

Redzikowo Mieszkańcy gminy Słupsk protestowali przeciwko powiększeniu miasta **str. 3**



FOT. KRZYSZTOF PIOTRKOWSKI

Choroby, na które kobiety zapadają częściej niż mężczyźni - str. 8 Co jeść, żeby mieć dobry poziom potasu - str. 9

STRONA
ZDROWIA

GŁOS

DZIENNIK POMORZA

POMORZA

Środa
13.07.2022

Nr 161 (4709)
Nakład: 8.830 egz.

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

Słupsk: W Radomiu przeprowadzono 76. Mistrzostwa Polski U-20. Mamy dwa medale **str. 2**

Słupsk. Prokuratura prowadzi śledztwo w sprawie śmierci 41-letniego mężczyzny w szpitalu **str. 3**

Kobylnica. Trwa kompleksowa przebudowa ulicy Transportowej **str. 4**

Nr ISSN 0137-9526

Nr indeksu 348-570



FOT. GRZEGORZ OLKOWSKI

ZBLIŻENIA

Adoptuj drzewo, ufunduj park! Czy jesteśmy gotowi na Zielony Mecenat?

Nie tylko w takich wielkich miastach, jak Warszawa, Wrocław czy Łódź, ale i w mniejszych Kielcach przybywa zieleni za sprawą sponsorów. Zielony Mecenat pozwala fundować drzewa, ławki, kwietne nasadzenia i parki. Czy ten pomysł sprawdzi się w Polsce?

Jego entuzjastą jest między innymi Bartosz Szymański, radny z Torunia od lat angażujący się na rzecz ekologii. Złożył wniosek do samorządu o uruchomienie zielonego sponsoringu.

Czytaj str. 14

Polska, świat

Warszawa: 31-letni mężczyzna przyniósł niewybuch na marsz na Krakowskim Przedmieściu **str. 6**

Hiszpania Strajki na lipiec zapowiadają pracownicy linii lotniczej Ryanair **str. 7**

SAMORZĄD LICZBA MIESZKAŃCÓW USTKI WYNOŚI NIECO PONIŻEJ 15 TYSIĘCY

Spadły zarobki burmistrza. Przyczyna: wyludnienie miasta

Bogumiła Rzeczkowska
Ustka

W ciągu roku pełnienia urzędu burmistrza Jacek Maniszewski pobierał wynagrodzenie w trzech różnych wysokościach. Przyczyną najpierw była zmiana przepisów, a teraz spadek liczby mieszkańców miasta.

Burmistrz Ustki od objęcia urzędu, czyli 5 lipca 2021 roku, zarabiał około 10,5 tysiąca zł brutto. Jego wynagrodzenie wzrosło, gdy pod koniec ubiegłego roku w samorządach zapadły uchwały wprowadzające nowe stawki. Był to skutek nowelizacji ustawy o pracownikach samorządowych. Zmiany te pozwoliły na wyższe zarobki marszałków, prezydentów miast, starostów, burmistrzów i wójtów. Wtedy wzrosły też diety radnych.

Nowe wynagrodzenia wypłacono z wyrównaniem wstecz, bo od sierpnia ubiegłego roku. Tak więc zmiany te wyszły Jackowi Maniszewskiemu na korzyść, bo po niecałym miesiącu urzędowania jego pensja ze wszystkimi przysługującymi dodatkami wzrosła dwukrotnie. Dlatego, że w widelkach mieścił się w przedziale gmin od 15 do 100 tysięcy mieszkańców. Tak jak na przykład prezydent Słupska.

Teraz jednak zarobki Jacka Maniszewskiego zmniejszą. Także - diety radnych. Przyczyną tego jest spadek liczby mieszkańców miasta. Potrzebna była korekta. Decyzję o obniżkach podjęła rada miasta.

Zmniejszone zostało wynagrodzenie burmistrza oraz zastępcy burmistrza. Wynika to z faktu, że według opublikowanego w czerwcu raportu Głównego Urzędu Statystycznego liczba mieszkańców Ustki na koniec roku 2021 nie przekraczała 15 tysięcy - mówi Eliza Mor-dal, rzeczniczka usteckiego ratusza.



FOT. LUKASZ CAPAR

Burmistrz Ustki Jacek Maniszewski od sierpnia będzie zarabiał mniej

- Rozporządzenie Rady Ministrów w sprawie wynagradzania pracowników samorządowych różnicuje kwoty wynagrodzenia zasadniczego według liczby mieszkańców. Dotychczas obowiązujące wynagrodzenie burmistrza mieściło się w przedziale gmin powyżej 15 tysięcy do 100 tysięcy mieszkańców, stąd konieczność podjęcia uchwał zmieniających.

Stan ludności w Ustce na 31 grudnia 2021 rok wynosił 14 954 osoby.

Obecnie burmistrz Jacek Maniszewski miesięcznie zarabiał łącznie 20 025,70 zł. Od 1 sierpnia jego zarobki zmniejszą się o niecałe 700 zł, bo maksymalnie wynagrodzenie w nowej wysokości będzie wynosić 19 367,50 zł. Zasadnicze wynagrodzenie to kwota 10 250 zł, dodatek funkcyjny 3 150 zł. Do tej pory były to odpowiednio: 10 430 zł i 3 450. W związku z tym zostaną też nieznacznie obniżone dodatki liczone procentowo od wynagrodzenia.

Usteccy radni przy zmianie wynagrodzenia burmistrza na podstawie Kodeksu pracy zastosowali jednomiesięczny okres zwłoki we wprowadzeniu obniżenia wynagrodzenia ze skutkiem na koniec miesiąca kalendarzowego. Sami radni będą otrzymywali diety należne samorządowcom w przedziale gmin poniżej 15 tysięcy mieszkańców, czyli 50 procent maksymalnej wysokości diety. Wcześniej przysługiwało im 75 procent. ©

Jutro w naszej gazecie Pod paragrafem

● Opowieść o tym, jak niejaki Czesław Śliwa, podszywając się pod konsula Austrii, wykiwał armię PRL-owskich urzędników

Zamów prenumeratę

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

Tańcem wspierali Maję. Charytatywny Maraton Zumby Rubiton 2022

Bohumila Rzechkowska
Ustka

Na plaży odbył się czterogodzinny charytatywny Maraton Zumby Rubiton Ustka 2022. To była już szósta edycja tanecznego wydarzenia, które wspiera podopiecznych Muszkieterów Szpiku.

Tym razem Rubiton przeniósł się nad brzeg morza. Grupa wystąpiła na scenie, a na plaży towarzyszyły jej setki osób, z których kilkadziesiąt brało udział w maratonie, tańcząc w kilkudziesięciu choreografiach.

- To już nasza szósta edycja charytatywnego Maratonu Zumby - mówi Sylwia Mike, która razem ze Stowarzyszeniem Muszkieterów Szpiku zorganizowała wydarzenie w Ustce. - Muszkieterowie zbierali pieniądze dla Mai, która obecnie przebywa w klinice Barcelonie i przechodzi leczenie ostatniej szansy. Maja choruje na nowotwór neuroblastoma.

Dziewczynka choruje na złośliwy nowotwór czwartego stopnia od 2020 roku. Na portalu społecznościowym mama Mai zapraszała na maraton do Ustki, dziękowała za zorganizowanie wydarzenia i razem z Mają przesyłała wszystkim buziaczki.

Wcześniej Maraton Zumba odbywał się pod hasłem Taniec - Pomoc - Miłość - Muzyka. W 2021 roku zmienił nazwę na Rubiton 2021 - Taniec - Pomoc - Muzyka - pamięci Rubika Vasyliana, chłopca, który dzielnie walczył z chorobą, a w 2020 roku był gościem honorowym maratonu i tańczył na scenie. Bardzo się cieszył, że przyjechał na wakacje do Ustki. Niestety, przegrał walkę z chorobą.

Do Ustki przyjeżdżają z całej Polski wolontariusze, koordynatorzy, ambasadorowie, instruktorzy, aby pomóc chorym dzieciom w leczeniu, wesprzeć i dodać im siły, a także ich rodzinom. ©



W tym roku charytatywny Maraton Zumby odbył się przy usteckiej plaży



Dobra muzyka sprawiła, że do tancerzy na scenie chętnie przyłączała się publiczność

DYŻURNY GP

Na naszych Czytelników czekamy w redakcji „Głosu Pomorza” w Słupsku przy ulicy Pobożnego 19 oraz pod numerem telefonu 510 026 924

Wojciech Lesner
wojciech.lesner
@polskapress.pl



KALENDARIUM

13 LIPCA

1521

Kraków po raz pierwszy usłyszał głos dzwonu Zygmunta.

1897

Guglielmo Marconi otrzymał amerykański patent na telefon bez drutu.

1923

Na wzgórzach nieopodal Los Angeles umieszczono napis HOLLYWOODLAND. Cztery ostatnie litery usunięto po renowacji w 1949 roku.

1933

Minister spraw wewnętrznych III Rzeszy Wilhelm Frick wydał dekret zobowiązujący całe społeczeństwo do używania nazistowskiego pozdrowienia „Heil Hitler”.

LOTTO

11.07.2022, GODZ. 21.50

Multi Multi: 6, 11, 16, 17, 20, 27, 28, 30, 36, 43, 47, 57, 62, 63, 64, 65, 70, 75, 76, 79 Plus 47;

Ekstra Pensja: 6, 8, 11, 28, 31 +1;

Ekstra Premia: 5, 19, 23, 24, 28 +2;

Mini Lotto: 2, 3, 14, 34, 35;

Kaskada: 2, 5, 6, 7, 9, 12, 13, 16, 19, 20, 21, 22;

Super Szansa: 9, 5, 1, 5, 1, 9, 6;

12.07.2022, GODZ. 14

Multi Multi: 2, 5, 12, 15, 18, 25, 29, 31, 34, 39, 42, 46, 54, 55, 56, 62, 64, 66, 68, 80 Plus 64

Kaskada: 4, 6, 9, 11, 12, 13, 14, 17, 18, 20, 23, 24

Super Szansa: 5, 6, 7, 8, 2, 8, 0

WALUTY 12.07.22

USD	4,8284 (+)
EUR	4,8337 (+)
CHF	4,9031 (+)
GBP	5,7119 (+)

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

Srebro dla Borzytuchomia, brąz dla Ustki w MP U-20

Krzysztof Niekrasz
Sport/Lekkoatletyka

Przez trzy dni młoda lekkoatletyka królowała w Radomiu, gdzie przeprowadzono 76. Mistrzostwa Polski U-20. Dwa medale wywalczyli przedstawiciele naszego regionu.

Na stadionie Miejskiego Ośrodka Sportu i Rekreacji w Radomiu można było zobaczyć prawie 700 młodych dziewcząt i chłopców. Wśród rywalizujących byli lekkoatleci i lekkoatletki z naszego regionu, którzy wywodzili się z: Akademii Młodego Lekkoatlety Słupsk, Taleksu Borystaw Borzytuchom, Jantara Ustka i Baszty Bytów. W tegorocznych mistrzostwach Polski znakomicie spisała się Regina Piechowska. Biegaczka Taleksu Borystaw wywalczyła srebrny medal w biegu na 2000 m z przeszkodami i poprawiła swój rekord życiowy o 13 sekund do 6.40,08 min (to szósty wynik w historii U-20). Tym samym podopieczna trenera Jarosława Ścigały potwierdziła dobrą formę i dodatkowo otrzymała powołanie na mecz reprezentacji w Mariborze (Węgry, Słowenia, Słowacja, Czechy, Polska). Gratulujemy! Rywalizację wygrała i złoto zdobyła Maja Peryt (Juwenia Cerrad Starachowice) - 6.38,17 min.

Lokaty pozostałych borzytuchomian w innych konkurencjach i ich wyniki: 7. Anna Głazik na 3000 m (9.57,84 min - nowy rekord życiowy), 8. Magdalena Breza na 400 m (57,11 s), na 3000 m - 10. Dawid Janta (8.49,01 min), 14. Bartosz Rusoń (8.55,84 min), 18. Paweł Bukowski (9.16,64 min), na 2000 m z przeszkodami - 17. Stanisław Prądyński (7.30,73 min).

Tropem medalowym podążył też Michał Gnaciński. Zawodnik Jantara Ustka w rzucie oszczepem (800 g) osiągnął odległość 52.47 m i tym rezultatem zapewnił sobie brązowy medal. Szkoleniowcem M. Gnacińskiego jest Henryk Michalski.

Sześciu przedstawicieli (trzy dziewczęta, trzech chłopcy) reprezentowało Akademię Młodego Lekkoatlety Słupsk. Tym



Znakomity duet i wizytówka Taleksu Borystaw Borzytuchom: Jarosław Ściagała (trener) i srebrna biegaczka Regina Piechowska



Radość z brązowego medalu oszczepnika Michała Gnacińskiego i szkoleniowca Henryka Michalskiego

razem słupszczanie nie zdobyli medali, ale potwierdzili swoją przynależność do czołówki krajowej. Oto ich osiągnięcia: Jakub Nielub - V miejsce w skoku wzwyż (wynik 206 cm); Adrianna Litwin - VI lokata w skoku wzwyż (162 cm); Katarzyna Nowakowska - IX pozycja w biegu na 1500 m (4.34,62 min - rekord życiowy) i X miejsce w biegu na 800 m (2.14,21 min - r.ż.); Jan Hołowienko - XII lokata w biegu na 3000 m (8.51,60 min - r.ż.); Szymon Depta - XX pozycja w biegu na 200 m - 22,93 s; Oliwia Ludwicka - XXV miejsce w biegu na 200 m - 26,86 s.

Krzysztof Kasprowicz (Baszta Bytów) był trzynasty

w biegu na 3000 m (8.54,96 min) i piętnasty w biegu na 1500 m (4.06,14 min).

W klasyfikacji punktowej MP U-20 sklasyfikowanych zostało 161 klubów. Oto miejsca naszych klubów: 39. Talex Borystaw Borzytuchom, 43. AML Słupsk, 110. Jantar Ustka, 147. Baszta Bytów.

Obecnie młodszy juniorzy (U-18) przygotowują się do XXVIII Ogólnopolskiej Olimpiady Młodzieży, która od 15 do 17 lipca odbywać się będzie w Bielsku-Białej. Tradycyjnie już liczymy na kolejne medale naszych reprezentantów w tej grupie wiekowej. ©

nasz REGION

SŁUPSK
Śledztwo w sprawie
zaniedbań na SOR-ze
Żona mężczyzny, który zmarł
w szpitalu, uważa, że jego
śmierć to wynik zaniedbań
na Szpitalnym Oddziale Ra-
tunkowym. Prokuratura
wszczęła śledztwo Str. 4



KOBYLNICA
Przebudowa ulicy
Transportowej
Ważna arteria Kobylnicy,
ul. Transportowa, będzie
miała nową nawierzchnię
i oświetlenie. Powstanie także
ścieżka rowerowa oraz
sygnalizacja świetlna Str. 4



Protest mieszkańców gminy przeciw powiększeniu Słupska. Blokowali drogę w Redzikowie



Blokada drogi w Redzikowie

Alek Radomski
Redzikowo

**Przeciwnicy powiększenia
Słupska kosztem sąsiednie-
go samorządu blokowali
wczoraj przejście dla pie-
szych w Redzikowie.**

W poniedziałek protesty odbywały się w Bierkowie i Siemianicach, a we wtorek w Redzikowie. Przeciwnicy rozszerzenia granic Słupska o sąsiednie sołectwa wiejskiej gminy Słupsk przez godzinę blokowali przejście dla pieszych na wysokości redzikowskiego Ładowiska Kultury. Pikiet, a konkretnie blokada odcinka wylotówki, powodowała chwilowe utrudnienia w ruchu.

W ten sposób mieszkańcy gminy Słupsk sprzeciwiali się

planom przyłączenia do miasta terenów gminnej dziś strefy inwestycyjnej w Płaszewku, całego sołectwa Bierkowo razem ze składowiskiem odpadów i Siemianic z Niewierowem. To te obszary znalazły się bowiem w gotowym już projekcie rozporządzenia, którym zająć ma się rząd. Jego efektem będzie zmiana granic Słupska kosztem sąsiedniej gminy już od stycznia przyszłego roku.

