z 2019 roku). Tegorocznym mistrzem olimpijskim została natomiast drużyna Stanów Zjednoczo-



Tomasz Rozumczyk ze srebrnym medalem w rzucie oszczepem. Obok trenerka Ewa Grecka

nym. Srebro wywalczyły Włoszki.

Pięciogodzinna różnica czasu między Polską i Brazylią nie przeszkodziła także Tomaszowi Rozumczykowi, który z igrzysk przywiózł srebro w rzucie oszczepem. Jego wynik to 57,74 m.

Zawodnik jest podopiecznym Ewy Greckiej i trenuje w Feniksie Słupsk. Do tej pory Rozumczyk był już wicemistrzem świata, wicemistrzem Europy i rekordzistą Polski (63,12 m). Na poprzednich igrzyskach niesłyszących Ro-

zumczyk zajął najbardziej pechową lokatę, bo zaraz za podium, czyli był czwarty.

Igrzyska olimpijskie niesłyszących po raz pierwszy odbyły się w Brazylii i trwały od 1 do 15 maja. Zawody organizowane są co cztery lata. Zawsze rok po klasycznych letnich igrzyskach olimpijskich. W zawodach bierze udział około 4500 zawodników i zawodniczek ze stu krajów. Reprezentanci Polski są obecni na nich od 1924 roku, od pierwszej olimpiady.

©©

nasz REGION



FOT. KRZYSZTOF PIOTROWSKI

SŁUPSK

Egzaminy ósmoklasistów
Wczoraj sprawdzianem z języka polskiego rozpoczęły się egzaminy ósmoklasistów. W Słupsku przystąpiło do nich blisko tysiąc uczniów. Dzisiaj mierzą się z matematyką. Str. 4

Matka dzieci, które wypadły z okna, miała we krwi narkotyk

Joanna Krężelewska
Koszalin

Prokuratura Rejonowa w Koszalinie skierowała do sądu akt oskarżenia przeciwko Joannie W., matce 4-letniej Amelii i 5-letniego Sebastiana, którzy wypadli z okna mieszkania na dziewiątym piętrze wieżowca.

- Muszę przyznać, że takiego obrotu sprawy się nie spodziewaliśmy - podkreśla prokurator Ryszard Gąsiorowski, rzecznik Prokuratury Okręgowej w Koszalinie. - Opinia biegłych rzuciła na nią nowe światło. Wykazała, że Joanna W., matka dzieci, które wypadły z okna, była pod wpływem amfetaminy. To było podstawą sformułowania zarzutów i skierowania do sądu aktu oskarżenia.

Przypomnijmy, 30 czerwca 2020 roku około godziny 20.30, rodzeństwo, 4-letnia Amelia i 5-letni Sebastian, wypadło z okna mieszkania na dziewiątym piętrze wieżowca przy ul. Władysława IV w Koszalinie. Dzieci zginęły na miejscu. W mieszkaniu przebywały pod opieką 26-letniej wtedy matki razem z pozostałym rodzeństwem - rocznym i dwuletnim. Partnera kobiety nie było.

Ok. godz. 20.35 policja otrzymała zgłoszenie, że doszło do tragedii. Policjanci, którzy jako pierwsi byli na miejscu, podjęli reanimację. Bezskutecznie. W akcję zaangażowali się następ-



FOT. RADOŚLAW BRZOSZEK

30 czerwca 2020 r. rodzeństwo wypadło z okna mieszkania na 9. piętrze wieżowca

nie ratownicy medyczni. Dzieci nie przeżyły upadku. Chwilę później na miejsce tragedii dojechał ojciec rodzeństwa. Był w pracy.

Prokuratura wszczęła śledztwo. Według policji, w rodzinie nie było wcześniej żadnych interwencji służb (przy ulicy Władysława IV mieszkała mniej więcej od pół roku). Zdarzenie wyglądało na nieszczęśliwy wypadek, dlatego w listopadzie 2020 roku Prokuratura Rejonowa w Koszalinie umorzyła postępowanie.

Zwrotem w sprawie była opinia biegłych.

- Biegli stwierdzili, że Joanna W. w dniu zdarzenia była

pod wpływem substancji psychoaktywnych. Miała we krwi 44,6 nanogramów amfetaminy na mililitr krwi. W tym stanie zaniedbała obowiązek prawnej i fizycznej opieki nad dziećmi, które dostały się do okna, wychyliły się i wypadły. Zdaniem prokuratury kobieta naraziła dzieci na niebezpieczeństwo i nieumyślnie przyczyniła się do ich śmierci - informuje prokurator Gąsiorowski.

Joanna W. nie przyznała się do winy. - Wyjaśniła, że wcześniej ją i jej partnera odwiedził znajomy. Przyniósł napój, który wspólnie spożyli. Później dopiero przyznała się, że do napoju dosypała amfetaminę, co miało

być swego rodzaju figłem. Joanna W. przekonuje, że czuła się dobrze i całe zdarzenie nie miało wpływu na to, jak opiekowała się dziećmi - dodaje Ryszard Gąsiorowski.

Kobieta tłumaczy, że nie była nawet świadoma, że dzieci zbliżyły się do niebezpiecznego okna. Była przekonana, że śpią. - Biegli jednoznacznie wskazali, że opisane stężenie narkotyku miało wpływ na organizm kobiety, mogło zaburzyć jego funkcje i upośledzić zdolność sprawowania opieki nad dziećmi - podsumowuje prokurator Ryszard Gąsiorowski.

Joannie W. grozi do 5 lat pozbawienia wolności. ©©

REKLAMA

0010517474



Słupsk



Biznes

WYCIĄG Z WYKAZU

Przedsiębiorstwo Gospodarki Mieszkaniowej Sp. z o.o. w Słupsku, działając w imieniu Prezydenta Miasta Słupska, informuje o **wywieszeniu wykazu garaży przeznaczonych do najmu w przetargu ustnym ograniczonym do osób nieposiadających zadłużenia wobec Miasta Słupska.**

Przetarg odbędzie się w dniu **22 czerwca 2022 r.** w pokoju nr 6 (I piętro) budynku Zarządu PGM Sp. z o.o. przy ulicy Tuwima 4 w Słupsku o **godzinie 12.30.**

Warunkiem przystąpienia do przetargu jest:

- wpłacenie wadium do dnia **15 czerwca 2022 r.** (data wpływu na konto wynajmującego) na konto mBank nr 81 1140 1153 0000 2180 2900 1001 z opisem w tytule wpłaty: WADIUM na garaż (adres garażu wraz z powierzchnią). Dowód wpłaty wadium każdy zainteresowany uczestnictwem w przetargu zobowiązany jest mieć w dniu przetargu do okazania komisji,
- brak zadłużenia wobec Miasta Słupska (np. z tytułu: opłat lokalnych, czynszu najmu oraz opłat niezależnych od wynajmującego - opłaty za media).

Pełną treść ogłoszenia umieszczano na tablicach ogłoszeń:

1. Urzędu Miejskiego w Słupsku (przy pokoju nr 214 - II piętro),
2. Przedsiębiorstwa Gospodarki Mieszkaniowej Sp. z o.o. w Słupsku :
 - siedziba Administracji Zasobów Gminnych, Plac Zwycięstwa 4 w Słupsku (tablica ogłoszeń przy pokoju nr 10),
 - siedziba Administracji Wspólnot i Lokali nr 1, ul. Prusa 6 w Słupsku (tablica ogłoszeń I piętro),
 - siedziba Administracji Wspólnot i Lokali nr 2, ul. Niemcewicza 14 w Słupsku (tablica na parterze),
 - siedziba Zarządu PGM Sp. z o.o., ul. Tuwima 4 w Słupsku (tablica na I piętrze)

oraz na stronach internetowych : www.slupsk.pl, w Biuletynie Informacji Publicznej www.bip.um.slupsk.pl, www.pgm.slupsk.pl (w zakładce lokale użytkowe, garaże i reklamy).

Szczegółowe informacje dotyczące przetargu uzyskać można w biurze lokali użytkowych garaży i reklam - PGM Sp. z o.o., Plac Zwycięstwa 4 w Słupsku (pokój nr 10) - tel. 59 848 77 00.

Prezydent Miasta Słupska zastrzega sobie prawo do odwołania lub unieważnienia przetargu bez podania przyczyn w trybie właściwym dla ogłoszenia.

REKLAMA

0010508202



PUNKT KONSULTACYJNO - INFORMACYJNY
PROGRAMU „CZyste Powietrze”

Urząd Gminy w Głowczycach
ul. Kościuszki 8, 76-220 Głowczyce
I piętro, pokój nr 11

Z punktu mogą skorzystać mieszkańcy gminy Głowczyce oraz uzyskać m.in. porady merytoryczne i techniczne związane z wymianą źródła ciepła, termomodernizacji budynku jak również złożyć wniosek o dofinansowanie.

169807405

Zostań prenumeratorem!

Oszczędzasz 50 zł*

Prenumerata na 3 miesiące za **44 zł** miesięcznie



Gazetę dostarczymy
codziennie

do Twojego domu, biura,
tam gdzie chcesz !

zamów:

94 340 11 14

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



email:
prenumerata.gdp@polskapress.pl

Oferta tylko dla nowych
prenumeratorów

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

Egzamin ósmoklasisty. Na początek był język polski

Magdalena Olechnowicz
Słupsk

Blisko tysiąc ósmoklasistów w Słupsku przystąpiło wczoraj do egzaminu z języka polskiego. Dzisiaj uczniowie zmierzają się z matematyką, a w czwartek z językiem obcym.

„Niech moc będzie z wami!” – takim hasłem uczniowie klas siódmych w Szkole Podstawowej nr 2 powitali wczoraj rano swoich starszych kolegów, którzy już o godzinie ósmej zaczęli się gromadzić pod szkołą. Były też powitalne girlandy i balony oraz niespodzianka – każdy ósmoklasista otrzymał długopis z czterolistną koniczyną, która ma przynieść szczęście na egzaminach.

- Jestem dumna z moich ósmoklasistów i muszę ich pochwalić. Wszyscy stawili się punktualnie, z dobrymi humorami i rozpromienieni weszli na salę egzaminacyjną – mówi Karolina Keler, dyrektor SP nr 2.

Wśród zdających uczniów tej szkoły jest jeden chłopiec z Ukrainy.

- Mocno trzymam kciuku za niego i jestem przekonana, że sobie poradzi. Co prawda jest to uchodźca i dołączył do nas dopiero w lutym, ale to bardzo reolutny chłopak. Choć jeszcze nie mówi płynnie po polsku, rozumie bardzo dobrze. Miał opiekunów, którzy przygotowali go do egzaminu. Egzamin z języka polskiego musi oczywiście napisać po polsku, ale na matematyce i na angielskim polecenia ma w języku ukraińskim i odpowiedzi może również udzielać w swoim języku – wyjaśnia pani dyrektor.

Wczoraj na egzaminie z języka polskiego ósmoklasieci spotkali się z wybranym bohaterem literackim.



Przed ósmoklasistami jeszcze dwa dni egzaminów i wybór szkoły ponadpodstawowej

- Zadanie były trochę trudne. Nie było tego, co obstawialiśmy, czyli „Kamieni na szaniec” ani „Balladyny”. Pytania w arkuszu dotyczyły „Zemsty”. Myślę, że całkiem dobrze sobie poradziłam – mówi Kasia Florczyk. - Mając do wyboru opowiadanie i rozprawkę, wybrałam opowiadanie. Trzeba było wybrać sobie bohatera literackiego i opisać, jak wyobrażam sobie spotkanie z nim i dlaczego chciałabym się przenieść do jego czasów. Ja wybrałam Małego Księcia.

Z Małym Księciem spotkał się też Mikołaj Komajda.

- Jestem nawet zadowolony. Opowiadanie napisałem, z zadaniami z „Zemsty” też jakoś sobie poradziłem, więc myślę, że będzie dobrze – mówi.

Jego koledzy również byli zadowoleni. Humory po wyjściu z sali było doskonałe.

- Było dobrze. Napisałem opowiadanie o tym, jak spotkałem się z Rudym z „Kamieni na szaniec”. I co robiliśmy z Rudym? No, różne rzeczy. Opowiadał mi historie z czasów

wojny, pokazywał mi różne miejsca, które znał. To czasy wojny, więc z Rudym było naprawdę spoko. W sumie to chciałbym go naprawdę spotkać – śmieje się Patryk Parol.

- Wszystko wiedziałem, więc myślę, że będzie dobrze. Wybrałem opowiadanie i napisałem o tym, jak spotkałem się z Latarnikiem na szczycie jego latarni. Musiałem też opisać swoje refleksje, czy chciałbym się przenieść do jego świata. Pozostałe pytania dotyczyły „Zemsty”, ale moim zdaniem nie były trudne. Egzamin nie był stresujący – mówi Maciek Dziennisz.

Magda Strzałkowska wyszła ze szkoły zadowolona, z uśmiechem na twarzy.

- Jest bardzo dobrze. Wybrałam rozprawkę o tym, że łatwiej jest z przyjaciółmi pokonywać trudności. Podpasował mi ten temat i jestem zadowolona. Bardziej boję się angielskiego, matematyka, myślę, że będzie okej.

Z Małym Księciem spotkał się też Mikołaj Komajda.

- Jestem nawet zadowolony. Opowiadanie napisałem, z zadaniami z „Zemsty” też jakoś sobie poradziłem, więc myślę, że będzie dobrze.

Egzaminu nie można nie zdać, ale aby ukończyć szkołę podstawową, trzeba do niego przystąpić. Wyniki z egzaminu oraz ze świadectwa są potem brane pod uwagę podczas rekrutacji do szkół ponadpodstawowych.

Oficjalne wyniki egzaminów ósmoklasisty zostaną ogłoszone 1 lipca, a tydzień później – 8 lipca – osoby, które podeszły do egzaminu, otrzymają zaświadczenia o wynikach szczegółowych, które uwzględnią procentową punktację oraz wynik w skali centylowej dla każdego z przedmiotów.

Uczniowie, którzy z przyczyn zdrowotnych lub losowych nie mogą przystąpić do testów, będą musieli stawić się w kolejnym miesiącu. Sesję zaplanowano w terminie od 13 do 15 czerwca.

©©

Budowa ulicy Legionów Polskich będzie droższa

Alek Radomski
Słupsk

Zbyt duże kwoty zaproponowali oferenci w przetargu na budowę kilkuset metrów ulicy Legionów Polskich. ZIM liczy na zwiększenie wartości inwestycji i wniośkuje do rady.

Trzy firmy odpowiadały na przetarg Zarządu Infrastruktury Miejskiej na budowę 400 m ulicy Legionów Polskich na osiedlu Zachód. Chodzi o fragment pomiędzy ulicą Zauchy i Riedla. Pruszkowski Strabag zadanie wycenił na ponad 4,9 mln zł. Mniej chcą Egida z Włynkówka (4,56 mln zł) i Krężel z Kobylnicy (4,49 mln zł). ZIM obliczył koszty na 4,19 mln zł.

- Najkorzystniejsza oferta w przetargu przekracza środki, jakimi dysponujemy w budżecie, o około 10 proc. – przyznaje Tomasz Orłowski, zastępca dyrektora ZIM. - W obecnej sytuacji

rynkowej nie jest to znaczące przekroczenie, dlatego na najbliższej sesji rady zaproponujemy zwiększenie wartości zadania o 400 tys. zł, abyśmy mogli podpisać umowę z wykonawcą.

Zwycięska firma będzie mieć 150 dni na wykonanie prac. Nowa ulica będzie miała bitumiczną jezdnię, zlokalizowaną po północnej stronie cennej przyrodniczo alei prowadzącej w kierunku Bierkowa. W samej alei poprowadzony zostanie ciąg pieszy i droga rowerowa, tworząc bezpieczne i komfortowe warunki poruszania się pieszych i rowerzystów. Droga będzie wyposażona w odwodnienie i oświetlenie. Na skrzyżowaniu ulic Legionów Polskich i Riedla powstanie rondo, które w przyszłości skomunikuje także projektowaną aktualnie drogę w kierunku ulicy Szczecińskiej.

Inwestycja otrzymała 2,5 mln zł wsparcia z Rządowego Funduszu Rozwoju Dróg. ©©



Legionów Polskich z dopłatą. Budowa ulicy będzie nieco droższa

MIASTKO



WYDARZENIE

Zawody tenisistów

W hali sportowej SP nr 3 w Miastku odbyły się eliminacje do Mistrzostw Polski Pracowników Lasów Państwowych w tenisie stołowym. RDLP w Szczecinku na Mistrzostwach Polski w Krakowie będą reprezentować: Andrzej Świerczek – Nadleśnictwo Karnieszewice, Sebastian Rosołowski – Nadleśnictwo Manowo, Paweł Sztobnicki – Nadleśnictwo Miastko, Piotr Kołwzan – Nadleśnictwo Sławno, Aleksandra Dolak z Nadleśnictwa Szczecinek oraz Jadwiga Roganowska z Nadleśnictwa Tychowo. (ANG)

Nekrologi

zamówisz tutaj:

Słupsk, ul. Henryka Pobożnego 19, 59 848 81 03
reklama.słupsk@polskapress.pl

0010517830

Wyrazy głębokiego współczucia
Pani Urszuli Falbie

z powodu śmierci

Mamy

składają

Starosta Słupski wraz z pracownikami
Przewodniczący Rady Powiatu wraz z radnymi

0010517830

Wyrazy głębokiego żalu i współczucia Bliskim
z powodu śmierci
doktora

Waldemara Goliana

byłego pracownika słupskiego szpitala

składają Zarząd i pracownicy Wojewódzkiego Szpitala
Specjalistycznego im. Janusza Korczaka w Słupsku Sp. z o.o.

Mieszkańców czekają bardzo duże podwyżki cen ciepła

Andrzej Gurba
Miastko

Nie mamy dobrych wieści do odbiorców ciepła z Zakładu Energetyki Ciepłej. Szykuje się 50-procentowa podwyżka opłat. Wszystko za sprawą bardzo wysokich cen węgla.

Zakład Energetyki Ciepłej to ofiara szalejących cen węgla związanych przede wszystkim z embargiem na rosyjski surowiec. Zakład w Miastku ma kotły tylko na mial węglowy, a więc nie można myśleć o innym rodzaju paliwa (kilka lat temu był projekt częściowej zmiany rodzaju paliwa, ale ostatecznie go zaniechano).

Ubiegły rok zakończyliśmy na plusie w wysokości 216 tys. zł. Wtedy cena przetargowa węgla dla nas wynosiła 320 złotych netto za tonę. Dostawcy wyłonił się w maju ubiegłego roku i jednocześnie złożyliśmy wniosek do Urzędu Regulacji Energetyki o zmianę taryfy. Wtedy to była podwyżka o około 6 procent. Nowa taryfa powinna wejść w życie w lipcu 2021 r. Mimo ponaglenia, URE zatwierdził nam zmianę cen dopiero w połowie stycznia 2022 r., czyli ponad pół roku później. Tę różnicę musieliśmy sfinansować z własnych środków. Dał nam sobie radę – mówi Tomasz Zielonka, prezes Zakładu Energetyki Ciepłej w Miastku. W międzyczasie nasz do-



FOT. ANDRZEJ GURBA

Z lewej strony Tomasz Zielonka - prezes Zakładu Energetyki Ciepłej w Miastku

stawca podniósł cenę węgla do 470 złotych za tonę. Zrobiliśmy wtedy zapytanie na rynku, aby zorientować się w cenach. Wpłynęły dwie oferty - 600 i 960 złotych za tonę. Musieliśmy się więc zgodzić na cenę naszego dostawcy. W połowie stycznia br. złożyliśmy wniosek do URE o zatwierdzenie kolejnej nowej taryfy. Nowe ceny weszły w życie 22 marca br. I znowu musimy sfinansować różnicę w opłatach między styczniem a marcem. A to już jest 150 złotych na tonie. A to był szczyt sezonu grzewczego. Z tego powodu lekko zaczęliśmy tracić płynność finansową.

Udało to się opanować. Spłaciłiśmy wszystkie zobowiązania. Mamy teraz 500 ton węgla na placu. Wystarczy do sierpnia.

To już jednak czas, aby robić zakupy (podpisywać umowy) na nowy sezon grzewczy. Ceny pogalopowały. Tomasz Zielonka mówi, że wysłał zapytania do 11 dostawców, a odpowiedział mu jeden. I to z ceną 1890 złotych netto za tonę miału. Jest szansa, że węgiel zostanie kupiony za 1540 złotych netto za tonę od Polskiej Grupy Energetycznej.

- Ta cena i tak oznacza, że nie stać nas na kupno węgla.

Teraz jest tak, że trzeba płacić do razu. Nie ma np. miesięcznych terminów płatności. Złożyliśmy wniosek do Banku Gospodarstwa Krajowego o kredyt w wysokości 4,7 mln zł. Ten kredyt ma zapewnić nam finansowanie zakupu 2,5 tys. ton węgla, co powinno wystarczyć do końca br. To jest 50 procent węgla, który potrzebujemy na cały sezon grzewczy. W drugiej części sezonu grzewczego zakup opału chcemy sfinansować z wpłat odbiorców - stwierdza prezes ZEC.

Tomasz Zielonka mówi, że w ciągu najbliższych kilku tygodni powinny rozstrzygnąć się kwestie finansowania i samej umowy na zakup węgla. Wtedy prezes ZEC wystąpi do URE o zmianę cen dla odbiorców ciepła. W porównaniu do obecnej taryfy, przewidywany wzrost opłat to około 50 procent. Jeśli rodzina miesięcznie płaci za ogrzewanie 100 zł, to po nowych stawkach będzie to 150 zł. Kiedy nowa taryfa wejdzie w życie? Wtedy, kiedy zatwierdzi ją URE. Praktyka pokazuje, że może to trwać nawet kilka miesięcy.

Dodajmy, że nowa taryfa i tak nie uwzględni obecnych rzeczywistych kosztów zakupu węgla, bo liczy się ją jako średnią cenę i innych kosztów z całego roku.

