

Region: uroczystości z okazji
Narodowego Święta Konstytucji 3 Maja **str. 14**



Miodunka na przeziębienie, kaszel i trądzik. Czy margaryna jest lepsza od masła? Fakty i mity na temat tego produktu **Str. 10-11**

ZDROWIE

GŁOS

DZIENNIK POMORZA

POMORZA

Środa
4.05.2022

Nr 102 (4650)
Nakład: 8.860 egz.

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

Słupsk: powstał nowy
punkt zbiórki darów
dla uchodźców
z Ukrainy
str. 2

Brawo! Konsul
honorowy Indonezji
w Polsce z Doliny
Charlotty
str. 2

Zdrowie: Szkoła
Rodzenia w Słupsku
wznawia działalność
str. 4

Nr ISSN 0137-9526

Nr indeksu 348-570



SAMORZĄD

Radość w Słupsku, smutek w gminie.
Wojewoda pomorski wydał opinię **str. 3**

Czas matur. Dziś egzamin z polskiego

Blisko 1400 uczniów słupskich
liceów i techników przystąpi dziś
do egzaminu maturalnego z języka polskiego
na poziomie podstawowym **str. 4**

Jubileusz: wielka
gala na 75-lecie
Kaszubskiego
Zespołu Pieśni
i Tańca Bytów
str. 4

Wybory w Miastku.
Kandydatów
na burmistrza musi
poprząć minimum
600 osób
str. 5

SŁUPSK W CAŁEJ KRASIE WIDOCZNE BĘDZIE TO ZA ROK

Oficjalne otwarcie bulwarów nad Słupią



Słupszczanie od kilku tygodni spacerują bulwarami, które ogromne wrażenie robią wieczorem

Grzegorz Hilarecki
Słupsk

**Wczoraj oficjalnie otwarto bulwary
nad Słupią. Całość inwestycji
to około 32 milionów złotych.**

Gdy pisaliśmy, że całość inwestycji wyniesie około 32 milionów złotych, nie pomyliliśmy się. W tym jest też planowana modernizacja ulicy Armii Krajowej, która rozpocznie się w tym roku. Co za te pieniądze powstało?

- Trzy kładki nad Słupią, co każdy widzi - tłumaczy Paweł Krzemień z Urzędu Miejskiego w Słupsku, odpowiedzialny

za rewitalizację miasta. - Ale pod ziemią przebudowano całą infrastrukturę, a po wschodniej części rzeki nie było prac od czasów niemieckich. Uporządkowanie tego było ważne, ale jest niewidoczne. Widoczne są nowe nawierzchnie z granitu. Wszędzie użyto dobrych jakościowo materiałów. Drewno jest szlachetne, jest granit itd. Do tego są elementy infrastruktury oraz nasadzenia i zieleni. Tak naprawdę w całej krasie będzie to widoczne dopiero za rok.

Słupszczanie od kilku tygodni spacerują bulwarami, które ogromne wrażenie robią wieczorem, gdy działa już nowe oświetlenie.

Czego brakuje? Planowanej do odbudowania baszty z przyległościami. Brakuje też przede wszystkim gastronomii. Tu jednak urzędnicy zapewnijają, że w tej kwestii trwają już uzgodnienia.

Mimo otwarcia, wiadomo, że nie ze wszystkimi pracami wykonawca zdążył na czas. Teraz trwają odbiory i wiele rzeczy już po oficjalnym otwarciu będzie poprawiane.

A co do przyszłości, urzędnicy planują przedłużenie bulwarów i przejazd pod mostem w stronę Parku Kultury i Wypoczynku.

©©

Jutro w naszej gazecie Pod Paragrafem

- Tajna carska policja i jej agentura w Królestwie Polskim
- Jak Ochrona pilnowała interesów carskiego imperium

Zamów prenumeratę

Głos Pomorza ☎ 94 340 11 14
prenumerata.gdp@polskapress.pl
prenumerata.gp24.pl

Nowy punkt zbiórki darów dla uchodźców. Potrzebna jest żywność i chemia

Anna Czerny-Marecka
Słupsk

Wolontariuszki, które wcześniej pracowały w SCOPIES w Słupsku, założyły stowarzyszenie Dobroświat. Uroczono nowy punkt pomocy Ukraińcom przy pl. Broniewskiego 11.

Stowarzyszenie Dobroświat tworzą: Kinga Michałowska, Natalia Frątczak i Iryna Kostina, Ukrainka od pięciu lat mieszkająca w Polsce. W punkcie pracują również jako wolontariuszki Ukrainki - m.in. pielęgniarka, prawniczka i ekonomistka. Andrzej Adamkiewicz, właściciel restauracji Szafran, za darmo udostępnił im niewielki lokal przy pl. Broniewskiego 11. Sam zgłosił się, gdy słupszczanki ogłosiły, że szukają miejsca na punkt zbiórki i rozdawania darów. Płaci też za media. Pomagają wolontariusze z fundacji Lokalsi i Dobrowskaz, Rafał Marglarczyk z Pysznego Jedzonka, Ogólnopolska Fundacja Strajk Kobiet, Stowarzyszenie Chrześcijańskie z Kolonii, ludzie ze Szwajcarii i USA.

- Ale to kropla w morzu potrzeb - mówi Kinga Michałowska. - Te są wielkie, bo ciągle przybywają nowi uchodźcy z ogarniętej wojną Ukrainy. Przychodzą też matki z małymi dziećmi, które przyjechały wcześniej, ale nie mają możliwości utrzymania się, bo nie mają gdzie oddać niemowląt na czas pracy. Ba, są już też ko-

biety z noworodkami urodzonymi u nas.

Pani Kinga zdaje sobie sprawę, bo widać to właśnie w takich punktach, jak ich, że słupszczanie mniej ochoczo niż wcześniej przynoszą dary.

- Pewnie uznają, że już tej pomocy nie potrzeba, ale tak nie jest - tłumaczy. - Mylne jest też ocenianie uchodźców według tego, że dziewczyny mają zrobione włosy i paznokcie, i nie chodzą obdarte albo jeżdżą samochodami. Zapominamy, że przyjechali tacy sami ludzie, jak my. Jedni na Ukrainie mieli lepiej, inni gorzej. Ci, którym się wiodło tam, są skazani na korzystanie z pomocy tutaj. Bo tak jak my, rzadko mają oszczędności, za to często - kredyty wzięte na mieszkanie, auta, meble, sprzęt AGD czy RTV.

Co można przynosić do punktu przy pl. Broniewskiego 11? Żywność: makarony, ryż, kaszę, płatki, mąkę, cukier, konserwy, mleko, mleko w proszku, olej, sosy w słoikach, przeciery pomidorowe, jedzenie dla niemowląt i małych dzieci. Drugi potrzebny asortyment to chemia i kosmetyki: proszki i płyny do prania, płyny do naczyń, mydła, żele pod prysznic, szampony, pampersy (zwłaszcza mniejsze rozmiary), podpaski, papier toaletowy i pasty oraz szczoteczki do zębów.

Można też wpłacać pieniądze na konto Stowarzyszenia Dobroświat: nr 39160014621805617360000002. ©



Nowy punkt pomocy Ukraińcom przy pl. Broniewskiego 11 w Słupsku

DYŻURNY GP

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

Alek Radomski
aleksander.radomski
@gp24.pl

KALENDARIUM

4 MAJA

1814

Na Elbę przyplłynął statek ze skazanym na zesłanie Napoleonem Bonaparte.

1863

Powstanie styczniowe: w nocy z 4 na 5 maja oddział Ignacego Mysłkowskiego urządził pod Stokiem zasadzkę na wojska carskie, odnosząc jedno z największych polskich zwycięstw podczas powstania.

1897

W Szczecinie zwodowano transatlantyk „Kaiser Wilhelm der Große”.

1979

Stojąca na czele Partii Konserwatywnej Margaret Thatcher została pierwszą kobietą-premierem Wielkiej Brytanii.

LOTTO

02.05.2022, GODZ. 21.50

Multi Multi: 1, 10, 20, 24, 26, 27, 29, 33, 34, 36, 37, 43, 45, 50, 55, 60, 64, 65, 73, 79 Plus 1

Ekstra Pensja: 13, 16, 18, 23, 35 +2

Ekstra Premia: 1, 7, 24, 26, 34 +2

Mini Lotto: 12, 21, 33, 34, 37

Kaskada: 2, 3, 7, 8, 9, 10, 12, 13, 14, 15, 18, 20

Super Szansa: 9, 9, 7, 2, 1, 6, 1

03.05.2022, GODZ. 14

Multi Multi: 1, 2, 13, 16, 20, 26, 32, 34, 37, 39, 45, 47, 56, 59, 67, 68, 70, 71, 72, 76 Plus 45

Kaskada: 2, 3, 7, 8, 9, 10, 12, 13, 14, 15, 18, 20

Super Szansa: 5, 3, 4, 3, 7, 2, 2

WALUTY 02.05.22

USD	4,4454 (+)
EUR	4,6806 (+)
CHF	4,5760 (+)
GBP	5,5894 (+)

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

Konsul honorowy Indonezji z Doliny Charlotty



Miroslaw Wawrowski przyjmuje z rąk ambasadora Indonezji w Polsce nominację na konsula honorowego tej azjatyckiej republiki

Wojciech Frelichowski
Ludzie

Miroslaw Wawrowski, dyrektor zarządzający Doliną Charlotty, został mianowany konsulem honorowym Republiki Indonezji w Polsce.

- To pokłosie 12-letniej promocji Indonezji i jej kultury, jaką prowadzimy w Dolinie Charlotty. Nasza działalność, w tym mojej skromnej osoby została zauważona i doceniona. To dla mnie wielki zaszczyt - powiedział nam Miroslaw Wawrowski, dyrektor Doliny Charlotty, a od kilku dni Konsul Honorowy Republiki Indonezji w Polsce.

Uroczystość mianowania Miroslawa Wawrowskiego konsulem honorowym odbyła się w miniony piątek w Ambasadzie Republiki Indonezji w Warszawie. Nominację wręczyła Ambasador Nadzwyczajny i Pełnomocny Republiki Indonezji w Polsce pani Duta Besar Luar Biasa dan Berkua Penuh. Obecny był korpus dyplomatyczny oraz przedstawiciele polskiego Ministerstwa Spraw Zagranicznych.

Jednak przyjęcie nominacji na konsula honorowego Indonezji w Polsce to ostatni etap dłuższego procesu, który trwał dwa lata. Konieczna była zgoda

indonezyjskiego parlamentu oraz prezydenta tego kraju. Zgodę musiało również wyrazić polskie Ministerstwo Spraw Zagranicznych.

Jako konsul honorowy Indonezji w Polsce Miroslaw Wawrowski nominalnie rozpoczął swoje urzędowanie. Na początku lipca nastąpi otwarcie siedziby konsulatu, który będzie się mieścił na terenie Stoczni Cesarskiej w Gdańsku przy ul. Porozumień Gdańskich.

Jak wspomnieliśmy, Indonezja, jej kultura i obyczaje przewijają się w działalności Doliny Charlotty od 12 lat. M.in. działa tam Balijskie Spa, uznawane za jeden z najlepszych takich ośrodków w Polsce (Bali, to jedna z wysp Indonezji). W ośrodku wielokrotnie gościli indonezyjscy artyści oraz dyplomaci z ambasadorami na czele.

- Ale Indonezja to nie tylko tradycja i turystyka. To czwarty najludniejszy kraj na świecie, w którym mieszka prawie 280 milionów ludzi i największy kraj wyspiarski na świecie. Gospodarka tego państwa ma coraz większe znaczenie i globalnej ekonomii - podkreśla Miroslaw Wawrowski. - Dyplomacji tego kraju zależało na tym, aby mieć swoje polskie przedstawiciel-

stwo także na Wybrzeżu, bo indonezyjski handel opiera się przede wszystkim na wymianie morskiej. Stąd konsulat honorowy właśnie w Gdańsku.

Konsul dodaje, że Indonezja może uchodzić za przykład zgodnego współżycia przedstawicieli różnych społeczności religijnych i kulturowych. - To najludniejszy kraj muzułmański na świecie, ale żyją tam również wielkie grupy osób wyznających hinduizm i katolicyzm. I wszyscy żyją w zgodzie - podkreśla.

Miroslaw Wawrowski przyznaje, że zależy mu nie tylko na promocji kultury indonezyjskiej w Polsce. - Wiele można też zdziałać na polu nauki i edukacji i będę się starać, aby w Indonezji powstała filia polskiej uczelni. Są na to szanse - zaznacza.

Konsul honorowy to osoba pełniąca funkcje konsularne na rzecz określonego państwa (tzw. państwa wysyłającego) w innym państwie (państwie przyjmującym), nie pobierając za to wynagrodzenia. Może on wykonywać wszystkie te same funkcje, co konsul zawodowy, choć z zasadzie powierza się im węższy zakres obowiązków.

W Polsce jest już jeden konsul honorowy Republiki Indonezji. Urzęduje w Krakowie. ©

nasz REGION

EDUKACJA

Matury czas zacząć
Blisko 1400 uczniów
ślupskich liceów
i techników przystąpi dziś,
4 maja, do egzaminu
maturalnego z języka
polskiego na poziomie
podstawowym **Str. 4**



FOT. ARCHIWUM

SMOŁDZINO

Gwiazda zniknęła
Na sesji, tuż przed majowym
weekendem, rady gminy
w Smołdzinie stanęła sprawa
pomnika żołnierzy
sowieckich zakończonego
czerwoną gwiazdą. 2 maja
gwiazda zniknęła... **Str. 5**



FOT. TOMASZ RUTKOWSKI

Radość w Słupsku, smutek w gminie. Opinia wojewody za powiększeniem miasta

Grzegorz Hilarecki
Samorząd

**Wojewoda pomorski wydał
opinię na temat wniosku
miasta Słupska o zmianę
granicy administracyjnych.
Słupski samorząd się cieszy,
że jest dla niego pozytywna.**

„Wojewoda Pomorski potwierdził konieczność powiększenia Miasta, a tym samym pozytywnie zaopiniował wniosek o zmianę granic Słupska.

Wojewoda rekomenduje, aby Miasto Słupsk powiększyło się o 2-3 spośród sześciu wnioskowanych obszarów. Taka opinia Wojewody jednoznacznie potwierdza, że wniosek Miasta jest zasadny i zgodny z prawem” - poinformowano na profilu miasta na Facebooku.

Opinia wojewody jeszcze nie została opublikowana, ale informację o jej treści otrzymały słupskie władze telefonicznie. Łukasz Kobus, sekretarz miasta, zaznaczył jednak, że wniosek słupski jest o przyłączenie sześciu sołectw.

- Jesteśmy oczywiście zadowoleni z takiej opinii, przede wszystkim dlatego, że wojewoda potwierdził konieczność powiększenia Miasta Słupska. Co więcej opinia w takim kształcie dowodzi, że nasz wniosek jest nie tylko zasadny, ale i zgodny z prawem, co w ostatnim czasie było często kwestionowane przez władze Gminy Słupsk. Do-



FOT. KRZYSZTOF PIOTROWSKI

Jeden z protestów mieszkańców gminy Słupsk przed słupskim ratuszem

świadczania innych miast, które zmieniały swoje granice, pokazują, że opinia wojewody jest kluczowa w tym procesie. Najszym zdaniem rozszerzenie granic nawet o 2-3 rekomendowane

obszary byłoby szansą dla Słupska na złapanie przysłowiowego „oddechu”, ale co najważniejsze byłoby szansą na rozwój całego regionu. Nie należy jednak zapominać, że nasz wniosek nadal

dotyczy wszystkich 6 obszarów (5 sołectw i jednego obrębu ewidencyjnego) i w takim kształcie będzie rozpatrywany przez Radę Ministrów - zaznaczył sekretarz Słupska.

Decyzja w tej sprawie należy do Rady Ministrów. Teraz wniosek wraz z opinią wojewody zostanie przekazany do MSWiA, a następnie rozpatrzy go Rada Ministrów. Osta-

teczna decyzja powinna zapaść do 31 lipca 2022 roku.

Wcześniej poznaliśmy dołączoną do wniosku miasta opinię naukowców z Uniwersytetu Szczecińskiego. Ich zdaniem powiększenie Słupska, czyli dalszy rozwój miasta, podniesie potencjał tej części województwa pomorskiego. Zauważają, że wcześniejsze próby zmiany granic miasta, jak i obecna napotykają opór mieszkańców gminy. Ich zdaniem, wynika to na koncentrowaniu się na interesie wąskiej grupy mieszkańców podmiejskich osiedli, a nie na wspólnym interesie ogółu.

„Dzieje się tak mimo rozlicznych korzyści, jakie mieszkańcy podmiejskich sołectw uzyskują w wyniku połączenia” - piszą naukowcy. I uzasadniają, że rząd powinien podjąć interwencję w sprawie granic.

Ewentualna zmiana granic Słupska możliwa jest od 1 stycznia 2023.

