

Rozmowa z Jerzym Rafalskim, popularyzatorem astronomii z toruńskiego Planetarium **str. 2**



FOT. GRZEGORZ OŁKOWSKI

Cięcia w pakietach NFZ. Pacjenci będą musieli dopłacać do pełnej higienizacji – **str. 10**

STRONA
ZDROWIA

GŁOS

DZIENNIK POMORZA

POMORZA

Środa
22.04.2026

Nr 93 (5851)
Nakład: 4.350 egz.

www.gp24.pl
Cena 5,00 zł (w tym 8% VAT)

Region. Oszustwo „na policjanta”. Sprawca zatrzymany, dwóch kolejnych poszukiwanych **str. 4**

Przepisy. Kary za brak kasku u dziecka. Zapłacą rodzice **str. 13**

Region. Postawił garnek na gazie i zasnął. Obudzili go policjanci **str. 4**

Nr ISSN 0137-9526

Nr indeksu 348-570



REGION

W szpitalach powiatowych rozpoczął się Czarny Tydzień **str. 3**



FOT. JOANNA BIELICKA

Kraj. Kłopoty wiceszefa Kancelarii Prezydenta. Do sądu trafił akt oskarżenia **str. 6**

Świat. Izraelczycy dopadli „Doktora”. Tajny oddział zdemaskowany **str. 7**

SPORT SEKTOR IM. CZESŁAWA LANGA W KOŁCZYGŁOWACH

Tour de Pologne wraca na Pomorze

Patryk Czerwiński
Region

3 sierpnia z Gdyni wystartuje 83. Tour de Pologne. Po raz pierwszy kolarze pojadą sektorem im. Czesława Langa, przez Kołczygłowy. Bytów i okolice. Pod szkołą w Kołczygłowach będzie premia specjalna. Podczas konferencji w Szkole Podstawowej im. Czesława Langa w Kołczygłowach, odsłonięto herb oraz zaprezentowano nowe stroje uczniów ufundowane przez Czesława i Elżbietę Lang.

To już 83. edycja Tour de Pologne UCI WorldTour. Wyścig odbędzie się w dniach 3-9 sierpnia 2026 roku. Hasłem przewodnim wyścigu jest „Północ-Południe”. Po latach przerwy kolarze wrócą na północ Polski. Już 3 sierpnia wystartują z obchodzącej 100-lecie Gdyni, a meta pierwszego etapu zaplanowana jest w Koszalinie.

Dystans tego dnia wyniesie około 240 kilometrów. Po raz pierwszy w historii zawodnicy pojadą specjalnym odcinkiem, sektorem im. Czesława Langa, który prowadzi przez miejscowości związane z dzieciństwem i młodością dyrektora wyścigu Tour de Pologne. Trasa wiedzie m.in. przez Parchowo, Kołczygłowy, Bytów, Studzienice, Czarną Dąbrówkę i Trzebielino. Pod szkołą w Kołczygłowach zlokalizowana będzie premia specjalna.

Wczoraj podczas konferencji prasowej w Szkole Podstawowej im. Czesława Langa w Kołczygłowach, zaprezentowano szczegóły tego fragmentu trasy.

– Myślę, że poprzez sport możemy promować Polskę, możemy pokazywać tak piękne zakątki, jak Kołczygłowy, jak Bytów – mówi Czesław Lange, dyrektor Tour de Pologne, który urodził się w Kołczygłowach i nadal mieszka w tych okolicach. A przez kilka lat był zawodnikiem Baszty Bytów.

Wójt gminy Kołczygłowy, Artur Kalinowski podkreślił, że obecność wyścigu to nie tylko wyróżnienie, ale też symbol powrotu do korzeni.

– To dowód na to, że wielkie marzenia mogą rodzić się w niewielkich miejscowościach, a ciężka praca i pasja prowadzą na światowe szczyty, którego dowodem jest pan Czesław – mówił wójt.

Przemysław Dalecki z Urzędu Marszałkowskiego Województwa Pomorskiego dodał, że Tour de Pologne to rodzima, polska impreza, która jest w elicie najlepszych imprez kolarskich na świecie. Alan Mompert, ambasador wyścigu we Francji, zachęcał do kibicowania na trasie.

– W sercu was kocham i zachęcam, żeby być po prostu na trasie i kibicować uczestnikom, bo to jest promocja waszych pięknych regionów, waszej kuchni, waszego domu, waszych ogrodów, waszych dzieci. Dziękuję Wam i życzę sportowej zabawy – mówił Alan Mompert.

Czytaj str. 4

AUTOREKLAMA

PIĘG nadmorski

start 12.00 MAJA 2026

ORGANIZATOR GŁOS KOSZALIŃSKI GK 24.pl

WIĘCEJ INFORMACJI

Trasa biegu - 10 km

start: Stadion w Gąskach
meta: Amfiteatr w Ustroniu Morskim

Trasa Nordic Walking - 5 km

start: Pleśna
meta: Amfiteatr w Ustroniu Morskim

Trasa Bieg na Piątkę - 5 km

start: Pleśna
meta: Amfiteatr w Ustroniu Morskim

Biegi dziecięce

miejsce: Amfiteatr w Ustroniu Morskim
Bieg Malucha (do 6 lat)
dystans 100 metrów
Bieg Średniaka (7-10 lat)
dystans 300 metrów
Bieg Starszaka (11-15 lat)
dystans 800 metrów



PARTNERZY STRATEGICZNI



PARTNERZY



Pomorski Bank Spółdzielczy w Świdwinie
Spółdzielcza Grupa Bankowa



PARTNERZY WSPIERAJĄCY



Jutro w naszej gazecie Pod paragrafem

● Teczka Hipolita Starszaka w IPN jest pełna pochwał od przełożonych coraz wyższej rangi. Robił karierę w SB od lat 60. do końca stanu wojennego.

Zamów prenumeratę

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

Wracamy na Księżyc. Ale tym razem w tle są wielkie pieniądze, technologia i energia

Adam Willma
Rozmowa

z Jerzym Rafalskim, popularyzatorem astronomii z toruńskiego Planetarium

**Po co wracać na Księżyc? Ponad pół wieku temu graliśmy tam już nawet w golfa. Astro-
nomowie, miejcie litość dla podatników!**

No właśnie - dziś pytanie brzmi już nie: czy potrafimy tam dolecieć, tylko po co mamy za to płacić. A mówimy rzeczywiście o miliardach dolarów. Tyle że dziś odpowiedź jest dużo bardziej konkretna niż pół wieku temu. Księżyc może nam się po prostu przydać. A nawet, mówiąc brutalnie, może się opłacić.

Zawsze tak mówicie...

W latach 70. chodziło przede wszystkim o demonstrację siły. Amerykanie chcieli pokazać światu, że są lepsi od Związku Radzieckiego, że mają najlepszą technikę i potrafią wysłać człowieka na Księżyc oraz bezpiecznie sprowadzić go z powrotem. Stąd te symboliczne obrazy: ślady butów, flaga, wielki triumf techniki. Dzisiaj wracamy już z innym nastawieniem. Skoro to wszystko tyle kosztuje, to wszyscy chcieliby wiedzieć, jaki będzie z tego zwrot. I od dawna te inwestycje w kosmos zwracają się wielokrotnie. Technologie opracowane dla misji kosmicznych potem pracują na Ziemi. Ale w przypadku Księżyca chodzi także o coś jeszcze większego. Pojawia się temat helu 3. To izotop, który jest nanoszony przez wiatr słoneczny. Na Ziemi nie zbieramy go w taki sposób, bo chroni nas atmosfera, ale księżycowy grunt jest nim nasiąknięty. Gdyby kiedyś udało się go wydobywać, transportować i wykorzystać, moglibyśmy mówić o bardzo wysokoenergetycznym paliwie przyszłości.

Pół wieku temu ludzie polecieli na Księżyc z komputerami słabszymi od dzisiejszego kalkulatora. Więc w za-



FOT. GRZEGORZ OLSKOWSKI

Jerzy Rafalski:
- Księżyc może nam się po prostu przydać. A nawet, mówiąc brutalnie, może się opłacić. To miejsce, gdzie są cenne zasoby energetyczne

sadzie o co tyle hałasu w sprawie Artemisa?

Mowa o zupełnie innych technologiach i zupełnie innych celach. Mamy nową rakietę, nowe systemy, nową kapsułę załogową, nowe procedury bezpieczeństwa. To nie jest powtórka z Apollo. Trzeba sprawdzić, czy - wprowadzając zupełnie nowy program - potrafimy bezpiecznie wysłać ludzi tak daleko i bezpiecznie ich sprowadzić. Po tem dochodzi lądownik, dłuższy pobyt, nowe skafandry, komunikacja, nowe spacer kosmiczne, całe zaplecze pod przyszłą bazę. Bo mowa już nie o krótkiej wizycie, ale o tym, żeby przygotować grunt pod regularną obecność człowieka.

Czyli bazę. Gdzie miałyby stać?

Tam, gdzie jest woda. I to jest jedna z najciekawszych zmian w naszym myśleniu o Księżycu. Kiedyś wielu uważało, że tam jest absolutna pustynia. Dziś wiemy, że w okolicach biegunów, zwłaszcza południowego, w zacienionych kraterach znajdują się zasoby zamrożonej wody czy raczej szronu. To miejsca, do których nie zagląda Słońce, więc taka woda może się tam utrzymać. Jeżeli mamy budować bazy, to właśnie w tych

rejonach. Wody oczywiście nie opłaca się wozić z Ziemi, bo wynoszenie każdego kilograma kosztuje fortunę.

Najpierw baza, potem kopalnia, a na końcu hotel?

Hotel brzmi atrakcyjnie i pewnie kiedyś też będzie. Ale wcześniej trzeba przejść całą drogę technologiczną. Najpierw nauczyć się tam żyć, potem zbudować habitaty, stworzyć osłony przed promieniowaniem, zabezpieczenia przed mikrometeoritami, systemy odzyskiwania wody i produkcji żywności. Dopiero później możemy sobie wyobrazić turystykę.

Co dla astronauty będzie największym zaskoczeniem na Księżycu?

Przed wszystkim grawitacja - to, że wszystko mniej waży i że człowiek odruchowo zaczyna się bawić jak dziecko. Można wyżej podskoczyć, dalej rzucić, wszystko ma inny ciężar. Astronauta z Apollo też się tym cieszyli, pamiętamy ich zabawę piłeczką golfową.

Budzimy się rano (jeśli na Księżycu można mówić o poranku), odsłaniamy okno i...

Widok mamy oszałamiający! Wyobraźmy sobie hotel z oknem na Ziemię. Księżyc jest zwrócony do nas cały czas tą samą stroną, więc jeśli mamy odpowiednio ustawione okno, Ziemia nie wschodzi i nie zachodzi nad horyzontem tak jak u nas Księżyc. Ona po prostu wisi sobie w jednym miejscu. Słońce wschodzi i zachodzi, gwiazdy się przesuwają, a Ziemia trwa. Sam ten widok byłby przeżyciem nie do podrobienia. Człowiek będzie oczywiście cały czas zamknięty w habitacie z właściwym ciśnieniem, temperaturą i powietrzem. Nie będzie musiał martwić się o to, że na zewnątrz jest minus dwadzieścia albo plus sto pięćdziesiąt.

Do jakiego stopnia światło na Księżycu przypomina ziemskie kolory?

Na kolory raczej nie ma co się nastawiać. Tam dominują

szarości. To krajobraz surowy, oszczędny, bez błękitnego nieba, bez zieleni, bez naszej ziemskiej feerii barw. Słońce też wygląda inaczej, bo bez atmosfery pozostaje białe. Nawet przy zachodzie nie robi się czerwone, tak jak u nas. Ale ciekawe jest to, że z bliska można dostrzec subtelne odcienie, których z Ziemi nie widać. Astronauta relacjonowali, że widzieli miejscami brązowe tony. Więc to nie jest całkiem martwa, jednolita szarość, choć oczywiście nie lecimy tam dla kolorów. Kolory to jednak specjalność Ziemi.

A co z zaopatrzeniem w tym hotelu? Przed laty badania nad uprawą kosmicznej sałaty prowadził w Toruniu prof. Gorgolewski. Mamy już patent na księżycowe rolnictwo?

Czemu nie? Skoro mamy wodę, to już połowa sukcesu. Światło daje Słońce. Do tego nawożenie (tu „ludzki materiał” będzie nieoceniony) i można próbować. Oczywiście nie mówię, że od razu otworzymy księżycowe gospodarstwo rolne, ale krótkoterminowe zabezpieczenie życia ludzi na miejscu jak najbardziej można sobie wyobrazić. Człowiek będzie odzyskiwał wodę, produkował żywność i próbował uniezależnić się od dostaw z Ziemi. Ze schabowym będzie trudniej, ale kuchnię warzywną jak najbardziej sobie na Księżycu wyobrażam. Oczywiście wszystko pod „szkłem”. Na Księżycu nie ma atmosfery ani pola ochronnego takiego jak u nas, więc człowiek jest narażony na promieniowanie kosmiczne i słoneczne. Do tego dochodzą mikrometeority. U nas wiele takich drobin spala się w atmosferze, a tam po prostu uderzają w grunt. Dlatego mówi się o budowaniu baz częściowo osłoniętych, w zagłębieniach, szczelinach, może pod warstwą gruntu. Taka naturalna albo sztucznie usypana osłona mogłaby chronić zarówno przed promieniowaniem, jak i przed drobnymi uderzeniami.

Czyli bogaci czmychną do księżycowych hoteli, a nas zostawią tu z całym bałaganem.

Od dawna mówi się, że ludzkość powinna tworzyć dodatkowe ośrodki cywilizacji poza Ziemią. Nie po to, żeby masowo się wyprowadzić, tylko po to, żeby kiedyś nie okazało się, że jedna katastrofa, wojna czy wielki kryzys niszczy wszystko naraz. Księżyc albo Mars mogłyby być w odległej przyszłości takimi zapasowymi przyczółkami cywilizacji. Nie teraz, nie za chwilę, ale to jest jeden z poważnych argumentów.

Wróćmy do Artemisa, który zmapował „ciemną” stronę Księżyca.

To określenie jest mylące. Nie ma żadnej wiecznej ciemnej strony Księżyca. Każda jego część jest oświetlana przez Słońce. Chodzi raczej o stronę niewidoczną z Ziemi, nieznaną, ukrytą przed naszym codziennym spojrzeniem. To bardziej „dark” w sensie „tajemnicza” niż „ciemna”. Tak naprawdę bezzałogowe sondy już dawno bardzo dobrze ją sfotografowały i zmapowały. Lot za Księżyc ma sens grawitacyjny i techniczny. Skoro jednak astronauta z Artemisa polecieł na Księżyc, to oczywiście robią zdjęcia, bo medialnie wygląda to świetnie. Znaczenie ważniejsze było jednak testowanie systemu, komunikacji, skafandrów, nawet toalety. Takie rzeczy też trzeba dopracować. Lot wokół Księżyca to nie wycieczka krajoznawcza, tylko generalna próba przed czymś większym.

Padło chwytliwe hasło, że człowiek nigdy nie był tak daleko od Ziemi. Ale 400 tys. km to tylko 400 razy dalej niż ze Świnoujścia do Wołosatego w Bieszczadach.

A jednak to jest ogromna różnica. Warto pamiętać, że Sławosław Uznański-Wisniewski znalazł się w odległości „zaledwie” 400 km od Ziemi. Gdy lecimy prawie 400 tysięcy kilometrów od Ziemi, wchodzimy w zupełnie inną skalę. Potrzeba większej prędkości, potężniejszej rakiet, bardziej

zaawansowanych systemów i później także dużo trudniejszego powrotu. Nie wystarczy dolecieć, trzeba jeszcze wrócić i wytracić ogromną prędkość przy wejściu w atmosferę. To oznacza większe przeciążenia, większe temperatury, większe ryzyko. Dlatego takie loty są dużo trudniejsze niż misje na orbitę okołoziemską.

Jeśli w tej księżycowej misji chodzi o zasoby i energię, to od razu pojawia się nieprzyjemne skojarzenie. Tam, gdzie są surowce, tam szybko pojawiają się konflikty.

Niestety, tak może być. Jeżeli zaczynamy myśleć o Księżycu jak o miejscu, gdzie są cenne zasoby energetyczne, od razu pojawia się pytanie o rywalizację. Trzeba o tym myśleć już teraz.

No właśnie. Do kogo właściwie należy Księżyc?

Do nikogo. Państwa umówiły się w XX w., że to, co jest poza Ziemią, nie należy do żadnego kraju. Trochę jak z Antarktydą. Ale od razu pojawia się pytanie praktyczne. Jeżeli ktoś opracuje technologię wydobywania i zainwestuje w nią gigantyczne pieniądze, to czy naprawdę będzie chciał się tym dzielić z całym światem? No właśnie. I dlatego przedzie czy później trzeba będzie tworzyć nowe prawo kosmiczne, bardziej szczegółowe niż dotąd.

Dożyjemy czasów, w których w księżycowej bazie znajdzie się polski pokój?

Tu byłbym ostrożny. Gdy byłem dzieckiem, oglądałem „Kosmos 1999” i byłem przekonany, że skoro akcja dzieje się w tak niedalekiej przyszłości, to ja jako dorosły człowiek będę już żył w czasach księżycowych baz. Jak widać, czasem technika szybciej podąża w marzeniach niż w rzeczywistości. Możemy więc umówić się na spotkanie w tym pokoju za jakieś sto lat. Dlatego już teraz warto poeksperymentować z uprawą chmielu na orbicie. ©©

Czarny Tydzień w szpitalach powiatowych

Patryk Czerwiński
Region

Od 20 kwietnia szpitale powiatowe w całej Polsce prowadzą protest „Czarny Tydzień”. Szpitale alarmują, że brak rozliczeń za 2025 r., ograniczenie nadwykonań i zaniżone wyceny ze strony NFZ doprowadzają je do upadłości. Kolejki do badań dramatycznie się wydłużają, a po wyczerpaniu kontraktu NFZ płaci 50-60 procent wartości badania. Na Pomorzu protestuje 10 placówek, w tym m.in. szpital w Lęborku.



FOT. JOANNA BIELICKA

Od 20 do 26 kwietnia w szpitalach powiatowych trwa ogólnopolski protest „Czarny tydzień”

Akcję organizuje Ogólnopolski Związek Pracodawców Szpitali Powiatowych. W placówkach pojawiają się plakaty i komunikaty dla pacjentów, a personel medyczny nosi czarną symbolikę. W środę, 22 kwietnia, o godzinie 11:45 pracownicy szpitali powiatowych wyjdą przed swoje placówki na symboliczną minutę ciszy dla systemu ochrony zdrowia.

Protestujący wskazują, że obecna polityka finansowania ochrony zdrowia doprowadza

szpitale powiatowe do załamania. Brak rozliczeń ze strony NFZ za 2025 rok, ograniczanie środków na leczenie i diagnostykę oraz zaniżone wyceny realnie zagrażają zdrowiu i życiu pacjentów.

