Rozmowa. Grzybów jest tyle, że nie trzeba zbierać starych ani robaczywych **str. 2**

FOT. ARCHIWUM PRYWATNE

Hirsutyzm, nadmierne owłosienie u pań. To nie tylko kwestia estetyki - str. 8

STRONA ZDROWIA

GŁOS POMORZA

DZIENNIK POMORZA

Środa 12.10.2022 | Nr 238 (4786) Nakład: 8.900 egz. | www.gp24.pl Cena 3,90 zł (w tym 8% VAT)

Nr ISSN 0137-9526 Nr indeksu 348-570

Miejska Biblioteka Publiczna w Słupsku CZYTELNIA NAUKOWA

Słupsk. W mieście spłonęło sześć samochodów. Według policji były to podpalenia str. 3

Ustka. Rada miejska nie zgodziła się, aby deweloper zbudował blok na wydmie str. 4

Bytów. Sarny grasują po cmentarzu i zjadają kwiaty str. 4

INWESTYCJE KTO ZBUDUJE CZĘŚĆ OBWODNICY CENTRUM MIASTA?

Cały pierścień dla Słupska do 2026 r.

Grzegorz Hilarecki
Słupsk

Jeśli wszystko pójdzie zgodnie z planem, to wiosną ruszy budowa ringu po wschodniej strome miasta. Są na to pieniądze, ruszyły procedury. Mieszkańcy już siedem lat czekają na dokończenie obwodnicy centrum.

Ze względu na zakładany przez słupskich urzędników koszt budowy czteroipółkilometrowej drogi od ronda na ul. Poznańskiej do węzła przy obwodnicy na ul. Bohaterów Westerplatte procedura przetargowa ruszyła jak przy zamówieniach unijnych. Droga zostanie jednak sfinansowana przez państwo i słupski samorząd pokryje jedynie 20 procent kosztów. Ile będzie kosztować budowa? Dowiemy się za 35 dni, gdy otwarte zostaną koperty z ofertami firm, ale szacunki mówią o około 118 milionach złotych.

- Projekt drogi już jest zaktualizowany, więc zostały już tylko fizyczne prace - mówi Tomasz Orłowski, wicedyrektor Zarządu Infrastruktury Miejskiej w Słupsku.

Urzędnicy liczą, że wykonawca zostanie wybrany w grudniu. Wtedy minie siedem lat od otwarcia pierwszych trzech odcinków drogowego pierścienia wokół centrum miasta, w Słupsku potocznie nazywanego „ringiem". Budowa kolejnego odcinka ma być rozpoczęta wiosną przyszłego roku, a firma, która otrzyma zlecenie, będzie miała 20 miesięcy na wykonanie całości.

Ring będzie budowany tak, jak został zaprojektowany w 2015 roku i tak, jak mówią wydane wtedy decyzje, w tym środowiskowa. Sprzeciw części mieszkańców domów przy wąwozie w rejonie ul. Gdyńskiej, przez który poprowadzony zostanie odcinek drogi, nie ma więc w praktyce znaczenia. Mowa o niespełna 300-metrowym odcinku. Kością niezgody jest tam brak ekranów akustycznych. Urzędnicy zapowiadają jednak, że po zakończeniu inwestycji dokonająbadańpoziomuhałasuiwzależnośd od wyników zareagują, np. dostawiając ekrany dźwiękochłonne.

Ale nawet ci protestujący mieszkańcy zgadzają się, że to inwestycja ważna, rozwiązująca problemy komunikacyjne tej części Słupska. Mieszkańcy osiedla Akademickiego uważają, że w tym etapie ringu najważniejszy jest most przez Słupię, który umożliwi skomunikowanie ulic Słonecznej z Arciszewskiego i odciąży ulice Wiejską i Zamkową, co jest ich zdaniem „newralgicznym drogowym krwiobiegiem miasta".

Na początku sierpnia bieżącego roku w słupskim ratuszu na spotkaniu z udziałem ministra Piotra Mullera - rzecznika rządu, słupskiego posła PiS oraz Grzegorz Pudy - ministra funduszy i polityki regionalnej padła deklaracja, że będą pieniądze od rządu na dokończenie drogi, której pierwsze trzy etapy zostały oddane do użytku w 2015 roku. To bardzo ważne, bo latem 2011 roku projekt słupskiego ringu spadł z listy rządu PO i wydawał się pogrzebany decyzją ówczesnych ministerialnych urzędników. Teraz inwestycja ma zagwarantowane finansowanie.

Budowa trzech pierwszych etapów obwodnicy Słupska kosztowała 135 min zł. Władze miasta otrzymały wówczas dotację unijną. Na siedem lat planowana inwestycja zamarła. W 2015 r. władze miasta zapłaciły kilkaset tysięcy złotych za projekt, ale nie miały pomysłu, skąd zdobyć pieniądze na jego realizację.

- Budowa kolejnego etapu ringu popierana jest przez samorządy i znajduje uzasadnienie w uwagach zgłoszonych przez stronę społeczną. Wiele próśb wpływało także do mojego biura poselskiego - podkreśla Piotr Muller. - Inwestycja ta z pewnością zminimalizuje korki, zmniejszy natężenie mchu w godzinach szczytu i zapewni bezpieczeństwo mieszkańcom regionu. Zabiegałem o sfinansowanie przez rząd dokończenia etapu ringu miejskiego w Słupsku i obwodnicy KobylnicyXieszę się, że dziś staje się to faktem.

Zaplanowane są już kolejne etapy budowy tak, by do 2026 r. powstał zamknięty pierścień wokół centmm Słupska. ©®

FOT. KRZYSZTOF PIOTRKOWSKI

Pierwszy etap ringu zrealizowany został w 2015 roku. Na zdjęciu ulica Rejtana między aleją 3 Maja i ulicą Wiatraczną

FOT. ARCHIWUM

SŁUPSK

Budżet obywatelski. Będą dodatkowe dwa dni głosowania. Powód? Błąd w liczeniu str. 3

Słupsk. Tabletki z jodkiem potasu dotarły do miasta i powiatu. Jest plan ich dystrybucji str. 4

Region. Turystyka w polskich portach kwitnie. Rekordowy rok był w Gdańsku str. 5

REKLAMA 0010608090

MIESZKANIE W CENTRUM SŁUPSKA
Z MIEJSCAMI PARKINGOWYMI! , <1 ||,
KILIŃSKIEGO - KASZUBSKA - PODGÓRNA M
Ułatwienie dla osób niepełnosprawnych - winda.
ETIUDA

EKP ANDRZEJEWSCY DEWELOPER
669 540 110 600 388 311
andrzejewski.ekp@gmail.com

Głos Dziennik Pomorza
Środa, 12.10.2022

Jutro w naszej gazecie
Pod Paragrafem

• Warszawa da się lubić. Polubili ją także autorzy kryminałów. Stolica stała się miejscem akcji wielu sensacyjnych tekstów

'mm.....iiiiimm

AUTOPROMOCJA 0010573469

Zamów
prenumeratę (.losu
<5> 94 3401114
prenumerata.gdp@polskapress.pl
prenumerata.gp24.pl

KALENDARIUM

12 PAŹDZIERNIKA

1492
Krzysztof Kolumb dopłynął do wyspy San Salwador w archipelagu Wysp Bahama. Jest to oficjalna data odkrycia Ameryki. Podróżnik uważał tymczasem, że dopłynął do jednej z wysp japońskich. Po opłynięciu kilku innych wysp, w tym Kuby i Haiti w archipelagu Wielkich Antyli, Krzysztof Kolumb wrócił do Hiszpanii i został przyjęty z gorącym entuzjazmem w Barcelonie. Zorganizował potem jeszcze trzy dalsze podróże ekspedycyjne.

1799
Francuzka Jeanne-Genevieve Gamerin jako pierwsza kobieta w historii wykonała udany skok ze spadochronem z balonu lecącego na wysokości 900 metrów.

1810
W Monachium odbył się pierwszy Oktoberfest. Bawarska para królewska zaprosiła mieszkańców do wspólnego świętowania godów weselnych księcia Ludwika I Wittelsbacha i księżniczki Teresy von Sachsén-Hildburghausen.

1919
Powstał Polski Komitet Olimpijski. Organizację powołali podczas zjazdu założycielskiego w Hotelu Francuskim w Krakowie działacze turystyczni, lekkoatletyczni i narciarscy. Prezesem został książę Stefan Lubomirski, a protektorat objął Naczelnik Państwa Józef Piłsudski.

1931
W Rio de Janeiro w Brazylii na górze Corcovado na pamiątkę setnej rocznicy niepodległości Brazylii odsłonięty został pomnik Jezusa Chrystusa. Statua jest jednym z symboli Rio oraz imponującym i charakterystycznym obiektem w tym mieście. Statua mierzy 30 metrów wysokości i jest postawiona na ośmiometrowym cokole.

1943
Rozpoczęła się bitwa pod Lenino. Trwała do 13 października. To jedno z najbardziej krwawych starć podczas II wojny światowej. Celem walk było przełamanie przez Rosjan pozycji niemieckich. Była to pierwsza bitwa l. Dywizji Piechoty imienia Tadeusza Kościuszki, sformowanej w ZSRR, a dowodzonej przez generała Zygmunta Berlinga. Bitwa była źle przygotowana i źle dowodzona.

Grzybów jest tyle, że nie trzeba zbierać starych ani robaczywych. Wigilijny barszcz będzie lepszy

Sylwia Lis
Rozmowa

Z Jerzym Wszałkowskim, zapalonym grzybiarzem, o narodowym sporcie Polaków.

FOT. ARCHIWUM PRYWATNE

Ani to pierwszy, ani ostatni bagażnik zapełniony grzybami przez Jerzego Wszałkowskiego. Pasję zbierania grzybów traktuje również jako wypoczynek

Pierwsza zasada grzybiarza?
Nie zbieramy grzybów, których nie znamy. Przecież nie każdy musimy być mykologiem (mykologia - dział biologii zajmujący się badaniem grzybów, ich systematyką, budową, fizjologią, a także znaczeniem dla człowieka - przyp. red). Ja też nim nie jestem, więc zbieram grzyby, co do których mam pewność, że są jadalne. Owszem, chodzę na grzyby wiele lat i zdarza mi się, że czasem nie jestem pewny, czy kania (czubajka kania - przyp. red) to na pewno kania. Wtedy zostawiam ją w lesie. Łatwo o pomyłkę, a jak każdy wie, co roku w Polsce zdarzają się śmiertelne zatrucia. Jeśli ktoś nie zna się na grzybach, to może dołączyć do grzybobrania z osobami bardziej doświadczonymi. Są też specjalne aplikacje wtelefonie, które pomogą w odróżnieniu trującego od jadalnego. Pomoc w identyfikacji grzybów oferują też lokalne sanepidy. Gdy nie jest się pewnym, warto skorzystać z ich wiedzy. Jak to się mówi: wszystkie grzyby są jadalne, ale niektóre tylko raz... Lepiej nie ryzykować. Po drugie nie zbieramy grzybów robaczywych, wiem, że w tej kwestii są różne poglądy, ale ze względów estetycznych, kulinarnych i zdrowotnych grzyby z robakami zostawiamy w lesie. Niektórzy mówią, że robale wyjdą podczas suszenia. Może wyjdą, a może i nie, ale z pewnością zostawią swoje odchody. Tu lekarze są zgodni, że mogą być szkodliwe dla zdrowia. Poza tym proszę sobie wyobrazić wigilijną zupę grzybową, a na powierzchni pływające robale. Fuj... Grzybów wtej chwilijest tyle, że nie trzeba zabierać do domu ani robaczywych, ani starych.

Co zwiastuje wysyp borowików?
Nie jestem specjalistą, ale obserwatorem. Z mojego doświadczenia wynika, że gdy lato jest dość słoneczne, a we wrześniu i październiku przez kilka dni z rządu pada obfity deszcz, to należy spodziewać się wysypu grzybów. W tej chwili mamy właśnie taki stan. W lasach jest mnóstwo prawdziwków. Kto teraz wybierze się na grzybobranie, z pustym koszykiem nie wróci. Co chwilę pada deszcz, można się spodziewać, że wysyp potrwa jeszcze kilka dni. To idealna pora na leśne spacery.

Każdy ma „swoje miejsca", grzybiarze niechętnie dzielą się informacjami, gdzie jeżdżą na grzyby. To gdzie szukać borowików?
Teraz przepiękne okazy można znaleźć w lasach bukowych. Borowiki są przepiękne, twarde, z ciemnymi kapeluszami. Jeśli chodzi o lasy bukowe, to trzeba się skupić, w tej chwilijest bardzo dużo liści, ale jak się znajdzie jednego borowika, to należy dokładnie patrzeć. Pod tymi liśćmi z pewnością będzie ich więcej. Wystarczy się dobrze rozejrzeć. Bywa, że w jednym miejscu można znaleźć kilkadziesiąt okazów. Dodam, że teraz prawdziwki rosną też w lasach świerkowych, a nawet brzozowych. W tym roku można znaleźć przepiękne koźlarze zwane kozakami. Mają tak cudowne, pomarańczowe ubarwienie. Na ich widok się uśmiecham. Wiadomo, że do marynaty ludzie najchętniej wybierają borowiki, ale zapewniam, że koźlarze też są bardzo smaczne. Marynaty robi się bardzo prosto. Grzyby trzeba oczyścić, obgotować, a następnie zrobić zalewę z octu, soli, wody, cukru. Dodać należy gorczycę, ziele angielskie, liście laurowe. Niektórzy stosują też marchewkę.i cebulę. Grzybki należy zalać taką mieszaniną, słoiki zakręcić, trochę pasteryzować i gotowe. Na zimę w sam raz.

Kilka dni temu na portalu internetowym „Głosu" pochwalił się pan swoimi zbiorami. Komentujący twierdzili, że nie jest pan w stanie przerobić takiej ilości grzybów, że powinien pan połowę zostawić w lesie dla innych.
Proszę mi wierzyć, grzybobranie to moja pasja i relaks. Jestem mechanikiem samochodowym i mam dużo pracy. Wyjście dla lasu traktuję jako przyjemność. Faktycznie tych grzybów to zbieram dużo, a nawet bardzo dużo. Ale nic nie ma prawa się zmarnować! Dzielę się nimi z rodziną sąsiadami, znajomymi, znajomymi znajomych i tak dalej. Nawet w komentarzach podawałem adres, gdzie mieszkam, jeśli ktoś miałby ochotę na grzyby. Ostatnio koledze oddałem pół bagażnika kani.

No właśnie, dobrze, że pan mi przypomniał. Teraz mamy nie tylko wysyp borowików, ale też czubajki kani, prawda?
Ależ oczywiście! Naprawdę jest bardzo dużo. Ja zbieram koło Ustki, ale tak naprawdę wystarczy pójść na łąkę, na skraj lasu, aby znaleźć kanie. Są przepyszne, spróbujcie zrobić je podobnie jak tradycyjnego kotleta schabowego. Można je też ususzyć, a potem wykorzystać do przygotowania przepysznego sosu grzybowego lub zupy.

Jak długo potrwa sezon?
Przy takiej pogodzie nawet do listopada. Udanego grzybobrania! ©®

RUNMAGEDDON. KOLEJNY NA POMORZU EKSTREMALNY BIEG TYLKO DLA NAJTWARDSZYCH

3300 UCZESTNIKÓW

Runmageddon wrócił po trzech latach przerwy. Wymagający nadludzkiego wysiłku bieg przyciągnął rzesze zawodników.

Ukośna ściana, pioruny, trawers, zasieki, spacer z „Azorem" to tylko niektóre przeszkody, z którymi musieli zmierzyć się uczestnicy biegu w Szczecinie. 3300 biegaczy rywalizowało na 12-kilometrowym odcinku specjalnym, na którym było ponad 50 przeszkód, dostosowanych do możliwości mężczyzn, kobiet, a nawet dzieci.

FOT. ANDRZEJ SZKOCKI

FOT. ANDRZEJ SZKOCKI

nasz REGION

REGION

Trzy osoby ranne w wypadku
Na drodze nr 20 Bytów - Kościerzyna w pobliżu miejscowości Szarlota doszło do zderzenia trzech samochodów. Ze wstępnych informacji służb wynika, że kierowca renault laguny na zakręcie zjechał na przeciwny pas ruchu i zderzył się z fordem transitem. W auta uderzył jeszcze kierowca skody. Kierowca renaulta oraz kierowca skody i jego pasażerka trafili do szpitala. ZIDA

DYŻURNY GŁOSU
Bogumiła Rzeczkowska
tel. 510 026 919
Na Czytelników „Głosu Pomorza" czekamy w redakcji w Słupsku przy ul. H. Pobożnego 19 oraz pod adresem poczty elektronicznej alarm@gp24.pl.

Od pożaru do pożaru. Szukają podpalacza

Andrzej Gurba
Słupsk

W nocy z poniedziałku na wtorek paliło się w mieście sześć samochodów oraz altana i wiata ogrodowa. To były podpalenia.

Do pierwszego pożaru doszło w poniedziałek około godz. 23-30 na ul. Wyspiańskiego. Strażacy szybko ugasili ogień. Zdążyło spalić się prawe tylne koło i nadkole nissana micry.