Przypomnijmy, że Słupsk chce przyłączyć do siebie: Bierkowo, Krępę, Płaszewko, Strzelino, Włynkówko, Siemianice i część sołectwa Swochowo-Niewierowo.

Wszystkie te miejscowości to dziś gmina Słupsk, której władze się temu sprzeciwiają, tak jak i mieszkańcy, którzy wyrazili swoją wolę w konsultacjach. Słupszczanie zaś byli w konsultacjach za powiększeniem miasta. ©

REKLAMA

0010495426

Wójt Gminy Główny

podaje do publicznej wiadomości wykaz nieruchomości przeznaczonych do oddania w najem
w drodze bezprzetargowej na rzecz dotychczasowego najemcy

Oznaczenie nieruchomości według księgi wieczystej oraz katastru nieruchomości	Powierzchnia nieruchomości	Opis nieruchomości i sposób jej zagospodarowania	Termin zagospodarowania nieruchomości	Wysokość opłat z tytułu najmu	Termin wnoszenia opłat oraz zasady aktualizacji opłat
1. Działka nr 116/2, 69/2, 115/1 2. Miejscowość Główny 3. Obręb Główny 4. Gmina Główny 5. Nr KW SL1S/00034828/6, SL1S/00099243/4	240 m ²	Lokal użytkowy znajdujący się w budynku remizy Ochotniczej Straży Pożarnej w Głównym.	Umowa najmu na okres 3 lat, nieruchomość jest w dyspozycji najemcy.	2.544,00 zł + podatek VAT (miesięczny czynsz)	Miesięczny czynsz jest płatny do 30 dnia każdego miesiąca. Aktualizacja opłat raz w roku zgodnie z Zarządzeniem Wójta Gminy Główny.
1. Działka nr 376/4 2. Miejscowość Poblacie 3. Obręb Poblacie 4. Gmina Główny 5. Nr KW SL1S/00034257/2	135 m ²	Lokal użytkowy znajdujący się w budynku remizy Ochotniczej Straży Pożarnej w Poblacie.	Umowa najmu na okres 3 lat, nieruchomość jest w dyspozycji najemcy.	648,00 zł + podatek VAT (miesięczny czynsz)	

Szczegółowe informacje o przedmiocie najmu można uzyskać w siedzibie Urzędu Gminy Główny, ul. Kościuszki 8, tel. (59) 811-49-60.

REKLAMA

0010496562

BURMISTRZ MIASTA ŁEBY

ogłasza
pierwszy nieograniczony przetarg ustny na oddanie w dzierżawę, na okres od 6.06.2022 r. do 5.09.2022 r., fragmentów nieruchomości gruntowej stanowiącej działkę Nr 18/7, wskazanych w poniższej tabeli, położonych przy ul. Wybrzeże w Łebie, z przeznaczeniem na działalność handlowo-usługową, w tym również usługi gastronomiczne.

TABELA NR 1

Lp.	Numer stanowiska	Przeznaczenie	Powierzchnia terenu [m ²]	Wymiary terenu (dł x szer)	stawka czynszu dzierżawnego netto za cały okres dzierżawy [zł]	Wadium [w zł]
1	1	Działalność usługowo-handlowa lub gastronomia	200 m ²	20,00 m x 10,00 m	54.000,00	10.800,00
2	2	Działalność usługowo-handlowa lub gastronomia	16,00 m ²	4,00 m x 4,00 m	10.500,00	2.100,00
3	3	Działalność usługowo-handlowa lub gastronomia	16,00 m ²	4,00 m x 4,00 m	10.500,00	2.100,00
4	4	Działalność usługowo-handlowa lub gastronomia	16,00 m ²	4,00 m x 4,00 m	10.500,00	2.100,00

Do kwoty osiągniętej w przetargu zostanie doliczony podatek VAT 23%.

Przetarg odbędzie się dnia 16.05.2022 r. o godz. 10⁰⁰, w sali konferencyjnej Urzędu Miejskiego w Łebie, zlokalizowanej na I piętrze w budynku MOPS.

Warunkiem przystąpienia do przetargu jest wpłata wadium w wysokości wskazanej wyżej tabeli.

Wadium należy wpłacić na konto Gminy Miejskiej Łeba prowadzone w Banku Spółdzielczym w Łebie, o numerze konta 66 9324 0008 0000 0202 2000 0010, terminie do dnia 11.05.2022 r. z dopiskiem „wadium na dzierżawę fragmentu działki 18/7, oznaczonej jako stanowisko numer (odpowiednio 1 lub 2 lub 3 lub 4)”

Terminem wniesienia wadium określa się dzień wpływu środków na wskazany wyżej rachunek Gminy Miejskiej Łeba. Wadium należy wpłacać osobno na poszczególne stanowiska, wskazując w tytule przelewu odpowiedni nr stanowiska.

Szczegółowych informacji udziela Urząd Miasta Łeba, tel. 59 8661 510, wewn. 39, adres e-mail: sekretariat@leba.eu.

Pełna treść ogłoszenia została wywieszona tablicy ogłoszeń w Urzędzie Miejskim w Łebie (parter) oraz zamieszczona na stronie internetowej Urzędu Miejskiego w Łebie www.leba.eu i stronie biuletynu informacji publicznej Gminy Miejskiej Łeba www.lebapbip.pl.

Matury czas zacząć. Dziś egzamin z polskiego

Magdalena Olechnowicz
Edukacja

Blisko 1400 uczniów słupskich liceów i techników przystąpi dziś do egzaminu maturalnego z języka polskiego na poziomie podstawowym.

W tym roku do matury w liceach przystępuje ostatni rocznik uczniów, którzy ukończyli gimnazjum.

- W szkołach, dla których organem prowadzącym jest Miasto Słupsk mamy 1397 absolwentów, którzy przystąpią do matury - 930 w liceach oraz 467 w technikach. Liczby te nie uwzględniają placówek niepublicznych oraz szkół, dla których organem prowadzącym jest Starostwo Powiatowe w Słupsku - mówi Anna Sadlak, dyrektor Wydziału Edukacji w UM w Słupsku.

Tegoroczny absolwent musi przystąpić do egzaminu pisemnego z trzech przedmiotów obowiązkowych na poziomie podstawowym. Przedmiotami obowiązkowymi są język polski, matematyka i język obcy nowożytny (np. angielski, niemiecki, francuski). Aby zdać maturę, należy otrzymać minimum 30 procent z każdego przedmiotu. Dodatkowo absolwenci szkół i oddziałów, w których uczą się języków mniejszości narodowych, przystępują do egzaminu z języka danej mniejszości.

Oprócz tego uczeń musi przystąpić do jednego egzaminu pisemnego z wybranego przedmiotu dodatkowego na poziomie rozszerzonym. Większość uczniów wybiera język angielski.

Tegoroczni maturzyści - podobnie jak ci przed rokiem - są zwolnieni z części ustnej egzaminu maturalnego. W 2022 r.



Ubiegłoroczna matura w II LO w Słupsku

do części ustnej egzaminu maturalnego mogą przystąpić wyłącznie osoby, którym wynik z tej części egzaminu jest potrzebny w postępowaniu rekrutacyjnym do szkoły wyższej za granicą.

Do pierwszego egzaminu maturalnego absolwenci liceów i techników przystąpią dziś, 4 maja o godzinie 9. Na pierwszy ogień będzie to egzamin z języka polskiego. Najwięcej punktów podczas egzaminu maturalnego z języka polskiego można zebrać za ostateczne zadanie. Jest nim zazwyczaj rozprawka lub analiza, w której należy powołać się na przytoczony fragment tekstu oraz na inne teksty kultury.

W czwartek o godzinie 9 maturzyści zmierzają się z królową nauk - matematyką na poziomie podstawowym, a w piątek z językiem obcym - najczęstszym wyborem jest język angielski.

W kolejnym tygodniu, od 9 maja zdawać będą wybrane przedmioty na poziomie rozszerzonym - 9 maja (poniedziałek)

Blisko 1400 uczniów słupskich liceów i techników przystąpi dziś do egzaminu maturalnego z języka polskiego

język angielski, 10 maja (wtorek) język polski, 11 maja (środa) - matematyka.

Ostatnie terminy zaplanowane są na 23 maja.

Osoby, które nie podejść do matury w pierwszym terminie np. z powodów zdrowotnych, mogą to zrobić jeszcze w terminie dodatkowym od 1 do 15 czerwca. Egzamin poprawkowy odbędzie się 23 sierpnia.

Wyniki matury zostaną ogłoszone 5 lipca 2022 roku. Wyniki egzaminu maturalnego dla osób poprawiających maturę w sierpniu będą opublikowane 8 września 2022 roku. ©P

Szkoła rodzenia w szpitalu w Słupsku wznowia działalność po pandemii

Magdalena Olechnowicz
Zdrowie

Po przerwie związanej z pandemią Szkoła Rodzenia działająca w szpitalu w Słupsku wznowiła działalność. Na zajęcia mogą zapisywać się panie, które są po 25. tygodniu ciąży.

Po przerwie spowodowanej epidemią COVID-19 rozpoczyna działalność Szkoła Rodzenia przy słupskim szpitalu.

- Zdajemy sobie sprawę, jak ważnym wydarzeniem są narodziny dziecka w każdej rodzinie. Położna z naszego szpitala przygotuje do tego wszystkich chętnych młodych rodziców, a jednocześnie przyszłe mamy będą mogły poznać miejsce, w którym na świat przyjdą ich dzieci - mówi Andrzej Sapiński, prezes słupskiego szpitala.

- W naszym szpitalu kompleksowo zajmujemy się przygotowaniem mam do porodu, przyjęciem na świat dziecka i całą opieką okołoporodową mamy i dziecka. Pracuje z nami doskonały zespół lekarzy i położnych oraz posiadamy doskonałą infrastrukturę: dobrze wyposażone sale porodowe i dwuosobowe pokoje poporodowe z węzłami sanitarnymi - zachęca Anetta Barna-Feszak, wiceprezes szpitala.

Na zajęcia w Szkole Rodzenia przy szpitalu mogą zapisywać się panie po 25. tygodniu ciąży, posiadające zaświadczenie od lekarza prowadzącego o braku przeciwwskazań do uczestnictwa w spotkaniach. Wykłady, warsztaty i ćwiczenia będą odbywały się w odpowiednio przygotowanej sali w budynku H kompleksu szpitala przy ul. Hubalczyków 1 w Słupsku. ©P



Szkoła Rodzenia w Słupsku wznowiła działalność

FOT. SZPITAL W SŁUPSKU

BYTÓW



JUBILEUSZ

Bytów ma 75 lat

Wyjątkowa gala jubileuszowa Kaszubskiego Zespołu Pieśni i Tańca Bytów w sali widowiskowej Bytowskiego Centrum Kultury.

Zespół został założony przez Stanisława Kaweckiego w 1946 roku. Jest to jeden z najstarszych kaszubskich zespołów folklorystycznych w Polsce. Jest ambasadorem kultury kaszubskiej w kraju i za granicą. Zespół działa przy Bytowskim Centrum Kultury w Bytowie. Od wielu lat kierownikiem zespołu jest Jan Stec, a choreografem Joanna Jeśmontowicz Sylwia Lis

FOT. SYLWIA LIS

Koleżance Iwone Makar
z powodu śmierci

Mamy

wyrazy głębokiego współczucia
składają

pracownicy i Dyrekcja SALUS w Słupsku

0010496943

Mojej koleżance Weronice Krzysiak
wyrazy najgłębszego współczucia, najszczerzego żalu
i zrozumienia z powodu śmierci Kochanego Brata

Andrzeja

składa Krzysztof Niekraś
Łączę kondolencje dla Rodziny

0010496940

Wyrazy współczucia oraz wsparcia naszej koleżance
Aleksandrze Kiljan
z powodu śmierci

Taty

składają Prezes Kazimierz Czyż
wraz z Pracownikami PZUM Sp. z o.o. w Słupsku

0010496840

Apel o zdjęcie czerwonej gwiazdy z pomnika w Smołdzinie. A gwiazdy już nie ma

Gregorz Hilarecki
Smołdzino

Apel władz gminy Smołdzino o priorytetowe załatwienie sprawy wykreślenia pomnika z ewidencji obiektów objętych ochroną konserwatorską.

- W dzisiejszej sytuacji geopolitycznej na świecie, a w szczególności wojnie w Ukrainie epatowanie w przestrzeni publicznej symbolami kojarzącymi się z agresją i zabijaniem niewinnych ludzi jest niewskazane - to stanowisko władz samorządowych Smołdzina. Na kwietniowej sesji tuż przed majowym weekendem rady gminy w Smołdzinie stała się sprawa pomnika żołnierzy sowieckich zakończonego czerwoną gwiazdą.

Samorząd Smołdzina zaapelował do IPN i Wojewódzkiego Konserwatora Zabytków o priorytetowe załatwienie sprawy wykreślenia pomnika z ewidencji obiektów objętych ochroną konserwatorską.

- Oczywiście nie wolno zbezczyć ciał tych żołnierzy, bo dokumenty mówią, że są tam ciała 18 żołnierzy. Ale byśmy zrobili granitowy pomnik z tablicą z opisem i informacją, że tu są pochowani żołnierze i po wszystkim. Pamiętać należy. Ale przecież nie chcemy mieć w prze-

strzeni publicznej tego typu symboli czerwonej gwiazdy - zapewniał nas wcześniej wójt Arkadiusz Walach i potwierdził to podczas sesji.

Oficjalnie władze gminy chcą w miejsce pomnika postawić tablicę informacyjną, a ciała żołnierzy Armii Czerwonej ekshumować nie chcą, bo to rodziłoby spore koszty.

O pozbycie się pomnika z centrum Smołdzina zaapelował Ruch Narodowy Konfederacji Polskiej ze Słupska. Tego samego chcą też mieszkańcy miejscowości.

Co stanie się dalej? Sprawa zrobiła się głośna. Zajmuje teraz ona nie tylko samorząd Smołdzina, mieszkańców gminy i słupską delegaturę Wojewódzkiego Urzędu Ochrony Zabytków w Gdańsku. Zajął się nią wyższe instancje z Gdańska i centralne, w tym IPN.

- Otrzymałem wstępną informację z naszego Oddziałowego Biura Upamiętniania Walk i Męczeństwa IPN w Gdańsku dotyczącą podjętych działań. Obecnie trwają ustalenia dot. potwierdzenia, czy jest to rzeczywiście pomnik-mogiła (Biuro oczekuje w tej sprawie między innymi na dokumentację z PCK). Kwestia ta jest bardzo istotna jeśli chodzi o stanowisko IPN względem tego pomnika - na pytania o pomnik w Smołdzinie odpowiedział tak Mar-



2 maja gwiazda z pomnika zniknęła. Nie wiadomo, kto ją zjął

cin Węgliński z Instytutu Pamięci Narodowej Oddział w Gdańsku.

Sprawa zrobiła się o tyle poważniejsza, że pomnik w Smołdzinie jest też grobem

i Polska musi przestrzegać umowy o miejscach pamięci. Rosja groziła nam, ściągając na cmentarz katyński ciężki sprzęt budowlany. Sprawa jest więc delikatna. I muszą ją rozstrzygnąć przedstawiciele instytucji centralnych i to szybko.

Prorosyjskie Stowarzyszenie Kursk chce bowiem wyremontować pomnik z czerwoną gwiazdą w Smołdzinie i jak twierdzi ma zgodę konserwatora zabytków i gminy.

- Tak. Przekazaliśmy wytyczne konserwatorskie w sprawie pomnika - przyznała w rozmowie z nami Krystyna Mazurkiewicz-Palacz, kierownik Delegatury w Słupsku Wojewódzkiego Urzędu Ochrony Zabytków w Gdańsku.

Władze gminy w Smołdzinie zgodziły się na remont pomnika w ubiegłym roku, o ile stowarzyszenie zrobi wszystko zgodnie z prawem i będzie miało wszystkie potrzebne zgody.

Na sesji odczytano nawet pismo Stowarzyszenia Kursk, które dba o miejsca po Armii Czerwonej w Polsce (wystarczy wejść na jego stronę, by się przekonać, iż jest prorosyjskie). Jerzy Tyc, prezes stowarzyszenia powiedział nam że ma też pieniądze, w tym od mieszkańców Smołdzina, by pomnik odnowić. Okazało się jednak, że zakres prac musi być większy niż zakładał, bo obelisk jest przechylony i trzeba zadbać o fundament.

Póki co nie powstaje też w bezpośrednim sąsiedztwie pomnika nowy chodnik w miejsce zerwanego. Jak informowaliśmy Zarząd Dróg Powiatowych w Słupsku modernizuje drogę powiatową, która przechodzi przez Smołdzino. Wykonawca w ramach prac nad mostkiem zerwał stary zniszczony chodnik i położył nowy, ale nie w bezpośrednim sąsiedztwie pomnika, pod którym są szczątki sowieckich żołnierzy i obiekt jest pod ochroną konserwatora zabytków.