Szpitale wskazują, że rosnące koszty energii, leków, materiałów i wynagrodzeń przy jednoczesnym ograniczaniu finansowania nadwykonań sprawiają, że nie stać je

na wykonywanie badań ponad limit. Kolejki do kluczo-

wych badań dramatycznie się wydłużają. Łączna strata netto

REKLAMA 0011512689

OBWIESZCZENIE PREZYDENTA MIASTA SŁUPSKA

Działając na podstawie art. 11f ust. 3 i 4 w związku z art. 11a ustawy z dnia 10 kwietnia 2003 r. o szczególnych zasadach przygotowania i realizacji inwestycji w zakresie dróg publicznych (Dz. U. z 2024 r. poz. 311) oraz art. 49 ustawy z dnia 14 czerwca 1960 r. Kodeks postępowania administracyjnego (Dz. U. z 2025 r. poz. 1961)

zawiadamiam

o wydaniu decyzji nr 54/2026 z dnia 14.04.2026 r. o zezwoleniu na realizację inwestycji drogowej pod nazwą „**Rozbudowa ulicy Xawerego Dunikowskiego w Słupsku**”, zlokalizowanej na poniżej określonych nieruchomościach gruntowych:

- Działki w liniach rozgraniczających teren projektowanego pasa drogowego drogi gminnej nr 116051G – ulica Xawerego Dunikowskiego**
jednostka ewidencyjna 226301_1, obr. 0011, Miasto Słupsk
dz. nr 4/7, 13/6, 18/3
- Działki znajdujące się poza liniami rozgraniczającymi pasy drogowe podlegające ograniczeniu w korzystaniu dla realizacji obowiązku przebudowy dróg innych kategorii oraz budowy lub przebudowy urządzeń infrastruktury technicznej:**
jednostka ewidencyjna 226301_1, obr. 0010, Miasto Słupsk
dz. nr 31/1,
jednostka ewidencyjna 226301_1, obr. 0010, Miasto Słupsk
dz. nr 21/11,

Ww. decyzja posiada rygor natychmiastowej wykonalności.

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

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

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

Data publikacji obwieszczenia stanowi datę ogłoszenia.

REKLAMA 0011512091



Słupsk

WYBIERAM SŁUPSK!

WYCIĄG Z OGŁOSZENIA

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

II nieograniczony przetarg ustny na sprzedaż lokalu mieszkalnego nr 10 o pow. użytkowej **46,53 m²**, składającego się z pokoju, kuchni, przedpokoju, 2 pomieszczeń gospodarczych i w.c. zlokalizowanego na klatce schodowej położonego na poddaszu w budynku przy ul. Zygmunta Krasińskiego 13 w Słupsku wraz z udziałem **725/10000** we własności części wspólnych budynku i w prawie własności działki gruntu oznaczonej nr **483/2** o powierzchni **210 m²** w obrębie nr **0006** miasta Słupska, dla której Sąd Rejonowy w Słupsku VII Wydział Ksiąg Wieczystych prowadzi KW nr **SL1S/00032142/9**.

**Cena wywoławcza wynosi 140 000,00 zł
wadium 14 000,00 zł**

Sprzedaż zwolniona od podatku VAT na podstawie art. 43 ust. 1 pkt 10 ustawy z dnia 11 marca 2004 r. o podatku od towarów i usług (Dz.U. z 2025 r. poz. 775).

Nieruchomość położona jest na terenie, dla którego obowiązuje miejscowy plan zagospodarowania przestrzennego „Podwórko Kulturalne” na terenie o funkcji: zabudowa mieszkaniowa wielorodzinna z usługami – 01.1.MW,U. Budynek przy ul. Zygmunta Krasińskiego 13 w Słupsku nie jest indywidualnie wpisany do rejestru zabytków, natomiast figuruje w wykazie gminnej ewidencji zabytków Miasta Słupska jako inny zabytek nieruchomy wskazany do ochrony przez Prezydenta Miasta Słupska w porozumieniu z Wojewódzkim Konserwatorem Zabytków. Wobec tego podlega zapisom obowiązującego na tym terenie miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego „Podwórko Kulturalne”.

**Przetarg odbędzie się w dniu 26.05.2026 r. o godz. 11.00 w sali nr 212
Urzędu Miejskiego w Słupsku, Plac Zwycięstwa 3 (II piętro).**

Warunkiem przystąpienia do przetargu jest wpłacenie wadium do dnia **20.05.2026 r.** na konto: Miasto Słupsk mBank SA nr **08 1140 1153 0000 2175 4200 1011**.

Nieruchomość będzie udostępniona do oglądania w dniu 12.05.2026 r. o godz. 14.30

Pełna treść ogłoszenia została wywieszona na tablicy ogłoszeń Urzędu Miejskiego w Słupsku obok pok. 215, opublikowana na stronie internetowej www.slupsk.pl oraz w Biuletynie Informacji Publicznej www.bip.um.slupsk.pl.

Szczegółowe informacje dotyczące przetargu uzyskać można w Urzędzie Miejskim w Słupsku, Plac Zwycięstwa 3, w Wydziale Zarządzania Nieruchomościami, pokój 215, pod nr tel. 59 848 83 32.

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

szpitali w skali kraju sięga miliardów złotych, a zdecydowana większość placówek kończy rok na minusie i funkcjonuje na granicy utraty płynności finansowej.

OZPSP wskazuje, do czego doprowadzać ma ograniczenie nadwykonań.

Ograniczenie nadwykonań oznacza powrót długich kolejek, opóźnioną diagnozę, gorsze rokowania i w części przypadków realne zagrożenie życia pacjentów. Bez dobrej diagnostyki lekarze zaczynają „leczyć na ślepo”, a zasada „kto dobrze diagnozuje, dobrze leczy” przestaje działać, skazując pacjentów na brak diagnostyki - informuje Ogólnopolski Związek Pracodawców Szpitali Powiatowych.

Swoją udział w akcji potwierdził Samodzielny Publiczny Specjalistyczny Zakład Opieki Zdrowotnej w Lęborku.

- SPS ZOZ w Lęborku w dniach 20-24 kwietnia 2026 r. włącza się w działania prowadzone w ramach Czarnego Tygodnia - protestu szpitali powiatowych. W związku z prowadzoną akcją w przestrzemi szpitala pojawią się plakaty informacyjne - przekazała Anna Słoniowska dyrektor szpitala.

Łącznie w województwie pomorskim członkami związku jest 10 placówek. Organizatorzy podkreślają, że bez natychmiastowych zmian w finansowaniu, szpitale powiatowe nie będą w stanie zapewnić pacjentom podstawowej opieki i diagnostyki. ©®

REKLAMA 0011512095



Słupsk

WYBIERAM SŁUPSK!

WYCIĄG Z OGŁOSZENIA

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

II nieograniczony przetarg ustny na sprzedaż lokalu niemieszkalnego nr 5 o pow. użytkowej **50,08 m²**, składającego się z 5 pomieszczeń wraz z pomieszczeniem przynależnym (piwnicą) o powierzchni 17,80 m², położonego w budynku przy ul. **Jana Kilińskiego 6** z udziałem **1435/10000** we własności części wspólnych budynku i w prawie własności działki gruntu oznaczonej nr **735/2** o powierzchni **195 m²** w obrębie nr **0006**, dla której Sąd Rejonowy w Słupsku VII Wydział Ksiąg Wieczystych prowadzi KW nr **SL1S/00045139/9**.

**Cena wywoławcza wynosi 70 000,00 zł,
wadium 7 000,00 zł,**

Sprzedaż nieruchomości zabudowanej zwolniona od podatku VAT na podstawie art. 43 ust. 1 pkt 10 ustawy z dnia 11 marca 2004 r. o podatku od towarów i usług (Dz.U. z 2025 r. poz.775).

Nieruchomość położona jest na terenie, dla którego obowiązuje miejscowy plan zagospodarowania przestrzennego „Śródmieście A” na terenie o funkcji: tereny zabudowy mieszkaniowej wielorodzinnej, tereny usług (11.36.MW,U (ZZ)). Budynek przy ul. J. Kilińskiego 6 w Słupsku nie jest indywidualnie wpisany do rejestru zabytków, natomiast figuruje w wykazie gminnej ewidencji zabytków Miasta Słupska jako inny zabytek nieruchomy wskazany do ochrony przez Prezydenta Miasta Słupska w porozumieniu z Wojewódzkim Konserwatorem Zabytków. Wobec tego podlega zapisom obowiązującego na tym terenie miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego „Śródmieście A”.

**Przetarg odbędzie się w dniu 26.05.2026 r. o godz. 10.00 w sali nr 212
Urzędu Miejskiego w Słupsku, Plac Zwycięstwa 3 (II piętro).**

Warunkiem przystąpienia do przetargu jest wpłacenie wadium do dnia **20.05.2026 r.** na konto: Miasto Słupsk mBank SA nr **08 1140 1153 0000 2175 4200 1011**.

Nieruchomość będzie udostępniona do oglądania w dniu 13.05.2026 r. o godz. 14.30.

Pełna treść ogłoszenia została wywieszona na tablicy ogłoszeń Urzędu Miejskiego w Słupsku obok pok. 215, opublikowana na stronie internetowej www.slupsk.pl oraz w Biuletynie Informacji Publicznej www.bip.um.slupsk.pl.

Szczegółowe informacje dotyczące przetargu uzyskać można w Urzędzie Miejskim w Słupsku, Plac Zwycięstwa 3, w Wydziale Zarządzania Nieruchomościami pokój 215, pod nr tel. 59 848 83 32.

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

Tour de Pologne wraca na Pomorze. Sektor im. Czesława Langa w Kołczygłowach

Patryk Czerwiński
Temat z pierwszej strony

3 sierpnia z Gdyni wystartuje 83. Tour de Pologne. Po raz pierwszy kolarze pojedą sektorem im. Czesława Langa, przez Kołczygłowy, Bytów i okolice. Pod szkołą w Kołczygłowach będzie premia specjalna. Wczoraj podczas konferencji w Szkole Podstawowej im. Czesława Langa w Kołczygłowach, odsłonięto herb oraz zaprezentowano nowe stroje uczniów ufundowane przez Czesława i Elżbietę Lang.

- Jesteśmy dziećmi, mamy swoje marzenia, chcemy ruszyć świat, a później, prędzej czy później wracamy do tego miejsca, z którego się wywodzimy - powiedział podczas konferencji Tomasz Marczyński, kolarz szosowy, mistrz Polski w wyścigu ze startu wspólnego i jeździe indywidualnej na czas.

Podczas konferencji odbyła się także uroczystość odsłonięcia pierwszego w historii szkoły

herbu. Autor omówił symbolikę herbu. Łączy w sobie Kołczygłowy (głowa jelenia), wiedzę i rozwój (książka), edukację (ołówek z czapką absolwenta) oraz kaszubski pejzaż. Kolorystyka nawiązuje do barw kaszubskich.

- To logo będzie nas identyfikować, ale również i jedno - mówił Krzysztof Stępień, dyrektor Szkoły Podstawowej w Kołczygłowach.

Elżbieta i Czesław Lang ufundowali dla uczniów także nowe stroje z logo szkoły.

- Chcieliśmy wam dać dobry przykład. Herb to nie tylko znak, to symbol wspólnoty i radości - mówiła Elżbieta Lang.

Uczniowie zaprezentowali bluzy i koszulki, w których od nowego roku szkolnego będą celebrować Dzień Patrona. Na zakończenie uczniowie wystąpili w kaszubskich strojach.

Historia Tour de Pologne

Początki tej kolarskiej idei sięgają 1928 roku. To właśnie wtedy, dokładnie ćwierć wieku



Czesław Lang pozuje do zdjęcia z uczniem Szkoły Podstawowej w Kołczygłowach

po inauguracji słynnego Tour de France, rozegrana została pierwsza edycja Kolarskiego Biegu dookoła Polski. Patronem honorowym wyścigu zo-

stał prezydent II Rzeczypospolitej Ignacy Mościcki, a przewodniczącym Komitetu Honorowego Marszałek Józef Piłsudski.

7 września 1928 roku z warszawskiego toru na Dynasach wyruszyło 71 kolarzy. Liczącą 1491 kilometrów trasę podzielono na osiem etapów. Zawod-

nik Bydgoskiego Klubu Kolarskiego Feliks Więcek wygrał wyścig.

Po latach, w powojennej rzeczywistości, promowany przez Władzę Polskiej Rzeczypospolitej Ludowej był Wyścig Pokoju. A jednak w 1947 roku, odbyła się kolejna już wtedy edycja, ale pierwsza po wojnie. I choć nie obyło się bez problemów, w 1993 roku, Czesław Lang przejął organizację Tour de Pologne, który borykał się z problemami finansowymi, abyśmy dziś mogli oglądać to wydarzenie takim, jakim jest.

Tegoroczny Tour de Pologne odbędzie się w dniach 3-9 sierpnia. Hasłem wyścigu i motywem przewodnim będzie „Północ-Południe”. Znad Bałtyku najlepsi kolarze świata przejadą w górskie rejony, co zapewni wyjątkową możliwość zaprezentowania pełni walorów krajobrazowych Polski. Miliony kibiców zgromadzonych przy trasie i przed telewizorami będą świadkami rywalizacji na najwyższym poziomie, rozgrywanej w urokliwych zakątkach Polski. ©©

FOT. KRZYSZTOF GŁOWKOWSKI

Oszustwo „na policjanta” w Ustce. Sprawca zatrzymany, dwóch kolejnych poszukiwanych

Patryk Czerwiński
Region

77-letnia mieszkanka Ustki padła ofiarą oszustwa „na policjanta”, tracąc 47 700 zł. 28-letni Mateusz S. z Gdańska został zatrzymany tego samego dnia, był pijany (1,52 mg/l). Mężczyzna przyznał się do wyłudzenia, nie przyznał się do jazdy po alkoholu. Sąd aresztował go na dwa miesiące. Grozi mu do 8 lat więzienia. Policja szuka dwóch kolejnych sprawców.

Prokuratura Rejonowa w Słupsku nadzoruje dochodzenie w sprawie oszustwa metodą „na policjanta”, do którego doszło 14 kwietnia w Ustce. 77-letnia mieszkanka miasta straciła 47 700 złotych. Sprawca, 28-letni Mateusz S. z Gdańska, został zatrzymany tego samego dnia przez funkcjonariuszy Komisarzatu Policji w Ustce.

Mężczyzna usłyszał dwa zarzuty, wyłudzenia pieniędzy oraz kierowania samochodem w stanie nietrzeźwości. Sąd zastosował wobec niego tymczasowy areszt na dwa miesiące. Policja poszukuje jeszcze



Dochodzenie w sprawie oszustwa prowadzi Prokuratura Rejonowa w Słupsku

dwóch mężczyzn, którzy brali udział w oszustwie.

Do 77-latki najpierw zadzwonił mężczyzna podający się za pracownika Poczty Polskiej. Poinformował ją, że ma dla niej listy polecone z banków i ZUS, po czym zapytał, czy kobieta będzie w domu. Kolejny telefon, tym razem na komórkę, wykonał mężczyzna podający się za policjanta. Poinformował seniorkę, że w oko-

licy jej bloku grasują złodzieje i że może zostać okradzona.

Nakazał jej, by przekazała swoje oszczędności policjantowi, który zgłosił się po nie. Kobieta oświadczyła, że ma w domu około 40 tysięcy złotych. Podczas rozmowy pod okno jej mieszkania podszedł Mateusz S. Kobieta przekazała mu pieniądze. Rozmówca rozłączył się. Dopiero po około 30 minutach seniorka dowiedziała

się od prawdziwego policjanta, że została oszukana.

Funkcjonariusze Komisarzatu Policji w Ustce, działając na podstawie własnych ustaleń operacyjnych, pojechali pod wskazany adres. Zauważyli Opla Astrę, z którego wysiadł mężczyzna. Po chwili wrócił do auta. Policjanci wylegitymowali go, okazał się nim Mateusz S.

Była od niego wyczuwalna woń alkoholu. Badanie alkomatem wykazało 1,52 mg/l alkoholu w wydychanym powietrzu. Podczas przeszukania ujawniono i zabezpieczono 47 700 złotych.

- Mateusz S. przesłuchany w prokuraturze w charakterze podejrzanego przyznał się do pierwszego z zarzuconych mu czynów, natomiast nie przyznał się do jazdy w stanie nietrzeźwości - informuje Prokuratura Okręgowa w Słupsku.

W przeszłości nie był karany sądowo. Za oszustwo grozi mu kara do 8 lat pozbawienia wolności. Policja prowadzi czynności zmierzające do ustalenia i zatrzymania pozostałych dwóch mężczyzn biorących udział w przestępstwie.

©©

Postawił garnek na gaz i zasnął. Obudzili go policjanci

Patryk Czerwiński
Region

W Lęborku policjanci wyważyli drzwi mieszkania, z którego wydobywał się dym i słychać było czujnik czadu. W środku znajdował się śpiący 69-latek, a na kuchence tliły się naczynia. Mężczyzna zasnął podczas podgrzewania obiadu, miał ponad promil alkoholu. Grozi mu grzywna za wykroczenie spowodowania zagrożenia pożarowego.

W nocy z czwartku na piątek lęborscy policjanci interweniowali w jednym z mieszkań. Sąsiedzi zaalarmowali służby, że z lokalu dochodzi głośny dźwięk czujnika czadu, a spod drzwi wydobywa się dym. Funkcjonariusze st. post. Patryk Świdorski i post. Monika Wolska jako pierwsi dotarli na miejsce.

Drzwi były zamknięte na klucz, nikt nie reagował na wezwania. Policjanci wyważyli wejście. Wnętrze było zadymione, a na kuchence stały tłące się naczynia. Mundurowi

od razu wyłączyli dopływ gazu. - W pokoju znaleźli śpiącego 69-latka. Obudzili go i wyprowadzili z mieszkania. Jeszcze przed przyjazdem straży pożarnej przeprowadzili ewakuację wszystkich mieszkańców budynku. Na szczęście w tym zdarzeniu nikt nie ucierpiał - informuje Komenda Powiatowej Policji w Lęborku.

Mężczyzna tłumaczył, że usnął w trakcie podgrzewania obiadu. Nie był świadomy zagrożenia, dopóki nie obudzili go policjanci. Badanie alkomatem wykazało, że miał w organizmie ponad promil alkoholu. Funkcjonariusze wystawili mu wezwanie do stawiennictwa w komendzie w charakterze osoby podejrzanego o wykroczenie spowodowania zagrożenia pożarowego.

Dzięki sąsiedzkiej czujności i szybkiej interwencji policjantów nie doszło do pożaru. Życie i zdrowie 69-latka było poważnie zagrożone, na szczęście pomoc przyszła na czas. Policja przypomina, że pozostawianie włączonej kuchenki bez nadzoru, szczególnie w stanie nietrzeźwości, to ogromne ryzyko.

©©

Oszustwo „na inwestycje”. Senior stracił blisko 53 tysiące złotych

oprac. Wojciech Frelichowski
Region

Policjanci ostrzegają przed oszustwami metodą „na inwestycje”. Ofiarą fałszywego doradcy inwestycyjnego padł 80-letni mieszkaniec powiatu lęborskiego.

Do zdarzenia doszło po tym, jak do pokrzywdzonego zadzwonił mężczyzna podający się

za eksperta finansowego. Rozmówca przekonywał seniora o możliwości szybkiego i wysokiego zysku poprzez inwestycje w ropę naftową, dolary oraz giełdę papierów wartościowych.

W trakcie rozmowy oszust zdobył zaufanie 80-latka i nakłonił go do przelania środków pieniężnych. Pokrzywdzony, działając w przeświadczeniu o legalności inwestycji, przekazał przestępcy blisko 53 ty-

siące złotych. Co więcej, na prośbę rozmówcy, senior przesłał zdjęcie swojego domu i wodę osobistego. Wykorzystując uzyskane dane, sprawca podjął próbę zaciągnięcia pożyczki w wysokości 40 tysięcy złotych na dane pokrzywdzonego. Dzięki zastosowanym zabezpieczeniom bankowym nie doszło jednak do wypłaty środków i próba ta została udaremniona.