Kolejny pożar miał miejsce we wtorek na ul. Górnej około godz. 1.20. Paliły się dwa samochody. Spłonął tył forda focusa oraz przód toyoty avensis.

Około godz. 3 na ul. Arciszewskiego palił się fiat punto. Zniszczony został tył samochodu. Kilka minut później strażacy zostali zaalarmowani o pożarze opla corsy na ul. Sułkowskiego. Spalił się przód auta oraz jego wnętrze.

Natomiast o godz. 3.17 strażacy interweniowali na ulicy Wiejskiej. Tam palił się samochód renault megane. Zniszczeniu uległo koło i nadkole.

Dwie minuty później strażacy zostali wezwani do pożaru altanki i wiaty ogrodowej przy ul. Puławskiego. Spaleniu uległy m.in. drzwi wejściowe altanki, taras oraz częściowo dach.

Według ustaleń słupskiej policji wszystkie te pożary wybuchły w wyniku podpalenia.

Jakub Bagiński z Komendy Miejskiej Policji w Słupsku informuje, że zabezpieczane są ślady: - Sprawdzamy też okoliczny monitoring, aby ustalić dokładne okoliczności zdarzeń oraz sprawców tych podpaleń.

Policja prosi o kontakt osoby, które mają jakąkolwiek wiedzę na temat tych zdarzeń (na numer 47 74 20 545 lub 112).
©®

FOT. KRZYSZTOF PIOTRKOWSKI

Wrak forda focusa na ul. Górnej

Miało być 21 dni na głosowanie mieszkańców, a było 19

Grzegorz Hilarecki
Słupsk

Błąd urzędniczki spowodował. że głosowanie w budżecie obywatelskim na2023 rok trwało za krótko. Wyniki nie zostały jeszcze ogłoszone. Będą dodatkowe dwa dni na głosowanie.

W uchwale Rady Miejskiej w Słupsku jest zapis, że w budżecie obywatelskim głosowanie trwa minimum 21 dni. Natomiast głosowanie w budżecie na 2023 rok trwało od 12 września do 30 września, czyli 19 dni. Władze miasta przyznały, że to przez błąd urzędniczki.

- Pracownica, która zapisywała termin, policzyła trzy tygodnie, ale bez weekendu. Stąd napisała, że głosowanie kończy się w terminie do końca piątku (30 września - przyp. red.), czyli trzeciego tygodnia pracy, a nie trzeciego tygodnia fizycznie. W związku z tym głosowanie zakończyliśmy po 19 dniach, a nie po 2l. Zorientowaliśmy się w tym błędzie i dlatego chcemy teraz w najbliższą sobotę i niedzielę dołożyć brakujące dwa dni głosowania - oświdczyła prezydent Krystyna Danilecka-Wojewódzka. - Mamy orzeczenia, takie błędy już się w Polsce zdarzały.

FOT. GP24.PL

Prezydent Słupska Krystyna Danilecka-Wojewódzka stwierdziła, że błędy przy głosowaniu w budżecie obywatelskim już się w Polsce zdarzały

Beata Macedońska, dyrektor Wydziału Współpracy i Promocji w Urzędzie Miejskim w Słupsku dodała, że te osoby, które nie zdążyły zagłosować w budżecie obywatelskim, będą mogły to zrobić.

- Głosowanie będzie trwać od północy w sobotę 15 października do niedzieli 16 października do godziny 23.59. W tym terminie system do głosowania na stronie slupsk.konsultacjejst.pl zostanie ponownie uruchomiony - zapewniła Macedońska.

Dotychczasowe wyniki głosowania pozostają tajne, więc nie wiemy na razie, po ile głosów mają poszczególne projekty zgłoszone do budżetu obywatelskiego.

- Uważam, że nie myli się tylko ten, który nic nie robi. Te dodatkowe dwa dni nie wypaczą wyników w budżecie. Każdy, kto miał zagłosować, dawno już to zrobił. Dojść mogą już tylko pojedyncze głosy tych, którzy się spóźnili czy zapomnień, że mają zagłosować - ocenia radna Anna Rożek z PO.

Na projekty zgłoszone do Słupskiego Budżetu Obywatelskiego 2023 może zagłosować każdy pełnoletni mieszkaniec miasta. Pod głosowanie poddanych jest 47 wniosków. Na realizację zwycięskich zadań władze miasta przeznaczą ponad trzy miliony złotych.
©®

REKLAMA 0010637622 REKLAMA

Zarząd Gminnego Towarzystwa Budownictwa Społecznego w Jezierzycach sp. z o.o.
ogłasza nabór kandydatów zainteresowanych zawarciem umowy
najmu lokalu mieszkalnego dwupokojowego
o pow. 45,10 m² w m. Jezierzyce ul. Ogrodowa 2 (I piętro).
Planowane zasiedlenie 1.01.2023 r. z możliwością skrócenia.

Wnioski o przydział lokalu mieszkalnego należy składać w siedzibie GTBS, Jezierzyce ul. Kolejowa 5,76-200 Słupsk w terminie od dnia 13.10.2022 r. do dnia 20.10.2022 r.

Szczegółowe informacje znajdują się na stronie internetowej w Biuletynie Informacji Publicznej http://www.bip.gtbs.slupsk.ug.gov.pl oraz www.gtbsjezierzyce.pl).
Tel. 59 841 0640.

REKLAMA 0110633678

USŁUGI POGRZEBOWE w Słupsku

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

HADES, ul. Kopernika 15, całodobowo, tel. 59 842 98 9i 601663 796. Winda i baldachim przy grobie.

KALLA, ul. Armii Krajowej 15, tel. 59 842 8196,601928 600 - całodobowo. Pełna oferta pogrzebowa.

ZIELEŃ SŁUPSK Zakład Pogrzebowy, ul. Kaszubska 3A, tel. 502 525 005 - całodobowo. Pełna oferta pogrzebowa.

REKLAMA 0010637197

Wójt Gminy Damnica

zawiadamia,

że na okres 21 dni, tj. od dnia 10 października 2022 roku został opublikowany wykaz nieruchomości przeznaczonych do wydzierżawienia:

- nieruchomość nr 111/6, obręb Łebień,
- nieruchomość nr 4/1, obręb Wiszno,
- nieruchomość nr 29/2 Dąbrówka.

Szczegóły dostępne są na stronie BIP Damnica.

Wójt Gminy Damnica
Andrzej Kordy las

0010637350

OBWIESZCZENIE
W PREZYDENTA MIASTA SŁUPSKA

Działając na podstawie art. 11 f ust. 3 i 4 w związku z art. 11 a ustawy z dnia 10 kwietnia 2003 r. o szczególnych zasadach przygotowania i realizacji inwestycji w zakresie dróg publicznych (Dz.U. z 2022 r. poz. 176) oraz art. 49 ustawy z dnia 14 czerwca 1960 r. Kodeks postępowania administracyjnego (Dz. U. z 2022 r. poz. 2000)

zawiadamiam

o wydaniu decyzji nr 208/2022 z dn. 29.09,2022 r. o zezwoleniu na realizację inwestycji drogowej polegającej na rozbudowie i przebudowie ulicy Morskiej w Słupsku w ramach zadania pn. *„Opracowanie dokumentacji technicznej na potrzeby Programu na rzecz zwiększenia szans rozwojowych Ziemi Słupskiej 2019-2024: Zadanie nr 2 - Opracowanie dokumentacji technicznej dot. przebudowy ulicy Morskiej”.*

Inwestycja objęte są następujące nieruchomości:

Działki w liniach rozgraniczających pas drogowy:
- 159/7, 160/12, 160/13, 1914, 160/10, 160/6, 32/43 obr. 6 - pas drogowy ul. Morskiej,
- 35,159/6,170/2, obr. 6 - pas drogowy ul. Bałtyckiej,
- 235 obr. 6 - pas drogowy ul. Niemcewicza,
- 1912 obr. 6 - pas drogowy ul. Poniatowskiego.

Niniejszą decyzją zakończono postępowanie administracyjne, wszczęte na wniosek Prezydenta Miasta Słupska z siedzibą przy Placu Zwycięstwa 3 w Słupsku.

W związku z powyższym informuje się, że w terminie 14 dni od dnia otrzymania zawiadomienia z treścią decyzji można zapoznać się w Wydziale Budownictwa Urzędu Miejskiego w Słupsku (Plac Zwycięstwa 1, pokój 02, tel. 59 84 88 409), w poniedziałki od 7.30 do 16.30, od wtorku do czwartku w godz. 7.30-15.30 i w piątki w godz. 7.30-14.30. Termin ewentualnie planowanej wizyty w tutejszym wydziale należy uzgodnić telefonicznie pod ww. numerem.

Doręczenie niniejszego obwieszczenia uważa się za dokonane po upływie 14 dni od dnia jego ogłoszenia.

Data publikacji obwieszczenia stanowi datę ogłoszenia.

Głos Dziennik Pomorza
Środa, 12.10.2022

Mieszkań jest dużo, więc nie ma powodu, by budować na wydmie

Bogumiła Rzeczkowska
Region

Ustecka rada miasta odmówiła spółce Matbet postawienia nowego domu wielorodzinnego wbrew zapisom miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego. Inwestycja ta zniszczyłaby wydmę.

FOT. BOGUMIŁA RZECZKOWSKA

Osiedle Na Wydmie w Ustce powstało kilkanaście lat temu. To jedna z atrakcyjniejszych lokalizacji w mieście

Na wniosek władz miasta radni podjęli uchwałę odmawiającą lokalizacji budynku mieszkalnego wielorodzinnego przy ulicy Na Wydmie. Spółka Matbet planowała tam budowę, mimo że zapisy miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego (MPZP) określają ten teren jako zieleń parkową i las.

Matbet zwrócił się do miasta z takim wnioskiem na podstawie Ustawy o ułatwieniach w przygotowaniu i realizacji inwestycji mieszkaniowych oraz inwestycji towarzyszących, zwanej „lex developer" lub specustawą mieszkaniową. Pozwala ona na ominięcie czasochłonnych procedur zmian MPZP - dotyczących terenów, na których nie można budować mieszkań - w drodze wydania decyzji administracyjnej. W tej sprawie musi jednak wypowiedzieć się rada miasta.

- Ten teren jest objęty miejscowym planem zagospodarowania przestrzennego, nie widzimy przymusu inwestycyjnego. Według planów inwestora w tym miejscu miałby powstać budynek z infrastrukturą na obszarze od 2500 do 3000 metrów kwadratowych z 50-55 mieszkaniami o wysokości pięciu kondygnacji. Realizacja inwestycji wymagałaby likwidacji wydmy. Dlatego nasza propozycja złożona radzie dotyczyła odmowy wydania decyzji lokalizacyjnej - mówi Bartosz Gwóźdź-Sproketowski, wiceburmistrz Ustki.

- Wchodzimy w likwidację chronionej wydmy - zwraca uwagę radna Krystyna Ginter. - Może inwestor myśli, że się złamiemy, ale to niebezpieczny precedens, za którym „polecą" następne.

Radni przyjęli argumentację ratusza i nie zgodzili się na inwestycję. Z uzasadnienia uchwały wynika, że wUstcenie ma deficytu mieszkań. W mieście jest ich około 6500 i jest to liczba wyższa od liczby gospodarstw domowych (6200).

Wcześniej w sprawie planowanej budowy wypowiedziały się różne instytucje. Jednak tylko Gminna Komisja Urbanistyczno-Architektoniczna wyraziła negatywną opinię.

Na inwestycję zgodzili się, wydając wskazówki dotyczące jej realizacji: Regionalny Dyrektor Ochrony Środowiska w Gdańsku, Państwowy Wojewódzki Inspektor Sanitarny, wojsko, Nadleśnictwo Ustka - Lasy Państwowe, Dyrektor Urzędu Morskiego.

Milczącą zgodę, bo nie zaopiniowali wniosku, wydali też: starosta słupski, komendant wojewódzki Państwowej Straży Pożarnej, zarząd województwa pomorskiego i Ministerstwo Zdrowia.

Deweloper nie wie jeszcze, czy zaskarży uchwałę rady miasta.

- Będę się naradzał z projektantami - mówi Jerzy Gierzyński, prezes Matbetu. - Teren ten mam od prawie 25 lat. To 4,3 hektara, na których postawiłem dziesięć budynków. Działka, na której miał stanąć następny, to też teren, który należy do mnie, ale nie mogę z nim nic zrobić, a podatek płacę. Chciałem uporządkować tę przestrzeń wbardziej nowoczesny sposób. Zespół projektantów przygotował fajną koncepcję, która modernizuje osiedle.

Gierzyński dodaje, że teren w zachodniej części Ustki kupił w czasie, gdy nie było jeszcze MPZP dotyczącego tego terenu.

- Plan powstał na mój wniosek, ale nie miałem na niego wpływu. Moje uwag nie zostały przyjęte. Teraz nie wnosiłem o zmiany w MPZP, bo ustawa o ułatwieniach inwestycji mieszkaniowych daje możliwość zastosowania krótszej ścieżki prawnej, ale decyduje rada miasta - mówi. ©®

Na wszelki wypadek: lek jest i czeka, ale oby nie było potrzeby zażycia go \

Magdalena Olechnowicz
Region

Tabletki z jodkiem potasu dotarły do Słupska i powiatu słupskiego. Jest plan dystrybucji preparatu na wypadek skażenia promieniotwórczego, do którego może dojść w wyniku ataku Rosjan na elektrownię atomową w Zaporożu na Ukrainie.

Zapas tabletek z jodkiem potasu najpierw trafił do wszystkich komend powiatowych Państwowej Straży Pożarnej w kraju. Obecnie informację 0 dystrybucji preparatu jodowego na wypadek zdarzeń radiacyjnych otrzymały w Słupsku i powiecie słupskim urzędy, placówki zdrowia, apteki 1 szkoły. Zapas jodku potasu jest w magazynie w Słupsku. Gdzie? To informacja niejawna. Gdyby w wyniku walk w rejonie Zaporoskiej Elektrowni Atomowej blok reaktora został uszkodzony i doszłoby do wycieku radioaktywnego, tabletki mają jak najszybciej zostać rozdane. Ustalone zostało, że takimi punktami dystrybucji będą m.in. przychodnie i apteki.

- Opracowane są odpowiednie dokumenty, przygotowany jest także transport i kierowcy. W przypadku komunikatu od wojewody pomorskiego poprzez Państwową Agencję Atomistyki preparat będzie przetransportowany do punktów dystrybucji i tam będzie wydawany mieszkańcom - mówi Jerzy Janiak, dyrektor Miejskiego Centrum Zarządzania Kryzysowego w Słupsku. - Punkty dystrybucji to na pewno wszystkie apteki i przychodnie oraz dwa dodatkowe miejsca w urzędzie miejskim. Jeżeli będzie taka potrzeba, będą jeszcze dodatkowe punkty w instytucjach, m.in. w spółdzielniach mieszkaniowych. W szkołach nie, ponieważ dzieciom do lat 18 nie można wydać preparatu samodzielnie, musi się to odbyć w obecności opiekunówprawnychlubwplacówce służby zdrowia.

Janiak uspokaja, że są to działania prewencyjne. W przypadku wystąpienia zdarzenia radiacyjnego powodującego zagrożenie, mieszkańcy będą niezwłocznie poinformowani o możliwych do zastosowania środkach ochrony zdrowia oraz o działaniach, jakie powinni podjąć.

Tabletki jodku potasu powinny być przyjmowane tylko podczas zdarzenia radiacyjnego w sytuacji, gdy takie zalecenie wyjdzie od władz. Preparat chroni tylko przed radioaktywnym jodem, blokując jego wchłanianie i zmniejszając ryzyko zachorowania na raka tarczycy, a nie przed innymi substancjami radioaktywnymi. Powinien być przyjmowany w zasadzie tylko raz po zdarzeniu radiacyjnym, ale w szczególnych sytuacjach z uporczywym narażeniem na radioaktywny jod, władze mogą zalecić nową dawkę po 24 godzinach.

> Tabletki z jodem powinny być przyjmowane tylko podczas zdarzenia radiacyjnego w sytuacji, gdy takie zalecenie wyjdzie od władz

Szef słupskiego sztabu kryzysowego podkreśla, że lekarze i specjaliści odradzają profilaktycznego przyjmowania jodku potasu na własną rękę.

W handlu tabletki potasu są dostępne w aptekach, ale tylko na receptę. Za to sprzedaż kwitnie w intemecie, gdzie preparat jest dostępny praktycznie od ręki.©®

Zagrodzić drogę sarnom, bo zjadają kwiaty

Sylwia Lis
Region

-Kupiłam wieniec na grób męża. a następnego dnia już go nie było - smud się 80-letnia bytowianka. To nie sprawka złodzei okazuje się, że na cmentarni w Byt owie harcuje leśna zwierzyna.

FOT. SYLWIA LIS

Leśne zwierzęta mogą się zakradać na cmentarz przez niedomkniętą furtkę

- Na „nowym" cmentarzu przy ulicy Popiełuszki mam groby męża i rodziców. Jeszcze wiosną posadziłam kwiaty, następnego dnia już ich nie było. Ostatnio zaniosłam piękny wieniec ze świeżych kwiatów i znowu to samo. Chyba samy je zjadły! A na grobie męża znalazłam zwierzęce odchody - skarży się pani Maria z Bytowa.