Ta sytuacja powoduje, że ZEC w Miastku musi zrezygnować z wszystkich planowanych wcześniej inwestycji. ©©

REKLAMA

0010517473

**Słupsk**
Biznes

WYCIĄG Z WYKAZU

Przedsiębiorstwo Gospodarki Mieszkaniowej Sp. z o.o. w Słupsku, działając w imieniu Prezydenta Miasta Słupska, informuje o **wywieszeniu wykazu lokalu użytkowego przeznaczonego do najmu w przetargu ustnym ograniczonym do osób nieposiadających zadłużenia wobec Miasta Słupska.**

Przetarg odbędzie się w dniu 22 czerwca 2022 r. w pokoju nr 6 (I piętro) budynku Zarządu PGM Sp. z o.o. przy ulicy Tuwima 4 w Słupsku o godzinie 12.00.

Warunkiem przystąpienia do przetargu jest:

- wpłacenie wadium do dnia 15 czerwca 2022 r. (data wpływu na konto wynajmującego) na konto mBank nr 81 1140 1153 0000 2180 2900 1001 z opisem w tytule wpłaty: WADIUM na lokal użytkowy (adres lokalu wraz z powierzchnią). Dowód wpłaty wadium każdy zainteresowany uczestnictwem w przetargu zobowiązany jest mieć w dniu przetargu do okazania komisji,
- brak zadłużenia wobec Miasta Słupska (np. z tytułu: opłat lokalnych, czynszu najmu oraz opłat niezależnych od wynajmującego - opłaty za media).

Pełną treść ogłoszenia umieszczano na tablicach ogłoszeń:

1. Urzędu Miejskiego w Słupsku (przy pokoju nr 214 - II piętro),
2. Przedsiębiorstwa Gospodarki Mieszkaniowej Sp. z o.o. w Słupsku:

- siedziba Administracji Zasobów Gminnych, Plac Zwycięstwa 4 w Słupsku (tablica ogłoszeń przy pokoju nr 10),
- siedziba Administracji Wspólnot i Lokali nr 1, ul. Prusa 6 w Słupsku (tablica ogłoszeń I piętro),
- siedziba Administracji Wspólnot i Lokali nr 2, ul. Niemcewicza 14 w Słupsku (tablica na parterze),
- siedziba Zarządu PGM Sp. z o.o., ul. Tuwima 4 w Słupsku (tablica na I piętrze)

oraz na stronach internetowych: www.slupsk.pl, w Biuletynie Informacji Publicznej www.bip.um.slupsk.pl, www.pgm.slupsk.pl (w zakładce lokale użytkowe, garaże i reklamy).

Szczegółowe informacje dotyczące przetargu uzyskać można w biurze lokali użytkowych garaży i reklam - PGM Sp. z o.o., Plac Zwycięstwa 4 w Słupsku (pokój nr 10) - tel. 59 848 77 00.

Prezydent Miasta Słupska zastrzega sobie prawo do odwołania lub unieważnienia przetargu bez podania przyczyn w trybie właściwym dla ogłoszenia.

REKLAMA

0010515994

**OBWIESZCZENIE
STAROSTY SŁUPSKIEGO**

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

zawiadamiam

o wydaniu decyzji nr 353/2022 z dnia 20 maja 2022 roku o zezwoleniu na realizację inwestycji drogowej dla inwestycji pn. „Budowa Centrum Przesiadkowego-zagospodarowanie terenu ciągu ulicy Niepodległości wraz z terenem przyległym do dworca PKP w Kępicach” zlokalizowanej na terenie wymienionych niżej działek:

DZIAŁKI PASA DROGOWEGO DRÓG GMINNYCH: działki nr: 1/3, 187/3, 193, 515, 517 w miejscowości Kępice, w obrębie ewidencyjnym Kępice, w gminie Kępice;

DZIAŁKI PASA DROGOWEGO DRÓG POWIATOWYCH: działki nr: 79/1, 288, 403/1, w miejscowości Kępice, w obrębie ewidencyjnym Kępice, w gminie Kępice;

DZIAŁKI PROJEKTOWANEGO PASA DROGOWEGO DRÓG GMINNYCH: działki nr: 1/3, 187/3, 191/6, 192/1, 193, 268, 515, 517 oraz powstałe w wyniku podziału działki nr: 1/11, 93/9, 93/7, 197/3, 472/6, 518/1 w miejscowości Kępice, w obrębie ewidencyjnym Kępice, w gminie Kępice.

POZOSTAŁE DZIAŁKI, NA KTÓRYCH WYKONYWANE BĘDĄ ROBOTY BUDOWLANE obejmujące przebudowę sieci uzbrojenia terenu, urządzeń wodnych lub urządzeń melioracji wodnych szczegółowych, innych dróg publicznych i jazdów oraz wykonania robót ziemnych: działki nr: 93/1, 189, 190/1, 191/7, 192/2, 197/2, 270/2, 380, 381, 382, 383, 516/2 oraz powstałych w wyniku podziału działkach nr: 93/8, 93/10, 197/4, 472/7, 518/2 w miejscowości Kępice, w obrębie ewidencyjnym Kępice, w gminie Kępice.

WYKAZ DZIAŁEK PODLEGAJĄCYCH PRZEJĘCIU:

działki nr: 1/6, 1/11, 93/9, 472/6 w miejscowości Kępice, w obrębie ewidencyjnym Kępice, w gminie Kępice.

Starosta tą decyzją zakończył postępowanie wszczęte na wniosek właściciela drogi, tj. Burmistrza Kępice. Starosta Słupski zawiadamia, iż zgodnie z art. 11f ust. 4 ustawy z dnia 10 kwietnia 2003 roku „o szczególnych zasadach przygotowania i realizacji inwestycji w zakresie dróg publicznych” (j.t. Dz.U.2022.176) z treścią decyzji można zapoznać się w ciągu 14 dni od dnia doręczenia zawiadomienia, w siedzibie Starostwa Powiatowego w Słupsku przy ulicy Szarych Szeregów 14, pok. nr 114, w godz. 8:00-15:00

Zawiadomienie uważa się za dokonane po upływie 14 dni od daty publicznego ogłoszenia.

REKLAMA

0010515884

**Słupsk**

WYBIERAM SŁUPSKI!

WYCIĄG Z OGŁOSZENIA

Prezydent Miasta Słupska

ogłasza

przetarg na sprzedaż części nieruchomości stanowiącej własność Miasta Słupska i nieograniczony przetarg ustny na sprzedaż lokalu mieszkalnego nr 2 o pow. użytkowej 80,39 m² składający się z przedpokoju, 3 pokoi, kuchni i łazienki z w.c. oraz z pomieszczeniami przynależnymi (dwie piwnice i dwa pomieszczenia gospodarcze) o łącznej pow. 24,22 m², położonego na II piętrze w budynku przy ul. Józefa Bema 7 w Słupsku z udziałem 2946/10000 we własności części wspólnych budynku i w prawie własności działki gruntu oznaczonej nr 604/11 o powierzchni 192 m² w obrębie nr 6 Miasta Słupska, dla której Sąd Rejonowy w Słupsku VIII Wydział Ksiąg Wieczystych prowadzi KW SL1S/00108173/9.

Cena wywoławcza nieruchomości wynosi: 280 000,00 zł, wadium 28 000,00 zł.

Sprzedaż zwolniona z podatku 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 poz. 931).

Nieruchomość położona jest na terenie, dla którego obowiązuje miejscowy plan zagospodarowania przestrzennego „Śródmieście” na terenie o funkcji zabudowy mieszkaniowej wielorodzinnej, zabudowy usługowej (26.MW.U).

Przetarg odbędzie się w dniu 30.06.2022 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 24.06.2022 r. na konto: Miasto Słupsk, mBank S.A. nr 08 1140 1153 0000 2175 4200 1011.

Nieruchomość będzie udostępniona do oglądania w dniu 14.06.2022 r. o godzinie 14.00.

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 uzyskać można w Urzędzie Miejskim w Słupsku, Plac Zwycięstwa 3, w Wydziale Zarządzania Nieruchomościami pokój 224, pod nr tel. 59 84 88 330.

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

REKLAMA

0010516124

**Słupsk**

WYBIERAM SŁUPSKI!

WYCIĄG Z OGŁOSZENIA

Prezydent Miasta Słupska ogłasza

III przetarg ustny nieograniczony na sprzedaż nieruchomości zabudowanej, stanowiącej własność Miasta Słupska, oznaczonej w ewidencji gruntów jako działki nr 430/27 i 430/26 o łącznej powierzchni 1117 m² położonej przy ul. S. Banacha 2 i ul. S. Banacha 4 w obrębie nr 9 miasta Słupska, objętej KW nr SL1S/00034359/7.

Cena wywoławcza nieruchomości wynosi: 750 000 zł, wadium 75 000 zł.

Sprzedaż zwolniona z podatku 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 poz. 931).

Zgodnie z miejscowym planem zagospodarowania przestrzennego „Śobieskiego” przedmiotowa nieruchomość znajduje się na terenie o funkcji: tereny usług (02.18.U).

Przetarg odbędzie się w dniu 8.08.2022 r. o godzinie 10.00 w sali nr 212 Urzędu Miejskiego w Słupsku, Plac Zwycięstwa 3 (II p.).

Warunkiem przystąpienia do przetargu jest wpłacenie wadium do dnia 2.08.2022 r. na konto: Miasto Słupsk, mBank S.A. nr 08 1140 1153 0000 2175 4200 1011.

Nieruchomość będzie udostępniona do oglądania w dniu 11.07.2022 r. o godzinie 14.30.

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

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

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

POLSKA i ŚWIAT

KRÓTKO

WARSZAWA

Polska zakupi sześć kolejnych systemów rakietowych Patriot

„Ruszymy z drugą fazą programu obrony powietrznej Wisła” – poinformował we wtorek minister obrony narodowej Mariusz Błaszczak. Szef MON podpisał zapytanie ofertowe dotyczące pozyskania 6 baterii systemu Patriot wraz z radarami dookólnymi, wyrzutniami i zapasem pocisków.

– Zakontraktowany zostanie również pakiet szkoleniowy i logistyczny – dodał Błaszczak podczas IV edycji

konferencji branży obronnej „Defence24 Day”, która odbywa się w Warszawie.

Polska wybrała system Patriot jako podstawę programu obrony powietrznej średniego zasięgu Wisła w kwietniu 2015. W kwietniu 2018 r. – w ramach pierwszej z dwóch zakładanych faz programu Wisła – został podpisany kontrakt na dwie baterie (16 wyrzutni) o wartości 4,75 mld dolarów.

Lidia Lemaniak

DAVOS

Prezydent ostrzega Zachód



– Jeżeli ktoś z polityków na Zachodzie liczy, że zmusi Ukraińców, żeby ustąpili przed Putinem, to jest w głębokim błędzie – powiedział Andrzej Duda podczas Forum Ekonomicznego w Davos. – Ta wojna powinna się zakończyć poprzez to, że Rosja odda Ukrainie tereny, które zagrabiła, a zbrodniarze zostaną ukarani – dodał.

WARSZAWA

Stłuczka dwóch samolotów na Lotnisku Chopina

Na płycie stołecznego Lotniska Chopina we wtorek doszło do stłuczki dwóch samolotów. Niewielka cessna 525 znalazła się na drodze boeinga 737-800, który kołował przed wylotem do Paryża. Nikomu z obecnych na pokładach nic się nie stało.

Wypadek wydarzył się około 7:30 rano. Mający wyle-

cieć do francuskiej stolicy boeing kołował już przed startem i zmierzał w kierunku pasa startowego. Oba samoloty zostały lekko uszkodzone. Pasażerowie musieli czekać na podstawienie nowej maszyny, więc ich wylot do Paryża opóźnił się o dwie i pół godziny.

Adam Kielar

WARSZAWA

– Nie powiem, że nie ma o tym rozmów, ale obecnie nie ma żadnych finalnych projektów, które by mogły sugerować, że będziemy próbowali zmieniać kodeks wyborczy czy pod kątem wyborów do Sejmu, czy do Senatu. Jeśli takowy by się pojawił, będziemy o tym mówić. W tej chwili takowych projektów nie ma – powiedział sekretarz generalny Prawa i Sprawiedliwości Krzysztof Sobolewski w Polskim Radiu 24.

„
Nie powiem, że nie ma o tym rozmów, ale obecnie nie ma żadnych finalnych projektów zmiany kodeksu wyborczego

Krzysztof Sobolewski sekretarz generalny Prawa i Sprawiedliwości

Premier w Davos zachęcał do inwestowania w Polsce

Lidia Lemaniak
Davos.

– Inwestowanie w Polskę oznacza znacznie więcej niż zapewnione zyski. To głównie inwestycja w stabilność i bezpieczeństwo całego Zachodu – mówił w Davos premier Mateusz Morawiecki.

Podczas inauguracji panelu w Domu Polskim w Davos premier Mateusz Morawiecki przekonywał, że „Polska jest rozwiniętą gospodarką i mamy nadal apetyt na dalszy wzrost i chcemy rozwijać się szybko”.

– Jesteśmy gotowi, by podkręcić tempo jeszcze bardziej – zapewnił.

Szef polskiego rządu, powołując się na raporty McKinseya, zaznaczył, że Polska należy do grupy zorganizowanych technologicznie krajów.

– Cyfrowa gospodarka w regionie rosła o blisko 8 proc. rocznie, a od stycznia do maja 2020 roku to tempo było dwukrotnie szybsze, osiągając poziom 14,2 proc. w Polsce – mówił.

Mateusz Morawiecki przypomniał też, że ostatnio w Polsce Google zainwestował blisko 1 mld dolarów.

– Światowi przywódcy technologiczni widzą, że polscy specjaliści znajdują się wśród najlepszych na świecie, dlatego nie wahają się inwestować poważnych pieniędzy w naszym kraju – ocenił.



Podczas przemówienia na Forum Ekonomicznym w Davos premier podkreślał konieczność pomocy Ukrainie

Premier zauważył, iż niektórzy mogą myśleć, że wojna na Ukrainie może zakłócić rozwój Polski.

– Zapewniam, że nie pozwolimy, by odebrano nam to, nad czym pracowaliśmy przez ostatnie 30 lat. Polska jest nie tylko krajem perspektyw rozwojowych, lecz również bramą na Wschód – podkreślił.

Mateusz Morawiecki wskazał, że 30 lat temu Zachód wyciągnął do nas rękę, dziś polskim obowiązkiem jest wyciągnięcie dłoni do Ukrainy.

– Inwestowanie w Polskę oznacza znacznie więcej niż za-

pewnione zyski. Jest to głównie inwestycja w stabilność i bezpieczeństwo całego Zachodu – powiedział.

Ponadto szef rządu zauważył, że do Polski napłynęła „bezprecedensowa fala uchodźców”. Podkreślił, że mimo to w Polsce nie ma obozów dla uchodźców, ponieważ Ukraińcy zostali przyjęci w polskich domach.

– Sądzę, że te osoby będą chciały wrócić na Ukrainę, kiedy zostanie przywrócony pokój. Natomiast jak najbardziej zapraszamy je do pozostania w Polsce na stałe, bo wszyscy z tego skorzystamy – mówił.

We wtorek prezydent Andrzej Duda podpisał nowelizację ustawy dotyczącej pomocy Ukraincom. Ustawa przewiduje utworzenie systemu teleinformatycznego służącego do ułatwienia nawiązywania kontaktów między pracodawcami a poszukującymi pracy obywatelami Ukrainy. System ma przede wszystkim pomóc obywatelom Ukrainy znaleźć pracę.

Premier mówił w Davos, że rola Polski polega na tym, by podtrzymać świadomość i wiedzę na temat tego, co dzieje się na Ukrainie, na temat zbrodni wojennych, ludobójstwa, ale także, by podtrzymać jedność Zachodu.

– Porażki, które napotyka Putin na Ukrainie, wszystkie wskazują na moment zwrotny w historii Europy i świata. Tak jak nigdy wcześniej możemy być pewni, że solidarność całego demokratycznego świata może zmienić historię, możemy obronić się wszyscy, pomóc Ukrainie pokonać Rosję i przywrócić pokój, dobrobyt i demokrację na Ukrainie – ocenił.

Do czwartku w Davos trwa Światowe Forum Ekonomiczne. W debatach dotyczących najważniejszych światowych problemów, m.in. wojny na Ukrainie, pandemii Covid-19, zmian klimatu i kryzysów ekonomicznych weźmie udział blisko 2500 osób: polityków, przedstawicieli biznesu, organizacji pozarządowych i naukowców.

Rząd zapowiada dwie podwyżki płacy minimalnej w 2023 roku. Ma to być odpowiedź na rosnącą inflację

Zbigniew Biskupski
Warszawa

Płaca minimalna w przyszłym roku będzie o 16,3 proc. wyższa i wyniesie przynajmniej od lipca 2023 r. 3500 zł. To więcej niż wynosi obecnie inflacja.

Obecnie płaca minimalna wynosi 3010 zł i choć jest rekordowo wysoka, to jednak cały efekt podwyżki od 1 stycznia 2022 r. zjadła już inflacja. Dla

tęgo już teraz, w ramach pierwszych przymiarek do budżetu państwa na 2023 r., rząd zakłada dwie podwyżki płacy minimalnej.

Zgodnie z planem rządu od 1 stycznia przyszłego roku płaca minimalna ma wzrosnąć z obecnych 3010 zł do 3350 zł od stycznia, a następnie do 3500 zł od lipca. W odpowiednich proporcjach wzrosnąć oczywiście również stawka minimalnego wynagrodzenia godzinowego – w przypadku

umów o pracę czy umowy-zlecenia, w których wynagrodzenie za pracę jest ustalone według stawki za godzinę.

To rekordowe wzrosty. W latach 2015-2022 minimalne wynagrodzenie za pracę rosło szybciej niż przeciętne wynagrodzenie w gospodarce i wzrosło o 1260 zł (72 proc.) z 1750 zł w 2015 r. do 3010 zł w 2022 r. W tym samym czasie przeciętne wynagrodzenie w gospodarce narodowej wzrosło o 54,5 proc.

Rząd chce wykorzystać przepisy ustawowe, które w warunkach wysokiej inflacji dają mu prawo do podwyżki minimalnego wynagrodzenia za pracę dwa razy w ciągu roku: od stycznia i od lipca.

Według danych Głównego Urzędu Statystycznego z grudnia 2020 roku, minimalne wynagrodzenie za pracę otrzymuje w Polsce co siódma zatrudniona osoba (13,6 proc. zatrudnionych).

Pentagon rozważa wysłanie sił specjalnych do Kijowa. Chodzi o bezpieczeństwo

Kazimierz Sikorski
Waszyngton

Waszyngton pracuje nad planami wysłania amerykańskich sił specjalnych do ukraińskiej stolicy. Taką informację podaje „The Wall Street Journal”. Misja miała by charakter ochronny.

Plan rozważany przez Pentagon to delikatna misja, dotycząca zapewnienia bezpieczeństwa dyplomatom USA przebywającym w Kijowie. Jednocześnie USA za wszelką cenę chcą uniknąć oskarżeń przez Rosję o eskalowanie konfliktu.

Ponowne wprowadzenie sił amerykańskich na Ukrainę wymagałoby decyzji prezydenta. Administracja Joe Bidena znów otworzyła swoją placówkę

w Kijowie po zamknięciu jej przed rosyjską inwazją na Ukrainę 24 lutego.

Obecnie ambasadę amerykańską chroni Dyplomatyczna Służba Bezpieczeństwa Departamentu Stanu. Prezydent Biden obiecywał, że wojska amerykańskie nie zostaną wysłane na Ukrainę, aby pomóc tamtejszym siłom. Zapewnienie ochrony obywatelom USA to jednak zupełnie inna sprawa. Media w USA spekulują, że do Kijowa mogłoby trafić kilkudziesięciu żołnierzy sił specjalnych.

W krajach Europy stacjonuje obecnie 102 tys. żołnierzy USA, co stanowi ponad 30-procentowy wzrost od początku wojny. Jak podała Pentagon, ubiegłej jesieni armia Stanów Zjednoczonych miała 78 tys. wojsk na Starym Kontynencie.



Być może do stolicy Ukrainy zostanie wysłanych kilkudziesięciu żołnierzy sił specjalnych USA

NATO stworzy ochronny wodny korytarz do Odessy

Kazimierz Sikorski
Odessa

Rosyjska blokada ukraińskiego eksportu zboża przybliży światowy kryzys żywnościowy. Kraje zachodnie chcą posłać okręty wojenne, by stworzyć korytarz ochronny do Odessy.

Brytyjskie okręty wojenne mogą zostać wysłane do ochrony statków przewożących ukraińskie zboże. Pozwoliłoby to przełamać blokadę portów Morza Czarnego, która grozi wywołaniem światowego kryzysu żywnościowego.

Wielka Brytania, NATO i inne kraje zachodnie mogłyby stworzyć „ochronny korytarz” do Odessy. Pozwoliłoby to Ukrainie eksportować duże ilości zboża potrzebnego na świecie.

O stworzeniu „korytarza ochronnego” rozmawiali szefowie MSZ Litwy i Wielkiej Brytanii. Do działań chce się też włączyć Egipt. Według „The Times”, sojusznice marynarki wojenne oczyszczą obszar wokół Odessy z rosyjskich min, by chronić statki z ukraińskim zbożem. Rozmieszczone zostaną też pociski dalekiego zasięgu, by powstrzymać próby sabotażu korytarza.

Rosyjska inwazja na Ukrainę przyspieszyła zbliżający się światowy kryzys żywnościowy. Ukraina i Rosja wspólnie eksportują jedną trzecią światowej produkcji pszenicy i jęczmienia oraz połowę oleju słonecznikowego. Kreml jest oskarżany o blokadę ukraińskich portów, a przerwanie dostaw zboża grozi niedoborami żywności i niepokojami politycznymi w krajach Afryki, Bliskiego Wschodu i Azji.

