

Przemoc domowa coraz częściej jest psychiczna,
bo trudniej ją udowodnić **str. 2**



FOT. 123RF

Cholesta wątrobowa – str. 8;
Dla kogo upał może być
niebezpieczny? – str. 9;
Poznajmy porośnięte swoje
włosy – str. 10

STRONA
ZDROWIA

GŁOS

DZIENNIK POMORZA

POMORZA

Środa
27.07.2022

Nr 173 (4721)
Nakład: 8.910 egz.

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

Słupsk. Wrak
przestanie w końcu
straszyć mieszkańców
osiedla
str. 4

Słupsk. Klasyczne
dźwięki zabrzmiały
przedostatni raz
str. 12

Cukin
w Kołobrzegu
tworzył solo
w skateparku
i na moło **str. 5**

Nr ISSN 0137-9526

Nr indeksu 348-570



Oto najpiękniejsze dziecięce uśmiechy! Prezentujemy laureatów akcji UŚMIECH DZIECKA



KATEGORIA MALUSZKI
Jan Ostrejko-Symonowicz, Słupsk



KATEGORIA DZIEWCZYNNKI
Julia Kosińska, Słupsk



KATEGORIA CHŁOPCY
Mikołaj Skoczylas, powiat słupski

Słupsk będzie większy. Jest decyzja. Ale mieszkańców miastu nie przybędzie

Magdalena Olechnowicz
Samorząd

Polski rząd podjął decyzję o powiększeniu Słupska o 9,56 km kw. o niezamieszkałe, ale ważne gospodarczo części sołectw Bierkowo, Strzelinko i Płaszewko w gminie Słupsk. Nie będzie jednak przyłączenia ich zamieszkałych obszarów.

Rada Ministrów podjęła decyzję podczas posiedzenia 25 lipca. Od 1 stycznia 2023 r. Słupsk będzie miał powierzchnię

nie prawie 53 km kw. To historyczna chwila w najnowszych dziejach miasta – to trzecia, tym razem udana, próba powiększenia go. I do tego to największe powiększenie Słupska w jego historii.

Rząd zdecydował o włączeniu do miasta terenów niezamieszkałych, ale obejmujących także obszary zagospodarowane, w tym teren Zakładu Utylizacji Odpadów PGK w Bierkowie i tzw. strefę inwestycyjną w Płaszewku. Słupsk zyska też nowe przestrzenie inwestycyjne na terenie obecnych sołectw Bierkowo i Strzelinko.

-- Miasto potrzebuje dodatkowego impulsu rozwojowego, a umożliwią to tereny inwestycyjne części sołectwa Bierkowo, Strzelinko i część strefy przemysłowej w sołectwie Płaszewko. Wsluchaliśmy się równocześnie w głos mieszkańców gminy Słupsk, którzy nie wyrażali, na tym etapie, chęci włączenia do miasta. Przygotowaliśmy też dodatkowe rządowe pieniądze dla gminy – mówi Piotr Müller, rzecznik rządu, słupski poseł Prawa i Sprawiedliwości.

Czytaj na str. 4

SŁUPSK

Wieżowiec jak z horroru

Zaniedbana klatka schodowa, wulgarne graffiti, brak domofonu. W dodatku niedawno zapaliła się wiekowa winda. To niejedyny problem mieszkańców wieżowca przy ulicy Szczecińskiej 66. Do budynku wchodzi osoba z zewnątrz, a galeria, z której prowadzą wejścia do niektórych mieszkań, służy obcym jako miejsce do picia alkoholu. Wejście na galerię można zamknąć, ale byłoby to wbrew przepisom przeciwpożarowym. Jak wskazują mieszkańcy, w pobliskich wieżowcach jest spokojniej, bo są tam domofony.

Czarę goryczy przełął niedawny pożar wiekowej windy. Od strażaków mieszkańcy dowiedzieli się, że w przedziale towarowym ktoś zebrał materiały łatwopalne i podpalił je. Prezes Spółdzielni Mieszkaniowej „Kolejarz”, do której należy ten wieżowiec, odpowiada, że windy w niedalekiej perspektywie będą wymienione, a na zamontowanie domofonów musi się na zgodzić ponad 50 procent mieszkańców klatki schodowej.

Wojciech Lesner
Czytaj na str. 3

REKLAMA

Nietuzinkowa nieruchomości!

Posiadłość położona na wzgórzystym, ponad 5-hektarowym obszarze przypominającym Toskanię, na którym obecnie znajdują się:

- I Dom (około 150 m²) z basenem i ogrodem zimowym,
- II Dom - zaaranżowany z trzema indywidualnymi apartamentami (około 150 m²)
- stodoła (ok. 300 m²), która idealnie nadaje się na aranżację miejsca pod dalszy wynajem z fenomenalnym widokiem na starodrzew, sad owocowy oraz staw, który może zostać przekształcony jako kąpielisko.

Na działce znajduje się również budynek gospodarczy. Nieruchomość z ogromnym potencjałem.

Zapraszam serdecznie na prezentację

tel. 787 665 881



0010569145

Jutro w naszej gazecie Pod paragrafem

● Szwadrony śmierci ekipy gen. Jaruzelskiego. Czyli o tym, jak ebecka mafia terroryzowała Polaków u schyłku komuny

Zamów
prenumeratę Głosu

94 340 1114

prenumerata.gdp@polskapress.pl

prenumerata-gp24.pl

KALENDARIUM

27 LIPCA

1432

Prawa miejskie otrzymał Garwolin - miejscowość na Mazowszu, leżąca nad rzeką Wilgą. Miał status miasta królewskiego Korony Królestwa Polskiego. Po ponad 100 latach Garwolin liczył już 260 domostw, 69 ogrodów i 230 rzemieślników, w tym: 24 szewców, 12 krawców, dziewięciu kuśnierzy, 22 kowali, siedmiu czapników, trzech bednarzy, sześciu krawców, sześciu cieśli, trzech kołodziejów i 63 piwowarów. Miasto słynęło z warzenia przedniego piwa. Rozwój Garwolina przeżywał potop szwedzki - w mieście pozostała jedna dziesiąta ludności, ocalało zaledwie 50 domostw.

1597

Zmarł ksiądz Jakub Wujek, jezuita, profesor i rektor licznych kolegiów jezuickich w Polsce, a także tłumacz „Nowego Testamentu” na język polski, wydanego w Krakowie w 1593 roku. Dzieło to do obecnych czasów jest przykładem pięknej, renesansowej polszczyzny. Korzystano z niego jeszcze w ubiegłym wieku.

1918

Episkopat Polski powołał do życia Katolicki Uniwersytet Lubelski. To trzeci najstarszy funkcjonujący uniwersytet w Polsce. Posiada pełne prawa uczelni publicznej i jest finansowany z budżetu państwa. W 1938 roku KUL uzyskał prawo do nadawania stopni naukowych. W 2005 roku uczelnia zyskała patrona - zmieniła nazwę na Katolicki Uniwersytet Lubelski Jana Pawła II. Obecnie studiuje na nim około dziesięciu tysięcy osób.

1940

Premiera filmu animowanego „A Wild Hare”, w którym zadebiutował Królik Bugs. Postać została stworzona w 1938 roku przez Teksa Avery'ego i Chucka Jonesa. Bugs często chrupie marchewkę i powtarza „Co jest, doktoru?” („What's up, doc?”). Jego stałym antagonistą jest myśliwy Elmer Fudd. Inspiracją dla stworzenia postaci Królika Bugsa był Clark Gable w filmie „Ich noce” z 1934 roku.

1979

Ukazał się album „Highway to Hell” australijskiej grupy AC/DC. To najpopularniejsza płyta w historii tego zespołu.

Przemoc domowa częściej jest teraz psychiczna, bo trudniej ją udowodnić

Grażyna Rakowicz
Rozmowa

Z Januszem Kaźmierczakiem, prezesem zarządu Stowarzyszenia Mediatorów Rodziny w Polsce, Fundacja Pracownia Dialogu w Toruniu.

„Nie masz prawa wyjść”, „Jesteś nikim” - to już objawy przemocy domowej. Kto się jej dopuszcza najczęściej?

Jako mediator staram się w swojej pracy wychodzić z założenia, że przemoc nie ma płci, ale praktyka pokazuje, że jest ona stosowana w dużej mierze przez mężczyzn. Mogą to być uwarunkowania neurologiczne, ale ta przemoc może też wynikać z kultury macho, czyli „facet musi być twardy, męski”. I jak trzeba dzieci skarcić, dać klapsa w tyłek, to najlepiej niech to zrobi ojciec. Co prawda kobietom też się przemoc zdarza. Na co dzień pracuję z matkami, którym zarzuca się bicie dzieci pod wpływem alkoholu, stosowanie kar cielesnych, psychiczne znęcanie się. Dla których dzieci były „debilami” czy „ułomnymi głabami”.

Mamy przemoc coraz więcej?

Niestety, jest jej więcej. A dominuje przemoc psychiczna. Tę zmianę potwierdzają bada-



W polskich domach jest coraz więcej przemocy psychicznej

nia przeprowadzone przez Kantar dla Ministerstwa Rodziny. Z 2000 osób aż 53 proc. przyznało, że doświadczyło przemocy psychicznej, a 23 proc. - fizycznej.

Z czego to wynika?

Wydaje mi się, że wpływ ma penalizacja przemocy wobec domowników. „Nie biję, bo słyhać krzyki, płacz i sąsiedzi mogą to zgłosić na policję, a wiem, że jest to karalne”. „Nie biję, bo dziecko trafi na badanie do lekarza i pediatra zauważy ślady na skórze”. Zmiana wynika też z upowszechnianej w kampaniach społecznych informacji, że ten przysłowiowy „klaps” to też

bicie. Natomiast, niestety, w przypadku przemocy psychicznej trudniej o dowód. Tu bardzo często jest słowo przeciwko słowu albo nagranie takiej sytuacji.

Jest przemoc fizyczna, przemoc psychiczna i co można zrobić?

Chodzi o to, aby osoba doświadczająca przemocy była na tyle silna i ten fakt zgłosiła. Żeby wiedziała, że to, czego doświadcza, jest przestępstwem. Jak trafi ona do instytucji wspierającej takich pokrzywdzonych, także do lekarza czy szkoły, to wtedy uruchamia się procedurę zmierzającą do zatrzymania tej spi-

rali przemocy. Jeśli jest podstawa, zawiadamia się organy ścigania, że w danym domu przemoc się stosuje.

Jaką rolę w przemocy rodzinnej odgrywa mediator?

To jest ważne, aby patrzeć na mediację jako na narzędzie wczesnej profilaktyki. Jeszcze na wczesnym etapie mediator pomoże określić potrzeby, oczekiwania. Mediator pyta: „czy pan/pani widzi możliwość wspólnego dalszego życia?” A jeśli tak, to pod jakimi warunkami, czyli co trzeba zmienić w tym domu, aby strony miały poczucie, że ich dom jest wolny od przemocy.

Dzięki mediacji się to udaje?

Na 100 badanych spraw dotyczących przemocy domowej, które skierowano do mediacji z sądu karnego w 77 proc. doszło do zawarcia ugody. Do przemocy powraca 6 proc. o nią oskarżonych, czyli skuteczność jest wysoka. Trzeba przyznać, że ta świadomość rodzicielska się już zmienia. Pojawia się myślenie: „byłem doświadczony przemocą w swojej rodzinie przez kabel od żelazka, ale swojemu dziecku tego nigdy nie zrobię, bo wiem, ile mnie kosztowało, aby to ogarnąć w sobie”. I są rodzice, którzy wykonują w tym zakresie ogromną pracę, uczą się jak rozmawiać, jak właściwie odnosić się do swoich najbliższych. Jak po prostu żyć, aby siebie wzajemnie w rodzinie nie krzywdzić.

© ©



Janusz Kaźmierczak:
- Mediator pomoże określić potrzeby

CI WSPANIALI MĘŻCZYŹNI (I NIE TYLKO) W SWYCH WCIAŻ JEŹDZĄCYCH MASZYNACH

ZABYTKOWY RAJD

Jeżdżąc polskimi drogami warto się rozglądać, trwa III Rajd Pojazdów Zabytkowych „Tylko dla zuchwałych”

27 załóg rywalizuje na siedmioetapowej trasie wiodącej m.in. przez Pomorze Zachodnie i Pomorze. - Jadą samochody amerykańskie, europejskie, przedwojenne i powojenne. Najstarszy samochód został wyprodukowany w latach 30. ubiegłego wieku - mówi - Andrzej Giera, prezes Jaworskiego Stowarzyszenia Miłośników Motoryzacji. Grzegorz Świątek



Spalona winda przelała czarę goryczy lokatorów wieżowca

Wojciech Lesner
Słupsk

Zaniedbana klatka schodowa, wulgarne graffiti, brak domofonu. W dodatku niedawno paliła się wiekowa winda. A to nie jedyne problemy mieszkańców wieżowca przy ul. Szczecińskiej 66.

Mieszkańcy mówią, że do budynku wchodziły osoby z zewnątrz, a galeria, z której prowadzą wejścia do niektórych mieszkań, służy obcym jako miejsce do picia alkoholu. Wejście na galerię można zamknąć, ale to byłoby wbrew przepisom przeciwpożarowym. Jak wskazują mieszkańcy, w pobliskich wieżowcach jest spokojniej, bo są tam domofony.

- Płacimy niemałe pieniądze na fundusz remontowy - alarmuje jeden z mieszkańców wieżowca (imię i nazwisko do wiadomości redakcji). - Ten blok to miejsce patologicznie brudne.

Jednym z głównych powodów tego stanu rzeczy według mieszkańców, oprócz zaniedbania budynku ze strony spółdzielni, ma być właśnie brak domofonu.

Niedawny pożar wiekowej windy przelał czarę goryczy. To niedługo po nim zgłosili się do nas zaniepokojeni mieszkańcy wieżowca.

- Winda w nocy płonęła. Strażak mówił, że w przedziale towarowym ktoś zebrał mate-



Niedawno ktoś w windzie w przedziale towarowym urządził ognisko. Interweniowali strażacy

riały łatwopalne i je podpalił. Drzwi galerii, przynajmniej na dziewiątym piętrze, były zamknięte, a to jedyna droga ewakuacyjna. Wymontowane klamki w oknach uniemożliwiły wywietrzenie dymu, można było się udusić - relacjonuje mieszkaniowiec. - Prezes spółdzielni nie zawiadomił o możliwości popełnienia przestępstwa.

Spółdzielnia podpalenia nie wyklucza. Twierdzi, że sytuacja mogła zostać przez lokatorów wyolbrzymiona.

- Straż pożarna zareagowała bardzo szybko. Temat jest trochę przesadzony, bo większych szkód nie było - odpowiada „Głosowi” Tomasz Płaska, prezes Spółdzielni „Kolejarz” w Słupsku.

Innego zdania są mieszkańcy budynku. - W tej windzie nie tylko śmierdzi, ale tam powstały jakieś reakcje, które powodują podrażnienie oczu i górnych dróg oddechowych.

Jak dowiedzieliśmy się od spółdzielni, stare windy zostaną w niedalekiej perspektywie wymienione. Na pewno nie w tym roku, bo trzeba przebrnąć przez wymagane procedury. Remedium na większość problemów mogłoby stanowić zamontowanie domofonu. To jednak, jak wskazuje spółdzielnia, jest w rękach mieszkańców.

- Aby zamontować domofon, musi być na to zgoda mieszkańców. Potrzebne są podpisy ponad 50 procent mieszkańców klatki, wtedy spółdzielnia zleca wykonanie

takiego domofonu. Koszt to około 10 złotych miesięcznie do czasu spłaty całej kwoty. Nie każdy taki domofon sobie życzy, nie każdy chce dodatkowo płacić - tłumaczy Płaska. - Z czterech wieżowców przy ulicy Szczecińskiej zarządzanych przez spółdzielnię „Kolejarz”, na które składa się sześć klatek schodowych, w trzech są domofony wykonane przez nas. Nie jest tak, że tylko w tym konkretnym wieżowcu nie ma domofonu wykonanego przez spółdzielnię.

Są jeszcze wulgarne graffiti i zalewana po deszczach piwnica oraz źle zamontowane drzwi.

- W piwnicy jesienią i wiosną wylewa woda, zalewając piwnice, grasują szczury większe od kotów. Drzwi wejściowe otwierają się nie w tę stronę, uniemożliwiając wprowadzenie wózka dziecięcego, jest pornograficzne graffiti na windach, brak domofonu i kamer jak w cywilizowanym świecie - to wszystko wpływa na obniżenie wartości nieruchomości - wymienia mieszkaniowiec.