Problem z leśną zwierzyną na cmentarzu w Bytowie znany jest już od dość dawna. Cmentarz znajduje się niedaleko pół i lasów. Sarny, bo. to one są obwiniane za wyrządzane szkody, żerują głównie nocą. Przyzwyczaiły się, że w tym miejscu mają łatwy dostęp dojedzenia.

- Cały czas zgłaszają się do mnie ludzie z prośbą o interwencję, bo kwiaty z cmentarza wciąż znikają - mówi Katarzyna Januszewska-Lisińska, radna miejska, a także kwiaciarka. - A wieńce sporo kosztują. I ten problem trwa od dłużnego czasu.

Sprawa trafiła nawet na sesję rady miejskiej.

Zagadkę, jak zwierzęta przedostają się na cmentarz przy ubcy Popiełuszki próbuje rozwiązać Mateusz Oszmaniec, wiceburmistrz Bytowa.

- Płot został wymieniony, dziury pod nim - zasypane, nie ma możliwości, aby zwierzęta mogły wejść - mówi. - Ale ludzie, którzy odwiedzają groby bliskich, zapominają o tym, aby zamykać furtkę. Jest możliwość, że zwierzęta wchodzą właśnie przez nią. Zobaczymy, może trzeba wymienić sprężyny, aby furtka zamykała się automatycznie.

- Nie sądzę, aby dzikie zwierzęta wchodziły przez furtkę, bo znajduje się ona przy ruchliwej ulicy - stwierdza Januszewska-Lisińska. - Mają jakiś swój szlak. Myślę, że dobrym rozwiązaniem byłoby zamontowanie fotopułapki, aby wyśledzić zwierzęta i dowiedzieć się, którędy przedostają się na cmentarz. Nadleśnictwo przecież takie ma, możemy wypożyczyć i w ten sposób rozwiązać ten problem.

- To jest do załatwienia, bo mamy fotopułapkę - oznajmia Oszmaniec i zapewnia, że rozważy propozycję radnej. ©®

0010638238

Naszej koleżance **Martynie Kozak**
szczere kondolencje oraz wyrazy głębokiego współczucia
z powodu śmierci
Mamy
składają
Przewodniczący Rady Gminy Potęgowo z Radnymi *Wójt Gminy Potęgowo z pracownikami*

Nekrologi
zamówisz tutaj:
Słupsk, ul. Henryka Pobożnego 19, 59 848 81 03
reklama.slupskrąpolskapress.pl

Turystyka w portach kwitnie. Rekordowy rok w Gdańsku

Najczęściej w gdańskim porcie pojawiały się wycieczkowce norweskiego armatora Viking Ocean Cruises. Na zdjęciu statek Viking Venus

ZDJĘCIA: PORT GDAŃSK

Niejednokrotnie zdarzało się, że przy portowych nabrzeżach w tym samym czasie cumowało kilka luksusowych statków wycieczkowych

Mateusz Tkarski
Gdańsk

Wraz z zawinięciem na nabrzeże WOC n cruisera Clio zakończył się tegoroczny sezon wycieczkowy. Do Portu Gdańsk od kwietnia do września wycieczkowce zawijały 79 razy.

Bieżący rok przyniósł wyraźne odbicie po pandemicznym zastoju w poprzednich latach. Ze względu na wojnę na Ukrainie w portach bałtyckich był większy ruch statków wycieczkowych. Wynikało to z decyzji armatorów - do największego rosyjskiego portu pasażerskiego w Petersburgu nie zawijały jednostki pasażerskie. Za to chętnie gościły one m.in. w polskich portach.

- Ten sezon był zdecydowanie najlepszy w historii portu. Zarówno jeśli chodzi o liczbę jednostek zawijających do portu, jak i pod względem przychodów z opłat portowych, które były blisko dwuipółkrotnie większe od poprzedniego rekordu z 2018 roku. Chcemy promować Port Gdańsk jako idealną kierunek do podróży wśród zagranicznych armatorów, jak również mówić o ogromnym potencjale turystyki naszego regionu, dlatego jesteśmy obecni na największych targach cruise'owych na świecie - wyjaśnia Michał Stupak z Zarządu Morskiego Portu Gdańsk SA.

Do Portu Gdańsk luksusowe statki zawijały 79 razy, przywożąc 29,5 tys. pasażerów. Dotychczas rekordowym rokiem pod względem zawinięć był 2018 r. Do Portu Gdańsk wpłynęło wówczas 67 jednostek z nieco ponad 30 tys. pasażerów na pokładach.

W tym roku najwięcej zawinięć było w lipcu, bo aż 23 (8700 pasażerów). Największym statkiem była Marina o długości 239 m, jednocześnie także na tej jednostce obsłużono 1026 pasażerów, najwięcej ze wszystkich wycieczkowców, które cumowały w Porcie Gdańsk. Najczęściej w Gdańsku pojawiały się jednostki z serii Viking, którego właścicielem jest armator Viking Ocean Cruises. Gościły aż 22 razy.

> Do Portu Gdańsk od kwietnia do września statki wycieczkowe zawijały 79 razy. Ten sezon był najlepszy w historii

Jak informuje port, przyszły rok już teraz zapowiada się bardzo obiecująco, gdyż w portfelu awizacyjnym jest już zarezerwowane miejsce dla 80 jednostek. ©®

REKLAMA 0010616623

PRE COP 27

18-19 PAŹDZIERNIKA 2022
KATOWICE, MIĘDZYNARODOWE CENTRUM KONGRESOWE

ZAREJESTRUJ SIę|

www.precop.pl

Dwudniowe wydarzenie poprzedzające Szczyt Klimatyczny ONZ C0P27 w Egipcie

W programie:

- Zielony zwrot w świecie energii
- Gospodarka Obiegu Zamkniętego
- ESG - czas dla odpowiedzialnych
- Biznes wobec zielonej rewolucji
- Zielone budownictwo
- Miasta dla klimatu i wiele innych

AGENDA: WNo

1

Głos Dziennik Pomorza
Środa, 12.10.2022

Rząd Francji nie wyklucza nałożenia nowych sankcji gospodarczych na Białoruś

PAP
Paryż

- Każde dodatkowe wsparcie dla wojny Rosji na Ukrainie skutkowałoby dodatkowymi sankcjami - powiedziała minister spraw zagranicznych Francji Catherine Colonna.

- Na Ukrainie Rosja popełnia zbrodnie wojenne. Trzeba nazywać rzeczy po imieniu - stwierdziła minister pytana o masowe ostrzały ukraińskich miast.

- Rosja Władimira Putina poszła o krok dalej w prowadzonych od początku wojny atakach, w taktyce, która ma na celu przeprowadzanie ataków na oślep. To pogwałcenie prawa międzynarodowego - podkreśliła w wywiadzie dla radia France Inter szefowa MSZ Francji.

Minister odpowiedziała również na krytykę części ekspertów w kraju, którzy zarzucają Francji opóźnienia w udzielaniu pomocy wojskowej Ukrainie. - Myślę, że się mylą. Dokonano pewnych wyborów, żeby nie ujawniać w czasie rzeczywistym tego, co robimy, bo to informacje, które rezerwujemy dla Ukraińców - podkreśliła Colonna.

W poniedziałek Alaksandr Łukaszenka zapowiedział uruchomienie na terytorium jego kraju regionalnego zgrupowania wojsk Rosji i Białomsi.

Przekazał też, że polecił przyjęcie i rozlokowanie rosyj - skich żołnierzy na terytorium Białorusi, zaznaczając, że nie będzie to tysiąc ludzi.

FOT. XINHUA NEW

Według szefowej dyplomacji Catherine Colonny, Francja nie dostarcza Ukrainie mniej broni niż Niemcy czy Włochy

Kreml boi się buntu, rosyjscy rezerwiści nie dostają amunicji

PAP
Wojna na Ukrainie

Rosyjscy dowódcy na południu Ukrainy zmuszają nowo zmobilizowanych żołnierzy do przemieszczania się bez nabojów.

- Rezerwistom nie są wydawane naboje, ponieważ ich przełożeni obawiają się buntu - poinformowało we wtorek Centrum Komunikacji Strategicznej Sił Zbrojnych Ukrainy.

Prezydent Władimir Putin wydał 21 września dekret o częściowej mobilizacji na wojnę z Ukrainą oraz zagroził „użyciem wszelkich środków", by bronić Rosji przed rzekomym zagrożeniem ze strony Zachodu.

Według oficjalnych przekazów Kremla, pod broń ma zostać powołanych około 300 tys. rezerwistów, lecz w ocenie niezależnego portalu Meduza mobilizacja może objąć nawet 1,2 min mężczyzn, głównie spoza dużych miast.

- Cała amunicja jest przewożona oddzielnie. Rezultat (takich działań) łatwo przewidzieć - śmierć albo wzięcie do niewoli - podtrzymują Ukraińcy.

Tuż po decyzji Purina pojawiło się wiele doniesień o chaosie organizacyjnym podczas mobilizacji. Do wojska powoływano m.in. osoby niepełnosprawne i bez doświadczenia w armii. Odnotowywano liczne przypadki pijaństwa wśród poborowych, alarmowano też o fatalnych warunkach zakwaterowania rezerwistów i niskiej jakości wydawanej im broni.

FOT. KIRILL KUDRYAVTSEV/AP/EAST NEWS

Po zarządzeniu mobilizacji setki tysięcy Rosjan próbują opuścić kraj i uniknąć wysłania na front. Znane są przypadki ucieczki drogą morską do Korei Południowej i na Alaskę

Jak doniósł brytyjski dziennik „Guardian" za rosyjskojęzyczną sekcją BBC, pod koniec września ośmiu Rosjan uciekło przed ogłoszoną mobilizacją, udając się w podróż jachtem z Władywostoku do Korei Południowej. Rejs trwał pięć dni, ponieważ mężczyźni omijali wody terytorialne Korei Północnej.

Powiadomiono również, że Rosjanie uciekający przed wysłaniem na front mieli pod koniec września możliwość podróży jachtem do Turq'i. Koszty rejsów przez Morze Czarne, oferowanych przez prywatnych przewoźników, oscylowały wówczas wokół kwoty 90 tys. rubli, czyli ponad 7 tys. zł. Obecnie te usługi nie są już dostępne, a ich wznowienie jest zapowiadane po „ustabilizowaniu się sytuacji".

Pod koniec września ośmiu Rosjan uciekło przed mobilizacją udając się jachtem z Władywostoku do Korei Południowej

Po zarządzeniu branki setki tysięcy Rosjan próbują opuścić kraj i uniknąć wysłania na front. Osoby uciekające przed służbą w armii starają się przedostać m.in. do Finlandii, Kazachstanu, Mongolii i Gruzji.

6 października biuro amerykańskiej senator Lisy Murkowski poinformowało, że dwóch Rosjan uciekających przed powołaniem do armii dotarło łodzią na należącą do stanu Alaska wyspę St. Lawrence na Morzu Beringa i poprosiło tam o azyl.

Będzie kryzys migracyjny na granicy z obwodem kaliningradzkim?

Marcin Koziestański
Warszawa

- Strategia Białorusi i Rosji przy kolejnej fazie operacji hybrydowej byłaby zupełnie inna - ocenia Ministerstwo Spraw Zagranicznych.

Co najmniej kilkudziesięciu cudzoziemców próbuje każdego dnia przekroczyć granicę polsko-białoruską.

Choć sytuacja jest znacznie spokojniejsza niż przed rokiem, to rządzący ostrzegają, że to nie koniec kryzysu.

Wiceszef MSZ Marcin Przydacz na antenie radiowej „Jedynki" stwierdził, że w najbliższej przyszłości cudzoziemcy będą próbowali wjechać do Polski przez granicę z Rosją, czyli z obwodu kaliningradzkiego.

- Na pewno Rosja i Białoruś mają świadomość, że polska granica wschodnia z Białorusią została wzmocniona. Strategia Białorusi i Rosji przy kolejnej fazie operacji hybrydowej byłaby zupełnie inna - ocenił.

- Nie możemy wykluczyć, że będzieto próba destabilizacji granic państw bałtyckich, a później przejście w kierunku Polski i Niemiec - przewidywał Przydacz.

- Na pewno musimy być przygotowani, żeRosjaiBiałoruś będą chciały destabilizować sytuacjęunas wewnątrz krajuiwywoływać podziały, bo to nas osłabia - stwierdził. Jak wygląda sytuacja na granicy polsko-rosyjskiej? Z tym pytaniem portal I.pl zwrócił się do Anny Michalskiej, rzeczniczki Straży Granicznej.

- Jeśli chodzi o ruch cudzoziemców spod granicy polsko-białoruskiej, to nie zaobserwowaliśmy jego przekierowania w stronę Kaliningradu. Sytuacja na granicy polsko-rosyjskiej jest na razie bardzo spokojna - podkreśliła w rozmowie z nami rzeczniczka Straży Granicznej.

FOTVANO SHLAMOV/AFP/EAST NEWS

MSZ uważa, że Mińsk i Moskwa zdają sobie sprawę z tego, że polska granica wschodnia jest wmocniona

Tymczasem we wtorek o rozpoczęciu kompleksowego sprawdzianu sił zbrojnych Białorusi przez sekretariat państwowy Rady Bezpieczeństwa na polecenie Alaksandra Łukaszenki powiadomiło białoruskie ministerstwo obrony.

Data rozpoczęcia sprawdzianu, jak podają media niezależne, powołując się na ministerstwo obrony, to wtorek li października.

- Ma on charakter kompleksowy i obejmuje najważniejsze kwestie sprawdzenia gotowości do wypełnienia zadań zgodnie z przeznaczeniem - powiadomiono.

- W trakcie sprawdzianu jednostki i pododdziały będą realizować osiąganie stanów gotowości bojowej, przemieszczanie, rozwinięcie w nakazanych rejonach, wypełnianie zadań szkoleniowo-bojowych - można przeczytać w komunikacie.

Z kolei według władz Litwy, Białoruś stała się „rosyjską bazą wojskową".

- Putin grozi użyciem broni nuklearnej, aby wywrzeć nacisk na Zachód; nie możemy mu ustąpić - oświadczyła premier Litwy Ingrida Szimonyte w opublikowanym we wtorek wywiadzie dla francuskiego dziennika „Le Figaro".

- Uważam, że reżim białoruski jest współwinny wojny toczonej od 24 lutego przeciwko Ukrainie. Fakt, że armia białoruska do tej pory nie walczyła w niej aktywnie, niewiele zmienia. (...) Pierwsze ataki na Kijów miały miejsce z terytorium Łukaszenki - zaznaczyła premier Litwy.

- Rosjanie chcą podnieść napięcie na granicy z NATO - komentuje ekspert warszawskiego Ośrodka Studiów Wschodnich Piotr Żochowski w rozmowie z PAP.

- Kreml liczy, że przestraszy w ten sposób któregoś z ważnych członków Sojuszu i doprowadzi do podjęcia przez Zachód prób deeskalacji i wstrzymania pomocy dla Ukrainy - wyjaśnia Piotr Żochowski.

Rosja i Białomś tworzą państwo związkowe i posiadają wspólne regionalne zgrupowanie wojsk, które jest formowane w przypadku „zwiększenia poziomu zagrożenia".

REKLAMA
0310616316

ROZDAJEMY
ZA DARMO 1000 SZTUK

opasek magnetycznych, które wspierają uśmierzenie nasilonego bólu kolan i stawów

Regulamin - rgimnprmcjpk.com

TO NIE JEST BŁĄD W DRUKU. CZYTAJ DALEJ.

Jeśli urodziłeś się w latach 1920-1990 oraz:

- cierpisz z powodu chronicznego, przewlekłego bólu stawów kolanowych
- czujesz strzykanie, trzeszczenie i łupanie podczas zginania kolan
- po nocy lub dłuższym leżeniu odczuwasz tzw. „ból startowy", sztywność i drętwienie nóg i kolan
- często masz uczucie ciężkich, ołowianych nóg
- miewasz opuchnięte kostki, obrzęknięte kolana, skurcze łydek
- masz zwyrodnienia stawów, reumatyzm,przebyty uraz lub kontuzję

... to już teraz odbierz terapeutyczną, stabilizującą opaskę na kolano, która od 1. założenia wzmocni stawy kolanowe, zmniejszy ból i problemy ze stawami oraz przywróci Ci sprawność ruchową.

W magazynie czeka 1000 specjalistycznych opasek spakowanych i gotowych do wysyłki - to ortopedyczne stabilizatory wykorzystujące zaawansowaną magnetoterapię, które możesz zastosować samodzielnie w domu - bez stania w kolejkach i wydawania pieniędzy na metody, które nie przynoszą tak dobrych efektów. Rozdamy je CAŁKOWICIE ZA DARMO trzymając się zasady „kto pierwszy, ten lepszy!". Zadzwoń do 26.10.2022 roku, zanim ubiegną Cię inni. Datę urodzenia potwierdzisz ustnie przez telefon.

