

Marta Cienkowska: Polska do niedawna miała dwa języki urzędowe: polski i kaszubski **str. 2**



FOT. MKIDN

Znak Franka ostrzega przed miażdżycą, udarem i zawałem – str. 8

STRONA
ZDROWIA



Środa
15.05.2024

Nr 112 (5266)
Nakład: 5.660 egz.

www.gp24.pl
Cena 4,50 zł (w tym 8% VAT)

Słupsk. Pasażerowie wciąż korzystają z niedozwolonego przejścia przez tory **str. 4**

Region. Majowe imprezy, a na finał Dni Kobylnicy **str. 14**

Słupsk. Dobiega końca remont biblioteki. Do wakacji książki mają wrócić na swoje miejsca **str. 4**

Nr ISSN 0137-9526

Nr indeksu 348-570



POWIAT BYTOWSKI SZOKUJĄCE INFORMACJE PO POŻARZE W ROKICINACH

Czy to było zaplanowane zabójstwo?

Sylwia Lis
Region

W niedzielę nad ranem w Rokicinach w gminie Czarna Dąbrówka w zabudowaniach gospodarczych wybuchł pożar. W pogorzelisku znaleziono zwłoki mężczyzny. Kulisy pożaru przerażają. Okazuje się, że podłożenie ognia miało być sposobem na zatuszowanie zbrodni. Dwie osoby usłyszały już zarzut zabójstwa popełnionego ze szczególnym okrucieństwem.

Pożar budynków gospodarczych w Rokicinach w gminie Czarna Dąbrówka w powiecie bytowskim wybuchł w niedzielę wczesnym rano.

- Zgłoszenie do nas wpłynęło po godzinie piątej - mówi Fryderyk Mach, komendant Komendy Powiatowej Państwowej Straży Pożarnej w Bytowie. - Do gaszenia ognia wysłano osiem zastępów straży pożarnej. Na miejscu okazało się, że pali się budynek gospodarczy, murowany, kryty blachą. W przylegającym budynku także paliła się elewacja. Z informacji uzyskanych od osób postronnych nie wynikało, aby w środku miał się ktoś



FOT. PSP/OSP

Akcja gaszenia pożaru zabudowań w Rokicinach

znajdować. Natomiast podczas przeszukiwania obiektu i dogaszania pozostałości pożarowych znaleziono ciało człowieka.

Jak ustaliliśmy nieoficjalnie, zwłoki były dość mocno zwęglone.

Okazuje się, że pożar budynków gospodarczych miał być sposobem na zatuszowanie zbrodni. Szczegóły mogą szokować.

- Na tę chwilę mogę powiedzieć, że zatrzymano trzy osoby: dwóch mężczyzn i kobietę - potwierdza Patryk

Wegner, prokurator rejonowy z Łęborka, który nadzoruje śledztwo. - W dalszym ciągu trwają intensywne czynności prokuratury. Zgromadzony materiał dowodowy uzasadnia wydanie postanowienia o przedstawieniu zarzutu zbrodni zabójstwa ze szczególnym okrucieństwem co do dwóch podejrzanych. Jeden z nich przyznał się do zarzucanych mu czynów i złożył szczegółowe wyjaśnienia, drugi nie.

Natomiast zatrzymana kobieta odpowie za utrudnianie postępowania

oraz za nieudzielenie pomocy osobie, której życie było zagrożone. - Kobieta utrudniała postępowanie karne w ten sposób, że zacierała ślady przestępstwa - podkreśla prokurator.

Wobec pierwszego z mężczyzn sąd zastosował wczoraj tymczasowy areszt. Wniosek wobec drugiego oraz kobiety trafił do sądu.

Wszystko wskazuje na to, że pożar gospodarstwa nie był przypadkowy. - Oględziny miejsca wskazują, że pożar wzniciły dwie podejrzane osoby

- twierdzi prokurator. - Sprawa jest tak drastyczna, a szczegóły tak wstrząsające, że dla dobra prowadzonego postępowania nie mogę powiedzieć nic więcej.

Ofiara to obywatel Ukrainy. - Mężczyzna ten wcześniej przebywał w gospodarstwie i tam pracował - dodaje Patryk Wegner.

Dodajmy, że według kodeksu karnego, kto zabija człowieka ze szczególnym okrucieństwem, podlega karze pozbawienia wolności na czas nie krótszy od lat 15 albo karze dożywotniego pozbawienia wolności.

Mieszkańcy niemal całej gminy Czarna Dąbrówka są wstrząśnięci. Nieoficjalnie ustaliliśmy, że jeden z zatrzymanych to właściciel gospodarstwa zajmującego się hodowlą bydła i sprzedażą mięsa.

- To bardzo zadbane gospodarstwo - mówią sąsiedzi. - Właściciel jest bardzo agresywnym i porywczym człowiekiem. Złe traktował pracowników, a nawet żonę. Miał zatarg z tym pracownikiem z Ukrainy, chodziło o jakieś pieniądze. Z tego, co słyszałem, miał najpierw go zabić, a potem odciął mu rękę. Ludzie mówią, że miał go pociąć i spalić. Gdy to mówię, aż mam ciarki...

Ósmoklasiści rozpoczęli egzaminy

Wczoraj ponad 15 tysięcy uczniów z Pomorza, w tym 391 w Słupsku, przystąpiło do egzaminu ósmoklasisty z języka polskiego. Dziś zmierzają się z matematyką, a jutro z językiem obcym **str. 3**

Kraj. Unia Europejska przyjęła pakt migracyjny. Polska głosowała przeciw **str. 6**

Świat. Rosja wchodzi do Wołczańska. Ukraińcy kontratakują **str. 7**

REKLAMA

0011085775

**Zakład Gospodarki Komunalnej
w Jezierzycach Sp. z o.o.**

ul. Kolejowa 5, 76-200 Słupsk

zatrudni

**SPECJALISTĘ DS. INWESTYCJI
Z UPRAWNIENIAMI W BRANŻY SANITARNEJ.**

Szczegółowe informacje
pod nr tel. **59 847 39 27.**

Jutro w naszej gazecie Pod paragrafem

● Kpt. Żbik jako bohater masowej wyobraźni Polaków. Czyli o powieściach kryminalnych popularnych w czasach Polski Ludowej.

Zamów prenumeratę

Głos Pomorza
Głos Koszaliński
Głos Szczeciński ☎ 94 340 11 14
bok.prenumerata@polskapress.pl
prenumerata.gp24.pl

KALENDARIUM

15 MAJA POLSKA 1306

Rozbicie dzielnicowe: książę Władysław Łokietek zajął Wawel, jednak sam Kraków pozostał wierny Czechom. Dopiero po śmierci króla Wacława III poddał się Łokietkowi.

1940

Heinrich Himmler opracował wstępne wytyczne dotyczące programu rabunku polskich dzieci, czyli uprowadzania i germanizowania dzieci, uznanych przez pseudonaukowe założenia niemieckiej eugeniki za „wartościowe rasowo”. Dzieci przekazywane były później rodzinom niemieckim, a te które uznano za „małowartościowe” odesłano do obozu koncentracyjnego w Auschwitzu w celu eksterminacji lub do osiedlenia w Generalnym Gubernatorstwie.

2020

Dyrekcja stacji anulowała wydanie nr 1998 Listy przebojów Programu Trzeciego, w którym pierwsze miejsca zajęła piosenka Kazika Staszewskiego Twój ból jest lepszy niż mój.

ŚWIAT

1602

Bartholomew Gosnold, jako pierwszy Europejczyk, dopłynął do półwyspu w dzisiejszym Massachusetts, który nazwał Cape Cod (Przylądek Dorsza).

1718

Brytyjski prawnik i wynalazca James Puckle opatentował pierwszy karabin maszynowy.

1905

Założono Las Vegas. Dziś to najbardziej zaludnione miasto w amerykańskim stanie Nevada, w hrabstwie Clark. Na świecie kojarzone jest przede wszystkim z grami hazardowymi, zakupami oraz wyszukanyimi restauracjami i luksusowymi hotelami. Las Vegas, które samo siebie określa mianem światowej stolicy rozrywki, słynie z ogromnych kasyn i powiązanych z nimi atrakcji. W wyniku przyzwolenia na organizację różnych form rozrywki dla pełnoletnich Las Vegas nazywane jest potocznie miastem grzechu.

1928

Premiera pierwszego filmu ryśunkowego z Myszką Miki.

Chcemy zwiększać świadomość naszej różnorodności językowej, a gwarze nadać rangę

Katarzyna Krzykowska (PAP)
Rozmowa

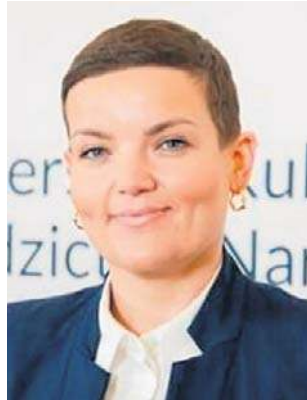
z Martą Cienkowską, podsekreterką stanu w Ministerstwie Kultury i Dziedzictwa Narodowego.

Instytut Różnorodności Językowej Rzeczypospolitej - co kryje się pod tą nazwą?

To nowa państwowa instytucja kultury, która zadba o naszą tradycję językową. Polska do niedawna miała dwa języki urzędowe - polski i kaszubski. Mam nadzieję, że teraz wejdzie do tej gamy także język śląski. W Polsce oprócz języków regionalnych mamy wiele gwar, dialektów, jesteśmy tak różnorodni językowo, a nie ma miejsca, które skupiałoby się na tym temacie, promowało naszą tradycję językową, dbało, żeby języki regionalne były dokumentowane i przekazywane z pokolenia na pokolenie. Zależy nam także na ochronie tej części naszego dziedzictwa kulturowego.

Nikt nie ma wątpliwości, że gwary i odmiany językowe tworzą nasze dziedzictwo, ale czy to wymagało powołania odrębnego Instytutu? Czy potrzeba kolejnej instytucji kultury?

Bardzo nam zależy na tym, żeby regionalizmami, tradycjami lokalnymi zajmowały się nie tylko fundacje, stowa-



Marta Cienkowska: - w Polsce głównym językiem urzędowym pozostaje polski, ale np. maturę można zdawać po kaszubsku

rzyszenia i małe instytucje regionalne, ale żeby to był temat rangi ogólnopolskiej. Instytut Różnorodności Językowej będzie zajmował się realizacją programów badawczych, stypendialnych i dotacyjnych, działalnością badawczą, wydawniczą, na przykład przygotowywaniem podręczników do nauki języków regionalnych. Uczymy się angielskiego, niemieckiego, francuskiego, dlaczego nie mielibyśmy się uczyć kaszubskiego?

Czym jeszcze będzie zajmował się instytut?

Przede wszystkim dokumentowaniem całej, szeroko rozumianej tradycji językowej. Oprócz języka kaszubskiego, śląskiego mamy wiele fanta-

stycznych gwar - wielkopolską, podhalańską, podlaską. Ta różnorodność jest bardzo duża. Instytut zadba o to, żeby tradycja językowa była zachowana i dobrze udokumentowana. Dodatkowo będzie tworzył, organizował i realizował własne programy np. stypendialne, edukacyjne, popularyzujące języki regionalne. Będzie operatorem środków na tego typu projekty. Instytut ma promować w kraju i za granicą wiedzę o różnorodności językowej Polski, szczególnie o językach i odmianach językowych używanych wspólnie na terytorium Polski. Ma także udzielać wsparcia dla społeczności, organizacji pozarządowych i instytucji działających na rzecz zachowania i rozwoju różnorodności językowej. Zależy mi także na tym, żeby powstała przestrzeń wystawiennicza, ekspozycje stałe i czasowe.

Czy w Polsce wciąż mamy do czynienia z dyskryminacją językową mniejszości?

Nie nazwałabym tego dyskryminacją językową mniejszości. Wszędzie tam, gdzie to możliwe, staramy się wspierać rozwój gwar, etnolektów, języków mniejszości. Oczywiście w Polsce głównym językiem urzędowym pozostaje polski, ale np. maturę można zdawać po kaszubsku. Dzięki powołaniu Instytutu Różnorodności Językowej będzie więcej moż-

liwości finansowania programów wydawniczych - na przykład czasopism czy książek w językach regionalnych i edukacyjnych, na przykład kursów językowych. Nikt nie zaproponował mi nigdy w szkole kursu języka śląskiego. A może bym chciała się nauczyć? Około pół miliona ludzi w Polsce deklaruje, że posługuje się tym językiem. Chodzi o danie możliwości, pokazanie różnych opcji.

Pod koniec kwietnia Sejm uchwalił ustawę uznającą język śląski za język regionalny.

Ślonsko godka. Wiem, że dla Ślązaków uznanie ich języka było niezwykle ważne. Oznacza to m.in. możliwość wprowadzenia do szkół dobrowolnych zajęć z języka śląskiego, montowania dwujęzycznych tablic z nazwami miejscowości, dofinansowanie działalności związanej z zachowaniem języka śląskiego. My sobie czasami nie zdajemy sprawy z tego, jak to jest istotne dla tych społeczności lokalnych - docenienie, zauważenie, nadanie ich tożsamości odpowiedniej rangi.

W tym kontekście chciałabym zapytać: co dalej? Czy jest szansa na to, że inne gwary - podhalańska, mazurska, mają szansę, żeby stać się językami regionalnymi?

To kwestia tylko i wyłącznie legislacji. Mam nadzieję, że

też inne grupy etniczne będą starać się o to, żeby ich języki uznać za języki regionalne, bo uważam, że naprawdę warto. Chciałbym zaapelować do prezydenta Andrzeja Dudy, żeby podpisał ustawę o języku śląskim. To jest niezwykle ważne dla wielu Polaków i w kraju, i za granicą. Bo przecież po śląsku mówi się też za granicą, w niektórych miejscach, gdzie mieszka Polonia. Mam nadzieję, że również dzięki naszemu Instytutowi świadomość języków regionalnych i gwar będzie w Polsce większa. Myślę, że to będzie trudne zadanie na początek. Jesteśmy bardzo zdeterminowani, żeby ta instytucja, działająca z poszanowaniem wszystkich lokalnych społeczności, z uwzględnieniem stanowisk ekspertów. Chcemy, żeby to była instytucja włączająca, zwiększająca świadomość polskiego społeczeństwa na temat języków regionalnych - gwar, słów, które także powinniśmy znać.

Czyli poprzez instytut społeczności lokalne, które chciałyby uznania danej gwary za język regionalny, będą mogły o to wnioskować?

Będziemy mieć programy, które będą wspierać tego typu projekty, więc zapewne tak. Mam nadzieję, że uda nam się szybko zbudować instytucje, żeby z tymi programami zacząć już od przyszłego roku.

ZMĘCZONA I WYCHUDZONA FOKA SZARA WYPOCZYWAŁA NA PLAŻY W USTCE

NIE PRZESZKADZAĆ!

Na piasku przy ślipie w Ustce odpoczywała foka. Niestety, nie wyglądała najlepiej.

- To foka szara. Specjaliści na podstawie przesłanych im zdjęć ocenili, że jest to samiec - mówi Dariusz Patoleta z Błękitnego Patrolu WWF. - Ta foka może ważyć 150-200 kilogramów, ale wygląda na wychudzoną i wymęczoną. Leży i odpoczywa, a naszym zadaniem jest zabezpieczyć plażę na odległość kilkudziesięciu metrów, żeby nikt jej nie przeszkadzał.

Foki nie można karmić, podchodzić do niej i niepokoić.



nasz REGION

REGION

Na alei Niepodległości w Lęborku doszło do zderzenia forda z jeepem. Ze wstępnych ustaleń policji wynika, że kierująca formą 29-letnia kobieta, wyjeżdżając z ulicy Dąbrowskiego, nie udzieliła pierwszeństwa 37-latce prowadzącej jeepa aleją Niepodległości. Obie kobiety (były trzeźwe) trafiły do szpitala.
MK



DYŻURNY GŁOSU
Magdalena Olechnowicz
tel. 510 026 923

Na naszych Czytelników czekamy w redakcji „Głosu Pomorza” w Słupsku przy ul. Henryka Pobożnego 19 oraz pod adresem: alarm@gp24.pl

FOT. ARCHIWUM

Ósmoklasiści rozpoczęli trzydniowy maraton egzaminów. Na początek język polski

Magdalena Olechnowicz
Region

Wczoraj ponad 15 tysięcy uczniów z Pomorza, w tym 391 w Słupsku, przystąpiło do egzaminu ósmoklasisty z języka polskiego. Dziś zmierzają się z matematyką, a jutro z językiem obcym. Egzaminu nie można nie zdać, ale od jego wyniku zależy możliwość nauki w wybranej szkole ponadpodstawowej.

- Wyniki egzaminów będą znane 3 lipca. Mają one wpływ na przyjęcie ucznia do wybranej przez niego szkoły ponadpodstawowej. Połowa wszystkich punktów do zdobycia - to właśnie punkty za egzamin. Druga połowa to punkty za oceny na świadectwie szkolnym i inne osiągnięcia - informuje Monika Rapacewicz, rzecznik prasowa Urzędu Miejskiego w Słupsku.

Egzaminy z języka polskiego i matematyki są obowiązkowe. W przypadku języka obcego można wybierać ję-



FOT. LUKASZ CAPAR

Ósmoklasiści ze Szkoły Podstawowej nr 8 chwilę przed egzaminem z języka polskiego

zyk. Największa grupa ósmoklasistów (97,8 proc.) zadeklarowała przystąpienie do egzaminu z języka angielskiego.