- Jednak to wciąż i jedynie projekt - mówi Ewa Guzińska, rzecznik prasowy Urzędu Gminy Słupsk. - Wszystko jeszcze jest możliwe. Jutro odbędzie się ważne spotkanie w Warszawie, podczas którego obecna będzie zarówno pani wójt Barbara Dykier, jak i władze Słupska. Podczas tego spo-

tkania będziemy dalej prezentować nasze argumenty przeciw przyłączeniu naszych terenów do miasta.

Spotkanie, o którym mowa, to posiedzenie Zespołu do Spraw Ustroju Samorządów, Obszarów Miejskich i Metropolitalnych. Kolejnym etapem ma być Posiedzenie Komisji Wspólnej Rządu i Samorządu, na którym zapadną ostateczne decyzje.

- My tylko bronimy tego, co było, jest i pozostanie nasze - podkreślała podczas pikiet Beata Grzech z Włynkówka, radna gminy Słupsk. - Ludzie nie chcą do miasta. Nic o nas bez nas.

- Ja jestem z Siemianic i nie będę słupszczaninem - zaznaczył w rozmowie z „Głosem” Antoni Sobczyk, sołtys tej miej-

scowości i również radny wiejskiej gminy. - Robimy dużo, aby do Słupska nie trafić.

Przypomnijmy, że w przypadku zatwierdzenia powiększenia granic miasta przez rząd, Słupsk otrzyma uzbrojone tereny inwestycyjne tuż przy obwodnicy. Rozwiązać ma to problem miasta w tym zakresie i powiększyć bazę podatkową o funkcjonujące już tam przedsiębiorstwa. Miasto zyska też około czterech tysięcy nowych mieszkańców z dwóch wsi, czyli Siemianic i Bierkowa.

Słupsk ubiegał się jednak o więcej terenów. Na wniosku o powiększenie widniało całe Płaszewko oraz Krępa i Włynkówko, które w gminie wiejskiej zostają.

©P

Park do poprawek przed remontem

Alek Radomski
Słupsk

Brakujące szczelble, wystające gwoździe. Czytelnik skarży się na stan ławek w Parku Kultury i Wypoczynku. ZIM przygotowuje się do dużego remontu w tym miejscu.

- Bardzo prosimy o pilną interwencję w sprawie skandalicznego stanu ławek w PKiW - napisał na naszą skrzynkę alarmową pan Tadeusz ze Słupska. - Kilka dni temu małe dziecko zraniło się wystającymi gwoździami. Poza tym w wielu ławkach brakuje szczelbli, nie mówiąc o tym, że są one niepomalowane.

O sprawie poinformowaliśmy Zarząd Infrastruktury Miejskiej. Jak nas zapewniono, inspektorzy zarządu mają przeprowadzić dodatkową kontrolę w parku.

- W przypadku stwierdzenia uszkodzeń, zostaną one naprawione - zapewnia Tomasz Orłowski, zastępca dyrektora ZIM-u.

Przypomnijmy, że park, który mocno ucierpiał podczas ostatniej wichury, będzie rewitalizowany. Zaplanowano prze-

budowę i rozbudowę alejek parkowych od wejścia przy ulicy Zamkowej do placu zabaw przy Moście Czołgowym. Lista zadań obejmuje też nowe miejsce aktywności dla dzieci i młodzieży, teren integracji i wypoczynku, polanę piknikową oraz budowę wielofunkcyjnego zadaszenia w części centralnej parku wraz z niezbędnym zapleczem technicznym i sanitarnym. Lepsza ma być też górka saneczkowa, a cały teren zyska elementy małej architektury i oświetlenie.

Zadanie zostało dofinansowane w ramach Programu Rządowy Fundusz Polski Ład kwotą 18 mln złotych, kiedy całość prac szacowano początkowo na dwa miliony złotych więcej. Wycenę trzeba będzie zaktualizować, bo dwie oferty, które wpłynęły przetargu, okazały się wyższe. Za drogą okazała się propozycja firmy Sorted z Piaseczna, która szereg planowanych zmian w tym miejscu obliczyła na 24 194 100 zł. Jeszcze więcej zaproponowało konsorcjum trzech miejscowych przedsiębiorstw. Krężel, Jantar i Ogrody swoją ofertę wyceniły na 24 276 249 zł. ©P



Zanim dojdzie do kompleksowego remontu, już potrzeba drobniejszych napraw



Śledztwo wyjaśni, czy mężczyzna zmarł z powodu zaniedbania lekarzy SOR-u

Magdalena Olechnowicz
Słupsk

Zmarł 41-letni mężczyzna, który w marcu trafił do szpitala z arytmia serca. Zdaniem żony doszło do zaniedbania lekarzy na SOR-ze. Śledztwo prowadzi Prokuratura Okręgowa w Słupsku.

O sprawie pisaliśmy w kwietniu. Przypomnijmy, Adam Gołgowski z podślupskich Siemianic trafił do Wojewódzkiego Szpitala Specjalistycznego w Słupsku 24 marca tego roku.

- Mąż skarżył się na silny ból w tylnej klatce, promieniujący do mostka, oraz miał podwyższone tętno. O godzinie 5. 40 wezwałam karetkę, która przyjechała szybko. W karetce wykonano badanie EKG i stwierdzono, że nie ma zawału, ale jest jakaś nierówność i z tego powodu powinien jechać do szpitala. Stan jego zdrowia ratownicy określili jako dobry przekazali go na SOR - relacjonuje Tamara Gołgowska, żona Adama.

W Karcie Medycznych Czynności Ratunkowych, którą wypełniał ratownik medyczny, czytamy, że „pacjent przytomny, logiczny, bez duszności, z bólem w klatce piersiowej o charakterze pieczenia. Tymczasem trzy godziny później pana Tamara dowiedziała się od lekarzy SOR, że mąż jest w stanie krytycznym, a rokowania są złe.

- Lekarz poinformował mnie, że mąż miał wykonane w pomieszczeniu badanie EKG, które nie wykazało zawału, po czym przeszedł do drugiego pomieszczenia. Tam doszło do zatrzymania krążenia, śmierci klinicznej i bardzo długiej reanimacji. Już wtedy stan męża był krytyczny. Na Oddziale Kardiologicznym zostałam poinformowana, że pacjent przyjechał z SOR-u bez akcji serca i bez oddechu, nie miał wykonywanej reanimacji i nie wiadomo, jak długo to trwało. Taka informacja widnieje również w wypisie z tego oddziału.



Według żony do szpitala jej mąż trafił w dobrym stanie. Uważa ona, że winę za jego śmierć może ponosić SOR

Po wykonaniu koronografii mąż został przewieziony na Oddział Anestezjologii i Intensywnej Terapii. Powiedziano mi, że Adam był niedotleniony przez ponad pół godziny. Siódmego dnia pobytu lekarz przekazał mi, że widać już skutki niedotlenienia i nieodwracalne uszkodzenie mózgu - pani Tamara nie mogła się z tym pogodzić. - Nie jestem w stanie zrozumieć, jak to możliwe, że mój mąż został zabrany przez karetkę w stanie ogólnym dobrym, a w ciągu dwóch godzin znalazł się w stanie krytycznym z uwagi na niedotlenienie. Wszak przez cały ten okres znajdował się pod opieką specjalistyczną.

Zaznaczmy, że wcześniej pan Adam był zdrowym i silnym mężczyzną. Pracował na dużych wysokościach - w niemieckiej firmie zajmującej się farmami wiatrowymi. Regularnie przechodził wszystkie badania lekarskie.

Pani Tamara ze swoim mężem od 24 marca już nie porozmawiała.

- Adam co prawda odzyskał świadomość po 3-4 tygodniach, był z nim kontakt wzrokowy, ale nie mówił. Ścisłał

jednak nasze dłonie, uśmiechał się do nas, ruszał stopami. Do końca wierzyłam, że będzie żył.

Niestety, po 2,5-miesięcznym pobycie w szpitalu mężczyzna zmarł. Zdaniem żony przez zaniedbanie personelu SOR-u. Czy tak było, wyjaśni to prokuratorskie śledztwo.

- Informacje zawarte w dokumentacji medycznej są lakoniczne, nie zawierają chronologii i trudno ocenić, czy pomoc medyczna była świadczona w sposób zgodny ze sztuką lekarską. Do końca nie wiem, co działo się z moim mężem pomiędzy godziną 6 a 8 tego dnia, kiedy go tam przywieziono. Zapisy nie są spójne - mówi Tamara Gołgowska. - Moim zdaniem zostało popełnione prześpięcie, ponieważ lekarz na SOR-ze nie zajął się porę moim mężem i dlatego doszło do niedotlenienia. Gdyby zajęło się nim szybciej, na pewno by żył. Na pewno tak tego nie zostawię i będę domagać się kary dla osób odpowiedzialnych za śmierć mojego męża. Mam nadzieję, że lekarz straci uprawnienia do wykonania zawodu i zapłaci wysoką karę na rzecz placówki zajmującej

się rehabilitacją. I na pewno będę domagała się zdjęcia napisu, który umieszczony jest na SOR: „SOR ratuje życie”, który jest kłamstwem.

Pani Tamara złożyła do Prokuratury Okręgowej w Słupsku zawiadomienie o możliwości narażenia na utratę zdrowia i życia jej męża przez personel medyczny SOR zaraz po tym, jak dowiedziała się, że mąż najprawdopodobniej zostanie kaleką. W międzyczasie, mężczyzna zmarł.

- Postępowanie jest prowadzone w kierunku narażenia na bezpośrednie niebezpieczeństwo utraty życia, jak również rozważane jest nieumyślne spowodowanie śmierci. Śledztwo prowadzone jest w sprawie, a nie przeciwko konkretnej osobie. Nikomu jeszcze nie postawiono zarzutów. Trwa przesłuchiwanie świadków - tłumaczy prokurator Dariusz Iwanowicz.

Pani Tamara zgłosiła też sprawę do izby lekarskiej. Zbada ją Okręgowy Rzecznik Odpowiedzialności Zawodowej Okręgowej Izby Lekarskiej w Gdańsku.

©©

Transportowa w remoncie. Zmiany na krzyżówce z ul. Szczecińską

Aleksander Radomski
Kobylnica, Słupsk

Prace na ul. Transportowej w Kobylnicy potrwać do końca października. Będzie nowa nawierzchnia, ścieżka rowerowa i oświetlenie. Sygnalizację otrzyma skrzyżowanie z ul. Szczecińską.

Prace rozpoczęły się na odcinku od ulicy Szczecińskiej w Słupsku do wysokości skrzyżowania z ulicą Stefczyka. Po zakończeniu robót w tym miejscu drogowcy przeniosą się niżej. Kompleksowa przebudowa zakłada modernizację zatok autobusowych i budowę nowych zatok, wymianę nawierzchni i ułożenie ścieżki rowerowej. Całość ma zostać doświetlona.

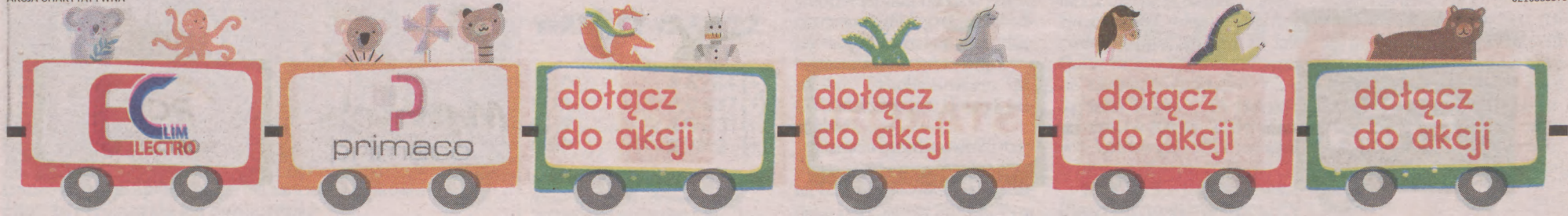
- Ulica Transportowa to jedna z ważniejszych dróg w miejscowości Kobylnica podkreśla Leszek Kuliński, wójt gminy Kobylnica. - Głównie ze względu na układ komunikacyjny ze Słupskiem i ulokowanie w tym miejscu zakładów pracy. W ramach tego zadania przebudowujemy też skrzyżowanie

z ulicą Szczecińską, gdzie powstanie nowa sygnalizacja świetlna. Co istotne, docelowo będzie więcej miejsc przy tamtejszej szkole podstawowej.

Koszt inwestycji to ponad siedem milionów złotych, z czego większość to wkład otrzymany przez samorząd z Kobylnicy z rządowego funduszu Polski Ład. Prace na ul. Transportowej mają potrwać do końca października. ©©



Trwają roboty na ulicy Transportowej w Kobylnicy. Zyska ona nową nawierzchnię, będzie ścieżka rowerowa



Płaszewko – Gmina Słupsk.

Czy można odebrać Gminie Słupsk rekompensatę za tarczę antyrakietową?

Teren inwestycyjny Płaszewko – Gmina Słupsk, to atrakcyjne grunty dla biznesu, które niemal w całości zostały już skomercjalizowane. Dziś działają tu firmy z całej Polski, w których zatrudnieni są mieszkańcy całego regionu słupskiego. Tym bardziej nie ma zgody mieszkańców i władz gminy na przyłączenie tego terenu do miasta Słupsk.

Historia Płaszewka

W tym momencie warto przypomnieć historię tego obszaru wraz z działaniami gminnego samorządu, dzięki którym dawny poligon wojskowy o powierzchni 50 ha stał się dobrze prosperującą strefą ekonomiczną, rozpoznawalną w kraju, laureatem prestiżowej nagrody gospodarczej Grunt na Medal w roku 2018, organizowanej przez Polską Agencję Inwestycji i Handlu.

Rekompensata za lokalizację tarczy antyrakietowej

Jeszcze w roku 2011 obszar ten porośnięty był drzewami, a w ziemi znajdowały się stare niewybuchy. Teren ten Gmina Słupsk uzyskała od Skarbu Państwa, jako rekompensatę za lokalizację tarczy antyrakietowej w Redzikowie. Lokalizacja tej instalacji (tarczy i bazy amerykańskiej), wprowadziła bardzo wiele ograniczeń inwestycyjnych, w tym wysokościowych, jak i kubaturowych powyżej 6 tys. m³ dla nowych inwestycji.

Dodatkowo przyszli inwestorzy zobowiązani są do uzyskania zgody na realizację inwestycji zarówno od strony polskiej, jak i od strony armii amerykańskiej. Taki dokument jest obligatoryjny przy uzyskiwaniu pozwolenia na budowę.



Teren inwestycyjny Płaszewko, rok 2012

Wprowadzone ograniczenia spowodowały, że cały teren inwestycyjny w Redzikowie, w tym ponad 100 ha objętych statusem Słupskiej Specjalnej Strefy Ekonomicznej stał się mniej atrakcyjny dla potencjalnych inwestorów. Przekazanie Gminie Słupsk 50 ha po poligonie w Płaszewku miało zrekompensować straty gospodarcze i finansowe.

