

Co będzie, jak Putin zakręci rosyjski gaz?
To „strachy na Lachy” **str. 13**



FOT. PGNiG

Demencja może dotknąć osoby nawet po czterdziestym roku życia. Jak chronić przed nią mózg? Ważne nawyki, które w tym pomogą **Str. 9**

ZDROWIE

GŁOS

DZIENNIK POMORZA

POMORZA



Środa
6.04.2022

Nr 80 (4628)
Nakład: 8.980 egz.

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

**Do Bierkowa
przyleciały bociany.**
Mieszkańcy, mimo
zimna, poczuli wiosnę
str. 2

**Cheerleaderki
obsypane złotem,
srebrem i brązem!**
str. 2

**Sfałszowany podpis
sekretarza Słupska.**
Prokuratura umarza
sprawę
str. 3

Nr ISSN 0137-9526

Nr indeksu 348-570



Z WOKANDY. SPRZENIEWIERZENIE PONAD 1,1 MILIONA EURO NA SZKODĘ LITEWSKIEJ SPÓŁKI

Biznesmeni spod Ustki skazani

Bogumiła Rzeczkowska
Słupsk

We wtorek Sąd Okręgowy w Słupsku skazał nieprawomocnym wyrokiem braci Janusza i Krzysztofa P. na kary w zawieszeniu.

Sprawa dotyczy transakcji, do której doszło w 2007 roku. Janusz P. i Krzysztof P., przedsiębiorcy z gminy Ustka, spotkali się z Povilasem Ostascevičiusem, który reprezentował litewską spółkę UAB Tistera. Biznesowe spotkanie odbyło się w Kaliningradzie. Omawiano na nim zakup linii technologicznej do lakierowania blachy o wartości ponad 1,1 miliona euro. Biznesmeni porozumiewali się w języku rosyjskim, umowę spisano po angielsku.

Linia lakiernicza trafiła z Rosji do hali jednej z firm, należących do braci Janusza i Krzysztofa P. W tym czasie obaj bracia jednocześnie pełnili różne funkcje w kilku funkcjonujących tam spółkach. W umowie był zapis, że linia przejdzie na własność Polaków, gdy zostanie całkowicie spłacona. Jednak litewska spółka nie otrzymała całej kwoty. Początkowo Tistera dostała niewielką część pieniędzy i mimo jej wezwań spółka spod Ustki nie spłacała rat, a w końcu okazało się, że w ogóle nie może wypełnić zobowiązania.

Tymczasem linia została przejęta przez inną spółkę P. Wówczas w sądzie w Kownie doszło do ugody. Linia lakiernicza miała wrócić do właściciela, który miał też otrzymać 205 tysięcy euro. Uгода nie przyniosła efektów.



FOT. LUKASZ CAPAR

Ogłoszenie wyroku w sprawie Janusza i Krzysztofa P. w Sądzie Okręgowym w Słupsku

Sprawa trafiła do komornika w Słupsku, który na podstawie zapisów ugody wszczął egzekucję z obowiązkiem wydania rzeczy. Wtedy okazało się, że linii w ogóle już nie ma w zakładzie. Została przewieziona do Włoch. Najpierw wynajęta, a następnie sprzedana. Komornik więc postępowanie umorzył jako bezskuteczne.

W marcu 2018 roku przedstawiciel spółki litewskiej zawiadomił prokuraturę. Śledztwo Prokuratury Okręgowej w Słupsku doprowadziło do oskarżenia Janusza i Krzysztofa P. W październiku 2019 roku bracia zasiedli na ławie oskarżonych Sądu Okręgowego w Słupsku. Odpowiadali za sprzeniewierzenie mienia znacznej wartości,

ponieważ w posiadanie linii weszli legalnie, ale świadomie nie dotrzymali warunków umowy. Janusz P. odpowiadał również za zabicie swoich udziałów w spółce wobec grożącej mu niewypłacalności.

Oskarżeni nie przyznali się do winy. Janusz P. twierdził, że nie wiedział, że linia przechodzi na własność dopiero po zapłaceniu całej kwoty. Umowa została spisana po angielsku, a on tym językiem nie włada. Stwierdził też, że transakcja była wzajemną pomocą, bo Litwin nie wiedział, co z linią zrobić. Maili nie czytał, nie wiedział, że Tistera jest właścicielem, a pan Paweł (Litwin) zaczął odkrywać karty dopiero pod koniec.

- Wymyślił sobie niekończące się źródło dochodu - wyjaśniał na pierwszej rozprawie Janusz P., wskazując na to, że jego spółka płaciła.

Z kolei Krzysztof P. twierdził, że był przeciwnikiem zakupu. Uważał, że linia jest dużym i drogim zakupem, ale jako mniejszościowy udziałowiec działał w interesie firmy. Tymczasem pokrzywdzony Povilas Ostascevičius zeznał, że rozmowa toczyła się po rosyjsku, ale gdy ktoś nie rozumiał jakiegoś słowa, to je wyjaśniano, a warunki transakcji omówiono szczegółowo.

Proces przedłużyła pandemia, ale też konieczność organizowania wideokonferencji, podczas których byli przesłuchiwać świadkowie z Litwy.

To wymagało wiele czasu. Na rozprawę wezwani byli też świadkowie z Rosji, którzy mimo posiadania wiz nie mogli przekroczyć granicy. W końcu do sądu w Słupsku dotarł pierwszy świadek. Drugiemu udało się to dopiero po kilku miesiącach. We wtorek 5 kwietnia sąd ogłosił nieprawomocny wyrok. Oskarżeni nie stawili się na jego ogłoszenie.

Janusz P. został skazany na dwa lata w zawieszeniu na pięć lat oraz obowiązek informowania sądu w tym czasie o przebiegu próby. Ma zapłacić 20 tys. zł grzywny. (Prokuratura domagała się dla niego bezwzględnej kary więzienia). Krzysztof P. usłyszał wyrok roku pozbawienia wolności w zawieszeniu na trzy lata oraz 10 tys. zł grzywny. Wątek dotyczący zbycia udziałów w spółce i udaremnienia egzekucji przez Janusza P. sąd umorzył. Stało się tak, ponieważ na etapie procesu doszło do zawarcia ugody cywilnej. Litwin cofnął wniosek o ukaranie, zgodził się z tym prokurator. Umorzenie nastąpiło więc wobec braku skargi.

- Oskarżeni twierdzili, że nie mieli świadomości, że własność linii lakierniczej przejdzie na ich spółkę dopiero po jej spłaceniu. Myśleli, że mogą nią dysponować - sędzia Jacek Żółć przytaczał linię obrony. - Jednak pokrzywdzony to dokładnie podkreślał, zapis ten jest zawarty w umowie oraz w innych dokumentach.

Sąd orzekł karę w zawieszeniu, ponieważ przed wyrokiem oskarżeni spłacili w sumie 800 tysięcy euro i zawarli ugody co do spłaty reszty. Szkoda więc w znacznej części została naprawiona. ©

Bulwary nad Słupią.
Nie udało się
dotrzymać
marcowego terminu
ich oddania
str. 3

W Zdrzewnie
wiatrak z XIX wieku
popadł w ruinę.
I teraz stanowi
zagrożenie...
str. 4

**Zmiany kadrowe w słupskim
szpitalu.** Ze stanowiska
koordynatora neurochirurgii
odszedł dr Stanisław Gałązka
str. 5

**Słupsk. Zbliża się
kulturalny
weekend.**
Koncert i spektakle
dla dzieci i dorosłych
str. 14

Jutro w naszej gazecie Pod Paragrafem

Do Bierkowa przyleciały bociany. Zima je zaskoczyła



Jeden z bocianów, które przyleciały do Bierkowa

Sylvia Lis
Przyroda

Choć chłód za oknem mieszkańcy podślupskiego Bierkowa się cieszą. Do wsi wróciły bociany.

Mieszkańcy Bierkowa mimo chłodu poculi wiosnę. Wszystko za sprawą pary bocianów, które pojawiły się w gnieździe.

- Za oknem zimo, wiosny nie czuć, ale taki widok to miód na serce - mówi mieszkanka Bierkowa. - Przyleciały bociany, mam nadzieję, że zwiastują zmianę pogody. Może w końcu będzie ciepło i słonecznie. Z niecierpliwością będziemy

obserwować, kiedy pojawią się młode ptaki.

Bocian biały podejmuje co roku dalekie wędrówki, zimując w Afryce, od tropikalnej Afryki Subsaharyjskiej po Republikę Południowej Afryki na południu lub na subkontynencie indyjskim (podgatunek azjatycki).

Podczas migracji między Europą i Afryką unika przelotów przez Morze Śródziemne i kieruje się przez Lewant na wschodzie lub Cieśninę Gibraltarską na zachodzie, ponieważ wznoszące prądy powietrzne, na których polega w czasie lotu, nie tworzą się nad wodą.

©P

● Jak rodziła się Policja Państwowa w II Rzeczypospolitej, jedna z najlepszych formacji tego typu w Europie.

DYŻURNY GP

Na naszych Czytelników czekamy w redakcji „Głosu Pomorza” w Słupsku przy ulicy Pobożnego 19 oraz pod numerem telefonu 510 026 884

Wojciech Nowak



KALENDARIUM

6 KWIETNIA 1091

Pod Drzycimiem (dzisiejsze kujawsko-pomorskie) została stoczona bitwa między wojskami księcia Polski Władysława I Hermana a Pomorzanie (prawdopodobnie dowodzonymi przez księcia Świętobora). Opisywana przez Galla Anonima jako zwycięstwo wojsk polskich, najprawdopodobniej zakończyła się ich porażką.

1807

Na mocy dekretu Napoleona Bonaparte'go została utworzona Legia Polsko-Włoska, składająca się z powracających z Włoch oddziałów polskich, które wzmocniono rekrutami z Wielkopolski.

LOTTO

04.04.2022, GODZ. 21.50

Multi Multi: 5, 8, 10, 14, 16, 18, 19, 21, 22, 24, 26, 28, 31, 32, 39, 56, 57, 62, 65, 71 plus 62

Ekstra Pensja: 2, 4, 5, 13, 34+3

Ekstra Premia: 3, 5, 16, 26, 30+2

Mini Lotto: 16, 17, 22, 38, 40

Kaskada: 3, 4, 10, 11, 13, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 24

Super Szansa: 9, 7, 2, 3, 2, 2, 2

05.04.2022, GODZ. 14

Multi Multi: 3, 5, 6, 8, 10, 12, 13, 16, 24, 41, 43, 45, 50, 53, 61, 67, 68, 70, 73, 77 plus 6

Kaskada: 2, 3, 7, 8, 12, 14, 15, 18, 20, 21, 22, 23

Super Szansa: 5, 5, 4, 5, 4, 3, 7

WALUTY 5.04.22

USD	4,2233 (+)
EUR	4,6317 (-)
CHF	4,5590 (+)
GBP	5,5410 (+)

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

Cheerleaderki obsypane złotem, srebrem i brązem!



I miejsce i złoto zdobyły Maximki z trenerką Natalią Staszewską na czele

Magdalena Olechnowicz
Oklaski

W miniony weekend w Józefowie odbyły się V Mistrzostwa Polski w Cheerleadingu Sportowym. Zawodnicy Cheerleaders Maxi ze Słupska po raz kolejny zachwycili jury, zdobywając kwalifikację do Mistrzostw Europy ECU ECC 2022 oraz najważniejszych Mistrzostw Świata ICU Worlds 2023, które odbędą się w przyszłym roku na Florydzie.

Na Mistrzostwa Polski w Cheerleadingu Sportowym pojechały cztery zespoły Cheerleaders Maxi ze Słupska. Każdy z nich stanął na podium. Ciężka, wielomiesięczna praca nad układami choreograficznymi zaowocowała świetnym wynikiem i kwalifikacją do Mistrzostw Europy ECU ECC 2022 oraz najważniejszych Mistrzostw Świata ICU Worlds 2023, które odbędą się w przyszłym roku na Florydzie.

- W kilku dywizjach i kategoriach wiekowych przez trzy dni rywalizowało prawie trzy tysiące zawodników z całej Polski, starając się uzyskać udział w Mistrzostwach Europy i Świata Cheerleaders. Tym bardziej cieszy sukces naszych

dziewczyn - mówi Kordian Zalewski, który wraz z żoną Ewą prowadzi zespół już od 28 lat. - W tej chwili trenerami naszych grup są dziewczyny, które u nas stawały pierwsze kroki w cheerleadingu i które my wyszkoliliśmy. Dodatkowo dziewczyny szkoliły się na wielu kursach instruktorskich w kraju i za granicą, i jak widać, ta praca zaowocowała - nie ukrywa radości pan Kordian.

Cheerleaders Maxi reprezentowały cztery zespoły, zdobywając najwyższe miejsca na podium. I tak I miejsce i złoto zdobyły Maximki z trenerką Natalią Staszewską na czele. Srebro wywalczyły dwa zespoły - Mini Maxi z trenerką Darią Brodzik oraz Junior Maxi z Magdaleną Brodzik. Z kolei z brązem przyjechały seniorki - Maxi Masters, które zdobywały szlify pod okiem Moniki Fursewicz-Wróbel.

Zespoły Maxi znajdują się w czołówce polskich zespołów cheerleaders od lat.

- Sprawdzając swoje umiejętności na zawodach w Europie, rywalizują na zasadach przepisów Światowej Federacji Cheerleaders. Tylko laikom może się wydawać, że cheerleading to tylko robienie show na meczach. Dziewczyny ze Słupska przez cały rok ciężko

pracują, aby wystąpić na zawodach przed najwybitniejszą jury międzynarodowej sławy, gdzie precyzyjnie doceniani jest każdy detal. Są zespoły, które specjalizują się w robieniu show i takie, które przez cały rok ćwiczą, aby pokazać trzyminutową choreografię. Nasze dziewczyny łączą te umiejętności - potrafią zrobić show i zrobić mistrzowską choreografię - mówi Kordian Zalewski, który zaznacza też, że to sukces wielu osób. - Zaufanie rodziców i wspólna chęć współpracy w wychowaniu naszych podopiecznych daje efekty w postaci wspaniałej przygody. Współzawodnictwo i współpraca w grupie rozwija dzieci i młodzież w każdej dyscyplinie kulturalnej i sportowej, o czym powinni pamiętać wszyscy. Cheerleading sportowy rozwija się w regionie słupskim dzięki doświadczonemu kadrze trenerskiej Maxi, czyli Darii, Magdalenie, Natalii, Monice, Martynie, Wiktorii i naszej córce Kamili. Efektem przygody z tą dyscypliną sportową jest wysoka ocena na zawodach. Dziękujemy wszystkim, którzy przyczyniają się do sukcesu Maxi, od 28 lat tworząc wspaniałą historię polskiego cheerleadingu sportowego - mówi pan Kordian. ©P

REKLAMA

0010449944

PREZES REGIONALNEJ IZBY OBRACHUNKOWEJ W GDAŃSKU ogłasza konkurs na kandydata

na 1 stanowisko etatowego członka
Kolegium Regionalnej Izby Obrachunkowej w Gdańsku
zgłaszanego przez organ stanowiący jednostki samorządu terytorialnego

1 etat – miejsce pracy
w Zespole Zamiejscowym Regionalnej Izby Obrachunkowej w Gdańsku położonym
w Słupsku przy ul. Jana Pawła II 1, 76-200 Słupsk

I. Kandydaci przystępujący do konkursu na kandydata na członka Kolegium Izby powinni spełniać następujące kryteria:

- posiadanie pełnej zdolności do czynności prawnych;
- posiadanie obywatelstwa polskiego i korzystanie z pełni praw publicznych;
- ukończenie magisterskich wyższych studiów prawnych, administracyjnych, ekonomicznych lub posiadanie stopnia naukowego w jednej z tych dziedzin wiedzy;
- posiadanie co najmniej czteroletniego stażu pracy w jednostkach związanych z funkcjonowaniem samorządu terytorialnego lub finansów publicznych;
- brak skazania prawomocnym wyrokiem sądu, orzeczonym za przestępstwo umyślne.

II. Kandydaci przystępujący do konkursu na członka Kolegium Izby powinni posiadać ogólne predyspozycje, takie jak umiejętność prowadzenia dyskusji, wyrażania myśli w sposób precyzyjny i logiczny oraz trafność doboru argumentów.

III. Oferty kandydatów powinny zawierać:

- uzasadnienie przystąpienia do konkursu;
- kwestionariusz osobowy;
- życiorys z opisem przebiegu pracy zawodowej;
- odpis dyplomu oraz inne dokumenty potwierdzające dorobek i kwalifikacje zawodowe;
- informację z Krajowego Rejestru Karnego, opatrzoną datą nie wcześniejszą niż trzy miesiące przed jej złożeniem.

IV. W konkursie na stanowisko członka Kolegium zgłaszanego przez organ stanowiący jednostki samorządu terytorialnego zgłoszenia oferty kandydata dokonuje organ stanowiący jednostki samorządu terytorialnego, podejmując w tej sprawie uchwałę, która winna być dołączona do oferty.

Oferty wraz z dokumentami należy składać w siedzibie Izby, w zamkniętych kopertach z dopiskiem:

KONKURS NA KANDYDATA NA CZŁONKA KOLEGIUM REGIONALNEJ IZBY OBRACHUNKOWEJ
pod adresem:

Regionalna Izba Obrachunkowa w Gdańsku ul. Wały Jagiellońskie 36, 80-853 Gdańsk.

Termin składania ofert w konkursie na 1 stanowisko etatowego członka Kolegium Regionalnej Izby Obrachunkowej w Gdańsku zgłaszanego przez organ stanowiący jednostki samorządu terytorialnego – 30 dni od daty ukazania się ogłoszenia.

Biegły: Podpis sekretarza Słupska został sfalszowany. Prokuratura umarza sprawę

Grzegorz Hilarecki
Słupsk

- Na żadnym ze spotkań nie trzymałem nawet długopisu w ręku - mówi Łukasz Kobus, sekretarz miasta, w sprawie jego podpisu, który znalazł się pod protestem w Siemianicach wobec rozszerzenia granic miasta kosztem sześciu sołectw znajdujących się w gminie Słupsk. Biegły grafolog potwierdził, że podpis sfalszowano.

