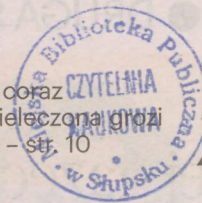


Markos: budowa hali do produkcji nowych łodzi motorowych i światowa premiera w Cannes str. 5



FOT. MARKOS

Miażdżycy dotyczy coraz młodszych osób. Nieleczona grozi udarami i zawałami - str. 10



STRONA
ZDROWIA

GŁOS

DZIENNIK POMORZA

POMORZA

Środa
3.08.2022

Nr 179 (4727)
Nakład: 8.820 egz.

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

Ustka. Nalot na salon nielegalnych gier hazardowych. Właścicielowi grozi wysoka kara str. 3

Dzisiaj zaczyna się 28. Pol'and Rock Festival. str. 14

Słupsk. Oskarżeni nie pojawili się w sądzie. Sąd musiał odroczyć rozprawę. str. 4

Nr ISSN 0137-9526

Nr indeksu 348-570



ENERGIA NOWE STAWKI TARYF ZA OGRZEWANIE I CIEPŁĄ WODĘ MAJĄ OBOWIĄZYWAĆ OD 1 WRZEŚNIA

Grzejniki w Słupsku zimą będą ciepłe. Odbiorcy słono za to zapłacą

Grzegorz Hilarecki
Ogrzewanie

Słupszczan korzystających z miejskiej sieci centralnego ogrzewania czeka od września wielka podwyżka opłat za ciepło. Nie ma jednak obaw, że firmie Engie EC Słupsk zabraknie zimą węgla na ogrzewanie mieszkań i wody w mieście.

- Ciepło w domach naszych klientów będzie. Mamy zakontraktowany miał węglowy w takich ilościach, że na sezon zimowy na pewno nam wystarczy. Ale podwyżki będą. Jakiej wysokości? Tak naprawdę jeszcze nad tym pracujemy. Robimy wszystko, by były najniższe z możliwych. Natomiast mamy ograniczone możliwości, ze względu na to, co się stało na rynku jeśli chodzi o surowce energetyczne i energię elektryczną. Powtórzę to jeszcze raz, robimy wszystko, by były jak najniższe, a nasze ciepło nadal będzie tym, które będzie najbardziej konkurencyjne i najtańsze dla mieszkańców - zapewniła nas Agnieszka Jeziorska, prezes zarządu Engie EC Słupsk.

Obecna taryfa obowiązywała od 14 grudnia. W 2021 roku firma podniosła ceny trzy razy. Niektórzy odbiorcy maksymalnie zapłacili o ponad 30 proc. więcej niż rok wcześniej.

Teraz podwyżka będzie dużo wyższa, bo jak usłyszeliśmy, jest nie-

uchronna, a nowa stawka będzie obowiązywać od 1 września. Jednak jej wysokość nie jest jeszcze ustalona.

W Koszalinie skala podwyżek jest już znana. Marcin Ciania, rzecznik Miejskiej Energetyki Ciepłej (błisko 70 procent udziałów w firmie ma samorząd), potwierdza, że MEC podnosi stawki, bo musi.

- Stawki w taryfie za ciepło od 1 sierpnia wzrosły średnio o 79 procent. Czy to koniec? Nie wiadomo, ile będzie kosztował węgiel, podobnie jest z gazem, który jest jeszcze droższy - mówi Ciania. - Ceny węgla wzrosły z 330 zł w 2021 roku do 2000 zł za tonę w tym roku, a ceny uprawnień emisyjnych z 52 euro do 84 euro za tonę CO₂. Co więcej, za kilka lat mają kosztować już 400 euro. Jeśli ktokolwiek z branży powie teraz, że cena nie wzrośnie, będzie nieuczciwy wobec klientów.

Procedura jest taka: firma ustala nową cenę i przedstawia wyliczenia do URE (Urząd Regulacji Energetyki). Tam fachowcy sprawdzają, czy podwyżka jest rozsądna i wynika z uwarunkowań ekonomicznych. I to URE decyduje, o ile wzrosną ceny. W Słupsku procedura trwa.

- Jedyne, co mogą teraz powiedzieć, to to, że wystąpiliśmy do URE o zatwierdzenie stawki i podwyżka będzie dwucyfrowa i na pewno powyżej 50 procent - odpowiedziała nam prezes Engie EC Słupsk.



FOT. LUKASZ CAPAR

Przed nami znaczące podwyżki opłat za ogrzewanie. W najbliższych latach Słupsk chce całkowicie zrezygnować z węgla

Skoro zmiana będzie w granicach od 50 do 99 procent, to czy nowa stawka będzie bliżej dolnej czy górnej granicy? - Wszystko zależy od tego, w jakiej cenie zakontraktujemy ostatnie dostawy miału węglowego. Ona na pewno się zmieści w drugiej połowie skali, ale nie potrafię powiedzieć, czy będzie w górnej czy dolnej granicy - odpowiedziała nam Agnieszka Jeziorska.

Z energii dostarczanej przez Engie EC Słupsk korzysta 80 proc. miasta.

Engie EC Słupsk ma obecnie 129,7 MW zamówionej mocy cieplnej, w tym centralne ogrzewanie to 115,7 MW, a ciepła woda to 14 MW. Firma ogrzewa w Słupsku powierzchnię 3 mln mkw., czyli 400 boisk piłkarskich, a kubatura budynków to w przeliczeniu 10 Stadionów Narodowych w Warszawie.

W tym roku z węgla będzie pochodzić już tylko 67,5 procent ciepła w słupskiej sieci. 31 procent ciepła, w tym ciepła woda w kranach przez cały rok, będzie pochodzić z nowobudowanej elektrociepłowni na gaz ziemny. Obiekt przy ulicy Słonecznej już stoi. Czekają go kolejne rozruchy, tak by jesienią mógł zacząć działać. Bilans do 100 procent dopełniają: bioolej i kotły gazowe.

Za rok z węgla będzie już tylko 48,8 proc. ciepła, obok gazu ziemnego (31,5 proc.) dojdzie 17,8 proc. ze spalania biomasy i 1,8 proc. w sumie z kotłów gazowych i bio-oleju.

W 2025 roku już nie będzie węgla w słupskich ciepłowniach. Głównym źródłem ma być gaz ziemny - 38 proc., 31,2 proc. to biomasa, a kotły gazowe, które zastąpią kotły węglowe - 29,4 proc. i bio-olej - 0,6 proc.

ENGIE Energie Services International ma siedzibę w Brukseli (Belgia) - 112.894 udziałów o łącznej wartości 56.447.000 zł, co stanowi 98,93 proc. udziałów. Do Gminy Miasto Słupsk należy 1.201 udziałów o łącznej wartości 600 500 zł, co stanowi 1,05 proc. udziałów. Krajowe osoby fizyczne mają 16 udziałów o łącznej wartości 8.000 zł, co stanowi 0,02 proc. udziałów. Miasto Słupsk pozbyło się miejskiej firmy dostarczającej ciepło 20 lat temu. Od 2016 roku zasilaniem w Słupsku zajmuje się Engie. ©©

Kolejowa integracja portu to priorytet mówi dla „Głosu” minister Marek Gróbarczyk str. 2

Prezydent USA Joe Biden poinformował o zabiciu następcy Osamy bin Ladena str. 6

Festiwal Watch Docs organizowany przez Helsińską Fundację Praw Człowieka, to ważna impreza filmowa poświęcona prawom jednostki. str. 14

Gorąco na granicy Serbii i Kosowa. Prezydent Rosji miesza w bałkańskim kotle str. 6

Jutro w naszej gazecie Pod paragrafem

● Początki Scotland Yardu wcale nie wyglądały obiecująco. Musiało minąć sporo czasu, nim powstała legenda najskuteczniejszej policji świata.

Zamów prenumeratę Głosu

☎ 94 340 11 14

prenumerata.gdp@polskapress.pl

prenumerata.gp24.pl

KALENDARIUM

3 SIERPNIA

1492

Krzysztof Kolumb, genueński żeglarz w służbie króla Hiszpanii, wypłynął z hiszpańskiego portu Palos w swą pierwszą podróż, której celem było znalezienie zachodniej drogi morskiej do Indii. Dowodzona przez Krzysztofa Kolumba wyprawa 12 października 1492 dotarła do jednej z wysp Bahama u wybrzeży Ameryki - kontynentu nieznanego w ówczesnej Europie. Za dokonania Kolumb został mianowany admirałem i pierwszym namiestnikiem hiszpańskich kolonii w Ameryce Środkowej.

1901

Urodził się Stefan Wyszyński, nazywany „Prymasem Tyśiąclecia”. Wybitny mąż stanu, kierował Kościołem katolickim w Polsce ponad 30 lat, w latach 1948-1981. Jego beatyfikacja odbyła się 12 września 2021 w świątyni Opatrzności Bożej w Warszawie.

1946

Wojskowy Sąd Rejonowy w Gdańsku skazał na karę śmierci 18-letnią Danutę Siedzikówną pseudonim „Inka”, sanitariuszkę 4. szwadronu odtworzonej na Białostoczczyźnie 5. Wileńskiej Brygady AK, a w 1946 roku w 1. szwadronie Brygady działającym na Pomorzu. „Ince” zarzucano członkostwo w nielegalnej organizacji, nielegalne posiadanie broni, udział w napadach na funkcjonariuszy MO i UB, a także podżeganie do ich zabicia. Nie wszyscy ze znający milicjanci potwierdzili oskarżenia. Jeden z milicjantów przyznał nawet, że „Inka” udzieliła mu pierwszej pomocy, gdy został ranny. Wyrok wykonano 28 sierpnia.

1980

W Moskwie zakończyły się XXII Letnie Igrzyska Olimpijskie. Polscy reprezentanci zdobyli na nich 32 medale, w tym trzy złote. Igrzyska zostały zbojkotowane przez większość krajów zachodnich z powodu radzieckiej inwazji na Afganistan.

2010

Zmarł Edmund Zientara, piłkarz i trener. W latach 1972-1975 był szkoleniowcem Pogoni Szczecin. Z Legią Warszawy zdobył mistrzostwo i Puchar Polski. Jako jedyny w Legii zdobył mistrzostwo jako piłkarz i jako trener.

Gróbarczyk: kolejny krok w rozwoju. Kolejowa integracja portu to priorytet

Leszek Wójcik
Rozmowa

Polskie Wybrzeże się zmienia - mówi Marek Gróbarczyk sekretarz stanu w Ministerstwie Infrastruktury.

W poniedziałek na Dworcu Głównym w Szczecinie została podpisana umowa na opracowanie dokumentacji projektowej na przebudowę 27 km torowiska ze Szczecina do granicy państwa w Kołbaskowie. Uczestniczył Pan w tej uroczystości.

To zrozumiałe. Podpisanie tej umowy, która umożliwi późniejszą przebudowę - w tym elektryfikację - torowiska, jest dla Pomorza Zachodniego niezwykle ważne. Naprawdę, trudne do przecenienia. Jest kolejnym elementem wielkiego zamierzenia: poprawy infrastruktury w transporcie kolejowym, który do tej pory był przecież poważnie zaniedbywany.

Co zmieni udrożnienie tej linii?

Proszę pamiętać, że to będzie najkrótsza droga do Berlina. Nie muszę tłumaczyć, co to oznacza dla pasażerów: w kilka chwil dotrą ze Szczecina do stolicy Niemiec. To zdecydowanie ożywi Szczecin i całe Pomorze. Zwieliokrotni nasze kontakty. Również weekendowo-handlowe. Wpłynie również na turystykę



Pogłębiany tor wodny, rozbudowa infrastruktury kolejowej, budowa tunelu - kolejne cele spajające region są realizowane

- a przecież dla naszego regionu to poważna gałąź gospodarki.

A propos gospodarki. Nowa inwestycja będzie miała wpływ również na nią.

Poważny, szczególnie w kontekście zmian zachodzących obecnie w Europie, a przecież mówimy o linii prowadzącej do granicy państwa. Niemcy mają takie same problemy jak my: kłopoty z węglem i innymi towarami - wynikiem z sytuacji powstałej po agresji Rosji na Ukrainę. Do tej pory tego typu inwestycje nie były priorytetowe. Teraz się takimi stały. Dzięki takim budowom nastąpi większa integracja, powstanie regionalny transport, wspólny rynek. Liczymy na dobrą współpracę z Niemcami, u których rozsądek węz-

mie górę nad lokalnymi ambicjami. Chcę to wyraźnie podkreślić: zamierzamy rozwijać tę linię w wymiarze towarowym. Budowa tego odcinka torowiska przede wszystkim poważnie wpłynie na rozwój ośrodków portowych. Jestem przekonany, że sytuacja sprzed konfliktu w Ukrainie już nie powtórzy - cały czas będziemy się uniezależniać od surowców z Rosji. Jest jedno rozwiązanie, które nam w tym pomoże: rozwój Portów Szczecin-Świnoujście. A linia kolejowa do Kołbaskowa stanie się nowym kierunkiem dla transportu towarów - w tym węgla i kruszywa.

Panie ministrze, czy sprowadzamy węgiel z Rosji?

- Skądże. Węgiel z Rosji jest zablokowany! Przez to nasze

porty pełnią teraz ważną rolę w imporcie węgla z całego świata. Stąd planowane inwestycje mające podnieść możliwości przeładunkowe portów.

Inwestycje za ponad dwa miliardy złotych

To, o czym mówił minister Gróbarczyk widać już bardzo konkretnie w zespole morskich portów Szczecin i Świnoujście.

- Systematycznej poprawie ulega też infrastruktura dostępu, w tym drogi i kolej łączące porty z zapleczem - mówi Monika Woźniak-Lewandowska z ZMPSiS. - Przedsięwzięciem, które wpłynie pozytywnie na gospodarkę kraju i regionu oraz dopełni ofertę obu portów, będzie z pewnością Głębokowodny Terminal Kontenerowy w Świnoujściu - dodaje.

Główną inwestycją mającą również olbrzymi wpływ na bezpieczeństwo energetyczne kraju jest rozbudowa świnoujskiego terminala LNG. Wykonywane są tam zadania, których wykaz zajmuje kilka stron maszynopisu.

Do końca roku zaplanowano zakończenie prac żelbetowych, montaż urządzeń sanitarnych, sieci energetycznych oraz teletechnicznych, a także systemu odbojowego i cumowniczego wraz z montażem systemu Zintegrowanego Morskiego Systemu Bez-

pieczeństwa Nawigacyjnego (system PNDS). Planowany termin zakończenia inwestycji to drugie półrocze 2023. **Obecny stan zaawansowania to 78 proc.**

Z kolei na terenie obu portów układane są linie kablowe, sieci wodne, kanalizacji sanitarnej i deszczowej. Na terenie przy ul. Hryniewieckiego zakończono układanie sieci ciepłowniczych preizolowanych. Obecnie trwają podobne prace na terenie Łasztowni.

W Terminalu Promowym w Świnoujściu zakończono rozbiorę starej oczyszczalni ścieków biologiczno-chemicznej. Dużym wyzwaniem wykonawczym są będące w toku prace przy budowie zbiorników retencyjno-uśredniających, które umożliwią odprowadzenie ścieków sanitarnych z terenu terminala promowego oraz z promów do sieci komunalnej. **Termin zakończenia inwestycji drugie półrocze przyszłego roku.**

Trwa też przebudowa innych rejonów w Szczecinie. Basenu Kaszubskiego i kanału Dębickiego. Na Ostrowie Grabowskim trwają prace związane z wykonaniem konstrukcji żelbetowej nabrzeża Norweskiego. Również na nabrzeżu Duńskim roboty kafarowe są na ukończeniu i rozpoczęto roboty żelbetowe. **Zakończenie prac jest planowane na II kwartał 2024.**

©P

BEZKRWAWY ŁOWY NAD BAŁTYKIEM. NIECODZIENNY GOŚĆ NA ŚWINOUJSKIM FALOCHRONIE

FOKA W GOŚCIACH

Foka niechętnie pokazuje się ludziom, ale Jarosław Polański, świnoujski pasjonat fotografii, dzięki cierpliwości upolował obiektywem wyjątkowe zwierzę.

- A jaka ona cwana! Najpierw wynurzyła nos, przyfilowała, kto gdzie stoi i myk, do wody! Kiedy obok nikogo nie było, wyszła i mogłem zrobić kilka fotografii - opowiada pan Jarosław. On sam ma szczęście do wyjątkowych kadrów. W marcu uchwycił razem lisa i bielika.

Katarzyna Świerczyńska



nasz REGION

SŁUPSK

Z wokandy. Przed Sądem Okręgowym w Słupsku poniedziałek miał rozpocząć się proces czworga oskarżonych o pozabawienie wolności Mateusza K. ze szczególnym udrczeniem. Jednak w sądzie zabrakło trojga oskarżonych. Na następną rozprawę dwoje zostanie doprowadzonych przez policję.

STR. 4



DYŻURNY GŁOSU

Grzegorz Hilarecki
tel. 510 026 860

Na Czytelników czekamy w redakcji „Głosu Pomorza” w Słupsku, ul. H. Pobożnego 19 oraz pod adresem poczty elektronicznej: grzegorz.hilarecki@polskapress.pl

FOT. ARCHIWUM

Nalot na salon nielegalnych gier hazardowych. Właścicielowi grozi pół miliona złotych kary

Bogumiła Rzeczkowska
Ustka

Funkcjonariusze Krajowej Administracji Skarbowej zarekwirowali pięć urządzeń służących do nielegalnej gry hazardowej z salonu gier w Ustce. Dwie osoby zatrzymano. Usłyszaly już zarzuty.

Akcja w Ustce została przeprowadzona przez funkcjonariuszy KAS pod koniec lipca, ale dopiero teraz uzyskaliśmy odpowiedź na nasze pytania.

- Kontrola w Ustce była elementem szerszych działań pomorskiej KAS. Salon gier został przeszukany. Podczas rewizji funkcjonariusze Służby Celno-Skarbowej zabezpieczyli pięć urządzeń służących do prowadzenia nielegalnych gier hazardowych oraz środki pieniężne w kwocie prawie 35 tysięcy złotych - czytamy w odpowiedzi zespołu prasowego pomorskiej KAS. - Mundurowi zatrzymali dwie osoby, którym zostały przedstawione zarzuty.