©P

REKLAMA 0011512903

OBWIESZCZENIE

o wszczęciu postępowania administracyjnego korygujące obwieszczenie z dnia 20.02.2026 roku oraz obwieszczenie z dnia 19.03.2026 r. w związku ze zmianą zakresu inwestycji

Zgodnie z art. 49, art. 10 § 1 i art. 61 § 4 k.p.a. ustawy 14 czerwca 1960 roku Kodeks postępowania administracyjnego (t.j. Dz.U. z 2025 r. poz. 1691) w związku z art. 11d ust. 5 ustawy z dnia 10 kwietnia 2003 roku o szczególnych zasadach przygotowania i realizacji inwestycji w zakresie dróg publicznych (t.j. Dz.U. z 2024 r. poz. 311), Starosta Słupski ponownie zawiadamia, że w dniu 3 września 2025 roku zostało wszczęte postępowanie administracyjne na wniosek Zarządu Powiatu reprezentowanego przez Zarząd Dróg Powiatowych w Słupsku, w sprawie zezwolenia na realizację inwestycji drogowej pod nazwą: „Przebudowa drogi powiatowej nr 1139 Damnica – Głównyca na odcinku od km 0+000 do 4+400, od km 5+700 do 9+720, od km 9+892 do km 11+736 i od km 12+418,5 do 15+870,69”.

Inwestycja jest zlokalizowana na działkach:

- obręb Głównyca nr 221204_2.0001, jedn. ewid. Głównyca: 628, 82/2, 556/4, 89/2 (89/3), 87 (87/1), 88 (88/1), 84/3 (84/4, 84/5), 91 (91/1, 91/2), 84/2;
- obręb Kłęczyno nr 221204_2.0013, jedn. ewid. Głównyca: 340/1, 269/1, 312/1;
- obręb Wielka Wieś nr 221204_2.0026, jedn. ewid. Głównyca: 13, 3, 83;
- obręb Wielka Wieś PGR nr 221204_2.0027, jedn. ewid. Głównyca: 5;
- obręb Wiszno nr 221202_2.0018, jedn. ewid. Damnica: 97, 84/1 (84/7);
- obręb Bobrowniki nr 221202_2.0002, jedn. ewid. Damnica: 11/1, 11/3, 3/14 (3/18), 23;
- obręb Damno nr 221202_2.0006, jedn. ewid. Damnica: 231, 229, 13/1, 234/1, 234/3, 7/16, 10/1 (10/7), 12/7 (12/8);
- obręb Damnica Leśnictwo nr 221202_2.0005, jedn. ewid. Damnica: 4/1, 208 (208/1), 217 (217/1), 229/54 (229/64), 229/9 (229/62), 228/2, 228/6, 233/37 (233/48), 1/1, 1/2;
- obręb Damnica nr 221202_2.0004, jedn. ewid. Damnica: 164, 163 (163/1), 165 (165/1), 176, 160, 165, 172, 100/7, 152/6, 159/9.

* w nawiasach podano nr działki po podziale wg oznaczenia w katastrze nieruchomości

1. Wykaz działek w liniach rozgraniczających teren inwestycji wchodzące pod projektowany pas drogi powiatowej:
 - obręb Głównyca nr 221204_2.0001, jedn. ewid. Głównyca: 84/5, 87/1, 88/1, 91/2, 91/1, 89/3, 84/4;
 - obręb Kłęczyno nr 221204_2.0013, jedn. ewid. Głównyca: 269/1;
 - obręb Wielka Wieś nr 221204_2.0026, jedn. ewid. Głównyca: 13, 3, 83;
 - obręb Wielka Wieś PGR nr 221204_2.0027, jedn. ewid. Głównyca: 5;
 - obręb Wiszno nr 221202_2.0018, jedn. ewid. Damnica: 97, 84/7;
 - obręb Bobrowniki nr 221202_2.0002, jedn. ewid. Damnica: 11/1, 11/3, 3/18;
 - obręb Damno nr 221202_2.0006, jedn. ewid. Damnica: 234/1, 234/3, 10/7, 12/8;
 - obręb Damnica Leśnictwo nr 221202_2.0005, jedn. ewid. Damnica: 4/1, 208/1, 217/1, 229/64, 229/62, 233/48;
 - obręb Damnica nr 221202_2.0004, jedn. ewid. Damnica: 164, 163/1, 165/1.

2. Wykaz działek powstałych w wyniku podziału:

- obręb Głównyca nr 221204_2.0001, jedn. ewid. Głównyca: z działki nr 87 na działki nr: 87/1, 87/2, z działki nr 88 na działki nr: 88/1, 88/2,

- z działki nr 91 na działki nr: 91/1, 91/2, 91/3,
- z działki nr 84/3 na działki nr: 84/4, 84/5,
- z działki nr 89/2 na działki nr: 89/3, 89/4,
- obręb Wiszno nr 221202_2.0018, jedn. ewid. Damnica: z działki nr 84/1 na działki nr: 84/7, 84/8,
- obręb Bobrowniki nr 221202_2.0002, jedn. ewid. Damnica z działki nr 3/14 na działki nr: 3/18, 3/19,
- obręb Damno nr 221202_2.0006, jedn. ewid. Damnica: z działki nr 10/1 na działki nr: 10/7, 10/8, z działki nr 12/7 na działki nr: 12/8, 12/9,
- obręb Damnica Leśnictwo nr 221202_2.0005, jedn. ewid. Damnica: z działki nr 208 na działki nr: 208/1, 208/2, z działki nr 229/54 na działki nr: 229/64, 229/65, z działki nr 217 na działki nr: 217/1, 217/2, z działki nr 229/9 na działki nr: 229/62, 229/63, 229/66, 229/67, z działki nr 233/37 na działki nr: 233/48, 233/49,
- obręb Damnica nr 221202_2.0004, jedn. ewid. Damnica: z działki nr 165 na działki nr: 165/1, 165/2, z działki nr 163 na działki nr: 163/1, 163/2,

3. Wykaz działek podlegających przejęciu na rzecz Powiatu Słupskiego:

- obręb Głównyca nr 221204_2.0001, jedn. ewid. Głównyca: 84/4, 84/5, 87/1, 88/1, 89/3, 91/1, 91/2,
- obręb Wiszno nr 221202_2.0018, jedn. ewid. Damnica: 84/7,
- obręb Bobrowniki nr 221202_2.0002, jedn. ewid. Damnica: 3/18,
- obręb Damno nr 221202_2.0006, jedn. ewid. Damnica: 10/7, 12/8,
- obręb Damnica Leśnictwo nr 221202_2.0005, jedn. ewid. Damnica: 208/1, 217/1, 229/64, 229/62, 233/48,
- obręb Damnica nr 221202_2.0004, jedn. ewid. Damnica: 163/1, 165/1,

4. Wykaz działek z ograniczonym sposobem korzystania z nieruchomości dla potrzeb realizacji inwestycji:

- obręb Głównyca nr 221204_2.0001, jedn. ewid. Głównyca: 84/2, 628,
- obręb Kłęczyno nr 221204_2.0013, jedn. ewid. Głównyca: 340/1, 312/1;
- obręb Bobrowniki nr 221202_2.0002, jedn. ewid. Damnica: 23,
- obręb Damno nr 221202_2.0006, jedn. ewid. Damnica: 229, 13/1, 7/16,
- obręb Damnica Leśnictwo nr 221202_2.0005, jedn. ewid. Damnica: 228/2, 228/6, 1/1, 1/2,
- obręb Damnica nr 221202_2.0004, jedn. ewid. Damnica: 176, 160, 159/9, 152/6, 100/7.

Zgodnie z art. 11f ust. 1 ustawy o szczególnych zasadach przygotowania i realizacji inwestycji w zakresie dróg publicznych, decyzja o inwestycji drogowej ustala lokalizację drogi, zatwierdza projekt podziału nieruchomości i jest pozwoleniem na budowę. W związku z powyższym informujemy, że strony w terminie 14 dni od dnia otrzymania zawiadomienia mogą zapoznać się z całością materiału dowodowego i złożyć ewentualne wnioski i zastrzeżenia w Wydziale Architektoniczno-Budowlanym Starostwa Powiatowego w Słupsku.

Z aktami sprawy można zapoznać się w siedzibie Starostwa Powiatowego w Słupsku przy ul. Szarych Szeregów 14, (pok. 107, tel. 59 841 87 28) w dniach: poniedziałek, wtorek, czwartek, piątek, w godzinach 7.30 – 15.00, środa dniem bez interesanta.

Zawiadomienie uważa się za dokonane po upływie 14 dni od daty publicznego ogłoszenia

Sygnatura sprawy: AB.6740.706.2025.IV

REKLAMA



Słupsk

GKIOŚ.ROŚ.602.7.2025.MS

OBWIESZCZENIE

Na podstawie art. 39 ustawy z dnia 3 października 2008 roku o udostępnianiu informacji o środowisku i jego ochronie, udziale społeczeństwa w ochronie środowiska oraz o ocenach oddziaływania na środowisko (Dz. U. z 2024 r. poz. 1112 ze zm.), Prezydent Miasta Słupska podaje do publicznej wiadomości informację o:

postępowaniu z udziałem społeczeństwa w opracowaniu „aktualizacji planu adaptacji do zmian klimatu dla Miasta Słupska”

Miejski Plan adaptacji do zmian klimatu uwzględnia specyficzne lokalne uwarunkowania przyrodnicze, społeczne i gospodarcze miasta i zawiera propozycje konkretnych działań chroniących przed skutkami zmian klimatu.

W postępowaniu każdy ma możliwość zapoznania się z niezbędną dokumentacją sprawy (tj. projektem dokumentacji i wymaganymi uzgodnieniami) oraz ma prawo składania uwag i wniosków w terminie **od 23.04.2026 roku do 15.05.2026 roku**.

Dokumentacja udostępniona do wglądu:

- Biuletyn Informacji Publicznej Miasta Słupska (zakładka ochrona środowiska) <http://bip.um.slupsk.pl/>,
- Urząd Miejski w Słupsku, Plac Zwycięstwa 3, Wydział Gospodarki Komunalnej i Ochrony Środowiska (pok. 221), poniedziałek 7.30-16.30, wtorek-czwartek 7.30-15.30, piątek 7.30-14.30, tel. 59 848-83-18.

Uwagi i wnioski do projektu dokumentu mogą składać wszyscy zainteresowani, w czasie wyłożenia projektu.

- pisemne na adres: Urząd Miejski w Słupsku, Plac Zwycięstwa 3, 76-200 Słupsk,
- ustnie do protokołu w siedzibie Urzędu,
- za pomocą środków komunikacji elektronicznej.

Wniosek lub uwaga powinny zawierać imię i nazwisko, nazwę oraz adres wnioskodawcy oraz przedmiot wniosku lub uwag. Spotkanie konsultacyjne z mieszkańcami Miasta Słupska odbędzie się w dniu 11.05.2026 roku od godz. 15:30 do godz. 17:00 w pok. 110 Urzędu Miejskiego w Słupsku.

Organem właściwym do rozpatrzenia uwag i wniosków jest Prezydent Miasta Słupska. Informacja o projekcie dokumentacji została zamieszczona w publicznie dostępnym wykazie danych o środowisku i jego ochronie (www.sios.pl, nr karty 19/2026).

REKLAMA

0011512071

OGŁOSZENIE Prezydenta Miasta Słupska

o przystąpieniu do sporządzania planu ogólnego miasta Słupska wraz z prognozą oddziaływania na środowisko przyrodnicze oraz o przystąpieniu do opracowania miejscowych planów zagospodarowania przestrzennego wraz z prognozami oddziaływania na środowisko przyrodnicze

Na podstawie art. 13i, ust. 3 pkt 1 ustawy z dnia 27 marca 2003 roku o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym (Dz.U. z 2024 r. poz. 1130, poz. 1907 i poz. 1940; z 2025 r. poz. 527, poz. 680, poz. 1668 i poz. 1847; z 2026 r. poz. 24) oraz art. 39 ustawy z dnia 3 października 2008 r. o udostępnianiu informacji o środowisku i jego ochronie, udziale społeczeństwa w ochronie środowiska oraz o ocenach oddziaływania na środowisko (t.j. Dz.U. z 2024 r. poz. 1112, poz. 1881, poz. 1940 i poz.1535) zawiadamiam o podjęciu przez Radę Miejską w Słupsku **uchwały nr XXVII/380/26 Rady Miejskiej w Słupsku z dnia 25 marca 2026 r. w sprawie przystąpienia do sporządzania planu ogólnego miasta Słupska.**

Jednocześnie na podstawie art. 39 ustawy z dnia 3 października 2008 r. o udostępnianiu informacji o środowisku i jego ochronie, udziale społeczeństwa w ochronie środowiska oraz o ocenach oddziaływania na środowisko zawiadamiam o przystąpieniu do przeprowadzenia prognozy oddziaływania na środowisko przyrodnicze.

Na podstawie art. 17 pkt 1 ustawy z dnia 27 marca 2003 roku o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym zawiadamiam o podjęciu przez Radę Miejską w Słupsku:

- **uchwały nr XXIV/318/25 Rady Miejskiej w Słupsku z dnia 17 grudnia 2025 r. w sprawie przystąpienia do opracowania miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego „Nalepy” w Słupsku,**
- **uchwały nr XXIV/319/25 Rady Miejskiej w Słupsku z dnia 17 grudnia 2025 r. w sprawie przystąpienia do opracowania miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego „Fogga” w Słupsku,**
- **uchwały nr XXVII/381/26 Rady Miejskiej w Słupsku z dnia 25 marca 2026 r. w sprawie przystąpienia do opracowania miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego „Figowa” w Słupsku,**
- **uchwały nr XXVII/382/26 Rady Miejskiej w Słupsku z dnia 25 marca 2026 r. w sprawie przystąpienia do opracowania miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego „Cytrynowa” w Słupsku.**

Jednocześnie na podstawie art. 40 ustawy z dnia 3 października 2008 roku o udostępnianiu informacji o środowisku i jego ochronie, udziale społeczeństwa w ochronie środowiska oraz o ocenach oddziaływania na środowisko, zawiadamiam o przystąpieniu do przeprowadzenia prognoz oddziaływania na środowisko do wyżej wymienionych projektów miejscowych planów zagospodarowania przestrzennego.

Zainteresowani mogą zgłaszać wnioski do planu ogólnego oraz do miejscowych planów zagospodarowania przestrzennego w formie pisemnej, przy użyciu formularza dostępnego na stronie: https://bip.um.slupsk.pl/urzadz_miejski/procedury/wydzialy/700.html ustnie do protokołu w Wydziale Polityki Przestrzennej Urzędu Miejskiego w Słupsku, pl. Zwycięstwa 1 pok. 105 lub 103A lub za pomocą środków komunikacji elektronicznej (wniosek podpisany podpisem elektronicznym) na adres: wpp@um.slupsk.pl lub na adres skrzynki ePUAP: /MiastoSłupsk/SkrytkaESP lub /MiastoSłupsk/ESP, w terminie 21 dni od dnia ukazania się ogłoszenia. Wniosek powinien zawierać nazwisko, imię, nazwę i adres wnioskodawcy, przedmiot wniosku oraz oznaczenie nieruchomości, której dotyczy, a także informację, czy składający wniosek jest właścicielem lub użytkownikiem wieczystym nieruchomości objętej wnioskiem.

Jednocześnie na podstawie art. 13 ust. 1 i 2 rozporządzenia Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) 2016/679 z 27.04.2016 r., informuję:

1. Twoje dane przetwarzamy w celu wskazanym w art. 6 pkt 1 lit. c rozporządzenia
2. Administratorem Twoich danych osobowych jest Prezydent Miasta Słupska, 76-200 Słupsk, pl. Zwycięstwa 3; e-mail: urzadz@um.slupsk.pl, tel. 59 84 88 300;
3. Szczegółowe informacje dostępne są w siedzibie Urzędu Miejskiego, pl. Zwycięstwa 1, pokój 105 lub 103A.
4. Kontakt z Inspektorem Ochrony Danych: iod@um.slupsk.pl

KRÓTKO

OŚWIECIM

Incydent w Auschwitz-Birkenau

Dziewięciu młodych turystów z USA i Kanady bezprawnie weszło na teren byłego niemieckiego nazistowskiego obozu koncentracyjnego Auschwitz-Birkenau. Mężczyźni zostali ujęci przez strażników muzealnych, a następnie przekazani policji. Do zdarzenia doszło w poniedziałek po południu. Z relacji strażników wynikało, że chwilę wcześniej turyści nie zostali wpuszczeni na teren muzeum, ponieważ nie mieli biletów wstępu. „Na podstawie zebranych dowodów zatrzy-

manym przedstawione zostały zarzuty bezprawnego wtargnięcia na teren byłego niemieckiego nazistowskiego obozu koncentracyjnego Birkenau” – przekazała małopolska policja. Podejrzani przyznali się do zarzucanego im czynu i dobrowolnie poddali się karze. W uzgodnieniu z Prokuraturą Rejonową w Oświęcimiu ustalona została kara grzywny dla sprawców tego przestępstwa w kwocie po 3 tys. zł oraz tysiąc złotych nawiązki na rzecz Muzeum Auschwitz-Birkenau.

KUJAWSKO-POMORSKIE

Zderzenie trzech ciężarówek



FOT. MATERIAŁ PRASOWY POLICJI

Na drodze ekspresowej S10, na odcinku między Bydgoszczą a Toruniem doszło do zderzenia z udziałem trzech pojazdów ciężarowych. Na miejscu ładował śmigłowiec Lotniczego Pogotowia Ratunkowego. Dwie osoby zostały zabrane do szpitala. Trasa przez kilka godzin była zablokowana.

MAZOWIECKIE

Splonęły hale pod Warszawą

Dwie połączone hale zakładu przetwórstwa warzywnego splonęły w nocnym pożarze w Bramkach w Mazowieckiem. Spalony zakład zajmował się przede wszystkim suszeniem warzyw, w ofercie miał też owoce. Konieczna była ewakuacja pracowników zakładu oraz 19 mieszkańców przyzakładowego hostelu. Na miejscu zdarzenia pracowało około

250 strażaków z powiatów: warszawskiego zachodniego, sochaczewskiego, żyrardowskiego, grodzkiego, pruszkowskiego, z miasta Warszawy oraz grupa ratowniczo-chemiczna. Według zapewnień straży specjalistyczne pomiary nie wykazały groźnych substancji w powietrzu. Po ugaszeniu ognia zaczęły się prace rozbiórkowe hal.

POLITYKA

Szef klubu PSL-TD Krzysztof Paszyk uważa, że w sprawie giełdy Zondacrypto powinna powstać sejmowa komisja śledcza. – Jest tu zbyt wiele zbiegów okoliczności, zbyt wiele wątpliwości i podejrzanych relacji – powiedział Paszyk we wtorek w Studiu PAP. Zapytany, czy klub PSL-TD zamierza złożyć wniosek o powołanie takiej komisji, Paszyk odparł, że na razie nie było o tym rozmowy.

„

Ta sprawa wymaga wyjaśnienia, a komisja śledcza w swoim zamysśle (...) została przewidziana właśnie na takie okazje

Krzysztof Paszyk, szef klubu PSL-TD

Konflikt w PiS zakończony? Jest porozumienie po spotkaniu

Adam Kielar
Warszawa

W nocy z poniedziałku na wtorek spotkali się prezes PiS Jarosław Kaczyński i były premier Mateusz Morawiecki, który założył stowarzyszenie Rozwój Plus, będące do tej pory kością niezgody w partii. Obie strony przekonują, że efektem rozmów jest osiągnięcie porozumienia.