Jak potwierdziliśmy w Prokuraturze Rejonowej w Słupsku umorzono sprawę podpisu Łukasza Kobusa, sekretarza miasta, pod protestem w sprawie poszerzenia granic miasta Słupska. Powołany biegły potwierdził, że podpisu nie dokonał pan Kobus.

- Sprawa została umorzona z powodu niewykrycia sprawców - potwierdza Magdalena Gadoś, prokurator rejonowy w Słupsku.

Nie wiadomo, kto podpisał się na liście w Siemianicach nazwiskiem Łukasz Kobus.



- Na żadnym ze spotkań nie trzymałem nawet długopisu w ręku - mówi Łukasz Kobus, sekretarz miasta Słupska

- W toku postępowania został powołany biegły grafolog, ja musiałem dać próbę swojego pisma. Grafolog jednoznacznie wykluczył możliwość złożenia przeze mnie tego podpisu. Czyli podpis został sfalszowany na proteście, a gmina kłamała mówiąc, że to ja podpisałem - uważa Łukasz Kobus, sekretarz miasta Słupska.

Po przystąpieniu do procedury zmian granic administracyjnych Słupska władze gminy Słupsk zorganizowały szereg spotkań z jej mieszkańcami - kolejno w Siemianicach, Strzelinie, Krępie Słupskiej, Włynkówku oraz Bierkowie. We wszystkich spotkaniach udział brał, reprezentując Słupsk, mieszkający na terenie gminy, a dokładniej w Siemianicach, Łukasz Kobus, sekretarz miasta Słupska. To właśnie w tej miejscowości, na pierwszym spotkaniu, miało dojść do sytuacji, która swój finał znalazła w słupskiej prokuraturze rejonowej.

Biorące udział w spotkaniu osoby mogły wyrazić swój

sprzeciw wobec rozszerzenia granic miasta kosztem sześciu sołectw znajdujących się w gminie Słupsk, podpisując się na liście będącej protestem. Na liście tej znalazł się też podpis Łukasza Kobusa.

Sam zainteresowany stanowczo wcześniej stwierdził, że żadnego dokumentu nie podpisywał.

- Owszem, podszedłem do stolika, na którym te dokumenty się znajdowały, ale zrobiłem to tylko po to, aby sprawdzić, w jakiej sprawie zbierane są podpisy. Powiem więcej, na żadnym ze spotkań nie trzymałem nawet długopisu w ręku - mówił nam Łukasz Kobus.

26 stycznia do Prokuratury Rejonowej w Słupsku wpłynęło złożone przez niego zawiadomienie o możliwości popełnienia przestępstwa.

W odpowiedzi władze gminy Słupsk wydały oświadczenie, w którym napisały: „Do czasu, kiedy zostanie to potwierdzone prawomocnym rozstrzygnięciem właściwych

organów, każdy, kto sprawę obiektywnie ocenia, musi przyjąć, że tak samo prawdopodobnym jest założenie fałszerstwa, jak i niefrasobliwość przy składaniu podpisów (np. podpisanie protestu, mylnie uznając go jedynie za listę obecności na spotkaniu)”.
I dalej: „Nie można nie wziąć pod uwagę, że twierdzenia Pana Łukasza Kobusa i podjęte przez niego działania z zaangażowaniem mediów i prokuratury, mogą być naceLOWANE na świadome dezawuowanie rzetelności sprzeciwu mieszkańców przeciw planom włączenia części Gminy do Miasta Słupska. Publiczne twierdzenie, że może dochodzić do fałszerstw przy dokumentowaniu spontanicznych protestów, może wypaczyć prawdziwy obraz sprzeciwu i skalę oburzenia mieszkańców, a także ostudzić energię do dalszego sprzeciwiania się szkodliwemu i nieprzemyślanemu projektowi Rady Miasta Słupska”.

©©

W marcu jak w garncu. I bulwary nad Słupią nieoddane w terminie

Alek Radomski
Słupsk

Roboty mają przeciągnąć się jeszcze przez kwiecień. Problemem wciąż są prace wykończeniowe i te związane z zielenią.

Duże i najważniejsze prace się zakończyły lub lada moment zostaną sfinalizowane. Co ważne, spłynęły też zgłoszenia do pierwszych odbiorów. Nie ulega jednak kwestii, że rewitalizowane bulwary nad Słupią notują opóźnienie. Na razie niewielkie, które, jak zapewniają urzędnicy, nie powinno się przeciągnąć. Finał prac według

najnowszych informacji to kwiecień. Na majówkę ożywiona i przebudowana część Słupska ma być na pewno gotowa.

To, czego nie udało się terminowo wykonać, to przede wszystkim mała architektura. Choć większość z mebli miejskich już jest, to brakuje barier w rejonie ulicy Szarych Szeregów i w pobliżu skarpy. Pierwotnie nie planowano ich w tym miejscu, ale zadeptane rośliny nie miały tu szans.

- Jest całe oświetlenie parkowe, ale wciąż w niektórych miejscach nie ma opraw iluminacyjnych - mówi Paweł Krzemień, odpowiedzialny za rewi-

talizację Słupska. - Trwa montaż oświetlenia na pomostach i schodach.

Nie jest to jednak największy problem. O wiele więcej trudności sprawia zieleni, a właściwie jej brak. Opóźniona wegetacja narzuciła nowe terminy.

- Niektóre szkółki nie wydają nawet roślin - podkreśla Paweł Krzemień. - Ale duża ich partia ma pojawić się w tym tygodniu. Ziemia szykowana jest do nasadzeń.

Bulwary z formalnego punktu widzenia to wciąż plac budowy. Wykonawca, czyli Strabag, zanim przekaże teren, ma usunąć wszelkie usterki, które wyłowiono do tej pory.

Budowa bulwarów to część drugiego etapu rewitalizacji. W ramach ożywienia tej części miasta wyremontowano wcześniej m.in. ulicę Długą, Ogrodową, Sygietyńskiego, Mostnika, Polną, Kowalską i Dominikańską. W planach jest przebudowa Armii Krajowej. Udało się też odnowić kamienicę Otto Freundlicha, a wozownia przy ul. Lutosałwskiego zmienia się w siedzibę Nowego Teatru. Koszt prac przy bulwarach to ok. 32 mln zł. ©©



Nie udało się dotrzymać marcowego terminu oddania bulwarów nad Słupią

VII Europejski Kongres Samorządów, 11 - 12 kwietnia 2022 r.

0010472795

Atak Rosji na Ukrainę. Jak efektywnie pomagać uchodźcom

Już w najbliższy poniedziałek i wtorek (11-12 kwietnia) pod hasłem „Budowanie wspólnoty przyszłości” w Mikołajkach odbędzie się VII Europejski Kongres Samorządowy. W trakcie jednego z paneli eksperci będą zastanawiali się, jak udzielić pomocy uchodźcom z Ukrainy i jaką rolę w tej pomocy odgrywają samorządy.

Na tegoroczną edycję Europejskiego Kongresu Samorządów zaplanowano dziesięć ścieżek tematycznych obejmujących ponad 110 wydarzeń - m. in.: Gospodarkę, Społeczeństwo, Innowacje, Biznes i Zarządzanie, Finanse i Zdrowie, Zrównoważony Rozwój. Jednak część wydarzeń zostanie poświęcona bezpośrednio toczącym się działaniom, bądź konsekwencjom wojny wywołanej przez Rosję na Ukrainie w wymiarze przede wszystkim lokalnym.

Jak podaje Straż Graniczna od 24 lutego, czyli dnia początku agresji Rosji,

granicę polsko-ukraińską przekroczyło ponad 2,4 miliona uchodźców z Ukrainy. Głównie są to kobiety i dzieci. Jak wskazują organizatorzy Europejskiego Kongresu Samorządowego, uciekinierzy od początku mogli liczyć na serdeczne przyjęcie nie tylko w Polsce, ale również w Rumunii czy Mołdawii.

W trakcie panelu „Jak skutecznie pomagać uchodźcom? Rola samorządów podczas kryzysu - cz. II” prowadzonego przez Igora Lisina, Wiceprezesa Zarządu Fundacja Ukraina, eksperci Konrad Fijołek, prezydent Miasta Rzeszowa, Marek Marian Iwasieczko, wójt Gminy Medyka, Ewelina Michniak, Dyrektor Wydziału Promocji

i Rozwoju, Miron Sycz, wiceburmistrz województwa warmińsko-mazurskiego oraz Franz Wolf, dyrektor, Austriacki Fundusz Integracji, będą rozmawiali na temat obecnej sytuacji uchodźców. Jak wskazano w zapowiedzi panelu, spontaniczne akcje są coraz bardziej skoordynowane, a w pomoc włączyły się też samorządy. Eksperti skupią się na kilku głównych zagadnieniach.

- Jak rozwinię się obecna sytuacja i co należy zrobić, aby jak najefektywniej wykorzystać posiadane zasoby? Jakiego rodzaju rozwiązań na szczeblu rządowym i unijnym oczekują samorządy i organizacje pozarządowe? - wskazano.



Głównym Partnerem VII Europejskiego Kongresu Samorządów jest Samorząd Województwa Warmińsko-Mazurskiego.

Zrujnowany XIX-wieczny wiatrak. Policja i konserwator zabytków stracili cierpliwość

Sylwia Lis
Gmina Wicko

Zabytkowy wiatrak w Zdrzewnie popadł w ruinę. Stanowi też olbrzymie zagrożenie. Dariusz Waleśkiewicz, wójt gminy, bezradnie rozłożył ręce, konserwator zabytków stracił cierpliwość, a policja w Lęborku wzięła sprawę w swoje ręce.

Kryminalni zajmujący się zwalczaniem przestępczości gospodarczej zajęli się problemem niszczącego od lat wiatraka z połowy XIX wieku, wpisanego do rejestru zabytków i przyjęli zawiadomienie od Inspektora WUOZ o możliwym zaniedbywaniu obiektu przez jego właścicieli.

- Policjanci prowadzą postępowanie przygotowawcze w celu stwierdzenia czy doszło do przestępstwa niszczenia znajdującego się na terenie powiatu zabytkowego wiatraka, pochodzącego z drugiej połowy XIX wieku - mówi Marta Szałkowska, oficer prasowy lęborskiej policji. - Kryminalni, zajmujący się zwalczaniem przestępczości gospodarczej oraz inspektorzy Wojewódzkiego Urzędu Ochrony Zabytków w Gdańsku, delegatura w Słupsku przeprowadzili wczoraj oględziny zabytku i zabezpieczyli dowody. Przeprowadzone czynności wskazują na to, że wpisany do rejestru zabytków obiekt jest w bardzo złym stanie. Skorodowane elementy śmigła oraz inne fragmenty budowli, odrywają się od konstrukcji, a teren wokół wiatraka nie jest zabezpieczony ani oznaczony tablicą informacyjną o zagrożeniu.

Mundurowi prowadzą obecnie czynności pod kątem ustalenia czy doszło do przestępstwa z art. 108 ust. 1 Ustawy o ochro-



Zrujnowany zabytkowy wiatrak z drugiej połowy XIX wieku

nie zabytków i opiece nad zabytkami, zgodnie z którym „kto niszczy albo uszkadza zabytek, podlega karze pozbawienia wolności od 6 miesięcy do 8 lat”.

ZABYTEK ZAPOMNIANY OD WIELU LAT

„Głos Pomorza” o sprawie niszczącego zabytku pisał już w 2014 roku. Wyjaśnijmy, że Zdrzewno to wieś dziś niemal zapomniana i na uboczu. Zespół pałacowy i holenderski wiatrak nadgryzione przez ząb czasu, to architektoniczne perełki Pomorza. Do dzisiaj między historykami toczy się spór

o to, ile lat ma stary, królujący nad okolicą wiatrak.

Pewne jest jedno - jest jednym z ostatnich (jeśli nie ostatnim) na Pomorzu. Wiatraka nigdy nie odbudowano, dawniej stanowił magazyn pobliskiego PGR-u. Ostatnie prace zabezpieczające przeprowadzono w latach 80. ubiegłego wieku. Szkoda, że znajduje się dzisiaj w opłakanym stanie, bo mógłby stanowić wizytówkę słynną na cały świat, na równi z wiatrakami holenderskimi czy białymi duńskimi na Bornholmie.

Wiatrak jest prywatną własnością. Obiektem z mizernym

skutkiem próbował się zająć konserwator zabytków. - Byliśmy wczoraj na miejscu wraz z policją - przyznaje Krystyna Mazurkiewicz-Palacz, słupski konserwator zabytków. - Przez lata bezskutecznie usiłowaliśmy przymusić właściciela do remontu obiektu. Były też nakładane kary grzywny.

Jeszcze kilka lat temu Dariusz Waleśkiewicz, wójt gminy Wicko, w której jako jedynej w powiecie lęborskim, znajdują się nowoczesne farmy wiatrowe, twierdził, że jest w stanie odkupić wiatrak. Nic z tego nie wyszło.



- Wielokrotnie rozmawiałem z właścicielem o przyszłości wiatraka, jakoś te rozmowy nie przyniosły skutku - przyznaje Dariusz Waleśkiewicz. - Nie udało się dojść do porozumienia. Właściciel był zainteresowany pokryciem przez gminę całości kosztów remontu obiektu, ale my na to się zgodzić nie mogliśmy. Pomoc w zakupie zaoferowała nam też działająca na terenie gminy firma mająca farmy wiatrowe, był pomysł utworzenia choćby kawiarni. Niestety, i tu rozmowy z właścicielem nie udały się. Przykro mi patrzeć na ten zabytek. Ale

trzeba powiedzieć sobie jedno, że jeśli ktoś zdecyduje się na zakup nieruchomości będącej w rejestrze zabytków, musi zdać sobie sprawę z tego, że ma też obowiązki. Cieszę się, że policja zajęła się tą sprawą, może to da do myślenia właścicielowi i w końcu przystąpi do remontu.

Wójt ma jeszcze jeden powód do zadowolenia. - Cieszę się, że spółka, która jest właścicielem pałacu w Zdrzewnie, doszła do porozumienia z konserwatorem zabytków i już rozpoczęła remont obiektu - mówi samorządowiec. - Uratujemy chociaż jeden ważny zabytek. ©

REKLAMA

159807405

Zostań prenumeratorem!

Oszczędzasz 47 zł*

Prenumerata na 3 miesiące za 44 zł miesięcznie

Gazetę dostarczymy
codziennie
do Twojego domu, biura,
tam gdzie chcesz!



zamów:

☎ 94 340 11 14

od poniedziałku do piątku
w godz. 9:00-15:00

✉ email:
prenumerata.gdp@polskapress.pl

Oferta tylko dla nowych
prenumeratorów

* średnia oszczędność miesięczna w porównaniu
do cen w kiosku w 2022r.

Zmiany kadrowe w szpitalu w Słupsku. Jest nowy ordynator oddziału neurochirurgii

Magdalena Olechnowicz
Słupsk

Po 28 latach ze stanowiska koordynatora oddziału neurochirurgicznego Wojewódzkiego Szpitala Specjalistycznego w Słupsku odszedł dr Stanisław Gałązka.

Doktor nauk medycznych Stanisław Gałązka aż przez 28 lat sprawował funkcję koordynatora oddziału neurochirurgicznego. Po tak długim okresie pracy zrezygnował z kierowania oddziałem, ale nie rozstaje się całkowicie ze szpitalem. W ograniczonym wymiarze będzie nadal pracował na słupskiej neurochirurgii.

- Dziękujemy za działalność w kierunku rozwoju oddziału oraz inicjatywy we wprowadzaniu nowoczesnych metod leczenia. Dzięki pana pracy, prowadzony przez Pana oddział znany jest nie tylko w Polsce, ale także w Europie - mówił podczas uroczystości pożegnania Andrzej Sapiński, prezes Wojewódzkiego Szpitala Specjalistycznego w Słupsku. - Zawsze mogliśmy liczyć na pana fachową pomoc



Po 28 latach ze stanowiska koordynatora oddziału neurochirurgicznego odszedł dr Stanisław Gałązka

Nowym koordynatorem neurochirurgii został Jacek Naciewicz od lat związany ze słupskim szpitalem

w trudnych dla szpitala chwilach i na pana zaangażowanie w kształcenie młodego pokolenia lekarzy - zaznaczała Anetta Barna - Feszak, wiceprezes Wojewódzkiego Szpitala Specjalistycznego w Słupsku.

Nowym koordynatorem oddziału neurochirurgicznego został Jacek Naciewicz, doświadczony neurochirurg od lat związany ze słupskim szpitalem, dotychczas pełniący funkcję zastępcy koordynatora oddziału. ©©

FOT. FOT. WSS SŁUPSK

KRÓTKO

Z POLICJI

Słupska policja podsumowała ostatni weekend na drogach
Kilka policyjnych interwencji w ostatni weekend zakończyło się utratą prawa jazdy. Za kierownicę mimo, spożywanego wcześniej alkoholu wsiedła jedna kobieta i czterech mężczyzn, w wieku od 26 do 71 lat. - Wyniki badań wskazywały, że mają w organizmach od promila do blisko dwóch promili alkoholu - informuje sierż. szt. Jakub Bażyński, oficer prasowy słupskiej policji. - Dodatkowo jeden z kierujących posiadał zakaz prowadzenia pojazdów, za co grozi kara do pięciu lat pozbawienia wolności.

W miniony weekend słupscy policjanci skontrolowali ok. 230 pojazdów. Podejmowali interwencje m.in. wobec osób, które mocniej nacisnęły na pedał gazu i nie stosowały się do obowiązujących ograniczeń prędkości. Aż 60 kierowców musiało liczyć się z konsekwencjami w postaci mandatu lub skierowanego wniosku do sądu. Przypominamy, że od stycznia tego roku zmianie uległ taryfikator mandatowy, który wprowadził nowe i zdecydowanie wyższe kary za popełnianie przez kierowców wykroczenia.
Alek Radomski

VII Europejski Kongres Samorządów, 11 - 12 kwietnia 2022 r.

0010472809

Wprowadzenie Pakietu Fit for 55 wymaga radykalnych działań. Samorządy są gotowe?