FOT. BOGUMIŁA RZECZKOWSKA

Salon gier przy ul. Marynarki Polskiej w Ustce, w którym działały nielegalne automaty

Dochodzenie w tej sprawie będzie nadzorować Prokuratura Rejonowa w Słupsku. Na razie jednak nie dotarły tam materiały sprawy. Okazuje się więc, że działający

od wielu lat salon gier w Ustce nie miał zezwolenia na działalność hazardową.

- Monopol na gry na automatach, bądź innych urządzeniach, jest w rękach państwa,

a monopolistą jest Totalizator Sportowy spółka Skarbu Państwa. Jeśli gra odbywa się poza kasynem lub Totalizatorem, jest nielegalna - wyjaśnia asp. Sebastian Pakalski, rzecznik pra-

sowy Izby Administracji Skarbowej w Gdańsku. - Wchodząc do lokalu, funkcjonariusze przeprowadzają eksperymenty na automatach lub quasi-automatach, bo w takich lokalach są często komputery. Tak było w przypadku salonu w Ustce. Oprócz komputerów zostały zabezpieczone urządzenia służące do połączenia z siecią, bo choć w internecie istnieją też legalne gry - komputery mogą być podłączone do nielegalnej sieci na wewnętrznych serwerach.

W praktyce to wygląda tak: klient wchodzi do salonu, wnosi opłatę w zależności od tego, za jaką stawkę chce zagrać, uzyskuje dostęp do komputera. W ten sposób wykupuje kredyt określonych punktów i gra do wyczerpania kredytu.

Rzecznik podkreśla, że Ustawa o grach hazardowych za nielegalne prowadzenie gier przewiduje wysokie kary pieniężne. To 100 tysięcy złotych od każdego automatu lub urządzenia.

- Co jest istotne, kary płaci nie tylko właściciel salonu,

lecz także osoba, która wdzierzawia czy wynajmuje mu lokal - podkreśla asp. Sebastian Pakalski.

Co natomiast zrobić, gdy salon działa dalej? A wszystko wskazuje na to, że tak jest w Ustce. - Nie mamy wpływu na to, co się dalej dzieje, gdy sprawa się toczy - mówi rzecznik. - Jednak funkcjonariusze sprawdzają, czy w lokalach, w których interweniowaliśmy, ponownie znajdują się automaty.

Akcja w Ustce była jedną z wielu przeprowadzanych przez KAS. W lipcu łęborscy kryminalni oraz funkcjonariusze KAS odkryli miejsce nielegalnych gier hazardowych w Łęborku. Zabezpieczyli wówczas siedem automatów do gry. Dodatkowo ustalili, że w lokalu najprawdopodobniej dochodziło do nielegalnego poboru energii.

Za organizowanie nielegalnych gier hazardowych, oprócz wysokich kar pieniężnych, grozi kara do trzech lat pozbawienia wolności.

REKLAMA

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



Oskarżeni pozbawili go wolności i pobili żelazkiem

Bogumiła Rzeczkowska
Słupsk

Przed Sądem Okręgowym w Słupsku miał rozpocząć się proces czworga oskarżonych o pozbawienie wolności Mateusza K. ze szczególnym udęrczeniem. Jednak w sądzie zabrakło trojga oskarżonych.

Sprawa dotyczy wydarzeń z 18 lipca 2021 roku, które rozegrały się w Redzikowie i Słupsku. Według oskarżającej Prokuratury Rejonowej w Słupsku tego dnia Mateusz K., Dorota W., Tomasz A., Kamil S. oraz Daria K. wspólnie pili alkohol w mieszkaniu w Redzikowie. Mateusz K. poczuł się zmęczony i położył się spać. Obok niego położyła się Dorota W. W pewnym momencie obudzono go i pokazano mu w telefonie zdjęcie, na którym trzyma dłoń na pośladku Doroty W., będącej w zażyłych relacjach z Tomaszem A.

Zaczęła się kłótnia. Znajomi Mateusza K. byli coraz bardziej agresywni. Zaczęli mu ubliżać, wbrew jego woli siłą zaprowadzili go do jego samochodu i pojechali do jego mieszkania w Słupsku. Tam nadal mu ubliżali, pluli na niego, bili go pięściami w twarz i po całym ciele, kopali go, a także uderzali żelazkiem w różne części ciała. Co więcej, zadzwonili do przyjaciela Mateusza K., Tomasza G., z żądaniem zapłaty 50 tysięcy złotych w zamian za uwolnienie i zaprzestanie bicia pokrzywdzonego.

34-letnia Dorota W., 38-letni Tomasz A., 35-letni Kamil S. i 30-letnia Daria K. zostali oskarżeni o to, że działając wspólnie i w porozumieniu, pozbawili wolności Mateusza K., bili go m.in. żelazkiem, powodując u pokrzywdzonego obrażenia, w tym niewielkiego krwiaka przymózgowego w lewej oko-



Na ławie oskarżonych zabrakło trzech osób

licy czołowej, co spowodowało rozstrój zdrowia na dłużej niż siedem dni. Oskarżonym zarzucono także żądanie okupu. Natomiast pozbawienie wolności pokrzywdzonego Mateusza K. prokuratura uznała za przestępstwo popełnione ze szczególnym udęrczeniem.

W czasie śledztwa Dorota W. nie przyznała się do zarzucanych jej czynów. Tomasz A. przyznał się jedynie do tego, że uderzał pokrzywdzonego otwartą ręką. Tylko do uderzenia pokrzywdzonego przyznał się także Kamil S. Natomiast Daria K. potwierdziła, że pobiła Mateusza K., ale utrzymywała, że nie pozbawiła go wolności i nie żądała okupu.

Wszyscy oskarżeni byli wcześniej karani sądowo. Do tej sprawy Dorota W., Tomasz A. i Kamil S. zostali zatrzymani 5 sierpnia 2021 r. Jednak Sąd Rejonowy w Słupsku nie zastosował wobec nich tymczasowego aresztowania, lecz dozór policji, zakaz opuszcza-

nia kraju, zakaz zbliżania się do pokrzywdzonego na odległość 50 metrów i przebywania w pobliżu jego miejsca zamieszkania oraz kontaktowania się z Mateuszem K. Wobec Darii K. dwa tygodnie później te środki zapobiegawcze zastosował prokurator, a także poręczenie majątkowe w wysokości 4 tysięcy złotych. Później wszystkim uchylono dozory policji.

Dowodem w sprawie są zeznania świadków, częściowo wyjaśnienia oskarżonych, dokumentacja medyczna, fotograficzna oraz opinia biegłego z zakresu medycyny sądowej.

Pozbawienie wolności drugiego człowieka, które łączy się

Za pozbawienie wolności drugiego człowieka, ze szczególnym udęrczeniem, Kodeks karny przewiduje od 3 do 15 lat więzienia

ze szczególnym udęrczeniem jest zbrodnią, za którą Kodeks karny przewiduje karę od trzech do 15 lat więzienia. W takich przypadkach wszyscy oskarżeni powinni stawić się na pierwszej rozprawie. Jednak w poniedziałek do sądu przyszła tylko Daria K., a sekretariat wydziału karnego odebrał telefon od żony Kamila S., która wyjaśniła, że mąż pomylił dni i zaraz się stawi. Okazało się, że już nie ma takiej potrzeby, bo rozprawa i tak się nie odbędzie. Mimo wyjaśnień obrońców Doroty W. i Tomasza A., że oskarżeni muszą być w pracy, sąd nie przyjął tych tłumaczeń.

Z uwagi na nieobecność oskarżonych rozprawa nie może się odbyć. Obecność oskarżonych jest obowiązkowa, o czym zostali pouczeni-poinformowani sędzia Aleksandra Szumińska, zarządzając zatrzymanie przez policję Doroty W. i Tomasza A. i doprowadzenie ich do sądu na następny termin. ©P

Mężczyzna tonął w morzu. Został uratowany

Sylvia Lis
Łeba

W poniedziałek na plaży w Łebie ratowano mężczyznę, który zniknął pod wodą. Znalaziono go na głębokości 5 metrów. Po godzinnej reanimacji udało się przywrócić mu krążenie.

Jak informuje WOPR z Gniewa, które pilnuje łebskiej plaży, w poniedziałek około godziny 13 do ratowników przybiegł plażowicz, informując o kobiecie szukającej swojego partnera, który zniknął pod wodą.

Na miejsce natychmiast wysłano ratowników z najbliższych stanowisk, quad oraz motorówkę policji. Rozpoczęto poszukiwania w wodzie.

Po ośmiu minutach od zgłoszenia, na plaży niestrzeżonej, w bezpośredniej bliskości ostróg, na głębokości niemal pięciu metrów odnaleziono poszukiwanego mężczyznę ze stwierdzonym nagłym zatrzymaniem krążenia i rozpoczęto resuscytację - informuje Kacper Treder, koordynator gniewińskiego WOPR.

Po blisko godzinnej reanimacji z udziałem ratowników, medyków wypoczywających akurat tu na urlopie, przy wsparciu zespołu ratownictwa medycznego oraz załogi Lotniczego Pogotowia Ratunkowego mężczyźnie przywrócono krążenie i podjęto decyzję o transporcie do szpitala.

Ratownicy WOPR przypominają: plaże niestrzeżone nie są bezpieczne, kąpiel w pobliżu ostróg jest zabroniona, nie prze-

ceniajcie swoich umiejętności, nie bagatelizujcie ryzyka. - Wczoraj warunki na morzu były idealne: brak fal, delikatny wiatr, pogoda przepiękna, jednak nie powinno to usypiać naszej czujności - apelują ratownicy.

Statystyki są przerażające

Według policyjnych statystyk od początku czerwca do 1 sierpnia br. w Polsce utonęło aż 149 osób. W 2021 roku na terenie Polski odnotowano 422 wypadki tonięć. W wyniku tych wypadków utonęło 408 osób, w tym 40 kobiet.

Wiek ofiar utonięć:

- do 7 lat - 5
- 8 - 14 lat - 5
- 15 - 18 lat - 10
- 19 - 30 lat - 54
- 31 - 50 lat - 118
- powyżej 50 lat - 208.

Liczba osób, które utonęły - ze względu na rodzaj zbiornika wodnego:

- rzeka - 98
- jezioro - 95
- staw - 88
- zalew - 41
- morze - 26

Najczęstsze okoliczności wypadków utonięcia (liczba osób, które utonęły):

- kąpiel w miejscu niestrzeżonym, lecz nie zabronionym - 61
- nieostrożność w czasie przebywania nad wodą - 34
- nieostrożność w czasie łowienia ryb - 30
- kąpiel w miejscu zabronionym - 28

W 2021 roku 78 osób przed utonięciem spożywało alkohol. ©P

SŁUPSK



WYSTAWA

Na Bulwarach nad Słupią otwarto wystawę „Słupsk to My!”, która powstała w ramach stypendium prezydenta miasta.

- To cykl zdjęć portretowych zrealizowanych w przestrzeni miasta zwykłych - nie-zwykłych słupszczan, otwartych, pozytywnych, przypadkowo odkrytych na ulicach. Są to osoby, które niekoniecznie mieszkają tu od dawna, ale tych, którzy tworzą to miasto właśnie teraz - powiedziała otwierając wystawę Marta Makuch, wiceprezydentka Słupska.

(GH)
©P

Z głębokim żalem zawiadamiamy,
że dnia 30 lipca 2022 r. w wieku 85 lat zmarł



Tadeusz Wiśniewski

doktor nauk pedagogicznych,
wieloletni pracownik naukowy i wykładowca
Wyższej Szkoły Pedagogicznej w Słupsku.

Pożegnanie Zmarłego w Słupsku będzie miało miejsce
5 sierpnia br. w Sali Pożegnań, ul. Prof. Lotha 27a,
w godzinach 17:00 - 17:45.

Msza święta i uroczystości pogrzebowe rozpoczną się
8 sierpnia br. w parafii św. Mateusza w Ligowie
o godzinie 14:00, po czym nastąpi odprowadzenie
Zmarłego na cmentarz parafialny.

O modlitwę i wspomnienie za Zmarłym prosi rodzina.



Markos: budowa hali do produkcji nowych łodzi motorowych i światowa premiera w Cannes

Wojciech Frelichowski
Głębino/Ślupsk

Markos wchodzi na nowy rynek branży łodzi motorowych. Firma rozpoczęła budowę nowej hali, w której produkowane będą jednostki pływające o długości powyżej 40 stóp - niemal 1220 cm.

Firma Markos z podślupskiego Głębina działa już od ponad 30 lat. Jest jednym z największych pracodawców na Pomorzu Środkowym. Firma specjalizuje się w produktach z kompozytów wzmocnionych włóknom szklanym. Od 2001 roku udziałowcem Markosu jest jeden z głównych, wieloletnich klientów firmy, niemiecka stocznia Fr. Fassmer Ltd.

Jak informuje Karol Kotusiewicz, koordynator ds. public relations w Markosie, firma zdecydowała się na budowę nowej hali w związku z rozwojem i szansami związanymi z poszerzeniem oferowanych wyrobów o kompletne jachty motorowe o dłu-



Specjaliści z Działu Kontroli Jakości Markosu przy pracy

gości powyżej 12 metrów. Budowa tego typu jednostek niesie za sobą specjalne wymagania w zakresie parametrów i wyposażenia budynku produkcyjnego - zwłaszcza

w kwestii wysokości i tak zwanego udźwigowania.

- Będzie to najwyższa ze wszystkich hal w naszym zakładzie. Wewnątrz zostaną zainstalowane suwnice o

udźwigu ponad 12 ton i odległości 9 metrów od górnego położenia haka do posadzki - wyjaśnia Szymon Koseski, członek zarządu firmy Markos.

Powierzchnia całkowita nowego obiektu wyniesie niemal 900 m kw. Oprócz głównej hali montażu jachtów o dużych gabarytach, będzie tam też magazyn, mniejsza hala wstępnej montażu mniejszych sekcji wyposażenia oraz część socjalna i biurowa.

- Planowane projekty, które są już w naszej firmie to jednostki Axopar 45, Windy 40 Camira, Dutchcraft DC-40 Cat. Dzięki nowej hali wejdziemy na rynek montażu dużych jednostek, które nie są tylko wyrobami jako łodzie motorowe, ale znajdziemy się na rynku łodzi klasy premium plus - zaznacza Piotr Chomontek, dyrektor techniczno-handlowy w Markosie.

Realizacja nowej inwestycji - hali V - będzie projektem, który powstawać będzie w granicach zakładu. Stalowe konstrukcje obiektu wykonawcą będą pracownicy działu spawalniczego posiadający odpowiednie uprawnienia. W przeszłości firma korzystała z ich wiedzy i doświadczenia.

Przykładem jest realizacja konstrukcji na potrzeby basenu do wodnych prób łodzi.

- Ten rok jest dla nas czasem niezwykle intensywnej pracy, realizacji ambitnych celów i konsekwentnemu podążaniu w stronę rozwoju. Zaledwie trzy miesiące temu finalizowaliśmy budowę hali D, która umożliwia nam intensywne działania w obszarze produkcji elementów turbin wiatrowych. Dziś rysujemy ambitny scenariusz rozwoju w kierunku wejścia na rynek łodzi klasy premium plus - dodaje Cezary Koseski, prezes firmy Markos.

Na początku września w Cannes we Francji odbędzie się światowa premiera luksusowej łodzi Axopar 45, która jest efektem współpracy Markosu z fińską firmą Axopar Boats Oy. Ta kooperacja trwa od czterech lat. W Cannes Markos zaprezentuje również inne modele łodzi, które wchodzi do seryjnej produkcji - Axopar 25 oraz Brabus Shadow 300 ©©

MATERIAŁ INFORMACYJNY

Całość produkcji węgla opałowego będzie dostępna w e-sklepie

Już ponad sto tysięcy gospodarstw domowych zaopatrzyło się w węgiel opałowy ładowany luzem w sklepie internetowym Polskiej Grupy Górniczej S.A. od początku marca, gdy sprzedaż tradycyjnego asortymentu - ekogroszków workowanych - postanowiono rozszerzyć o większe ilości paliwa luzem z odbiorem własnym z kopalń przez kupujących.

Według danych na pierwsze dni sierpnia tego roku węgiel sypany kupiło w e-sklepie ponad 152 tys. klientów, do których trafiło łącznie 603 tys. ton paliwa w cenie producenta, tzn. około tysiąca złotych za tonę (w tym węgla workowanego za okres styczeń-lipiec sprzedano ponad 86 tys. ton. dla ponad 49 tys. klientów).

Sklep internetowy działa dwa razy na tydzień, we wtorki i czwartki w godzinach popołudniowych, aby umożliwić zakupy również tym, którzy wcześniej w ciągu dnia zajęci są pracą. Od sierpnia na półki e-sklepu trafia całość produkcji węgla opałowego PGG S.A. w ilości 220 tys. ton miesięcznie. Oznacza to, że w ciągu jednej sesji zakupowej klientom udostępnianych jest 25-30 tys. t węgla. Sprzedaż trwa zawsze do wyczerpania zapasu.



Początkowo wiele emocji budziły trudności techniczne związane ze skuteczną finalizacją transakcji. Wszystko z powodu ogromnego zainteresowania kupujących. Po wystawieniu towaru na sesji w ciągu sekundy serwery systemu sprzedaży odnotowują ponad 100 tys. prób połączenia się. Tak duże natężenie od-

wiedzin występuje już po odfiltrowaniu wejść z zagranicy, a zwłaszcza - po odfiltrowaniu i zablokowaniu ataków typu DDoS, których celem jest sparaliżowanie serwisów internetowych PGG S.A. Klientom udaje się jednak kupić węgiel, o czym świadczą opinie w sieciach społecznościowych i dane sprzedaży.



Informatycy PGG S.A. dokładają wielu starań, aby ochronić e-sklep przed nieuczciwymi uczestnikami rynku i zablokować np. boty zakupowe, uprzykrzając życie pozostałym klientom.