Przypomnijmy, smołdziński pomnik-grób został prawdopodobnie zbudowany w 1945 lub 1946 roku. Stało się to na zlecenie dowódców stacjonujących tu wtedy żołnierzy Armii Czerwonej. Tak przynajmniej wynika z dokumentu Ministerstwa Obrony ZSRR, który jesienią 1977 roku dotarł do Smołdzina. Zawiera on m.in. informacje o 18 radzieckich żołnierzach, którzy pod koniec marca i na początku 1945 zginęli od odniesionych ran w rejonie Smołdzina.

To prawdopodobnie ich ciała złożono w zbiorowej mogile, na której zbudowano opatrzonej czerwoną gwiazdą pomnik ku czci żołnierzy radzieckich.

Tymczasem 2 maja gwiazda z pomnika znikła. Nie wiadomo, kto ją zjął. Wiadomo tylko dlaczego. ©©

Kandydatów musi poprzeć minimum 600 osób

Andrzej Gurba
Miastko/Słupsk

Komisarz wyborczy w Słupsku opublikował komunikat w sprawie przedterminowych wyborów na stanowisko burmistrza Miastka, które odbędą się 3 lipca br.

Do 17 maja br. jest czas na zawiadomienie komisarzy wyborczego w Słupsku o utworzeniu komitetu wyborczego i zamiarze zgłaszania kandydatów na burmistrza.

Do 19 maja bieżącego roku zarejestrowane komitety wyborcze mogą zgłaszać kandydatów do miejskiej komisji wyborczej.

Do 13 czerwca, już w miasteczkim ratuszu, przyjmowane będą zgłoszenia kandydatów do obwodowych komisji wyborczych.

Do 8 czerwca (do północy) zarejestrowane komitety wyborcze mają czas na zgłoszenie miejskiej komisji wyborczej kandydatów na stanowisko burmistrza.

Aby zgłosić kandydata, potrzebne jest poparcie minimum 600 osób ujętych w rejestrze wyborców gminy Miastko.

Jak do tej pory start w przedterminowych wyborach na burmistrza zapowiedzieli trzy osoby.

Są to: Renata Kiempa - pełniąca obowiązki burmistrza Miastka i była prezes miejscowego szpitala, Przemysław Pakuła - miasteczki radny, nauczyciel w ZSOiT w Miastku, i Aleksander Szopa - prezes Miastecckiego Towarzystwa Gospodarczego, radny powiatowy. ©©

REKLAMA

0010489323

**Słupsk**

WYCIĄG Z OGŁOSZENIA

o II nieograniczonym przetargu ustnym na sprzedaż części nieruchomości (lokalu mieszkalnego) stanowiącej własność miasta Słupska, położonej w Słupsku przy ulicy Marii Konopnickiej 15

Przedmiotem przetargu jest lokal mieszkalny nr 5 o pow. użytkowej 163,87 m², położony w budynku przy ul. Marii Konopnickiej 15 wraz z udziałem 1410/10000 we własności części wspólnych budynku i w prawie własności części działki gruntu oznaczonej nr 863/2 o powierzchni 349 m² w obrębie 6, dla której Sąd Rejonowy w Słupsku VII Wydział Ksiąg Wieczystych prowadzi KW SL1S/00032506/9.

Cena wywoławcza wynosi 399.000,00 zł, wadium 40.000,00 zł

Sprzedaż nieruchomości zabudowanej zwolniona z VAT na podstawie art. 43 ust. 1 pkt 10 ustawy z dnia 11 marca 2004 r. o podatku od towarów i usług (Dz.U. z 2021 poz. 685).

Nieruchomość położona jest na terenie, dla którego obowiązuje miejscowy plan zagospodarowania przestrzennego „Wileńska II” na terenie o funkcji: tereny zabudowy mieszkaniowej wielorodzinnej, tereny zabudowy usługowej (01.02.MW.U).

Przetarg odbędzie się w dniu 8.06.2022 r. o godz. 10⁰⁰ w sali nr 212 Urzędu Miejskiego w Słupsku, Plac Zwycięstwa 3 (II piętro).

Warunkiem przystąpienia do przetargu jest wpłacenie wadium do dnia 3.06.2022 r. na konto: Miasto Słupsk mBank SA nr 08 1140 1153 0000 2175 4200 1011.

Nieruchomość będzie udostępniona do oglądania w dniu 30.05.2022r. o godz. 14:30 Pełna treść ogłoszenia została wywieszona na tablicy ogłoszeń Urzędu Miejskiego w Słupsku obok pok. 224, opublikowana na stronie internetowej www.slupsk.pl oraz Biuletynie Informacji Publicznej www.bip.um.slupsk.pl.

Szczegółowe informacje dotyczące przetargu można uzyskać w pokoju 224 Urzędu Miejskiego w Słupsku lub telefonicznie 59 848 83 30.

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

REKLAMA

0010490241

**WYBIERAM SŁUPSK!**

WYCIĄG Z OGŁOSZENIA

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

III nieograniczony przetarg ustny na sprzedaż lokalu mieszkalnego nr 7 o powierzchni użytkowej 137,67 m² położonego w budynku przy pl. Władysława Broniewskiego 2 wraz z udziałem 975/10000 we własności części wspólnych budynku i w prawie własności części działki gruntu oznaczonej nr 394/5 o powierzchni 336 m² w obrębie nr 6 Miasta Słupska, dla której Sąd Rejonowy w Słupsku VII Wydział Ksiąg Wieczystych prowadzi KW SL1S/00021982/9.

Cena wywoławcza nieruchomości wynosi: 270 000,00 zł wadium 27 000,00 zł.

Sprzedaż zwolniona z podatku VAT na podstawie art. 43 ust. 1 pkt 10 ustawy z dnia 11 marca 2004 r. o podatku od towarów i usług (Dz. U. z 2021 poz. 685).

Nieruchomość położona jest na terenie, dla którego obowiązuje miejscowy plan zagospodarowania przestrzennego „Mickiewicza” na terenie o funkcji: adaptowana zabudowa mieszkaniowa wielorodzinna z usługami wbudowanymi (handlu, gastronomii, administracji, turystyki, kultury oraz inne nieuciążliwe 6.1.MWU).

Przetarg odbędzie się w dniu 1.06.2022 r. o godz. 10:00 w sali nr 212 Urzędu Miejskiego w Słupsku, Plac Zwycięstwa 3 (II piętro).

Warunkiem przystąpienia do przetargu jest wpłacenie wadium do dnia 27.05.2022 r. na konto: Miasto Słupsk, mBank S.A. Nr 08 1140 1153 0000 2175 4200 1011.

Nieruchomość będzie udostępniona do oglądania w dniu 17.05.2022 r. o godzinie 14.00.

Pełna treść ogłoszenia została wywieszona na tablicy ogłoszeń Urzędu Miejskiego w Słupsku obok pok. 224, opublikowana na stronie internetowej www.slupsk.pl oraz w Biuletynie Informacji Publicznej www.bip.um.slupsk.pl.

Szczegółowe informacje dotyczące przetargu uzyskać można w Urzędzie Miejskim w Słupsku Plac Zwycięstwa 3, w Wydziale Zarządzania Nieruchomościami, pokój 224, pod nr tel. 59 84 88 330.

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

POLSKA i ŚWIAT

KRÓTKO

KOŚCIÓŁ

Papież wie, kiedy skończy się wojna

- Na razie nie jadę do Kijowa - poinformował papież w rozmowie z włoskimi dziennikarzami. - Najpierw muszęjechać do Moskwy, najpierw muszę spotkać się z prezydentem Rosji Władimirem Putinem - dodawał w rozmowie z „Corriere della Sera”. Papież Franciszek wciąż oczekuje na odpowiedź z Kremla ws. potencjalnego spotkania w Moskwie. Papież przyznał, że istnieje obawa, że przywódca Rosji tym razem nie będzie chciał się z nim spotkać.

Mówiąc z kolei o rozmowie z Viktorom Orbanem, która odbyła się podczas audiencji 21 kwietnia, papież ujawnił, że węgierski przywódca powiedział mu, kiedy Putin planuje zakończyć wojnę. - Orban, gdy go spotkałem, powiedział mi, że Rosjanie mają plan, że 9 maja będzie po wszystkim. Według Franciszka jednym z możliwych powodów rosyjskiej napaści na Ukrainę mogło być „szczękanie pod drzwiami Rosji przez NATO”. (MP)

WOJNA

Ukraina dostanie pociski Javelin



Stany Zjednoczone dostarczą Ukrainie kolejne 5000 pocisków przeciwpancernych Javelin - podał visegrad24, powołując się na źródła w Pentagonie. Pociski FGM-148 Javelin, niezwykle celne i skuteczne, są prawdziwym postrachem czołgów wroga. To system obsługiwany przez trzech żołnierzy.

GOSPODARKA

RPP podniesie raty kredytów?

Nowe dane GUS za kwiecień zaskoczyły nawet ekonomistów. - Będzie to kolejny argument dla Rady Polityki Pieniężnej do bardziej zdecydowanych ruchów - oceniają eksperci mBanku i prognozują podwyżkę stóp procentowych. Z kolei analitycy portalu Cinkciarz.pl prognozują,

że na najbliższym posiedzeniu RPP zostanie powtórzony „ostry ruch o pełny punkt procentowy”. Jak wyjaśniają, cykl podnoszenia stóp prawdopodobnie zakończy się w najbliższych miesiącach na pułapie około 6,5-7 proc. Maciej Badowski

WARSZAWA

- W Polsce przebywa od 1,5 do 1,8 mln uchodźców z Ukrainy - powiedział szef kancelarii premiera Michał Dworczyk. Dworczyk podkreślił w rozmowie z Polskim Radiem 24, że ustawowo uchodźcy z Ukrainy otrzymali prawa zbliżone do praw obywateli polskich, jeśli chodzi o opiekę zdrowotną, dostęp do usług i rynku pracy. Zaznaczył, że większość osób, które przyjechały do Polski, deklaruje, że chce wrócić do Ukrainy, gdy sytuacja się uspokoi.

”

Młyny UE miały powoli, ale jesteśmy przekonani, że fundusz dla krajów, które przyjęły uchodźców, powstanie

Michał Dworczyk szef kancelarii premiera

Prezydent Andrzej Duda: Rozpoczął się czas wyzwania

Redakcja
Warszawa

Podczas uroczystości związanych z rocznicą Święta Konstytucji 3 maja Andrzej Duda nawiązał w przemówieniu wygłoszonym na placu Zamkowym do trwającej wojny na Ukrainie.

- Jakże charakterystyczny jest ten obraz, jaki widzimy dzisiaj -szego dnia, który wielokrotnie możemy oglądać na zdjęciach z ostatnich dziesięcioleci: władze Rzeczypospolitej wraz ze znanymi obywatelami stojący w cieniu Zamku Królewskiego w Warszawie. Ten obraz jednoznacznie kojarzy się z tą datą - 3 maja, rocznicą wielkiej konstytucji majowej - rozpoczął prezydent.

- To właśnie ten gmach (...), symbol naszej historii, patrzy dzisiaj na nas, a rok temu widział coś, co, w jakimś sensie, było swoistym znakiem opatrności: w 230. rocznicę uchwalenia Konstytucji 3 maja prezydenci Estonii, Łotwy, Litwy, Polski i Ukrainy tutaj, w jego cieniu, stali, podejmując wspólną deklarację, mówiąc o braterstwie, wolności, prawie do samostanowienia, do istnienia naszych narodów, niezgodzie na imperializm, na ograniczenia naszych państw, na ingerowanie w ich suwerenne sprawy naszych państw i narodów, sprzeciwiając się rosyjskiej okupacji



Prezydent Andrzej Duda podziękował Polakom na to, że otworzyli swoje serca i domy dla uchodźców z Ukrainy

Krymu, Donbasu, Ługańska - podkreślał prezydent.

- Jakże to było wtedy wymowne, zwłaszcza jeśli popatrzymy na to z dzisiejszej perspektywy. Jakże było to ważne, gdy popatrzeć z perspektywy tych 231 lat, gdy wtedy próbowano uratować I Rzeczpospolitą, która przeżyła lata swojej wielkiej potęgi właśnie dzięki tej wielkiej wspólnotocie. Potem, gdy ona się zawaliła, a narody się rozsypały, przestając tworzyć wielką wspólnotę, przez ponad 100 lat nie było jej na mapie w ogóle. Odrodziła się, ale

już nie tak silna, jak była w swoich najlepszych latach - wspominał Andrzej Duda.

- Jakże to spotkanie prezydentów było wymowne. Jakże niedawno powstało wymowne zdjęcie, na którym prezydenci Estonii, Łotwy, Litwy, Polski i Ukrainy trzymają się za ręce. Przejdzie do historii i będzie tę historię budowało - dodawał.

- Dziękuję, rodacy, za to, co uczyniliście wzywani jedynie przez własne serca i mądrość narodu, otwierając swoje domy dla naszych sąsiadów z Ukrainy - zwrócił się do Po-

laków. - Tam, gdzie w historii często leżała broń, dzisiaj został położony chleb. To droga, którą wyście wytoczyli do budowy nowej wspólnoty. Chwała wam za to - podkreślił.

- Dziękuję tym, którzy dla polskiego państwa poświęcają się w sposób szczególny, a ich służba buduje nasze bezpieczeństwo. Dziękuję tym, którzy poświęcają siebie, służąc drugiemu człowiekowi: wolontariuszom i całemu personelowi medycznemu. Dziękuję za wszystkie decyzje wsparcia dla Ukrainy. Wzywamy do tego całą wspólnotę międzynarodową - zaznaczył prezydent Duda.

- Czas wyzwania, których jesteśmy świadkiem, rozpoczął się, ale jeszcze nie zakończył. Przed nami wiele trudów i być może zmartwień. Musimy to przetrawić, prowadzić odpowiedzialną politykę i sobie z tym poradzić - dodawał.

Uchwalona 231 lat temu Ustawa Rządowa - Konstytucja 3 maja była drugim na świecie i pierwszym w Europie tego typu spisany aktem prawnym regulującym organizację władz państwowych, prawa i obowiązki obywateli.

Przyjęcie Konstytucji 3 maja zostało uznane za święto już dwa dni później. W okresie zaborów publiczne świętowanie tej rocznicy było zagrożone surowymi karami, w tym także zsyłkami na Sybir.

Minister Anna Moskwa: Płacenie Gazpromowi za gaz w rublach jest niedopuszczalne. Bruksela odpowiada

Małgorzata Puzyr
Bruksela

Bezpieczeństwo energetyczne i derusyfikacja były tematami spotkania nadzwyczajnej rady ministrów Unii Europejskiej ds. energii.

Przedmiotem dyskusji była m.in. płatność w rublach Gazpromowi. Polska wezwała do zachowania solidarności co do odmowy takiej formy płatności. - Nie możemy poddać się

rosyjskiej manipulacji ani rosyjskiemu szantażowi. Dlatego z zadowoleniem przyjmujemy zdecydowane stanowisko Komisji Europejskiej i Prezydencji, które potwierdziły, że płacenie Gazpromowi za gaz w rublach jest niedopuszczalne. Jest to łamanie sankcji oraz solidarności europejskiej - zaznaczyła minister Anna Moskwa.

Podczas posiedzenia Rady Ministrów Energii UE minister Moskwa podkreśliła, że Polska domaga się pakietu sankcji na

import ropy i gazu z Rosji oraz proponuje wdrożenie „rosyjskiego ETS”.

Po odcięciu Polski od dostaw Gazpromu wszystkie kraje UE deklarują dalszą gotowość do trzymywania się wskazań Brukseli, jak nie płacić Rosji w rublach.

- Decyzja Rosji tylko wzmożła naszą determinację, by jak najszybciej odchodzić od uzależnienia Europy od rosyjskiego gazu. Gazprom potwierdził, że w ogóle nie jest wiarygodny

- powiedziała Kadri Simson, komisarz UE ds. energii.

Dekret Putina nakazuje kupcom założenie dwóch kont - jednego w euro i drugiego w rublach - w Gazprombanku. Firma unijna wpłacałaby pieniądze za gaz w euro, jednocześnie upoważniając Gazprom do wymiany na rubla we współpracy z - obłożonym zachodnimi sankcjami - bankiem centralnym Rosji. Gazprom uznawałby płatność dopiero po jej uiszczeniu w rublach.

Wysiadają Ci kolana?

BIOmagnesy „wyciągają” z nich ból!

FizjoHIT z dobroczynnym polem magnetycznym już od 1. użycia zwalcza ból, obrzęk i łupanie w stawach

Zwyrodnienie, przeciążenie, uraz mechaniczny – jest tyle przyczyn, dla których Twoje kolano „pyka” przy prostowaniu, boli w trakcie chodzenia, puchnie po bieganiu czy sztywnieje w bezruchu. Od teraz wszystkie te dolegliwości możesz zwalczyć jedną, ekspercką metodą, której bez problemu użyjesz w domu! Ulga nastąpi już po godzinie! Przyłącz się do Wielkiej Akcji Informacyjno-Refundacyjnej i sięgnij po darmowy ORTOstabilizator wykorzystujący regeneracyjną moc BIOmagnesów.