Działania inwestycyjne Gminy Słupsk

Samorząd gminny w ciągu 5 ostatnich lat uzbroidł ten teren i dzisiaj na 98% terenu funkcjonują podmioty gospodarcze. Na uzbrojenie terenów w Płaszewku Gmina Słupsk uzyskała 50% środków europejskich, realizując 3 projekty unijne. Teren inwestycyjny Płaszewko oraz działania samorządu w kontekście współpracy z przedsiębiorcami – potwierdzają sami zainteresowani, w tym Zarząd Spółki Indeka Logistic City:

„Współpraca firmy INDEKA LOGISTIC CITY sp. z o.o. z

Urzędem Gminy Słupsk w ramach uzyskania wszelkich zgód na możliwość budowy i otwarcia nowoczesnego centrum logistycznego, zlokalizowanego w Słupskiej Specjalnej Strefie Ekonomicznej Podstrefa „Płaszewko” przebiega od samego początku bardzo dobrze. Począwszy od przygotowania terenów inwestycyjnych z kompleksową i w pełni wystarczającą infrastrukturą techniczną i komunikacyjną, po pomoc w uzyskiwaniu zgody od strony amerykańskiej (z uwagi na bazę wojskową i budowę tarczy antyrakietowej). Aktualnie jesteśmy na 3. etapie rozwoju naszego centrum logistycznego. Współpraca z samorządem przebiega bez zastrzeżeń, dzięki czemu już wkrótce oddamy do użytku kolejną część powierzchni magazynowych” – podkreślają przedstawiciele Zarządu spółki ILC.

Podobną opinię dotyczącą działań Gminy Słupsk w rozwój regionu wyraził Prezes Zarządu Pomorskiej

na rozwój lokalnym przedsiębiorcom. Są to zarówno duże firmy, jak i te z sektora małych i średnich przedsiębiorstw. Warto podkreślić progospodarcze nastawienie Gminy, jej otwartość na dobre relacje z przedsiębiorcami oraz przyjazny klimat inwestycyjny i społeczny” – podkreśla Prezes PARR.

Miasto Słupsk również pozyskało tereny po poligonie

Miasto Słupsk w ramach tej samej rekompensaty uzyskało teren po drugiej stronie obwodnicy – tereny po poligonie (ponad 100 ha) w bliskim sąsiedztwie gminnego terenu inwestycyjnego Płaszewko. Przez bardzo długi czas Miasto nie zrobiło nic, aby pojawili się tam inwestorzy. Brak uzbrojenia spowodował, że ponad 78 ha do dzisiaj jest niezagospodarowane i stanowi nadal własność miasta.

Wydaje się, że projekt Rozporządzenia to swego rodzaju kara dla Gminy Słupsk za aktywne działania na rzecz rozwoju i realizowanie spójnej

i przemysłowej polityki inwestycyjnej.

Projekt Rozporządzenia

Zgoda na włączenie terenów strefy ekonomicznej Płaszewko do Słupska przy braku ustawowych przesłanek byłaby przede wszystkim podważeniem ustaleń zawartych pomiędzy rządem a gminą, na terenie której znajduje się jeden z najistotniejszych punktów na militarnej mapie Polski i Europy, tj. Amerykańska baza obrony przeciwrakietowej w Redzikowie wraz Batalionem Ochrony Bazy w Redzikowie.

Czy włączenie terenu inwestycyjnego Płaszewko, w który przez wiele lat Gmina Słupsk zainwestowała ogromne środki finansowe, prowadziła i nadal prowadzi zaplanowane działania inwestycyjne i promocyjne, terenu, który dziś stanowi bazę podatkową dla gminnego samorządu to przemysłowe posunięcie? (nie jest zwykłym „skokiem na kasę”)

Zostawiamy pod rozważę, decyzja jeszcze nie zapadła, a projekt zawsze można zmienić.

Agencji Rozwoju Regionalnego SA. „Przemysłana i skutecznie, przez lata, realizowana polityka rozwojowa Gminy Słupsk daje owoce w postaci wysokiej atrakcyjności inwestycyjnej obszaru oddziaływania Słupskiej Specjalnej Strefy Ekonomicznej. Dzięki zaangażowaniu Gminy i realizacji uzbrojenia technicznego w Płaszewku teren ten zyskał już wielu inwestorów i dał szansę



Teren inwestycyjny - Miasto Słupsk obecnie



Teren inwestycyjny Płaszewko obecnie



Teren inwestycyjny Płaszewko obecnie

POLSKA i ŚWIAT

KRÓTKO

WARSZAWA

Ponad milion cudzoziemców pracuje obecnie w Polsce

- W Polsce pracuje i odprowadza składki ponad milion cudzoziemców - powiedziała minister rodziny i pracy Marlena Maląg, powołując się na dane ZUS. Wskazała, że „ręce do pracy są potrzebne, cudzoziemcy uzupełniają rynek, nie zabierając pracy Polakom”.

We wtorek w Programie I Polskiego Radia minister Maląg zapytano m.in. o bezrobocie w Polsce i o zatrudnianie cudzoziemców. W ubiegłym tygodniu MRiPS podało, że stopa

bezrobocia rejestrowanego pod koniec czerwca wyniosła 4,9 proc. - o 0,2 pkt. proc. mniej niż w maju. Według danych resortu w czerwcu w urzędach pracy zarejestrowanych było 819,7 tys. bezrobotnych.

Minister oceniła, że „rekordowo niskie bezrobocie” to efekt interwencji państwa w czasie pandemii COVID-19 i „setki miliardów złotych, które trafiły na ratowanie miejsc pracy”.
PAP

KOSMOS

Pierwsze zdjęcie z teleskopu Webba



NASA i prezydent USA Joe Biden zaprezentowali w Białym Domu pierwsze, historyczne zdjęcie z Kosmicznego Teleskopu Jamesa Webba. Przedstawia ono gromadę galaktyk SMACS 0723. „To najgłębsze, najostrejsze i najbardziej szczegółowe zdjęcie wszechświata, które do tej pory wykonano” - podkreśliła NASA. PAP

WARSZAWA

Prezydent podpisał ustawę ws. maksymalnej ceny węgla

Prezydent podpisał w poniedziałek ustawę ustalającą maksymalną cenę tony węgla dla odbiorców indywidualnych, wspólnot i spółdzielni mieszkaniowych na poziomie 996,60 zł. To cena maksymalna, co oznacza, że oferowany węgiel może być tańszy. Jedno gospodarstwo domowe

będzie mogło kupić maksymalnie 3 tony węgla w tej cenie. Rekompensaty będą wypłacane na wniosek sprzedawcy z Funduszu Wypłaty Różnicy Ceny, na który przekazane zostaną dodatkowe środki z Funduszu Przeciwdziałania COVID-19.
Marcin Koziestański/PAP

WARSZAWA

Były prezydent Lech Wałęsa twierdzi, że wysoka inflacja sprawia, iż nie stać go na zaspokojenie podstawowych potrzeb i musi dorabiać do emerytury. - Odczuwam drożyznę, przecież nie jestem z innej gminy. Mam około 12-13 tysięcy złotych emerytury, ale co to jest na apetyt byłego prezydenta?! - mówił Wałęsa w rozmowie z „Super Expressem”. - Próbuję zarabiać za granicą i trochę mi to wyrównuje - dodał.

”

Mam około 12-13 tysięcy złotych emerytury, ale co to jest na apetyt byłego prezydenta? Odczuwam drożyznę

Lech Wałęsa, były prezydent RP

Przyniósł niewybuch na marsz na Krakowskim Przedmieściu

Alicja Glinianowicz
PAP

31-letni mężczyzna, który przyniósł niewybuch na marsz na Krakowskim Przedmieściu, zostanie dziś przesłuchany przez prokuraturę. Grozi mu do 8 lat pozbawienia wolności.

Do szokującej sytuacji doszło w poniedziałek, 11 lipca, po godzinie 19 na wysokości budynku 64 przy Krakowskim Przedmieściu w Warszawie, gdzie odbywał się Marsz Pamięci Ofiar Ludobójstwa Ukraińskiego na Wołyniu w 1943 roku.

Jak przekazał rzecznik Komendy Stołecznej Policji, nadkom. Sylwester Marczak, jeden z mężczyzn wyjął z plecaka i położył na ziemi niebezpieczny przedmiot. Służby nie podają szczegółowych informacji na ten temat, nieoficjalnie jednak wiadomo, że chodziło o pocisk o dużej sile rażenia.

„Czy on chce tutaj detonować coś? Czy to wariat?” - komentowały osoby biorące udział w zgromadzeniu, widząc mężczyznę o ekscentrycznym wyglądzie, z długimi włosami i zarostem na twarzy, który powoli wkroczył między zgromadzonych, trzymając przedmiot nad głową; położył go na ziemi i zaczął niespiesznie się oddalać. W rękach, ubranych w rękawiczki ze wzorem szkiele-



Mężczyzna, który przyniósł pocisk na marsz na Krakowskim Przedmieściu, był już znany policji

letu, trzymał inny przedmiot, podobny do krzyża. Uczestnicy marszu najwyraźniej zdali sobie sprawę z zagrożenia. Słychać było krzyki: „Proszę wyprowadzić tego pana!”, „Policja!”, „Odsuńcie się od tego!”.

Mężczyzna został obezwładniony przez jednego z uczestników marszu oraz ochroniarzy i szybko zabrany z miejsca zdarzenia przez będącą w pobliżu policję. Według informacji podanych przez funkcjonariuszy był on już wcześniej znany policji

- był osobą notowaną. Jednocześnie rozpoczęła się ewakuacja 350 osób biorących udział w marszu oraz wszystkich przebywających w promieniu 200 metrów od miejsca zdarzenia. Policja zaapelowała o omijanie tego terenu. Rejon został wygrodzony taśmami.

O godz. 20.30 pocisk został zabezpieczony przez pirotechników, a pół godziny później przywrócono normalny ruch na Krakowskim Przedmieściu.

- Pocisk został zabezpieczony w beczce do przewozu materiałów niebezpiecznych

- wyjaśnił nadkom. Sylwester Marczak z KSP.

W mediach społecznościowych opublikowano nagranie z Marszu Pamięci Ofiar Ludobójstwa Ukraińskiego na Wołyniu w 1943 roku. Zarejestrowano na nim moment położenia pocisku. Pojawiło się ono na kanale YouTube.

Teraz poinformowano, że mężczyźni, który przyniósł pocisk na marsz, może grozić do 8 lat pozbawienia wolności.

- Postępowanie Prokuratury Rejonowej Warszawa Śródmieście-Północ w Warszawie prowadzone będzie w kierunku czynu z artykułu 164 paragraf 1 Kodeksu karnego, czyli spowodowania bezpośredniego niebezpieczeństwa zdarzenia zagrażającego życiu i zdrowiu wielu osób w postaci eksplozji materiałów wybuchowych - przekazała w rozmowie z nami Aleksandra Skrzyniarz z Prokuratury Okręgowej w Warszawie.

Jak wskazała prokurator, obecnie trwają intensywne czynności dowodowe, natomiast zatrzymany zostanie dzisiaj przesłuchany.

- Zabezpieczony jest monitoring oraz przesłuchiwanie świadków zdarzenia - podała prok. Skrzyniarz.

- Prokuratura oczekuje na opinię biegłego z zakresu badania materiałów pirotechnicznych - dodała.

Daniel Obajtek: Orlen inwestuje w energetykę zeroemisyjną: fotowoltaikę i farmy na morzu

Maciej Białobrzęski
PAP

- Do 2030 r. ze źródeł nisko- i zeroemisyjnych Orlen uzyska 4,5 GW energii. Wydamy na to 47 mld złotych - zapowiedział prezes PKN Orlen Daniel Obajtek w rozmowie z PAP.

- Do 2030 r. wydamy na energetykę zero- i niskoemisyjną 47 mld zł. Już teraz stawiamy na intensywny rozwój naszych

aktywów, tylko w tym roku nakłady inwestycyjne wyniosą ponad 15 mld zł - poinformował prezes PKN Orlen Daniel Obajtek. Podkreślił, że Orlen mocno inwestuje w energetykę zeroemisyjną: fotowoltaikę i farmy na morzu.

- Liczymy też na szybką liberalizację ustawy 10H, bo nasza strategia zakłada realizację zdywersyfikowanego portfela inwestycji w OZE - dodał.

- Posiadamy już 10 farm na lądzie o mocy 353 MW, inwe-

stujemy też w offshore, przygotowujemy się, jako pierwsza polska spółka, do uruchomienia inwestycji o mocy do 1200 MW na Bałtyku. Rozpocznie ona pracę już w 2026 r. - mówił Daniel Obajtek. Dodał, że Orlen już kontraktuje elementy do farmy, która ma powstać na Bałtyku.

Podkreślił też, że Orlen pracuje nad projektami mikro i małych reaktorów jądrowych SMR i MMR.

- Mamy podpisaną umowę z Synthos Green Energy i pozy-

skaliśmy na wyłączność w Polsce technologię firmy GE Hitachi. Firma ta wybudowała ponad 60 reaktorów atomowych na świecie. Od początku zależało nam na pozyskaniu doświadczonego i sprawdzonego partnera, bo on gwarantuje szybkie i sprawne przeprowadzenie inwestycji. Tą samą drogą poszły firmy kanadyjskie Ontario Power Generation i SaskPower, a także amerykańska TVA, nawiązując współpracę właśnie z GE Hitachi - mówił Daniel Obajtek.

Tłumy żegnały byłego premiera Japonii, zamordowanego w piątek

Maciej Białobrzeski
PAP

W świątyni buddyjskiej w centrum Tokio odbyła się uroczystość pogrzebowa byłego premiera Japonii Shinzo Abego. Japończyka zastrzelił w piątek zamachowiec na wiecu politycznym.

W uroczystości w świątyni Zojji obok słynnej wieży Tokyo Tower wzięła udział mała grupa żałobników, w tym żona byłego premiera Akie Abe. Przed uroczystością Japończycy ustawiali się w długich kolejkach, by złożyć kwiaty na stołach pod zdjęciem uśmiechniętego Abego w białej koszuli - opisuje agencja Kyodo.

Z relacji japońskich mediów wynika, że tysiące ludzi zgromadziły się na trasie, którą w proce-

sji pogrzebowej wieziono ciało Abego. W stypie w świątyni Zojji uczestniczyło około 2,5 tys. osób, w tym japońscy politycy, biznesmeni i zagraniczni dygnitarze - podała stacja NHK.

Abe był najdłużej urzędującym premierem Japonii. Pełnił tę funkcję w latach 2006-2007, a następnie 2012-2020. Zgromadzeni relacjonowali BBC, że jako premier dawał im poczucie bezpieczeństwa.

Były premier został zastrzelony w piątek przez zamachowca, podczas wygłaszania przemówienia na wiecu politycznym w mieście Nara w zachodniej Japonii. Według świadków sprawca wystrzelił dwa razy, a na nagraniach widać go z chałupniczo wykonaną bronią z drewna i metalu oraz lufą owiniętą taśmą izolacyjną.



Zabójca Abego obwinił go o przynależność do grupy religijnej, która doprowadziła jego matkę do bankructwa

Strajk personelu Ryanair na 10 lotniskach w Hiszpanii

Małgorzata Puzyr
PAP

Personel pokładowy linii lotniczych Ryanair rozpoczął we wtorek strajk, który ma trwać przez 12 dni. Protesty obejmują 10 portów lotniczych w Hiszpanii.

Wraz z początkiem sezonu wakacyjnego na lotniskach zagościł chaos. Do zakłócających obsługę pasażerów strajków dochodzi w ostatnim czasie na lotniskach w Europie. Wiele lotów jest odwołanych niemal w ostatniej chwili, wiele jest opóźnionych.

Jako jedną z ich przyczyn podaje się liczne zwolnienia w branży podczas pandemii Covid-19. Teraz, gdy ruch lotniczy wraca do poziomu sprzed pandemii, odczuwany jest niedobór pracowników, którzy domagają się również podwyżek

w związku z inflacją i wcześniejszymi obniżkami płac podczas pandemii.

Do listy strajkujących w lipcu dołączył popularny przewoźnik - Ryanair, którego pracownicy domagają się wyższych płac i lepszych warunków pracy.

Według przedstawionego przez związkowców planu, personel pokładowy będzie strajkował w dniach 12-15 lipca, 18-21 lipca i 25-28 lipca na 10 hiszpańskich lotniskach, na których operuje Ryanair.

Najbardziej zagrożone mogą być loty z lub do: Madrytu, Malagi, Sewilli, Alicante, Walencji, Barcelony, Gerony, Santiago de Compostela, Ibizy, Palmy.

