

Gdynska elektrociepłownia spali biomasę.
Dzięki nowej inwestycji miejski system ciepłowniczy
w Gdyni stanie się niskoemisyjny **str. 6**



FOT. MAT. PRASOWE

Świeży smak dostępny dla
cukrzyków. Twoje ciało mówi,
kiedy ma dość słońca. Świadośliwa
to będzie superfood XXI wieku?
str. 9

STRONA
ZDROWIA

Dziennik Bałtycki

eur24
i Twój gol24.pl

79 lat

Środa
3.07.2024

www.dziennikbaltycki.pl

Nr 153 (24 211) // Rok 79
Cena 4,80 zł (w tym 8% VAT)

**W Gdyni Grabówku
przebudują** ważne
skrzyżowanie. To nie
koniec inwestycji
w mieście **str. 4**



FOT. M. MIELEWSKI

**6 lipca rozpoczyna
się zjazd
Kaszubów.**
Jak dotrzeć na to
wydarzenie? **str. 4**

**Nowy wiceszef
Rady Powiatu
wywołał
w Kościerzynie burzę**
str. 5



FOT. JOANNA SURZYŃSKA



FOT. ADAM JANKOWSKI

KRAJ

**Niemcy zapłacą za przyszły pokój, a nie
dawną wojnę.** Polska i Niemcy będą
współpracowały na rzecz ochrony granicy UE
oraz Europejskiej Tarczy Powietrznej **str. 7**

Orban pojechał do Kijowa. Pierwszy raz w czasie wojny

Premier Węgier spotkał się z prezydentem
Ukrainy Wołodymyrem Zełenskim dzień
po objęciu przez Węgry rotacyjnej prezydencji
w Radzie Unii Europejskiej **str. 8**

Nr ISSN 2353-6160

Nr indeksu 350-028



**Samorząd
od nowa.** Rozmowa
z Bogdanem Rysiem
str. 2

WAKACJE JAK NIE ZOSTAĆ BANKRUTEM, LECZĄC SIĘ ZA GRANICĄ

Ubezpieczenie wyjdzie ci na zdrowie

Leszek Wójcik
Region

**Wakacje mogą być wyjątkowo
drogie. 70 tysięcy euro kosztowała
pierwsza pomoc, której udzielono
na miejscu wypadku Polakowi
potraconemu na pasach we Włoszech.**

Kolejne 130 tys. euro poszkodowany
wydał na powrót do domu - został
przetransportowany samolotem ra-
zem z aparaturą, która utrzymywała go
przy życiu, i z lekarzami pilnującymi
sprzętu. Mężczyzna wrócił do kraju, bo
dalszy pobyt we włoskim szpitalu do-
prowadziłby go do bankructwa.

Mężczyzna, który uległ wypadkowi
we Włoszech, nie był prywatnie ubez-
pieczony - miał ze sobą jedynie Euro-
pejską Kartę Ubezpieczenia Zdrowot-
nego (EKUZ). Jeśli się okaże, że miał
na przejściu pierwszeństwo, to - być
może - część kosztów odzyska. W przy-
szłości. Rachunki jednak trzeba uregu-
lować już dziś.

W podobnej sytuacji jest pan
Marian, który również dużą kwotę za
leczenie zapłacił na Majorce - kiedy do-
stał udaru. Koszt udzielenia mu po-
mocy medycznej wyniósł 700 tysięcy
złotych!

- Pięć lat temu, również z powodu
zawału mózgu, udzielana była pierw-
sza pomoc turystom w Meksyku - opo-

wiada Paweł Skotnicki, ekspert ubez-
pieczeniowy, autor książki „Polak mą-
dry przed szkodą”. - Później musiał
za nią zapłacić 360 tys. zł. Do tego 440
tys. zł kosztowała go droga powrotna
do kraju. Obecnie, przy gwałtownie
rosnących cenach, za taką usługę za-
pewne zapłacimy jeszcze więcej.

Koszty leczenia za granicą mogą być
ogromne. Jeśli nie jesteśmy ubezpie-
czeni, ich spłata może nas kompletnie
pogrążyć finansowo. Europejska Karta
Ubezpieczenia Zdrowotnego, którą
mamy prawo otrzymać przed wyjaz-
dem w Narodowym Funduszu Zdro-
wia, nie zawsze pomoże nam uniknąć
wszystkich wydatków.

Czytaj str. 3



FOT. 123RF

Przed wyjazdem warto ubezpieczyć wszystkich uczestników letnich wojaży

Jutro w naszej gazecie Pod paragrafem

● Chwycił młotek przygotowany do naprawy grzejnika i bez słowa, kilkakrotnie zaatakował matkę. Zabił. Chwilę później zszedł ojca...

Zamów prenumeratę

Dziennik Bałtycki ☎ 58 728 08 17
bok.prenumerata@polskapress.pl
prenumerata.dziennikbałtycki.pl

SAMORZĄD OD NOWA BOGDAN RYŚ, WÓJT GM. STUDZIENCE. TO JEGO CZWARTA KADENCJA NA TYM STANOWISKU

Zaufanie i wsparcie są dla mnie ważne

Sylvia Lis
sylvia.lis@polskapress.pl

Fragment rozmowy z wójtem Studzienic Bogdanem Rysiem. Całość dziś na stronie internetowej „Dziennika Bałtyckiego”.

Zdobył pan ponad 60 procent głosów. Kontrkandydat ponad 30. Ma pan 8 radnych, ale szuka się spora opozycja. To motywuje do pracy? Jak widzi pan tę współpracę?

Zaufanie i wsparcie mieszkańców są dla mnie niezwykle ważne i cenne w służbie na rzecz naszej wspólnoty samorządowej. Z Komitetu Wyborców Nasza Gmina Wspólne Dobro mandat Radnego Gminy Studzienice otrzymało 8 kandydatów, 5 kandydatów z komitetu mojego kontrkandydata oraz 2 kandydatów z pozostałych komitetów. Taki rozkład pokazuje, że nie można mówić o sporej opozycji, ponieważ kontrkandydat wprowadził do rady 5 radnych. Poza tym dla mnie czas kampanii i wyborów się skończył i w dalszym ciągu pracujemy na rzecz wszystkich mieszkańców naszej gminy. Moją motywacją do codziennej pracy jest realizowanie i wykonywanie zadań zarówno tych wynikających z potrzeb lokalnej społeczności, jak i określonych w ustawie o samorządzie gminnym i innych ustawach oraz przepisach przewidzianych do realizacji przez urząd gminy, na którego czele z odpowiedzialnością stoję. Wykonując zadanie jako wójt gminy Studzienice codziennie kontaktuję się z mieszkańcami, przedstawicielami firm i instytucji, sołtysami i radnymi w różnych sprawach i tematach, więc wychodzę z założenia pozytywnego i merytorycznego podejścia do wszystkich, którzy przy-

chodzą do urzędu załatwić swoje sprawy i zgłaszają wnioski czy problemy, z którymi się borykają. Dla mnie wszyscy radni, którzy otrzymali mandat zaufania od swoich wyborców i złożyli ślubowanie, wykonują swoją pracę i służbę przede wszystkim na rzecz całej społeczności, reprezentując interesy i starając się w sposób zrównoważony rozwijać naszą gminę i dbać o dobro wszystkich mieszkańców.

To kolejna pana kadencja. Czy ciągłość wybierania ułatwia pracę nad rozpoczętymi projektami?

Rozpaczam czwartą kadencję pracy i służby na rzecz naszej małej ojczyzny. W dalszym ciągu chcę angażować się z całym sił w rozwiązywanie codziennych problemów oraz dbałość o rozwój gminy Studzienice w poszczególnych obszarach życia naszych mieszkańców. W odpowiedzi na pani pytanie stwierdzam, że kontynuowanie pracy w obecnej kadencji na stanowisku wójta znacznie ułatwi i w zdecydowany sposób zoptymalizuje wykonywanie przedsięwzięć, zadań i inwestycji, które planowane są do realizacji w kolejnych latach. Proces projektowy charakteryzuje się pewną określoną kolejnością zachowania procedur i stosowania obowiązujących przepisów prawa. Wykonywanie w danym samorządzie różnych inwestycji i zadań zarówno tych małych, jednak bardzo istotnych, oraz dużych, złożonych i strategicznych, wymaga ogromnej wiedzy, doświadczenia, a także umiejętności szukania możliwości dofinansowania z różnych źródeł zarówno krajowych, jak i unijnych. W celu zrealizowania jakiegokolwiek zadania w konkretnym projekcie, trzeba przejść całą skomplikowaną

drogę proceduralną, polegającą na zleceniu wykonania dokumentacji projektowej, uzgodnionej z odpowiednimi instytucjami, przeprowadzeniu postępowania przetargowego i podpisaniu umowy z wyłonionym wykonawcą oraz rozpoczęciu realizacji projektu. Cały ten proces jest bardzo często czasochłonny i wymaga ogromnego zaangażowania, co w efekcie końcowym, szczególnie przy dużych inwestycjach, powoduje, że dany projekt jest realizowany po połowie okresu kadencji. Należy wziąć pod uwagę fakt, że funkcjonowanie gminy polega na korelacji i zestawieniu bieżących zadań wszystkich jednostek podległych wg zasady bilansowania się budżetu oraz możliwości wykonywania różnych potrzeb i istotnych inwestycji w poszczególnych obszarach, m.in. społecznych, rekreacyjnych, sportowych, oświatowych, infrastrukturalnych i drogowych. Jednak najistotniejszym czynnikiem są możliwości finansowe poszczególnych zadań z uwzględnieniem posiadanego własnego wkładu.



FOT. MAT. ARCH.

Wójt gm. Studzienice Bogdan Ryś: Zaufanie i wsparcie mieszkańców są dla mnie niezwykle ważne

Na czym chciałby się pan skupić w obecnej kadencji?

Zamierzam, jak do tej pory, odpowiednio koordynować właściwe działanie wszystkich jednostek podległych, czyli 3 szkół podstawowych, Żłobka Gminnego, Gminnego Ośrodka Pomocy Społecznej, Centrum Kultury i Biblioteki oraz Zespołu Ekonomiczno-Administracyjnego Szkół. Działania zarówno moje, jak i moich współpracowników będą ukierunkowane na realizację projektów inwestycyjnych, dla których

wcześniej uzyskano dofinansowanie oraz kompleksowe przygotowanie kolejnych przedsięwzięć do realizacji, które są ważne i istotne dla zrównoważonego rozwoju gminy Studzienice. Obecnie realizujemy strategiczną inwestycję związaną z modernizacją i rozbudową istniejącej oczyszczalni ścieków w Ugoszczy. W zakresie infrastruktury kanalizacyjnej zostanie zrealizowany II etap, polegający na wykonaniu sieci wraz z przepompowniami w Sominach. Przed nami wykonanie modernizacji i rozbudowy Stacji Uzdatniania Wody w Półczynie i Sominach wraz z budową zbiorników retencyjnych oraz remont SUW w Rabacinie i Skwierawach, jak również budowa nitki wodociągowej ze Studzienic do Przewoza. W zakresie oświaty czeka nas realizacja budowy przedszkola w Studzienicach oraz dobudowanie części skrzydła w Szkole Podstawowej w Półczynie, w której swoją lokalizację znajduje oddział przedszkolny. Istotną kwestią są oczywiście inwestycje drogowe poprawiające bezpieczeństwo oraz estetykę dróg osiedlowych, które już są oraz będą realizowane na terenie gminy. Ważną i strategiczną inwestycją realizowaną przez Starostwo Powiatowe w Bytowie przy udziale finansowym gminy Studzienice jest przebudowa skrzyżowania w centrum Studzienic. Poważnym i istotnym przedsięwzięciem, które zostało już rozpoczęte w formie wyboru firmy i przeprowadzenia dokumentacji projektowo-kosztorysowej jest budowa trasy transportowej w postaci ścieżki rowerowo-piesznej na odcinku Udorpie-Ugoszcz-Studzienice, która będzie realizowana w ramach uzyskanego dofinansowania w ramach Zintegrowanych Inwestycji Terytorialnych dla

Miejskiego Obszaru Funkcjonalnego Bytowa.

Jakie są bolączki gminy?

Największym problemem jest trudność bilansowania się dochodów z wydatkami bieżącymi w budżecie gminy, co jest wynikiem finansowania wszystkich jednostek podległych oraz realizacja i utrzymanie funkcjonalności infrastruktury drogowej, sieci wodno-kanalizacyjnej, bazy oświatowej oraz bezpieczeństwa obywateli. Na tę sytuację bezpośrednio wpływa znaczny wzrost kosztów w postaci energii elektrycznej, materiałów eksploatacyjnych oraz wzrost kosztów pracowniczych związanych z minimalną kwotą wynagrodzenia. Dochody samorządu w postaci subwencji oraz z tytułu podatku CIT i PIT nie bilansują się z wydatkami jednostki. Można stwierdzić, że rosnące w szybkim tempie bieżące wydatki budżetowe w zdecydowany sposób przewyższają dochody. Istotnym problemem jest brak sklepu wielkopowierzchniowego, który umożliwiłby tańszy i większy wybór oferty artykułów spożywczych i przemysłowych. W tej kwestii nieustannie poszukujemy dogodnej lokalizacji, aby taki sklep mógł powstać również w Studzienicach. Ważnym aspektem w tym zakresie, określonym jako poważna bolączka Gminy Studzienice, jest kwestia wykluczenia komunikacyjnego, dotycząca dobrych połączeń z miastem powiatowym Bytów. W tym zakresie dużym problemem jest temat przywrócenia połączenia kolejowego na odcinku Bytów-Lipusz-Kościężyna, a następnie z Trójmiastem, co w zdecydowany i istotny sposób umożliwiłoby przemieszczanie się mieszkańców oraz przyjazd do naszej gminy turystów.

DYŻURNY „DZIENNIKA BAŁTYCKIEGO”

Pracuję w dziale wydarzeń „Dziennika Bałtyckiego” i czekam na Państwa zgłoszenia pod adresem: stanislaw.balicki@polskapress.pl

Stanisław
Balicki



POGODA NA POMORZU

Środa

20 °C
10 °C



Wiatr zach.
20 km/h

Uwaga!
Zachmurzenie duże

Czwartek

21 °C
12 °C



Wiatr pld.-zach.
18 km/h

Uwaga!
Przejściowe zachmurzenie

ZDROWIE DODATKOWE UBEZPIECZENIE MEDYCZNE PODNOSI KOSZT WAKACJI, ALE TEN KOSZT WARTO PONIEŚĆ

Wyjazd bez polisy tylko dla bogatych

Leszek Wójcik
Region

Europejska Karta Ubezpieczenia Zdrowotnego nie zawsze pokrywa koszty opieki medycznej czy transportu. W czasie wakacyjnych wyjazdów dodatkowe ubezpieczenie wydaje się koniecznością.

EKUZ obowiązuje jedynie w państwowej służbie zdrowia. Często jednak nie mamy wpływu na to, dokąd nas zawiozą po wypadku (np. kiedy poszkodowany jest nieprzytomny). Jeśli najbliższymi będzie do prywatnego gabinetu lub kliniki, rachunek, który nam wystawią, nie będzie mały - i wszystko będzie do zapłacenia z kieszeni podróżnego albo z ubezpieczenia prywatnego.

- Kolejna sprawa, wypadek w Grecji - przypomina sobie Paweł Skotnicki. - Chorego w ramach hospitalizacji trzeba było pilnie przetransportować helikopterem medycznym z jednej wyspy na Morzu Egejskim na drugą. Koszt wcale niedługo lotu: 25 tys. euro. Tego EKUZ także nie pokrywa.

Ekspert podkreśla, że EKUZ ma swoje ograniczenia, ochrona nie jest pełna. Nie zawsze np. pokrywa koszty transportu.

- A w takich wypadkach możemy mówić o karetce pogotowia, ale także o helikopterze czy samolocie, który trzeba dostosować do przewożenia chorego - tłumaczy ekspert ubezpiecze-



Wakacyjne ubezpieczenie może pomóc w leczeniu i uchroni rodzinny budżet

niowy. - To zależy od kraju, w którym przebywamy. W niektórych państwach transport medyczny będzie zwracany częściowo, a w innych nie będzie pokrywany w ogóle.

Trzeba również pamiętać, że prawo do leczenia przysługuje każdemu ubezpieczonemu mieszkańcowi Unii Europejskiej na tych samych zasadach, na jakich korzystają z niego obywatele kraju, w którym obecnie przebywa. Jeśli w nim jest np. obowiązek opłacenia części kosztów za wizytę u lekarza, to my też za nią zapłacimy.

We Francji opłaca się 30 proc. honorarium lekarza, w Austrii - koszt wezwania karetki, a w Niemczech - 10 euro za dzień pobytu w szpitalu.

- W EKUZ nie ma full service - podkreśla nasz rozmówca. -

Mamy zapewnione czynności związane z ratowaniem życia, czyli pierwszą pomoc. Ale nawet w państwowej służbie zdrowia danego kraju część wydatków może być finansowana przez chorego. Trzeba też wiedzieć, że nie zawsze jakaś usługa refundowana w Polsce, będzie bezpłatna wszędzie w Europie. Z EKUZ korzysta się na zasadach, jakie obowiązują w danym kraju.

Warto się więc starać o EKUZ? - Zawsze warto - zapewnia autor „Polak mądry przed szkodą”. - Wyjeżdżając, trzeba mieć kartę EKUZ. W świecie ubezpieczeń mówi się, że nawet najgorsza polisa może być najlepszą, jeśli jest jedyna. EKUZ jest potwierdzeniem, że jesteśmy ubezpieczeni. Że mamy prawo do leczenia w czasie wyjazdów tury-

stycznych lub zawodowych w większości krajów europejskich.

Karta ma więc zastosowanie w krajach Unii Europejskiej, w Islandii, Liechtensteinie, Norwegii, Szwajcarii i Wielkiej Brytanii. Co ważne, a Polacy często o tym zapominają, EKUZ obowiązuje wyłącznie tam. Turcja, Egipt i Tunezja - od lat najpopularniejsze u nas kierunki wakacyjne - są poza Unią! Wykupując ubezpieczenie w biurze podróży, trzeba zawsze przeczytać oferowane warunki. Warto. Są bowiem ubezpieczenia, które mają zasięg terytorialny: Europa plus basen Morza Śródziemnego. Wszystkie te trzy kraje są wtedy objęte ubezpieczeniem.