Jak wspominaliśmy, w ciągu dwóch najbliższych lat windy doczekają się wymiany (w wieżowcach zarządzanych przez „Kolejarza” na osiedlu Piastów, później także na os. Niepodległości). Do wywalczenia domofonu potrzebna będzie jednak solidarność większości mieszkańców wieżowca. ©

FOT. ŁUKASZ CAPAR

REKLAMA

0010572706

Wspólnota Mieszkaniowa

ul. Bora-Komorowskiego 14 w Słupsku

zleci utwardzenie terenu pod wiatę o pow. ok. 36 m².

Informację można uzyskać u Administratora Wspólnoty SM „NOWA”, ul. Władysława IV 9, tel. 59 843 19 07.

Kontakt do spółdzielni: smnowa1@wp.pl.

Termin składania ofert upływa 10.08.2022 r. o godz. 12:00.

Zastrzegamy sobie prawo swobodnego wyboru oferty.

Zarząd Wspólnoty: Elżbieta Stankiewicz-Dunin

REKLAMA

0010572690

Spółdzielnia Mieszkaniowa „Korab” w Ustce,

76-270 Ustka, ul. Grunwaldzka 10, tel. (59) 81-44-081,

informuje, że na stronie internetowej Spółdzielni www.smkorab.pl

został ogłoszony przetarg nieograniczony na:

wymianę instalacji elektrycznej WLZ, oświetlenia klatek schodowych i piwnic budynku mieszkalnego wielorodzinnego przy ul. Grunwaldzkiej 43 w Ustce.

Termin składania ofert: do dnia 9 sierpnia 2022 r. do godz. 9.30.

Zainteresowanych zapraszamy do pobrania informacji o przetargu oraz SIWZ ze strony Spółdzielni www.smkorab.pl.

REKLAMA

0010570032

OBWIESZCZENIE

Sąd Rejonowy w Słupsku VI Wydział Gospodarczy sygn. akt VI GUp 12/13 w sprawie „POL-DRÓG Człuchów” spółki z ograniczoną odpowiedzialnością w upadłości likwidacyjnej w Człuchowie postanowieniem z dnia 11 lipca 2022 r. stwierdził zakończenie postępowania upadłościowego „Pol-Dróg Człuchów” spółki z ograniczoną odpowiedzialnością w upadłości likwidacyjnej w Człuchowie.

POUCZENIE:

Na postanowienie przysługuje zażalenie, które składa się w terminie tygodniowym od dnia obwieszczenia w Monitorze Sądowym i Gospodarczym. Zażalenie może zostać złożone bezpośrednio w biurze podawczym Sądu Rejonowego Gdańsk-Północ w Gdańsku lub nadane w Polskim Urzędzie Pocztowym. Zażalenie należy skierować do Sądu Okręgowego w Gdańsku za pośrednictwem Sądu Rejonowego w Słupsku, Wydział VI Gospodarczy, ul. Szarych Szeregów 13, 76-200 Słupsk.

www.dawro.pl

REKLAMA

0010569038



Prezydent Miasta Słupska

INFORMUJĘ, ŻE

na tablicach ogłoszeń Urzędu Miejskiego w Słupsku,

Plac Zwycięstwa 3 (II piętro 213-224) został affisowany wykaz nieruchomości stanowiących własność Skarbu Państwa, przeznaczonych do:

* oddania w dzierżawę w trybie bezprzetargowym:

- część działki nr 68/39 obr. 17 pow. 20 m² przy ul. Bohaterów Westerplatte,
- część działki nr 68/39 obr. 17 pow. 99 m² przy ul. Bohaterów Westerplatte,
- część działki nr 68/39 obr. 17 pow. 500 m² przy ul. Bohaterów Westerplatte,
- część działki nr 68/39 obr. 17 pow. 22,77 m² przy ul. Bohaterów Westerplatte,
- część działki nr 68/39 obr. 17 pow. 24,40 m² przy ul. Bohaterów Westerplatte,
- część działki nr 68/39 obr. 17 pow. 35,88 m² przy ul. Bohaterów Westerplatte,
- część działki nr 68/39 obr. 17 pow. 14,08 m² przy ul. Bohaterów Westerplatte,

* oddania w użyczenie w trybie bezprzetargowym:

- lokal użytkowy o nr 216 usytuowany w nieruchomości będącej własnością Skarbu Państwa przy ul. Jana Pawła II 1 (dz. nr 482/2 obr. 13),
- lokal użytkowy o nr 217 usytuowany w nieruchomości będącej własnością Skarbu Państwa przy ul. Jana Pawła II 1 (dz. nr 482/2 obr. 13),

* zbycia w drodze darowizny:

- działki nr 184/1 w obr. 13 pow. 0,0114 ha przy ul. Armii Krajowej,

* oddania w najem w trybie nieograniczonego przetargu ustnego:

- lokal użytkowy o nr 215 usytuowany w nieruchomości będącej własnością Skarbu Państwa przy ul. Jana Pawła II 1 (dz. nr 482/2 obr. 13).

169807405

Zostań prenumeratorem!

Oszczędzasz 50 zł*

Prenumerata na 3 miesiące za 44 zł miesięcznie



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

zamów:

☎ 94 340 11 14

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

✉ email: prenumerata.gdp@polskapress.pl

Oferta tylko dla nowych prenumeratorów

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

AKCJA CHARYTATYWNA

0210544435



Wrak, który od dawna straszył w końcu zostanie usunięty

Wojciech Lesner
Słupsk

Na ulicy Zygmunta Augusta na parkingu przy jednym z bloków straszy wrak mercedesa. Upodobał go sobie bezdomni.

Od pewnego czasu mieszkańcy jednego z bloków przy ulicy Zygmunta Augusta w Słupsku skarżą się na wrak samochodu, który stał się punktem spotkań bezdomnych, ale również ulubionym miejscem niektórych do picia alkoholu. Sprawa zgłaszana już była przez mieszkańców straży miejskiej, która wraku nie mogła odholować, dopóki teren nie zostanie oznakowany przez zarządcę terenu.

- W środku menele, bezdomni, bójki, libacje i zadymy. Nikt nie może nic z tym zrobić - pisze do „Głosu” rozżalony mieszkaniec ul. Zygmunta Augusta.

Skontaktowaliśmy się w tej sprawie ze Strażą Miejską w Słupsku. To w jej gestii leży usuwanie porzuconych w mieście pojazdów.

- Zakres możliwości usuwania pojazdów dyspozycją wydaną przez straże miejskie/gminne określony jest przepisami w ustawie Prawo o ruchu drogowym oraz wydanymi do ustawy przepisami wykonawczymi. Jeżeli spełnione zostają przesłanki określone w przepisach, wówczas straż miejska wy-

daje dyspozycję usunięcia pojazdów - tłumaczy starszy inspektor Sławomir Grzeczka ze Straży Miejskiej w Słupsku.

Tu sprawa wydawała się jasna: wrak może zostać usunięty dopiero wtedy, gdy zarządca oznakuje odpowiednio drogę wewnętrzną, na której zrujnowany pojazd się znajduje.

- Faktycznie, Straż Miejska w Słupsku otrzymywała zgłoszenia od mieszkańców o porzuconym pojeździe, o czym informowaliśmy zarządcę terenu, który zwrócił się do nas w tej sprawie - mówił „Głosowi” niedawno Grzeczka. - Poinformowaliśmy go o tym, iż pojazd znajduje się na drodze o statusie drogi wewnętrznej bez stosownych oznakowań drogowych.

Dlatego, tłumaczył dalej inspektor Grzeczka, strażnicy miejscy, w świetle prawa, mieli związane ręce - w sposób legalny mercedesa odholować nie mogli.

- Natomiast kontakt z ustalonym właścicielem pojazdu jest niemożliwy - dodał.

Ostatnio zarządca terenu umieścił wymagane oznakowanie. Straż miejska poinformowała „Głos”, że wpłynęło stosowne pismo od zarządcy, więc - po naszej interwencji - problem mieszkańców udało się rozwiązać. Wrak nie będzie już speścił parkingu i straszył mieszkańców, bo nareszcie zostanie usunięty. ©©



Wymagane oznakowanie drogi zostało postawione, wrak auta można legalnie usunąć

0010573231

Z głębokim żalem zawiadamiamy, że w wieku 89 lat odszedł nasz kochany Mąż, Ojciec, Teść, Dziadek, Pradziadek

† Henryk Adamkiewicz

Ceremonia pogrzebowa odbędzie się 29 lipca 2022 r. o godz. 14.10 na Nowym Cmentarzu w Słupsku. Msza św. odprawiona zostanie o godz. 8.30 w kościele św. Faustyny.

Pogrążona w smutku Rodzina

Słupsk będzie większy, ale żadna ze stron nie jest zadowolona

Magdalena Olechnowicz
Samorząd

Słupsk zyska niezamieszkałe, ale ważne gospodarczo części gminy Słupsk. Jednocześnie rząd uwzględnił głos mieszkańców gminy i do miasta nie zostaną włączone sołectwa Siemianice i Bierkowo.

Z decyzji jednak nie jest zadowolone ani miasto, ani gmina. Słupskowi nie przybył ani jeden mieszkaniec, a gmina uważa, że została okradziona z ważnego terenu inwestycyjnego, które otrzymała jako rekompensatę za tarczę antyrakietową.

Apetyty były większe

Marta Makuch, wiceprezydent Słupska:

- Decyzja Rady Ministrów jest historyczna, ponieważ pierwszy raz od 60 lat zmienia się granice administracyjne miasta. Apetyty były większe, ale tu nie chodzi o apetyt, ale o obiektywne potrzeby, które ma miasto. Jest to jednak pierwszy krok ku temu, aby miasto mogło nadal się rozwijać. Region dzięki temu również. Są to tereny, które z całą pewnością dadzą trochę oddechu miastu, jeśli chodzi o potencjalną rozbudowę mieszkaniową w przypadku Bierkowa - bo są tam działki, które mogą być w ten sposób wykorzystane. Z drugiej strony Płaszewko, które będzie miejscem inwestycyjnym i przyniesie miastu profity w postaci podatków. W stosunku do projektu rozporządzenia jest to mniejszy zakres niż mogliśmy się spodziewać, ale cieszymy się z tej decyzji. Jest to decyzja, która pokazuje, że Słupsk może wywalczyć większe tereny i daje perspektywę dla nas, abyśmy nadal analizowali jak miasto w dalszej perspektywie powinno się rozwijać i powiększać. Tereny, które pozyskaliśmy nie są wystarczające. Planujemy powołanie zespołu, który będzie myślał strategicznie o pozyskaniu kolejnych terenów, które znajdują się obwarunkowo wokół miasta. Przypomnę, że w opinii wojewody Siemianice naturalnie stanowią już tkankę miękką miasta. Mają zabudowę, która świadczy o tym, że jest to de facto miasto.

Chciałabym stanowczo podkreślić, że z punktu widzenia naszego samorządu obecne rozwiązanie to nie jest kompromis i za utracony teren Płaszewko będę wnioskować o uzyskanie rekompensaty. Niepokoją nas komentarze i zapowiedzi, że strony Słupska, że to pierwszy krok, początek, a działania zmierzające do zwiększenia powierzchni Słupska będą kontynuowane. Liczę na to, że obecny stan prawny zostanie uregulowany, jeśli chodzi o zmianę granic gmin, o co apelują środowiska samorządowe oraz prawnicze i nigdy więcej nasz samorząd nie będzie musiał przechodzić podobnego procesu.



Piotr Kobus, sekretarz Słupska, podczas wczorajszej konferencji prasowej w ratuszu pokazał mapę z terenami, które zostaną przyłączone do miasta

w gminie Słupsk. Podejmowane działania, protesty, marsze, przyniosły oczekiwany skutek. Jednak utrata terenu inwestycyjnego Płaszewko jest ogromnym ciosem dla budżetu gminy. Teren, który otrzymaliśmy jako rekompensatę za lokalizację tarczy antyrakietowej, zostanie nam odebrany. Obecny kształt i wygląd tego obszaru to wiele lat wyrzeczeń i przemysłowej polityki inwestycyjnej. W uzbrojenie terenów w Płaszewku gmina Słupsk zainwestowała między innymi środki uzyskane z podatków naszych mieszkańców. Przyjęte przez Radę Ministrów rozporządzenie przyczyni się do straty w budżecie gminy Słupsk ponad 7 mln zł rocznie.

Chciałabym stanowczo podkreślić, że z punktu widzenia naszego samorządu obecne rozwiązanie to nie jest kompromis i za utracony teren Płaszewko będę wnioskować o uzyskanie rekompensaty. Niepokoją nas komentarze i zapowiedzi, że strony Słupska, że to pierwszy krok, początek, a działania zmierzające do zwiększenia powierzchni Słupska będą kontynuowane. Liczę na to, że obecny stan prawny zostanie uregulowany, jeśli chodzi o zmianę granic gmin, o co apelują środowiska samorządowe oraz prawnicze i nigdy więcej nasz samorząd nie będzie musiał przechodzić podobnego procesu.

Warto studiować emocje

Paweł Lisowski, starosta Powiatu Słupskiego:

- Słuchając wypowiedzi władz lokalnych jednego, jak i drugiego samorządu, widzę, że nie do końca wszyscy są zadowoleni i dlatego można powiedzieć, że to rozwiązanie jest najbliższe kompromisu.

Na pewno pozytywnym jest fakt, że uwzględniony został głos mieszkańców gminy, którzy tak wyraźnie wskazywali, że nie chcą być włączeni administracyjnie do Słupska. To, co mnie martwi, to fakt składania deklaracji przez władze miejskie, że będą kolejne wnioski. Fakt jest taki, że miasto zyskało powierzchnię ponad 20-procentową do rozwoju. Zyskało też tereny związane z natychmiastowym dochodem, więc moim zdaniem powinno to przesądzić sprawę i w przyszłości takie wnioski nie powinny się pojawiać. Moim zdaniem teza, że Słupsk może się rozwijać tylko i wyłącznie poprzez aneksję terenów, jest myśleniem na skróty. Rozwój Słupska w tym momencie, po takim rozszerzeniu, po takim zastrzyku gotówki, który z tym się wiąże, powinien się opierać na własnych zasobach i współpracy z gminami, całym powiatem słupskim. Mamy przecież odpowiednie narzędzia takie jak Miejski Obszar Funkcjonalny, właśnie przyjęliśmy strategię rozwoju MOF, gdzie będą pieniądze dedykowane na wspólne inwestycje. Przy wsparciu rządowych środków będzie budowany ring, są jeszcze inne formy współpracy - porozumienia, które są w trakcie realizacji. Dlatego myślę, że temat poszerzenia granic Słupska powinien już na dłuższy czas pozostać załatwiony. Po decyzji Rady Ministrów warto zacząć studiować emocje.

To impuls rozwojowy

Piotr Müller, rzecznik rządu, słupski poseł PiS.

- Słupsk, w przeciwieństwie do wielu podobnych miast, nie był powiększany od dziesięcioleci. Od 1970 r. do 2022 r. wiele miast powiększyło się w zna-

czący sposób, np. Koszalin o 51 procent, Grudziądz o 37 procent a Gdynia o 85 procent. Ani rządy SLD, a później Platformy Obywatelskiej i Polskiego Stronnictwa Ludowego, nie miały odwagi podjąć żadnej decyzji w tym zakresie. Ani poprzez powiększenie miasta, ani poprzez specjalne programy rozwojowe dla regionu. Wymowne było zresztą milczenie innych posłów i senatorów naszego regionu w tym zakresie. Kwestie specjalnego programu dla regionu udało się rozwiązać w 2019 roku poprzez uchwalenie na mój wniosek specjalnego wielomilionowego Rządowego Programu na Rzecz Zwiększania Szans Rozwojowych Miasta Ziemi Słupskiej na lata 2019-2024. Zostanie on wkrótce znacząco rozszerzony i pozwoli wybudować w całości wycieczny ring miejski oraz zapewni dodatkowe fundusze na inwestycje. W ramach tego programu do gminy Słupsk trafi dodatkowo aż 20 milionów złotych na różne inwestycje. Warto podkreślić, że do regionu słupskiego (gmin, powiatu, miasta) trafiają ogromne środki z innych programów rządowych - na drogi, infrastrukturę sportową, edukacyjną i inne cele. Ziemia Słupska nigdy w swojej historii po 1989 r. nie była beneficjentem tak dużych środków finansowych, w tak krótkim czasie. Mimo że proces powiększania miast jest naturalny i odbywa się w wielu miejscach, to oczekiwany jest, żeby odbywał się w sposób, który zapewnia odpowiedni dialog i udział społeczny. Jestem przekonany, że przyjęte rozwiązanie jest kompromisowe: daje dobry impuls rozwojowy dla miasta Słupska, jednocześnie szanuje głos społeczny mieszkańców gminy Słupsk. ©©



FOT. RAIMUND WEINIC

Naukowcy badający życie nietoperzy rozstawili specjalną siatkę do ich bezpiecznego odłowu. Zwierzęta po pokazie bezpiecznie wróciły do lasu

Las do góry nogami. Bliskie spotkania z latającymi ssakami

Rajmund Weinic
A to ciekawe

Nietoperze są wśród nas, a leśnicy zaprosili na noc z tymi niezwyklejmi stworzeniami.