Wolność, łagier czy egzekucja? Co czeka bohaterów Azowstalu?

Grzegorz Kuczyński
Mariupol

Co się stanie z obrońcami Azowstalu? Ukraińscy urzędnicy i krewni żołnierzy apelują do Moskwy o traktowanie ich jak jeńców wojennych. Jednak Rosji nie spiesz się do wymiany jeńców.

Nie wiadomo dokładnie, ilu obrońców Azowstalu trafiło w ręce Rosjan. Rzecznik rosyjskiego MON mówił nawet o blisko 2,5 tys. Strona ukraińska nie komentuje tych liczb – wciąż bowiem toczą się trudne negocjacje w sprawie losu żołnierzy z Mariupola.

Rosyjska agencja Interfax wcześniej donosiła, że Moskwa rozważa ich wymianę na Wiktora Medwedczuka, lidera prorosyjskiego obozu na Ukrainie, siedzącego teraz w areszcie, kuma Putina. Jednak rzecznik Kremla zdemontował te doniesienia.

Rosja nie spieszy się z negocjacjami w sprawie wymiany. Przewodniczący Dumy Państwowej Władimir Wołodin posunął się nawet do stwierdzenia, że ukraińscy jeńcy wojenni, których określił mianem „nazistowskich zbrodniarzy”, nie mogą zostać przekazani. Oczywiście to nie on tu decyduje, ale warto zwrócić uwagę na kampanię nienawiści rozpętaną przeciwko „azowcom” w Rosji. Kreml musi się z tym liczyć.

Deputowany Leonid Słucki, następca Władimira Żyrinowa-



Bohaterowie Azowstalu od początku wojny heroicznie bronili Mariupolskiej fabryki, zapewniając Ukrainie bezcenny czas. Obecnie są przetrzymywani w rosyjskich obozach

skiego, szef frakcji Liberalno-Demokratycznej Partii Rosji w Dumie, powiedział 22 maja, że los wziętych do niewoli żołnierzy „powinien zostać określony przez trybunał”. Słucki powtórzył, że nie może być żadnej wymiany jeńców z udziałem członków Pułku Azow.

Denis Puszylin, lider tzw. Donieckiej Republiki Ludowej, powiedział, że to więźniowie, którzy powinni stanąć przed „międzynarodowym trybunałem” – co jest brednią. Międzynarodowe trybunały tworzą różne państwa zgodnie z prawem międzynarodowym.

Możliwe, że Rosja wykorzysta jeńców z Mariupola do zmuszenia Kijowa do faktycznego uznania tzw. Donieckiej Republiki Ludowej. Przetrzymywanie części jeńców w „DRL” może mieć na celu zmuszenie Ukrainy do negocjacji z władzami „państewka” donieckiego. Dotąd Ki-

Leonid Słucki wzywa do procesu żołnierzy broniących Azowstalu jako nacjonalistów-terrorystów z opcją wyroku śmierci

jów odmawiał bezpośrednich kontaktów z „republikami ludowymi” z Donbasu, słusznie uznając, że „republiki” to marionetki Moskwy.

Słucki jest jednym z rosyjskich polityków żądających procesu żołnierzy Azowa jako „nacjonalistów-terrorystów” z opcją wyroku śmierci. Wzywa do zniesienia wprowadzonego w Rosji w 1996 roku moratorium na wykonywanie wyroków śmierci. Może też być tak, że rosyjskie władze będą chciały wykorzystać propagandowo „azowców” – osądzić ich, skazać. A dopiero potem wymienić.

Biden: Putin nie celuje nawet w obiekty militarne. Próbuje zniszczyć ukraińską kulturę

Lidia Lemaniak
Waszyngton

Prezydent USA Joe Biden ocenił, że Władimir Putin nie celuje nawet w obiekty militarne. - On próbuje zniszczyć ukraińską kulturę - stwierdził.

- Wydaje mi się, że Władimir Putin próbuje zniszczyć ukraińską kulturę. Nie celuje nawet w obiekty militarne, eliminuje każdą szkołę, każdy kościół... Tak, jakby próbował zetrzeć, wymazać ukraińską kulturę - powiedział Joe Biden, cytowany przez Sky News we wtorek podczas ceremonii otwarcia szczytu sojuszu Quad w Tokio. Tenże sojusz skupia Stany Zjednoczone, Australię, Japonię i Indie i ma na celu konsultacje w dziedzinie zapewnienia



Zdaniem Bidena, Rosja niszczy ukraińską kulturę

bezpieczeństwa w regionie Indopacyfiku. Quad ma być odpowiedzią na wzrastającą potęgę Chin.

Zdaniem Joe Bidena ludzkość obecnie „żyje w ciemnej godzinie naszej wspólnej historii”.

- Rosyjska brutalna i niesprawowana wojna prowadzona przeciwko Ukrainie spowodowała ludzką katastrofę, a niewinni cywile zostali zamordowani na ulicach - mówił.

Prezydent USA wskazał, że wojna na Ukrainie „to więcej niż tylko europejski problem”.

- To problem ogólnoswiatowy - dodał.

Agencja AP komentuje, że choć Joe Biden nie adresował swoich słów do żadnego konkretnego kraju, jego wiadomość mogła być kierowana, przynajmniej częściowo, do premiera Indii Narendry Modiego, którego rząd nie nałożył sankcji na Rosję z powodu inwazji na Ukrainę ani jej nie potępił.

Również podczas szczytu w Tokio prezydent Joe Biden odniósł się do kwestii poten-

cjalnego ataku Chin na Tajwan.

- Stany Zjednoczone zaangażują się militarnie, jeśli Chiny zaatakują Tajwan - stwierdził po spotkaniu z premierem Japonii Fumio Kishidą. Obaj politycy rozmawiali m.in. na temat wzmacniania japońskiej obronności, w celu przeciwdziałania agresywnym zachowaniom Korei Północnej. Joe Biden zaaprobował japońskie starania.

W odpowiedzi na słowa prezydenta USA rzecznik ministra spraw zagranicznych Wang Wenbin oznajmił, że Tajwan jest „czysto wewnętrzną sprawą Chin”.

- Chiny nie będą dopuszczały kompromisów czy ustępstw w kwestiach dotyczących kluczowych chińskich interesów, takich jak suwerenność i integralność terytorialna - dodał Wenbin. ©

strona ZDROWIA

stronazdrowia.pl

W NUMERZE:

Rzuć palenie!

Nikotyna zatruwa organizm, powoduje raka i kilkadziesiąt innych schorzeń. Jak skutecznie rzucić nałóg nikotynowy i co może w tym pomóc?



FOT. 123RF

ZA TYDZIEŃ M.IN.:

- Czy dieta wegetariańska jest zdrowa dla dzieci?
- Śpisz w łóżku z psem? Co na to specjaliści
- Sposoby na piękne i gładkie stopy nie tylko latem



FOT. 123RF

Hashimoto, stwardnienie rozsiane, RZS. Czym są choroby z autoagresji?

Justyna Śmigaruk

justyna.smigaruk@stronazdrowia.pl

Wśród najczęstszych chorób autoimmunologicznych są Hashimoto, stwardnienie rozsiane oraz RZS, ale nie tylko. Jak rozpoznać te schorzenia i jak są leczone?

Układ immunologiczny funkcjonuje tak, by rozpoznawać ciała obce i niszczyć je. Powinien za to zachowywać tolerancję immunologiczną względem własnych tkanek i nie reagować na nie. Gdy ten mechanizm zawodzi, mówimy o autoimmunizacji, czyli produkcji przeciwciał skierowanych przeciwko własnym tkankom, co prowadzi do ich uszkodzenia.

Te dwa zjawiska (autoimmunizacja oraz uszkodzenie tkanek) stanowią przyczynę rozwoju chorób autoimmunologicznych, nazywanej również chorobą z autoagresji.

Diagnoza i leczenie

Aby rozpoznać i potwierdzić chorobę z autoagresji, wykonuje się badania immunologiczne. Jednym z nich jest badanie poziomu autoprzeciwciał ANA (Anti-Nuclear Antibodies), obecnych w niewielkich ilościach u osób zdrowych, a powszechnych u chorych. Przeciwciała ANA wykrywa się na drodze badania krwi, biopsji oraz innych badań laboratoryjnych.

Leczenie chorób autoimmunologicznych polega w dużej mierze na podawaniu pacjentowi leków immunosupresyjnych, czyli hamujących działanie układu odpornościowego. Dodatkowo ważna jest także dieta, szczególnie w przypadku chorób jelit, takich jak wrzodziejące zapalenie jelita grubego. Podaje się także leki przeciwzapalne, przeciwbólowe oraz kortykosteroidy. Oto najczęściej występujące choroby o podłożu autoimmunizacyjnym:

Choroby krwi i tkanki łącznej

● Niedokrwistość Addisona-Biermera to ostra postać anemii, nazywana także anemią złośliwą. Wywołuje ją zaburzenie wchłaniania witaminy B12. Przeciwciała



FOT. 123RF

Choroby autoimmunologiczne powstają na skutek zaburzeń układu odpornościowego, który błędnie rozpoznaje komórki własnego organizmu jako obce i je niszczy

układu odpornościowego skierowane są przeciwko komórkom śluzówki żołądka, przez co nie są one w stanie produkować czynnika wewnętrznego IF, niezbędnego w procesie wchłaniania tej witaminy.

● Toczeń rumieniowaty układu prowadzi do rozwoju procesów zapalnych w bardzo wielu tkankach i narządach. Za tę chorobę odpowiadają złożone i nie do końca jeszcze poznane zaburzenia w funkcjonowaniu układu odpornościowego. Charakterystycznym objawem tego rodzaju tocznia jest obecność przeciwciał antydsDNA we krwi.

● Reumatoidalne zapalenie stawów (RZS) to symetryczne zapalenie stawów, najczęściej małych i średnich, prowadzące do zwyrodnień, przykurczów, niepełnosprawności lub przedwczesnej śmierci. Przebiega z okresami zaostrzeń oraz remi-

sji. Choroba objawia się także poza stawami, często wywołując zapalenie spojówek. Badania immunologiczne w chorobach reumatycznych pozwalają wyznaczyć plan leczenia, który pozwoli załagodzić występujące dolegliwości.

● Łuszczykowe zapalenie stawów towarzyszy łuszczycy i dotyczy najczęściej stawów tylnych po jednej stronie (w odróżnieniu od opisanego wyżej RZS). Podłoże choroby tkwi w upośledzonym działaniu systemu odpornościowego, dlatego w cięższym przebiegu leczą się substancjami immunosupresyjnymi.

Choroby autoimmunologiczne mogą dotyczyć bardzo wielu narządów i układów. Istnieje około 80 chorób z autoagresji

Choroby skóry

● Bielactwo nabyte polega na depigmentacji, czyli utracie koloru fragmentów skóry. Mechanizm powodujący wymieranie komórek produkujących w skórze naturalny barwnik nie jest do końca znany. Choroba ta może być dziedziczna.

● Łuszczyca powoduje, że u chorego tworzą się stany zapalne i łuszczące się wykwity skórne. Pojawiają się także ból i sztywność stawów. Istnieje wiele odmian tej choroby, jednak w większości przypadków odpowiadają za nie nieprawidłowe reakcje limfocytów T oraz wydzielanych przez nie prozapalnych cytokin.

● Łysienie plackowate prowadzi do częściowego, a następnie całkowitego zaniku owłosienia głowy oraz innych części ciała. Ta choroba immunologiczna często współwystępuje z innymi chorobami o podobnym podłożu.

Choroby nadnerczy

● Choroba Addisona to przewlekły niedobór hormonów produkowanych w korze nadnerczy. W przeważającej liczbie przypadków choroba jest wynikiem autoimmunologicznego zapalenia kory nadnerczy.

To jedna z częstszych chorób autoimmunologicznych u dzieci.

Choroby tarczycy

● Hashimoto, czyli przewlekłe limfocytowe zapalenie gruczołu tarczowego, to najczęściej występujący rodzaj zapalenia tarczycy i zarazem najczęstsza choroba z autoagresji. Badanie immunologiczne chorych osób wykazuje obecność licznych antygenów skierowanych przeciwko komórkom pęcherzykowym tarczycy. Chorobę leczą endokrynologicznie, podając odpowiednie hormony.

● Choroba Gravesa-Basedowa to choroba autoimmunologiczna

tarczycy, która wiąże się z objawami jej nadczynności. Za objawy odpowiadają przeciwciała anty-TSRH, które powodują wzmożone wydzielanie hormonów.

Choroby jelit

● Wrzodziejące zapalenie jelita grubego objawia się przewlekłymi stanami zapalnymi błon śluzowych jelita grubego lub odbytu. Choroba wiąże się ze wzmożoną aktywacją limfocytów T. Chorzy muszą ściśle przestrzegać odpowiedniej diety. Za chorobę autoimmunologiczną związaną ze stanami zapalnymi układu pokarmowego długo uważano także chorobę Leśniowskiego-Crohna, lecz obecnie coraz więcej badań wskazuje na inne podłoże jej rozwoju.

Choroby neurologiczne

● Miastenia objawia się szybkim, wzmożonym męczeniem mięśni szkieletowych. Wytworzone w procesie chorobowym przeciwciała kierują się przeciwko receptorom acetylocholinowym, zakłócając proces pobudzania mięśni szkieletowych do skurczu. Niektóre postaci tego zaburzenia mogą spowodować niewydolność oddechową i śmierć chorego.

● Stwardnienie rozsiane prowadzi do uszkodzenia tkanki nerwowej chorego. Procesy zapalne powodują, że osłonki mielinowe komórek nerwowych rozpadają się, a impulsy nie mogą już być poprawnie przekazywane. Na chorobę składa się bardzo wiele objawów, dotyczących głównie zmian czucia, problemów ze wzrokiem, równowagą, osłabienia organizmu.

● Cukrzyca insulinozależna. W przebiegu tej choroby autoimmunologicznej dochodzi do zniszczenia wyspejki Lagerhansa – komórek produkujących insulinę. W wyniku tych procesów w krwi pacjenta znajduje się zbyt wiele insuliny, ale komórki nie są w stanie wydajnie jej pobierać. Chory musi dostarczać insulinę z zewnętrznych źródeł (podskórne zastrzyki) i stale monitorować jej poziom.

Więcej na stronazdrowia.pl

Mierz ciśnienie tętnicze, zyskaj zdrowie!

Udowodniono, że nielezione nadciśnienie tętnicze skraca życie o kilka dobrych lat, warto więc chyba zadbać o nie z góry. Szczególnie, że mamy dziś dostęp do nowoczesnego i skutecznego leczenia - przekonuje prof. Aleksander Prejbisz z Kliniki Nadciśnienia Tętniczego w Narodowym Instytucie Kardiologii, prezes Polskiego Towarzystwa Nadciśnienia Tętniczego.

Międzynarodowe Towarzystwo Nadciśnienia Tętniczego ogłosiło maj miesiącem mierzenia ciśnienia (May Measurement Month). Równocześnie, na świecie, trwa kampania #bojatakrowie, która zwraca uwagę społeczeństwa na potrzebę wykonywania regularnych pomiarów ciśnienia tętniczego i płynących z tego korzyści. Dlaczego tak wiele uwagi poświęca się kontroli ciśnienia tętniczego?

Nadciśnienie tętnicze nie boli - to miłe, że, gdy mamy podwyższone ciśnienie boli nas głowa, mamy zawroty głowy i inne dolegliwości. Zdecydowana większość osób, u których podwyższone wartości ciśnienia utrzymują się stale nie ma żadnych objawów i w tym cały problem. Bo skoro nie czujemy, że coś jest nie tak, nic z tym nie robimy. Tymczasem następstwa nielezonego nadciśnienia mogą być bardzo poważne.

Do tego zaraz wrócimy, na razie proszę powiedzieć jakie wartości ciśnienia tętniczego uznawane są za prawidłowe, a jakie powinny skłonić do wizyty u specjalisty?

Prawidłowe wartości ciśnienia tętniczego mierzonego w gabinecie lekarskim po-



prof. Aleksander Prejbisz

winny wynosić 140/90 mm Hg. Z kolei jeżeli popatrzymy na pomiary domowe to wartościami granicznymi są najczęściej wartości 135/85 mm Hg. Obecnie widzimy jednak tendencje w kierunku obniżania wartości granicznych i być może już za kilka lat będziemy mówić o innych standardach i za prawidłowe będziemy uznawać 130 zamiast 140 i 80 zamiast 90 mm Hg. Pamiętajmy jednak, że już dziś wartości powyżej 130/80 mm Hg już uznawane są alarmowe, co oznacza, że warto zastanowić nad wykonaniem większej liczby pomiarów i obserwacją, bowiem wysokie ciśnienie to

podwyższone ryzyko rozwoju nadciśnienia tętniczego.

Mówiliśmy już o tym, że wiele osób przez długie lata nie zdaje sobie sprawy, że ma zbyt wysokie ciśnienie krwi, nie odczuwa bowiem jakichś specyficznych dolegliwości i ogólnie czuje się dobrze. Nie leczy się, co prowadzi do wystąpienia licznych powikłań. Jakie są konsekwencje niekontrolowanego nadciśnienia tętniczego, dlaczego tej choroby nie można lekceważyć?

Nieleczone nadciśnienie czyni potajemnie w naszym organizmie spustoszenie:

uszkadza drobne naczynia tętnicze siatkówki oka, powoduje chorobę naczyń obwodowych, niewydolność nerek, przerost lewej komory mięśnia sercowego, wywołuje chorobę niedokrwienną serca. Wysokie ciśnienie tętnicze jest głównym czynnikiem ryzyka wystąpienia zawału serca, udaru mózgu i niewydolności serca - a co za tym idzie - przedwczesnego zgonu. Udowodniono, że nielezione nadciśnienie tętnicze skraca życie o kilka dobrych lat w zależności od tego kiedy się rozwinie. W przypadku 40-letniego mężczyzny mówimy o życiu krótszym o 5-6 lat tylko i wyłącznie przez fakt występowania nadciśnienia. Dlatego tak ważne jest nie doprowadzanie do zbyt wysokiego, a jeśli już mamy z nim problem - regularne leczenie i monitorowanie go.

W jakim wieku rozpocząć regularne pomiary ciśnienia tętniczego, żeby w odpowiednim czasie wychwycić ewentualne podwyższone wartości i podjąć odpowiednie działania?

Każdy z nas powinien mierzyć ciśnienie tętnicze raz do roku. Nie musi to być pomiar u lekarza. Jeśli nie mamy swojego aparatu do mierzenia ciśnienia, wystarczy że zmierzmy sobie ciśnienie podczas wizyty u mamy, cioci czy babci. Pamiętajmy, by za każdym razem mierzyć ciśnienie dwa razy, jeden po drugim. Jeżeli te wartości będą większe niż 130/80 mm Hg trzeba udać się do lekarza, żeby ocenił czy to już nadciśnienie. To ważne, bo im wcześniej wykryjemy nadciśnienie tętnicze i wcześniej wdrożymy działania terapeutyczne, tym mamy większą szansę na uniknięcie jego negatywnych następstw.

Już sama zmiana codziennych nawyków może przyczynić się do zmniejszenia wysokiego ciśnienia. Zgodnie z wyliczeniami specjalistów dieta, regularna ak-

tywność fizyczna, rzucenie palenia pozwalają ograniczyć ryzyko chorób sercowo-naczyniowych o ok. 80 proc. O czym powinniśmy codziennie pamiętać, aby zwiększyć swoje szanse na zdrowie?

Osoby z wysokim ciśnieniem - jeśli palą - powinny zacząć od rzucenia palenia. Nikotyna uszkadza bowiem naczynia krwionośne, a produkty spalania tytoniu przyczyniają się do powstania stanu zapalnego, uszkodzeń śródbłonna, aktywacji płytek i utleniania cholesterolu LDL. Warto to zrobić zawsze, nawet po wielu latach palenia bowiem efekty są niemal natychmiastowe: już w ciągu kilku dni stabilizuje się tętno i poprawia się krążenie krwi, a potem stopniowo tych korzyści jest coraz więcej.

Duży wpływ na to jakie mamy ciśnienie ma dieta - to jak i ile jemy. Warto zrezygnować z tłuszczów nasyconych, jeść dużo warzyw i owoców, ograniczyć spożycie soli i cukru. Czerwone mięso zastąpić rybami lub chudym mięsem, a zamiast smażonego jeść gotowane i pieczone. Nie należy także przesadzać z alkoholem.

I wreszcie: postawić na aktywny tryb życia. Każdy z nas powinien poświęcić 30 minut codziennie na wysiłek o umiarkowanej lub dużej intensywności. Dzięki temu łatwiej będzie nam utrzymać prawidłową masę ciała (wskaźnik BMI < 25), utrzymać kondycję, a to zawsze przekłada się na korzyści zdrowotne.

Czasem prozdrowotne zachowania nie wystarczają w zapewnieniu nad wysokimi wartościami ciśnienia tętniczego i konieczne jest wdrożenie leczenia farmakologicznego. Na czym taka terapia polega?

W tym miejscu warto powiedzieć, że w ostatnich latach zmieniły się standardy: już nie czekamy na poprawę wartości ciśnienia zmianą trybu życia lecz, gdy zauważamy u pacjenta

kłopoty z ciśnieniem od razu wprowadzamy farmakoterapię. Działamy odwrotnie: zaczynamy leczyć jednocześnie wprowadzając zmiany w stylu życia.

Jeśli zaś chodzi o leczenie nadciśnienia tętniczego to dostępnych mamy szereg leków, które skutecznie obniżają ciśnienie tętnicze nie mając przy tym działań niepożądanych i efektu niszczącego wątroby czy żołądek - czego obawiają się nasi chorzy. Są to leki o udowodnionym działaniu: zapobiegają zawałom serca, udarom mózgu, zgonom z przyczyn sercowo-naczyniowych. W większości przypadków stosuje się je do końca życia.