Jak podaje Światowa Organizacja Zdrowia (WHO), jedna doba w szpitalu w Egipcie koszt-

tuje 129 zł, w Turcji 300 zł, Grecji 700 zł, we Włoszech 900 zł, Francji 1000 zł, w Szwajcarii 1500 zł, Norwegii 1800 zł, a w Monaco 4600 zł.

- Robi wrażenie, prawda? A to jest badanie sprzed czterech lat! - nie ma nowszego. Obecnie te koszty są do pomnożenia razy dwa, a może nawet trzy - mówią eksperci ubezpieczeniowi.

Niestety, na tym nie kończą się wydatki. W przypadku interwencji służb medycznych do tego trzeba jeszcze dodać m.in. koszt badania i koszt wykonania procedury medycznej.

Znany jest przypadek narciarki, która w Kanadzie na trasie zjazdowej upadła na ręce i złamała oba nadgarstki. Koszt ich operacji i opieki nad chorą wyniósł 267 tys. zł. Nigdy nie wiemy, kiedy ubezpieczenie może nam się przydać. Zdaniem ekspertów, nie ma co ryzykować - zawsze warto je mieć. Wybierając je, należy zwrócić uwagę na ich zakres: żeby były w nich koszty leczenia i asystance. Ważne jest też to, żeby się ubezpieczać na wysokie kwoty. Przyjmuje się, że 200-300 tys. zł to minimum przy planowaniu podróży po Europie. Po USA co najmniej pół miliona. I jeszcze jedno: należy też sprawdzić w warunkach ogólnych, czy suma ubezpieczenia, które się wykupuje, jest do wykorzystania łącznie, czy tylko na jedno zdarzenie.

Zawierając umowę, koniecznie powinniśmy zgłosić

ubezpieczycielowi choroby przewlekłe. To oczywiście podwyższa stawkę, ale tylko wtedy ubezpieczenie będzie podlegało refundacji.

Nie mniej ważne jest też, żeby zgłaszać chęć uprawiania sportów. Jeśli tego nie zrobimy, kiedy coś się stanie, ubezpieczyciel może nie wziąć za nic odpowiedzialności. Planując więc np. nurkowanie albo surfing, trzeba sprawdzić, czy ten sport jest na liście sportów ekstremalnych, za które trzeba zapłacić dodatkową składkę.

Ubezpieczyć się także można od wypadku „po alkoholu”. Szkody, do których dojdzie po wypiciu jednego czy dwóch drinków, ubezpieczyciel weźmie na siebie, jeśli mamy wykupioną klauzulę alkoholową.

Dodatkowe ubezpieczenie oczywiście podraża koszt całej wycieczki. Jeśli rodzina 5-osobowa jedzie do Turcji i ich wyjazd kosztuje 12 tys. zł, to ubezpieczenie (na 2 mln euro na każdą osobę) będzie sięgać około tysiąca złotych.

- Nigdy nie mamy wpływu na to, co się nam może stać. Nie jesteśmy w stanie tego przewidzieć. Mamy więc taki wybór: czy jak już się coś wydarzy, to będziemy mieli pieniądze, czy nie. I czy skorzystamy z leczenia kompleksowego, czy jedynie z koniecznego minimum. To odróżnia Polaka mądrego przed szkodą od mądrego po szkodzie - mówi Paweł Skotnicki.

Jolanta Gromadzka-Anzelewicz laureatką Kryształowego Pióra!

oprac. AT
Pomorie

Miło nam poinformować, że nasza redakcyjna koleżanka Jolanta Gromadzka-Anzelewicz została jedną z laureatek ogólnopolskiego konkursu dla dziennikarzy Kryształowe Pióra. Jola została wyróżniona za tekst, który ukazał się w Magazynie Dziennika Bałtyckiego „Rejsy” pod tytułem „Elektryczni pacjenci pod specjalnym nadzorem”.

W tym roku do Konkursu zgłoszono 289 materiałów w czterech kategoriach, wśród nich znalazły się artykuły prasowe i internetowe, audycje radiowe, a także materiały telewizyjne i podcasty.

Celem konkursu jest nagrodzenie dziennikarzy, którzy przyczynili się do budowania społecznej świadomości na temat zagrożeń związanych z coraz częstszymi chorobami jakimi są choroby cywilizacyjne, m.in. choroby układu krążenia, depresja, nowotwory oraz cu-



Jolanta Gromadzka-Anzelewicz specjalizuje się w pisaniu o branży medycznej i opiece zdrowotnej

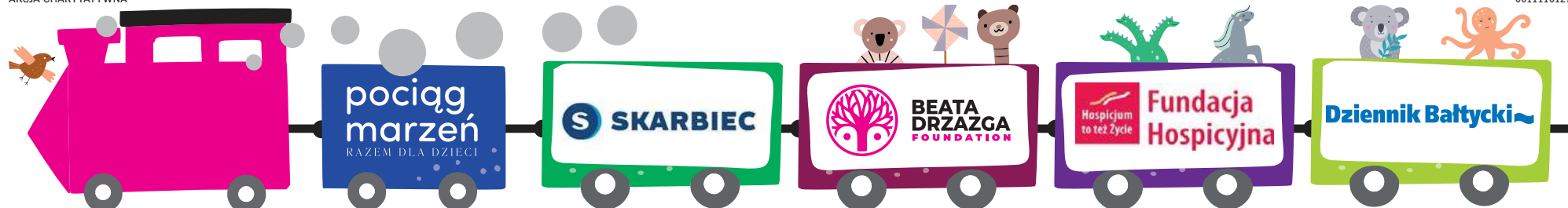
krzyca, a także promowanie postaw prozdrowotnych. Red. Gromadzka-Anzelewicz została wyróżniona w kategorii „Choroby serca - rosnące zagrożenie”.

W skład komisji oceniającej prace w tej kategorii weszli: prof. dr hab. n. med. Tomasz Grodzicki - kierownik Kliniki Chorób Wewnętrznych Szpitala Uniwersyteckiego w Krakowie, redaktorki: Anna Wilczyńska-Ciupa z TVN24 oraz Natalia Miller z redakcji Plus Minus Rzeczpospolita - laureatki ubiegłorocznej edycji konkursu, oraz Katarzyna Urbańska z firmy Servier.

„Konkurs „Kryształowe Pióra” jest organizowany przez firmę Servier Polska przy współpracy z Polskim Towarzystwem Nadciśnienia Tętnicznego, Polskim Towarzystwem Onkologicznym, Polskim Towarzystwem Onkologii Klinicznej, Polskim Towarzystwem Psychiatrycznym, Polskim Towarzystwem Diabetologicznym oraz Dziennikarskim Klubem Promocji Zdrowia. ©

AKCJA CHARYTATYWNA

0011110127



INWESTYCJE TO JEDNA Z WYCZEKIWANYCH PRZEZ MIESZKAŃCÓW PRZEBUDOWA UKŁADU DROGOWEGO W GDYNI

Przebudowa za 650 tysięcy złotych

Szymon Szadurski
Gdynia

W pierwszej połowie lipca rozpocząć ma się przebudowa jednego z najważniejszych skrzyżowań w gdynińskiej dzielnicy Grabówek, układu drogowego u zbiegu ul. Mireckiego, Komandorskiej i Wąsowicza.

Prace kosztować będą 650 tysięcy złotych. Jak zapowiadają specjaliści z Zarządu Dróg i Zieleni w Gdyni, zakończyć się powinny do końca wakacji. Taki termin ich realizacji nie został wybrany przypadkowo. Przedstawiciele ZDiZ ocenili, że zredukuje potencjalne uciążliwości dla mieszkańców, gdyż latem tradycyjnie ruch na ulicach jest najmniejszy. Sporo osób przebywa wówczas na urlopach, dzieci i młodzież nie dojeżdżają też na zajęcia do szkół. Jak zapowiadają urzędnicy, po zrealizowaniu inwestycji na skrzyżowaniu w pobliżu ul. Morskiej, najbardziej ruchliwej ulicy w całym mieście, poprawi się przede wszystkim bezpieczeństwo pie-

szych. Zapewnić mają to wyniesione przejścia, które uspokoją ruch. W ramach umowy samorządowców z przedstawicielami Energa Operator jedno z nich zostanie też dodatkowo doświetlone.

- O wyniesienie skrzyżowania i zwiększenie bezpieczeństwa w tym miejscu apelowali mieszkańcy - podkreśla Bartłomiej Austen, wiceprezydent Gdyni.

Ul. Komandorska, równoległa do ul. Morskiej, to jeden z najbardziej popularnych objazdów dla mieszkańców Grabówki i Leszczynek w przypadku, gdy główna arteria komunikacyjna w tej części miasta jest zakorkowana. Tymczasem taki scenariusz zdarza się w ostatnich latach regularnie.

- Ruch sukcesywnie rośnie i niewiele wskazuje, aby miało się to zmienić - mówi pan Sławomir, mieszkaniec ul. Orlicz-Dreszera w Leszczynkach. - Ulica Komandorska często jest najlepszą opcją, aby szybciej dojechać do domu lub wydostać się z dzielnicy.

Zanim jednak bezpieczeństwo i komfort jazdy na przebu-



Skrzyżowanie ul. Mireckiego, Komandorskiej i Wąsowicza w Gdyni zostanie w najbliższych tygodniach przebudowane

dowywanym skrzyżowaniu poprawią się, kierowcy w trakcie trwania inwestycji przygotować się muszą na utrudnienia. Zmiany w organizacji ruchu będą poważne. Zamknięty zostanie wjazd na skrzyżowanie od ul. Mireckiego od strony ul. Morskiej oraz od ul. Komandorskiej w kierunku centrum miasta. Wjazd w ul. Mireckiego od ul. Morskiej możliwy będzie tylko do wysokości centrum medycznego Clinica Medica, natomiast

od ul. Grabowo ul. Komandorską do wysokości ul. Komandorskiej 21A. Zamknięta zostanie część skrzyżowania przyległa do jezdni ul. Komandorskiej w kierunku ul. Kalksztajnow. Ruch dla tego kierunku zostanie poprowadzony po przeciwległej jezdni. Zamknięta zostanie ponadto część skrzyżowania przyległa do ul. Wąsowicza. Wyjazd z niej będzie możliwy tylko w kierunku ul. Komandorskiej. W trakcie przebudowy w rejonie

skrzyżowania nie będzie też możliwe parkowanie na ul. Komandorskiej. W miejsce obecnych przejść dla pieszych wyznaczone zostaną zastępcze. Najważniejszą zmianą jest jednak, że na skrzyżowaniu obowiązywał będzie ruch wahadłowy, sterowany tymczasową sygnalizacją świetlną.

- Początkowo musi to spowodować poważne perturbacje i swoje w korkach przez kilka tygodni postoiśmy - nie ma wątpliwości pan Sławomir z Leszczynki. - Miejmy jednak nadzieję, że efekty przebudowy będą zadowalające.

Warto dodać, że to jedna z aż kilkudziesięciu lokalnych inwestycji, zapowiadanych do zrealizowania w tym roku przez samorządowców. Już wcześniej rozpoczęła się długo wyczekiwana przez mieszkańców przebudowa placu Konstytucji w Śródmieściu. Także w tym roku zrealizowany ma być remont ul. Sportowej na Wzgórzu Świętego Maksymiliana wraz ze skrzyżowaniem z Drogą Gdynską, modernizacja ul. Necla na Kamiennej Górze, dokończenie na-

wierzchni z płyt yombul. Śliskiej na Wiclinie, utwardzenie odcinka ul. Porożyńskiego w tej samej dzielnicy, wyniesienie przejścia dla pieszych przy skrzyżowaniu ul. Janowskiej i Chyłośkiej w Cisowej, budowa ul. Grażyny w Małym Kacku, przebudowa fragmentu ul. Zielonej na Oksywiu oraz ul. Wiczińskiej, budowa ul. Cynkowej, Magnezowej i Mosiężnej na Pogórze.

Na rozpoczęcie wielu tych inwestycji mieszkańcy Gdyni czekają więcej niż dziesięć lat. Jak mówią, pozostaje mieć tylko nadzieję, że urzędnicy wywiążą się ze swoich deklaracji i w przedstawionym na początku tego roku planie realizacji nie będzie poważnych opóźnień.

- Za czasów trwających 25 lat rządów prezydenta Wojciecha Szczurka przyzwyczailiśmy się już do licznych obietnic, które niestety życie potem brutalnie weryfikowało - słyszymy od pana Sławomira z Leszczynki. - Pozostaje mieć nadzieję, że nowe władze miasta okażą się bardziej wiarygodne, a zapowiadane do realizacji inwestycje nie będą opóźniać się latami.

Jak dojechać na Zjazd Kaszubów

Joanna Surazyńska
joanna.surazynska@polskapress.pl

Już 6 lipca 2024 roku wszystkie drogi będą prowadzić do Kościerzyny. To właśnie tutaj odbędzie się XXV Światowy Zjazd Kaszubów.

W sobotę wielkie święto kaszubskiej kultury, tradycji i języka. Przybędą na niego tysiące Kaszubów z różnych zakątków Pomorza, Polski i świata.

Kaszubski pociąg kursować będzie na trasach Hel - Kościerzyna - Hel oraz Chojnice - Kościerzyna - Chojnice.

Planowany odjazd z Helu nastąpi o godz. 6.18. O godz. 8.34 - odjazd z Gdyni Głównej. Do Kościerzyny pociąg przyjedzie o godz. 10.21. Pociąg z Chojnic odjeżdża o godz. 8.42, w Kościerzynie będzie o godz. 10.00. Niespodziewanie wczoraj pojawiła się też dobra wia-



Kaszubski pociąg kursować będzie na trasach Hel - Kościerzyna - Hel i Chojnice - Kościerzyna - Chojnice

domość dla wszystkich, którzy planują przyjechać na Światowy Zjazd Kaszubów pociągiem.

- Otrzymał miłą wiadomość z Urzędu Marszałkowskiego - informuje Zrzeszenie Kaszubsko-Pomorskie. - W tym

roku w pociągach Transcasubia w relacjach Chojnice - Kościerzyna - Chojnice oraz Hel - Kościerzyna - Hel nie będą pobierane opłaty za przejazd.

Patronem Światowego Zjazdu Kaszubów jest „Dziennik Bałtycki”.

Ostatnie pożegnanie policjanta z honorami

Wojciech Lesner
Słupsk

Wczoraj odbyła się ceremonia pogrzebowa śp. podinsp. Rafała Fortuńskiego - wykładowcy Szkoły Policji w Słupsku, motocyklisty, który pod koniec czerwca zginął w tragicznym wypadku.

Uroczystości pogrzebowe rozpoczęły się mszą świętą w kościele p.w. Najświętszego Serca Jezusowego w Słupsku, którą odprawił biskup koszalińsko-kołobrzeski ks. Zbigniew Zieliński. Po uroczystości kondukt żałobny przeszedł na Stary Cmentarz, gdzie spoczął tragicznie zmarły Rafał Fortuński.

Żegnały go tłumy - oprócz najbliższych, w ceremonii wzięli udział przedstawiciele służb mundurowych z całej Polski.

W pogrzebie uczestniczyła społeczność Szkoły Policji w Słupsku, a do miasta z różnych stron licznie zjechali motocykliści, oddając hołd zmarłemu. Na Stary Cmentarz w Słupsku tłumnie przybyli także mieszkańcy. Ceremonii towarzyszyła policyjna asysta honorowa.

Wypadek, w wyniku którego zmarł Rafał Fortuński wstrząsnął całą Polską. Do tragicznego zdarzenia doszło 23 czerwca na skrzyżowaniu ulic Wiejskiej, Garncarskiej i Gdańskiej w Słupsku. Na filmach udostępnianych w mediach społecznościowych widać, jak motocyklista rusza na zielonym świetle z ulicy Wiejskiej i skręca w lewo - w ulicę Garncarską. W tym momencie z ogromną prędkością nadjeżdża biały mercedes. Jego kierowca nawet nie zwalnia, z impetem uderza w motocyklistę.



Rafał Fortuński spoczął na Starym Cmentarzu. Żegnała go rodzina policjanci z całej Polski i mieszkańcy Słupska.

49-letni Rafał Fortuński trafił do szpitala. W całym kraju wielu policjantów oddawało dla niego krew. W pomoc zaangażowało się też wielu mieszkańców Słupska. Niestety, pomimo starań lekarzy, mężczyzny nie udało się uratować.

AKCJA CHARYTATYWNA

0011110118



Nowy wiceprzewodniczący Rady Powiatu swoją kandydaturą wywołał burzę

J. Surazyńska, E. Okoniewska
joanna.surazynska@polskapress.pl

Niespełna trzy miesiące po wyborach samorządowych w Radzie Powiatu Kościerskiego nie brakuje emocji. Każda sesja przynosi kolejną falę kontrowersji.

Po wyborach samorządowych każda sesja Rady Powiatu Kościerskiego jest daleka od monotonii. Najpierw sporo emocji wzbudził wybór prezydium rady, na czele którego stanęła Kamila Cierzan-Czapiewska. Jednak już na drugim posiedzeniu doszło do odwołania Cierzan-Czapiewskiej oraz rezygnacji wiceprzewodniczącego Mariana Picka. Miejsce szefa rady zajął Marcin Modrzejewski, a stanowisko pozostawione przez Picka było nieobsadzone.

Ostatnia sesja wywołała kolejne emocje. Łukasz Przybylski, mimo braku formalnej rekomendacji komitetu, sam zgłosił kandydaturę na stanowisko wiceprzewodniczą-



Łukasz Przybylski został wiceprzewodniczącym Rady Powiatu Kościerskiego. Sam zgłosił swoją kandydaturę, mimo braku formalnej rekomendacji komitetu

cego, uzyskując poparcie większości radnych. Dodajmy, że Przybylski jest w tym samym ugrupowaniu, do którego należy Kamila Cierzan-Czapiewska i Marian Pick (KWW Razem dla Powiatu Kościerskiego). Koledzy z ugrupowania nie szczę-

dziłi słów krytyki, mówiąc, że to sytuacja dziwna, niemoralna i nieetyczna.

- Postanowiłem tak, ponieważ czas wziąć odpowiedzialność za swoje decyzje i przede wszystkim być samodzielnym politykiem jako przewodni-

czący Platformy Obywatelskiej w powiecie kościerskim - mówi Łukasz Przybylski. - Pora skupić się na problemach mieszkańców, a także braci mniejszości i reprezentować PO. A co do współpracy z klubem KWW Razem dla Powiatu Kościer-

skiego, uważam, że układa się dobrze. Ostatnie głosowania pokazały, że tu nic się nie zmieniło i jesteśmy razem. Oczywiście zawsze będę zapraszał do wstąpienia w szeregi Platformy Obywatelskiej, także koleżanki i kolegów z klubu Razem dla Powiatu, którego nie zamierzam opuszczać.