Prezes PiS Jarosław Kaczyński i były premier, jeden z wiceprezesów partii Mateusz Morawiecki, wystąpili wczoraj razem na konferencji prasowej. Jak podkreślili, Prawo i Sprawiedliwość ma „mieć dwa płuca”, a działalność stowarzyszenia Rozwój Plus ma być prowadzona wewnątrz ugrupowania.

Prezes wyjaśnił, że PiS ma zamiar z jednej strony docierać do zwolenników Konfederacji i Konfederacji Korony Polskiej i bardziej „radikalnego elektoratu” – tu podkreślił rolę kandydata PiS na premiera Przemysława Czarńka, zaś „drugim płucem” ma być trafiać do osób, które oczekują przede wszystkim efektywnie działającego rządu i „spokoju”. Na te oczekiwania – jak dodał – będzie odpowiadał Morawiecki.

Nocne spotkanie

Trwające siedem godzin nocne rozmowy prezesa PiS Ja-



FOT. LESZEK SZYMANSKI / PAP

Spotkanie Morawieckiego z Kaczyńskim budziło duże zainteresowanie ze względu na tworzone przez Morawieckiego stowarzyszenie Rozwój Plus

rosława Kaczyńskiego z b. premierem Mateuszem Morawieckim przyniosły pozytywne ustalenia i porozumienie – poinformował we wtorek europoseł PiS Piotr Müller.

Zdjęcie ze spotkania zamieścił w nocy europoseł PiS Adam Bielan.

„Są pomysły, jest porozumienie i wspólny kierunek. A że czasem iskrzy? Kto się lubi, ten się czubi. Jarosław Kaczyński i Mateusz Morawiecki” – napisał na X.

Założenie przez Mateusza Morawieckiego stowarzyszenia Rozwój Plus, do którego dołączyło wielu polityków PiS, było

uznawane za nieojalność przez niektórych jego rywali (z tzw. frakcji „maślarzy”), ale również w oczach kierownictwa ugrupowania.

W ubiegłym tygodniu prezes Jarosław Kaczyński powiedział, że osoby zaangażowane w stowarzyszenie Morawieckiego nie znajdują się na listach PiS w przyszłorocznych wyborach, gdyż działanie takie jest sprzeczne ze statutem partii. Stronnicy byłego premiera (określani jako „harcerze”) przekonywali, że nie zamierzają opuszczać PiS, a ich działalność nie wykracza poza wewnętrzne przepisy partii.

Jarosław Kaczyński i Mateusz Morawiecki ogłosili porozumienie

Ostatecznie Kaczyński i Morawiecki doszli do porozumienia.

– Jest porozumienie i cieszę się z tego bardzo. Od samego początku mówiliśmy o tym, że aktywność naszego stowarzyszenia to jest aktywność na rzecz powiększania tej rodziny, która by głosowała za Prawem i Sprawiedliwością, szukania nowych dróg do rozmów. W związku z tym te nocne ustalenia są pozytywne – skomentował w RMF24 europoseł Piotr Müller, były rzecznik rządu Morawieckiego.

Dodał, że zapowiedzi, iż członkowie stowarzyszenia nie będą na listach PiS „były jedynie komunikacyjnym nieporozumieniem”.

W podobnym tonie wypowiedział się również Krzysztof Szczucki, także stronnikiem Morawieckiego.

– Całe to zamieszanie powstało z wprowadzenia pana prezesa Jarosława Kaczyńskiego w błąd. Złe głosy próbowały go skonfliktować z naszym środowiskiem, ze środowiskiem Mateusza Morawieckiego, ze stowarzyszeniem Rozwój Plus, a ono ma naprawdę służyć PiS – powiedział w „Super Expressie”. – Nikt z nas nie chce z tej partii wychodzić, nikt z nas nie chce burzyć jedności. Chcemy wygrać wybory – zapewnił.

Kłopoty wiceszefa Kancelarii Prezydenta. Do sądu trafił akt oskarżenia. Chodzi o fałszowanie podpisów

Adam Kielar
Białystok

Do sądu w Białymstoku trafił akt oskarżenia przeciwko zastępcy szefa Kancelarii Prezydenta RP Adamowi Andruszkiewiczowi. Chodzi o sfałszowanie podpisów pod listami wyborczymi z 2014 roku.

Akt oskarżenia przeciwko Andruszkiewiczowi i dwóm innym osobom został skierowany

do Sądu Rejonowego w Białymstoku.

Prokuratura Regionalna w Lublinie zarzuca wiceszefowi Kancelarii Prezydenta, że od 15 września do 6 października 2014 r. w Białymstoku, będąc liderem Młodzieży Wszechpolskiej, kierował podrabianiem przez inne osoby list osób udzielających poparcia kandydatom zgłaszanym przez KW Ruch Narodowy w okręgu wyborczym nr 3 w wyborach do Sejmu i Województwa Podlaskiego.

Według śledczych Andruszkiewicz przetwarzał bezprawnie dane osobowe na listach poparcia, czym dopuścił się nadużycia w sporządzaniu list. Oskarżonemu grozi do 5 lat więzienia.

Zastępca szefa Kancelarii Prezydenta nie przyznał się do popełnienia zarzucanego mu przestępstwa.

Sam Adam Andruszkiewicz odniósł się do sprawy w mediach społecznościowych, prosząc, by używać jego pełnych danych osobowych oraz wizerunku.

„Służbie Polsce poświęciłem większość swojego życia. Obecny akt oskarżenia skłcony naprędce przez upolitycznioną prokuraturę traktuję wyłącznie jako element represji politycznej wykerowanej we mnie przez układ rządzący, który ma wiele powodów, by ze mną walczyć. Proszę redakcje o podawanie mojego pełnego wizerunku oraz nazwiska, a także odsyłam do poprzedniego oświadczenia w tej sprawie” – napisał na X.

Trzy państwa złożyły wniosek o zawieszenie umowy z Izraelem

Anna Nagel
Luksemburg

Hiszpania, Słowenia i Irlandia zwróciły się do innych państw unijnych, aby omówić kwestię zawieszenia umowy stowarzyszeniowej między UE a Izraelem.

Hiszpański minister spraw zagranicznych Jose Manuel Albares podczas spotkania unijnych ministrów w Luksemburgu powiedział, że UE „musi przemawiać jednym głosem” i pokazać Izraelowi, że może z nim utrzymywać stosunki wyłącznie, jeśli ten będzie szanował prawa człowieka, przestrzegał prawa międzynarodowego i nie traktował wojny jako narzędzia polityki zagranicznej.

– Jeśli tego nie zrobimy, stracimy naszą wiarygodność – oświadczył minister. Dodał, że UE nie może krytykować Rosji

za atak na Ukrainę, a jednocześnie przymykać oczy na to, co robi Izrael.

Szef MSZ zauważył również, że od momentu, kiedy Hiszpania, Słowenia i Irlandia złożyły wniosek o zawieszenie umowy stowarzyszeniowej, Izrael tylko pogrążył się w spirali przemocy i wojny.

– W Libanie mamy do czynienia z inwazją naruszającą prawo międzynarodowe. Na Zachodnim Brzegu sytuacja się pogorszyła, nielegalne osiedla nadal się rozprzestrzeniają, osadnicy stosują przemoc wobec Palestyńczyków, zatwierdzone zostały okropne przepisy, takie jak ten dotyczący kary śmierci – powiedział Albares.

Decyzja o zawieszeniu umowy stowarzyszeniowej wymaga jednomyślności wszystkich państw członkowskich. PAP



FOT. PAP/EPA/JOLIVER HOSLET

Jose Manuel Albares w Luksemburgu powiedział o propozycji zawieszenie umowy z Izraelem

Grzegorz Kuczyński
Bliski Wschód

Mosad, Szin Bet i Siły Obronne Izraela (IDF) ujawniły istnienie Jednostki 4000 Korpusu Strażników Rewolucji Islamskiej (IRGC). Według Izraelczyków to główne ramię terrorystyczne Iranu.

W ramach połączonej operacji wywiadowczej i wojskowej izraelskie służby ujawniły pełną strukturę tajnego aparatu terrorystycznego Korpusu Strażników Rewolucji Islamskiej (IRGC). Było to możliwe dzięki serii sukcesów operacyjnych w ramach operacji Ryczący Lew, która obejmowała eliminację wysokich rangą członków jednostki oraz rozbicie infrastruktury terrorystycznej w wielu krajach, przede wszystkim w Azerbejdżanie i na Cyprze.

Cios w wywiad IRGC

Operacja Ryczący Lew była punktem zwrotnym w zwalczaniu irańskiego terroryzmu, kiedy to siły powietrzne, przy ścisłej współpracy operacyjnej z Mosadem i Szin Bet, dwiema głównymi służbami specjalnymi Izraela, uderzyły w samo serce dowództwa organizacji.

Wyliminowano między innymi Rahmana Mokadama, szefa systemu i kierownika departamentu operacji specjalnych. Zarządził on rekrutacją agentów oraz przemycaniem



FOT. ATTA KENARE/AP/EAST NEWS

Członek sił specjalnych IRGC stojący na straży pojazdów opancerzonych oklejonych portretami zamordowanego irańskiego najwyższego przywódcy

broni na terytorium Izraela. Kolejnym zlikwidowanym terrorystą był Majid Khademi, szef organizacji wywiadowczej IRGC, który bezpośrednio kierował operacjami terrorystycznymi za granicą.

„Doktor” odpowiadał za Azerbejdżan i Turcję

Podczas operacji zlikwidowano również Syryjczyka, który pełnił rolę łącznika między Teheranem a komórkami terrorystycznymi w terenie.

Zginął również Mehdi Yakh-Dahkan, nazywany „Doktorem”, który pełnił funkcję oficera operacyjnego kierującego działaniami terrorystycznymi w Azerbejdżanie i Turcji. Wia-

domo również, że stał on za przemytem dronów z ładunkami wybuchowymi na Cypr oraz gromadzeniem danych wywiadowczych o amerykańskiej bazie lotniczej Incirlik w Turcji.

Planowali atak na ważny ropociąg

Jednym z kluczowych osiągnięć operacji było rozbicie złożonej infrastruktury terrorystycznej w Azerbejdżanie.

Planowali oni ataki na cele strategiczne, przede wszystkim na międzynarodowy rurociąg naftowy z Azerbejdżanu do Turcji

stycznej w Azerbejdżanie. Członkowie komórki działającej bezpośrednio z Iranu zostali aresztowani przez lokalne władze na gorącym uczynku, gdy mieli przy sobie drony z ładunkami wybuchowymi oraz bomby kasetowe, które zostały przemycane z Iranu.

Planowali oni ataki na cele strategiczne, przede wszystkim na międzynarodowy rurociąg naftowy (BTC) przebiegający z Azerbejdżanu przez Gruzję do Turcji. Członkowie komórki gromadzili również informacje o ambasadzie Izraela w Baku, synagogach i przywódcach społeczności żydowskiej w tym kraju, aby móc zaplanować ataki na nich.

**WYCIĄG Z OGŁOSZENIA NR 5/2026
BURMISTRZA SĘDZISZOWA**

z dnia 20 kwietnia 2026 r.

w sprawie pierwszego przetargu ustnego nieograniczonego na zbycie niezabudowanej nieruchomości gruntowej położonej obręb 0004 Borszowice, stanowiącej własność Gminy Sędziszów
Informacje dotyczące zbywanej nieruchomości, działki nr 313/5

1. Informacje o działce zgodnie z wykazem nieruchomości przeznaczonej do zbycia, dane wymienione w art. 35 ust. 2 pkt 1 i 2 ustawy z dnia 21 sierpnia 1997 r. o gospodarce nieruchomościami (tekst jednolity Dz. U. z 2026 r. poz. 399):

KW	Oznaczenie nieruchomości wg Ewidencji Gruntów				Przeznaczenie nieruchomości i sposób jej zagospodarowania	Termin zagospodarowania nieruchomości
	Nr działki	Położenie	Opis klasoużytku	Pow. klasoużytku [ha]		
Dla przedmiotowej nieruchomości Sąd Rejonowy w Jędrzejowie, V Wydział Ksiąg Wieczystych prowadzi księgę wieczystą nr K11J/00075447/6	313/5	obręb 0004 Borszowice gm. Sędziszów pow. jędrzejowski woj. świętokrzyskie	dr	0,0781	Przeznaczenie nieruchomości: Zgodnie z zapisami miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego gminy Sędziszów, działka nr 313/5 położona obręb 0004 Borszowice, gm. Sędziszów, pow. jędrzejowski, woj. świętokrzyskie, wchodzi w skład terenu oznaczonego symbolem: P1 - tereny obiektów produkcyjnych, składów i magazynów, R1 - tereny do zalesienia, KDW - tereny komunikacji drogowej, drogi wewnętrzne. Sposób jej zagospodarowania: Nieruchomość gruntowa zalesiona. Przeznaczenie zgodnie z mpzp gminy Sędziszów.	Nie dotyczy.
			Lzr-RIVb	0,8944		
			RV	0,0275		
			Powierzchnia nieruchomości [ha]			

2. Informację o przeznaczeniu nieruchomości do sprzedaży lub oddania w użytkowanie wieczyste:

Podaje się do publicznej wiadomości, iż nieruchomość gruntowa, położona obręb 0004 Borszowice, działka nr 313/5 o powierzchni 1,0000 ha, stanowiąca własność Gminy Sędziszów, została przeznaczona do sprzedaży w trybie pierwszego przetargu ustnego nieograniczonego na zbycie niezabudowanej nieruchomości gruntowej.

3. Cena wywoławcza:

Cena nieruchomości, działki nr 313/5 wynosi:

1 000 000,00 zł netto

(słownie: jeden milion złotych 00/100)

Sprzedaż nieruchomości w oparciu o ustawę z dnia 11 marca 2004 r. o podatku od towarów i usług (tekst jednolity Dz. U. z 2025 r. poz. 775 z późn. zm.) podlega opodatkowaniu VAT ze stawką 23%.

4. Termin i miejsce przetargu:

Przetarg odbędzie się w dniu 2 lipca 2026 roku,

tj. CZWARTEK, GODZ. 9:00,

BUDYNEK A, POZIOM 0, SALA KONFERENCYJNA NR 7

URZĘDU MIEJSKIEGO W SĘDZISZOWIE, UL. DWORCOWA 20

5. Wysokość wadium:

Ustala się wadium w wysokości: 100 000,00 zł (słownie: sto tysięcy złotych 00/100)

Wymienione wadium w pieniądzu winno wpłynąć na rachunek bankowy Urzędu Miejskiego w Sędziszowie nr 69 8513 0001 0000 0015 2000 0050 prowadzone przez Świętokrzyski Bank Spółdzielczy w Jędrzejowie Oddział Sędziszów w tytule przelewu cyt.: „Wadium działka nr 313/5” najpóźniej do dnia 25 czerwca 2026 roku.

Za datę wpłaty uważać się będzie datę wpływu pieniędzy na konto sprzedającego.

6. Informacja o miejscu wywieszenia i publikacji ogłoszenia o przetargu:

Ogłoszenie Burmistrza Sędziszowa w sprawie pierwszego przetargu ustnego nieograniczonego na zbycie niezabudowanej nieruchomości gruntowej położonej obręb 0004 Borszowice, gm. Sędziszów, stanowiącej własność Gminy Sędziszów, opublikowane zostało na stronie internetowej Urzędu <https://sedziszow.pl> i na stronie podmiotowej w Biuletynie Informacji Publicznej Urzędu <https://bip.sedziszow.pl>, wywieszone na tablicy ogłoszeń w siedzibie Urzędu Miejskiego w Sędziszowie, adres: ul. Dworcowa 20, 28-340 Sędziszów. Wyciąg z ogłoszenia ukaże się w prasie codziennej ogólnokrajowej.

7. Dane teleadresowe, pod którymi można uzyskać szczegółowe informacje dotyczące przetargu:

Z dodatkowymi warunkami przetargu można zapoznać się w godzinach pracy Urzędu Miejskiego w Sędziszowie w pokoju nr 24 i nr 27 lub telefonicznie pod nr 41 38 11 127 do 130 wew. 502 lub wew. 500.

W NUMERZE:

To ostatnie dni niskich opłat. Od maja cenniki idą w górę

Od 1 maja 2026 r. w uzdrowiskach w całej Polsce zacznie obowiązywać nowy wio-

senno-letni cennik. A to oznacza jedno: podwyżki. Kończy się tańszy sezon, który trwa tylko do 30 kwietnia. Następnego dnia ceny wzrosną, co odczują wszyscy pacjenci kierowani do sanatoriów przez NFZ. Mamy szczegółowy cennik dopłat do pobytu.

ZA TYDZIEŃ:

- Las pełen pułapek? W tych miejscach uważaj na kleszcze!
- 7 najcudowniejszych uzdrowisk na Węgrzech. Możesz się tam leczyć na NFZ



FOT. COMETAKATE/123RF

Co na śniadanie? Oto dlaczego warto jeść śniadania

Anna Rokicka-Żuk
redakcja@stronazdrowia.pl

Śniadanie nie bez powodu nazywane jest najważniejszym posiłkiem dnia. Wpływa na lepszą koncentrację, dostarcza energii, poprawia samopoczucie i zmniejsza ryzyko podjadania.

Pierwsze śniadanie to naprawdę obowiązkowy posiłek, który pomaga chronić organizm przed rozwojem wielu chorób. Choć istnieją wyniki badań wskazujące na to, że opóźniając lub wręcz omijając śniadanie, można „zaoszczędzić” sporo kalorii w ciągu dnia, nawyk ten nie jest wcale zdrowy.

Niejedzenie śniadań wiąże się z konsekwencjami opóźnionymi nawet o dekady. Należą do nich zwłaszcza rozwój nadwagi i otyłości, jak również zaburzenia pracy wątroby. To dlatego, że:

- Poranny posiłek stymuluje metabolizm, który w pierwszej połowie działa na pełnych obrotach.

Nie dostarczając sobie zastrzyku energii, sprawiamy, że tempo przemiany materii jest niższe, a wraz z nim - liczba spalanych kalorii (i poziom życiowej energii). Zwiększa to tendencję do tycia.

- Śniadanie jest niezbędne, by odciążyć wątrobę. Organ ten nie tylko oczyszcza organizm ze szkodliwych związków czy wytwarza żółć i czynniki krzepnięcia krwi.

Gdy śpimy, produkuje potrzebną nam glukozę i wodę. Jeżeli po przebudzeniu nie dostarczymy sobie energii, będzie musiała w dalszym ciągu ciężko pracować, zamiast zgodnie z cyklem swojej aktywności (biorytmem) zająć się detoksykacją organizmu. Z czasem prowadzi to do osłabienia jej funkcji i niedomagań.

Według badań taka eksploatacja tego narządu może trwać ponad 7 lat, zanim pojawią się objawy chorobowe. Dochodzi również do zaburzeń pracy trzustki, a konsekwencją jest m.in. insulinooporność, oty-



Kanapki to najpopularniejsza śniadaniowa opcja Polaków

łość brzuszna, hipercholesterolemia, a z czasem poważniejsze skutki zaburzeń metabolicznych, takie jak cukrzyca typu 2 czy choroby sercowo-naczyniowe.

- Poranny głód z braku śniadania uruchamia mechanizmy odkładania tłuszczu i nasila apetyt w drugiej połowie dnia, czyli wtedy, gdy nasza zdolność (i możliwość związana z poziomem aktywności) do ich spalania jest ograniczona.

Ile kalorii powinno zapewniać zdrowe śniadanie?