- Technologie zabezpieczające e-sklep przed automatyzacją zakupów oparte są na mechanizmach sztucznej inteligencji sto-

sowanych w rozwiązaniach człowiek-firm światowych, które specjalizują się w dostarczaniu rozwiązań służących do ochrony serwisów internetowych. Na bieżąco kontrolujemy działanie systemów ochrony sklepu i reagujemy na wszystkie wykryte nieprawidłowości transakcji, noszące znamiona automatyzacji zakupów - podkreślają specjali-



POLSKA GRUPA
GÓRNICZA

Węgiel milowy.

ści Zakładu Informatyki i Telekomunikacji PGG S.A.

PGG S.A. przestrzega też klientów przed łatwowiernym korzystaniem z oferty „pośredników”, którzy mogą wyłudzać pieniądze w zamian za rzekome ułatwienie zakupów. Informacje o dostrzeżonych podejrzanych transakcjach przekazywane są do organów ścigania.

- W szczególności przestrzegamy naszych klientów, by w żadnym wypadku nie udostępniali komukolwiek danych personalnych i bankowych, których używa się do sfinalizowania transakcji w e-sklepie! - apelują przedstawiciele PGG S.A.

Infrastruktura serwerowa e-sklepu jest stale modyfikowana, aby czas potrzebny na zakup był coraz krótszy a dostępność i stabilność działania e-sklepu ulegała poprawie.

Raport strat Polski podczas II wojny światowej jest porażający

PAP/A. Kowarzyk, E. Roś
Warszawa

Pierwszego września przedstawimy porażający raport o stratach Polski poniesionych w wyniku II wojny światowej - powiedział we wtorek premier Mateusz Morawiecki

Premier Mateusz Morawiecki we wtorek podczas konferencji prasowej był pytany, czy bezpośrednio po zaprezentowaniu raportu o stratach reparacji wojennych od Niemiec, Polska rozpocznie procedurę uzyskania kwoty zawartej w raporcie. Według wcześniejszych zapowiedzi raport dotyczący strat Polski poniesionych w wyniku II wojny światowej i wysokości odszkodowania dla Polski od Niemiec zostanie opublikowany 1 września.

„Pierwszego września przedstawimy rzeczywiście raport, nad którym parę lat pracował zespół znakomych profesorów, zresztą z różnych dziedzin - demografów, ekonomistów, historyków, historyków

gospodarczych, statystyków. Przedstawimy wielki zakres strat materialnych i majątkowych, których Polska doznała. Od naszej decyzji politycznej będzie zależało w jakim okresie po tej dacie przedstawimy również kolejne kroki tego dotyczące” - odpowiedział szef rządu. Premier dodał, że „parę razy” czytał powyższy raport. „Jest on rzeczywiście porażający” - podkreślił. „Pokazuje to, co powinno być dawno pokazane i co wszyscy powinni sobie uświadomić” - dodał Morawiecki.

Raport dotyczący reparacji został przygotowany przez funkcjonujący w poprzedniej kadencji parlamentu - od września 2017 r. - Parlamentarny Zespół ds. Oszacowania Wysokości Odszkodowań Należnych Polsce od Niemiec za Szkody Wyrządzone w trakcie II Wojny Światowej. Zespół, którym kierował poseł PiS Arkadiusz Mularczyk, przygotowywał raport dotyczący strat Polski poniesionych w wyniku II wojny światowej i wysokości odszkodowania dla Polski od Niemiec.

Amerykanie zabili następcę Osamy bin Ladena

PAP
Kabul

Prezydent USA Joe Biden poinformował, że w nocy z soboty na niedzielę zabity został w stolicy Afganistanu Kabulu przywódca Al-Kaidy Ajman al-Zawahiri.

- W sobotę na mój rozkaz Stany Zjednoczone przeprowadziły nalot w Kabulu w Afganistanie, w którym zginął lider Al-Kaidy Ajman al-Zawahiri - powiedział Biden w poniedziałek wieczorem czasu lokalnego w specjalnym wystąpieniu. - Sprawiedliwości stało się zadość. Tego przywódcę terrorystów już nie ma - dodał.

- Bez względu na to, jak długo to potrwa, bez względu na to, gdzie się ukrywasz, jeśli stanowią zagrożenie dla naszej populacji, Stany Zjednoczone cię odnajdą i wyeliminują - powiedział Biden. Zapewnił przy tym, że w ataku na Zawahiriego nikt inny nie doznał żadnych obrażeń.

Jak pisze agencja Reuters, urzędnicy Białego Domu, wypo-



FOT. BALKIS PRESS/ABACA/ABACA/EAST NEWS

Zawahiri był jednym ze współorganizatorów ataku na World Trade Center 11 września 2001 roku, jego odnalezienie było wynikiem uporczywej pracy antyterrorystycznej

wiadający się pod warunkiem zachowania anonimowości, powiedzieli, że USA przeprowadziły atak dronów w afgańskiej stolicy w niedzielę rano o 6.18 czasu lokalnego. Dwa pociski „Ninja” Hellfire - wyposażone w wysuwane ostrza, które odpalono z dronów, zabiły al-Zawahiriego, gdy stał on na balkonie luksusowej willi. Rakiety R9X nie wybuchają. Zabijają energią

kinetyczną, aby zminimalizować straty uboczne. Żona, córka i wnuki terrorysty mieszkali w tym samym domu, należącym do doradcy Sirajuddina Haqqaniego, ministra spraw wewnętrznych talibów, który jest poszukiwany przez FBI. Nikt poza Zawahirim nie odniósł w wyniku ataku żadnych obrażeń.

W ciągu ostatnich kilku tygo-

dni Biden wraz z doradcami weryfikował informacje wywiadowcze i był sukcesywnie informowany przez cały maj i czerwiec, a 1 lipca został powiadomiony przez szefa wywiadu o proponowanej operacji. 25 lipca otrzymał zaktualizowany raport i wydał zezwolenie na przeprowadzenie akcji.

71-letni Zawahiri, egipski chirurg, za którego głowę wyznaczona była nagroda w wysokości 25 milionów dolarów, brał udział w koordynacji ataków z 11 września 2001 roku na World Trade Center. Jego miejsce pobytu przez ostatnie lata nie było znane, według różnych poglądów przebywał w Pakistanie lub w Afganistanie.

Uważa się, że wraz z innymi wyższymi rangą członkami Al-Kaidy Zawahiri planował atak z 12 października 2000 r. na okręt USS Cole w Jemenie, w którym zginęło 17 amerykańskich marynarzy, a rannych zostało ponad 30.

W USA został także oskarżony o udział w zamachach bombowych na ambasady USA w Kenii i Tanzanii.

Gorąco na granicy Serbii i Kosowa, Putin miesza w bałkańskim kotle

Grzegorz Kuczyński
Belgrad/Moskwa

Niewiele brakowało, a na Bałkanach mogło dojść do zbrojnego konfliktu - co byłoby bardzo na rękę Rosji. Zresztą to jej sojusznik - Serbia - parł do starcia.

Kosowo boi się powtórki „krymskiego scenariusza” przez Serbię od lat. Zajęcie siłą nawet bardzo niewielkiego obszaru w Kosowie „z uwagi na ochronę ludności” postawiłoby siły NATO w bardzo trudnym położeniu.

Sojusz Północnoatlantycki stanąłby przed wyborem: interwencja i wynikająca z tego eskalacja konfliktu (wojna mogłaby się rozlać na całe zachodnie Bałkany) lub bezczynność i wynikająca z tego utrata wiarygodności NATO. Taki jest właśnie cel Rosji zachęcającej Serbię

do wojny kolejny już raz - tym razem jednak jest to groźniejsze z uwagi na wojnę na Ukrainie.

Napięcie na linii Belgrad - Prisztina wzrosło w niedzielę wieczorem. Miało to związek z zapowiadanymi przez Kosowo zmianami dotyczącymi honorowania dokumentów kierowców. Belgrad uznał to niemal za casus belli i zagroził wojną. W odpowiedzi władze Kosowa zamknęły dwa przejścia graniczne z Serbią po tym, jak mieszkający na północy Kosowa etniczni Serbowie zablokowali drogi i oddali strzały do policji, protestując przeciwko nakazowi zamiany serbskich tablic rejestracyjnych samochodów na kosowskie.

Ostatnia eskalacja sytuacji na granicy może mieć związek z działaniami Moskwy. Chociaż ludność Kosowa to w ponad 90 procentach etniczni Albańczycy, Serbowie nie chcą pogo-



FOT. AP/ASSOCIATED PRESS/EAST NEWS

Rosja jest strategicznym partnerem Serbii, która jest uzależniona od dostaw energii, kupuje też od Moskwy broń

dzić się z utratą kolebki swej państwowości. Rosja dała do zrozumienia, że dyplomatyczne uznanie przez ONZ niezależności Kosowa od Serbii nie będzie możliwe bez jej zgody. Putin często powołuje się

na Kosowo, aby uzasadnić rosyjską aneksję Krymu, argumentując, że uznanie przez państwa zachodnie odłączenia się tego kraju od Serbii stworzyło precedens, który legitymuje jednostronne deklaracje

niepodległości innych terytoriów. - Próby destabilizacji Kosowa przez prezydenta Serbii Aleksandra Vučića, korzystającego z metod swojego mentora Władimira Putina, nie powiedziały się - oświadczyła prezydent Kosowa Vjosa Osmani.

Nie jest przypadkiem, że Vučić nazwał premiera Kosowa Albina Kurtiego nowym Zełenskim. Niektóre rosyjskie media podgrzały atmosferę, pisząc depesze z tytułami w rodzaju „Vučić ogłosił, że armia Kosowa planuje o północy napaść na północną część Serbii”, co już samo w sobie było określeniem Kosowa jako południowej części Serbii. Głos zabrało też MSZ Rosji, nazywając działania Prisztiny kolejnym krokiem w stronę wygnania serbskiej ludności z Kosowa.

Rosja jest strategicznym partnerem Serbii - Belgrad jest w dużym stopniu uzależniony

od rosyjskich dostaw energii, kupuje od Rosjan broń, a Moskwa otwarcie popiera politykę Belgradu wobec Kosowa, zaś mniej otwarcie zachęca Serbów do rewizjonizmu i próby odebrania sąsiadom przynajmniej części tego, co posiadali przed 1999 i 1995 r. Ponad dwie trzecie członków wybranego w kwietniu 2022 r. nowego parlamentu Serbii jest otwarcie prorosyjskie, zaś prowadzący politykę zbliżenia do Moskwy Vučić wygrał reelekcję już w I turze z ogromnym blisko 60-proc. poparciem. Serbowie są wdzięczni Rosji za to, że w Radzie Bezpieczeństwa ONZ wspiera politykę Belgradu względem Kosowa oraz Bośni i Hercegowiny. Należy też pamiętać o gospodarce. Rosjanie kontrolują serbski sektor energetyczny, a niemal całość importu ropy i gazu pochodzi właśnie z Rosji.



4-krotnie popraw jakość słyszenia i wyeliminuj szumy uszne

To małe urządzenie może zapewnić



GIGANTYCZNĄ POPRAWĘ

słuchu nawet od 1. użycia!

To najskuteczniejszy sposób na wsparcie narządu słuchu, jaki w 2020 roku pojawił się na polskim rynku! Chcesz mieć wzorowy słuch bez pisków, szmerów i dudnienia w uchu? Załóż miniaturowy aparacik i jeszcze tego samego dnia: swobodnie rozmawiaj przez telefon, ciesz się telewizyjnym seansem bez podgłaśniania, jak dawniej zatańcz do ulubionej piosenki z radia. Dzięki miniaturowym rozmiarom urządzenia nikt nie zauważy różnicy w Twoim wyglądzie, za to Ty usłyszysz kolosalną różnicę w jakości dźwięku. Już od 1. założenia! Przeczytaj, jak możesz dostać darmowy egzemplarz błyskawicznego wzmacniacza słuchu.



AKCJA REFUNDACJA – pula produktów za 0 zł!

Słyszysz ptaków za oknem, śmiech wnuczka w słuchawce telefonu, ukośne melodie – jest tyle drobnych, które umilają życie... Od teraz możesz usłyszeć je nawet z dużej odległości i bez zakłóceń. Pomoże Ci douszny „drobiazg” o wielkiej mocy. Audio-technologiczny cud już od 1. zastosowania pomaga wzmocnić odbierane dźwięki, wyeliminować szumy uszne i uwolnić od słabego słuchu.

ZAKŁÓCENIA SŁYSZENIA?

WYŁĄCZ JE W 5 MINUT!

TOPwzmacniacz słuchu nowej generacji:

- ✓ Błyskawicznie wzmacnia dźwięki otoczenia i podgłaśnia je do 82%
- ✓ Natychmiast separuje mowę ludzką od odgłosów tła
- ✓ Automatycznie blokuje szumy, dudnienia, piski i trzaski fantomowe
- ✓ Pomaga usłyszeć i rozróżnić pełen zakres i każdy rodzaj dźwięków – od szeptu do chóralnego śpiewu

Najlepszy domowy sposób na szybką poprawę słuchu

Zaburzenia słyszenia da się pokonać w każdym wieku. Szybko i dyskretnie! Może to potwierdzić już 127 453 Polaków korzystających z tego niezwykłego urządzenia. Aż 97/100 osób przyznaje, że odkąd stosuje foniczny hit, wreszcie uwolniło się od zawstydzających przesłyszeń. Ludzie stosujący wzmacniacz słuchu nie muszą już przerywać rozmów krępującym „Słucham?” czy „Powtór?” Wśród użytkowników powyżej 60. roku życia szczególnie

cenione jest nawet 4-krotne wzmocnienie oraz wyostrzenie dźwięków z telewizora, telefonu i radia oraz wyciszenie szumów usznych. Wystarczy jeden ruch włączający aparat i koniec z sąsiedzkimi skargami na dudniący odbiornik! Od teraz rozmowa telefoniczna z lekarzem, urzędnikiem czy konsultantem telewizji kablowej będzie autentyczną wygodą a nie stresem, że coś źle usłyszysz. Błyskawiczne wzmocnienie słuchu oraz wytłumienie irytujących szumów i trzasków to jednak tylko część zalet dyskretnego fono-korektora. Czy wiesz, dlaczego 15 kolejnych osób codziennie uznaje to miniaturowe urządzenie za swój absolutny niezbędnik?

„Foniatryczny hit, który sprawdzi się w każdym wieku”



Na rynku wzmacniaczy słuchu wreszcie mamy urządzenie na miarę technologii XXI wieku:

niewielkie i... inteligentne. Ten audio-wzmacniacz samoczynnie odróżnia mowę ludzką od zgiełku i szumu. Dopasowuje też swoją moc, by maksymalnie wyostrzyć dźwięki wydawane przez ludzi. Równocześnie bezbłędnie wykrywa kierunek, z którego dochodzą fale dźwiękowe. Np. wiesz, skąd nadjeżdża samochód i słyszysz, w jakiej jest odległości.

Krzysztof Bieliński, ekspert laryngologii

Miniaturowe rozmiary – ogromne korzyści dla Ciebie

Ten kompaktowy audio-wzmacniacz bez problemu ujmiesz w 2 palce. Jednak odległość, z jakiej

zbiera dźwięki, sięga 1 500 kroków. Oznacza to, że usłyszysz bez problemu:

- ✓ Szept – do 2,5 m
- ✓ Szum wody z kranu – do 10 m
- ✓ Dialog – do 20 m
- ✓ Śpiew ptaków – do 300 m
- ✓ Ruch uliczny – do 0,7 km

Najlepszy wzmacniacz słuchu według ekspertów MedicReporters!

Czysty i pełny zakres dźwięków? Nawet w 5 minut!

Zaawansowany wiek, przebywanie w hałasie, przebyte choroby – te wszystkie czynniki mogą stępić Twój słuch oraz wywoływać męczące szumy uszne. Eksperci są zgodni: ten problem sam nie zniknie. Na szczęście współczesna nauka podsuwa Ci idealne rozwiązanie: małą, prostą w obsłudze, dyskretną wzmacniacz słuchu, który zdołał już zaszkarbić sobie uznanie ponad pół miliona Europejczyków. Pora na Ciebie! Zamów mini-korektor i już od 1. użycia czerp ze słyszenia maksymalną przyjemność.

„Wreszcie słyszę wszystko bez zakłóceń!”



Cieszę się doskonałym dźwiękiem za dnia oraz idealną ciszą w nocy! Ten aparacik w jedną chwilę wyłączył ogłuszający szum i „zwrócił” piękne dźwięki. Dziękuję!

Jadwiga, 67 lat, Częstochowa

DYSKRECJA, LEKKOŚĆ, PROSTOTA

Taki jest BESTSELLEROWY wzmacniacz słuchu na rynku:

NIEWIDOCZNY – dzięki miniaturowym rozmiarom i kolorowi dopasowanemu do skóry pozostaje niezauważalny dla Twojego otoczenia

WYGODNY – opływowe kształty zapewniają pełen komfort noszenia, nawet przy podpieraniu głowy i leżeniu na boku

DOPASOWANY DO CIEBIE – 3 rozmiary nakładek gwarantują optymalne zamocowanie go w uchu. Nie wypadnie nawet przy bieganiu czy schylaniu się

HALO, ODBIERZ PREZENT!

KOMUNIKAT SPECJALNY: Zadzwoń jak najszybciej – masz szansę otrzymać audio-asystenta nowej generacji ze 100% refundacją od producenta. Nie musisz dosyłać żadnych zaświadczeń! Spiesz się, liczba darmowych urządzeń jest ograniczona.

„Tak dobrego słuchu nie miałam od 15 lat”



Dzięki temu wzmacniaczowi odzyskałam normalne życie. Znow z przyjemnością rozmawiam z sąsiadami, telefonuję, odbieram domofon, słyszę każdy dzwonek do drzwi. W nocy za to świetnie się wysypiam, bo szumy uszne zniknęły całkowicie.

Helena, 68 lat, Ostrołęka

„Odzyskałem świetny słuch w 1 wieczór”



Nie zliczę, ile razy wywołałem panikę w rodzinie, bo bliscy nie mogli się do mnie dodzwonić. Cały czas bezpiecznie siedziałem w mieszkaniu, tylko nie słyszałem telefonu. To małe audio-urządzenie rozwiązało problem. Z nim słyszę nawet, jak u sąsiada leci woda. Za to on wreszcie nie słyszy mego telewizora.