Opaska stabilizująca na kolano wyposażona jest w magnesy o mocy aż 800 GS każdy, dzięki czemu umożliwia przeprowadzenie magnetoterapii w domowym zaciszu. Oddziałując bezpośrednio na chory staw eliminuje bolesność, sztywność, trzeszczenie kolan, pomaga naprawić łękotkę i uszkodzenia chrząstki stawowej, wzmacnia ścięgna i więzadła. Od 1. założenia opaski staw kolanowy jest ustabilizowany i ma zapewnioną ochronę cieplno-mechaniczną, zmniejsza się ból, opuchlizna i wszelkie inne dysfunkcje kolana na tle zwyrodnieniowym, reumatycznym, przeciążeniowym, czy pourazowym. Aby skutecznie złagodzić nawet nasilony ból, wystarczy nosić opaskę przez 3-4 godziny dziennie, a im dłużej będziesz jej używać, tym wyraźniejszą poprawę sprawności ruchowej odczujesz - kolano zacznie zginać się płynnie i bez bólu, będzie lepiej „naoliwione" mazią stawową, dzięki czemu przestaniesz odczuwać nieprzyjemne trzaskanie i „przeskakiwanie" w stawie. W krótkim czasie będziesz już prostować kolano bez bólu i ograniczeń, a produkcja naturalnego płynu stawowego może znacznie się zwiększyć. Stabilizator wykonany jest z solidnych, oddychających materiałów, zapina się na silne rzepy - jest niesamowicie wygodny i niezauważalny pod ubraniem.

To jeszcze nie wszystko. Eliminując ból i sztywność kończyn dolnych oraz stabilizując staw kolanowy dajesz również podporę całemu swojemu szkieletowi. Nowatorska opaska na kolano pomoże Ci więc także złagodzić nawracające bóle kręgosłupa, lędźwi, korzonków, czy bioder. Gdy Twoja sprawność ruchowa wzrośnie, będziesz znów bez przeszkód spacerować, jeździć na rowerze, pracować w przydomowym ogródku, czy wykonywać poranną gimnastykę. Rozruszasz dzięki temu całe swoje ciało i z każdym dniem będziesz czuć większą sprawność fizyczną, a zwyrodnienia stawów i schorzenia reumatyczne przestaną Cię unieruchamiać i robić z Ciebie osobę częściowo niepełnosprawną.

Ta opaska magnetyczna może być najpopularniejszym i najdroższym modelem, jaki został do tej pory wyprodukowany w Europie przez wiodącego lidera w branży opasek magnetycznych i przeciw-zwyrodnieniowych. Pasuje na lewe i prawe kolano, mogą ją nosić kobiety i mężczyźni. Posłuży na długie lata Tobie i Twoim bliskim.

Dlaczego rozdajemy opaski magnetyczne do redukcji bólu i zwyrodnień całkowicie ZA DARMO?

Nie jesteśmy ośrodkiem charytatywnym. Mamy nadzieję, że dzięki tej akcji promocyjnej o innowacyjnej ortezie dowie się cały kraj, a w efekcie pozyskamy wielu nowych klientów.

Bardzo ważne: ostrzegamy, że na rynku pojawiły się już tanie i nieskuteczne podróbki opasek stabilizujących. **Nie należy mylić ich z oryginalnym stabilizatorem,** w którym zastosowano specjalną technologię terapeutyczną, obliczone pole magnetyczne oraz wymierzony układ rozmieszczenia 8 magnesów o mocy 800 GS każdy - to w sumie aż 6 400 GS! Patent na ten jedyny oryginalny stabilizator do profesjonalnej magnetoterapii jest strzeżony przez producenta. Efekt maksymalnej regeneracji stawu kolanowego i działania terapeutycznego w nasilonym bólu zwyrodnieniowym można uzyskać wyłącznie przy zastosowaniu **oryginalnej ortezy stabilizującej.**

NIE CZEKAJ. Z tej oferty możesz skorzystać tylko do 26.10.2022 roku - taka okazja może się więcej nie powtórzyć

Rewolucyjna opaska stabilizująca uśmierzająca nawet nasilony ból stawu kolanowego różnego pochodzenia nigdy nie będzie dostępna w żadnej stacjonarnej aptece ani w sklepach. DECYDUJE KOLEJNOŚĆ ZGŁOSZEŃ. Nie zwlekaj więc ani minuty dłużej - zadzwoń już teraz pod numer **52 335 49 52,** aby zdążyć zanim DARMOWE zapasy zostaną wyczerpane.

UWAGA! Obowiązuje limit:
1 opaska na gospodarstwo domowe.

strona ZDROWIA

stronazdrowia.pl

W NUMERZE:

Dieta pełna zalet

Dieta oparta na niskim indeksie glikemicznym (IG) zakłada spożywanie produktów węglowodanowych, które w powolny sposób podnoszą stężenie glukozy we krwi. Światowa Organizacja Zdrowia zaleca, aby spożywać produkty z niskim indeksem glikemicznym, a ograniczyć lub wyeliminować te z wysokim. Taki sposób żywienia polecany jest szczególnie chorym na cukrzycę lub insulinooporność, ale nie tylko.

ZA TYDZIEŃ:

- Ból gardła i chrypka? To może być nowotwór głowy i szyi
- Czym jest neofobia żywieniowa u dziecka i jakie są jej konsekwencje?

FOT. 123RF

Hirsutyzm, nadmierne owłosienie u pań. To nie tylko kwestia estetyki

Agata Siemiaszko
agata.siemiaszko@polskapress.pl

Nadmierne owłosienie u kobiet może być objawem choroby. Kiedy nadmierne jego występowanie powinno skłonić do wizyty u lekarza?

Hirsutyzm - tak nazywa się występowanie nadmiernego owłosienia u kobiet na obszarach androgenowrażliwych, czyli typowo męskich. Schorzenie występuje u ok. 5-15 proc. kobiet w okresie rozrodczym, z czego znacznie częściej obserwuje się je u osób otyłych.

Choroba może pojawić się w każdym wieku, jednak najczęściej obserwuje się ją w okresie dojrzewania. Zauważono również, że zmiany hormonalne podczas ciąży oraz menopauzy zwiększają ryzyko rozwoju hirsutyzmu. Schorzenie spowodowane jest zaburzeniem gospodarki hormonalnej i nadmierną produkcją androgenów, czyli typowo męskich hormonów lub przyjmowaniem leków o działaniu androgennym.

FOT. 123RF

Dolegliwość może pojawić się w każdym wieku, w okresie dojrzewania i menopauzy zwłaszcza. Zanim leczenie farmakologiczne przyniesie oczekiwane efekty, pacjentki mogą w mechaniczny sposób usuwać niechciane włosy

Jakie są przyczyny tej dolegliwości?

Hirsutyzm często nazywa się zamiennie hiperandrogenizmem. Za rozwój tego schorzenia odpowiadają przede wszystkim nieprawidłowe poziomy androgenów w organizmie, głównie testosteronu.

Nadmierne owłosienie u kobiet może być także spowodowane występowaniem różnych chorób, takich jak:

- zespołu policystycznych jajników (PCOS),
- zespołu Cushinga,
- insulinoopomości,
- przerostu nadnerczy,
- guzówwjajnikach,
- guzów nadnerczy,
- hiperprolakiynemii.

Niestety, często nie da się zidentyfikować konkretnej przyczyny hirsutyzmu. W takim przypadku nadmierne owłosienie typu androgenowego uznaje się za dziedziczne. Szczególnie narażone na hirsutyzm są kobiety pochodzące z Bliskiego Wschodu, krajów śródziemnomorskich oraz Azji.

Dodatkowo lekarze uważają, że nadmierny stres oraz zbyt wysoki wysiłek fizyczny mogą stymulować organizm do wytwarzania większej ilości testosteronu, co wiąże się ze wzrostem owłosienia.

Również stosowanie niektórych leków może zwiększać produkcję androgenów, a w szczególności doustnych środków antykoncepcyjnych, lekówużywanych w terapii endometriozy oraz w leczeniu depresji.

Dlaczego rosną włoski?

Hirsutyzm to powstawanie nadmiernego owłosienia u kobiet w miejscach typowo męskich. Rosnące włosy zazwyczaj są ciemne, grube i bardzo twarde.

Wśród charakterystycznych miejsc, gdzie występuje nadmierne owłosienie, można wymienić okolice:

- twarzy - nad górną wargą, podbródek i policzki,
- klatki piersiowej,
- brzucha,
- pleców,
- pośladków,
- rąk,
- wewnętrznej strony ud.

Poza nadmiernym owłosieniem można także zaobserwować wirylizację, czyli pojawianie się objawów w wyniku zbyt dużego stężenia testosteronu we krwi. Do takich objawów można zaliczyć: powiększenie łechtaczki, zmniejszenie wielkości biustu, zwiększenie masy mięśniowej, obniżenie głosu, trądzik, łysienie typu męskiego, czyli pojawienie się m.in. zakoli.

Za rozwój tego schorzenia odpowiadają przede wszystkim nieprawidłowe poziomy androgenów, głównie testosteronu.

Lekarze u kobiet z hirsutyzmem obserwują również nadmierne wydzielanie łoju skórnego, stany depresyjne, zaburzenia owulacji oraz zwiększone ryzyko poronień.

Diagnostyka i leczenie?

Przede wszystkim pierwszym krokiem jest poznanie przyczyny pojawienia się nadmiernego owłosienia u kobiet.

W tym celu lekarz może zlecić badanie stężenia wolnego testosteronu we krwi, który powinien wynosić mniej niż 29,5 pmol/1 (8,5 ng/1). W przypadku zaburzeń hormonalnych kobieta powinna udać się do endokrynologa, który wykona szerszą diagnostykę i podejmie odpowiednie leczenie.

Kobieta powinna wykonać USG ginekologiczne po to, aby wykluczyć występowanie policystycznych jajników, które są częstą przyczyną pojawienia się nadmiernego owłosienia.

Paqentki w celu wykrycia zaburzeń hormonalnych mogą również wykonać następujące badania: testosteronu całkowitego, prolaktyny, progesteronu, DHEAS - badanie wydzielania androgennych hormonów nadnerczowych.

Leczenie hirsutyzmu jest wieloetapowe i obejmuje mechaniczne usuwanie owłosienia oraz farmakoterapię. W przypadku otyłości lub insulinoopomości konieczne będzie również zastosowanie odpowiedniej diety.

W razie występowania guzów nadnerczy lub jajników konieczne może okazać się przeprowadzenie zabiegu chirurgicznego. Jeśli przyczyną nadmiernego owłosienia są przyjmowane leki o działaniu androgennym, pacjentka powinna skonsultować ich dalsze stosowanie z lekarzem.

W terapii hirsutyzmu stosuje się następujące leki:

- doustne środki antykoncepcyjne, które zawierają estrogen iprogestagen,
- leki blokujące działanie androgenów (zawierające spironolakton).

Jakpozybyćsię włosków?

Zanim leczenie przyniesie oczekiwane efekty, kobiety mogą w sposób mechaniczny usuwać nadmierne owłosienie. Taki zabieg można wykonać samodzielnie za pomocą specjalnych plastrów z woskiem, depilatorów lubpęsety.

Wśród domowych sposobów na usunięcie niechcianych włosów można wymienić:

- depilację pastą cukrową, zrobioną z 75 ml wody, 300 g cukru i soku z połowy cytryny. Przygotowanie jej jest bardzo proste, ponieważ wystarczy całość zagotować i mieszać do uzyskania bursztynowego kolom. Ważne, aby pastę cukrową nakładać w laerunku pod włos, a zrywać z góry na dół-dzięki temu zabieg będzie mniej bolesny,
- depilację pastą z ciecierzycy - pół szklanki mąki z ciecierzycy wymieszać z połową szklanki mleka i połową szklanki ciepłej wody. Mieszać do momentu uzyskania gęstej pasty, nałożyć na skórę pod włos, a po zastygnięciu zrywać z góry na dół.
- depilację przy pomocy nitki (ten sposób najlepiej nadaje się do usuwania wąsika) - wystarczy końce cienkiej nitki związać ze sobą, a następnie trzymając w dłoniach skręcić tak, aby na środku nici się skrzyżowały. Depilaq'a polega na przesuwaniu nid po skórze twarzy-krzyżujące się nici będą zaczepiać o włoski i je wyrywać.

Przy dężkich postadach hirsutyzmu warto skorzystać z usług kosmetyczki lub lekarza medycyny estetycznej. Najlepsze rezultaty można osiągnąć przez zastosowanie elektrolizy lublaseroterapii.

Produkty na indeksie. Które są korzystne dla cukrzyków i przy insulinooporności?

Odpowiednio zbilansowana dieta z niskim indeksem glikemicznym nie wymaga wielu restrykcji, ma natomiast bardzo korzystny wpływ na zdrowie nie tylko cukrzyków i osób z insulinoopornością

Agata Siemiaszko
agata.siemiaszko@polskapress.pl

Dieta z niskim indeksem glikemicznym wspiera leczenie cukrzycy i insulinooporności. Jej stosowanie przynosi wiele korzyści

Dieta oparta na niskim indeksie glikemicznym (IG) zakłada spożywanie produktów węglowodanowych, które w powolny sposób podnoszą stężenie glukozy we krwi. Światowa Organizacja Zdrowia zaleca, aby spożywać produkty z niskim indeksem glikemicznym, a ograniczyć lub wyeliminować te z wysokim. Taki sposób żywienia polecany jest szczególnie chorym na cukrzycę lub insulinoopomość. Sprzyja także prawidłowej masie ciała.

Co to jest indeks glikemiczny?

Indeks glikemiczny (IG) określa, jak szybko wzrasta stężenie glukozy we krwi po spożyciu konkretnych produktów zawierających węglowodany. IG pomaga sklasyfikować produkty spożywcze do konkretnych grup, tak aby wspomagać leczenie chorych z zaburzeniami gospodarki węglowodanowej.

Jedzenie produktów z niskim indeksem glikemicznym korzystnie wpływa na stan zdrowia chorych na cukrzycę, insulinooporność oraz może wyregulować zaburzenia lipidowe u osób ze zwiększonym ryzykiem rozwoju choroby niedokrwiennej serca.

Produkty na indeksie

Naukowcy ze Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) zalecają wybór produktów węglowodanowych z niskim IG. Produkty ze średnim indeksem mogą być spożywane w umiarkowanej ilości, natomiast te z wysokim należy bardzo ograniczyć lub całkowicie wyeliminować z diety. Należy pamiętać, że każda obróbka mechaniczna lub termiczna może zwiększać IG produktów.

Do produktów o niskim indeksie glikemicznym można zaliczyć: mięso i podroby, ryby i owoce morza, oleje roślinne, pełnoziarniste produkty zbożowe, w tym pieczywo razowe, makarony z roślin strączkowych, kasze gruboziarniste, płatki zbożowe, nasiona roślin strączkowych, mleko i produkty mleczne, warzywa niskoskrobiowe, w tym surowe buraki, cebula, cukinia, czosnek, pomidory, ogórki, kalafior, marchew, papryka, pieczarki, pietruszka, kapusta i sałata, owoce, takie jak awokado, agrest, gruszki, jabłka, maliny, mandarynki, nektarynki, śliwki, pomarańcze, wiśnie i zielone banany, orzechy, gorzką czekoladę.

Produkty o średnim indeksie glikemicznym: miód, syrop klonowy, owoce, takie jak banan, ananas, brzoskwinie, kiwi, papaja, warzywa ze znaczną zawartością skrobi, czyli surowe ziemniaki, bataty, groszek, kukurydza, kasza kuskus, ryż basmati, ryż długoziamisty oraz brązowy, makaron z semoliny, soki owocowe.

Wysoki indeks glikemiczny mają między innymi: cukier, dżemy, konfitury i syrop z agawy, słodycze, dynia piżmowa i gotowane buraki, daktyle, dojrzałe banany, suszone owoce, rozgotowane warzywa i owoce, pszenne pieczywo, słodkie płatki śniadaniowe, ryż biały, kasza jaglana, makaron ryżowy, dania typu fast food, słodkie napoje.

Dlaczego warto sięgać po produkty z niskim IG

Stosowanie diety z niskim indeksem glikemicznym zalecane jest przede wszystkim chorym na cukrzycę lub insulinoopomość. Dieta z niskim indeksem pozwala na stopniowy wzrost stężenia glukozy we krwi, dzięla czemu zmniejsza ryzyko rozwoju hiperglikemii.

W licznych badaniach zaobserwowano, że taki sposób żywienia uwrażliwia komórki na insulinę, co korzystnie wpływa na samopoczucie chorych na insulinooporność.

Produkty o niskim indeksie glikemicznym znacznie trudniej się trawią i wchłaniają, przez co dłużejstymulują ośrodek sytości.

Podczas stosowania takiej diety głód występuje znacznie później, w porównaniu do diety wysokoglikemicznej.

W jednym z badań zaobserwowano również, że spożycie posiłku z produktami o niskim indeksie glikemicznym powoduje, że w następnym posiłku spożywa się o ok. 53 proc. mniej kalorii, niż po posiłku o wysokim IG.

Po spożyciu posiłku o niskim IG stężenie glukozy wzrasta powoli i utrzymuje się na stałym poziomie przez kilka godzin. Produkty z niskim indeksem glikemicznym dłużej się trawią, dzięki czemu zmniejszają uczucie głodu. Te właściwości mogą ograniczyć chęć sięgania po niezdrowe przekąski.