Śniadanie powinno dostarczać ok. 35 procent całkowitej dziennej dawki kalorii. Tym samym powinno stanowić największy (pod względem energetycznym) posiłek w ciągu dnia - dla obiadu optymalny udział to 25 proc., dla wczesnej

kolacji (ok. godziny 18) - 20 proc., a do tego należy doliczyć dwie przekąski - albo drugie śniadanie i podwieczorek (po 10 proc. energii).

Metabolizm człowieka działa w taki sposób, że odpowiednią ilość energii komórkowej może zapewnić mu tylko jedzenie 5 posiłków dziennie w regularnych odstępach czasu, począwszy od śniadania - i tylko w ten sposób można efektywnie (i trwale) schudnąć.

Z zalecanego rozkładu kalorii wynika, że kaloryczność śniadania powinna wynosić:

Pierwsze śniadanie to naprawdę obowiązkowy posiłek, który pomaga chronić organizm przed rozwojem wielu chorób

- w standardowej diecie 2000 kcal - 700 kcal,

- w diecie redukcyjnej, stosowanej 1800 kcal, stosowanej w połączeniu z aktywnością fizyczną - 630 kcal,

- w diecie odchudzającej 1500 kcal (niższe poziomy nie są zalecane) - 525 kcal,

- w diecie dość aktywnego mężczyzny czy uprawiającej sport kobiety dostarczającym 3000 kcal - nieco ponad 1000 kcal.

Ważne jest, by śniadanie zjeść maksymalnie w ciągu godziny od przebudzenia, a najpóźniej o godzinie 9 rano. Jeśli w weekend śpisz do południa, twoim śniadaniem powinien być już obiad (25 proc. kalorii).

Co powinno zawierać śniadanie?

Poranny posiłek powinien być zbilansowany, tj. zawierać

odpowiednie ilości wszystkich głównych składników odżywczych, takich jak:

- węglowodany - z nieprzetworzonych ziaren,
- białko - z możliwie chudych produktów zwierzęcych oraz z tych roślinnych,
- zdrowe tłuszcze - z orzechów, nasion, oliwy, masła orzechowego,
- błonnik - z nieoczyszczonych, tzw. pełnych ziaren, warzyw, owoców, orzechów i innych naturalnych produktów roślinnych.

Szczególnie ważny jest komponent białkowy - według badań uwzględnienie porcji białka w śniadaniu powoduje wydłużenie czasu odczuwania sytości, mniejsze spadki energii około południa, mniejszy apetyt w ciągu dnia, zwłaszcza na słodczyce oraz mniejsze spożycie kalorii w kolejnych posił-

kach. Śniadanie bogate w białko pozwala też ograniczyć poszerzanie się talii, a wręcz ułatwia utratę centymetrów w okolicy brzucha.

Należy jednak pamiętać, by często jedząc jajka ograniczyć inne źródła cholesterolu, czyli głównie tłuste mięsa i sery. Jest to ważne zwłaszcza w przypadku osób z zaburzeniami metabolicznymi, m.in. nieprawidłowym lipidogramem i glikemią.

W badaniach potwierdzających korzystny wpływ białka w śniadaniu udział energii zapewnianej przez niego w tym posiłku wynosił 18-41 proc. kalorii, a minimalna dawka wynosiła w sumie 20 g.

Dobre śniadanie to dobry początek dnia. Pierwszy posiłek ma szczególne znaczenie w ochronie przed nadwagą i chorobami metabolicznymi.

To ostatnie dni niskich opłat. Od maja cenniki w całej Polsce idą w górę



Sanatorium w Krynicy-Zdroju

Ola Głowacka
redakcja@stronazdrowia.pl

Od 1 maja 2026 r. w uzdrowiskach zacznie obowiązywać nowy wiosenno letni cennik. A to oznacza jedno: podwyżki. Kończy się tańszy sezon, który trwa tylko do 30 kwietnia.

Leczenie i zabiegi w sanatoriach są finansowane przez Narodowy Fundusz Zdrowia, jednak zakwaterowanie i wyżywienie wymagają dopłat. I właśnie te koszty ulegają zmianie wraz z nadejściem nowego sezonu.

WARTO WIEDZIEĆ

Czy można wyjechać do sanatorium ze współmałżonkiem?

Pary mogą wyjechać razem na leczenie uzdrowiskowe. Decyzja o tym, czy małżonkowie będą mogli wyjechać razem do sanatorium, zależy od kilku czynników, takich jak rodzaj leczenia oraz schorzenie, które stanowi podstawę skierowania na leczenie uzdrowiskowe. Wyjazdy są zazwyczaj dostępne dla małżonków, którzy potrzebują leczenia w tym samym czasie i mają podobne schorzenia.

Nowe ceny w sanatoriach NFZ. Tyle zapłacisz od 1 maja

NFZ udostępnił szczegółowy cennik dopłat do pobytu. Oto ile kosztuje 21-dniowy turnus w sanatorium, w zależności od rodzaju pokoju:

- Pokój jednoosobowy z pełnym węzłem sanitarnym - 40,90 zł/dobę (858,90 zł za 21 dni)
 - Pokój 1-os. w studiu - 37,40 zł/dobę (785,40 zł za 21 dni)
 - Pokój 1-os. bez pełnego węzła - 33,20 zł/dobę (697,20 zł za 21 dni)
 - Pokój 2-os. z pełnym węzłem - 27,30 zł/dobę (573,30 zł za 21 dni)
 - Pokój 2-os. w studiu - 24,90 zł/dobę (522,90 zł za 21 dni)
 - Pokój 2-os. bez pełnego węzła - 19,50 zł/dobę (409,50 zł za 21 dni)
 - Pokój wieloosobowy z łazienką - 14,80 zł/dobę (310,80 zł za 21 dni)
 - Wieloosobowy pokój w studiu - 13,60 zł/dobę (285,60 zł za 21 dni)
 - Wieloosobowy bez łazienki - 11,90 zł/dobę (249,90 zł za 21 dni).
- Różnica między najtańszą a najdroższą opcją wynosi ponad 600 zł.
- Możesz więc zapłacić od 249,90 zł do 858,90 zł za taki sam, 21-dniowy turnus.

Wszystko zależy od standardu zakwaterowania.

Ukryte koszty pobytu w sanatorium. Za co jeszcze zapłacisz z własnej kieszeni?

NFZ jasno wskazuje, że nie wszystkie wydatki są finansowane z publicznych środków. Do czego pacjent musi dopłacić? Koszty, których NFZ nie pokrywa:

- przejazd na leczenie uzdrowiskowe i powrót,
 - dopłata do zakwaterowania i wyżywienia,
 - wyżywienie i noclegi przy leczeniu ambulatoryjnym,
 - pobyt opiekuna,
 - dodatkowe lokalne opłaty (np. klimatyczne),
 - zabiegi niezwiązane z chorobą będącą podstawą skierowania.
- Efekt? Nawet jeśli turnus jest „na NFZ”, pacjent i tak ponosi szereg kosztów, o których wiele osób nie wie, dopóki nie dostanie skierowania.

Zwolnienia z opłat: kto może pojechać do sanatorium za darmo?

- Nie wszyscy muszą płacić za pobyt. Z opłat zwolnione są:
- osoby pracujące przy produkcji wyrobów zawierających azbest,
 - dzieci i młodzież do 18. roku życia,

- młodzi dorośli do 26. roku życia, jeśli kontynuują naukę,
- dzieci z niepełnosprawnością w znacznym stopniu - bez ograniczenia wiekowego.

Jeśli należysz do którejś z tych grup, pobyt w sanatorium może być całkowicie bezpłatny.

Jak nie przepłacić za sanatorium? Rady, które warto znać

Wybieraj pokoje wieloosobowe - są nawet trzykrotnie tańsze.

Poluj na skierowania poza sezonem - wczesna wiosna i późna jesień to niższe dopłaty.

Sprawdź lokalne opłaty klimatyczne - różnią się w zależności od gminy.

Wcześniej zaplanuj transport - bilety kupione z wyprzedzeniem mogą być o połowę tańsze.

Zabierz podstawowe leki i akcesoria - unikniesz opłat na miejscu.

Sanatorium nadal się opłaca

Choć od 1 maja 2026 r. ceny rosną, sanatoria na NFZ wciąż pozostają jednym z najtańszych sposobów na profesjonalną rehabilitację i regenerację zdrowia. Warto jednak wcześniej sprawdzić koszty, by nie dać się zaskoczyć po przyjeździe do uzdrowiska.



Wiosenna alergia może powodować u pacjentów także suchość w ustach

Wiosenna alergia to nie tylko katar i kichanie

Katarzyna Wąs-Zaniuk
katarzyna.was-zaniuk@polskapress.pl

Wiosenna alergia zwykle kojarzy się z katarzem, kichaniem i łzawieniem oczu. Mało kto łączy ją z suchością w ustach.

Wiosenne alergie mają wiele twarzy, a ich źródła potrafią różnić się w zależności od osoby. Najczęściej winowajcami są unoszące się w powietrzu pyłki drzew i traw, ale swoje trzy grosze dorzucają też zarodniki pleśni, które w cieplejszych miesiącach zaczynają intensywniej się rozwijać.

Aby zrozumieć, co dokładnie wywołuje reakcję alergiczną, warto zerknąć w kalendarz pylenia. To on najprecyzyjniej podpowiada, co akurat krąży w powietrzu. Wiosną szczególnie dokuczliwe bywają pyłki drzew. Największe „uderzenie” zwykle przypada na okres kwitnienia brzozy, która zaczyna pylić pod koniec marca i potrafi męczyć alergików aż do maja. Wcześniej, bo już od lutego, aktywna jest ołsza, a jej pyłek również potrafi wywołać silne objawy. W dalszej części wiosny największym problemem stają się trawy - to one należą do najsilniejszych alergenów i odpowiadają za większość sezonowych reakcji alergicznych. W tym czasie pyli też dąb, buk i jesion.

Wiosenna alergia większości osób kojarzy się przede wszystkim z katarzem, napadami kichania, swędzeniem oczu czy drapaniem w gardle. To właśnie te objawy są najbardziej dokuczliwe i najłatwiej zauważalne. Mało kto zdaje sobie jednak sprawę, że reakcje alergiczne mogą wpływać również na kondycję jamy ustnej. Wielu alergików może uskarżać się na suchość w ustach.

- Do suchości w ustach może prowadzić oddychanie przez usta, jeśli mamy zatłakany nos wskutek kataru, ale także antyhistaminowe leki przeciwalergiczne czy stosowana pomocniczo pseudoefedryna zmniejszająca obrzęk śluzówek. Obniżona ilość śliny to większe ryzyko namnażania się szkodliwych bakterii, co powoduje nieświeży oddech oraz, co gorsza, zwiększonym ryzykiem chorób dziąseł i próchnicy - ostrzega lek. dent. Agnieszka Juśkiewicz.

W łagodzeniu skutków suchości w ustach warto działać na dwóch frontach. Po pierwsze, zadbać o codzienną higienę jamy ustnej, aby ograniczyć rozwój drobnoustrojów i chronić szkliwo przed uszkodzeniami. Oznacza to regularne szczotkowanie zębów pastą z fluorem, nitkowanie oraz systematyczne wizyty kontrolne u dentysty. Kluczowe jest także odpowiednie nawilżenie śluzówek.



Picie wystarczającej ilości niegazowanej wody pomaga utrzymać nawilżenie śluzówek

Cięcia w pakietach NFZ. Pacjenci będą musieli dopłacać do pełnej higienizacji



Niedawno NFZ opublikował niejasny komunikat dotyczący zasad finansowania usuwania złogów nazębnych. Największym problemem jest to, że ogranicza profilaktykę do minimum, podczas gdy powinna ona być kompleksowa

Katarzyna Wąs-Zaniuk
katarzyna.was-zaniuk@polskapress.pl

Lakoniczny komunikat Narodowego Funduszu Zdrowia dotyczący zasad finansowania usuwania złogów nazębnych wywołał konsternację wśród stomatologów i niepokój pacjentów.

Poprosiliśmy o komentarz w tej sprawie lekarz stomatolog Kamile Wasiluk z warszawskiej kliniki L'experta.

Komunikat NFZ na temat świadczeń stomatologicznych

Publiczna stomatologia, oparta na przepisach ustawowych i zarządzeniach NFZ, coraz wyraźniej traci zdolność realnego działania. W wielu miejscach istnieje już tylko w teorii.

Kolejne decyzje Funduszu nie naprawiają sytuacji, lecz ją pogarszają: ograniczane jest finansowanie, poszerzane są uprawnienia bez zapewnienia środków, a do tego pojawiają się zmiany wprowadzane bez solidnej podstawy prawnej.

W efekcie system dryfuje w stronę chaosu, którego konsekwencje odczuwają zarówno osoby korzystające z publicznej opieki zdrowotnej, jak i lekarze.

Symbolicznym dopełnieniem jest opublikowana przez Narodowy Fundusz Zdrowia informacja, która zapowiada jednostronne zmiany w dotyczące świadczeń stomatologicznych.

„Centrala NFZ przypomina, że pakiety świadczeń ST30

(usuwanie złogów nazębnych z połowy łuku zębowego - przyp. red.), ST 30A (usuwanie złogów nazębnych z całego łuku zębowego - przyp. red.), ST30B (usuwanie złogów nazębnych z 1/2 łuku zębowego, pacjent w I lub II stadium choroby przyzębia lub z zapaleniem dziąseł - przyp. red.), ST30C (podobnie, ale pacjent w III lub IV stadium choroby przyzębia lub zapaleniem dziąseł - przyp. red.), odnoszą się wyłącznie do usuwania złogów twardych. Usuwanie złogów miękkich nie jest świadczeniem gwarantowanym finansowanym ze środków publicznych. Wycena przywołanych pakietów obejmuje również lakierowanie zębów lakierem z fluorem” - czytamy w komunikacie NFZ.

Ekspertka alarmuje: Pacjenci będą musieli dopłacać do pełnej higienizacji

Zdaniem lek. stom. Kamili Wasiluk, znanej jako Mama Ortodonta, komunikat NFZ w obecnej formie jest mało czytelny zarówno dla pacjentów, jak i dla samych lekarzy.

- W dużym uproszczeniu sprowadza się on do tego, że w ramach świadczeń refundowanych finansowane jest wyłącznie usuwanie twardych złogów nazębnych, czyli tzw. kamienia nazębnego (scaling). Nie obejmuje natomiast usuwania złogów miękkich, czyli płytki bakteryjnej i osadów - ujawnia specjalistka z warszawskiej kliniki L'experta.

Dla pacjenta taki przekaz zostaje mało zrozumiały, ponieważ w praktyce profesjonalna higienizacja jamy ustnej to kompleksowy zabieg, który obejmuje kilka uzupełniających się etapów:

- scalingu, czyli usunięcia kamienia nazębnego (i to Narodowy Fundusz Zdrowia chce tylko refundować);
- piaskowania - usunięcia osadów i przebarwień;
- polerowania - wygładzenia powierzchni zębów;
- fluoryzacji - zabezpieczenia szkliwa;
- często także instruktażu higieny.

Poszczególne etapy tego zabiegu są ze sobą ściśle powiązane i dopiero wykonywane łącznie zapewniają pełny efekt zdrowotny.

Poszczególne etapy tego zabiegu są ze sobą ściśle powiązane i dopiero wykonywane łącznie zapewniają pełny efekt zdrowotny. Ich rozdzielanie ma charakter sztuczny i w praktyce prowadzi do przeprowadzenia niekompletnej procedury.

- Największe wątpliwości budzi rozróżnienie na złogi twarde i miękkie, gdzie twarde to kamień nazębny, a miękkie to płytka bakteryjna, która również jest odpowiedzialna za powstawanie próchnicy i chorób dziąseł. Trudno więc zrozumieć, dlaczego jej usuwanie nie miałoby być elementem świadczenia profilaktycznego, skoro to właśnie profilaktyka powinna być fundamentem systemu publicznego. Co więcej, w praktyce klinicznej te proce-

dury często się zazębiają i nie da się ich całkowicie rozdzielić. Jeśli chodzi o różnice między poszczególnymi świadczeniami NFZ (np. połowa łuku, cały łuk, różne stadia chorób przyzębia), wynikają one głównie z rozliczeń punktowych i zakresu pracy - nie zmieniają jednak faktu, że dotyczą tylko jednego etapu higienizacji, czyli usunięcia samego kamienia. Z perspektywy pacjenta oznacza to, że zabieg wykonany na Fundusz może być bardzo ograniczony, nie obejmie wszystkich kluczowych etapów higienizacji, a jego efekt profilaktyczny będzie niepełny - ostrzega lek. stom. Kamila Wasiluk z warszawskiej kliniki L'experta.

W opinii Mamy Ortodonta ma to ogromne znaczenie, ponieważ regularna higienizacja, wykonywana średnio co 6 miesięcy (a przy chorobach dziąseł nawet częściej), stanowi jeden z najważniejszych elementów zapobiegania poważniejszym problemom stomatologicznym.

- Komunikat NFZ wprowadza więcej zamieszania niż jasności. Największym problemem jest to, że ogranicza profilaktykę do minimum, podczas gdy z punktu widzenia zdrowia pacjenta powinna ona być kompleksowa. W praktyce może to oznaczać, że pacjenci będą musieli dopłacać do pełnej higienizacji albo pozostaną z zabiegiem, który nie spełnia w pełni swojej funkcji, co gorsze, będą myśleli, że tak częściowo wykonany zabieg jest pełnowartościowy - dodaje ekspertka.

Czy zakładanie nogi na nogę szkodzi zdrowiu? Niektórzy robią to regularnie

oprac. Katarzyna Wąs-Zaniuk
katarzyna.was-zaniuk@polskapress.pl

Większości z nas zdarzyło się kiedyś dostać reprimendę za to, jak siedzimy. „Nie zakładaj nogi na nogę, zrujnujesz sobie kolana”, „dostaniesz żyłaków”, „usiądź porządnie”, „wprostuj się”.

To część tego dobrze znanego zestawu ostrzeżeń zdrowotnych, które wielu z nas słyszało w dzieciństwie, obok straszenia strzelaniem palcami czy siedzeniem zbyt blisko telewizora. Czy siedzenie z założoną nogą na nogę rzeczywiście może szkodzić zdrowiu?

Dla większości osób odpowiedź raczej brzmi: nie. Istnieje niewiele dowodów na to, że siedzenie z nogą założoną na nogę uszkadza kręgosłup, „zużywa” biodra czy kolana albo powoduje żyłaki.

W rzeczywistości większym problemem bywa dla wielu z nas pozostawianie zbyt długo w jednej pozycji. Pojawiają się wtedy sztywność i ból, które często automatycznie interpretujemy jako sygnał, że z naszym ciałem dzieje się coś niepokojącego.

Pogląd ten prawdopodobnie częściowo wyrasta ze starszych wyobrażeń o „właściwej” postawie. Przez długi czas „porządne” siedzenie uznawano za przejaw dyscypliny, samokontroli i dobrego charakteru. Gdy takie przekonania się utrwalają, łatwo zaczynają brzmieć jak fakty medyczne, choć w rzeczywistości są jedynie normami społecznymi. Łatwo też (i zdarza się to często) mylić dyskomfort z uszkodzeniem. Siedzenie po turecku czy z nogą na nodze przez dłuższą chwilę może sprawić, że poczujemy się sztywniali, „ściśnięci” albo gotowi do zmiany pozycji. Zazwyczaj to po prostu sygnał, że warto się poruszyć, a nie dowód na to, że po cichu niszczyliśmy swoje ciało. To dobrze współgra ze współczes-

nym podejściem do postawy i bólu, które odchodzi od przekonania, że istnieje jedna „idealna” postura. Siedzenie z nogą założoną na nogę często uznaje się za przykład „złej postawy”, jakby automatycznie miało prowadzić do problemów z kręgosłupem. Jednak badania nad postawą i bólem pleców nie wykazały istnienia jednej idealnej pozycji siedzącej, która chroniłaby wszystkich, ani jednej codziennej pozycji, która w sposób pewny powodowałaby szkody.