Władysław, 77 lat, Wrocław

Regulamin - rgimnprmpjk.com



ZADZWOŃ I ZAMÓW PRODUKT DO PRZETESTOWANIA ZA DARMO!

Pierwsze 100 osób, które zadzwonią do 17.08.2022 r., otrzyma 100% REFUNDACJI OD PRODUCENTA.

Zadzwoń: 32 283 94 34

SZYBKA WYSYŁKA!

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

REKLAMOWANE W TV

strona ZDROWIA

stronazdrowia.pl

W NUMERZE:

**Pierzga pszczoła,
cenne granulki**

Mieszanka pyłku kwiatowego, miodu i pszczelego mleczka, która w ulu podlega naturalnej fermentacji, należy do najcenniejszych produktów, które za-

wdzięczamy pracownikom owa-
dom. Jak je ma właściwości?

**Ważne zmiany
dla cukrzyków**

Rozszerzona zostaje m.in.
refundacja systemu ciągłego
monitorowania stężenia glu-
kozy we krwi

ZA TYDZIEŃ:

- Infekcje intymne bez tabu. Jakich są ich najczęstsze przyczyny i objawy?
- Tej dolegliwości nie wolno lekceważyć. Jakich objawów i powikłań wywołują młotkowate palce u stóp?



FOT. 123RF

Zaburzenia integracji sensorycznej: czym są i na czym polega terapia?

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

Dziecko ma problemy z akceptacją nowych potraw i ubrań, nie lubi się przytulać? A może ma kłopoty ze snem, prostymi ćwiczeniami ruchowymi albo nauką? Warto zainteresować się terapią sensoryczną.

Każdy z wymienionych tych objawów zaobserwowanych u dziecka, choć jest ich więcej, może być podstawą do wizyty u terapeuty zajmującego się zaburzeniami integracji sensorycznej. Kiedy warto poprosić o pomoc specjalistę?

Co to jest integracja sensoryczna?

Mówiąc najprościej, integracja sensoryczna (SI) oznacza proces, w którym doświadczamy, interpretujemy i reagujemy na (lub ignorujemy) informacje pochodzące z naszych zmysłów. Jest to ważne we wszystkich czynnościach, które musimy robić na co dzień, takich jak ubieranie się, jedzenie, poruszanie się, spotkania towarzyskie, nauka czy praca.

Zmysły, które dostarczają nam bodźców, to: słuch, wzrok, smak, dotyk, węch, system proprioceptywny (czucie głębokie) - zmysł świadomości i pozycji ciała pochodzący z więzadeł, mięśni, stawów i ścięgien, system przedsionkowy (zmysł równowagi) - odpowiadający za rejestrację ruchu i grawitacji.

Dziecko z wiekiem coraz lepiej uczy się rozpoznawania i nadawania znaczenia odczuwanym bodźcom. Założyciel pierwszego w Polsce gabinetu terapii integracji sensorycznej, Zbigniew Przyrowski, psycholog kliniczny, pisze:

Ta nauka polega na coraz sprawniejszej umiejętności rozpoznawania i nadawania znaczenia temu, co widzimy, słyszymy czy czujemy. Im lepiej, sprawniej mózg potrafi to robić, tym szybciej, sprawniej myślimy, uczymy się, koncentrujemy, mówimy, czytamy, piszemy, zapamiętujemy itd.



FOT. 123RF

Zaburzenia przetwarzania sensorycznego mogą objawiać się na różne sposoby, m.in. zarówno przez podwyższony, jak i obniżony poziom wrażliwości na bodźce. Czujne oko rodzica wychwyci z pewnością takie objawy

Każdy z nas, rodziców, obserwuje wraz z tym, jak dziecko jest coraz starsze, że zmienia się jego zachowanie w różnych sferach.

Twórczynią teorii integracji sensorycznej jest dr Anna Jean Ayres (1920-1989), psycholożka i terapeutka, pracująca na Uniwersytecie Kalifornijskim. Jako pierwsza, badając związek między mózgiem a zachowaniem, sformułowała w latach 60. ubiegłego wieku hipotezę wskazującą na zależności pomiędzy procesami integracji sensorycznej a nauką.

Co powinno niepokoić?

O zaburzeniach integracji sensorycznej możemy mówić w momencie, w którym sygnały dochodzące ze zmysłów

do mózgu są zbyt słabe lub zbyt silne, albo nasz mózg reaguje na nie zbyt mocno, zbyt lekko albo wcale.

Trudności związane z integracją sensoryczną mogą być widoczne w zachowaniu osoby, która ich doświadcza.

Jak podaje Polskie Stowarzyszenie Terapeutów Integracji Sensorycznej, objawy dysfunkcji integracji sensorycznej najczęściej objawiają się przez:

● wzmożoną lub obniżoną wrażliwość na bodźce,

Na terapię SI nigdy nie jest za wcześnie, choć zaburzenia u dzieci często są zauważane dopiero w wieku przedszkolnym

- niewłaściwy poziom uwagi,
- obniżony poziom koordynacji ruchowej,
- opóźniony rozwój mowy,
- nieprawidłowy poziom aktywności ruchowej,
- trudności w zachowaniu.

W zależności od tego, czy dziecko ma obniżoną reaktywność na bodźce, czy obniżone umiejętności ruchowe, może wykazywać objawy, które powinny skłonić rodziców do wizyty u specjalisty, zajmującego się diagnozą pod kątem zaburzeń SI.

Zachowania, które mogą wzbudzić niepokój, to np.:

- delikatny dotyk sprawia dziecku ból, albo nie lubi się ono przytulać,
- niezbyt głośna muzyka jest dla niego bardzo drażniąca lub

wręcz przeciwnie - lubi bardzo głośne dźwięki,

- zapachy często wydają mu się mieć intensywność nie do zniesienia,
- dziecko bywa płaczliwe, niespokojne, łatwo się denerwuje,
- dziecko ma trudności z jedzeniem, kłopoty z zasypianiem lub wybudza się w nocy,
- problemy z koordynacją ruchową - dziecko potyka się,
- pojawiają się u niego trudności z wykonywaniem ćwiczeń czy prostych czynności, jak zapinanie guzików,
- trudności z koncentracją i nauką,
- często występuje u niego pobudzenie, niechęć do mycia głowy, obcinania paznokci, czesania włosów,

- nadwrażliwość na dotyk tkanin czy metek dotykających skórę, niechęć do nowych ubrań.

Kiedy zacząć i na czym polega terapia?

Na terapię integracji sensorycznej nigdy nie jest za wcześnie, choć zaburzenia u dzieci często są zauważane dopiero w wieku przedszkolnym. Także wtedy odpowiednio poprowadzone zajęcia mogą pomóc młodemu człowiekowi w poprawieniu codziennego funkcjonowania. Jeśli zaobserwujemy u dziecka wspomniane trudności, warto udać się do specjalisty - terapeuty SI, który podejmie decyzję o ewentualnym podjęciu terapii i jej formie.

Celem terapii jest poprawa jakości przesyłania i organizowania informacji odbieranych przez poszczególne zmysły. W praktyce oznacza to, że młody pacjent po zakończonej terapii powinien odczuć pozytywne zmiany w sferze ruchowej, emocjonalnej oraz poznawczej, a przede wszystkim powinien mieć mniejsze trudności z nauką.

Terapia zaburzeń SI polega na wypracowaniu właściwego reagowania na określone bodźce przez regularne ćwiczenia.

Do terapii wykorzystywany jest specjalistyczny sprzęt, np. podwieszane huśtawki i hamaki, równoważnice i deskorolki, a także różnego rodzaju materiały służące do stymulacji wzrokowej, węchowej czy smakowej. Terapia zazwyczaj ma formę zabawy i zachęcania do wykonywania konkretnych aktywności, mających wyzwać właściwe reakcje na bodźce sensoryczne.

O tym, czy terapia powinna zostać podjęta i jak powinna przebiegać, decyduje wyspecjalizowany terapeuta SI. Czas jej trwania zazwyczaj zamyka się w okresie od 6 do 24 miesięcy, a zajęcia odbywają się zazwyczaj 1-2 razy w tygodniu po 30-60 min, ale jej szczegóły dostosowywane są do indywidualnych potrzeb pacjenta.

Cenne, złote granulki z pszczelego ula. Dlaczego warto sięgnąć po pierzgę?

Swietlana Rudowicz
swietlana.rudowicz@polskapress.pl

Pierzga pszczoła to niezwykle bogaty w składniki odżywcze i mikroelementy naturalny produkt. Jego właściwości są wyjątkowe, a ich lista jest długa. Na co i kiedy go stosować?

Pierzga, inaczej obnóża pyłku kwiatowego lub obnóża pyłkowe, jest naturalnym produktem pszczelim. Stanowi zakonserwowaną formę pyłku kwiatowego.

W skład tej mieszaniny oprócz pyłku kwiatowego wchodzi mleczko pszczele, czyli wydzielina pszczelich gruczołów ślinowych, oraz miód.

Mieszanka ta zostaje ubita przez pszczołę ulową, a następnie w pełni zalana miodem i zalapiona woskiem w komórkach plastra miodu w celu odciążenia dopływu powietrza. Pozbawiona tlenu mieszanina ulega procesowi fermentacji mlekowej, zyskując postać dobrze zakonserwowanej, łatwo strawnej i przyswajalnej masy. Stanowi ona pożywienie pszczół w okresie od późnej jesieni do wczesnej wiosny, gdy brakuje kwiatów.

Bogata w cenne pierwiastki

Pierzga charakteryzuje się niezwykle bogatym składem chemicznym. Zawiera 10-40 proc. białka bogatego, w dużym stopniu rozłożonego na aminokwasy, 13-55 proc. cukrów prostych i 1-20 proc. tłuszczów. Porcja 100 g produktu zapewnia 340 kcal.

Zawiera także fosfolipidy, polifenole (m.in. flawonoidy,



Pierzga to bardzo cenna mieszanka pyłku kwiatowego, miodu i pszczelego mleczka

katechiny i kwasy fenolowe), rutynę oraz liczne aktywne biologiczne substancje hamujące rozwój bakterii oraz stymulujące układ odpornościowy.

Pierzga obfituje ponadto w witaminy rozpuszczalne w wodzie (witaminę C oraz z grupy B - B1, B2, B6, kwas foliowy, pantotenowy i nikotynowy oraz biotynę) oraz rozpuszczalne w tłuszczu, takie jak witaminy A, E i K.

Ponadto w składzie pierzgi pszczelej znajdują się składniki mineralne, takie jak magnez, potas, wapń, sód, żelazo, selen, mangan, miedź, cynk, molibden, mangan, chrom, krzem i kobalt.

Dla kogo i na jakie dolegliwości?

Wyciąg z obnóży pyłku kwiatowego wykazuje działanie wzmacniające i wspomagające regenerację organizmu. Jest szczególnie wskazana w rekonwalescencji pacjentów po przebytych zabiegach operacyjnych i stanach pozawałowych.

Zaleca się ją również pacjentom po chemioterapii i osobom o obniżonej odporności, cierpiącym na chroniczne zmęczenie i osłabienie.

Pierzgę można również stosować u pacjentów z anemią, niedoborem witamin i składników mineralnych, a także po przebytej kuracji antybiotykowej.

Ponieważ wzmacnia układ nerwowy, ma korzystny wpływ

na kondycję osób cierpiących na stany depresyjne i stany wycieńczenia psychicznego.

Wykazuje też działanie regulujące funkcje układu trawiennego w przebiegu choroby wrzodowej, przy dolegliwościach żołądkowych i biegunkach.

Działa też ochronnie i odtruwająco przy wirusowym zapaleniu wątroby. Dzięki działaniu fibrynolitycznemu, tj. polegającemu na rozpuszczaniu skrzepów krwi, pierzga może hamować procesy rozwoju miażdżycy naczyń krwionośnych.

W badaniach Zakładu Bromatologii Uniwersytetu Medycznego w Białymstoku wykazano też działanie antynowotworowe wyciągu etanolowego z pierzgi pszczelej w hodowlach komórkowych wielopostaciowego glejaka mózgu.

Ze względu na działanie antymutagenne, cytotoksyczne i przeciwwzapalne jest ona zalecana jako suplement diety u pacjentów z rakiem dotyczącym nie tylko układu nerwowego, a także w diecie chroniącej przed takimi zmianami.

Pierzgę można także stosować naskórną, ponieważ ma działanie antybiotyczne, antyalergiczne, przeciwwzapalne, przeciwutleniające, odżywcze i poprawiające mikrokrążenie.

Dzięki bogatej zawartości fitosteroli, hormonów i biopierwiastków produkt ten przyspiesza regenerację komórek oraz stymuluje proces keratyzacji skóry, czyniąc ją bardziej elastyczną i mniej podatną na choroby, takie jak m.in. łuszczyca czy trądzik pospolity. Działa również kojąco i tonizująco na skórę powiek.

Jak przyjmować?

Dzienna porcja pierzgi powinna wynosić 10-20 g dziennie i nie przekraczać dawki 40 g na dobę. Czystą pierzgę można wymieszać w proporcji 100 gramów na 1 kilogram miodu i spożywać jedną łyżkę stołową mieszanki na czczo, najkorzystniej w godzinach porannych. Jest to dawka najlepiej przyswajalna i optymalna, która zapewnia najsukuteczniejsze działanie.

Wskazania i przeciwwskazania

Spożywanie pierzgi w charakterze suplementu diety jest wskazane przy niedoborze witamin i związków mineralnych. W kosmetyce wskazany jest szczególnie dla osób z łuszczycą, a skórze podatnej na alergię lub wybitnie suchej. Wyciąg ten polecany jest też seniorom pragnącym pozbyć się zmarszczek i osobom chcącym poprawić ogólny wygląd skóry.

Obnóża pyłkowe są w pełni naturalne, bezpieczne i nie powodują skutków ubocznych. Ważna uwaga: pierzgi ani produktów jej pochodnych nie wolno stosować w przypadku uczulenia na jad pszczoły oraz produkty pochodzenia pszczelego.



Systemy ciągłego monitorowania glikemii to nieocenione ułatwienie dla cukrzyków

Już wkrótce ważne zmiany dla cukrzyków

Oprac. A. Rokicka-Żuk/PAP
anna.rokicka-zuk@polskapress.pl

Rozszerzona zostaje m.in. refundacja systemu ciągłego monitorowania stężenia glukozy we krwi. Ministerstwo Zdrowia wyszło naprzeciw potrzebom kolejnych grup chorych.

Większy dostęp do systemów monitorowania glikemii - to cel wprowadzanych aktualnie zmian rozporządzenia w sprawie wykazu wyrobów medycznych wydawanych na zlecenie. Rozszerzenie refundacji dotyczyć będzie zwłaszcza systemu stałego monitorowania glikemii FreeStyle Libre dla dorosłych pacjentów z cukrzycą, którzy wymagają intensywnej insulinoterapii. Na zmianach zyskają zwłaszcza kobiety w ciąży, dla których kontrola poziomu glukozy we krwi to kwestia zdrowia przyszłego dziecka, a także osoby niewidome. W ich przypadku tradycyjne nakłuwanie palców znacznie komplikuje rozpoznawanie brajlowskiego alfabetu i codienne funkcjonowanie.

Do tej pory refundacja nowoczesnych systemów monitorowania glikemii metodą skanowania obowiązywała dla dzieci i młodzieży z cukrzycą typu 1 od 4. do 18. r.ż. Na refundację czekały kolejne grupy chorych. Ministerstwo Zdrowia wyszło naprzeciw potrzebom tych osób i rozszerzyło refundację systemu stałego monitorowania glikemii FreeStyle Libre.

Zwiększenie dostępu do nowoczesnych metod kontrolowania cukrzycy dla kobiet w ciąży jest szczególnie ważne, ponieważ choroba ma wpływ nie tylko na stan zdrowia przyszłej matki, ale także na rozwi-

jające się dziecko. W czasie ciąży w organizmie kobiety zachodzi wiele procesów, które powodują duże zmiany poziomu cukru, a tym samym związane są z wysokim ryzykiem zarówno hipo-, jak i hiperglikemii. Monitorowanie cukrzycy, nie tylko podczas ciąży, jest ważnym elementem postępowania terapeutycznego. W przypadku nienarodzonych jeszcze dzieci pomaga ono uniknąć szeregu późniejszych powikłań.

- Kolejną grupą pacjentów, którzy skorzystają na rozszerzeniu refundacji, są pacjenci niewidomi i tracący wzrok. Osoby chorujące na cukrzycę, w przypadku konieczności nakłuwania opuszków palców wymaganego przy „tradycyjnym” pomiarze poziomu glukozy przy pomocy glukometru, do tej pory mierzyły się z upośledzeniem zmysłu dotyku, co jest dla nich niezwykle ważne w kontekście możliwości czytania Braille’a. Zmysł dotyku dla tych osób jest podstawą ich funkcjonowania - podkreśla Małgorzata Pacholec, prezes Stowarzyszenia Retina AMD Polska.

Rozszerzenie refundacji systemu stałego monitorowania glikemii FreeStyle Libre to duża zmiana dla pacjentów, którzy będą mieć większy dostęp do nowoczesnej kontroli swojej choroby, a to bezpośrednio przełoży się na lepszą jakość leczenia cukrzycy i zwiększenie poczucia bezpieczeństwa. W dłuższej perspektywie zastosowanie systemów monitorowania glikemii może pomóc w zmniejszeniu liczby powikłań cukrzycy, podnieść jakość i długość życia chorych, poprawić efektywność leczenia i zmniejszyć skutki ekonomiczne tej choroby.

Miażdżyca dotyczy coraz młodszych osób. Nieleczona grozi udarami i zawałami

Martyna Jaros
martyna.jaros@polskapress.pl

Pierwsze objawy miażdżycy łatwo przegapić. Nieleczona należy w Polsce do najczęstszych przyczyn zgonów, ponieważ prowadzi do rozwoju choroby wieńcowej, zawału serca czy udaru mózgu.

Miażdżyca jest przewlekłym schorzeniem zapalnym średnich i dużych tętnic, których funkcją jest doprowadzanie krwi nasyconej tlenem i składnikami odżywczymi do wszystkich komórek ciała. W przebiegu choroby dochodzi do gromadzenia się w nich złogów, które składają się m.in. z utlenionego cholesterolu, komórek zapalnych i elementów tkanki łącznej.