Ponieważ przyczyn prowadzących do nadciśnienia tętniczego najczęściej jest wiele to obecnie u większości chorych stosujemy kilka leków, czyli kilka substancji czynnych, które obniżają ciśnienie tętnicze. W ten sposób działamy na kilka mechanizmów rozwoju nadciśnienia tętniczego jednocześnie. Nie oznacza to jednak, że chory musi łykać kilka tabletek dziennie - część z tych substancji możemy połączyć w jeden lek i podawać pacjentowi w postaci preparatów złożonych w postaci jednej tabletki, co znacznie ułatwia terapię.

Maj jest miesiącem mierzenia ciśnienia, a hasłem przewodnim kampanii #bojatakrowie jest #zmierzciśnienie. Jak jeszcze można zachęcić czytelników do tego by kontrolowali swoje ciśnienie?

Nadciśnienie tętnicze jest chorobą przewlekłą, która może wystąpić u każdego - w wieku średnim będzie to co drugi mężczyzna i co trzecia kobieta. W wieku podeszłym nadciśnienie tętnicze występuje u większości osób. Im szybciej jest rozpoznany i im szybciej zaczniemy leczyć tym większą korzyść uzyskamy - zmniejszymy ryzyko zawału serca i udaru mózgu - do poziomu osób bez nadciśnienia tętniczego.

Materiał powstał w ramach międzynarodowej kampanii edukacyjnej #bojatakrowie



#zmierzciśnienie #bojatakrowie



Kampania jest wspierana przez Międzynarodowe Towarzystwo Nadciśnienia Tętniczego i dotyczy każdej terapii hipotensyjnej.

Rzuć palenie skutecznie i oddychaj pełną piersią. Są na to sprawdzone metody

Monika Żurawska
monika.zurawska@polskapress.pl

Jak rzucić palenie, aby nie powrócić do nałogu? To pytanie zadaje sobie 70 proc. Polaków uzależnionych od nikotyny. Istnieją proste metody, jednak wymagają dużej determinacji zainteresowanych.

Dane przerażają: z powodu chorób będących pośrednim lub bezpośrednim wynikiem palenia umiera w Polsce ok. 100 tys. osób rocznie. Według Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) tytoń zabija ponad 8 milionów ludzi każdego roku.

Dobłą informacją jest również fakt, że zwiększa się liczba Polaków, którzy nigdy nie sięgnęli po papierosa. W 2019 r. stanowili aż 67 proc., a dla porównania w 2011 r. jedynie 56 proc.

Warto wiedzieć, że nałóg tytoniowy uznawany jest za jednostkę chorobową zaliczaną do zaburzeń psychicznych i zaburzeń zachowania.

Na szczęście - co pokazują liczne przykłady - można z nim skutecznie walczyć, z korzyścią dla zdrowia, ale także dla kieszeni. Warto wiedzieć, że nałogowe palenie papierosów jest jedynym czynnikiem ryzyka chorób w pełni modyfikowalnym stosunkowo prostymi metodami, którego eliminacja powoduje całkowitą lub znaczną redukcję powikłań związanych z paleniem. Im szybciej więc rzucimy palenie, tym skuteczniej odsuniemy od siebie widmo groźnych chorób.

Wykazano, że u osób palących do 20 papierosów dzien-



Nikotyna niszczy nie tylko zdrowie, ale i wygląd. Nałóg nadweręża także domowy budżet

nie, które rzuciły palenie, ryzyko wystąpienia chorób układu krążenia po 10 latach od zaprzestania palenia porównywalne jest do ryzyka osób nigdy niepalących, a u osób palących intensywniej - ryzyko to zdecydowanie się obniża. Skoro więc tyle zależy od nas - warto rzucić wyzwanie swojemu nałogowi.

Dym, który zabija

Dym tytoniowy zawiera ponad 7000 szkodliwych substancji, z których ok. 70 ma udowodnione działanie rakotwórcze. Ich wpływ na nasz organizm jest bardzo szeroki:

- Regularne palenie silnie przyczynia się do powstawania nowotworów złośliwych płuc, krtani, gardła, przełyku, jamy ustnej, miedniczek nerkowych, pęcherza moczowego, trzustki oraz żołądka, nosa, warg, wątroby, mięszu nerki oraz białaczki.

- Palenie tytoniu znacząco przyspiesza procesy miażdżycowe poprzez ograniczenie dostępu tlenu, a ułatwienie działania tlenu węgla na śródbłone naczyń.

- Palaczom zdecydowanie częściej doskwierają choroby układu krążenia, takie jak choroba wieńcowa serca, zespół płucno-sercowy, degeneracja mięszu sercowego, nadciśnienie, choroba Buergera czy choroba naczyń mózgowych.

- Wśród palaczy trzy razy częściej występują udary mózgu.

- Palacze są obciążeni znacznie większym ryzykiem wystą-

pienia tętniaka aorty brzusznej, demencji, choroby Alzheimera, przewlekłego zapalenia oskrzeli i płuc, astmy oskrzelowej, gruźlicy płuc, wrzodów żołądka i dwunastnicy, tytoniowego niedosłuchu lub niedowidzenia, paradontozu, osteoporozy.

- Palacze trzy razy częściej umierają nagle, bez wcześniejszych symptomów jakiegokolwiek choroby, w znacznie młodszym wieku niż ci, którzy nigdy nie palili.

- Palenie bardzo negatywnie wpływa na płodność.

Czym jest uzależnienie od nikotyny?

Uzależnienie od nikotyny dzieli się na dwa rodzaje. Pierwszy to uzależnienie farmakologiczne, które oznacza konieczność utrzymania konkretnego poziomu stężenia nikotyny w surowicy krwi.

Drugi rodzaj to dużo bardziej skomplikowane uzależnienie behawioralne, polegające na przymusowym wykonywaniu określonej czynności. W przypadku palenia dotyczy m.in. nawyku trzymania papierosa w dłoniach czy sięgania po niego w stresujących sytuacjach.

Na rozwój tego typu zachowań mają wpływ czynniki: psychologiczne, środowiskowe, kulturowe, społeczne.

Co pomoże walczyć z nałogiem?

Aby odnieść sukces, bardzo ważna jest motywacja i konse-

kwencja, ale także świadomość, że ta droga nie jest łatwa. Specjaliści radzą:

- Wyznacz sobie termin, od którego przestaniesz palić - konsekwentnie się go trzymaj, ale nie zrażaj się, jeśli to już kolejna próba rzucenia palenia. Im częściej próbujesz, tym większa szansa na skuteczne pozbycie się nałogu.

- Zobacz, kiedy najczęściej sięgasz po papierosa - w przerwie w czasie pracy, podczas porannej kawy, gdy się nudzisz lub w czasie spaceru. Myśl o papierosie pojawia się tylko na kilka minut, warto ją wtedy zastąpić wykonaniem jakiejś innej czynności, np. sprzątnięciem, sięgnięciem po książkę czy posłuchaniem relaksującej muzyki.

- Unikaj sytuacji, w których najczęściej palisz - jeśli po papierosa sięgałeś zwykle po porannej kawie, pij ją np. podczas pracy, w czasie, gdy nie możesz wyjść; gdy palisz podczas spaceru, wybierz się na rower.

- Zajmij czymś ręce - uzależnienie od palenia wiąże się również z nawykiem trzymania papierosa w ręku i wkładania go do ust.

- Palące kobiety zwykle obawiają się, że rzucenie palenia będzie wiązało się również z przybraniem na wadze, ponieważ papierosy zastępują przekąskami. Zamiast tego można jednak sięgać po surowe warzywa i owoce lub zająć ręce specjalnymi piórkami lub gniotkami antystresowymi.



Pamiętajmy, że chociaż walka z nałogiem może nie od razu zakończyć się sukcesem, warto ją podjąć

5 sprawdzonych sposobów. Ważne, by zacząć tę walkę

Monika Żurawska
monika.zurawska@polskapress.pl

Warto poszukać takiej metody, która będzie odpowiednia dla nas. I nie zniechęcać się, a szukać wsparcia.

Istnieją proste metody na to, aby rzucić palenie, jednak wymagają one silnej determinacji zainteresowanych. Warto! Spośród metod wspierających walkę z uzależnieniem od nikotyny wyróżnia się pięć sposobów:

Metoda behawioralna w rzucaniu palenia - domowy sposób. Ta forma rzucania palenia wiąże się ze związkiem przyczynowo-skutkowym. Takim, który dobrze zapamiętamy. Oznacza to, że pragniemy osiągnąć awersję względem sięgania po papierosy. Nawyk ten musi się nam kojarzyć z czymś przykrym.

Można także wprowadzić system regularnych nagród, które utkwia w naszej podświadomości. Za każdym razem, gdy będziemy rozmyślać o tym, jak bardzo chcemy się palić, sami sobie dajemy nagrodę. Może to być wyjście z miejsca pracy na 3 minuty, by pooddychać świeżym powietrzem lub cokolwiek, co sprawi nam radość. Warto jednak pamiętać, aby nagród nie stanowiły słodyczy.

Metoda samokontroli pacjenta podczas rzucania palenia

To kolejny domowy sposób: w tej sytuacji palący musi uzmysłowić sobie, jakim sytuacjom w jego życiu towarzyszy palenie. Być może będzie to poranna kawa, przerwy między zajęciami na uczelni lub wyjście po obiedzie w pracy. Gdy już posiada taką wiedzę, kategorię nie musi wyeliminować nawyki towarzyszące paleniu.

Metoda hipnozy i akupunktury podczas rzucania palenia

Wciąż toczą się spory o skuteczności zasadność stosowania tych

metod w procesie odzwyczajania od nikotyny. Natomiast pewne jest to, że jeśli osoba paląca bardzo chce im się poddać i wierzy w ich powodzenie, nie powinno się ich zabraniać bądź zniechęcać zainteresowanego. Na przykład nakłucie nosa ma na celu zmniejszyć przekrwienie układu oddechowego, a przez to wywołać odrzę względem nikotyny. Może okazać się skuteczne.

Metoda terapii grupowej w rzucaniu palenia

Ta metoda skupia się raczej na dotarciu do istotnych przyczyn nałogu, analizowaniu ich, a później wypieraniu z życia. W rozmowie stale uświadamia się palącemu, jak sam destrukcyjnie na siebie wpływa. Pomaga się mu monitorować swój nałóg, czyli np. stopniowo ograniczać wypalane papierosy w ciągu dnia.

Co więcej, osoba, która regularnie spotyka się z innymi, aby opowiedzieć o swoich postępach w ich wspólnym celu pożegnania się z nikotyną, może mieć większą determinację. Wstyd związany z wyznaniem prawdy o nieograniczeniu palenia może stymulować motywacyjnie do abstynencji nikotynowej.

Leczenie farmakologiczne w rzucaniu palenia

Farmakologiczne leczenie osób uzależnionych od tytoniu stosowane jest, aby przede wszystkim ułatwić znoszenie objawów zespołu abstynencyjnego, występującego po odstawieniu papierosów. Polega na dostarczeniu do organizmu w różnej formie nikotyny, która wcześniej uzyskiwana była wraz z wdychaniem dymu papierosowego. Niestety, leczenie farmakologiczne (np. przyjmowanie tabletek na rzucanie palenia) nie wpływa na usuwanie przyczyn palenia. W związku z tym zaraz po jego zakończeniu może okazać się, że było ono bezskuteczne.

PYTANIA I ODPOWIEDZI SPECJALIŚCI ODPOWIADAJĄ NA NURTUJĄCE WAS PYTANIA

ZDROWIE NA TALERZU

Jak ograniczyć apetyt na słodczy i fast foody?

Jeśli dieta zawiera regularne i syjące posiłki, napady wilczego głodu i naglej ochoty na wysokokaloryczne przekąski i fast foody nie powinny się wcale przydarzać. Gdy jednak nie do końca przestrzegamy jej zaleceń, odżywiamy się nieregularnie, w pośpiechu, wiele osób ulega wtedy apetytowi, rzucając się na słodczy czy fast food. Zamiast poddawać się wtedy kulinarnemu szaleństwu, wypróbujmy poniższe strategie:

- Sięgnij po niewielką porcję jedzenia (do 200 kcal), nawet niedietetycznego, a gdy to będzie możliwe, nadrob zaległości i sięgnij po zdrowy, ale już odpowiednio mniejszy posiłek.

- Gdy napady głodu męczą cię wieczorem lub w nocy, a ty jesteś już dawno po kolacji, spróbuj oszukać go ciepłą herbatką ziołową.

- Gdy potrzebujesz kalorii wieczorem, sięgnij po szklankę ciepłego mleka albo tyle samo chudego jogurtu lub kefiru bez dodatku cukru, szklankę pomidorów koktajlowych, porcję mizerii z jogurtem, filiżankę zupy krem z warzyw, małego banana lub pół grejfruta.

- Jeśli głód dokucza ci co wieczór, może to oznaczać, że spożywasz w sumie zbyt mało energii lub za wcześnie jesz ostatni posiłek. Przyjrzyj się swojej diecie, a jedzenie kończ na ok. cztery godziny przed snem.

Jak zahamować wzmożony apetyt?

- Jedz białko - zbyt niski poziom białka w diecie jest

jedną z przyczyn tycia. Niedobór tego składnika nasila bowiem apetyt i przyczynia się do jedzenia w nadmiarze. Optymalne dawki to ok. 1 g na każdy kilogram masy ciała (i więcej w przypadku aktywnego stylu życia). Zalecaną ilość należy jednak rozłożyć równomiernie między posiłki, co zwiększa ich wykorzystanie w organizmie - spożyta w ramach jednego czy dwóch posiłków obciążą nadmiernie organizm.

- Zwiększ spożycie błonnika - produkty bogate w błonnik, czyli minimalnie przetworzone pokarmy roślinne, pomagają uzyskać sytość przy mniejszym spożyciu kalorii, ponieważ mają większą objętość przy niższej kalorycz-

ności. Wymagają też więcej żucia, co przyspiesza pojawianie się sytości przy jedzeniu.

Zbadano, że każdy spożyty gram błonnika pozwala wyeliminować z diety ok. 7 kcal, co przy jego zalecanym dziennym spożyciu wynoszącym min. 25 g oznacza prawie o 175 kcal mniej.

Największy wpływ na hamowanie apetytu ma błonnik rozpuszczalny w wodzie, który wchłania duże jej ilości, pęczniąc w żołądku. Pomaga też obniżyć i stabilizować stężenie glukozy we krwi, ograniczając nadmierny apetyt. Odżywia ponadto korzystną mikroflorę jelitową - a od jej składu zależy to, ile kalorii pozyskujemy



w pożywieniu. Wpływa też na apetyt i ilość odkładanego tłuszczu. Dobrym źródłem żelującego błonnika są nasiona babki płesznik i jajowatej, siemienia lniane, nasiona chia i płatki owsiane.

- Jedz mniej, a często i regularnie - niewielkie, a częste posiłki mogą pomóc uniknąć silnego głodu, utrzymać wysokie tempo metabolizmu i lepiej wykorzystać każdą dostarczoną kalorię.

Warunkiem powodzenia tej strategii jest ścisłe trzymanie się zalecanych dawek energii w 5-6 codziennych miniposiłkach.

Czy można schudnąć 10 kg w dwa tygodnie?

Pod względem technicznym nie jest to niemożliwe, ale będzie wiązać się głównie z utratą wody z organizmu i zagrożeniami dla stanu

zdrowia. Specjaliści zdecydowanie przestrzegają przed takim postępowaniem. Szybkie tempo utraty wagi można jednak osiągnąć tylko na początku kuracji i głównie u osób z dużym nadprogramowym balastem.

Zbyt szybkie odchudzanie sprzyja jednak poważnym powikłaniom, takim jak odwodnienie, zaburzenia równowagi elektrolitowej, bóle głowy, zmęczenie, rozdrażnienie, powstawanie kamieni żółciowych czy zakłócenie cyklu miesięczkowego u kobiet. Prowadzi też do zmniejszenia gęstości kości, a więc ich osłabienia zagrażającego złamaniami.

Z całą pewnością więc takie odchudzanie jest niezdrowe i prowadzi do efektu jo-jo. Przyniesie więcej szkody organizmowi, a ubytek wagi będzie tylko krótkotrwały.

Ogródek pełen korzyści dla zdrowia

Monika Górska
monika.gorska@polskapress.pl

Praca w ogrodzie to nie tylko wysiłek fizyczny, ale też satysfakcja z upraw, relaks i kontakt z przyrodą. Korzyści jest znacznie więcej.

Każdy posiadacz ogrodu wie, ile zaangażowania i wysiłku trzeba w jego uprawę włożyć, ale to także radość z własnoręcznie wyhodowanych roślin i miejsce rodzinnych spotkań. Praca w ogrodzie i przebywanie wśród roślin redukuje stres, poprawia samopoczucie, daje radość. Naukowcy odkryli ponadto, że terapia ogrodnicza wpływa na znaczną poprawę zdrowia psychicznego seniorów i może być skutecznym sposobem leczenia osób z demencją.



Sadzenie, pielienie i podlewanie roślin to przede wszystkim wysiłek fizyczny, który wzmacnia ciało, ale spędzanie czasu na łonie natury oraz satysfakcja z uzyskanych plonów poprawiają także zdrowie psychiczne

giczny cały czas musi walczyć z patogenami, co wpływa na jego wzmocnienie. Również przebywanie na świeżym powietrzu wzmacnia odporność, dotlenia mózg, a nierzadko także naraża organizm na częste zmiany temperatury, co jest dla niego dobrym treningiem termoregulacji.

Promienie słoneczne powodują zwiększenie wytwarzania witaminy D, która również wspomaga odporność, a także zwiększa poziom wapnia, co wzmacnia kości i zęby, dzięki

czemu zapobiega osteoporozie oraz próchnicy.

Spędzanie czasu wśród roślin poprawia nastrój, obniża poziom lęku i zmniejsza przygnębienie, redukuje objawy depresji. Uprawa roślin wzmacnia również poczucie własnej wartości dzięki temu, że mamy wpływ na to, jakie rośliny posadzimy i to od nas zależy, czy one wyrosną i dadzą plon.

Prace w ogrodzie niwelują te objawy, wyciszają i relaksują. Dzięki temu, że możemy się skupić na konkretnym działaniu,

które ma określony cel, nie skupiamy myśli na stresorach.

Obserwowanie, jak rośliny rosną i wydają plony, sprawia satysfakcję i redukuje stres.

Dzieci z pewnością będą miały satysfakcję ze zrywania truskawek, które same podlewały przez wiele dni i obserwowały, jak kwiatki przemieniają się w soczyste owoce. Nie tylko będą wiedziały, skąd biorą się warzywa i owoce, ale też chętniej będą próbowały nowych smaków, dzięki czemu ich dieta będzie bardziej urozmaicona oraz

bogatsza w niezbędne do prawidłowego rozwoju witaminy i składniki mineralne. Jeśli masz własny ogród warzywny, ziołowy czy owocowy, masz też pewność, że twoje rośliny nie zostały poddane działaniu pestycydów.

Jak bezpiecznie pracować w ogrodzie?

Aby prace w ogrodzie dawały nam satysfakcję i nie obciążały nas zbyt fizycznie, należy pamiętać o tych zasadach:

- prace w ogrodzie traktuj jak trening - przed ich rozpoczęciem zrób krótką rozgrzewkę,
- do ogrodu zabierz ze sobą zapas wody i dbaj o to, żeby dużo pić, aby się nie odwodnić. Po pracy możesz także wykonać ćwiczenia rozciągające, aby odciążyć mięśnie,
- rób przerwy - niektóre prace ogrodowe wymagają dużego wysiłku, dlatego zaplanuj je sobie tak, aby się nie przemęczać i nie robić wszystkiego jednego dnia lub w ciągu jednego weekendu,
- uważaj przy schylaniu - ogranicz schylanie się, bo za bardzo obciąża ono kręgosłup,
- kucaj lub korzystaj z małego stołka, często zmieniaj pozycje i rób przerwy. Dodatkowo częste schylanie się ciepły dzień, gdy głowę ogrzewa słońce, grozi upadkiem z powodu przegrzania i zmian ciśnienia krwi, które powoduje jego napływ do głowy w trakcie schylania i nagły odpływ przy prostowaniu się,
- nie dźwigaj - nie schylaj się również, żeby coś podnieść i nie podnoś zbyt ciężkich rzeczy. Aby

coś podnieść, zegnij nogi w kolanach i przykucnij z wyprostowanymi plecami. W przypadku ciężkich rzeczy korzystaj z taczki.

- używaj odpowiednich narzędzi - pamiętaj o zabranii grabi, łopatk czy motyki i używaj ich zgodnie z przeznaczeniem. Używając odpowiednich narzędzi, nie będziesz obciążać mięśni i stawów ponad swoje siły,

- pamiętaj też, żeby używać rękawiczek ochronnych, aby nie niszczyć paznokci i nie uszkodzić skóry dłoni.

WAŻNE

Pamiętajmy o ochronie przeciwsłonecznej

Promienie słoneczne powodują zwiększenie wytwarzania witaminy D, która również wspomaga odporność, a także zwiększa poziom wapnia, co wzmacnia kości i zęby, dzięki czemu zapobiega osteoporozie oraz próchnicy. Oczywiście nie można przesadzać, bo nadmierna ekspozycja na promieniowanie UV jest związana z ryzykiem wystąpienia raka skóry. Dlatego nie należy pracować w ogrodzie w pełnym słońcu w godzinach okołopołudniowych, czyli pomiędzy 11:00 a 15:00. Trzeba również zawsze używać kremów z filtrem UV oraz chronić głowę za pomocą nakrycia.

Show-biznes nie lubi związków. Show-biznes nie lubi stałości. I nie każdy to rozumie



Małgorzata Tomaszewska w rozmowie z serwisem Jastrząb Post

ZŻYCIA GWIAZD

W TELEWIZJI

KRZYŻÓWKA NR 80

Barbara Kurdej-Szatan jest dumna z córki

W miniony weekend córka celebrytki przystąpiła do Pierwszej Komunii. Kurdej-Szatan zamieściła na Instagramie zdjęcia z uroczystości. „To był piękny i ważny dzień dla naszej Hani. Bardzo przeżywała, chciała i niezwykle poważnie podeszła do tematu. Jestem dumna z mojej małej istoty i ogromnie ją kocham” - podpisała fotografie.