Jak podkreśla Łukasz Przybylski, o swojej planowanej kandydaturze informował już 10 czerwca.

- Zarząd Platformy Obywatelskiej w powiecie kościerskim większością głosów także poparł moją kandydaturę i uznał tym samym, że jako przewodniczący PO w powiecie kościerskim powinienem reprezentować nasz powiat w prezydium, a przede wszystkim środowisko, z którego się wywodzę - dodaje Przybylski. - Kolejnym krokiem będzie stworzenie klubu Platforma Obywatelska Kościerzyna w radzie powiatu.

Entuzjazmu Łukasza Przybylskiego nie dzielą kole-
dzy z ugrupowania.

- Od samego początku nie ufałem Łukaszowi Przybylskiemu - mówi Marian Pick. - Poniekąd spodziewałem się takiego kroku z jego strony. Tym samym nasza grupa została nieco skromniejsza, ponieważ zamiast pięciu, jest nas teraz czworo. Nie widzę możliwości współpracy z Łukaszem Przybylskim, ale była to jego decyzja i życzę mu powodzenia. Mamy duże doświadczenie w pracy samorządowej. Nasz potencjał jest ogromny i będziemy dalej działać dla dobra mieszkańców.

Jak podkreśla Marian Pick, jest rozczarowany funkcjonowaniem Rady Powiatu.

- Tu się wkradła polityka - mówi Marian Pick. - Będąc wójtą walczyłem o to, by kwestie polityczne nie przechodziły do rady. Wyobrażałem sobie, że w powiecie będziemy wszyscy działać dla dobra mieszkańców. Niestety, jestem zawiedziony. Jak dotąd, nie zauważyłem, aby realizowano ich oczekiwania. ©©

REKLAMA

001121315



Organizatorzy Festiwalu

Opera
Bałtycka
w Gdańsku

SAMORZĄD
WOJEWÓDZTWA POMORSKIEGO

Ministerstwo Kultury
i Dziedzictwa Narodowego

Dofinansowano ze środków
Ministra Kultury i Dziedzictwa Narodowego

Patronat honorowy

SEJM
RZECZYPOSPOLITEJ POLSKIEJ
Marszałek Sejmu Szymon Hołownia

ORLEN
MECENAS
GŁÓWNY

TURANDOT
PUCCINI 20, 25 LIPCA
JAŚ I MAŁGOSIA
21 LIPCA HUMPERDINCK
IX SYMFONIA
D-MOLL OP. 125
WYDARZENIE
TOWARZYSZĄCE
BEETHOVEN 23 LIPCA
LATAJACY
HOŁENDER
24 LIPCA WAGNER

Gdyńska elektrociepłownia spali biomasę

Mateusz Tkarski
miejscowość

PGE Energia Ciepła zawarła umowę na budowę instalacji biomasowej w gdyńskiej elektrociepłowni. Dzięki tej inwestycji, miejski system ciepłowniczy w Gdyni będzie niskoemisyjny już w 2027 r.

Budowa instalacji biomasowej rozpoczyna kolejny etap transformacji EC Gdynia w kierunku niskoemisyjnego wytwarzania ciepła dla miejskiego systemu ciepłowniczego, obejmującego Gdynię, Rumie, Redę i Gminę Kosakowo. Warta ponad 150 mln zł inwestycja gotowa będzie na wiosnę 2027 roku, czyli rok wcześniej, niż wymaga tego dyrektywa UE w sprawie efektywności energetycznej, w tym kierunków transformacji sektora ciepłowniczego.



Niedawno elektrociepłownia w Gdyni zyskała kotły olejowo-gazowe, za trzy lata będzie miała instalację do spalania biomasy

- W EC Gdynia realizowany jest obecnie Plan Dekarbonizacji źródeł wytwórczych, co pozwoli na zredukowanie do roku

2027 emisji CO2 o niemalże 200 tysięcy ton, czyli tyle ile osiągnęlibyśmy całkowicie zatrzymując transport drogowy

w Gdyni na prawie 200 dni w ciągu roku. Na inwestycję w ramach transformacji w EC Gdynia, PGE Energia Ciepła

w ciągu najbliższych 5 lat przeznaczy około 630 mln zł - powiedział Grzegorz Krystek, prezes zarządu PGE Energia Ciepła.

W wyniku wykorzystania biomasy jako odnawialnego źródła energii (OZE) gdyński system ciepłowniczy spełni warunek Dyrektywy EED wytwarzania ciepła co najmniej w 80 proc. w technologii wysokosprawnej kogeneracji i udziału energii odnawialnej w systemie w ilości co najmniej 5 proc.

- Przed nami inwestycja, która jest niezwykle ważna dla gdyńskiego systemu ciepłowniczego z uwagi na spełnienie kryteriów dyrektywy EED o efektywności energetycznej. Pozwoli ona dalej rozwijać sieć ciepłowniczą i przyłączyć do niej nowych odbiorców. Gdyńska elektrociepłownia jest

jedynym producentem ciepła dla miejskiej sieci ciepłowniczej - dodała Ewa Barszcz, dyrektor Oddziału Wybrzeże PGE Energia Ciepła w Gdańsku.

Wykonawcą budowy instalacji biomasowej w EC Gdynia jest firma Energika Zbigniew Szamałek Sp. Komandytowa. Zawarta umowa obejmuje budowę nowej kompletnej instalacji do spalania biomasy bazującej na kotle wodnym o mocy 30 MWt wraz z zamkniętym placem na magazynowanie biomasy. W ramach inwestycji kocioł zostanie wpięty do systemu ciepłowniczego równolegle z pozostałymi źródłami ciepła, co umożliwi zarówno jego samodzielną pracę, jak i wspólnie z pozostałymi urządzeniami. Nowy kocioł na biomasę posiadać będzie odrębną instalację oczyszczania i wyprowadzenia spalin. ©P

REKLAMA 0011121136

Wójt Gminy Osiek
ul. Kwiatowa 30, 83-221 Osiek

Osiek, dnia 01.07.2024 r.



OGŁOSZENIE

o wyłożeniu do publicznego wglądu projektu

ZMIANY miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego dla wsi Osiek

Na podstawie art. 67 ust. 3 pkt 4 ustawy z dn. 7 lipca 2023 r. ustawy o zmianie ustawy o planowaniu i zagospodarowaniu oraz niektórych innych ustaw (Dz.U. z 2023 r. poz. 1688), art. 17 pkt 9 i 11 ustawy z dnia 27 marca 2003 r. o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym (t.j. Dz.U. z 2023 r., poz. 977, ze zm.) w brzmieniu sprzed nowelizacji ustawy oraz uchwały Nr XLIII/279/2022 Rady Gminy Osiek z dnia 13 grudnia 2022 r. o przystąpieniu do sporządzenia zmiany miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego dla wsi Osiek

zawiadamiam o wyłożeniu do publicznego wglądu projektu ZMIANY miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego dla wsi Osiek

w dniach od **10.07.2024 r. do 9.08.2024 r.** w siedzibie Urzędu Gminy Osiek, ul. Kwiatowa 30, od poniedziałku do piątku w godzinach pracy urzędu.

Projekt ww. miejscowego planu wraz z prognozą oddziaływania na środowisko dostępny będzie również do wglądu w ww. terminie w Biuletynie Informacji Publicznej Urzędu Gminy Osiek na stronie internetowej www.osiek.biuletyn.net.

Informuję jednocześnie, zgodnie z wymaganiami 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 2023 r. poz. 1094, ze zm.), iż odstąpiono od strategicznej oceny oddziaływania na środowisko dla ww. zmiany miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego, gdyż zmiana dotyczy niewielkich korekt zapisów dotychczasowego planu miejscowego z 2011 r., które nie spowodują znaczącego oddziaływania na środowisko.

Dyskusja publiczna nad przyjętymi w projekcie miejscowego planu rozwiązaniami odbędzie się w dniu **1.08.2024 r. o godz. 12⁰⁰** w siedzibie Urzędu Gminy Osiek, ul. Kwiatowa 30.

W związku z art. 67 ust. 3 pkt 4 ustawy z dn. 7 lipca 2023 r. ustawy o zmianie ustawy o planowaniu i zagospodarowaniu oraz niektórych innych ustaw (Dz.U. z 2023 r. poz. 1688), zgodnie z art. 8c ustawy z dnia 27 marca 2003 r. o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym (t.j. Dz.U. z 2023 r. poz. 977, ze zm.) osoby fizyczne i prawne oraz jednostki organizacyjne nieposiadające osobowości prawnej mogą wносить uwagi dotyczące projektu zmiany planu.

Uwagi należy składać do Wójta Gminy Osiek (organ właściwy do rozpatrzenia uwag) z podaniem imienia i nazwiska (albo nazwy oraz adresu zamieszkania albo siedziby), oznaczenia nieruchomości, której uwaga dotyczy, w nieprzekraczalnym terminie do dnia **30.08.2024 r.** Uwagi mogą być składane w formie papierowej lub elektronicznej, w tym za pomocą środków komunikacji elektronicznej, w szczególności poczty elektronicznej na adres e-mail: urząd@osiek.gda.pl lub za pomocą platformy e-PUAP (identyfikator ePUAP Gminy Osiek: v2339sqdql/skrytka).

Uwagi i wnioski złożone po upływie wyżej podanego terminu pozostaną bez rozpatrzenia. Uwagi do projektu planu oraz wnioski i uwagi w postępowaniu w sprawie strategicznej oceny oddziaływania na środowisko będą rozpatrzone przez Wójta Gminy Osiek w terminie 21 dni od dnia upływu terminu ich składania.

Obowiązek informacyjny: na podstawie art. 13 i 14 Rozporządzenia w sprawie ochrony osób fizycznych w związku z przetwarzaniem danych osobowych i w sprawach swobodnego przepływu takich danych (Rozporządzenie Parlamentu Europejskiego i Rady UE 2016/679 z 27 kwietnia 2016 r.) - informacja, że klauzula informacyjna dotycząca przetwarzania danych osobowych dostępna jest na stronie Biuletynu Informacji Publicznej www.osiek.biuletyn.net w zakładce „Gmina Osiek Ochrona Danych Osobowych”.

AUTOPROMOCJA

Dziennik Bałtycki

Czwartek
z dreszczykiem
dziennikbaaltycki.pl

KURSY WALUT

2.07.2024

Kupno/sprzedaż walut, kantor Green, tel. 58 346 02 48, Wrzeszcz przy Manhattanie, Dmowskiego, Grunwaldzka, Morena Carrefour, Rumia Auchan

EUR	429/436 (+)
USD	400/407 (+)
GBP	505/512 (+)
CHF	442/449 (-)

Kantor Max, Gdańsk, ul. Jagiellońska

EUR	429/436 (+)
USD	400/407 (+)
GBP	505/512 (+)
CHF	442/449 (-)

(+) wzrost ceny w stosunku do notowania poprzedniego, (-) spadek ceny w stosunku do notowania poprzedniego, (o) bez zmian

REKLAMA

0011117439



RR.6720.1.2024.KZ

Wicko, dnia 25 czerwca 2024 r.

OBWIESZCZENIE

o przystąpieniu do sporządzenia planu ogólnego gminy Wicko

Na podstawie art. 13i ust. 3 pkt 1 ustawy z dnia 27 marca 2003 r. o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym (Dz. U. z 2023 r. poz. 977 ze zm.) oraz art. 39 ust. 1 pkt 1 w związku z art. 46 ust. 1 pkt 1 i art. 54 ust. 2 i 3 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 (Dz. U. z 2023 r. poz. 1094 ze zm.)

zawiadamiam

o podjęciu przez Radę Gminy Wicko Uchwały Nr II/10/2024 z dnia 28 maja 2024 r. w sprawie przystąpienia do sporządzenia **planu ogólnego gminy Wicko**.

Granice obszaru objętego planem ogólnym są granice gminy Wicko z wyłączeniem terenów zamkniętych innych niż ustalone przez ministra właściwego do spraw transportu.

Wnioski do projektu planu ogólnego można składać w nieprzekraczalnym terminie do 13 września 2024 r.

Wnioski powinny być składane przy wykorzystaniu formularza pn.: „**Pismo dotyczące aktu planowania przestrzennego**”, zgodnego z Rozporządzeniem Ministra Rozwoju i Technologii z dnia 13 listopada 2023 r. w sprawie wzoru formularza pisma dotyczącego aktu planowania przestrzennego, dostępnego w Urzędzie Gminy Wicko oraz zamieszczonego w Biuletynie Informacji Publicznej Urzędu Gminy Wicko na stronie internetowej: <https://www.bip.wicko.pl/m,513,plan-ogolny.html>

Wnioski należy składać do Wójta Gminy Wicko. Zgodnie z art. 8g ustawy z dnia 27 marca 2003 r. o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym wnioski do projektu planu ogólnego można składać na piśmie utrwalonym w postaci papierowej w Urzędzie Gminy Wicko lub pocztą na adres ul. Słupska 9, 84-352 Wicko, lub w postaci elektronicznej, w tym poza pomocą środków komunikacji elektronicznej, w szczególności poczty elektronicznej, na formularzu w postaci papierowej lub w formie dokumentu elektronicznego: z użyciem poczty elektronicznej na adres e-mail: ug@wicko.pl lub na adres elektronicznej skrzynki podawczej Gminy Wicko na platformie ePUAP: /UGWicko/SkrytkaESP.

We wniosku, należy podać imię i nazwisko albo nazwę, adres zamieszkania albo siedziby oraz adres poczty elektronicznej Wnioskodawcy, o ile taki posiada oraz informację, czy Wnioskodawca jest właścicielem lub użytkownikiem wieczystym nieruchomości objętej wnioskiem. Wskazane jest również podanie obszaru, którego wniosek dotyczy (np. numer działki ewidencyjnej, nazwę i numer obrębu ewidencyjnego, nazwę ulicy, nazwę miejscowości). Dodatkowo przydatne mogą być dane do kontaktu, takie jak adres do korespondencji lub numer telefonu.

Zgodnie z art. 41 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 (Dz. U. z 2023 r. poz. 1094 ze zm.) wnioski złożone po tym terminie pozostaną bez rozpatrzenia. Organem właściwym do rozpatrzenia wniosków jest Wójt Gminy Wicko.

W trakcie całego okresu zbierania wniosków do projektu planu ogólnego możliwe będzie uzyskanie informacji na temat sporządzanego planu ogólnego w Urzędzie Gminy Wicko, ul. Słupska 9, 84-352 Wicko, pok. 5, w godzinach pracy Urzędu oraz pod numerem 598 611 182, wew. 125.

z up. Wójta
Agnieszka Wolańska
Zastępca Wójta

POLSKA i ŚWIAT

KRÓTKO

WARSZAWA

Ograniczenia dla receptomatów

- Wprowadzimy przepis, który uniemożliwi sprzedawanie opioidów przez receptomaty, czyli nie będzie możliwości wystawienia tego typu recept w trakcie teleporad. Przepisy powinny być gotowe do końca miesiąca - zapowiedziała minister zdrowia Izabela Leszczyna. Pytana w Programie Trzecim Polskiego Radia o rozwiązania dot. preskrypcji leków psychotropowych i narkotycznych, przekazała, że jest po rozmowach z Naczelną Izbą Lekarską i konsultantami do spraw psychiatrii i opieki

paliatywnej. - Wszyscy zgadzają się, że nie ma potrzeby wystawiania leków narkotycznych, psychotropowych, opioidowych podczas teleporady - poinformowała. Pytana, czy to oznacza, że aby uzyskać takie leki, trzeba będzie udać się do gabinetu lekarza - potwierdziła. Leszczyna zaznaczyła, że w Polsce nie ma takiego problemu z opioidami jak np. w USA. Wyjaśniła, że podejmowane działania doraźne i działania długoterminowe mają zapewnić, że nigdy takiej sytuacji nie będzie. oprac. WS|PAP

HOSZÓW

Próbował przejechać przez potok

Nie żyje 71-latek, który w miejscowości Hoszów w gminie Ustrzyki Dolne próbował przejechać samochodem przez potok. Wezbrana woda porwała auto. Kierowca prawdopodobnie zdołał wysiąść, ale nurt był zbyt rwący i porwał mężczyznę. Znalezione go martwego przy brzegu, około kilometra dalej.



FOT. PSP W USTRZYKACH DOLNYCH

KATOWICE

Kara za krem z jadu kobry

Cztery opakowania kremu z jadem kobry królewskiej znaleźli celnicy na lotnisku w Pyrzowicach w bagażu turystki wracającej z Wietnamu. Kobięcie grożą konsekwencje. Izba Administracji Skarbowej w Katowicach przypomniała, że nielegalny przewóz gatunków zagrożonych wyginięciem to przestępstwo. Na lotnisku należy przedstawić za-

równo zezwolenie z kraju, z którego pochodzi taki produkt, jak i z kraju, do którego jest on przywożony. Krem z jadem i podobne medykamenty są popularne w krajach azjatyckich. Izba wyjaśniła, że „środek reklamowany jest jako specyfik zmniejszający bóle zapalne, zapalenie stawów, mięśni oraz ostre nerwobóle”. oprac. WS|PAP

PANAMA

Nowy prezydent Panamy Jose Raul Mulino oświadczył po swoim zaprzysiężeniu, że ukróci nielegalną migrację przez przesmyk Darien na granicy z Kolumbią. W ubiegłym roku korytarzem przeszło ponad pół miliona osób, próbujących dostać się do USA. Większość migrantów pochodziła z pogrążonej w kryzysie gospodarczym i humanitarnym Wenezueli, a także z Ekwadoru, Kolumbii i Chin.

”

Rozumiem, że istnieją głęboko zakorzenione przyczyny migracji, ale każdy kraj musi rozwiązywać własne problemy

Jose Raul Mulino prezydent Panamy

Niemcy zapłacą za przyszły pokój, a nie dawną wojnę

oprac. Anna Nagel
Warszawa

Polska i Niemcy będą współpracowały na rzecz ochrony granicy zewnętrznej Unii Europejskiej oraz Europejskiej Tarczy Powietrznej.