Drugim najczęściej wybieranym językiem jest język niemiecki. Do egzaminu z pozostałych języków ob-

cych - francuskiego, hiszpańskiego, rosyjskiego - przystąpi zaledwie 0,7 proc. ósmoklasistów.

Na kilku głównych ulicach w Słupsku będzie jaśniej. Zaświecą lampy LED

Wojciech Frelichowski
Słupsk

Prawie 400 lamp ulicznych w Słupsku zostanie wymienionych na nowoczesne oświetlenie LED. Zarząd Infrastruktury Miejskiej w Słupsku podpisał właśnie umowę z wykonawcą tych robót.

Inwestycja pod nazwą „Wymiana oświetlenia ulicznego na energooszczędne na ulicach Miasta Słupska” jest współfinansowana z Rządowego Funduszu Polski Ład: Program Inwestycji Strategicznych. Wartość prac zgodnie z umową to 2,4 mln zł, natomiast dofinansowanie wyniesie 98 procent tej kwoty.

Planowana inwestycja polega na wymianie opraw



FOT. WOJCIECH FRELICHOWSKI

Lampy LED zaświecą m.in. na ulicy Poznańskiej

oświetleniowych na energooszczędne na ulicach ważnych dla układu transportowego miasta Słupska i cechujących się wysokim natężeniem ruchu drogowego.

W jej ramach istniejące szkieletowe oprawy oświetlenia ulicznego zostaną wymienione na oprawy LED wraz z systemem sterowania na ulicach: Gdańskiej (180 opraw), Poznań-

skiej, Lutosławskiego (95 opraw) i Sobieskiego (123 oprawy).

Łącznie zmodernizowanych zostanie 398 opraw oświetleniowych i dziewięć szaf oświetlenia ulicznego. Od chwili podpisania umowy wykonawca prac ma siedem miesięcy na ich zrealizowanie.

Słupski ratusz podkreśla, że nowe, wydajniejsze oświetlenie LED na ulicach przyczyni się nie tylko do poprawy bezpieczeństwa po zmroku, ale również do zmniejszenia zużycia energii elektrycznej.

Rządowy Fundusz Polski Ład to program inwestycji strategicznych, który ma na celu zwiększenie skali inwestycji publicznych przez bezzwrotne dofinansowanie przedsięwzięć realizowanych przez samorządy terytorialne.

©P

REKLAMA

0011086146

WÓJT GMINY TRZEBIELINO

informuje,

że na tablicy ogłoszeń w Urzędzie Gminy w Trzebielinie, wywieszono na okres 21 dni, wykaz nieruchomości przeznaczonych do zbycia w drodze przetargu ustnego nieograniczonego:

- Działki nr 7/42, 7/43, 7/44 obr. Trzebieolino

Więcej szczegółów dostępne jest na stronie internetowej www.bip.trzebieolino.pl w zakładce sprzedaż/dzierżawa nieruchomości.

REKLAMA

0011085511

Spółdzielnia Mieszkaniowa „Kolejarz” w Słupsku ul. Braci Giermyskich 1

ogłasza przetarg nieograniczony ofertowo-ustny na:

wymianę 17 szt. aluminiowych drzwi wejściowych do budynków

Szczegółowy zakres i termin realizacji poszczególnych robót zgodnie ze Specyfikacjami Istotnych Warunków Zamówienia. Warunkiem udziału w przetargu jest wniesienie wadium w pieniądzu, w wysokości podanej w SIWZ, które należy wpłacić na konto Spółdzielni w PKO BP S.A. Oddział Słupsk, nr rachunku 59 1020 4649 0000 7102 0003 4736 w terminie do dnia 28 maja 2024 roku.

Oferty należy składać w sekretariacie Spółdzielni przy ul. Braci Giermyskich 1 w Słupsku do dnia 28 maja 2024 roku do godziny 10.00 zgodnie ze Specyfikacją Istotnych Warunków Zamówienia. Specyfikacje Istotnych Warunków Zamówienia oraz szczegółowe informacje można uzyskać w Dziale Wykonawstwa Remontów przy ul. Zaborowskiej 29 w pokoju nr 1, tel. 883396862 lub na stronie internetowej www.kolejarz.slupsk.pl

Barrierki i zakaz to nie przeszkoda

Wojciech Lesner
Słupsk

Nawet barrierki, które wstawiono w miejscu szlabanu nie są przeszkodą dla podróżnych korzystających ze słupskiej stacji kolejowej. Pasażerowie wciąż chętnie przekraczają torowisko w niedozwolonym miejscu w pobliżu poczty.

Duże zmiany dla podróżnych wymusiła rozbiora słupskiego dworca kolejowego. Utrudnienia potrwać kilkanaście miesięcy. Obsługę pasażerów przeniesiono do dworca tymczasowego w pobliskim biurcu, a dojście na perony tłumnie korzystają również mieszkańcy, którzy chcą dostać się na drugą stronę miasta, bowiem główna trasa piesza pod wiaduktem na ulicy Szczecińskiej została wyłączona z użytku na czas rozbioru obiektu.

Wraz z tymi zmianami PKP zlikwidowały także przejście techniczne prowadzące bezpo-

średnio na stację przy placówce poczty przy ul. Kołłątaja. Wcześniej stał tu szlaban, który notorycznie omijali pasażerowie, chcąc skrócić sobie drogę na perony. Korzystali z niego również osoby niepełnosprawne, choć z różnym skutkiem, bo zgodnie z przepisami przekroczyć tory kolejowe w tym miejscu mogli jedynie w asyście pracownika kolei.

Część podróżnych zwracała uwagę, że przejście powinno zostać udostępnione na czas prac prowadzonych w obrębie stacji, by ułatwić pasażerom dostęp do peronów. Takie rozwiązanie było brane pod uwagę, jednak zrezygnowano z tego pomysłu, by ruch poprowadzić jedynie po drugiej stronie burzonego dworca kolejowego.

- To było przejście techniczne dla potrzeb Poczty Pol-

Za przejście przez tory w miejscu niedozwolonym grozi mandat od Służby Ochrony Kolei w kwocie do nawet 500 złotych



Barrierki w miejscu dawnego przejścia technicznego nie stanowią przeszkody dla niektórych pasażerów

skiej i jeżeli mielibyśmy tam kierować ruch pieszych, to w kierunku tymczasowego dworca kolejowego droga byłaby znacznie wydłużona, co byłoby znacznym dyskomfortem dla osób korzystających ze stacji - informował Krzysztof Wrona z PKP PLK.

Przejścia nie otwarto również ze względów bezpieczeń-

stwa, a ruch w jego obrębie spowodowałby utrudnienia w przyjmowaniu dłuższych składów pociągów. Ostatecznie jego likwidację przypieczętowało wstawienie barrierki, ale nawet one nie stanowią przeszkody dla zwinniejszych pasażerów.

- Przejścia przy poczcie już nie ma, ale ludzie dalej łamią

zakazy i wchodzą na tory. Zastanawiam się, ilu barrierki i znaków potrzeba, by w końcu się opamiętali. W końcu dojdzie do nieszczęścia. Młodzi wchodzą na barrierki, przeciskają się przez szczeble. Nawet się nie rozglądają. Wystarczy podejść kawalek dalej i w legalny sposób dostać się na stację - napisał

nasz czytelnik w wiadomości do redakcji.

Za przejście przez tory w miejscu niedozwolonym grozi mandat do nawet 500 złotych. Jednak pracownicy Służby Ochrony Kolei nie zawsze ma oko na przejście przy poczcie.

Poruszanie się pasażerów w obrębie stacji Słupsk usprawnić ma jej modernizacja. Przebudowane zostaną perony. Będą wyższe (do wysokości 76 cm), co ułatwi podróżnym wsiadanie do pociągów. Ponadto zamiast dwóch peronów i dodatkowego tzw. usteckiego będą trzy perony, z czego pierwszy i drugi pozostaną w obecnych lokalizacjach. Natomiast peron trzeci nie będzie jak obecnie przedłużeniem peronu drugiego, a zostanie wybudowany bliżej nowego budynku dworca autobusowego. Ten peron będzie obsługiwał pociągi w kierunku Ustki i Szczecinka, a także pozostałe pociągi regionalne. Wygodny dostęp do kolei dla osób o ograniczonych możliwościach poruszania się zapewnią windy z przebudowanego przejścia pod torami. ©

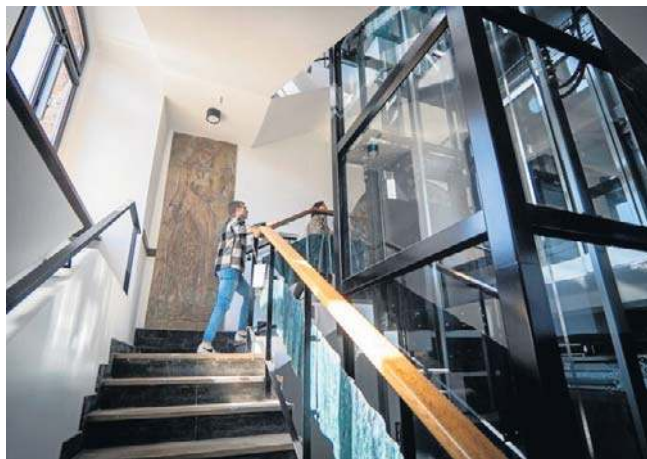
Dobiega końca remont biblioteki. Do wakacji książki mają wrócić na swoje miejsca

Wojciech Lesner
Słupsk

Główny budynek Miejskiej Biblioteki Publicznej w Słupsku przeszedł generalny remont. Obiekt będzie dostępniejszy dla czytelników, przystosowano go również do potrzeb osób z niepełnosprawnościami.

Prace w budynku Miejskiej Biblioteki Publicznej przy ul. Grodzkiej dobiegają już końca. Remont trwał niemal dwa lata, ale zmierza ku końcowi. Zmieniło się wiele. Nowością jest winda, która powstała z myślą o osobach niepełnosprawnych.

- Nasza biblioteka będzie dostosowana do potrzeb osób niepełnosprawnych, szczególnie osób niepełnosprawnych ruchowo mających problem z poruszaniem się. Mamy przepiękną windę w budynku za bytkowym, czyli dawnym kościele świętego Mikołaja. Otworzyła nam się również przestrzeń w miejscu, gdzie znajduje się księgozbiór dla dzieci i młodzieży oraz księgozbiór multimedialny, czyli tak zwane Miejsce Animacji Kultury. Mamy też toalety dostoso-



Nowością w bibliotece jest winda, która powstała z myślą o osobach niepełnosprawnych.

wane do potrzeb niepełnosprawnych, czego nam bardzo brakowało - mówi w rozmowie z „Głosem” Danuta Rakowska, dyrektor Miejskiej Biblioteki Publicznej w Słupsku.

- Mamy też nowe wyposażenie, nowoczesny sprzęt, który pozwoli naszym czytelnikom na samodzielną obsługę - będzie można samemu oddać książki i je wypożyczyć. Będą też strefy wypoczynku. Przede wszystkim będzie więcej nowoczesności w naszej bibliotece. Myślę, że czytelnicy, któ-

rzy przyjdą po tak długim czasie, będą zadowoleni i przyjmą to, co dla nich przygotowaliśmy - dodaje dyrektor biblioteki.

Na czas remontu czytelnicy musieli korzystać z tymczasowej wypożyczalni zlokalizowa-

Na czas remontu biblioteki czytelnicy musieli korzystać z tymczasowej wypożyczalni zlokalizowanej w Młodzieżowym Domu Kultury

nej w Młodzieżowym Domu Kultury przy ul. Szarych Szeregów.

- Mamy tam bardzo małe pomieszczenia, więc nasz księgozbiór jest bardzo ubogi. Niestety mamy sygnały od czytelników, że poszukują danych książek, które mamy w magazynie, ale magazyn mamy jeszcze niedostępny - oznajmia Danuta Rakowska.

To się niedługo zmieni, ponieważ pełny księgozbiór na zupełnie nowe półki wrócić ma przed wakacjami.

- Jesteśmy już na etapie przeprowadzki. Doskonale wiemy, że otwarcie zależy od odbiorów pomieszczeń. Musimy mieć jeszcze akceptację straży pożarnej, sanepidu - od tego jesteśmy uzależnieni. Czeka nas bardzo dużo pracy, ponieważ musimy książki ułożyć, przywieźć meble, poskręcać je - wymienia Rakowska.

Na remont wnętrza głównych budynków Miejskiej Biblioteki Publicznej w Słupsku otrzymała dofinansowanie z Ministerstwa Kultury w kwocie 2,1 mln złotych, kolejne 2,1 mln zł dołożył słupski samorząd.

©

0011085334

Szanownej Pani Dyrektor
Marice Walkowiak-Duszkiewicz
wyrazy głębokiego współczucia z powodu śmierci

Taty
składają
Pracownicy Delegatury Pomorskiego Urzędu Wojewódzkiego
w Słupsku

0011086358

Wyrazy głębokiego współczucia
Karolinie i Mariuszowi Surowcom
z powodu śmierci

Mamy i Teściowej
składają
koleżanki i koledzy z „Głosu Pomorza”

0011086923

Z głębokim żalem zawiadamiamy, że w dniu 13 maja 2024 r. odeszła od nas Mama, Babcia

ś†p **Bożena Butrym** z domu Kot
Msza św. żałobna odbędzie się 16 maja 24 r. o godz. 7.30 w kościele Mariackim. Ceremonia pogrzebowa 16 maja 2024 r. o godz. 13.30 na Starym Cmentarzu w Słupsku, po czym nastąpi wyprowadzenie do miejsca spoczynku.

Rodzina

**Wspomnienia.
Te najważniejsze...**

Wspomnij bliskich. Zapal im świeczkę. Sprawdź na nekrologi.net i gp24.pl/nekrologi

Diagnostyka+



Więcej
dla zdrowia

Nasze punkty pobrań:

Słupsk, ul. Jana Pawła II 1a

pon.-pt. 7:00-16:00; pobieranie mat. do 14:30
sob. 7:00-12:00; pobieranie mat. do 11:30
Punkt przyjazny dzieciom

Punkt pobrań realizuje program 40+

Słupsk, ul. Wileńska 30

(dawna przychodnia kolejowa)
pon.-pt. 6:45-14:00; pobieranie mat. do 13:30
sob. 7:00-10:00; pobieranie mat. do 9:30
Punkt przyjazny dzieciom

Punkt pobrań realizuje program 40+

Słupsk, ul. Tuwima 23

(po przeciwnej stronie DH Manhattan
i Wokulski obok salonu sukien ślubnych)
pon.-pt. 6:30-12:00; pobieranie mat. do 11:30

Punkt pobrań realizuje program 40+

Słupsk, ul. Szczecińska 59A

(przychodnia rehabilitacyjna Gryf, za US)
pon.-pt. 7:00-11:00; pobieranie mat. do 10:30

Punkt pobrań realizuje program 40+

Słupsk, ul. Pl. Dąbrowskiego 6

(Karina Center)
pon.-pt. 7:00-10:00;
możliwość umawiania się przez aplikację Booksy

Słupsk, ul. Hubalczyków 12A/U01

(vis-a-vis Szpitala Wojewódzkiego, obok „Żabki”)
pon.-pt. 7:00-12:00; pobieranie mat. do 11:30,

Nowy Punkt otwarty od 15 maja

Ustka, ul. Kopernika 19

pon.-pt. 6:30-12:00; pobieranie mat. do 11:30,

Punkt pobrań realizuje program 40+

Sławno, ul. Koszalińska 4

pon.-pt. 7:30-11:00; pobieranie mat. do 10:30

Lębork, ul. Aleja Wolności 40a

pon.-pt. 7:15-11:00; pobieranie mat. do 11:00
sob. 7:00-10:00; pobieranie mat. do 9:30

Punkt pobrań realizuje program 40+

Infolinia laboratorium tel. 59 840 24 28

diagnostyka.pl

KRÓTKO

WARSZAWA

IPN znalazł dokumenty wywiadu

Prokuratorzy Instytutu Pamięci Narodowej, na podstawie informacji Agencji Bezpieczeństwa Wewnętrznego, odkryli w domu generała LWP materiały Zarządu II Sztabu Generalnego Wojska Polskiego. To m.in. dokumenty wywiadu wojskowego PRL, a także zdjęcia ze spotkań generała. Postępowanie prowadzone jest w sprawie uchylania się od przekazania do zasobu archiwalnego IPN dokumentów wytworzonych przez organy bezpieczeństwa państwa. „Intensywnie prowa-

dzzone działania prokuratorskie dowodzą, że w domach byłych funkcjonariuszy komunistycznego aparatu bezpieczeństwa nadal znajdują się dokumenty, które zgodnie z ustawą o IPN powinny trafić do Archiwum Instytutu” - powiedział prezes IPN Karol Nawrocki, przypominając, że nieprzekazanie do Archiwum IPN dokumentów wytworzonych przez organy bezpieczeństwa państwa to złamanie prawa, które grozi odpowiedzialnością karną do 8 lat więzienia. oprac. WSiPAP

CIEŚNINA GIBRALTARSKA

Kolejny atak orek na jacht



Nieznana liczba orek zatopiła jacht, taranując go na wodach Maroka w Cieśninie Gibraltarskiej. Po zaalarmowaniu służb ratowniczych pobliski tankowiec zabrał na pokład dwóch pasażerów. Ataki orek na nieduże jednostki morskie na wodach oddzielających Europę od Afryki powtarzają się w tym rejonie od czterech lat.