Porwanie

TV Puls, 20:00

Nathan wie, że bez troski życie do dnia, w którym odkrywa swoje zdjęcie z dzieciństwa na stronie internetowej poświęconej osobom zaginionym. Wkrótce jego rodzice zostają zamordowani.

Operacja Foxley – zamach na Hitlera

TVP Historia, 20:35

Wszystkie w historii próby zamachu na życie Hitlera zakończyły się klęską i niepowodzeniem. Podobnie jak misja Brytyjczyków, która pozostała tajemnicą aż do końca lat 90.

Wielki test o energii jądrowej

TVP 1, 21:00

Widzowie dowiedzą się, jak działa elektrownia i jakie procedury bezpieczeństwa obowiązują w tego typu obiektach. W programie zostanie wyjaśnione, jak w Polsce wykonuje się pomiary promieniowania.

Jack Strong

TVP Historia, 22:40

Rok 1970, szczyt potęgi ZSRR. W Polsce pułkownik Ryszard Kukliński decyduje się na współpracę z Centralną Agencją Wywiadowczą USA. Przekazuje USA plany Rosjan.

Czas odwetu

TVP 1, 23:45

W centrum Berlina dochodzi do zamachu bombowego. Frank Hennings, który stracił żonę i córkę, postanawia odnaleźć zamachowców i się zemścić.

Poziomo:

- 3) powolny chód konia,
- 5) cena papierów wartościowych,
- 9) nagle, gwałtowne uczucie,
- 10) roślina wodna w akwarium,
- 11) słaba strona Achillesa,
- 12) wyspa zbudowana z koralu,
- 14) kolce przy butach alpinisty,
- 16) kolejowe lub tramwajowe,
- 17) pseudonim Zenona Przemyskiego,
- 18) ryba z jezior nadbałtyckich,
- 19) przyspieszenie przed metą maratonu,
- 20) „Człowiek strzela, Pan Bóg ... nosi”,
- 21) William ..., angielski artysta: poeta, malarz i mistyk,
- 24) nazywany łaską żebraka,
- 25) baze na wierzbie,
- 30) np. koncert orkiestry rozrywkowej,
- 31) stała kontrola, kuratela,
- 34) schronienie z gałęzi,
- 38) osobnik niskiego wzrostu,
- 39) ojczyzna Arystotelesa i Platona,
- 40) stary, cenny przedmiot,
- 41) dawna złota moneta,
- 42) droga szybkiego ruchu.

Pionowo:

- 1) „... na Alcybiadesa”, powieść Niziurskiego,
- 2) piana na grzbiecie fali morskiej,
- 3) Patrick, aktor z filmu „Wirujący seks”,
- 4) raptus, zawadiaka,
- 5) futro z jagnięt owiec azjatyckich,



- 6) tajne knowania, zmowa,
- 7) odgłos kopyt końskich,
- 8) sucha kielbasa lub ser,
- 13) ogon zająca w gwarze myśliwskiej,
- 15) wielka rzeka azjatycka,
- 22) chroniona sosna wysokogórska,
- 23) pozostaje po ścięciu drzewa,
- 26) drzewo liściaste podmokłych terenów,
- 27) imię Preis, gra w serialu „Ojciec Mateusz”,
- 28) ideał do naśladowania,
- 29) sterta rupieci lub desek,
- 31) napój bogów na Olimpie,
- 32) Chotecka lub Stalińska,
- 33) najliczniejsza osada wioślarska,
- 35) przejście na stronę wroga,
- 36) ośla ... dla narciarzy,
- 37) pieśni nucona przez żeglarzy.

ROZWIĄZANIE NR 79

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

HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)

Horoskop dzienny zapowiada, że czeka Cię dzień obfitujący w wydarzenia, które będą brzemiennie w skutkach nie tylko dla Ciebie.

Ryby (19.02 - 20.03)

Ktoś złoży Ci propozycję, która nie wzbudzi Twojego entuzjazmu. Horoskop na dziś wróży, że chyba jednak trzeba będzie ją przyjąć.

Baran (21.03 - 19.04)

Staniesz przed wyzwaniem, które będzie wymagało wielkiego zaangażowania. Horoskop dzienny na środę doda Ci sił oraz wytrwałości.

Byk (20.04 - 20.05)

Chwal się głośno swoimi osiągnięciami. Horoskop dzienny zapowiada, że dzięki temu ktoś zwróci na Ciebie uwagę. Mogą być z tego korzyści.

Bliźnięta (21.05 - 21.06)

Realizując swoje cele, wykażesz się wyrozumiałością wobec osób, które niezbyt precyzyjnie wywiązują się ze swoich obowiązków.

Rak (22.06 - 22.07)

Jeśli popadniesz w tarapaty, możesz liczyć na wsparcie życzliwych ludzi. Horoskop dzienny na środę mówi, że nikt nie odmówi Ci pomocy.

Lew (23.07 - 22.08)

Nie ulegaj presji ze strony innych osób. Horoskop dzienny zdecydowanie radzi postawić na niezależność. Dobrze na tym wyjdiesz...

Panna (23.08 - 22.09)

Realizując swoje cele, uwzględniaj oczekiwania innych osób. Horoskop na dziś ostrzega, że za egoizm możesz zapłacić wysoką cenę.

Waga (23.09 - 22.10)

Do głosu mogą dojść dzisiaj drzemające w Tobie urazy. Horoskop dzienny na środę bardzo wyraźnie mówi, że awantura wisi w powietrzu...

Skorpion (23.10 - 21.11)

Przekonasz się dotkliwie, że nie wszystko złoto, co się świeci. Horoskop dzienny radzi w przyszłości zachowywać większą ostrożność.

Strzelec (22.11 - 21.12)

Horoskop na dziś zapowiada, że ktoś stojący przed koniecznością podjęcia ważnej decyzji będzie chciał dzisiaj usłyszeć również Twoją opinię.

Koziorożec (22.12 - 19.01)

Doskwierać Ci będzie prowokacyjne zachowanie osoby z grona znajomych. Horoskop dzienny na środę wróży, że powiesz, co o tym myślisz.



Dyskusja nad minimalną płacą

Agnieszka Kamińska
agnieszka.kaminska@polskapress.pl

Minimalne wynagrodzenie w przyszłym roku wzrośnie dwa razy. Związkowcy chcą, żeby podwyżka wyniosła w sumie rekordowe 740 zł. Argumentują to galopującą inflacją. Co na to pracodawcy?

NSZZ „Solidarność”, Forum Związków Zawodowych i Ogólnopolskie Porozumienie Związków Zawodowych przedstawiło propozycję podwyżek wynagrodzeń w przyszłym roku. W piśmie do Ministerstwa Finansów związkowcy wskazują, że minimalna pensja powinna wzrosnąć w styczniu 2023 r. co najmniej o 16,28 proc. (czyli o 490 zł), a potem w lipcu o kolejne co najmniej

7,15 proc. (250 zł). Gdyby te propozycje zostały zrealizowane, to płaca minimalna na początku roku wzrosłaby do poziomu 3500 zł brutto, a od lipca byłoby to 3750 zł brutto. Związkowcy swoją propozycję podwyżek argumentują galopującą inflacją. Oczekują też, by ogólny wzrost wynagrodzeń w gospodarce narodowej wyniósł nie mniej niż 13,41 proc, a podwyżki w budżetówce - nie mniej niż 20 proc. Natomiast wskaźnik waloryzacji emerytur powinien wynosić „nie mniej niż średnioroczny wskaźnik cen towarów i usług w 2022 r., zwiększony o co najmniej 50 proc. realnego wzrostu przeciętnego wynagrodzenia w roku 2022”. - Te propozycje odpowiadają sytuacji rynkowej i mają uzasadnienie. Wzrost

płacy stymuluje gospodarkę. Przedsiębiorcy powinni się z tego cieszyć, bo jeśli konsumenci mają więcej pieniędzy to są w stanie więcej kupować. W ostatnich latach płaca minimalna rośnie dynamicznie i żadna z obaw pracodawców się nie spełniła. Wzrost płacy minimalnej nie przekłada się na wzrost bezrobocia. Trzeba też pamiętać, że płaca minimalna tak naprawdę dotyczy coraz mniejszej liczby pracowników - mówi Marek Lewandowski, rzecznik NSZZ „Solidarność”.

Według organizacji pracodawców, te wskaźniki są szokująco wysokie i nie do zaakceptowania. I to tym bardziej, jak tłumaczą, że w przyszłym roku spodziewany jest kryzys gospodarczy. - Waloryzacja wynagrodzeń

powinna przebiegać przede wszystkim w oparciu o rozwój gospodarczy i zasobność portfela przedsiębiorców. Naprawdę nie wiem, na jakiej podstawie związkowcy określili te wskaźniki wzrostu wynagrodzeń. Jeśli mamy inflację wynoszącą 11-12 proc., to dlaczego wzrost płacy minimalnej miałby wynieść w styczniu ponad 16 proc.? To duży wzrost szczególnie w kontekście spodziewanego kryzysu gospodarczego, który dotknie każdego - mówi Tomasz Limon, prezes Pracodawców Pomorza.

Pracodawcy wskazują, że wyższa płaca minimalna pociągnie za sobą podwyżki wszystkich wynagrodzeń. Tłumaczą, że już teraz wskutek spirali inflacyjno-płacowej, systematycznie podnoszą pensje. Jeśli rosną

ceny w sklepach, to pracownicy częściej proszą o podwyżki. Pracodawcy je wypłacają, bo w sytuacji niskiego bezrobocia, chcą zatrzymać pracowników w swojej firmie. Z kolei wyższe wynagrodzenia - jak mówią pracodawcy - napędzają konsumpcję, co ma przełożenie na wyższe ceny i w efekcie na wyższą inflację.

- Konsumpcja nakręca inflację i nawet decyzje rządowe są dziś takie, aby oszczędzać. Jeśli ludzie będą oszczędzali, to jest to sposób na zdławienie inflacji choćby w jakimś stopniu - dodaje Tomasz Limon.

To samo mówią inni przedstawiciele przedsiębiorców. Według nich, konieczna jest powściągliwość w podnoszeniu płacy minimalnej. - Dziś inflacja

jest problemem nas wszystkich, pracowników i pracodawców. Nie może być tak, że koszty tego problemu pracownicy przerzucą na pracodawców - mówi dr Łukasz Bernatowicz, wiceprezes BCC, wiceprzewodniczący Rady Dialogu Społecznego.

Pracodawcy na razie nie podają swojej propozycji podwyżki płacy minimalnej. Mówią, że powinna ona wynikać z algorytmu ustawowego i go nie przewyższać. Z kolei strona związkowa oczekuje niezwłocznego rozpoczęcia dyskusji na temat płac, szczególnie w odniesieniu do drugiej przyszłorocznej podwyżki minimalnego wynagrodzenia. Ostateczną wysokość minimalnego wynagrodzenia rząd poda do połowy września.

DROBNE

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

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

RUBRYKI W OGŁOSZENIACH DROBNYCH:

■ NIERUCHOMOŚCI
■ HANDLOWE
■ MOTORYZACJA

■ FINANSE/BIZNES
■ NAUKA
■ PRACA

■ ZDROWIE
■ USŁUGI
■ TURYSTYKA

■ BANK KWATER
■ ZWIERZĘTA
■ ROŚLINY, OGRODY

■ MATRYMONIALNE
■ RÓŻNE
■ KOMUNIKATY

■ ŻYCZENIA
■ /PODZIĘKOWANIA
■ GASTRONOMIA

■ ROLNICZE
■ TOWARZYSKIE

Nieruchomości

MIESZKANIA - SPRZEDAM

SŁUPSK, 607066897

POŚREDNICTWO

0010382225

OMEGA WYCENY OBRÓT

SŁUPSK, UL. STARZYŃSKIEGO 11

tel. 59 841 44 20;
601 654 572;

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

Handlowe

FILMY, MUZYKA

KUPIĘ PŁYTY GRAMOFONOWE
609 155 327

SPORT I REKREACJA

ROWERY używane 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

REKLAMA

1910488967

ABAKUS

Sprawnie i bezpiecznie

Najchętniej wybierane biuro
nieruchomości

zapraszamy Kupujących i Sprzedających

tel. 661-841-555

www.abakus-nieruchomosci.pl



2 pok. balkon, ciepłociąg
KLUCZE W BIURZE
rej. Odrodzenia 235 000,-



2 pokoje, II piętro, 44,6 m²
rozkładowe, rej. Emki
do negocjacji 279 000,-



72, 5 m², loggia, oddzielne wc
SZYBKIE WYDANIE
rej. Emki 425 000,-

AUTO skup wszystkie
695-640-611

INNE

SKUP-AUT wszystkie,
534-983-031.

Praca

ZATRUDNIĘ

FIRMA DOMAR w Tatowie
zatrudni:
brygadę do prac bitumicznych.
Oferty prosimy przysyłać:
tomasz.dorszynski@domar-k.pl
Tel. 664-410-796

HYDRAULIKA z doświadczeniem.
Koszalin, 604965246.

KASJER/BARMAN Ustronie Morskie,
888315980.

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

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

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:
info@pomerania.pl

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

0010495955



Zdrowie

GINEKOLOGIA

A-Z GINEKOLOG, 790-246-404

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

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

USŁ. łazienki, hydraulika 696498391.

INSTALACYJNE

HYDRAULICZNE, tel. 607703135.

PORZĄDKOWE

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

USŁUGI porządkowe, wycinka drzew,
rębak 697-782-596

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

DZWIŻYNYMORZE.PL, 605 905 969

LEBA, tanie pokoje z łaz. 603-471-715

Różne

KASA za stare książki 609-643-399

ODBIÓR mobilny i demontaż złomu,
skup starych maszyn i urządzeń
697-782-596

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

Rolnicze

MASZYNY ROLNICZE

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

ZWIERZĘTA HODOWLANE

KURKI odchowane 784 461 566

Towarzyskie

FAJNA Ewa, 571384625.

AUTOPROMOCJA

Nie przegap
piątku

gs24.pl
gp24.pl
gk24.pl

Mystic Festival w Gdańsku. Metalowe dźwięki w stoczni

Wojciech Frelichowski
Koncerty

Od 1 do 4 czerwca w Gdańsku odbędzie się Mystic Festival. Gwiazdami imprezy będą takie grupy jak Judas Priest, Saxon, Mercyful Fate, Mayhem czy Vader.

Po ponad dwóch latach pandemii i ograniczeń z tym związanych życie – także muzyczne – wraca do normy. Pandemia szczególnie mocno dała się we znaki muzykom, zespołom i ich fanom. Odwoływano koncerty, a jeśli już się gdzie odbywały, to sporadycznie, dla mniejszej liczby osób, w warunkach obostrzeń. Niemal całkowicie zniknęły muzyczne festiwale, które w okresie letnim przyciągały rzesze publiczności.

Ale nadszedł wreszcie czas, gdy koncerty i festiwale wracają. Pierwszą dużą imprezą muzyczną w Polsce w tym sezonie koncertowym będzie Mystic Festival w Gdańsku. To trzydniowa impreza muzyczna, podczas której wystąpi ponad 70 zespołów grających różne odmiany metalu. Festiwal odbędzie się w dniach 1-4 czerwca, a miejscem koncertowych spektakli będzie stocznia Gdańska. Połączenie tego miejsca z metalowymi brzmieniami będzie jedynym z swoim rodzaju wydarzeniem, w którym industrialne – w części zabytkowe – otoczenie wypełni muzyka o metalowej energii.



Takiej roli Stocznia Gdańska jeszcze nie pełniła. Odbędzie się tam metalowy Mystic Festival w sierpniu 2022 roku. FOT. MYSTIC FESTIVAL

Tradycja od 1999 roku

Mystic Festival to nazwa znana fanom metalu od 1999 roku. To wtedy w Hali Wisły w Krakowie odbyła się pierwsza edycja tej imprezy. Dwa lata później festiwal przeniesiono do katowickiego Spodka, potem do Hali Ludowej we Wrocławiu, następnie na Stadion Śląski w Chorzowie, aby w 2007 r. znów ją zorganizować we Spodku w Katowicach. Po tej imprezie nastąpiła kilkuletnia przerwa.

Pierwsza edycja Mystic Festival w nowej formule odbyła się w 2019 roku w Krakowie. Rok później impreza stała się „ofiara” pandemii. Ze względu na obostrzenia musiano ją odwołać (choć były już potwierdzone występy większości zespołów). To samo stało się w 2021 roku.

Teraz już nic nie zatrzyma koncertowej maszyny.

Pięć hektarów, pięć scen

Na ponad pięciohektarowym terenie stoczni Gdańskiej powstanie festiwalowe miasteczko, na którym zbudowanych zostanie pięć scen – Park Stage, Desert Stage, Shrine Stage, Sabbath Stage i Main Stage. Wystąpi na nich ponad 70 zespołów polskich i zagranicznych reprezentujących różne odmiany metalu.

Choć oficjalny start Mystic Festival nastąpi 2 czerwca, to już jednak dzień wcześniej odbędzie się tzw. „Warm up day”. Będzie to metalowa zapowiedź tego, co nastąpi w kolejnych dniach. 1 czerwca wystąpią m.in. Dacapitated, Carcass, Hecate i Tom Warrior's Legacy – zespół Toma Warriora, lidera le-

gendarmej formacji Celtic Frost. Otwarcie bram o godz. 14.

W czwartek, 2 czerwca, zaprezentuje się ponad 20 zespołów, a gwiazdami wieczoru będą grupy dobrze znane metalowcom – Mastodon, Opeth i Katatonia. Wejście na teren festiwalu będzie otwarte o godz. 14.

W piątek, 3 czerwca (otwarcie bram o godz. 14), kolejna dawka metalowej muzycznej ekspresji. Tego dnia wystąpią takie legendy gatunku jak Benediction, Mayhem, Saxon czy Judas Priest.

Sobota, 4 czerwca, będzie ostatnim dniem Mystic Festival. I ten dzień nie obejdzie się bez gwiazd, takich jak Vader, Killing Joke i Mercyful Fate.

Co oprócz muzyki?

Organizatorzy zapewniają, że fani mogą liczyć nie tylko na ekscytujące muzyczne doznania. Zorganizowana zostanie również strefa gastronomiczna, zaplecze sanitarne. Cały teren festiwalu będzie ogrodzony. Nad bezpieczeństwem uczestników będzie czuwać służba porządkowa.

Bilety na Mystic Festival 2022 (zarówno w formie karnetów i jednodniowych wejściówek) dostępne są na platformach bilet.pl, eventim.pl oraz na stronie organizatora www.mysticfestival.pl. Tam też są dostępne szczegółowe informacje o zespołach i o szczegółach imprezy. ©©

INFORMATOR

KOMUNIKACJA

Słupsk: PKP 118 000; 22 194 36;

PKS 59 842 42 56;

dyżurny ruchu 59 843 71 10;

MZK Słupsk 59 848 93 00;

Lębork: PKS 59 862 19 72;

MZK 59 862 14 51;

Bytów: PKS 59 822 22 38;

Człuchów: PKS 59 834 22 13;

Miastko: PKS 59 857 21 49.

DYŻURY APTEK

Słupsk

DOM LEKÓW, ul. Tuwima 4,

tel. 59 842 49 57

Ustka

CENTRUM LEKÓW, ul. Grunwaldzka 26,

tel.: 692 761 116

Bytów

CENTRUM ZDROWIA,

ul. Ks. dr. Bernarda Sychty 3

Miastko

CENTRALNA, ul. Armii Krajowej 22

tel.: 59 857 90 01

Człuchów

WRACAM DO ZDROWIA

ul. Plac Wolności 1

USŁUGI MEDYCZNE

Słupsk:

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny

im. Janusza Korczaka, ul. Hubalczyków 1,

informacja telefoniczna 59 846 01 00

Ustka:

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny,

ul. Mickiewicza 12, tel. 59 814 69 68;

Poradnia Zdrowia POZ, ul. Kopernika 18,

tel. 59 814 60 11;

Pogotowie Ratunkowe - 59 814 70 09

Bytów:

Szpital, ul. Lęborska 13,

tel. 59 822 85 00;

Dział Pomocy Doraźnej Miastko,

tel. 59 857 09 00

Człuchów:

Centrum zdrowia, ul. Szczecińska 13,

tel. 59 834 31 42

Miraculum, ul. Grunwaldzka 18,

tel. 59 862 24 77

WAŻNE

Słupsk:

Policja 997; ul. Reymonta,

tel. 59 848 06 45;

Pogotowie Ratunkowe 999;

Straż Miejska 986; 59 843 32 17;

Straż Gminna 59 848 59 97;

Straż Pożarna 998;

Straż Miejska alarm 986;

Ustka 59 814 67 61, 697 696 498;

Bytów 59 822 25 69;

USŁUGI POGRZEBOWE

Kallia, ul. Armii Krajowej 15,

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

Pełna oferta pogrzebowa.