Nie wyobrażam sobie, żeby Niemcy nie stały się wiodącym państwem w kwestii wspólnego europejskiego, w tym polskiego, bezpieczeństwa - mówił premier Donald Tusk na wspólnej konferencji z kanclerzem Niemiec Olafem Scholzem.

We wtorek w KPRM odbyły się konsultacje międzyrządowe między Polską a Niemcami.

Po rozmowach szef polskiego rządu zwracał uwagę na kwestie historyczne w relacjach polsko-niemieckich.

Donald Tusk mówił, że jako historyk, polityk urodzony w Gdańsku i Polak, który dobrze rozumie wszystkie komplikacje naszej wspólnej historii, zawsze będzie mieć w głowie jedną lekcję historii.

„Ta lekcja, którą wspólnie powinniśmy wyciągnąć, lekcja zakorzeniona głęboko w historii

jest taka: żadne narody tak bardzo jak polski i niemiecki nie powinny mieć poczucia odpowiedzialności za bezpieczeństwo i ochronę Europy przed agresją z zewnątrz” - powiedział.

„Polska, jako jedna z największych ofiar II wojny światowej, Niemcy jako sprawcy tragedii II wojny światowej, dzisiaj jako narody wolne, demokratyczne, europejskie, powinny wspólnie skutecznie zadbać o to, aby Europa była bezpieczna, żeby tragedia wojny nigdy na naszych ziemiach się nie powtórzyła” - podkreślił Tusk.

„I dlatego niezależnie od naszych interpretacji, czasami sporów, co do detali, co do technik, nie wyobrażam sobie, żeby Niemcy nie stały się wiodącym państwem w kwestii wspólnego europejskiego, w tym polskiego, bezpieczeństwa” - powiedział.

Tusk podkreślił, że także inne państwa, w tym Ukraina, czekają na taki komunikat. „Wszyscy patrzą na nasze relacje z dużą nadzieją, bo mogą one otworzyć wiele różnych ciekawych możliwości dla całej Europy, Ukrainy, Niemiec i przede wszystkim



FOT. ADAM JANOWSKI

Kanclerz Olaf Scholz podkreślał w Warszawie, że Rosja zniszczyła ład pokojowy w Europie i zagraża UE

z mojego punktu widzenia dla Polski” - dodał.

Podczas wspólnej konferencji prasowej w Warszawie kanclerz Niemiec zapewniał, że nasze kraje będą wspierać współpracę w dziedzinie bezpieczeństwa i obronności.

Konkretnie oznacza to, że chcemy przyjąć rolę liderów w regionie bałtyckim w ramach NATO i w ramach ochrony flanki wschodniej” - mówił.

Niemiecki kanclerz dodał, że prezydent Rosji Władimir Putin zniszczył ład pokojowy w Europie i zagraża bezpieczeństwu na kontynencie. „Wspólnie sto-

imy u boku Ukrainy i Ukraińców w ich niestrudzonej walce przeciwko imperialistycznej wojnie Rosji” - powiedział Scholz.

Zwracał też uwagę, że Polska i Niemcy to kraje świadczące największe wsparcie dla Ukrainy pod względem politycznym, militarnym oraz jeśli chodzi o przyjmowanie uchodźców z tego kraju.

„Jeszcze ściślej będziemy współpracować w dziedzinie wsparcia Ukrainy, a także towarzyszyć Ukrainie na drodze do UE” - oświadczył Scholz.

Zaznaczył, że „nasza wspólna odpowiedzialność dotyczy również Europy”. „Naszym wspólnym celem jest to, aby rozszerzenie UE o kolejnych członków stało się niebawem rzeczywistością” - powiedział Scholz. Dodał, że Czarnogóra, Mołdawia oraz Ukraina osiągnęły w tym kontekście wielki postęp. Oceniał ponadto, że UE z rozszerzenia musi wyjść silniejsza oraz że jednocześnie potrzebuje wewnętrznego procesu reform. „Rozszerzona Unia Europejska musi być Unią Europejską sprawczą, zdolną do działania” - podkreślił niemiecki polityk. PAP

Miliony złotych za wynajem niewykorzystywanych pomieszczeń. NIK przyjrzała się wydatkom IPN

oprac. Karolina Wrońska
Warszawa

Z wystąpienia pokontrolnego NIK wynika, że Instytut Pamięci Narodowej jako dysponent części budżetu państwa wydał 17,92 mln zł z naruszeniem prawa, nierzetelnie lub niegospodarnie.

Prawie milion zł miesięcznie płacił przez osiem miesięcy IPN za wynajem niewykorzystywanych pomieszczeń w budynku,

gdzie miała być nowa siedziba Centralnego Przystanku Historia - wynika z wystąpienia pokontrolnego NIK, do którego dotarła PAP. 370 tys. zł zapłacono za kapsuły multimedialne, zanim wypłynęły one z Tajwanu.

Kontrolerzy ustalili, że 4 marca 2023 r. w żadnym z wynajmowanych przez IPN pomieszczeń na funkcjonowanie nowego CPH nie znajdowały się kapsuły multimedialne, których dostawę wraz z montażem i podłączeniem na miejscu potwierdzono

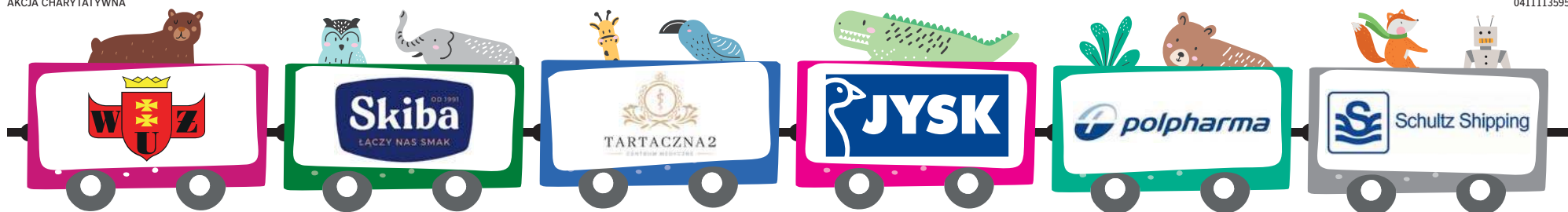
w protokole odbioru z 20 grudnia 2023 roku.

Ze strony IPN potwierdzenia odbioru dokonał kierownik samodzielnej sekcji projektów aranżacyjnych Biura Przystanków Historia. Dyrektor Biura Przystanków Historia zeznał, że ze względu na duży zakres obowiązków dla realizacji projektu zatrudnił pracownika, który został kierownikiem tego projektu i był w całości odpowiedzialny za jego realizację. Do poświadczania nieprawdy miało dojść

również przy dokonaniu potwierdzenia odbioru na zakup sprzętu i wyposażenia, w tym mebli do CPH. Na zakup i montaż sprzętu wydano ponad 640 tys. zł, ale część tego sprzętu nie została zamontowana. Z kolei ponad 11 tys. zł wypłacono na wynagrodzenie za realizację nadzoru autorskiego nad realizacją aranżacji CPH. Wynagrodzenie wypłacono, mimo że do końca ubiegłego roku przedsięwzięcie nie zostało zakończone. PAP

AKCJA CHARYTATYWNA

0411113595



Postępowy realizm oraz miejscowy reset. Nowe plany brytyjskiej dyplomacji

oprac. Anna Nagel
Londyn

- Politykę zagraniczną będzie cechował postępowy realizm - oświadczył David Lammy, który w laburzystowskim gabinecie cieni odpowiada za sprawy zagraniczne.

Lammy, który po niemal pewnym zwycięstwie Partii Pracy w czwartkowych wyborach do Izby Gmin najprawdopodobniej obejmie stanowisko ministra spraw zagranicznych, spotkał się z dziennikarzami, aby opowiedzieć o priorytetach przyszłego rządu w kwestii polityki międzynarodowej. Definiując termin „postępowy realizm”, wyjaśnił, że chodzi o postrzeganie świata takim, jaki jest, a nie takim, jakim chcielibyśmy go widzieć.

- Gdy obejmę ministerstwo spraw zagranicznych, jeśli za kilka dni Brytyjczycy tak zdecydują, konieczne będą pewne fundamentalne zmiany. Potrzebujemy resetu w kwestii klimatu, bo chcemy,



David Lammy najprawdopodobniej obejmie stanowisko ministra spraw zagranicznych Wielkiej Brytanii

aby Wielka Brytania ponownie objęła przywództwo w sprawie walki z kryzysem klimatycznym - oświadczył Lammy.

Jedną z kwestii, które się nie zmienią, pozostanie wsparcie udzielane Ukrainie w obronie przed rosyjską napaścią, a także zaangażowanie Wielkiej Brytanii na wschodniej flance NATO, co - jak zapewnił Lammy - jest „nienaruszalne”.
PAP

Orban pojechał do Kijowa. Po raz pierwszy w czasie wojny

oprac. Karolina Wrońska
Kijów

Premier Węgier spotkał się z prezydentem Ukrainy Wołodymyrem Zełenskim dzień po objęciu przez Węgry rotacyjnej prezydencji w Radzie Unii Europejskiej.

Była to pierwsza wizyta Orbana na Ukrainie od inwazji Rosji na ten kraj, którą Moskwa rozpoczęła w lutym 2022 roku.

Jak wskazała Polska Agencja Prasowa, powołując się na depeszę Agencji Reutera, Orban, najbliższy sojusznik Władimira Putina wśród przywódców Unii Europejskiej, od początku rosyjskiej inwazji w lutym 2022 roku wielokrotnie sprzeciwiał się wielu unijnym inicjatywom mającym na celu wsparcie Ukrainy w jej obronie przed agresją Moskwy.

Problemem w relacjach Węgier z Ukrainą od lat pozostaje kwestia ok. 100-tysięcznej mniejszości węgierskiej na ukraińskim Zakarpaciu.

Budapeszt żąda, aby Kijów przywrócił zapisy sprzed 2017 roku, czyli sprzed wejścia w ży-



Premier Węgier wielokrotnie sprzeciwiał się wielu unijnym inicjatywom, mającym na celu wsparcie Ukrainy w jej obronie przed agresją ze strony Moskwy

cia ustawy oświatowej, która zdaniem rządu Orbana uderza w węgierską mniejszość.

Ponadto w 2012 roku język węgierski stracił status języka regionalnego na Zakarpaciu.

Węgierska prezydencja w Radzie UE rozpoczęła się 1 lipca i potrwa do końca roku. 1 stycznia 2025 roku od Węgier przewodnictwo w Radzie przejmie Polska.

Orban określił ceremonię przekazania, która odbyła się w poniedziałek w siedzibie pre-

miera Belgii w Brukseli, jako „radosną”. „Wszyscy się cieszą, że nadeszła nasza kolej, by uczynić Europę znowu wspaniałą” - napisał szef węgierskiego rządu w mediach społecznościowych.

Problemem w relacjach Węgier z Ukrainą od lat pozostaje kwestia ok. 100-tysięcznej mniejszości węgierskiej na Zakarpaciu

Premier nawiązał do hasła węgierskiego przewodnictwa w Radzie UE: „Uczyńmy Europę znowu wspaniałą” (z ang. „Make Europe Great Again”). Jest ono parafrazą motta prezydentury Donalda Trumpa w USA i ruchu MAGA będącego akronimem hasła „Make America Great Again”.

Podobieństwo jest uznawane w Brukseli za węgierską prowokację ze względu na niechęć, jaką wywołuje w większości stolic europejskich postać byłego prezydenta USA, który ubiega się ponownie o ten urząd. Kontrowersje ucinął jednak ambasador Węgier przy UE Balint Odor. Pytany przez dziennikarzy odpowiadał, że nie wydaje mu się, by Trump chciał kiedykolwiek uczynić Europę wspaniałą. Odor zapewniał zarówno media, jak i dyplomatów w Brukseli, że Węgry chcą być w trakcie swojego przewodnictwa „uczciwym pośrednikiem”, także w kwestiach związanych ze wspieraniem Kijowa. „Będziemy zajmować się Ukrainą, jeśli będzie taka konieczność” - mówił na spotkaniu z dziennikarzami ambasador. PAP

Biden krytykuje wyrok Sądu Najwyższego USA. Orzeczenie przyznaje „absolutny immunitet”

oprac. Anna Nagel
Waszyngton

- Wyrok Sądu Najwyższego w sprawie prezydenckiego immunitetu czyni z prezydenta króla stojącego ponad prawem, który może ignorować prawo - powiedział prezydent USA Joe Biden.

Biden skomentował w ten sposób precedensowy wyrok Sądu Najwyższego, dający prezydentom USA „absolutny immunitet” chroniący ich przed zarzutami karnymi w sprawach związanych z wykonywaniem przez nich podstawowych i wyłącznych obowiązków prezydenta i „domniemany immunitet” w przypadku innych czynności oficjalnych.

Biden zauważył, że wyrok SN - częściowo przyznający rację argumentom Donalda



Sędziowie przyznali rację argumentom Trumpa

Trumpa, że immunitet chroni go przed zarzutami dotyczącymi jego prób utrzymania się przy władzy - w praktyce oznacza, że proces byłego prezydenta w tej sprawie nie rozstrzygnie się przed wyborami. Poniedziałkowy wyrok Sądu

Najwyższego, podjęty przez szóstkę sędziów nominowanych przez republikańskich prezydentów i przy sprzeciwie trzech nominowanych przez demokratów, jest pierwszym tak szerokim wyznaczeniem granic immunitetu i prezydenckiej władzy.

Wyrok mówi, że prezydenci są chronieni „absolutnym immunitetem”, kiedy wykonują podstawowe czynności związane ze swoim urzędem i „domniemany immunitet” w przypadku innych działań urzędowych, jednak immunitet nie obejmuje ich „nieoficjalnych” działań.

Jednocześnie absolutny immunitet ma oznaczać, że sądy nie mogą użyć czynności urzędowych prezydenta jako materiału dowodowego. Sędziowie w większości przyznali rację argumentom wysuwanim przez

Trumpa i jego prawników, którzy twierdzili, że prezydencki immunitet jest konieczny, by szef państwa mógł podejmować decyzje bez strachu przed ewentualnymi zarzutami.

Sędziowie podjęli też decyzję o odesłaniu sprawy Trumpa w sprawie jego prób utrzymania się przy władzy do sądu okręgowego, by ten zdecydował, które zarzucane Trumpowi działania miały charakter oficjalny, a które nie.

W praktyce oznacza to, że do procesu przed sądem w Waszyngtonie najpewniej nie dojdzie przed listopadowymi wyborami prezydenckimi w USA, choć wciąż teoretycznie może dojść do niego w późniejszym terminie. Jeśli Donald Trump wygra wybory, będzie mógł jednak wycofać zarzuty federalne przeciwko sobie.

PAP

Kolejny incydent z kuszą na terytorium Serbii

oprac. Karolina Wrońska
Belgrad

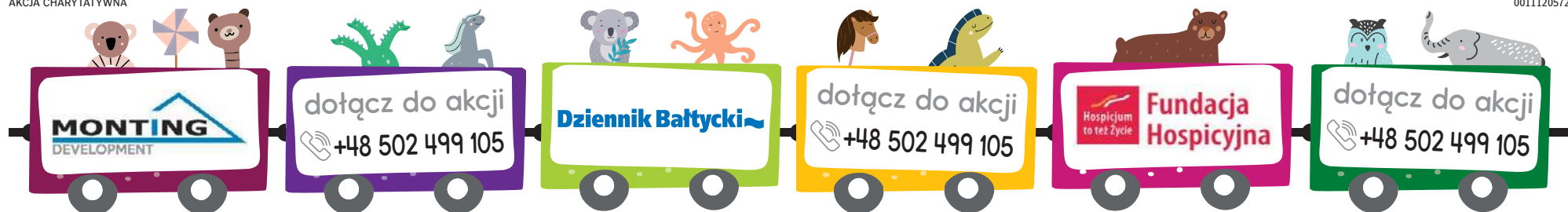
Uzbrojony w kuszę i noże mężczyzna dostał się na teren ministerstwa spraw wewnętrznych Serbii. 56-latek został zatrzymany - poinformował szef serbskiego MSW Ivica Daczić.

- Trwa badanie motywów działania tej osoby. Mężczyzna nie znajduje się na liście ekstremistów, przeszukujemy jego mieszkanie - powiedział minister Daczić.

W sobotę uzbrojony w kuszę mężczyzna zaatakował przed ambasadą Izraela w Belgradzie strzegącego placówki policjanta. Napastnik został śmiertelnie postrzelony przez broniącego się funkcjonariusza, a sam policjant przeszedł operację w pobliskim szpitalu. Jego stan jest stabilny.

Napastnik został określony przez władze islamskim radykałem, a jego atak - terrorystycznym. W kraju wprowadzono trwający do wtorku podwyższony poziom zagrożenia terrorystycznego. Jego współpracownik - również ujęty - został wcześniej skazany za podżeganie do terroryzmu i gloryfikowanie Państwa Islamskiego i Al-Kaidy.

Minister Daczić wezwał po sobotnim ataku do zmian w prawie, dzięki którym posiadanie kuszy bez pozwolenia będzie w Serbii nielegalne. - Kuszę, którą napastnik mógł zabić policjanta, kupił za niecałe 60 euro. Dlatego musimy pilnie zmienić prawo, aby dostosować je do panujących realiów. Kusza nie może być traktowana jako urządzenie bezpieczne - zaznaczył polityk. PAP



strona ZDROWIA

stronazdrowia.pl

WARTO WIEDZIEĆ: Świdośliwa na stoły!

Chcesz wiedzieć, co będą jadać twoi wnukowie lub prawnukowie? Wszystko wskazuje na to, że na ich stołach będzie często gościł świadośliwa, której owoce są praw-

dziwym skarbem zdrowych składników. Czego tam dobrego nie ma! Ale dzisiaj owoce świadośliwy źle znoszą transport, są nietrwałe. Można je dostać, ale są rzadkością. W przyszłości jednak ten problem zostanie rozwiązany. Tylko pozazdrościć!

ZA TYDZIEŃ:

- Nie dotykaj, a nawet nie podchodź, gdy zobaczysz z daleka. Parzy, truje – to „zemsta Stalina”
- Co oznaczają nocne poty? Ten objaw choroby można przeoczyć zwłaszcza latem



FOT. MUSEKAW/PXABAYF

Świeży smak lata dla cukrzyków. Nie muszą rezygnować z owoców

Marta Siesicka-Osiak
redakcja@stronazdrowia.pl

Jedzenie świeżych owoców wiąże się ze zdrowszą dietą i niższym ryzykiem zachorowania na cukrzycę.