MYSŁOWICE

Tragiczny wstrząs w kopalni

Nie żyje dwóch górników, którzy zostali poszkodowani we wstrząsie w KWK Mysłowice-Wesoła. Trzeci poszkodowany został przetransportowany na powierzchnię i trafił do szpitala w Sosnowcu. W chwili zamknięcia wydania ratownicy próbowali namierzyć czwartego uwięzionego pod ziemią górnika. Do wstrząsu doszło w nocy

z poniedziałku na wtorek około godz. 3.30 na poziomie 870 metrów. Miał on magnitudę 2,66 w skali Richtera. Został zlokalizowany około 40 metrów od czoła przodka. W rejonie zagrożonym było piętnastu górników. Jedenaście udało się wycofać; spośród nich dziewięciu przewieziono do szpitala. oprac. WSiPAP

BERLIN

Kancelarz Niemiec Olaf Scholz w rozmowie z magazynem „Stern” przestrzegł przed nadmiernymi oczekiwaniami dotyczącymi zaplanowanej na czerwiec w Szwajcarii konferencji pokojowej w sprawie Ukrainy. – W najlepszym razie jest to początek procesu, który może doprowadzić do bezpośrednich rozmów między Ukrainą a Rosją – podkreślił szef niemieckiego rządu.

Głos Dziennik Pomorza
Środa, 15.05.2024

”

Nikt nie powinien mieć wygórowanych oczekiwań. Nie negocjujemy tam końca tej wojny

Olaf Scholz, kanclerz Niemiec

UE przyjęła pakt migracyjny. Polska głosowała przeciw

oprac. Anna Nagel
Bruksela

Formalne stanowisko Polski podczas głosowania w Radzie Unii Europejskiej zaprezentował minister finansów Andrzej Domański.

Jeszcze przed głosowaniem w Brukseli szef polskiego resortu finansów mówił dziennikarzom o sprawie paktu migracyjnego, że polski rząd będzie głosować przeciwko wszystkiemu jego elementom. – Pakt nie uwzględnia specyfiki państw graniczących chociażby z Białorusią – podkreślał Domański.

– Stanowisko rządu jest konsekwentne i jednoznaczne. Jesteśmy przeciwko wynegocjowanemu przez rząd PiS elementom paktu migracyjnego. W naszej ocenie nie uwzględnia on specyfiki państw graniczących chociażby z Białorusią, państw, które mierzą się z rosnącą presją tak zwanej wojny hybrydowej. Zapisy paktu migracyjnego nie uwzględniają w odpowiedni sposób relacji między odpowiedzialnością i solidarnością. Rząd PiS zepsuł w tych negocjacjach praktycznie wszystko, co było do zepsucia – powiedział szef resortu finansów.

Reforma została zaproponowana przez Komisję Europejską w 2016 roku, ale ze względu na postulowaną przymusową relokację migrantów była blokowana przez część krajów



Największe kontrowersje budzi mechanizm zakładający rozlokowanie w UE co najmniej 30 tysięcy osób rocznie

członkowskich. Parlament Europejski głosował w sprawie nowej wersji uzgodnionej wstępnie z Radą UE w grudniu 2023 roku, a zaprezentowanej przez Komisję Europejską jeszcze w 2021 r.

PE ostatecznie zatwierdził pakt migracyjny 10 kwietnia przy sprzeciwie m.in. europosłów z PO, PSL i PiS. Reforma zakłada udzielanie wsparcia krajom znajdującym się pod presją migracyjną. Reforma polityki migracyjnej i azylowej przeszła głosami większości chadeków z Europejskiej Partii Ludowej (choć przeciwko głosowali należący do EPL europosłowie z PO

i PSL), socjaldemokratów z S & D i liberałów z grupy Odnówić Europę. „Za” byli także włoscy europosłowie z prawicowej partii Bracia Włosi premier Giorgii Meloni. Przeciwnie były skrajna prawica, skrajna lewica oraz frakcja Zielonych.

Największe kontrowersje wzbudzał tzw. mechanizm dobrowolnej solidarności, który zakłada rozlokowanie w UE co roku co najmniej 30 tysięcy osób. Kraje członkowskie będą mogły alternatywnie zapłacić 20 tys. euro za każdą nieprzyjętą osobę lub wziąć udział w operacjach na granicach zewnętrznych Unii.

Co roku wszystkie kraje będą zgłaszać swoje zobowiązania w ramach „puli solidarności”, o którą państwo znajdujące się pod presją będzie mogło wnioskować.

Pakt migracyjny poparła m.in. Litwa. – Z pewnością możemy pomóc innym krajom Unii Europejskiej, które znajdują się pod presją migracyjną – mówiła kilka tygodni temu w Wilnie szefowa rządu Ingrida Štimonyte. Litewska premier przypomniała, że „kiedy prosiliśmy o większe wsparcie dla Ukrainy w innych ważnych kwestiach, w sprawie tej samej nielegalnej migracji oczekiwaliśmy zrozumienia”. – Teraz inne kraje oczekują naszego zrozumienia – powiedziała Štimonyte.

Przeciwko paktowi konsekwentnie opowiadały się Węgry. Podczas niedawnego spotkania z mediami w Brukseli premier tego kraju Viktor Orban powiedział, że po kryzysie migracyjnym w 2015 roku państwa Unii Europejskiej zdecydowały, iż w kwestii rozwiązań dotyczących polityki migracyjnej żadne strategiczne decyzje nie zostaną podjęte bez jednomyślności.

– Następnie niektóre kraje zdecydowały (...), że bez względu na wcześniejsze ustalenia, aby nie przyjmować żadnych regulacji większością, tak właśnie zrobią. Porozumienie zostało więc złamane – podkreślał Orban. PAP

Maciej Wąsik przed komisją śledczą. Były wiceszef MSWiA o „aferze wizowej” dowiedział się późno

oprac. Karolina Wrońska
Warszawa

Maciej Wąsik zeznał we wtorek przed sejmową komisją śledczą, że o sprawie „afery wizowej” dowiedział się pod koniec sierpnia 2023 r., kiedy CBA weszło do MSZ.

Na początku przesłuchania Wąsik przedstawił się jako poseł i wręczył szefowi komisji Michałowi Szczerbie orzeczenie Izby Kontroli Nadzwyczajnej i Spraw

Publicznych Sądu Najwyższego ws. uchylenia postanowienia marszałka Sejmu o wygaszeniu mu mandatu. Szczerba odpowiedział Wąsikowi, że nie figuruje na stronie Sejmu jako aktualny poseł.

Następnie Wąsik skorzystał z prawa do swobodnej wypowiedzi. Powiedział, że z pewnym zdziwieniem zanotował wezwanie na komisję i nie do końca rozumie powody wezwania, ponieważ sprawy wizowe nie były w zakresie jego

obowiązków jako wiceszefa MSWiA.

Przewodniczący komisji zwrócił uwagę, że świadek, oprócz funkcji w MSWiA, był też w Kolegium ds. Służb Specjalnych. Pytał Wąsika, kiedy dowiedział się o tzw. aferze wizowej, kiedy dotarły do niego pierwsze sygnały, informacje oraz kiedy usłyszał o Edgarze Kobosie, który współpracował z b. wiceszefem MSZ Piotrem Wawrzykiem. – Wydaje mi się, że to było wówczas, kiedy CBA weszło

na przeszukiwanie do MSZ albo wówczas, kiedy osoby te zostały zatrzymane – powiedział Wąsik.

Szef komisji w trakcie przesłuchania poinformował, że wpłynęło pismo od premiera Donalda Tuska zwalniające Wąsika z tajemnicy. Świadek po zapoznaniu się z treścią pisma stwierdził, że został zwolniony z informacji tajnych, ale już nie z informacji ściśle tajnych. Dodał, że mimo zwolnienia z tajemnicy o części spraw mógłby mówić w trybie niejawnym. PAP

Estonia nie wyklucza wysłania swoich żołnierzy na zachodnią Ukrainę

oprac. Anna Nagel
Tallin

Doradca prezydenta Estonii ds. bezpieczeństwa Madis Roll oznajmił, że rząd analizuje obecnie taki potencjalny ruch, choć Estonia wolałaby wykonać go w ramach misji NATO.

Roll oznajmił w rozmowie z portalem Breaking Defence, że „aby pokazać obejmującą szerokie spektrum, wspólną siłę i determinację” – nie wyklucza inicjatywy wysłania żołnierzy na Ukrainę także w mniejszej koalicji.

„Cały czas trwają dyskusje – powiedział Roll. – Powinniśmy rozważyć wszystkie ewentualności. Nie powinniśmy ograniczać się w koncepcjach dotyczących tego, co możemy zrobić”.

Zaznaczył, że „nie jest niewyobrażalne”, iż państwa NATO, które obecnie są przeciwnie takiemu rozwiązaniu, zmieniają zdanie „z upływem czasu”.

Naczelnym dowódcą estońskich sił zbrojnych generał Martin Herem powiedział Breaking Defence w zeszłym tygodniu, że w armii kilka miesięcy temu dyskutowano o wysłaniu żołnierzy na zachodnią Ukrainę w celu przejęcia przez nich zadań w służbach medycznych, logistyce czy obronie przeciwlotniczej niektórych miast, ale debata ucichła, bo pomysł zaczęto publicznie krytykować, m.in. po kontrowersjach wywołanych słowami prezydenta Francji Emanuela Macrona o niewyłączonym wysłaniu wojsk na Ukrainę.

PAP



Estońscy żołnierze mieliby nie brać bezpośredniego udziału w walkach, lecz wspierać Ukraińców logistycznie

Rosja wchodzi do Wołczańska. Ukraińcy kontratakują

oprac. Grzegorz Kuczyński
Kijów

Według ukraińskiej armii rosyjskie wojska, które kilka dni temu przeszły do ofensywy na charkowskim odcinku frontu, osiągnęły taktyczne sukcesy w pobliżu przygranicznego miasta Wołczańsk.

Jeden z ukraińskich oficerów walczących w rejonie Wołczańska powiedział, że sytuacja jest niezwykle trudna, ponieważ armia ukraińska nie ma odpowiednich umocnień w tym rejonie. Oficer dodał, że walki toczą się już wewnątrz Wołczańska.

Ekspert z amerykańskiego Instytutu Badań nad Wojną (ISW) uważają, że rosyjskie wojsko prawdopodobnie zdobyło również Gatiszcze (na północny zachód od Wołczańska) i Tichoję (na wschód od Wołczańska). To drugie miasto znajduje się kilka kilometrów od granicy i było już okupowane przez Rosję przez pewien czas w 2022 roku.

Sądząc po geolokalizowanych filmach opublikowanych w internecie, rosyjskie wojsko zdołało zająć kilka miejscowości w obwodzie charkowskim, a walki toczą się teraz na południe od nich. Ukraiński projekt Deep State potwierdza, że rosyjskie wojsko zdołało zdobyć przyczółek w kilku wioskach na kierunkach Charkowa i Wołczańska.



Ukraińcy mówią o 30 tysiącach rosyjskich żołnierzy biorących udział w walkach w rejonie Charkowa oraz 50 tysiącach znajdujących się przy granicy

Rosyjskie i ukraińskie źródła donoszą również o walkach w kierunku Liptowa w pobliżu Głubokoje i Łukjancewa. Ukraińskie siły zbrojne przeprowadzają kontrataki.

Liptów jest pierwszą dużą miejscowością na drodze od granicy rosyjskiej bezpośrednio do Charkowa.

Tymczasem ukraińskie dowództwo zdjęło generała brygady Jurija Hałuszki z stanowiska dowódcy grupy zadaniowej „Charków”. Na jego miejsce powołano zastępcę szefa ukraińskiego sztabu generalnego Mychajło Drapatija, który brał udział

w walkach pod Chersoniem w 2022 roku.

Ostrzał Wołczańska i szeregu innych terytoriów w obwodzie charkowskim przez rosyjskie wojska gwałtownie nasilił się 10 maja. Tego samego dnia rosyjskie wojsko rozpoczęło ofensywę, przekraczając granicę

Rosyjska państwowa agencja prasowa TASS przekazała, że część miasta Wołczańsk przeszła pod kontrolę sił rosyjskich

w wielu obszarach i próbując zdobyć przyczółek w przygranicznych wsiach na terytorium Ukrainy.

ISW uważa, że wojska rosyjskie nie dążą w tym momencie do zdobycia Charkowa, ale próbują odciągnąć siły ukraińskie z innych kierunków, chcąc mieć drugie największe miasto Ukrainy w zasięgu artylerii lufowej, wreszcie stworzyć „strefę buforową” na terytorium Ukrainy w celu ochrony Biełgorodu, stolicy przygranicznego obwodu rosyjskiego, przed ostrzałem ze strony ukraińskiej.

PAP

Czesi zadowoleni z bariery w pobliżu kopalni „Turów”

oprac. Karolina Wrońska
Praga

Wyniki badań po czeskiej stronie granicy w sąsiedztwie polskiej kopalni „Turów” po raz pierwszy od 10 lat wykazują wzrost poziomu wód gruntowych.

„To kolejny dowód na to, że działa podziemna bariera mająca uniemożliwiać odpływ wód z Czech w stronę kopalni” – poinformowało w komunikacie czeskie ministerstwo środowiska.

Poziom wód gruntowych badano w czterech odwiertach kontrolnych, z których jeden znajduje się 850 metrów od ściany ochronnej.

Szef czeskiej służby geologicznej Zdeněk Venera zwrócił uwagę, że w bardziej odległych od kopalni miejscach nie odnotowano jeszcze wzrostu po-

ziomu wody, ponieważ wody gruntowe płyną bardzo powoli i tym samym na wzrost można czekać nawet kilka lat.

Sprawa poziomu wód gruntowych w gminach położonych w pobliżu polsko-czeskiej granicy w bezpośrednim sąsiedztwie kopalni węgla brunatnego „Turów” w Bogatyni jest jednym z najważniejszych punktów spornych podnoszonych przez różne podmioty po stronie czeskiej wobec funkcjonowania kopalni.

Po długotrwałych negocjacjach premierzy Mateusz Morawiecki i Petr Fiala w lutym 2022 roku zawarli porozumienie, zgodnie z którym Polska zobowiązała się zapłacić Czechom odszkodowanie oraz m.in. wybudować podziemną barierę mającą zatrzymać odpływ wód gruntowych z Czech do Polski. PAP

UE będzie mogła karać Iran za przekazywanie Rosji dronów wykorzystywanych w Ukrainie

oprac. Karolina Wrońska
Bruksela

Unia Europejska zdecydowała we wtorek o rozszerzeniu przyjętych w lipcu 2023 roku ram sankcji dotyczących Iranu.

Unijni ministrowie uznali, że mając na uwadze ciągłe wsparcie militarne Iranu dla Rosji w jej wojnie przeciwko Ukrainie oraz ze względu na irańskie ataki na Izrael z kwietnia, UE powinna mieć możliwość nakładania na Teheran sankcji nie tylko w związku z wykorzystaniem bezzałogowych statków powietrznych, ale także pocisków raketowych.

UE będzie od teraz mogła nakładać sankcje na osoby i podmioty dostarczające, sprzedające lub w inny sposób zaangażowane w przekazywanie irań-



Sankcje dotkną osoby i podmioty gospodarcze

skich rakiet i bezzałogowych statków powietrznych Rosji na wsparcie jej agresji wobec Ukrainy oraz grupom zbrojnym, które odpowiadają za podważanie pokoju i bezpieczeństwa na Bliskim Wschodzie i w regionie Morza Czerwonego.

Sankcje obejmują zamrożenie aktywów i zakaz podróży do UE. Ponadto zabronione jest udostępnianie środków finansowych lub zasobów gospodarczych, bezpośrednio lub po-

średnio, na rzecz osób fizycznych lub prawnych lub organów objętych restrykcjami.

W odwiecie za zbombardowanie przez izraelskie lotnictwo irańskiego konsulatu w stolicy Syrii, Damaszku, oraz śmierć trzech wysokiej rangi oficerów Gwardii Rewolucyjnej Iran wystrzelił 13 kwietnia w kierunku Izraela 36 pocisków manewrujących, 110 rakiet balistycznych i 185 dronów.

Według źródeł izraelskich 99 procent z nich zostało unieszkodliwionych i nie osiągnęło celu.

Tymczasem tylko w nocy z poniedziałku na wtorek Siły Zbrojne Ukrainy zniszczyły wszystkie 18 dronów, którymi wojska rosyjskie atakowały w nocy cele we wschodnich i centralnych regionach kraju. Poinformował o tym dowódca ukraińskich Sił Powietrznych, generał Mykoła Ołeszczuk.

Bezzałogowce Shahed, które Rosja kupuje od Iranu, wystartowały z przylądka Czauada na okupowanym Krymie. Rosyjskie wojska wystrzeliły także z półwyspu rakietę balistyczną Iskander-M. – Strącono wszystkie 18 Shahedów w granicach obwodów: kijowskiego, donieckiego, dniepropietrowskiego, czerkaskiego, kirowohradzkiego, zaporoskiego, chersońskiego i chmielnickiego – przekazał Ołeszczuk. PAP

REKLAMA 0010966015

ZŁOM kupię, potnę, przyjadę i odbiorę, tel. 607 703 135.