To było niecodzienne i bliskie obcowanie z fascynującymi zwierzętami, jakimi są nietoperze - jedyne latające aktywnie ssaki. Szczeciński leśnicy zaprosili do szkółki leśnej w Gałowie na noc z nietoperzami pod nazwą „Las do góry nogami”. To oczywiście od pozycji, w jakiej śpią te zwierzęta - i to akurat jest prawdą, w odróżnieniu od powszechnego dość mitu, jakoby nietoperze wplątywały się we włosy.

W magiczny świat wprowadził uczestników spotkania Wojciech Olma, który po prelekcji zabrał wszystkich na spacer ze specjalnym urządzeniem do detekcji dźwięków wydawanych przez nietoperze. Nie trzeba było długo czekać, bo żyją one przecież także w miastach. Pojawiają się po zmroku polując na owady. Wszystkie gatunki nietoperzy w Polsce są owadożerne. Choć na świecie istnieją nietoperze odżywiające się owocami, nektarem, pyłkiem, rybami, drobnymi ssakami, a nawet krwią.

Chiropterolodzy - naukowcy badający życie nietoperzy - rozstawili też specjalną siatkę do ich bezpiecznego odłowu - jej oka są tak małe, że czuły zmysł detekcji nietoperzy myli je z pajęczą siecią. W ciągu kilkunastu minut złowili się w nią dwa nietoperze - jeden to mroczek późny, drugi borowiec wielki. Pan Wojciech delikatnie wyciągnął je z siatki i zademonstrował wszystkim z bliska. Można było zobaczyć m.in. przekształcone w skrzydło kończyny przednie, które pozwalają nietoperzom wznosić się w powietrze i przemieszczać się nawet na dalekie odległości. Zwierzęta po pokazie bezpiecznie wróciły do lasu.

Nietoperze posługują się echolacją - nie są ślepe, ale ich głównym narzędziem do orientacji w przestrzeni są dźwięki odbite od elementów otoczenia. Nietoperze żyją długo, znane są przypadki osobników, które przeżyły ponad 30 lat. Żaden mały ssak tyle nie żyje. Zimą zapadają w hibernację, szukając chłodnych, spokojnych i ciemnych miejsc.

Warto również wiedzieć, że wszystkie krajowe gatunki nietoperzy - jest ich blisko 30 - oraz ich miejsca bytowania są objęte ochroną prawną. ©©

Cukin w Kołobrzegu tworzył solo w skate parku i na moło

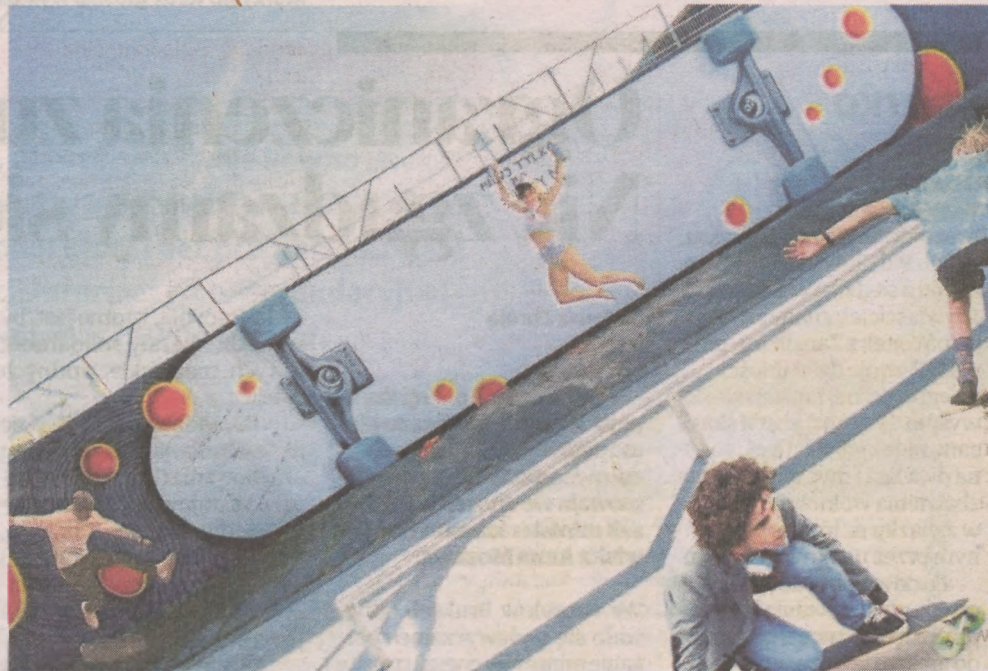
Iwona Marciniak
Sztuka ulicy

Koszaliński artysta, streetartowiec Tomasz „Cukin” Żuk wykonał dla Miejskiego Ośrodka Sportu i Rekreacji dwie prace. Jedna ozdobiła ścianę skate parku, który po kapitalnym remoncie ma zostać oddany do użytku na początku sierpnia. Druga powstała na głowicy moła.

Mural ozdobił ścianę dzielącą skate park od stadionu piłkarskiego. Praca artysty to napis Milenium (nazwa sportowego kompleksu) i dwie odwrócone koła deskorolki z pozostawionymi dużymi wolnymi przestrzeniami do zagospodarowania przez miejscowych grafików, wśród których da się znaleźć sporo talentów.

Już dzień po wykonaniu pracy autor doczekał się pierwszej interakcji - w miejscu, do którego zamalowania zapraszał, pojawiły się między innymi obsceniczne rysunki.

- Wandale zniszczyli pracę Cukina - pojawiły się i takie reakcje. Zniszczyli? Raczej nie - w końcu dali upust emocjom w miejscu do tego przeznaczonym. A poza tym, street art rządzi się swoimi prawami...



Mural, który zdobi ścianę skate parku

30 metrów malunków na moło

Cukina zastaliśmy na głowicy moła. Właśnie odgradzał taśmami przestrzeń, przygotowywał się do tworzenia muralu, który gotowy był w niedzielę. Pokrył długą na 30 metrów ścianę między dolnym a górnym pokładem moła. Wielki barwny napis Kołobrzeg

można podziwiać przyglądając się z bliska zdołającym go detailom, jak i czytając z oddali (np. z pokładu statku spacerowego). Mural już stał się świetnym tłem dla atrakcyjnej fotograficznej pamiątki z Kołobrzegu.

Ale jest coś jeszcze. Na filarze artysta namalował wielkie białe skrzydła, wyglądające

nam na mewie, a na podłodze charakterystyczne łapy. Nie pomyliliśmy się...

- Namalowałem pod moło skrzydła mewy, ale skrzydełka moła bardziej by pasowały - żartował na swoim koncie na Facebooku Cukin. - Kto zrobi sobie fotę i mnie oznaczy, wygrywa darmowy wylot z moła. ©©



Odmieniona przez artystę głowica moła



POLSKA i ŚWIAT

WARSZAWA

– Obecnie Polsce dobrze służy posiadanie własnego banku centralnego i własnej waluty – ocenił Artur Soboń w Polskim Radiu 24. Wiceminister finansów odniósł się w ten sposób do propozycji przedstawicieli Platformy Obywatelskiej, która dotyczy przystąpienia Polski do strefy euro. Zdaniem Sobonia, ten pomysł nie ma obecnie zbyt wielu zwolenników, a ci, którzy go teraz głoszą, wykazują się małą odpowiedzialnością.

”
W obecnej sytuacji Polsce dobrze służy posiadanie własnego banku centralnego oraz własnej waluty

Artur Soboń wiceminister finansów

KRÓTKO

GDAŃSK

Wojtek z Zanzibaru poszukiwany listem gończym.

Pili Pili Club i Pili Pili Fly to spółki z siedzibą w Gdańsku. Ich właściciel, znany szerzej jako Wojtek z Zanzibaru, prowadził swoje działalności na egzotycznej tanzanickiej wyspie. W 2019 r. został skazany przez gdański sąd na dwa lata i dwa miesiące pozbawienia wolności w związku m.in. z popełnionym przez niego oszustwem.

Po odwołaniu dot. odroczenia wykonywania kary, przedsiębiorca miał stawzić się do aresztu jeszcze w maju 2022 r. Tak się jednak nie stało, a Sąd Okręgowy w Gdańsku zlecił 3 czerwca policji doprowadzenie mężczyzny do odbycia kary.

Przedsiębiorca odwołał się w międzyczasie od wyroku do Sądu Najwyższego. Skargę kasacyjną złożył jego obrońca. Sąd Najwyższy rozpatrzył ją negatywnie. Właściciel znanej spółki wciąż nie stawiał się jednak do odbycia kary. Wydano więc za nim list gończy. Jeśli okaże się, że przebywa za granicą, zostanie wszczęte poszukiwanie międzynarodowe.

Małgorzata Puzyr

Ograniczenia zużycia gazu? Nie w Polsce. Nie zgadzamy się na wymuszenia

Mateusz Zbroja
PAP

– W propozycji Komisji Europejskiej dotyczącej gazu nie ma celów redukcji zużycia surowca dla Polski – poinformowała we wtorek w Brukseli minister klimatu i środowiska Anna Moskwa.

We wtorek w Brukseli odbywało się nadzwyczajne spotkanie ministrów energii państw Unii Europejskiej. Tematem była między innymi propozycja Komisji Europejskiej, zakładająca obowiązkową redukcję zużycia gazu w przypadku sytuacji kryzysowej w UE związanej z dostawami błękitnego paliwa.

Jak powiedziała Anna Moskwa, w tej propozycji „Polska nie ma żadnych celów redukcyjnych”, jeśli chodzi o zużycie gazu. – To był dla nas cel negocjacyjny – zaznaczyła.

Minister wskazała, że propozycja jest „neutralna dla Polski”.

– Niemniej czekamy, co będzie położone w ostatniej chwili na stole – dodała.

Jak mówiła, istotne jest, by kraje UE okazały solidarność w tych niezwykle trudnych czasach.

– Jak widzimy – oczywiście nie jest to dla nas zaskoczeniem – zachowania Gazpromu są nadal na skrajnym poziomie nieprzewidywalności. Tak było, jest i będzie. W tej sytuacji na pewno musimy stanąć razem i mówić jednym głosem – zaznaczyła.

Dodała jednak, że Polska nie zgadza się „na żadne wymuszenia, i to w obie strony”.

– Nie chcę decydować o redukcjach i ograniczeniach w Belgii, we Włoszech, w Hiszpanii czy w innych państwach europejskich. Każde państwo ma swoje, niezależne polityki energetyczne i tak powinno zostać. Każdy rząd odpowiada za bezpieczeństwo energetyczne swoich obywateli. My pokazaliśmy od początku wojny otwartość na solidarność – powiedziała Moskwa.

Niemiecka agencja DPA poinformowała, powołując się na źródła dyplomatyczne w Brukseli, że przedstawiciele państw Unii



FOT. ADAM JANKOWSKI

Warunkiem Polski było, aby propozycja KE nie obejmowała redukcji zużycia gazu w naszym kraju

Europejskiej porozumieć się w sprawie planu dotyczącego ograniczenia zużycia gazu ziemnego. Porozumienie zakłada, zgodnie z propozycją Komisji Europejskiej, ograniczenie zużycia gazu ziemnego w okresie od 1 sierpnia 2022 roku do 31 marca 2023 roku o 15 procent.

Minister klimatu i środowiska przekazała, że chce mieć pewność, iż żadne państwo nie jest zmuszane do redukcji.

– Nie możemy rozmawiać o bezpieczeństwie energetycznym na zasadzie wymuszonych rozwiązań. Wydaje mi się, że ta dyskusja do tego zmierza i te

ostatnie dni pokazały, że wszystkie państwa takie podejście akceptują. W tej propozycji (...) Polska nie ma żadnych celów redukcyjnych. To był dla nas cel negocjacyjny, cel tych rozmów, żeby zostały docenione nasze wysiłki na rzecz zapełnienia magazynów, nasze dobrowolne działania na rzecz redukcji, które podjęły poszczególne przedsiębiorstwa i sektory. Wierzymy, że polskie społeczeństwo ma gotowość do oszczędzania, ale na zasadzie indywidualnych decyzji, a nie na zasadzie wymuszeń. My nie potrzebujemy żadnych ograniczeń. 11 państw na dzisiaj ma ograniczenia, jeżeli chodzi o gaz. Polska nie ma i nie ma potrzeby żadnych ograniczeń. Magazyny są pełne, dostawy gazu do Polski są realizowane – zaznaczyła minister.

Gazprom poinformował w poniedziałek, że od 27 lipca wstrzymuje pracę jeszcze jednej turbiny w gazociągu Nord Stream 1. W efekcie dostawy gazu do zachodniej Europy zostaną ograniczone do 20 procent maksymalnej przepustowości NS1.

Wielki pożar Parku Narodowego Czeska Szwajcaria. Polska pomaga

Kazimierz Sikorski
PAP

Kilkuset strażaków, samoloty gaśnicze i śmigłowce walczą z groźnym pożarem Parku Narodowego Czeska Szwajcaria. Jak na razie to żywioł jest górą. Czesi liczą na zagraniczną pomoc.

Pierwsze płomienie pojawiły się w niedzielę i sądzono, że uda się szybko je zdusić. Niestety, silne podmuchy wiatru sprawiły, że ogień podchodzi już pod domostwa, ewakuowano wielu ludzi. Strażacy obawiają się, że żywioł zaatakuje Bramę Pravčicką – największą w Europie naturalną bramę skalną.

Pożar podchodzi m.in. do Hřenska. Rzecznik miejscowej straży pożarnej Milan Rudolf zapewnił, że strażacy zrobią wszystko, by walczyć o każdy dom.

– Mamy sprzęt wysokościowy, dotrzemy na szczyt stromego zbocza i spryskamy go wodą – mówi.

Sytuacja jest tak groźna, że ewakuowano mieszkańców wsi Mezná i Mezní Louka, a także częściowo Hřenska. Zagrożona jest też wieś Janov po drugiej stronie doliny.

Jeśli chodzi o wspomnianą wieś Mezná, to z powodu niewiarygodnie trudnej sytuacji strażacy musieli zrezygnować z walki o ocalenie zabudowań.

– Rozmawiamy ze stroną słowacką w sprawie pomocy – mówił czeski minister spraw wewnętrznych Vít Rakušan.

W czeskich mediach pojawiły się doniesienia o rzekomej toksyczności powodowanego przez pożar dymu, którego słupy są widoczne z wielu regionów Czech.

– Dym nie jest toksyczny – uspokoił Rakušan. Zaapelował przy tym w czeskiej tele-



FOT. TZSRF

Czesi obawiają się, że w wyniku gigantycznego pożaru ucierpi ich dziedzictwo naturalne, czyli Brama Pravčicka

wizji publicznej o spokój i ułatwienie pracy strażakom walczącym z pożarem.

Według ministra, w poniedziałek, w akcję gaśniczą zaangażowanych było 48 jednostek, 240 strażaków. We wtorek przyjechały posiłki z regio-

nów libereckiego i pilzneńskiego. Akcję komplikuje trudny, skalisty teren, pomaga za to bliskość Łaby, z której strażacy czerpią wodę. Wszyscy czekają na deszcz. Sympatycy nie mają jednak dobrych wieści w tej kwestii.

Swoje wsparcie stronie czeskiej zagwarantowała Polska.

– Jeszcze dziś strażacy razem z policjantami z wykorzystaniem śmigłowca BlackHawk i zbiornika Bambi Bucket pomogą w walce z pożarem Parku Narodowego Czeska i Saska Szwajcaria – poinformował we wtorek komendant główny Państwowej Straży Pożarnej gen. brygadier Andrzej Bartkowiak.