S chodząc po schodach, czujesz ból i nieprzyjemne napięcie za kolanami. W kinie, po 20 minutach siedzenia, zaczyna Cię kłuć w nogach i już wiesz, że musisz je rozprostować. Kolana „rwa” Cię rano, po wielu godzinach leżenia lub wieczorem – po aktywnym dniu. Znasz te objawy? Mogą świadczyć o poważnym uszkodzeniu stawów! Nie pozwól, żeby uraz lub zwyrodnienie kolan zablokowały Ci możliwość swobodnego ruchu! Zwalcz dotkliwy ból i sztywnienie naturalnym polem magnetycznym. Przekonaj się, dlaczego europejscy eksperci

fizjoterapii polecają ortopedyczną opaskę magnetyczną na rwanie i łupanie w stawie kolanowym.

Pomoc w regeneracji stawów zaczyna się od 1. założenia...

Czy wiesz, że kolano to największy staw w naszym ciele? Jest też poddawany najsilniejszym przeciążeniom, a po 40. roku życia staje się szczególnie podatny na urazy! Ortopedzi są zgodni: bez sprawnych kolan nie da się normalnie funkcjonować! Chcesz spacerować, kucać i klękać bez bólu? Niepokoi Cię „trzaskanie” i przeskakowanie kości przy zmianie pozycji? Sięgnij po wszechstronne rozwiązanie aktywujące naturalne samoleczenie w każdym elemencie stawu kolanowego: od główki, przez panewki, po łąkotki i więzadła. Nieważne, czy ból jest efektem świeżego nadwyrężenia, utrwalonego zwyrodnienia czy postępującego z wiekiem ścierania kości. Anatomicznie dopasowana opaska już od pierwszych sekund stabilizuje i odciąża chory staw. Emitowane przez nią pole magnetyczne pomaga z kolei „wygasić” stany zapalne, „rozmasować” zeszywniałe więzadła i aktywować produkcję „naoliwiającej” kości mazi stawowej. Efekt? Zeszywnienie i opuchlizna zaczynają szybko

ustępować, a Ty możesz zginać i prostować kolana bez grymasu bólu na twarzy.

Błyskawiczny ratunek, gdy wysiadają Ci kolana!

Twórcy Akcji są zgodni: to nieprawda, że w dojrzałym wieku musisz pogodzić się z bólem w kolanach, biodrach czy w dole pleców. Dzięki nowoczesnej metodzie wspierającej staw kolanowy każdy polski senior ma szansę uwolnić się od bolesnego sztywnienia nóg. Dołącz do 79 865 osób, które z pomocą BIOmagnesów zregenerowały tkanki więzadeł oraz chrząstkę i z ulgą powróciły do ulubionych aktywności.

Nie zaciskaj zębów. Zaciśnij opaskę na kolanie i zapomnij o bólu

Chcesz zawstydzić młodszych znajomych swoją doskonałą formą? Zastosuj opaskę stabilizującą gojenie się mikrouszkodzeń chrząstki. BIOpole emitowane przez magnesy opaski naturalnie stymuluje chrząstkę do samoodnowy. Z kolei opracowana przez ekspertów konstrukcja opaski wspiera prawidłowe ułożenie stawu kolanowego i pomaga zapobiec rozwojowi kontuzji. „Zaprzyjaźnij się” z codziennym ruchem i częstą aktywnością

Ekspert radzi!



„Ból kolan można pokonać w każdym wieku!”

Pionierska opaska emitująca pole magnetyczne pomaga uwolnić się od bólu i wzmocnić staw kolanowy podczas chodzenia, klękania czy nawet biegania. Polecam ją każdemu, kto nie chce, by łupanie w nogach dyktowało mu każdy krok.

Maciej Wiąz, ekspert MedicReporters

To jest HIT!



„Kolano jak nowe już po 4 tygodniach!”

Z wiekiem stary uraz kolana zmienił się u mnie w paśnięcie zwyrodnienie, a co gorsza, ból zaczął „promieniować” na biodra i kręgosłup. Praktycznie nie byłam w stanie chodzić, a dzięki tej opasce znów ruszam się zwinnie i sprawnie. Bez strzelania w kościach. Dziękuję!

Janina, 72 lata, Gdynia

fizyczną. BIOmagnetyczna opaska pomoże Ci zrobić bezboleśnie nawet 10 tysięcy kroków dziennie! Im szybciej ją zastosujesz, tym bardziej zmniejszysz ryzyko unieruchomienia w fotelu!

Nie tylko Twoje kolana Ci podziękują

Stabilizacja i wsparcie stawu kolanowego to podstawowe funkcje tej opaski. Jednak dzięki nim odczujesz też ulgę w całym układzie

ruchowym. Kiedy wzmocnione siłą BIOmagnesów kolana pracują prawidłowo, Twoje biodra i lędźwie uwalniają się od bolesnych przeciążeń. Nie wyobrażasz sobie życia bez codziennej dawki ruchu? A może właśnie chcesz ruszyć się wreszcie z fotela i zaważyć o większą sprawność? Rewolucyjny wzmacniacz i stabilizator kolan w jednym pomoże Ci w tym już od 1. założenia! „Wymasuj” z kolan ból siłą magnetycznego BIOpole. W ramach Akcji Informacyjno-Refundacyjnej możesz zdobyć darmowy egzemplarz nowoczesnej ORTOopaski.

KOMUNIKAT SPECJALNY

Zadzwoń jak najszybciej – masz szansę otrzymać magnetyczny ORTOwzmacniacz nowej generacji ze 100% refundacją od producenta. Nie musisz dosyłać żadnych zaświadczeń.

ZADZWOŃ TERAZ - PRODUKTY GRATIS CZEKAJĄ!

SIŁA BIOMAGNESÓW + IDEALNA STABILIZACJA = PODWÓJNA MOC WSPIERAJĄCA KOLANA!

Pierwsze 100 osób, które zadzwonią do 20.05.2022 r., otrzyma 100% REFUNDACJI OD PRODUCENTA

SZYBKA WYSYŁKA

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

REKLAMOWANE W
TV

68 413 92 16

strona ZDROWIA

stronazdrowia.pl

W NUMERZE: EKG wysiłkowe

Ważne badanie, które wykaże, jak radzi sobie nasze serce i układ krążenia.

Miodunka na zdrowie
Na jakie dolegliwości warto

zastosować to kwitnące wiosną ziółko?

Choroba lokomocyjna

Kinetoza: jak sobie skutecznie radzić z tą przykrą dolegliwością zdarzającą się w podróży domowymi sposobami?

ZA TYDZIEŃ:

- **Fibromialgia:** jak ją leczyć i radzić sobie z bólami mięśni i kości
- Czym jest i jak się leczy chroniczne zmęczenie
- Dlaczego warto jeść szparagi



FOT. 123RF

Jak odróżnić zaostrzenie objawów astmy oskrzelowej od COVID-19?

Martyna Jaros
martyna.jaros@stronazdrowia.pl

Zakażenie koronawirusem i astma dają wiele podobnych objawów. Jak je odróżnić i zorientować się, z którą chorobą mamy do czynienia?

Najbardziej charakterystycznymi symptomami łączącymi zakażenie koronawirusem i astmę są duszności, uporczywy i napadowy kaszel oraz ogólne uczucie rozbicia. Co je różni? Kluczowe znaczenie mają czas utrzymywania się symptomów, powód ich wystąpienia oraz obecność objawów współtowarzyszących.

Astma to choroba przewlekła

Astma jest chorobą przewlekłą, rozwijającą się w drogach oddechowych. W jej przebiegu dochodzi do stanu zapalnego w obrębie błony śluzowej oskrzeli, obturacji oskrzeli (to stan niemożności wykonania wydechu) oraz ich nadreaktywności w odpowiedzi na różne czynniki zewnętrzne. Efektem jest zwężenie oskrzeli, co utrudnia swobodny przepływ powietrza i sprawia problemy z oddychaniem.

Objawy choroby to duszności, napadowy kaszel, uczucie ściskania w klatce piersiowej oraz świszczący oddech, którym towarzyszą rozbicie i pogorszone samopoczucie. Częstotliwość występowania oraz ich nasilenie zależy od wielu czynników. Sprzyjają im m.in. aktywność fizyczna, stresujące sytuacje, infekcja górnych dróg oddechowych, a także kontakt z uczulającym alergenem. Napady częściej występują w nocy i nad ranem niż w ciągu dnia.

Ponieważ u podłoża tej choroby leży proces zapalny rozwijający się w obrębie błony śluzowej oskrzeli, leczenie ukierunkowane na jego zniwelowanie, pozwala utrzymać chorobę w ryzach i zmniejszyć częstotliwość występowania objawów astmy. W tym celu stosowane są leki o działaniu przeciwzapalnym i obkurczającym oskrzela. Ich stosowania nie wolno przerywać, gdyż wiąże się to z nasileniem przebiegu choroby.



FOT. 123RF

Objawy astmy to duszności, napadowy kaszel, uczucie ściskania w klatce piersiowej, świszczący oddech, którym towarzyszą rozbicie i złe samopoczucie

Czy to koronawirus?

Do najbardziej charakterystycznych objawów zakażenia koronawirusem należą gorączka, zmęczenie, napadowy suchy kaszel, duszności oraz utrata węchu lub smaku. Z mniejszą częstotliwością u chorych pojawiają się biegunka, zmiany skórne o charakterze wysypki, bóle mięśni, głowy i gardła, a także zapalenie spojówek.

Poważne objawy choroby, których wystąpienie zagraża życiu i wymaga niezwłocznej pomocy lekarskiej, to ból i ucisk w klatce piersiowej utrudniający nabranie powietrza, duszności oraz zaburzenia ruchowe. Objawy, które pomogą w odróżnieniu zakażenia Deltą i Omikronem.

Z kolei najbardziej charakterystyczne podobieństwo w przebiegu COVID-19 i astmy to problemy z oddychaniem i ucisk w klatce piersiowej, którym towa-

rzyszą duszności oraz uporczywy kaszel.

W przypadku astmy wymienione symptomy pojawiają się nagle w odpowiedzi na kontakt z czynnikiem alergizującym lub w wyniku emocjonującej sytuacji i trwają stosunkowo krótko. Napad astmy mija szybko po przyjęciu dawki leku sterydowego w postaci wziewnej lub domięśniowej, który obkurcza oskrzela, przywracając swobodny przepływ powietrza przez drogi oddechowe.

Ból w klatce piersiowej, duszności i kaszel występujące w przebiegu zakażenia koronawirusem

Jeśli zauważymy u siebie niepokojące objawy, warto niezwłocznie skontaktować się z lekarzem. On zadecyduje o dalszym leczeniu

SARS-CoV-2 mogą doskwierać choremu nawet przez kilka, a nawet kilkanaście dni i mieć różne nasilenie. Co ważne, nie mijają po zastosowaniu leku obkurczającego oskrzela, który w przypadku astmy pozwala się ich pozbyć. W skrajnych przypadkach wymienione symptomy stanowią podstawę do rozpoczęcia tlenoterapii w szpitalu i podłączenia pacjenta do respiratora, czyli sztucznego płuca, który wspomaga fizjologiczne oddychanie. Takie sytuacje na szczęście zdarzają się rzadko.

Istotne różnice

Warto także zwrócić uwagę na szereg różnic w przebiegu infekcji koronawirusem i astmy.

Zakażenie COVID-19 przeważnie przebiega z wysoką gorączką, która nie występuje nigdy jako objaw astmy oskrzelowej. Co więcej, u osób z ciężkim przebiegiem

COVID-19 mogą pojawić się bóle mięśniowo-stawowe, a także głowy i gardła, silne osłabienie, zapalenie spojówek i biegunka. Charakterystyczna jest też utrata smaku lub węchu w przebiegu zakażenia koronawirusem. Tych symptomów również nie doświadcza astmatyk, u którego nie wykryto zakażenia SARS-CoV-2.

Zgodnie z obecnym stanowiskiem Polskiego Towarzystwa Alergologicznego (PTA) i Polskiego Towarzystwa Chorób Płuc osoby, które w prawidłowy sposób leczą astmę, nie są bardziej narażone na zakażenie koronawirusem oraz cięższy przebieg COVID-19 niż osoby zdrowe.

Pamiętajmy, że osoby chorujące na astmę nie są zwolnione z obowiązku zakrywania ust i nosa w ośrodkach zdrowia i aptekach. Noszona na twarzy maseczka nie powinna przysparzać problemów z oddychaniem oso-

bom z dobrze kontrolowaną chorobą.

Jeżeli pojawiają się duszności, trzeba skonsultować się z lekarzem prowadzącym, aby zdiagnozować przyczynę utrudnionego oddychania oraz zastosować odpowiednie leczenie. U osób z astmą być może konieczna będzie modyfikacja stosowanych leków.

Warto nadmienić, że astmatycy powinni nosić maseczkę w czasie infekcji nie tylko, by chronić siebie! Ponieważ kaszłą zdecydowanie częściej niż osoby bez tej choroby, uwalniają z dróg oddechowych więcej aerozolu. Oznacza to, że jeśli chorują na COVID-19, chodząc bez maseczki stanowią większe zagrożenie dla innych osób. Z drugiej strony nie zakrywając nosa i ust w przestrzeni publicznej, narażają siebie na wnikienie do ich organizmu wirusa.

EKG wysiłkowe: badanie, które wykaże, jak radzi sobie nasze serce i układ krążenia

Justyna Śmigaruk
justyna.smigaruk@polskapress.pl

EKG wysiłkowe jest testem przeprowadzanym w celu diagnostyki chorób układu krwionośnego. W jakim celu się je wykonuje i jak się do takiej diagnostyki przygotować?

Próba wysiłkowa to badanie, które można spotkać pod bardzo wieloma nazwami. Nazywa się je potocznie testem wysiłkowym, próbą wysiłkową serca lub EKG wysiłkowym. Jego pełna, poprawna nazwa to elektrokardiograficzna próba wysiłkowa.

Celem badania jest monitorowanie, w jaki sposób układ krążenia (zwłaszcza serce) pacjenta radzi sobie z wysiłkiem fizycznym o rosnącym natężeniu. To jedno z najczęściej zlecanych i wykonywanych badań kardiologicznych, przydatnych w diagnozie wielu schorzeń oraz w procesie monitorowania skuteczności leczenia.

Gdy człowiek wykonuje wysiłek fizyczny, w organizmie pojawia się zwiększone zapotrzebowanie na tlen. W związku z tym zwiększa się także przepływ krwi przez naczynia wieńcowe, których zadaniem jest dotlenianie mięśnia sercowego. Jeśli przepływ naczyń serca jest zakłócony, pacjent może odczuwać objawy niedotlenienia mięśnia sercowego.

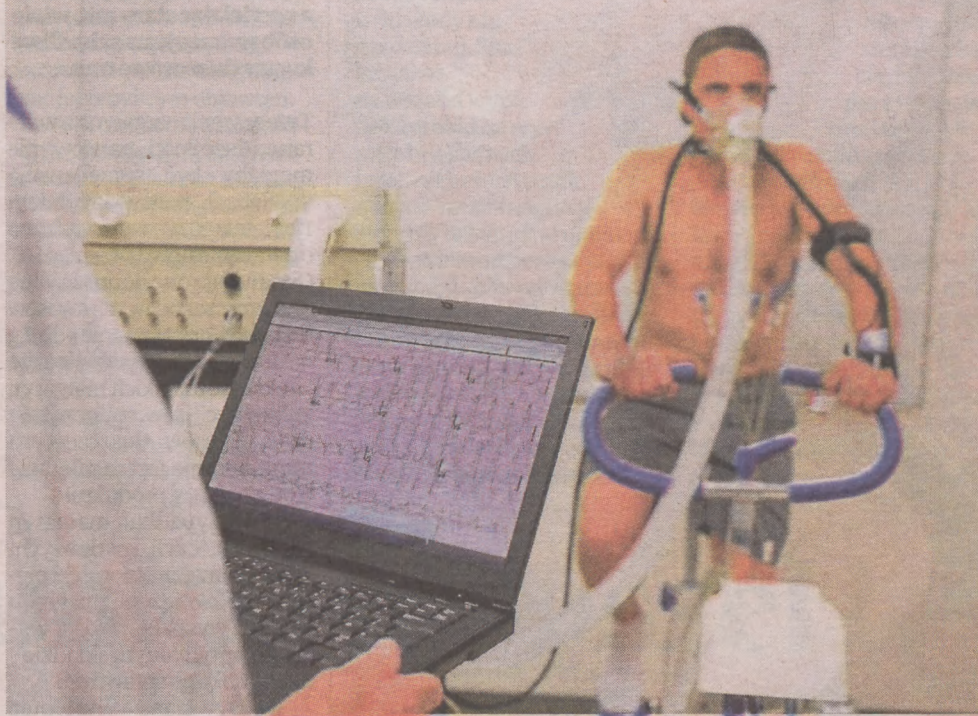
Kiedy należy wykonać próbę wysiłkową?