Postawa ma znaczenie, ale twój kręgosłup jest silny i umie się przystosować. Jest zbudowany tak, by znosić szeroki zakres pozycji. Zazwyczaj większym problemem jest utknięcie na długo w jakiegokolwiek jednej pozycji - czy to z nogą na nodze, w sztywnym wyprostie, czy skulonym nad laptopem.

Kolejne popularne twierdzenie głosi, że zakładanie nogi na nogę „wykańcza” biodra lub kolana. Również i tutaj istnieje niewiele dowodów na to, że to prawda. Twoje biodra i kolana radzą sobie z dużo większymi siłami, gdy wchodzisz po schodach, wstajesz z krzesła, biegasz, skaczesz czy niesiesz zakupy.

A czy siedzenie z założonymi nogami powoduje żyłaki? Odpowiedź na to pytanie brzmi: nie. Żyłaki pojawiają się, gdy zastawki w żyłach nie działają tak dobrze, jak powinny, przez co krew może się gromadzić, a żyły się poszerzać. Ryzyko jest silniej powiązane z takimi czynnikami, jak wiek, obciążenia rodzinne, ciąża, otyłość oraz niektóre wzorce pracy, w tym długotrwałe stanie. Zakładanie nogi na nogę może na chwilę zmienić przepływ krwi, kiedy siedzisz w takiej pozycji. To jednak nie to samo, co powodowanie żyłaków.

Najważniejsza nie jest jedna „idealna” pozycja, lecz różnorodność ruchu. Ciało funkcjonuje najlepiej, gdy nie pozostaje długo w bezruchu.



Czy siedzenie z założoną nogą na nogę rzeczywiście może szkodzić zdrowiu?

PYTANIA I ODPOWIEDZI SPECJALIŚCI ODPOWIADAJĄ NA NURTUJĄCE WAS PYTANIA

KLESZCZE JUŻ ATAKUJĄ Jak się chronić przed kleszczami?

Wbrew popularnemu przekonaniu kleszcze nie spadają z drzew. Najczęściej znajdują się w trawie i krzewach, zwykle na wysokości do jednego metra. Wystarczy kontakt z roślinnością, by dostały się na ciało. Dlatego podstawą ochrony jest odpowiedni ubiór: długie spodnie i rękawy, zakryte buty, nogawki włożone w skarpetki, szczególnie w wysokiej trawie. Dodatkowo jasne ubrania ułatwiają szybkie zauważenie pasażera. Środki odstraszające owady mogą skutecznie ograniczyć ryzyko ukąszenia. Najczęściej zawierają substancje, takie jak DEET lub ikarydyna. Działają także na kleszcze, nie tylko komary, a ochronę trzeba czasem odnawiać, nawet co 2-4 godziny, w zależności od preparatu.

W które miejsca najchętniej wbijają się kleszcze?

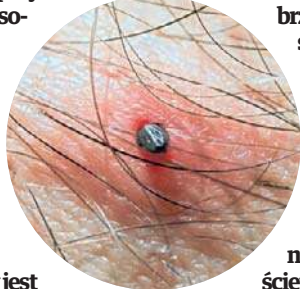
Kleszcze często przez pewien czas przemieszczają się po skórze, zanim znajdą miejsce do wkłucia. Najchętniej wybierają pachy, zgięcia kolan, okolice intymne, pępek, a u dzieci – głowę i szyję. Dokładne sprawdzenie ciała po powrocie z zewnątrz to jedna z najprostszych i najskuteczniejszych metod ochrony. Warto także sprawdzić ubranie np. kaptur, czapkę, wytrząść spodnie.

Co, jeśli pojawia się rumień po kleszczu?

Rumień po kleszczu, który pojawia się zaraz po ukąszeniu przez tego pajęczaka, bardzo przypomina rumień po ugryzieniu przez owada – dlatego często trudno je odróżnić. Miejsce ugryzienia kleszcza swędzi

i jest zaczerwienione, a w jego centrum widoczny jest wypukły punkt. Kleszczowi nie zawsze udaje się wbić się w skórę na dłużej i w takim przypadku zostawia po sobie jedynie niewielki ślad. Jednak jeżeli kleszcz pasażerem w skórę nie dłużej niż 12 godzin, ryzyko zainfekowania przenoszone przez niego krętkiem boreliozy jest niewielkie. Nawet w sytuacji, gdy kleszcz pozostanie w skórce, może być trudno odróżnić go od innego pasożyta, zwłaszcza jeśli ma pustą przeżość pokarmową. Charakterystyczne obrzmienie odwołka pojawia się dopiero wtedy, gdy kleszcz wyssie odpowiednią ilość krwi. Ponieważ kleszcz należy do gromady pajęczaków, cechami ułatwiającymi jego

rozpoznanie są cztery pary odnóży i szczękoczułki. Długość dorosłych osobników sięga 4 mm, a ich ciało ma owalny kształt z grzbietobrzusznym spłaszczeniem.



Rumień wędrujący to z kolei odczyn zwiastujący boreliozę, który pojawia się na skórze najczęściej po 14 dniach od ukąszenia kleszcza.

Można go rozpoznać po owalnym kształcie i wyglądzie przypominającym tarczę strzelniczą – wokół lub w pobliżu miejsca ukąszenia pojawia się jeden lub więcej czerwonych pierścieni. Rumień wędrujący po ugryzieniu kleszcza osiąga średnicę powyżej 5 cm, stopniowo się rozrasta i wolno znika. Cza-

sami towarzyszy mu swędzenie i pieczenie skóry. Niektóre miejsca ugryzienia przez kleszcza pokrywają pęcherze i wybroczyny. Należy jednak pamiętać, że rumień wędrujący występuje u 80 proc. zarażonych boreliozą, a w rzadkich przypadkach pojawia się zamiast niego niewielki czerwony guzek, czyli naciek limfocytarny. Najczęściej zlokalizowany jest na małżowinach usznych lub sutkach.

Jak usunąć kleszcza?

Kleszcz wbity w skórę powinien być z niej jak najszybciej usunięty. Szybkie usunięcie zmniejsza ryzyko zakażenia. Im szybciej usuniemy kleszcza, tym lepiej. Ryzyko zakażenia boreliozą rośnie wraz z czasem żerowania pasożyta. Najważniejsze zasady:

- użyj pęsety lub specjalnego narzędzia,

- chwycić kleszcza jak najbliżej skóry,
- wyciągnij go zdecydowanym ruchem, bez zginięcia, nie smaruj olejem ani innymi substancjami. Po usunięciu kleszcza miejsce wkłucia należy zdezynfekować i obserwować. Niepokojące sygnały to powiększające się zaczerwienienie (tzw. rumień), objawy grypopodobne, a także bóle głowy lub stany zapalne. W takich przypadkach konieczna jest konsultacja lekarska. Kleszczowe zapalenie mózgu to poważna choroba wirusowa, która może prowadzić do zapalenia mózgu i opon mózgowo-rdzeniowych. W regionach podwyższonego ryzyka zaleca się szczepienie ochronne. Pierwszą ochronę można uzyskać już kilkanaście dni po przyjęciu drugiej dawki.

Woda z chia na odchudzanie i zmarszczki

Katarzyna Dębek
redakcja@stronazdrowia.pl

Chcesz schudnąć, poprawić kondycję skóry i zadbać o zdrowie w naturalny sposób? Woda z chia to prosty i skuteczny sposób na piękną cerę oraz smukłą sylwetkę.

Nasiona chia to bardzo popularny składnik zdrowych dań. Można je zakupić bez większego problemu w sklepach ze zdrową żywnością, supermarketach, a nawet drogeriach. Stosuje się je nie tylko jako dodatek do smoothie, płatków, deserów czy ciast. Połączone z wodą mają nieoceniony wpływ na piękną sylwetkę, zdrowie i stan skóry.

Chia to roślina pochodząca z Meksyku i Gwatemali. Jej botaniczna nazwa to szalwia hiszpańska (*Salvia hispanica*). W języku Azteków „chia” oznacza siłę. Już setki lat temu drobne ziarenka tej rośliny stanowiły podstawowy element diety Azteków i Majów.

Nasiona chia mają neutralny smak, a przy tym są skarbnicą wielu cennych składników, takich jak błonnik, kwasy omega-3, wapń, potas, cynk, białko, witaminy z grupy B.

Dzięki swoim właściwościom szalwia hiszpańska wpływa korzystnie na pracę układu trawiennego, serca i układu krążenia. Regularne spożycie nasion chia wpływa na poprawę kondycji skóry.

Picie wody z nasionami chia to modny trend, który za-



Codziennie spożywanie nasion chia z wodą może przynieść wiele korzyści zdrowotnych. Polecane są szczególnie osobom z nadciśnieniem tętniczym. Wodę z chia można również pić, aby obniżyć poziom cukru i cholesterolu we krwi

skarbił sobie serca wielu influencerów, a od niedawna również użytkowników TikToka. Napój najczęściej polecany jest, aby wspomóc odchudzanie, ale działa również na cerę i ma wiele korzyści zdrowotnych.

Przygotowanie wody do picia z nasionami chia nie jest trudne. Wystarczy do tego dwa składniki. Do pełnej szklanki chłodnej lub letniej wody (250 ml) wsyp powoli 1 łyżkę stołową nasion chia (8-10 g), przez cały czas mieszając całość trzepaczką, by ziarna się nie skleiły. Odstaw na kilka minut. Nasiona stopniowo wchłaniają

wodę i zamieniają ją w gęstą miksturę, więc przed jej wypiciem najlepiej odczekać co najmniej godzinę, choć można też wstawić napój do lodówki na całą noc. Dla lepszego smaku można dodać sok z cytryny lub limonki.

Nasiona chia to zdrowy produkt, który warto uwzględnić w codziennej diecie. Jednak ich porcje należy dzielić i nie powinny one przekraczać w sumie ok. 30-50 g dziennie (to 3-5 łyżek). Warto również wprowadzić je do diety stopniowo. Spożycie zbyt dużej ilości nasion chia może doprowadzić do zaparcia, a nawet zatkania

jelita. Dlatego najlepiej spożywać chia dobrze namoczone w wodzie.

Nasiona chia spożyte z wodą zwłaszcza rano wspomagają proces odchudzania, ponieważ zmniejszają apetyt i zapewniają poczucie sytości. A to wszystko dzięki dużej zawartości błonnika i jego zdolności wchłaniania płynów.

W badaniu nasiona chia przyjmowano w postaci zmielonej przez 12 tygodni, nie wprowadzając przy tym redukcji kalorii ani dodatkowych ćwiczeń. Po tym czasie zaobserwowano utratę masy ciała średnio o 1,6 kg u osób z nadwagą i oty-

łością. Osoby, które walczyły z niewielką liczbą nadprogramowych kilogramów, straciły przeciętnie 1,1 kg.

Warto jednak pamiętać, że samo picie wody z chia to nie wszystko. Aby osiągnąć spektakularne efekty, trzeba zadbać również o odpowiednią dietę i ruch.

Codziennie spożywanie nasion chia z wodą może przynieść wiele korzyści zdrowotnych. Polecane są szczególnie osobom z nadciśnieniem tętniczym, ponieważ zawierają one m.in. kwas chlorogenowy. Wodę z chia można również pić, aby obniżyć poziom cukru i cholesterolu we krwi – mają na to wpływ przede wszystkim błonnik i wielonienasycone kwasy tłuszczowe. Dzięki temu nasiona chia wspierają pracę serca, zmniejszając ryzyko rozwoju miażdżycy i zawału. Dodatkowo kwasy omega-3 zwiększają wchłanianie wapnia do tkanki kostnej, wzmacniając ją i działając korzystnie na staw.

Jak pić wodę z chia i cieszyć się piękną, nawilżoną skórą bez zmarszczek?

Picie wody z chia wpłynie pozytywnie na stan skóry. Zawarte w tych nasionach kwasy omega-3 pomagają w łagodzeniu podrażnień oraz w odpowiednim nawilżeniu cery. To specyfik, który jest skuteczny w walce z upływającym czasem i zmarszczkami. Kwas chlorogenowy zawarty w chia hamuje działanie wolnych rodników, dzięki czemu możliwe jest spowolnienie procesu sta-

wienia się komórek. Bogactwem nasion są ponadto składniki mineralne.

Nasiona szalwii hiszpańskiej mają wysokie stężenie antyoksydantów. Jeśli dodatkowo dołączymy do nich sok z cytryny, nasz organizm skuteczniej będzie walczył z wolnymi rodnikami tlenowymi.

Nasiona chia to modny super food, który podbił branżę zdrowotną i beauty. Wypij codziennie rano szklankę wody z nasionami chia i ciesz się zdrowiem, piękną sylwetką i skórą.

WARTO WIEDZIEĆ

Jak jeść nasiona chia?

Nasiona mogą być dodane do ciast, muffinów, naleśników, owsianek, deserów zbożowych i mlecznych, domowych batoników czy lodów, a także wypieków słonych i innych dań wytrawnych. Najbardziej polecaną formą potraw z chia są propozycje płynne, takie jak koktajl owocowy, shake mleczny lub jogurtowy, świeżo wyciskany sok, woda kokosowa, a nawet zupa – zwłaszcza typu krem. Większość z popularnych dań z chia to jednak desery. Nasiona chia po zżelowaniu z powodzeniem zastępują jajka w daniach przeznaczonych dla alergików czy wegan.

Wnuk zaskoczył mnie pytaniem: Babciu, to zrobisz sobie tatuaż? Zawałam się. Zrobię! Tak

Anna Seniuk w „Wysokich Obcasach” Fot. Adam Jankowski



Z ŻYCIA GWIAZD

Adam Woronowicz ma nową rolę

Niebawem na antenie TVN zobaczymy program „Taskmaster”. Będzie w nim uczestniczyć pięciu śmiałków, którzy zmierzą się z zabawnymi i absurdalnymi zadaniami. Tytułowy taskmaster ma przyznawać punkty za wykonanie zadań. W tej roli zobaczymy popularnego aktora Adama Woronowicza.

Sebastian Karpiel-Bułecka pokazał swe pocięchy

Lider Zakopower i Paulina Krupińska są rodzicami Jędrzeja i Antoniny. W minioną sobotę piosenkarz wybrał się z pociągami na rowery, czego nie omieszkał udokumentować na Instagramie. Na zdjęciach można zobaczyć, jak wyrosły jego dzieci. Internauci oczywiście zachwycili się Antosią i Jędrzejem.

Radostaw Majdan żyje swoim życiem

W latach 2005-2008 celebryta był mężem Dody. Od czasu burzliwego rozvodu Majdan nie wypowiada się publicznie na temat piosenkarki. Niedawno jednak w swym podcaście powiedział o Dodzie: – Nie podobalo mi się ostatnio stwierdzenie, że to moja żona spowodowała, że nie odzywam się do mojej byłej żony. Nie mówię jej „cześć” tylko dlatego, że zachowuje się nieelegancko, obraża mnie i opowiada różne dziwne historie. Niech żyje w swojej iluzji, a ja żyję swoim życiem – podsumował. (GZL) Fot. Dawid Łukasiak



W TELEWIZJI



Więzień Brubaker Stopklatka, 20:00

Henry Brubaker przejmując stanowisko naczelnika więzienia stanowego. Aby lepiej poznać miejsce, postanawia najpierw podszyć się pod zwykłego więźnia. Wkrótce odkrywa, że placówka jest skorumpowana, a strażnicy znęcają się nad skazanymi. Po ujawnieniu swojej tożsamości i objęciu stanowiska naczelnika postanawia gruntownie zreformować placówkę.

Siedmiu wspaniałych Super Polsat, 21:05

Remake słynnego westernu Johna Sturgesa z 1960 r. Siedmiu rewolwerowców jedzie do wioski na pograniczu amerykańsko-meksykańskim, żeby rozprawić się z bandą opryszków, którzy gnębią ubogich wieśniaków.

Nieobliczalny TVP 1, 21:20

Tego feralnego ranka Rachel jest mocno spóźniona do pracy. I jak na złość trafia na gigantyczny korek w mieście. Naraża się nieźrównoważonemu kierowcy, który zaczyna ją prześladować.

Płonąca pułapka TV Puls, 22:10

Jack Morrison jest strażnikiem. Aby ratować innych, niemal codziennie ryzykuje życie. Niska płaca, ciągłe niebezpieczeństwo i stres spowodowały, że mężczyzna przeżywa poważny kryzys i rozważa odejście z pracy.

KRZYŻÓWKA NR 61

Poziomo:

- 1) zimny lub gorący okład,
- 6) stojak służący malarzowi,
- 10) potocznie: kłopot, zmartwienie,
- 11) lokal z książkami i prasą,
- 12) grecka bogini łowów, lasów, gór i zwierząt,
- 13) dawniej nazywany bicyklem,
- 14) ozdobny stolik pod wazon,
- 17) substancja pozyskiwana z alg morskich,
- 20) światło rzucane przez latarnię,
- 23) stan odrętwienia; zubożenie,
- 25) dodatek do omletu,
- 27) miejsce dla księdza lub myśliwego,
- 28) silny wiatr nad morzem,
- 30) element zawieszenia pojazdu,
- 32) konkretna racja żywnościowa,
- 33) wyjątkowa okazja, szansa,
- 35) służą do zgarniania siana,
- 36) imię tytułowej bohaterki komedii Zapolskiej,
- 37) wniosek wymagający udowodnienia,
- 38) najmniejszy stan Australii,
- 39) ... i omega, czyli początek i koniec.

Pionowo:

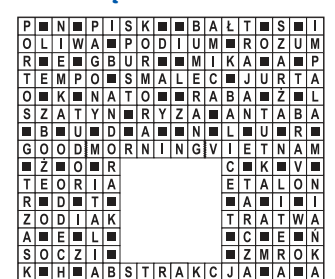
- 1) smakowity dla lasucha,
- 2) tropikalny kuzyn dyni,
- 3) ... Starr, perkusista zespołu The Beatles,
- 4) zdrobniale o małym chłopcu,
- 5) mleczny cukierek z Milanówka,



- 6) ssak ze skokami i omykiem,
- 7) ciężarówka z Czech,
- 8) chroniona sosna wysokogórska,
- 9) luźna rozmowa, pogawędka,
- 15) wiosną wychodzi na pole,
- 16) wilcza wataha lub tabun koni,
- 18) indyjska jednostka monetarna,
- 19) wełniana kurtka góralska, sucha,

- 21) wysoka piłka w tenisie,
- 22) Zygmunt August dla Zygmunta Starego,
- 24) polski show telewizyjny,
- 26) skakała i nóżkę złamała,
- 28) cienki, mocno skręcony sznurek,
- 29) wombat lub kangur,
- 30) główna na loterii,
- 31) „... Cosel”, polski serial,
- 34) ręczne narzędzie górnika.

ROZWIĄZANIE NR 60



HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)

Zadbaj o swoje potrzeby i odpoczynek. Horoskop dzienny mówi, że spokój wewnętrzny pomoże Ci lepiej radzić sobie z wyzwaniami.

Ryby (19.02 - 20.03)

Kreatywność i oryginalność przyniosą korzyści. Horoskop na dziś to wskazówka, by nie bać się wyróżniać i podążać własną drogą.