– Zaoferowaliśmy przyjacielom z Czech i Niemiec pomoc w walce z pożarem Parku Narodowego Czeska i Saska Szwajcaria. Nasze moduły #GFFV (moduły gaszenia pożarów lasów z ziemi z użyciem pojazdów – PAP) są w gotowości do udzielenia pomocy – dodał.

Kiedy las zaczął płonąć, ogłoszono najwyższy poziom alarmu i turyści musieli ewakuować się z Wąwozu Edmunda. Z Bramy Pravčickiej ewakuowano 80 osób. Obie miejscowości zamknęto

dla zwiedzających, a gubernator regionu Jan Schiller prosi turystów, aby nie przyjeżdżali do Hřenska i okolic.

Pożar można porównać do kataklizmu z 2006 roku, kiedy paliło się pod Havraní Skála na Jeřichovicku. Ale tutaj mamy znacznie gorsze warunki, bo ogień rozprzestrzenia się i zbliża do domów – podkreślają strażacy. Obawiają się, że w płomieniach stanie również Brama Pravčicka. A to nasze o lokalne dziedzictwo kulturowe.

Brama Pravčicka jest największym naturalnym skalnym mostem z piaskowca w Europie. Rozpiętość łuku bramy u podstawy wynosi 26,5 m, wysokość otworu 16 m, najmniejsza szerokość mostu 8 m, a minimalna grubość mostu 2,5 m. Góra powierzchnia stropowej płyty bramy leży na wysokości 21 metrów od jej podstawy.

Wysiadają Ci kolana?

BIOmagnesy „wyciągają” z nich ból!

FizjoHIT z dobroczynnym polem magnetycznym już od 1. użycia zwalcza ból, obrzęk i łupanie w stawach

Zwyrodnienie, przeciążenie, uraz mechaniczny – jest tyle przyczyn, dla których Twoje kolano „pyka” przy prostowaniu, boli w trakcie chodzenia, puchnie po bieganiu czy sztywnieje w bezruchu. Od teraz wszystkie te dolegliwości możesz zwalczyć jedną, ekspercką metodą, której bez problemu użyjesz w domu! Ulga nastąpi już po godzinie! Przyłącz się do Wielkiej Akcji Informacyjno-Refundacyjnej i sięgnij po darmowy ORTOstabilizator wykorzystujący regeneracyjną moc BIOmagnesów.

Schodząc po schodach, czujesz ból i nieprzyjemne napięcie za kolanami. W kinie, po 20 minutach siedzenia, zaczyna Cię kłuć w nogach i już wiesz, że musisz je rozprostować. Kolana „rwą” Cię rano, po wielu godzinach leżenia lub wieczorem – po aktywnym dniu. Znasz te objawy? Mogą świadczyć o poważnym uszkodzeniu stawów! Nie pozwól, żeby uraz lub zwyrodnienie kolan zablokowały Ci możliwość swobodnego ruchu! Zwalcz dotkliwy ból i sztywnienie naturalnym polem magnetycznym. Przekonaj się, dlaczego europejscy eksperci

fizjoterapii polecają ortopedyczną opaskę magnetyczną na rwanie i łupanie w stawie kolanowym.

Pomoc w regeneracji stawów zaczyna się od 1. założenia...

Czy wiesz, że kolano to największy staw w naszym ciele? Jest też poddawany najsilniejszym przeciążeniom, a po 40. roku życia staje się szczególnie podatny na urazy! Ortopedzi są zgodni: bez sprawnych kolan nie da się normalnie funkcjonować! Chcesz spacerować, kukać i klękać bez bólu? Niepokoi Cię „trzaskanie” i przeskakowanie kości przy zmianie pozycji? Sięgnij po wszechstronne rozwiązanie aktywujące naturalne samoleczenie w każdym elemencie stawu kolanowego: od główki, przez panewki, po łątki i więzadła. Nieważne, czy ból jest efektem świeżego nadwyrężenia, utrwalonego zwyrodnienia czy postępującego z wiekiem ścierania kości. Anatomicznie dopasowana opaska już od pierwszych sekund stabilizuje i odciąża chory staw. Emitowane przez nią pole magnetyczne pomaga z kolei „wygasić” stany zapalne, „rozmasować” zeszywniałe więzadła i aktywować produkcję „naoliwiającej” kości mazi stawowej. Efekt? Zeszywnienie i opuchlizna zaczynają szybko

ustępować, a Ty możesz zginać i prostować kolana bez grymasu bólu na twarzy.

Błyskawiczny ratunek, gdy wysiadają Ci kolana!

Twórcy Akcji są zgodni: to nieprawda, że w dojrzałym wieku musisz pogodzić się z bólem w kolanach, biodrach czy w dole pleców. Dzięki nowoczesnej metodzie wspierającej staw kolanowy każdy polski senior ma szansę uwolnić się od bolesnego sztywnienia nóg. Dołącz do 79 865 osób, które z pomocą BIOmagnesów zregenerowały tkanki więzadeł oraz chrząstkę i z ulgą powróciły do ulubionych aktywności.

Nie zaciskaj zębów. Zaciśnij opaskę na kolanie i zapomnij o bólu

Chcesz zawstydić młodszych znajomych swoją doskonałą formą? Zastosuj opaskę stabilizującą-magnetyczną przyspieszającą gojenie się mikrouszkodzeń chrząstki. BIOpole emitowane przez magnesy opaski naturalnie stymuluje chrząstkę do samoodnowy. Z kolei opracowana przez ekspertów konstrukcja opaski wspiera prawidłowe ułożenie stawu kolanowego i pomaga zapobiec rozwojowi kontuzji. „Zaprzyjaźnij się” z codziennym ruchem i częstą aktywnością



AKCJA REFUNDACJA – PULA PRODUKTÓW ZA 0 ZŁ!

„Ból kolan można pokonać w każdym wieku!”

Pionierska opaska emitująca pole magnetyczne pomaga uwolnić się od bólu i wzmocnić staw kolanowy podczas chodzenia, klękania czy nawet biegania. Polecam ją każdemu, kto nie chce, by łupanie w nogach dyktowało mu każdy krok.

Maciej Wiąz, ekspert MedicReporters

„Kolano jak nowe już po 4 tygodniach!”

Z wiekiem stary uraz kolana zmienił się u mnie w paskudne zwyrodnienie, a co gorsza, ból zaczął „promieniować” na biodra i kręgosłup. Praktycznie nie byłam w stanie chodzić, a dzięki tej opasce znów ruszam się zwinnie i sprawnie. Bez strzelania w kościach. Dziękuję!

Janina, 72 lata, Gdynia

ruchowym. Kiedy wzmocnione siłą BIOmagnesów kolana pracują prawidłowo, Twoje biodra i łydźwie uwalniają się od bolesnych przeciążeń. Nie wyobrażasz sobie życia bez codziennej dawki ruchu? A może właśnie chcesz ruszyć się wreszcie z fotela i zaważać o większą sprawność? Rewolucyjny wzmacniacz i stabilizator kolan w jednym pomoże Ci w tym już od 1. założenia! „Wymasuj” z kolan ból siłą magnetycznego BIOpola. W ramach Akcji Informacyjno-Refundacyjnej możesz zdobyć darmowy egzemplarz nowoczesnej ORTOopaski.

KOMUNIKAT SPECJALNY

Zadzwoń jak najszybciej – masz szansę otrzymać magnetyczny ORTOwzmacniacz nowej generacji ze 100% refundacją od producenta. Nie musisz dosyłać żadnych zaświadczeń.

ZADZWOŃ TERAZ – PRODUKTY GRATIS CZEKAJĄ!

USZKODZENIE KOLANA TO JEDEN Z NAJCZĘSTSZYCH URAZÓW ORTOPEDYCZNYCH



Dzięki domowej magnetoterapii możesz:

ZMNIJSZYĆ RWANIE W KOLANIE I OPUCHLIZNĘ

POZBYĆ SIĘ ŁUPANIA W KOŚCIACH

ZWIEKSZYĆ ELASTYCZNOŚĆ KOLAN I BIODER

SCHYLAĆ SIĘ, KUCAĆ, KLEKAĆ, CHODZIĆ I BIEGAĆ BEZ BÓLU

SIŁA BIOMAGNESÓW + IDEALNA STABILIZACJA = PODWÓJNA MOC WSPIERAJĄCA KOLANA!

Pierwsze 100 osób, które zadzwonią do 12.08.2022 r., otrzyma 100% REFUNDACJI OD PRODUCENTA

SZYBKA WYSYŁKA

pon. - pt. 08:00 - 20:00, sob. 08:00 - 20:00. Zwykłe połączenie lokalne bez dodatkowych opłat.

12 345 29 57

strona ZDROWIA

stronazdrowia.pl

W NUMERZE:

Porowatość włosów. Jakie ma znaczenie?

Co to jest i jak sprawdzić porowatość włosów? Poznamy dostosowane do ich potrzeb sposoby codziennej pielęgnacji

włosów. Rozmawiamy z doświadczoną trychologką.

Domowe izotoniki. Proste przepisy

Nawadnianie w upalne dni to podstawa. Jak wykonać nawadniające napoje w domu? To proste.

ZA TYDZIEŃ:

- Pierzga to produkt pszczoły cenniejszy niż miód. Poznaj jej zastosowanie.
- Na czym polegają zaburzenia integracji sensorycznej i jak przebiega terapia?



FOT. 123RF

Cholestaza wątrobową: jakie są jej objawy i dlaczego może być groźna?

Agata Siemiaszko

agata.siemiaszko@polskapress.pl

Cholestaza wewnątrzwątrobową to zaburzenie pracy wątroby, polegające na nieprawidłowej produkcji i uwalnianiu żółci. Nieleczona, może prowadzić do rozwoju żółtaczki i uszkodzenia wątroby.

Cholestaza to schorzenie spowodowane zaburzeniem pracy wątroby, głównie zmniejszoną produkcją żółci lub utrudnionym jej przepływem z wątroby do dwunastnicy.

Jak dochodzi do rozwoju tego schorzenia? Żółć wydzielana jest przez hepatocyty, czyli komórki wątrobowe do dróg żółciowych. Stamtąd dostaje się ona przez przewody żółciowe do pęcherzyka, a następnie trafia do dwunastnicy. Jeśli przepływ zostanie zaburzony na którymkolwiek z tych etapów, może dojść do wzrostu ciśnienia i poszerzenia dróg żółciowych, a długo utrzymujący się taki stan grozi poważnym uszkodzeniem wątroby.

W zależności od tego, na jakim etapie dochodzi do zaburzeń wydzielania żółci, cholestazę możemy podzielić na:

- wewnątrzwątrobową - upośledzenie wytwarzania i zastój żółci w wątrobie,
- zewnątrzwątrobową - upośledzenie odpływu żółci z wątroby,
- ciężarnych - nadwrażliwość komórek wątroby na wzrost stężenia hormonów płciowych, co skutkuje wzrostem stężenia kwasów żółciowych.

Przyczyny cholestazy

Na rozwój cholestazy wpływ ma wiele czynników, począwszy od przyjmowania niektórych leków, aż po choroby przewlekłe. Wśród głównych przyczyn cholestazy wewnątrzwątrobowej wymienia się: nadmierne spożywanie alkoholu, niektóre leki przeciwciepłoty, immunosupresyjne oraz antybiotyki, toksoplazmoza, różyczka, cytomegalia, gruźlica, zakażenie wirusem opryszczki, wirusowe zapalenie wątroby, kamienie żółciowe, torbiele dróg żółciowych, nowotwór wątroby lub trzustki, zakażenie układu moczowego, ciąża, otyłość, wysokie stężenie trójglicerydów we krwi, które prowadzi do rozwoju kamieni żółciowych, wysokokaloryczna dieta, obfityjacja w nasyczone kwasy tłuszczowe, cholesterol i węglowodany.



FOT. 123RF

Schorzenie często przebiega bezobjawowo, a pierwszymi widocznymi symptomami mogą być niestrawność i ból brzucha

Natomiast do przyczyn rozwoju cholestazy zewnątrzwątrobowej można zaliczyć przede wszystkim atrezie, czyli wrodzoną wadę, polegającą na zrośnięciu się przewodów żółciowych. Wśród innych czynników zwiększających ryzyko pojawienia się zaburzeń przepływu żółci wymienia się również kamienie w przewodach żółciowych, a także nowotwory.

Natomiast do przyczyn rozwoju cholestazy zewnątrzwątrobowej można zaliczyć przede wszystkim atrezie, czyli wrodzoną wadę, polegającą na zrośnięciu się przewodów żółciowych. Wśród innych czynników zwiększających ryzyko pojawienia się zaburzeń przepływu żółci wymienia się również kamienie w przewodach żółciowych, a także nowotwory.

Jakie są objawy cholestazy wewnątrzwątrobowej?

To, jakie objawy będą wskazywać na cholestazę, zależy przede wszystkim od przy-

czyn, która wywołała chorobę. Pierwsze symptomy schorzenia pojawiają się w momencie utrudnionego przepływu żółci, jednak początkowo mogą one być niezauważalne. Najczęściej o chorobie pacjenci dowiadują się w momencie wystąpienia żółtaczki, czyli żółtego zabarwienia twardówek oczu, błon śluzowych oraz skóry.

Wśród innych objawów cholestazy wewnątrzwątrobowej można wymienić:

- odbarwione stolce,
- ciemne zabarwienie moczu,
- uporczywy świąd skóry,
- ból w okolicy prawego żebra, związany z powiększeniem wątroby,

Warto pamiętać, że nieleczona cholestaza może prowadzić do rozwoju żółtaczki, a także skutkować poważnym uszkodzeniem wątroby

- zaburzenia trawienia,
- nudności,
- przewlekłe zmęczenie,
- suchość w jamie ustnej.

Jednym z częstych objawów cholestazy jest silny świąd skóry, który nasila się po ogrzaniu skóry, np. po kąpieli, treningu lub przykryciu się kołdrą. Warto wspomnieć, że uporczywe swędzenie skóry może dotyczyć nawet 70 proc. osób z cholestazą, a szczególnie tej występującej u kobiet ciężarnych.

Cholestaza ciężarnych: czy jest groźna?

Ten rodzaj cholestazy pojawia się tylko w ciąży i stosunkowo szybko mija po porodzie. Szacuje się, że dotyczy ona ok. 2 proc. wszystkich ciąż w Polsce.

Charakterystycznym objawem jest pojawienie się świądu w trzecim trymestrze. Ta dolegliwość dotyczy nawet 70 proc. kobiet z cholestazą ciężarnych, natomiast żółtaczka występuje zaledwie u 10 proc.

Cholestaza ciążowa nie stanowi zagrożenia dla życia matki, jednak nawet u 60 proc. może być przyczyną przedwczesnego porodu, a w 1-4 proc. nawet obumarcia płodu.

Kobiety w ciąży powinny regularnie badać stężenie bilirubiny, tak aby w przypadku zaburzeń pracy wątroby szybko podjąć odpowiednie leczenie. Ze względu na ryzyko przedwczesnego porodu, kobiety z cholestazą często mają indukowany poród w 36-37 tygodniu ciąży.

Diagnostyka i leczenie

Leczenie cholestazy wewnątrzwątrobowej zależy przede wszystkim od przyczyny jej powstania. Pacjenci najczęściej udają się do lekarza w momencie wystąpienia niepokojących objawów, głównie żółtaczki, która jest już zaawansowanym stadium choroby. Jak rozpoznaje się cholestazę? Pierwszym i najważniejszym badaniem powinno być

określenie stężenia bilirubiny, czyli barwnika żółciowego, na podstawie którego można ocenić stan wątroby oraz zdiagnozować wiele chorób układu pokarmowego.

Dodatkowo lekarz może zlecić wykonanie prób wątrobowych, czyli wskaźników AST, ALT oraz GGTP, a także USG jamy brzusznej.

Leczenie zazwyczaj rozpoczyna się od wprowadzenia modyfikacji stylu życia, w tym zmiany diety na lekkostrawną. Natomiast w przypadku zaawansowania choroby stosuje się również inne metody:

- leczenie farmakologiczne - włączenie leków i suplementów działających żółciopędnie,
- wprowadzenie stentów do naczyń, dzięki czemu poszerza się średnica przewodu i nie dochodzi do zastojów żółci,
- endoskopia - usunięcie złożeń żółciowych.