Związkowcy w specjalnie wydanym oświadczeniu wzywają zarząd linii Ryanair do wznowienia negocjacji w sprawie warunków pracy i „zmiany nastawienia”.

Putin boi się, że dowódcy jego armii wsławią się na wojnie

Kazimierz Sikorski
PAP

Władimir Putin boi się, że dowódcy jego armii wsławią się podczas wojny w Ukrainie, a to doprowadzi do osłabienia jego pozycji. Informację podał niezależny rosyjski portal Meduza.

Jednym z dowodów na potwierdzenie tej tezy jest postawa rosyjskich mediów prorządowych, które przekazują Rosjanom propagandę, twierdząc, że Rosja odnosi wielkie sukcesy na froncie. Jednocześnie w doniesieniach bardzo rzadko padają nazwiska rosyjskich dowódców.

Jak informuje serwis Meduza, nawet sam minister obrony Siergiej Szojgu jest bardzo rzadko wymieniany z imienia i nazwiska lub z funkcji. Wszystko to ma świadczyć o tym, że Władimir Putin nie chce, by dowódcy rosyjscy stali się zbyt „popularni” wśród społeczeństwa, bo mogłoby to zagrozić jego pozycji.

To jednak niejedyny kłopot Putina, który - zdaniem niezależnych rosyjskich mediów - jest wściekły z powodu niesprawnego systemu obrony antyrakietowej. Nie dość, że nie chroni on rosyjskiej przestrzeni powietrznej, to ma problemy z ochroną elementów systemu przed atakami pociskami HIMARS.

Niepowodzenia systemu S-400 mają pociągnąć za sobą la-



Choć Rosjanie są karmieni propagandą, która donosi o wielkich sukcesach armii rosyjskiej na froncie, to nazwiska dowódców padają w doniesieniach bardzo rzadko

winę dymisji oraz zarzutów kryminalnych wobec wielu osób.

Zagrożona jest m.in. kariera byłego premiera Michaiła Fradkowa, który kieruje Almaz-Antey - koncernem specjalizującym się w broni rakietowej. Fradkow był najdłużej sprawującym funkcję szefem wywiadu zagranicznego Rosji (SVR). Teraz nie tylko może stracić pracę, albo grozić mu też zarzuty. Podobny los może spotkać Jana Nowikowa, dyrektora generalnego państwowej firmy zbrojeniowej. Czystki miały się już rozpocząć w Ministerstwie Obrony Rosji.

Wojna dowiodła, że właściwości flagowego systemu obrony powietrznej Rosji były przeceniane. Na dodatek, jak wynika z przecieków, część pieczęty przeznaczonych na rozwój S-400 skradziono.

Do tej pory S-400 nie zestrzeliły ani jednego pocisku

Władimir Putin jest wściekły, ponieważ system obrony antyrakietowej Rosji ma gigantyczne problemy z pociskami HIMARS

HIMARS w Donbasie, Zaporozżu czy Chersoniu.

Wyrzutnie rakiet dostarczane przez Amerykanów siłom ukraińskim stały się prawdziwym postrachem dla wojsk okupanta. HIMARS-y są bardzo skuteczne. W niedawnym ukraińskim ataku rakietowym zginął kolejny rosyjski dowódca - szef sztabu 22. Korpusu Armii Sił Zbrojnych Federacji Rosyjskiej, generał dywizji Artem Nasbulin.

Serhij Bratchuk, rzecznik szefa regionalnej administracji wojskowej w Odessie, potwierdził śmierć generała Nasbulina.

Prezydent Brazylii Jair Bolsonaro zapowiada zakup tańszego paliwa z Rosji

PAP
Brasília

- Brazylia jest bliska porozumienia w sprawie zakupu znacznie tańszego oleju napędowego z Rosji - ogłosił prawicowy prezydent tego kraju Jair Bolsonaro.

- Teraz jest prawie pewne, że będzie porozumienie o zakupie przez nas paliwa typu diesel z Rosji po znacznie niższej cenie - powiedział Bolsonaro do tłumu zgromadzonego przed jego rezydencją w stolicy kraju, Brasílii. Jego słowa cytuje Agencja Reutera.

Prezydent Bolsonaro dodał, że pierwsze dostawy powinny przybyć do jego kraju w ciągu najbliższych dwóch miesięcy i doprowadzić do obniżenia cen na stacjach benzynowych - przekazała z kolei



Bolsonaro i Putin pozostają w przyjacielskich relacjach

brazylijska agencja prasowa Agencia Brasil.

Reuters zaznacza, że wysokie ceny paliw osłabiły poparcie społeczne dla Bolsonaro przed planowanymi na październik wyborami prezydenckimi. W sondażach

obecny szef państwa ustępuje lewicowemu kandydatowi Luizowi Inacio Luli da Silvie, który rządził krajem w latach 2003-2010.

Nie jest jasne, w jaki sposób władze Brazylii zamierzają kupić rosyjski olej napędowy, biorąc pod uwagę zachodnie sankcje nałożone na Moskwę za inwazję na Ukrainę - zaznacza Reuters.

Bolsonaro zlekceważył prośby władz USA i spotkał się z Putinem zaledwie kilka dni przed wybuchem wojny. Od tamtej pory utrzymywał, że jego bliskie relacje z przywódcą Rosji pozwoliły Brazylii utrzymać dostęp do nawozów, które są kluczowe dla jej ogromnego sektora rolniczego.

Dostawy nawozów z Rosji przybywały do Brazylii mimo zachodnich sankcji - potwier-

dziło w czerwcu stacji CNN brazylijskie ministerstwo rolnictwa.

Jair Bolsonaro jest prezydentem Brazylii od stycznia 2019 roku. We wrześniu 2018 roku, podczas wiecu wyborczego, został trzykrotnie ranny w brzuch przez nożownika. Prezydenturę objął po zwycięstwie w drugiej turze z Fernando Haddadem - lewicowym kandydatem. Bolsonaro zdobył 55,2 proc. głosów.

Jego krytycy przypominali, że w latach 90. Bolsonaro jawnie opowiadał się jako zwolennik dyktatury.

- Demokracja nigdy nie rozwiąże poważnych problemów narodowych - mówił. Wyrażał się pochlebnie o dyktaturze Augusto Pinocheta, twierdząc przy tym, że „powinien być wymordować więcej ludzi”. ©

strona ZDROWIA

stronazdrowia.pl

W NUMERZE:

Sezon na kleszcza. Jak się chronić?

Jak wyciągnąć kleszcza w bezpieczny sposób? Czy kleszcz zawsze zaraża chorobami i jakie są ich objawy? Przestrzegamy też, czego

nie robić, by usunąć kleszcza.

Pomyśl o swoim sercu

5 nawyków, które wspierają układ krążenia i zmniejszają ryzyko zawału serca. Na co warto zwrócić uwagę?

ZA TYDZIEŃ:

● Kąpiel leśna: czym jest, jak się do niej przygotować i dla kogo jest polecana?

● Jak działa gua sha i jak zrobić masaż znany jako „azjatycki lifting” twarzy?



FOT. PIXABAY

Choroby, na które kobiety zapadają wielokrotnie częściej niż mężczyźni

Anna Rokicka-Żuk

anna.rokicka-zuk@polskapress.pl

Geny sprawiają, że u płci żeńskiej większa jest ochrona przed chorobami zakaźnymi, z drugiej - rośnie ryzyko rozwoju schorzeń na tle zapalnym. Które choroby szczególnie zagrażają paniom?

Kobiecy organizm jest inny niż męski, przez co chorujemy w odmienny sposób. To geny sprawiają, że u płci żeńskiej układ odpornościowy jest bardziej reaktywny. Sprawia to, że niektóre problemy zdrowotne występują u pań wielokrotnie częściej niż u panów. Nie chodzi wcale o typowo kobiece przypadłości, takie jak rak piersi, jajnika, macicy czy endometrioza.

Jak geny wpływają na kobiecą odporność?

Kobiety są mniej podatne na choroby infekcyjne niż mężczyźni, ale znacznie bardziej narażone na rozwój schorzeń autoimmunologicznych, co ustalono na podstawie licznych badań. W poszukiwaniu źródeł tych różnic badacze skupili się przede wszystkim na genach. Przyczyny odmierności dotyczą bez wątpienia chromosomu X w materiale genetycznym (DNA). Właśnie tam znajduje się wiele genów regulujących funkcjonowanie układu odpornościowego. Kobiety mają dwie kopie tego chromosomu, co wzmacnia ich ochronę przed patogenami, ale też sprzyja nadmiernej aktywności immunologicznej. Tymczasem u mężczyzn pojedyncza kopia X występuje wraz z chromosomem Y. Podwójny komplet genów z chromosomu X to także powód, dla którego kobiety żyją dłużej niż mężczyźni. W Polsce różnica ta wynosi aż 8 lat. Podczas gdy panie dożywają u nas średnio wieku 81 lat, przeciętny wiek, który osiągają panowie, to 73 lata.

Jakie choroby częściej dotyczą kobiety?

Schorzenia autoimmunologiczne, czyli choroby z auto-

gresji, są skutkiem wytwarzania w organizmie nieprawidłowych przeciwciał, czyli komórek zwalczających obce czynniki. Są to autoprzeciwciała, które atakują własne elementy organizmu, prowadząc do chronicznego stanu zapalnego.

Kobiety stanowią 8 na 10 osób z chorobami autoimmunologicznymi. Są to m.in.:

- pierwotny zespół Sjögrena - 95 procent chorych to kobiety,
- toczeń rumieniowaty układowy - 90 procent,
- pierwotna marskość żółciowa wątroby - 90 procent,
- autoimmunologiczne choroby tarczycy, w tym choroba Hashimoto czy choroba Gravesa-Basedowa - 85 procent,
- twardzina układowa - 80 procent,
- reumatoidalne zapalenie stawów - 65 procent,
- stwardnienie rozsiane - 60 procent.

Są też inne dane, pochodzące z różnych opracowań naukowych. Choroba Hashimoto, inaczej przewlekłe limfocytowe zapalenie tarczycy, u kobiet występuje 4-10 razy częściej niż u mężczyzn.

Płęć żeńska to także nawet 4 razy większe ryzyko zdiagnozowania miażdżycy, nazywanego zespołem przewlekłego zmęczenia - choć uważa się, że choroba ta ma źródła infekcyjne.

Badania wykazały również, że pacjenci z przewlekłą boreliozą są zwykle kobietami. W odpowiedzi na zakażenie od-

Kobiety stanowią 8 na 10 osób z chorobami autoimmunologicznymi. Ryzyko ich rozwoju szacuje się jako dwa razy większe u pań

kleszczową bakterią *Borrelia burgdorferi* ich organizmy reagują silniej niż te męskie, wytwarzając znacznie więcej zapalnych cytokin.

Istnieją też inne, liczne dowody na to, że u kobiet częściej dochodzi do rozwoju przewlekłego stanu zapalnego. Dzieje się tak nawet w przypadku COVID-19 - panie częściej chorują na długi covid, gdy w organizmie występuje zwiększony poziom autoprzeciwciał, a objawy utrzymują się miesiącami.

Istnieją też jednak choroby autoimmunologiczne, które w większym stopniu atakują płęć męską - należy do nich zesztywniające zapalenie stawów kręgosłupa.

Tych problemów nie ignoruj

Choroby autoimmunologiczne obejmują ponad 80 zróżnicowanych jednostek.

Wiążą się z niszczeniem lub zmniejszeniem tolerancji własnych tkanek i związków organizmu, a reakcje dotyczą wielu narządów lub są zlokalizowane w jednym z nich, np. w skórze.

Coraz więcej schorzeń jest też obecnie określanych przez badaczy jako związane z autoagresją. Immunologiczny mechanizm rozwoju przypisuje się nawet chorobie Alzheimera, która rzadziej dotyka mężczyzn. Tak mówi się nawet o endometriozie, trudnej w diagnozowaniu i nieuleczalnej chorobie kobiecej.

Pamiętajmy, aby mieć na uwadze jednak, że rozwój zaburzeń odporności nie następuje z dnia na dzień i nie manifestuje się nagle jako pełnoobjawowa choroba.

Warto więc znać wczesne objawy, które mogą świadczyć o rozwoju schorzenia autoim-

munologicznego, a na które warto zwrócić uwagę i nie ignorować ich.

Do sygnałów ostrzegawczych o rozwoju choroby z autoagresją należą:

- wysypki skórne, świąd lub łuszczenie się skóry,
- przewlekłe zmęczenie,
- gwałtowny przyrost lub utrata wagi,
- zaburzenia trawienia,
- bóle stawów,
- bóle brzucha,
- puchnięcie brzucha,
- opuchlizna ciała,
- problemy ze skupieniem się.

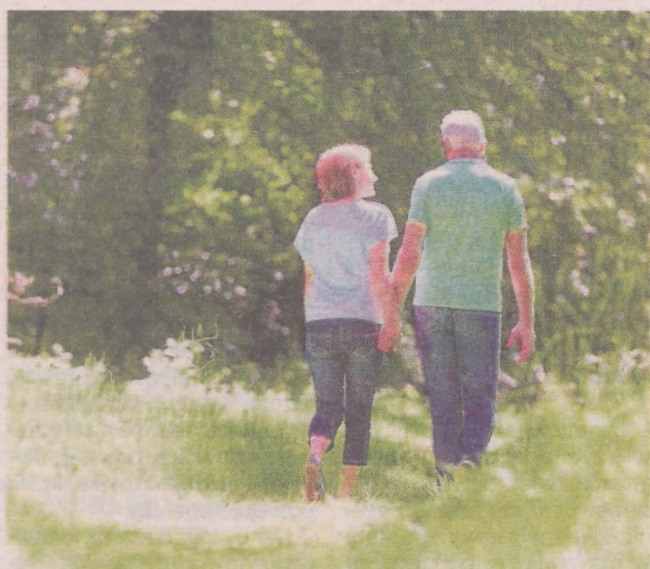
Występowanie tych objawów zwłaszcza przez dłuższy czas powinno skłonić do konsultacji z lekarzem, wykonania szeregu badań i ich konsultacji.

Choć są dość niespecyficzne objawy, podejrzenia powinna wzbudzić szczególnie sytuacja, gdy wiele z dolegliwości występuje naraz.



FOT. 123RF

Niektóre problemy zdrowotne występują u pań wielokrotnie częściej niż u panów. Nie chodzi wcale o typowo kobiece przypadłości



Codzienna aktywność fizyczna znacznie zmniejsza ryzyko przedwczesnego zgonu

Wprowadź pięć nawyków dobrych dla Twojego serca

Agata Siemiaszko
agata.siemiaszko@polskapress.pl

Aby jak najdłużej cieszyć się silnym i zdrowym sercem, należy prowadzić prozdrowotny styl życia.

Serce to najważniejszy narząd, który odpowiedzialny jest za prawidłowe funkcjonowanie całego organizmu. Stanowi również swego rodzaju „siłę napędową” dla wszystkich procesów metabolicznych. Aby jak najdłużej zachować sprawne i silne serce, warto wprowadzić kilka prostych nawyków.

1. Umiarkowana aktywność fizyczna

Aktywność fizyczna jest niezbędna do prawidłowego funkcjonowania układu sercowo-naczyniowego. Nawet umiarkowany wysiłek korzystnie wpływa na pracę serca. Eksperci sugerują, że wystarczy już 30-45 minut aktywności dziennie, aby w pewnym stopniu zmniejszyć ryzyko rozwoju zawału serca. Uprawianie sportu warto rozpocząć od lżejszych dyscyplin, takich jak spacer, jogging, nordic walking, pływanie lub jazda na rowerze.

2. Prawidłowa długość snu

Dorośli człowiek potrzebuje 7-8 godzin snu dziennie, aby układ nerwowy mógł się zregenerować. Warto pilnować regularnych pór zasypiania i wstawania, ponieważ dzięki temu zachowamy wewnętrzny rytm, czyli równowagę organizmu. Jednak zbyt długie spanie może działać niekorzystnie na zdrowie, a jak wykazano w licznych badaniach naukowych, nawet zwiększać ryzyko chorób krążenia. Z analizy wynika, że spanie powyżej 9 godzin zwiększa o 14 proc. ryzyko chorób serca, a powyżej 10 godzin - o 30 proc.!

