

Słupsk i powiat słupski: Słuchacze Szkoły Policji chodzą w patrolach z policjantami **str. 3**



FOT. KPP W BYTOWIE

Sposoby na leczenie fibromialgii i radzenie sobie z bólami mięśni i kości. Czym jest i jak leczyć chroniczne zmęczenie. **Str. 8 i 9**

**STRONA
ZDROWIA**

GŁOS

DZIENNIK POMORZA

POMORZA



Środa
11.05.2022

Nr 108 (4656)
Nakład: 8.860 egz.

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

Słupsk: Uczniowie mechanika odbyli praktyki w salonie samochodowym **str. 2**

Powiat słupski: Trwa Tydzień Bibliotek. Atrakcje na najbliższe dni **str. 2**

Kultura: Majowe koncerty w słupskiej filharmonii. W piątek włoskie klimaty **str. 14**

Nr ISSN 0137-9526

Nr indeksu 348-570



ŚWIĘTO PIEŁĘGNIAREK I POŁOŻNYCH

W dniu pielęgniarskiego święta będą bezpłatne badania dla słupszczan **str. 3**

Ile zarabiają urzędnicy w samorządach?

5,9 tys. zł brutto – tyle, według danych GUS, wyniosły średnie miesięczne wynagrodzenia pracowników samorządu terytorialnego na Pomorzu w 2021 roku. **str. 4**

W 32. kolejce ekstraklasy decyzje arbitrów znowu wzbudziły wiele kontrowersji **str. 15**

Słupski pięściarz Wojciech Duszyński został mistrzem Polski kadetów **str. 16**

OKLASKI FRYZJERZY ZA DARMO STRYZGĄ DZIECI Z UKRAINY

Strzyżenie za jeden dziecięcy uśmiech

Magdalena Olechnowicz
Ustka, Słupsk

Kilkanaścioro dzieci z domu dziecka na Ukrainie, które przebywają w usteckim ośrodku wczasowym, skorzystało ze strzyżenia fryzjerskiego w Salonie Fryzjerskim Sebastian. Opłata była symboliczna – wystarczył jeden uśmiech.

Ewakuacja domu dziecka w Bojarce pod Kijowem nastąpiła w dziesiątym dniu wojny. Od jej początku dzieci przebywały w schronie – w piwnicy budynku, w której rozpoczął się remont, bo urządzano właśnie salę rehabilitacyjną. Około 20 kilometrów dalej na miasto spadały rakiety wroga. Dom dziecka miał dobę na przygotowanie dzieci, spakowanie dobytku i ucieczkę. W nocy z 8 na 9 marca po trzech dobach podróży bez zatrzymywania się na nocleg do Ustki przyjechało 150 osób, w tym 84 dzieci z domu dziecka, wśród nich niepełnosprawne i w wieku od niemowlęctwa do 7 lat, 15 pracowników (zaledwie 10 procent całej załogi) oraz 17 opiekunek wolontariuszek, które pomagają przy dzieciach bez żadnego wynagrodzenia. Kobiety przyjechały też z własnymi dziećmi.

Początkowo wszyscy trafili do Ośrodka Wypoczynkowego Radość, a następnie, 1 kwietnia, zostali przeniesieni do OW Posejdon w Ustce. To rządowy ośrodek, w którym przebywają też dzieci ukraińskich strażników granicznych. Jest im tam dobrze. Pamiętają o nich uczniowie słupskich szkół, którzy robią zbiórki darów, a następnie zawożą je dzieciom. Odwiedziły je m.in. uczennice klasy 4a i 3eg Zespołu Szkół Ekonomicznych w Słupsku. Dzieci otrzymały słodkie poczęstunki. Młodzież zapewnia, że jeszcze tam wróci.

Ostatnio do akcji pomocy włączył się Salon Fryzjerski Sebastian w Ustce.



Podopieczni ukraińskiego domu dziecka przebywają w Ustce. Tamtejszy salon fryzjerski zajął się nimi charytatywnie

Fryzjerzy zostali po godzinach pracy, aby za darmo obstrzyżć dzieci.