Narastanie płytki miażdżycowej w naczyniach krwionośnych prowadzi do stopniowego zwężania ich średnicy, czyli ich światła. W rezultacie prowadzi to do niedotlenienia tkanek i narządów, w tym serca, mózgu, nerek, kończyn dolnych.

Związane z tym powikłania to m.in. rozwój duszniczy bolesnej (inaczej dławicy piersiowej), chromanie przestankowe czy żylna choroba zakrzepowozatorowa.

Obecność złogów miażdżycowych utrudnia przepływ krwi i sprzyja powstawaniu zakrzepów krwi. To właśnie one po oderwaniu się od ściany naczynia są przyczyną zawału serca, udaru niedokrwiennego mózgu czy zatorowości płucnej. Gdy natomiast płytka ulega zwapnieniu, przyczynia się do rozwoju stwardnienia i kruchości tętnic, które w takiej sytuacji są bardziej narażone na pęknięcia. To z kolei stwarza zagrożenie wylewem krwi do mózgu.

Konsekwencje nieleczonej miażdżycy należą do najpoważniejszych, bo zagrażających życiu, dlatego tak ważne jest, by się przed nią chronić i wykonywać regularnie badania profilaktyczne.

Objawy, które mogą zwiastować chorobę

Zawroty głowy, zaburzenia równowagi i koordynacji ruchów, w tym chwiejność podczas poruszania się, mogą świadczyć o miażdżycy tętnic szyjnych, które doprowadzają tlen do mózgu. Im bardziej zwężone światło naczynia, tym mniej utlenowanej krwi może



Miażdżyca to podstępna choroba. Często rozwija się już w średnim wieku, a nawet wcześniej, jednak przez lata może pozostać w ukryciu

zostać przetransportowane na potrzeby mózgu, nasilając dokuczliwe objawy.

Zawroty głowy mogą też jednak pojawiać się u osób bez tego schorzenia, np. po szybkiej zmianie pozycji z leżącej na stojącą lub w wyniku innych problemów zdrowotnych, np. niedokrwistości.

Ból łydek i trudności w zasypianiu: Jednym z pierwszych objawów, które mogą wskazywać na miażdżycę naczyni kończyn dolnych, jest silny ból łydek nasilający się np. po wchodzeniu po schodach.

W miarę postępu choroby, ból staje się silniejszy i pojawia się już nie tylko po wysiłku, ale również w spoczynku. Gdy objawy są coraz trudniejsze do zniesienia, utrudniają zasypianie. Charakterystyczne są trudno gojące się rany na nogach z powodu utrudnionego przepływu krwi.

Stwardnienie tętnic

W badaniu palpacyjnym lub inaczej fizykalnym lekarz może zbadać twardość naczyń w okolicy szyi lub podudzi. U zdrowych osób tętnice są miękkie, elastyczne i uginają się pod naciskiem, dopasowując do kształtu palców. Jeśli okaże się, że naczynia są sztywne, mocno wyczuwalne pod palcami, a ciśnienie poniżej nich obniżone, może to świadczyć o postępującym procesie mia-

żdżycowym - chorobie twar-dych tętnic (miażdżycy).

Obrzęk i uczucie mrowienia nóg

Silne opuchnięcie kończyn dolnych i nieprzyjemne uczucie drętwienia czy mrowienia to objawy mogące wskazywać na miażdżycę tętnic kończyn dolnych. W wyniku zwężenia

WAŻNE

Nieprawidłowy lipidogram

Wysoki poziom cholesterolu ogólnego, jego frakcji LDL i trójglicerydów, a niskie stężenie frakcji HDL, to czynniki rozwoju miażdżycy. Oznacza się je w badaniu zwanym lipidogram. Polega ono na oznaczeniu poziomu cholesterolu ogólnego, „dobrego” cholesterolu HDL oraz trójglicerydów we krwi. Stężenie „złego” cholesterolu LDL zostaje obliczone z wykorzystaniem matematycznego wzoru Friedewalda. Jeśli w kilku kolejnych badaniach profilu lipidowego krwi obserwowane są nieprawidłowe wartości, warto skonsultować się z lekarzem i diety-kiem, którzy pomogą zmniejszyć zagrożenie miażdżycą.

przepływu krwi przez tętnice udowe dochodzi do niedotlenienia tkanek nóg, a w konsekwencji ich obrzęku. Mrowienie nóg występuje w sytuacji, gdy krew napływa z powrotem do niedotlenionych kończyn.

Duszności, bóle głowy i uczucie przybicia: pogorszone samopoczucie, uczucie przybicia, bóle brzucha i w klatce piersiowej, a także duszności, gdy występują w nie długich odstępach czasowych, mogą wskazywać na miażdżycę naczyń wieńcowych zlokalizowanych przy sercu. Zwężone naczynia wieńcowe powodują ograniczenie dostawy tlenu do mięśnia sercowego, powodując jego niedotlenienie. Ten rodzaj miażdżycy występuje przeważnie u osób po 50. roku życia.

Zaburzenia mowy, widzenia i amnezja: Są to bardzo niepokojące i charakterystyczne objawy mogące świadczyć o zaawansowanej miażdżycy naczyń mózgowych i poważnym niedotlenieniu mózgu. Jeśli zwężenie światła tętnic szyjnych będzie większe niż 70-80 procent, może doprowadzić nawet do udaru mózgu. Objawy zaawansowanej miażdżycy naczyń mózgowych przypominają początki choroby psychicznej, ponieważ występują zaburzenia mowy i pamięci, czemu towarzyszy splątanie i chwiejność emocjonalna.

Przedłużanie rzęs może stać się powodem problemów okulistycznych i alergicznych

Anna Rokicka-Żuk
anna.rokicka-zuk@polskapress.pl

Nawet prawidłowo przyklejone włoski czy kępki rzęs mogą być źródłem poważnych problemów okulistycznych. Są też osoby, które w ogóle powinny unikać takich zabiegów.

Sztuczne rzęsy to rozwiązanie przeznaczone dla osób ze zdrowymi oczami. Nie sprawdzi się zwłaszcza w przypadku ich nadwrażliwości, nużycy oraz skłonności do rozwoju odczynów alergicznych czy gradówki. To, czy pojawiają się u danej osoby, zależy od jej indywidualnej wrażliwości.

Doczepianie sztucznych rzęs może być przyczyną zaburzeń dotyczących aparatu ochronnego oka (zwłaszcza powiek) oraz jego powierzchni. Do rozwoju powikłań może przyczynić się nawet profesjonalnie wykonany zabieg, choć zdecydowanie częściej związane są one z niefachowym przedłużeniem, zwłaszcza przy braku zachowania zasad bezpieczeństwa i higieny.

Problemy, jakie mogą być skutkiem noszenia sztucznych rzęs, prowadzą do rozwoju stanu zapalnego. To przede wszystkim:

Alergia na klej - jest stosunkowo częsta. W ok. 80 procentach klej ten składa się ze związku o nazwie cyjanoakrylan (2-cyjanoakrylan etylu). Substancja ta jest uważana za nietoksyczną, ale pod warunkiem zachowania środków bezpieczeństwa. Przy jego stosowaniu należy zadbać m.in. o dobrą wentylację - i to jest na pewno krytyczny punkt, który zawsze warto skontrolować. Jednak bywa, że uczulenie wywołuje materiał, z którego są wykonane rzęsy. Ten naturalny może być nawet bardziej problematyczny niż sztuczny.

Zatkanie ujść gruczołów łojowych - gdy klej do rzęs zostanie nieumiejętnie nałożony na brzegi powiek, może zablokować znajdujące się tam ujścia gruczołów nazywanych tarczowymi lub Meiboma. Produ-

kują one wydzielinę tłuszczową, która wchodzi w skład filmu łzowego i chroni powierzchnię oka przed uszkodzeniami. Efektem jest najczęściej powstanie zmiany zapalnej, takiej jak jęczmień czy gradówka, które bez szybkiego i skutecznego leczenia mogą prowadzić do uszkodzeń powierzchni oka i rozwoju zapalenia rogówki, co grozi już powikłaniami dotyczącymi zdolności widzenia.

Zdecydowanym minusem sztucznych rzęs jest utrudniona higiena brzegów powiek, która wymaga dokładnego usuwania wydzieliny gruczołów tarczowych. U niektórych osób szybko wywoła to podrażnienie i stan zapalny.

Niewłaściwe ułożenie rzęs - jeżeli doklejonny włos lub jego fragment ułożą się w niewłaściwy sposób, może kierować się w stronę oka i dotykać jego powierzchni. Wtedy podczas zamknięcia powiek może uszkadzać powierzchnię rogówki, prowadząc do jej bolesnej erozji, której konsekwencją może być jej zapalenie. Może jednak zdarzyć się, że przyklejona prawidłowo rzęsa zmieni ułożenie względem pozostałych, wywołując taki sam problem.

Aby uniknąć problemów po założeniu sztucznych rzęs, warto upewnić się, że podczas zabiegu przestrzegane są zasady higieny. Choć nie jest to procedura medyczna, oko wciąż jest delikatnym narządem i przy jakimkolwiek uszkodzeniu, infekcji lub alergii reakcje często przebiegają gwałtowniej niż w przypadku innych części ciała.

Powikłania związane ze sztucznymi rzęsami zwykle nie rozwijają się od razu. Dolegliwości związane ze stanem zapalnym pojawiają się po kilku dniach, a w przypadku alergii - nawet przy kolejnym zabiegu doczepiania. Swędzenie, opuchnięcie i przekrwienie to zwykle objawy alergii, natomiast w przypadku zapalenia brzegu powieki nie ma świądu, natomiast pojawiają się charakterystyczne dolegliwości bólowe i często także wydzielina ropna. Wówczas konieczna jest wizyta u okulisty.



Przedłużanie rzęs to zabieg, który dodaje powabu spojrzeniu, wiąże się jednak z pewnymi zagrożeniami dla zdrowia oczu, a także wymaganiami higienicznymi

Niepokalanek dla pań i panów

Anna Orzełowska
anna.orzełowska@polskapress.pl

Niepokalanek, nazywany też niepokalanikiem mnisiem, przede wszystkim reguluje poziom hormonów płciowych u kobiet i mężczyzn. Jest więc pomocny w zwalczaniu wielu problemów.

Niepokalanek mnisi (Vitis agnus-castus), zwany też niepokalanikiem pospolitym oraz niepokalanikiem pieprzowym to roślina z rodziny werbenowatych. Ma formę krzewu lub niewielkiego drzewa. Jego kwiaty mają niebieskofioletowy kolor i są zebrane w wiechowate kwiatostany na szczytach pędów. Natomiast owoce przypominają z wyglądu pieprz i są bogate w substancje, które regulują poziom hormonów, zwłaszcza estrogenów.

Związki chemiczne zawarte w niepokalaniku mają właściwości wpływające na regulację poziomu hormonów we krwi, co jest szczególnie ważne dla kobiet cierpiących na zespół napięcia przedmiesiączkowego (PMS).

Jeśli ilość tego hormonu jest zbyt mała, może dojść do zabu-



FOT. 123RF

Niepokalanek ma korzystne działanie w okresie menopauzy u kobiet i andropauzy u mężczyzn

żenia równowagi hormonalnej. Kolejnym hormonem, który powoduje objawy PMS (zmienność nastrojów, bóle głowy, bolesność piersi, obrzęki) jest prolaktyna, która wydzielana jest przez przysadkę mózgową. Zwiększony poziom prolaktyny może być spowodowany stresem lub zaburzeniami hormonalnymi na tle nowotworowym, prowadzi też zwykle do zaburzeń miesiączkowania.

Niepokalanek reguluje cykl miesiączkowy i wpływa korzystnie na równowagę hormonalną. Zmniejsza wydzielanie

prolaktyny i stabilizuje poziom progesteronu. Ma działanie estrogenne (działa na receptory alfa i beta) oraz zmniejsza wydzielanie prolaktyny przez przysadkę mózgową. Z tego względu stosowany jest przy zbyt wysokim poziomie prolaktyny, w celu przywrócenia regularnych cykli miesiączkowych, w terapii wspomagającej przy zespole napięcia przedmiesiączkowego, do złagodzenia objawów menopauzy i andropauzy oraz przy bolesności piersi (prolaktyna jest hormonem odpowiedzialnym za laktację). Niepokalanek jest

też bardzo skuteczny w leczeniu trądziku prolaktynozależnego. Tradycyjnie stosowany był do leczenia zaburzeń menstruacyjnych, takich jak nieregularne cykle, cykle bezowulacyjne oraz nadmierne krwawienie i krwawienia śródkresowe.

Z uwagi na to, że niepokalanek mnisi stymuluje wydzielanie hormonów płciowych, stosuje się go także w medycynie naturalnej do leczenia niepłodności u kobiet. Niepokalanek reguluje cykl miesiączkowy i zwiększa częstotliwość cykli owulacyjnych, co zwiększa prawdopodobieństwo zajścia w ciążę.

W przypadku kobiet karmiących piersią niepokalanek mnisi może być stosowany do terapii problemów z laktacją. Należy jednak pamiętać, że ewentualne zastosowanie w tym celu naparu z niepokalanika warto skonsultować z lekarzem, ponieważ kłopoty z laktacją niekiedy spowodowane są poziomem prolaktyny.

Jest pomocny przy problemach z przedwczesnym wytryskiem, łagodzi też nadmierne napięcie seksualne oraz objawy

andropauzy (czyli przekwitania u mężczyzn).

Z owoców niepokalanika mnisiowego można robić nalewkę - najlepsze są świeże owoce, ponieważ mają najwięcej cennych właściwości. Nalewka i syrop z niepokalanika mają działanie wykrztuśne i przeciwkaszlowe, pomogą też w przypadku kataru. Dostępne są także gotowe tabletki oraz krople zawierające wyciąg z niepokalanika.

Działanie niepokalanika na układ hormonalny jest powolne, dlatego zioło to należy przyjmować regularnie i przez długi czas (co najmniej trzy miesiące). Przyjmowany sporadycznie niepokalanek może być pomocny w leczeniu stanów zapalnych przewodu pokarmowego i układu oddechowego, przeziębienia, grypy, anginy i alergii.

Wspomaga procesy przemiany materii, zmniejsza gorączkę i wspomaga krążenie limfy. Działa też uspokajająco, moczopędnie, napotnie, przeciwgorączkowo i antyseptycznie, wspomaga również pracę serca. Usprawnia krążenie krwi w kończynach i mózgu, dzięki czemu wspomaga dotlenienie tych organów.

WAŻNE

Trzeba zachować ostrożność

W pierwszym tygodniu stosowania niepokalanika (w postaci naparów, syropu lub tabletek) mogą pojawić się nudności. Jego działanie może zwiększać równoczesne stosowanie leków zawierających progesteron lub gestageny, na przykład doustnych środków antykoncepcyjnych.

Nie zaleca się jego stosowania łącznie z doustną antykoncepcją i hormonalną terapią zastępczą. Nie należy go także łączyć z lekami przeciwdopaminowymi. Stosowanie niepokalanika jest także niewskazane w przypadku nowotworów piersi. Nie zaleca się przyjmować preparatów z niepokalanikiem w czasie ciąży, ponieważ brak jest badań potwierdzających jego bezpieczeństwo stosowania podczas ciąży.

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

■ FINANS/BIZNES
■ NAUKA
■ PRACA

■ ZDROWIE
■ USŁUGI
■ TURYSTYKA

■ BANK KWATER
■ ZWIERZĘTA
■ ROŚLINY, OGRODY

■ MATRYMONIALNE
■ RÓŻNE
■ KOMUNIKATY

■ ŻYCZENIA
■ /PODZIĘKOWANIA
■ GASTRONOMIA

■ ROLNICZE
■ TOWARZYSKIE

Nieruchomości

LOKALE UŻYTKOWE - DO WYNAJĘCIA

LOKAL na Zakład Fryzjerski dla psów, Władysława IV 23.
Tel. 600-858-696.

DZIAŁKI, GRUNTY SPRZEDAM

BOROWY Młyn, 6300m², 661-259-493

DZIAŁKA budowlana Gardna Wielka z widokiem na jezioro, 12 arów, 661259493

POŚREDNICTWO

0010382225

OMEGA WYCENY OBRÓT

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

Handlowe

FILMY, MUZYKA

KUPIĘ PŁYTY WINYLOWE
609 155 327

SPORT I REKREACJA

TANIO rowery używane
508-436-420.

MATERIAŁY OPAŁOWE

SPRZEDAŻ drewna,
792-669-632.

Motoryzacja

OSOBOWE KUPIĘ

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

AUTO skup wszystkich
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

FIRMA zatrudni pracowników budowlanych, Słupsk, 661259493

0010574454

Wakacyjna extra premia +300€

Wyjeżdź do pracy w opecie w okresie wakacji i odbierz premię

Sentium - firma godna zaufania
Nie ryzykuj!
Pracuj z najlepszymi!

FIRMA GODNA ZAUFANIA

Wałbrzych, Rynek 13,
518 733 727, 690 430 349

NIEMCY: murarz, cieśla, malarz, pomocnik, elektryk, spawacz: 730011300

TARTAK- zatrudni pracowników fizycznych, 512-252-022.

Zdrowie

INNE

ALKOHOLIZM - esperal 602-773-762

Usługi

AGD RTV FOTO

59/8430465 Serwis RTV, LCD, plazma

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

PRALKI Naprawa w domu.
603775878

BUDOWLANO-REMONTOWE

MALOWANIE dachów788-016-988

MYCIE, malowanie, tynkowanie domów 792-669-632.

REMONTY mieszkań 537-920-784.

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

INSTALACYJNE

HYDRAULICZNE, tel. 607703135.

OGRODNICZE

ŚCINKA drzew, 792-669-632.

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

DZWIIRZYNOMORZE.PL, 605 905 969

ŁEBA, tanie pokoje z łaz. 603-471-715

Różne

KASA za stare książki 609-643-399

KOMINKOWE i opałowe 792-669-632.

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

Rolnicze

MASZYNY ROLNICZE

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

ZWIERZĘTA HODOWLANE

KURKI odchowane 784 461 566

Towarzyskie

ŚLÓDKA Asia, 571384625.