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

Hades, ul. Kopernika 15,

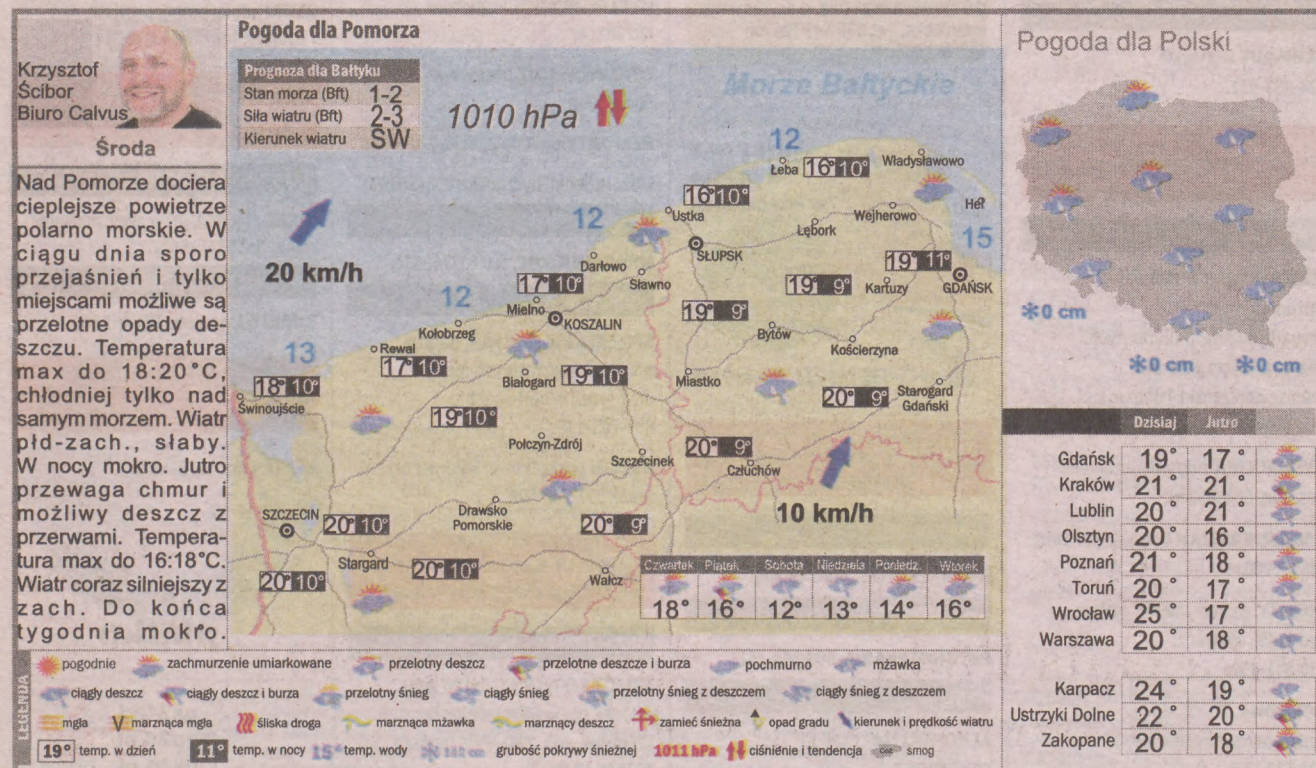
całodobowo: tel. 59 842 98 91, 601 663 796.

Winda i baldachim przy grobie.

Zieleń Słupsk Zakład Pogrzebowy,

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

POGODA



AUTOPROMOCJA

GŁOS
POMORZA

Czwartek
z dreszczykiem

Kup dziennik z dodatkiem „Pod paragrafem”

gp24.pl

Kadra to nie ZAKSA, u Grbicia wszyscy będą na jednej półce

Tomasz Biliński
redakcja@polskapress.pl

SIATKÓWKA. - To świetnie, że mistrzostwa odbędą się u nas, ale ważniejsze, żebyśmy dobrze grali - zaznaczył trener kadry Nikola Grbić.

Serb jest już w Polsce. Od czasu objęcia kadry siatkarzy to pierwszy raz. W międzyczasie dokończył sezon w Sir Safety Perugia. W niedzielę z trybun oglądał triumf ZAKS-y Kędzierzyn-Koźle w Lidze Mistrzów. Rok temu to on doprowadził drużynę do identycznego sukcesu. W poniedziałek - w przeciwieństwie do reprezentantów z najlepszego zespołu w Polsce i w Europie, którzy dostali kilka dni wolnego - dotarł do Spały, gdzie od kilku nastu dni kadra trenuje pod okiem asystenta Pawła Ruska.

- Część sztabu to ludzie, z którymi pracowałem w Kędzierzynie. Pawła z nami nie było, więc musimy się lepiej poznać. Do tej pory rozmawialiśmy głównie telefonicznie. Ale to nie dotyczy tylko jego. Chcę, żebyśmy lepiej poznali się z zawodnikami, działaczami i resztą siatkarskiego środowiska. Każdego proszę o to samo - bądźcie ze mną szczerzy. Jeśli widzicie, że coś jest nie tak, chcę o tym wiedzieć. Nie chcę, żebyście mi tylko przytakiwali. Mówcie, co myślicie, pytajcie o co chcecie. Nie jesteśmy rywalami, oni są po drugiej stronie siatki. Choć oczywiście na końcu

to ja będę podejmował decyzje - zaapelował 48-letni trener.

Pierwszym wyzwaniem Grbicia będzie Liga Narodów, która wróciła do formatu sprzed pandemii, czyli turniejów w różnych zakątkach świata. Polacy pierwszy zagrają za dwa tygodnie w Kanadzie. Między 8 a 12 czerwca w Ottawie zmierzą się z Argentyną, Włochami, Bułgarią i Francją. Następnie - 22-26 czerwca - w stolicy Bułgarii, Sofii, ich rywalami będą Brazylia, Kanada, Australia i USA. Natomiast 5-9 lipca w Ergo Arenie na granicy Gdańska i Sopotu Biało-Czerwoni podejmą Iran, Słowenię, Holandię i Chiny.

- Co będzie ważne na początku mojej pracy? Przede wszystkim prowadzenie drużyny to proces, który wymaga czasu. Także na wypracowanie własnej metodologii. To nie Matrix, że włożymy do głów zawodnikom odpowiednie oprogramowanie i będą grać jak należy. Musimy się poznać, gracze muszą zrozumieć moje założenia taktyczne, konieczne będą też korekty. Ważne, żebyśmy zbudowali w zespole właściwe relacje i obdarzyli siebie zaufaniem. Im szybciej, tym lepiej - zaznaczył Grbić, który nie odczuwa dodatkowej presji w związku z tym, że zaplanowane na przełom sierpnia i września mistrzostwa świata odbędą się w Polsce.

- Szczerze mówiąc, to nie ma wielkiego znaczenia. Osobiście nigdy nie brałem udziału w mistrzostwach organizowanych



Grbić zapowiedział, że każdy kolejny turniej będzie przygotowaniem do walki o olimpijski medal w 2024 r.

przez mój kraj i nie było to dla mnie problemem. Dla najlepszych zawodników to bez znaczenia. Kluczem do zwycięstwa jest jedna rzecz: granie dobrej siatkówki. Jedno z najlepszych zwycięstw, jakie wspominam, było nad Polską w Katowicach. To były kwalifikacje igrzysk w Sydney. W czwartym secie byliśmy o krok od porażki. Gdy zaczęliśmy wygrywać, 15 tys. kibiców w Spodku zamilkło, to dodatkowo nas napędzało - dodał nowy trener reprezentacji Polski, który przypominał także mecz otwarcia mistrzostw Europy na PGE Narodowym. Biało-Czerwoni prowadzeni wówczas przez Ferdinando De Giorgiego

przegrali z Serbią, której selekcionerem był Grbić 0:3. - Oczywiście to świetna rzecz, że będziemy mieli fanów po swojej stronie, ale ważniejsze jest dobre granie - podkreślił mistrz olimpijski z Sydney i brązowy medalista z Atlanty.

Grbić podkreślił również, że nie będzie miał problemu, by zdystansować się od graczy ZAKS-y, z którymi pracował w latach 2019-2021. - Nikt nie będzie specjalnie traktowany. W mojej drużynie nie ma gwiazd. Nie interesuje mnie, że każdy ma inny charakter i pod tym względem będę musiał zwrócić uwagę, żeby wyciągnąć z danego gracza maksimum możliwości. Jeśli jednak ktoś nie będzie zabił się o każdą piłkę, to nieważne, czy jest młody, czy stary, mniej lub bardziej doświadczony, nie będzie zmiłuj. Siatkarze ZAKS-y znają już te zasady - zapowiedział trener reprezentacji Polski.

Dodał, że nowym kapitanem, wobec zakończenia reprezentacyjnej kariery przez Michała Kułbiakę, będzie Bartosz Kurek. Grbić wciąż też czeka na decyzję Wilfredo Leona, w jaki sposób będzie leczył kontuzję ścięgna Achillesa. Ponadto potwierdził, że pominięty w kadrze na Ligę Narodów Fabian Drzyzga jest opcją na mistrzostwa świata. ©

AS Roma z Polakiem w składzie zagra o nowe trofeum w Europie

Tomasz Biliński
redakcja@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. W środę odbędzie się pierwszy finał Ligi Konferencji Europy - powołanych w tym sezonie rozgrywek. AS Roma z Nicolą Zalewskim w składzie zmierzy się w Tiranie z Feyenoordem.

Liga Konferencji to trzecie co do prestiżu rozgrywki w Europie - po Lidze Mistrzów i Lidze Europy - które UEFA wprowadziła w tym sezonie. Finansowo także zajmuje trzecie miejsce. Za wygraną Champions League europejska centrala płaci blisko 21 mln euro. Triumfator Ligi Europy - czyli Eintracht Frankfurt, który ograł Rangers - otrzyma dziewięć mln. AS Roma i Feyenoord zagrają o „zaledwie” pięć mln. Przegrany na pocieszenie dostanie 3 mln.

Wśród tych, którzy zagrają o trofeum, jest jednokrotny reprezentant Polski Nicola Zalewski. Odkąd trener Romy, Jose Mourinho, przesunął ze środka pomocy na wahadło 20-letniego Polaka, ten stał się jedną z wyróżniających postaci. Wprawdzie ma tylko dwie asysty, ale od kilku tygodni nie ma meczu, po którym włoskie media nie chwaliłyby jego gry.

Na dziś trudno wyobrazić sobie, by Mourinho na finał w Tiranie nie wystawił przebojowego Zalewskiego. Zwłaszcza że Portugalczyk staje przed szansą wygrania piątego finału europej-



Zmiana pozycji ze środka pomocy na wahadło była strzałem w dziesiątkę dla 20-letniego Nicolii Zalewskiego

skich pucharów. ZFC Porto zdobył trofea Ligi Mistrzów i Pucharu UEFA, z Interem Mediolan dołożył kolejny puchar Champions League, a Manchester United doprowadził do triumfu w Lidze Europy. „Mou” zostanie też pierwszym trenerem, który poprowadzi cztery różne zespoły w europejskim finale.

Ponadto Roma czeka na pierwsze trofeum w Europie od 1961! Feyenoord, który ma w swoich szeregach najlepszego strzelca rozgrywek, Cyriela Despersa (10 goli) ostatni raz świętował w 2002 r. zdobycie Pucharu UEFA. Mecz o godz. 21, transmisja na platformie streamingowej Viaplay. ©

Bayern podjął decyzję i nie będzie wypowiadał się o Lewandowskim

Tomasz Biliński
redakcja@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. Pini Zahavi, agent Roberta Lewandowskiego, naciska na władze Bayernu, by zgodziły się na transfer jego klienta. Klub wydał oświadczenie.

Niemiecki dziennik „Bild” kontynuuje sprawę transferu Roberta Lewandowskiego. W weekend media donosiły o ofercie Barcelony za Polaka w wysokości 32 mln euro.

Do gry miały wejść także m.in. Chelsea i Real Madryt.

Jednak władze Bayernu Monachium nie chcą słyszeć o transferze ich najlepszego napastnika.

Do zajęcia oficjalnego stanowiska zmusił ich wywiad Pini Zahaviego, agenta Lewandowskiego, którego udzielił „Bildowi”.

- Robert przez osiem lat dał Bayernowi wszystko, a teraz chce odejść. Dlaczego klub mu tego odmawia? Ani mnie, ani „Lewemu” nie zależy na pienią-

dzach. Prawda jest taka, że on od miesięcy czuje, że nie jest przez władze Bayernu szanowany. Stracili już Lewandowskiego. Jeśli nie jako zawodnika, to jako człowieka - zapowiedział izraelski menedżer.

„Bild” poprosił działaczy bawarskiego klubu, by odnieśli się do tych słów. „Bayern wielokrotnie komentował sprawy dotyczące obecnego kontraktu z Robertem Lewandowskim. Wielokrotnie odnosił się także do pytań o to, czy klub złożył piłkarzowi lub jego agentowi propo-

zycję przedłużenia umowy” - czytamy w oświadczeniu mistrza Niemiec. „Robert Lewandowski jest jednym z najlepszych piłkarzy w historii Bayernu” - pisze dalej klub. „Herbert Hainer, Oliver Kahn i Hasan Salihamidzić również wielokrotnie publicznie mówili, jak bardzo Bayern ceni Roberta i jak ważny jest on dla drużyny. Klub nie będzie komentował opisów poufnych spotkań ani zarzutów dotyczących poufnych rozmów”.

Umowa kapitana reprezentacji Polski z bawarskim klubem

wygasa za rok. W ciągu ostatnich kilku tygodni piłkarz i jego agent mówili, że nie otrzymali oferty kontraktu. Działacze przekonywali, że oferta została złożona.

Z kolei były niemiecki piłkarz i honorowy prezes Bayernu, Uli Hoeness, w rozmowie z telewizją „RTL” stwierdził: - W tej chwili nie znam nikogo w Bayernie, kto pozwoli Robertowi odejść przed końcem kontraktu. Jak na razie nie znaleźliśmy dla niego zastępstwa, więc nasze stanowisko jest jasne! Ponadto Hoeness wątpi w możliwości fi-

nansowe Barcelony. - Chce Lewandowskiego, a pół roku temu miała 1,3 mld euro długu. W Niemczech byłaby już bankrutem. Trzeba zapytać jej działaczy, czy przypadkiem ktoś w Katalonii nie zwariował - kpił honorowy prezes bawarskiego klubu.

Wydaje się więc, że transferowa saga będzie trwać.

Natomiast w poniedziałek, po krótkich wakacjach w Turcji, Lewandowski rozpocznie zgrupowanie przed meczami Ligi Narodów. ©

AUTOPROMOCJA



JUŻ WKRÓTCE

Ogólnopolska Gala Plebiscytu Sportowego 2021

więcej na www.sportowy24.pl/plebiscyt-gala

0010513447

POLSKA PRESS GRUPA

PARTNER GŁÓWNY



SPORT

www.sportowy24.pl

Krzysztof Piński był pierwszy,
a Wojciech Potrykus trzeciKrzysztof Niekraś
krzysztof.niekrasz@polskapress.pl

TENIS STOŁOWY. Przez dwa dni prawie 190 zawodników i zawodniczek rywalizowało w IX Grand Prix Polski Weteranów w Tenisie Stołowym. Turniej został rozegrany w Międzyzdrojach.

Bardzo dobrze wypadli reprezentanci powiatu lęborskiego w kategorii 50-59 lat Krzysztof Piński (Nowa Wieś Lęborska) i Wojciech Potrykus (Lębork). Obaj stanęli na podium. Zwycięzcą został Krzysztof Piński. Trzecie miejsce zajął niespełna 63-letni Wojciech Potrykus, który specjalnie chciał grać w grupie młodszej, bo w niej mógł rywalizować z silniejszymi rywalami. Ten występ lęborsza-



Krzysztof Piński (nr 1) ze swoją córką. Na podium oznaczonym nr 3 Wojciech Potrykus w czarnej koszulce

nin potraktował jako bardzo poważny sprawdzian formy przed mistrzostwami Europy weteranów, które zaplanowane są na przełomie czerwca i lipca w Rimini (Włochy). Turniej w Międzyzdrojach był ostatnim w tym sezonie z cyklu IX Grand Prix Polski Weteranów. Teraz

przed nestorami tenisa stołowego w naszym kraju mistrzostwa Polski, które od 3 do 5 czerwca zostaną rozegrane w Gliwicach. Od piątku (27 maja) do niedzieli (29.05) W. Potrykus będzie uczestniczył w mistrzostwach Polski nauczycieli w tenisie stołowym w Łodzi. ©©

BRYDŻ

Karina Drobiniań-Całka nie oddaje prowadzenia
Kontynuowana jest rywalizacja brydżowa piątego cyklu O Okno Bońka. 18. turniej wygrała Maria Tomczewska (Słupsk) i Marek Parol (Jasień). Kolejne miejsca: 2. Grzegorz Gan (Bolesławice) - Jan Kaleta (Słupsk), 3. Wiesław Maczkowski - Ryszard Leśniewski (obaj Sławno). Nadal lideruje Karina Drobiniań-Całka (Włynkówko) - 182 pkt. 79 pkt. 19. turniej dziś (25.05) o godz. 16.30 na BBO w Internecie. (fen)



PIŁKA NOŻNA

Wicelider z Bruskowa Wilk.
W meczu 21. kolejki I Pomorskiej Ligi Oldbojów zespół Oldbojów Bruskowo Wielkie pokonał Olimp w Złocińcu 2:1. Bramki: (90) - Marcin Trukczyn (28, 58). Oldboje są wiceliderem z 40 punktami. (sten)

Ozłoczone występy
Kacpra Maksajdy
w czeskiej PradzeKrzysztof Niekraś
krzysztof.niekrasz@polskapress.pl

PŁYWANIE. Jako reprezentant Polski bardzo dobre i medalodajne występy międzynarodowe zanotował Kacper Maksajda (rocznik 2006), który jest pływakiem słupskiego Skalara.

Jego szkoleniem zajmuje się Dariusz Grondziewski. W Pradze słupszczanin uczestniczył w wielomeczu Słowacja - Węgry-Polska - Czechy i swoje starty zakończył zdobyciem czterech medali (trzy indywidualne i jeden w sztafecie), w tym trzy były koloru złotego w stylu klasycznym. Polska reprezentacja (składała się z chłopców i dziewcząt) zajęła drugie miejsce za Madziarami.

Przez dwa weekendowe dni Praga była gospodarzem Międzynarodowych Zawodów Pływackich Kadry Narodowej Juniorów Młodszych V4 Olympic Hopes Meet jako wielomecz Słowacja - Węgry-Polska - Czechy. W tej imprezie startowały dziewczęta urodzone w latach 2007-2008 oraz chłopcy z roczników 2006-2007. W składzie reprezentacji Polski znalazły się dwie osoby z Towarzystwa Pływackiego Skalar Słupsk: pływak Kacper Maksajda (rocznik 2006) i jego trener Dariusz Grondziewski. W pierwszym dniu pływackich zmagania K. Maksajda w swojej grupie wiekowej zdobył dwa złote medale na 50 metrów i na 100 m stylem klasycznym z czasami 29,88 s i 1.04,74 min. Następnego dnia do tego dwumedalowego dorobku słupski pływak dorzucił jeszcze dwa kolejne krażki. Złoty na 200 m st. klas. (2.21,27 min) i srebrny w sztafecie 4 x 100 m st. zmiennym (3.51,78 min), w której oprócz Maksajdy (był na drugiej zmianie) płynęli jeszcze Olivier Urbaniak, Jan Brzóska i Przemysław Pietron.



Trener Skalara Słupsk Dariusz Grondziewski z towarzysztwem obwieszanego medalami Kacpra Maksajdy na pływalni w Pradze

W klasyfikacji generalnej Polska zajęła II miejsce. Jej konto wyniosło 435 punktów. Triumfowały Węgry, które zgromadziły 504 punkty. Trzecią lokatę zajęły Czechy, a czwarta pozycja przypadła Słowacji.

Po występach na Cyprze teraz w stolicy Czech również były to bardzo udane zawody dla mojego podopiecznego, który niedawno, bo 14 maja ukończył szesnaście lat. Tymi czterema medalami na praskiej pływalni Kacper potwierdził talent i znakomitą dyspozycję. Przed Maksajdą kolejne dni niezmiernie ciężkiej pracy w Słupsku - oświadczył Dariusz Grondziewski, trener słupskiego Skalara, na którym piękna Praga zrobiła fajne wrażenie sportowe i turystyczne.



Kacper Maksajda specjalizuje się w stylu klasycznym

AUTOPROMOCJA

0010517254

19

czerwca 2022 r.
start godzina 10:00
miejsce
ul. Grunwaldzka 1

Szczegóły w codziennym wydaniu „Głosu Pomorza”
oraz na www.gp24.pl

Organizator:

Współorganizator:

Partnerzy:



Nowoczesne

materiały budowlane i instalacje

REKLAMA

0010516318

PARTNER DODATKU

Galmet
energia odnawialna

Szczegóły na stronie 8

Dzięki takim programom dotacyjnym jak Mój Prąd czy Moje Ciepło Polacy mogą inwestować w ekologiczne, energooszczędne rozwiązania dla swoich domów

Czysta energia się opłaca! Zainwestuj w nią i uzyskaj wysokie dofinansowanie

Ekologia oraz energooszczędne rozwiązania dla domu są dla Ciebie ważne, dlatego chciałbyś zamontować na swoim dachu fotowoltaikę? A może planujesz zainwestować w magazyn energii albo w pompę ciepła, lecz obawiasz się, czy będzie Cię stać na taką inwestycję? Bez obaw!

Z pomocą przychodzą tu ogólnopolskie programy, dzięki którym można uzyskać atrakcyjne dofinansowanie do swoich ekologicznych inwestycji.

Godny wzmianki jest m.in. program Mój Prąd, który od początku - czyli od 2018 roku, kiedy to został po raz pierwszy uruchomiony - cieszy się ogromną popularnością wśród Polaków, a jego łączny budżet to ponad 1,8 mld zł. Czym jest? To unikatowy program, dedykowany wsparciu rozwoju energetyki prosumenckiej, a konkretnie segmentu mikroinstalacji fotowoltaicznych (PV). Powstał po to, by zachęcić jak największą liczbę polskich gospodarstw do produkcji energii elektrycznej z fotowoltaiki.

Program jest przeznaczony dla osób fizycznych, a skorzystać z niego naprawdę się opłaca. Maksymalne dofinansowanie na panele wraz ze zintegrowanymi urządzeniami może sięgnąć nawet ponad 20 tysięcy złotych.

Mój Prąd 4.0

W połowie kwietnia Narodowy Fundusz Ochrony Środowiska i Gospodarki Wodnej ruszył z kolejną już edycją programu: to Mój Prąd 4.0. Warto przy tym

podkreślić, że znacząco różni się ona od poprzednich edycji. Jest jeszcze korzystniejsza dla beneficjentów.