3. Unikanie używek

Na rozwój chorób układu krążenia wpływ mają również nałogi, a szczególnie palenie tytoniu i nadmierne spożywanie alkoholu. Jak podają liczne źródła, palenie tylko jednego papierosa dziennie wiąże się z prawie dwa razy większym ryzykiem ostrego zawału serca, a palenie całej paczki dziennie zwiększa ryzyko aż dziewięciokrotnie! Niekorzystny wpływ na układ krążenia ma również nadmierne spożywanie alkoholu, ponieważ może prowadzić do rozwoju miażdżycy, a w konsekwencji wywołać zawał.

4. Unikanie nadmiernego stresu

Stres towarzyszy nam w codziennym życiu i czasem bywa największą motywacją. Niestety, gdy organizm jest ciągle narażony na silny stres, może dojść do zaburzeń układu nerwowego i sercowo-naczyniowego. Silne emocje zwiększają ciśnienie tętnicze oraz czynność akcji serca. Dodatkowo stres nasila opadanie płytek krwi, a to może powodować rozwój zakrzepów, następnie blokowanie naczyń krwionośnych i zawał. Warto pamiętać o codziennej chwili wyciszenia, np. podczas medytacji, spaceru lub słuchania muzyki.

5. Regularne badania profilaktyczne

Aby zadbać o serce, należy regularnie kontrolować swoje zdrowie. Warto przynajmniej raz w roku badać podstawową morfologię krwi, stężenie glukozy oraz poziom cholesterolu, ponieważ zbyt wysoki poziom frakcji LDL przyczynia się do rozwoju miażdżycy i zawału serca. Dodatkowo regularnie, minimum raz w miesiącu, należy zbadać ciśnienie tętnicze krwi, które ułatwia diagnozę chorób serca.

Potas: wspiera układ krążenia i wzmacnia mięśnie. Co jeść, by mieć go pod dostatkiem?

Agata Siemiaszko
agata.siemiaszko@polskapress.pl

Jakie funkcje w organizmie pełni potas? Jakie są skutki jego niedoboru i nadmiaru? Podajemy jego źródła pokarmowe.

Potas jest bardzo ważnym pierwiastkiem, który razem z sódem odgrywa kluczową rolę w utrzymaniu gospodarki elektrolitowej. Szacuje się, że w organizmie jest ok. 150 g potasu, z czego największa jego część, bo aż 98 proc., znajduje się w płynie wewnątrzkomórkowym, a pozostałe 2 proc. poza komórkami.

Naukowcy sugerują, że więcej jonów potasu (nawet 75 proc.) znajduje się w komórkach mięśniowych, a pozostała część w wątrobie i erytrocytach (7 proc.) oraz w innych tkankach i narządach (18 proc.). Wśród najważniejszych działań można wymienić:

- regulację gospodarki wodno-elektrolitowej,
 - utrzymywanie prawidłowego ciśnienia tętniczego krwi,
 - regulację rytmu pracy serca,
 - pobudzanie wydzielania insuliny,
 - regulację metabolizmu, poprzez odpowiedni rozkład białek i węglowodanów,
 - utrzymywanie prawidłowego napięcia mięśniowego,
 - poprawę pamięci i koncentracji,
 - udział w prawidłowym tworzeniu się synaps, czyli połączeń między komórkami nerwowymi.
- Potas niezbędny jest szczególnie dla osób uprawiających aktywność fizyczną, ponieważ odpowiada za prawidłowe działanie komórek mięśniowych. Niestety, znaczne jego ilości uwalniają się wraz z potem, dlatego podczas wysiłku warto regularnie uzupełniać straty potasu np. pijąc wodę mineralną lub elektrolity.

Niedobór i jego konsekwencje

Mimo że potas powszechnie występuje w produktach spożywczych, to jego niedobór w organizmie występuje dość często. Hipokaliemia to stan, w którym stężenie potasu w surowicy krwi spada poniżej 3,5 mmol/l.

Na hipokaliemię najczęściej cierpią osoby z przewlekłymi biegunkami i wymiotami oraz



Potas powszechnie występuje w żywności, a jego doskonałym źródłem są warzywa, owoce, orzechy oraz produkty zbożowe

chorzy przyjmujący leki moczopędne, np. w przebiegu nadciśnienia tętniczego krwi lub niewydolności serca.

Niedobór potasu dotyczy także osoby z zaburzeniami odżywiania, a w szczególności chorzy na anoreksję, ponieważ w przebiegu tego schorzenia dochodzi do skrajnych niedo-

borów pokarmowych oraz ogólnego wyniszczenia organizmu. Dodatkowo hipokaliemia może pojawić się u osób leczonych onkologicznie, zwłaszcza w przypadku pojawienia się silnych nudności, wymiotów oraz biegunk.

Jakie są objawy niedoboru potasu w organizmie? Wśród głównych symptomów można wymienić: osłabienie, zaparcia, skurcze mięśni, kołatanie serca, zaburzenia ciśnienia tętniczego krwi, mrowienie dłoni i stóp, nadmierne oddawanie moczu, wzmożone pragnienie. W przypadku łagodnej hipokaliemii wystarczy zmiana sposobu żywienia lub włączenie odpowiednich suplementów, jednak ciężki niedobór potasu wymaga hospitalizacji i dożylnego uzupełnienia tego pierwiastka.

Za dużo – też niezdrowo

Nadmiar potasu w organizmie, inaczej zwany hiperkaliemią, nie jest powszechnym zjawiskiem. O hiperkaliemii mówimy, gdy stężenie potasu we krwi utrzymuje się powyżej 5,2 mmol/l.

Wśród najczęstszych przyczyn nadmiernego stężenia potasu we krwi można wymienić: ostrą i przewlekłą niewydolność nerek, niedoczynność nadnerczy, białaczkę, kwasicę ketonową i metaboliczną, stosowanie leków zmniejszających wydalanie potasu, np. niesteroidowych leków przeciwzapalnych, przyjmowanie zbyt dużych dawek suplementów z potasem. Długo utrzy-

mująca się hiperkaliemia rzadko daje wyraźne objawy, jednak wśród niespecyficznych dolegliwości wyróżnia się:

- osłabienie mięśni,
- duszność,
- zwolnienie akcji serca,
- brak energii i szybsze męczenie się.

Ciężka hiperkaliemia może prowadzić nawet do zatrzymania akcji serca oraz zgonu, dlatego przyjmując suplementy z potasem należy dokładnie przestrzegać zalecanych dawek.

Źródła potasu w diecie, czyli gdzie go szukać?

Potas powszechnie występuje w żywności, a jego doskonałym źródłem są warzywa, owoce, orzechy oraz produkty zbożowe. Warto pamiętać, że im bardziej przetworzony produkt, tym stężenie potasu będzie niższe.

Zawartość potasu w porcji 100 g produktów bogatych w ten pierwiastek wynosi:

- nasiona soi - 2132 mg,
- morele suszone - 1666 mg,
- fasola biała - 1188 mg,
- otręby pszenne - 1121 mg,
- rodzynki - 833 mg,
- pestki dyni - 810 mg,
- migdały - 778 mg,
- orzechy arachidowe - 720 mg,
- natka pietruszki - 695 mg,
- kasza gryczana - 443 mg,
- ziemniaki - 443 mg,
- awokado - 402 mg,
- brokuły - 385 mg,
- mięso z piersi kurczaka - 385 mg,
- banany - 358 mg,
- burak - 348 mg.

WARTO WIEDZIEĆ

Jakie jest dobowe zapotrzebowanie na potas?

Za prawidłowy poziom tego pierwiastka we krwi uznaje się wartość na poziomie 3,5-5,5 mmol/l. Zapotrzebowanie na potas zależy przede wszystkim od wieku i stanu fizjologicznego. Według aktualnych norm żywienia dzienne zapotrzebowanie na ten pierwiastek (w miligramach) wynosi:

- niemowlęta: 400,
- dzieci od 5. mies. do 1. r.ż.: 700,
- dzieci 1-3 lat: 2400,
- dzieci 4-6 lat: 3100
- dzieci 6-9 lat: 3700 mg,
- chłopcy i dziewczęta 10-12 lat: 4100 mg,
- młodzież 13-18 lat: 4700 mg,
- kobiety i mężczyźni powyżej 19. r.ż. - 4700 mg,
- kobiety w ciąży: 4700 mg,
- kobiety w czasie laktacji: 5100 mg.

Kleszcze ciągle w natarciu. Czy każde ukąszenie to ryzyko chorób i jakie są ich objawy?



Warto się zaopatrzyć, najlepiej w aptece, w specjalne preparaty, które skutecznie odstraszą kleszcze. Pamiętajmy także, by po każdym spacerze drobiazgowo przejrzeć całe ciało, wraz ze skórą głowy

Marzena Herka
marzena.herka@polskapress.pl

Kleszcz w skórze to zagrożenie ciężkimi chorobami, dlatego w razie ugryzienia trzeba szybko reagować. O czym trzeba pamiętać, gdy ugryzi nas kleszcz?

Kleszcze najczęściej występują w zaroślach do wysokości ok. 1,5 metra – zarówno w lasach, w parkach, jak i na łąkach. Chętnie wbijają się w najcieplejsze miejsca w ciele, gdzie występuje najwięcej naczyń krwionośnych. U dorosłych szczególnie w pachwiny i zagłębienie stawu kolanowego oraz łokciowego, a u dzieci również w skórę za uszami i szyję.

Wbijają się w ciało za pomocą szczęki, która przypomina żądło. Ich ślina działa znieczulająco, przez co ugryzienie jest bezbolesne. Wbity kleszcz pożywia się przez ponad dwa tygodnie i w tym czasie może zainfekować ludzki organizm chorobami, takimi jak m.in. odkleszczowe zapalenie mózgu, opon mózgowych, rdzenia kręgowego oraz borelioza. W Polsce tereny z największym odsetkiem zakażonych kleszczy to Mazury, Warmia i Podlasie.

Dopasowane spodnie, wysokie buty, kurtka z apaszką i nakrycie głowy wspomogą ochronę przed niemiłą niespodzianką, jaką jest kleszcz w skórze. Najlepiej, by wszystkie części garderoby były w jasnych

barwach – łatwiej będzie zauważyć pajęczaka. Po każdym spacerze w lesie czy na łące zaleca się obejrzenie dokładnie całego ciała.

Jakie objawy powinny zaniepokoić?

Statystycznie tylko 4 kleszcze na 100 przekazują zarazki swojemu żywicielowi. Rumień nie zawsze występuje jako symptom boreliozy, dlatego trzeba być wyczulonym na inne niepokojące objawy po wyjęciu kleszcza, takie jak: osłabienie, gorączka, dreszcze, bóle i zawroty głowy, bóle mięśni.

Pamiętajmy, że pierwsze oznaki chorób odkleszczowych mogą pojawić się dopiero po trzech tygodniach od ukąszenia. Kleszcze są rezerwuarem patogenów niebezpiecznych dla ludzi i zwierząt, które też mogą zarażać. Najpowszechniej występująca bakteria *Borrelia*, która wywołuje boreliozę, bytuje w jelitach pajęczaków, dlatego jej przekazanie do organizmu żywiciela nie jest natychmiastowe. Mimo iż prawdopodobieństwo zachorowania po ukąszeniu kleszcza jest niewielkie, Państwowy Instytut Higieny podaje, że w 2017 roku odnotowano 21 tys. 200 przypadków boreliozy.

Początkowo schorzenie wywołuje objawy grypopodobne, dlatego jest mylone z innymi dolegliwościami. Łatwiej można zdiagnozować boreliozę na późniejszym etapie, kiedy pojawiają się typowe dla niej

symptomy, takie jak porażenie nerwu trójdzielnego twarzy, bóle mięśnia sercowego i zapalenie stawów (najczęściej stawu kolanowego).

Borelioza w początkowym stadium leczona jest antybiotykami. Maksymalny czas trwania antybiotykoterapii wynosi 30 dni.

Najpoważniejszą chorobą odkleszczową jest zapalenie mózgu, opon mózgowo-rdzeniowych lub rdzenia kręgowego.

WARTO WIEDZIEĆ

Rumień wędrujący nie u wszystkich wystąpi

Rumień wędrujący to objaw zwiastujący boreliozę, który pojawia się na skórze 80 proc. zakażonych osób, najczęściej po 14 dniach od ukąszenia kleszcza. Można go rozpoznać po owalnym kształcie i wyglądzie przypominającym tarczę strzelniczą – wokół lub w pobliżu miejsca ukąszenia pojawia się jeden lub więcej czerwonych pierścieni. Rumień wędrujący osiąga średnicę powyżej 5 cm, stopniowo się rozrasta i wolno znika. Czasami towarzyszy mu swędzenie i pieczenie skóry. Niekiedy miejsce ugryzienia przez kleszcza pokrywają pęcherze i wybroczyny.

niowych lub rdzenia kręgowego, które może prowadzić do śmierci. Wywołuje ją wirus kleszczowego zapalenia mózgu (KZM) – wirus TBEV. Kleszcz w ciele będący nosicielem tego wirusa przekazuje go żywicielowi w momencie wkłucia razem ze śliną.

Podobnie jak borelioza, KZM początkowo wywołuje objawy przypominające grypę. W drugim etapie prowadzi do zapalenia opon mózgowo-rdzeniowych, w skrajnych przypadkach atakując głębokie struktury w mózgu. Może powodować zaburzenia świadomości i mowy, porażenia kończyn i trudności z oddychaniem. Ostra postać kleszczowego zapalenia mózgu u większości pacjentów wywołuje powikłania neurologiczne na całe życie.

Kleszczowe zapalenie mózgu jest na szczęście wielokrotnie rzadsze niż borelioza, a przebiegająca część zarażonych przechodzi je w sposób łagodny.

Nie istnieje lekarstwo na wirusy wywołujące TBEV – stosowana jest kuracja objawowa, obejmująca głównie podawanie leków przeciwgorączkowych i przeciwzapalnych. Przed chorobą można się jednak uchronić poprzez szczepienia, które są dostępne już od 1. roku życia. W Europie obszarem wysokiego ryzyka zarażenia TBEV są kraje bałtyckie. W Polsce podobnie jak w przypadku boreliozy najbardziej niebezpieczna jest północno-wschodnia część kraju.

Ważne, by pozbyć się kleszcza jak najszybciej i prawidłowo. Jak to zrobić?

Marzena Herka
marzena.herka@polskapress.pl

Lekarze są zgodni: kleszcza należy wyciągnąć możliwie najszybciej. Zróbmy to prawidłowo.

Usuwanie kleszcza można powierzyć lekarzowi lub pielęgniarce, zwłaszcza jeśli nie jest się pewnym, czy uda się to zrobić we właściwy sposób. W przypadku samodzielnego wyciągania kleszcza należy użyć odpowiednich narzędzi i odpowiedniej techniki.

Przyrząd do wyciągania kleszczy można kupić w aptece. Są to szczypce, rozwidlony haczyk lub specjalna pętka, którą zakłada się wokół pasyżyta i zaciska zwoleńiem przycisku. Dobrym narzędziem do usunięcia kleszcza jest pęseta kosmetyczna, która znajduje się w niemal każdym domu.

By wyjąć kleszcza, należy chwycić go jak najbliżej skóry i pociągnąć zgodnie z kierunkiem wbicia. Wyrwijmy kleszcza zdecydowanym, płynnym ruchem, nie szarpiąc go ani nie wykręcając. Następnie dokład-

nie sprawdzimy, czy w skórze nie pozostał fragment pajęczaka.

Jeśli źle wyciągnięty kleszcz pozostawi w skórze szczękę lub głowę, może dojść do zakażenia i stanu zapalnego. Najczęściej jednak organizm samodzielnie wydalą pozostałości po pajęczaku. Na skórze powstaje niewielka ciemna krostka, która po zagojeniu znika.