AUTOPROMOCJA

Czwartek z dreszczykiem

gs24.pl
gp24.pl
gk24.pl

Kierowcy na zagranicznych wakacjach pocą się od upału i od cen paliwa

Agnieszka Domka-Rybka
agnieszka.domka@polskapress.pl

Kierowcy podróżujący po Europie, łapią się mocno za portfele. Paliwo jest za granicą dużo droższe niż u nas, a nie udało się dojechać na zagraniczny urlop na paliwie z polskiej stacji.

Wakacje są już na półmetku. Podróżując autem po Europie, trzeba liczyć się z tym, że za granicą zapłacimy dużo więcej za paliwo niż w Polsce i można się też naciąć na pozornie niższe ceny, co zdarzyło się kilka dni temu polskiemu kierowcy na Węgrzech. Ten kraj odwiedza wielu obcokrajowców, m.in. podróżując dalej na południe kontynentu.

- Ogromna tablica na stacji pokazywała, że zarówno benzyna, jak i ropa kosztują 480 forintów za litr, czyli 5,76 zł. Nie było informacji o innych stawkach. Zatankowałem i dopiero na koncie zobaczyłem, że policzono mi 9,50 zł za litr diesla - wspomina pan Sebastian, który

przez Węgry jechał do Chorwacji.

Węgierski rząd wprowadził urzędowe ceny na paliwa, które nie mogą przekraczać 480 HUF. Dotyczą one jednak tylko samochodów na węgierskich rejestracjach, a nie spoza tego kraju. Dla cudzoziemców jest drugi, rynkowy cennik, tylko jak go poznać?

- Niestety, na węgierskich stacjach nie informują, ile mają płacić obcokrajowcy, tankowanie na Węgrzech to niemiła niespodzianka. Bardzo nieuczciwa praktyka, to tak, jakby obcy turyści zrzucali się na węgierskie zniżki - uważa kierowca.

Węgry podpadły tym rozwiązaniem Komisji Europejskiej, która wszczęła przeciw nim postępowanie za różne ceny paliw dla pojazdów z węgierskimi i zagranicznymi tablicami.

„Jednostronne działanie na szkodę krajowym i wprowadzanie dyskryminującego traktowania jest sprzeczne z zasadami swobodnego przepływu na jednolitym rynku i nie może stanowić rozwiązania” - czytamy w komunikacie KE. Viktor Orban



FOT. ANDRZEJ SZKOCKI

W ostatnim czasie możemy mówić o spadku cen paliw na stacjach w naszym kraju

ma dwa miesiące na rozwianie zastrzeżeń zgłoszonych przez KE. Jeśli nic się nie zmieni, sprawa może znaleźć finał w Trybunale Sprawiedliwości UE.

Podróżując po Europie, taniej niż na Węgrzech zatankujemy na Słowacji, gdzie litr Pb95 kosztuje średnio 8,80 zł, a ON - 8,95 zł.

- W Niemczech na autostradzie płaciłem 12 zł, jednak nieco taniej jest w okolicach Berlina, gdzie swoje stacje ma m.in. Orlen, a w Szwajcarii na zwykłej stacji litr paliwa kosztuje 11 zł -

opowiada pan Jacek, który spędził urlop w szwajcarskich Alpach.

Podobnie jest w Chorwacji, gdzie można zapłacić za litr benzyny 11 zł, ale udało się też zatankować nieco taniej, bo za prawie 10 zł.

Średnia cena paliwa w Czechach to 9,06 (litr Pb95) i 9,07 zł (ON), w Austrii wychodzi 9,40 zł (95) i 9,46 zł (ropa), w Belgii 8,83 zł i 9,42 zł, w Bułgarii 7,97 zł i 8,32 zł, powyżej 9 zł za litr benzyny i diesla zapłacimy we Francji i Włoszech.

Jak wygląda sytuacja w Polsce?

W ostatnim czasie możemy mówić o spadku cen paliw na stacjach w naszym kraju, choć w przypadku benzyny tempo i skala obniżek wyraźnie wyhamowały.

- Od początku wakacji najbardziej spadły ceny benzyny 95, bo o 61 groszy na litrze, podczas gdy ceny pozostałych paliw na stacjach spadły odpowiednio: bezołowiowej 98 o 0,49 zł na litrze, oleju napędowego o 0,36 zł - informuje Urszula Cieślak, ekspertka z firmy Reflex, która na bieżąco monitoruje hurtowe i detaliczne ceny benzyny, LPG i oleju napędowego na polskich stacjach paliw. - Mimo że obecne ceny oddaliły się od ostatnich rekordów - blisko 8 zł za litr Pb95

Ceny w Polsce na półmetku wakacji kształtują się następująco: Pb95 kosztuje 7,34 zł/l, Pb98 - 8,07 zł/l, olej napędowy - 7,56 zł/l

i diesla - to w dalszym ciągu ceny pozostają wyraźnie wyższe niż przed rokiem.

Oznacza to wyższe rachunki za tankowanie w zależności od kupowanego paliwa od 22 proc. (LPG) do 39 proc. (diesel). Dla benzyny 95 to wzrost w ujęciu rocznym o 28 proc., a dla Pb98 o 36 proc.

Średnie ceny paliw na półmetku wakacji kształtują się następująco: dla benzyny bezołowiowej 95 - 7,34 zł/l, bezołowiowej 98 - 8,07 zł/l, oleju napędowego 7,56 zł/l, autogazu 3,34 zł/l.

W skali ostatniego tygodnia benzyny taniały średnio o 7-8 gr/l, olej napędowy i autogaz o 4 gr/l. Utrzymuje się prawdopodobieństwo obniżek cen na stacjach również w najbliższych dniach, jednak nie będą to średnie zmiany rzędu 20 groszy na litrze, a mniejsze.

- W dalszym ciągu większa jest szansa na spadek cen benzyny niż ON. Jeśli sytuacja na krajowym rynku hurtowym nie ulegnie pogorszeniu, obniżki nie będą realne - podsumowuje Cieślak. ©

REKLAMA 0010578189

UPRZEJMIE INFORMUJEMY,
iż od dnia 3.08.2022 r.
planowane jest rozpoczęcie prac budowlanych polegających na:
Rozbudowie drogi gminnej nr 116118G ul. Legionów Polskich w Słupsku.
W czasie trwania prac mogą wystąpić utrudnienia dla ruchu pieszego i kołowego, za które z góry przepraszamy.
Wykonawca - „KREŻEL” Sp. z o.o.

REKLAMA 0010578610

Spółdzielnia Mieszkaniowa „NOWA”
ul. Władysława IV 9, tel. 59/84-31-907
zleci wykonanie badania instalacji elektrycznej w budynkach wspólnot mieszkaniowych w Słupsku.
Informację można uzyskać w biurze spółdzielni, tel. 59/843-19-07 lub pocztą elektroniczną smnowa1@wp.pl.
Oferty należy składać do 10.08.2022 r. do godz. 14.00.
Zastrzegamy sobie prawo do swobodnego wyboru oferty.

AUTOPROMOCJA

GŁOS POMORZA

Czwartek z dreszczykiem
gp24.pl

REKLAMA 0010577524

Słupsk WYBIERAM SŁUPSK!
WYCIĄG Z OGŁOSZENIA

Prezydent Miasta Słupska ogłasza przetarg na sprzedaż części nieruchomości stanowiącej własność Miasta Słupska

II nieograniczony przetarg ustny na sprzedaż lokalu mieszkalnego nr 3c o pow. użytkowej 23,85 m², składającego się z jednego pomieszczenia położonego na III piętrze budynku oraz w.c., znajdującego się na parterze budynku położonego przy ul. Anny Łajming 5 w Słupsku z udziałem 254/10000 we własności części wspólnych budynku i w prawie własności działki gruntu oznaczonej nr 617/3 o powierzchni 283 m² w obrębie nr 6 Miasta Słupska, dla której Sąd Rejonowy w Słupsku VII Wydział Ksiąg Wieczystych prowadzi KW SL1S/00026511/2.

Cena wywoławcza nieruchomości wynosi: 65 000,00 zł wadium 6 500,00 zł

I przetarg ustny nieograniczony na sprzedaż nieruchomości przy ul. Anny Łajming 5/3c odbył się w dniu 13.06.2022 r.

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

Nieruchomość położona jest na terenie, dla którego obowiązuje miejscowy plan zagospodarowania przestrzennego „Śródmieście” na terenie o funkcji: zabudowa mieszkaniowa wielorodzinna, zabudowa usługowa (35 MW.U).

Przetarg odbędzie się w dniu 6.09.2022 r. o godz. 10:00 w sali nr 212 Urzędu Miejskiego w Słupsku, Plac Zwycięstwa 3 (II p.).

Warunkiem przystąpienia do przetargu jest wpłacenie wadium do dnia 31.08.2022 r. na konto: Miasto Słupsk, mBank S.A. nr 08 1140 1153 0000 2175 4200 1011.

Nieruchomość będzie udostępniona do oglądania w dniu 18.08.2022 r. o godzinie 14:00.

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

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

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

REKLAMA 0010577527

Słupsk WYBIERAM SŁUPSK!
WYCIĄG Z OGŁOSZENIA

Prezydent Miasta Słupska ogłasza przetarg na sprzedaż części nieruchomości stanowiącej własność Miasta Słupska

II nieograniczony przetarg ustny na sprzedaż lokalu mieszkalnego nr 6a o pow. użytkowej 14,20 m² składającego się z dwóch pomieszczeń, położonego na II piętrze w budynku przy ul. Władysława Reymonta 12 w Słupsku wraz z udziałem 144/10000 we własności części wspólnych budynku i w prawie własności działki gruntu oznaczonej nr 439/2 o powierzchni 285 m² w obrębie nr 6 Miasta Słupska. Dla przedmiotowej nieruchomości Sąd Rejonowy w Słupsku VII Wydział Ksiąg Wieczystych prowadzi KW SL1S/00022186/6.

Cena wywoławcza nieruchomości wynosi: 30 000,00 zł wadium 3 000,00 zł

I przetarg ustny nieograniczony na sprzedaż nieruchomości przy ul. Władysława Reymonta 12/6a odbył się w dniu 13.06.2022 r.

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

Nieruchomość położona przy ul. Władysława Reymonta 12 znajduje się na obszarze miasta, na którym obowiązuje miejscowy plan zagospodarowania przestrzennego „Mickiewicza - A”, na terenie o funkcji: tereny adaptowane zabudowy mieszkaniowej wielorodzinnej z usługami wbudowanymi, usługi typu: handel, gastronomia, administracja, turystyka, kultura oraz inne nieuciążliwe (2.MWU).

Przetarg odbędzie się w dniu 6.09.2022 r. o godz. 11:00 w sali nr 212 Urzędu Miejskiego w Słupsku, Plac Zwycięstwa 3 (II p.).

Warunkiem przystąpienia do przetargu jest wpłacenie wadium do dnia 31.08.2022 r. na konto: Miasto Słupsk, mBank S.A. nr 08 1140 1153 0000 2175 4200 1011.

Nieruchomość będzie udostępniona do oglądania w dniu 23.08.2022 r. o godzinie 14:00.

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

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

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

REKLAMA 0010577408

Słupsk WYBIERAM SŁUPSK!
WYCIĄG Z OGŁOSZENIA

Prezydent Miasta Słupska ogłasza przetarg na sprzedaż części nieruchomości stanowiącej własność Miasta Słupska

II nieograniczony przetarg ustny na sprzedaż lokalu mieszkalnego nr 1 o pow. użytkowej 90,07 m², składającego się z 3 pokoi, przedpokoju, dwóch kuchni, dwóch łazienek z w.c., położonego na parterze w budynku przy ul. Juliana Tuwima 21C w Słupsku z udziałem 1053/10000 we własności części wspólnych budynku i w prawie własności działki gruntu oznaczonej nr 3/12 o powierzchni 283 m² w obrębie nr 13 miasta Słupska, dla której Sąd Rejonowy w Słupsku VII Wydział Ksiąg Wieczystych prowadzi KW nr SL1S/00028211/3.

Cena wywoławcza wynosi 250 000,00 zł wadium 25 000,00 zł

I przetarg ustny nieograniczony na sprzedaż nieruchomości przy ul. Juliana Tuwima 21c/1 odbył się w dniu 14.06.2022 r.

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

Nieruchomość położona jest na terenie, dla którego obowiązuje miejscowy plan zagospodarowania przestrzennego „Centrum - Południe D” na terenie o funkcji zabudowy mieszkaniowej wielorodzinnej (01.02.MW).

Przetarg odbędzie się w dniu 6.09.2022 r. o godz. 9.00 w sali nr 212 Urzędu Miejskiego w Słupsku, Plac Zwycięstwa 3 (II piętro).

Warunkiem przystąpienia do przetargu jest wpłacenie wadium do dnia 31.08.2022 r. na konto: Miasto Słupsk mBank SA nr 08 1140 1153 0000 2175 4200 1011.

Nieruchomość będzie udostępniona do oglądania w dniu 22.08.2022 r. o godz. 14:00.

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

Szczegółowe informacje dotyczące przetargu uzyskać można w Urzędzie Miejskim w Słupsku Plac Zwycięstwa 3, w Wydziale Zarządzania Nieruchomościami pokój 224, pod nr tel. 59 848 83 30.

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

Dzieci zawsze były u mnie na pierwszym miejscu. Role to łatki

Jerzy Stuhr w „Twoim Stylu”. Fot. Anna Kaczmarz



Z ŻYCIA GWIAZD

W TELEWIZJI

KRZYŻÓWKA NR 119

Michał Żebrowski został ponownie ojcem
Popularny aktor wychowuje z żoną Aleksandrą trzech synów. Nic dziwnego, że para od lat marzyła o córce. Marzenie to spełniło się w minioną sobotę. W poniedziałek Michał Żebrowski pochwalił się zdjęciem córki na Instagramie. „Córka czy wnusia?” – podpisał fotografię z niemowlakiem.



Joanna Liszowska śpiewa hit Malumy
Wakacje w pełni – i gwiazda serialu „Przyjaciółki” udała się na urlop. Wszystko wskazuje na to, że Liszowska odpoczywa w Hiszpanii. Niedawno wybrała się na koncert kolumbijskiego piosenkarza Malumy. Potem zamieściła na Instagramie filmik, na którym śpiewa hit wokalisty.

Katarzyna Cichopek lubi ciepłą atmosferę
Po rozstaniu z mężem celebrytka kupiła nowe mieszkanie na warszawskiej Sadybie. Teraz urządza je według własnego projektu. Królują w nim naturalne kolory i funkcjonalne meble. - Czuję się dobrze w przestrzeni minimalistycznej. Musi być dużo drewna, lubię styl boho, taki właśnie ciepły. Jak wracam do domu, zrzucam z siebie kostium sceniczny, to lubię czuć się swobodnie. Lubię ciepłą atmosferę, dresy, koc, poduszki, świece - mówi w rozmowie z Pudełkiem. **GZL**
Fot. Sylwia Dąbrowa



Teoria wszystkiego TVN 7, 20:00
Historia jednego z najwybitniejszych umysłów, słynnego astrofizyka Stephena Hawkinga, który od 21. roku życia zmagał się ze stwardnieniem zanikowym bocznym. W głównej roli fenomenalny Eddie Redmayne.

Upadek królestwa Canal+ Premium, 21:00
Piąty, finałowy sezon serialu opartego na „Wojnach wikingów” Bernarda Cornwella. Uhtred, syn saskiego szlachcica, którego wychowali najeźdźcy, musi odnaleźć swoją drogę i wypełnić przeznaczenie.

Koncert – Historia Szarego TVP 1, 22:00
Koncert oparty na utworach o odwadze i o patriotyzmie. Przybliży postać „Szarego” oraz historię zwycięskiej akcji rozbitcia kieleckiego więzienia.

Karen Blixen – sen afrykańskiej nocy TVP Kultura, 22:05
Dokumentalny portret przybliża sylwetkę artystki oraz opowiada o okolicznościach powstania jej najwybitniejszego dzieła „Pożegnanie z Afryką”, na podstawie którego Sydney Pollack w 1985 roku zrealizował film.

Jutro idziemy do kina TVP Historia, 22:10
Trójka maturzystów rozpoczyna dorosłe życie. Są młodzi i myślą, że świat leży u ich stóp. Zabawę i beztroskę przerywa wybuch wojny...

Pozioomo:
3) ścisły w Środę Popielcową i Wielki Piątek,
6) urządzenie niezbędne w biurze,
11) kolekcja obrazów lub znaczków,
12) zespół różnych elementów,
13) dawna korona papieży,
14) krzywa kształtem zbliżona do elipsy,
15) rzecz święta, nietykalna,
16) rzadko używa mydła,
17) dawna nazwa pamiętnika,
18) małe skupisko traw,
19) maszyna do cięcia kłód,
20) piaszczysty wał morski,
21) bujna przed sianokosami,
24) serial komediowy z Fanią Maj,
25) błada lub kamienna,
30) np. Kolos z Rodos,
31) komplet bielizny pościelowej,
34) bezbłędnie przepowiada przyszłość,
38) często wykonywana na czarno,
39) cienki, drewniany drążek,
40) składał teksty w drukarni,
41) Luksemburg lub Nauru,
42) hormon podniecenia i ekscytacji.

Pionowo:
1) ceramiczny materiał ogniotrwały,
2) piłkarski klub z Tarnobrzega,
3) ... droga najlepsza (w przysłówiu),
4) afrykański zaklinacz deszczu,
5) urządzenie do nadawania filmów ze studia TV,

HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)
Horoskop dzienny wróży, że staniesz przed wyzwaniem, które będzie kosztować Cię dużo energii, ale może przynieść też duże korzyści.
Ryby (19.02 - 20.03)
Przed Tobą dobry dzień na łagodzenie napięć i konfliktów. Horoskop na dziś mówi, że nikt nie odrzuci Cię wyciągniętej do zgody.
Baran (21.03 - 19.04)
Twój potencjał będzie dzisiaj znacznie powyżej średniej. Horoskop dzienny na środę mówi, że wdrapiesz się na wyżyny swoich możliwości.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11									
			14			15			
16				17			18		
			19			20			
21	22	23		24			25	26	27
			28				29		
30									
31	32	33					34	35	36
38							39		
40								41	
			42						

GŁOS
w prenumeracie
z Tele Magazynem
94 340 11 14

6) wiara w przeznaczenie,
7) poważne uszkodzenie maszyny,
8) głośny odgłos, łoskot,
9) nocna na szafce,
10) uzależniony od tytoniu,
22) zdrowy lub chłopski w powiedzeniu,
23) szkolna dozorczyń,
26) wyprawa panny młodej,
27) część kapelusza lub rodzaj

skrzyżowania,
28) pobory Tomasza Karolaka,
29) krótki nóż szewski,
31) uczucie towarzyszące horrorom,
32) chroni filar mostu przed krą,
33) ciągnie wilka do lasu,
35) ciągnięta przez dziadka i babcię,
36) żeński lub męski,
37) mieszkanie dla kanarka.