Jak podaje Ministerstwo Klimatu i Środowiska, tym razem bardzo duży nacisk został położony na wzrost autokonsumpcji energii wytworzonej z własnych paneli PV poprzez jej magazynowanie oraz precyzyjne sterowanie produkcją i zużyciem. Wsparcie finansowe obejmuje więc teraz nie tylko domowe mikroinstalacje fotowoltaiczne, ale także magazyny energii i ciepła oraz inteligentne systemy zarządzania energią w domu.

Mój Prąd 4.0 ma nie tylko zwiększyć udział fotowoltaiki w ogólnym bilansie energetycznym kraju, ale przede wszystkim przyczynić się do znacznie wyższego poziomu magazynowania wytworzonej przez panele PV energii elektrycznej, a tym samym do bardziej racjonalnego jej wykorzystania przez prosumentów.

„Nowością jest także wdrożony od 1 kwietnia br. nowy system rozliczeń dla prosumentów - net-billing, polegający na wartościowym rozliczeniu energii wyprodukowanej przez właściciela mikroinstalacji fotowoltaicznej w oparciu o wartość energii ustaloną docelowo według ceny z Rynku Dnia Następnego (RDN).

Propozycje, które zostały zawarte w czwartej odsłonie programu »Mój Prąd«, skierowane są właśnie do tych prosumentów, którzy z wyprodukowanej energii elektrycznej będą rozliczać się w nowym systemie



Warto inwestować w energooszczędne, ekologiczne rozwiązania dla domu. Należą do nich np. fotowoltaika i pompy ciepła

net-billing” - czytamy na ministerialnej stronie internetowej. Net-billing ma być zachętą do magazynowania i zużywania energii we własnym gospodarstwie domowym.

Nabór wniosków w programie Mój Prąd 4.0 jest prowadzony w trybie ciągłym, a skorzystać z niego mogą osoby fizyczne mające zawartą kompleksową umowę lub umowę sprzedaży z operatorem sieci dystrybucyjnej.

Jak już wspomniano, dotacja z NFOŚiGW obejmuje nie tylko panele fotowoltaiczne, ale także urządzenia do magazynowania energii elektrycznej i ciepła bezpośrednio u prosumenta oraz urządzenia umożliwiające racjonalne zarządzanie wytworzoną energią.

Osoby korzystające z programu będą mogły również liczyć na zwrot części kosztów zakupu, transportu i montażu mikroinstalacji fotowoltaicznej (paneli PV z niezbędnym oprzy-

ządowaniem) oraz urządzeń do magazynowania i zarządzania wytworzoną energią.

- Głównie założenie jest takie, aby prosumenci mogli być jak najbardziej samodzielnymi i niezależnymi w gospodarowaniu energią, którą wytworzą we własnym domu - wyjaśniają przedstawiciele ministerstwa.

Jakie dofinansowanie?

W ramach programu Mój Prąd 4.0 będzie można uzyskać do 4 tys. zł, jeśli inwestycja obejmuje tylko fotowoltaikę.

Jeśli natomiast właściciel domu zainwestuje od razu w kilka elementów, to dotacja do paneli PV wzrośnie do 5 tys. zł, a dofinansowanie do pozostałych urządzeń wyniesie: magazyn ciepła - do 5 tys. zł, magazyn energii - do 7,5 tys. zł, system zarządzania energią - do 3 tys. zł.

A zatem łącznie dotacja z NFOŚiGW może sięgnąć nawet 20,5 tys. zł (przy intensywności dofinansowania dla każ-

dego z elementów do 50 proc. kosztów kwalifikowanych).

Budżet na realizację czwartej edycji programu Mój Prąd to 350 mln zł. Więcej informacji o programie, zasadach składania wniosków itp. można znaleźć na stronie internetowej mojprad.gov.pl.

Moje Ciepło też się opłaca

Uzyskać wysokie dofinansowanie, wynoszące nawet 21 tys. zł, mogą również osoby, które skorzystają z programu Moje Ciepło.

Został on stworzony po to, aby wesprzeć zakup i montaż pomp ciepła dla nowych budynków jednorodzinnych. Ma się to przyczynić m.in. do ograniczenia emisji zanieczyszczeń, powstających głównie w domach ogrzewanych starymi „kopciuchami”, a także do wzrostu udziału odnawialnych źródeł energii w ogólnym bilansie energetycznym naszego kraju.

Moje Ciepło to nowy program priorytetowy Narodowego Funduszu Ochrony Środowiska i Gospodarki Wodnej. Ta propozycja resortu klimatu i środowiska skierowana jest do właścicieli nowych budynków mieszkalnych o podwyższonym standardzie energetycznym. Dofinansowanie dotyczy powietrznych, wodnych i gruntowych pomp ciepła, wykorzystywanych albo do samego ogrzewania domu, albo również do uzyskiwania ciepłej wody użytkowej.

- Pompy ciepła są nowoczesnymi źródłami ogrzewania, prostymi i praktycznymi w obsłudze, a co najważniejsze - zeroemisyjnymi - podkreśla mi-

nister klimatu i środowiska Anna Moskwa.

Jak podaje resort, wsparcie z NFOŚiGW udzielane będzie w formie dotacji stanowiących od 30 do 45 proc. kosztów kwalifikowanych inwestycji. Tak więc na zakup i montaż pompy ciepła będzie można otrzymać od 7 do 21 tys. zł (w zależności od rodzaju urządzenia). Budżet programu wynosi 600 mln zł. Środki na jego obsługę będą pochodzić z Funduszu Modernizacyjnego - specjalnego instrumentu finansowego Unii Europejskiej.

Nabór wniosków do programu Moje Ciepło NFOŚiGW uruchomił 29 kwietnia, natomiast okres kwalifikowalności to od 1 stycznia 2021 r. do 31 grudnia 2026 r. Osoby chcące zamontować w swoim nowym domu pompę ciepła, muszą pamiętać o ważnej zasadzie: najpierw inwestycja, a dopiero potem refundacja w postaci bezwrotnej dotacji.

Ponadto, jak już wspomniano, program obejmuje inwestycje tylko w domach nowych i o podwyższonym standardzie energetycznym. Co to oznacza? Wartość wskaźnika rocznego zapotrzebowania na nieodnawialną energię pierwotną na potrzeby ogrzewania, wentylacji oraz przygotowania ciepłej wody użytkowej może wynosić maksymalnie 63 kWh na metr kwadratowy domu dla wniosków tegorocznych, a dla tych składanych w latach kolejnych - 55 kWh.

Więcej informacji można znaleźć na: mojecieplo.gov.pl opr. (PSZ)

REKLAMA

0010517240

Wszystko co **MUSISZ** wiedzieć o pompach ciepła w 2022 roku
> **KUP** Ebook na stronie www.cotywieszodому.pl

★★★
**BEST
SELLER
2022**

Pompa ciepła a zużycie prądu

Pompa ciepła do celów grzewczych wykorzystuje energię odnawialną skumulowaną np. w powietrzu lub gruncie, a koszty jej eksploatacji sprowadzają się do kosztów energii pobieranej przez sprężarkę. Od czego zależy zużycie prądu przez pompę ciepła?

Zużycie prądu a klasa urządzenia

Pompy ciepła pracują bardzo efektywnie. Świadczy o tym ich wysoki współczynnik efektywności COP. Wartość $COP = 5$ wskazuje, że z 1 kW zużytej energii pompa ciepła może pozyskać nawet 5 kW ciepła. Zużycie prądu przez urządzenie jest więc niewielkie w stosunku do ilości dostarczanego przez nie ciepła.

COP określa ilość prądu zużytego przez pompę ciepła do energii cieplnej dostarczonej przez nią w danym momencie. Parametr ten nie jest wartością stałą, nie wskazuje więc, ile będzie kosztować jej eksploatacja. Warto go jednak używać do porównania różnych urządzeń (im COP jest wyższy, tym lepiej).



Dla określenia kosztów ogrzewania pompą ciepła kluczowe znaczenie ma współczynnik efektywności średniorocznej SCOP. Znając jego wartość oraz zapotrzebowanie na ciepło budynku, można obliczyć roczne zużycie prądu na potrzeby grzewcze.

Najbardziej popularne powietrzne pompy ciepła osiągają efektywność SCOP na poziomie około 3,7-4. Różnica jedynie 0,5 w efektywności SCOP pompy ciepła oznacza różnicę około 15% w zużyciu prądu. Klasa urządzenia ma więc duży wpływ na koszty jego eksploatacji.

Co jeszcze wpływa na zużycie prądu przez pompę ciepła?

Duży wpływ na koszty ogrzewania domu ma również jego standard energetyczny. Im bardziej energooszczędny jest budynek, tym mniejsze będzie zużycie energii na potrzeby grzewcze.

Na niższe zużycie prądu wpłynie współpraca pompy ciepła z ogrzewaniem podłogowym oraz precyzyjne określenie wymagań domowników względem komfortu cieplnego w budynku - temperatury w pomieszczeniach oraz temperatury i zużycia c.w.u. Ważne jest, aby wartości projektowane były tymi faktycznie ustawianymi przez użytkowników w czasie eksploatacji pompy ciepła.

Oplacalnym rozwiązaniem dla domowego budżetu jest połączenie pompy ciepła z fotowoltaiką. Pozwoli to maksymalnie obniżyć koszty ogrzewania, przygotowywania c.w.u., jak i chłodzenia domu przez pompę ciepła, która w tym celu może wykorzystywać darmowy prąd z instalacji fotowoltaicznej.

Zużycie prądu w budynku jednorodzinnym

W domu o powierzchni 330 m² i kubaturze 1250 m³, zlokalizowanym w Rybniku, powietrzna pompa ciepła Vitocal 222-S pracuje już 10. sezon grzewczy.

W budynku wykonano ogrzewanie podłogowe, a w sezonie grzewczym utrzymywana

jest w nim temperatura 21,5°C. Średnio w sezonie grzewczym pompa zużywała od 3800-4200 kWh prądu. Jego całkowite zużycie od początku pracy pompy ciepła wyniosło niecałe 40.000 kWh.

Zakładając średnie zużycie prądu 4000 kWh/rocznie i cenę 1 kWh prądu w styczniu 2022 r. dla taryfy G11 0,66 zł, otrzymujemy roczny koszt ogrzewania pompą ciepła w wysokości 2640 zł. Dla porównania koszt ogrzewania domu o podobnej kubaturze, który w sezonie grzewczym potrzebuje 4-5 ton węgla, wynosi 3900-4900 zł (przy średniej cenie węgla w 2021 roku 996,60 zł/tonę).

Zachęcamy do odwiedzenia strony www.bit.ly/wizualizacja-pompa-ciepła, gdzie w czasie rzeczywistym można obserwować pracę powietrznej pompy ciepła, a także śledzić zużycie prądu przez urządzenie.

Więcej informacji na temat pomp ciepła można uzyskać podczas webinaru, który odbędzie się 26.05.2022 r. na www.murator.pl

REKLAMA

0010515861

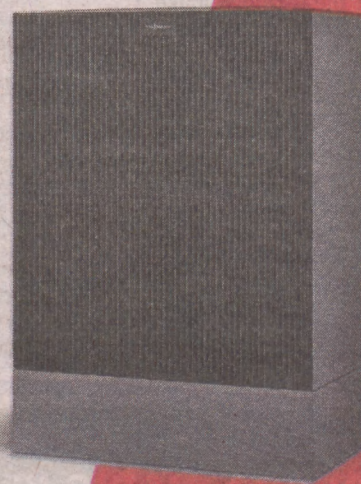
POZNAJ wszystkie ZALETY pomp CIEPŁA

Niezawodne, kompaktowe i ekologiczne pompy ciepła Vitocal 250-A to sposób na obniżenie rachunków!

🔊 | SUPER SILENT

🌱 | CLIMATE PROTECT

💡 | ENERGY SAVING



VIESSMANN

www.viessmann.pl



Lekkie, stabilne, wytrzymałe i odporne na korozję. Takie są nowoczesne okna aluminiowe!

Stołarka okienna to jeden z najważniejszych elementów wyposażenia każdego domu. Przy jej wyborze trzeba więc brać pod uwagę nie tylko cenę, design, ale przede wszystkim perspektywę długoletniego użytkowania.

Zakup okien to oczywiście nie mały koszt. Jednak w tym wypadku ekonomiczne rozwiązania zupełnie się nie sprawdzają. Przed wyborem okien warto więc się zastanowić i zastosować także inne kryteria wyboru niż cena.

Drewno, PVC, a może aluminium

Oferta stolarki okiennej jest bardzo szeroka. Do wyboru mamy w tej chwili okna z PVC, drewna i aluminium. Dlaczego więc rekomendujemy okna aluminiowe?

Jest wiele powodów. Aluminium charakteryzuje się unikalnym połączeniem tak pożądanych właściwości, jak niska masa, duża wytrzymałość, odporność na korozję, a także podatność na obróbkę. Cechy te, a także łatwość poddawania się



FOT. ALIPLAST

recyklingowi, sprawiają, że jest to materiał przyjazny środowisku.

Bardzo dobra termoizolacja – kluczowy parametr

Jednym z najważniejszych czynników, na jaki warto zwrócić uwagę przy wyborze okien, jest termika, czyli współczynnik przenikania ciepła.

Izolacyjność termiczną definiuje się przez współczynnik przenikania ciepła Uw, który wskazuje, jak dużo ciepła ucieka wskutek różnicy temperatury wewnątrz i na zewnątrz budynku.

Obowiązujące przepisy, wprowadzone w styczniu 2021 roku, określają, że wartość Uw okna pionowego nie może prze-

kraczać 0,9 Uw. Ponieważ okna aluminiowe posiadają wysokiej jakości wypełnienia izolacyjne, bardzo dobrze chronią budynek przed utratą ciepła. Do ich izolacji stosuje się przekładki termiczne wykonane z innowacyjnych materiałów.

Systemy okienne z oferty Aliplast, a szczególnie system Genesis 75 ze swoimi paramet-

Aluminiowe systemy okienne cechuje trwała konstrukcja, funkcjonalność i wygoda w użytkowaniu, a także bezpieczeństwo. Ich wygląd dodaje budynkom lekkości oraz elegancji

trami doskonale wpisuje się w obowiązujące obecnie wymagania (Uw od 0,90).

Aluminiowe okna energooszczędne znacznie ograniczają straty ciepła i jednocześnie pozwalają na maksymalne doświetlenie wnętrza światłem naturalnym.

Aluminiowe okna – funkcjonalność, gwarancja trwałości i estetyki

Przy wyborze stolarki okiennej bardzo ważna jest również estetyka i trwałość konstrukcji.

Okna z aluminium w porównaniu do stolarki okiennej wykonanej z innych materiałów, są bardzo odporne na trudne warunki atmosferyczne. Profile z aluminium są stabilne, lekkie, a przy tym wytrzymałe. Z powodzeniem mogą więc służyć do konstrukcji modnych we współczesnym budownictwie dużych przeszkleń.

Stołarka okienna nie jest już tylko niezbędnym elementem budowlanym. Dziś nowoczesne aluminiowe okna stały się elementem aranżacyjnym, zdobiącym fasady budynków. Firmy projektują zaś takie roz-

wiązania, które nie tylko doskonale się prezentują, ale stanowią niezawodną barierę akustyczną oraz termiczną, gwarantującą jednocześnie ciszę i spokój.

Aliplast oferuje funkcjonalne rozwiązania konstrukcji okiennych – ze zwiększonymi parametrami termoizolacji (dedykowane do domów pasywnych), okna z ukrytym skrzydłem (Genesis SU, Superial SU), systemy renowacyjne (Max Light Design Max Light Steel), okna z lukami, szprosami systemowymi, czy całoszklane naroża.

Aluminiowe systemy okienne cechuje również trwała konstrukcja, funkcjonalność i wygoda w użytkowaniu, a także bezpieczeństwo. Ich wygląd dodaje budynkom lekkości oraz elegancji. I to właśnie główne powody tego, że tak chętnie wybierają je również prywatni inwestorzy.

Nowoczesne i proekologiczne technologie oraz urządzenia to inwestycja w przyszłość. Korzystać z niej będą domownicy i środowisko naturalne.

REKLAMA

0010491390

Systemy i Profile ALUMINIOWE DLA BUDOWNICTWA

SYSTEMY OKIENNO-DRZWIOWE
SYSTEMY FASADOWE
SYSTEMY PRZESUWNE
SYSTEMY HARMONIIKOWE
SYSTEMY PRZECIWPOŻAROWE
SYSTEMY OGRODÓW ZIMOWYCH
SYSTEMY UZUPEŁNIAJĄCE

aliplast
aluminium systems

WWW.ALIPLAST.PL



Szyta na miarę elegancja, doskonała harmonia i... pewność na lata. **Okna, drzwi, brama garażowa oraz ogrodzenie w jednym stylu i ponadczasowy design**

Okna, drzwi, brama garażowa, ogrodzenie - to wizytówka każdego, nawet najmniejszego domu. Choć powierzchniowo często nie stanowią konkurencji dla dachu czy elewacji, to jednak na nich najczęściej skupiamy wzrok. Oceniamy, nawet podświadomie, ich kolor, kształt czy wygląd.

Myśląc o swoim wymarzonym domu, zastanawiamy się, jak dobrać elementy stolarki, by idealnie pasowały do siebie, stanowiąc jednocześnie spójną oraz harmonijną całość z otoczeniem i projektem całości.

Harmonijne dopasowanie

Czy uda nam się znaleźć antracytowe drzwi i okna w tym samym odcieniu? Jak sprawić, by antracytowy odcień bramy korespondował z kolorem eleganckiego ogrodzenia? Czy wreszcie wymienione produkty będą do siebie pasować z upływem lat?

Każdy element tej niezwykle skomplikowanej układanki



możemy dobrać sami, szukając na własną rękę okien, drzwi, bram czy ogrodzenia w różnych firmach. To jednak droga niełatwa, czasochłonna i z reguły skazana na porażkę. Dlaczego?

Harmonijne dopasowanie produktów z innych kategorii, o zróżnicowanych strukturach wymaga bardzo skomplikowa-

nych procesów technologicznych, gwarantowanych wyłącznie przez doświadczonych producentów w branży.

Home Inclusive marki WIŚNIEWSKI

Czy można jednak wybrać inną drogę? Oczywiście. W dodatku jest zdecydowanie łatwiejsza, mniej czasochłonna, a przede

wszystkim bezpieczniejsza. To system Home Inclusive marki WIŚNIEWSKI.

- Komplementarna oferta marki WIŚNIEWSKI pozwala na stworzenie spójnego wzorniczego zestawu bram, okien, drzwi i ogrodzeń we współpracy z jednym producentem, co przekłada się na korzystniejszy rabat i pewniejszą obsługę

montażowo-serwisową, a także na satysfakcjonujący design idealnie dopasowanych do siebie produktów z różnorodnych materiałów. Wszystkie produkty w systemie Home Inclusive współgrają ze sobą, zachwycając oryginalnymi aplikacjami i nietuzinkowymi kolorami z autorskiej palety producenta - mówi Małgorzata Respekta-Paszkiewicz, menedżer ds. komunikacji B2B w firmie WIŚNIEWSKI.

Komplementarną ofertę dla domu marki WIŚNIEWSKI połączono funkcją smartCONNECTED, z którą okna, drzwi, bramy i ogrodzenia można połączyć jednym systemem inteligentnego sterowania.

Marzenia się spełniają

Każdy dom ma swoją historię, która zaczyna się od marzenia - by łączył w sobie wszystko to, co najlepsze: spokój, bezpieczeństwo, komfortowe ciepło zimą i przyjemny chłód latem. Nie wszyscy wiedzą, że 30% ciepła z domu ucieka właśnie przez

okna, a odseparowanie wnętrza od dźwięków pochodzących z zewnątrz w dużej mierze zależy od jakościowej stolarki.

W procesie budowania wymarzonego domu, nie warto iść na kompromisy, stawiając narozwiazania szyte na miarę własnych potrzeb. Ulepszenia technologiczne sprawdzonych producentów przekładają się również na komfort codziennych sytuacji: ciszę, więcej światła, bezpieczeństwo antywłamaniowe czy pełen komfort użytkowania wnętrza, w których spędzamy 90 proc. swojego czasu.

Wybierając komplementarną ofertę dla domu Home Inclusive marki WIŚNIEWSKI, stawiamy na jakość, design, komfort użytkowania i klarowną ścieżkę zakupu. Kontakt z jednym dystrybutorem i jedną, profesjonalną ekipą monterską w praktyce skraca czas realizacji zlecenia i ułatwia komunikację. To rozwiązanie, które sprawdzi się na każdym etapie inwestycji - od projektu, aż po opiekę serwisową, za którą odpowiedzialność bierze jedna firma.

REKLAMA

0010506169

BRAMY · OKNA · DRZWI · OGRODZENIA

WIŚNIEWSKI

Łączy to, co najlepsze
Design z Twoim bezpieczeństwem

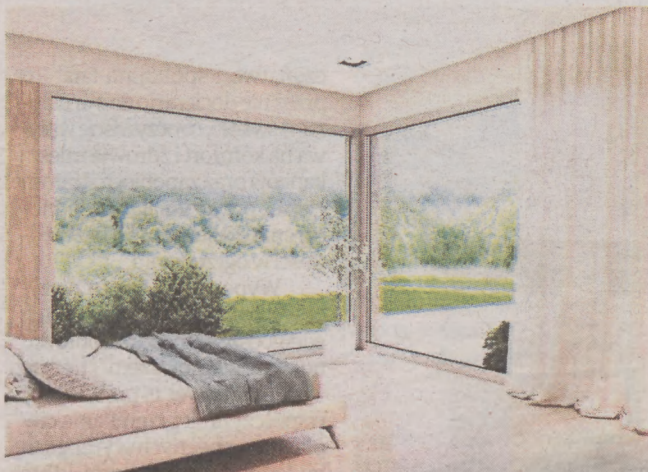
Dowiedz się więcej na www.wisniowski.pl

Wprowadzić więcej światła i zatrzymać ciepło. Przeszklenia a termoizolacja budynku

Okna i drzwi są najbardziej niewrażliwym punktem, jeśli chodzi o izolacyjność termiczną budynku, a dodatkowo sprzyjają również powstawaniu mostków cieplnych. Decydując się na duże przeszklenia, warto więc postawić na produkty spełniające wyśrubowane normy techniczne i wykonane z najlepszych materiałów.