Próba wysiłkowa EKG pozwala sprawdzić, czy przepływ krwi przez serce jest wystar-

WARTO WIEDZIEĆ

Przeciwwskazania do wykonania EKG wysiłkowego

- ciężkie zwężenie zastawki aortalnej,
- zapalenie mięśnia sercowego lub osierdzia,
- zaburzenia rytmu serca,
- nadciśnienie tętnicze powyżej 200/110 mm Hg,
- nieleczona, niestabilna choroba wieńcowa,
- nieleczona niewydolność serca,
- świeży zator tętnicy płucnej,
- ostre rozwarstwienie aorty,
- zawał płuca,
- niedawny zawał serca (pierwsze dwie doby od zawału).



To jedno z najczęściej zlecanych i wykonywanych badań kardiologicznych

czający. Najczęściej badanie wysiłkowe jest zalecane pacjentom odczuwającym przy wysiłku, pod wpływem emocji lub stresu, następujące objawy:

- ból, ucisk, dławienie za mostkiem,
- promieniowanie bólu na lewe ramię lub całą rękę,
- promieniowanie bólu na żuchwę, szyję lub gardło.

Te objawy mogą świadczyć o niedotlenieniu serca. Wskazaniem, by wykonać test wysiłkowy serca, jest też podejrzenie choroby wieńcowej. EKG wysiłkowe przeprowadza się u pacjentów po przebytym zawał serca, a także chorujących na zdiagnozowaną, niestabilną chorobę wieńcową.

Badanie pomaga monitorować stan osób z niedomykalnością zastawki aortalnej lub blokiem przedsionkowo-komorowym. Wchodzi w skład badań wykonywanych u osób po wszczepieniu rozrusznika serca.

Próba wysiłkowa pozwala określić, w jakim stopniu zaburzony jest przepływ krwi przez naczynia wieńcowe i ustalić prawidłowe leczenie. Badanie jest mało kosztowne, powszechnie dostępne i łatwe w wykonaniu. Nie narusza też ciągłości tkanek organizmu.

Jak się przygotować do badania?

Próba wysiłkowa wymaga pewnego przygotowania ze strony pacjenta. Przez 12 godzin przed badaniem nie na-

leży wykonywać wysiłku fizycznego poza codziennymi, lekkimi czynnościami. Na 3 godziny przed próbą nie wolno palić papierosów ani spożywać posiłków. Lekarz instruuje pacjenta, czy należy odstawić przyjmowane leki.

Jak przebiega badanie?

Próba wysiłkowa odbywa się w specjalnie przystosowanym gabinecie. Pacjent musi rozebrać się od pasa w górę, a osoba przeprowadzająca badanie przykleja na jego klatkę piersiową i tułowiu elektrody. Na ramieniu pacjenta znajduje się rękaw do pomiaru ciśnienia tętniczego. Pacjent wykonuje wysiłek fizyczny poprzez ćwiczenie na rowerze stacjonarnym lub na bieżni (marsz). W tym czasie regularnie mierzone jest tętno i monitorowana akcja serca.

Badanie zaczyna się z obciążeniem 50 W (na rowerku) lub przy prędkości 2,7 km/h (test wysiłkowy na bieżni). Natężenie wysiłku jest stopniowo zwiększane. O zakończeniu próby decyduje osoba przeprowadzająca badanie. Dzieje się to w momencie wystąpienia niepokojących objawów lub po uzyskaniu maksymalnej częstotliwości rytmu serca. Określa się ją, odejmując od 220 wiek pacjenta w latach.

Po zaprzestaniu wysiłku wykonuje się jeszcze kilka pomiarów tętna. Następnie pacjent powinien odpocząć i monitorować swój stan.

Jeśli pojawią się duszności, ból za mostkiem promieniujący na lewą stronę ciała, należy szybko zgłosić to lekarzowi lub wezwać pogotowie. Testy wysiłkowe są bezpieczne dla zdecydowanej większości pacjentów, nie powodują skutków ubocznych, ani pogorszenia samopoczucia.

U pacjentów z niektórymi schorzeniami próbę wysiłkową można przeprowadzić jedynie przy zachowaniu wzmożonej ostrożności i pod nadzorem lekarza. Należą do nich osoby chorujące na kardiomiopatię przerostową, zwężenie lewej tętnicy wieńcowej, blok przewodzenia impulsów w sercu, zaburzenia elektrolitowe. Gdy nie da się przeprowadzić próby wysiłkowej, alternatywą jest koronarografia.

Wyniki testu wysiłkowego

Badanie dostarcza danych w postaci zapisu EKG oraz pomiarów ciśnienia. Za każdym razem wyniki interpretuje lekarz kardiolog w odniesieniu do stanu konkretnego pacjenta. Próba wysiłkowa ujemna oznacza, że prawdopodobieństwo choroby wieńcowej jest niewielkie lub leczenie przynosi spodziewane skutki.

Z kolei próba wysiłkowa dodatnia wskazuje na wysokie prawdopodobieństwo choroby wieńcowej oraz niestabilny stan leczonego pacjenta. Taki wynik wymaga podjęcia kolejnych badań diagnostycznych lub zmian w sposobie leczenia.



Bogata w warzywa i owoce, ryby oraz roślinne tłuszcze dieta jest dobra dla serca i sprzyja smukłej sylwetce

Jak zadbać o zdrowe serce? Siedem prostych zasad

Agata Siemiaszko
agata.siemiaszko@polskapress.pl

Jeśli chcemy zadbać o serce, wprowadźmy w życie od razu zalecenia Amerykańskiego Towarzystwa Kardiologicznego.

Według najnowszego raportu amerykańskich specjalistów, opublikowanego pod koniec 2021 r., chcąc zmniejszyć zagrożenie chorobami serca, należy żyć zgodnie z zasadą „Life's Simple 7”. Składają się na to:

- umiarkowana aktywność fizyczna
- utrzymanie prawidłowej masy ciała
- monitorowanie ciśnienia tętniczego krwi
- kontrolowanie prawidłowego stężenia glukozy we krwi
- monitorowanie we krwi poziomu cholesterolu całkowitego i frakcji LDL
- unikanie palenia tytoniu
- stosowanie odpowiedniej diety

- Wszyscy możemy czerpać korzyści ze zdrowego wzorca żywieniowego, niezależnie od wieku. Możliwe jest zaprojektowanie go w taki sposób, aby był zgodny z osobistymi preferencjami, stylem życia oraz zwyczajami kulturowymi - oznajmiła prof. Alice H. Lichtenstein, współautorka raportu. Według zaleceń ekspertów codziennie powinno

się spożywać minimum 300 g warzyw, zwłaszcza liściastych, takich jak sałata, szpinak i jarmuż. Spożywanie ich każdego dnia może znacznie obniżyć poziom cholesterolu we krwi. Te produkty są też źródłem witamin, związków mineralnych i błonnika pokarmowego, które wpływają korzystnie na stan metaboliczny organizmu. Należy też spożywać 200 g owoców dziennie (wskazują m.in. na brzoskwinie), tych o mniejszej zawartości cukru.

Eksperti zalecają także sięganie po pełnoziarniste płatki zbożowe, makaron razowy, mąkę żytnią, chleb żytni sitkowy i razowy, bułki graham, brązowy ryż czy naturalne kasze.

Według amerykańskich ekspertów funkcjonowanie serca wspiera białko roślinne, czyli zawarte np. w fasoli, soczewicy, soi, ciecierzycy, grochu czy tofu.

Jeśli mięso, to czerwone idzie w odstawkę - wskazują na piersi z kurczaka, najlepiej z ekologicznych hodowli.

Nieodzowne w diecie są ryby i owoce morza, znakomite źródło białka, cennych kwasów tłuszczowych omega-3 i selen. Powinno się je jeść przynajmniej 2 razy w tygodniu.

Jeśli tłuszcze, to roślinne: oleje i oliwa, ponieważ są źródłem wielonienasyconych kwasów tłuszczowych, które wspierają prawidłową pracę serca.



Ważnym elementem jest także regularna, umiarkowana aktywność fizyczna na świeżym powietrzu

Wybrać masło czy margarynę? To nie tylko kwestia smaku. Zamiennik masła jest zdrowy?



Margarynę coraz trudniej odróżnić od masła, zwłaszcza w przypadku jego zamienników wysokiej jakości. To zdrowy i polecany zamiennik masła dla osób, które z różnych powodów muszą lub chcą zrezygnować z jego spożycia

Anna Rokicka-Żuk
anna.rokicka@polskapress.pl

Kiedyś odpowiedź na pytanie: masło czy margaryna była prosta. Masło. Obecnie nowe produkty do smarowania pieczywa nie mają nic wspólnego z dawnym, szkodziwym tłuszczem.

Margaryna to dziś zdrowy i polecany zamiennik masła dla osób, które z różnych powodów muszą lub chcą zrezygnować z jego spożycia. Dzisiejsze margaryny są wytwarzane całkiem inaczej niż wcześniej - bez procesu utwardzania, a jedynie za pomocą odpowiedniego łączenia i mieszania naturalnych tłuszczów. Powstający produkt zawiera 40-80 proc. tłuszczu i, tak samo jak masło, stanowi emulsję typu woda w oleju. Te dwa produkty różni jednak wiele cech, o czym warto pamiętać.

Czy margaryna jest zdrowa?

Dzisiejszą margarynę można uznać za produkt zdrowy, zwłaszcza w przypadku jej wersji wzbogaconych w korzystne związki. Należą do nich m.in. roślinne sterole, które poprawiają lipidogram krwi, czy też zimnotłoczone oleje, bogate w cenne kwasy tłuszczowe (np. olej lniany, z pestek dyni itp.).

Jako produkt funkcjonalny, margaryna ze składnikami aktywnymi (np. kwasami tłuszczowymi

omega-3), mineralnymi (potas, cynk, selen) czy dodatkowymi witaminami (z grupy B, wit. E) może służyć wspieraniu zdrowia organizmu, np. układu kostnego czy krwionośnego. Wszystkie rodzaje margaryn kubkowych do smarowania są wzbogacane w witaminę A i witaminę D do poziomu, w jakim występują w masle. Ze względu na niski poziom kwasów tłuszczowych trans w margarynie w przypadku stosowania jej do pieczywa, a nawet do gotowania, na pewno nie grozi nam przyjęcie nadmiaru tych związków.

Według zaleceń WHO ich spożycie w diecie nie powinno przekraczać poziomu, gdy dostarcza 1 proc. spożywanej energii - czyli 2,2 g w menu zapewniającym 2000 kcal dziennie. Podczas gdy margaryny są dostępne w wersjach niskotłuszczowych, masło musi mieć tego składnika minimum 75 proc., a najczęściej ma powyżej osiemdziesięciu. W margarynie występują głównie tłuszcze nienasycone, natomiast w masle - nasycone, których nadmiar uważa się za niekorzystny dla układu krążenia. Stanowią aż połowę masy produktu, tymczasem w margarynie jest ich o połowę mniej.

Jednak w masle kwasy nasycone mają cząsteczki o krótszych łańcuchach niż tłuszcze obecne w olejach, przez co jest ono łatwiej strawne. Nie ulegają przy tym tak łatwo utlenianiu podczas prze-

twarzania, a zwłaszcza podgrzewania.

Miękka margaryna do smarowania jest produktem, który poza tłuszczami zawiera też dodatki funkcjonalne, takie jak emulgatory - zazwyczaj mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych (E471). Warto wiedzieć, że spożywane w dużych ilościach związki te mogą wpływać nieko-

rzystnie na układ krążenia i trawienia.

Musimy też pamiętać, że dodawane obowiązkowo do margaryny witaminy A i D są związkami syntetycznymi, natomiast zalecane jest spożywanie witamin z naturalnych źródeł. W składzie produktów można też znaleźć barwniki czy regulatory kwasowości. Nie każdemu może smakować stosowany w zamiennikach masła sztuczny aromat masłany.

WARTO WIEDZIEĆ

Margaryna sprzed lat

Pierwszą jej wersję, zawierającą olej roślinny i tłuszcz wołowy, stworzono w 1869 r. dla wojska cesarza Napoleona III.

Margaryna, która weszła na rynek na początku ubiegłego wieku, była już wytwarzana na drodze chemicznej reakcji utwardzenia oleju roślinnego za pomocą wodoru, pod ciśnieniem, w wysokiej temperaturze i z dodatkiem katalizatora niklowego. Metal ten, pozostały w tłuszczu w ilościach śladowych, bywał źródłem reakcji alergicznych.

Taki sposób produkcji prowadzi do powstawania nie-naturalnych form nienasyconych kwasów tłuszczowych - to izomery trans. Tak utwardzony tłuszcz (częściowo lub całkowicie) nazywany jest uwodornionym.

Masło czy margaryna?

Wybór pomiędzy margaryną i masłem nie jest trudny dla osób na diecie bezmlecznej i wegańskiej, choć należy pamiętać, że nie wszystkie produkty na półkach są czysto roślinne. Te bez dodatków odzwierzęcych mają zwykle jednak odpowiednie oznaczenia.

Zastąpienie masła margaryną, zwłaszcza niskotłuszczową, może pomóc zmniejszyć kaloryczność diety, a dzięki temu wspomóc utratę nadmiernej tkanki tłuszczowej i poprawę lipidogramu krwi. Ten drugi cel, a zarazem wsparcie dla serca i układu krążenia, pomogą zrealizować specjalne margaryny z dodatkiem steroli roślinnych.

Ponieważ masło jest źródłem cholesterolu, zastąpienie tego produktu margaryną, w szczególności prozdrowotną, może być zalecane w przypadku zaburzeń kardiologicznych, metabolicznych czy otyłości.

Nowa norma UE na zawartość tłuszczów trans w margarynie obowiązuje od zeszłego roku

Anna Rokicka-Żuk
anna.rokicka@polskapress.pl

Margaryna wciąż bywa uważana za niezdrowy produkt, a powielając stary mit, wiele osób wskazuje na szkodliwe kwasy tłuszczowe trans.

Tymczasem margaryna zawierająca duże ilości „transów” nie mogłaby być sprzedawana w sklepach, ponieważ z dniem 1 kwietnia 2021 r. wprowadzono ostatecznie nowe przepisy UE. Ograniczają one dopuszczalną zawartość szkodliwych kwasów tłuszczowych typu trans do 2 g na 100 g. Warto wiedzieć, że większość miękkich margaryn kubkowych zawiera poniżej 1 proc. kwasów tłuszczowych trans. Średnio jest to zaledwie 0,06 g na 100 g produktu!

W przypadku margaryn twardych, czyli kostkowych, które są przeznaczone do pieczenia, również można łatwo znaleźć wysokiej jakości wyroby o optymalnym składzie - trzeba tylko go sprawdzić.

Kwasy trans występują przy tym w wielu innych produktach, również nieprzetworzonych (ich zawartość można

sprawdzić w oficjalnej e-Bazie). Są również w masle, jednak te 2-5 proc. izomerów trans to akurat związki naturalne i korzystne dla metabolizmu.

A dlaczego sztuczne „transy” są tak niezdrowe? Ponieważ znacząco podnoszą poziom „złego” cholesterolu LDL, a jednocześnie obniżają stężenie jego frakcji HDL, która chroni naczynia krwionośne.

Dlatego ich spożywanie prowadzi do miażdżycy i zwiększa ryzyko rozwoju choroby wieńcowej serca. Sprzyja ponadto stanom zapalnym i zaburzeniom prowadzącym do rozwoju cukrzycy typu 2.



Margaryna zawierająca duże ilości „transów” nie mogłaby trafić do sklepów

Czego nie powinna zawierać margaryna? Zajrzyjmy na etykietę, zanim kupimy

Anna Rokicka-Żuk
anna.rokicka@polskapress.pl

Jeśli wybieramy pomiędzy masłem a margaryną, nie tylko ze względu na konieczność ograniczenia tłuszczów zwierzęcych, przyjrzyjmy się opakowaniu.

Masło to jednak produkt w pełni naturalny, tymczasem margaryny mogą zawierać szereg niekorzystnych substancji, które są celowo dodawane do żywności. Dlatego warto dokładnie przyrzeć się

opisowi na opakowaniu. Na co zwrócić uwagę? Warto unikać przede wszystkim produktów z konserwantami (m.in. sorbinianem potasu) - produkcja dobrej jakości margaryny jest procesem wysoce higienicznym, przez co niepotrzebne są takie składniki.

I o ile w składzie margaryny może występować naturalny składnik emulgujący w postaci lecytyny, warto zrezygnować z zakupu takiego produktu zawierającego polirycynoleinian poliglicerolu (E476).



Produkcja dobrej jakości margaryny jest procesem wysoce higienicznym, dlatego niepotrzebne jest dodawanie do niej niekorzystnych składników

PYTANIA I ODPOWIEDZI SPECJALIŚCI ODPOWIADAJĄ NA NURTUJĄCE WAS PYTANIA

KINETOZA Skąd się bierze choroba lokomocyjna?