ROZWIĄZANIE NR 118

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

GŁOSwww.gp24.pl
www.gk24.pl
www.gs24.plRedaktor naczelny Przemysław Szymańczyk,
Z-cyred. nac.: Marcin Stefanowski, Wojciech Frelichowski,
Ynona Husaim-Sobecka. Prezes oddziału Piotr Grabowski.
Dyrektor biura reklamy oddziału Ewa Żelazko.
Dyrektor marketingu Robert Gromowski.Redakcja: SEŁPSK, ul. Henryka Pobożnego 19, tel. 59 48 81 00,
redakcja.gp24@polskapress.pl, KOSZALIN, ul. Mickiewicza 24,
tel. 94 347 35 52, redakcja.gk24@polskapress.pl, SZCZECIN,
Al. Niepodległości 26/1, tel. 91 481 33 00, redakcja.gs24@polskapress.pl.
Druk: Polska Press Oddział Poligrafia, 85-438 Bydgoszcz, ul. Grunwaldzka 229.

POLSKA PRESS GRUPA

Wydawca Polska Press Sp. z o.o.
ul. Domaniewska 45, 02-672 Warszawa,
tel. 22 201 44 00, fax: 22 201 44 10Prezes zarządu Tomasz Przybek
Członek zarządu Dorota Kania
Członek zarządu Małgorzata Skorwider
Członek zarządu Miłosz SzulcDyrektor artystyczny Tomasz Bocheński
Dyrektor marketingu, Rzecznik prasowy
Wojciech Paczyński
wojciech.paczynski@polskapress.pl
Dyrektor kolportażu Karol Wlazło
Agencja AIP kontakt@aip24.pl**PBC**
Polski Biuro Cenzury
KONTROLA

Dzisiaj zaczyna się 28. Pol'and Rock Festival. Będzie się działo

Rajmund Welnic
Szczecinek

„Pol'and Rock” Festival rozpoczyna się na lotnisku Czaplinek - Broczyno już dzisiaj, 3 sierpnia, i potrwa do niedzieli, 7 sierpnia.

W ramach 28. Pol'and Rock Festival na dawnym lotnisku pod Czaplinkiem odbędą się dwie imprezy masowe. Zagrają m.in. The Exploited, Clutch, Kwiat Jabłoni, Jinjer, Nova Twins, Opryszek, Szttywny Pal Azji, Rrganek, Wolf Alice, Tagada Jones, Voo Voo, Laura Cox, Kashell, Strachy na Lachy, Psy wojny, Gutek, Blenders i Ferocious Dog.

- Jest to wydarzenie przewidziane według organizatora na około 50 tysięcy uczestników - informuje zachodniopomorska policja, która m.in. uruchamia specjalnie posterunek polowy w SP w Czaplinku przy ulicy Wałęckiej 49.

Policja zachęca uczestników imprezy jadących własnymi środkami transportu oraz innych kierujących udających się w tamte rejony do skorzystania z oznakowanych objazdów prowadzących do Czaplinka - z drogi krajowej nr 10 zalecany objazd prowadzi będzie od strony Mirosławca drogą wojewódzką nr 177, z drogi krajowej nr 20 w kierunku Wałcza zalecany objazd prowadzi z Czaplinka drogą wojewódzką



28. Pol'and Rock Festival w tym roku odbywa się na dawnym lotnisku pod Czaplinkiem

nr 177 w kierunku Mirosławca. Zalecany dojazd w kierunku Szczecinka, Koszalina, Kołobrzegu prowadzić będzie z Wałcza drogą krajową nr 22, a następnie drogą krajową nr 11.

Większość uczestników dojedzie pociągami - do Czaplinka można dotrzeć tylko jedną linią kolejową od strony Runowa i od Szczecinka. Każdego dnia uruchomionych zostanie 16 dodatkowych składów. Głównie właśnie z kierunku Szczecinka. Składy zostaną komunikowane

z pociągami IC i Regio z kraju, ale także z pociągami jadącymi od strony Stargardu i Runowa Pomorskiego, po skomunikowaniach z kierunku Trójmiasta, Koszalina, Warszawy i Szczecina. Ponadto jeździć ma też 6 par pociągów stałego kursowania. Łącznie zatem każdego dnia na trasie znajdują się 22 pary pociągów.

W ostatnią noc festiwalową i dzień po zakończeniu koncertów, czyli 7 sierpnia, na trasę wyruszy 18 par dodatkowych

pociągów odwozowych - także głównie do Szczecinka, ale również do Runowa Pomorskiego, Stargardu i Szczecina, a także 4 pary pociągów stałego kursowania. W sumie ponownie będą to 22 pary pociągów.

Dotarcie na teren festiwalu ze stacji kolejowej Czaplinek piechotą nie będzie problemem, to trzykilometrowy spacer na teren dawnego lotniska w Broczynie. Będą także kursować busiki dowożące gości festiwalowych. ©P

Festiwal Watch Docs w Słupsku

Anna Czerny-Marecka
Słupsk

Festiwal Watch Docs, organizowany przez Helsińską Fundację Praw Człowieka, to jedna z największych na świecie imprez filmowych poświęconych prawom jednostki.

Wstęp na pokazy bezpłatny, liczba miejsc ograniczona.

Program:

3 sierpnia, kino Rejs, godz. 18. „Przesunąć granice”, reż. Lesia Kordonets, Szwajcaria, Włochy. Wojna Rosji z Ukrainą oglądana z nietypowej perspektywy: nieoczekiwane konsekwencje aneksji Krymu dla ukraińskich paraolimpijczyków. Godz. 20 - „Milczenie kreta”, reż. Anais Taracena, Gwatemala. Godna szpiegowskiego thrilleru historia współpracownika gwatemalskiej junty, który latami przekazywał opozycji informacje o zbrodniczych planach reżimu.

3 sierpnia, Social Club Domówka, godz. 19. „Nature is My Homeland”, reż. Marek Gajca. Filmowy esej o nieoczywistych związkach człowieka z naturą i jej współczesnym pojmowaniu. Godz. 20 - „Generacja 328”, reż. Veranika Nikanava, Białoruś, USA. Niepełnoletnie ofiary drakońskiego prawa antynarkotykowego na Białorusi i walczący o ich wolność rodzice.

3 sierpnia, Kluboksięgarnia Cepelin, godz. 20. „70/30. Układ klimatyczny”, reż. Phie Ambo, Dania. Obraz niełatwej współpracy duńskich aktywistów i polityków, tworzących podczas ulicznych protestów i gabinetowych negocjacji ustawę klimatyczną, która stanie się przykładem dla świata. Po seansie dyskusja.

4 sierpnia, kino Rejs, godz. 18. „Nature is My Homeland. Po seansie warsztaty „Las w słoiku” (zapisy w kinie Rejs).

4 sierpnia, Social Club Domówka, godz. 19. „Zmiana trasy”, reż. Maksim Szwed. Rozmowy w taksówce w przeddzień wyborów prezydenckich na Białorusi w 2020 roku. Godz. 20. „Zielona rebelia”, reż. Sasha Snow, Wielka Brytania. Nowe formy klimatycznego protestu: portret Rogera Hallama - założyciela Extinction Rebellion.

4 sierpnia, Kluboksięgarnia Cepelin, godz. 20. „Generacja 328”. Po seansie dyskusja.

5 sierpnia, Social Club Domówka, godz. 19. „Przesunąć granice”.

5 sierpnia, kino Rejs, godz. 19.30. „Tak jak chcę. Siła kobiet”, reż. Samaher Alqadi, Egipt, Francja, Norwegia, Palestyna. Odważny głos sprzeciwu

wobec seksualnej przemocy, wszechobecnej w skrajnie patriarchalnym egipskim społeczeństwie.

5 sierpnia, Kluboksięgarnia Cepelin, godz. 20. „Sztuka przeżycia”, reż. David Henry Gerson, Niemcy, USA. Syryjscy artyści na emigracji: portret grupy twórców, którym sztuka zapewnia przestrzeń, w której mogą wykorzystać własne wspomnienia. Po seansie dyskusja.

5 sierpnia, Szkoła Kultury, godz. 21.30. „Linia podziału”, reż. Leah Galant, Maya Cueva, USA. Walka o ostatnią klinikę aborcyjną na granicy USA i Meksyku. Po seansie dyskusja.

6 sierpnia, Social Club Domówka, godz. 19. „7-My Sierpnia” reż. Michał Bolland, Polska. Protest społeczności LGBT w Warszawie i pokazowe zatrzymanie - czy 7 sierpnia 2020 roku obudził w Polsce queer rage? Godz. 19:30 - „Tak jak chcę. Siła kobiet”. Po pokazie Watchdocs Afterparty.

6 sierpnia, kino Rejs, godz. 19.30. „Instrukcja przetrwania”, reż. Yana Ugrekhelidze, Niemcy. Sasza do perfekcji opowiada sztukę kamuflażu - nikt z jego sąsiadów nie wie, że urodził się jako kobieta. Nie widząc przed sobą przyszłości w Gruzji, postanawia zdobyć pieniądze na wyjazd. Godz. 20:45 - „7-My Sierpnia”, reż. Michał Bolland, Polska.

6 sierpnia, Kluboksięgarnia Cepelin, godz. 20. „Linia podziału”. Po seansie dyskusja.

6 sierpnia, Szkoła Kultury, godz. 21:30. „Zielona rebelia”. Po seansie dyskusja.

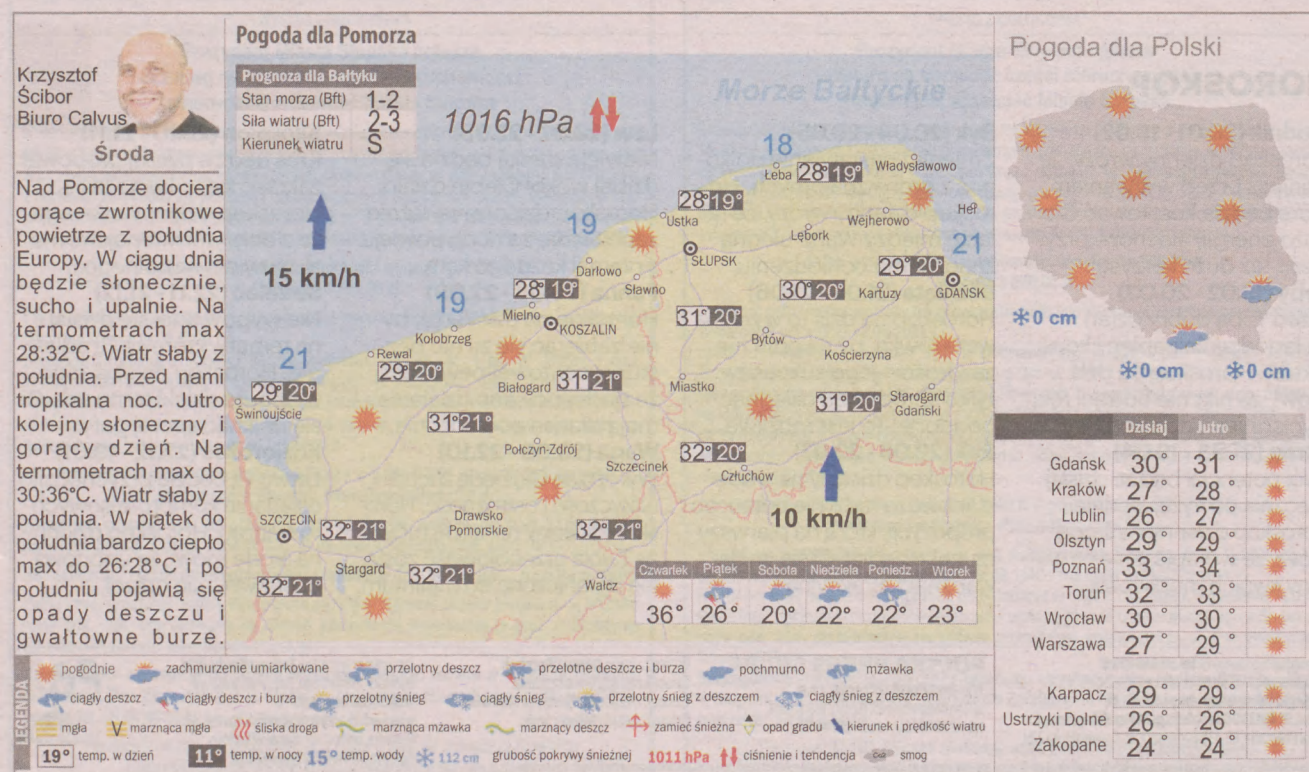
7 sierpnia, kino Rejs, godz. 18. „Gra cieni”, reż. Eefje Blankevoort, Els van Driel, Holandia. W tej grze każda granica to kolejny etap: nieletni migranci w drodze do Europy. Po seansie dyskusja.

7 sierpnia, Social Club Domówka, godz. 19. „Zagubiona wyspa”, reż. Svetlana Rodina, Laurent Stoop, Szwajcaria. Codzienna walka o przetrwanie ludzi, o których zapomniał świat. Nostalgiczny, choć do bólu prawdziwy obraz życia na maleńkiej wyspie zagubionej na Morzu Kaspijskim. Godz. 20:40 - „Mury”, reż. Andrej Kuciła, Polska. Pod mińskim aresztem śledczym: rodziny zatrzymanych Białorusinów próbują się czegoś dowiedzieć o losach najbliższych.

7 sierpnia, Kluboksięgarnia Cepelin, godz. 20 - „7-My Sierpnia”. Po seansie dyskusja.

Uwaga - organizatorzy zapowiadają, że pokazy plenerowe na dziedzińcu Szkoły Kultury w razie niepogody odbędą się w kinie Rejs. ©P

POGODA



SIATKÓWKA. PO KILKUDNIOWYCH WAKACJACH REPREZENTANCI POLSKI WRACAJĄ DO TRENINGÓW

Koniec laby, siatkarze po urlopie

Paweł Wiśniewski
redakcja@polskappress.pl

Po zajęciu trzeciego miejsca w Lidze Narodów, nasza reprezentacja udała się na tygodniowy wypoczynek. Teraz wraca do treningów, by przygotować się do mistrzostw świata.

Te odbędą się w dniach 26 sierpnia - 11 września br. w naszym kraju (Katowice i Gliwice) oraz na Słowenii (Lubiana). Tytułu mistrzowskiego będą bronić podopieczni trenera Nikoli Grbicia.

Na wspólny urlop zdecydowali się środkowi naszej reprezentacji - Karol Kłos i Jakub Kochanowski, którzy razem z partnerkami wypoczywali na greckiej wyspie Zakintos. Z kolei rozgrywający Grzegorz Łomacz poleciał na Majorcę, gdzie oprócz bliskich, towarzyszyli mu byli kadrowicze - Michał Kubiak i Damian Wojtaszek, wraz z żonami i dziećmi. Wakacje na Sycylii wybrał czołowy przyjmujący Europy - Aleksander Sliwka, który

kąpiele w turkusowym błękicie Morza Śródziemnego dzielił z kolegą po siatkarskim fachu Arturem Szalpukiem i środkowym Mateuszem Bieńkiem. Rewelacja ostatnich miesięcy - inny przyjmujący Kamil Semeniuk postanowił z kolei wykonać urlop na... oświadczenie się swojej dziewczynie. Kędzierzynianin jest już z pewnością myślami w urokliwej Perugii, gdzie znalazł zatrudnienie od nowego sezonu. Dla Semeniuka, Sir Safety Perugia we włoskiej Serie A1, będzie pierwszym zagranicznym zespołem w karierze. Chciał zmierzyć się z innym światem, długo zastanawiał się - myślał o dwóch kierunkach - włoskim i rosyjskim. Początkowo bliżej było mu do wyjazdu do Rosji. - Jednak kiedy Rosja zaatakowała Ukrainę, zrezygnowałem z transferu do Biełgorodu - powiedział.

Tuż przed urlopami, prowadzący grę mistrzów Polski, drużyny Grupa Azoty ZAKSA Kędzierzyn-Koźle i typowany na pierwszego rozgrywającego reprezentacji - Marcin Janusz



Przed rozpoczęciem MŚ, które odbędą się w Polsce i Słowenii, polskich siatkarzy czekają ciężkie treningi w Spale oraz pięć meczów kontrolnych

wstąpił w związek małżeński ze swoją wybranką, Katarzyną Olaszewską, z zawodu dietetyczką. Najmniej powodów do radości miał chyba kapitan i atakujący mistrzów świata - Bartosz Kurek, który - wraz z żoną z Anną -

urlop zwyczajnie... przechorował. W sumie, przed mistrzostwami świata, nasza drużyna narodowa rozegra pięć meczów kontrolnych, a najważniejszym sprawdzianem będzie Memoriał Huberta Wagnera. Przygotowa-

nia rozpoczną się na obiektach Centralnego Ośrodka Sportu w Spale. Normalne, ciężkie treningi, z udziałem 17-18 zawodników. 12 sierpnia, siatkarze przeniosą się do Radomia, gdzie dzień później rozegrają sparing

z Ukrainą. Po meczu siatkarze dostaną dzień wolnego.

Już 14 sierpnia podopieczni trenera Nikoli Grbicia pojadą do Krakowa, gdzie w dniach 18-20 sierpnia rozegrany zostanie Memoriał Huberta Jerzego Wagnera - ostatni poważny sprawdzian przed mistrzostwami świata.