Do bardzo ważnych cech mających wpływ na funkcjonowanie naszych domów i miejsc pracy należą parametry techniczne okien i drzwi. Jest to o tyle istotne, że zgodnie z tzw. Warunkami Technicznymi obowiązującymi od 1 stycznia 2021 r. wszystkie nowo powstające budynki powinny cechować się odpowiednio niskim zapotrzebowaniem na energię niezbędną do ich ogrzewania.

Szczególną rolę w spełnieniu wyśrubowanych norm odgrywa więc stolarka okienna i drzwiowa, która powinna wyróżniać się wysoką izolacyjnością termiczną, czyli zdolnością do jak najdłuższego utrzymania ciepła w budynku.

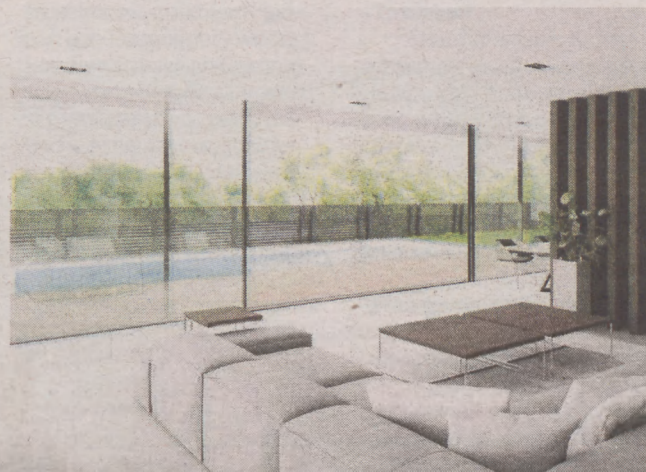


Imponujące przeszklenia, a jednocześnie świetna izolacyjność termiczna? Tak, to możliwe!

Im lepsza izolacyjność termiczna, tym mniej energii potrzeba do ogrzania domu, zwłaszcza podczas niskich temperatur.

Istotnie wpływa na nią jakość materiałów wykorzystanych do budowy, w tym okien i drzwi, a także sposób ich montażu. Na co więc zwracać uwagę, jeśli marzymy o imponujących przeszkleniach w domu, a jednocześnie zależy nam na dobrej termoizolacji i trwałości konstrukcji?

Za wysokiej jakości produktem, który będzie nam służył długie lata, zwykle idzie nieco wyższa cena. Pamiętajmy jednak, że inwestycja w wytrzymałą stolarkę okienną i drzwiową o doskonałych parametrach izolacyjnych zwraca się wraz z niższymi rachunkami za ogrzewanie. Na rynku możemy znaleźć wiele rozwiązań energooszczędnych, w tym również takie, które z powodzeniem spełniają nawet surowe wymaga-



FOT. ALUPROF

nia budownictwa pasywnego.

Przykładem jest system firmy Aluprof: MB-104 Passive, którego najwyższa izolacyjność termiczna została potwierdzona prestiżowymi certyfikatami Instytutu Domów Pasywnych PHI Darmstadt. Okna i drzwi aluminiowe z przegrodą termiczną w systemie MB-104 Passive cechuje również bardzo dobra izolacyjność akustyczna, szczelność na wodę

i powietrze oraz wysoka wytrzymałość konstrukcji. Parametry stolarki wykonanej na bazie tego systemu przekraczają obecne wymagania najostrejszych, obowiązujących przepisów i norm.

Panoramiczny widok otoczenia domu w połączeniu z wysoką izolacyjnością termiczną możemy także uzyskać, decydując się na nowoczesne, wielkogabarytowe drzwi przesuwne z ukrytą ramą MB-Skyline

Type R firmy Aluprof. To rozwiązanie oparte na wąskich profilach. Kształtowniki skrzydeł drzwi są ukryte w ościeżnicy, a jedynym elementem widocznym po zamknięciu drzwi jest wąski, 25-milimetrowy słup. Skrzydła aluminiowych drzwi są wykonywane z nowoczesnych, przyjaznych środowisku materiałów zapewniających najwyższe parametry izolacyjności termicznej, które dodatkowo zwiększa zastosowanie pakietów 3-szybowych o grubości od 52 do 60 mm.

Na komfort przebywania w domu istotnie wpływa wiele czynników, w tym jego wygląd, widok z okna oraz ilość światła docierającego do wnętrza. Nie bez znaczenia jest również komfort termiczny, który dodatkowo przekłada się na wysokość rachunków za ogrzewanie.

Jak pokazują powyższe przykłady, dzięki zastosowaniu wysokiej jakości aluminiowych okien i drzwi jesteśmy w stanie zachować izolacyjność termiczną, nie rezygnując przy tym z imponujących przeszkleń.

REKLAMA

ALUPROF
ALUMINIUM SYSTEMS

ALUPROF – TWÓJ DOM Z WIDOKIEM NA PRZYSZŁOŚĆ
OKNA · DRZWI · OSŁONY PRZECIWSŁONECZNE · PERGOLE Z ALUMINIUM

 aluprof.com

0010491377

EKOlogiczne, eleganckie i bezpieczne.

Okna dachowe to dzisiaj szczyt technologii

Nowoczesne, eleganckie, perfekcyjnie wykonane, a także bezpieczne i ekologiczne – takie są współczesne okna dachowe. To dzięki nim strychy wielu polskich domów zamieniły się w wyrafinowane salony, bawialnie dla dzieci, klimatyczne sypialnie dla gości, a także spokojne miejsca do pracy. Rozświetlone, piękne i świetnie zaaranżowane.

EKO – nie tylko na poddaszu

Wyprodukuj, zużyj, wykorzystaj ponownie! – to najważniejsza zasada, która obowiązuje w gospodarce o obiegu zamkniętym. Oczywiście przyświeca również producentom najnowocześniejszych rozwiązań w stolarnie okiennej.

– Okna dachowe PVC są produktem przyjaznym środowisku, z łatwością więc można je poddać recyklingowi. To szansa na lepsze życie dla nas, a także dla przyszłych pokoleń – zaznaczają przedstawiciele FAKRO.

I przypominają, że np. profile ościeżnicy wykonane są aż w 63 proc. z surowca powtórnie



FAKRO już od ponad 30 lat tworzy okna nowoczesne, takie, które gwarantują bezpieczeństwo

przetworzonego, a w produkcji okien aluminiowo-tworzywowych wykorzystanie komponentów z recyklingu ma ogromny wpływ na ograniczenie zużycia materiałów, a więc także ochronę środowiska. – Dzięki takim zabiegom możemy również zna-

cząco zmniejszyć ilość odpadów, a tym samym przyczynić się do ograniczenia zapotrzebowania branży budowlanej na paliwa kopalne np. ropę naftową.

A co z pozostałymi materiałami wykorzystywanymi do produkcji okien PVC? Szkło, alumi-

nium, elementy stalowe – te mogą być poddawane recyklingowi nawet w 100 proc.

Ekologiczne i bezpieczne

FAKRO już od ponad 30 lat tworzy okna nowoczesne, a więc takie, które gwarantują bezpie-

czeństwo i spokój na lata. To przez nie dociera do domu naturalne światło, co oczywiście wpływa na komfort i zdrowie mieszkańców oraz zapobiega stratom ciepła, przyczyniając się jednocześnie do znacznych oszczędności w ogrzewaniu.

Wyposażone są w trzyszybowe pakiety podnoszące ich energooszczędność, a montowane wraz z kołnierzem Thermo zyskują o nawet 15 proc. lepszy współczynnik przenikania ciepła. Przy obecnych wymogach budowlanych są oknami, które znajdują uznanie w oczach architektów i inwestorów oraz klientów, którzy cenią sobie oszczędności w portfelu.

Okna PVC doskonale sprawdzają się zarówno w sypialni, pokoju dziecięcym, jak również w pomieszczeniach o podwyższonej wilgotności, np. kuchniach i łazienkach. Mogą zostać wykonane w klasycznej bieli, ale też bez najmniejszego problemu zamówimy okleiny, które upodobnią je do naturalnego drewna (sosna, złoty dąb). Dostępne są także okna PVC o profilach w kolorze an-

tracytu, tak chętnie wykorzystywanym w nowoczesnych stylizacjach wnętrz.

A jak z trwałością? Wszystkie te okna są odporne na warunki atmosferyczne, nie pochłaniają wilgoci i nie wymagają malowania oraz częstych konserwacji. Ich olbrzymim atutem jest też dożywotnia gwarancja szyb hartowanych na gradobicie!

Okna aluminiowo-tworzywowe mają jeszcze jedną wielką zaletę. Idealnie dostosowane są do rynku termomodernizacji. Wymiana okien może więc odbyć się bez naruszenia szpalet, jest szybka i bez zbędnego nieporządku.

Klimatyczne okna

Wszyscy wiemy, że klimatu i magii domu nic tak nie tworzy, jak słońce przenikające przez okna. To dzięki nim nasze „gniazdko” jest nie tylko nowoczesne, eleganckie, ale również bezpieczne i ekologiczne.

Wyberajmy więc świadomie. W ten sposób oszczędzamy czas, pieniądze i chronimy środowisko!

REKLAMA

0010491345



FAKRO®

ANTRACYTOWE OKNA DACHOWE

Z nami możesz bezpiecznie planować swoją przyszłość i spełniać marzenia. Nasze okna dbają o środowisko, gdyż wytwarzamy je z surowców z recyklingu, a materiały użyte do ich produkcji mogą być ponownie przetworzone praktycznie w 100%.

Okna PVC FAKRO to:

- **trwałość i spokój na lata** – są odporne na wilgoć,
- **kolor dopasowany do nowoczesnych wnętrz** – są dostępne w modnym kolorze ANTRACYT,
- **dbałość o środowisko** – są wytwarzane z ekologicznego granulatu i można je ponownie przetworzyć.

Minimalistyczne rynny – najmodniejsze na dachu

Rynna kwadratowa, rynna ukryta, rynna bezokapowa, rynna za maskownicą – choć nazw wiele, to system jeden: Galeco BEZOKAPOWY. Tajemnice tego pionierskiego w skali światowej systemu odkrywa przed nami DAMIAN DYLEWSKI, doradca techniczno-handlowy Galeco.

- Rynna to jeden z najważniejszych elementów systemu Galeco BEZOKAPOWY.

- To prawda. Jej zadaniem jest nie tylko odbiór wody, ale także przetransportowanie jej do pionu spustowego. Prostokątny profil, o polu przekroju 100 cm², jest porównywalny z systemem półokrągłym, określanym mianem systemu przemysłowego, czyli 150 mm. To kompromis między przepustowością a estetyką. Wywinięcie przednie jest skierowane na zewnątrz, co umożliwia montaż maskownicy w taki sposób, aby nie było widoczne odkształcenie w miejscu występowania haka doczołowego. Sam profil rynny jest bardzo uniwersalny i możemy go zastosować aż do trzech systemów rynnowych: Galeco BEZOKAPOWY, Galeco STAL²



System rynnowy Galeco BEZOKAPOWY został wykorzystany w Polskiej Zagrodzie – według projektu BXB Studio Bogusław Barnaś. To jeden z najciekawszych polskich projektów architektonicznych

z maskownicą oraz Galeco STAL² bez maskownicy.

- Jakże zadanie do spełnienia ma hak doczołowy?

- To element niezbędny do stabilnego osadzenia i wypoziomowania rynny. Hak doczołowy do maskownicy zapewnia stabilizację i trwałość montażu. Dzięki niemu z łatwością wypoziomujemy rynny, co jest niezwykle ważne dla zachowania estetyki (tylko w przypadku prawidłowego montażu maskownicy będzie cieszyła nasze oczy). Jest to system uniwersalny, umożliwia bowiem mon-

taż maskownicy doczołowej (do Galeco BEZOKAPOWY), a także podsufitkowej (do Galeco STAL²).

- Nie można też zapomnieć o specjalnym pasie podrynnowym...

- Do jego zadań należy „obróbka gzymsu” i zabezpieczenie elewacji. Jest też swego rodzaju „parapetem” dla rynny. To element zabezpieczający i zamykający cały system od spodu. Jego głównym zadaniem jest wyłapanie kropel wody i bezpieczne wyprowadzenie ich na zewnątrz poza lico elewacji.

- Skoro system jest szczelny, to skąd biorą się owe krople?

- Rynna jest oczywiście szczelna, nie unikniemy jednak kondensacji pary wodnej. Kondensat, czyli wytrącanie skroplin, to nieodłączne zjawisko na skraju połączenia różnych elementów wystawionych na działanie warunków atmosferycznych. Aby skropliny nie podciekały na elewację, przeciwdziała temu minimalna odległość kapinosa pasa podrynnowego względem lica elewacji. Zalecamy minimum 1,5-2 cm.

- Maskownica...

- ...to jedyny element systemu widoczny w pełnej krasie. Osadzana jest na wywinięciu rynny i mocowana – na zetrzask – na hakach. Poszczególne części na jej długości łączone są przez pióro-wpust. Gdy zostaną prawidłowo zamocowane, zapewnią odpowiednią wentylację przestrzeni między rynną a pasem podrynnowym – niezbędną dla odprowadzenia wspomnianych wcześniej skroplin kondensatu.

- Co wyróżnia Galeco BEZOKAPOWY od innych systemów?

- Jego całkowita grubość wynosi tylko 16 cm!

- To ważne?

- Bardzo ważne. Każdy centymetr ma duże znaczenie. Na przykład przy murze o grubości 24 cm i murłacie 16 x 16 cm oraz dociepleniu 20 cm nie ma obawy, że będziemy zmuszeni przesunąć całość więźby, aby zmieścić system rynnowy wylicowany z elewacją.

- Pion spustowy też ukryty jest w murze. Nie grozi to powstaniem tzw. mostków cieplnych?

- Nasz system został tak zaplanowany, aby maksymalnie zniwelować mostki cieplne, które generują rury spustowe montowane wewnątrz elewacji. Podam taki przykład. Zwykła rura spustowa o średnicy 11 cm (do tego po 1 cm po obwodzie rury - x2 - dla zapewnienia przestrzeni wentylacyjnej oraz minimum 2 cm maskowania) wymaga wygoszparowania co najmniej 15 cm! To ogrom przestrzeni zabieranej na rzecz pustki powietrznej. W elewacjach o grubości docieplenia 20 cm jest to prawie nie do zniwelowania. W ten sposób powstaje mostek termiczny li-

niowy na całej długości pionu spustowego.

- W Galeco BEZOKAPOWYM tak się nie dzieje?

- Nie. Pod ten system przygotowaliśmy specjalną rurę spustową. Do 70 mm dorzucamy po 1 cm po jej obwodzie (x2) dla zapewnienia przestrzeni wentylacyjnej, a także minimum 2 cm na maskowanie. To 11 cm. W ten sposób uzyskujemy aż 4 cm, co przy elewacji grubości 20 cm daje nam 9 cm na zastosowanie np. płyty PIR, która całkowicie wyeliminuje mostek cieplny albo w najgorszym przypadku zredukuje go do minimum.

- Pion spustowy, aby można było go zamontować w elewacji, musi więc być bardzo szczelny!

- To prawda. Dlatego rury spustowe muszą być bezszwowe, a to jest możliwe tylko wtedy, gdy wybierzemy jednorodne rury PVC. Ich łączenie na długości również musi być szczelne, to zaś zapewnia tylko kielichowa mufa z uszczelką. Widać więc, że system Galeco BEZOKAPOWY został opracowany z myślą o każdym aspekcie budowl.

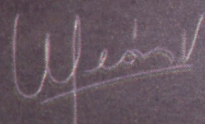
REKLAMA

0010491366

 **GALECO**
systemy rynnowe

**SYSTEMY
RYNNOWE
W JEDNYM PALCU**

BEZ CIENIA WĄTPLIWOSCI



Wilfredo León

www.galeco.pl



Airmax 3. generacji – najwyższa wydajność i ponadczasowy design

Airmax³ to najnowsza generacja powietrznych pomp ciepła do nowych i modernizowanych budynków.

Nowy Airmax³ łączy zaawansowaną technologię i wyjątkową wydajność z ponadczasowym designem i klasyczną formą. To najbardziej ekologiczna w historii pompa ciepła do c.o. Galmet.

Już podczas pierwszej prezentacji w Polsce została nagrodzona Medalem Targów ENEX 2022 oraz Złotym Medalem Międzynarodowych Targów Poznańskich INSTALACJE 2022. To wyjątkowo udana premiera Galmet.

Ekologia i wydajność

Airmax 3. generacji to ekologia, wydajność i komfort na niespotykanym dotąd poziomie zarówno w zakresie ogrzewania, jak i chłodzenia budynku. To nowy bezpieczny czynnik chłodniczy. To przede wszystkim najnowocześniejsze sprężarki spiralne sterowane inwerterowo z wysoką sprawnością i dużą równomiernością pracy w sz-

rokin zakresie. Zapewniające optymalne dopasowanie mocy pompy ciepła do zapotrzebowania budynku.

Ekologia w nowej pompie ciepła Galmet to nie tylko czynnik chłodniczy bezpieczny dla środowiska o GWP, ale również niskie zapotrzebowanie pompy ciepła na energię przekładające się na niskie koszty użytkownika. Łącząc wydajną sprężarkę inwerterową i naturalny czynnik R290 inżynierowie Galmet stworzyli pompę ciepła znacznie wydajniejszą od jej poprzedniej wersji. O stabilnych, wysokich parametrach pracy i rekordowej wydajności COP = 5,2 (Airmax³ 12GT, 14GT dla A7W35). O wysokiej maksymalnej temperaturze zasilania obiegu grzewczego niemal 70°C. O jakości potwierdzonej najwyższą klasą energetyczną A+++ (A7W35).

Jeszcze lepsza pompa ciepła!

Projektując pompę ciepła, która ma zasilac najbardziej wymagające instalacje z ogrzewaniem grzejnikowym, ale też mieszanym i podłogowym, inżynierowie Galmet stanęli przed trud-



nym zadaniem opracowania pompy ciepła, która połączy jeszcze większą dbałość o ekologię, wyjątkową wydajność oraz będzie prosta w montażu.

Nowy Airmax taki właśnie jest. Długie miesiące badań w ekstremalnych warunkach w komorze chłodniczej w laboratorium Galmet oraz wiele lat doświadczeń dały rozwiązanie o wyjątkowych parametrach i funkcjonalności.

Powietrzna pompa ciepła Airmax³ to również nowa konstrukcja obudowy i nowe wy-

miary. O 23% niższa jednostka zewnętrzna (Airmax³ 12GT) ułatwia montaż także pod oknem.

Moc inteligentnie dopasowywana

Nowy Airmax³ stanowi wydajne, ekologiczne i proste w montażu rozwiązanie, które będzie można stosować w nowych energooszczędnych instalacjach, ale przede wszystkim w modernizowanych budynkach z instalacjami grzejnikowymi.

Airmax³ to:

- ▶ Moc inteligentnie dopasowana do domów energooszczędnych i modernizowanych.
- ▶ System rewers – 3 funkcje w 1 – ogrzewanie i chłodzenie budynku, grzanie wody użytkowej.
- ▶ COP = 5,2 (Airmax³ 12GT, 14GT – A7W35).
- ▶ Ekologiczny czynnik chłodniczy R290.
- ▶ Wysoka temperatura wody na zasilaniu.
- ▶ Wydajna inwerterowa sprężarka spiralna – płynna modulacja mocy w szerokim zakresie.
- ▶ Szybka instalacja – pompa ciepła monoblok z szafą hydrauliczną Onebox lub modulem Gbox.
- ▶ Maksymalne dotacje w programie Czyste Powietrze oraz Moje Ciepło dzięki klasie energetycznej A+++ (A7W35), A++ (A7W55) i certyfikowanym badaniom w akredytowanym europejskim laboratorium.
- ▶ Opracowana i produkowana w Polsce pompa ciepła.

Zyskaj więcej!

Wyjątkowe parametry i jakość nowej pompy ciepła Galmet potwierdza certyfikat wydany przez akredytowane laboratorium, co jest wyjątkiem wśród polskich producentów pomp ciepła.

Powietrzna pompa ciepła Airmax³ jest najlepszym dowodem na to, że doskonałe technologicznie, trwałe i oszczędne urządzenia renomowanej marki mogą być źródłem „zielonej” i taniej energii w naszych domach. Tym bardziej że na ich zakup i instalację można otrzymać

dofinansowanie w programach wsparcia ekologicznych urządzeń grzewczych np. w Programie Czyste Powietrze lub Moje Ciepło.

Szczegółowych informacji w zakresie doboru, instalacji i użytkowania pomp ciepła udzielają inżynierowie z Krajowego Centrum Doradztwa Techniki Grzewczej Galmet pod adresem:

pompypiecpl@galmet.com.pl
lub nr tel. 77 403 45 60

REKLAMA

0010497061

NAJNOWSZA GENERACJA POWIETRZNYCH POMP CIEPŁA

» AIRMAX³ 5-14GT

Airmax³ - najnowsza generacja powietrznych pomp ciepła do nowych i modernizowanych budynków. Nowy Airmax³ łączy zaawansowaną technologię i wyjątkową wydajność z ponadczasowym designem i klasyczną formą. Airmax 3. generacji to ekologia, wydajność oraz komfort na niespotykanym dotąd poziomie zarówno w zakresie ogrzewania jak i chłodzenia budynku.

Produkujemy w Polsce

www.galmet.com.pl