Komisja Europejska szumnie ogłosiła 14 lipca 2021 r. pakiet legislacyjny Fit for 55, który ma na celu zmniejszenie emisji dwutlenku węgla w Unii Europejskiej o 55 proc. do 2030 r. Zagadnienie jest szeroko komentowane. Również podczas najbliższego Europejskiego Kongresu Samorządowego w Mikołajkach, jeden z ponad 100 paneli został poświęcony temu tematowi.

Z założenia działania podjęte przez kraje UE mają wpłynąć na zrównoważony wzrost gospodarczy państw Wspólnoty, zmniejszyć korzystanie z paliw kopalnych oraz upowszechnić odnawialne źródła energii tzw. OZE, które umożliwi wprowadzenie nowych technologii i rozwój infrastruktury. Wszystko to dla dobra ludzkości.

Polska popiera, co do zasady, realizację celów klimatycznych i zdaje sobie sprawę, że konieczna jest transformacja naszej gospodarki w kierunku

niskoemisyjnym, ponieważ brak działań będzie nas w przyszłości kosztować więcej niż wprowadzenie niezbędnych zmian „teraz”. Jednak to przedsięwzięcie wymaga radykalnych działań.

- Implementacja pakietu będzie szczególnie trudna w przypadku Polski. Fit for 55 wpłynie głównie na mieszkalnictwo, mobilność i energię, żeby przyspieszyć zieloną transformację - twierdzą organizatorzy VII Europejskiego Kongresu Samorządów.

Podczas panelu „Jak pakiet wpłynie na jednostki samorządu terytorialnego i ich gospodarkę energię-

tyczną? Czy samorządy są gotowe na Fit for 55?” moderowanego przez dr Krzysztofa Księżopolskiego, Szkoła Główna Handlowa w Warszawie, Katedra Polityki Publicznej, paneliści w składzie: dr Rafał Gawin, Urząd Regulacji Energetyki, Andrzej Grzyb, poseł na Sejm RP, Bartłomiej Pawlak, wiceprezes Zarządu Polskiego Funduszu Rozwoju oraz Paweł Poncyljusz, poseł na Sejm RP będą się zastanawiali „jak pakiet wpłynie na jednostki samorządu terytorialnego i ich gospodarkę energetyczną?” oraz „Czy samorządy są gotowe na Fit for 55?”.



Głównym Partnerem VII Europejskiego Kongresu Samorządów jest Samorząd Województwa Warmińsko-Mazurskiego.

OBWIESZCZENIE STAROSTY SŁUPSKIEGO

Na podstawie art. 11f. ust. 3, w związku z art. 11a ustawy z dnia 10 kwietnia 2003 roku o szczególnych zasadach przygotowania i realizacji inwestycji w zakresie dróg publicznych (Dz.U.2022.176 t.j.) oraz art. 49 ustawy z dnia 14 czerwca 1960 roku kodeks postępowania administracyjnego (j.t. ze zm. Dz.U.2021.735), zawiadamiam

o wydaniu decyzji nr 255/2022 z dnia 4 kwietnia 2022 roku o zezwoleniu na realizację inwestycji drogowej pn. „Przebudowa dróg gminnych w miejscowości Kusowo”.
W ramach przedmiotowej inwestycji drogowej wykonywane będą roboty budowlane polegające na:
- przebudowie nawierzchni dróg gminnych,
- budowie i przebudowie zjazdów,
- budowie parkingów i ciągów pieszych,
- budowie kanału technologicznego,
- budowie sieci kanalizacji deszczowej wraz ze zbiornikiem retencyjnym oraz wylotem do rzeki Głębka,
- budowie oświetlenia drogowego,
- demontażu nieczynnej sieci ciepłej.

Wykaz działek przeznaczonych pod realizację inwestycji drogowej:

- 123, 125, 121/5, 121/67, 121/56, 127/2, 127/3, 120/39, 120/6, 120/16, 121/13, 121/14, 121/60, 128, 121/58, 127/3, 120/38, 120/25, 121/137 (przed podziałem 121/30), 121/135 (przed podziałem 121/31), 121/133 (przed podziałem 121/32), 121/131 (przed podziałem 121/33), 121/129 (przed podziałem 121/34), 121/127 (przed podziałem 121/1), 121/125 (przed podziałem 121/2), 121/123 i 121/122 (przed podziałem 121/6); 121/119, 121/120, 121/117, 121/118 (przed podziałem 121/7); 121/105, 121/106, 121/107, 121/108, 121/109 (przed podziałem 121/9); 121/103 i 121/104 (przed podziałem 121/12); 121/93 (przed podziałem 121/61), 121/91 (przed podziałem 121/18), 121/89 (przed podziałem 121/19); 121/87 i 121/86 (przed podziałem 121/20); 121/83 i 121/84 (przed podziałem 121/21); 121/74 (przed podziałem 121/24), 121/72 (przed podziałem 121/25), 121/70 (przed podziałem 121/26), 121/68 (przed podziałem 121/36), 121/76 (przed podziałem 121/42), 121/78 (przed podziałem 121/48), 121/95 (przed podziałem 121/11); 121/97 i 121/98 (przed podziałem 121/10); 121/100 (przed podziałem 121/8), 121/143 (przed podziałem 121/4), 121/121 (przed podziałem 121/3), 121/139 (przed podziałem 121/47), 121/141 (przed podziałem 121/3), 121/115 (przed podziałem 121/57), 121/113 (przed podziałem 121/16), 121/111 (przed podziałem 121/77), 121/80 i 121/81 (przed podziałem 121/22) w miejscowości Kusowo, w obrębie ewidencyjnym Piaszewko, w gminie Słupsk.

Wykaz działek powstałych w wyniku podziału:

- z działki nr 121/36 na działki nr: 121/68 i 121/69,
- z działki nr 121/26 na działki nr: 121/70 i 121/71,
- z działki nr 121/24 na działki nr: 121/74 i 121/75,
- z działki nr 121/42 na działki nr: 121/76 i 121/77,
- z działki nr 121/48 na działki nr: 121/78 i 121/79,
- z działki nr 121/22 na działki nr: 121/80, 121/81 i 121/82,
- z działki nr 121/21 na działki nr: 121/83, 121/84 i 121/85,
- z działki nr 121/25 na działki nr: 121/72 i 121/73,
- z działki nr 121/20 na działki nr: 121/86, 121/87 i 121/88,
- z działki nr 121/19 na działki nr: 121/89 i 121/90,
- z działki nr 121/18 na działki nr: 121/91 i 121/92,
- z działki nr 121/17 na działki nr: 121/111 i 121/112,
- z działki nr 121/16 na działki nr: 121/113 i 121/114,
- z działki nr 121/57 na działki nr: 121/115 i 121/116,
- z działki nr 121/11 na działki nr: 121/95 i 121/96,
- z działki nr 121/61 na działki nr: 121/93 i 121/94,
- z działki nr 121/10 na działki nr: 121/97, 121/98 i 121/99,
- z działki nr 121/8 na działki nr: 121/100 i 121/101,
- z działki nr 121/9 na działki nr: 121/105, 121/106, 121/107, 121/108, 121/109 i 121/110,
- z działki nr 121/7 na działki nr: 121/117, 121/118, 121/119, 121/120 i 121/121,
- z działki nr 121/6 na działki nr: 121/122, 121/123 i 121/124,
- z działki nr 121/1 na działki nr: 121/127 i 121/128,
- z działki nr 121/2 na działki nr: 121/125 i 121/126,
- z działki nr 121/34 na działki nr: 121/129 i 121/130,
- z działki nr 121/33 na działki nr: 121/131 i 121/132,
- z działki nr 121/32 na działki nr: 121/133 i 121/134,
- z działki nr 121/31 na działki nr: 121/135 i 121/136,
- z działki nr 121/30 na działki nr: 121/137 i 121/138,
- z działki nr 121/3 na działki nr: 121/141 i 121/142,
- z działki nr 121/4 na działki nr: 121/143 i 121/144,
- z działki nr 121/47 na działki nr: 121/139 i 121/140,
- z działki nr 121/12 na działki nr: 121/104, 121/103 i 121/102.

Wykaz działek podlegających przejęciu:

- działka nr 121/137 (przed podziałem 121/30),
- działka nr 121/135 (przed podziałem 121/31),
- działka nr 121/133 (przed podziałem 121/32),
- działka nr 121/131 (przed podziałem 121/33),
- działka nr 121/129 (przed podziałem 121/34),
- działka nr 121/127 (przed podziałem 121/1),
- działka nr 121/125 (przed podziałem 121/2),
- działki nr: 121/123 i 121/122 (przed podziałem 121/6);
- działki nr: 121/119, 121/120, 121/117, 121/118 (przed podziałem 121/7);
- działki nr: 121/105, 121/106, 121/107, 121/108, 121/109 (przed podziałem 121/9);
- działki nr: 121/103 i 121/104 (przed podziałem 121/12);
- działka nr 121/93 (przed podziałem 121/61),
- działka nr 121/91 (przed podziałem 121/18),
- działka nr 121/89 (przed podziałem 121/19);
- działki nr: 121/87 i 121/86 (przed podziałem 121/20);
- działki nr: 121/83 i 121/84 (przed podziałem 121/21);
- działka nr 121/74 (przed podziałem 121/24),
- działka nr 121/72 (przed podziałem 121/25),
- działka nr 121/70 (przed podziałem 121/26),
- działka nr 121/68 (przed podziałem 121/36),
- działka nr 121/76 (przed podziałem 121/42),
- działka nr 121/78 (przed podziałem 121/48),
- działka nr 121/95 (przed podziałem 121/11);
- działki nr: 121/97 i 121/98 (przed podziałem 121/10);
- działka nr 121/100 (przed podziałem 121/8),
- działka nr 121/143 (przed podziałem 121/4),
- działka nr 121/141 (przed podziałem 121/3),
- działka nr 121/139 (przed podziałem 121/47),
- działka nr 121/115 (przed podziałem 121/57),
- działka nr 121/113 (przed podziałem 121/16),
- działka nr 121/111 (przed podziałem 121/77),
- działka nr 121/80 i 121/81 (przed podziałem 121/22).

Nieruchomości lub ich części, z których korzystanie będzie ograniczone:

- dz. nr 121/60, 128, 121/13, 121/58, 127/3, 120/39, 120/25, 120/6, 120/16, 125, 123.

Starosta tą decyzją zakończył postępowanie wszczęte na wniosek właściciela drogi, tj. Wójta Gminy Słupsk.

Starosta Słupski zawiadamia, iż zgodnie z art. 11f. ust. 4 ustawy z dnia 10 kwietnia 2003 roku o szczególnych zasadach przygotowania i realizacji inwestycji w zakresie dróg publicznych (Dz.U.2022.176 t.j.) z treścią decyzji można zapoznać się w ciągu 14 dni od dnia doręczenia zawiadomienia, w siedzibie Starostwa Powiatowego w Słupsku przy ulicy Szarych Szeregów 14, pok. nr 108, w godz. 8:00-15:00.

Wgląd do akt sprawy nie jest obowiązkowy.

Znak sprawy: AB.6740.1.2022.VII

POLSKA i ŚWIAT

WARSZAWA

Klub Prawa i Sprawiedliwości chce odwołania Tomasza Grodzkiego z funkcji marszałka Senatu. Kandydatem na to stanowisko ma być wicemarszałek izby Marek Pęk z PiS-u. Grodzki nie wykluczył w rozmowie z dziennikarzami, że wniosek zostanie rozpatrzony na najbliższym posiedzeniu izby. „Wszystko na to wskazuje, wniosek jest prawidłowo złożony” - powiedział. W jego ocenie wniosek jest niepotrzebny.

„*Naturą wojny Putina jest brak poszanowania dla międzynarodowych reguł, prawa, porządku, praw człowieka*”

Jens Stoltenberg, sekretarz generalny NATO

Polska potwierdziła zakup czołgów od USA

Lidia Lemaniak
Warszawa

Minister obrony narodowej Mariusz Błaszczak podpisał we wtorek umowę na dostawę 250 amerykańskich czołgów M1A2 Abrams dla Wojska Polskiego.

- To bardzo ważny dzień w historii naszej współpracy polsko-amerykańskiej, ale też bardzo ważny dzień w historii Wojska Polskiego - powiedział po podpisaniu kontraktu szef MON. - Podpisaliśmy umowę, sfinalizowaliśmy tę decyzję. Dziękuję wszystkim tym, którzy się przyczynili do tego, że w stosunkowo krótkim czasie decyzja, która została podjęta przez polski rząd, zmaterializowała się w postaci podpisanej umowy - dodał.



Budowa wieży w najnowszej wersji czołgu chroni załogę także w razie trafienia i eksplozji amunicji

Mariusz Błaszczak ocenił, że jest to bardzo ważne wzmocnienie Wojska Polskiego. - Zadaniem tych czołgów i konsekwencją tego, że polskie władze wzmacniają Wojsko Polskie, jest odstraszenie ewentualnego agresora. Wszyscy mamy świa-

domość tego, co dzieje się za naszą wschodnią granicą. Wzmacnianie Wojska Polskiego jest zadaniem, które konsekwentnie polskie władze realizują - mówił.

Minister obrony narodowej podziękował w szczególności sekretarzowi obrony USA Lloy-

dowi Austinowi za jego wsparcie w całym procesie. - Sekretarz Austin podkreśla, że Wojsko Polskie będzie wyposażone w Abramsy w wersji, w której żaden inny z sojuszników nie jest wyposażony - zauważył Mariusz Błaszczak.

Najnowsza wersja czołgu ma pogrubiony przedni pancerz, wzmocnione dno kadłuba, aby lepiej chronić załogę przed wybuchami pod czołgiem. Wozy mają być przygotowane do łatwego montażu pancerza reaktywnego. Jednym z przyjętych od początku założeń konstrukcyjnych było zapewnienie maksymalnego bezpieczeństwa załodze, która - dzięki budowie wieży - ma szansę przeżyć także w razie trafienia i eksplozji amunicji. Najnowszy wariant opracowano także z myślą o uproszczeniu serwisu i ułatwieniu ob-

sługi przez dowódcę, działonowego, ładowniczego i kierowcę. Elektroniczne systemy mogą być zasilane z jednostki pomocniczej, bez uruchamiania silnika głównego. Czołgi M1 Abrams w różnych wersjach są na wyposażeniu wojsk Maroka, Kuwejtu, Iraku, Egiptu, Australii, Arabii Saudyjskiej i wkrótce Tajwanu. Były używane w wojnie w Afganistanie i Iraku. Abramsy irackiej armii brały udział w wojnie przeciwko tzw. Państwu Islamskiemu, a saudyjskie podczas wojny domowej w Jemenie.

Mariusz Błaszczak podkreślił, że tylko bezpieczna Polska może się rozwijać. - Mamy tego świadomość, więc tworzymy nowe jednostki wojskowe, wyposażamy jednostki wojskowe w nowoczesny sprzęt - mówił.

Szef MON przypomniał, że

już niedługo wejdzie w życie ustawa o obronie ojczyzny, która będzie stanowiła fundament dalszych starań do tego, żeby rozwijać licznie wojsko polskie, żeby wojsko polskie wyposażać w najnowocześniejszy sprzęt.

Minister obrony narodowej dodał, że uchwała rządu RP, na podstawie której podpisano umowę, została przyjęta przez Komitet ds. Bezpieczeństwa Narodowego i Spraw Obronnych, na którego czele stoi wicepremier Jarosław Kaczyński. - Ona stanowiła pierwszy etap wzmacniania polskich sił zbrojnych, jeżeli chodzi o stworzenie fundamentów finansowych i organizacyjnych. Drugim etapem jest ustawa o obronie ojczyzny - wyjaśnił.

Kontrakt odebrał ambasador USA w Polsce Mark Brzeziński.

VII Europejski Kongres Samorządów, 11 - 12 kwietnia 2022 r.

Jak ewoluuje demokracja. Wartości i zagrożenia na kongresie samorządowców

W dniach 11-12 kwietnia 2022 roku w Mikołajkach odbędzie się VII Europejski Kongres Samorządów. Tegoroczna edycja odbędzie się pod hasłem „Budowanie wspólnoty przyszłości”. Jeden z ponad 100 zaplanowanych paneli zostanie poświęcony tematowi demokracji XXI wieku.

EKS ma stanowić platformę wymiany poglądów oraz miejsce spotkań liderów samorządowych, elit regionalnych z przedstawicielami administracji państwowej, organizacji pozarządowych i biznesu. Organizatorzy przygotowali 10 ścieżek tematycznych, na które składa się 110 wydarzeń.

Podczas jednego z nich, a dokładniej podczas panelu „Demokracja XXI wieku. Pytanie o wartości” prowadzonego przez Bogusława Chrobotę, red. naczelnego „Rzeczpospolitej” eksperci w składzie: Władysław T. Bartoszewski, poseł PSL, Krzysztof Gawkowski, Przewodniczący Klubu Parla-

mentarnego Lewicy, Hanna Hopko, Prezes Zarządu ANTS, Paweł Szefernaker, Sekretarz Stanu, Ministerstwo Spraw Wewnętrznych i Administracji, oraz prof. Andrzej Zybortowicz, Biuro Bezpieczeństwa Narodowego, będą rozmawiali na temat tego jak ewoluuje demokracja, zważywszy, że zmiany systemowe w różnych krajach podążają w różnych kierunkach.

„Dlatego trzeba dbać, by nie doprowadziły do deformacji ustroju. Chodzi o to, by zawsze większość obywateli wybierała władze, ale jednocześnie, by nie mogła uciskać inaczej myślących. Wskazano na dwa zagrożenia dla demokra-

cji. Z jednej strony grozi nam tradycyjny populizm, a z drugiej strony różne mniejszości (społeczne, religijne, obyczajowe), które pod hasłem obrony swoich praw narzucają jej swój punkt widzenia większości. Co gorsza nawet często ustanawiane jest w tych sprawach prawo, które, chroniąc polityczną poprawność, ogranicza prawa większości - piszą organizatorzy.