Dieta jest bardzo ważna

W leczeniu cholestazy stosuje się również modyfikację diety, która powinna być lekkostrawna z organiczną ilością tłuszczu zwierzęcego. Warto pamiętać także o wypijaniu odpowiedniej ilości płynów, aby nie doprowadzić do zagęszczenia żółci.

Z jadłospisu należy wykluczyć: smażone i tłuste potrawy, tłuste kawałki mięsa, alkohol, fast food, słodkie napoje, pieczywo cukiernicze, produkty konserwowane.

Warto natomiast zadbać o dobrej jakości produkty, świeże owoce i warzywa, produkty zbożowe, które będą źródłem węglowodanów złożonych i błonnika pokarmowego.

Należy również spożywać 5-6 posiłków dziennie o małej objętości. Jadłospis można także wzbogacić o niewielkie ilości oleju lnianego i oliwy z oliwek, które są znakomitym źródłem kwasów omega-3.

Napary z niektórych roślin również mogą wspomóc pracę wątroby. Rośliny o działaniu żółciopędnym to lubczyk, bazylija, mięta pieprzowa i kminek.

Upał dokucza wszystkim. Dla kogo może być wręcz niebezpieczny dla zdrowia?

Agata Siemiaszko
agata.siemiaszko@polskapress.pl

Uważamy na upały. Dlaczego niektóre osoby są bardziej podatne na przegrzanie organizmu? Ma to związek m.in. z niektórymi chorobami.

Tegoroczne lato jest wyjątkowo gorące, a temperatury dochodziły nawet do 40 stopni. Upał jest określany jako temperatura powyżej 30 stopni.

Warto pamiętać także o tym, kiedy planujemy i wybieramy się na zagranicę, w miejsca, gdzie takie temperatury - a nawet wyższe - mogą panować wiele miesięcy w roku.

Upał jest niebezpieczny dla zdrowia i życia, a jego skutki zagrażają zwłaszcza seniorom i dzieciom. Niebezpieczeństwo przegrzania organizmu zwiększają też jednak pewne choroby i ich leczenie - a to sytuacje częste u osób w dojrzałym wieku. Kto powinien szczególnie uważać na siebie przy wysokiej temperaturze, dobrze się nawadniając i chroniąc przed słońcem? Kto należy do grupy ryzyka udaru cieplnego i związanej z nim utraty przytomności?

Dlaczego jest niebezpieczny?

Upał jest niekorzystny dla zdrowia, ponieważ temperatura powietrza jest niewiele niższa od ciepłoty ciała, co może wręcz uniemożliwić jego efektywne schładzanie. Odbywa się ono głównie poprzez parowanie z powierzchni skóry wody, która zawarta jest w pocie. Za termoregulację odpowiada aż 90 procent wody przepływającej przez



Zagrożenie dotyczy zwłaszcza osób z określonymi chorobami, seniorów i dzieci

skórę. Niestety, przy niedostatecznej produkcji potu mechanizm schładzania nie działa skutecznie, nawet przy odpowiednim nawodnieniu organizmu.

Jeżeli w ustroju jest za mało wody, krew ulega zagęszczeniu, co sprzyja rozwojowi zakrzepicy żyłnej zwłaszcza w nogach, a także powstaniu zatoru. Koncentracji ulega też mocz, co sprzyja wytrącaniu osadów i złogów w postaci piasku czy kamieni w nerkach lub pęcherzu moczowym.

W upale należy pić nawet 0,5 l wody na godzinę, a podczas ekspozycji na słońce i wysiłku fizycznego - co najmniej 0,75 litra. Dodatkowo trzeba zwiększyć spożycie soli mineralnych, najlepiej z warzyw i owoców, by przeciwdziałać kurczom mięśni i zaburzeniom pracy serca.

Gdy w letni dzień na ciało działają promienie słoneczne, jego temperatura stale rośnie, prowadząc w efekcie do przegrzania organizmu, czyli hipertermii. Brak podjęcia działań mających na celu schłodzenie organizmu prowadzi wtedy do udaru cieplnego, którego rozwój jest znacznie gwałtowniejszy niż przegrzania i może prowadzić do śmierci.

Kiedy konieczna jest szybka pomoc medyczna? Jeśli przegrzaniu towarzyszy wysoka gorączka, dreszcze, ból głowy, a także zaburzenia lub utrata świadomości.

Seniorzy, uwaga

Wraz z wiekiem mechanizm odczuwania pragnienia, który

chroni nas przed odwodnieniem, działa coraz mniej sprawnie. Dlatego starszym osobom często nie chce się pić nawet pomimo objawów znacznego niedoboru wody, takich jak zawroty głowy czy suchość w ustach. Symptomy takie często są też wynikiem zmian w organizmie związanych z procesem starzenia, chorób przewlekłych oraz stosowania leków, więc często nie zwracają na siebie uwagi.

Dzieci przed 4 r.ż. i kobiety w ciąży

Dzieci są szczególnie narażone na odwodnienie, a powodem są niewielkie rozmiary, a przez to mała powierzchnia ciała. To także mniej płynów ustrojowych, a zwłaszcza krwi. Do tego dochodzą nierozwinięte jeszcze w pełni mechanizmy termoregulacji i delikatna skóra. Maluchy nie powinny przebywać na zewnątrz w godzinach najwyższej temperatury.

Bezwzględnie nie powinny się też opalać, a wyjście na słońce powinno wiązać się z aplikowaniem i re aplikowaniem kremu ochronnego z filtrem o wysokim faktorze SPF. Chronić trzeba także organizm przyszłej matki i jej dziecka, więc podobne zalecenia dotyczą kobiet w ciąży.

Chorzy z zaburzeniami krążenia

Wysoka temperatura sprawia, że naczynia krwionośne rozszerzają się, a do skóry dopływa więcej wody, by parować i schładzać organizm. W efekcie jednak serce pracuje szybciej, co

jest dla niego znacznym obciążeniem zwłaszcza u osób z chorobą wieńcową serca, nieuregulowanym nadciśnieniem, wadą zastawkową czy po zawale. Niebezpieczne są też skutki przegrzania i odwodnienia u osób z chorobą zakrzepowo-zatorową i sprzyjającymi jej zaburzeniami krzepnięcia krwi.

Pacjenci z chorobami oddechowymi

Osoby chore na astmę oskrzelową, alergię oddechową czy obturacyjną chorobę płuc w upały częściej cierpią z powodu z powodu ich nasilonych objawów, zwłaszcza duszności. Objawy zwiększa suche powietrze i zawieszony w nim kurz i pył, w którego skład wchodzi związek zaostrzające stany zapalne w układzie oddechowym i cząstki alergenów, m.in. takich jak pyłki roślin.

Osoby z chorobami przewlekłymi

Nie tylko choroby sercowo-naczyniowe czy oddechowe zwiększają zagrożenie skutkami upałów. Negatywne konsekwencje mogą być związane również z innymi schorzeniami przewlekłymi, m.in. cukrzycą czy kamicą nerkową, a także dotychczasowymi resztkami układu moczowego.

Oprócz nadciśnienia tętniczego groźne może być także niedociśnienie krwi. Pod wpływem wysokiej temperatury i promieni ultrafioletowych mogą też zaostrzać się objawy chorób skóry.



Te zdrowsze i tańsze wersje zrobimy w 5 minut. Wypróbujmy przepisy na smaczne elektrolity domowe

Warto sięgnąć po izotoniki. Przepis? To takie proste

MŻ
redakcja@stronazdrowia.pl

Sama woda czy sok w upały nie zawsze wystarczą. Przy bardzo wysokich temperaturach warto sięgnąć po napoje izotoniczne.

Napój izotoniczny zawiera cukry proste i elektrolity, czyli sole mineralne: sód, magnez, potas i wapń. Wspomagają pracę serca, odpowiadają za przewodzenie impulsów nerwowych, usprawniają przepływ krwi. Izotonik ma także osmolalność (stężenie rozpuszczonych w wodzie cukrów i składników mineralnych) zbliżoną do płynów ustrojowych, takich jak krew czy łzy. Dlatego organizm taki płyn wchłania dużo szybciej i łatwiej niż czystą wodę czy sok.

Jednak napoje izotoniczne dostępne w sklepach, a nawet elektrolity kupowane w drogeriach czy aptekach często oprócz wody, cukru i składników mineralnych zawierają także słodziki, konserwanty, aromaty i barwniki, które mają im nadać lepszy smak i kolor. Tymczasem naturalny izotonik jest w smaku słodko-słony, ponieważ tak właśnie smakuje połączenie cukru i soli mineralnych. Jego smak można jednak złagodzić, dodając odpowiednie składniki.

Powinniśmy sięgnąć po płyn co najmniej co godzinę, nawet wtedy, gdy nie chce nam się pić. Pragnienie jest bowiem objawem odwodnienia organizmu.

Aby nie dopuścić do odwodnienia, należy pić co najmniej 2 litry płynów dziennie w postaci przede wszystkim wody, ale też soków, zup, a nawet owoców i warzyw.

Aby skuteczniej i szybciej nawodnić organizm, warto też sięgnąć po domowe napoje izotoniczne. Domowe izotoniki

sprawdzą się jako uzupełnienie elektrolitów, zarówno w czasie upałów, jak i intensywnego wysiłku fizycznego, biegunki, wymiotów.

Domowy izotonik z cytryną i miodem

Składniki: 2 szklanki wody, 1,5 łyżki miodu, szczypta soli, sok z połowy cytryny. Wykonanie: W wodzie rozpuścić miód. Następnie dodać sól i sok z cytryny. Gotowe!

Napój izotoniczny z arbuza

Składniki: 500 g arbuza bez skórki, 500 ml wody kokosowej, szczypta soli. Wykonanie: Miąższ z arbuza bez pestek rozdrobnić, posolić i wymieszać z wodą kokosową.

Napój izotoniczny z imbir

Składniki: 0,5 litra wody, 2 łyżki miodu, sok z 1 cytryny, kilka plasterków imbiru. Wykonanie: Pokrój imbir w cienkie plasterki i zalej 100 ml wrzącej wody. Parz przez ok. 10 minut. Po wystudzeniu wyjmij imbir, a do naparu dodaj resztę składników. Wymieszaj.

Domowy izotonik z zieloną herbatą

Składniki: 700 ml wody, 250 ml naparu z zielonej herbaty, 3 łyżki miodu, 1-2 łyżki soku z cytryny, szczypta soli, listki mięty (opcjonalnie). Wykonanie: Zaparzoną i ostudzoną herbatę dokładnie wymieszać z pozostałymi składnikami.

Domowy izotonik o smaku jabłkowym

Składniki: 400 ml wody, 600 ml soku jabłkowego, 1 łyżka soku z cytryny, niewielka szczypta soli, szczypta cynamonu (opcjonalnie). Wykonanie: Wszystkie składniki wymieszać.

Jaki jest klucz do właściwie dobranej codziennej pielęgnacji i stylizacji fryzury? Poznajmy porowatość swoich włosów

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

O porowatości włosów mówi Marta Janowska, fryzjerka, trycholożka, w zawodzie pracuje do 25 lat. Obecnie współpracuje z warszawskim salonem Salon Image & Style

Porowatość włosów to określenie ubytku białka - keratyny - w strukturze włosa. Do jej utraty dochodzi między innymi w trakcie mycia, suszenia i szczotkowania włosów. Jednak nadmierne pielęgnowanie włosów kosmetykami o dużej zawartości protein, np. po przez nakładanie olejków, kremów czy masek - może tylko pogorszyć sprawę, gdyż może wówczas dojść do ich przeproteinowania.

Dlatego zanim zakupimy kolejne preparaty, warto najpierw posłuchać rad profesjonalisty i dopasować zabiegi i ich częstotliwość do indywidualnych potrzeb swoich włosów.

Dobry fachowiec udzieli porady, podpowie, jaką pielęgnację stosować w domu, ale najpierw przeprowadzi w salonie odpowiedni test na porowatość włosów. O tym, jak rozpoznać rodzaj porowatości i dobrać do niego odpowiednią pielęgnację, opowiada Marta Janowska - dyplomowana trycholożka i fryzjerka z wieloletnim doświadczeniem.

Wyróżniamy trzy rodzaje porowatości włosów. Każdy z nich można rozpoznać po tym, jak włosy reagują na pielęgnację i stylizację. W zależności od tego, jaki stopień porowatości mają, należy dbać o nie w szczególny sposób - zarówno w domu, jak i podczas doboru profesjonalnych zabiegów.

Niskoporowate: zdrowe, ale niewspółpracujące

Są bardzo gładkie, nie mają rozchylonej łuski, jest ona domknięta, są dość sprężyste, dobrze nawilżone, błyszczące, ładnie wyglądają, ale nie są podatne na układanie, kręcenie. Każda próba podpięcia kończy się często tym, że np. koki po prostu się rozsypują. Po umyciu są raczej śli-



Porowatość odpowiada za to, czy nasze włosy gładko przylegają do głowy, ale nie są podatne na stylizację czy raczej mają tendencję do puszenia, elektryzowania się i łamania - wyjaśnia Marta Janowska, fryzjerka i trycholożka

skie, a po wysuszeniu gładkie, wiotkie, nie haczą się.

Łatwo je przeciążyć, dlatego powinno się używać do ich pielęgnacji bardzo delikatnych kosmetyków.

W codziennej pielęgnacji należy unikać stosowania ciężkich masek, aby nie przetłuszczyć skóry głowy i nie obciążać dodatkowo włosów. W salonie zalecana jest także jak najdelikatniejsza pielęgnacja.

Średnioporowate: łatwe w stylizacji i koloryzacji

To najczęściej spotykany rodzaj włosów, który jest połączeniem nisko- i wysokoporowatych włosów. Często są one niskoporowate od skóry do połowy głowy, a od połowy do końcówek zaczynają się haczyć. Zdarza się, że są lekko falowane, ale nie kręcone. Mają tendencję do elektryzowania i puszenia, dość szybko chwyta wilgoć z zewnątrz. Bywają cienkie, więc nie można ich zbyt mocno dociągać. W ich pielęgnacji stawiałabym na kremowe, delikatniejsze kosmetyki, np. z proteinami, emolientami, a także na olejo-

wanie olejami z awokado, olejem winogronowym lub arganowym, ale nie częściej niż raz w tygodniu. Są dość łatwe

WARTO WIEDZIEĆ

Szczotka ma znaczenie

Włosy o niskiej porowatości długo schną po myciu i ciężko nadać im kształt. Przy wyborze szczotki należy się skupić na tym, aby przede wszystkim ułatwiała modelowanie. W ich przypadku można pokusić się także o zakup suszarko-łokówki. Włosy o średniej i wysokiej porowatości są zdecydowanie łatwiejsze w stylizacji, szybciej można je wysuszyć, ale łatwo ulegają uszkodzeniom mechanicznym i stają się matowe oraz suche. Szczotki używane do ich czesania powinny być delikatne i nie doprowadzać do elektryzowania się włosów, np. z naturalnego włosia dzika, które dobrze domykają łuskę.

w stylizacji, w miarę dobrze się je koloryzuje.

Włosy wysokoporowate: suche i zniszczone

Mają najbardziej rozchyloną łuskę, puszą się, często mają tendencję do płatania, robią się na nich kołtuny, zarówno po umyciu, jak i po spaniu.

Trudno się rozczesują na mokro, są niczym szyszka o rozchylonych łuskach. Mogą być naturalnie kręcone lub proste, ale poddane zabiegom chemicznym, takim jak intensywne rozjaśnianie czy farbowanie.

Jak je ratować? Włos bardzo suchy, zniszczony, bez blasku, należy traktować najbardziej intensywnymi kosmetykami z możliwych. W domu można sięgnąć po maski z kwasem hialuronowym, robić zabiegi na bazie olejków, np. kokosowego czy z orzecha makadamia. Ale w pierwszej kolejności zalecana jest profesjonalna pielęgnacja w salonie. Pomóc może np. sauna z serią zabiegów nawilżających.

Domowy test sprawdzający porowatość włosów, a badanie wykonane przez trychologa

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

Robienie domowych testów ma sens, jeśli ktoś lubi poeksperymentować. Stuprocentową pewność co do rodzaju porowatości włosów, można uzyskać tylko u profesjonalisty.

Metoda ręczna sprawdzająca porowatości włosów polega na umyciu ich szamponem lekko oczyszczającym, delikatnym osuszeniu ręcznikiem, i dwukrotnym nawinięciu włosa od nasady dookoła palca wskazującego i lekkim pociągnięciu, dzięki któremu sprawdzamy jego elastyczność. Włos wysokoporowaty rozciąga się jak guma i urywa, mniej porowaty jest bardziej elastyczny i rozciągany nie pęka.