Rywalami Polaków w turnieju w „Tauron Arena” będą Irańczycy (18 sierpnia), Argentynczyści (19 sierpnia) i Serbowie (20 sierpnia). Od razu po memoriale, nasi siatkarze przeniosą się do Katowic, gdzie będą trenować już do rozpoczęcia 20. jubileuszowej edycji MŚ.

Ostatnie spotkanie kontrolne odbędzie się 23 sierpnia - wtedy Polacy ponownie zmierzą się z Argentyną w katowickim „Spodku”.

W przygotowaniach weźmie udział 22 zawodników. Spośród nich szkoleniowiec wybierze „czternastkę”, która zagra w polsko-słoweńskim turnieju. Ostateczny skład, serbski szkoleniowiec poda w ostatniej chwili, tuż przed mistrzostwami. ©©

Start Premier League. Na co mogą liczyć Polacy?

Jacek Czaplewski
redakcja@polskappress.pl

Sezon angielskiej Premier League tuż za rogiem, a to oznacza, że czas przedstawić sylwetki wszystkich Polaków, którzy zagrają lub mają szansę zagrać.

Grono jest całkiem szerokie, pierwsza okazja na grę w sobotę oraz niedzielę. Możliwe, że grono jeszcze się powiększy - transfer do West Hamu z Napoli negocjuje Piotr Zieliński.

Łukasz Fabiański - West Ham United

37 lat, bramkarz, w Premier League 16. rok; w poprzednim sezonie: 37 meczów, 8 meczów bez straty bramki, dla reprezentacji Polski rozegrał 57 spotkań. Nasz najbardziej doświadczony zawodnik w najlepszej piłkarskiej lidze świata został na jeszcze jeden sezon (przedłużył umowę). Z Anglią związany od 2007 kiedy za kwotę 4,4 miliona euro zmienił Legię Warszawę na Arsenal. W 2014 roku przeszedł z Londynu do Swansea City, gdzie kontynuował budowanie swojej marki w Premier League. Już jako doświadczony i zaprawiony w bojach bramkarz w 2018 roku znów



Najbardziej doświadczonym Polakiem w Premier League jest Łukasz Fabiański

wrócił do Londynu - tym razem do West Hamu United. I zbiera znakomite recenzje.

Matty Cash - Aston Villa

24 lata, prawy obrońca, w Premier League trzeci rok; w poprzednim sezonie: 38 meczów, 4 gole, 3 asysty, dla reprezentacji Polski rozegrał 7 me-

czów. Ceniony nie tylko za pogodny charakter, ale także osiągnięcia w Premier League, w której jako prawy obrońca (lub wahadłowy) radzi sobie znakomicie. Do Aston Villi dołączył w 2020 roku z zespołu z niższego szczebla rozgrywkowego - Nottingham Forest - dzisiejszego beniaminka. Już

w Championship obrońca wyróżniał się na tle innych zawodników, dlatego klub z Premier League bez zastanowienia wydał na niego 16 milionów euro.

Jakub Moder - Brighton

23 lata, pomocnik, w Premier League trzeci rok; w poprzednim sezonie: 28 meczów, 3 asy-

sty, dla reprezentacji Polski rozegrał 20 meczów. Młodego reprezentanta Polski zobaczymy najprawdopodobniej dopiero w drugiej części sezonu. Z pierwszej wykluczy go ciężka kontuzja, z którą - nie bez komplikacji - się zmagają.

Jan Bednarek - Southampton

26 lat, środkowy obrońca, w Premier League szósty rok; w poprzednim sezonie: 31 meczów, 4 gole, dla reprezentacji Polski rozegrał 42 mecze. Tylko Łukasz Fabiański ma od niego większy staż w Premier League. Polski obrońca gra w Premier League od sezonu 2017/18.

Mateusz Klich - Leeds United

Trener Jesse Marsch nie widzi go w swojej wizji zespołu, dlatego w niedawnym wywiadzie zasugerował pomocnikowi, żeby zaczął szukać sobie nowego klubu.

Michał Karbownik - Brighton

21 lat, pomocnik, w Premier League pierwszy rok; w poprzednim sezonie (wypożyczenie do Olympiakosu): 9 meczów, 1 asysta, dla reprezentacji Polski rozegrał 3 mecze) Kiedy

przechodził z Legii do Brighton większość kibiców pokładała w nim większe nadzieje niż w Moderze. Młody Polak nie zdołał się jednak przebić nawet do kadry meczowej, więc został wypożyczony do Olympiakosu Pireus. Pomimo tego, że Karbownik w Grecji praktycznie nie grał, został zgłoszony przez Brighton do kadry na sezon 2022/23. Agent Polaka nadal jednak szuka mu klubu, do którego mógłby zostać ponownie wypożyczony. Mówi się o Niemczech - Fortunie Duesseldorf

Kacper Kozłowski - Brighton

18 lat, pomocnik, w Premier League pierwszy rok, w poprzednim sezonie (wypożyczenie do Royale Union Saint Gilloise): 9 meczów, 1 asysta, dla reprezentacji Polski rozegrał 6 meczów. Historia Kozłowskiego jest bardzo podobna do Karbownika - z racji tego, że pomocnik był za słaby żeby grać w Premier League, Brighton zdecydowało się wypożyczyć Polaka. Padło na belgijski Royale Union Saint Gilloise, gdzie młody zawodnik nie pograł zbyt dużo. Teraz wrócił do Anglii i także został zgłoszony do kadry na sezon 2022/23. ©©

SPORT

www.sportowy24.pl

Kacper Maksajda ze Skalara piąty w Europie



Kacper Maksajda z trenerem Dariuszem Grondziewskim

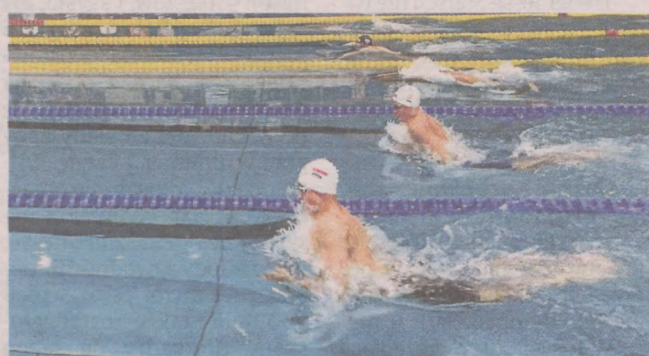
PLYWANIE. Jako reprezentant Polski dobre występy młodzieżowców zanotował Kacper Maksajda (rocznik 2006), który jest pływakiem słupskiego Skalara.

Jego szkoleniem zajmuje się Dariusz Grondziewski. W Bańskiej Bystrzycy słupszczanin zajął piąte miejsce na 200 metrów stylem klasycznym.

Przez sześć dni Bańska Bystrzyca była gospodarzem XVI Letniego Olimpijskiego Festiwalu Młodzieży Europy (EYOF). Zawody odbywały się na Słowacji w dziesięciu dyscyplinach sportowych (gimnastyka, lekkoatletyka, badminton, koszykówka, piłka ręczna, judo, kolarstwo, pływanie, tenis, siatkówka). W pływackiej imprezie startowała między innymi reprezentacja Polski, a w jej składzie były dwie osoby z Towarzystwa Pływackiego Skalar Słupsk: pływak Kacper Maksajda i jego szkoleniowiec Dariusz Grondziewski. W konkurencji na dystansie 200 metrów stylem klasycznym słupszczanin przebrnął przez eliminacje i półfinały. W najważniejszym, bo w finałowym wyścigu (oprócz Polaka płynęli w nim jeszcze przedstawiciele: Wielkiej Bry-

tanii, Niemiec, Holandii, Portugalii, Włoch, Serbii i Turcji) zajął piąte miejsce z niewielką stratą do pozycji medalowej. Jego czas to 2.19,91 min. Triumfował i złoto zdobył Brytyjczyk Oscar Bilbao - 2.18,82 min. Skalarowiec ze Słupska rywalizował jeszcze na 100 m stylem klasycznym. Ostatecznie K. Maksajda uplasował się na jedenastej pozycji z czasem 1.06,43 min. Słupszczanina z finałowej rywalizacji wyeliminował kolega z reprezentacji Jakub Lenczowski (Dębica), który w półfinale miał wynik 1.06,24 min, a w finale popłynął jeszcze lepiej i z rezultatem 1.05,86 min był czwarty.

- Kacper Maksajda potwierdził talent i dobrą dyspozycję. Być piątym pływakiem dużego olimpijskiego festiwalu młodzieży w Europie jest sukcesem. Teraz mój podopieczny ma zaplanowane dwa tygodnie odpoczynku od pływania. Zajęcia treningowe zostaną wznowione od 17 sierpnia i zapowiadają się niezmiernie trudne tygodnie wyłożone pracy na pływalni, by należyście przygotować się do mistrzostw Polski U-16 - oznajmił Dariusz Grondziewski, trener słupskiego Skalara. © (fen)



Kacper Maksajda tak płynął po piąte miejsce w Europie

LEKKOATLETYKA

Zakrzewski w finale. Znakomicie spisuje się reprezentant Akademii Młodego Lekkoatlety ze Słupska Marek Zakrzewski, który startuje w Mistrzostwach Świata do lat 20 w Lekkoatletyce, które odbywają się kolumbijskim Cali. Słupszczanin w półfinale biegu na 100 metrów zajął drugie miejsce z czasem 10,4 s. Wygrał reprezentant Botswany Letsile Tebogo - czas 10 sekund. (sten)

KRÓTKO

ZAPASY

W Biało-czerwonych barwach Maria Szkudlarek (MLUKS Karlino) i Dominik Jagusz (ZKS Koszalin) reprezentowali Polskę na mistrzostwach świata do 17 lat w Rzymie. Podopieczna trenera Wojciecha Sadowskiego (zarazem opiekun kadry) zajęła 8. miejsce w kategorii do 53 kg. W 1/8 finału Szkudlarek pewnie pokonała reprezentantkę Austrii Sarah Lins (8:2). W 1/4 finału uległa późniejszej zwyciężczyni turnieju, Ukraince Marii Jefremowej (0:8). Także w walce repasażowej musiała uznać wyższość wicemistrzyni świata Sevim Akbas z Turcji (1:8), która sięgnęła później po brąz. Ostatecznie Szkudlarek zajęła 8. miejsce. D. Jagusz stoczył w Rzymie jedną walkę. W 1/8 finału kategorii do 60 kg (styl wolny), uległ przed czasem Azerowi Agha Gasimowowi po zaciętym pojedynku, w którym prowadził 10:5. Ostatecznie Jagusz został sklasyfikowany na 18. miejscu.

KAJAKARSTWO

Najważniejszy start za nimi Zawodnicy LKK Hubertus Biały Bór mają za sobą najważniejszy start w sezonie. W Poznaniu juniorzy młodszy rywalizowali w Ogólnopolskiej Olimpiadzie Młodzieży, a młodziecy w mistrzostwach Polski. W OOM wystąpiło dwóch zawodników. Kanadyjkarz Jurij Konachowicz zajął 6. miejsce w konkurencji C1 na dystansie 5000 m i był drugi w finale B na 500 m. Mikołaj Gałczyński uplasował się na 8. miejscu w kajakowych jedynkach na 5000 m i o miejsce niżej na 500 m. W rywalizacji młodzieżek piąta w K1 na 2000 m była Maja Górko. Razem z Amelią Chemeł-Pyżolek były też siódme w K2 na 2000 m. Dawid Kwaśniewski-Droździel zajął 8. miejsce w K1 oraz dziewiąte w K2 na 2000 m. W tej ostatniej konkurencji startował z Filipem Pilarskim.

PIŁKA NOŻNA

Remis na koniec kolejki

W poniedziałkowym meczu, kończącym 3. kolejkę eWinner II ligi, Polonia Warszawa zremisowała ze Stomilem Olsztyn 1:1 (0:1). Czarne Koszule zdobyły pierwszy punkt, ale nadal zamykają tabelę. Stomil pozostał na 4. miejscu (5 pkt). Prowadzi Górnik Polkowice (9 pkt) przed Kotwicą Kołobrzeg (7). (jak)

PIŁKA NOŻNA

Z Kotwicy do Austrii Grający przez poprzednie dwa sezony w Kotwicy Kołobrzeg, słowacki obrońca Ondrej Jakubov, został zawodnikiem austriackiego SPG Prutz/Serfaus (IV liga). 24-latek zadebiutował już w nowych barwach, w zwycięskim meczu 1. kolejki z FC Koch Türen Natters (3:1). W poprzednim sezonie Jakubov wystąpił w 23. meczach III ligi i strzelił 3 gole. Łącznie w barwach Kotwicy rozegrał 53 mecze (6 goli). (jak)

Zmiany w Superlidze

Jacek Wójcik
jacek.wojcik@gk24.pl

PIŁKA RĘCZNA. Młyny Stoisław Koszalin przygotowują się do nowego sezonu PGNiG Superligi Kobiet. Rozgrywki 2022/23 odbędą się w nowym formacie.

Młyny szykuje się do sezonu od 18 lipca, pod wodzą nowego trenera, Jarosława Knopika. W najbliższą niedzielę mają zaplanowane pierwsze sparingi, wyjazdowy dwumecz z beniaminkiem Superligi, MKS PR Gniezno. Przypomnijmy, że z dotychczasowej kadry ubyło sześć zawodniczek, a doszło pięć nowych. Co najmniej do końca roku z gry wyłączone będą Martyna Żukowska (kontuzja) i Adrianna Nowicka (urodziła dziecko). Nową kapitan drużyny została Hanna Rycharska, a jej zastępczynią Anna Mączka.

Kilka dni temu władze Superligi poinformowały o zmianie liczby drużyn i formatu rozgrywek. Liga została poszerzona z 8 do 10 zespołów. Obok beniaminka z Gniezna, do rywalizacji włączony został Ruch Chorzów, drugi zespół z turnieju barażowego o awans do Superligi,



Hanna Rycharska została nową kapitan zespołu Młynów

a także mistrzyni Ukrainy, Galiczanka Lwów (będzie grać w Markach k. Warszawy).

- Wszystkie kluby PGNiG Superligi Kobiet jednogłośnie podjęły decyzję o powiększeniu ligi i przyjęciu mistrzyni Ukrainy. Jestem przekonany, że zmiany, w tym nowy format rozgrywek, w jeszcze większym stopniu wpłyną na atrakcyjność rywalizacji - powiedział Piotr Należyty, prezes Superligi sp. z o.o.

W związku z rozszerzeniem Superligi, planowanym pierwotnie od sezonu 2023/24, zmienił się także format rywalizacji. Faza zasadnicza zostanie rozegrana

w systemie każdy z każdym - mecz i rewanż. Po rozegraniu 18. kolejek czołowa szóstka w tabeli utworzy grupę mistrzowską, a pozostałe spadkową. W obydwu rozegrane zostaną dwie serie każdy z każdym. Sezon rozpocznie się 10-11 września. W 1. kolejce Młyny podejmą Galiczankę. Tydzień później pojadą do KPR Kobierzycy. Runda rewanżowa rozpocznie się 17-18 grudnia. Zakonczenie fazy zasadniczej 25 lutego 2023 r., a rywalizacja w grupach ruszy 11-12 marca. Zmagania w spadkowej zakończą się 29-30 kwietnia, a w mistrzowskiej 13-14 maja.

Zasady awansów i spadków w nowym sezonie

PIŁKA NOŻNA. Zachodniopomorski Związek Piłki Nożnej przedstawił zasady awansów i spadków w sezonie 2022/23. Pozналиśmy także zmiany w regulaminie rozgrywek.

Pierwsze rozgrywki organizowane przez ZZPN, IV liga, ruszają już w najbliższy weekend (6-7 bm.). Tydzień później (13-14 bm.) nowy sezon rozpocznie Klasa Okręgowa. Rywalizacja w Klasie A rozpocznie się 27-28 bm., natomiast w Klasie B 3 września.

Rozgrywki IV ligi wróciły do formatu 18-zespołowego, po dwóch sezonach, w których grało odpowiednio 21 i 20 drużyn, co było efektem braku spadków sezonie 2019/20 (w związku z przerwaniem rozgrywek z powodu pandemii koronawirusa). W nadchodzącym sezonie awans do III ligi wywalczą mistrz IV ligi. Bezpośrednią degradacją zostaną dotknięte zespoły z miejsc 16-18 w tabeli.

Z kolei drużyny z miejsc 14-15 czekają baraże ze zwycięzcami baraży pomiędzy wicemistrzami okręgów. Liczba spadkowiczów może powiększyć się jeżeli będą spadki drużyn zachodniopomorskich z III ligi (zagrają w niej 3 drużyny z województwa). W takim przypadku zmieniają się też lokaty barażowe.

Z Klasy Okręgowej do IV ligi awans bezpośrednio wywalczą mistrzowie czterech grup. Drużyny z drugich miejsc będą miały szansę w dwustopniowych barażach (mecze pomiędzy wicemistrzami, następnie zwycięzcy zagrają z 14. i 15. drużyną z IV ligi). Do Klasy A zdegradowane zostaną zespoły z 16. miejsc w tabeli oraz trzy drużyny z najgorszym bilansem z 15. lokat. Najlepsza drużyna z 15. miejsca oraz trzy najgorsze z czterech zagrają o pozostanie w okręgówce ze zwycięzcami baraży pomiędzy wicemistrzami grup Klasy A. Z tej ostat-

niej bezpośredni awans do okręgówki wywalczą mistrzowie ośmiu grup. Ośmiu wicemistrzów Klasy A utworzy pary barażowe, z których zwycięzcy rozegrają następnie baraże z zespołami z okręgówki. Z Klasy B do A awansują mistrzowie sześciu grup, a także wicemistrzowie grup 2. i 4., w których zagra więcej niż 10 zespołów.

Najważniejsze zmiany w Regulaminie Rozgrywek na sezon 2022/23 to 7 zmian w rozgrywkach mistrzowskich i pucharowych, możliwości gry jednego zawodnika spoza Unii Europejskiej (z wyłączeniem zawodników z Ukrainy), zmiany dotyczące ustalania terminów spotkań w przypadku niedotrzymania regulaminowego terminu 14 dni, modyfikacja zapisu gry zawodnika w klubach posiadających zespół rezerw, a także zmiany powrotne w rozgrywkach II klasy juniorów. © (jak)