Eksperci będą próbowali znaleźć odpowiedzi na następujące pytania: Jak zachować największe zdobycze demokracji? Jak zachować równowagę między ochroną praw mniejszości jednocześnie szanując zdanie większości?



Głównym Partnerem VII Europejskiego Kongresu Samorządów jest Samorząd Województwa Warmińsko-Mazurskiego.

Brak kierowców to tylko jeden z problemów

Maciej Badowski
Warszawa

Przedstawiciele branży transportowej mówią o krytycznym okresie w swojej działalności.

- 2022 rok jest rokiem bardzo krytycznym. O ile do 2021 roku transport drogowy rozwijał się pomimo pandemii i tego typu „zdarzeń”, mimo punktowych kryzysów związanych z jakimiś szczególnymi regulacjami, związanymi ze zjawiskami gospodarczymi, o tyle 2022 rok to kumulacja negatywnych zdarzeń dla transportu drogowego - tłumaczy w rozmowie ze „Strefą Biznesu” Maciej Wroński, prezes Związku Pracodawców Transport i Logistyka Polska.

Ekspert wymienia tutaj m.in. drugą część pakietu mobilności czy krajowe regulacje, które „bardzo mocno spowodowały wzrost kosztów pracy”.

- Jeżeli popatrzymy na to, co dzieje się za naszą wschodnią granicą, na Ukrainie, to ma to impakt nie tylko na te firmy, które wykonywały przewozy do Rosji, ale na całą branżę - mówi.

- Z około 130 tys. kierowców spoza Unii Europejskiej 105 tys. stanowili i stanowią kierowcy z Ukrainy. Natomiast 20-30 proc. tych kierowców wróciło na Ukrainę - tłumaczy. - Druga taka grupa kierowców dosyć liczna to kierowcy z Białorusi. Ekspert przyznaje ponadto, że wojna na Ukrainie przyniosła bardzo negatywny efekt, jeśli chodzi o ceny paliw. Firmy transpor-

Jeżeli popatrzymy na to, co dzieje się za naszą wschodnią granicą, na Ukrainie, to ma to impakt na całą branżę

towe znajdują się w sytuacji krytycznej. - Taki skokowy wzrost cen paliw powoduje, że łącznie ze skokowym wzrostem kosztów pracy firmy znajdują się pod wodą - alarmuje.

- To znaczy nie osiągają rentowności i dokładają do wykonywanych przewozów - dodaje Wroński, podkreślając, że branża nie poradzi sobie bez wsparcia ze strony rządu.

KRÓTKO

WARSZAWA
Polsko-brytyjskie rozmowy. „Jest mowa o ostrych sankcjach”

We wtorek w Warszawie premier Mikołaj Morawiecki spotkał się z ministrem spraw zagranicznych Wielkiej Brytanii Liz Truss.

Tematami rozmów były kwestie związane z pomocą dla Ukrainy, wsparciem humanitarnym oraz bezpieczeństwem Europy. Z informacji przekazanych przez rzecznika rządu Piotra Müllera wynika, że jednym z poruszonych podczas spotkania premiera z Truss tematów była kwestia wzmocnienia uzbrojenia, żeby Ukraina mogła się bronić.

Anna Piotrowska

WARSZAWA
Wzrost cen w rolnictwie

- U nas nie toczy się wojna, ale w oczywisty sposób wojna na nas wpływa. Na szczęście nasz import z Ukrainy i z Rosji nie był wielki - powiedział we wtorek podczas posiedzenia Rady ds. Rolnictwa i Obszarów Wiejskich Narodowej Rady Rozwoju Andrzej Duda, podkreślając, że wzrost cen żywności w Polsce jest nieunikniony. AIP

Skończyły się złote czasy i frykasy dla drogich i niedziałających metod odchudzających!



Ten plaster błyskawicznie WYSZCZUPLI TWÓJ BRZUCH

i odchudzi Ciebie, a nie Twój portfel!

ODBIERZ GO
GRATIS!

Cienki jak bibułka, niewidoczny pod ubraniem i niebywale skuteczny.

Dyskretny plasterek wyszczupli Cię nawet o kilka kilogramów już w 1. tygodniu!

Nie odwodni, nie przeczyści, nie zatruje chemikaliami. Nasączony jest naturalnymi składnikami spalającymi tłuszcz, zebranych na przylądku Cape Grim w Tasmanii.

W najczystszej regionie świata! Nie bez powodu ogromne korporacje chcą odkupić udziały od twórców plastrów. **ZAMÓW GO, DOPÓKI JEST DOSTĘPNY, JUŻ ZA 0 ZŁ!**



Daria,
57 lat

**Zrzuciłam 22 kg
– to było banalnie proste!**

Tego jeszcze nie było. Przełomowa formuła odchudzi Cię... przez skórę! Od teraz nie musisz faszerować się tabletkami, popijać paskudnych ziółek, wylewać potów na siłowni ani rezygnować z pyszności, żeby uzyskać wymarzoną sylwetkę. Mniej kilogramów, głębokie wcięcie w talii, jędrna skóra i doskonała kondycja – małeńki, półprzezroczysty plaster da Ci to wszystko! Nic dziwnego w tym, że prezesi ogromnych firm marzą, aby odkupić ten nowatorski patent. Genialny środek, opracowany na bazie ekologicznych składników z Tasmanii, każdego dnia zyskuje nowych fanów! Do tej pory **odchudził na stałe już 568 973 osób**, a będzie ich jeszcze więcej. Przeskórny modelator sylwetki właśnie został udostępniony **ZA DARMO**.

TO TWOJA SZANSA NA SMUKŁE CIAŁO!



Nareszcie coś, od czego stracisz kilogramy, a nie pieniądze

Kapsułki ze znacznym „fit”, pasy wyszczuplające, „nasiona mocy” od celebrytów, które kosztują średnią krajową... Zastanawiasz się, dlaczego te wszystkie „wspaniałe” metody dały Ci jedynie efekt jo-jo i dziurę w portfelu? Prawda jest przykra, ale musisz ją poznać: dotychczas nikomu nie zależało, żeby odchudzić Cię raz na zawsze. Mnóstwo korporacji oferuje produkty, które działają na krótko albo wcale. Te firmy doskonale wiedzą: nawracające kilogramy to powracający klient. Spec. Oliver Munro, badacz właściwości leczniczych tasmańskiej fauny i flory, współtwórca plastrów wyszczuplających

zapewnia: Na szczęście wreszcie mamy solidną alternatywę. Do obrotu zostały dopuszczone plastry, które pracują nad Twoją sylwetką 24 h na dobę, aż stanie się idealna. I jest to trwały rezultat!

Im większą masz teraz nadwagę, tym szybciej schudniesz!

Twoja nadwaga wynosi 10 kg lub więcej? Masz genetyczną tendencję do nadprogramowych kilogramów? Przez insulinooporność tyjesz z powietrza? Tym lepiej! Składniki, którymi nasączony jest plaster, uwalniają się z niego przez całą dobę i zamieniają organizm w maszynkę do spalania podskórnej tkanki tłuszczowej. Im więcej masz zalegających komórek tłuszczowych, tym szybciej Twoje ciało zacznie się ich pozbywać. *Badania potwierdzają: 191/200 osób, które przyklejały plastry, schudło średnio ponad 25 kilogramów. – mówi spec. Munro. Dla Ciebie to doskonała wiadomość! Oznacza, że możesz zlikwidować falującą „oponkę” w pasie i wałki tłuszczu trzęsące się przy każdym kroku. Nawet jeśli do tej pory NIGDY Ci się to nie udało!*

Te plastry zrobiły coś, czemu nie podołały żadne inne specyfiki: zwróciły mi figurę w rozmiarze M i całkowicie „wymazały” obrzydliwą „galaretkę” na udach i pośladkach. Poprawiłam wyniki badań, wróciłam na basen, wreszcie mogę chodzić bez zadyszki, a wyglądam chyba najlepiej w życiu. Nigdy bym nie pomyślała, że schudnięcie z 91 do 69 kg będzie najprostszą rzeczą, jaką zrobię.

Tym razem pozbędziesz się tłuszczu i kompleksów na stałe

Ten plaster stworzyli naukowcy, a nie marketingowcy. Naprawdę działa, daje maksymalne efekty i nie utrudnia codziennego życia. Jego stosowanie jest niezwykle wygodne: nie musisz zmieniać pór posiłków, wprowadzać dodatkowych ćwiczeń ani unikać wysokich napojów. Chociaż jest niewiele większy od pięciocentówki, bezwzględnie rozprawia się z otyłością brzuszna, spala podskórny tłuszcz i modeluje szczupłe, kuszące pośladki, talię oraz uda. **Już niedługo możesz z przyjemnością przeglądać się w lustrze i mierzyć ubrania mniejsze o nawet 2 rozmiary niż dotychczas.**

OBIETNICA SPEC. MUNRO: „Zdrowe, szczupłe ciało nie musi Cię nic kosztować!”

Przyklejasz plaster i nie musisz robić już niczego więcej. Nadmiarowy tłuszcz topnieje w oczach i nigdy nie wraca. To naprawdę jest takie proste! Dziś chcę podarować Ci szansę do przetestowania wybitnych plastrów bezpłatnie. Bez wydawania pieniędzy, bez ryzyka – jedyne co musisz zrobić to zadzwonić na specjalną infolinię i zgłosić się po swoje DARMOWE opakowanie, a wykwalifikowany Doradca je do Ciebie wyśle. Pospiesz się – decyduje kolejność zgłoszeń.

Prof. Oliver Munro

Możesz ekspresowo zyskać
**4 X SZYBSZY
METABOLIZM!**

Doskonała metoda z Tasmanii to ratunek dla tych, którzy nie lubią się męczyć i pocić, a z odchudzania chcą mieć to, co najlepsze: płaski brzuch, lekkie ciało i energię do życia. Naturalne składniki, sprasowane w tej genialnej formule, podkręcają przemianę materii aż o 300%. Jesz, co chcesz, a wałki tłuszczu po prostu nie mają szans się odłożyć!

Marek Przybysz,
specjalista ds. dietytyki



ZADZWOŃ PO DARMOWE OPAKOWANIE plastrów spalających tłuszcz i na własnej skórze przekonaj się, że **błyskawicznie schudniesz.**

Pierwsze 100 osób, które zadzwonią do 25.04.2022 r.,
otrzyma 100% REFUNDACJI OD PRODUCENTA

ZADZWOŃ: **81 531 19 68**

**ZRÓB SOBIE
PREZENT
NA WIOSNĘ**



Pon.-pt. 08:00-20:00, sob. 08:00-20:00.
Zwykłe połączenie lokalne bez dodatkowych opłat.

Ukraińcy mówią o kolejnych miejscach zbrodni na cywilach

Redakcja
Wojna w Ukrainie

Nie tylko Bucza była miejscem masowych zbrodni popełnianych przez rosyjskich żołnierzy. Niebawem świat może się dowiedzieć o jeszcze większych tragediach, które są dziełem okupanta.

Zabójstwa setek cywilów w Buczy to „czubek góry lodowej”, mówią Ukraińcy, którzy uważają, że do jeszcze większej skali okrucieństwa doszło w Borodiance, która położona jest 25 kilometrów na zachód od Kijowa.

Ukraińska prokurator generalna Iryna Wenediktowa mówi, że podobna sytuacja humanitarna jak ta w Buczy panuje także w innych częściach kraju, które niedawno opuściły siły rosyjskie. Należą do nich m.in. obszary wokół miast Sumy i Czernihów.

Wenediktowa zaznaczyła, że sytuacja w Borodiance, do niedawna również okupowanej przez siły rosyjskie, może być jeszcze gorsza. Ukraińska pro-



Sytuacja w Borodiance może być jeszcze gorsza niż w Buczy

kurator nie sprecyzowała, co dokładnie wydarzyło się w tym mieście, dodała jedynie, że sytuacja jest tam najgorsza pod względem ofiar. Na miejsce docierają już pierwsi śledczy ukraińscy i świat ma się niebawem dowiedzieć o kolejnych

zbrodniach popełnionych przez rosyjskich żołnierzy. Do tej pory ukraińskie służby pracujące w Buczy poinformowały o odnalezieniu co najmniej 410 ciał, z których część została pochowana w masowych mogiłach, podczas gdy inne leżały na uli-

cach wśród spalonych rosyjskich czołgów i pojazdów opancerzonych. Niektóre z ofiar zostały prowizorycznie pochowane przez bliskich, ale wciąż odnajdywane są kolejne ciała.

O tym, co wydarzyło się w Buczy, mówił prezydent

Ukrainy w czasie wystąpienia przed rumuńskim parlamentem. Wołodymyr Zełenski odniósł się też do artykułu w rosyjskiej agencji prasowej RIA Novosti.

- Tego samego dnia, kiedy świat był przerażony, widząc ciała zabitych w Buczy, na stronie internetowej rosyjskiej agencji państwowej RIA Novosti opublikowano artykuł usprawiedliwiający ludobójstwo Ukraińców. Jego tytuł jest dość wymowny: „Co Rosja powinna zrobić z Ukrainą”. I nie chodzi tylko o tekst. Jest to jeden z dowodów dla przyszłego trybunału przeciwko rosyjskim zbrodniarzom wojennym - mówił występując online przed rumuńskim parlamentem Wołodymyr Zełenski. Zdaniem ukraińskiego przywódcy, w artykule opisano „jasną i wyrachowaną procedurę niszczenia wszystkiego, co czyni Ukraińców Ukraińcami”. Zełenski zasugerował, że stanowisko to musi być tożsame z oficjalnym ideologicznym stanowiskiem władz Rosji.

Gwałt to okrutna broń wojenna



Kobiety są najczęstszymi ofiarami wojny

Kazimierz Sikorski
Wojna w Ukrainie

Świat jest przerażony doniesieniami o okrutnych gwałtach rosyjskich żołnierzy dokonywanych na Ukrainkach. Nie pierwszy raz oddziały Kremla okazały się prawdziwymi barbarzyńcami.

Gwałt od wieków był najokrutniejszą wojenną bronią. To powszechna taktyka, z której często korzystali i nadal korzystają rosyjscy żołnierze.

Zełenski mówił, że dowody bestialskiego znęcania się nad ukraińskimi kobietami.

W Buczy i innych miejscowościach były one zbiorowo gwałcone przez rosyjskich żołnierzy. Ofiarami były i młode dziewczęta, i dojrzałe kobiety. O żołnierzach Putina mówi się, że są okrutniejsi od fanatyków z rozbitego ISIS. Relacje historyka Antony'ego Beevora o wydarzeniach towarzyszących upadkowi Trzeciej Rzeszy pokazały, jak szokującą rzeczą jest nieokreślona bezkarność, z jaką siły sowieckie dokonały gwałtu na drodze przez Niemcy. Gdy Armia Czerwona wdarła się do Niemiec, dowódcy Sowietów nakazali nie okazywać litości i traktować zwyciężonych jak „dzikie bestie” - i tak zrobili. Robią teraz dokładnie to samo na Ukrainie.

Zimą i wiosną 1945 r. posuwający się w głąb III Rzeszy żołnierze Armii Czerwonej dopuścili się masowych gwałtów na niemieckich kobietach. Ofiarami były zarówno 12-letnie dziewczynki, jak i 70-letnie kobiety.

Niemieckie szacunki mówią, że tylko w samym Berlinie zgwałcono około 100 tys. kobiet. Teraz - choć są relacje naocznych świadków - Kreml zaprzecza, że gwałty miały miejsce.

Historia z ostatnich dni w Ukrainie pokazuje, że nic w działaniu Rosjan się nie zmieniło. ©

VII Europejski Kongres Samorządów, 11 - 12 kwietnia 2022 r.

0010472814

Problemy transportu publicznego. Rola samorządów w walce z transportem „dwóch prędkości”

Co można zrobić żeby zlikwidować zjawisko „transportu dwóch prędkości”? To jedno z wielu pytań, na które odpowiedzi będą szukali eksperci podczas VII Europejskiego Kongresu Samorządowego. Wydarzenie odbędzie się w dniach 11-12 kwietnia w Mikołajkach.

W dniach 11-12 kwietnia 2022 roku w Mikołajkach odbędzie się VII Europejski Kongres Samorządów. Jak zapowiada organizator Kongresu - Instytut Studiów Wschodnich, w tegorocznym wydarzeniu udział weźmie ponad 1500 gości - liderów samorządowych oraz elit regionalnych, przedstawiciele administracji państwowej, świata biznesu, kultury, NGO, mediów z krajów Europy Środkowej i Wschodniej.

Z kolei program będzie się składał z dziesięciu ścieżek tematycznych obejmujących ponad 110 wydarzeń - m.in.: Gospodarkę, Społeczeństwo, Innowacje, Biznes i Zarządzanie, Finanse i Zdrowie oraz Zrównoważony Rozwój.

Podczas jednego z paneli eksperci poruszą temat transportu publicznego, który rozwija się w Polsce w sposób nierównomierny. - Podczas gdy w większych miastach środki transportu są na wysokim poziomie, dostępność komunikacyjna na peryferiach jest w dużym stopniu ograniczona lub praktycznie nie istnieje - czytamy w zapowiedzi panelu „Sprawiedliwość komunikacyjna - czy da się zapewnić każdemu transport publiczny”. Wydarzenie poprowadzi Łukasz Malinowski, Redaktor Naczelny Zespół Doradców Gospodarczych TOR, udział w nim wezmą także:

Andrzej Adamczyk, minister infrastruktury, Piotr Grzymowicz, prezydent Miasta Olsztyn, Zbigniew Nikitorowicz, zastępca prezydenta Białegostoku, a także dr Michał Wolański, Szkoła Główna Handlowa w Warszawie, Instytut Infrastruktury, Transportu i Mobilności.

Jak wskazano, „pomimo iż rząd zapowiedział zmiany legislacyjne oraz wprowadził fundusze mające na celu walkę z problemem wykluczenia, jest jeszcze wiele do zmiany w tej materii”. Dlatego eksperci będą się zastanawiali co można zrobić żeby zlikwidować zjawisko „transportu dwóch prędkości”?



Głównym Partnerem
VII Europejskiego Kongresu
Samorządów
jest Samorząd Województwa
Warmińsko-Mazurskiego.