Choroba lokomocyjna, w nomenklaturze medycznej nazywana kinetozą, ujawnia się podczas podróży różnymi środkami transportu, w tym: samochodem, autobusem, pociągiem, łodzią i samolotem. Może objawiać się przez nudności, wymioty, zimne poty, zawroty głowy. Symptomy kinetozy pojawiają się, kiedy ruch, który rejestrowany jest przez oczy, różni się od ruchu, który odczuwany jest przez ucho wewnętrzne (błędnik). Jest przypadłością występującą bardzo powszechnie, szacuje się, że 1 na 3 osoby jest podatna na chorobę lokomocyjną.

Stan ten występuje częściej u kobiet (szczególnie

podczas menstruacji lub ciąży) niż u mężczyzn i częściej u dzieci niż u dorosłych.

U dzieci zazwyczaj ujawnia się po 2. roku życia, jej występowanie związane jest z nadal kształtującym się układem nerwowym, wrażliwym na bodźce towarzyszące podróży. Apogeum choroby przypada ok. 10. r.ż. Kinetozę nie można wyleczyć, ale można skutecznie zapobiegać jej przykrym objawom.

Leki na chorobę lokomocyjną dostępne są zarówno bez recepty, jak i na receptę. Zawsze przed rozpoczęciem stosowania któregośkolwiek z nich, należy skonsultować się z lekarzem.

Jak się przygotować do podróży?

Jeżeli cierpimy na tę przypadłość, a sami nie możemy lub nie chcemy przyjmować albo

podawać cierpiącemu na nią dziecku leków, przede wszystkim powinniśmy odpowiednio przygotować się do podróży. Zalecane jest zjedzenie lekkiego posiłku przed ruszeniem w drogę i zabranie ze sobą butelki wody niegazowanej. Spakowanie na wszelki wypadek torebki na wymiociny, suchych i mokrych chusteczek, ubrania na zmianę. Wybierzmy optymalne miejsce w środku transportu - w samochodzie lub autokarze: z daleka od osi kół, możliwie blisko przodu, w pociągu: przodem do kierunku jazdy, w samolocie: w okolicy skrzydeł, w łodzi: na górnym pokładzie. Można także próbować domowych metod,

które mogą zwiększyć komfort podróży, zmniejszając przykre odczucia ze strony żołądka.

Ruszając w drogę, warto zabrać ze sobą: chłodny napój z dodatkiem imbiru lub jego plasterki do żucia, letni napar z mięty lub rumianku, olejki eteryczne do inhalacji, np. imbirowy lub lawendowy (kilka kropli na chusteczki higieniczne), chłodne okłady na czoło i kark. Ponadto należy zadbać - jeśli to możliwe - o częste przystanki i utrzymywanie stałej, komfortowej temperatury w pojeździe. Należy unikać czytania oraz wpatrywania się w ekran, a także intensywnych zapa-



chów i ciężkostrawnych przekąsek. Podstawową zasadą przy wystąpieniu objawów choroby lokomocyjnej jest patrzenie na horyzont.

ALERGIE

Czy uczulenie na pyłki traw jest najczęstsze?

Uczulenie na pyłki traw dotyczy aż 60 proc. alergików w Polsce i jest najbardziej rozpowszechnioną alergią w naszym społeczeństwie. Przypadłość ta jest niezwykle uciążliwa, ponieważ w naszym kraju występuje kilka set gatunków traw. Dotyczy to także traw uprawnych, czyli zboża. Trudny okres dla uczulonych na pyłki traw właśnie się zaczyna - nasila się z końcem maja i trwa do końca września. Objawy charakterystyczne dla tej alergii to: wodnisty katar lub

zatkany nos, kichanie, kaszel, swędzenie odczuwalne w nosie, gardle, jamie ustnej i na skórze, opuchnięte, zaczerwienione, swędzące oczy, ból głowy, zmęczenie i rozbicie.

Aby zmniejszyć swoje reakcje na pyłki traw, w miarę możliwości należy zrezygnować z własnoręcznego koszenia trawy i suszenia prania na świeżym powietrzu. Jeśli w okolicy była właśnie koszona trawa, lepiej unikać wietrzenia mieszkania i spacerów, za to warto pamiętać o częstym odkurzeniu i ścieraniu kurzy na mokro. Jeśli wyjście z domu jest konieczne, dłużej jest założyć maseczkę ochronną oraz okulary przeciwsłoneczne, a po powrocie do domu zmienić ubranie i wziąć prysznic. W razie nasilenia objawów, pójść do lekarza, który zalecy dalsze leczenie.

Miodunka na kaszel i gładką cerę

Monika Góralska
monika.goralska@polskappress.pl

Napar z miodunki łagodzi dolegliwości układu oddechowego, oczyszcza płuca, wspomaga także pracę serca i wątroby oraz wzmacnia paznokcie i włosy. Niewielka roślina ma wiele zalet.

Miodunka to niewielka bylina. Można spotkać miodunkę plamistą (*Pulmonaria officinalis* L.) i miodunkę ciemną (*Pulmonaria obscura* Dum.). Oba gatunki posiadają te same właściwości lecznicze. Roślina rośnie w lasach liściastych oraz w okolicy rzek, lubi wilgotne podłoże i zacienione stanowisko. Ze względu na delikatne, fioletowo-niebieskie i różowe kwiaty chętnie uprawiana jest także w ogrodach. Kwitnie od marca do maja. Oba rodzaje miodunki są wykorzystywane jako rośliny lecznicze.

Na włosy, cerę, paznokcie

Ze względu na zawartość dużej ilości łatwo przyswajalnej krzemionki (ditlenku krzemu - SiO₂), która jest minerałem uszczelniającym naczynia krwionośne, wspomagającym mineralizację kości i wpływającym na produkcję kolagenu w skórze, przetwory z miodunki chronią przed osteoporozą oraz chorobami układu krążenia. Wzmacnia kości, a także włosy i paznokcie, zapobiega ich łamaniu się i kruchości oraz przeciwdziała wypadaniu włosów. Wzmacnia i uelastycznia naczynia



Miodunka nie tylko pięknie wygląda wiosną w ogródkach czy lasach, ale też ma wiele cennych dla zdrowia właściwości leczniczych. Wyciągi z ziela miodunki znajdziemy w lekach i suplementach diety

krwionośne, przyspiesza gojenie się ran i otarć. Poprawia napięcie i gęstość skóry, niweluje oznaki starzenia, dzięki czemu skóra staje się miękka i elastyczna, a zmiany trądzikowe czy zmarszczki wygładzone.

W dawnych czasach nazywana była płucnikiem, ponieważ bardzo dobrze sprawdza się w leczeniu chorób dróg oddechowych. Dzięki zawartym w miodunce saponinom wpływa ona pozytywnie na działanie nabłonka płuc,

a obecność związków siłowych przyczynia się do udrożnienia dróg oddechowych, działa wykrztuśnie i pomaga pozbyć się zalegającej wydzieliny. Działanie to można wzmocnić, łącząc miodunkę z podbiałem lub babką lancetową. Roślina chroni także układ oddechowy przed niekorzystnym działaniem smogu.

Dzięki właściwościom przeciwpalnym oraz antybakteryjnym i przeciwwirusowym wspomaga pracę układu immunologicznego. Łagodzi i skraca

już istniejącą infekcję, działa też ochronnie i hamuje stan zapalny, dlatego można stosować ją wspomagająco m.in. w leczeniu kaszlu, bólu gardła, chrypy, gruźlicy, astmy, pylicy, zapalenia płuc, oskrzeli czy zapalenia krtani.

Ziele ma również właściwości detoksykujące i moczopędne. Oczyszcza organizm z toksyn i wydalają je wraz z moczem, wspomagając tym samym pracę układu moczowego. Może więc wspomóc także leczenie chorób pęcherza

moczowego czy nerek. Ze względu na zawartość flawonoidów oraz witamin z grupy B, które są naturalnymi antyoksydantami, przetwory z miodunki zmniejszają stres oksydacyjny, przeciwdziałają oznakom starzenia oraz wspomagają pracę układu nerwowego, pamięć i koncentrację. Dzięki temu mogą zapobiegać rozwojowi chorób neurodegeneracyjnych, takich jak Alzheimer czy Parkinson.

Napar na kaszel i trądzik

Z miodunki najlepiej przyrządzić napar, który może być stosowany wewnętrznie, do picia lub zewnętrznie, do przemywania skóry oraz płukanek. Dr Henryk Różański wskazuje na działanie wykrztuśne, osłaniające, przeciwnowotworowe, wzmacniające i moczopędne naparu z miodunki do picia. Natomiast stosowanie jej na skórę przyspiesza gojenie ran na skórze i błonach śluzowych oraz działa ściągająco.

Macerat do picia

Pół szklanki świeżego rozdrobnionego ziela zalać 2 szklankami przegotowanej, chłodnej wody. Pozostawić na 5-6 godzin, a następnie odcedzić. Pić 2 razy dziennie po 100 ml. Gotowy produkt można przechowywać w lodówce przez 2-3 dni.

Odwar z miodunki do picia i przemywania skóry.

1-2 łyżki rozdrobnionego ziela zalać 1 szklanką chłodnej wody. Gotować przez 10 minut.

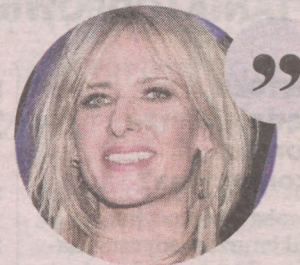
Po zdjęciu z palnika odstawić na 30 minut. Po tym czasie przecedzić. Pić 200-400 ml w kilku porcjach po 50 ml. Można również stosować do przemywania skóry trądzikowej, ze zmianami zapalnymi lub poszarzałej, zmęczonej i pozbawionej blasku. Odwarem można też płukać bolące gardło lub jamę ustną. Odwar na skórę i błony śluzowe działa przeciwzapalnie, ściągająco, przeciwwysiękowo, przeciwtrądzikowo i odżywczo.

WAŻNE

Kiedy nie stosować miodunki?

Miodunka ma dobroczynny wpływ na pracę układu pokarmowego i łagodzi biegunki. Warto jednak wiedzieć, że przyjmowana w zbyt dużych ilościach, może doprowadzić do wystąpienia zapałów. Z tego względu nie powinno się stosować tego ziółka osoby, które mają problem z regularnym wypróżnianiem się. Należy ponadto unikać przyjmowania preparatów z miodunki w czasie ciąży i karmienia piersią. Dlaczego? Chodzi o daleko idącą ostrożność, jaką zawsze trzeba zachować w czasie ciąży i laktacji w przyjmowaniu jakichkolwiek ziół i preparatów.

„Moje serce przepętnia ogromna duma. Z tego, że jestem Polką. Bardziej niż kiedykolwiek”



Patrycja Markowska o pomocy Ukraińcom w Polsce dla Onetu (GZL)

Z ŻYCIA GWIAZD

Maja Bohosiewicz wyprowadza się

Celebrytka od jesieni zeszłego roku mieszka z całą rodziną w Dubaju. W końcu jednak nadszedł czas wyprowadzki. „Ostatni tydzień w Dubaju. Zaczynam się żegnać z ludźmi, z którymi spędziłam tu pół roku” – napisała na Instagramie. Bohosiewicz urządziła pożegnalną imprezę w restauracji na 51. piętrze tamtejszego drapacza chmur.

Joanna Przetakiewicz porusza się helikopterem

Obecnie trwa obóz treningowy zorganizowany przez Annę Lewandowską dla polskich celebrytek. Każdego dnia uczestniczki mają okazję spotkać się z innym gościem specjalnym. Ostatnio była nim Joanna Przetakiewicz, która by uniknąć niedogodności związanych z przejazdem, przyleciała na obóz helikopterem.

Ida Nowakowska nie zatrudniła niani

Telewizyjna prezenterka niemal równo rok temu urodziła swoje pierwsze dziecko - synka Maksymiliana. Od tamtej pory dzielnie pełni obowiązki mamy, godząc je z pracą w telewizji. Teraz okazuje się, że nawet nie zatrudniła niani. - Mam wielkie szczęście, że stworzyliśmy taki team z moim mężem i moją mamą. Każde z nas dużo pracuje, ale staramy się jakoś to wszystko ułożyć. Moja mama jest bardzo szczęśliwa, że może spędzić z Maksimem czas i że jest potrzebna - tłumaczy w serwisie Pudelek. (GZL)



W TELEWIZJI



Burza TV Puls, 20:00

Gdy ekipa monterów naprawiających linie wysokiego napięcia musi zmierzyć się z poważną awarią sieci energetycznej, nad Teksas nadciąga nawałnica...

Tajemnica Białego Konia TVP Kultura, 20:00

Czy za serię nagłych zgonów odpowiada trio czarownic, czy istnieje racjonalne wytłumaczenie? Policja prowadzi śledztwo, ale sprawa wydaje się bardziej zawiłana.

Półka nożna: LM UEFA TVP 1, 20:55

W tej parze półfinałowej LM UEFA walczy Real Madryt i Manchester City. Biali i Niebiescy zmierzyli się w tej fazie turnieju w roku 2016. Wtedy ekipa z Półwyspu Iberyjskiego zwyciężyła dzięki jednej bramce.

Matthias i Maxime Ale Kino+ HD, 21:25

Matthias i Maxime, koledzy z Montrealu, na potrzeby studenckiego filmu odgrywają scenę pocałunku. Krótka, pozornie niepozorna chwila bliskości wyzwala emocje, które znacznie komplikują ich relację.

Ghostbusters. Pogromcy duchów Polsat, 22:10

Erin i Abby to autorki książek o duchach. Ich dorobek i praca nie są doceniane. Wszystkie się zmieniają, gdy pewnego dnia na Manhattanie zaczynają panoszyć się duchy.

KRZYŻÓWKA NR 68

Poziomo:

- 3) figura w talii kart,
- 10) deseń na szkockim kilcie,
- 11) zawiadomienie o przesyłce pocztowej,
- 12) poważne trudności, kłopoty,
- 14) wiosną na wierzbowej gałązce,
- 15) sąsiad Polaka i Czecha,
- 16) kuropatwa, gluszczyk i bażant,
- 19) okrągła budowla obronna,
- 23) kapłanka strzegąca świętego ognia,
- 27) pokój w wiejskiej chacie,
- 28) piosenkarka z filmu „Dom Gucci”,
- 29) wytrwałość w dążeniu do celu,
- 30) wyrób z białej, wypalanej gliny,
- 33) partner do tańca,
- 37) potocznie o porcji wódki,
- 38) hałas połączony z bieganiem, pośpiechem,
- 39) film w reżyserii Władysława Pasikowskiego,
- 40) pracuje pod wodą,
- 41) ciągle narzeka i narzeka.

Pionowo:

- 1) śnieżny pojazd sportowy,
- 2) stała kontrola, piecza,
- 3) stado wilków lub dzików,
- 4) jeden z trzech rodzajów literackich,
- 5) spod ciemnej gwiazdy,
- 6) greckie boginie zemsty,
- 7) głośne biadolenie, rozpacz,
- 8) żelujący deser przygotowywany z gotowanych owoców,
- 9) określona dawka leku, pokarmu,



- 13) oficer janczarów w dawnej Turcji,
- 17) związek kilku państw,
- 18) siarkowy lub chlebowy,
- 20) roślina o długich, mięsistych, kolczastych liściach,
- 21) trójwymiarowa figura geometryczna,
- 22) odgłos z planu filmowego,
- 24) magazyn węgla lub drewna,
- 25) obszar wodny lub jego część,

- 26) buty dla lekkoatlety,
- 30) kartka w katalogu bibliotecznym,
- 31) młodszy od seniora,
- 32) substancja w bombach zapalających,
- 34) poprzedza Boże Narodzenie,
- 35) planeta między Jowiszem a Uranem,
- 36) przednia strona monety z określeniem jej wartości.

ROZWIĄZANIE NR 67

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

HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)

Utrzymuj poprawne relacje z bliskimi osobami. Horoskop dzienny wróży, że wkrótce może Ci być potrzebne wsparcie niektórych z nich.

Ryby (19.02 - 20.03)

Horoskop na dziś zapowiada, że trudno Ci będzie wrócić do szarej rzeczywistości po majówkowej przerwie. Zresztą nie tylko Tobie...

Baran (21.03 - 19.04)

Nie skrywaj swoich uczuć i emocji. Horoskop dzienny na środę ostrzega, że zamykanie problemów pod dywan zakończy się katastrofą.

Byk (20.04 - 20.05)

Refleksja i nostalgia będą Twoimi nieodłącznymi towarzyszami. Horoskop dzienny mówi, że wrócisz myślami do nieodległej przeszłości...

Bliźnięta (21.05 - 21.06)

Postanowisz dzisiaj zmienić coś w swoim otoczeniu. Zrób to, ale horoskop na dziś radzi uwzględniać również oczekiwania innych osób.