Na prośbę dyrektora ośrodka jednogłośnie jako zespół zgodziliśmy się przyjąć grupę dzieci. Gdy przyszły, naprawdę było widać smutek na ich twarzach. Wiemy, jak jest tego przyczyną. Przecież te dzieciaczki musiały opuścić swój kraj, uciekając przed wojną. Nie mają nikogo, nawet najbliższych osób, czyli rodziców. Po ostrzyżeniu

zobaczyliśmy uśmiech na ich twarzach, co oczywiście dało nam pewną satysfakcję, że choć tyle mogliśmy zrobić. Dzieci były bardzo wdzięczne, widać było, że doceniają naszą pracę. Wśród nich było sporo nastolatków, a w tym wieku dobra fryzura to ważna sprawa. Myślę, że akcja będzie kontynuowana – mówi Sebastian Laskowski, właściciel salonu.

©©

FOT. SALON FRYZJERSKI SEBASTIAN

Jutro w naszej gazecie Pod paragrafem

● Sprawę Wandy Parylewiczowej żyła w latach 30. cała Polska. Była bowiem siostrą min. Bronisława Pierackiego, bliskiego współpracownika Marszałka.

Zamów prenumeratę

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

Trwa Tydzień Bibliotek. Imprezy w placówkach w Słupsku i Redzikowie

Anna Czerny-Marecka
Słupsk

Miejska Biblioteka Publiczna w Słupsku i Ładowisko Kultury w Redzikowie zapraszają na kilka imprez związanych z akcją Tydzień Bibliotek.

Tydzień Bibliotek w Miejskiej Bibliotece Publicznej w Słupsku

W programie:

11.05 - spotkanie autorskie z poetką Danutą Bartoszką, promujące trzeci tomik poezji autorki, zatytułowany „Może narodzenie”. Godz. 17, Czytelnia, Grodzka 3.

12.05 - Spotkanie autorskie z regionalną poetką, dziennikarką Teresą A. Ławecką, godz. 17 w Czytelni, Grodzka 3.

12.05 - Planszomaniacy - spotkanie dla pasjonatów gier planszowych - Filia nr 3 Zygmunta Augusta 14, od godziny 15.

13.05 - Wiosenny Kiermasz Książek - Grodzka 3 w godz. 11-17. W sprzedaży znajdują się książki popularno-naukowe z różnych dziedzin wiedzy, powieści, literatura dla dzieci i młodzieży oraz płyty i filmy. Cena 1 egzemplarza - 3 zł.

13.05 - godz. 11, Filia nr 8 MBP, Braci Gierymskich 1 - happening pt. „Biblioteka - świat w jednym miejscu” Dodatkowo Konkurs plastyczny pod tym tytułem przeznaczony dla dzieci od lat 10.

Do 20 maja można oglądać wystawę „Słupsk w cyjanotypach”

pii” autorstwa Wojciecha Chrzastowskiego (architektura miasta w technice cyjanotypii) oraz obrazów artystki ludowej Romany Małeckiej i Agnieszki Żebiałowicz-Łach.

Ładowisko Kultury w Redzikowie

Hasłem przewodnim tegoż Tygodnia Bibliotek, w którym Ładowisko Kultury bierze udział, jest „Świat w jednym miejscu”. Szczegółowy program wydarzeń:

11 maja (środa) godz. 18 - warsztaty tworzenia makramowych zakładki do książek. Wstęp wolny. Obowiązują zapisy: 511 428 537.

14 maja (sobota) godz. 11 - Kreatywny Klub Rodzica - warsztaty tworzenia książek dla dzieci i rodziców. Wstęp 10 zł.

14 maja (sobota) godz. 17 - Gala czytelnicza i spektakl „Nic nas tu nie trzyma”. Wstęp wolny.

W maju do Ładowiska wróci cykl Bajkowisko, czyli głośne czytanie bajek dzieciom. Korzyści płynące z czytania książek są ogromne. Rozwijają one myślenie i kształtują język, pobudzają wyobraźnię. Poszerzają wiedzę oraz przyczyniają się do wzbogacenia zainteresowań. Głośne czytanie każdemu małemu czytelnikowi przynosi ogromną radość i pozostawia cudowne wspomnienia. Pierwsze bajki czytać będzie Igor Chmielnik, aktor Nowego Teatru w Słupsku. Bilety można nabyć na stronie www.kupbilecik.pl. ©©

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

11 MAJA

1573

We wsi Kamień pod Warszawą, w pierwszej w Polsce wolnej elekcji został wybrany na króla Polski Henryk Walezy.

1936

Wybudowany we włoskiej stoczni transatlantyk „Batory” przypłynął do Gdyni.

1944

Kampania włoska: rozpoczęło się czwarte, ostateczne natarcie podczas bitwy o Monte Cassino.