Koronawirus - miliony Chińczyków w lockdownie

Redakcja
Szanghaj

Największe ognisko zakażeń wybuchło w Szanghaju, gdzie prawie 25 mln mieszkańców przebywa w izolacji.

Chińskie media społecznościami pełne są relacji pozostających nawet od dwóch tygodni w warunkach pełnego lockdownu mieszkańców Szanghaju.

Coraz więcej głosów krytycznych kwestionuje tzw. politykę zera tolerancji wobec Covid oraz przymusowe kwarantanny osób z bliskiego kontaktu oraz pacjentów bezobjawowych.

Powszechnie krytykowane są zasady dotyczące izolacji zakażonych dzieci bez możliwości kontaktu z rodzicami.

Władze Szanghaju na razie nie precyzują, jak długo obowiązywać ma lockdown. Według obecnych zasad - w przypadku stwierdzenia Covid-19 nawet u jednego mieszkańca - 14-dniowej kwarantannie poddawany jest cały budynek, gdzie znajdował się zakażony. Częściową kwarantanną obejmowane jest zaś całe osiedle.



Władze Szanghaju na razie nie precyzują, jak długo może jeszcze obowiązywać lockdown

Chińskie władze od kilkunastu dni nie mogą poradzić sobie z największym ogniskiem koronawirusa od czasów wybuchu pandemii w 2020 roku w mieście Wuhan.

Do pomocy skierowane zostały 2 tysiące wojskowych specjalistów medycznych oraz ponad 10 tysięcy cywilnych pracowników ochrony zdrowia, którzy pomagają w pracy punktów testowania.

W tym tygodniu w położonym we wschodnich Chinach Szanghaju dobowo liczba potwierdzonych przypadków zakażenia ponownie zaczęła przekraczać 10 tysięcy. (IAR)

strona ZDROWIA

stronazdrowia.pl

W NUMERZE: Czosnek niedźwiedzi

Wczesna wiosna to sezon na czosnek niedźwiedzi. Warto poznać to aromatyczne zioło, które, według starogermańskich legend, budziło zwierzęta ze snu zimowego.

Zawartość siarki, magnezu, żelaza i manganu, które obficie występują w liściach, jest znacznie wyższa niż w czosnku pospolitym. Podpowiadamy, na co pomaga czosnek niedźwiedzi, jakie ma właściwości i zastosowanie.

ZA TYDZIEŃ:

- Afirmacje, czyli jak działa i co może zmienić w naszym życiu pozytywne myślenie?
- Majonez, który nie będzie szkodził naszemu zdrowiu. Czyli jaki?



FOT. 123RF

Jak chronić mózg przed demencją? Ważne nawyki, które w tym pomogą

Anna Rokicka-Żuk
redakcja@stronazdrowia.pl

Demencja dotyka głównie osoby starsze, jednak zaczyna się rozwijać dużo wcześniej, nawet już po czterdziestce. O czym warto pamiętać, by długofalowo chronić mózg przez takimi zmianami?

Demencja, inaczej otępienie, to wspólny termin opisujący zespół symptomów zmian neurodegeneracyjnych, u których podłoża leżą różne choroby i zaburzenia pracy mózgu.

Do najczęstszych objawów demencji należą m.in. problemy z pamięcią, zwłaszcza krótkoterminową, myśleniem – szczególnie abstrakcyjnym oraz z komunikacją (powtarzanie się, zapominanie słów). Występować mogą też trudności w wykonywaniu dotychczas prostych czynności, częste wahania nastroju, zmiany osobowości, dezorientacja czy apatia połączona z utratą zainteresowań i chęci do działania. Symptomy mogą mieć różne nasilenie i wpływ na codzienne funkcjonowanie.

RÓŻNE RODZAJE DEMENCJI

Demencja przybiera różne postaci, jednak 60-65 proc. przypadków to choroba Alzheimera. Istnieją jeszcze typy demencji, takie jak otępienie naczyniopochodne, z ciałami Lewy'ego i czołowo-skroniowe (po 5-10 proc. przypadków), a także inne, do których należą m.in. choroba Parkinsona czy Huntingtona, a ponadto typy mieszane.

Ryzyko powstawania zmian degeneracyjnych w obrębie mózgu nasila się wraz z wiekiem, ale rozwój demencji nie jest normalnym objawem starzenia się. W krajach wysoko rozwiniętych, takich jak Stany Zjednoczone, na alzheimera choruje tylko ok. 10 proc. osób powyżej 65. roku życia, ale występuje on już u 1/3 osób mających więcej niż 85 lat.

Naukowcy ostrzegają, że demencja może rozwijać się już po czterdziestce, co ma związek ze zmianami zanikowymi w obrębie komórek wyściełających naczynia krwionośne w głowie oraz zwiększeniem ilości fibry-



FOT. 123RF

W dojrzałym wieku bardzo ważny jest zdrowy tryb życia, porzucenie używek, dieta, ale także – utrzymywanie więzi i kontaktów towarzyskich

nogenu – białka wspomagającego gojenie.

Warto wiedzieć, że nie tylko starszy wiek sprzyja rozwojowi chorób neurodegeneracyjnych. Demencja jest częstym powikłaniem po udarze mózgu, zarówno tym niedokrwiennym, jak i po wylewie krwi do mózgu, ponieważ pozbawia on neurony życiodajnego tlenu, jak również możliwości odprowadzania zbędnych, toksycznych produktów przemiany materii.

Ryzyko zwiększają również urazy głowy, zwłaszcza ze wstrząśnieniem mózgu. Dowiedziono na przykład, że prawdopodobieństwo rozwoju choroby Parkinsona poprzez zwiększoną produkcję ciał Lewy'ego zwiększają sporty kontaktowe.

Innym czynnikiem predysponującym do rozwoju alzheimera lub innych form demencji są infekcje wirusowe,

m.in. wirusem opryszczki czy HIV.

Są także medyczne czynniki ryzyka rozwoju demencji. Należą do nich m.in.: miażdżyc naczyń krwionośnych, podwyższone ciśnienie krwi, wysoki poziom „złego” cholesterolu LDL, nadmiar homocysteiny we krwi, choroby serca, a także cukrzyca, osteoporoza, depresja.

Jak podkreślają specjaliści, bardzo ważne jest podjęcie leczenia tych schorzeń, a terapia pomaga również chronić mózg przed zmianami degeneracyjnymi.

Istnieje 9 czynników stylu życia, które po zmodyfikowaniu mogą przyczynić się do zmniejszenia zagrożenia demencją o ok. 35 procent.

WAŻNE ZDROWE NAWYKI, KTÓRE WSPIERAJĄ MÓZG

Chociaż demencja jest jedną z dziesięciu głównych chorób przyczyniających się do zwiększonej śmiertelności w krajach rozwiniętych, jako jedyna z nich nie daje się wyleczyć. Nie można też jej zapobiec ani znacząco spowolnić rozwoju. Jest jednak możliwe zmniejszenie ryzyka jej pojawienia się.

Jak podaje raport opublikowany w piśmie „The Lancet”, przygotowany przez zespół 24 ekspertów z różnych krajów świata na podstawie dostępnych badań nad zmianami neurodegeneracyjnymi, istnieje dziewięć czynników stylu życia, które po zmodyfikowaniu mogą przyczynić się do zmniejszenia zagrożenia demencją o ok. 35 procent. W młodym wieku – najcenniejsza jest edukacja, ponieważ umożliwia wzrost ilości komó-

rek nerwowych i objętości tych struktur mózgu, które ulegają neurodegeneracji w późniejszym życiu.

W średnim wieku – najważniejsza jest profilaktyka otyłości, chorób kardiometabolicznych oraz postępującej utraty słuchu, jak również innych problemów zdrowotnych, które sprzyjają rozwojowi demencji. Działania te, w połączeniu z uczeniem się w młodości, mogą zmniejszać zagrożenie rozwojem demencji nawet o 20 procent.

W starszym wieku – najbardziej istotne jest radzenie sobie z depresją, zaprzestanie palenia papierosów i ograniczenie alkoholu (jeśli nie zrobiło się tego wcześniej), skuteczna profilaktyka rozwoju cukrzycy, zwiększenie aktywności fizycznej oraz podtrzymanie (albo rozpoczęcie, bo nigdy nie jest za późno) aktywnych kontaktów społecz-

nych. Te zmiany mogą redukować prawdopodobieństwo rozwoju demencji o 15 procent.

Naukowcy zwracają uwagę, aby nawyki zmienić na stałe i pamiętać: o zdrowej diecie złożonej z regularnych posiłków, najlepiej w stylu śródziemnomorskim. Styl życia dopasujemy do rytmu biologicznego organizmu, m.in. praca, odpoczynek, sen i posiłki w fizjologicznych porach. Zadbajmy o odpowiednią jakość snu, a nie tylko długość. Duże znaczenie ma także aktywność psychiczna, najlepiej w formie nauki nowych umiejętności. Nawykiem na całe życie powinna także stać się aktywność fizyczna, zarówno mobilizująca serce, jak i mięśnie całego ciała. Zadbajmy o utrzymanie więzi fizycznej i aktywności towarzyskiej. Unikajmy zanieczyszczeń powietrza i środków chemicznych.

Czosnek niedźwiedzi, zioło idealne na wiosnę. Dlaczego warto je polubić?

Ziołolecznictwo
agata.orzelowska@polskapress.pl

Czosnek niedźwiedzi to aromatyczne i smaczne zioło, na które w naturze sezon jest właśnie teraz. Dlaczego warto po nie sięgać?

Czosnek niedźwiedzi jest jedną z pierwszych roślin, które wyrastają wiosną w wilgotnych lasach, ale można go też uprawiać w przydomowym ogródku. Do jedzenia nadają się jego liście, które wydzielają bardzo intensywny aromat podobny do charakterystycznego zapachu ząbków czosnku pospolitego. Właściwości obu roślin są podobne, jednak czosnek niedźwiedzi ma także inne zalety. Na co pomaga?

WŁAŚCIWOŚCI CZOSNKU NIEDŹWIEDZIEGO

Czosnek niedźwiedzi ma właściwości zdrowotne podobne do czosnku pospolitego. Dzięki związkom siarki świeże liście mają działanie antybakteryjne, przeciwwirusowe i grzybobójcze. Czosnek niedźwiedzi pomaga w leczeniu:

- przeziębień
- grypy
- stanów zapalnych górnych dróg oddechowych, w tym zapalenia zatok czy oskrzeli.

Wynika to z naturalnego działania antybiotycznego, które nie ingeruje w mikroflorę przewodu pokarmowego. Stosuje się go nawet wspomagająco po kuracji antybiotykami w celu przyspieszenia odnowy naturalnej mikroflory bakteryjnej jelit. Ponadto czosnek niedźwiedzi pobudza wydzielanie śluzu w oskrzelach i ułatwia jego odkrztuszanie. Pomaga także zwal-



Czosnek niedźwiedzi ma naturalne działanie antybiotyczne

czyć zakażenia ogólnoustrojowe wywołane drożdżakiem *Candida albicans*.

Czosnek niedźwiedzi wspomaga układ sercowo-naczyniowy. Właściwość ta wynika z wysokiej zawartości adenyliny (20-krotnie wyższej niż w czosnku pospolitym), która usprawnia krążenie krwi w ciele, pomaga przy migrenie i szumach usznych. Poprawia ukrwienie oraz dotlenienie mięśnia sercowego i przeciwdziała arytmii. Pomaga obniżyć ciśnienie tętnicze krwi.

Badania naukowe dowodzą, że substancje zawarte w czosnku niedźwiedzim zapobiegają sklejaniu się płytek krwi i rozrzedzają krew, zmniejszając ryzyko tworzenia się zakrzepów. Jednocześnie osoby zażywające leki przeciwzakrzepowe powinny uważać z jego konsumpcją.

Pomaga chronić przed miażdżycą. Jego regularne spożywanie sprzyja obniżaniu poziomu tzw. złego cholesterolu LDL we krwi i trójglicerydów, tym samym zmniejszając zagrożenie zawałem serca i udarem mózgu. Flawonoidy zawarte w czosnku niedźwiedzim uszczelniają ściany naczyń krwionośnych i zmniejszają agregację płytek krwi, wzmacniając działanie przeciwmiażdżycowe.

Jest także źródłem związków siarkowych, które budują tkankę łączną, w tym kolagen i keratynę. Te struktury tworzą m.in. skórę, stawy oraz naczynia krwionośne. Zapewnienie w diecie źródeł siarki poprawia zatem jakość cery i sprawia, że

włosy są zdrowsze, a paznokcie mniej się łamią.

Konsumpcja czosnku niedźwiedziego korzystnie wpływa na procesy trawienne. Pomaga w przypadku problemów ze strony układu pokarmowego, takich jak nadmierna fermentacja w przewodzie pokarmowym (wzdęcia) i zbyt skąpe wydzielanie żółci.

Czosnek niedźwiedzi może być też pomocny w profilaktyce i leczeniu zmian nowotworowych. Jego antyoksydanty zmniejszają procesy zapalne w organizmie, co wspomaga ochronę przed rozwojem raka.

JAK STOSOWAĆ, BY CIESZYĆ SIĘ SMAKIEM I AROMATEM?

Czosnek niedźwiedzi ma charakterystyczny smak i aromat podobny czosnku pospolitego, lecz nieco łagodniejszy. Liście czosnku niedźwiedziego można spożywać na surowo lub suszone (w takiej formie można go kupić w sklepach).

Świeże listki sprawdzą się w domowym pesto lub jako składnik bazy sałatkowej. Suszone można dodawać do mięsnej marynaty i aromatyzowania oliwy z oliwek. Czosnek niedźwiedzi świetnie komponuje się z makaronami, włoskimi kluszcami gnocchi czy pierożkami ravioli. Można wzbogacić nim smak risotto czy tradycyjnego polskiego twarożku (zamiast szczypiorku). Równie dobrze sprawdzi się jako posypka do warzyw układanych na kanapce.

Suszony - najlepiej przechowywać w suchym, chłodnym, przewiewnym miejscu. Świeże liście można trzymać w lodówce lub zamrozić. W niskiej temperaturze dłużej zachowują świeżość i swoje cenne właściwości.

W zasadzie nie ma przeciwwskazań do stosowania czosnku niedźwiedziego. Jadalne są wyłącznie liście, natomiast kwiaty są trujące i to ich należy się wystrzegać. Przeciwwskazaniem do jego spożywania jest alergia na tę roślinę.

CZYM JEST CZOSNEK NIEDŹWIEDZI?

Czosnek niedźwiedzi to ta sama rodzina co czosnek pospolity i szczypiorek. Rośnie dziko w wilgotnych lasach liściastych Europy, tworząc rozległe skupiska. W naszym kraju można go spotkać na przełomie marca i kwietnia m.in. w Puszczy Kampinoskiej i Białowieskiej, Bieszczadach oraz w okolicach Sandomierza. Jest rośliną wskaźnikową, co oznacza, że rośnie tam, gdzie ilość wód gruntowych jest wysoka. Lubi ziemię gliniastą i pełną soli mineralnych.

Zgodnie z przepisami dotyczącymi ochrony gatunkowej roślin czosnek niedźwiedzi jest rośliną objętą ochroną częściową. Nie wolno zrywać go w lasach, a wyjątkiem są województwa śląskie, małopolskie i podkarpackie. Nie należy przy tym zebrać więcej niż 25 proc. populacji rośliny ani uszkadzać jej części podziemnych. Bez ograniczeń można natomiast uprawiać go w przydomowym ogródku.



Miód, czosnek, cebula, imbir i kurkuma to produkty znane ze swojego działania przeciwzapalnego i antybakteryjnego

Cztery domowe sposoby na odporność i przeziębienie

Anna Rokicka-Żuk
redakcja@stronazdrowia.pl

Warto wypróbować sprawdzone, domowe receptury na infekcje dróg oddechowych i odporność z cennymi produktami, takimi jak czosnek, miód, cebula, imbir czy kurkuma.

1. SYROP CZOSNKOWO-CYTRYNOWY

Przygotowanie: pokrój w plasterki 4 ząbki czosnku, zalej 1/2 szkl. miodu (np. ze spadzi iglastej, lipowego, gryczanego) i sokiem wyciśniętym z 4 cytryn. Odstaw na noc, po czym przeceź i trzymaj w lodówce. Pij po 2 łyżeczki dziennie, najlepiej rano i wieczorem. Dawka dla dzieci powyżej 3. roku życia to 2 łyżeczki dziennie (u tych młodszych nie podajemy).

2. ŻŁOTE MLEKO

Napój działa rozgrzewająco i przeciwzapalnie. By go przygotować, na porcję dla osoby dorosłej potrzeba łyżeczki sproszkowanej kurkumy i najlepiej też 1/2 łyżeczki imbiru oraz szczypty świeżo zmielonego pieprzu. Przyprawy należy dodać do niewielkiej ilości wody wraz łyżeczką masła lub oleju kokosowego, po czym gotować przez ok. 5 min. Następnie wywar łączy się z niepełną szklanką mleka lub napoju roślinnego bez cu-

kru, podgrzewa i sładzi łyżeczką miodu lub syropu z agawy. Napój można przyrządzić również z dodatkiem cynamonu, kardamonu czy anyżu gwiazdkowego.

3. SYROP Z CEBULI I CYTRYNY I IMBIREM

Przygotowanie: pokrój w plasterki 2-3 cebule, duży obrany kawałek korzenia imbiru i 1 cytrynę ekologiczną (bez konserwantów na skórcie), po czym układaj warstwami w słoiku, przesypując cukrem lub przekładając rzadkim miodem i dociskając każdą warstwę do dna. Odstaw na 2-3 godziny, a najlepiej na co najmniej 12 godzin. Od czasu do czasu potrząśnij zawartością słoika. Zużyj syrop w ciągu kilku dni. Pij od łyżeczki do łyżki od 2-3 razy to 3-4 razy dziennie. U dzieci stosuj od 2. roku życia w odpowiednio małych ilościach.