Rak (22.06 - 22.07)

Niech codzienne obowiązki nie przesłonią Ci powinności wobec najbliższych. Horoskop dzienny na środę radzi większe zaangażowanie...

Lew (23.07 - 22.08)

Horoskop dzienny wyraźnie mówi, że nie musisz pozytywnie reagować na wszystkie prośby i spełniać kierowanych pod Twoim adresem życzeń.

Panna (23.08 - 22.09)

Jeśli Twój organizm wysyła jakies niepokojące sygnały – nie lekceważ ich. Horoskop na dziś mówi, że beztraska może okazać się zgubna.

Waga (23.09 - 22.10)

Nie odmawiaj ludziom, którzy zwracają się do Ciebie z prośbą o pomoc. Horoskop dzienny na środę mówi, że na swój sposób to Ci się opłaci...

Skorpion (23.10 - 21.11)

Musisz dzisiaj liczyć przede wszystkim na siebie. Horoskop dzienny wyraźnie ostrzega, że mało kto uściśnie wyciągającą przez Ciebie dłoń.

Strzelec (22.11 - 21.12)

Odwagi i zdecydowania będzie Ci można dzisiaj tylko pozazdrościć. Horoskop na dziś zapowiada, że dzięki temu wiele uda Ci się osiągnąć.

Koziorożec (22.12 - 19.01)

Wrzuć na luz i nie przejmuj się drobnymi niepowodzeniami. Horoskop dzienny na środę zapowiada, że jutro nie będzie po nich nawet śladu.

Wiecej emerytów zyskało zwolnienie z placenia abonamentu RTV. Sprawdź, czy też Ci się należy

Wzrosła wysokość emerytury, która daje prawo do bezpłatnego abonamentu RTV. Warto sprawdzić decyzję z ZUS i na pocztę iść załatwić formalności.

Zadzwoń do nas pani Janina z powiatu inowrocławskiego (dane do wiadomości redakcji - dop. red.). - W listopadzie ubiegłego roku skończyłam 60 lat i przesłam na emeryturę. Od grudnia załatwiłam sobie na pocztę zwolnienie z placenia abonamentu RTV, bo moja emerytura wynosiła niecałe 2550 złotych brutto. Tegoroczna waloryzacja była rekordowa. Z jednej strony mnie to bardzo cieszy, bo co miesiąc mam więcej w portfelu, ale z drugiej mar-

twi, czy wciąż się załapię na darmowy abonament RTV. Na decyzję waloryzacyjną z ZUS wciąż czekam. Jaka jest teraz maksymalna wysokość emerytury, by senior nie musiał płacić na publiczne radio i telewizję? - dopytuje się Czytelniczka.

Decyzje już w drodze

W Krajowej Radzie Radiofonii i Telewizji odpowiadają, że zwolnienie od opłat przysługuje m.in. osobom, które ukończyły 60 lat oraz mają prawo do emerytury. Wysokość emerytury brutto nie może przekraczać 50 proc. przeciętnego wynagrodzenia w Polsce, ogłaszanego przez prezesa Głównego Urzędu Statystycznego. Obowiązująca kwota w 2022 roku to 2831,27 zł

brutto (jest to 50 proc. z kwoty 5662,53 zł, tj. przeciętnego miesięcznego wynagrodzenia w gospodarce narodowej brutto w 2021 roku).

Przypomnijmy, że w ubiegłym roku abonamentu RTV nie musieli płacić seniorzy po 60, którzy mieli emeryturę niższą niż 2583,74 zł brutto.

Warto zatem zajrzeć do swojej decyzji po tegorocznej waloryzacji i zobaczyć, czy załapiemy się na bezpłatny abonament RTV. ZUS właśnie rozpoczął wysyłkę decyzji. W najbliższych dniach i tygodniach emeryci w jednej kopercie otrzymają dwie ważne decyzje z ZUS. - Będzie to decyzja waloryzacyjna, z której dowiedzą się, o jaką kwotę ZUS zwiększył im

od marca emeryturę lub rentę oraz decyzja o przyznaniu tzw. trzynastki - mówi Krystyna Michałek, regionalny rzecznik ZUS województwa kujawsko-pomorskiego.

Wysyłka decyzji zakończy się w drugiej połowie maja br.

Formalności na dowolnej pocście

Jeśli mamy już ukończone 60 lat i okaże się, że po tegorocznej waloryzacji nasza emerytura jest niższa niż 2831,27 zł brutto, to możemy iść na pocztę załatwić formalności związane ze zwolnieniem z placenia abonamentu RTV.

Formalności dopełnimy w dowolnym urzędzie pocztowym. Na miejscu należy okazać

dowód osobisty, decyzję ZUS o wysokości emerytury w danym roku (odcinek emerytury lub decyzję o przyznaniu albo waloryzacji emerytury) oraz wymagane przepisami oświadczenie (druk jest dostępny w każdym urzędzie pocztowym).

Uprawnienia do korzystania z bezpłatnego abonamentu radiowo-telewizyjnego uzyskamy od następnego miesiąca po dopełnieniu niezbędnych formalności na pocście. Np. jeżeli formalności załatwimy w maju tego roku, to uprawnienia do zwolnienia uzyskamy od czerwca 2022 roku.

Oni też nie muszą płacić

Nie tylko seniorzy po 60, którzy mają emeryturę niższą niż

2831,27 zł brutto, nie muszą płacić za RTV.

Z opłat zwolnione są także m.in.: osoby po 75. roku życia, bezrobotni, osoby co do których orzeczono o zaliczeniu do I grupy inwalidów lub o całkowitej niezdolności do pracy. Za RTV nie muszą też płacić bezrobotni oraz pobierający świadczenie przedemerytalne, jak również otrzymujący zasiłek dla opiekuna określony w ustawie z 4 kwietnia 2014 roku o ustaleniu i wypłacie zasiłków dla opiekunów.

Abonamentu radiowo-telewizyjnego nie uiszczają też osoby otrzymujące świadczenie pielęgnacyjne lub rentę socjalną. ©

Małgorzata Stempinska

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 | ■ FINANSY/BIZNES | ■ ZDROWIE | ■ BANK KWATER | ■ MATRYMONIALNE | ■ ŻYCZENIA | ■ ROLNICZE |
| ■ HANDLOWE | ■ NAUKA | ■ USŁUGI | ■ ZWIERZĘTA | ■ RÓŻNE | ■ /PODZIĘKOWANIA | ■ TOWARZYSKIE |
| ■ MOTORYZACJA | ■ PRACA | ■ TURYSTYKA | ■ ROŚLINY, OGRODY | ■ KOMUNIKATY | ■ GASTRONOMIA | |

Nieruchomości

MIESZKANIA - KUPIĘ

KUPIĘ mieszkanie do remontu, 609-499-555.

GARAŻE

KUPIĘ garaż murowany, 609-499-555.

POŚREDNICTWO

0010382225

OMEGA WYCENY OBRÓT

SŁUPSK, UL. STARZYŃSKIEGO 11

tel. 59 841 44 20;
601 654 572;

www.nieruchomosci.słupsk.pl
omega@nieruchomosci.słupsk.pl

Handlowe

FILMY, MUZYKA

KUPIĘ PŁYTY GRAMOFONOWE 609 155 327

MATERIAŁY BUDOWLANE

ŻWIROWANIA Koszalin sprzedaż, transport -piasek żwir 792669632

Motoryzacja

OSOBOWE KUPIĘ

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

REKLAMA

0110488967

ABAKUS

Aniela Barzycka - 22 lata na rynku

poszukujemy mieszkań 1,2-pokojowych
Przylesie, Na Skarpie, Nasz Dom
GOTÓWKA

ZADZWOŃ 661-841-555

ul. Zwycięstwa 143

661-841-555 (obok Związkowca)
www.abakus-nieruchomosci.pl



2 pok. balkon, rej. Na Skarpie
KLUCZE W BIURZE
do negocjacji 273 000,-



3 pok. loggia, ciepłociąg
z wyposażeniem, po remoncie
rej. Centrum 335 000,-



55 m², dwustronne, Zwycięstwa
0% PROWIZJI OD KUPUJĄCEGO
szybkie wydanie 338 000,-

AUTO skup wszystkie 695-640-611

Praca

ZATRUDNIĘ

BUDOWLANIA do st.surowe, remonty, elewacje Koszalin 503-135-643

KIEROWCA kat. C, 792669632

KIEROWCĘ kat. B., ok. Stuttgartu, tel. 0049 1778306707

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

POSZUKUJEMY pracowników do pracy dodatkowej. Więcej informacji pod nr. tel. 94 71 70 900 w godz. 9.30-16.

Co masz zlecić
- zleć to nam

ZATRUDNIĘ do pracy w Niemczech: Malarzy, Ociepleniowców, Tapeclarzy. Konkurencyjne stawki, darmowe mieszkanie, auto i umowa niemiecka. Tel: 539 343 726 lub 602 262 365.

ZATRUDNIĘ operatora: koparko ładowarki, koparki, kierowcę wywrotki Tel: 608436216

ZATRUDNIMY malarzy, 792669632.

0010495955

Najlepsze i sprawdzone oferty pracy w opiece w Niemczech

Zarabiasz miesięcznie nawet do 1800€ netto

518 733 727

Zdrowie

GINEKOLOGIA

A-Z GINEKOLOG, 790-246-404

INNE

ALKOHOLIZM - esperal 602-773-762

Usługi

AGD RTV FOTO

59/8430465 Serwis RTV, LCD, plazma

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

PRALKI Naprawa w domu. 603775878

BUDOWLANO-REMONTOWE

MALOWANIE domów, tynk-puc, odświeżanie, elewacje 792669632

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

ROBOTY ziemne, 792-669-632.

INSTALACYJNE

HYDRAULICZNE, tel. 607703135.

OGRODNICZE

PODNOŚNIK ściinka drzew, czyść zarośnięte działki, 792669632.

PORZĄDKOWE

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

USŁUGI porządkowe, wycinka drzew, rębak 697-782-596

Różne

ODBIÓR mobilny i demontaż złomu, skup starych maszyn i urządzeń 697-782-596

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

Turystyka

KRAJ - GÓRY

TYLICZ k/Krynicy G. od 90 zł/os. w tym 2 posiłki. Promocja dla grup seniorów. Pok. z łaz.+TV, parking 18/471-13-86

Rolnicze

MASZYNY ROLNICZE

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

ZWIERZĘTA HODOWLANE

KURKI odchowane 784 461 566

Towarzyskie

SŁODKA Asia, 663-092-135.

#zostańwdomu
Tutaj zlecisz ogłoszenie!

ul. Mickiewicza 24,
94 347 35 11
reklama.koszalin@polskapress.pl

Samochód
sprzedasz szybciej
niż zaparkujesz

#zostańwdomu
Tutaj zlecisz ogłoszenie!

ul. Mickiewicza 24,
94 347 35 11
reklama.koszalin@polskapress.pl

gp24.pl

Honorowy prezes Bayernu wie, gdzie zagra Lewandowski

Jacek Kmiecik
redakcja@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. Honorowy prezes Bayernu Monachium Uli Hoeness wyraził swoją opinię na temat przyszłości polskiego napastnika bawarskiego klubu Roberta Lewandowskiego.

Kapitan naszej reprezentacji rozważa opuszczenie zespołu mistrza Niemiec rok przed wygaśnięciem z nimi kontraktu, który zawarty jest do czerwca 2023 roku. „Lewy” wymieniany jest jako cel transferowy Barcelony i Paris Saint Germain.

„Wierzę w 100 procentach, że Robert Lewandowski zagra dla Bayernu w przyszłym sezonie. Ma kontrakt, to proste. Chcę, żeby jego umowa została przedłużona. Mówiłem to co najmniej 50 razy. Oczywiście chciałbym, żeby został, nic się nie zmieniło w tym tygodniu. To jest mój punkt widzenia” – cytuje słowa honorowego prezidenta Bayernu hiszpańska „Marca”.

Katalończycy natomiast zaprzeczyli rzekomemu spotkaniu z agentem napastnika Bayernu, które zdaniem barcelońskiego dziennika „Sport” miało się odbyć w ubiegłą środę.

– Mogę zapewnić, że nie było spotkania z reprezentantem Lewandowskiego. Jeśli zawodnik ma ważny kontrakt, pierwszą rzeczą, którą robimy, jest kontakt z jego klubem – powiedział stacji telewizyjnej Movistar+ dyrektor sportowy Barcelony Mateu Alemany.

Tymczasem z otoczenia najlepszego polskiego piłkarza dochodzą sygnały, że agent Pini Zahavi odwiedził już wcześniej Barcelonę, gdzie poznał warunki Katalończyków dotyczące pozyskania „Le-



FOT. IMAGO SPORT AND NEWS/EAST NEWS

Czy Robert Lewandowski wybierze Barcelonę albo PSG, czy jednak zostanie w Bayernie? – zastanawiają się kibice

wego” i nie omieszkali przedstawić ich Bayernowi. W transferowy gambit Zahavi zechce jeszcze raz włączyć klub mistrza Francji – PSG, aby podbić stawkę za Polaka i stworzyć dodatkową możliwość wyboru najlepszego rozwiązania.

Już 4 stycznia tego roku (nasz) serwis sportowy24.pl informował o intratnych warunkach finansowych proponowanych Lewandowskiemu przez PSG, które znacznie przewyższały oferty przedłużenia kontraktu przez Bayern, a także dwuletniej umowy z opcją na kolejny sezon Barcelony. Paryżanie gotowi są zapłacić „Lewemu” aż 105 mln euro netto za 3 sezony plus bonusy.

Na Parc des Princes Polak mógłby więc zarabiać jak siedmiokrotny zdobywca Złotej Piłki, Argentynczyk Lionel Messi. Paryżanie bez większego problemu byłiby w stanie wypełnić finansowe żądania Bayernu, który za ewentualną sprzedaż Polaka pragnąłby uzyskać co najmniej 40 milionów euro. Zresztą, PSG gotowe było wyłożyć na ten transfer nawet 60 mln euro.

W Bayernie Lewandowski może liczyć na przedłużenie umowy o rok za kwotę nie wyższą niż 25 mln euro, a Barcelonę stać jedynie na zapłaceniu 16 mln euro rocznie plus bonus za zawarcie umowy z klubem, który też zagwarantuje PSG.

Niemiecki tabloid „Bild” łądzi się, że „Lewy” jednak zostanie w Monachium. Wczoraj zamieścił fotoreportaż z wolnego poniedziałku gwiazdora Bayernu, który spędzał z rodziną w Legolandzie w Günzburgu – 116 km na zachód od swojej willi w eleganckiej dzielnicy Bogenhausen.

Na pobyt w „Lego” z żoną Anną (33) i córkami Klarą (4) i Laurą (1) Polak wrócił dzień wcześniej z kontrowersyjnego wyjazdu na Ibizę z większością przegranych z Mainz (1:3).

Lewandowski zażartował na Instagramie: „Nie wiem, kto miał więcej zabawy – Anna i ja czy nasze dzieci...”.

Wielu fanów spekulowało w internecie: – Czy ten filmik miłośny ujawnia przyszłość „Lewego”?

Lewandowscy opublikowali kilka filmów z rodzinnej podróży. Jeden z nich pokazuje polskiego snajpera na wieży do swobodnego spadania, a inny – przed dużym modelem Lego Allianz Areny.

Córka Klara rozpoznaje stadion, na którym jej tata strzela gole raz za razem, i jest zachwycona. „Lewy” pokazuje swoim dzieciom wspaniałą konstrukcję lego. A jego żona dodała do filmu hymn Bayernu.

„To mały dowód miłości do rekordzistów, ale czy zdradza też przyszłość Polaka?” – zastanawia się „Bild”.

33-letni Lewandowski zaliczył w tym sezonie 32 występy w Bundeslidze, strzelił 34 gole i zaliczył 2 asysty. W miniony weekend pobił kolejny rekord. Tym razem został zawodnikiem z największą liczbą wyjazdowych goli w jednym sezonie Bundesligi. Bramka „Lewego” w przegranym 1:3 meczu z Mainz była jego 18. trafieniem w ligowych rozgrywkach na obcych stadionach. ©

Echa finału Pucharu Polski. W stolicy trwa przerzucanie odpowiedzialności...

Jacek Czaplewski
redakcja@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. Finał Pucharu Polski, w którym Raków pokonał Lecha 3:1, był pierwszym w stolicy z zakazem używania flag i sektorówek. Kto i dlaczego zepsuł coroczne piłkarskie święto?

Zakaz – na podstawie opinii wydanej przez komendanta miejskiego Państwowej Straży Pożarnej – wydał prezydent Warszawy. W efekcie kibice Kolejorza zbojkotowali mecz, i doszło do starć z policją. A jeszcze przed rozpoczęciem meczu prezes Cezary Kulcsar napisał na twitterze, że jeżeli w przyszłości stanowisko w tej kwestii nie zmieni się, to finał PP nie będzie organizowany w stolicy.