Jeśli test wykonuje specjalista, powinien ponadto przeprowadzić wywiad z klientką i dowiedzieć się, jak włosy zachowują się na co dzień: czy się elektryzują, jak się rozczesują. Stan rozchylenia łuski może być dobrą wskazówką do tego,

jak dobrać odpowiednią pielęgnację.

Trycholog sprawdzi także stan włosa na sucho, kamerą, pod powiększeniem. Obejrzy go od nasady, przejeżdżając po same końce. Od nasady włos może być niskoporowaty, a na końcówkach może być wysokoporowaty. Test domowy nie do końca nam pokaże właśnie tę różnicę.

Konsultacja z ekspertem, który dobierze odpowiednie produkty, da nam pewność, że odpowiednio dbamy o włosy, bo samemu można łatwo je przeproteinować.



Specjalista na pewno przeprowadzi wywiad z klientką

Profesjonalny zabieg pomoże zregenerować zniszczone włosy o zbyt dużej porowatości

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

To, czy łuska gładko przylega do włosa, czy nie, odpowiada za to, jak włosy wyglądają, reagują na stylizację i zabiegi, jakim są poddawane. Powinny być one dobrane do rodzaju włosa.

Włosy o dużej porowatości, które mają tendencję do puszenia się i płatania, warto wspierać profesjonalnymi zabiegami. Wśród nowości wykonywanych w salonach fryzjerskich, polecanych do pielęgnacji włosów średnio- i wysokoporowatych, jest m.in. zabieg krio-

terapii. Po umyciu na włosy nakłada się preparat na bazie kwasu hialuronowego, masła z awokado i wyciągu z jagód acai, a następnie - pasmo po pasmie - przeciąga się prostownicą o temperaturze od -16 do -20 st. C, aby włoczyć składniki na zimno do wnętrza włosa. Wytwarza się „sopel lodowy”, który na kolejne 4-6 tygodni zastępuje rdzeń włosa. Dochodzi także do wymrożenia na kilka tygodni łuski, dzięki czemu staje się bardziej gładka. To prawdziwa chirurgia plastyczna dla włosów.



Odpowiednio dobrane zabiegi, wykonywane przez profesjonalistę w salonie fryzjerskim, przynoszą wymierne efekty w przypadku każdego rodzaju włosów

UŚMIECH DZIECKA



Jan Ostrejko-Symonowicz
Słupsk



Alicja Gramera
powiat słupski



Maria Kwiecień
powiat słupski

OTO NAJPIĘKNIEJSZE DZIECIĘCE UŚMIECHY!

Na świecie nie ma nic cudowniejszego niż uśmiech dziecka. Rozczula, roztopia serca! Tak pięknie patrzeć na tę radość i tak pięknie ją pokazywać - dlatego właśnie stworzyliśmy wielką galerię dziecięcych uśmiechów. Spośród nadesłanych zgłoszeń wybraliśmy te, które Wam najbardziej przypadły do serca. Zwycięzców akcji Uśmiech Dziecka oglądacie dziś na okładce gazety. A na tej stronie prezentujemy zdjęcia laureatów z miast i powiatów naszego regionu w kategoriach: maluszki, starsze dziewczynki i chłopcy.



Tymoteusz Pędzich
Słupsk



Julia Kosińska
Słupsk



Mikołaj Skoczylas
powiat słupski

„A może Jazz” - muzyczna uczta na Wybrzeżu Rewalskim

Redakcja
Rewal

Od poniedziałku Wybrzeże Rewalskie rozbrzmiewa jazzem z najwyższej muzycznej półki. Warto tu przyjechać, nawet jeśli odpoczywamy nieco dalej. Festiwal potrwa do jutra.

Do Rewala udało się zaprosić czołowych polskich jazzmanów. Dla turystów od poniedziałku grają gwiazdy jazzu: Włodzimierz Nahorny, supergrupa Tribute to Miles Orchestra (m.in. Mariusz Fazi Mielczarek, Wojciech Konikiewicz, Janusz Yanina Iwański, Marek Surzyn), Cosmic Silence (Leszek Żądło i Joachim Mencil), Trio Wojciecha Gogolewskiego, projekt Marek Kądzia Jazz Ensemble, Quintet Moon Ship, ZK Collaboration, Mikołaj Kaniewski Quartet, EABS czyli Electro-Acoustic Beat Sessions, Trio Pospieszalski / Mucha / Janicki, Bateria de Samba Bloco Pomorania i Mateusz Pospieszalski Kwintet - „Tralala”.

- Dobieraliśmy wykonawców w ten sposób, żeby zaprezentować bardzo różne oblicza jazzu. Ale żeby zawsze była to muzyka na najwyższym, światowym, poziomie - mówi Wojciech Konikiewicz, kurator festiwalu. - Jazz to znakomita muzyka na wakacje. Pełen jest wolności, swobody, radości i zabawy z grania, bycia razem na scenie i energii, jaka się



Na wszystkie festiwalowe wydarzenia wstęp wolny

z tego rodzi. A to przecież jest także kwintesencja wypoczynku, ładowania akumulatorów”.

Konikiewicz jest uznanym pianistą, kompozytorem muzyki improwizowanej, współczesnej, elektronicznej, filmo-

Jazz to znakomita muzyka na wakacje. Pełen jest wolności, swobody, radości i zabawy z grania, bycia razem na scenie

wej i teatralnej. Jest znany i ceniony jako lider licznych projektów, koncertów-spektakli muzyki elektronicznej oraz ze współpracy z plejadą polskich i zagranicznych muzyków.

Co ważne, organizatorzy festiwalu oprócz zaplanowanych koncertów zapowiadają także niespodzianki. Jeszcze do jutra możemy więc liczyć na zdarzenia improwizowane, zaskakujące, niebanalne i znakomicie pasujące, aby wyrwać letników z urlopowego marazmu i zainteresować jazzem. Co nas jesz-

cze czeka dziś i jutro? W środę odbędą się dwa koncerty: o godzinie 18 zagra Mariusz „Fazi” Mielczarek Quintet Moon Ship, a o godzinie 19 wystąpi Eabs czyli Electro-Acoustic Beat Sessions. Z kolei jutro na miłośników jazzu czekają trzy koncerty podczas których zagrają: Trio Pospieszalski (godz. 18), Mikołaj Kaniewski Quartet (godz. 19), Mateusz Pospieszalski Kwintet - „Tralala” (godz. 20). Na wszystkie wydarzenia wstęp wolny. ©P

Dzisiaj w Kołobrzegu rusza Jarmark Solny

Iwona Marciniak
Kołobrzeg

Tym razem to cieszące się wielką popularnością wydanie odbędzie się w porcie przy latarni morskiej

W środę 27 lipca, o godzinie 13.30, rozpocznie się kolejny Jarmark Solny. To wydarzenie w ostatnich latach lokalizowano w wyłączonym na tę okazję z ruchu ścisłym centrum miasta. Tym razem stoiska Jarmarku Solnego zostaną rozstawione na placu przy latarni morskiej. To jedno z najchętniej odwied-

dzanych miejsc w kurorcie. Jarmark organizuje Regionalne Centrum Kultury, czyli miasto. Jak czytamy w zaproszeniu: „Na wszystkich gości Jarmarku Solnego czekać będą wystawcy oferujący wysokiej jakości produkty zarówno artystyczne, rękodzielnicze, jak i kolekcjonerskie. Nie zabraknie również tradycyjnych produktów spożywczych i gastronomicznych. Najmłodsi mogą liczyć na ciekawe animacje i zabawy. Odwiedzający Jarmark będą mogli również osobiście przekonać się, jak w dawnych czasach wyglądał proces warzenia soli”. ©P



Widok z latarni morskiej. Tegoroczny Jarmark Solny trwać będzie od 27 lipca do 4 września 2022 roku

Klasyczne dźwięki przedostatni raz

Wojciech Lesner
Słupsk

W czwartek, w ramach 39. Festiwalu Muzyki Organowej i Kameralnej, odbędzie się przedostatni koncert

Jutro w Kościele Mariackim, odbędzie się już przedostatni koncert w ramach Festiwalu. Będzie podzielony na dwie części - w pierwszej półrecital organowy zaprezentuje zdolny organista młodego pokolenia, Jakub Lebioda. Natomiast w drugiej wystąpi kilkunastoosobowa Koncertowa Orkiestra Dęta „Power of Winds” pod dyktando Klaudiusza Jani. Orkiestra wykona muzykę Bacha, Haendla, Charpentiera, Schuberta i dwa fragmenty z oper Verdiego.

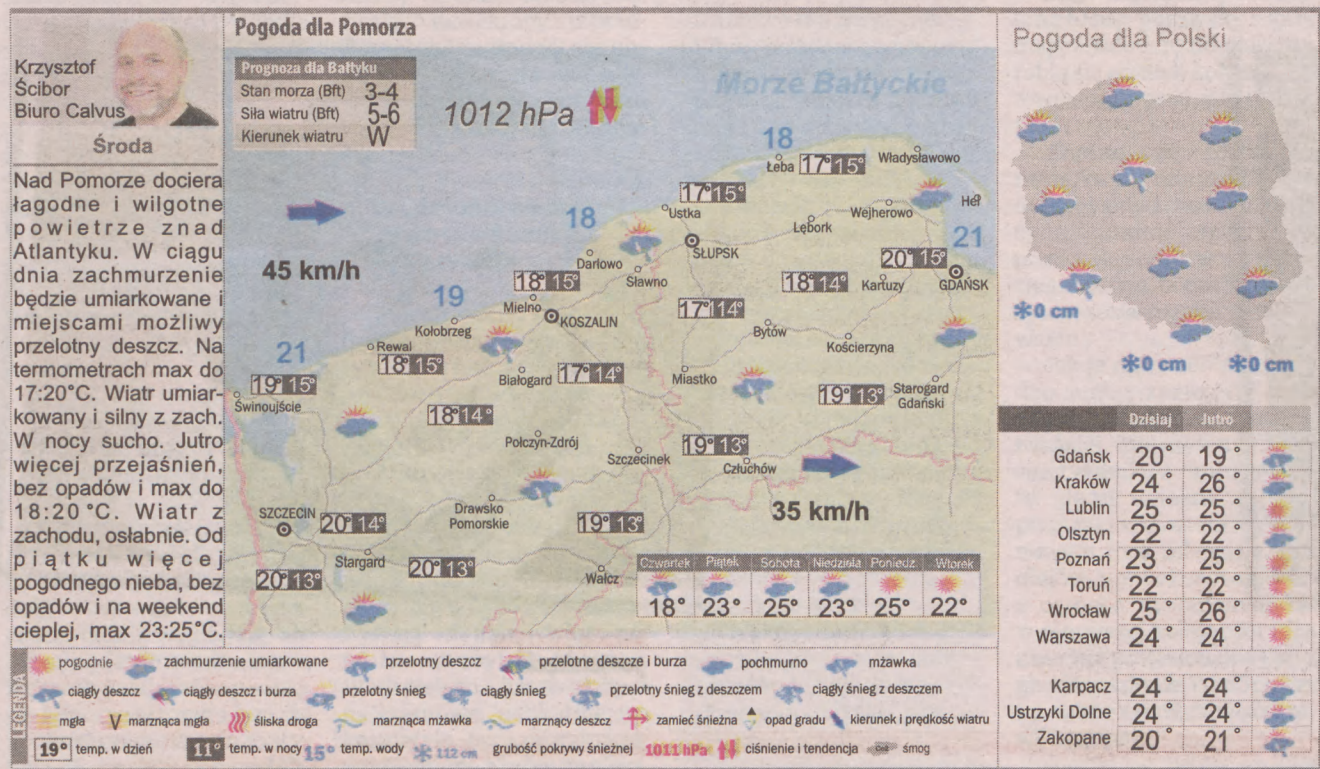
Jakub Lebioda jest absolwentem Państwowej Szkoły Muzycznej I stopnia im. Wojciecha Kilara w Gryficach w klasie fortepianu mgr Violetty Cieleckiej oraz Zespołu Państwowych Szkół Muzycznych II stopnia im. Grażyny Bacewicz w Koszalinie w klasie organów prof. Bogdana Narlocha. Jest tegorocznym

absolwentem studiów magisterskich na Wydziale Instrumentalnym Akademii Sztuki w Szczecinie również w klasie organów prof. Bogdana Narlocha.

Orkiestra Dęta „Power of Winds”. Powstała pod koniec 2016 roku. Działa przy Młodzieżowym Domu Kultury nr 1 w Bytomiu. Obecnie liczy ok. 30 członków, w skład których wchodzi uczniowie i absolwenci zarówno szkół muzycznych II stopnia, Akademii Muzycznej oraz amatorzy. Połączenie tych sił pozwoliło w krótkim czasie osiągnąć wysoki poziom artystyczny.

Ostatni koncert w ramach 39. Festiwalu Muzyki Organowej i Kameralnej odbędzie się 4 sierpnia, w kościele św. Jacka. Wykonawcy: Bogusław Grabowski - organy, Męski Zespół Kalofonia ze Lwowa, Taras Grudovij - dyrygent (Ukraina). W programie: muzyka cerkiewna Ukrainy - utwory m.in. Dymitra Stepanowicza Bortniańskiego, Mykoli Łysenki i ks. Mychajła Werbyckiego oraz Paula Siefert, Andrzeja Rohaczewskiego, Jana Sebastiana Bacha. ©P

POGODA



W sprawie WORD zabrakło empatii

Robert Bagiński
Gorzów Wielkopolski

Jak dotąd ze strony lubuskiego Urzędu Marszałkowskiego nie padło ani jedno zdanie skrucy. Marszałek idzie w zaparte, ale z tonu spuszcza lider Lubuskiej PO. Ciąg dalszy głośniejszej afery

Potężna afera wybuchła w Wojewódzkim Ośrodku Ruchu Drogowego w Gorzowie Wielkopolskim. Pracownica WORD oskarża przełożonego o molestowanie seksualne. Kobieta postanowiła zainteresować tematem posłankę PO, Krystynę Skibińską, sprawa dotarła do Urzędu Marszałkowskiego. Według TVP Info przez trzy miesiące nikt nie pomógł poszkodowanej ani nie zgłosił sprawy do wyjaśnienia organom ścigania. W związku z tym kobieta nagłośniła sprawę w mediach, o sprawie napisali dziennikarze Gazety Lubuskiej.

Dziś wygląda na to, że cena jaką przyjdzie zapłacić PO za bagatelizowanie przez najważniejszych urzędników oskarżeń o możliwy mobbing i molestowanie w gorzowskim WORD, wciąż rośnie. Będzie seks, będzie

umowa - to słowa oskarżenia byłej pracownicy WORD Magdaleny Szypiórkowskiej pod adresem dyrektora tej instytucji, które nie wymagają interpretacji. I chociaż o winie lub jej braku zadecyduje niezawisły sąd, to po tak bulwersujących słowach, nic nie powinno być ważniejsze od tego, aby sprawę wyjaśnić. Ponad miesiąc od pierwszej publikacji Gazety Lubuskiej, najważniejsi urzędnicy z ramienia PO nadal mijają się z faktami. Ich jedyną obroną jest atak, a zamiast faktów chcą weryfikować piszących o nich. Nie da się udowodnić zmyślenia, że plan był jeden: po tygodniu lub dwóch sprawa rozejdzie się po kościach i nikt nie będzie już o niej pamiętał. To nie jest sprawa polityczna. Mobbing w pracy to przestępstwo - oświadczyła marszałek Elżbieta Polak z PO, której urząd w imię interesu politycznego, przez trzy miesiące, nie zrobił w celu wyjaśnienia sprawy dosłownie nic. Oświadczenie to efekt kolejnych ustaleń i publikacji GL, a także zainteresowania się sprawą mediów ogólnopolskich. Te nie pozostawiają na Elżbiecie Polak suchej nitki, ponieważ

swoją karierę zbudowała na narracji, że prawa i status kobiet, to jej kluczowy motyw aktywności publicznej. Oczekiwania były więc duże oraz inne niż w odniesieniu do reszty polityków. Tymczasem, gdyby nie publikacje GL, mogłoby być tak, jak uczynił ze sprawą nadzorujący WORD wicemarszałek Marcin Jabłoński z PO, który najwyraźniej nie uważał, że tego typu sprawą są tak poważne, jak wynika to z oświadczeń marszałek.