Jak usunąć kleszcza, jeśli zauważymy go, będąc poza domem? Dobrym rozwiązaniem jest pompka do usuwania kleszczy, którą zawsze warto mieć przy sobie na wycieczkach w terenie. Przyrząd działa na zasadzie przyssawki, bezpiecznie wyrywając niechcianego lokatora. Wystarczy przyłożyć go do skóry i nacisnąć przycisk na ok. 2 minuty. Pompka do usuwania kleszczy może być używana wielokrotnie. Następnie zdezynfekuj miejsce ukąszenia za pomocą płynu odkażającego lub spirytusu i obserwuj je przez kilka kolejnych dni. Wyciągniętego kleszcza spal w ogniu, ponieważ wyrzucony do śmieci lub spuszczonego w toalecie może przetrwać.

Jak nie wyciągać kleszcza? Tych sposobów się wystrzegajmy!

Marzena Herka
marzena.herka@polskapress.pl

Domowe sposoby usuwania kleszczy mogą mieć niebezpieczne konsekwencje. Czego należy unikać?

Niedopuszczalne jest usuwanie kleszcza przez smarowanie go jakimkolwiek substancjami. Pokrycie pajęczaka masłem, alkoholem czy wazeliną sprawi, że wprost do rany zwróci on treść żołądkową, a razem z nią przekaze bakterie i wirusy, których jest nosicielem.



Jeśli zauważymy w skórze kleszcza, niczym go nie smarujemy. Trzeba go szybko i w całości usunąć

PYTANIA I ODPOWIEDZI SPECJALIŚCI ODPOWIADAJĄ NA NURTUJĄCE WAS PYTANIA

Z LEŚNEJ APTEKI
Herbatka z liści
poziomki: na co działa?

Liście poziomki zawierają garbniki, taniny, flawonoidy, kwasy fenolowe, proantocyjanidyny, olejki eteryczne, kwasy organiczne (salicylowy, cynamonowy, kawowy, chlo-rogenowy) oraz witaminę C. Jednak należy pamiętać, że w cenne składniki obfitują tylko liście poziomki dziko rosnących.

Wspomaga leczenie wielu schorzeń, takich jak: bóle brzucha, niestrawność, zgaga, odbijanie, nudności, wymioty, biegunka, grypa żołądkowa i inne infekcje tego narządu, stany zapalne i zakażenia jelit, choroba wrzodowa żołądka i dwunastnicy, żylaki odbytu, zmiany zwyrodnieniowe i stłuszczenie wątroby, choroby reumatyczne, kamica moczowa, zapalenie nerek i dróg moczowych, choroby

skórne, np. trądzik, pomocni-
czo przy cukrzycy i alergii.
Liście (i owoce) poziomki stoso-
wane są wspomagająco w miażd-
życy i nadciśnieniu tętniczym.
Zielone liście poziomki należy
zebrać w lesie i wysuszyć
w temp. do 40 st. C, rozkładając
je cienką warstwą na pergami-
nie. Najlepiej jest zbierać
młode listki przed kwitnie-
niem, czyli już w kwietniu, ale
można je pozyskać i wysuszyć
również w czasie owocowania.
Mają wtedy większą zawartość
garbników i herbatka z nich
jest najbardziej wyrazista
w smaku.
Składniki: 1-2 łyżeczki suszo-
nych liści poziomki, 1 szklanka
wody. Przygotowanie: Suszone
liście poziomki zalać szklanką
wrzątku. Parzyć pod przykry-
ciem przez 15 minut i odciedzić.
Pić 3-4 razy dziennie. Warto
wiedzieć, że napar z liści po-
ziomki można stosować ze-
wnętrznie do płukania jamy
ustnej, gardła i narządów pici-

wych w stanach zapalnych, ta-
kich jak afty, nadżerki, upławy,
świąd. Sprawdzi się on także
do okładów na oczy przy nad-
miernym łzawieniu, stanach
zapalnych, alergii, zapa-
leniu powiek i siń-
cach pod oczami.

PIERWSZA
POMOC
Co zrobić,
gdy użądli
pszczółka lub
osa?

Gdy pszczoła, należy
delikatnie usunąć żądło,
podważając je paznokciem lub
pęsetą (nie należy ciągnąć
za żądło), a następnie przyło-
żyć plaster cebuli lub wacik na-
sączony roztworem wody
i octu, co powinno złagodzić
obrzęk.

Jeżeli osoba, która doświad-
czyła użądlenia, ma zawroty
głowy, miejsce bardzo inten-
sywnie i gwałtownie puchnie,

pojawiają się trudności z oddy-
chaniem, konieczna jest na-
tychmiastowa wizyta w szpi-
talu, gdyż wskazuje to na uczu-
lenie na jad pszczoły.

Miejsca po użąd-
leniu osy nie na-
leży dezynfeko-
wać alkohole-
m, ponie-
waż spowo-
duje to uwal-
nianie więk-
szej ilości
jadu. Z racji
tego, że jad osy
ma odczyn zasa-
dowy (pszczoły
i trzmieła ma odczyn kwaśny)
można zrobić okład z octu lub
z soku z cytryny.

Pęcherze na stopach:
jak im zaradzić?

Pęcherzom najlepiej zapobie-
gać - odpowiednimi butami,
wygodnymi i z bawełnianą
skarpetą, unikając otarć. Gdy

pęcherze mimo wszystko po-
jawiają się na stopach, skutecz-
nym i szybkim sposobem
na ich pozbycie się jest nakle-
jenie specjalnego żelowego
plastra na pęcherze (do kupie-
nia w aptece lub drogerii), któ-
rego nie należy zdejmować
do czasu, aż sam odpadnie.

Innym sposobem jest prze-
kucie pęcherza, po wcześniej-
szym zdezynfekowaniu skóry,
za pomocą jałowej igły. Luźną
skórę należy pozostawić, po-
nieważ jej oderwanie grozi za-
każeniem rany oraz zwiększa
wrażliwość tej okolicy na ból.

Po osuszeniu miejsca ranę
trzeba zabezpieczyć za pomocą
żelowego lub zwykłego plastra
z opatrunkiem.

Jak poradzić sobie
z biegunką?

Wakacyjnym wyjazdom towa-
rzyszy stres, a ten może spo-
wodować biegunkę. Biegunkę
może wywołać nieświeże je-

dzenie, ale również po prostu
inny sposób przyprawienia
i przygotowania posiłku niż
w domu. Pierwsza pomoc to
zażycie węgla aktywnego,
który chłonie toksyny z prze-
wodu pokarmowego.

Podczas biegunki ważne
jest nawodnienie. Pić należy
często i małymi porcjami. Do-
brze jest dodać na szklankę
wody szczyptę soli i pół ły-
żeczki cukru, aby lepiej uzu-
pełnić niedobory elektrolitów
w ciele.

Jedzenie powinno być lek-
kostrawne. Należy wybierać ja-
sny ryż, makaron i jasne pie-
czywo, gotowane mięsa i wa-
rzywa, a unikać pokarmów
smażonych, grillowanych i bar-
dzo przetworzonych. Działanie
zapierające ma czarna herbata,
banany, jagody i kakao, które
warto, aby znalazły się w menu.
Warto zaopatrzyć się w probio-
tyk, który odbuduje mikroflorę
przewodu pokarmowego,
zniszczonej rozwojnieniem.



Czy łykać witaminę D także latem?

Anna Rokicka-Żuk
anna.rokicka@polskapress.pl

Mówi się, że niedobór tej wi-
taminę dotyka aż 90 proc. Po-
laków. Winny jest klimat
z niedoborem słońca.
Czy w miesiącach letnich tak-
że powinniśmy łykać zawie-
rające ją kapsułki?

Witamina D jest wytwarzana
w skórze pod wpływem promie-
niowania ultrafioletowego,
które jest składnikiem energii
słonecznej. W naszej szerokości
geograficznej wystarczająca jego
ilość dociera do nas od początku
kwietnia do września włącznie.
Drugim naturalnym źródłem
wit. D są dla nas tłuste ryby mor-
skie oraz tran, a w mniejszym
stopniu dobrej jakości jaja
i mięso. W syntetycznej postaci
zapewniają ją też wzbogacane
żywności. Wiele osób przez cały
rok czerpie witaminę D z suple-
mentów diety. Ich producenci,
ale też lekarze, zalecają, by robić
to bez przerwy. Czy jednak nie
grozi nam przedawkowanie
tego składnika?

Najważniejsza:
ze słońca

Większość osób, które mają
zdrową, zbilansowaną dietę i nie
unikają wiosną i latem ekspozy-
cji słonecznej, zapewnia sobie jej
odpowiednie dawki. Pierwszym
powodem jest niskie spożycie
tłustych ryb morskich, które na-
leżą do najdroższych w tej koszt-
ownej grupie produktów.

Dane statystyczne pokazują,
że od lat przeciętny mieszkaniec
naszego kraju zjada zaledwie ok.



Aby zapewnić sobie wystarczające dawki witaminy D latem, nie trzeba rozbierać się
do kostiumu kąpielowego i smażyć na plaży. Wystarczy kwadrans w stroju z krótkim
rękawem i nogawką

13 kg wszystkich ryb i owoców
morza rocznie, co daje ok. 250 g
tygodniowo, podczas gdy za-
sady żywienia mówią o dawce
min. 300 g w dwóch porcjach,
z czego jedna powinna stanowi-
ć rybę tłustą. Kilka lat temu pr-
zeżeganie tego zalecenia dekla-
rowało tylko 8 proc. Polaków, te-
raz jest ich z pewnością mniej,
bo spożycie ryb spada, co doty-
czy m.in. najczęściej wybiera-
nego śledzia.

Wymienione ryby zawierają
16-27 mcg wit. D w porcji 100 g
masy. Jednorazowo możemy

zapewnić sobie maksymalnie
ilość 10-12,5 mcg (400-500 jed-
nostek międzynarodowych,
inaczej IU, ponieważ 1 mcg = 40
j.m.). Tymczasem osoby doro-
śle i seniorzy powinny zapew-
niać sobie (20-50 mcg (800-2000
IU) dziennie.

Kluczowym źródłem wita-
miny D jest właśnie synteza
skórna, problem jednak w tym,
że zbyt rzadko wychodzimy
na zewnątrz, a dotyczy to
zwłaszcza seniorów oraz osób
pracujących, którzy spędzają
najlepsze godziny dnia w biu-

rach. A jeśli już wychodzimy -
a nawet celowo wystawiamy
na działanie słońca lub wręcz
opalamy się, zgodnie z zalece-
niami używamy kosmetyków
z filtrem o wysokim współczyn-
niku ochrony, czyli faktorze SPF
co najmniej 30-50. Blokują one
co najmniej 90 proc. promieni
wywołujących syntezę wit. D,
a np. dla SPF wynoszącym tylko
15 - aż 99 proc.

Do tego dochodzą wielolet-
nie niedobory witaminy D, któ-
rych nie da się dorywczo wy-
równać podczas krótkiego

urlopu lub sporadycznych spa-
cerów. Zbadano, że większość
ludzi wytwarza odpowiednie
ilości witaminy D w miesiącach
słonecznych i różnica w jej po-
ziomie jest statystycznie istotna,
ale niewystępowanie niedobo-
rów jest tak samo powszechne,
jak w tych zimnych. To właśnie
dlatego większość osób po-
winna jednak łykać suplementy
z tą witaminą przez cały rok.

Kto ma wakacje
od kapsułek

Witaminy D nie musimy ły-
kać w miesiącach ciepłych w sy-
tuacji, jeśli odsłaniamy na dwor-
ze przez co najmniej 15 minut
dziennie w godzinach 10-15 ok.
18 procent powierzchni ciała, nie
używając przy tym filtrów prze-
ciwsłonecznych. Wynika z tego,
że wystarczy odsłonić w całości
nogi i ramiona.

Dotyczy to jednak osób bez
znacznego niedoboru i stosują-
cych dobrą dietę, a także bez
nadwagi i otyłości (tkanka tłuszcz-
kowa wiąże wit. D w organi-
zmie), które nie przyjmują le-
ków zwiększających zapotrze-
bowanie na wit. D, takich jak
m.in. glikokortykosteroidy, leki
przeciwpadaczkowe czy prze-
ciwretrowirusowe.

Dawka słońca, która powo-
duje minimalny rumień w przy-
padku jasnej skóry na jej po-
wierzchni równej 1 metrowi
kwadratowemu (tzw. dawka ru-
mienkowa, MED), powoduje wy-
tworzenie ok. 30 mcg witaminy
D w ciągu doby i aż 10-krotnie
zwiększa jej stężenie we krwi.
Efekt ten utrzymuje się przez
kilkana dni.

Poziom ten rośnie przy tym
aż trzykrotnie bardziej u osób
z niedoborami tej witaminy,
a u tych bez braków nie jest
znaczny.

Co ważne, pochodzącej ze
skóry witaminy D nie można
przedawkować (choć łatwo jest
oparzenie). Nie ma możliwo-
ści, by wytworzyć ją w więk-
szych ilościach naraz, bo nad-
miar przekształca się w nieak-
tywne formy. Nie bójmy się więc
korzystać rozsądnie ze słońca,
bo szkodzi tylko jego nadmiar.

WAŻNE

Czy suplementacja jest
potrzebna?

Witaminy D nie powinny
suplementować osoby,
które nie mają jej niedo-
boru. Niestety, często za-
pomina o tym, że jako
witamina rozpuszczalna
w tłuszczu nie jest łatwo
usuwana z organizmu,
a jej nadmiar jest przy-
czyną zaburzeń dotyczą-
cych wielu narządów.
Normą powinno być ba-
danie poziomu witaminy
D krwi zarówno po to, by
rozpocząć, jak i kontynu-
ować kurację. Niestety,
oznaczenie jest możliwe
jest do wykonania bez-
płatnie w ramach NFZ
tylko ze skierowaniem
od specjalisty. Nie może
wystawić go lekarz POZ,
a prywatnie kosztuje ok.
75 zł, przez co nie jest
popularne.

Nie każdemu ZUS przeliczy jego emeryturę

Małgorzata Stempinska
malgorzata.stempinska@polskapress.pl

Seniorzy bombardują ZUS wnioskami o przeliczenie emerytur. Większość wniosków ZUS odrzuca, bo nie ma podstaw, by uwzględnić nowe tablice długości życia.

Tablice trwania życia publikuje Główny Urząd Statystyczny.

Przedstawiają przeciętną liczbę miesięcy, jaką mają do przeżycia osoby w wieku od 30 do 90 lat. - Tablice zmieniają się co roku i obowiązują od 1 kwietnia do 31 marca następnego roku. Są kluczowym elementem przy wyliczaniu emerytur z tzw. nowego systemu - zaznacza Krystyna Michałek, regionalny rzecznik ZUS województwa kujawsko-pomorskiego.

Urodziłeś się przed 1949 r.? Nie składaj wniosku

Tablice obowiązujące od 1 kwietnia br. są korzystniejsze niż w poprzednich latach. Np. emerytura 60-latka będzie wyższa o 3,7 proc. niż na podstawie poprzedniej tablicy, a 65-latka o 4,1 proc. Nic więc dziwnego, że wielu seniorów chce mieć wyższą emeryturę

i składa do Zakładu Ubezpieczeń Społecznych wnioski o przeliczenie swojego świadczenia z uwzględnieniem nowych tablic.

Większość z tych wniosków nie ma jednak żadnych podstaw i skutkuje odmową przeliczenia emerytury. Mowa tutaj przede wszystkim o wnioskach składanych przez niepracujących emerytów z tzw. starego systemu, czyli osób urodzonych przed 1949 rokiem.

ZUS wybierze korzystniejszy wariant

Kto zatem skorzysta na nowych tablicach długości życia?