4. SHOT CZOSNKU, IMBIRU, KURKUMY I SOKU Z CYTRYNY

Przygotowanie: zetrzyj drobno obrany kawałek imbiru o długości ok. 2 cm i wyciśnij z niego sok np. w prasce do czosnku, dodaj 1 duży zgnieciony ząbek czosnku, sok wyciśnięty z 1/2 cytryny i 1 łyżeczkę mielonej kurkumy. Dobrze wymieszaj i od razu wypij. Receptura przeznaczona tylko dla osób dorosłych.



Syropy i inne receptury z cebulą, czosnkiem czy imbirem nie są wskazane dla osób z ostrym nieżytem żołądka i jelit

WARTO WIEDZIEĆ

Zioło znane od stuleci w medycynie ludowej

Starogermańska legenda mówi, że czosnek niedźwiedzi był pierwszym pokarmem budzących się z zimowego snu leśnych zwierząt, zwłaszcza niedźwiedzi. Liście miały wzmacniać organizm niedźwiedzia i dodawać mu energii. W wyniku obserwacji tego zjawiska ludzie stwierdzili, że skoro czosnek niedźwiedzi pozytywnie wpływa na organizm zwierzęcia, odżywi również ich ciało i wzmocni.

PYTANIA I ODPOWIEDZI SPECJALIŚCI ODPOWIADAJĄ NA NURTUJĄCE WAS PYTANIA

KRWIODAWSTWO

Chcę oddać krew. Czy muszę być na czczo?

Przeciwnie - przed oddaniem krwi zaleca się zjeść lekki, niskokaloryczny posiłek np. kanapkę z chudą wędliną. Kilka godzin przed donacją (oddawaniem krwi) należy unikać spożywania tłustych potraw (smalca, masła, tłustej wędliny), ponieważ spożycie tych produktów może skutkować krwią lipemiczną (przetuszczoną), która nie nadaje się do celów zdrowotnych. Ponadto na pół godziny przed oddaniem krwi nie należy palić papierosów.

Przy oddawaniu krwi można się zarazić?

Do pobierania krwi używany jest sprzęt jednorazowego użytku, dlatego nie istnieje

ryzyko zakażenia wirusem HIV i innymi chorobami.

Czy przy oddawaniu krwi krwiodawca może otrzymać wyniki badań?

Każda próbka krwi jest bardzo dokładnie badana: oznacza się grupę krwi, wykonuje morfologię, test na obecność żółtaczkę typu B i C, kiły i wirusa HIV. Dawca może więc dostać wszystkie wyniki badań, jeśli tylko zgłosi taką potrzebę w rejestracji.

Czy oddanie krwi może tymczasowo osłabić organizm?

Jednorazowo można oddać 450 ml krwi. Nie stwarza to żadnego zagrożenia dla dorosłego człowieka o dobrym stanie zdrowia i ważącego co naj-

mniej 50 kg. W celu wyeliminowania potencjalnego ryzyka każdy dawca krwi przed jej pobraniem musi wypełnić ankietę i przejść podstawowe badania kwalifikacyjne. Niemniej jednak oddawanie krwi może tymczasowo osłabić organizm. Z tego powodu po oddaniu krwi należy zjeść regeneracyjny posiłek.

Za oddanie krwi dostaje się pieniądze?

Stacje krwiodawstwa oferowały wynagrodzenie za krew do 1990 r. Zrezygnowano z tego, ponieważ wiele osób, kierując się jedynie potrzebą zarobienia, oddawało krew, zatajając infor-

macje o złym stanie swojego zdrowia.

Czy dostanę dzień wolny w dniu oddawania krwi?

Krwiodawca może liczyć na dzień wolny z tytułu oddawania krwi. Czas ten przeznaczony jest na oddanie krwi i wszystkie czynności z tym związane (podstawowe badania lekarskie, wypełnienie ankiety, oczekiwanie itp.). Podstawą prawną jest rozporządzenie Ministra Pracy i Polityki Socjalnej z 15 maja 1996 r. w sprawie sposobu usprawiedliwiania nieobecności w pracy oraz udzielania pracownikom zwolnień od pracy.



APTECZKA W DOMU

Co powinna zawierać domowa apteczka?

Powinny się w niej znaleźć podstawowe leki, które przydadzą się w różnych okolicznościach, i środki opatrunkowe. Warto mieć podstawowe leki na przeziębienie, takie jak: paracetamol, aspiryna, tabletki do ssania, syrop na kaszel suchy i mokry, sól morską lub inne krople do nosa, witaminy C, D.

Obowiązkowo w apteczce powinniśmy też mieć termometr, a najlepiej także ciśnieniomierz.

Przydatne leki w domowej apteczce to leki przeciwbólowe, leki przeciwbiegunkowe (np. węgiel), elektrolity, leki przeciwalergiczne o szybkim działaniu, wapiń w rozpuszczalnych pastylkach na alergię, plastry lub maść rozgrzewająca.

Bardzo ważną częścią domowej apteczki są wszelkie środki opatrunkowe i odkażające. Zaopatrmy się w gazy jałowe w różnych rozmiarach, bandaże do zamocowania gazy, plastry bez opatrunku, plastry z opatrunkiem w różnych rozmiarach. Nie zapominajmy o środku odkażającym do przemywania rany (może to być np. woda utleniona).

Zarówno leki, jak i środki opatrunkowe, powinny być przechowywane w temperaturze do 25 stopni Celsjusza w suchym i zacienionym miejscu (nie należy więc trzymać apteczki w łazience).

Miejsce musi być dostępne dla wszystkich domowników. Gdy dzieci są małe, koniecznie poza zasięgiem ich rąk. Zawartość apteczki powinniśmy regularnie sprawdzać pod kątem daty ważności zgromadzonych leków i wyrzucać to, co jest przeterminowane.

Dziedziczna dystrofia siatkówki oka

Agata Siemiaszko
agata.siemiaszko@polskapress.pl

Ta rzadka choroba genetyczna może uszkodzić wzrok nawet małym dzieciom. Nieprawidłowo zdiagnozowana lub nieleczona może prowadzić do poważnych powikłań, a nawet ślepoty.

Dziedziczna dystrofia siatkówki IRD (ang. inherited retinal diseases) to bardzo rzadka choroba, spowodowana przez różne mutacje genetyczne. Dotychczas wyodrębniono 300 mutacji genetycznych, przyczyniających się do rozwoju wad siatkówki. Nieprawidłowo zdiagnozowana lub nieleczona może prowadzić do rozwoju poważnych powikłań, takich jak astygmatyzm i zaćma, a w ostateczności do ślepoty. Przeprowadzenie badań genetycznych pozwala określić typ mutacji genetycznej oraz stopień jej dziedziczenia.

Szacuje się, że w Polsce cierpi na nią tylko 242 pacjentów, z czego 118 znacznie lub całkowicie straciło wzrok.

W przebiegu choroby dochodzi do uszkodzenia fotoreceptorów, czyli komórek znajdujących się w siatkówce oka, co skutkuje utrudnionym widzeniem w nocy oraz zaburzeniem postrzegania barw. Warto wspomnieć, że wzrok pacjentów z dystrofią siatkówki może ulec nagłemu pogorszeniu od razu po porodzie. Przebieg większości genetycznych schorzeń związanych z funkcjonowaniem siatkówki oka ma cha-



Nieprawidłowo zdiagnozowana lub nieleczona choroba może prowadzić do rozwoju poważnych powikłań, takich jak astygmatyzm i zaćma, a w ostateczności do ślepoty. To rzadkie schorzenie, w Polsce cierpi na nie 242 pacjentów

rakter postępujący. Od pojawienia się pierwszych objawów do całkowitego uszkodzenia wzroku może minąć kilka miesięcy lub nawet kilkadziesiąt lat.

OBJAWY I DIAGNOZA IRD

Do charakterystycznych objawów dziedzicznej dystrofii siatkówki można zaliczyć: obniżenie ostrości wzroku, zanik widzenia bocznego, tzw. widzenie tunelowe, zaburzenie widzenia kolorów, mroczki przed oczami, światłowstręt,

oczopląs, zaburzenie widzenia zmierzchowego i nocnego, zawężenie pola widzenia.

Nieprawidłowo zdiagnozowana lub nieleczona dystrofia siatkówki może prowadzić do rozwoju poważnych powikłań, takich jak: astygmatyzm, zaćma, obrzęk plamki żółtej lub jaskra. W bardzo rzadkich przypadkach u pacjentów mogą rozwinąć się niedosłuch lub głuchota.

Jak podkreślają specjaliści, w celu zdiagnozowania genetycznych chorób siatkówki na-

leży wykonać szereg badań okulistycznych. Przeprowadzenie odpowiednich testów pozwoli ocenić stan siatkówki oraz stopień jej uszkodzenia. Główne badania w kierunku dystrofii siatkówki obejmują:

- ostrość wzroku - badanie polega na przeczytaniu przez pacjenta wskazanych na tablicy liter,
- pole widzenia - test polega na określeniu zaburzeń widzenia bocznego. Badany musi określić, czy widzi plamki światła widoczne na ciemnym tle,

- elektroretinografia - test polega na umieszczeniu na powierzchni oka małych elektrod i określeniu odpowiedzi oka na błyski światła,
- fotografia siatkówki - za pomocą specjalnych zdjęć wnętrza oka określa się stopień uszkodzenia siatkówki,
- badania genetyczne - zbadanie genomu pozwala na jednoznaczne i precyzyjne określenie typu mutacji genetycznej, powodującej uszkodzenie wzroku, dzięki czemu łatwiej jest dobrać odpowiednią metodę leczenia.

BADANIA ZE ŚLINY LUB KRWI

Przeprowadzenie testów genetycznych pozwala określić, który typ mutacji występuje u pacjenta. Szacuje się, że u 60-80 proc. pacjentów można zidentyfikować z powodzeniem gen, który wywołał pogorszenie wzroku. Poznając konkretną przyczynę genetycznej dystrofii siatkówki, można określić stopień dziedziczenia choroby.

Takie badania powinny wykonać osoby, które mają genetyczne predyspozycje do wad wzroku, nagle straciły wzrok, często mają oczopląs, cierpią na nocną ślepotę.

W celu wykonania diagnostyki pacjent musi zgłosić się do okulisty, który skieruje go na dalsze badania. Choremu pobierana jest próbka śliny lub krwi, którą następnie wysyła się do analizy.

Czas oczekiwania na wyniki może trwać nawet kilka mie-

sięcy. Po otrzymaniu ostatecznej diagnozy pacjent kierowany jest na konsultację z genetykiem oraz okulistą.

Obecnie nie ma skutecznej metody leczenia dziedzicznej dystrofii siatkówki, jednak trwają badania nad terapią genową, która umożliwiałaby całkowite zachowanie wzroku. Choroba wykryta we wczesnym stadium pozwala rozpocząć leczenie objawowe, które ma na celu poprawienie jakości życia chorego.

WAŻNE

Dwa rodzaje dziedzicznej dystrofii oka

Specjaliści wymieniają dwa rodzaje dziedzicznej dystrofii siatkówki oka:

- centralna (wrodzona ślepota Lebera, choroba Stargardta, dystrofia alweolarna) - dotyczy głównie nieprawidłowej pracy fotoreceptorów i powoduje obniżenie ostrości widzenia. Wrodzona ślepota Lebera daje objawy zaraz po urodzeniu, choroba Stargardta w okresie dojrzewania, a dystrofia alweolarna - dopiero u osób dorosłych,
- obwodowa (zwyczajna dystrofia siatkówki) - ze względu na różnorodność odmian schorzenia, pierwsze objawy mogą pojawić się już w okresie przedszkolnym lub dopiero w średnim wieku.

Jestem trzeźwy siedem lat i mogę powiedzieć, że moje życie jest jak z bajki. Ale to też ciężka praca na całe życie.



Michał Koterski opowiedział o swoim uzależnieniu od alkoholu i narkotyków w telewizyjnym programie „Uwaga”

Z ŻYCIA GWIAZD

W TELEWIZJI

KRZYŻÓWKA NR 54

Robert Lewandowski

był na randce z żoną

Choć słynny piłkarz mieszka z rodziną w Niemczech, ostatnio spędził kilka dni w Polsce. Paparazzi przytłaczali go, jak z żoną Anną wybrał się na śniadanie do popularnej warszawskiej kawiarni z wyjątkowym pieczywem. Po wizycie w lokalu Lewandowski wsiadł do samochodu: białego mercedesa za pół miliona złotych.



Próba niewinności

TVP Kultura, 20:00

Luźna adaptacja utworu Agathy Christie. Kiedy ginie bogata filantropka Rachel Argyll, za winnego uznano Jacka (Anthony Boyle) – przybranego syna ofiary, uznanego za czarną owcę rodu.

Cargo

Ale Kino+ HD, 20:10

Opowiadający o uciekinierze z Erytrei fiński serial kryminalny, którego tłem jest proceder handlu ludźmi w dobie kryzysu imigracyjnego. Galerię postaci zaludniają osoby bez skrupułów, a także te o męnych sercach.

Piłka nożna: LM UEFA

TVP 1, 20:55

Kibice obejrzą pojedynek Villarrealu z Bayernem o miejsce w fazie półfinałowej LM UEFA. W składzie gości powinien pojawić się Robert Lewandowski.

Pierwszy śnieg

TVN 7, 21:40

Harry Hole pracuje w wydziale kryminalnym w Oslo i jest uważany za wyjątkowo skutecznego funkcjonariusza. Rozpracowuje sprawę seryjnego mordercy, którego znakiem rozpoznawczym jest bałwan.

M jak morderca

TV 4, 23:15

Detektyw wraz z profilerem kryminalnym i dziennikarką śledczą próbują schwycić seryjnego mordercę. Sprawa staje się jedną z najtrudniejszych w ich karierze.

Poziomo:

- 3) konkurencja w strzelectwie sportowym,
- 6) gwałtowna forma protestu,
- 11) uczta pierwszych chrześcijan,
- 12) pyszałek z „Zemsty” Aleksandra Fredry,
- 13) miejsce walki gladiatorów,
- 14) strone wybrzeże morskie,
- 15) ludowa nazwa diabła,
- 16) Jan Kiepura lub Jose Carreras,
- 17) pływa po morzach,
- 18) zabiera głos na zebraniu,
- 19) wódka o smaku anyżowym,
- 21) ulubione drzewo Jana z Czarnolasu,
- 23) najlepszy wynik w maratonie,
- 26) złoty cel wyprawy Argonautów,
- 27) dzieło nieznanego autora,
- 30) są nimi np.: trotyl, nitrogliceryna i piorunian rtęci,
- 31) projekt, plan twórczy,
- 34) gwarowo o budynku mieszkalnym pasterzy,
- 38) ulica dla kuracjuszy,
- 39) jedna ze stron świata,
- 40) kraj w Ameryce Południowej,
- 41) święta księga islamu,
- 42) miejsce do pływania strzeżone przez ratownika.

Pionowo:

- 1) najniższa kondygnacja w bloku,
- 2) „stołówka” leśnej zwierzyny,
- 3) rządy strachu i przemocy,
- 4) rzeźmieszek z ulicy Paryża,
- 5) oznaka władzy biskupa,



- 6) dekoracyjne przedmioty,
- 7) bokserskie zwody,
- 8) Abel, holenderski żeglarz i odkrywca,
- 9) egzotyczna jaszczurka, iguana,
- 10) zastój w gospodarce,
- 20) wkład wspólnika do kapitału spółki,
- 22) tubylec z Nowej Gwinei,
- 24) tkanina na garnitury,

- 25) stopnie w dzienniku,
- 28) farba otrzymywana z glinki,
- 29) niskowęglowa stal stopowa,
- 31) duszne powietrze,
- 32) sztywna torba na plany,
- 33) scheda po przodkach,
- 35) niezły z niego ancymonek,
- 36) bezieśny obszar podbiegunowy,
- 37) zespół disco-polowy Zenka Martyniuka.

ROZWIĄZANIE NR 53

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

HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)

Uda Ci się dzisiaj sporo osiągnąć. Horoskop dzienny zapowiada, że to pasmo sukcesów wzbudzi w niektórych osobach odrobinę zazdrości.

Ryby (19.02 - 20.03)

Zwracaj uwagę na to, co i do kogo mówisz. Horoskop na dziś wyraźnie wróży, że nieuzasadnione gadulstwo może Cię sporo kosztować...

Baran (21.03 - 19.04)

Nie bierz na swoje barki dodatkowych obowiązków. Horoskop dzienny na środę mówi, że niektóre z nich mogą przerastać Twoje możliwości.

Byk (20.04 - 20.05)

Nie oceniaj ludzi na podstawie pierwszego wrażenia. Horoskop dzienny mówi, że takie postępowanie może być dla wielu osób krzywdzące.

Bliźnięta (21.05 - 21.06)

Ktoś będzie próbował dzisiaj wpływać na podejmowane przez Ciebie decyzje. Horoskop na dziś zapowiada, że zrobi to wyjątkowo nachalnie.

Rak (22.06 - 22.07)

Jeśli chcesz zrealizować dzisiejsze plany, horoskop dzienny na środę radzi poprosić o pomoc. W pojedynkę zbyt wiele nie osiągniesz.

Lew (23.07 - 22.08)

Twoje działanie będzie dzisiaj w dużej mierze oparte na improwizacji. Horoskop dzienny mówi, że taka spontaniczność okaże się skuteczną.

Panna (23.08 - 22.09)

Nie podejmuj w pojedynkę decyzji, które dotyczą również innych osób. Horoskop na dziś radzi konsultować się nawet w drobnych sprawach.

Waga (23.09 - 22.10)

Nie będziesz dzisiaj w najwyższej formie. Horoskop dzienny na środę radzi odłożyć na później wymagające skupienia i koncentracji zadania.

Skorpion (23.10 - 21.11)

Nie angażuj się zbyt wiele w życie innych osób. Horoskop dzienny ostrzega, że może to zostać uznane za wtykanie nosa w nie swoje sprawy.

Strzelec (22.11 - 21.12)

Będziesz dla kogoś z grona znajomych ostatnią deską ratunku. Horoskop na dziś to wyraźna wskazówka, by nie odmawiać wsparcia.