Owoce są wielkim skarbem naszego pożywienia. Obecność przeciwutleniaczy, składników przeciwzapalnych, błonnika pokarmowego i wody wyraźnie poprawia funkcje układu krążenia, mózgu, polepsza stan skóry i zmniejsza ryzyko rozwoju niektórych nowotworów. Panuje jednak przekonanie, że nie wszyscy mogą jadać surowe owoce. O ile osoby z podrażnionym układem pokarmowym rzeczywiście powinny unikać surowych jabłek czy pomarańczy, to już lista owoców dozwolonych na przykład przy cukrzycy jest zaskakująco długa.

Zaletą wymienionych na niej owoców jest fakt, że zmniejszają liczbę powikłań u chorych, u których cukrzyca już się rozwinęła. Zawierają sporo błonnika, co w naturalny sposób pomaga uregulować poziom cukru we krwi.

Najzdrowszy deser

Osoby chore na cukrzycę, wybierając taki świeży deser, muszą brać pod uwagę nie tylko zawartość węglowodanów, ale również indeks glikemiczny (IG) oraz ładunek glikemiczny. Polskie, sezonowe owoce o najniższym IG to:

- agrest (15),
- wiśnie (22),
- śliwki (24),
- maliny i jeżyny (25),
- porzeczki (25),
- brzoskwinie (30),
- jabłka (34),
- truskawki (40).

Cukrzycy mogą sięgać także po importowane, egzotyczne owoce, takie jak grejpfrut (25), mandarynki (30), pomarańcze (40) oraz awokado (40). Dobrym wyborem jest również kiwi, które nie powoduje gwałtownego wzrostu poziomu cukru we krwi i mimo dość wysokiego IG (50), ma niski ładunek glikemiczny.



Agrest i wiśnie - to najzdrowsze owoce dla osób chorych na cukrzycę lub zagrożonych tą chorobą. Nie powinni odmawiać sobie tego deseru

Cukrzycy powinni zwrócić szczególną uwagę na stan dojrzałości owoców - im bardziej są dojrzałe, tym mają wyższy indeks glikemiczny. Kiedy podajemy owoce obróbce termicznej przez gotowanie, pieczenie czy smażenie lub je rozdrabniamy, to równocześnie podnosimy ich IG. Dlatego najlepiej, jeśli chorzy na cukrzycę będą sięgać po owoce świeże, sezonowe i nieprzetworzone. Żeby wesprzeć prawidłowy poziom cukru we krwi, warto dodawać do owoców bogate w błonnik siemię lniane, a także odrobinę cynamonu.

Tych lepiej unikać

Ile owoców może zjadać dziennie chory na cukrzycę? Niezbyt dużo, ale i niemało. Ogólne zalecenia dla nich mówią o dwóch do trzech porcji owoców dziennie, a porcja to

tyle, ile zmieści się w garści. WHO zaznacza, że powinniśmy jadać co najmniej 400 g owoców i warzyw każdego dnia, w tym jedną czwartą owoców.

Osoby chorujące na cukrzycę muszą jednak unikać owoców zawierających duże ilości naturalnych cukrów, z wysokim indeksem glikemicznym. Na tej liście znajduje się przede wszystkim arbuzy (72), melon (65), banan (52) oraz mango (51). Dotyczy to również owoców z puszek i większości owoców suszonych, z dużą zawartością cukrów prostych.

Chorzy na cukrzycę powinni sięgać po owoce świeże, sezonowe i nieprzetworzone. Ale innym też wyjdą na zdrowie

Ale z powodzeniem mogą zastąpić je wiśnie, należą przecież do najbardziej wartościowych owoców na świecie. Według badań wiśnie jedzone regularnie wspierają ochronę przed chorobami cywilizacyjnymi, chodzą głównie o cukrzycę, schorzenia układu sercowo-naczyniowego i nowotwory. Wiśnie mają też wadę - są dość cierpkie, dlatego można wycisnąć z nich sok, podawać musy czy dodawać je do sałatek owocowych.

Wiśnie dostarczają wiele niezbędnych substancji, w tym witaminy C i A. Przyswajalność soli mineralnych z tych owoców jest zwiększona dzięki wysokiej zawartości kwasów owocowych, za wyjątkowe właściwości prozdrowotne wiśni odpowiadają antyoksydanty. Od antocyjanów pochodzi kolor skórek i miąższu.

Słodszy bywa agrest, który owocuje od czerwca do sierpnia. W smaku przypomina mieszankę słodkich i winnych winogron z lekko kwaśnymi porzeczkami. To lider na liście owoców polecanych cukrzykom. Ma wysoką zawartość magnezu i wapnia, bez obaw mogą go jeść chorzy z insulinopornością i innymi zaburzeniami gospodarki węglowodanowej, wyróżnia się bardzo niskim indeksem glikemicznym. Jest owocem jagodowym, a ta grupa słynie z prozdrowotnych właściwości, przewyższających pozostałe owoce.

Owoc idealny

Agrest zawiera sporą ilość luteiny, która jest silnym przeciwutleniaczem wspierającym pracę oczu. W 100 g dostarcza 44 kalorie, 10 g węglowodanów, 0,9 g białka i aż 4,4 g błon-

nika pokarmowego, nadającego miąższowi lekko żelową konsystencję. Owoce agrestu, które wspomagają naturalną odporność organizmu, przeciwdziałają zmianom miażdżycowym, powinny koniecznie znaleźć się w diecie cukrzyków, osób z insulinopornością i innymi zaburzeniami gospodarki węglowodanowej.

Świeże, sezonowe owoce trafnie wybrane i jadane z umiarem dodają zdrowia, energii i znacznie poprawiają nastrój. Znany lekarz sportowy John P. Higgins z Uniwersytetu w Houston powtarza swoim pacjentom: - Pamiętajcie o starym powiedzeniu, że jedno jabłko dziennie trzyma lekarza z daleka, ale zastosujcie to do różnych owoców. Kilka owoców dziennie może trzymać waszego lekarza naprawdę bardzo daleko.



Maksymalna dawka kofeiny dziennie dla dorosłej, zdrowej osoby to 400 mg. To góra pięć filiżanek kawy

Kahweol i kafestol – nowe sekrety kawy

Monika Górska
redakcja@stronazdrowia.pl

Nikom nie trzeba już udowadniać, że kawa jest zdrowa. Ale o niektórych jej korzyściach mało kto wie.

Wciąż odkrywamy nieznane dotąd właściwości kawy, działające korzystnie na nasze samopoczucie, jelita, a także pamięć. Nowe analizy ZOE PREDICT, największego na świecie programu badań nad odżywianiem, które prowadzą amerykańscy i angielscy naukowcy, wykazano, że kawa wpływa korzystnie na funkcje poznawcze, a nawet zdrowie psychiczne.

Oto siedem ukrytych zalet kawy.

1. Jest zdrowa dla jelit.

Osoby pijące kawę mają bardziej różnorodną florę bakteryjną jelit od tych, które kawy nie piją. Wynika to prawdopodobnie z zawartości błonnika i właściwości prebiotycznych kawy, która odżywia pożyteczne bakterie.

2. Odchudza.

Osoby pijące kawę częściej miały odpowiednią wagę w porównaniu do niepijących kawy. Kawa zawdzięcza to zawartości kofeiny, która zmniejsza apetyt oraz przyspiesza spalanie tłuszczu i przemianę materii.

3. Działa

przeciw zaparciom.

Spowodowane jest to tym, że kawa przyspiesza perystaltykę jelit, dzięki czemu szybciej oczyszcza organizm.

4. Wspomaga

pamięć i koncentrację.

Poprawia funkcje poznawcze, zapobiega ich pogarszaniu. Potencjalnie zmniejsza ryzyko rozwoju chorób, takich jak choroba Alzheimera czy Parkinsona w starszym wieku.

5. Poprawia

samopoczucie.

U osób pijących co najmniej cztery filiżanki kawy dziennie ryzyko zachorowania na depresję jest znacznie mniejsze niż u osób pijących mniej niż jedną filiżankę dziennie.

6. Zmniejsza ryzyko

rozwoju nowotworów.

Naukowcy odkryli dwa nowe związki zawarte w kawie – kahweol i kafestol, które hamują wzrost komórek raka prostaty i nerek, a także raka wątroby i jelita grubego.

7. Chroni serce.

Picie do pięciu filiżanek kawy dziennie obniża ryzyko rozwoju chorób sercowo-naczyniowych, niewydolności serca, zawału czy nadciśnienia o 15 procent. Osoby cierpiące na nadciśnienie powinny jednak pić najwyżej trzy filiżanki kawy dziennie.



Korzyści z picia kawy wynikają nie z zawartości kofeiny, ale polifenoli wchodzących w skład jej ziaren

Nie tylko ratownik na plaży wystawia czerwone flagi. Twoje ciało też daje podobne sygnały

Monika Górska
redakcja@stronazdrowia.pl

Zrób test ABCDE, a dowiesz się, czy twój pieprzyk wymaga wizyty u specjalisty.

Sesja opalania? Sen na plaży? Możesz zauważyć potem nowe znamię na skórze lub zmiany w istniejącym pieprzyku. Często nie ma czym się martwić, ale lepiej wiedzieć, co się dzieje. Do specjalisty należy iść jak najprędzej wtedy, gdy zmianę cechuje asymetria, nierówne brzegi, różne kolory i powiększający się rozmiar.

Brytyjski lekarz ratownik dr Suraj Kukadia, znany w sieci jako Dr Sooj, opublikował na Tik Toku film, w którym podpowiada, jak w łatwy sposób rozpoznać nowotwór skóry. W pięciu punktach podał listę kontrolną głównych objawów czerniaka.

Obserwuj siebie

Czerniak to nowotwór złośliwy skóry, który wywodzi się z melanocytów, komórek wytwarzających barwnik zwany melanim. To ona sprawia, że skóra ciemnieje w kontakcie z promieniowaniem ultrafioletowym, czyli właśnie w kontakcie z promieniowaniem słonecznym czy promieniowaniem stosowanym w solarium. Objawy choroby najczęściej pojawiają się na skórze, ale mogą wystąpić też w obrębie błony śluzowej jamy ustnej, nosa czy gałki ocznej. Częściej występują u kobiet niż u mężczyzn. Pięć „czerwonych flag” czerniaka, które powinny zaniepokoić to:

● A - asymetryczność.

W przeciwieństwie do zwykłych pieprzyków, czerniaki są atypowe, mają wygląd na przykład dwóch różnych połówek, innych pod względem koloru i tekstury.

● B (ang. border) - granica.

Czerniaki mają nierówne, poszarpane brzegi.

● C (ang. color) - kolor.

Barwa czerniaka jest niejednolita, chodzi często o połączenie dwóch lub więcej różnych kolorów, takich jak brąz, czerń, czerwień lub róż.

● D (ang. diameter) - średnica.

Czerniak jest dość duży i ma średnicę większą niż 6 mm, czyli mniej więcej tyle, co średnica gumki od ołówka.

● E (ang. evolving) - ewolucja.

Chodzi o zmianę kształtu, rozmiaru lub koloru. Jeśli znamię zacznie krwawić, swędzieć albo łuszczyć się, może okazać się, że to poważna sprawa.



Każdego roku w Polsce notuje się ponad 3 tys. nowych zachorowań na czerniaka

Jeśli ktoś zauważy u siebie te objawy, należy jak najszybciej zgłosić się do lekarza. Dr Sooj radzi, żeby co jakiś czas oglądać dokładnie swoją skórę, a w przypadku trudno dostępnych miejsc poprosić o pomoc bliską osobę. Szczególnie jeśli ktoś jest w grupie wysokiego ryzyka, dobrze jest śledzić pieprzyki za pomocą aparatu, robiąc co jakiś czas zdjęcia. Łatwiej jest wtedy uchwycić inny wygląd znamion.

W zapobieganiu chorobom bardzo istotna jest profilaktyka i właśnie regularna obserwacja skóry, co zwiększa szanse na szybką diagnozę i rozpoczęcie terapii. Największą uwagę na ewentualne zmiany powinny zwrócić osoby, które:

● Słabo tolerują słońce.

Ryzykowne jest dla nich przebywanie w pełnym słońcu więcej niż godzinę dziennie, korzystanie z łóżek opalających.

● Są dojrzałymi kobietami.

Ryzyko zwiększa się z wiekiem i jest większe u kobiet.

● Mają jasną karnację.

65 proc. mieszkańców naszego kraju ma jasną karnację, która źle lub raczej źle znosi mocną ekspozycję na słońce.

● Mają naturalnie jasny kolor włosów, blond lub rudę. Niebieskie oczy, liczne piegi na skórze.

W Japonii nie występuje jasny kolor włosów, zapadalność na czerniaka jest tam sto razy rzadsza niż w Australii, gdzie żyje wielu potomków Anglosasów.

● Mają dużą liczbę znamion barwnikowych.

Znamiona wrodzone występują u około jednego procenta populacji, czerniaki najczęściej rozwijają się w tzw. znamionach olbrzymich o średnicy powyżej 20 cm.

● Mają historię oparzeń słonecznych, zwłaszcza w dzieciństwie.

Szacuje się, że silne oparzenia słoneczne w dzieciństwie mogą zwiększać ryzyko zachorowania na czerniaka nawet o około 200-300 proc. Bardzo ważna jest ochrona dzieci przed nadmiernym działaniem słońca.

● Mają w rodzinie przypadki czerniaka lub innych nowotworów skóry.

W przypadku czerniaków rodzinnych ryzyko zachorowania na ten nowotwór jest kilkakrotnie wyższe.

Badanie nie boli

Naukowcy wiążą przypadki czerniaka z wysokim statusem materialnym, który pozwala przyszłym pacjentom spędzać wiele godzin na plażach, zwykłe w kurortach, w pełnym słońcu. Brak odpowiedniej ochrony i wrażliwość skóry skutkuje różnymi efektami, w tym na przykład zgrubieniem znamion, krwawieniami z nich, świądem. Należy wiedzieć, że przy takich objawach konsultacja dermatologiczna jest konieczna i pilna.

Czerniak to jeden z najbardziej złośliwych nowotworów skóry. Zapadalność na niego w ciągu ostatnich 30 lat zwiększyła się aż o 300 proc. Dla

czego? Pewnie moda na opaleniznę ma w tej sytuacji spore znaczenie. W Polsce wykrywa się ponad 3 tys. nowych przypadków czerniaka rocznie, ale tempo zachorowań wciąż rośnie. Ogromne znaczenie ma szybkie zgłoszenie choroby. Wykryty we wczesnym stadium nowotwór jest w 90 proc. przypadków uleczalny.

Rozsądni pacjenci raz w roku zgłaszają się do lekarza na profilaktyczne badanie znamion. Badanie odbywa się przy pomocy dermoskopu, co umożliwia dokładną ocenę morfologii zmiany. Badanie jest bezbolesne i trwa 10-15 minut, a może uratować życie.

WARTO WIEDZIEĆ

Ryzyko czerniaka zależy od karnacji.

1. Skóra bardzo jasna, piegowa, jasne lub rude włosy - ryzyko najwyższe.
2. Ciemniejsze włosy, ale oczy jasne, niebieskie lub brązowe - ryzyko wysokie.
3. Ciemne włosy, cera oliwkowa, oczy zielone lub brązowe - ryzyko raczej wysokie.
4. Włosy ciemne, skóra umiarkowanie brązowa, oczy brązowe - ryzyko średnie.
5. Skóra bardzo ciemna brązowa, ciemne oczy, ciemne, czarne włosy - ryzyko niskie.

PYTANIA I ODPOWIEDZI SPECJALIŚCI ODPOWIADAJĄ NA NURTUJĄCE WAS PYTANIA

SYGNAŁY OSTEOPOROZY

Koleżanka twierdzi, że słabiej ściskam dłoń i że chyba mam osteoporozę. Może być taki objaw?

Przy osteoporozie proces odwapniania kości zachodzi w całym organizmie, osłabieniu ulega cały układ szkieletowy. Prowadzi to także do zmniejszenia siły ucisku dłoni, co zaobserwowano w badaniach kobiet po menopauzie. To grupa szczególnie narażona na szybki rozwój osteoporozy, bo niekorzystnym procesom sprzyjają zmiany hormonalne. Innym objawem tej choroby jest osłabienie i kruchość paznokci. Kondycja paznokci wskazuje na stan kości, ponieważ ich ważnym składnikiem jest tak samo wapń. Jeżeli osłabione i kruche stają

się paznokcie, które nie są malowane ani narażane na działanie czynników niszczących ich płytkę, stanowi to ważny sygnał do zbadania gęstości kości. Przy postępującej osteoporozie dochodzi niestety do kurczenia się ciała, to znaczy do zmniejszenia się wzrostu. Choć to zjawisko zachodzi naturalnie z wiekiem, znaczne zmiany mogą wskazywać na złamania kompresyjne kręgow. Zwykle towarzyszy temu ból w miejscu urazu, ale nie zawsze tak jest, a dolegliwości bólowe często zmniejszają się z czasem. Złamania kompresyjne kręgow stają się przyczyną chronicznych dolegliwości u co czwartego pacjenta. Najczęściej to ból pleców lub szyi, który promieniuje od kręgosłupa i może mieć bardzo duże natężenie. Zaawansowana osteoporoza prowadzi do złamań kompre-

syjnych nawet kilku kręgow naraz, a także kości w obrębie klatki piersiowej, co prowadzi do jej zapadnięcia i często powoduje problemy oddychowe. Widoczne jest zaokrąglenie się pleców i powstanie garba, który sam w sobie wywołuje bóle górnych i dolnych odcinków kręgosłupa. Patologiczne złamanie kości w wyniku upadku to najbardziej oczywisty objaw zaawansowanej osteoporozy. Może do niego dojść także podczas nieznacznych ruchów, na przykład zejścia z krawężnika, a nawet w wyniku silnego kichnięcia lub kaszlu. Niestety, wiele przypadków dotyczy kości kręgosłupa oraz udowej, co jest przyczyną niepełnosprawności.

Objawem osteoporozy jest też recesja dziąseł, wskazująca na potencjalny ubytek masy kostnej w szczęcie. Widoczna staje się wtedy coraz

większa część zębów, a ich odsłonięte szyjki stanowią przyczynę nadwrażliwości zębów.

Czy osteoporoza jest groźną chorobą?