1958

W Parku Łazienkowskim w Warszawie odsłonięto zrekonstruowany po zniszczeniu w czasie wojny pomnik Fryderyka Chopina.

LOTTO

09.05.2022, GODZ. 21.50

Multi Multi: 3, 5, 7, 9, 14, 26, 27, 28, 34, 43, 50, 52, 61, 62, 66, 73, 74, 75, 79, 80 Plus 75

Ekstra Pensja: 2, 5, 6, 12, 19 +1

Ekstra Premia: 3, 12, 31, 34, 35 +2

Mini Lotto: 3, 11, 26, 38, 39

Kaskada: 1, 2, 6, 8, 9, 12, 14, 16, 20, 21, 23, 24

Super Szansa: 2, 3, 9, 3, 9, 5, 6,

10.05.2022, GODZ. 14

Multi Multi: 1, 6, 7, 8, 12, 13, 15, 16, 20, 24, 27, 33, 45, 47, 48, 54, 61, 63, 64, 74 Plus 6

Kaskada: 1, 2, 3, 5, 6, 8, 14, 15, 18, 19, 22, 24

Super Szansa: 9, 3, 0, 6, 7, 7, 7

WALUTY 10.05.22

USD	4,4223 (-)
EUR	4,6761 (-)
CHF	4,4528 (-)
GBP	5,4564 (-)

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

Uczniowie mechanika z salonową praktyką



Zajęcia praktyczne pod okiem fachowców. Uczniowie mechanika sprawdzali się we wtorek w serwisie firmy Continental Auto

Alek Radomski
Słupsk

Przygotowanie powierzchni, lakierowanie i technologia UV. Uczniowie mechanika uczą się nie tylko teorii. Wczoraj praktycznych umiejętności nabyli w salonie Continental Auto.

Zajęcia teoretyczne połączone z praktyką. Do tego poza szkołą i pod okiem fachowców. Młodzież z Zespołu Szkół Mechanicznych i Logistycznych w Słupsku we wtorek uczyła się, jak odtworzyć powłokę lakierną z produktów dostępnych na rynku.

- Poznają też technologię UV, która zdecydowanie skraca czas napraw - mówi Bartłomiej Budda z firmy CSV, która prowadziła wtorkowe szkolenie. - Pokazujemy też, jak postępować podczas obróbki szpachli, podkładu i zachować przejście gradacyjne pomiędzy poszczególnymi etapami.

- Robimy to po to, aby wdrożyć i zaszczyć trochę nowych technologii - przyznaje Adam Goebel z Continental Auto. - Takiej, której nie ma we wszystkich serwisach. W szkole oczywiście można wszystko wytłumaczyć, ale trzeba posiadać wiedzę praktyczną.

Kilkanaście osób, które szlifowały, malowały i polerowały to nie tylko uczniowie, ale też młodociani pracownicy Continental i innych serwisów.

- Cieszę się, że to szkolenie doszło do skutku - przyznaje Barbara Zakrzewska, dyrektor Zespołu Szkół Mechanicznych i Logistycznych w Słupsku. - Tego typu zajęcia i pokazy dla uczniów prowadzimy od kilku lat, ale ostatnio zostały one przerwane przez pandemię. Chcemy odczarować też za-

wód lakiernika, który nie wygląda tak jak kiedyś. Dziś to jest naprawdę czysta praca. Specjalny strój i specjalne pomieszczenia to jedno. Ważne też jest dobre oko i umiejętność dobrania koloru. W tym roku mamy jedną dziewczynę, która chce zostać lakiernikiem, a z tego, co mówią fachowcy, właśnie panie są w tym zawodzie mile widziane. Zachęcamy, aby przyjść do naszej szkoły i się zapisać. ©©



Zajęcia praktyczne zostały poprzedzone poznaniem teorii



Miejska Biblioteka Publiczna w Słupsku zaprasza do siedziby głównej i Filii nr 8

nasz REGION

Święto pielęgniarek i położnych. Zaplanowano darmowe badania i konsultacje dla mieszkańców

Magdalena Olechnowicz
Słupsk

Okręgowa Izba Pielęgniarek i Położnych przy współpracy z Miastem Słupsk zaprasza na obchody Międzynarodowego Dnia Pielęgniarek i Położnych. Zaplanowano ciekawą i bezpłatną ofertę prozdrowotną dla mieszkańców. Wydarzenie odbędzie się w najbliższym czwartek, 12 maja.