Baran (21.03 - 19.04)

Skup się na obowiązkach, a efekty szybko się pojawią. Horoskop dzienny na środę wróży, że konsekwencja będzie Ci sprzymierzeńcem.

Byk (20.04 - 20.05)

Dzień sprzyja planowaniu przyszłości i nauce. Horoskop dzienny zapowiada, że nowe inspiracje mogą zmienić Twoje spojrzenie.

Bliźnięta (21.05 - 21.06)

Intuicja podpowie Ci właściwe rozwiązania. Horoskop na dziś radzi zaufać sobie, ale nie działać impulsywnie. Dobrze na tym wyjdiesz.

Rak (22.06 - 22.07)

Harmonia jest w zasięgu ręki, jeśli unikniesz konfliktów. Horoskop dzienny na środę sugeruje postawić na dyplomację i spokojne rozmowy.

Lew (23.07 - 22.08)

Porządkowanie spraw przyniesie ulgę i satysfakcję. Horoskop dzienny zapowiada, że drobne szczegóły będą dziś miały duże znaczenie.

Panna (23.08 - 22.09)

Masz szansę zabłysnąć w pracy lub wśród znajomych. Horoskop na dziś sugeruje wykorzystać okazję, ale nie ignorować opinii innych.

Waga (23.09 - 22.10)

Emocje mogą być silniejsze niż zwykle. Horoskop dzienny na środę radzi dać sobie czas na odpoczynek i zadbać o wewnętrzną równowagę.

Skorpion (23.10 - 21.11)

Dzień sprzyja rozmowom i nowym pomysłom. Horoskop dzienny podpowiada, by uważać jednak na rozproszenie i niedokończone sprawy.

Strzelec (22.11 - 21.12)

Skup się na relacjach i drobnych przyjemnościach. Horoskop na dziś zapowiada, że ktoś bliski może potrzebować Twojego wsparcia.

Koziorożec (22.12 - 19.01)

Dziś energia sprzyja działaniu, ale unikaj pośpiechu. Horoskop dzienny na środę mówi, że spokojne decyzje przyniosą lepsze efekty.

Kary za brak kasku u dziecka. Zapłacą rodzice

Agnieszka Domka-Rybka
agnieszka.domka@polskapress.pl

Nadchodzą cieplejsze miesiące i rozpoczął się sezon na hulajnogi. Oby przyniósł mniej wypadków niż w poprzednich latach. Mają w tym pomóc surowe przepisy.

Zyskują coraz większą popularność jako szybki i wygodny środek transportu w miastach. Coraz więcej osób korzysta z nich zarówno rekreacyjnie, jak i w codziennych dojazdach do pracy czy szkoły. Rosnąca liczba użytkowników sprawia jednak, że kwestie bezpieczeństwa oraz obowiązujących przepisów stają się szczególnie istotne.

Jakie mandaty dla rodziców?

3 czerwca wejdzie w życie nowelizacja ustawy Prawo o ruchu drogowym, przygotowana przez Ministerstwo Infrastruktury. Od tego dnia dzieci i młodzież do 16 roku życia, obowiązkowo będą musiały mieć na głowie założony kask ochronny na zwykłym rowerze, elektrycznym, hulajnodze elektrycznej czy Urządzeniu Transportu Osobistego (UTO: elektryczne, kompaktowe pojazdy bez siedzenia i pedałów, takie jak deskorolki elektryczne, hoverboardy, monocykle i segwaye).



FOT. ARCHIWUM/POLSKA PRESS

Jest coraz więcej wypadków na hulajnogach, a ich częstymi ofiarami są dzieci i nastolatki, a przyczynami brawura, brak kasku i jazda we dwoje

Dodajmy, że nowe przepisy utrzymują również obowiązek zakładania kasku dzieciom do 7 roku życia przewożonych w przyczepce lub na siodełku. Nie nałożą zaś obowiązku zakładania kasku na dorosłych jeżdżących na hulajnodze elektrycznej. Czyli, nadal to będzie kwestia bezpieczeństwa i zdrowego rozsądku, a nie nakazu.

Pytanie: jak będzie egzekwowane prawo od osoby ma-

łoletniej? Nie trudno przewidzieć, że odpowiedzialność spadnie na rodziców i opiekunów.

To oni poniosą karę za ewentualne nieprzestrzeganie przepisów.

W praktyce będzie to wyglądać tak, że policjant zatrzyma dziecko do czasu przyjazdu rodziców i nałoży na nich mandat karny do 100 zł.

Ważne! To nie może być byle jaki kask, a spełniający wy-

magania techniczne i bezpieczeństwa.

- Niestety, na rynku pojawiają się kaski, które nie spełniają tych wymogów. KAS

To nie zalecenie ani dobra praktyka. To nie kwestia zdrowego rozsądku, a konkretny nakaz dla dzieci i młodzieży do 16 roku życia

sprawdza jakość i bezpieczeństwo tych produktów, szczególnie importowanych z zagranicy. Ma to na celu zapobiec sprzedaży towarów, które stwarzają zagrożenie lub są niezgodne z przepisami - mówi Bartosz Stróżyński, rzecznik prasowy Izby Administracji Skarbowej w Bydgoszczy i podkreśla: - W życie wchodzi obowiązek używania kasków ochronnych przez osoby niepełnoletnie i to nie jest „zalecenie” ani „dobra praktyka”. To konkretny nakaz!

KAS radzi rodzicom w sprawie kasków

Kujawsko-Pomorska przygotowała kilka porad dla rodziców kupujących kaski dla swoich dzieci.

Powinni sprawdzić produkt, czy jest on:

- prawidłowo oznakowany znakiem CE w sposób widoczny, czytelny i trwały - to deklaracja producenta, że wyrób spełnia odpowiednie wymagania unijne;
- oznaczony danymi producenta/importera (nazwa, adres);
- oznaczony modelem, numerem normy, tj. EN 1078;
- posiada instrukcję obsługi (w języku polskim), która pomoże prawidłowo i bezpiecznie z niego korzystać;
- posiada przeznaczenie, jedno lub więcej z następujących:

kask dla rowerzystów, deskorolkarzy lub użytkowników wrotek;

- wielkość lub zakres wielkości kasku, obwód (w centymetrach) głowy, na którą kask ma pasować;

- oznaczono wagą kasku (średnia masa w gramach);

- rok i kwartał produkcji;

- i ma następujący tekst: „Ostrzeżenie! Kask nie powinien być używany przez dzieci podczas wspinaczki lub innych działań, przy których istnieje ryzyko uduszenia/powieszenia, gdy dziecko zatrzaśnie się w kasku”.

Warto też, by upewnili się, że kask:

- nie ma uszkodzeń mechanicznych (powinien być zaprojektowany w taki sposób, aby jego części (daszek, nity, otwory wentylacyjne, urządzenia spinające itp.) nie mogły zranić użytkownika podczas normalnego użytkowania);

- ma materiał wyściółkowy zapewniający wygodne i komfortowe użytkowanie;

- ma dopasowany rozmiar;

- przylega do głowy (układ mocujący - zespół elementów, za pomocą którego kask jest utrzymywany we właściwym położeniu na głowie, łącznie ze wszystkimi urządzeniami do regulacji układu);

- ma zapięcie utrzymujące go stabilnie na głowie (pasek podbródkowy). ©

DROBNE

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

Oddział Koszalin: ul. Partyzantów 17, 75-411 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

■ FINANSY/BIZNES
■ NAUKA
■ PRACA

■ ZDROWIE
■ USŁUGI
■ TURYSTYKA

■ BANK KWATER
■ ZWIERZĘTA
■ ROŚLINY, OGRODY

■ MATRYMONIALNE
■ RÓŻNE
■ KOMUNIKATY

■ ŻYCZENIA
■ /PODZIĘKOWANIA
■ GASTRONOMIA

■ ROLNICZE
■ TOWARZYSKIE

Nieruchomości

MIESZKANIA - KUPIĘ

KUPIMY Twoje mieszkanie w Słupsku w każdym stanie technicznym i prawnym także udziały w nieruchomościach. Tel. 59 727 60 94

LOKALE UŻYTKOWE - KUPIĘ

KUPIĘ Twój problem z udziałem w nieruchomości, spadku! Nie wiesz co robić, nie dogadujesz się z rodziną, współwłaścicielem? Sprzedaj mi swój udział! 602738759

Usługi

AGD RTV FOTO

PRALKI naprawa w domu, 603 775 878

BUDOWLANO-REMONTOWE

MALOWANIE dachów. 788-016-988.

Rolnicze

ZWIERZĘTA HODOWLANE

KURKI odchowane 784 461 566.

AUTOREKLAMA

Polecamy →

strona
zdrowia

Czytaj dla zdrowia

stronazdrowia.pl

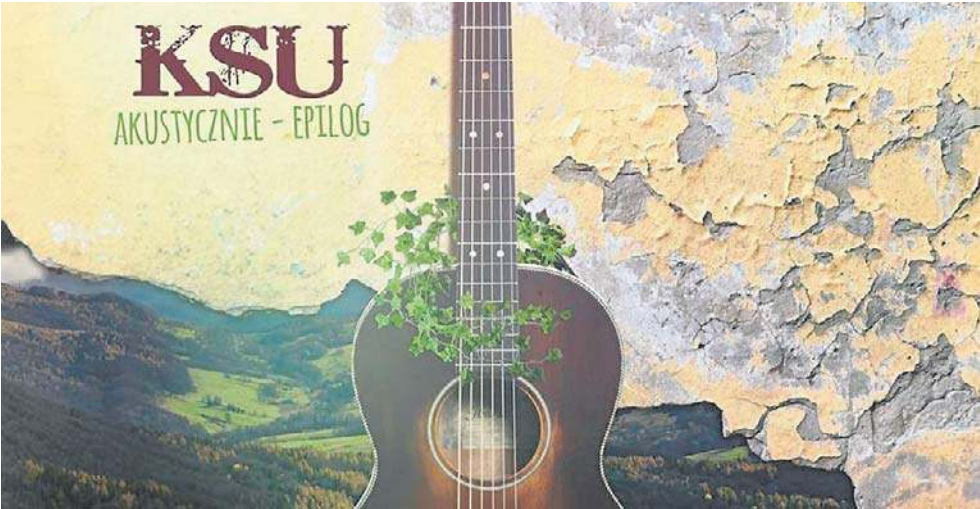
Stare dobre KSU przekracza granice gatunków

Jerzy Wicher
Szczecin

Legendarny skład KSU po raz kolejny udowadnia, że jego muzyka nie zna ograniczeń formy. Zespół, który wyrósł z surowej energii punk rocka lat 80., dziś zaskakuje nowym, dojrzałym obliczem. Trasa „KSU Akustycznie” to projekt, który nie tylko redefiniuje brzmienie grupy, ale też pokazuje, jak daleko może sięgać ewolucja gatunku kojarzonego z prostotą, buntem i bezkompromisowością.

Punk rock, którego korzenie sięgają końca lat 70. w Wielkiej Brytanii i Stanach Zjednoczonych, od początku był muzyką sprzeciwu. Surowe brzmienie, szybkie tempo i bezpośredni przekaz stały się jego znakiem rozpoznawczym. W Polsce nurt ten przybrał szczególną formę – był nie tylko wyrazem buntu młodego pokolenia, ale też odpowiedzią na realia społeczno-polityczne. W tym kontekście KSU zajmuje miejsce wyjątkowe. Zespół z Ustrzyk Dolnych od lat buduje swoją tożsamość na autentyczności i konsekwencji, a jednocześnie nie boi się eksperymentów.

Dowodem na to są wydawnictwa akustyczne, które na przestrzeni trzech dekad zdobyły uznanie zarówno fanów, jak i krytyków. Albumy „Bez Prądu”, „XXX-lecie Akustycznie” czy „Akustycznie –



„KSU Akustycznie” to coś więcej niż koncert. To spotkanie tradycji z nowoczesnością, punkowej energii z subtelnością dawnych brzmień. Zespół wystąpi w sobotę o godz. 19 w Filharmonii Szczecińskiej.

Epilog” pokazały, że znane utwory mogą zyskać zupełnie nowe życie. Odsłoniły ich emocjonalną głębię i kompozycyjną precyzję, często ukrytą pod warstwą elektrycznych gitar. Co więcej, premierowe utwory przygotowane specjalnie na te projekty szybko weszły do kanonu zespołu.

Nowa trasa koncertowa idzie o krok dalej. „KSU Akustycznie” to dziesięć koncertów w najlepszych salach w Polsce, gdzie muzyka wybrzmi w warunkach zapewniających najwyższą jakość dźwięku. To jednak nie tylko kwestia akustyki – to także świadome przeniesienie rockowej energii w przestrzeń bardziej kameralną, wy-

magającą od słuchacza skupienia i otwartości.

Na scenie pojawi się kilkunastu muzyków, a obok klasycznego składu zespołu zabrzmią instrumenty rzadko spotykane w rockowym kontekście. Elektryczne gitary ustąpią miejsca akustycznym, a całość wzbogaci skrzypce, wiolonczela, altówka czy kontrabas. Szczegółne znaczenie mają jednak instrumenty inspirowane dawną muzyką – harfa gotycka, psalterium, lira korbowa czy flety ludowe i średniowieczne. To właśnie one nadają projektowi unikalny charakter.

Za warstwę instrumentalną odpowiada Konrad Oklejewicz, który przygotował aranżacje łą-

czące świat rocka z brzmieniami tradycyjnymi i historycznymi. Efekt to muzyczny eksperyment, który wykracza poza schematy typowych koncertów „bez prądu”. Zamiast prostych reinterpretacji mamy do czynienia z pełnoprawną rekonstrukcją utworów – ich ponownym opowiedzeniem przy użyciu zupełnie innych środków wyrazu. W projekcie biorą udział m.in. Eliza Górka (skrzypce), Malwina Zych Oklejewicz (harfa gotycka, psalterium), Ania Oklejewicz (wiolonczela, altówka), Marcin Chatyc (kontrabas), Ernest Drelich (cymbały, darabuka), Wojciech Miller (lira korbowa) oraz sam Konrad Oklejewicz (flety i aranżacje).

KRÓTKO

SZCZECIN

Ukojenie w ruchu



Zanurz się w łagodnym stanie, gdzie ciało i umysł odnajdują ukojenie w płynnym ruchu. Subtelne rozciąganie z elementami jogi, pilatesu i elementami tanecznymi to sposób na regenerację po dniu pełnym bodźców. Ukojenie w ruchu to zajęcia dla wszystkich, którzy szukają przestrzeni, oddechu i kontaktu z własnym rytmem.

Środa, klub Delta, godz. 19.15

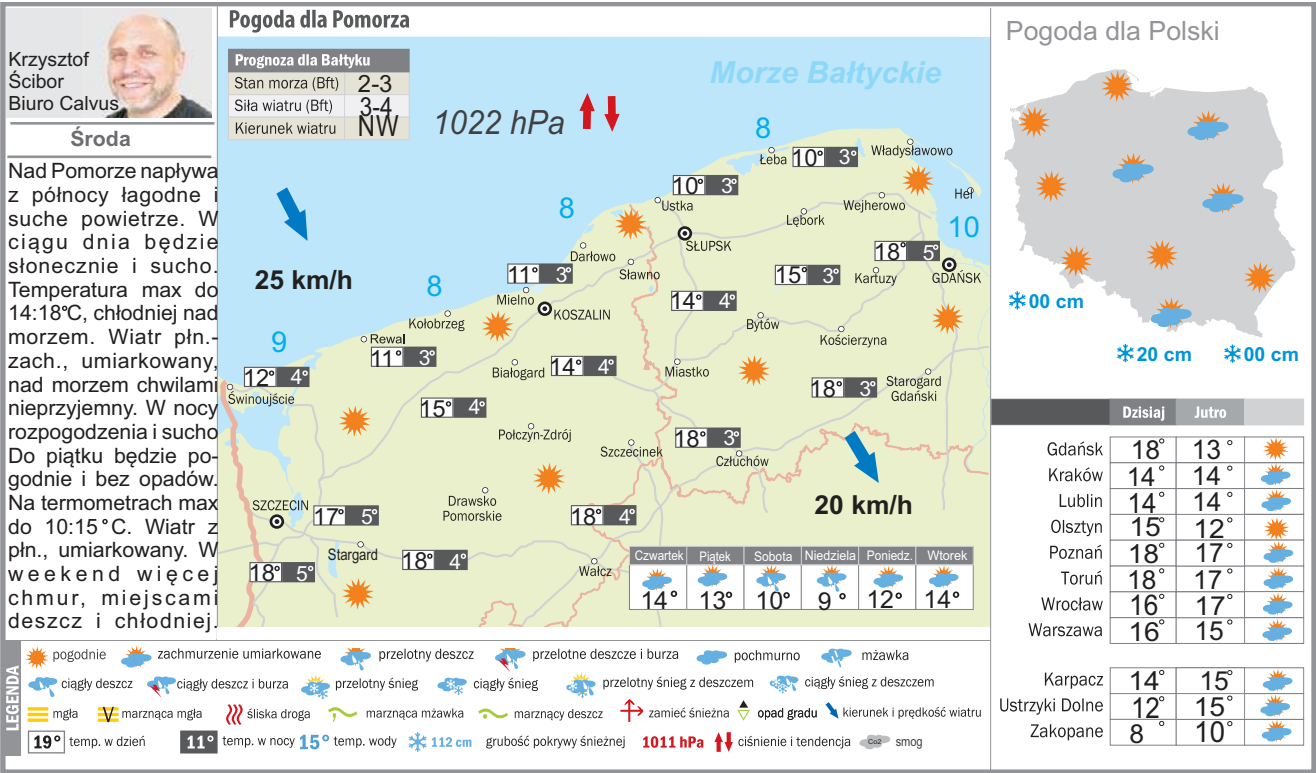
KOSZALIN

Wajda wielkim reżyserem był

Akcja filmu zaczyna się od wyjazdu orszaku weselnego sprzed kościoła Mariackiego. Następnie, mijając okoliczne wsie, kawalkada dociera do domu Gospodarza. Rozpoczyna się wesele Pana Młodego, który jest inteligentem, z Panną Młodą, pochodzącą z chłopskiej rodziny. Goście również wywodzą się z obu stanów. Zabawa szybko się rozkręca. Nocą pod dach Gospodarza przybywa Ra-

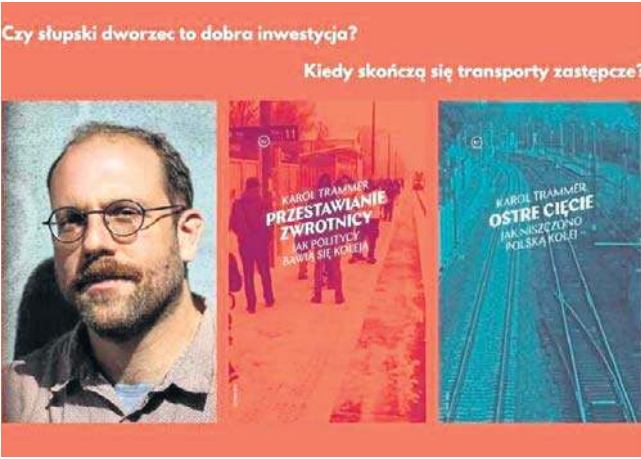
chela, młoda Żydówka o wrażliwej, „poetycznej” duszy. To ona, ulegając weselnej euforii, „zaprasza” na zabawę Chochola, stojącego za oknem. W wesoły gwar weselnej biesiady niepostrzeżenie wsącza się aura niesamowitości. Reż.: Andrzej Wajda; Obsada: Ewa Ziętek, Daniel Olbrychski, Andrzej Łapicki; gat.: Kostiumowy, Dramat; Polska 1972; 102 min. Środa, kino Kryterium, godz. 18

POGODA



SŁUPSK

Jedzie pociąg? Już dawno nie



Co naprawdę wydarzyło się z polską koleją? Kto i dlaczego podejmował decyzje, które do dziś wpływają na transport w naszym regionie? Czy pociągi to element politycznej gry o zdobywanie i utrzymywanie wpływów? Wyjątkowe spotkanie z Karolem Trammerem – dziennikarzem i autorem głośnych reportaży: „Ostre cięcie. Jak niszczone polską koleją”, „Przystawienie zwrótnicy. Jak politycy bawią się koleją”.