W trakcie drugiej połowy nieobecny na stadionie prezydent Rafał Trzaskowski również zabrał głos na twitterze twierdząc, że zakaz to „decyzja Państwowej Straży Pożarnej”. I zaproponował, by sprawę wyjaśnili między sobą PZPN, MSWiA

i podlegająca mu Państwowa Straż Pożarna.

– Państwowa Straż Pożarna wydała pozytywną opinię dotyczącą bezpieczeństwa pożarowego meczu, w której „nie zaleca się wnoszenia flag i banerów większych niż 2 x 1,5 m” – odpowiedział rzecznik prasowy PSP Karol Kierzkowski, dając do zrozumienia, że za decyzję odpowiada wyłącznie ratusz. I dopisał: – Sednem sprawy jest fakt, że kibice mieli problemy z wejściem na stadion. Stanowczo sprzeciwiam się szukaniu winy u strażaków. Sądę, że jest to dobra lekcja na przyszłość dla organizatora meczu, władz samorządowych oraz służb.

Co ciekawe, w przeciwnieństwie do lechitów kibice Rakowa weszli na stadion, i w końcu prowadzili nawet zorganizowany doping... A jeszcze w tym tygodniu (6 maja) na stadionie przy Łazienkowskiej odbędzie się mecz Legia Warszawa – Górnik Zabrze. Na pewno z możliwością wniesienia flag większych niż 2 m x 1,5 m, a najprawdopodobniej także sektorówek...



FOT. ADAM JASTRZĘBOWSKI

Kibice Lecha nie pogodzili się z decyzją wydaną przez prezydenta stolicy. Na tym tle doszło do zamieszek...

Benzema kontra Guardiola. O dwóch takich, którzy chcą coś udowodnić

Hubert Zdankiewicz
redakcja@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. Środowy hit w półfinale Ligi Mistrzów to nie tylko starcie dwóch wielkich drużyn. To zarazem (rewanżowy) pojedynek dwóch wielkich, choć często niedocenianych osobowości.

W odniesieniu do Pepa Guardioli takie stwierdzenie brzmi na pierwszy rzut oka jak herezja. Mowa przecież o jednym z najlepszych trenerów w XXI wieku. „Wizjonerze i rewolucjoniście

– człowieku, który wyznacza nowe kierunki rozwoju piłki nożnej” – taki mianem określił go swojego czasu na naszych łamach słynny hiszpański dziennikarz (autor biografii Guardioli) Guillem Balague.

Z drugiej jednak strony na pomniku, który Katalończyk wybudował sobie już za życia w Barcelonie, coraz częściej pojawiają się w ostatnich latach rysy. Za sprawą niepowodzeń w Lidze Mistrzów, bo za chwilę minie 11 lat od dnia, gdy prowadzona przez Pepa Barcę wygrała te rozgrywki. Przez kolejną de-

kadę Guardiola bezskutecznie próbował to powtórzyć: najpierw w Bayernie Monachium, a później (aż do teraz) z Manchesterem City. Rok temu wydało się, że w końcu się uda, w finale „The Citizens” musieli jednak uznać wyższość Chelsea.

Coś do udowodnienia ma również Karim Benzema, który nie dość, że latami musiał harować na strzeleckie popisy Cristiano Ronaldo, to jeszcze uznany został w pewnym momencie za persona non grata w reprezentacji Francji. Wyleciał z niej w 2015 roku, oskarżony

o szantażowanie kolegi z kadry Mathieu Valbuena (ubiegłej jesieni skazano go za to na rok więzienia w zawieszeniu). Przepadł mu zwycięski dla „Trójkolorowych” mundial w Rosji, a wcześniej również rozgrywane we Francji Euro 2016, na których ekipa Didiera Deschamps wywalczyła wicemistrzostwo. Do kadry wrócił dopiero na Euro 2020.

Aktualnie Francuz rozgrywa jednak sezon życia i bije kolejne strzeleckie rekordy. To on był jednym z bohaterów pierwszego meczu, wygranego przez

Manchester 4:3. Zdobył w nim dwie bramki, wyprzedzając przy okazji Roberta Lewandowskiego w klasyfikacji najlepszych strzelców tej edycji Champions League (14 goli). W ubiegłą sobotę pomógł również Realowi przypieczętować kolejny triumf w La Liga.

Jeśli w środę wprowadzi Real do finału, to chyba tylko jakiś katalizm (czytaj strzeleckie popisy Mohameda Salaha z Liverpoolu) pozabawi go zwycięstwa w plebiscycie Złotej Piłki magazynu „France Football”. – W tej chwili nie widzę nikogo, kto za-

sługuje na to bardziej od niego – nie ukrywa trener „Królewskich” Carlo Ancelotti.

W awans Realu wierzy miejscowa prasa. „Tak, to możliwe” – krzyczy na pierwszej stronie wtorkowe wydanie dziennika „AS”. „Czysty Madryt” – wtóruje mu „Marca” dwuznacznym tytułem, bo „puro” może znaczyć także cygaro. Na zdjęciu trzyma je fetujący mistrzostwo Hiszpanii Ancelotti.

Początek meczu o g. 21, transmisja w TVP 1, TVP Sport i na tvpsport.pl. Komentują Dariusz Szpakowski i Sebastian Mila. ©

SPORT

www.sportowy24.pl

Trzy punkty Pogoni. KS Gryf znów skuteczny

Jarosław Stencel

jaroslaw.stencel@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. W grupie spadkowej IV ligi Pogoń Łęborg pokonała Chojniczanę 2:1. W klasie okręgowej znów wysokie zwycięstwo KS Gryf.

Do przerwy w Łęborgu nie padł żaden gol, chociaż gości po jednym ze strzałów uratowała poprzeczka. Pierwszego gola zdobył z rzutu karnego doświadczony Marcin Kajca, a dziesięć minut później kolejnego gola dołożył Da mian Wojda. Goście odpowiedzieli pod koniec spotkania, ale tylko raz.

POGOŃ ŁĘBORG - CHOJNICZANKA II CHOJNICE 2:1 (0:0)

Bramki: 1:0 Marcin Kajca (61-karny), 2:0 Damian Wojda (71), 2:1 Koniuszy (90)

Pogoń: Smolak - Dettlaff, Musuła, Iwański (50 Janowicz), Wojda (90 Okrój), A. Formela (89 Piór), Miotk (81 Stenka), Kozerkiewicz, Kajca, Raulin, Siłkowski. W pozostałych spotkaniach IV ligi (grupa spadkowa): **Orkan Rumia - Borowiak Czersk 4:2** (Jakub Krefft 8, Michał Ożga 38, Dawid Kowalski 62, Kacper Kiełb 90 - Yuki Kaminaki 64, Marcin Kurs 87), **MKS Władysławowo - GKS Kowale 3:2**, **Wierzyca Pelplin - Czarni Pruszcz Gdański 1:1**, **Sparta Sycowice - Anioły Garzcegoz 2:1** - mecz zakończony po zamknięciu wydania Głosu.

W Słupsku pierwsza bramka padła po zagranii Jakuba Kalinowskiego. Następnie po koronkowej akcji podawał strzelca pierwszej bramki Nikodem Ciechański, a do siatki trafił Ja-



FOT. LUKASZ CAPAR

Pierwszego gola w meczu w Słupsku zdobył Nikodem Ciechański. Interweniującego bramkarza gości Rafała Kłanczkowskiego w 63. min. zastąpił Adam Mielewczuk

kub Kazior. Następnie po nieporozumieniu w obronie gości nad poprzeczką strzelał Maciej Wanat. Okazji nie wykorzystał też Kamil Iwanicki. Potem w polu karnym faulowany był Wanat i z 11 metrów nie pomylił się Mateusz Barszcz. Kolejnego gola po podaniu Wanata zdobył Jakub Kalinowski. Goście zdobyli gola po rożnym. Słupszczanie dołożyli jeszcze trzy trafienia (asysty Barszcza, Dawida Leśko i Łukasza Kowalika).

KS GRYF SŁUPSK - JANTARIA POBŁOCIE 7:1 (4:0)

Bramki: 1:0 Nikodem Ciechański (9), 2:0 Jakub Kazior (16), 3:0 Mateusz Barszcz (40-karny), 4:0 Jakub Kalinowski (45), 4:1 Piotr Majcher (59-głowa), 5:1 Dawid Leśko (73), 6:1 Jakub Kalinowski (85), 7:1 Wiktor Ciechański (89)

KS Gryf: Kaniowski - Kowalik, Barszcz, Gajke (57 Borkowski), Pawlina, Świdroń (64 Jakubowski), Kalinowski, Kazior (75 Kozub), Mondrzejewski (64 Leśko), N. Ciechański, M. Wanat (46 W. Ciechański). **Jantaria:** Kłanczkowski - A. Mielewczuk, Majcher, Kamil Iwanicki, Kłamek (20 Kacper Iwanicki), T. Kwizdański, M. Kł-

wowski, Czupryniak, Romowski, T. Iwanicki, Piekarz.

W pozostałych spotkaniach klasy okręgowej: **Start Miastko - Skotawia Dębica Kaszubska 3:0** (Patrik Kapica 56, Krzysztof Guzowski 58, Przemysław Spalik 85), **Wybrzeże Objazda - Czarni Czarne 4:1**, **Zawisza Borzytucho - Brda Przechlewo 2:2**, **Sokół Wyczechy - Lipniczanka Lipnica 7:0**, **Gryf II Słupsk - Dolina Gałąźnia Wielka 1:4**, **KS Wynikowo - Kaszubska Studzienice 1:2**, **MKS Debrzno - Myślniew Tuchomie, GTS Czarna Dąbrówka - Piast Człuchów** - mecze zakończone po zamknięciu wydania. ©©

BASF PROCAM Cup w Bruskowie Wielkim

Jarosław Stencel

jaroslaw.stencel@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. Przed nami VI edycja największego turnieju piłkarskiego w Polsce dla dzieci z małych miejscowości i wsi.

Wielki finał będzie rozegrany w Kołobrzegu 18 czerwca. Jedną z pomorskich eliminacji 5 maja w Bruskowie Wielkim (godz. 10-15). Wystąpią: Jantar Ustka, UKS GAP Bruskowo Wlk., MKS Debrzno, SP Mielno, Avatar Lekowo, Czerwone Diabły Malechowo.

- Nasz turniej to rywalizacja, ale także zabawa. Podczas imprezy zawiązują się również nowe przyjaźnie i kontakty. Szczególnie w tym trudnym czasie, integrujemy w ten sposób młodzież z obszarów wie-

skich i udowadniamy im, że ciężka praca popłaca, a marzenia dzieci są na wyciągnięcie ręki - mówi Michał Ciszak, prezes zarządu firmy PROCAM Polska. Turniej skierowany jest dla amatorskich klubów sportowych i szkół podstawowych z terenów wiejskich (do 25 tys. mieszkańców). W poprzednim roku chęć udziału zadeklarowało aż 65 zespołów z całej Polski i o przyjęciu do turnieju musiało zadecydować losowanie przeprowadzone przez FIN-DUSA - oficjalną maskotkę imprezy. - Ogromne zainteresowanie turniejem to dowód na to, że nasza idea ma sens. Udział w imprezie może być przepustką do wspaniałej kariery piłkarskiej - podsumowuje Artur Juszczynski, pomysłodawca turnieju i szef sprzedaży BASF Polska. ©©



FOT. MATERIAŁY ORGANIZATORA

W ubiegłym roku turniej wygrał Champions Ryjewo

Wyniki w klasach A i klasie B. Koniec serii bramkarza Garbarni Marcina Petrusa

Jarosław Stencel

jaroslaw.stencel@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. Zakończona została seria bramkarza Garbarni Kępcy - Marcina Petrusa, który nie stracił gola przez 449 minut.

W meczu w Kobylnicy strzałem z 20 metrów z rzutu wolnego w samo okienko pokonał go Krzysztof Wańdzio.

KLASAA - GRUPA I

Sokół Szczepkowie - Granit Kończewo 4:3 (Łukasz Potyński 3, Bartłomiej Stenka 39, 89,

Błażej Potyński 44 - Norbert Kędzior 56, Grzegorz Kośka 67, Tomasz Kuźmiński 72), **Diaament Trzebielino - KS Damnica 2:0** (Piotr Baranowski 18, 24), **Unison Machowino - Stal Jezierzycze 2:1** (Maciej Dawid 6, Krzysztof Kolasinski 23 - Jakub Strzembala 70), **Słupia Kobylnica - Garbarnia Kępcy 1:4** (Krzysztof Wańdzio 89 - Adam Mokwa 15, 42, Gracjan Brzeziński 75, 81), **Szansa Siemianice - Echo Biesowice 1:4** (Jacek Adamski 66 - Sławomir Kozicki 20, Sebastian Marszałek 26, 65, Paweł Rynkiewicz 89), **Polonez Bobrowniki - Barton Barcino 3:1** (Michał Syrmak 5, 13, 77 - Bartłomiej Kuźmiński 57)

1. Unison Machowino	16	39	41 - 14
2. Garbarnia Kępcy	16	39	49 - 15
3. Polonez Bobrowniki	16	35	32 - 23

4. Echo Biesowice	16	28	52 - 28
5. Słupia Kobylnica	16	26	50 - 36
6. KS Damnica	16	23	31 - 21
7. Granit Kończewo	16	22	41 - 44
8. Barton Barcino	16	17	26 - 40
9. Diaament Trzebielino	16	16	24 - 33
10. Stal Jezierzycze	16	15	34 - 32
11. Sokół Szczepkowie	16	12	25 - 58
12. Szansa Siemianice	16	0	15 - 76

KLASAA - GRUPA II

Lider Rychnowy - Grom Nakła 1:0 (Maciej Gibczyński 89), **Błękitni Motarzyno - Zenit Redkowice 0:0**, **Urania Udozpie - LKS Łebunia 9:2** (Tomasz Kapeluch 9, Krzysztof Zblewski 19, 20, Filip Zblewski 26, 49, 54, 61, 67, Krzysztof Soldatke 78 - Sławomir Czaja 42, Ja-

kub Kurzydło 86), **Orkan Gostkowo - Magic Niezabyszewo 1:4** (Mateusz Leik 52 - Kamil Jakubek 7, 37, Łukasz Dziłki 39, Aleksander Wołoszyn 47), **Victoria Dąbrówka - Chrobry Chrobrowo 3:0** vo., **Pomorze Potęgowe - Leśnik Cewice 3:2** (Damian Mikołajczyk 9, Mariusz Mikołajczyk 36, 67 - Miłosz Naczek 23, Dariusz Siwek 75)

1. Grom Nakła	16	31	40 - 23
2. Orkan Gostkowo	16	29	39 - 20
3. Pomorze Potęgowe	16	29	51 - 36
4. Urania Udozpie	16	29	46 - 31
5. Leśnik Cewice	16	28	46 - 24
6. Zenit Redkowice	16	26	39 - 24
7. LKS Łebunia	16	25	34 - 39
8. Błękitni Motarzyno	16	22	33 - 26
9. Lider Rychnowy	16	21	40 - 36

10. Victoria Dąbrówka	16	15	32 - 67
11. Magic Niezabyszewo	16	8	25 - 60
12. Chrobry Chrobrowo	16	7	16 - 55

KLASAB

WKS Nożyno - GKS Kołczygłowy 4:1 (Łukasz Pietrasik 27, Damian Młyński 32, Olaf Nowicki 64, Michał Beger 82 - Dariusz Kuraś 30), **Victoria Słupsk - Kaszubska II Studzienice 0:2** (Marcin Pietkun 42 - Dawid Kuszlewicz 15, Dawid Mondrzejewski 19, Mateusz Schulz 44, Paweł Nowik 49), **Rowokół Smoldzino - Sokół Kuleszewo 0:1** (Rafał Krzyżanowski 90), **Lew Łęborg - Baza 44 Siemirowice 6:1** (Kacper Brzózka 4, 12, 53, Łukasz Świętek 40, Kacper

Hinc 58, Martyn Brzoskowski 80 - Piotr Jopkiewicz 76), **Dąb Kusowo - KS Zaleskie 5:2** (Mateusz Wierbik 45, Konrad Kleban 52, 61, 80, Damian Wrzeszczyński 90 - Łukasz Bożek 87, Piotr Szumski 90).

1. Granit Koczala	16	41	53 - 19
2. Lew Łęborg	16	39	55 - 20
3. Kaszubska II Studzienice	16	31	41 - 22
4. Dąb Kusowo	16	26	36 - 36
5. Victoria Słupsk	16	23	37 - 44
6. Sokół Kuleszewo	16	23	30 - 31
7. Start Łebień	16	20	41 - 39
8. KS Zaleskie	16	20	44 - 39
9. Baza 44 Siemirowice	16	20	26 - 42
10. GKS Kołczygłowy	16	19	32 - 50
11. WKS Nożyno	16	10	25 - 47
12. Rowokół Smoldzino	16	4	17 - 48