Koziorożec (22.12 - 19.01)

Cechować Cię będzie wyjątkowa troska o szczegóły. Horoskop dzienny na środę mówi, że Twoja skrupulatność nie wszystkim się spodoba.



GŁOS

www.gp24.pl
www.gk24.pl
www.gs24.pl

Redaktor naczelny Przemysław Szymańczyk.
Z-cy red. nac.: Marcin Stefanowski, Wojciech Frelichowski,
Ynona Husam-Sobecka. Prezes oddziału Piotr Grabowski.
Dyrektor biura reklamy oddziału Ewa Żelazko.
Dyrektor marketingu Robert Gromowski.

Redakcja: SŁUPSK, ul. Henryka Pobożnego 19, tel. 59 848 8100.
redakcja.gp24@polskagrupa.pl, KOSZALIN, ul. Mickiewicza 24,
tel. 94 347 35 52, redakcja.gk24@polskagrupa.pl, SZCZECIN,
ul. Nowy Rynek 3, tel. 91 481 33 00, redakcja.gs24@polskagrupa.pl.
Druk: Polska Press Oddział Poligrafia 75-846 Koszalin, Słowiańska 3a.

POLSKA PRESS GRUPA

Wydawca Polska Press Sp. z o.o.
ul. Domaniewska 45, 02-672 Warszawa,
tel. 22 201 44 00, fax: 22 201 44 10

Prezes zarządu Tomasz Przybek
Dyrektor marketingu, Rzecznik prasowy
Dorota Kania
Członek zarządu Miłosz Szulc

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



A jak Putin zakręci gaz? To „strachy na Lachy”

Dorota Mękarska
Polska

**Rosja szantażuje Europę, ka-
żąc płacić za gaz w rublach.
Czy możemy obawiać się, że
gdy kurek zostanie zakręco-
ny, zabraknie „błękitnego pa-
liwa”?**

- Bez względu na sytuację geopolityczną, gaz Polakom nie zabraknie - uspokaja Polskie Górnictwo Naftowe i Gazownictwo.

Jak wiadomo, od 2023 roku nie będziemy już kupować gazu z Rosji. Przed nami ponad pół roku oczekiwania na niezależnienie się, jeśli chodzi o gaz, ale szantaż Putina już wydaje się być jak „strachy na Lachy”.

W 2019 r. podjęto decyzję o nieprzedłużaniu kontraktu jamalskiego. Obowiązuje on tylko do 2022 roku. Obecnie udział ro-

syjskiego gazu w imporcie tego paliwa, realizowanym przez PGNiG, stanowi około 60 proc., ale biorąc pod uwagę całkowite zużycie gazu w Polsce, jest to jedynie około 40 proc. Warto nadmienić, że 10 lat temu udział rosyjskich źródeł w imporcie gazu sięgał 90 procent.

Spadek zawdzięczamy inwestycjom w tym sektorze, przede wszystkim terminalowi w Świnoujściu, dzięki któremu dostawy skroplonego gazu ziemnego (LNG) m.in. z takich kierunków jak USA czy Katar, mogą zostać zintensyfikowane. Dalsza rozbudowa od 2024 roku spowoduje, że będzie można sprowadzać tą drogą 8,3 mld m sześć. „błękitnego paliwa” rocznie. Obecnie jest to 6,2 mld m sześć. Pozostałe inwestycje mają być oddane do użytku na przestrzeni 2022 r. Gazociąg Baltic Pipe ruszy

od października br. Do Polski dotrze nim gaz ze złóż norweskich. Pełną moc przesyłu gazociąg osiągnie w styczniu 2023 r.

- Baltic Pipe to niezwykle istotny element dywersyfikacji dostaw gazu do Polski. Jednak ten gazociąg nie jest i nigdy nie był planowany jako jedyne źródło mające zaspokoić popyt na gaz w Polsce i jeden do jednego zastąpić gazociąg jamalski. Byłoby to zaprzeczeniem samej idei dywersyfikacji - podkreśla PGNiG.

W bieżącym roku będzie także uruchomiony gazociąg Polska-Litwa i połączenie ze Słowacją. Pierwszy z nich pozwoli na dostęp do terminalu LNG w Kłajpedzie. Obecnie transport skroplonego gazu ziemnego, odbierany w stacji przeładunkowej w Kłajpedzie, odbywa się cysternami. Po uruchomieniu gazo-

wego interkonektora Polska - Litwa, czyli granicznego odcinka gazowego, oprócz cystern LNG, do polskiej sieci będzie mogło trafić prawie 2 mld m. sześć. gazu w ciągu roku. Pierwszy statek z gazem przybędzie do litewskiego gazoportu na początku maja.

Z kolei od południa, poprzez gazowe połączenie międzysystemowe Polska-Słowacja, będzie istniała możliwość importu do Polski 5,7 mld m sześciennych gazu ziemnego rocznie.

Warto zaznaczyć, że w procesie dystrybucji gazu bardzo ważną rolę pełnią podziemne magazyny „błękitnego paliwa”, które są w naszym kraju sukcesywnie rozbudowywane.

PGNiG korzysta obecnie z siedmiu magazynów gazu wysokometanowego, w tym dwóch na Podkarpaciu. Jest to PMG Hu-

sów, jeden z największych w Polsce i PMG Strachocina. Aktualna pojemność czynna magazynów gazu wynosi prawie 3,2 mld m sześć.

PGNiG dysponuje rezerwami, które pozwalają funkcjonować co najmniej kilka tygodni przy maksymalnym zużyciu gazu. Ze względu na porę roku obecne zużycie nie jest szczytowe, więc magazyny nie tylko nie są opróżniane w zakładanym tempie, ale są zatłaczane. Na koniec marca poziom napełnienia instalacji magazynowych wynosił 65 proc. i był o 27 punktów procentowych wyższy niż w analogicznym okresie w 2021 roku.

Poza tym istnieją rezerwy, jeśli chodzi o możliwość sprowadzania gazu do Polski z innych kierunków niż wschodni. Cały czas funkcjonują międzysyste-

mowe połączenia gazowe od strony Niemiec i Czech.

Nie należy też zapominać o wydobyciu krajowym, które wynosi prawie 4 mld m sześć gazu ziemnego rocznie, a więc pokrywa około 20 procent zapotrzebowania.

- Choć Polska nie jest krajem zasobnym w gaz, jednak jest go wystarczająco, aby w perspektywie kilku dekad utrzymać w miarę stabilny poziom wydobycia - przypomina PGNiG. - Do tego po uruchomieniu gazociągu Baltic Pipe, wydobywany przez PGNiG na Norweskim Szelfie Kontynentalnym gaz, który do tej pory trafiał na rynek Europy Zachodniej, zasili polską sieć, dzięki czemu, przy rosnącym zapotrzebowaniu, udział własnego wydobycia pokryje jeszcze wyższą część rocznego zużycia w kraju. ©©

DROBNE

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

Oddział Koszalin: ul. Mickiewicza 24, 75-004 Koszalin, tel. 94 347 35 12
Oddział Słupsk: ul. Henryka Pobożnego 19, 76-200 Słupsk, tel. 59 848 81 03
Oddział Szczecin: ul. Nowy Rynek 3, 71-875 Szczecin, tel. 91 481 33 67, fax 91 433 48 60

RUBRYKI W OGŁOSZENIACH DROBNYCH:

■ NIERUCHOMOŚCI
■ HANDLOWE
■ MOTORYZACJA

■ FINANS/BIZNES
■ NAUKA
■ PRACA

■ ZDROWIE
■ USŁUGI
■ TURYSTYKA

■ BANK KWATER
■ ZWIERZĘTA
■ ROŚLINY, OGRODY

■ MATRYMONIALNE
■ RÓŻNE
■ KOMUNIKATY

■ ŻYCZENIA
■ /PODZIĘKOWANIA
■ GASTRONOMIA

■ ROLNICZE
■ TOWARZYSKIE

Nieruchomości

GARAŻE

GARAŻ sprzedam, 502-490-970 GK

KUPIĘ garaż murowany, 609-499-555.

POŚREDNICTWO

0010382225

OMEGA WYCENY OBRÓT

ŚLUPSK, UL. STARZYŃSKIEGO 11

tel. 59 841 44 20;

601 654 572;

www.nieruchomosci.slupsk.pl

omega@nieruchomosci.slupsk.pl

Handlowe

FILMY, MUZYKA

KUPIĘ PŁYTY GRAMOFONOWE
609 155 327

SPORT I REKREACJA

ROWERY dobre tanio 508-436-420.

Motoryzacja

OSOBOWE KUPIĘ

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

AUTO skup wszystkie 695-640-611

REKLAMA

0410466280

ABAKUS

Sprawnie i bezpiecznie

**Najchętniej wybierane biuro
nieruchomości**

zapraszamy *Kupujących i Sprzedających*

tel. 661-841-555

www.abakus-nieruchomosci.pl



1 pok. II p. rej. Wieniawskiego

SZYBKE WYDANIE

z wyposażeniem 143 000,-



3 pok. balkon, rej. Odrodzenia

WYDANIE OD RĘKI

OKAZJA! 275 000,-



65 m², loggia, oddzielne wc

rej. Kofłataja

do negocjacji 404 000,-

INNE

SKUP-AUT wszystkie, 534-983-031.

Praca

ZATRUDNIĘ

BUDOWLAŃCÓW tel. 508-158-100 GK

CAŁOROCZNY ośrodek rehabilitacyjny w Ustroniu Morskim zatrudni samodzielnego kucharza i fizjoterapeutę. Tel. 94/351-55-65, 603-419-288, 518-425-300 osrodek@klimczok.eu

ELEKTRYK, systemy alarmowe tel. 502-490-970. GK

FIZJOTERAPEUTA - Szwajcaria, +41794486807

NIEMCY: murarz, cieśla, malarz, elektryk, spawacz: 730-011-300.

OCHRONA Szczecin, 604-630-556

OCHRONA, Police, stawka godz.+premie kwartalne, 604-630-556

ZATRUDNIĘ kierowcę wywrotki, operatora spycharki, operatora koparki Tel: 608436216

0010461249

Sentium
solidna firma
i dobre zarobki

Zarabiasz niezależnie nawet do
1800€ netto

518 733 727

Zdrowie

INNE

ALKOHOLIZM - esperal 602-773-762

Usługi

AGD RTV FOTO

59/8430465 Serwis RTV, LCD, plazma

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

PRALKI Naprawa w domu. 603775878

BUDOWLANO-REMONTOWE

CYKLINOWANIE bezpyłowe

504308000

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

REMONTY, ocieplenia, 881453825

INSTALACYJNE

HYDRAULICZNE, tel. 607703135.

PORZĄDKOWE

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

Turystyka

KRAJ - MORZE

DZWIRZYNOMORZE.PL, 605 905 969

Różne

KASA za stare książki 609-643-399

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

Rolnicze

MASZYNY ROLNICZE

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

ZWIERZĘTA HODOWLANE

KURKI odchowane 784 461 566

KURY nioski odchowane 600 539 790

Towarzyskie

MILA Ola. 571384625

Strefa Biznesu

czytaj

strefabiznesu.pl

Kto zagra w półfinale LM? Bayern faworytem bukmacherów

Tomasz Dębek
Twitter: @T_Debek

PIŁKA NOŻNA. Nikt nie daje Villarrealowi szans w starciu z Bayernem. Hiszpanie w 1/8 finału Ligi Mistrzów wyeliminowali jednak Juventus. Czy Robert Lewandowski podzieli los Wojciecha Szczęsnego?

1:81 - tak przed pierwszym ćwierćfinałem Ligi Mistrzów prezentują się według bukmacherów szanse Villarrealu na triumf w rozgrywkach. Nie bez powodu. Wśród ośmiu pozostałych w grze klubów Żółta Łódź Podwodna i Benfica mają zdecydowanie najmniejsze możliwości finansowe. Już ich obecność w tej fazie Champions League jest sporą niespodzianką.

Argumentów przemawiających za Villarrealiem jest niewiele. Z czterech ostatnich meczów ligowych przegrał trzy, w tym z walczącymi o utrzymanie Levante i Cadiz. Trener Unai Emery to jednak specjalista od pucharów. Czterokrotnie wygrał Ligę Europy, trzy razy z Sevillą, a w maju zeszłego roku w Gdańsku triumfował z Villarrealiem. W 1/8 finału 50-latek rozmontował Juventus (1:1 u siebie i 3:0 na wyjeździe). Z Bayernem będzie mu jednak o to zdecydowanie trudniej.

Bawarczycy zaliczyli w tym sezonie kilka wpadek, lecz najczęściej prezentują się bez zarzutu. Zwłaszcza w Lidze Mistrzów. Grupę z Barceloną, Benfiką i Dynamem Kijów przeszli z kompletem zwycięstw (i bramkami 22:3), z kolei za zremisowany 1:1 mecz 1/8 finału z Red Bulliem Salzburg zrewanżowali się Austriakom 7:1.

Najgroźniejszą bronią Bayernu będzie oczywiście liderujący w klasyfikacji strzelców Champions League z 12 bramkami Robert Lewandowski.



Lewandowski strzelił 85 goli w Lidze Mistrzów. Lepszym wynikiem mogą pochwalić się tylko Ronaldo i Messi

Na liście wszech czasów jest trzeci z wynikiem 85 goli. Kolejne trafienia zbliżą go do Lionela Messiego (125) i Cristiano Ronaldo (140), którzy w tym sezonie dorobku nie powiększą.

- Jestem bardzo dumny z tych osiągnięć. Dobrze pamiętam, kiedy Ligę Mistrzów oglądałem w domu przed telewizorem. Zawsze marzyłem o tym, żeby zagrać w tych rozgrywkach i strzelać gole. Dziś mam na koncie ponad 100 meczów i 85 goli w Champions League. Znaczy to dla mnie naprawdę dużo - podkreśla Lewandowski w rozmowie z UEFA.com.

Polak miał ostatnio problemy zdrowotne, najpierw z kolanem, a następnie z zębami stłuczo-

nymi w barażu ze Szwecją. Jego występ w środku nie jest jednak zagrożony, zwłaszcza że zmiennik „Lewego” Éric Maxim Choupo-Moting przechodzi COVID-19.

Więcej niż o grze 33-latek mówi się ostatnio o potencjalnym transferze. Kontrakt Polaka wygasa z końcem sezonu 2022/23 - podobnie jak Manuela Neuera i Thomasa Müllera. Władze Bayernu na razie spotkały się tylko z tym ostatnim i są blisko porozumienia. W międzyczasie Lewandowski, przynajmniej według doniesień medialnych, nabrał chęci na zmianę otoczenia.

Katalońscy dziennikarze coraz głośniej mówią o tym, że z trzech transferowych celów Barcelony na letnie okienko - są

nimi Erling Haaland, Mohamed Salah i Lewandowski - tylko Polak jest w zasięgu finansowym klubu. „Sport” twierdzi, że „Lewy” dał do zrozumienia władzom Barcy, że z chęcią dołączy latem do drużyny Xavi’ego, którego bardzo ceni jako trenera.

Choć Bayern wolałby zatrzymać najlepszego strzelca, letnie okienko to ostatnia okazja, by sprzedać go za większe pieniądze. Bawarczycy oczekują podobno co najmniej 65 mln euro. Kwota ta może zostać jednak zmniejszona, jeśli Barca dołoży do transakcji Sergino Desty. 21-letni prawy obrońca miałby zastąpić w drużynie mistrza Niemiec Benjamin Pavarda, który nie zachwyca kibiców formą.

W drugim ze śródownych ćwierćfinałów Chelsea podejmie Real Madryt. Londyńczycy bronią trofeum zdobytego w maju w Porto. Królewscy wygrywali je 13-krotnie i w tym sezonie zamierzają to zrobić po raz kolejny. Obie drużyny zaliczyły ostatnio bolesne klęski. The Blues sensacyjnie ulegli Brentford 1:4, Real przed przerwą na reprezentację został zmiążdżony przez Barcelonę. Nic nie poprawi nastrojów w obu szatniach lepiej niż zwycięstwo, najlepiej efektowne, w ćwierćfinale Ligi Mistrzów.

Kluczowa dla wyniku może być postawa N’Golo Kanté. W poprzednim sezonie Chelsea spotkała się z Realem w półfinale, a Francuz był najlepszym zawodnikiem obu spotkań (2:0 w Londynie i 1:1 w Madrycie), a później również finału (1:0 z Man. City). Czy i tym razem uda mu się zatrzymać Królewskich? ©©

LIGA MISTRZÓW - 1/4 FINAŁU:

Środa, 6.04: Chelsea FC - Real Madryt (godz. 21, transmisja Polsat Sport Premium 1), Villarreal CF - Bayern Monachium (21, TVP 1, Polsat Sport Premium 2); 12.04: Real - Chelsea, Bayern - Villarreal; 13.04: Atletico Madryt - Manchester City, Liverpool FC - Benfica Lizbona.

Legia gra o przyszłość. Papszun na drodze Mioduskiego do Europy

Filip Bares
Twitter: @Bares34

PIŁKA NOŻNA. Legia wciąż ma szansę na grę w Europie, ale wszystko wskazuje na to, że musi wygrać Puchar Polski. Na jej drodze w półfinale stanie niedoszły „zbawca” klubu Marek Papszun.

W minionym tygodniu mistrzowie Polski stracili już matematyczne szanse na obronienie tytułu sprzed roku. Na zajęcie jednego z trzech premiowanych grą w Europie miejsc w tabeli też nie ma co liczyć. Ostatnią deską ratunku dla klubu jest Puchar Polski.

- To jest jedyna szansa dla Legii na zaistnienie w europejskich pucharach. Dlatego to jest tak bardzo ważne spotkanie dla stołecznej drużyny. Dla Rakowa też będzie to wyjątkowy mecz, bo częstochowianie mają szansę obrońić puchar - mówi nam były piłkarz i trener warszawskiego klubu Dariusz Wdowczyk.

Podopieczni Marka Papszuna obecnie są wiceliderem PKO BP Ekstraklasy i są niepokonani we wszystkich rozgrywkach po przerwie zimowej (7 zwy-

cięstw, 2 porażki). Forma Legii jest jednak równie dobra, bo na wiosnę warszawscy piłkarze wygrali 6 z 9 spotkań i na przesłoni ostatnich pięciu kolejek są najlepszą drużyną ligi, wyprzedzając Raków bilansem bramkowym.