Stosowanie diety opartej na niskim indeksie glikemicznym może powodować znaczący spadek masy ciała oraz zmniejszenie objętości komórek tłuszczowych. Korzyści zdrowotne stosowania takiego sposobu odżywiania wynikają z wyeliminowania produktów przetworzonych i bogatych w cukier, czyli słodyczy, słonych przekąsek i dań typu fast food.

WARTO WIEDZIEĆ

To także dieta dobra dla serca

Wiele wyników badań sugeruje, że dieta z niskim indeksem glikemicznym może znacząco zmniejszyć stężenie trójglicerydów we krwi, co równocześnie obniża ryzyko rozwoju choroby niedokrwiennej serca. Stosowanie diety z niskim IG może również korzystnie wpłynąć na poprawę profilu lipidowego, szczególnie redukuje stężenie cholesterolu frakcji LDL oraz ogranicza ryzyko rozwoju miażdżycy. Badanie przeprowadzone na grupie 75 tys. kobiet wykazało silną zależność między spożywaniem produktów z wysokim indeksem glikemicznym a częstością występowania zawału serca.

Jesień to wymarzony czas na leśną kąpiel. Czym jest i w jaki sposób jej zażywać?

Marta Siesicka-Osiak
marta.siesicka@polskapress.pl

Leśna kąpiel to japoński wynalazek, ale z powodzeniem można jej zażywać wszędzie tam, gdzie są drzewa i lasy. Korzyści? Nieocenione.

Naukowcy od lat badają wpływ obcowania z naturą na ludzki organizm. Wyniki prac jasno pokazują, że jest on dla nas równie istotny, co zbilansowana dieta i aktywność fizyczna. Jedną z jego najistotniejszych funkcji jest redukcja stresu, który towarzyszy nam na co dzień.

Pomysł traktowania wycieczek na łono natury jako kuracji przywędrował do nas z Japonii. Problem „deficytu natury" w społeczeństwach zidentyfikował w 1980 roku japoński lekarz dr Qing Li. Dane potwierdzają jego spostrzeżenia: Europejczycy spędzają w zamkniętych pomieszczeniach ok. 90 procent czasu.

W bezpośredni sposób przyczynia się to do spadku jakości naszego życia. Jako antidotum dr Qing Li zaproponował shinrin-yoku (z jap. shinrin - las i yoku - kąpiel), czyli kąpiele leśne. W świetle badań prowadzonych przez japońskich naukowców uważne spacery wśród drzew dodają energii i osłabiają złe emocje. Wpływają na aktywność i liczbę limfocytów NK, które odpowiadają za niszczenie komórek wirusowych i nowotworowych, a także na poziom wewnątrzkomórkowych białek przeciwnowotworowych. Obecnie leśne kąpiele są istotną częścią profilaktycznej opieki zdrowotnej w Japonii.

Leśna kąpiel nie jest jednak zwykłym spacerem z psem, joggingiem lub nawet medytacją. To zanurzenie się w atmosferze lasu - świadome spacerowanie, podczas którego wykorzystuje się wszystkie zmysły. Podczas takiej wyprawy chłonie się dźwięki, zapachy i widoki. Jest się uważnym na zmiany zachodzące w krajobrazie i jednocześnie odciętym od świata zewnętrznego i technologii. Jak mówi twórca leśnych spacerów: shinrin-yoku jest jak most. Otwierając nasze zmysły, wypełnia lukę między nami a światem przyrody.

Jak się przygotować do obcowania z lasem?

Marta Siesicka-Osiak
marta.siesicka@polskapress.pl

Jak powinna wyglądać kąpiel leśna, która przyniesie nam prawdziwą korzyść?

Jest ona łatwiejsza niż klasyczna medytacja i treningi uważnośd, a przede wszystkim dostępna dla każdego.

Aby w pełni wykorzystać czas spędzony na łonie natury, warto przestrzegać kilku zasad:

- Zostaw telefon i aparat fotograficzny w domu.
- Zarezerwuj sobie przynajmniej dwie godziny.
- Wybierz przyjazne miejsce na spacer, ale nie ustalaj wcześniej trasy - daj się prowadzić ciału.
- Raz lub dwa razy zatrzymaj się w wygodnym miejscu na 20-minutową przerwę.
- Podczas postoju kontempluj krajobraz, wykorzystując jak największą liczbę zmysłów.
- Przerwa to także czas, w którym możesz zjeść przekąskę.
- Postaraj się ograniczyć rozmowy z towarzyszami spaceru do minimum.
- Jeśli chcesz, możesz w czasie leśnej kąpieli uprawiać jogę, medytację, tai chi, ćwiczenia plastyczne lub oddechowe.

FOT. 123RF

Leśna kąpiel to coraz częściej świadomie wybierana forma odpoczynku i profilaktyki zdrowotnej

REKLAMA 0010629058

2022 nasze DOBRE Z POMORZA
Oddaj głos na swojego kandydata, wyślij SMS pod nr 7303 (3,69 zł = 3 zł + VAT) i o treści NDP.55
MECENAS: POMORSKA AGENCJA ROZWOJU REGIONALNEGO S.A. · SŁUPSKA SPECJALNA STREFA EKONOMICZNA · Polska Strefa Inwestycji · Słupsk Technology Incubator

SZKOŁA TAŃCA ASTRA 30 LAT 1991 - 2021

ASTRA

foreverD ANCE

Grupa Astra Szkoła Tańca Rok założenia 1991

9 SIEDZIBA GŁÓWNA
al. Wyzwolenia 85, Szczecin

QFILIA PRAWOBRZEŻE
ul. Struga 7, Szczecin

n www.facebook.com/AstraSzkolaTanca

@astra.szczecin.pl

fjsSj @astra_squad

AUTOPROMOCJA 0010638907

CNI CNI O Cn] Tl fläSZG DOBRE JZ P O M O R Z A

Zagłosuj na
NAJLEPSZE MARKI
z Pomorza

ANKAM NIERUCHOMOŚCI · ^maU POMORSKI · UUíSA WIUttHNA · GALAN LOGISTICS · Nadleśnictwo Manowo · Huf9 POWIAT Wuh · nPgroup · Kiruk & Michalska · JTC TRANSPORT · FUTURE

Drink Land · KAMIENNI · CLEAR ENERGY · bramserwis · ^pcc er «ss* tchj.kjst 0 Rehabilitacji (Q · Centrum · SANATUS · RC · Grupa Astra Szkoła Tańca

I oton · d«rm»lo(| №a · ZA XO N · suma · -BOMgNEJSY A ADAMUS · SADY RAJEWSCY · SKLEP RYBNY U CHAOACZA · MK MARKOS · Sternal

Hntermetal · Haka Technology · faserplast · CCSR · TERMINAL · Nadleśnictwo Warcino · PGH · ¿Jo · magU«ycUi.aiT · STAKO»

■^CkoWodroi · 0 VIPSTUD10 HOME · HURTOWNIA BUDOWLANA 11 im /\iia · EXTRA- ROOF · URBANIAK INWESTYCJE · JpCLEKTROBUD · P primaCO · GRYF-ELEKTRYK · IRENA

REKLAMA 0010629066

2022 nasze DOBRE Z POMORZA
Oddaj głos na swojego kandydata,
wyślij SMS pod nr 7303 (3,69 zł = 3 zł + VAT) i o treści NDP.49
MECENAS: POMORSKA AGENCJA ROZWOJU REGIONALNEGO S.A. · SŁUPSKA SPECJALNA STREFA EKONOMICZNA · Polska Strefa Inwestycji

LOKALNY PRODUCENT
KAPUSTY I OGÓRKÓW KISZONYCH
BEZ OCTU I KONSERWANTÓW

Przetwórnia Owocowo - Warzywna
„IRENA"
Chabowo 32, 74-202 Bielice
Tel. 91 56 44 246, kom. 696 02 76 76
e-mail: biuro@pw-irena.pl
www.pw-irena.pl

REKLAMA 0010629103

2022 nasze dobre Z POMORZA
Oddaj głos na swojego kandydata,
wyślij SMS pod nr 7303 (3,69 zł = 3 zł + VAT) i o treści NDP.48
MECENAS: POMORSKA AGENCJA ROZWOJU REGIONALNEGO S.A. · SŁUPSKA SPECJALNA STREFA EKONOMICZNA · Polska Strefa Inwestycji

Smak Pomorski
Pilska 30, 78 - 400 Szczecinek
Skontaktuj sie z nami:
© 94 374 75 60
smakpomorski@onet.pl

Nasza piekarnia powstała w 1994 roku.

Od tego czasu Smak Pomorski z powodzeniem sprzedaje swoje produkty Klientom z kilku województw.

Nasze produkty charakteryzuje najwyższa jakość, bo nasze pieczywo to produkt rolnictwa tradycyjnego, pozbawione substancji genetycznie modyfikowanych, sztucznych konserwantów przedłużających trwałość produktów oraz chemicznych środków poprawiających walory smakowe.

Wszystkie nasze wyroby są produkowane wg. tradycyjnych receptur wypracowanych przez lata doświadczeń polskich piekarzy, my tylko skromnie staramy się kontynuować tradycje dla satysfakcji naszych Klientów. Firma uzyskała certyfikat producenta ECO i przygotowuje się do uruchomienia produkcji bułek i chlebów z surowców ekologicznych.

Czasem jestem po prostu zmęezona i nie mam nawet oehoty nie ugotować. Czasem też gadać

Agnieszka Włodarczyk na Instagramie Fot. Karolina Misztal

Z ŻYCIA GWIAZD W TELEWIZJI

Natalia Siwiec uszczęśliwiła córkę
Ostatnie miesiące celebrytka spędziła w Polsce. Kiedy jednak zrobiło się chłodniej, od razu wyjechała do Tulum w Meksyku, gdzie ma drugi dom. - Jesteś szczęśliwa, że jesteśmy tutaj? - pyta swą córeczkę Mię na filmiku wrzuconym do internetu.
- Najszczęśliwsza na całym świecie - odpowiada dziewczynka.

Danuta Martyniuk wzięła się za siebie
Żona króla disco-polo pochwaliła się ostatnio, że schudła 15 kilogramów. Zmotywowały ją do tego hejterskie komentarze w internecie, sugerujące, że „wygląda jak mama Zenka". Co pomogło? Treningi i jazda na rowerze. Ale też dieta: rezygnacja z ziemniaków i ograniczenie mięsa.

Katarzyna Cichopek odetchnęła z ulgą
Kilka dni temu Paulina Smaszcz zamieściła w internecie informację, że jej były mąż Maciej Kurzajewski udał się na wspólny wypad z Katarzyną Cichopek do Izraela. To sprawiło, że Cichopek wrzuciła na Instagram wspólne zdjęcie z Kurzajewskim i podpisała je: „Najpiękniejszy prezent na 40. urodziny - miłość". W ten sposób oficjalnie potwierdziła swój romans z prezenterem. „Kasia odetchnęła z ulgą, że już nie musi ukrywać związku" - twierdzi informator serwisu Jastrząb Post. (GZL)

Fot. Sylwia Dąbrowa

Stonehenge: tajemnica zaginionego kręgu
BBC Earth, 19:55
Profesor Alice Roberts dołącza do ekipy badającej zagadkę Stonegange. Ambitna grupa archeologów dowodzona przez Mike'a Parkera Pearsona zebrała dowody, które wreszcie wypełniają 400-letnią lukę w dziejach tajemniczej budowli.

Lotnictwo w pierwszej wojnie światowej
TVP Historia, 20:00
Jaki wpływ na rozwój lotnictwa miała I wojna światowa? I odwrotnie - jak udział samolotów wpłynął na zmagania wojenne? Lotnicy poświęcając życie, zostawili po sobie spuściznę, która trwa po dzień dzisiejszy.

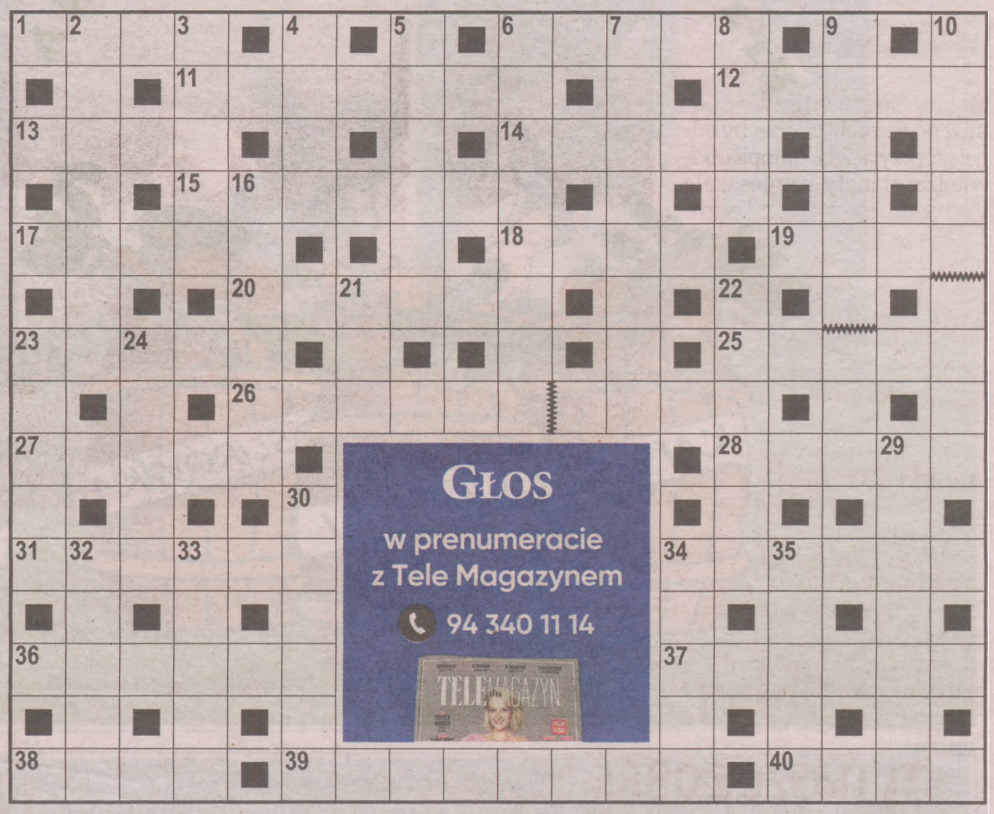
Starożytny Egipt - kroniki imperium
Polsat Viasat History HD, 21:00
Królowie i królowe władali starożytnym Egiptem przez ponad 3 tysiące lat. Ich linia zniknęła wraz ze śmiercią Kleopatry, ale imperium pozostawiło po sobie ogromną spuściznę.

Jack Lemmon - nieprzeciętny Everyman
TVP 1, 23:10
Julia i Clara Kupenberg opowiadają o mało znanej stronie życia jednej z największych hollywoodzkich gwiazd - Jacka Lemmona. Był ulubionym aktorem Billy'ego Wildera, który powiedział o nim: „To jest facet, który łączy w sobie najlepsze cechy Cary'ego i Charlie Chaplina".

KRZYŻÓWKA NR 158

Poziomo:
1) harcerski na leśnej polanie,
6) film w reżyserii Olafa Lubaszenki,
11) maska dla Melpomeny, waga dla Temidy,
12) nocna zjawa, mara,
13) prostokątny mebel na czterech nogach,
14) kajdany na nogach dawnego skazańca,
15) pozostałość, resztka,
17) pasjonat wędrówek po świecie, wagabunda,
18) krzewiasty gatunek wierzby,
19) rosyjska zupa rybna,
20) kółko tworzące łańcuch,
23) skórki z dolnej części nóg owiec karakułowych,
25) dodatnia cecha, zaleta,
26) np. Ocean Atlantycki,
27) cześć twarzy nad oczami,
28) Max von, szwedzki aktor,
31) kontynent w tytule filmu Agnieszki Holland,
34) liczy każdą złotówkę,
36) towarzyska gra zręcznościowa z patyczkami,
37) wystąpienie Odry z brzegów,
38) w przysłowiu mierzony w tynfach,
39) but odporny na deszcz,
40) porośnięta trawą i kwieciem,

Pionowo:
2) artyleryjski pododdział ogniowy, np. przeciwlotnicza,
3) miejsce zagięcia muru,
4) dawna miara długości i powierzchni,
5) żarty, dokazywanie,
6) pospolita trawa,
7) materiał do tworzenia czegoś, surowiec,
8) wentylacyjny lub naftowy,
9) substancja z octanem sodu na fantazyjne zimowe rzeźby,
10) ... podstawowych Unii Europejskiej lub Stanów Zjednoczonych,
16) zaprawa murarska lub klej,
21) uratował zwierzęta przed potopem,
22) cytrynowa przyprawa do potraw,
23) kablowe lub telefoniczne,
24) ... Wielki, car Rosji,
29) wypoczynkowy lub naukowy,
30) werbunek do pracy lub do wojska,
32) Nowy Świat w Warszawie,
33) duży statek morski,
34) rasa psa lub czubek buta,
35) natłok myśli lub obowiązków.