Czwartek, Cepelin Books, godz. 18

Tajner za Małysza prezesem PZN?

Rozmawiał Zbigniew Czyż

O zaskakującej kandydaturze Apoloniusza Tajnera na stanowisko prezesa PZN rozmawiamy z Tomaszem Grzywaczem, sekretarzem generalnym PZN.

W czerwcu odbędą się wybory na prezesa PZN. Wiadomo już, kto będzie kandydował na stanowisko szefa związku?

Kandydatury należy zgłosić najpóźniej w miesiąc przed wyborami. Na tę chwilę nikt oficjalnie się nie zgłosił, poza deklaracją prasową Apoloniusza Tajnera, że chce się ubiegać o stanowisko prezesa. Oficjalnie żadne dokumenty do związku nie wpłynęły. Żeby ubiegać się o funkcję prezesa PZN, taką kandydaturę musi zgłosić okręgowy związek, klub lub delegat. To nie sam kandydat się zgłasza, ktoś musi go zgłosić, a on przedstawia zaświadczenie, że wyraża na to zgodę.

Wiadomo już, jaki związek zgłosi kandydaturę Apoloniusza Tajnera?

Terytorialnie powinien być to Związek Śląsko-Beskidzki, natomiast nie wiem, z kim były prowadzone rozmowy i kto na tę kandydaturę prezesa Tajnera namówił, więc równie dobrze to może być Związek Tatrzański, a może jest to też porozumienie obu związków.

To już pewne, że wybory odbędą się 13 czerwca?

W środę odbędzie się posiedzenie zarządu i ta data ma zostać potwierdzona oraz publicznie ogłoszona.

Jak w PZN przyjęliście decyzję byłego prezesa związku, że ponownie chce się ubiegać o fotel szefa związku?

To na pewno zaskoczenie, ale PZN to dosyć szeroka organizacja. Ta informacja wyciekła do prasy w piątek, gdy odbywała się kursokonferencja z narciarzami alpejskimi w Zakopanem, i nie miałem jeszcze okazji porozmawiać na ten temat z przedstawicielami innych sportów, jak i przedstawicielami biura. Apoloniusz Tajner jest legendą Polskiego Związku Narciarskiego zarówno jako trener, jak i prezes. Za jego czasów nastąpił największy rozkwit i rozwój PZN. W związku z tym, jeżeli na tym stanowisku nie pozostałby Adam Małysz, to sądzę, że akurat Apoloniusz Tajner jest osobą, która się sprawdzi. Trochę jednak dziwi mnie kulisy.

Co ma pan na myśli?

Chodzi o samo ogłoszenie kandydatury przed podjęciem decyzji przez obecnie funkcjonującego prezesa oraz enigmatyczne zdania dotyczące tego, że to działacze namówili prezesa do kandydowania. Zastanawia fakt, którzy działacze i dlaczego.

Adam Małysz podjął już decyzję, czy wystartuje w wyborach i będzie konkurował ze swoim byłym trenerem, a obecnie posłem na Sejm?

Prezes przez ostatni tydzień przebywał na urlopie, miał przemyśleć wszystkie potencjalne za i przeciw i zapewne wkrótce podejmie decyzję, co sam ogłosi, także poprzez nasze media społecznościowe. Chcielibyśmy, aby tę

Apoloniusz Tajner jest legendą PZN zarówno jako trener, jak i prezes. Za jego czasów nastąpił największy rozkwit i rozwój związku



FOT. WOJCIECH MATYSIK/POLSKAPRESS

To może być jedno z najbardziej ekscytujących wydarzeń w polskim sporcie. Wybory prezesa Polskiego Związku Narciarskiego zaplanowane są na 13 czerwca br.

decyzję ogłosił jak najszybciej, bo od tego też zależą przygotowania do innych strategii, które chcemy wdrażać.

Wśród zapadną także decyzję dotyczące przyszłości trenera kadry skoczków Macieja Maciusiaka, czy pozostanie trenerem reprezentacji Polski?

Myślę, że wtedy to się rozstrzygnie. Podczas posiedzenia zarządu zostanie dokonana ocena sezonu. Na zarządzie pojawią się wszyscy tre-

nerzy główni poszczególnych kadr i przedstawiają swoją ocenę oraz rekomendację co do dalszej przyszłości. Trenerzy przedstawiają też swoje propozycje, którzy zawodnicy są przez nich rekomendowani do poszczególnych kadr na nowy sezon oraz jakie proponują sztaby szkoleniowe. Mam nadzieję, że zarząd związku podczas posiedzenia podejmie stosowne decyzje, co dalej.

Kiedy kadry skoczków zostaną ogłoszone?

One powinny zostać ustalone na tym wspomnianym posiedzeniu, jeżeli zarząd osiągnie w tej sprawie porozumienie i nie będzie sprzeciwów. Ogłoszenie poszczególnych reprezentacji powinno nastąpić najpóźniej do 1 maja.

Wiadomo już, czy przy polskich skoczkach będzie pracował były trener Kamila Stocha, a wcześniej trener kadry Michał Doleżał?

Wszystko zależy od tego, co przedstawi trener Maciusiak.

Na jakim etapie są rozmowy ze Stefanem Horngacherem, z którym Adam Małysz miał rozmawiać w sprawie zatrudnienia go w roli doradcy kadry skoczków?

Prezes został trochę przybłokowany w tym temacie przez zarząd, w związku z tym, mam nadzieję, że w tym tygodniu to wszystko się rozstrzygnie.

W jaki sposób został przybłokowany przez zarząd?

Jesteśmy w stałym kontakcie, mamy grupę na WhatsAppie. Prezes wyraził chęć kontynuowania tych rozmów, trener Horngacher miał przylecieć do Krakowa na początku tego tygodnia, aby odbyć spotkanie ze sztabem skoczków. Zarząd, w skład którego wchodzi obecnie siedem osób, wyraził jednak zdanie, że nie chciałby podejmować decyzji dotyczącej zatrudniania u nas takiego specjalisty, szczególnie że miałyby to być współpraca długofalowa.

Co zatem zostało ustalone?

Zarząd stwierdził, że nowy zarząd po wyborach ma podjąć w tej sprawie decyzję.

Na jak długo była planowana współpraca ze Stefanem Horngacherem?

Zazwyczaj się rozmawia przy długofalowej współpracy minimum o cyklu olimpijskim, czyli na cztery lata do igrzysk we Francji w 2030 roku.

Kiedy skoczkowie rozpoczną przygotowania do sezonu letniego, a zarazem zimowego?

Teraz jeszcze odpoczywają, przebywają na urlopie, poświęcają czas rodzinom, choć oczywiście trener mógł rozpiścić zawodnikom indywidualny plan. Treningi mają zostać wznowione 1 maja. ©©

Mamy nowy konflikt – tym razem PKOl kontra ABW. Wersje się nie zgadzają

Paweł Wiśniewski
redakcja@polskapress.pl

SPORT. Kontrowersje i zamieszanie wokół umowy sponsorskiej PKOl z firmą Zondacrypto zdają się nie mieć końca. Jedni zarzucają drugim kłamstwa, manipulacje i pomówienia. Dobrej woli brak.

Rzecznik prasowy ministra koordynatora służb specjalnych, Jacek Dobrzyński, zarzucił kłamstwo prezesowi Polskiego Komitetu Olimpijskiego Radosławowi Piesiewiczowi. Szef

PKOl skrytykował Agencję Bezpieczeństwa Wewnętrznego za to, że nie ostrzegła go o ryzykach umowy sponsorskiej PKOl z Zondacrypto.

„Prezes Polskiego Komitetu Olimpijskiego Radosław Piesiewicz kłamie i manipuluje” – rozpoczął swój wpis na platformie X Dobrzyński w odpowiedzi na deklarację szefa PKOl z poniedziałkowego popołudnia.

Podczas briefingu prasowego w Centrum Olimpijskim w Warszawie Piesiewicz przekonywał, że gdy podpisana była umowa z Zondacrypto, PKOl nie wie-

dział nic o potencjalnych powiązaniach przestępczych tej firmy. Tłumaczył, że przed zawarciem kontraktu wysłane zostało pismo do ABW, w którym PKOl poinformował, iż zamierza „rozszerzyć portfolio sponsorskie, również z podmiotami zagranicznymi, (...) także oferującymi produkty i usługi niestandardowe”.

Poprosiliśmy o udzielenie informacji lub przeprowadzenie szkolenia z zakresu ewentualnych ryzyk związanych ze współpracą z tego typu podmiotami. Pismo było dostarczone 17 października, do dziś nie

otrzymaliśmy żadnej odpowiedzi – twierdził Piesiewicz.

Dobrzyński zaznaczył z kolei, że w piśmie nie było zapytania konkretnie o firmę Zondacrypto ani o żadną inną związaną z kryptowalutą. Potwierdził to też sam minister Tomasz Siemoniak, który stwierdził również na platformie X: „Manipulacje prezesa PKOl. Nigdy nie zapytał ABW o firmę Zondacrypto”.

„Co ciekawe, Piesiewicz na konferencji prasowej sam stwierdził, że już pięć dni później (najwyraźniej nie czekając na odpowiedź ABW) – 22 paź-

dziernika 2025 roku – ogłoszono współpracę z firmą Zondacrypto” – zauważył rzecznik.

Niedługo później Siemoniakowi i Dobrzyńskiemu odpisał Piesiewicz.

„Dziękuję za potwierdzenie, że prosiliśmy Państwa o informację i szkolenie. Teraz proszę pokazać opinii publicznej, co ABW zrobiło, by przekazać narodowemu komitetowi informacje, które już ponoć wówczas Państwo posiadaliście. Albo nawet tuż po ogłoszeniu współpracy z Zondacrypto. Będę wdzięczny za upublicz-

nienie także korespondencji ze strony służb, skoro zarzuca mi Pan kłamstwo. Proszę pokazać, jak sprawnie działają organy państwa” – napisał Piesiewicz do Dobrzyńskiego.

Giełda kryptowalut jest od października ubiegłego roku sponsorem generalnym PKOl.

W ostatnich dniach kontraktów sponsorskie z Zondacrypto rozwiązały piłkarski Raków Częstochowa i koszykarskie Dziki Warszawa, a podobne kroki zapowiedział również GKS Katowice. ©©

Dramat Kapicia, wpadka Lechii

Paweł Stankiewicz
pawel.stankiewicz@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. Lechia znów nie wygrała w meczu, w którym miała liczebną przewagę. Nie zagrał Rifeta Kapić, który wrócił z pogrzebu brata.

Lechia Gdańsk	1 (0)
Piast Gliwice	1 (0)

Bramki: 1:0 Iwan Żelizko (63), 1:1 Patryk Dżiczek (85-karny)

Lechia: Paulsen - Wójtowicz (46 Kłudka), Płanina, Rodin, Vojtko (90+4 Kalahur) - Żelizko, Neugebauer (62 Wjunnyk) - Mena, Sezonienko (46 Carenko), Cirković - Bobcek

Piast: Holec - Twumasi (24 min., Rivas, Dąpiński, Lewicki - Dżiczek, Tomasiewicz (67 Vallejo) - Lokilo (46 Czerwiński), Leśniak (28 Borowski), Sanca (76 Mucha) - Felix (76 Katsantonis)

Sędziował: Paweł Raczkowski (Warszawa)
Widzów: 8957

Lechia w meczu z Piastem musiała radzić sobie bez Rifeta Kapicia. Kapitańską białą-zieloną dotknęła tragedia po meczu z Wisłą Płock, bowiem zmarł

jego brat. 42-letni Adis Kapić zginął w wypadku samochodowym. Kapić poleciał do Bośni na pogrzeb i wrócił dzień przed meczem, ale w spotkaniu z Piastem oczywiście nie zagrał. „Riki” z trybun oglądał mecz swoich kolegów. Przed meczem była minuta ciszy, a kibice Lechii skandowali nazwisko kapitana zespołu oraz „Riki, jesteśmy z Tobą”.

Piłkarze Lechii mieli duże problemy, żeby poradzić sobie z defensywą zespołu z Gliwic. Widać było, że Piast miał dużo respektu dla gospodarzy i skupił się na obronie szukając okazji do kontr. Tymczasem właśnie w takiej sytuacji to białozieloni mogli objąć prowadzenie, kiedy wyszli z kontrą trzech na dwóch. Jednak podanie do Tomasa Bobcka nie było dokładne, a strzał Słowaka został zablokowany. W 23 minucie Emmanuel Twumasi brutalnie sfaulował Iwana Żelizkę i otrzymał żółtą kartkę. Tutaj miała jednak miejsce interwencja VAR. Sędzia Paweł Raczkowski obejrzał sytuację na monitorze i pokazał czerwoną kartkę piłkarzowi Piasta.

Lechia grała zatem w liczebnej przewadze, choć we wcze-



Lechia była pozbawiona energii w grze ofensywnej

śniejszych meczach to akurat nie było żadnym atutem. Jesienią w Częstochowie grający w „10” Raków pokonał zespół z Gdańska. W tym roku Lechia prowadziła 3:0. Wprawdzie straciła dwie bramki i znowu zrobiło się groźnie, ale ostatecznie podopieczni trenera Johna Carvera wygrali to spotkanie 4:2.

a sami stracili bramkę z rzutu karnego i mecz zakończył się remisem. Wyjątkiem było spotkanie z Koroną Kielce, ale tu Lechia prowadziła 3:0. Wprawdzie straciła dwie bramki i znowu zrobiło się groźnie, ale ostatecznie podopieczni trenera Johna Carvera wygrali to spotkanie 4:2.

W drugiej połowie w drużynie gospodarzy na boisko nie wyszli Kacper Sezonienko oraz Tomasz Wójtowicz, a zastąpili ich Anton Carenko i Bartłomiej Kłudka. Lechia ruszyła do ataku, ale wciąż czegoś brakowało w polu karnym. Bobcek nie potrafił głową skierować piłki do siatki, a Camilo Mena

nie trafił w bramkę w dobrej sytuacji. Wreszcie w kolejnej akcji piłka trafiła do Iwana Żelizki, a ten huknął z dystansu pod poprzeczkę. Iwan gestem zadeklował tego gola Kapiciowi.

Niestety, Lechia po zdobyciu gola znowu zaczęła bronić wyniku i powtórzyły się demony z historii. Matej Rodin trafił łokciem Jakuba Czerwińskiego, a Paweł Raczkowski po analizie VAR podyktował rzut karny dla Piasta, który na wyrównującego gola zamienił Patryk Dżiczek. W ten sposób Lechia straciła dwa punkty, a jeden podarowała na własne życzenie drużynie Piasta.

- Prowadziliśmy po spektakularnym golem Iwana i myśleliśmy, że to wystarczy. Potem mieliśmy faul i był karny. (1:31) No i teraz pytanie, czy to był karny. Myślę, że sędzia na początku podjął z boiska prawidłową decyzję. Był blisko. Sędzia VAR uznał jednak, że warto obejrzyć tę sytuację. Nie ma kontaktu z twarzą piłkarza Piasta, który padł jak trafiony młotem kowalskim. Trochę mnie to rozczarowuje - powiedział John Carver, trener zespołu Lechii.

©©

AUTOREKLAMA 0211510424

ZAWODY ROWERKOWE w Sławnie

godz. 11.00 Stadion Miejski Sławno

2 MAJA

dzieci 3-12 lat

Więcej informacji i zapisy:
www.gk24.pl/rowerkislawno

32 medale dla TS Judo Gryf Słupsk na turnieju

Krzysztof Głowinkowski
sport@gp24.pl

Znakomity występ zanotowali młodzi zawodnicy TS Judo Gryf podczas Turnieju Dzieci „Gryfek”. Reprezentanci klubu sięgnęli łącznie po 32 medale: 12 złotych, 11 srebrnych oraz 9 brązowych.

Turniej „Gryfek”, organizowany w Słupsku, od lat należy do najważniejszych wydarzeń sportowych dla dzieci trenujących judo. Tegoroczna edycja zgromadziła aż 185 uczestników, którzy rywalizowali o medale pod patronatem Prezydentki Miasta Krystyna Danilecka-Wojewódzka.

Zmagania na tatami dostarczyły kibicom wielu emocji. Walki były dynamiczne i pełne zaangażowania, a o zwycięstwie często decydowały efektowne rzuty. Nie zabrakło zarówno łez radości, jak i rozczarowania - jednak to właśnie takie doświadczenia kształtują sportowy charakter i motywują młodych zawodników do dalszej pracy.

Złote medale (1. miejsca): Zuzanna Jabłoriska, Pola Paradowska, Gabi Kawalek, Jakub Rusin, Gabriel Czech, Wojciech Kwieciński, Stanisław Buzanowski, Damian Cyrganowicz, Emil



Podczas walk nie brakowało pięknych akcji

Jaszek, Jan Krawczyk, Antoni Milewski, Dominik Iwin. **Srebrne medale (2. miejsca):** Barbara Rumińska, Lena Bury, Jan Łukaszuk, Jakub Struski, Igor Urbanowicz-Łukomski, Jakub Horbaczewski, Stanisław Skołysz, Oliwier Drzewiecki, Aleksander Smoluch, Mieszko Lieskie, Jan Milewski. **Brązowe medale (3. miejsca):** Ester Korwin-Piotrowska, Oskar Paradowski, Bruno Chomicz, Stanisław Królik, Piotr Marzec, Alan Mrozowski, Ronald Jeruzal, Fabian Pepliński, Nikodem Komar.

- Organizacja turnieju była możliwa dzięki wsparciu finansowemu miasta Słupska. Sukces judoków to nie tylko powód do dumy dla klubu, ale także dowód na rosnący poziom szkolenia w regionie - informują organizatorzy. ©©

Szczypiorniak wygrał na koniec

Patryk Czerwiński
sport@gp24.pl

PIŁKA RĘCZNA. SSPR Szczypiorniak Ustka pokonał AZS PG Gdańsk 36:29. Był to przedostatni mecz I ligi kobiet i ostatnie spotkanie tej rangi na miejscowej hali.

Zespół, budowany od podstaw przez lata, zakończył ważny etap swojej historii. Klub dziękuje wszystkim, którzy tworzyli tę drużynę.

Jak podkreślają przedstawiciele klubu, sukces nie byłby możliwy bez ogromnego wkładu dziewczyn, trenerów, działaczy i rodziców. Wszyscy oni przyczynili się do budowy drużyny, która przez lata występowała na ligowych parkietach. Niedzielne zwycięstwo było zwieńczeniem tej wspólnej drogi.

- Dużo ciężkiej pracy, zaangażowania, serca, determinacji - dziewczyn, trenerów, przedstawicieli klubu i rodziców. Jutro będzie to już historia. Dziękujemy wszystkim - pisze SSPR Szczypiorniak.

Mimo że kończy się pewien etap, w klubie nie brakuje nadziei na przyszłość. Doping kibiców dodał skrzydeł szczypiorniaczkom w meczu. ©©

ORGANIZATOR PARTNERZY GŁÓWNI PARTNER PARTNERZY WSPIERAJĄCY