Osoby, które ukończą powszechny wiek emerytalny (65 lat dla mężczyzn i 60 lat dla kobiet) i przejdą na świadczenie między 1 kwietnia 2022 roku a 31 marca 2023 roku. - Przyznając emeryturę, ZUS zawsze sprawdza, czy dla zaintereso-

Na podstawie nowych tablic życia np. emerytura 60-latka będzie wyższa o 3,7 proc. niż na podstawie poprzedniej tablicy

wanego korzystniejsze jest przyjęcie do obliczeń danych z tablicy trwania życia, która obowiązuje w momencie złożenia wniosku o emeryturę, czy ukończenia wieku emerytalnego. Natomiast osoby, które mimo ukończenia wieku emerytalnego odłożyły decyzję o przejściu na emeryturę, będą mogły skorzystać z nowych tablic, o ile zakończą zatrudnienie do 30 marca 2023 roku i złożą wniosek o emeryturę do 31 marca 2023 roku - podkreśla Krystyna Michałek.

Z nowych tablic mogą również skorzystać emeryci z tzw. nowego systemu, którzy sobie dorabiają i podlegają ubezpieczeniom emerytalnemu i rentowym, o ile złożą wniosek o doliczenie składek do 31 marca 2023 roku. Nowa tablica zostanie wykorzystana w odniesieniu do dodatkowych, a nie wszystkich składek. Taki wniosek może być złożony jedynie raz w roku lub po ustaniu ubezpieczenia.

Trzeba zakończyć zatrudnienie

Z aktualnych tablic skorzystają również kobiety, które pobierają okresową emeryturę ka-



FOT. ARCHIWUM

Choć przeliczenie emerytury może ją zwiększyć, to nie zawsze jest możliwe. Z nowych tablic nie skorzystają emeryci urodzeni przed 1949 rokiem

pitałową, o ile do 31 marca 2023 roku osiągną powszechny wiek emerytalny przewidziany dla mężczyzny (czyli 65 lat) lub prawo do okresowej emerytury kapitałowej wygaśnie wcześniej. Jeśli tak się stanie, to w dniu, w którym kobieta kończy 65 lat, Zakład Ubezpieczeń Społecznych z urzędu ponownie ustali wysokość emerytury z

Funduszu Ubezpieczeń Społecznych.

Wówczas zgromadzone na indywidualnym koncie i subkoncie składki oraz kapitał zostaną podzielone przez dalsze średnie trwanie życia obowiązujące w dniu 65. urodzin.

Aktualnie obowiązujące tablice ZUS zastosuje również w przypadku osób, które mają

już przyznaną emeryturę z nowego systemu, ale wypłata świadczenia jest zawieszona ze względu na nierozwiązanie stosunku pracy. By tak się stało, muszą zakończyć zatrudnienie do 30 marca 2023 roku i złożyć wniosek o podjęcie wypłaty emerytury nie później niż do 31 marca 2023 roku.

©P

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: Al. Niepodległości 26/U1, 70-412 Szczecin, tel. 91 48 13 310

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

KAWALERKĘ po remoncie 30 km od Koszalina oraz barakowóz, tel. 602-469-464

MIESZKANIA DO WYNAJĘCIA

KAWALERKA + garaż, 507-24-55-21

DZIAŁKI, GRUNTY SPRZEDAM

DZIAŁKI budowlane sprzedam, Szczecinek - Spore, tel. 889-873-274

POŚREDNICTWO

0010382225

Handlowe

FILMY, MUZYKA

KUPIĘ PŁYTY WINYLOWE 609 155 327

SPORT I REKREACJA

TANIO rowery używane 508-436-420.

INNE

OPAL i kominkowe, 792669632

Motoryzacja

OSOBOWE KUPIĘ

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

AUTO skup wszystkie 695-640-611

Praca

ZATRUDNIĘ

CHAŁUPNICTWO bez opłat wstępnych tel. 94/7170900.

CHAŁUPNICTWO bez opłat wstępnych tel. 94/7170900.

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

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

ZESPÓŁ Szkół nr 7 w Koszalinie zatrudni st. księgową (ds. plac), tel. 943452772.



WYJEDŹ DO PRACY W OPIECIE W OKRESIE WAKACJI I ODBIERZ PREMIE!

WATBRZYCH, RYNEK 13
+48 518 733 727, +48 690 430 349

Zdrowie

NEUROLOGIA

SPEC. Neurolog. NFZ. Bez kolejek. Codziennie. Koszalin, 605-284-364.

INNE

ALKOHOLIZM - esperal 602-773-762

Usługi

AGD RTV FOTO

59/8430465 Serwis RTV, LCD, plazma

PRALKI Naprawa w domu. 603775878

BUDOWLANO-REMONTOWE

CYKLINOWANIE bezpyłowe 502302147

CYKLINOWANIE bezpyłowe 504308000

GLAZURA terakota, 530-911-132

MALOWANIE dachów 788-016-988

MYCIE, malowanie, tynk-puc, elewacje i inne prace, tel. 792-669-632

STANY surowe z wykończeniem lub bez, tel. 792-669-632

INSTALACYJNE

HYDRAULICZNE, tel. 607703135.

MONTAŻOWE

BUDOWA domów pod klucz, tel. 792-669-632

OGRODNICZE

PODNOŚNIK, ścinka, przycinka drzew żywopłotów, ogrody, tel. 792-669-632

PORZĄDKOWE

ODŚWIEŻANIE, mycie, malowanie elewacji, dachu, kostki, 792669632

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

INNE

ŚCINKA drzew, czyszczenie zarośniętych działek, tel. 792669632

Turystyka

KRAJ - GÓRY

PROMOCJA od 90 zł/os. w tym 2 posiłki. TYLICZ k/Krynicy G., pok. z łaz.+TV, bilard, parking 18/471-13-86

PROMOCJA od 90 zł/os. w tym 2 posiłki. TYLICZ k/Krynicy G., pok. z łaz.+TV, bilard, parking 18/471-13-86

KRAJ - MORZE

DZWIIRZYNOMORZE.PL, 605 905 969

Różne

KASA za stare książki 609-643-399

SPRZEDAM kryształ, 505-154-193

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

Rolnicze

MASZYNY ROLNICZE

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

Towarzyskie

PAULA K-lin tel. 785045329



Radny Bartosz Szymanski z Torunia w Parku Glazja

ADOPTUJ DRZEWO, UFUNDUJ PARK! CZY JESTEŚMY GOTOWI NA ZIELONY MECENAT?

Nie tylko w takich wielkich miastach, jak Warszawa, Wrocław czy Łódź, ale i w mniejszych Kielcach przybywa zieleni za sprawą sponsorów. Zielony Mecenat pozwala fundować drzewa, ławki, kwietne nasadzenia i parki. Czy ten pomysł sprawdzi się w Polsce?

Małgorzata Oberlan

Przykłady miast podane przez pana radnego, które wdrożyły programy wrodzaju Zielonego Mecenatu czy Zielonego Funduszu, odbiegają znacząco wielkością od naszego miasta. W skali Torunia, przy bardzo małym zainteresowaniu potencjalnych sponsorów, tworzenie takiego systemu jest niezasadne - tak Michał Zaleski, prezydent Torunia, odpowiedział Bartoszowi Szymanskiemu na wniosek o uruchomienie zielonego sponsoringu.

Toruń liczy około 200 tysięcy mieszkańców. Podobnie jak Kielce, w których Zielony Mecenat od roku działa. - Spróbujmy zatem i my, przecież to samorządu nic nie kosztuje. Nie wierzę w to, że w Toruniu brakuje odpowiedzialnych społecznie i ekologicznie firm, ludzi, organizacji. Ale jeśli się mylę, to przekonanie się o tym nie obciąża finansowo

budżetu miasta - mówi toruński radny i społecznik, od lat angażujący się na rzecz ekologii.

Wrocław

We Wrocławiu Zielony Mecenat działa od 2 lat. Dzięki niemu osoba prywatna bądź firma może zostać sponsorem małego, zielonego projektu. „Możesz dołożyć swoją cegiełkę do budowania otoczenia przyjaznego dla ludzi, roślin i dzikich zwierząt Wrocławia” - zachęca urząd.

Zainteresowani mogą wybrać jedną z przygotowanych propozycji. To np. posadzenie wysokiego na 3,5 m drzewa z 3-letnią pielęgnacją (1650 zł), stworzenie małej rabaty kwiatowej z 3-letnią pielęgnacją (6000 zł), zasponsorowanie ławki kwietnej (1500 zł), postawienie ławki parkowej za 2500 zł, a nawet ufundowanie domku dla jeży (koszt z montażem: 100 zł).

W ofercie dla firm natomiast znalazły się, dla przykładu,

ufundowanie urządzeń zabawowych na placu zabaw, elementów siłowni terenowych, zalesienie hektara gruntu z trzyletnią pielęgnacją, a także stworzenie całego parku kieszonkowego. Na to ostatnie zadanie chętny darczyńca wydać może nawet 300-500 tysięcy zł.

We Wrocławiu przez dwa lata Zielony Mecenat się rozkręcił. Fundowane są nie tylko drzewa. W listopadzie minionego roku np. Wrocław Fashion Outlet wspólnie z miejską zielenią nie tylko zasadził w parku Tysiąclecia czereśnie, ale i postawił drewniane domki dla owadów. „Wiosną kwitnące czereśnie umiła spacerować mieszkańców aleja czereśniowa, a latem - gdy już zaowocują - będą stanowić pożywienie dla ptaków oraz zwierząt z części leśnej. Hotele dla owadów zostały umieszczone w dziewięciu sekcjach parku Tysiąclecia, z których każdy symbolizuje inny wiek z historii Wrocławia (od XI do XX w.).

Dodajmy, że oferta dla osób prywatnych i firm zainteresowanych Zielonym Mecenatem jest we Wrocławiu jasna, przejrzysta i od strony technicznej (formularze online, potem współpraca z urzędnikami) przyjaźnie przygotowana.

Kielce

W niespełna 200-tysięcznych Kielcach Zielony Mecenat ruszył rok temu. Pionierem projektu była firma DS Smith Polska, która jako pierwsza zdecydowała się włączyć w inicjatywę upiększania terenów zieleni. Dzięki jej sponsoringowi na rondzie i w zbiegu ulic Paderewskiego, Ogrodowej i Żytniej powstała kwiatowa kompozycja z pomarańczowych aksamitek, niebieskiego żeniszka, czerwonej szalwii i szarego starca. Na kieleckim rondzie Jerzego Giedroycia w sumie posadzono 8 tys. 400 kwiatów, tworzących wzór tulipana, który jest odwzorowaniem logo firmy DS Smith.

Po starcie programu w czerwcu minionego roku i wspomnianych pierwszych nasadzeniach zgłosili się kolejni zainteresowani przedsiębiorcy. Spółka Polbruk - z propozycją stworzenia zielonego kompleksu przed dworcem kolejowym w Kielcach, a firma Echo Investment - z chęcią stworzenia łąki kwietnej w sąsiedztwie swojej siedziby przy alei Solidarności.

Warszawa, Łódź, Londyn, Kopenhaga

Toruński radny Bartosz Szymanski z wnioskiem do prezydenta miasta ostatni raz (kolejny) zwracał się w lipcu zeszłego roku. Prosił, by prezydent jednak rozważył umożliwienie firmom w Toruniu zaangażowanie się w sponsoring zieleni. Pakiety miałyby zostać przygotowane i dla biznesu, i dla mieszkańców.

- Biznes coraz większą wagę przywiązuje do koncepcji CSR (społecznej odpowiedzialności przedsiębiorstw), więc dlaczego mu tego nie umożliwić w sposób zorganizowany? Otwórzmy się na szeroką współpracę w trosce o środowisko naturalne, bo jego lepsza jakość to zdrowie i komfort życia mieszkańców. W dobie katastrofy klimatycznej i ograniczonych środków z budżetu miasta wykorzystajmy potencjał firm i indywidualnych mieszkańców, aby przyspieszyć zieloną transformację miasta. Niech to będzie opieka nad drzewem lub jego posadzenie, łąka kwietna, ogród deszczowy, rabata czy nawet park kieszonkowy lub ogród wertykalny. Niech taka zielona inicjatywa

sławi swojego darczyńcę z korzyścią dla wszystkich - przekonywał Bartosz Szymanski.

Radny wskazywał, że z podobnymi akcjami wyszły już m.in. Łódź z „Biznesem dla środowiska”, Wrocław z Zielonym Mecenatem czy Warszawa z Zielonym Funduszem, a sam pomysł zaczerpnięto od największych metropolii świata, jak Nowy Jork, Londyn, Kopenhaga czy Paryż, które realizują od lat podobne inicjatywy.

- Kraków przez 5 lat z sektora prywatnego pozyskał ponad milion zł na zazielenianie miasta. Dlaczego nie mamy spróbować również my? Samo wypisanie możliwych pakietów na stronie miejskiej i zachęty do włączenia się biznesu i mieszkańców przecież nic nie kosztuje, a ewentualne korzyści dla miasta i mieszkańców będą bezcenne - argumentował rajca.

Odpowiedź prezydenta miasta? Taka, jaką cytujemy na wstępie. „W skali Torunia, przy bardzo małym zainteresowaniu potencjalnych sponsorów, tworzenie takiego systemu jest niezasadne”.

Pilotaż?

Bartosza Szymanskiiego stanowisko prezydenta nie zniechęciło. Niebawem zamierza ponowić wniosek. W Toruniu widać coraz więcej inicjatyw ekologicznych, oddolnych i firmowych. Wydaje się, że miasto jednak dojrzało do tego, by przynajmniej uruchomić pilotaż Zielonego Mecenatu czy Zielonego Funduszu. - Jesteśmy na to gotowi, czy nie? Jeśli nie spróbujemy, to się nie przekonamy - podsumowuje radny. ©©

WARTO WIEDZIEĆ

Zielony Mecenat w Kielcach

W Kielcach projekt zakłada powstawanie rabat kwiatowych lub żywopłotów z krzewów liściastych na rondach, lub w pasach drogowych, a także tworzenie łąk kwietnych i nasadzenia bylin. Przewidziano także powstawanie małych skwerów lub parków kieszonkowych.

Co jest w ofercie? Wszystko zależy od portfela darczyńcy. Do 10 000 zł można np.:

- posadzić 10 - 12 drzew (zgodnie ze standardem przyjętym w mieście wraz z pielęgnacją po posadzeniu)
- założyć na 200 mkw. łąkę kwietną
- posadzić żywopłot z krzewów liściastych o długości 80-100 m (zależnie od przyjętego gatunku)

Wydając pomiędzy 10 a 20 tys. zł można np.:

- posadzić 20 - 24 drzewa (drzewo zgodne ze standardem przyjętym w mieście wraz z pielęgnacją po posadzeniu)
- wykonać nasadzenia bylin na powierzchni 50 mkw.
- założyć rabatę z krzewów o powierzchni 100 mkw.
- posadzić żywopłot z krzewów liściastych na długości 160 - 200 m (zależnie od przyjętego gatunku)
- posadzić rośliny cebulowe na powierzchni 100 mkw.

Wydając natomiast powyżej 20 tys. zł można z kolei zasponsorować:

- kompleksowe nasadzenia krzewów i bylin na rondzie, co oznacza koszt 80 000 - 200 000 zł, zależnie od wielkości obiektu
- kompleksowe wykonanie zieleni przyulicznej, co kosztuje od 70 000 zł wzwyż (zależnie od wielkości obiektu, liczby i rodzaju nasadzeń)
- budowę małego skweru lub parku kieszonkowego, co oznacza koszt od 80 000 zł wzwyż (zależnie od wielkości obiektu, liczby i rodzaju nasadzeń i innych elementów np. małej architektury, nawierzchni itp.)

PIŁKA NOŻNA. CO DALEJ Z TRANSFEREM „LEWEGO”? PIŁKARZE BAYERNU MAJĄ BYĆ ZIRYTOWANI JEGO POSTAWĄ

„Lewy” już wkrótce w Barcelonie?

Filip Bares
redakcja@polskapress.pl

Robert Lewandowski przyjechał do Monachium, by przejść badania medyczne i wziąć udział w pierwszych zajęciach Bayernu po wakacjach. Skończyło się jednak tylko na tym pierwszym.