USŁUGI HYDRAULICZNE, tel. 607 703 135.

SPRZĄTANIE strychów, garaży, piwnic, wywóz starych mebli oraz gruzu w big bagach, 607 703 135.

strona ZDROWIA

stronazdrowia.pl

W NUMERZE:

Olej z czarnych peret

Ten olej jest jakby stworzony na obecne czasy. Dba nie tylko o zachowanie naszej młodości, ale też działa przeciwko chorobom cywilizacyjnym i coraz częściej spotykanym

chorobom autoimmunologicznym, takim jak reumatoidalne zapalenie stawów, cukrzyca czy schorzenia jelit. A pozyskuje się go z pestek owoców, które są w Polsce bardzo popularne – z czarnej porzeczki. Jeśli nie masz oleju, to chociaż jedz same owoce.

ZA TYDZIEŃ:

- Planujesz letni wyjazd? Jeśli chorujesz, nie każdy klimat ci posłuży. Lepsze morze czy góry? A może wieś?
- Masło w małych porcjach nie zaszkodzi, ale jak wybrać jego zdrowy zamiennik?



FOT. KULIKOV/GETTY IMAGES

Zaskakujący znak Franka ostrzega przed miażdżycą, udarem i zawałem

Monika Górska
redakcja@stronazdrowia.pl

Przyjrzyj się swoim uszom. Pewien nietypowy objaw może świadczyć o zbliżających się problemach z sercem i układem krążenia.

W 1973 roku amerykański lekarz Sanders T. Frank zauważył, że u pacjentów, którzy mieli na płasku ucha charakterystyczną bruzdę, występuje zwiększone ryzyko miażdżycy, a tym samym zawału serca. Co ciekawe, lekarz nie był kardiologiem, ale pulmonologiem, pracował w Garfield Metical Center w Kalifornii. Zaskakujące odkrycie dr. Franka potwierdzono następnie w 40 różnych analizach, udowodniło je także badanie US National Library of Medicine National Institutes of Health. Eksperci zdecydowali się na zbadanie zwłok osób zmarłych na choroby sercowo-naczyniowe, w tym na zawał. Okazało się, że u tych osób w większości występował znak Franka, a więc bruzda na uchu istotnie miała związek z chorobami sercowo-naczyniowymi i miażdżycą. Bruzda pojawia się u 40-60 procent osób zagrożonych zawałem, ale także tętniakiem aorty czy niedokrwiennością serca.

Dlaczego taki znak pojawia się właśnie na uchu? Według jednej z teorii bruzda rozwija się na skutek niedotlenienia małżowiny usznej, w której występują bardzo drobne naczynia krwionośne. W wyniku zmian miażdżycowych dochodzi do zmniejszenia przepływu krwi do tej części ciała. Objaw pojawia się więc dopiero wtedy, gdy u pacjenta występuje dość zaawansowana choroba układu sercowo-naczyniowego. To niepokojący sygnał, że w krótkim czasie może dojść do zawału serca lub udaru mózgu.

Znak Franka najczęściej pojawia się u osób powyżej 40 roku życia, wyraźniejszy jest rano, po nocnym odpoczynku, kiedy w płasku ucha krąży mniej krwi. W ciągu dnia dopływ krwi jest większy. Trzeba jednak wiedzieć, że



FOT. RAWPIXEL/GETTY IMAGES

W Polsce na zawał umiera rocznie około 90 tysięcy osób. Żeby rozpoznać chorobę, przyjmij sygnał ostrzegawczy od swoich płatków uszu

zmarszczka nie musi świadczyć o nieprawidłowej pracy serca. Kiedy jednak ktoś zaobserwuje się u siebie charakterystyczną bruzdę, powinien pilnie wykonać najważniejsze badania, które ocenią stan serca.

Możesz zdążyć przed zawałem

Gdy na płasku ucha zaznacza się bruzda, ważne będą następujące badania:

- morfologia krwi;
- badanie ogólne moczu;
- pomiar ciśnienia tętniczego;
- pomiar zapalnych parametrów – OB, CRP;
- lipidogram;
- poziom glukozy we krwi na czczo;
- badania nerek – poziom kreatyniny i GFR;
- próby wątrobowe (ALT, AST, ALP, bilirubina, GGTP);

- EKG i echo serca.

Zawał serca, nazywany też atakiem, to martwica tego narządu, która nastąpiła na skutek niedokrwienia mięśnia sercowego. Zawał następuje nagle i ma bardzo ostry przebieg. Najczęściej jest konsekwencją miażdżycy tętnic wieńcowych. Objawy zawału to:

- silny, narastający ból w klatce piersiowej;
- kaszel;
- duszność;
- kołatanie serca;
- zawroty głowy;
- zmęczenie;
- zimne poty.

Kiedy takie dolegliwości się pojawiają, należy reagować jak najszybciej. Zawał serca to stan zagrażający nie tylko zdrowiu, ale również życiu chorego. Jeśli pomoc nie nastąpi w ciągu kilku minut, najdłużej do go dziny od pojawienia się pierw-

szych objawów, może dojść do zgonu.

Objaw starzenia się czy choroby? Nie przegap tych objawów

Oprócz znaku Franka u chorych z zaawansowaną miażdżycą pojawiają się również inne objawy. Pierwsze oznaki tej groźnej choroby nie są typowe, łatwo więc je przegapić albo przypisać zmęczeniu, nadmiarowi stresu czy niedoborom pokarmowym. Niestety, nieleczona miażdżycza prowadzi do zawałów i udarów. Stanowi

Widzisz u siebie znak Franka na uszach? Bać się czy nie? W każdym razie jak najszybciej wykonaj odpowiednie badania stanu serca

główny czynnik rozwoju schorzeń układu krążenia – najczęstszej przyczyny przedwczesnych zgonów w Polsce. Ta podstępna choroba często rozwija się wczesnie, jednak przez lata może pozostać w ukryciu. Można jej zapobiegać przez zdrowy styl życia, aktywność fizyczną i odpowiednią dietę, a także regularne badania profilaktyczne.

Powikłania nieleczonej miażdżycy to nie tylko nadciśnienie tętnicze krwi, zaburzenia rytmu serca, choroby nerek, duszności, niedokrwienie nóg. Najpoważniejsze komplikacje to zakrzepica płuc, serca czy kończyn dolnych, zawał serca i udar niedokrwienności mózgu. Należy więc zwrócić szczególną uwagę na:

- zawroty głowy i zaburzenia koordynacji;
- ból łydek i trudności w zasypianiu,

- błądność i wyziębienie kończyn dolnych;
- stwardnienie tętnic;
- obrzęk i uczucie mrowienia nóg;
- nieprawidłowy lipidogram krwi;
- duszności, bóle brzucha i uczucie przybicia;
- zaburzenia mowy, widzenia i amnezja (organiczny zanik pamięci).

Znak Franka wciąż budzi dyskusje ekspertów. Niektórzy uważają, że to po prostu objaw starzenia się organizmu, a przyczyny pojawiania się znaku nie są jeszcze dokładnie znane. Inni jednak podkreślają, że zmarszczkę zbyt często daje się zaobserwować u ludzi z miażdżycą, którzy dodatkowo mają często nadciśnienie tętnicze, otyłość brzuszną oraz zaburzenia w stężeniu cukru i cholesterolu.

Chcesz być zdrowy, młody, nie stroń nigdy od wody. Ale ile jej pić, żeby pomóc organizmowi?

Marta Siesicka-Osiak
redakcja@stronazdrowia.pl

Nie wiesz ile wody pić dziennie? Z pomocą przychodzi Kalkulator Picia Wody. To narzędzie opracowane przez dwie Polki, które pomaga oszacować, ile płynów należy wypić każdego dnia.

Wiadomo, że woda ma wielkie znaczenie dla zdrowia i życia. Bez niej jesteśmy w stanie przetrwać krótko, niedobór może powodować poważne problemy zdrowotne, a nawet zagrożenie życia. Woda zaliczana jest do niezbędnych składników pokarmowych, bo organizm nie jest w stanie jej sam wytwarzać. Spośród najczęstszych objawów odwodnienia, oprócz pragnienia, wymienia się:

- ból głowy,
- ból brzucha,
- złe samopoczucie,
- problemy z koncentracją,
- utratę apetytu,
- zmniejszoną elastyczność skóry,
- dezorientację.

Jak podaje serwis Ministerstwa Zdrowia i Narodowego Funduszu Zdrowia, przy temperaturze do 21 st. C można przetrwać bez wody do dziesięciu dni, pod warunkiem, że człowiek nie będzie się ruszał i przeczeka ten czas w cieniu. Ale przy 32 st. C - przetrwa tylko tydzień, a przy 50 st. C zaledwie dwa dni. Ile więc pić wody? Odpowiedź nie jest prosta, bo wiele zależy od różnych czynników, takich jak płeć, wiek, stan zdrowia czy pora roku. Kilkuletnie dziecko potrzebuje przecież innej ilości wody niż



Kalkulator picia wody to proste narzędzie, które podpowiada, ile wody pić dziennie

dorośli i aktywny fizycznie mężczyzna, a kobieta innej niż mężczyzna. Nie jest tak łatwo ustalić, ile naprawdę wody należy codziennie wypijać. Z pomocą przychodzą dwie Polki - doktor nauk technicznych Hanna Pamuła oraz lekarz medycyny Łucja Zaborowska. Razem stworzyły intuicyjne narzędzie, które pomaga określić indywidualne zapotrzebowanie na wodę.

Ułatwia wyliczenia

Kalkulator Picia Wody autorstwa badaczek opiera się na pomiarze odpowiedniego dziennego spożycia, ustalonym na podstawie danych z badań w USA. Autorki tłumaczą: - Wartości są całkowitymi wartościami wody, które obejmują zarówno tę z żywności, jak i z napojów. Woda i inne napoje stanowią około 81 proc. całkowitego spożycia wody, a ta zawarta w żywności zapewnia pozostałe 19 proc. Dienne spożycie dla mężczyzny i kobiet wynosi średnio 3,7 l i 2,7 l dziennie. U dorosłego człowieka o prawidłowej masie ciała udział wody sięga zwykle około 60 proc. W organizmach mężczyzn znajduje się więcej wody niż kobiet, dlatego że w żeńskim organizmie znajduje się więcej tkanki tłuszczowej.

Żeby skorzystać z urządzenia Polek, wystarczy wejść na stronę internetową Kalkulatora Picia Wody i odpowiedzieć anonimowo na pytanie o wagę. Program może być szczególnie pomocny dla rodziców, którzy

zastanawiają się, ile wody powinno wypijać ich dziecko.

Autorki wyjaśniają, że odpowiedzi znajdują się właśnie w ich kalkulatorze, który wyświetla całkowitą ilość wody, zarówno z jedzenia, jak i napojów oraz ilość, którą należy spożywać w postaci napojów. Ale jak dodają, najważniejsza jest zasada, której nie da się przełożyć na żaden kalkulator. Brzmi następująco - słuchaj znaków, jakie daje twoje ciało i zawsze, gdy czujesz pragnienie, sięgnij po napój.

Według kalkulatora osoba o wadze 65 kg powinna wypić i spożyć dziennie dwa litry i 275 ml wody, dziecko o wadze 6 kg - 210 ml. Ktoś o wadze 100 kg - 3 litry i 500 ml, a ważący 25 kg - 910 ml. Istnieje jednak kilka sytuacji, w których należy pić więcej wody niż radzą wyliczenia. Przede wszystkim są to takie okoliczności, jak:

- upał,
- aktywność fizyczna,
- biegunka, wymioty.

Jak twierdzą autorki, również niektóre leki, alkohol i kofeina mogą wpływać na większe zapotrzebowanie organizmu na wodę. Wysokie spożycie białka, błonnika czy sodu, również wymaga zwiększenia ilości wody w diecie.

Według norm żywienia ustalonych przez Instytut Żywności i Żywienia wystarczające spożycie wody pochodzącej z napojów i produktów spożywczych, dla dorosłych osób wynosi - ogólnie dla mężczyzn dwa litry i 500 ml wody, dla kobiet dwa litry, dla kobiet w ciąży

dwa litry i 300 ml wody na dobę. Przyjmuje się zwykle, że osoba dorosła na każdy kilogram masy ciała potrzebuje około 35 ml wody albo według innego przelicznika, 1 ml wody na 1 kcal spożytego pokarmu.

Szkodliwe odwodnienie

Naukowcy z Europejskiego Towarzystwa Kardiologicznego twierdzą, że prawidłowe nawodnienie może zapobiec rozwojowi chorób serca. Zbyt niski poziom nawodnienia prowadzi do wzrostu poziomu sodu we krwi, zatrzymywania wody w organizmie, a także gromadzenia się w nim toksyn i zbędnych produktów przemiany materii. Jeśli taka sytuacja utrzymuje się przez dłuższy czas, skutkuje obciążeniem, a w konsekwencji nawet niewydolnością serca.

Sód jest elektrolitem (obok potasu, chloru, magnezu i wapnia), który reguluje gospodarkę wodno-elektrolitową i ciśnienie krwi oraz wpływa na pracę serca. W organizmie uzupełniany jest głównie przez spożycie soli kuchennej dodawaną do produktów. Brak tego składnika, podobnie jak nadmiar, jest szkodliwy. Według Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) spożycie soli dla osoby dorosłej powinno wynosić pięć gramów na dobę, to płaska łyżeczka do herbaty, co odpowiada 2,4 g sodu. Natomiast stężenie sodu we krwi powinno utrzymywać się na poziomie 136-145 mmol w litrze krwi.



Gotowanie na gazie w domu wymaga włączenia wyciągu albo otwarcia okna w kuchni

Kiedyś nowoczesne, dzisiaj są krytykowane

Monika Górska
redakcja@stronazdrowia.pl

Gaz nie jest na topie. Naukowcy ze Stanfordu twierdzą, że przestarzałe kucharki gazowe nie są zdrowe.

W większości polskich domów nadal używane są kucharki gazowe lub gazowo-elektryczne, z palnikami na gaz i tylko elektrycznym piekarnikiem. Polacy wybierają takie rozwiązania z przyzwyczajenia lub z oszczędności, bo ceny prądu są wysokie, a jeszcze mają nadejść podwyżki. Według PGNiG najwięcej prądu w domu zużywa właśnie płyta indukcyjna. Przy stałym użytkowaniu przez pół godziny dziennie, może zużyć ponad 1/3 przewidzianego w rządowym projekcie limitu 2000 kWh. W dodatku płyty indukcyjne i przewidziane dla nich garnki są drogie. Ale amerykańscy naukowcy nagle odkryli, że kucharki gazowe wydzielają szkodliwy dwutlenek azotu (NO₂). Niebezpieczeństwo rośnie, gdy w kuchni brakuje dobrej wentylacji.

Naukowcy ze Stanfordu uznali, że największą ilość szkodliwego NO₂ wdychamy nie za sprawą zanieczyszczeń emitowanych przez samochody czy elektrownie, ale we

własnej kuchni podczas gotowania. Naukowcy wykorzystali czujniki do pomiaru stężenia NO₂ w ponad stu domach o różnej wielkości, układzie i metodach wentylacji, przed, w trakcie i po użyciu kucharki gazowej.

Dwutlenek azotu to silnie toksyczny gaz, którego zapach przypomina chlor. Występuje w smogu i nadaje mu brunatny kolor. Wdychanie nawet niewielkich ilości tego gazu powoduje podrażnienie układu oddechowego i wywołuje kaszel. Długotrwałe narażenie prowadzi do problemów z oddychaniem i rozwoju chorób płuc. Badanie wykazało ponadto, że najwyższe stężenie NO₂ występuje w mniejszych mieszkaniach i pomieszczeniach słabo wentylowanych. Osoby mieszkające w domach o powierzchni mniejszej niż 74 metry kw. są narażone na dwa razy większą ilość dwutlenku azotu w ciągu roku, w porównaniu ze średnią krajową i cztery razy większą w porównaniu do lokatorów największych domów o powierzchni powyżej 280 metrów kw. Już wcześniej Amerykanie ostrzegali, że kucharki są źródłem wycieku małych ilości metanu, który jest podstawowym składnikiem gazu ziemnego i występuje w nim w ilości około 70 proc.



Kucharka gazowa może powodować problemy z oddychaniem i choroby płuc, także wpływać na astmę

WARTO WIEDZIEĆ

Modne apki pomocne w nawodnianiu

W obecnych czasach nie wszyscy ufają sygnałom organizmu, który chce pić. Powiadomienia o konieczności wypicia kolejnej porcji wody wysyłają specjalne aplikacje na smartfony, w tym polskojęzyczne Wypij wodę, Pij wodę, Waterful, Wodny Kotek, Akwrium, Przypomnienie o wodzie. Jest też licznik wody w apce moje IKP. Anglojęzyczne to natomiast Water Tracker, Water Time, Water Your Body, Water Minder, Hydro czy Waterbalance.

Palce jak kielbaski? Nie bez powodu. Trzeba sprawdzić, co im dolega, bo może być źle



Kiedy obrzęk palców często się powtarza, powoduje dyskomfort i uniemożliwia zaciśnięcie pięści, warto poszukać przyczyn tego przykrego objawu. Tym bardziej że może wskazywać na groźny problem zdrowotny

Anna Rokicka-Żuk
redakcja@stronazdrowia.pl

Opuchnięte dłonie i palce to powszechny problem, o którym przypominamy sobie zwłaszcza w ciepłe dni, gdy rośnie temperatura.