To schorzenie prowadzi do osłabienia struktury kości. Konsekwencją jest zwiększenie podatności na patologiczne złamania, które najczęściej dotyczą trzonów kręgowych, kości udowej i ramiennej, a także dystalnej (końcowej) części



przedramienia. Są wynikiem mikrourazów, na przykład przy upadkach. Złamania osteoporotyczne dotyczą aż 30 procent kobiet oraz 8 proc. mężczyzn po 50. roku życia. W przypadku osób starszych upadki należą do najpoważniejszych przyczyn utraty sprawności. Znacznie przyspieszają proces starzenia się i zwiększają prawdopodobieństwo zgonu. Ta najczęstsza choroba kości dotyka około 2,5 miliona Polaków, a rozwija się bezobjawowo – często do czasu, aż zanik masy kostnej osłabi je na tyle, żeby doszło do złamania. Są jednak pewne symptomy, które mogą zwiastować przyszłe problemy. Osteoporozę można wykryć na wczesnym etapie rozwoju, co umożliwia jej skuteczniejsze leczenie i profilaktykę groźnych złamań. Służy temu analiza ich

gęstości, nazywana densytometrią. Badanie kości jest zalecane dla osób po 40. roku życia, u których osteoporoza występowała rodzinie, dla wszystkich kobiet po 50. roku życia, a dla mężczyzn po 55. roku życia. Przyczyny rozwoju tej choroby nie są do końca znane, ale wiążą się zwykle z podeszłym wiekiem oraz spadkiem poziomu estrogenów u kobiet po menopauzie. Hormon ten ma działanie ochronne. Naukowcy odkryli, że utrata masy kostnej związana jest ze stanem zapalnym w organizmie, a pomóc chorym mogą na przykład suszone śliwki, które działają przeciwzapalnie, dzięki czemu korzystnie wpływają na mineralizację kości. Wystarczy codziennie zjeść od czterech do sześciu śliwek – wykazano, że nie trzeba spożywać ich więcej.

To będzie superfood XXI wieku

Anna Rokicka-Żuk
redakcja@stronazdrowia.pl

Kto jeszcze nie jadł tych wyjątkowych owoców, niech to nadrobi z korzyścią dla zdrowia. Ale na razie zdobycie ich w Polsce jest trudne.

Gdyby tych owoców nie było, to należałoby je wymyślić. W sklepach ich jeszcze nie ma, ale można znaleźć adresy plantacji, kupić owoce i przetwory w internecie, czasem na targu. Świdośliwa pochodzi z rodziny różowatych, jej kuzynkami są aronia i czarna porzeczka. Owoce świdośliwy przypominają je z wyglądu, mylone są też z borówkami amerykańskimi. Mają jednak własny oryginalny smak i jeszcze cenniejsze właściwości prozdrowotne.

Rodzaj świdośliwy (Ame-lanchier) obejmuje około 25 gatunków krzewów lub niewielkich drzewek o wysokości kilku metrów, które dają niewielkie ciemne owoce o średnicy do półtora centymetra. Zbiera się je zwykle na początku lipca.

Smak owoców świdośliwy jest słodki i łagodny, bo owoce zawierają mało kwasów. To właśnie odróżnia je od cierpkich i kwaśnych owoców aronii czarnej. Choć można odnaleźć w świdośliwie delikatne nuty borówki, aronii i czarnej porzeczki, jej smak jest wyjątkowy i znajduje coraz więcej amatorów. Owoce mają niebieskofioletową skórkę, pod którą kryje się jasny miąższ. Zawierają małe ciemnoczerwone pestki, które stanowią jakby



FOT. DUBASOV EVGENI/GETTY IMAGES

Owoce świdośliwy zawierają związki korzystne dla człowieka, takie jak: kwasy fenolowe, antocyjany, witaminy C, A, B6, B2, E, błonnik pokarmowy, karotenoidy, sole mineralne - potas, żelazo, magnez, fosfor, mają też właściwości przeciwutleniające

spłaszczoną formę pestek gruszek. Nie są zbyt twarde, dlatego zjada się je razem z owocami. To zwiększa ich wartość odżywczą, która i tak jest bardzo wysoka.

Chroni oczy i wzrok

W lecznictwie wykorzystuje się nie tylko owoce, ale też liście świdośliwy. Znaczący kuchni używają jej liści do kiszenia ogórków czy innych warzyw, zyskując ciekawy smak. Świdośliwa jest uznawana za zdrowszą od innych owoców jagodo-

wych, co ma związek ze szczególnie wysokim poziomem antocyjanów. Działa korzystnie zwłaszcza dla układu krążenia, chroni drobne naczynia krwionośne w oczach. Owoce świdośliwy są dobre na wzrok również z powodu zawartości związków karotenowych, takich jak luteina. Poziom antocyjanów w owocach świdośliwy wynosi aż 25-79 mg w porcji 100 g. To więcej niż w borówce amerykańskiej, ale nawet w znacznie bogatszej od żywco borówce wysokiej,

czyli leśnej „czarnej jagodzie”. Wyższa jest także w świdośliwie zawartość białka, tłuszczu i błonnika, a ponadto składników, takich jak: witaminy z grupy B i składników mineralnych, w tym manganu, magnezu, żelaza, wapnia, potasu czy miedzi.

Wymiana choroby

W owocach świdośliwy są też substancje z grupy tokofoli (witamina E), sterole oraz wielonienasycone kwasy tłuszczowe. Te związki wspomagają

stan naczyń krwionośnych, chroniąc ich nabłonek. Są też zbawienne dla skóry.

Do cennych antyoksydantów z grupy związków fenolowych należy również kwas chlorogenowy oraz katechiny i rutyna. Te składniki wspierają naczynia krwionośne przez poprawę ich szczelności. Zawarte w świdośliwie związki - cyjanidyna i jej formy glikozydowe, mają właściwości przeciwzapalne, przeciwcukrzycowe, regulujące metabolizm tłuszczów oraz przeciwnowotworowe. Natomiast taniny łagodzą dolegliwości układu pokarmowego, bo mają właściwości ściągające i przeciwbakteryjne.

Owoce świdośliwy jada się z pestkami, które zawierają glikozydy cyjanogenne, takie jak: amigdalina i prunazyna. Przyjęcie trującej dawki jest jednak mało prawdopodobne, bo najbardziej narażone na to dzieci musiałyby zjeść wiadro owoców. Maluch ważący około 25 kg bez negatywnych skutków dla zdrowia może zjeść trzy kilogramy świeżych jagód. Porcja 100 g owoców świdośliwy dostarcza około 85 kcal, 18,5 g węglowodanów, w tym 11 g cukrów, pół grama tłuszczu i sześć gramów błonnika.

Doniesienia naukowe wskazują na cenne właściwości lecznicze świdośliwy, zainteresowanie wzbudza przeciwcukrzycowy i antynowotworowy potencjał ekstraktów z owoców i liści. Liczne badania sugerują, że cyjanidyna i jej glikozydy zawarte w owocach świdośliwy pełnią w sumie funkcje antyok-

sydacyjne, antymutagenne, antykancerogenne i antyzapalne, działają też łagodząco na układ pokarmowy.

Świdośliwa może być uprawiana w polskich warunkach klimatycznych, spotyka się ją w lasach w centralnej Polsce. Roślinę uważa się za gatunek perspektywiczny, który kiedyś znajdzie się na naszych stołach, stale uzupełniając zdrową dietę. Problemem jest jednak przechowywanie, bo owoce są bardzo nietrwałe.

WAŻNE

Owoce przyszłości

Naturalnym środowiskiem świdośliwy są południowo-zachodnie tereny Kanady i przylegające do nich tereny północno-zachodnich stanów USA. W Europie największe areale obecnie są w Finlandii, na Litwie i Łotwie. W Polsce świdośliwa jest jeszcze mało rozpowszechniona, ale ze względu na wczesną porę dojrzewania, łatwość produkcji i wysokie walory zdrowotne, wkrótce poszerzy gamę owoców jagodowych dostępnych w naszym kraju. Na pewno będzie jadana także jako półprodukty, koncentraty, mrożonki lub przetwory, takie jak: dżemy, soki, napoje, dodatki do jogurtów i deserów.

REKLAMA

0011120203

AGENCJA MIENIA WOJSKOWEGO

Dyrektor Oddziału Regionalnego Agencji Mienia Wojskowego w Gdyni informuje, że

na tablicy ogłoszeń w siedzibie OReg AMW w Gdyni (tablica ogłoszeń na I piętrze) został wywieszony oraz opublikowany na stronie Agencji www.amw.com.pl WYKAZ nieruchomości przeznaczonych do oddania w najem:

- część działki nr 32/85 o pow. 640 m² zabudowana budynkiem nr 29 o pow. 345,50 m² w Helu, ul. Sikorskiego, GD2W/00048271/2,
- część działki nr 35/33 o pow. 2 019 m² zabudowana budynkiem nr 12 o pow. 895 m² w Helu, ul. Przybyszewskiego, GD2W/00044570/0.

Wykaz wywieszono na okres od dnia 3.07.2024 r. do dnia 24.07.2024 r. Osobom, którym przysługuje pierwszeństwo w nabyciu ww. nieruchomości, zgodnie z przepisami art. 34 ust. 1 pkt 1 i pkt 2 ustawy o gospodarce nieruchomościami, termin do złożenia wniosku upływa dnia 14.08.2024 r. Informacje na temat nieruchomości można uzyskać w siedzibie OReg AMW w Gdyni przy ul. M. Curie-Skłodowskiej 19, pok. 130, tel. 58 690 87 42.

WYKAZ WYKAZ WYKAZ WYKAZ WYKAZ

REKLAMA

0011120508

INFORMACJA

Wójt Gminy Koczała

na podstawie art. 35 ust. 1 ustawy z dnia 21 sierpnia 1997 r. o gospodarce nieruchomościami (Dz.U. z 2023 r. poz. 344, 1113, 1463, 1506, 1688, 1762, 1906, 2029) podaje do publicznej wiadomości,

że na okres 21 dni na tablicy ogłoszeń w siedzibie Urzędu Gminy Koczała przy ul. Człuchowskiej 27 został wywieszony wykaz o przeznaczeniu do sprzedaży nieruchomości niezabudowanej numer 616/136, obręb Koczała, w drodze przetargu ograniczonego do dzierżawców ogródków działkowych stanowiących własność Gminy Koczała.

stronaZDROWIA

stronazdrowia.pl

czytaj

REKLAMA

0011120590

OBWIESZCZENIE

Na podstawie art. 11d ust. 5 ustawy z dnia 10 kwietnia 2003 r. o szczególnych zasadach przygotowania i realizacji inwestycji w zakresie dróg publicznych (tekst jednolity Dz.U.2024 r. poz. 311 ze zm.)

Starosta Gdański z siedzibą w Pruszczu Gdańskim podaje do publicznej wiadomości,

że w dniu 28.06.2024 r., po rozpatrzeniu wniosku z dnia 4.04.2024 r. (nr rejestru L.dz.16613.2024) Wójta Gminy Cedry Wielkie z siedzibą przy ulicy M. Płażyńskiego 16, 83-020 Cedry Wielkie, reprezentowanego przez pełnomocnika Łukasza Kitowskiego, została wydana decyzja nr 649/ZRID/2024 (sygn. sprawy AB.6740.348.2024.MCW) o umorzeniu w całości postępowania administracyjnego w sprawie wydania decyzji o zezwoleniu na realizację inwestycji drogowej – rozbudowa i przebudowa ulicy Kochanowskiego i Wyspiańskiego wraz z kanałem technologicznym, oświetleniem ulicznym, kanalizacją deszczową oraz przebudową urządzenia wodnego – rowu R1 w miejscowości Cedry Wielkie, Gmina Cedry Wielkie.

W związku z powyższym informuje się, że w terminie 14 dni od dnia doręczenia, w rozumieniu art. 49 k.p.a. niniejszego obwieszczenia strony mogą zapoznać się z aktami sprawy AB.6740.1522.2022.MCW i uzyskać wyjaśnienia w sprawie po uprzednim kontakcie telefonicznym **58 773 12 31** w Wydziale Architektury i Budownictwa Starostwa Powiatowego w Pruszczu Gdańskim przy ulicy Wojska Polskiego 16 – w poniedziałki, wtorki, czwartki w godz. 7:30-15:30, w środy w godz. 8:00-16:30 i w piątki w godz. 7:30-15:00.

Stronom przysługuje prawo odwołania do Wojewody Pomorskiego w Gdańsku, za pośrednictwem organu wydającego decyzję, w terminie 14 dni od dnia doręczenia.

Zgodnie z art. 49 k.p.a., doręczenie uważa się za dokonane po upływie 14 dni od dnia publicznego ogłoszenia.

Latem maślanka lepsza od czystej wody. Docień też dodatek mięty i owoców



Właściwe nawodnienie pomoże zadbać o zdrowy i młody wygląd skóry, poprawi odporność i pracę serca. W ciągu dnia z pokarmem dostarczamy 500-600 ml wody, resztę musimy uzupełnić, wypijając różne napoje

Monika Górska
redakcja@stronazdrowia.pl

Picie samej niegazowanej wody w czasie upałów może nie wystarczać, żeby prawidłowo nawodnić organizm.

Odpowiednie nawodnienie w czasie gorącego lata jest bardzo ważne dla zachowania równowagi w organizmie. Ciało człowieka składa się przecież w większości z wody. Prawidłowe nawodnienie pozwala na utrzymanie właściwej temperatury, zapewnia odżywienie komórek i nawilżenie stawów, pomaga zapobiegać infekcjom, wspomaga też pracę serca, nerek i jelit.

Należy dbać nie tylko o uzupełnianie płynów, ale także o ich zatrzymywanie w organizmie. Lekarze alarmują, że za rzadko pijemy napoje, tymczasem wodę z organizmu tracimy przez cały czas. W upalne dni tracimy ją jeszcze szybciej. Dlatego wtedy trzeba pić więcej płynów niż zwykle – czyli trzy-cztery litry na dobę.

Według badania przeprowadzonego na szwedzkim Uniwersytecie St. Andrews, woda nie jest jednak najbardziej nawadniającym napojem. W badaniu wzięło udział prawie 90 dorosłych zdrowych i odpowiednio nawodnionych osób. Szkoccy naukowcy obliczyli wskaźnik nawodnienia różnych napojów, biorąc pod uwagę fakt, ile wody

dostarcza dany płyn i jak szybko jest wydalany. Każdy z uczestników wypił jeden litr wody lub innego napoju w ciągu pół godziny, a następnie sprawdzano, ile wydalili moczu w ciągu czterech godzin.

Zaangażowana w badanie Melissa Majumdar, dyplomowana dietetyczka, skomentowała: - To badanie potwierdziło, że elektrolity, takie jak sód i potas, przyczyniają się do lepszego nawodnienia, podczas gdy kalorie zawarte w napojach powodują wolniejsze opróżnianie żołądka. A tym samym wolniejsze oddawanie moczu.

W sumie wynik badania jednak zaskakuje, bo okazało się, że bardziej niż woda organizm nawadnia mleko. Dotyczy to zarówno tego odtłuszczonego, jak i pełnego. Jest to spowodowane tym, że mleko zawiera cukier (laktoza), białko i tłuszcz, co pomaga spowolnić usuwanie płynów z żołądka i utrzymać nawodnienie przez dłuższy czas. Dodatkowo zawarty w nim sód zatrzymuje wodę w organizmie.

Praktyczne wnioski są następujące - woda jest podstawą każdego napoju o działaniu nawilżającym, również odpowiednio nawilża organizm, ale w czasie upałów, gdy tracimy jej bardzo dużo, warto sięgać także po inne napoje. Trzeba też zwrócić uwagę na to, że gdy żar leje się z nieba i nie mamy

ochoty na jedzenie, warto wybierać napoje, które oprócz wody dostarczają również wielu składników odżywczych i elektrolitów.

Najbardziej godne polecenia napoje w czasie upałów to:

- Sok pomarańczowy.

Zawiera prawie 90 proc. wody oraz duże ilości potasu i węglowodanów, które utrzy-

mują prawidłową gospodarkę wodno-elektrolitową organizmu i dodają energii.

- Woda kokosowa.

Zawiera elektrolity, takie jak sód, potas, magnez. W dodatku ma skład podobny do płynów ustrojowych organizmu. Przy tym jest także niskokaloryczna, ma niewielką ilość tłuszczów i cholesterolu.

- Woda z cytryną.

Ten prosty do przygotowania napój poprawia smak wody, a przy tym dostarcza witamin, w tym C. Jej smak orzeźwia i chłodzi. Można do niej dodać listki mięty, cukier lub miód, szczyptę soli i sól, aby uzyskać naturalny chłodzący izotonik. Izotoniki to napoje, które chronią organizm przed odwodnieniem, a także dostarczają mu cennych składników odżywczych i elektrolitów - minerałów.

- Herbata miętowa.

Ta najlepsza przygotowana jest ze świeżych gałązek i listków mięty zalanych gorącą wodą. Można ją pić na ciepło i na zimno. Oprócz nawilżenia także dobrze schłodzi, dzięki zawartości mentolu.

- Maślanka.

Podobnie jak mleko pozwala na dłużej zatrzymać wodę w organizmie, dostarcza także wapni oraz witaminy z grupy B, a przede wszystkim B2 i B12, które korzystnie wpływają na układ odpornościowy i nerwowy.

WARTO WIEDZIEĆ

Pomysły na wodę

Wodę należy uzupełniać, wypijając określoną ilość płynów na dobę, kobiety około 2,8 litra, mężczyźni około 3,8 litra. Czystą wodę można urozmaicić, stosując różne dodatki, które wzbogacą jej właściwości. Na przykład dodatek kurkumy pomaga pozbyć się toksyn z organizmu i poprawia odporność. Imbir wspomaga trawienie, przyspiesza metabolizm i odchudzanie. Woda z ogórkiem będzie orzeźwiająca, a zawarte w ogórku witaminy C i K oraz składniki mineralne, w tym potas i magnez, wspomogą pracę mięśni i serca oraz obniżą ciśnienie krwi. A woda z ziarenkami chia zredukuje chęć podjadania, bo powoduje sytość.

Nie jestem zadowolona z odpadnięcia na Euro (...) i nie zaśpiewam „Polacy, nic się nie stało”

Maryla Rodowicz na Instagramie



Z ŻYCIA GWIAZD

Liroy ożenił się znowu

Dawny raper niedawno rozstał się z matką trójki swoich dzieci Joanną Krochmalską. Po wyczerpującej batalii sądowej znalazł ukojenie w ramionach nowej partnerki i w minioną sobotę wziął z nią ślub. Uroczystość odbyła się w hotelu na Mazurach, a jednym z gości był kolega Liroya z programu „Przez Atlantyk” Antek Królikowski.