ROZWIĄZANIE NR 157

HOROSKOP

Wodnik (20.01-18.02)
Nie miej dzisiaj oporów przed podejmowaniem dużych wyzwań. Horoskop dzienny zapowiada, że energii na pewno Ci nie zabraknie.
Ryby (19.02-20.03)
Przygotuj się na konieczność wydatków, które nie były przez Ciebie planowane. Horoskop na dziś mówi, że nie będą one jednak zbyt duże.
Baran (21.03-19.04)
Wyróżniać Cię będzie wyjątkowa wiara we własne możliwości. Horoskop dzienny na środę wróży, że uda Ci się dzięki temu sporo osiągnąć.
Byk (20.04-20.05)
Drobne niepowodzenie z początku dnia popsuje Ci humor. Horoskop dzienny wyraźnie mówi, że dobry nastrój wróci dopiero wieczorem.
Bliźnięta (21.05-21.06)
Życie pisze Ci rolę mediatora, który będzie musiał godzić zwaśnione osoby. Horoskop na dziś ostrzega, że nie będzie to łatwe zadanie...
Rak (22.06-22.07)
Twoje sądy i oceny będą dzisiaj wyjątkowo trafne. Horoskop dzienny na środę mówi, że kilka osób zwróęi się do Ciebie z prośbą o radę.
Lew (23.07-22.08)
Przyda Ci się umiejętność utrzymywania jednoczesnej kontroli nad kilkoma zadaniami. Horoskop dzienny mówi, że opłacisz to zmęczeniem.
Panna (23.08-22.09)
Mogą spaść na Twoje barki dodatkowe obowiązki. Horoskop na dziś wyraźnie ostrzega, że niektóre mogą przerastać Twoje możliwości.
Waga (23.09-22.10)
Nikt i nic nie będzie w stanie wyprowadzić Cię z równowagi. Horoskop dzienny na środę mówi, że ten stan utrzyma się przez cały dzień.
Skorpion (23.10-21.11)
Właściwie odczytasz dzisiaj potrzeby i oczekiwania innych osób. Horoskop dzienny zapowiada, że ludzie będą Ci za to bardzo wdzięczni.
Strzelec (22.11-21.12)
Sporo czasu poświęcisz na przekonywanie innych do swoich pomysłów. Horoskop na dziś mówi, że chwilami będzie to czas stracony.
Koziorożec (22.12 -19.01)
Będziesz dla kogoś ze znajomych ostatnią deską ratunku. Horoskop dzienny na środę wróży, że Twoja interwencja okaże się skuteczna.

Głos
www.gp24.pl
wwwgk24.pl
www.gs24.pl

Redaktor naczelny Przemysław Szymańczyk,
Z-cy red. nacz.: Marcin Stefanowski, Wojciech Frelkhowski. YnonaHusaim-Sobecka. Prezes oddziału Piotr Grabowski.
Dyrektor biura reklamy oddziału Ewa Żelazko.
Dyrektor marketingu RobertGromowski.

Redakcja. SŁUPSK, ul. Henryka Pobożnego 19,teL598488100, redakqigp24@poiskapress.pl, KOSZALIN, ul. Mickiewicza 24, teł.943473552. redakqaLgk24@polskapress.pl, SZCZECIN, Al. Niepodległości 26/UI,teL914813300.redakqags24@polskapress.pi.
Druk Polska Press Oddział Poligrafia, 85-438 Bydgoszcz, ul. Grunwaldzka 229.

POLSKA PRESS GRUPA
Wydawca Polska Press Sp.zo.o.
ul. Domaniewska 45,02-672 Warszawa, tel.22 20144 00. fax: 22 2014410

Prezes zarządu Tomasz Przybek
Członek zarządu Dorota Kania
Członek zarządu Małgorzata Skorwider
Członek zarządu Miłosz Szulc

Dyrektor artystyczny Tomasz Bocheński
Dyrektor marketingu, Rzecznik prasowy Wojciech Paczyński
wojciech.paczynski@polskapress.pl
Dyrektor kolportażu Karol Wlazło
Agencja AIP kontakt@aip24.pl

©d> - umieszczenie takich dwóch znaków przy Artykule, w szczególności przy Aktualnym Artykule, oznacza możliwość jego dalszego rozpowszechniania tylko i wyłącznie po uiszczeniu opłaty zgodnie z cennikiem zamieszczonym na stronie www.gp24.pl/tresci i w zgodzie z postanowieniami niniejszego regulaminu.

Podróże Małego Księcia po świecie dorosłych i dzieci

Małgorzata Klimczak
Szczecin

Opera na Zamku zaprasza na balet według choreografii Lucyny Zwolińskiej do specjalnie napisanej muzyki przez Gabriele Basilico.

FOT. MAT. PRASOWE

Tancerze w „Małym Księciu" tworzą wyjątkowe obrazy, opadające kaskady ruchu. Każdy ruch jest precyzyjny, przemyślany i dopracowany

Mały Książę wyruszył w podróż po wszechświecie, by odnaleźć przyjaciela. Chłopiec odwiedza planety zamieszkałe przez dorosłych. Próbuje zrozumieć ich sposób myślenia oraz sens żyda. Wędrówka Małego Księcia staje się drogą do odkryda prawdziwych wartości oraz do poznania samego siebie.

Poetycki, symboliczny język opowieści Antoine'a de Saint-Exupéry, przełożony przez choreografkę „Małego Księda" Lucynę Zwolińską na język tańca, pozwoli dotknąć kwestii, o których trudno rozmawiać - dorastania, przemijania, przyjaźni, samotności czy miłości. Dorosłym da szansę spojrzenia na świat oczami dziecka, przypomni o wartościach najistotniejszych. Magiczny świat Małego Księcia oprócz zróżnicowanych układów choreograficznych, stworzą m in. muzyka filmowa, klasyczna czy elektroniczna oraz nagrania dźwięków i głosów, a także projekcje wideo i animacje.

- Moim zdaniem „Mały Książę" to strzał w dziesiątkę. Jest utworem dla każdego - mówi Zwolińska. - Nie ma wielu przedstawień baletowych pod tym tytułem, tak jak to jest z „Dziadkiem do orzechów" czy „Alicją w krainie czarów", które są grane wszędzie. „Mały Książę" otworzył przede mną płaszczyznę twórczą, nie musiałam się wzorować na niczym i na nikim. Jestem wolna jako artystka. W historii, którą przedstawiam, mamy zderzenie dwóch światów - dziecięcego i dorosłych. Świat dorosłych jest przepełniony wiedzą i doświadczeniami, ale też jest brzydki. Głupota, patrzenie na życie przez pryzmat korzyści materialnych. .. To są impulsy, które pomagają mi w tworzeniu charakterów ludzi dojrzałych. Nie znaczy to, że rezygnujemy z punktu widzenia dziecka. Chcemy też pokazać piękno, świat marzeń.

W scenografii Lucyna Zwolińska lubi zostawiać przestrzeń tancerzom. W jej choreografiach scenografia jest zawsze minimalistyczna i tak też jest w „Małym Księciu". Symboliczna będzie konstrukcja rozbitego samolotu.

To opowieść dla dorosłych w stroju baśni. To także gra lustra pomiędzy fikcją,-historią Małego Księcia a prawdziwym życiem jej autora.

Co, gdzie, za ile

Mały Książę, 15 października, godz. 19 oraz 16 października, godz. 18, Opera na Zamku, bilety: 25-90 zł. ©®

Kiermasz sztuki, dyskusje i zabawa z didżejami

Małgorzata Klimczak
Koszalin

W piątek i sobotę odbędzie się m Koszaliński Kongres Kultury. Hasłem przewodnim tegorocznej edycji jest „Kultura w przestrzeni, przestrzeń dla kultury".

W pierwszym dniu Kongresu, 14 października organizatorzy polecają wykład Aleksandry Szymańskiej - dyrektora Instytutu Kultury Miejskiej w Gdańsku, menadżera kultury, specjalistki w zakresie polityki kulturalnej. Będzie to zarazem inauguracja ID KKK, podczas której zaprezentowane zostaną także prace artystów, którzy otrzymali stypendia artystyczne w2022 r. Wszystko odbędzie się w galerii Amfiteatru.

Po wykładzie w Clubieios odbędzie się koncert w wykonaniu koszalińskich zespołów: Lady Extasy, Kaboom, przezwyczajność i WholsWho.

Większość z zaproszonych gośd zaprezentuje się w drugim dniu Kongresu. Będzie on obfitował w różne wydarzenia: wykłady i warsztaty artystyczne. Muzyczne poprowadzi DJ Zaju, sitodruku - Maciej Mazurkiewicz, rękodzieła - Aleksandra Lejewska, rzeźby społecznej - Fundacja Otwarta Strefa Kultury z Poznania. Odbędzie się również kiermasz sztuki. W holu CK 105 swoje prace zaprezentują chętni twórcy. Na finał Kongresu, czyli „kulturalne afterparty" organizatorzy zapraszają do Centrali Artystycznej. Imprezę rozkręcać będą Dj Zaju i MadMat. W dwóch panelach dyskusyjnych swoje doświadczenia przekażą przedstawiciele wielu instytucji.

III Koszaliński Kongres Kultury odbędzie się 14 i 15 października. ©®

FOT. MAT. PRASOWE

Do udziału w wydarzeniu zaproszeni są wszyscy działający na rzecz kultury

Na 50 lat teatru Rondo wieczór z tańcem

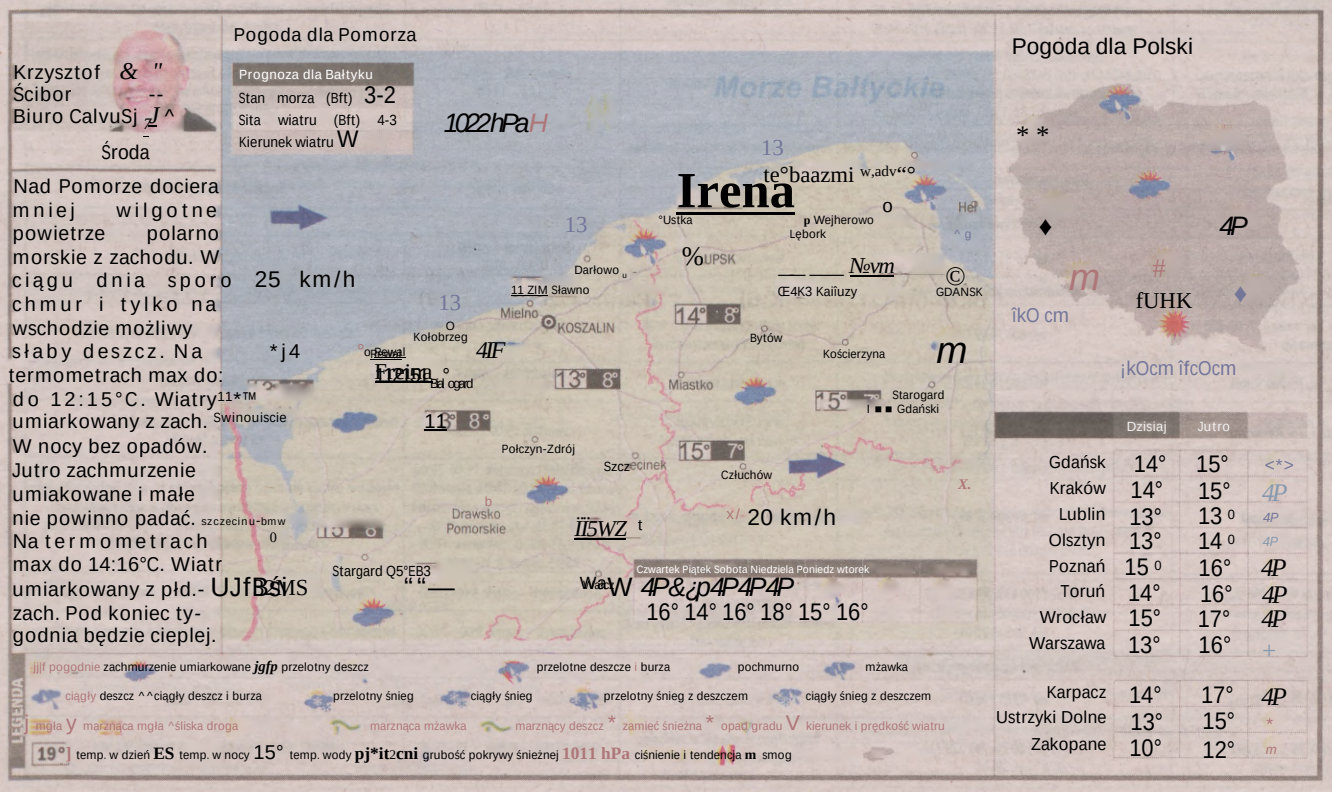
Wojciech Lesner
Stupsk

Z okazji jubileuszu ośrodka teatralnego organizatorzy zapraszają w piątek na dziewiąty urodzinowy wieczór pod tytułem „Teatr Tańca i Ruchu Rozbark".

Tym razem gościem wieczoru będzie Anna Piotrowska - doktor w dziedzinie sztuk muzycznych w dyscyplinie rytmiki i tańca, choreograf, reżyser, nauczyciel tańca współczesnego, tancerka, dyrektor Teatm Rozbark.

W programie wieczoru są spektakle „Gemini tryptyk", „Terytorium" i „egoistic experiment" oraz spotkanie z artystami. Bezpłatne wejściówki do odebrania w Ośrodku Teatralnym Rondo, a rezerwacje pod numerem te. 59 842 63 49- Wydarzenie będzie 14 października o godz. 19. ©®

POGODA



DROBNE

Jak zamieścić ogłoszenie drobne? Telefonicznie: 94 347 3512
Przez internet: ibo.polskapress.pl
W Biurze Ogłoszeń:

Oddział Koszalin: ul. Mickiewicza 24,75-004 Koszalin, tel. 94347 3512
Oddział Słupsk: ul. Henryka Pobożnego 19,76-200 Słupsk, tel. 59 848 8103
Oddział Szczecin: Al. Niepodległości 26/U1,70-412 Szczecin, tel. 914813 310

RUBRYKI W OGŁOSZENIACH DROBNYCH:

- NIERUCHOMOŚCI
- FINANSE/BIZNES
- HANDLOWE
- NAUKA
- MOTORYZACJA
- PRACA
- ZDROWIE
- USŁUGI
- TURYSTYKA
- BANK KWATER
- ZWIERZĘTA
- ROŚLINY, OGRODY
- MATRYMONIALNE
- RÓŻNE
- KOMUNIKATY
- ŻYCZENIA /PODZIĘKOWANIA
- GASTRONOMIA
- ROLNICZE
- TOWARZYSKIE

Nieruchomości

MIESZKANIA-SPRZEDAM

60M², parter. Słupsk, 668839118

MIESZKANIA-KUPIĘ

KUPIĘ mieszkanie do remontu lub zadłużone. Słupsk, 604236391

MIESZKANIA-WYNAJMĘ

SZUKAM pokoju za opiekę. Ustka, Słupsk.780065434

LOKALE UŻYTKOWE - DO WYNAJĘCIA

LOKAL 68m² (możliwość powiększenia o 40m²). Preferowane usługi, gabinety med. fryzjersko-kosmtyczne, handel, ul. Fałata Koszalin tel. 881-491-952.

StronaZDROWIA
czytaj
stronazdrowia.pl

GARAŻE

KUPIĘ garaż murowany 535-480-794.

POŚREDNICTWO

001.0382225

OMEGA
WYCENY
OBRÓT
SŁUPSK, UL. STARZYŃSKIEGO 11
tel. 59 841 44 20;
601 654 572;
www.nieruchomosci.slupsk.pl
0meg3@nieruch0m0sci.siupsk.pl

Handlowe

MATERIAŁY BUDOWLANE

DACHÓWKA karpiówka zabytkowa, 517451792

MATERIAŁY OPAŁOWE

DREWNO do palenia, 792-669-632.

Motoryzacja

OSOBOWE SPRZEDAM

CITROEN Xsara, tel. 882-265-130 benzyna, 1.6, cena 5200zł, 2001r.

OSOBOWE KUPIĘ

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

AUTO skup wszystkie 695-640-611

INNE

SKUP-AUT wszystkie, 534-983-031.

Praca

ZATRUDNIĘ

CAŁOROCZNY ośrodek rehabilitacyjny w Ustroniu Morskim zatrudni samodzielnego kucharza oraz kelnerkę, Tel. 518-425-300, ośrodek® klimczok.eu

NIEMCY: murarz, cieśla, malarz, brukarz, elektr, spawacz: 730011300

PRACA dodatkowa -Chałupnictwo bez opłat wstępnych tel. 94 7170900

ZATRUDNIMY DO PRACY W SKLEPIE

KOSZALIN; 943422660

0010625509

SZUKAM PRACY

OPIEKUNKA z doświadczeniem. Koszalin, 504-387-668.

Zdrowie

GINEKOLOGIA

A-Z GINEKOLOG, 790-246-404

INNE

ALKOHOLIZM - esperal 602-773-762

Usługi

AGD RTV FOTO

59/8430465 Serwis RTV, LCD, plazma

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

PRALKI Naprawa w domu. 603775878

BUDOWLANO-REMONTOWE

CYKLINOWANIE bezpyłowe 504308000

REMONTY mieszkań 537-920-784.