- Polska piłka jest nieprzewidywalna. Każdy może wygrać z każdym. Trudno wskazać faworyta, szanse oceniam 50/50 - dodaje Wdowczyk.

Oba zespoły grały ze sobą nie tak dawno - 19 marca w Częstochowie padł remis 1:1. W środę zabraknie jednak Pawła Wszołka, który wówczas wpisał się na listę strzelców, a w weekend z Lechią Gdańsk zdobył gola i zanotował asystę.

Oprócz trofeum zwycięzca PP zapewni sobie również grę w eliminacjach Ligi Konferencji Europy. Dla Legii jest to najlepsza i prawdopodobnie jedyna - droga do zapewnienia sobie europejskiego bytu i kasy z UEFA. Obecnie stołeczny klub zajmuje bowiem 10. miejsce w PKO Ekstraklasie i traci 8 punktów do czwartej lokaty (która może, ale nie musi zapewnić pucharową promocję). Mecz półfinału PP wśród o godz. 18.00.



Legia Warszawa musi stanąć w środe na wysokości zadania, jeśli chce mieć realną szansę na grę w Europie

Polska bessa w USA - brak goli i szybkie dwie żółte kartki Adama Buksy

Filip Bares
Twitter: @Bares34

PIŁKA NOŻNA. Miniony weekend nie był najlepszym dla polskich piłkarzy w MLS. W szczególności dla Adama Buksy, który w ciągu minuty złapał dwie żółte kartki.

Buksa był jedynym Polakiem grającym w MLS, który dostał powołanie od Czesława Michniewicza na marcowe zgrupowanie reprezentacji Polski. Opuścił z tego powodu mecz z Charlotte FC, w którym „show”

skradł jego rywal o miejsce w składzie na mundial Karol Świdzki, zdobywca dwóch goli.

W niedzielę Buksa miał okazję zmierzyć się z Patrykiem Klimą i jego New York Red Bulls. Snajper New England Revolution rozpoczął mecz na ławce, ale wszedł po przerwie za Jozy’ego Altidora. Występu nie zaliczył do udanych - oddał jeden strzał i miał tylko trzy celne podania przez 44 minuty na boisku. Co gorsza, Polak nie dokończył meczu, bo obejrzał dwie żółte kartki w odstępie minuty. Najpierw Buksa wdał się w lekką

przepychankę z jednym z rywali, a w kolejnej akcji, gdy został trafiony przez innego ręką - postanowił mu oddać kopniakiem. Sędzia Victor Rivas pokazał w tym meczu aż 9 żółtych kartek, a przed Polakiem z boiska wyleciał Frankie Amaya z Red Bulls.

- Ich plan polegał na częstym faulowaniu i wybijaniu nas zrytmu. To im się udało - powiedział po meczu trener Revolution Bruce Arena.

Buksa wciąż czeka na swoje pierwsze trafienie w tym sezonie MLS, ale ma przynajmniej dwie asysty po czterech meczach. Le-

piej idzie mu w Lidze Mistrzów CONCACAF, gdzie w pierwszym spotkaniu ustrzelił dublet.

Red Bulls wygrali 1:0. Klimala natomiast rozegrał 78. minut i prezentował się co najmniej przyzwoicie, choć gola nie strzelił. W drugiej połowie, w 55. minucie na boisku dołączył do niego były legionista Luquinhas. Brazylijczyk opuścił Warszawę za 3,2 mln euro i - jak dotąd - wchodził z ławki w trzech spotkaniach na łącznie 60 minut.

W weekend grało też Charlotte FC, które obecnie jest domem aż trzech polskich piłkarzy

- Kamila Jóźwiaka, Jana Sobocińskiego i wspomnianego już Świdzkiego. Dwaj pierwsi wciąż czekają na debiut i w niedzielę przeciwko Philadelphia Union zagrał tylko ten ostatni, ale nie uchronił Charlotte przed porażką 0:2. W poprzednich spotkaniach Świdzki popisał się dwukrotnie dubletem i z czterema trafieniami jest ex aequo wiceliderem klasyfikacji strzelców.

5. kolejną MLS bez bramek zakończyli również Jarosław Niezgoda i Kacper Przybyłko. Były legionista zagrał 67 minut

w przegranym 1:3 starciu z Los Angeles Galaxy i po sześciu meczach ma tylko jedno trafienie. Przybyłko natomiast rozegrał całe spotkanie przeciwko FC Dallas (0:0) i obejrzał żółtą kartkę. Napastnik Chicago Fire ma dwa trafienia w pięciu meczach w tym sezonie.

Na koniec ciekawostka. Spośród 25 najlepszych strzelców eliminacji tegorocznych mistrzostw świata w Katarze w strefie europejskiej tylko dwóch piłkarzy nie gra na co dzień w klubach ze Starego Kontynentu. Są nimi Buksa i Świdzki.

SPORT

www.sportowy24.pl

BRYDŻ

Liderzy powiększyli przewagę Rozegrano jedenasty turniej piątego cyklu rywalizacji brydżowej O Okno Bońka. Wygrała para ze Słupska Jan Lange - Ryszard Konopka. Drugą była para Karina Drobinia-Całka (Włynkówko) - Bogusław Dyk (Zaleskie). W klasyfikacji długofalowej liderami ex aequo są K. Drobinia-Całka i B. Dyk, którzy zgromadzili po 130 punktów. 12. turniej dzisiaj o g. 17 w siedzibie NOT w Słupsku. (fen)



FOT. JAROSŁAW STENCEL

LEKKOATLETYKA

Biegnąc powitają wiosnę 9 kwietnia biegi na Powitanie Wiosny w Smołdzinie. Godz. 10 - bieg na 10 km, 10:05 - na 5 km, 10:10 - nordic walking na 5 km. Zgłoszenia i wpłaty (20 zł) na www.dom-tel-sport.pl (sten)

Nowe terminarze w IV lidze. Start rundy w środę 13 kwietnia

Jarosław Stencel
jaroslaw.stencel@polskapress.pl

PIĘKA NOŻNA. Pomorski Związek Piłki Nożnej określił już nowe terminy dla obu grup IV ligi - mistrzowskiej i spadkowej. Pierwsze mecze w środę 13 kwietnia.

Po 9 spotkań w grupie mistrzowskiej rozegrają Bytovia Bytów i Gryf Słupsk. Pierwsze dwie kolejki bytowanie rozpoczyna od wyjazdów. Pierwszy mecz na wyjeździe rozegra także Gryf Słupsk, a oba zespoły spotkają się w Bytowie w trzeciej kolejce.

10 meczów będą musieli rozegrać piłkarze w grupie spadkowej. Pierwsza kolejka to od razu gratka dla lokalnych kibiców. Pogoń Łębork podejmie Spartę Sycewice, a Anioły Garczegorze zagra z Jantarem Ustka. Rywalizacja w grupie spadkowej będzie bardzo emocjonująca. IV ligę opuszczą 4 zespoły, a jeśli spadnie jakiś zespół z woj. pomorskiego z III ligi, to liczba wzrośnie do 5.

GRUPA MISTRZOWSKA

1. kolejka - 13 kwietnia: Gedania Gdańsk - Kaszubia Kościerzyna, Jaguar Gdańsk - Gryf Wejherowo, Lechia II Gdańsk - Grom Nowy Staw, Wikęd Luzino - Gryf Słupsk, Arka II Gdynia - Bytovia Bytów.
2. kolejka - 23/24 kwietnia: Kaszubia Kościerzyna - Bytovia Bytów, Gryf Słupsk - Arka II



FOT. LUKASZ CAPAR

Gryf Słupsk zaga w grupie mistrzowskiej, a Sparta Sycewice w spadkowej

Gdynia, Grom Nowy Staw - Wikęd Luzino, Gryf Wejherowo - Lechia II Gdańsk, Gedania Gdańsk - Jaguar Gdańsk.

3. kolejka - 30 kwietnia/1 maja: Jaguar Gdańsk - Kaszubia Kościerzyna, Lechia II Gdańsk - Gedania Gdańsk, Wikęd Luzino - Gryf Wejherowo, Arka II Gdynia - Grom Nowy Staw, Bytovia Bytów - Gryf Słupsk.

4. kolejka - 7/8 maja: Kaszubia Kościerzyna - Gryf Słupsk, Grom Nowy Staw - Bytovia Bytów, Gryf Wejherowo - Arka II Gdynia, Gedania Gdańsk - Wikęd Luzino, Jaguar Gdańsk - Lechia II Gdańsk.

5. kolejka - 14/15 maja: Lechia II Gdańsk - Kaszubia Kościerzyna, Wikęd Luzino - Jaguar

Gdańsk, Arka II Gdynia - Gedania Gdańsk, Bytovia Bytów - Gryf Wejherowo, Gryf Słupsk - Grom Nowy Staw.

6. kolejka - 21/22 maja: Kaszubia Kościerzyna - Grom Nowy Staw, Gryf Wejherowo - Gryf Słupsk, Gedania Gdańsk - Bytovia Bytów, Jaguar Gdańsk - Arka II Gdynia, Lechia II Gdańsk - Wikęd Luzino.

7. kolejka - 28/29 maja: Wikęd Luzino - Kaszubia Kościerzyna, Arka II Gdynia - Lechia II Gdańsk, Bytovia Bytów - Jaguar Gdańsk, Gryf Słupsk - Gedania Gdańsk, Grom Nowy Staw - Gryf Wejherowo.

8. kolejka - 4/5 czerwca: Kaszubia Kościerzyna - Gryf Wejherowo, Gedania Gdańsk -

Grom Nowy Staw, Jaguar Gdańsk - Gryf Słupsk, Lechia II Gdańsk - Bytovia Bytów, Wikęd Luzino - Arka II Gdynia.

9. kolejka 11/12 czerwca: Gedania Gdańsk - Kaszubia Kościerzyna, Jaguar Gdańsk - Gryf Wejherowo, Lechia II Gdańsk - Grom Nowy Staw, Wikęd Luzino - Gryf Słupsk, Arka II Gdynia - Bytovia Bytów.

GRUPA SPADKOWA

1. kolejka - 13 kwietnia: Wierzyca Pelplin - pauza, Pogoń Łębork - Sparta Sycewice, Chojniczanka II Chojnice - Orkan Rumia, Czarni Pruszcz Gdański - Anioły Garczegorze, Jantar Ustka, Borowiak Czersk - GKS Kowale.

2. kolejka - 23/24 kwietnia: GKS Kowale - pauza, Jantar Ustka - Borowiak Czersk, MKS Władysławowo - Anioły Garczegorze, Orkan Rumia - Czarni Pruszcz Gdański, Sparta Sycewice - Chojniczanka II Chojnice, Wierzyca Pelplin - Pogoń Łębork.

3. kolejka - 30 kwietnia/1 maja: Pogoń Łębork - pauza, Chojniczanka II Chojnice - Wierzyca Pelplin, Czarni Pruszcz Gdański - Sparta Sycewice, Anioły Garczegorze - Orkan Rumia, Borowiak Czersk - MKS Władysławowo, GKS Kowale - Jantar Ustka.

4. kolejka - 3 maja: Jantar Ustka - pauza, MKS Władysławowo - GKS Kowale, Orkan Rumia - Borowiak Czersk, Sparta Sycewice - Anioły Garczegorze, Wierzyca Pelplin - Czarni Pruszcz Gdański, Pogoń Łębork - Chojniczanka II Chojnice.

5. kolejka - 7/8 maja: Chojniczanka II Chojnice - pauza, Czarni Pruszcz Gdański - Pogoń Łębork, Anioły Garczegorze - Wierzyca Pelplin, Borowiak Czersk - Sparta Sycewice, GKS Kowale - Orkan Rumia, Jantar Ustka - MKS Władysławowo.

6. kolejka - 14/15 maja: MKS Władysławowo - pauza, Orkan Rumia - Jantar Ustka, Sparta Sycewice - GKS Kowale, Wierzyca Pelplin - Borowiak Czersk, Pogoń Łębork - Anioły Garczegorze, Chojniczanka II Chojnice - Czarni Pruszcz Gdański.

7. kolejka - 21/22 maja: Czarni Pruszcz Gdański - pauza, Anioły Garczegorze - Chojniczanka II Chojnice, Borowiak Czersk - Pogoń Łębork, GKS Kowale - Wierzyca Pelplin, Jantar Ustka - Sparta Sycewice, MKS Władysławowo - Orkan Rumia.

8. kolejka - 28/29 maja: Orkan Rumia - pauza, Sparta Sycewice - MKS Władysławowo, Wierzyca Pelplin - Jantar Ustka, Pogoń Łębork - GKS Kowale, Chojniczanka II Chojnice - Borowiak Czersk, Czarni Pruszcz Gdański - Anioły Garczegorze.

9. kolejka - 4/5 czerwca: Anioły Garczegorze - pauza, Borowiak Czersk - Czarni Pruszcz Gdański, GKS Kowale - Chojniczanka II Chojnice, Jantar Ustka - Pogoń Łębork, MKS Władysławowo - Wierzyca Pelplin, Orkan Rumia - Sparta Sycewice.

10. kolejka - 11/12 czerwca: Sparta Sycewice - pauza, Wierzyca Pelplin - Orkan Rumia, Pogoń Łębork - MKS Władysławowo, Chojniczanka II Chojnice - Jantar Ustka, Czarni Pruszcz Gdański - GKS Kowale, Anioły Garczegorze - Borowiak Czersk.

11. kolejka - 16 czerwca: Borowiak Czersk - pauza, GKS Kowale - Anioły Garczegorze, Jantar Ustka - Czarni Pruszcz Gdański, MKS Władysławowo - Chojniczanka II Chojnice, Orkan Rumia - Pogoń Łębork, Sparta Sycewice - Wierzyca Pelplin. © ©

Grupa mistrzowska

1. Gedania Gdańsk	20	51	71 - 20
2. Jaguar Gdańsk	20	43	49 - 25
3. Lechia II Gdańsk	20	38	56 - 31
4. Wikęd Luzino	20	36	40 - 32
5. Arka II Gdynia	20	34	42 - 31
6. Bytovia Bytów	20	34	33 - 27
7. Gryf Słupsk	20	32	45 - 35
8. Grom Nowy Staw	20	32	41 - 31
9. Gryf Wejherowo	20	31	36 - 34
10. Kaszubia Kościerzyna	20	30	40 - 40

Grupa spadkowa

11. Wierzyca Pelplin	20	27	26 - 31
12. Pogoń Łębork	20	26	35 - 35
13. Chojniczanka II Chojnice	20	25	39 - 30
14. Czarni Pruszcz Gdański	20	22	30 - 35
15. Anioły Garczegorze	20	21	20 - 41
16. Borowiak Czersk	20	20	28 - 49
17. GKS Kowale	20	19	32 - 41
18. Jantar Ustka	20	19	29 - 52
19. MKS Władysławowo	20	19	24 - 57
20. Orkan Rumia	20	17	28 - 50
21. Sparta Sycewice	20	16	25 - 42

Piłkarki ręczne słupskiej Szupki były nie do zatrzymania dla zawodniczek z Gdyni

Jarosław Stencel
jaroslaw.stencel@polskapress.pl

PIĘKA RĘCZNA. W spotkaniu 13. kolejki II ligi kobiet (grupa pomorska), zawodniczki Szupki Słupsk pokonały Iskry AMW Gdynia 29:22 (14:8).

Słupszczanki pierwsze zdobyły bramkę. Potem był remis 4:4 i później prowadziły już tylko zawodniczki Szupki powiększając swoją przewagę.

Bramki dla Szupki zdobywały: Kornelia Dziurła 8, Weronika Dżadz 6, Hanna Zaborowska 5, Wiktoria Zajczkowska 3, Natalia Kmieć 3, Martyna



FOT. KRZYSZTOF PIOTROWSKI

W ataku zawodniczka Szupki Hanna Zaborowska, która zdobyła 5 bramek w spotkaniu z Iskrą

Szkatnik 2, Agata Michalek 1, Karolina Gojzewska 1. Najwięcej bramek dla Iskry wywalczyła Loredana Matyka - 11.

- Spodziewaliśmy się takiego meczu. U nas był zacięty i Szupka wygrała wtedy jedną bramką, więc wiedzieliśmy, że na pewno postawia twardo warunki. Szupka była zespołem lepszym i robiliśmy co mogliśmy by wynik poprawić - mówił Andrzej Bystram, trener Iskry. - Szybkość to był nasz atut i powtarzaliśmy sobie przed meczem, że na pewno możemy być słabsi fizycznie, aczkolwiek okazało się że nie

i chcieliśmy grać szybką piłkę i to nam się udało. Niejedną zawodniczką z Gdyni mogłaby być mamą naszych zawodniczek, bo ta różnica wieku jest ogromna. Na tą chwilę gramy zawodniczkami, które mają po 16 lat plus trzy starsze dziewczyny, które nam pomagają. Tak naprawdę gramy juniorkami młodszymi w II lidze, ale jak widać da się wygrywać. Chciałbym widzieć zespół grający jak w tym meczu, jak tydzień temu w Koszalinie, jak dwa tygodnie temu w Sianowie i jak wcześniej ze Szczecinem.

Chciałbym widzieć zespół, który pracuje w obronie przez 60 minut i to jest kolejny mecz, że tracimy tylko 22 bramki i to jest super wynik - powiedział Szymon Kmieć, trener Szupki. W innych meczach tej kolejki: MKS Brodnica - Kusy Szczecin 37:32 (18:17), Junak Włocławek - SPR Żukowo 14:35 (7:18). © ©

1. MKS Brodnica	12	29	378 - 271
2. UKS Morski Sianów	12	27	325 - 257
3. MKS Kusy Szczecin	12	27	377 - 308
4. SPR GKS PG Żukowo	13	25	364 - 309
5. MKS MATBET Szupka Słupsk	12	21	322 - 282
6. KU AZS Politechnika Kosz.	13	9	294 - 355
7. Iskra AMW Gdynia	12	9	274 - 320
8. Junak Włocławek	12	0	194 - 426