Informację o oskarżeniach otrzymał już w połowie marca od posła PO Krystyny Sibińskiej, dzisiaj określanej już „matką chrzestną” całej afery z powodu nie nadania jej formalnego biegu w celu załatwienia wszystkiego wewnątrz partii. Jabłoński nie powołał oficjalnej komisji w celu wyjaśnienia oskarżeń, nie skierował sprawy do prokuratury, ani też nie poinformował marszałek województwa, tak przynajmniej mówi Elżbieta Polak.

W tym kontekście, nie bez znaczenia jest stanowisko szefa lubuskiej Platformy Obywatelskiej Waldemara Ślugońskiego, który jeszcze kilkanaście dni w Radio Index formułował oskarżenia pod adresem dzien-

nikarzy, ale dzisiaj swoje stanowisko stonował, dając wyraźny sygnał, że nie jest zadowolony ze sposobu w jaki zareagował w sprawie WORD Urząd Marszałkowski. Wyraźnie podkreśla zakres odpowiedzialności zaangażowanych w sprawę osób. - Odpowiadam w regionie za stronę partyjną i dlatego dyrektor Śliwiński na moją prośbę jest zawieszony w prawach członka PO, bo tego oczekiwałem. Tyle mogłem zrobić. W urzędzie za poszczególne sprawy odpowiada marszałek i wicemarszałkowie, za WORD wicemarszałek Jabłoński.

Jego zdaniem, nie należy ferować przedwczesnych wyroków i wniosków, ale do sprawy należało podejść z większą dozą empatii i zrozumienia. Nie pozostawia jednak wątpliwości, co sam zrobiłby na miejscu marszałek Elżbiety Polak i wicemarszałka Marcina Jabłońskiego. - Gdybym ja był jedną z tych osób, to do wyjaśnienia sprawy dyrektor byłby zawieszony również w wykonywaniu obowiązków służbowych i to natychmiast po powzięciu informacji o tych wydarzeniach - stwierdził. Ta duża zmiana zdania, zapewne jest efektem roz-

głosu jaki sprawa nabrała w konsekwencji prób nacisku na dziennikarzy przez marszałek Polak. Tak wyraźne dystansowanie się szefa PO od działań najważniejszych w regionie urzędników, to nowość. Nie pierwszy raz Ślugoński dał do zrozumienia, że nie odpowiada mu rola „nadmarszałka”, który musi gasić pożary za Polak i Jabłońskiego. Niestety sam też nie jest bez winy i odpowiedzialności. O sprawie dowiedział się 17 maja, a więc w dniu wizyty Donalda Tuska w Zielonej Górze i jeśli dać wiarę marszałek Polak, na długo przed nią. Ślugoński otrzymał pismo pokrzywdzonej, a następnie potwierdził jego otrzymanie. W późniejszym terminie o sprawie poinformowane zostały również władze centralne PO. Mówiła o tym w trakcie spotkania z pokrzywdzoną, marszałek Polak, odpowiadając na pytanie prezesa Fundacji CODEX Stanisława Czerczaka. - Powiedziała, że nie informowała o sprawie Donalda Tuska, ale rozmawiała z sekretarzem generalnym Marcinem Kierwińskim - mówił w TVP Info prezes.

Istotą afery mobbingowej w gorzowskim WORD, obok oskarżeń osoby podającej się

za ofiarę, jest zignorowanie procedur oraz nie nadanie sprawie oficjalnego biegu - najpierw przez posła Krystynę Sibińską, a potem przez wicemarszałka Jabłońskiego. Następnie kluczenie, mijanie się z prawdą i ataki na media ze strony marszałek województwa. To nie kryzys, ale rezultat kilkunastoletnich rządów PO w Lubuskiem. Gdyby nie frakcyjne podchody w tej partii oraz bardzo krucha większość w sejmiku wojewódzkim, odpowiedzialni za próbę zamienienia sprawy oskarżeń o mobbing i molestowanie w gorzowskim WORD już dawno ponieśliby konsekwencje. - Politycy Platformy Obywatelskiej nie byli zainteresowani, ani moją krzywdą, ani wyjaśnieniem sytuacji - powiedziała była pracownica WORD w sobotnim wywiadzie dla TVP Info. Jednocześnie podkreśliła, że udało jej się odzyskać kluczowy dowód w sprawie, po którym nikt już nie będzie miał żadnych wątpliwości.

Dziś wiadomo już, że po publikacjach GL dyrektor Jarosław Śliwiński wysłany został w ubiegłym tygodniu na zaległy urlop i zastępuje go wicedyrektor Halina Lebień. ©

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

POŚREDNICTWO

0010382225

**OMEGA
WYCENY
OBRÓT**

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

Handlowe

FILMY, MUZYKA

KUPIĘ PŁYTY WINYLOWE 609 155 327

Motoryzacja

OSOBOWE KUPIĘ

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

AUTO skup wszystkie 695-640-611

USŁUGI

AUTOKONSERWACJA 883080883.

Nauka

KURSY/SZKOLENIA

HAGA kursy, koparko-ładowarka, koparka, ładowarka, walec, spycharka, przecinarki, rusztowania tel. 575 521 549 www.ehaga.pl

Praca

ZATRUDNIĘ

NADLEŚNICTWO Polanów zatrudni specjalistę ds. budownictwa i administracji - szczegóły naboru na stronie Nadleśnictwa lub telefonicznie; 882 362 469 oraz 94/34 89 702

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

ZAOPIEKUJ się Seniorom w Polsce! Gwarantujemy bezpieczną i legalną pracę od zaraz, z zamieszkaniem i wyżywieniem u Podopiecznego! Kontrakty dopasowane do doświadczenia Opiekuna/nki! Zgłoś się do nas już dziś! Promedica24 Tel. SZCZECIN - 517176102, 514781657, KOSZALIN - 501357022, SŁUPSK - 509892644

0010551335



Zdrowie

GINEKOLOGIA

A-Z GINEKOLOG, 790-246-404

INNE

ALKOHOLIZM - esperal 602-773-762

Usługi

AGD RTV FOTO

59/8430465 Serwis RTV, LCD, plazma

NAPRAWA RTV, wszystkie typy, anteny, bezpłatny dojazd, tel. 94 345-74-61

PRALKI Naprawa w domu. 603775878

BUDOWLANO-REMONTOWE

CYKLINOWANIE bezpyłowe 504308000

MALOWANIE dachów 788-016-988

REMONTY mieszkań 537-920-784.

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

AUTOPROMOCJA

Czwartek z dreszczykiem

gs24.pl
gp24.pl
gk24.pl

INSTALACYJNE

HYDRAULICZNE, tel. 607703135.

PORZĄDKOWE

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

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

KRAJ - MORZE

DZWIRZYNOMORZE.PL, 605 905 969

ŁĘBA, tanie pokoje z łaz. 603-471-715

Różne

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

Rolnicze

MASZYNY ROLNICZE

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

ZWIERZĘTA HODOWLANE

KURKI odchowane 784 461 566

Towarzyskie

SŁODKA Asia, 571384625.

Apel do osób, które są zaproszone, żeby po prostu poszły bez znaczenia, ile kasy wsadzą do koperty

Izabela Janachowska, ekspertka ślubna, dla „Pomponika”



ŻYCIA GWIAZD

W TELEWIZJI

KRZYŻÓWKA NR 115

Rutkowski komentuje małżeństwo Joanny Opozdy
Znany detektyw Krzysztof Rutkowski powiedział dla „Jastrząb Post”: „Pranie brudów publicznie, pokazywanie, kto jest lepszy, kto jest gorszy, kto wydał więcej, kto wydał mniej, kto zaprosił jedną czy drugą osobą na imprezę, która zostaje odwołana, czy nie zostaje odwołana. Dla mnie to jest śmieszne”.

Daria Zawiałow ma już nowego partnera

Znana piosenkarka ponad rok temu zakończyła swoje małżeństwo. Jej najnowsze zdjęcia na Instagramie nie pozostawiają jednak złudzeń - artystka ma już nowego partnera, u boku którego czuje się znów szczęśliwa. Jest nim znany muzyk, znany w świecie muzyki pod pseudonimem Rubens.

Agnieszka Kaczorowska narzeka na hejt internautów

Znana między innymi z „Klanu”, a zawodowo tancerka i choreografka w wywiadzie dla „Party” przyznała, że musi mierzyć się z nieprzychylnymi komentarzami. „Mnie się obrywa za wszystko! Nawet za to, że zrobiliśmy rodzinną sesję nad morzem ilustrującą ten wywiad. Temat hejtu jest mi bliski od lat. Ludzie zawsze będą gadać i nigdy nie dogodzisz każdemu. W życiu chodzi o to, by żyć po swojemu, w zgodzie z własnymi wartościami i w rezultacie... szczęśliwie - powiedziała.



Doktor Wirus i Pan Hyde, wspomnienia wirusologa

Wirusy cieszą się złym rozgłosem. Ale czy są tylko czymś złym? Odpowiedź brzmi: nie. Te mikroorganizmy, które pozostawały nieznane przez długi czas, stopniowo ujawniły swoje zaskakujące zdolności wspomagania niektórych funkcji naszych organizmów.

Tenis: WTA 250 - BNP Paribas Poland Open

W poniedziałek ruszył największy turniej tenisowy w Polsce - BNP Paribas Poland Open. W 2021 roku najlepsza okazała się Belgijka Maryna Zanevska. Tym razem murowaną faworytką będzie oczywiście Iga Świątek, liderka światowego rankingu. Zmagania na kortach Legii potrwają do niedzieli.

Lincoln Rhyme i kolekcjoner kości

Kryminolog Lincoln Rhyme (Russell Hornsby) śledząc bezwzględnego mordercę doznał obrażeń i teraz porusza się na wózku. Kiedy jednak morderca powraca, Lincoln wkracza do akcji.

Lekarka z rajskiej wyspy. Mauritius - nowy początek

Filipa Wagner (Anja Knauer), młoda lekarka z Frankfurtu, postanawia odmienić swoje życie i przyjmuje propozycję pracy w hotelu na Mauritiusie. Czy Filipa zdoła poradzić sobie z codziennymi sprawami i problemami?

Poziomo:

- 1) dawne urządzenie biurowe do przesyłania dokumentów,
- 5) budynek zgromadzenia zakonnego,
- 9) kolejna faza negocjacji,
- 10) rysunkowy znak firmy,
- 12) punkt odbioru surowców wtórnych,
- 14) gatunek maślaka,
- 15) taśma podtrzymująca włosy,
- 17) korzenna przyprawa do piwa,
- 18) na skroni lub drzewach zimą,
- 21) koń maści jasnobrzowej,
- 24) pętla do chwywania bydła,
- 29) niezbędny przy ręcznym szyciu,
- 30) cofnięcie się armaty po wystrzale,
- 33) gromada zwierząt,
- 37) lekki but z paskami,
- 38) stróż prawa na Dzikim Zachodzie,
- 39) wiekowy, cenny przedmiot,
- 40) „Ostry ...”, serial amerykański,
- 41) duży rozkładany fotel do siedzenia i spania.

Pionowo:

- 1) materiał na spodnie dżinsowe,
- 2) uczy języka obcego na uczelni,
- 3) dawne działo o wydłużonej lufie,
- 4) czerwone światło w samochodzie,
- 5) nakrycie głowy budowlanka,
- 6) ubezpiecza oddział wojska,
- 7) stop miedzi z cynkiem,
- 8) powtarza się w piosence,



- 11) oznajmia koniec rundy,
- 13) koń czarnej maści,
- 16) ... MacGraw, aktorka z filmu „Love Story”,
- 19) konkurencja w narciarstwie alpejskim,
- 20) przygotowuje glebę pod zasiew,
- 22) biblijny budowniczy arki,
- 23) ostra choroba zakaźna,
- 25) każda ma swoją nazwę,

- 26) hiszpański prezydent miasta,
- 27) chwast polny z rzepami,
- 28) przed wschodem słońca,
- 30) leśny, górzyski lub pustynny,
- 31) „złota” odmiana jabłoni,
- 32) ozdobna roślina doniczkowa, fuksja,
- 34) roślina o silnie pachnących kwiatach,
- 35) opaska na psiej szyi,
- 36) starożytne naczynie na wino.

ROZWIĄZANIE NR 114

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

HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)

Popatrzysz dzisiaj na świat przez różowe okulary. Horoskop dzienny zapowiada, że dobry nastrój będzie Ci towarzyszył przez cały dzień.

Ryby (19.02 - 20.03)

Ludzie będą mogli liczyć na Twoje dobre słowo i wyrozumiałość. Horoskop na dziś wróży, że pozytywnie wpłynie to na łączące Was relacje.

Baran (21.03 - 19.04)

Nie przejmuj się dzisiaj mało przychylnymi opiniami na Twój temat. Horoskop dzienny na środę mówi, że to tylko przejaw złośliwości...

Byk (20.04 - 20.05)

Ktoś będzie bardzo uważnie Cię obserwował. Horoskop dzienny mówi, że wkrótce dowiesz się, jaka była przyczyna takiego zachowania. Bliźnięta (21.05 - 21.06) Ludzie nie będą dzisiaj mieli z Tobą łatwego życia. Horoskop na dziś zapowiada, że trudno będzie tolerować Cię nawet bliskim osobom.

Rak (22.06 - 22.07)

Horoskop dzienny na środę wyraźnie mówi, że Twoje zaangażowanie pozwoli dzisiaj rozwiązać problem kogoś z grona bliskich znajomych.

Lew (23.07 - 22.08)

Nie oczekuj dzisiaj po ludziach zbyt wiele. Horoskop dzienny ostrzega, że mało kto pozytywnie zareaguje na Twoje prośby i propozycje. Panna (23.08 - 22.09) Ktoś może próbować dzisiaj przypisywać sobie Twoje zasługi. Horoskop na dziś radzi jak najszybciej dać stanowczy odpór takim zakusom. Waga (23.09 - 22.10) Słuchaj uważnie tego, co mają do powiedzenia inne osoby. Horoskop dzienny na środę zapowiada, że ich słowa będą bardzo pouczające.

Skorpion (23.10 - 21.11)

Horoskop dzienny wyraźnie zapowiada, że powodzenie podejmowanych przez Ciebie działań będzie uzależnione również od innych osób. Strzelec (22.11 - 21.12) Nie pozwalaj nikomu wpływać na podejmowane przez siebie decyzje. Horoskop na dziś mówi, że brak stanowczości może być kosztowny... Koziorożec (22.12 - 19.01) Wyróżniać Cię będzie wyjątkowa troska o szczegóły. Horoskop dzienny na środę mówi, że chwilami otrzymasz się wręcz o drobiaźliwość.

Rusza Speedway of Nations. Do Vojsens po dwa złote medale

Piotr Olkowicz
redakcja@polskapress.pl

ŻUŻEL. Reprezentacja Polski rozpoczyna walkę o pierwsze złoto w parowych zmaganiach znanych od 2018 roku jako Speedway of Nations. Dotychczas nie dane nam było zasmakować zwycięstw.

Trener kadry Rafał Dobrucki wyśtosował powołania do naszej eksportowej trójki z cyklu Grand Prix. Biało-czerwone kewlary mają przygotowane Bartosz Zmarzlik, Maciej Janowski i rezerwowy Patryk Dudek. W regulaminie SON zaszła bowiem w porównaniu do poprzednich edycji poważna zmiana. Dotychczas na rezerwie musiał być wystawiony junior (tzn. w realiach żużlowych zawodnik do lat 21) i musiał wyjechać na tor przynajmniej raz w trakcie każdego turnieju. Tamten system był dość powszechnie krytykowany, więc zmiana polegająca na możliwości wybrania trzech najlepszych zawodników z danego kraju bez limitów wiekowych została przyjęta bardzo pozytywnie. Na rezerwie jest więc Dudek, co nie znaczy, że do Danii pojedzie na zwycięzkie.

- Środowy półfinał jest ważny. Chodzi o to, by wyciągnąć z niego maksymalnie dużo informacji - uchyla rąbka tajemnicy trener Dobrucki.

- Zobaczymy, jak sytuacja się będzie rozwijać, ale zakładam, że Patryk wyjedzie w środę przynajmniej 2-3 razy - mówi.