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

USL łazienki, hydraulika 696498391.

INSTALACYJNE

HYDRAULICZNE, tel. 607703135.

PORZĄDKOWE

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

Różne

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

Rolnicze

MASZYNY ROLNICZE

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

ZWIERZĘTA HODOWLANE

KURKI odchowane 784 461566

Towarzyskie

FAJNA Ewa, 663-092-135.

MATERIAŁ- INFORMACYJNY MIASTA SŁUPSK CZ.I

0010638005

Prezydent Miasta Słupska

J bf U p S K informuje o możliwości uzyskania nieodpłatnej pomocy prawnej oraz nieodpłatnego poradnictwa obywatelskiego na terenie Słupska. Do skorzystania z pomocy uprawnione są osoby, które nie są w stanie ponieść kosztów odpłatnej pomocy prawnej oraz osoby fizyczne prowadzące jednoosobową działalność gospodarczą, które niezatrudniały innych osób w ciągu ostatniego roku.

Ip-	Nazwa jednostki	Zakres poradnictwa	Dane kontaktowe			Godziny przyjęć	Kryteria dostępu do usługi
			Adres	Telefon	Strony/Adresy internetowe		
1	punkt adwokatów •	nieodpłatna pomoc prawna	Pomorski Urząd Wojewódzki Delegatura w Słupsku, ul. Jana Pawła II3, pokój 606	informacje i zapisy pod nr telefonów: (59) 8488421, (59) 8488360, (59) 8488441; w godzinach pracy Urzędu Miejskiego: poniedziałek 7.30-16.30, wtorek - czwartek 7:30-15:30, piątek 7:30-14:30	http://bip.um.siupsk.pl/	poniedziałek - środa i piątek 9.00-13.00, czwartek: 11.00-15.00	osoba uprawniona, która nie jest w stanie ponieść kosztów odpłatnej pomocy prawnej, w tym osoba fizyczna prowadząca jednoosobową działalność gospodarczą, która w ciągu ostatniego roku nie zatrudniała innych osób
2	punkt radców prawnych	nieodpłatna pomoc prawna	Zespół Szkół„Elektryk" w Słupsku, ul. Szczecińska 60	informacje i zapisy pod nr telefonów: (59) 8488421, (59) 8488360, (59) 8488441; w godzinach pracy Urzędu Miejskiego: poniedziałek 7.30-16.30, wtorek - czwartek 7:30-15:30, piątek 7:30-14:30	http://bip.um.slupsk.pl/	poniedziałek-piątek: 14.00-18.00	osoba uprawniona, która nie jest w stanie ponieść kosztów odpłatnej pomocy prawnej, w tym osoba fizyczna prowadząca jednoosobową działalność gospodarczą, która w ciągu ostatniego roku nie . zatrudniała innych osób
3	punkt prowadzony przez organizację pozarządową	nieodpłatna pomoc prawna	Słupskie Centrum Organizacji Pozarządowych i Ekonomii Społecznej, ul. Niedziałkowskiego 6	informacje i zapisy pod nr telefonów: (59) 8488421, (59) 8488360, (59) 8488441; w godzinach pracy Urzędu Miejskiego: poniedziałek 7.30-16.30, wtorek - czwartek 7:30-15:30, piątek 7:30-14:30	http://bip.um.slupsk.pl/	poniedziałek- piątek: 14.00- 18.00	osoba uprawniona, która nie jest w stanie ponieść kosztów odpłatnej pomocy prawnej, w tym osoba fizyczna prowadząca jednoosobową działalność gospodarczą, która w ciągu ostatniego roku nie zatrudniała innych osób
4	punkt prowadzony przez organizację pozarządową	nieodpłatne poradnictwo obywatelskie	Słupskie Centrum Organizacji Pozarządowych i Ekonomii Społecznej, ul. Niedziałkowskiego 6	Informacje i zapisy pod nr telefonów: (59) 8488421, (59) 8488360, (59) 8488441; w godzinach pracy Urzędu Miejskiego: poniedziałek 7.30-16.30/ wtorek - czwartek 7:30-15:30, piątek 7:30-14:30.	http://bip.um.slupsk.pl/	poniedziałek - piątek: 9.00-13.00	osoba uprawniona, która nie jest w stanie ponieść kosztów odpłatnej pomocy prawnej, w tym osoba fizyczna prowadząca jednoosobową działalność gospodarczą, która w ciągu ostatniego roku nie zatrudniała innych osób

Dodatkowo udostępniamy listę jednostek nieodpłatnego poradnictwa, gdzie zainteresowane osoby mogą uzyskać pomoc w określonej tematyce.

Lp	Nazwa jednostki [1]	Zakres poradnictwa	Dane kontaktowe			Godziny przyjęć	Kryteria dostępu do usługi
			Adres i Telefon I Strony/Adresy internetowe				
1	Poradnictwo rodzinne						
1	Miejski Ośrodek Pomocy Rodzinie	zgodnie z Ustawą o pomocy społecznej z dnia 12 marca 2004 r.	Słoneczna 15 d, 76-200 Słupsk	tel. 598142801	www.mopr.slupsk.pl	poniedziałek - piątek: 7:30-15:30	mieszkańcy Słupska
II	Poradnictwo psychologiczne						
1	Centrum wsparcia dla osób w stanie kryzysu psychicznego	zapobieganie depresji, samobójstwom i innym zachowaniom autodestrukcyjnym; wsparcie dla osób znajdujących się w stanie kryzysu psychicznego.	Fundacja ITAKA, skr. Pocztowa 127,00-958 Warszawa 66	tel. 800 702 222	www.centrumwsparcia.pl e-mail: porady@centrumwsparcia.pl	24 godz. przez 7 dni w tygodniu	dla osób dorosłych będących w kryzysie psychicznym
2	Miejski Ośrodek Pomocy Rodzinie	zgodnie z Ustawą o pomocy społecznej z dnia 12 marca 2004 r.	ul. Słoneczna 15 d, 76-200 Stupsk	tel. 598142801	www.mopr.slupsk.pl	poniedziałek - piątek; 7:30-15:30	mieszkańcy Słupska
3	Słupskie Stowarzyszenie Pomocy Psychologicznej Dziecku i Rodzinie „KRĄG"	porady, konsultacje i wsparcie psychologiczne	ul. Sienkiewicza 7,76-200 Słupsk	tel. 669 498 323	www.krag.slupsk.pl, e-mail: kragslupsk@op.pl	czwartek: 15.00-18.00	bezpłatna pomoc psychologiczna dla dzieci i młodzieży mieszkającej na terenie Słupska
4	Poradnia Psychologiczno-Psychoterapeutyczna dla Dzieci i Młodzieży Centrum Zdrowia Psychicznego w Słupsku	porady dla dzieci i młodzieży z wszelkimi problemami natury psychologicznej (niewymagającymi interwencji lekarza psychiatry i farmakoterapii)	ul. Tuwima 34,76-200 Słupsk	tel. 59 30707 37	e-mail:pppdm@psychiatria-slupsk.pl	poniedziałek i czwartek :11:00-20:00, wtorek i środa 8:00-16:00, piątek 8:00-14:00, rejestracja czynna: poniedziałek: 11:00-18:35, wtorek: 8:35-16:00, środa: 8:35-16:00, czawatrek: 11:00-18:35, piątek: 8:35-16:00	bezpłatne porady dla dzieci i młodzieży (do 18 roku życia lub 21 roku życia w przypadku kontynuowania nauki w szkole ponadpodstawowej) oraz ich rodzin, opiekunów prawnych lub innych osób stanowiących wsparcie społeczne pacjenta.
5	Poradnia Zdrowia Psychicznego	porady, konsultacje, wsparcie psychologiczne i psychiatryczne	ul. Obrońców Wybrzeża 4,76-200 Słupsk	tel. 574700433,5983225 77	e-mail:spspzoz@pro.onet.pl www. psychiatria-slupsk.pl	poniedziałek - piątek: 8:00-18:00	bezpłatnie dla mieszkańców Słupska i powiatu słupskiego
6	Poradnia Psychologiczna .	porady, konsultacje i wsparcie psychologiczne i psychiatryczne	ul. Ziemowita 1A, 76-200 Słupsk	tel. 598402001	e-mail: nspzoz@son.net.pl, https://son. net.pl/kontakt	poniedziałek - piątek: 8:00 -17:30	bezpłatnie dla dorosłych mieszkańców Słupska i powiatu słupskiego
III	Poradnictwo pedagogiczne						
1	Miejski Ośrodek Pomocy Rodzinie	zgodnie z Ustawą o pomocy społecznej z dnia 12 marca 2004 r.	ul. Słoneczna 15 d, 76-200 Słupsk	tel. 59 814 28 01	www.mopr.slupsk.pl	poniedziałek - piątek: 7:30 -15:30	mieszkańcy Słupska
2	Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna w Słupsku	wsparcie dla dzieci i młodzieży w zakresie pomocy psychlogiczno-pedagogicznej, diagnozowanie dzieci i młodzieży.	ul. Narutowicza 9,76-200 Słupsk	tel. 59845 6020,793 229722	https://ppp.slupsk.pl/ e-mail: ppp. slupsk1@poczta.onet.pl	poniedziałek - piątek: 7:30 -15:30	dzieci i młodzież ucząca się na terenie Słupska