Kiedy puchną palce lub całe dłonie, przyczyną może być chwilowa nierównowaga w organizmie, ale także poważna choroba. Jeżeli cierpisz na ten problem, zwróć uwagę, kiedy występuje. To ułatwi znalezienie jego źródła i odpowiednich środków zaradczych.

Główną przyczyną obrzęku jest nagromadzenie płynów w tkankach dłoni. Ten objaw jest powszechny u kobiet w ciąży, często jest też wynikiem zmian temperatury. Zdarza się jednak, że wskazuje na niezdiagnozowaną chorobę, która przyczynia się do zatrzymywania wody w organizmie.

Puchnięcie dłoni to jednak zwykle skutek zjedzenia nadmiaru soli i sodu, bo głównym sprawcą problemu jest właśnie ten pierwiastek. Gdy puchną dłonie, stają się większe, a palce są grubsze. Z tego powodu noszona na rękach biżuteria może nadmiernie uciskać ciało i nie dać się łatwo zdjąć. Opuchnięta skóra wygląda też na lśniąca, a po uciśnięciu powstaje w niej zagłębienie.

Chociaż opuchlizna dłoni często przechodzi sama, bez

konieczności podjęcia leczenia, powszechnie wskazuje na zaburzenia wymagające zmian stylu życia. Pomogą ograniczyć dolegliwości, a także związane z nimi ryzyko rozwoju zaburzeń zdrowotnych.

Ćwiczenia wskazane

Puchnięcie dłoni zdarza się o określonych porach dnia, ma też związek z pewnymi aktywnościami. Znalezienie przyczyny ułatwia zapisywanie okoliczności wystąpienia tego objawu. Znając je, można zaradzić problemowi od podstaw. Do tego czasu wykorzystać można sposoby domowe, które redukują obrzęk i wspomagają krążenie krwi w ciele. Spuchnięte dłonie bywają bardziej widoczne rano. Przyczyną jest spędzenie wielu godzin w pozycji leżącej, wtedy dochodzi do zastojów płynów w tkankach. Żeby poprawić odpływ wody z tkanek, dobrze jest zacząć dzień od ćwiczeń dłoni i rąk. W tym celu:

- Unieś ramiona w górę i pozostań tak przez kilka sekund.
 - Wyciągnij ramiona przed siebie i zataczaj dłońmi niewielkie kółka w powietrzu, ruszając nadgarstkami.
 - Delikatnie zaciśnij palce w pięść i rozprostuj dłoń, powtarzaj 5 razy lub dopóki będzie to wygodne.
- Dłonie częściej puchną podczas upałów. Gdy naczynia krwionośne rozszerzają się,

więcej krwi dociera do skóry, schładzając ciało. Zwłaszcza w przypadku problemów naczyniowych, część płynu może przedostać się do tkanek dłoni. Do zredukowania obrzęku stosuje się terapię zimnem, na przykład należy zanurzyć dłonie w chłodnej wodzie. Można też użyć zimnego, ale nie lodowatego kompresu.

WARTO WIEDZIEĆ

Dlaczego w ciąży puchną dłonie?

Puchnięcie dłoni i stóp w ciąży to powszechne zjawisko, związane ze złożonymi zmianami w organizmie kobiety. Objawy takie pojawiają się często w związku z zaburzeniami gospodarki hormonami, organizm gromadzi też dodatkowy zapas wody. W ciąży szczególnie ważna jest dieta bez nadmiaru soli, komfortowe ubrania bez ucisku i regularny ruch. Jeżeli obrzęki w ciąży stają się bolesne albo skóra tworzy zagłębienia po uciśnięciu, warto poszukać pomocy lekarza. Takie dolegliwości wskazują na obrzęk limfatyczny, podobnie jak opuchlizna twarzy, zwłaszcza okolic wokół oczu.

Warto unikać zbyt obcisłych rękawów ubrań. Również noszenie zegarków i bransoletek na nadgarstkach, pierścionków na palcach może ograniczyć krążenie krwi. W przypadku skłonności do puchnięcia dłoni, trzeba koniecznie się upewnić, że zakładane ozdoby są dostatecznie luźne.

Sprawa rękawiczek

Mało kto wie, że puchnięciu dłoni latem sprzyja niechęć do noszenia rękawiczek zimą. Delikatne naczynia krwionośne rąk trzeba chronić przed silnym zimnem, żeby zapobiegać ich uszkodzeniom.

Podczas wysiłku fizycznego temperatura ciała wzrasta, co powoduje rozszerzanie się naczyń krwionośnych, napływ większej ilości krwi i w rezultacie puchnięcie dłoni. Podobnie dzieje się w upalne dni. Obrzęk zwykle zmniejsza się wraz ze schłodzeniem organizmu.

Żeby ograniczyć to zjawisko, nie trzeba jednak rezygnować z aktywności. Ale dla zdrowia wystarczy jej umiarkowane nasilenie. Trzeba w tym czasie zadbać o odpowiednie nawodnienie, bo niedobór wody prowadzi do jej zatrzymywania i nasila obrzęki. Płyny pomagają w tej sytuacji uniknąć odwodnienia i zmniejszyć zatrzymywanie płynów w tkankach, a przede wszystkim ułatwiają termoregulację. Nie wolno więc zapominać o napojach.

Jakie błędy robisz, myjąc zęby? Dwie małe poprawki zmieniają twój uśmiech

Gabriela Fedyk
redakcja@stronazdrowia.pl

Wiesz, że zęby należy myć dobrą pastą co najmniej dwa razy dziennie, a jednak twoje zęby wciąż nie są tak białe, jak chcesz?

Zęby żółkną głównie przez nieprawidłowe szczotkowanie. Dr Ferakh Hamid, dentysta i szef Aesthetique Dental Care w Wielkiej Brytanii, wskazał na dwa najczęstsze błędy, które powodują żółknięcie szkliwa. Chcesz wiedzieć, co możesz robić źle?

Zdaniem tego znanego lekarza stomatologa, zęby najczęściej żółkną z dwóch powodów:

- Szczotkowania zębów bez wystarczającej ilości wody. Może to uniemożliwić działanie pasty do zębów.

- Zbyt szybkie mycie zębów po zjedzeniu lub wypiciu kwaśnego pokarmu. Takie postępowanie może powodować przebarwienia zębów.

Dr Hamid zaleca, żeby przed czyszczeniem zębów najpierw zmiękczyć szczoteczkę wodą. To właśnie nakładanie pasty bezpośrednio na zęby bez

wody jako środka nawilżającego jest główną przyczyną przebarwień. Nie tylko jednak szczotkowanie na sucho źle wpływa na urodę zębów. Po zjedzeniu cytrusów, pomidorów czy napojów gazowanych zęby mogą być zbyt słabe, a szczotkowanie, zamiast pomóc, może im zaszkodzić, bo odsłania ciemniejszą warstwę pod spodem i sprawia, że zęby również wyglądają na bardziej żółte. Dr Hamid zaleca, żeby myć zęby mokrą szczoteczką przez dwie minuty dwa razy dziennie, czyścić język raz dziennie oraz regularnie odwiedzać dentystę.



Dwóch prostych błędów w higienie zębów można łatwo uniknąć

Osiem nawyków, które niszczą zęby. Często nie wiemy, że tak nie wolno

Marta Siesicka-Osiak
redakcja@stronazdrowia.pl

Podobno cztery miliony Polaków nie myje codziennie zębów. Nie wiadomo, ilu wykonuje tę czynność, ale źle.

Istnieją pewne przyzwyczajenia, które powodują, że zarówno zęby, jak i dziąsła ulegają osłabieniu. Dlatego warto wiedzieć, jakich czynności unikać, żeby cieszyć się zdrowym uśmiechem, a u dentysty bywać jedynie na rutynowych kontrolach.

Lista zakazanych czynności:

- Brak regularności. Zęby powinno się myć pół godziny po każdym posiłku albo przynajmniej dwa razy dziennie.
- Używanie wykałaczki. Może to prowadzić do tworzenia płytki nazębnej.
- Zgrzytanie zębami.
- Mycie zębów po jedzeniu cytrusów.
- Palenie papierosów.
- Obgryzanie paznokci.
- Otwieranie opakowań zębami, co narusza szkliwo i powoduje uszkodzenia.
- Zbyt mocne szczotkowanie.



Prawidłowa higiena jamy ustnej jest bardzo ważna dla naszego zdrowia. Niestety, na co dzień wielu z nas popełnia w tej kwestii błędy, na czym cierpi uśmiech

PYTANIA I ODPOWIEDZI SPECJALIŚCI ODPOWIADAJĄ NA NURTUJĄCE WAS PYTANIA

KIEDY BARDZO SWĘDZI

Boję się komarów, bo rzucają się na mnie jak oszalałe. Co robić, żeby tak nie swędziało?

Ugryzienie komara powoduje reakcję skórą ze swędzeniem, zaczerwienieniem i powstaniem bąbla. To reakcja na ślinę samicy tej muchówki, która zawiera związki zapobiegające krzepnięciu krwi i wywołujące odpowiedź immunologiczną. Skutki ugryzienia komarów można łagodzić żelami dostępnymi w drogeriach i aptekach bez recepty, miejscowo nakładanymi sterydami, ale też domowymi sposobami. Sprawdzają się w tych sytuacjach środki naturalne i codzienne produkty. Przyłożenie ich do skóry skutkuje obkurczeniem naczyń krwionośnych i zaha-

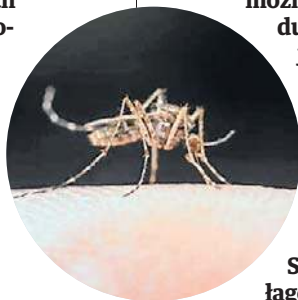
mowaniem wydzielania histaminy, która odpowiada za świąd, obrzęk i zaczerwienienie. Kwas acetylosalicylowy znany jako aspiryna jest szeroko stosowany ze względu na właściwości przeciwzapalne. Można wykorzystać je także zewnętrznie, rozdrabniając tabletkę i mieszając z wodą, ewentualnie zastąpić spirytusem salicylowym. Olejek eteryczny lawendy jest szeroko wykorzystywany w ziołolecznictwie i znany ze swoich właściwości uspokajających. Łagodzi też świąd i zaczerwienienie skóry, przez co szczególnie polecany jest jako środek łagodzący ukąszenia owadów. Rozcieńcz kilka kropel olejku w 1/2 łyżeczki oleju bazowego, na przykład migdałowego i nałóż na miejsce ukąszenia. Olejki eteryczne, zwłaszcza skoncentrowane, mogą jednak podrażniać skórę, więc

w przypadku skłonności do alergii należy zachować ostrożność. Doceniane są okłady z octu, to jeden z najpowszechniejszych sposobów na złagodzenie skutków ugryzienia przez owady, takich jak świąd, obrzęk i zaczerwienienie. Można użyć tego spirytusowego, jak i octu jabłkowego.

Podobno na ukąszenia pomaga także pasta do zębów?

To prawda. Pasta do zębów prawie zawsze zawiera chłodzący mentol, który stosuje się także w profesjonalnych środkach na ukąszenia ko-

marów, ponieważ ma też działanie znieczulające i przeciwzapalne. Jeśli nie mamy takich pod ręką, można wybrać produkt do zębów, jednak o jak najprostszej liście składników, bo niektóre mogą mieć działanie alergizujące. Są jeszcze inne łagodne sposoby na skutki ataku komara. Można przykładać torebki herbaciane po zaparzeniu, jak również gaziki namoczone w herbacie. Mięsz i sok z aloesu obfituje w związki o działaniu przeciwzapalnym i nawilżającym, które pomagają niwelować obrzęk i zaczerwienienie skóry. Zwykła natka pietruszki zawiera związki prze-



ciwzapalne i łagodzące, co w kontakcie ze skórą pomaga zmniejszyć natężenie swędzenia po ukąszeniach komarów. Żeby złagodzić odczyn po ugryzieniu komara, można potrząść to miejsce zgniecionym listkiem bazylii, bo to zioło zawiera łagodzące związki kamfory. Uciążliwy świąd, opuchliznę i zaczerwienienie może zniwelować sok z cytryny, który charakteryzuje się właściwościami łagodzącymi i przeciwzapalnymi.

Komarów w mieście jest coraz więcej. Co robić, gdy ma się na nie alergię?

W przypadku uczulenia na ślinę komarów należy jak najszybciej posmarować miejsce ukąszenia maścią zawierającą kortykosteryd lub

przyjąć antyalergiczny lek przeciwhistaminowy. Warto się w nie wcześniej zaopatrzyć. Jeszcze do niedawna komary pojawiały się głównie na terenach zielonych, obecnie są już w centrach miast. Wyleganiu się komarów sprzyja wysoka wilgotność powietrza oraz wysoka temperatura powietrza. Nieprzyzwyczajeni mieszkańcy miast często reagują alergią na ugryzienie tego intruza, która może sprawić, że swędzenie będzie silniejsze, podobnie jak miejscowe zaczerwienienie i obrzęk skóry. Zmiany są bardziej rozległe i dokuczliwe, mogą też długo się nie goić albo przekształcać w ropnie. Może nawet dojść do rozwoju gorączki, wtedy konieczna będzie profesjonalna pomoc medyczna. Obecnie komary mogą przenosić choroby, jakich nie znamy w Europie.

Czarne perelki - polski superowoc

Monika Góralska
redakcja@stronazdrowia.pl

Umiarkowany klimat obdarzył nas owocami może trochę kwaśnymi, ale są to wspaniałe skarby natury.

Ten oryginalny olej ma wszechstronne zastosowanie. Sprawdza się w kuchni i w łazience, dodasz go do sałatki i kaszy, nawilżysz i zregenerujesz suchą skórę czy włosy. Ma w sobie bogactwo zdrowych tłuszczów i odmładzających antyoksydantów, które wspomagają organizm od środka i od zewnątrz. Pomaga nawet w leczeniu reumatoidalnego zapalenia stawów, otyłości, alergii czy atopowego zapalenia skóry. Co to za specyfik? Chodzi o dotąd mało znany olej z pestek owoców czarnej porzeczki.

Polska jest drugim światowym producentem porzeczek. Czarna porzeczka (*Ribes nigrum*) znana jest ze swoich smacznych i bardzo zdrowych owoców, bogatych w witaminę C i flawonoidy. Opóźniają procesy starzenia i wzmacniają odporność. Co prawda, z pestek i nasion niemal każdej rośliny można wytworzyć olej, ale ten z nasion czarnej porzeczki jest naprawdę niezwykły, ma zaskakujące właściwości i zastosowania. Małe owoce skrywają w sobie jeszcze mniejsze, niepozorne ziarenka, które podobnie jak pestki malin, mają wiele cennych i rzadkich właściwości zdrowotnych.

Olej z pestek czarnej porzeczki zawiera przede wszyst-



Olej z pestek czarnej porzeczki jest skuteczny w zapobieganiu rozwojowi chorób cywilizacyjnych, takich jak otyłość, choroby układu krążenia czy nowotwory. Opóźnia starzenie, wzmacnia odporność i wspomaga pracę serca. Idealny na nasze czasy

kim wielonienasycone kwasy tłuszczowe, a wśród nich kwas gamma-linolenowy (GLA) z rodziny omega-6, który ma działanie przeciwzapalne i daje korzyści metaboliczne czy kwas alfa-linolenowy (ALA) z rodziny omega-3, który zmniejsza degradację insuliny. Olej uzyskany z pesteczek czarnej porzeczki jest także źródłem witaminy E; wystarczy tylko jedna łyżka (10 g), żeby pokryć dzienne zapotrzebowanie na tę witaminę. W składzie znajdziemy też fitosterole, karote-

noidy, flawonoidy i kwasy fenolowe, które wykazują działanie przeciwutleniające.

Skarb natury kontra choroby cywilizacji

Ten cenny olej i trzeba zaznaczyć, także dość drogi, stosowany jest do picia i jako dodatek do potraw, ale też zewnętrznie, do smarowania skóry, odżywiania włosów i paznokci. Sprawdza się wspomagająco w leczeniu alergii i chorób o podłożu zapalnym, takich jak zapalenie stawów, cu-

krzyca, choroby serca, demencja. Dzięki zawartości wielonienasyconych kwasów tłuszczowych, olej z nasion czarnej porzeczki wspomaga leczenie chorób autoimmunologicznych, tak trudnych w terapii, w tym reumatyzmu, atopowego zapalenia skóry czy łuszczycy. Korzystna dla zdrowia relacja zawartych w oleju kwasów tłuszczowych omega-3 do omega-6, która wynosi 1:4, czyni go jednym z najzdrowszych olejów na świecie. Dzięki tym właściwościom olej jest też

skuteczny w zapobieganiu rozwojowi chorób cywilizacyjnych, chorób serca czy nowotworów. Z dobrym skutkiem zwalcza stany zapalne i wolne rodniki, które przyczyniają się do starzenia się organizmu.

Magia już w jednej kropelce

W sumie olej z pestek czarnej porzeczki wykazuje następujące właściwości;

- przeciwzapalne,
- przeciwalergiczne,
- przeciwreumatyczne,
- przeciwzakrzepowe,
- przeciwnowotworowe,
- wspomagające odporność,
- chroniące serce i układ krążenia,
- regulujące gospodarkę lipidową,
- wspierające działanie mózgu i układu nerwowego,
- opóźniające rozwój miażdżycy,
- obniżające ciśnienie tętnicze krwi.