Roksana Węgiel gustuje w stonowanych kolorach

Młoda piosenkarka po kilku miesiącach remontu wreszcie wprowadziła się do nowego mieszkania w Warszawie. Ze zdjęć zamieszczonych na Instagramie widać, że wszystkie pomieszczenia zostały utrzymane w stonowanych kolorach, a na sufitach pojawiły się minimalistyczne lampy.

Dorota Gardias nie lubi wierszyków

Celebrytka deklaruje się jako chrześcijanka. – Bardzo mocno wierzę w historię Jezusa Chrystusa, przykazania są też dla mnie bardzo mocne, fajne i dobrze się ich trzymać – mówi w podcaście Wprost Przeciwnie. Mimo to zdecydowała się nie posyłać swej dziesięcioletniej córki Hanii do pierwszej komunii świętej. – Nie przekonuje mnie do prowadzenia dzieci do komunii świętej i uczenie ich – przepraszam, że to powiem – tych wierszyków, których one nie rozumieją (...).



W TELEWIZJI



Drugie życie Pana Alaina

TVP Kultura, 20:00
Alain Wapler, człowiek sukcesu, któremu cały korporacyjny biznes kłania się w głowie ma pustkę, a na języku ledwie kilka słów. Czekają go długa rehabilitacja, podczas której będzie miał czas, by na nowo ułożyć relacje z najbliższymi.

Podjeźdźcy

Ale Kino+ HD, 20:10
Detektyw Danny Frater (James Nesbitt) zostaje wezwany do szpitalnej kostnicy, aby zidentyfikować zwłoki. Mężczyzna jest w szoku, gdy okazuje się, że to jego córka, z którą od dłuższego czasu nie miał kontaktu. Wstrząśnięty detektyw postanawia zrobić wszystko, aby odkryć prawdę o jej śmierci.

Nędznicy

Epic Drama, 21:30
Na tle historii XIX-wiecznej Francji rozgrywa się historia Jeana Valjeana, byłego skazańca, który ucieka przed przeszłością. Fantine, porzucona przez bogatego kochanka, sięga po coraz bardziej desperackie środki, aby zapewnić utrzymanie swojej córce. Ich losy splatają się, kiedy na ulicach Paryża wybuchają walki.

Ciężarówką przez Australię

TTV HD, 22:00
Dawid Andres tym razem zatrudni się jako kierowca ciężarówky w Australii. Odwiedzi m.in. pięć największych miast tego kraju i pojawi się na miejscowym zlocie truckerów.

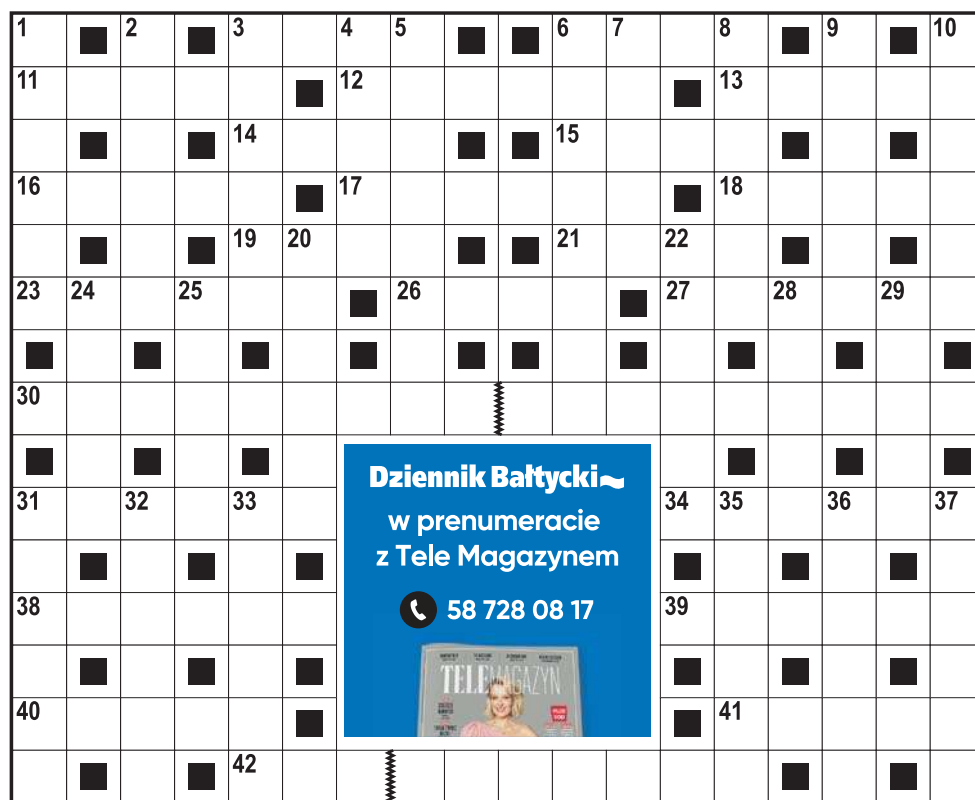
KRZYŻÓWKA NR 102

Poziomo:

- szkocki związek rodowy,
- dzieło przyrody lub pracy człowieka,
- to, co jest tylko wytworem wyobraźni,
- od wielkiej zaczynasz zdanie,
- produkt niższego gatunku, namiastka,
- jedno z 64 na szachownicy,
- zjazd turystów,
- kotki na wierzbie,
- aromatyczna przyprawa,
- w składzie ceny towaru,
- rzymska bogini Księżycy,
- musza lub kogucia w boksie,
- drapieżnik ze stepów Azji,
- ręczne narzędzie do wyciągania gwoździ,
- metalowy uchwyt na bramie,
- w przenośni wyładowania atmosferyczne, ogień z nieba,
- gromada agresywnych zwierząt,
- śląski taniec ludowy,
- czasem trudno ją zachować,
- dziecięcia skarbonka,
- samiec konia domowego,
- część składowa paleniska,
- czwórka z Liverpoolu.

Pionowo:

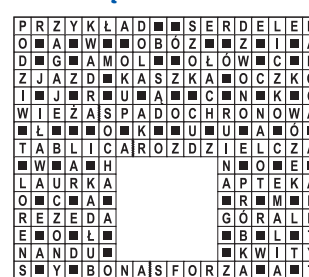
- wieloryb o bardzo długich płetwach piersiowych,
- liczy rzemieślnik,
- zespół muzyczny wykonujący muzykę ludową,
- Starski, polski scenograf, laureat Oscara,
- twórca przygód „Pana Samochodzika”,
- sznurowane lub zapinane buty z krótką cholewką,
- zapaśniczka na macie,
- sześć flisaków,
- długa wstęga przy wieńcu,
- wyrobisko górnicze znacznej długości,
- planktonożerna kuzynka karpia,
- hetmański na szachownicy,
- linia mająca kształt koła,
- długa i smukła u flaminga,
- stojące lustro,
- placze z byle powodu,
- początek spalania paliwa w silniku,
- między zwrotnikami,
- napój z pasteryzowanego mleka krowiego,
- odwrotna strona medalu,
- imię Gajosa i Gortata,
- dawny odpowiednik litra.



- sznurowane lub zapinane buty z krótką cholewką,
- zapaśniczka na macie,
- sześć flisaków,
- długa wstęga przy wieńcu,
- wyrobisko górnicze znacznej długości,
- planktonożerna kuzynka karpia,
- hetmański na szachownicy,
- linia mająca kształt koła,
- długa i smukła u flaminga,
- stojące lustro,
- placze z byle powodu,
- początek spalania paliwa w silniku,
- między zwrotnikami,
- napój z pasteryzowanego mleka krowiego,
- odwrotna strona medalu,
- imię Gajosa i Gortata,
- dawny odpowiednik litra.

- długa i smukła u flaminga,
- stojące lustro,
- placze z byle powodu,
- początek spalania paliwa w silniku,
- między zwrotnikami,
- napój z pasteryzowanego mleka krowiego,
- odwrotna strona medalu,
- imię Gajosa i Gortata,
- dawny odpowiednik litra.

ROZWIĄZANIE NR 101



HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)

Zdanie innych osób nie będzie dzisiaj miało dla Ciebie żadnego znaczenia. Horoskop dzienny mówi, że liczyć się będzie tylko Twoje...

Ryby (19.02 - 20.03)

Nie odwracaj wzroku od problemów. Horoskop na dziś ostrzega przed zamykaniem ich pod dywan. To może mieć fatalne skutki.

Baran (21.03 - 19.04)

Podejmiesz się dzisiaj dużego wyzwania. Horoskop dzienny na środę zapowiada, że będzie ciężko, ale jakoś sobie z wszystkim poradzisz.

Byk (20.04 - 20.05)

Perfekcyjnie poradzisz sobie z wszystkimi zaplanowanymi na dzisiaj zadaniami. Horoskop dzienny wróży, że postanowisz to jakoś uciąć...

Bliźnięta (21.05 - 21.06)

Na próbę zostanie wystawiona Twoja odporność na czyjeś zrządzenie i narzekanie. Horoskop na dziś ostrzega, że opłacisz to sporymi nerwami.

Rak (22.06 - 22.07)

Wyróżniać Cię będzie dzisiaj wyjątkowe przywiązanie wagi do szczegółów. Horoskop dzienny na środę mówi, że otrzymasz się o pedanterię.

Lew (23.07 - 22.08)

Ktoś zwróci się do Ciebie z prośbą o pomoc. Horoskop dzienny to wskazówka, by postępować w związku z tym wyjątkowo delikatnie.

Panna (23.08 - 22.09)

Rozwaga będzie Ci potrzebna, jak mało kiedy. Horoskop na dziś radzi podejmować wszelkie decyzje po głębokim zastanowieniu.

Waga (23.09 - 22.10)

Nie interesuj się zbyt wiele innymi ludźmi. Horoskop dzienny na środę mówi, że niektóre osoby mogą uznać to za wścibstwo...

Skorpion (23.10 - 21.11)

Twój upór zostanie wynagrodzony. Horoskop dzienny wróży, że jedni ludzie popatrzą na Ciebie z uznaniem, inni z zazdrością.

Strzelec (22.11 - 21.12)

Wyróżniać Cię będzie duża wiara we własne możliwości. Horoskop na dziś zapowiada, że nie będzie dla Ciebie rzeczy niemożliwych.

Koziorożec (22.12 - 19.01)

Będziesz stronić od ludzi. Horoskop dzienny na środę ostrzega, by z tym nie przesadzać, bo może to spowodować przykre konsekwencje.

PLUSLIGA LUBELSKI KLUB BUDUJE DRUŻYNĘ, KTÓRA BĘDZIE CHCIAŁA WCHODZIĆ NA NAJWYŻSZY POZIOM

Wilfredo Leon zagra dla Lublina!

Wilfredo Leon, jeden z najlepszych siatkarzy świata, został zawodnikiem Bogdanki LUK Lublin. Z klubem związał się roczną umową.

- Panuje tu wielka miłość i jest tu bardzo rodzinny, a ja jestem rodzinny. Dlatego wybrałem Lublin - mówił Leon w trakcie konferencji, wyjaśniając powody do-

łączenia do zespołu z Lublina. Przyjmujący reprezentacji Polski kubańskiego pochodzenia ma polską żonę Małgorzatę, z którą doczekali się trójki potomstwa. Najstarsza córka Natalia ma 7 lat. - Zależy mi, aby mówiła po polsku lepiej ode mnie - zaśmiał się Leon. - Jestem w Lublinie pierwszy raz i bardzo mi się tu podoba. Póki co jeszcze nie trafiłem ani

razu na korki, co też mi się podoba. Widziałem już, gdzie są przedszkole i szkoła oraz hala, w której będę grał - dodawał.

Przyjmującego przekonała też wizja zespołu, którą przedstawili prezesi Krzysztof Skubiszewski i Maciej Krzaczek.

- Podkreślili, że budujemy drużynę, która będzie chciała wchodzić na najwyższy poziom. Ja chcę jej w tym pomóc - dodawał nowy gracz ekipy lubelskiej.

- Nie występujemy w PlusLidze tylko po to, aby tylko tu być. Naszym głównym celem będzie zapewnienie sobie gry w europejskich pucharach, ale jednocześnie zachowujemy pełną pokorę.

Pamiętamy, że gramy w najlepszej lidze świata, natomiast wierzę, że pokusimy się o duże niespodzianki. Osoba Wilfredo Leona daje nadzieję, że tak się stanie - wyjaśnia Maciej Krzaczek, wiceprezes klubu.

Na początku września w Lublinie odbędzie się trzecia edycja turnieju Volley Cup im. Tomasza Wójtowicza. Oprócz gospodarzy z Leonem w składzie, zagrają jeszcze Jastrzębski Węgiel, Resovia Rzeszów i włoska Perugia, barw której 30-letni przyjmujący bronił od 2018 roku. Będzie to przedsmak nowego sezonu PlusLigi.

- Liczę, że zaprezentujemy w nim wysoki poziom i osiągniemy lepszy wynik niż przed rokiem (Bogdanka LUK Lublin zajęła wówczas najlepsze w historii piąte miejsce -



FOT. WOJCIECH SZUBARTOWSKI

We wrześniu siatkarze rozpoczną nowy sezon w PlusLidze. Przyjście Wilfredo Leona do lubelskiego klubu zwiększa apetyty kibiców

przyp. red.) - mówi Leon. - Forma będzie idealna. Najpierw jednak skończymy grać z kadrą, kilka dni na regenerację i wracam z pełną energią - uzupełnia.

Zanim jednak Leon zadebiutuje w ekipie z Lublina czekają go igrzyska olimpijskie, w których z reprezentacją Polski zagra o złoto. W ostatni weekend Białe-Czerwoni zajęli natomiast trzecie miejsce w turnieju finałowym Ligi Narodów.

- Przede mną teraz dużo podróży, siłownia, a w piątek powrót do Spały (na zgrupowanie

kadry - red.). Mam pilnować wagę i formę - śmiał się Leon.

Z Kuby do Polski

30-letni Wilfredo Leon pochodzi z Kuby, w barwach narodowych której występował w latach 2007-2012. W tym czasie z kadrą sięgnął po wice mistrzostwo świata. Po przegranych kwalifikacjach olimpijskich do igrzysk w Londynie zakończył reprezentacyjną przygodę.

Opuścił też rodzimą ligę, przenosząc się wówczas do rosyjskiego Kazania.

W 2016 roku poślubił Polkę, Małgorzatę Gronkowską, i otrzymał polskie obywatelstwo. Jeden z najlepszych zawodników na świecie w reprezentacji Polski zadebiutował w 2019 roku.

W tym samym roku sięgnął z nią po brąz mistrzostw Europy, a cztery lata później po złoto. Przyjmujący wybrany został najbardziej wartościowym zawodnikiem turnieju. W tym samym roku Polacy wygrali również rozgrywki Ligi Narodów.

Kamil Wojdat

Naszej Koleżance

Alicji Telega

wyrazy współczucia i wsparcia
z powodu śmierci Ojca

**Mieczysława
Czajkowskiego**

składają

Pomorski Wojewódzki Inspektor Nadzoru Budowlanego
i pracownicy Inspektoratu

Dnia 22 czerwca 2024 roku zmarł w wieku 84 lat
śp. Andrzej Podedworny

Msza święta pogrzebowa zostanie odprawiona
5 lipca 2024 roku o godz. 10.15 w nowej kaplicy cmentarza
Srebrzysko, po czym nastąpi wyprowadzenie do grobu.
Zawiadomienia pogrążona w smutku
Rodzina

Nekrologi i kondolencje

przyjmowane są od poniedziałku do piątku
w godzinach 8.30-15.30

- ☐ bezpośrednio w Biurze Ogłoszeń,
Gdańsk, Połęż 3, tel. 58/300 32 11
- ☐ drogą mailową: **nekrologi@prasa.gda.pl**
- ☐ poprzez Internetowe Biuro Ogłoszeń
ibo.polskapress.pl
- ☐ w zakładach pogrzebowych
współpracującymi z Dziennikiem Bałtyckim
 - **PPU Zielen, Gdańsk, Partyzantów 76**
www.zielen.pl, tel. 58/341-20-71 do 73
 - **ZDZ w Sopocie Cmentarz Komunalny, Malczewskiego 31**
tel. 58/551-03-50, biuro@cmentarz.sopot.pl
 - **Zarząd Cmentarzy Komunalnych w Gdyni**
ul. Witomińska 76, tel. 58/660-89-50, www.zck.pl

nekrologi.net

DROBNE

Jak zamieścić ogłoszenie drobne? Telefonicznie: 800-472-852, 58 300 32 17 i zapłać kartą kredytową
Przez internet: ibo.polskapress.pl
W Biurze Ogłoszeń - **Gdańsk**, Połęż 3, tel. 58/3003 211

Nieruchomości

DOMY - KUPIĘ

SKUP nieruchomości, również
zadłużonych, za gotówkę,
518-878-010

Motoryzacja

SAMOCZODY OSOBOWE - KUPIĘ

ABA auta całe, uszkodzone
kupię zaniedbane powypadkowe.
Najlepiej płacimy, całe pomorskie
514-514-610

AUTOPROMOCJA

ibo TWOJE DOMOWE
BIURO OGŁOSZEŃ
Ogłoszenia drobne w Twojej gazecie
zlecisz przez Internetowe Biuro
Ogłoszeń: **ibo.polskapress.pl**

Praca

ZATRUDNIĘ

APTEKA w centrum Gdyni zatrudni
magistra farmacji, emeryta na
godziny. Tel. 603-057-440.

NIEMCY cieśla murarz hydraulik
spawacz op. koparki dźwig. 601218955

PRACOWNIKA na fermę drobiu
do prac remontowo-budowlanych
z możliwością zamieszkania z rodziną.
tel. 691-350-438

Usługi

AGD RTV FOTO

POGOTOWIE telewizyjne,
58/629-02-33

BUDOWLANO-REMONTOWE

A do Z awarie dach, blachy, kominy,
papy, rynny, malowanie, 517-744-487

MALOWANIE, kafelki tanio,
608 122 162

Sufity Podwieszane: Napinane,
Kasetonowe, Rastrowe, Gipsowe,
Ścianki Gipsowe "Sufitex"
604-944-094, 58-558-25-65 www.sufitex.pl

ŻALUZJE. Rolety 501-005-692

KOMPUTEROWE

Laptopy, Komputery SERWIS
Tanio, Dojazd, tel. 505-558-579

Turystyka

KRAJ

GÓRY

Beskidy, turnus 20% dofi dla
emer./rent., super wyżywienie,
miodowyraj.pl 501-642-492.