MATERIAŁ INFORMACYJNY MIASTA SŁUPSK CZ.2

0010638007

IV	Poradnictwa z zakresu pomocy społecznej						
1	Miejski Ośrodek Pomocy Rodzinie	zgodnie z Ustawą o pomocy społecznej z dnia 12 marca 2004 r.	ul. Słoneczna 15 d, 76-200 Słupsk	tel. 59 814 28 01	www.mopr.slupsk.pl	poniedziałek - piątek: 7:30 -15:30	mieszkańcy Słupska
V	Poradnictwo w sprawie rozwiązywania problemów alkoholowych i innych uzależnień						
1	Miejska Komisja Profilaktyki i Rozwiązywania Problemów Alkoholowych	porady w zakresie rozwiązywania problemów alkoholowych i innych uzależnień, udzielanie informacji dotyczących placówek pomocowych oraz procedury zastosowania obowiązku leczenia odwykowego.	Pl. Zwycięstwa 1, pokój 202,76-200 Słupsk	tel. 59 848 84 92	X	czwartek: 15.30-17.30	bezpłatna pomoc dot. rozwiązywania problemów alkoholowych i innych uzależnień
2	Stowarzyszenie FENIKS Centrum Trzeźwiości	udzielanie informacji na temat uzależnienia od alkoholu	ul. Sienkiewicza 7,76-200 Słupsk	tel. 729 927 475	e-mail: feniks445@wp.pl	poniedziałek - piątek: 17.00 - 20.00, niedziela: 11.00-13.00	bezpłatna pomoc dot. rozwiązywania problemów alkoholowych
3	Polskie Towarzystwo Zapobiegania Narkomanii Oddział Słupsk	porady indywidualne w tym dla dzieci i młodzieży, konsultacje i grupy wsparcia dla dzieci i młodzieży, neofitów, rodzin	ul. Sienkiewicza 7/30,76-200 Słupsk	tel. 598401460	e-mail: ptzn.slupsk@wp.pl	poniedziałek - czwartek: 10:00-16:00	bezpłatna pomoc dot. rozwiązywania problemów alkoholowych i innych uzależnień
4	Poradnia Terapii Uzależnienia i Współuzależnienia od Alkoholu i od Substarncji Psychoaktywnych	porady dla osób uzależnionych od alkoholu i innych uzależnień w tym substancji psychoaktywnych oraz program terapii DDA	ul. Obrońców Wybrzeża 4,76-200 Słupsk	tel. 5983225 69, 5983 22 557	e-mail: poradnia_a@psychiatria--slupsk.pl	poniedziałek - czwartek: 8:00 - 19:00, piątek 7:30-15:00	bezpłatna pomoc dla osób dorosłych
5	Poradnia Leczenia Uzależnień	porady dla osób uzależnionych od alkoholu i innych uzależnień	ul. Ziemowita 1A, 76-200 Słupsk	tel. 598402001	e-mail: nspzoz@son.net.pl, https://son.net.pl/kontakt	poniedziałek - piątek: 8:00 -17:30	bezpłatnie dla dorosłych mieszkańców Słupska i powiatu słupskiego
VI	Poradnictwo w zakresie przeciwdziałania przemocy w rodzinie						
1	Punkt Interwencji Kryzysowej i Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie PIKBAZA	Interdyscyplinarna, specjalistyczna pomoc i wsparcie dla osób doświadczających przemocy w rodzinie	ul. Jana Pawła I11 (VI p.) pok. 604 - 607,76-200 Słupsk	tel. 59 841 4046	e-mail: interwencja.kryzysowa@mopr.slupsk.pl	poniedziałek - piątek: 7.30 - 20.00, sobota: 8.00-13.00	bezpłatna pomoc dla osób doświadczających przemocy w rodzinie zamieszkujących w Słupsku, Gminie Słupsk oraz w Gminie Kobylnica
2	Punkt Konsultacyjny dla Osób Przejawiających Zachowania Przemocowe	specjalistyczne poradnictwo i konsultacje dla osób przejawiających zachowania przemocowe, mających trudności z kontrolą emocji, realizacja Programu korekcyjno - edukacyjnego dla sprawców przemocy w rodzinie	Słupskie Centrum Organizacji Pozarządowych i Ekonomii Społecznej, ul. Niedziałkowskiego 6, lok. Nr 16	tel. 505 169443	e-mail: punkt.konsultacyjny@mopr.slupsk.pl	wtorek: 16:00-18:00	bezpłatna pomoc dla osób przejawiających zachowania przemocowe, mających trudności z kontrolą emocji, a także dla osób objętych procedurą Niebieskie Karty
3	Miejski Ośrodek Pomocy Rodzinie	zgodnie z Ustawą o pomocy społecznej z dnia 12 marca 2004 r.	ul. Słoneczna 15 d, 76-200 Słupsk	tel. 59814 2801	www.mopr.slupsk.pl	poniedziałek - piątek: 7:30-15:30	mieszkańcy Słupska
4	Ogólnopolskie Pogotowie dla Ofiar Przemocy w Rodzinie„Niebieska linia"	wsparcie, pomoc psychologiczna, informacja o najbliższym miejscu pomocy w problemach przemocy domowej	Ogólnopolskie Pogotowie dla Ofiar Przemocy w Rodzi'nie„Niebieska Linia" ul. Al. Jerozolimskie 155, 02-326 Warszawa	tel. 800-120-002 (bezpłatna infolinia)	e-mail: niebieskalinia@niebieskalinia.info, biuro@niebieskalinia.info	całodobowa infolinia	dla osób doświadczających przemocy domowej
VII	Poradnictwo w ramach interwencji kryzysowej						
1	Miejski Ośrodek Pomocy Rodzinie	zgodnie z Ustawą o pomocy społecznej z dnia 12 marca 2004 r.	ul. Słoneczna 15d, 76-200 Słupsk	tel. 59 814 28 01	www.mopr.slupsk.pl	poniedziałek-piątek: 7:30-15:30	mieszkańcy Słupska
2	Miejskie Centrum Zarządzania Kryzysowego w Słupsku	w przypadku sytuacji kryzysowych	ul. Rynek Rybacki 2,76-200 Słupsk	tel. dyżurny: 59 842 64 67,693 390 025—wysyłanie SMS przez osoby niesłyszące i niedosłyszące	e-mail: ak@um.slupsk.pl	całodobowo	mieszkańcy Słupska
3	Punkt Interwencji Kryzysowej i Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie PIKBAZA	udzielanie pomocy psychologicznej w formie interwencji kryzysowej	ul. Jana Pawła I11 (VI p.) pok. 604 - 607,76-200 Słupsk	tel. 59 841 40 46	e-mail: interwencja.kryzysowa@mopr.slupsk.pl	poniedziałek - piątek: 7.30-20.00, sobota: 8.00-13.00	bezpłatna pomoc dla osób doświadczających przemocy w rodzinie zamieszkujących w Słupsku, Gminie Słupsk oraz w Gminie Kobylnica
VIII	Poradnictwo dla osób bezrobotnych						
1	Powiatowy Urząd Pracy w Słupsku	wspacie dla osób poszukujących pracy i pracodawców	ul. Leszczyńskiego 8,76-200 Słupsk	tel: 59 845 7501	e-mail: poczta@pup.slupsk.pl, gdsl@praca.gov.pl	poniedziałek - piątek: 7:00-15:00	wsparcie dla pracodawców i osób poszukujących pracy ■
2	Wojewódzki Urząd Pracy w Gdańsku Oddział Zamiejscowy w Słupsku	wspacie dla osób poszukujących pracy i pracodawców	ul. Jaracza 18 A, 76-200 Słupsk	tel. 598468300	e-mail: wup.slupsk@wup.gdansk.pl	poniedziałek- piątek: 7:00-15:30	wsparcie dla pracodawców i osób poszukujących pracy
IX	Poradnictwo dla osób pokrzywdzonych przestępstwem						
1	Gdańska Fundacja Pomocy Prawnej i Psychologicznej	Rozporządzenie Ministra Sprawiedliwości z dnia 13 września 2017 r. w sprawie Funduszu Pomocy Pokrzywdzonemu oraz Pomocy Postopenitencjarnej - Funduszu Sprawiedliwości	ul. Jana Pawła I11 lok. 633 i 635,76-200 Słupsk	tel. 601081865	https://fundacje.net/ms1 /	poniedziałek: 10:00-18:00, wtorek -piątek: 8:00-15:00	każda osoba pokrzywdzona przestępstwem oraz świadek przestępstwa, a także osoby uciekające przed wojną na Ukrainie.
2	Okręgowy Ośrodek Pomocy Pokrzywdzonym Przestępstwem w Słupsku	pomoc prawna, pomoc psychologiczna, wsparcie tłumacza i tłumacza języka migowego, wsparcie materialne, pomoc w pokryciu kosztów świadczeń zdrowotnych, rehabilitacji oraz związanych z edukacją i aktywizacją zawodową, pomoc w sfinansowaniu przejściowych problemów z zobowiązaniami czynszowymi, dla świadków pokrywanie kosztów związanych z pomocą psychologiczną, w tym organizowanie i finansowanie pomocy udzielanej przez osobę pierwszego kontaktu	AL Jana Pawła I11 lok. 218 i 224,76-200 Słupsk	całodobowa infolinia: tel. 22 2309900 601-081-865	e-mail: slupsk@fundacje.net	. poniedziałek: 13:00 - 20:00, wtorek - piątek: 8:00- 15:00, sobota: 8:00-13:00	osoby pokrzywdzone przestępstwem, świadkowie przestępstwa
X	Poradnictwo z zakresu prawa konsumentów						
1	Miejski Rzecznik Konsumentów w Słupsku	ochrona praw konsumenckich	ul. Jana Pawła I11; pokój 225,76-200 Słupsk	tel.59 810 52 93	mrk@um.slupsk.pl	poniedziałek - piątek: 8:00-14:00	mieszkańcy Słupska
2	Urząd Ochrony Konkurencji i Konsumentów	ochrona praw konsumenckich	Pl. Powstańców Warszawy 1,00-950 Warszawa	infolinia konsumencka (prowadzona przez Fundację Pro-Publica) tel. 222 66 76 76, koszt połączenia zgodnie z taryfą operatora, tel. 22 55 60 800	www.uokik.gov.pl, porady@dlakonsumentow.pl, e-mail: uokok@uokik.gov.pl	poniedziałek - piątek: 8.00-18.00	każda osoba potrzebująca wsparcia
XI	Poradnictwo z zakresu praw dziecka						
1	Rzecznik Praw Dziecka	ochrona praw dziecka	ul. Chocimska 6,00-791 Warszawa	telefon SOS 8001212 12, (22) 583 66 00	e-mail: rpd@brpd.gov.pl; https://brpd.gov.pl/	poniedziałek-piątek: 08.15-16.15.	każda osoba potrzebująca wsparcia
2	Miejski Ośrodek Pomocy Rodzinie	zgodnie z Ustawą o pomocy społecznej z dnia 12 marca 2004 r.	ul. Słoneczna 15 d, 76-200 Słupsk	tel. 598142801	www.mopr.slupsk.pl	poniedziałek - piątek: 7:30-15:30	mieszkańcy Słupska
XII	Poradnictwo z zakresu praw pacjenta						
1	Rzecznik Praw Pacjenta	ochrona praw pacjenta	Biuro RPP, ul. Młynarska 46,01-171 Warszawa	tel. 800-190-590 bezpłatna infolinia, zapisy na poradę osobistą: rezerwacja@rpp. gov.pl lub 22 532 82 43	www.bpp.gov.pl, e-mail: kancelaria@rpp.gov.p	poniedziałek-piątek: 8.00-18:00	każda osoba potrzebująca wsparcia w zakresie ww.poradnictwa
2	Narodowy Fundusz Zdrowia- Centrala	uprawnienia ubezpieczenia zdrowotnego: prawa pacjenta, leczenie w kraju i poza granicami, kolejki doświadczeń	Narodowy Fundusz Zdrowia, ul. Rakowiecka 26/30 02-528 Warszawa	Całodobowa telefoniczna infolinia pacjenta: 800190 590	www.nfz.gov.pl, ¡nfolinia@nfz.gov.pl	poniedziałek-piątek: 8.00-16.00	każda osoba potrzebująca wsparcia
3	Pełnomocnik do spraw praw pacjenta	nadzór nad przestrzeganiem praw pacjenta przez personel Szpitala, podejmowanie bieżących działań mediacyjnych i interwencyjnych w sytuacjach zgłoszonych naruszeń prawa pacjentów, udzielanie wsparcia psychologicznego pacjentom i ich rodzinom i bliskim, analiza skarg i wniosków kierowanych przez pacjentów, ich rodziny i opiekunów	Słupsk, Wojewódzki Szpital Specjalistyczny im. Janusza ul. Hubalczyków 1 -budynek B, Poradnia chirurgii dziecięcej, gabinet nr 2	tel. 518 020 870,5984607 08	e-mail: m.pasieka@szpital.slupsk.pl e-mail: m.pasieka@szpital.slupsk.pl ppp@szpital.slupsk.pl	poniedziałek - piątek: ' 9:00-12:00	Pacjenci Wojewódzkiego Szpitala Specjalistycznego im. Janusza Koraczaka w Słupsku Sp. z o.o.
XIII	Poradnictwo z zakresu ubezpieczeń społecznych						
1	Zakład Ubezpieczeń Społecznych w Słupsku	poradnictwo w zakresie ubezpieczeń społecznych	Pl. Zwycięstwa 8,76-200 Słupsk	tel. (22) 56016 00* z telefonów stacjonarnych i komórkowych * koszt połączenia wg umowy klienta z operatorem telekomunikacyjnym	www.zus.pl	poniedziałek: 8.00-17:00, wtorek--piątek: 8:00-15.00	każda osoba potrzebująca wsparcia w zakresie ww. poradnictwa
XIV	Poradnictwo z zakresu prawa pracy						
1	Centrum Poradnictwa Państwowej Inspekcji Pracy (PIP)	prawo pracy	Główny Inspektorat Pracy, ul. Barska 28/30,02-315 Warszawa, 22 391 82 15	tel. 801 002 006 (stacjonarne), 459 599 000 (komórkowe), dla Okręgu gdańskiego 801 002 414 (stacjonarne), 459 595 414 (komórkowe)	www.bip.pip.gov.pl, kancelaria@gip.pip.gov.pl	poniedziałek - piątek: 9.00 -15.00, dla Okręgu Gdańskiego- poniedziałek: 9:00-15:00, wtorek: 9:00-15:00, środa: 9.00-13.00, czwartek: 9.00-15:00, piątek: 9:00-15:00	dla osób potrzebujących informacji w zakresie przestrzegania prawa pracy a także przepisów dotyczących legalności zatrudnienia i innej pracy zarobkowej
2	Państwowa Inspekcja Pracy O/Słupsk	prawo pracy	ul. 11 Listopada 2,76-200 Słupsk	tel. (59) 8456062, (59)845 6061	http://www.pip.gov.pl	poniedziałek - piątek: 7:30-15:00	dla osób potrzebujących informacji w zakresie przestrzegania prawa pracy a także przepisów dotyczących legalności zatrudnienia i innej pracy zarobkowej
XV	Poradnictwo z zakresu prawa podatkowego						
1	Krajowa Informacja Skarbowa	informacje podatkowe dot. PIT, CIT, VAT, podatki lokalne, akcyza	ul. Teodora Sixta 17,43-300 Bielsko-Biała	tel. 801 055 055 (stacjonarne), 22 330 03 30 (komórkowe)	www.kis.gov.pl	poniedziałek - piątek: 8.00-18.00	każda osoba potrzebująca wsparcia
XVI	Poradnictwo dla osób w sporze z podmiotami rynku finansowego						
1	Rzecznik Finansowy (Ubezpieczonych)	prawo ubezpieczonych	Biuro Rzecznika Finansowego, ul. Nowogrodzka 47 A, 00-695 Warszawa	tel. 22333 73 26	www.rf.gov.pl	poniedziałek - piątek: 9.00 -16.00	każda osoba potrzebująca wsparcia

Głos Dziennik Pomorza
Środa, 12.10.2022

KOLARSTWO. WE FRANCJI STARTUJĄ MISTRZOSTWA ŚWIATA W KOLARSTWIE TOROWYM Z UDZIAŁEM POLAKÓW

Biało-Czerwoni ruszają do Paryża

Łukasz Konstanty
redakcja@polskapress.pl

Udane sierpniowe mistrzostwa Europy w Monachium. z których Biało-Czerwoni przywieźli cztery medale, dają nadzieję na dobre występy naszych zawodników.

Podczas kontynentalnej imprezy sukcesy notowały wyłącznie panie.

W konkurencji keirin świetnie zaprezentowała się Urszula Łoś, która wywalczyła srebrny medal.

Wspomniana zawodniczka była też członkiem zespołu (wraz z Marleną Karwacką i Nikolą Sibiak), który sięgnął po brązowy medal w sprincie drużynowym.

Na najniższym stopniu podium stanęły także Daria Pikulik (omnium) i Nikola Wielowska (scratch). W trakcie światowego czempionatu konkurencja będzie znacznie większa, a co za tym idzie o wiele trudniej będzie wywalczyć miejsce w gronie najlepszych.

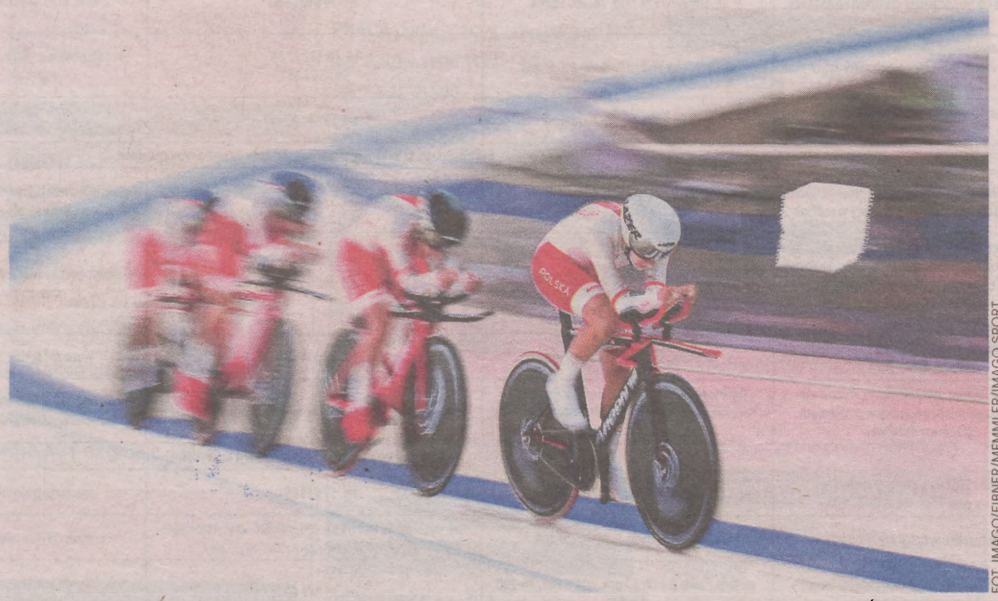
Do Francji przyjadą bowiem zawodnicy z innych kontynentów, którzy zaliczają się do ścisłej światowej czołówki.

Reprezentanci USA, Kanady, Australii, Nowej Zelandii, Japonii i wielu innych krajów zechcą pokrzyżować szyki europejskim nacjom, które najchętniej między siebie rozdzieliłyby krążki.

Już pierwszego dnia mistrzostw na starcie zobaczymy jedną z naszych medalistek z Monachium.

W konkurencji scratch weźmie udział Nikola Wielowska. Także w środę na starcie pojawią się drużyny sprinterskie.

- O sukces w scratchu będzie znacznie trudniej niż w sierpniu w Monachium, bo i więcej groźnych konkurentek. Z kolei w sprincie liczę na solidne miejsca naszych drużyn w ósemce - realnie ocenił szanse Polaków i Polek Wacław Skarul, dyrektor Polskiego Związku Kolarskiego.



FOT. IMAGO/EIBNER/MEMMLER/IMAGO SPORT

Podparyskie miasteczko Saint-Quentin-en-Yvelines będzie gospodarzem MŚ po raz drugi, a w 2024 roku tamtejszym welodrom będzie areną igrzysk olimpijskich

Spore nadzieje wiążemy za to z występem Darii Pikulik.Urodzona w 1997 roku waleczna nie. zawodniczka we Francji weźmie udział nie tylko w konkurencji, w której w Monachium sięgnęła po brąz, ale także, wspólnie z siostrą Wiktorią, będzie rywalizować w madiso-

Niepokój wzbudziłyjednak skiezawody, a w przeszłości już słowa dyrektora PZK, który poinformował, że nasza zawódniczka w ostatnim czasie narzekała na lekkie przeziębienie. Pikulik to jedyna Polka, która znalazła się w kadrze na francuzawody, a w przeszłości już zdobywała medal mistrzostw świata. Dwa lata temu podczas zmagań w Berlinie uzyskała brąz w konkurencji omnium. Oprócz niej spośród tych, którzy od środy rywalizować będą na obiekcie, na którym za dwa lata odbędą się kolarskie konkurencje podczas igrzysk olimpijskich w Paryżu, sukcesy na najważniejszej światowej imprezie notowali także trzej panowie.

W 2017 roku brązowy medal w wyścigu punktowym wywalczył Wojciech Pszczolarski.

Rok później w konkurencji omnium złoto powędrowało w ręce Szymona Sajnoka, z kolei trzy lata temu podczas imprezy odbywającej się w Pruszkowie brąz w sprincie uzyskał Mateusz Rudyk.

Saint-Quentin-en-Yvelines będzie gospodarzem MŚ już po raz drugi.

Poprzednio podparyskie miasteczko gościło tę imprezę w 2015 roku. Zmagania we Francji potrwają do niedzieli 16 października. Welodrom pod Paryżem będzie areną igrzysk olimpijskich w 2024 roku.

©®

Piłkarskie Orły. Goncerz i Łysiak z nagrodami

Dawid Jaśkiewicz
sport@gk24.pl

PIŁKA NOŻNA. **Pierwszymi laureatami Piłkarskich Orłów w województwie zachodniopomorskim zostali zawodnicy drugoligowej Kotwicy Kołobrzeg - Grzegorz Goncerz oraz Paweł Łysiak. Piłkarskie Orły to ogólnopolski ranking, który prowadzi Polska Press Grupa. Wyłania najlepszych snajperów.**

Obaj gracze strzelili w sierpniu po trzy gole, walnie przyczyniając się do znakomitej serii kołobrzeskiego zespołu w tym miesiącu. W sierpniu beniaminek drugoligowych zmagań odniósł komplet pięciu zwycięstw, umacniając się na szczycie tabeli ligowych rozgrywek!

Obaj zawodnicy otrzymali wyróżnienia przed meczem z Garbarnią Kraków z rąk prezesa oddziału Polskapress w Koszalinie Piotra Grabowskiego oraz dyrektora ds. komunikacji kołobrzeskiego klubu Łukasza Bednarka.

FOT. RADEK KOLEŚNIK

Grzegorz Goncerz i Paweł Łysiak odebrali upominki przed meczem z Garbarnią - szybko został dostrzeżony

Grzegorz Goncerz jest znany kibicom w naszym kraju przede wszystkim z występów w GKS Katowice. Ma za sobą również grę w innych znanych klubach z południa Polski, m.in. w Górniku Zabrze, Ruchu Chorzów, Podbeskidziu Bielsko-Biała i Stali Rzeszów, skąd w 2021 roku przeniósł się do kołobrzeskiego zespołu. 34-letni napastnik znacznie przyczynił się do awansu Kotwicy do drugiej ligi strzelając w poprzednim sezonie na trzecioligowych boiskach czternaście bramek.

26-letni Paweł Łysiak pierwsze piłkarskie kroki stawiał w Passacie Bukowo Morskiej, skąd w młodym wieku trafił do Bałtyku Koszalin. Jego talent przez działaczy niemieckiego Vfl Wolfsburg, gdzie występował w drużynie młodzieżowej. Po powrocie do kraju był graczem m.in. Wisły Płock, po raz pierwszy Kotwicy Kołobrzeg, Gwardii Koszalin, ponownie Bałtyku Koszalin, Błękitnych Stargard czy Korony Kielce.

Piłkarskie Orły to ogólnopolski ranking, który prowadzi Polska Press Grupa. Zawodnicy i zawodniczki otrzymują punkty za każdą bramkę, jednak w zależności od tego, na jakim szczeblu rozgrywek została ona zdobyta, używany jest inny przelicznik - gol strzelony w Ekstraklasie „opłaca się" więc bardziej niż gol w niższych klasach rozgrywkowych. Partnerem merytorycznym naszej akcji jest Polski Związek Piłki Nożnej. Patronat Honorowy sprawuje Ministerstwo Sportu. Nagradzamy najlepszych w każdym miesiącu. ©®

RANKING
Piłkarskie ORŁY'22

PATRONAT HONOROWY
Ministerstwo Sportu i Turystyki

PARTNER MERYTORYCZNY
PZPN