Olej z nasion czarnej porzeczki można kupić w postaci płynnej w butelce jak każdy inny olej lub też jako suplement diety w postaci kapsułek. Płynny olej ma delikatny owocowy smak i jest lekki, dlatego nadaje się do przyprawiania dań na słodko i słono - kaszy, budyniów, sałatek czy deserów. Ważne jest jednak, żeby dodawać go do potraw na zimno, bo obróbka termiczna niszczy jego właściwości zdrowotne. Można go także spożywać bezpośrednio na łyżeczkę. Kupując olej, należy zwrócić uwagę, żeby był

łoczony na zimno i nierafinowany. Taki olej można stosować jako kosmetyk. Regeneruje i odżywia suchą skórę, nadaje się do każdego typu cery. Przyspiesza też gojenie i chroni skórę dojrzałą, wrażliwą i problematyczną oraz trądzikową. Olej z pestek czarnej porzeczki jest coraz bardziej doceniany i staje się ważnym składnikiem różnych eliksirów. Dla uzyskania efektu wystarczy odrobina oleju; dawkować go należy oszczędnie, tak ze względu na jego wartość, jak i cenę.

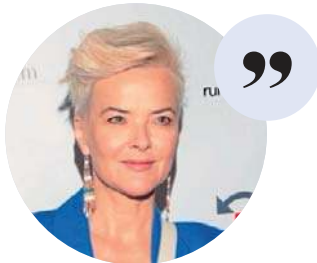
WAŻNE

Powinny w sezonie stale gościć na stole

Porzeczki to bardzo popularne w Polsce owoce, które zaczynają owocować już w czerwcu. Warto włączyć do diety kuleczki czarnej, czerwonej i białej porzeczki, bo każda ma trochę inne właściwości, chociaż najcenniejsza jest czarna. Ale wszystkie trzy mają wysoką zawartość witaminy C, błonnika, witamin PP i z grupy B, wapnia i żelaza. Cenne są też przetwory z wykorzystaniem kolorowych porzeczek. Właściwości zdrowotne mają nie tylko owoce, ale także liście porzeczki, zwłaszcza czarnej. Wyciągi z jej liści działają przeciwpalnie, przeciwwirusowo i przeciwbakteryjnie.

Póki będę mogła, to będę tak długo pracowała, aż będzie to fizycznie możliwe, a tym samym nie będę biedować

Monika Richardson w serwisie Jastrząb Post Fot. Adam Jankowski



Z ŻYCIA GWIAZD

W TELEWIZJI

KRZYŻÓWKA NR 75

Dorota Wellmann nie owijała w bawełnę
Dziennikarka wystąpiła ostatnio w podcaście „W trójkącie”. Jednym z tematów rozmowy były zmiany w TVP. Wellmann nie owijała w bawełnę: „Moim zdaniem było to całkowicie przypadkowe przejęcie telewizji publicznej i pytanie: co dalej? Ona nie jest fajna, nie jest dobra i nie jest dobrze rozbiona”.

Małgorzata Tomaszewska pięknie wyglądała
W miniony weekend prezenterka wrzuciła na Instagram zdjęcie, jak karmi piersią na balkonie swoją córeczkę Laurę. „Z cykiem na balkonie” – skomentowała fotografię jedna z internautek. „Tak, droga pani. Karmienie piersią jest piękne. Na balkonie również” - odpowiedziała szczęśliwa mama.

Monice Olejnik pomogła jej pasja
Dziennikarka poinformowała kilka dni temu na Instagramie, że przeszła operację. „W jednym z prawie słonecznych miesięcy 2024 roku usłyszałam diagnozę - nowotwór piersi. Po operacji jest lepiej, podejmuję nowe wyzwania” - powiedziała i dodała: „Profilaktyka i wczesne i wykrycie nowotworu może uratować życie. Nie bójcie się pytać lekarzy, co jeszcze warto przebadać! Moja pasja sportowa, systematyczne treningi od ponad 20 lat, bardzo mi pomogły ostatnio”.



Zawód: szpieg TVN 7, 20:00
Jeśli w ciągu doby weteran CIA, Nathan D. Muir (Robert Redford), nie odbije swego młodszego kolegi po fachu, byłego podopiecznego, wreszcie przyjaciela Toma Bishopa (Brad Pitt) – ten pożegna się ze światem. Zaczyna się walka Muira z czasem, ale i macierzystą agencją, która odmawia pomocy.

Rybka zwana Wandą TVP 1, 21:10
Brawurowy film o do szpi-ku angielskim adwokacie, który zakochuje się w urodziwej członkini gan- gu, który dokonał zuchwałej kradzieży...

Profesor T. TVP Kultura, 21:40
Drugi sezon serialu o eks- centrycznym profesorze Jasperze Tempescie (w tej roli Ben Miller), genialnym kryminologu z Cambridge University ze zdiagnozowa- ną nerwicą natręctw, który niechcący zostaje doradcą policji.

Na tropie złodziei sztuki Planete+ HD, 21:50
Dokument o najbardziej spektakularnych kradzie- żach dzieł sztuki. Gdy w grę wchodzi wielkie pieniądze, złodzieje idą na każde ryzyko. Na wiele pytań będą odpowiadać policjanci i osoby zaangażowane w poszukiwanie skradzionych dzieł sztuki.

- Poziomo:**
- 1) dokonuje ekspertyzy pisma,
 - 5) ujemna cecha charakteru przypisywana Szkotom,
 - 9) w parze z opierunkiem,
 - 10) jadalnia dla marynarzy,
 - 12) biblijny syn Adama i Ewy,
 - 14) jezioro w pobliżu Mysiej Wieży,
 - 15) cenny grzyb jadalny,
 - 17) krótka scenka kabaretowa,
 - 18) życiowa, stale wzrasta,
 - 21) wypełnia ubytek w zębie,
 - 24) choroba układu oddechowego,
 - 29) polska piosenkarka, woka- listka grupy O.N.A.,
 - 30) wzorzysta, wielobarwna tkanina,
 - 33) imię autora powieści „Przed- wiośnie”,
 - 37) podłużny, wąski kawałek drewna,
 - 38) liściaste lub iglaste,
 - 39) drapieżny gad z wyspy Ko- modo,
 - 40) przesunięcie się mas skal- nych,
 - 41) wyznacza kurs statku wod- nego.
- Pionowo:**
- 1) święta rzeka w Indiach,
 - 2) największe miasto Syrii,
 - 3) odrzucenie oferty hand- lowej,
 - 4) mieszanina wielu głosów,
 - 5) klub sportowy z Mielca,
 - 6) ojczyzna Chopina i Sien- kiewicza,
 - 7) „Mam ...”, program w TVP,
 - 8) w przysłowiu czyni złodzieja,
 - 11) powolny chód gniadego,
 - 13) „... ludzi umarłych”, film polski,
 - 16) niezidentyfikowany obiekt latający,
 - 19) auto z fabryki Opla,
 - 20) zakładka na sukni,
 - 22) obawa o przyszłość, bojaźń,
 - 23) rzeka na Ukrainie,
 - 25) ślady po uderzeniach,
 - 26) święte miasto islamu,
 - 27) ocena postępowania, opinia,
 - 28) znak dodawania lub zaleta,
 - 30) stop odlewniczy z węglem,
 - 31) skrzynia murarska na za- prawę,
 - 32) odwzajemnienie się, odwet,
 - 34) jasnoniebieski kamień pół- szlachetny,
 - 35) udomowiona, albinotyczna forma tchórza pospolitego,
 - 36) kura dostarczająca jaj.

1		2		3		4			5		6		7		8
							9								
				10		11			12	13					
14					15	16					17				
18	19		20		21	22		23		24	25		26		
				27						28					
29															
30		31		32								33	34	35	36
37												38			
39												40			
				41											

REKLAMA
GŁOS
0010990363
w prenumeracie z Tele Magazynem
94 340 11 14
TELE MAGAZYN

ROZWIĄZANIE NR 74

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

HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)
Popadniesz dzisiaj w nieco melancholijny nastrój. Horoskop dzienny zapowiada, że twój stan udzieli się po południu także innym osobom.

Ryby (19.02 - 20.03)
Nie wszystko będzie układać się po Twojej myśli. Horoskop na dziś radzi w trudnych sytuacjach prosić kogoś zyciowego o wsparcie.

Baran (21.03 - 19.04)
Ludzie będą chcieli dzisiaj podążać Twoim śladem. Horoskop dzienny na środę wyraźnie zapowiada, że nie wszystkim ta sztuka się uda...

Byk (20.04 - 20.05)
Wybiegniesz myślami w przyszłość. Horoskop dzienny to wskazówka, by we wszelakich planach uwzględnić potrzeby innych osób.

Bliźnięta (21.05 - 21.06)
Podejmowane przez Ciebie wysiłki zostaną zauważone i docenione. Horoskop na dziś zapowiada, że duma będzie Cię wręcz rozpierać.

Rak (22.06 - 22.07)
Kilka osób nie będzie dzisiaj podzielać Twojego zdania. Horoskop dzienny na środę mówi, że może to stać się zarzewiem sporej awantury.

Lew (23.07 - 22.08)
Chętnie zaangażujesz się w przedsięwzięcia realizowane przez inne osoby. Horoskop dzienny mówi, że współpraca przyniesie dobre efekty.

Panna (23.08 - 22.09)
Twoje propozycje będą padać na podatny grunt. Horoskop na dziś zapowiada, że niektóre będą przyjmowane wręcz z entuzjazmem.

Waga (23.09 - 22.10)
Będziesz dla kogoś z grona znajomych ostatnią deską ratunku. Horoskop dzienny na środę radzi podejść do tego z należytą powagą.

Skorpion (23.10 - 21.11)
Nie przejmuj się dzisiaj drobnymi niepowodzeniami. Horoskop dzienny wyraźnie uspokaja, że jutro po tych problemach nie będzie śladu.

Strzelec (22.11 - 21.12)
Zainicjujesz przedsięwzięcia, w które chętnie zaangażują się inne osoby. Horoskop na dziś mówi, że nawet Twój oponenci do nich przystąpią.

Koziorożec (22.12 - 19.01)
Zrób krok wstecz w sytuacjach obarczonych ryzykiem niepowodzenia. Horoskop dzienny na środę mówi, że dobrze na tym wyjdiesz...

DROBNE

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

Oddział Koszalin: ul. Mickiewicza 24, 75-004 Koszalin, tel. 94 347 35 12
Oddział Słupsk: ul. Henryka Pobożnego 19, 76-200 Słupsk, tel. 59 848 81 03
Oddział Szczecin: Al. Niepodległości 26/U1, 70-412 Szczecin, tel. 91 48 13 310

RUBRYKI W OGŁOSZENIACH DROBNYCH:

■ NIERUCHOMOŚCI
■ HANDLOWE
■ MOTORYZACJA

■ FINANSE/BIZNES
■ NAUKA
■ PRACA

■ ZDROWIE
■ USŁUGI
■ TURYSTYKA

■ BANK KWATER
■ ZWIERZĘTA
■ ROŚLINY, OGRODY

■ MATRYMONIALNE
■ RÓŻNE
■ KOMUNIKATY

■ ŻYCZENIA
■ /PODZIĘKOWANIA
■ GASTRONOMIA

■ ROLNICZE
■ TOWARZYSKIE

Handlowe

SPORT I REKREACJA

ROWERY używane tanie 508-436-420.

MASZYNY URZĄDZENIA

KUPIĘ koparko-ladowarkę lub minikoparkę. Tel. 535-480-794.

Motoryzacja

OSOBOWE SPRZEDAM

VW VW Passat B6, VW Passat B6. tel. 506 396 538

OSOBOWE KUPIĘ

A do Z skup-skupujemy każde pojazdy, płacimy nawet za wraki, oferujemy najwyższe ceny, 513109288

AUTO skup wszystkie 695-640-611

Zdrowie

GINEKOLOGIA

GINEKOLOG, tel. 790-310-034

INNE

ALKOHOLIZM - esperal 602-773-762

Usługi

AGD RTV FOTO

NAPRAWA RTV, anteny, bezpłatny dojazd, tel. 888-032-998

PRALKI naprawa w domu, 603 775 878

BUDOWLANO-REMONTOWE

CYKLINOWANIE bezpyłowe 884912222

REMONTY mieszkań 537-920-784

REMONTY od A do Z, 660-683-933(GK)

USŁ. łazienki, hydraulika 696498391.

OGRODNICZE

OCZKA wodne, kaskady, trawniki, pielęgnacja ogrodu, 691226885

Turystyka

KRAJ - MORZE

DZWIRZYNOMORZE.PL, 605-905-969

ŁĘBA - tanie pokoje z łaz. 603-471-715.

Różne

STARE książki - skup 881-934-948

Rolnicze

ZWIERZĘTA HODOWLANE

KURY odchowane 784 461 566

REKLAMA

0011086233



Znak pisma: DLI-I.7620.17.2023.KK.9a

OBWIESZCZENIE

Na podstawie art. 49 § 1 i 2 ustawy z dnia 14 czerwca 1960 r. Kodeks postępowania administracyjnego (t.j. Dz.U. z 2024 r. poz. 572), oraz art. 9q ust. 2 i 4 ustawy z dnia 28 marca 2003 r. o transporcie kolejowym (t.j. Dz.U. z 2024 r. poz. 697),

Minister Rozwoju i Technologii

zawiadamia, że wydał decyzję z dnia 5 kwietnia 2024 r., znak: DLI-I.7620.17.2023.KK.8, utrzymującą w mocy decyzję Wojewody Zachodniopomorskiego nr 2/2023 z dnia 30 marca 2023 r. znak: AP-4.747.9.2022.JR(18), o ustaleniu lokalizacji linii kolejowej w celu realizacji inwestycji pn.: „Zaprojektowanie i wykonanie robót w ramach Budowy Szczecińskiej Kolei Metropolitalnej z wykorzystaniem istniejących odcinków linii kolejowych nr 406, 273, 351. Zadanie A pn.: Modernizacja linii kolejowej nr 406 na odcinku Szczecin Główny – Police”.
Z treścią ww. decyzji z dnia 5 kwietnia 2024 r. można zapoznać się w Ministerstwie Rozwoju i Technologii w Warszawie, ul. Chałubińskiego 4/6, we wtorki, czwartki i piątki, w godzinach od 9:00 do 15:30, po wcześniejszym umówieniu się telefonicznie pod numerem telefonu 22 323 40 70, jak również z treścią ww. decyzji – w Biuletynie Informacji Publicznej Ministerstwa Rozwoju i Technologii pod adresem: <https://www.gov.pl/web/rozwojtechnologia/obwieszczenia-decyzje> komunikaty, oraz w urzędach gmin właściwych ze względu na przebieg drogi, tj. w Urzędzie Miasta Szczecin i w Urzędzie Miejskim w Policach.
Data publikacji obwieszczenia i treści decyzji: 15 maja 2024 r.

REKLAMA

0010986208

OMEGA
WYCENY
OBRÓT
SŁUPSK, UL. STARZYŃSKIEGO 11
tel. 59 841 44 20
601 654 572
www.nieruchomosci.slupsk.pl
omega@nieruchomosci.slupsk.pl

stronaZDROWIA

stronazdrowia.pl

czytaj



REKLAMA

0011085816



OBWIESZCZENIE STAROSTY SŁUPSKIEGO

Na podstawie art. 11f. ust. 3 i 4, w związku z art. 11a ustawy z dnia 10 kwietnia 2003 roku o szczególnych zasadach przygotowania i realizacji inwestycji w zakresie dróg publicznych (*Dz.U.2024.311 t.j.*) oraz art. 49 ustawy z dnia 14 czerwca 1960 roku kodeks postępowania administracyjnego (*Dz.U.2024.572 t.j.*),

zawiadamiam

o wydaniu decyzji nr 237/2024 z dnia 13 maja 2024 roku o zezwoleniu na realizację inwestycji drogowej polegającej na przebudowie i rozbudowie drogi gminnej w miejscowości Bruskowo Małe, w gminie Redzikowo.

Wykaz działek w liniach rozgraniczających teren pasa drogowego:

- 149, 176/1 (176), 178/3 (178/1), 181/1 (181), 183/1 (183), 186, 187/4 (187/3), 188/1 (188), 191/1 (191), 192/1 (192), 248/3 (248/2) w obrębie Bruskowo Małe, w gminie Redzikowo.

*** w nawiasach podano nr działek przed podziałem wg oznaczenia w katastrze nieruchomości**

Wykaz działek powstałych w wyniku podziału:

- z działki nr 176 w obrębie Bruskowo Małe działki nr 176/1 i 176/2,
- z działki nr 178/1 w obrębie Bruskowo Małe działki nr 178/3 i 178/4,
- z działki nr 181 w obrębie Bruskowo Małe działki nr 181/1 i 182/2,
- z działki nr 183 w obrębie Bruskowo Małe działki nr 183/1 i 183/2,
- z działki nr 187/3 w obrębie Bruskowo Małe działki nr 187/4 i 187/5,
- z działki nr 188 w obrębie Bruskowo Małe działki nr 188/1 i 188/2,
- z działki nr 191 w obrębie Bruskowo Małe działki nr 191/1 i 191/2,
- z działki nr 192 w obrębie Bruskowo Małe działki nr 192/1 i 192/2,
- z działki nr 248/2 w obrębie Bruskowo Małe działki nr 248/3 i 248/4.