Oceniając siłę naszych półfinałowych rywali należy przyjąć, że do sobotniego finału wybieramy się w towarzystwie ekip Australii i Niemiec. Z kolei faworytów do awansu z kolejnych czwartkowych zawodów półfinałowych można śmiało upatrywać w drużynach Wielkiej Brytanii, Szwecji i Francji. Patrząc



FOT. ADAM JASTRZEBOWSKI

Już dziś polska reprezentacja zmierzy się z Australią, Łotwą, Niemcami, USA, Ukrainą oraz Finlandią

zdroworozsądkowo na układ sił nie ulega wątpliwości, że udział w SON ekip takich jak Słowenia (bez najlepszego jeźdźcy Mateja Zagara), Włochy, Norwegia (dokooptowana w ostatniej chwili po wycofaniu się Słowacji) czy szczególnie Ukraina ma wymiar raczej symboliczny.

Skład finału, poza wymienionymi faworytami, uzupełni naturalnie gospodarz i to Duńczycy poza obrońcami tytułu z Wielkiej Brytanii jawią się jako nasi najgroźniejsi rywale w finałowej sobotniej batalii o pierwsze historyczne złoto.

- Mamy pięć biegów na rozpoznanie naszych sił i możliwości dopasowania do nawierzchni toru. W szóstej serii muszą już

pojechać najlepiej dysponowani, aby być gotowymi na finał bądź wyścig barażowy dla tych, którzy w zawodach zajmą miejsce drugie i trzecie. Taki jest system tych zmagani i do tego dopasowujemy naszą taktykę - snuje rozważania Rafał Dobrucki.

O tym, z jaką powagą nasz sztab reprezentacyjny traktuje tegoroczną edycję SON, świadczy skala i rozmach przygotowań. Dość powiedzieć, że cała operacja rozpoczęła się już w poniedziałek od wieczornej wizytacji legendarnego stadionu należącego do Ole Olsena przez trenera Dobruckiego i Dariusza Cieślaka, koordynatora żużlowej reprezentacji Polski, występującej pod banderą

Orlen Teamu. O szczegółach opowiada ten ostatni.

- We wtorek od samego rana chcieliśmy dopiąć na miejscu wszelkie kwestie organizacyjne i logistyczne, później powitać członków dorosłej kadry i na kolacji omówić szczegóły pobytu i zadania, z jakimi przyjdzie nam się zmierzyć. W czwartek do naszego sztabu dołączają reprezentanci drużyny juniorów, a później cała ekipa wybiera się wspólnie, by obserwować z trybun zmagania drugiego półfinału. Mamy zabezpieczone 31 biletów, bo tyle liczy cała grupa wraz z mechanikami i zawodnikami, wsparciem medycznym i marketingowym - zdradza.

Kalendarz tegorocznego tygodnia z SON został ułożony tak, że zanim w sobotę poznamy najważniejsze rozstrzygnięcia, w piątek rozdane zostaną medale juniorskie. Zatem w Vojsens nudy nie będzie, a o złoto z naszej strony powalczą rewelacyjny pierwszoligowiec z Bydgoszczy Wiktor Przyjemski, Jakub Miśkowiak i rezerwowy Mateusz Cierniak.

Vojsens to specyficzny tor i równie specyficzny klimat. Na Jutlandii często pada, choć prognozy na najbliższe dni są wyjątkowo optymistyczne, co nie znaczy, że muszą się sprawdzić. Rodzina Olsenów na wypadek deszczów ma zabezpieczenie w postaci doskonałej plan-deki do przykrywania owalu.

W Vojsens nigdy naszej reprezentacji nie było łatwo. Aczkolwiek w roku wielkiego boomu 2010, kiedy Tomasz Gollob i Jarosław Hampel zgarnęli dwa najważniejsze medale w SGP, udało nam się podbić Vojsens i zawstydzić gospodarzy w Drużynowym Pucharze Świata. Złotą ekipę z tamtego sezonu uzupełniali Kołodziej, Adrian Miedziński i Rune Holta. ©©

Afera u rywala Rakowa. Wicepremier wezwał na dywanik piłkarzy i trenerów

Michał Perzanowski
redakcja@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. Porażka FK Astany z Rakowem Częstochowa 0:5 jest uznawana za dużą klęskę. Rezultat wywołał wściekłość wicepremiera Kazachstanu, który wezwał do siebie drużynę.

FK Astana padła ofiarą organizacyjnego bałaganu i świetnej dyspozycji zespołu Rakowa. Wynik 0:5 jest w dużej mierze winą samej wyprawy piłkarzy z Kazachstanu. Przez problemy z paszportami niektórych zawodników drużyna wyleciała dzień później. W dodatku nie wybrała czarterowego lotu do któregoś z polskich miast. Zamiast tego, już w dniu meczu, wylądowała w białoruskim Brześciu.

Po wylądowaniu za naszą wschodnią granicą należało jeszcze przekroczyć sprawnie granicę. Stamtąd zaś czas podróży autokarem trwał jeszcze dodatkowe pięć godzin. Ostatecznie kazachski zespół przy-

jechał do Częstochowy na kilka godzin przed meczem.

Zawodnicy byli zmęczeni podróżą i mimo gry w przewadze jednego zawodnika przez sporą część meczu nie zdołali zdobyć nawet jednej bramki. Z kolei Raków Marka Papszuna wiedział, jaka postawa jest w europejskich pucharach wynagradzana. Ofensywny futbol wicemistrzów Polski zapewnił niemożliwą do zmagowania zaliczkę.

Przed rewanżem nie miłą jednak echa pierwszego spotkania. Kompromitacja Astany wywołała wstrząs w Kazachstanie. Interweniował nawet wicepremier Eraly Togjanov, który wezwał na dywanik przedstawicieli klubu. Pojawili się piłkarze: Marko Milosević, Jeremy Manzorro i Martin Tomasov, a także trener Srdan Blagojević oraz dyrektor Tastanbek Yesentayev.

Ostatni z nich ma przygotować szczegółowy raport wyjazdu do Polski. Uwzględnione w nim mają być kwestie logistyczne i osoby odpowiedzialne za niewłaściwe przygotowanie zespołu do podróży. ©©



FOT. ADAM JASTRZEBOWSKI

Rewanżowe spotkanie FK Astana - Raków Częstochowa odbędzie się w czwartek (początek meczu o godz. 17)

Walka Polaka o pas mistrza świata przełożona przez... Jennifer Lopez

Łukasz Pado
redakcja@polskapress.pl

BOKS. Walka Łukasza Różańskiego z Oscarem Rivasem o pas mistrza świata WBC w kategorii bridger, która miała się odbyć 13 sierpnia w Cali w Kolumbii, zostanie przesunięta na inny termin.

Pojedynek rzeszowianina o pas mistrzowski był już dopięty na ostatni guzik - pięściarz w tym tygodniu kończył ostatnie sparingi i 1 sierpnia miał wyjechać do Miami.

W USA miał pozostać do samej gali i prosto z Florydy udać się do Kolumbii.

Niestety, jak poinformował promotor Łukasza Różańskiego Andrzej Wasilewski, gala zostanie przełożona na inny termin. A wszystko przez... piosenkarkę Jennifer Lopez, która miała dać tego dnia koncert na tej gali.

Promotor na Twitterze napisał:

„Walka o zawodowe mistrzostwo świata w boksie między Oscarem Rivasem i Polakiem Łukaszem Róża-

skim, planowana na 13 sierpnia w Cali w Kolumbii, jest niestety przesunięta. Łukasz już miał lecieć na końcówkę obozu przygotowawczego do Miami. Winna Jennifer Lopez. Naprawdę”.

Po czym sam skomentował własny wpis:

„Niewiarygodne. Jennifer Lopez skasowała walkę Polaka Łukasza Różańskiego o zawodowe mistrzostwo świata w boksie... W boksie na top poziomie ciągle mnie coś zaskakuje, ale razem Rivas vs Różański i Lopez w Cali,

Kolumbia, na pięknym stadionie, to duża rzecz...!”.

Niedługo potem głos zabrał też pięściarz Stali Rzeszów:

„I co mogę zrobić?! Walka została przełożona na późniejszy, nieokreślony termin... Miały się spełnić marzenia, ale to nie znaczy, że się nie spełnią i mam nadzieję, że tak samo jak ja, również i Wy, czyli moi kibice, trzymacie kciuki, by to wydarzenie jak najszybciej się odbyło!!! Szkoda przygotowań, bo jestem przygotowany w 100%. Waga zrobiona i je-

stem gotowy. Czekamy na rozwój sytuacji i konkretną datę” - napisał Łukasz na swoim fanpage'u na portalu Facebook.com.

Odwolana ma zostać nie tylko walka Różańskiego, lecz także cała gala w Cali, która miała się odbyć na miejscowym 40-tysięcznym stadionie. Gala boksu miała być tylko elementem całego sportowo-kulturalnego wydarzenia. Jak podaje TVP Sport, obok Jennifer Lopez mieli wystąpić też inni muzycy: Willie Colon, Chris Brown, Natalia Paris i Omar Geles.

Jennifer Lopez ostatnio poślubiła aktora Bena Afflecka i zamiast do Kolumbii gwiazdka ma się wybrać na miesiąc miodowy.

- Wkrótce znajdziemy jakieś rozwiązanie. Rozmawiałem już z Andrzejem Wasilewskim. Wykazał zrozumienie i nadal jest z nami - stwierdził promotor Kolumbijczyka Yvon Michel w rozmowie z portalem Boxingscene.

Na razie nie wiadomo, na kiedy zostanie przesunięta gala. Jak informuje portal bobtimes.com, nowe miejsce i data wydarzenia ma zostać ogłoszone wkrótce. ©©

SPORT

www.sportowy24.pl

Jakubowy Turniej wygrała para Klimik - Wilemski



Triumfatorzy rywalizacji w Lęborku. Od lewej: Szymon Wilemski i Jakub Klimik

Krzysztof Niekrasz
krzysztof.niekrasz@polskapress.pl

SIATKÓWKA PLAŻOWA. Dyscyplina ta robi coraz większą furorę. Warto przypomnieć, że jest też dyscypliną olimpijską. Z okazji Lęborskich Dni Jakubowych odbyła się rywalizacja siatkarska.

Do XIV Jakubowego Turnieju Siatkówki Plażowej w Lęborku przystąpiło 13 męskich zespołów.

Rozegrano 24 mecze na dwóch boiskach. Grano prawie 6 godzin.

Wszystkim meczom towarzyszyły spore emocje. Efektownych zagrań nie brakowało.

Wybicie się w górę na odpowiednią wysokość, mając pod nogami sporą warstwę piachu, wymaga zdecydowa-

BRYDŻ

Pasje - sposób na życie. W ramach realizacji zadania publicznego „Pasje - sposób na życie”, finansowanego przez Samorząd Województwa Pomorskiego, Klub Seniora Naczelnej Organizacji Technicznej w Słupsku przy ul. Garncarskiej 4 wspólnie z Zarządem Słupskiego Towarzystwa Brydżowego kontynuują letni cykl rozgrywek o puchar prezesa Naczelnej Organizacji Technicznej o nazwie „Brydżysta NOT-u - lato 2022”. Początek dziś (27 lipca) o godz. 16:30. (fen)

PIŁKA NOŻNA

Brda Przechlewo i Czarni Czarne na remis.

Pierwsze spotkanie towarzyskie rozegrali piłkarze grające w klasie okręgowej Brdy Przechlewo. Podejmowali ligowego rywala Czarnych Czarne i zremisowali 2:2. Bramki dla zespołu Brdy strzelali: Mikołaj Borsuk i grający trener Michał Wirkus. Zespół z Przechlewa poszukuje zawodników do gry w zespole. Kontakt przez wiadomość na Facebook na profilu LKS Brda Przechlewo. (sten)



Pamiątkowe zdjęcie uczestników z Witoldem Namysłakiem, burmistrzem Lęborka (w krawacie)

nie więcej siły niż na tradycyjnym parkiecie. Motywacje do uprawiania tej dyscypliny są różne.

Niektórzy grają ze względów czysto rozrywkowych i towarzyskich. Inni szukają pieniędzy, bo nawet w Polsce płaci się za czołowe lokaty. Pierwsze miejsce wywalczyła para w składzie Jakub Klimik (Lębork) - Szymon Wilemski (Gdynia). Drugie miejsce za-

jęła kołczygłowska ekipa w zestawieniu Jordan Wiktorowicz - Rafał Stoltzman. Trzecia lokata przypadła lęborskiej parze Sebastian Bolda - Adam Miotk. Najlepsze zespoły otrzymały nagrody, medale i upominki, które były przygotowane przez organizatorów (Lęborskie Towarzystwo Sportowe Unia oraz Centrum Sportu i Rekreacji w Lęborku). ©©

Dwóch nowych zawodników w kadrze bytowskiej Bytovii

Jarosław Stencel
jaroslaw.stencel@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. Zespół Bytovii przed startem w IV lidze dokonuje zmian kadrowych. W zespole występować będą dwaj nowi zawodnicy.

Pierwszym z nich jest Radosław Regliński. 25-letni pomocnik jest wychowankiem FC Gowidlino. Następnie występował w Gedanii Gdańsk oraz w Kaszubii Kościerzyna. Grał również w II lidze w barwach Gryfa Wejherowo, gdzie zaliczył 13 spotkań.

Kolejnym zawodnikiem jest

Kacper Bąkowski. Nowy skrzydłowy Bytovii ma 19 lat i ostatnio grał w Kaszubii Kościerzyna. Grał również w Raduni Stężycy. Jest synem byłego zawodnika Bytovii i Kaszubii - Tomasza.

Przed startem nowego sezonu z Bytovią żegna się 4 zawodników - Krystian Barra, Damian Jakubek, Artur Wojach oraz Szymon Tochman. Barra i Jakubek powrócili po okresie wypożyczeń do swoich klubów (odpowiednio Myśliwiec Tuchomie i Kaszubska Studzienice). Wojach trenuje obecnie z Aniołami Garczegorze, a Tochman z Doliną Speranda Niepogledzie. ©©



Radosław Regliński ma 25 lat



19-letni Kacper Bąkowski prezentuje koszulkę

Plan domowych gier Gryfa Słupsk i Pogoni Lębork w rundzie jesiennej

Jarosław Stencel
jaroslaw.stencel@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. Już wkrótce rozpoczęcie gier w IV lidze. Przedstawiamy plan gier domowych słupskiego Gryfa i lęborskiej Pogoni.

Oba kluby swoje domowe mecze rozpoczną 13 sierpnia. Słupszczanie ze Spartą Syczewice, a lęborcianie z Czarnymi Pruszcza Gdańskiego.

Domowe mecze Gryfa: 13 sierpnia godzina 17:00: Gryf Słupsk - Sparta Syczewice, 24

sierpnia godzina 17:30: Gryf Słupsk - Bytovia Bytów, 31 sierpnia godzina 17:30: Gryf Słupsk - Jantar Ustka, 10 września godzina 17:00: Gryf Słupsk - Borowiak Czersk, 24 września godzina 17:00: Gryf Słupsk - Pogoń Lębork, 8 października godzina 16:00: Gryf Słupsk - Wierzyca Pelplin, 22 października godzina 15:30: Gryf Słupsk - Gryf Wejherowo, 5 listopada godzina 14:00: Gryf Słupsk - GKS Kowale. W ostatnim meczu 19 listopada o godz. 13:00: Gryf Słupsk zagra z MKS Władysławowo.



Młodych gryfitów czeka ciężka walka w IV lidze

Odwołane zostało zaplanowane na środę spotkanie z Jantar Ustka (Jantar zagra w zamian z Gryfem II w czwartek o godz. 18 w Ustce). Słupszczanie w czwartek o godz. 19 podejmować będą grającą w klasie okręgowej Dolinę Speranda Niepogledzie (dotychczas Gałąźnia Wielka, nastąpiła zmiana lokalizacji zespołu).

Mecze Pogoni

Domowe mecze Pogoni: 13 sierpnia, godz. 17 (sobota): Pogoń Lębork - Czarni Pruszcza Gdański, 24 sierpnia, godz.

18:30 (środa): Pogoń Lębork - Anioły Garczegorze, 31 sierpnia, godz. 18.30 (środa): Pogoń Lębork - Sparta Syczewice, 10 września, godz. 17 (sobota): Pogoń Lębork - Jantar Ustka, 1 października godz. 17 (sobota): Pogoń Lębork - Wierzyca Pelplin, 15 października, godz. 15 (sobota): Pogoń Lębork - GKS Kowale, 29 października, godz. 15 (sobota): Pogoń Lębork - AS Kolbudy, 11 listopada, godz. 13 (sobota): Pogoń Lębork - Pomezania Malbork, 26 listopada, godz. 13 (sobota): Pogoń Lębork - Jaguar Gdański. ©©