MORZA

DZWIRZYNOMORZE.PL, 605-905-969

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

Rolnicze

ZWIERZĘTA HODOWLANE

KURY kaczki kaczogęsi gęsi indyki
odchowane dowóz 784909308

Różne

STARE książki- skup 881-934-948

006847764

aktualne
z całej Polski
przetargi

**nasze
komunikaty.pl**

PIŁKA NOŻNA DIOGO COSTA BOHATEREM KRÓTKIEGO KONKURSU KARNYCH. OBRONIŁ WSZYSTKIE TRZY STRZAŁY!!!

CR7 walczy z biegnącym czasem



Jaromir Kruk z Niemiec
redakcja@polskapress.pl

Kiedy około 40 minut przed rozpoczęciem meczu Portugalia - Słowenia na płycie Deutsche Bank Park pojawił się Cristiano Ronaldo, witała go niesamowita owacja.

Przytłumiła ona gwizdy słoweńskich fanów, którzy chcieli zdeprymować 39-latkę. Kapitan reprezentacji Portugalii sam sobie jednak narzucił kosmiczną wręcz presję.

Cristiano Ronaldo sprawia wrażenie gościa, który z nic ma prawa biologii. Nie gra też już w Europie, tylko w Arabii Saudyjskiej, i jego trafienia dla Al-Nassr na Starym Kontynencie przechodzą bez większego echa.

- Wiemy, na co stać Cristiano - przekonywał nie po raz pierwszy Roberto Martinez, hiszpański selekcjoner Seleccion.

On też stał się zakładnikiem CR7, ustawia pod niego taktykę, a w fazie grupowej zdjął rekordzistę tylko raz - w 66 minucie potyczki z Gruzinami. Martinez widzi, jak kapitanowi kadry zależy na tym, by zaliczyć szóste Euro z golami. Dostrzegają to także koledzy, starając się pomóc CR7 realizować jego marzenia, niestety kosztem dobra zespołu, bo tak to w Niemczech wygląda.

Ze Słowenią, rywalem w 1/8 finału, Portugalia miała porachunki za marcowy sparing, przegrany 0:2. W Lublanie Cristiano wściekał się, bo nie mógł pokonać świetnego Jana Oblaka, który zastanawia się nad odejściem z Atletico Madryt. Ekipę Matijaza Keke skazywano we Frankfurcie na pożarcie. Poza Oblakiem nie ma w niej zawodników światowej klasy, ale na Euro w Niemczech Słowenci nie dali się pokonać Danii, Serbii i Anglii, demonstrując solidną grę defensywną. CR7 nie ma tej



Cristiano Ronaldo w dogrywce nie wykorzystał rzutu karnego. Potem nie mógł powstrzymać łez, ale w konkursie jedenastek udało mu się jednak pozbiierać

reprezentacji na swojej liście trafionych goli, co jeszcze bardziej go motywowało.

Słowenci bronili się lepiej niż Słowacja w starciu z Anglią i doprowadzili do dogrywki. W niej świetną okazję po błędzie zmę-

zonego Pepe zmarnował Benjamin Sesko; Portugalie ratował Diogo Costa. Wcześniej jeden z faworytów Euro dostał rzut karny i do piłki podszedł nie kto inny, jak Cristiano Ronaldo. Chyba nawet nie było kolejnych

chętnych - wiadomo, ogromna presja. Jakie myśli kłębiły się w głowie CR7 przed strzałem, nie wiemy, ale uderzył tak, że Jan Oblak odbił piłkę. 39-latek nie mógł powstrzymać się od łez, pocieszała go chyba wszyscy ko-

ledzy z drużyny narodowej. Wtedy wydawało się, że Słowenia zyskała przewagę psychologiczną, a Oblak nie dał się do końca dogrywki pokonać CR7. Zapłakany, a nie były to łzy na pokaz, kapitan zdołał się jednak pozbiierać i podszedł jako pierwszy do piłki w konkursie jedenastek. Miał szczęście, bo karne były wykonywane w kierunku bramki, za którą zasiadali fani Seleccion. Nawet nie musiał im dawać sygnału o wsparciu - po prostu to dostał i strzelił precyzyjnie.

Portugalia awansowała w bólach, a jej fani zadają sobie pytanie, czy CR7 zacznie strzelać gole, bo nie chcą wierzyć, że Martinez posadzi go na ławce. Niektórzy wieszczą zmięch kapitanowi Seleccion, ale on nie raz pokazywał, że niemożliwe nie istnieje. Czy jest jednak w stanie pokonać biegnący nieublaganie czas?

© @

1/8 FINAŁU EURO 2024

Francja - Belgia 1:0 (Vertonghen 85 samobójca)
Portugalia - Słowenia 0:0, karne 3-0

Nowy trener, cele i nadzieje w średzkiej ekipie

Bartosz Kijeski
redakcja@polskapress.pl

Piłkarze Polonii Środa Wielkopolska w poprzednich rozgrywkach III ligi zaprezentowali się przyzwoicie. Nowe rozgrywki rozpoczną pod okiem szkoleniowca, który przychodzi z wyższej półki.

Pod koniec tygodnia średzianie ogłosili zmiany na stanowisku trenerskim. Pożegnano się z dotychczasowym szkoleniowcem Pawłem Kutynią, który postanowił nie przedłużać wygasającej umowy. Chwilę później Wielkopolanie poinformowali o zatrudnieniu szkoleniowca z II ligi. Został nim Mikołaj Raczyński, który przez ostatnie pół roku prowadził Wisłę Puławę. Zespół z województwa lubelskiego miał nie najgorszą rundę i utrzymał się w lidze. Niestety, do teraz nie może być

pewny swojej przyszłości. Klub boryka się z problemami finansowymi i nie wiadomo, czy przystąpi do rozgrywek II ligi.

„Nie spodziewałem się, że tak szybko będę pisać ten post. Kończę swoją misję w Wiśle Puławę. Misja, która sportowo zakończyła się happy endem, bo wspólnymi siłami utrzymaliśmy drugą ligę w Puławach. Kiedy wszyscy nas skreślali i typowali do spadku, to udowodniliśmy, że potrafimy grać w piłkę i zasługujemy na to, aby pozostać w drugiej lidze” - napisał na swoim Facebooku trener Raczyński.

Podczas swojego pobytu w Puławach kilku jego zawodników popisywało się strzelecką formą, co przekładało się na wysokie miejsce w tabeli rankingu „Piłkarskich Orłów”. Tak było w marcu, gdy zostały wznowione rozgrywki II ligi, a ze snu zimowego przebudził



Mikołaj Raczyński ma 32 lata i zastąpił Pawła Kutynię

się Piotr Giel, który w marcu popisał się 4 trafieniami, co pozwoliło mu zająć pierwsze miejsce. W tym roku w rankingu błysnęli jeszcze Kamil Kumocki oraz Mateusz Klichowicz, którzy w maju z dwiema bramkami zajęli ex aequo siódme miejsce.

Teraz Raczyński będzie musiał zmotywować zawodników Polonii do seryjnego strzelania, jeśli klub chce walczyć o wejście na poziom centralny. 50 punktów i siódme miejsce to wynik, który zdecydowanie można poprawić.

- Jednym z naszych głównych celów jest zdobycie wojewódzkiego Pucharu Polski. Myślę, że ambicje sięgają tego, aby powalczyć o centralną ligę. Będziemy starali się to osiągnąć. Jednak aby to się stało, musi zostać spełniony szereg warunków. To organizacja naszej pracy, budowa sztabu, budowa drużyny - powiedział w pierwszym dniu swojej pracy nowy szkoleniowiec polonistów.

Będzie on musiał poradzić sobie między innymi bez jednego z czołowych strzelców średzian w poprzednim sezonie - Dawida Bałdygi. Były napastnik w 30 spotkaniach zdobył 9 bramek, a w czerwcu popisał się hat-trickiem w starciu z Sokołem Kleczew. Oprócz niego z klubem rozstali się Mikołaj Witkowski, Miłosz Wódecki i Michał Jakóbski.

Pozostał natomiast najsukcesowniejszy zawodnik Polonii - Jędrzej Drame. Napastnik popisał się niezłą skutecznością, strzelając 11 goli, a do tego zanotował aż osiem asyst. W klubie do dyspozycji będą jeszcze Jakub Giełda (7 bramek), Bruno Siedlecki (6 bramek) oraz Klaudiusz Michałowski (5 bramek). I to ci piłkarze będą liczyć się w nowym sezonie rankingu „Piłkarskich Orłów”.

- Mam nadzieję, że szybko poznam nowych zawodników. Przed przyjściem do klubu obejrzałem kilka spotkań na YouTube, aby zobaczyć, jak funkcjonuje zespół. Mam już swoje pierwsze spostrzeżenia, jeśli chodzi o niektórych graczy. Wszyscy zawodnicy będą mieć czystą kartę i mają okazję, by przekonać mnie, abym to właśnie na nich stawiał - zakończył Raczyński. © @



RANKING



PATRONAT
HONOROWY



PARTNER
MERYTORYCZNY



SPORT

www.sportowy24.pl

PIŁKA NOŻNA

Drugoligowa Chojniczanka Chojnice buduje skład na nowy sezon.

Chojniczanka pozyskała dwóch nowych zawodników, a trzeci jest coraz bliżej. Nowymi piłkarzami drugoligowego zespołu z Chojnic zostali 18-letni obrońca Patryk Olejnik, który w po-

przednim sezonie grał w rezerwach Lecha Poznań oraz kolejny defensor, Marcel Stefaniak. 24-latek ostatnio reprezentował barwy Olimpii Elbląg. Nowym piłkarzem Chojni-

czanki ma zostać Ilie Botnari. To 20-letni napastnik z Mołdawii. Dziś Chojniczanka zagra sparing z ekstraklasową Lechią Gdańsk w Cetniewie. (stan)

KOSZYKÓWKA

Krajowa Grupa Spożywcza Arka ma nowego gracza.

30-letni Jakub Garbacz, ostatnio grający w Anwilu Włocławek, po pięciu latach wraca do zespołu Arki Gdynia. (stan)

Ukraińcy i Czubak są najdrożsi

Paweł Stankiewicz

pawel.stankiewicz@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. Portal Transfermarkt zrobił aktualizację wycen piłkarzy. Sprawdźmy jakie są obecne wartości zawodników Lechii Gdańsk i Arki Gdynia.

Pierwsze pół roku było bardzo udane dla zespołu Lechii Gdańsk, który w świetnym stylu i przytupem awansował do PKO Ekstraklasy. Białozieloni pokazali klasę sportową, a to musiało odbić się na wycenach piłkarzy, które dziś w większości przypadków są wyższe niż to miało miejsce jeszcze w grudniu ubiegłego roku.

Nie wszyscy piłkarze mogą zaliczyć rundę wiosenną do udanych. Kontuzje Conrado oraz Luisa Fernandez sprawiły, że ci zawodnicy praktycznie nie pojawili się na boisku, poza epizodami Hiszpana. To także miało wpływ na to, jak dziś kształtują się wyceny tych bardzo dobrych przecież zawodników.

Nie brakowało w tym roku piłkarzy, którzy naprawdę błyszczyli na ligowych bo-



FOT. JAKUB STEINBORN

Maksym Chłań jest wyceniany przez Transfermarkt na 800 tysięcy euro

iskach, ale także w drużynach narodowych. Z pewnością takim przykładem jest Maksym Chłań, który miał bardzo dobre liczby, a do tego świetnie spisywał się w olimpijskiej reprezentacji Ukrainy. Chłań na pewno w dużym stopniu przyczynił się do awansu białozielonych do krajowej elity. Camilo Mena

to kolejny ważny zawodnik, który miał wiosnę zdecydowanie lepszą od jesieni, a jego bramki i asysty miały bardzo duży wpływ na wynik końcowy Lechii. Oczywiście za grę w tym roku można chwalić także kolejnych piłkarzy, bo przecież błyszczyli chociażby Iwan Żelizko, Rifet Kapić czy



FOT. JAKUB STEINBORN

Karol Czubak jest najdroższym piłkarzem w kadrze Arki Gdynia

Tomasz Neugebauer. Na wysokości zadania stanęła także defensywa. A już wkrótce nowe wyzwania przed zespołem prowadzonym przez trenera Szymona Grabowskiego, ale już na boiskach PKO Ekstraklasy.

Jak zatem prezentują się wyceny piłkarzy Lechii w najnowszym rankingu?

Liderów w Lechii jest dwóch, bo na czele znajdują się Iwan Żelizko oraz Maksym Chłań. Portal Transfermarkt obu wycenia na 800 tysięcy euro. Na najniższym stopniu podium jest czterech piłkarzy, których wartość wynosi po 600 tysięcy euro. Ci zawodnicy, to Rifet Kapić, Camilo Mena, To-

masz Neugebauer oraz Bohdan Wjunnyk. Co ciekawe, ten ostatni jeszcze nie zdążył zadebiutować w zespole prowadzonym przez trenera Szymona Grabowskiego i oficjalnie w dalszym ciągu nie jest zawodnikiem białozielonych.

Bez dwóch zdań najlepszymi piłkarzami Arki w pierwszej połowie roku byli Olaf Kobacki i Karol Czubak. To oni w wielu przypadkach dawali drużynie asysty i gole. To oczywiście musiało mieć wpływ na ich aktualną wartość. Ci dwaj zawodnicy dali gdyńskiej drużynie bardzo dużo jakości na boisku. Nie jest pewne, czy zostaną w Arce i będą z drużyną ponownie walczyć o awans do PKO Ekstraklasy. Kolejnym piłkarzem, który pokazał się z dobrej strony, był młodzieżowiec Kacper Skóra. To zawodnik, który ma spore umiejętności, potencjał i na pewno będzie się wciąż rozwijać.

Nie dziwi zatem, że właśnie ci trzej piłkarze otwierają ranking najdroższych zawodników żółto-niebieskich. Czubak wyceniany jest na 600 tysięcy euro, Kobacki na 550 tys. euro, a Skóra na 400 tys. euro. ©P

Arka trenuje w Danii. Olaf Kobacki finalizuje transfer do Anglii

Paweł Stankiewicz

pawel.stankiewicz@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. Arka Gdynia rozpoczęła zgrupowanie w Danii w ramach przygotowań do sezonu w rozgrywkach Betclit 1. Ligi.

Tam zagra dwa mecze sparingowe. Z zespołu odszedł już Sebastian Milewski, a wszystko wskazuje na to, że niebawem żółto-niebiescy stracą także swojego kluczowego piłkarza, Olafa Kobackiego.

Kobacki, obok Karola Czubaka, był najlepszym zawodnikiem Arki w poprzednim sezonie. Skrzydłowy ze swojej strony dał drużynie bardzo dużo, aby ta awansowała do PKO Ekstraklasy. W poprzednim sezonie rozegrał w sumie 37 meczów w lidze i w pucharze strzelając 16 goli i dokładając do tego siedem asyst. Nic dziwnego, że zwrócił

na siebie uwagę klubów i to nie tylko polskich, ale również zagranicznych.

Wszystko wskazuje na to, że Kobacki ponownie wyjedzie z Polski. 22-letni piłkarz w przeszłości próbował szczęścia we włoskiej Atalancie, ale nie przebił się do pierwszego składu i wreszcie został najpierw wypożyczony, a następnie wykupiony przez Arkę. Teraz ma obrać inny kierunek i najprawdopodobniej przeprowadzi się na Wyspy Brytyjskie. Nowym klubem Kobackiego ma zostać Sheffield Wednesday, a trwają rozmowy dotyczące finalizacji tego transferu.

To nie koniec odejść z zespołu trenera Wojciecha Łobodzińskiego, ale tym razem już na podstawie decyzji kierownictwa klubu raz sztabu szkoleniowego. Jerzy Tomal, który wrócił z wypożyczenia, otrzymał wolną rękę w poszukiwaniu klubu. Marcel Szymański

jest na testach w KKS Kalisz, a Paweł Depka w Olimpii Grudziądz. Janusz Gol prowadzi nadal rehabilitację indywidualną po kontuzji, ale z nim nowa umowa ma zostać podpisana. Z kolei Sebastian Milewski nie odnowił kontraktu i pożegnał się z drużyną.

Do samolotu wsiadło w sumie 24 zawodników. Zgodę z Pogoni Szczecin na wyjazd z Arką otrzymał testowany Kamil Jakubczyk. W kadrze znalazł się też utalentowany pomocnik Miłosz Kaczmarek. To wychowanek SI Arka Gdynia. Jest także Wiktor Sawicki, który już jesienią 2023 trafił do kadry pierwszego zespołu i ma za sobą pierwszoligowy debiut.

Na zgrupowaniu Arka przebywać będzie do 11 lipca w ośrodku Vildbjerg Sports niedaleko Herning. W niedzielę o godz. 14 zagra sparing z zespołem Viborg FF. To dziewiąty zespół sezonu zasadniczego su-

perligi duńskiej (ostatecznie zajął 2 miejsce w tzw. grupie spadkowej i się utrzymał). Z kolei 10 lipca (środa) o godz. 17 żółto-niebiescy zmierzą się z zespołem Randers FC - dziesiątą drużyną sezonu zasadniczego superligi duńskiej oraz pierwszą w grupie spadkowej. Po powrocie Arka będzie przygotowywać się w Gdyni, a w sobotę (13 lipca) zagra mecz kontrolny z Olimpią Grudziądz.

Zmiany nastąpiły w sztabie. Odszedł fizjoterapeuta Marek Latos, który z pierwszym zespołem Arki pracował od 2002 roku. Do sztabu dołączył za to w roli trenera analityka Mateusz Gliniecki. 32-latek pracował min. przy pierwszej drużynie Odry Wodzisław Śląski, Olimpii Zambrów oraz zespołach młodzieżowych Gedanii, Jagiellonii Białystok i Lechii Gdańsk (także w pierwszym zespole jako analityk) i Kaszubii Kościerzyna. ©P



FOT. JAKUB STEINBORN

Olaf Kobacki grał już we Włoszech, a teraz ma spróbować swoich sił na Wyspach Brytyjskich