Wykaz działek podlegających przejęciu na rzecz Gminy Redzikowo:

- 176/1, 178/3, 181/1, 183/1, 187/4, 188/1, 191/1, 192/1, 248/3 w obrębie Bruskowo Małe.

Starosta tą decyzją zakończył postępowanie wszczęte na wniosek właściciela drogi, tj. Wójta Gminy Redzikowo. Starosta Słupski zawiadamia, iż zgodnie z art. 11f ust. 4 ustawy z dnia 10 kwietnia 2003 roku o szczególnych zasadach przygotowania i realizacji inwestycji w zakresie dróg publicznych (*Dz.U.2024.311 t.j.*) z treścią decyzji można zapoznać się w Wydziale Architektoniczno- Budowlanym Starostwa Powiatowego w Słupsku, ul. Szarych Szeregów 14, 76-200 Słupsk (*pok. nr 114, poniedziałek 7.30 - 16.00, wtorek i czwartek 7.30 - 15.30, piątek 7.30 - 15.00, środa - dzień bez Interesanta; lub pod nr telefonu: 59 84 18 748*).

Stosownie do przepisów art. 49 ustawy z dnia 14 czerwca 1960 r – Kodeks postępowania administracyjnego (*Dz.U.2024.572 t.j.*) zawiadomienie stron w drodze obwieszczenia uznaje się za dokonane po upływie 14 dni od dnia publicznego ogłoszenia zawiadomienia o wydaniu decyzji.

Od decyzji służy prawo wniesienia odwołania do Wojewody Pomorskiego za pośrednictwem organu wydającego decyzję.

Znak sprawy: AB.6740.111.2024.VII

REKLAMA

0011082159



Słupsk



Biznes

WYCIĄG Z WYKAZU

Przedsiębiorstwo Gospodarki Mieszkaniowej Sp. z o.o. w Słupsku, działając w imieniu Prezydenta Miasta Słupska, informuje o wywieszeniu dwóch wykazów **wolnych lokali użytkowych położonych w Słupsku przy ul. Płowieckiej 2 – lokal A i ul. Płowieckiej – lokal B, przeznaczonych do najmu w drodze przetargów pisemnych ograniczonych do oferentów, którzy na dzień zgłoszenia uczestnictwa w przetargach prowadzą działalność gospodarczą i podejmą w będącym przedmiotem przetargu lokalu działalność gospodarczą polegającą na prowadzeniu nieuciążliwej działalności usługowej z wyłączeniem handlu oraz nie posiadają zadłużeń wobec Miasta Słupska** (np. z tytułu opłat za najmem, dzierżawę, podatków, opłat użytkowania wieczystego lub innych należności).

Termin składania zgłoszeń uczestnictwa w przetargach i ofert przetargowych na warunkach określonych w wykazach o przetargach na poszczególne lokale został oznaczony **do dnia 12 czerwca 2024 r. do godziny 14:00**. **Lista oferentów zakwalifikowanych** do uczestnictwa w przetargach na poszczególne lokale zostanie wywieszona **w dniu 13 czerwca 2024 r. o godzinie 14:00**.

Część jawna przetargu dla lokalu A, tj. otwarcie ofert i ich ocena formalna, odbędzie się w dniu 14 czerwca 2024 r. w pokoju nr 6 (I piętro) w budynku Zarządu PGM Sp. z o.o. przy ulicy Tuwima 4 w Słupsku o godzinie 11:00.

Część jawna przetargu dla lokalu B, tj. otwarcie ofert i ich ocena formalna, odbędzie się w dniu 14 czerwca 2024 r. w pokoju nr 6 (I piętro) w budynku Zarządu PGM Sp. z o.o. przy ulicy Tuwima 4 w Słupsku o godzinie 12:00.

Warunkiem przystąpienia do przetargów jest:

- **wpłacenie wadium do dnia 7 czerwca 2024 r.** (data wpływu na konto wynajmującego) na konto mBank nr **81 1140 1153 0000 2180 2900 1001** z opisem w tytule wpłaty: WADIUM za lokal użytkowy (adres lokalu wraz z powierzchnią),
- **brak zadłużenia wobec Miasta** (np. najmu, dzierżaw, podatków, opłat użytkowania wieczystego, opłat lokalnych).

Pełną treść wykazów umieszczano na tablicach ogłoszeń:

- Urzędu Miejskiego w Słupsku (przy pokoju nr 214 – II piętro),
 - Przedsiębiorstwa Gospodarki Mieszkaniowej Sp. z o.o. w Słupsku:
 - siedziba Administracji Zasobów Gminnych, Plac Zwycięstwa 4 w Słupsku (tablica ogłoszeń przy pokoju nr 10),
 - siedziba Administracji Wspólnot Mieszkaniowych, ul. Niemcewicza 15 w Słupsku (tablica ogłoszeń parter),
 - siedziba Zarządu PGM Sp. z o.o., ul. Tuwima 4 w Słupsku (tablica na I piętrze)
- oraz na stronach internetowych:** www.slupsk.pl, w Biuletynie Informacji Publicznej www.bip.um.slupsk.pl, www.pgm.slupsk.pl (w zakładce lokale użytkowe, garaże i reklamy).

Szczegółowe informacje dotyczące przetargu uzyskać można w Administracji Zasobów Gminy PGM Sp. z o.o., Plac Zwycięstwa 4 w Słupsku (**pokój nr 3**), **tel. 59 84 87 700**.

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

Z muzycznej ziemi włoskiej do ziemi polskiej

Małgorzata Klimczak
Szczecin

W piątek, 17 maja, w Willi Lentza wystąpi solista Opery w Magdeburgu - Adrian Domarecki (tenor). Absolwent Akademii Muzycznej im. Krzysztofa Pendereckiego w Krakowie.

Artysta był członkiem Programu Kształcenia Młodych Talentów - Akademia Operowa w Warszawie. Warsztat wokalny doskonalił również pod okiem takich mistrzów, jak: Marcel Boone, Ryszard Karczykowski, Izabella Kłosińska, Urszula Kryger, Mariusz Kwiecień, Topi Lehtipuu, Zdzisław Madej i Olga Pasiecznik.

Jako student zadebiutował na deskach sceny Opery Krakowskiej w partii Cassia w „Otellu” Giuseppe Verdiego. Występował na scenach oper krakowskiej i wrocławskiej, gdzie wcielał się w role Ferranda („Cosi fan tutte” - W.A. Mozarta), Mozarta („Mozart i Salieri” - N. Rimskiego-Korsakowa), Panga („Turandot” - G. Pucciniego), Merkurego („Orfeusz w Piekło” - J. Offenbacha). W Theater Magdeburg kreował partię: Nemorina w „Napoju miłosnym”, Plutona w „Orfeuszu w Piekło”, Scaramuccia w „Ariadnie na Naxos” i Panga w „Turandot”.

Współpracował z wybitnymi dyrygentami, pianistami oraz śpiewakami, do których



Adrian Domarecki zaśpiewa pieśni włoskie i polskie

należą m.in.: Bassem Akiki, Adam Banaszak, Michał Biel, Swetosław Borysow, Kai Buermann, Jan Tomasz Adamus, Tomasz Kuk, Piotr Kusiewicz, Anna Lubańska, Paweł Popławski, Katelan Tran Terrel, Tomasz Tokarczyk i Mikołaj Zalaśński.

Laureat konkursów wokalnych najwyżej ceni sobie nagrody zdobyte m.in. na konkursach: im. Krystyny Jamroz w Busku-Zdroju (I nagroda oraz nagroda im. Bogdana Paprockiego dla najlepszego tenora),

im. Jana Kiepury w Krynicy-Zdroju (II nagroda i nagroda za najlepsze wykonanie arii belcantowej), im. Władysława Żeleńskiego w Krakowie (I nagroda), im. Ludomira Różyckiego w Gliwicach (III nagroda i nagroda Wiesława Ochmana za najlepsze wykonanie pieśni patrona konkursu), im. Iwony Borowickiej w Krakowie (I nagroda).

W Willi Lentza wokalista wykona pieśni włoskich kompozytorów przełomu XIX i XX wieku oraz utwory Mieczysława

Karłowicza, Lucjana Marczewskiego, Stanisława Moniuszki i Ludomira Różycskiego. Wokaliście akompaniować będzie na fortepianie Michał Landowski. Prowadzenie: prof. Katarzyna Dondalska.

Koncert odbędzie się w ramach wyróżnienia Dyrektora Willi Lentza dla obiecującego, młodego artysty, biorącego udział w konkursie wokalnym w Busku-Zdroju 2023.

Koncert 17 maja, godz. 19, Willa Lentza. ©P

Głos Dziennik Pomorza
Środa, 15.05.2024

Majowe imprezy, a na finał Dni Kobylnicy

Anna Czerny-Marecka
Kobylnica

Od koncertów po spotkania artystyczne i aktywne dni spędzone na świeżym powietrzu - Gminne Centrum Kultury i Promocji w Kobylnicy zaprasza mieszkańców gminy i regionu do udziału w majowych wydarzeniach kulturalnych i rozrywkowych. Ich kulminacją będą Dni Kobylnicy z Turniejem Sołectw i spływem kajakowym, na który już teraz można się zapisać.

W czwartek, 16 maja, o g. 17 warto odwiedzić GCKiP w Kobylnicy, gdzie odbędzie się spotkanie z artystami Ewą Gruszką i Tomaszem Grońskim. Artyści podzielą się niezwykłymi historiami ze świata sztuki, a spotkanie będzie nie tylko okazją do rozmowy o sztuce, ale także do spojrzenia na świat z zupełnie nowej perspektywy. To spotkanie, które może zainspirować i pobudzić wyobraźnię. Wstęp wolny.

W poniedziałek, 20 maja, odbędą się Eliminacje Środowiskowe do 41. edycji Powiatowego Konkursu Recytatorskiego Poezji Polskiej. W Sali Teatralnej Gminnego Centrum Kultury i Promocji w Kobylnicy spotkają się młodzi poeci i twórcy, którzy podzielą się z publicznością swoim wyjątkowym talentem kreślenia słowami otaczającej nas rzeczywistości. Niezależnie od tematów i doświadczeń młodych twórców można spodziewać się niezwyklej podróży po mapie barwnych słów i niezwykłych emocji. Start Eliminacji 20 maja o godzinie 10 w GCKiP. Wstęp wolny.

W środę, 22 maja, GCKiP zaprasza na Stand-up comedy Danka Gatnieja. Aktor, wokalista i artysta kabaretowy zaprezentuje swój autorski program „Świat zwariował”. Nietuzinkowe podejście artysty do świata i zwykłej szarej codzienności bez wątpienia zawojuje niezwykłym wieczorem. Dobra zabawa gwarantowana? Bez dwóch zdań, ale zawsze warto sprawdzić samemu. Początek o g. 19. Bilety: 40 zł/osoba.

W sobotę 25 maja Gmina Kobylnica i Gminne Centrum Kultury i Promocji zapraszają na plenerowe obchody święta Gminy Kobylnica - Dni Kobylnicy! To kolejna edycja wydarzenia, które od lat przyciąga mieszkańców gminy Kobylnica, jak i całego regionu. Organizatorzy przygotowali wiele atrakcji dla całych rodzin. Dla dzieci będzie czekać strefa

dmuchanych zjeżdżalni, jak również możliwość przejażdżki konnej. Nie zabraknie ciekawych i kreatywnych animacji dla najmłodszych i malowania twarzy. W trakcie wydarzenia odbędzie się Turniej Sołectw, w którym przedstawiciele poszczególnych sołectw gminy Kobylnica zmierzą się w pełnych humoru konkurencjach. Do tego warsztaty oraz koncerty lokalnych zespołów. Wszyscy goście będą mogli odpocząć w strefie gastronomicznej delektując się regionalnymi potrawami. Nie zabraknie także uczty dla uszu. Muzyczną gwiazdą wieczoru będzie zespół Sorry Boys. Wstęp na wydarzenie jest wolny!

Dzień później, w niedzielę, 26 maja, Gmina Kobylnica zaprasza do udziału w spływie kajakowym w ramach obchodów Dni Kobylnicy. To doskonała okazja dla wszystkich lubiących aktywność na świeżym powietrzu - zwłaszcza nad wodą. Spływ rzeką Słupią odbędzie się na odcinku Krzynia-Lubuń. Zapisy trwają do 17 maja pod nr. telefonu 721 605 792. Wpisowe: 50 zł.

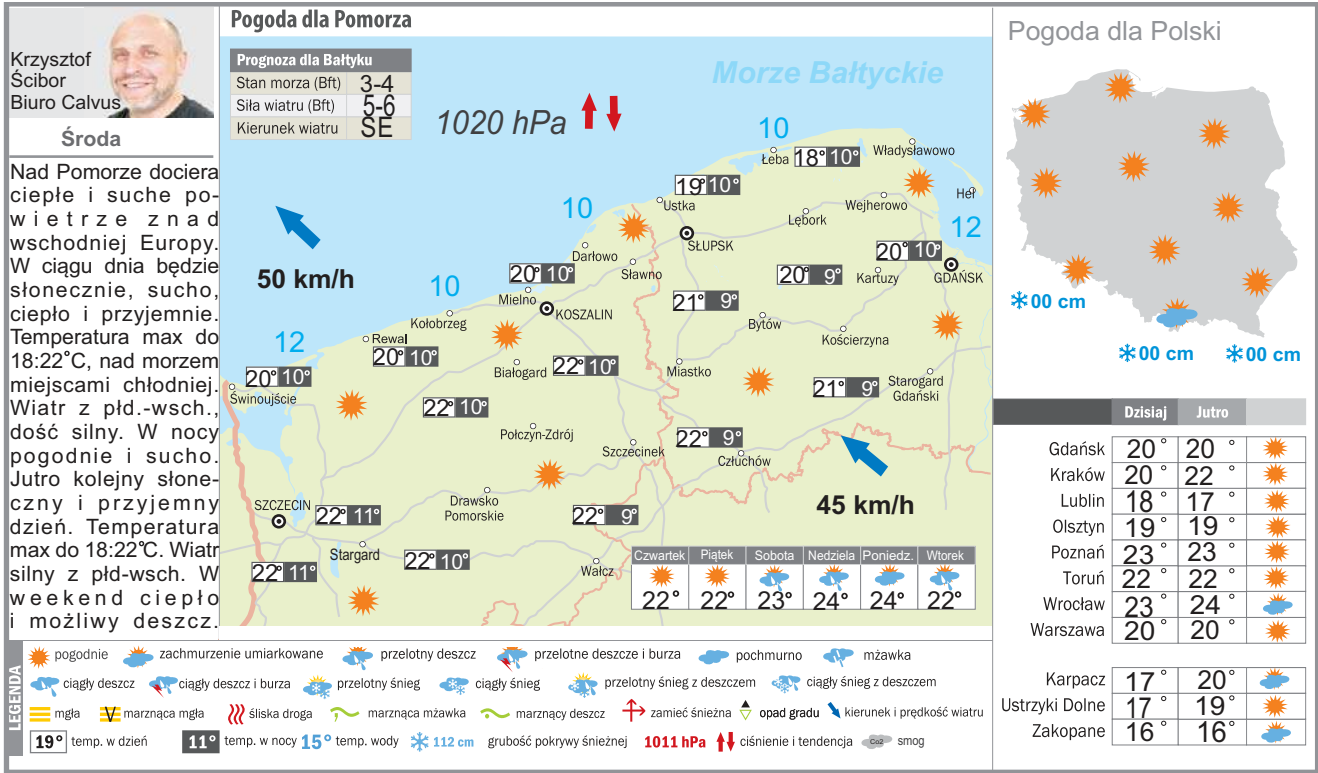
A w ostatnią środę miesiąca Gminne Centrum Kultury i Promocji zaprasza na wykład psychoedukacyjny Marty Sałapaty pt. „Być kobietą - być mamą. Samoakceptacja i poczucie własnej wartości”. Wykład może być okazją do refleksji nad tym, jak nadzieja, miłość i troska przenikają się z potrzebami uznania i samorealizacji, co może być impulsem do zrozumienia, że jakość macierzyństwa zależy nie tylko od samych kobiet - ale od nas wszystkich. GCKiP zaprasza 29 maja o godz. 18. Bilety: 20 zł/osoba.

Szczegółowe informacje dotyczące wydarzeń i biletów dostępne na stronie www.kobylnica.pl. ©P



Dni Kobylnicy rok temu. W tym także nie zabraknie licznych atrakcji

POGODA



KOLARSTWO W DNIACH 15-19 MAJA ODBĘDZIE SIĘ KOLEJNA EDYCJA WIELKIEGO KOLARSKIEGO WYŚCIGU

Rusza ORLEN Wyścig Narodów

Filip Bares
redakcja@polskapress.pl

W tym roku wyścig rozpocznie się w Czechach 15 maja, a wielki finał odbędzie się 19 maja w hotelu w Arłamowie.

- Tu nie ma przypadków, są za to przyszłe gwiazdy. ORLEN Wyścig Narodów daje absolutnie unikalną szansę i w świecie kolarskim wszyscy o tym wiedzą. To dlatego ta impreza jest tak niezwykła i z roku na rok coraz bardziej się rozwija - mówi Czesław Lang, który odpowiada za organizację imprezy.