Samolot czarterowy z Robertem Lewandowskim na pokładzie wylądował na lotnisku w Monachium w poniedziałek po godz. 21. We wtorek piłkarze Bayernu mieli przejść rutynowe badania medyczne w klubie, po kilkutygodniowej przerwie od zajęć i wziąć udział w pierwszych treningach po wakacjach. Na sobotę mistrzowie Niemiec zaplanowali prezentację zespołu przed nadchodzącym sezonem, a w przyszłym tygodniu czeka ich wylot na obóz przygotowawczy do Stanów Zjednoczonych. Pierwszy oficjalny mecz w tym sezonie mistrzowie Niemiec rozegrają 30 lipca, gdy zmierzą się w Superpucharze kraju ze zwycięzcą DFB Pokal RB Lipsk.

We wtorek tuż po godzinie dziewiątej Lewandowski podjechał zielonym Bentleyem pod szpital Barmherzige Brüder w Monachium. Polak przeszedł jedynie testy medyczne i nie brał udziału w zajęciach, podobnie jak Thomas Müller i Manuel Neuer, choć ten pierwszy trenował już wcześniej, przed przejściem badań. Na swojej oficjalnej stronie Bayern poinformował, że kluczowi piłkarze przyjechali już do Monachium, wymieniając m.in. wyżej wspomnianą dwójkę, ale zabrakło jakiegokolwiek informacji na temat Lewandowskiego.

Polak wciąż czeka na decyzję klubu w sprawie jego transferu do FC Barcelony. Spekulowano, czy w ogóle stawi się w Monachium i czy przypadkiem nie zacznie strajkować, ale na razie nie ma potwierdzenia tych obaw.

- U mnie wszystko w porządku - odpowiedział jednemu z dziennikarzy Lewandowski.

Według najnowszych informacji Barcelona ma zaoferować



Oficjalna strona Bayernu wymownie milczy na temat Lewandowskiego. Jego wart 50 mln euro transfer do Barcelony może dojść do skutku jeszcze w tym tygodniu

Bayernowi 50 mln euro za usługi Polaka. Zdaniem „Bild” klub zastanawia się, co począć z nim na treningach, gdyż jego „już nie ma w zespole”. Według „Mundo Deportivo”, Barcelona jest przekonana, że jeszcze w tym tygodniu Polak zostanie jej piłkarzem i to z nowym zespołem, a nie Bayernem wyjedzie na tournée do Stanów Zjednoczonych.

Zdaniem dziennikarza Sky Sports Floriana Plettenberga,

Barcelona złożyła we wtorek ostateczną ofertę za Polaka. Oprócz wspomnianych 50 mln euro miała dołożyć bonusy m.in. za wygranę Ligi Mistrzów.

- Bayern oczekiwał kwoty rzędu 50-55 mln euro. Wszystko

wskazuje na to, że transfer dojdzie do skutku jeszcze w tym tygodniu - dodaje Plettenburg.

Z Bayernem, w którym występuje od 2014 roku, Lewandowski wywalczył osiem tytułów mistrza Niemiec, a wcześniej dwa w barwach Borussii Dortmund. Łącznie siedmiokrotnie był królem strzelców Bundesligi, w której zdobył 312 bramek w 384 występach. Do tego w 2020 roku triumfował z Bawarczykami w Lidze Mistrzów.

Lewy ostatni weekend spędził na Sycylii, gdzie ze swoją żoną Anną uczestniczył w pokazie mody znanych włoskich projektantów Dolce & Gabbana. Wcześniej odpoczywał na Majorce, Ibiza oraz w Turcji. Do Monachium przyjechał jednak sam.

Według portalu „WP Sportowefakty” sytuacja zrobiła się dla Roberta daleka od komfortowej i to pod kilkoma względami. Ich zdaniem rodzina Lewandowskich dostawała za pośrednictwem social mediów wiele pogróżek, w tym te dotyczące pozbawienia życia.

Przepis o młodzieżowcu został zmodyfikowany

Jacek Czaplewski
redakcja@polskapress.pl

Cztery dni przed startem nowego sezonu PZPN zmodyfikował przepis o młodzieżowcu w PKO Ekstraklasie. Z uchwały zniknął zapis o nakazie gry pod rygorem walkowera.

Przepis o obowiązkowej grze młodzieżowca przetrwał dokładnie trzy sezony. Wprowadził go poprzedni zarząd, gdy federacją kierował jeszcze prezes Zbigniew Boniek. Teraz zmianami zajęła się Komisja ds. Nagłych. Z jakiego powodu?

- W środowisku wybrzmiały dwa skrajne głosy: za likwidacją i za utrzymaniem przepisu. Pojawiała się też grupa optująca za kompromisem, czyli modyfikacją. Pod listem skierowanym do Cezarego Kuleszy podpisali się przedstawiciele trzynastu klubów - wylicza wiceprezes PZPN ds. piłkarstwa profesjonalnego Wojciech Cygan.

- Kompromis daje możliwość większej elastyczności. Trener nie będzie musiał już zmieniać młodzieżowca za młodzieżowca. Nie będzie trzeba też wozić młodzieżowca na „wycieczki”, żeby zabezpieczyć kadrę. Taki młodzieżow-



Przepis o obowiązku gry młodzieżowca wprowadzono w polskiej lidze trzy lata temu

wiec może w tym czasie zagrać dla rezerw albo przejść na wypożyczenie. A finalnie kluby i tak będą zobligowane do wypełnienia limitu - dodaje.

Nie wszystkim klubom zmiana przepisu w tym kształcie się spodobała.

- Dla nas to decyzja niezrozumiała, na dodatek wprowadza-

na dosłownie kilka dni przed startem rozgrywek. Nie rozumiem, jaki jest sens szkoleniowy. Nie odbyły się szerokie konsultacje, a przynajmniej nikt z nami tego nie skonsultował. O uchwale dowiedzieliśmy się z mediów - mówi dyrektor ds. rozwoju sportowego w Śląsku Wrocław, Krzysztof Paluszek.

Do tej pory piłkarz ze statusem młodzieżowca musiał przebywać na boisku podczas trwania całego meczu. Po zmianie przepisów zniknął nie tylko obowiązek jego gry, ale również zniknęła groźba otrzymania walkowera w przypadku niespełnienia wymogu. Zgodnie z nową uchwałą każdy klub z ekstra-

klasy jest zobowiązany do wypełnienia limitu 3000 minut przez dowolną liczbę młodzieżowców, ale nie w większym wymiarze niż 270 minut na mecz. Jeśli tego nie zrobi, PZPN nałoży na niego karę finansową. Jej wysokość zależna będzie od liczby brakujących minut. W skrajnym przypadku mowa nawet o 3 mln złotych. Wpływy z ewentualnych kar PZPN zamierza przeznaczyć na zadania związane ze szkoleniem.

Istnieje ryzyko, że część klubów, zwłaszcza walczących o mistrzostwo, przestanie wystawiać młodzieżowców albo ograniczy ich obecność w składzie.

- Jak znam środowisko to w Polsce nie ma aż tak bogatych klubów, które założą od początku, że na koniec sezonu wyłożą pieniądze na te opłaty i będzie dla nich po problemie. Nie sądzę też, że ktokolwiek wyrobi minuty w ciągu dwunastu pierwszych kolejek. Zresztą nawet gdyby tak się stało, to nie widzę w tym większego problemu - przekonuje wiceprezes Wojciech Cygan.

- Zmiana przepisu leży w interesie kilku klubów. My na pewno nie zrezygnujemy z obranej drogi. Nie ma od niej odwrotu. Szkolenie zawsze przynosi efekty. Mamy dru-

żynę rezerw w 2. lidze, drużyny juniorskie w każdej kategorii, także w sekcji żeńskiej. Dzięki obowiązkowi gry młodzieżowca udało się wypromować wielu piłkarzy. Na transferach zarobiły duże i małe kluby, wzrosły budżety związków wojewódzkich. Zyskały kadry młodzieżowe. Teraz trenerzy będą jeździć po 3 ligach, żeby szukać kandydatów do reprezentacji - twierdzi Krzysztof Paluszek ze Śląska Wrocław.

- Wyobrażam sobie sytuację, że mecz Rakowa z Legią odbywa się bez udziału młodzieżowca, a w meczu z Wartą Raków wystawia na przykład dwóch młodzieżowców, żeby dobić do limitu minut. Kara? Dla małych klubów będzie problemem, dla dużych nie - dodaje.

Od lipca status młodzieżowca przysługuje zawodnikom z rocznika 2001 i młodszym, posiadającym polskie obywatelstwo. W zeszłym sezonie najlepiej wrażenie wywarł Jakub Kamiński - wtedy skrzydłowy Lecha Poznań, a dziś niemieckiego VfL Wolfsburg i seniorskiej reprezentacji Polski. W 33 występach zdobył 9 bramek i zapisał 6 asyst, dokładając tym samym cegiełkę do mistrzostwa Polski. Za jego transfer klub z Bundesligi zapłacił 10 mln euro.

Joga i wakacyjne warsztaty artystyczne. Trwają zapisy

Anna Czerny-Marecka
Gmina Słupsk

Centrum Kultury i Biblioteka Publiczna Gminy Słupsk zaprasza dzieci w wieku 7-12 lat na wakacje w Ładowisku Kultury w Redzikowie i w Siemianicach. Przygotowano wiele atrakcji.

Mieszkańcy Gminy Słupsk w wakacje nie będą się nudzić. Dzieci w wieku 7-12 lat mogą wziąć udział w wypoczynku letnim organizowanym w Ładowisku Kultury i Siemianicach. Czekają na nich warsztaty artystyczne oraz wycieczki. Organizatorzy przewidzieli też wakacyjne zajęcia jogi dla kobiet, które, jeśli pogoda dopisze, odbywać się będą na trawie przy Ładowisku Kultury w Redzikowie.

- Trwają zapisy na cykle w następujących terminach:
- 18-22.07.2022 - Zespół Szkolno-Przedszkolny im. Czesława Miłosa w Siemianicach, zapisy pod nr tel. 59 847 10 91
 - 18.07.2022 (poniedziałek) - „Mała Akademia Teatralna” - warsztaty teatralne
 - 19.07.2022 (wtorek) - „Rurki, loopery, muzyczne bajery” - warsztaty muzyczne
 - 20.07.2022 (środa) - „Bębny dla każdego” - warsztaty bębniarskie
 - 21.07.2022 (czwartek) - „Patataj w cudny kraj” - tworzymy zabawki-konie



Gmina Słupsk zaprasza dzieci na warsztaty artystyczne, a panie - na jogę

- 22.07.2022 (piątek) - piątkowe harce na gokartach i kręglach w Redzikowie
- 25-29.07.2022 - Zespół Szkolno-Przedszkolny im. Czesława Miłosa w Siemianicach, zapisy pod nr tel. 59 847 10 91
- 25.07.2022 (poniedziałek) - „Pirat Dance” - pirackie zabawy z tworzeniem rekwizytów
- 26.07.2022 (wtorek) - „Rurki, loopery, muzyczne bajery” - warsztaty muzyczne
- 27.07.2022 (środa) - „Bum bum ba ba” - warsztaty bębniarskie
- 28.07.2022 (czwartek) - „Duchy łakomczuchy” - tworzymy ruchome zabawki
- 29.07.2022 (piątek) - piątkowe harce na gokartach i kręglach w Redzikowie
- 1-5.08.2022 - Ładowisko Kultury, zapisy pod nr tel. 511 428 537
- 1.08.2022 (poniedziałek) - „Zabawy z gipsem” - kreatywne warsztaty tworzenia małych form gipsowych
- 2.08.2022 (wtorek) - „Strachy na lachy” - warsztaty tworzenia wielkich kukieł zmechanizowanych inspirowanych do zabaw teatralnych
- 3.08.2022 (środa) - „To co fruwa...” - warsztaty modelarskie
- 4.08.2022 (czwartek) - „Letnie fantazje” - warsztaty plastyczne z zastosowaniem techniki decoupage
- 5.08.2022 (piątek) - Wycieczka do bunkrów Blüchera w Ustce - zwiedzanie muzeum, gra te-renowa, turniej łuczniczy
- 8-12.08.2022 - Ładowisko Kultury, zapisy pod nr tel. 511 428 537
- 8.08.2022 (poniedziałek) - „Warsztaty bębniarskie z elementami teatru”. ©P

POGODA

Krzysztof Scibor
Biuro Calvus
Środa

Nad Pomorze dociera ciepłe i suche powietrze z zachodu. W ciągu dnia będzie dość pogodnie i ciepło. Temperatura max do 22:26°C. Wiatr umiarkowany północno-zachodni. Jutro zachmurzenie małe i umiarkowane dopiero pod wieczór możliwy deszcz, będzie chłodniej, max do 18:20°C. Wiatr silniejszy z p.n.-zach. Do końca tygodnia nie za ciepło poniżej 20°C i miejscami mokrą.

Pogoda dla Pomorza

Prognoza dla Bałtyku
Stan morza (Bft) 2-3
Siła wiatru (Bft) 3-4
Kierunek wiatru NW

1017 hPa

Pogoda dla Polski

	Dzisiaj	Jutro
Gdańsk	26°	21°
Kraków	25°	25°
Lublin	20°	24°
Olśztyn	23°	22°
Poznań	27°	23°
Toruń	26°	23°
Wrocław	29°	26°
Warszawa	25°	23°
Karpacz	28°	26°
Ustrzyki Dolne	24°	24°
Zakopane	20°	23°

19° temp. w dzień 11° temp. w nocy 15° temp. wody 112 cm grubość pokrywy śnieżnej 1011 hPa ciśnienie i tendencja smog

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

PANACEUM 013, ul. Kopernika 18, tel.: 59 814 43 67

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 Doradźni Miastko,
tel. 59 857 09 00

Człuchów:

Centrum zdrowia, ul. Szczecińska 13,
tel. 59 834 31 42
Miraculum, ul. Grunwaldzka 18,
tel. 59 862 24 77

WAŻNE

Słupsk:

Policja 997; ul. Reymonta,
tel. 59 848 06 45;

Pogotowie Ratunkowe 999;

Straż Miejska 986; 59 843 32 17;

Straż Gminna 59 848 59 97;

Straż Pożarna 998;

Straż Miejska alarm 986;

Ustka 59 814 67 61, 697 696 498;

Bytów 59 822 25 69;

USŁUGI POGRZEBOWE

Kalia, ul. Armii Krajowej 15,

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

Pełna oferta pogrzebowa.

Hermes, ul. Obrońców Wybrzeża 1 (całodobowo), tel. 59 842 849 5, 604 434 441. Winda i baldachim przy grobie;

wo), tel. 59 842 849 5, 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.

Zielen Słupsk Zakład Pogrzebowy,

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

REKLAMA 0010562155

BURMISTRZ MIASTA ŁĘBY
Informuje
o wywieszeniu na tablicy ogłoszeń
Urzędu Miejskiego w Łębie:
wyказu numer 17/2022, z dnia 07.07.2022 roku, w sprawie oddania w dzierżawę w drodze bezprzetargowej, na okres 12 miesięcy, nieruchomości obejmującej część działki nr 376/2, 376/8 i 376/10, o powierzchni łącznej 3000 m2, położonej w Łębie, przy ul. Wspólnej, z przeznaczeniem na zaplecze magazynowe budowy.

REKLAMA 0010562163

BURMISTRZ MIASTA ŁĘBY
informuje o wywieszeniu na tablicy ogłoszeń Urzędu Miejskiego w Łębie:
- wyказu numer 18/2022, z dnia 7.07.2022 roku, w sprawie dzierżawy w drodze przetargowej nieruchomości zabudowanej budynkiem sanitarnym, o powierzchni 20,28 m2, na fragm. działki nr 157, o powierzchni 27,00 m2, położonej w Łębie, przy ul. 10 Marca, z przeznaczeniem na szalek miejski.

AUTOPROMOCJA



Czwartek z dreszczykiem

gp24.pl