Od 15 do 19 maja obejrzymy pięć etapów, wielki sport będzie na wyciągnięcie ręki dla każdego, a sam wyścig będzie wyglądał trochę inaczej niż większość tych znanych z rywalizacji elity. Otóż ORLEN Wyścig Narodów, którego sponsorem tytularnym od pierwszej edycji jest ORLEN, to część prestiżowego cyklu UCI Nations Cup U23. Na starcie staną reprezentacje krajów oraz kluby z kolarzami

do 23 lat. Na trasie nikt nie używa radia do komunikacji z dyrektorami sportowymi - kolarze sami muszą podejmować decyzje na trasie. To z kolei sprawia, że rywalizacja jest bardzo emocjonująca.

W tym roku na starcie zobaczymy 22 reprezentacje narodowe oraz trzy kluby. Historia tej niezwyklej imprezy pokazuje, że najlepsi robią później wielkie kariery. Olav Kooij, który wygrał OVN w 2020 roku, to dzisiaj gwiazda znakomitej grupy Visma Lease a Bike. Jako zawodowiec wygrał już 32 razy. Co ciekawe, na liście jego triumfów jest też ten w Tour de Pologne! Lista tych, którzy błysnęli w ORLEN Wyścigu Narodów, a teraz walczą w elicie, jest znacznie dłuższa. Inny Holender Marijn van den Berg wygrał w Polsce rok po Olavie. I podobnie jak rodak ma już na koncie wygraną w naszym narodowym wyścigu. Pierwszy zwycięzca OVN, Francuz Nicolas Prodhomme, nie wygrywał, ale kolarz Decathlon AG2R La Mondiale Team, to świetny wspinacz



ORLEN Wyścig Narodów przyniósł przed rokiem kibicom naprawdę wiele emocji. Startują w nim najbardziej utalentowani młodzi kolarze z całego świata

z dobrą marką w peletonie. Pięć razy startował w wielkich tourach. A przecież tę listę można wydłużać. Nie tylko o tych, którzy już są w elicie, ale wkrótce o kolejnych, tych, którzy wystartują w 2024 roku.

- Trasa jest wymagająca, na każdym etapie nie brakuje pagórków i poważnych podjazdów. Drugi i trzeci odcinek kończą się podjazdami, gdzie można się spodziewać prawdziwej walki górali. Przyznam

szczerze, że nie mogę się doczekać, żeby być blisko tego, co przed nami, bo wiem, jak ambitnie ścigają się młodzi kolarze, którzy wiedzą, że dostają szansę - powiedział Czesław Lang.

A na trasie będzie chciała błysnąć reprezentacja Polski. Trener Tomasz Brożyna wie, jak ważny jest ORLEN Wyścig Narodów. - Takich wyścigów na świecie nie mamy wiele - jest nasz ORLEN Wyścig Narodów, jest wyścig w Czechach, jest Tour de l'Avenir - i to w zasadzie wszystko. To są te najważniejsze wyścigi dla kategorii młodzieżowej. To jest jedyna i najlepsza opcja by pokazać te młode talenty, dlatego tym chętniej te wszystkie reprezentacje, biorą w tych wyścigach udział. Istotne jest też zdobywanie punktów do klasyfikacji Pucharu Narodów - powiedział.

Ekipy ORLEN Wyścig Narodów 2024

Reprezentacje narodowe: Austria, Belgia, Czechy, Dania, Estonia, Francja, Hiszpania, Izrael, Kazachstan, Luksemburg, Niemcy, Norwegia, Polska, Portugalia, Słowacja, Słowenia, Szwajcaria, Szwecja, Węgry, W. Brytania, Włochy, Ukraina.

Kluby: GKS Catusia, TC Chrobry Głogów, Mostostal Puławy

Emil ciągle udowadnia, że wiek to tylko liczba

Paweł Górski
redakcja@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. Emil Drozdowicz kiedyś grał w ekstraklasie, dziś zdobywa bramki dla III-ligowego Solar Home Stilonu Gorzów. Nie po raz pierwszy wygrał miesięczny ranking Piłkarskich Orłów.

37-letni napastnik to bardzo ważna postać III-ligowego klubu z Gorzowa, który aktualnie plasuje się na najwyższym miejscu ligowej drabinki spośród wszystkich drużyn województwa lubuskiego.

- Mam nadzieję, że moje przyświeca tutaj wpłynie na wzrost profesjonalizmu klubu. Że działacze Stilonu dostrzegą, jakich zmian potrzebuje ich klub, by wejść na wyższy poziom. I że mieszkańcy miasta przekonają się, iż fajnie jest przyjść na sta-



Emil Drozdowicz strzelał kiedyś bramki w ekstraklasie. Dziś jest bardzo ważną częścią III-ligowego Stilonu Gorzów

dion przy Olimpijskiej, aby zobaczyć mecz na przyzwoitym poziomie i przy okazji pokibicować zawodnikom, będącym ich kolegami z osiedla - mówił we wrześniu 2022 roku Emil Drozdowicz. Niewiele wcześniej snajper po la-

tach ponownie przywdział barwy gorzowskiego Stilonu. - Chcę być taką osobą w drużynie, która pomoże miejscowym chłopakom. Bo ich powinno być w zespole najwięcej - dodawał piłkarz. - Jeśli nie ma się ogrom-

nych pieniędzy na transfery, to taki sposób budowania ekipy wydaje się najwłaściwszy.

Emil Drozdowicz wywodzi się z Osna Lubuskiego i właśnie w tamtejszej Spójni zaczynał swoją przygodę z piłką. Jeszcze jako junior przeniósł się do Zielonej Góry - najpierw do nieistniejącej już Lubuskiej Szkoły Piłkarstwa Młodzieżowego, następnie do Lechii, a później do I-ligowego wówczas GKP Gorzów.

W międzyczasie napastnik zaliczył krótkie epizody poza województwem lubuskim, ale to w 2011 roku na dłużej opuścił rodzinne strony. Wtedy reprezentował barwy m.in. Polonii Bytom, Termaliki Białystok, Nieciecza czy Wisły Płock, w barwach których zaliczył łącznie 27 występów w ekstraklasie. Przez znaczną większość kariery występował jednak na jej zapleczu. W końcu w 2022 roku, po 11 la-

tach, zdecydował się wrócić na Ziemię Lubuską i ponownie zasilił barwy gorzowskiego Stilonu, wzmacniając go swoim bogatym doświadczeniem.

Pomoc, o której Emil Drozdowicz mówił we wspomnianym wywiadzie sprzed niemal dwóch lat, nie przerodziła się jeszcze co prawda w awans na wyższy niż III liga szczebel, ale z pewnością Stilon nie byłby dziś w tym miejscu, w którym jest, gdyby nie miał w swoich szeregach 37-letniego snajpera. W pierwszym sezonie po powrocie zapisał on na swoim koncie 21 goli w III lidze, czyli niemal połowę wszystkich (50) trafień niebiesko-białych.

W obecnej kampanii udział jego bramek w całkowitym dorobku zespołu zmniejszył się do 1/4, lecz mimo, że koledzy z zespołu nieco odciążyli go z ciężaru zdobywania goli, to

wciąż Emil Drozdowicz jest ważną postacią gorzowskiego klubu. Dobitnie pokazał to niedawny (27 kwietnia) mecz w Goczałkowicach-Zdroju, który 37-latek wyjątkowo rozpoczął na ławce rezerwowych. Zameldował się na boisku w 57 minucie i niedługo później zdobył dwa cenne gole, które pozwoliły wywieźć Stilonowi zwycięstwo 2:1.

Między innymi właśnie trafienia z meczu z LKS-em pozwoliły Emilowi Drozdowiczowi wygrać kwietniowy ranking Piłkarskich Orłów w województwie lubuskim. W całym miesiącu zdobył cztery gole, co okazało się wystarczającym dorobkiem do zajęcia pierwszego miejsca. Tym samym gorzowski napastnik wciąż udowadnia, że wiek niekoniecznie musi stać się przeszkodą na przeszkodzie do grania na wysokim poziomie. ©©



RANKING



PATRONAT
HONOROWY



Ministerstwo
Sportu i Turystyki

PARTNER
MERYTORYCZNY



SPORT

www.sportowy24.pl

Zuchy U-II M Energa Branq
Słupsk mistrzami województwaopr. Przemysław Wawryk
sport@gp24.pl

KOSZYKÓWKA. W Gdyni odbył się Final-Six rozgrywek w kategorii U-11 M (Zuchy) Woj. Pomorskiego. Duży sukces odniosła w nim drużyna Energa Branq Słupsk zajmując 1 miejsce.

W pierwszym meczu turnieju (spotkaniu półfinałowym) podopieczni Roberta Jakubiaka pokonali drużynę TREFLA Sopot 84:40. Najwięcej punktów dla słupskiego zespołu zdobyli: Michał Kaczmarczyk 33, Krzysztof Nitka 21 oraz Leon Tyimiński i Jakub Krawiec po 7.

W drugim meczu turnieju (spotkaniu finałowym) drużyna Energa Branq Słupsk pokonała gospodarzy turnieju i najlepszy zespół po rundzie zasadniczej rozgrywek - Energe GAK Gdynia 81:76. Słupszczanie zajęli 1 miejsce w generalnej

klasyfikacji Mistrzostw Województwa U-11 M. W tym najważniejszym meczu sezonu najwięcej punktów dla naszej drużyny zdobyli: Krzysztof Nitka 25, Michał Kaczmarczyk 23 oraz Leon Tyimiński 9.

Wymieniona trójka zawodników została również wyróżniona nagrodami indywidualnymi turnieju przyznawanymi dla MVP każdego meczu oraz całego turnieju.

Energa Branq Słupsk wystąpił w zawodach w 11-osobowym składzie: Michał Kaczmarczyk, Krzysztof Nitka, Leon Tyimiński, Jakub Krawiec, Franciszek Grądzki, Mikołaj Muraszko, Aleksander Durka, Patryk Kostrzewski, Igor Hulecki, Antoni Gnyp i Adam Panek.

Na podkreślenie zasługuje fakt, że wszyscy zawodnicy zwycięskiego zespołu to uczniowie klas sportowych Szkoły Podstawowej z Oddziałami Sportowymi nr 16 w Słupsku.



Energa Branq Słupsk mistrzami woj. pomorskiego

KOSZYKÓWKA

Awans Trefla Trefl Sopot został drugim półfinalistą play-off Orlen Basket Ligi. W czwartym meczu serii do trzech wygranych, pokonał na wyjeździe - po dogrywce - MKS Dąbrowa Górnicza 101:93. Będzie za to piąty mecz w rywalizacji Śląska Wrocław z Arged BM Stalą Ostrów Wlkp. W czwartym starciu Stal wygrała na wyjeździe 84:74. Przypomnijmy, że remis jest także w rywalizacji Anwilu Włocławek z PGE Spółnią Stargard. **JAK**

SZACHY

Zagraj o mistrza powiatu Trwają zapisy do drugich Otwartych Mistrzostw Powiatu Słupskiego w szachach szybkich. Zawody o Puchar Starosty Słupskiego, których organizatorem jest Słupska Akademia Szachowa, odbędą się 26 maja (niedziela) o godz. 10.00 w siedzibie Starostwa (ul. Szarych Szeregów 14). Zapisywać się można do 23 bm., przez serwis www.chessmanager.com/pl. Wpisowe wynosi 30 zł. **JAK**

Uczcili pamięć o trenerze

Małgorzata Wojciechowska
sport@gp24.pl

KAJAKARSTWO. W Człuchowie na przystani kajakowej nad Jeziorem Rychnowskim już po raz drugi odbył się Memoriał Kajakowy im. Ryszarda Jękota.

Około 100 zawodników z wielu klubów z całej północnej Polski uczciło na sportowo pamięć zmarłego w 2022 roku wielkiego trenera - założyciela człuchowskiej sekcji kajakarskiej i wieloletniego opiekuna młodzieży uprawiającej tę dyscyplinę sportu. Zawodnicy z MKS Polstyr i UKS ZSS Człuchów wykazali się świetną formą, zdobywając 10 medali pojedynczo i w parach. Przed rozpoczęciem zmagania na wodzie odbyła się część oficjalna przy obelisku



W zmaganiach wzięło udział ponad 100 zawodników

poświęconemu tej ważnej dla Człuchowa postaci.

- To człowiek, który był niezmiennie oddany naszym człuchowskim jeziorom, naszym człuchowskim kajakom, naszemu człuchowskiemu spor-

towi. W związku z tym pochyłamy się nad jego wielkością, nad jego dobroduszością, nad jego poświęceniem i oddaniem. Ten człowiek właściwie spędził czas na przystani. Ten człowiek wychował obecnych

tu trenerów, którzy dziś są gospodarzami klubu-organizatora II Memoriału im. Ryszarda Jękota - mówiła podczas otwarcia zawodów Małgorzata Gostomczyk, dyrektor Zespołu Szkół Sportowych w Człuchowie.

Medale dla człuchowskich klubów zdobyli: 1. miejsca - Przemysław Wielewski (K-1 młodzików), Wojciech Śledź/P. Wielewski (K-2 młodzików), Martyna Cukierska/Judyta Wiatr (K-2 juniorek), Krzysztof Chmurzyński/Krzysztof Kaczor (K-2 juniorów młodszych); 2. miejsca - M. Cukierska (K-1 juniorek młodszych), J. Wiatr (K-1 juniorek); 3. miejsca - W. Śledź (K-1 młodzików 2010), Kacper Rymon Lipiński (K-1 dzieci chłopców), Konrad Klimek/Kamil Kowalczyk (K-2 juniorów), Łukasz Berndt/Nikita Stovba (K-2 juniorów młodszych).

XXI Bieg Olimpijski Kwakowo 2024 za nami

LEKKOATLETYKA. W sobotę odbył się XXI Bieg Olimpijski Kwakowo 2024, któremu patronuje Polski Komitet Olimpijski.

Przed rywalizacją biegową odbył się ceremoniał olimpijski. Wciągnięto flagę olimpijską na maszt i odśpiewano hymny państwowe i olimpijski.

Do przebiegnięcia uczestnicy w różnym wieku mieli prawie 6 kilometrów. Najszybciej trasę pokonał Dariusz Guzowski z Cetynia. Nie prowadzono

ogólnej klasyfikacji. Na mecie zameldowały się 624 osoby. Organizatorem imprezy była Szkoła Podstawowa im. Polskich Olimpijczyków w Kwakowie i wójt Gminy Kobylnica Leszek Kuliński. Wśród gości byli olimpijczycy: oszczepniczka Barbara Madejczyk, pięściarz Kazimierz Adach, który dokonał zapalenia znicza olimpijskiego, paraolimpijczyk w siatkówce Romuald Rasiak oraz Wiktoria Palicka, wielokrotna medalistka mistrzostw Polski.

opr. Krzysztof Głowinkowski



W tegorocznym biegu wzięło udział ponad 600 osób

Od mostu do mostu. Regaty na rzece Słupi w Słupsku

Wojciech Frelichowski
wojciech.frelichowski@gp24.pl

W niedzielne przedpołudnie (12 maja) po raz 11. zorganizowano w Słupsku Międzymostowe Regaty Kajakowe. Jak zwykle miejscem rywalizacji była rzeka Słupia.

Organizatorami XI Regat Międzymostowych Słupia 2024 był Klub Sportów Wszelakich „Pijawka” działający przy Regionalnym Oddziale PTTK w Słupsku oraz Miasto Słupsk. Patronat honorowy objęli: - Prezydent Miasta Słupska oraz Staro-

stwo Powiatowe w Słupsku. Celem zawodów było promowanie i rozwój kajakarstwa w Słupsku, popularyzacja aktywnego wypoczynku poprzez łączenie sportowej rywalizacji z rekreacją i turystyką. Ponadto chodziło o promowanie szlaku wodnego i walorów przyrodniczych rzeki Słupi, promocja kajakarstwa wśród młodzieży oraz spotkanie miłośników kajakarstwa z całej Polski.

Zawodnicy ścigali się na Słupi od kładki przy Baszcie Czarownic w górę rzeki pod most Zamkowy (ul. Garncarska). Następnie, po przepłynię-



Międzymostowe Regaty Kajakowe na Słupi w Słupsku odbyły się już po raz jedenasty

ciu filarów mostu, musieli zawrócić i kontynuować spływ w dół rzeki do Mostu Dziewic (ul. Tadeusza Kościuszki), za którym po nawrocie należało płynąć pod prąd rzeki do kładki przy Baszcie Czarownic, gdzie była meta. Rywalizowano zarówno w obsadach jedno-, jak i dwuosobowych w kilku oddzielnych kategoriach. Jak nas poinformowała Małgorzata Andrzejewicz z biura organizatora, na starcie stanęło 21 osad.

W poszczególnych kategoriach zwyciężyli:

Kat. T2M Damian Nowak i Krzysztof Rycyk, czas 14:20

Kat. T2MIX Seweryn Lipiński i Bożena Lipińska, czas 14:33
Kat T1M Adrian Lipiński, czas 13:18

Kat T1K Katarzyna Stelmarczyk, czas 22:30

Kat T2K Maria Andrzejewicz i Urszula Szyca-Modras, czas 20:08

Uczestnikom regat organizatorzy zapewnili ciepły posiłek, zaś na bezpieczeństwie kajakarzy dbali ratownicy z Ochotniczej Straży Pożarnej we Włynkowie. Sponsorami imprezy byli: Wodociągi Słupsk, Park Wodny Trzy Fale, Aquarius, gokajaki.com.