Tego dnia w godzinach 10-14 obok ratusza przy skrzyżowaniu placu Zwycięstwa i ul. Tuwima na mieszkańców Słupska i okolic czeka wiele możliwości dotyczących po-

szerzenia wiedzy medycznej, uzyskania informacji oraz darmowej diagnostyki.

Organizatorzy zaplanowali specjalne punkty dla kobiet, w tym dla przyszłych matek. Słupszczanki będą mogły skorzystać z warsztatów na temat samobadania piersi, profilaktyki FAS (Alkoholowy Syndrom Płodowy) oraz zapoznać się z ofertą Szkoły Rodzenia i porozmawiać na temat naturalnego karmienia noworodków. Program spotkania obejmuje również elementy dotyczące kampanii na rzecz badania mamograficznego, cytologicznego, densytometrycznego (wykrywającego oste-

SŁUPSK

Zarobki w samorządzie
5,9 tys. zł brutto – tyle, według danych GUS, wyniosły średnie, miesięczne wynagrodzenia pracowników samorządu terytorialnego na Pomorzu w 2021 r.
Str. 4



FOT. 123RF

SŁUPSK

Służba nie drużba
Policjanci rozpoczęli wspólnie służbę ze słuchaczami Szkoły Policji. Adepti zawodu pod okiem doświadczonych funkcjonariuszy będą dbali o bezpieczeństwo mieszkańców Słupska i powiatu. Str. 4



AUTOPROMOCJA



Czwartek z dreszczykiem

gp24.pl

REKLAMA

0010500519

Słupsk

WYBIERAM SŁUPSKI!
WYCIĄG Z OGŁOSZENIA

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

I nieograniczony przetarg ustny na sprzedaż lokalu niemieszkalnego nr 6a o pow. użytkowej 14,20 m² położonego w budynku przy ul. Władysława Reymonta 12 w Słupsku z udziałem 144/10000 we własności części wspólnych budynku i w prawie własności działki gruntu oznaczonej nr 439/2 o powierzchni 285 m² w obrębie nr 6 Miasta Słupska, dla której Sąd Rejonowy w Słupsku VII Wydział Ksiąg Wieczystych prowadzi KW SL1S/00022186/6. Cena wywoławcza nieruchomości wynosi: 42 000,00 zł wadium 4 200,00 zł.

Przetarg odbędzie się w dniu 13.06.2022 r. o godz. 10:00 w sali nr 212 Urzędu Miejskiego w Słupsku, plac Zwycięstwa 3 (II p.).

Warunkiem przystąpienia do przetargu jest wpłacenie wadium do dnia 8.06.2022 r. na konto: Miasto Słupsk, mBank S.A. Nr 08 1140 1153 0000 2175 4200 1011. Nieruchomość będzie udostępniona do oglądania w dniu 11.05.2022 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.słupsk.pl oraz w Biuletynie Informacji Publicznej www.bip.um.słupsk.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.

REKLAMA

0010504171

BURMISTRZ MIASTA ŁĘBY
ogłasza

pierwszy nieograniczony przetarg ustny na oddanie w dzierżawę, na okres od 25.06.2022 r. do 31.08.2022 r., nieruchomości stanowiącej fragment działki nr 55/18 o powierzchni 25 m², położonej w Łębie przy ul. Wojska Polskiego, będącej własnością Gminy Miejskiej Łęba, z przeznaczeniem na działalność usługowo-handlową. Dla nieruchomości prowadzona jest księga wieczysta SL1L/00015142/8.

Stawka wywoławcza czynszu z tytułu dzierżawy nieruchomości wynosi 27.500,00 zł netto za cały okres trwania dzierżawy. Do kwoty osiągniętej w przetargu zostanie doliczony podatek VAT 23%.

Przetarg odbędzie się dnia 18.05.2022 r. o godz. 10.00 w sali nr 1 w Urzędzie Miasta Łęby. Warunkiem przystąpienia do przetargu jest wpłata wadium w wysokości 5.000,00 zł.

Wadium należy wpłacić na konto Gminy Miejskiej Łęba prowadzone w Banku Spółdzielczym w Łębie, nr konta 66 9324 0008 0000 0202 2000 0010, terminie do dnia 16.05.2022 r. z dopiskiem „wadium na dzierżawę fragmentu działki nr 55/18 położonej w Łębie przy ul. Wojska Polskiego”. Terminem wniesienia wadium określa się dzień wpływu środków na wskazany wyżej rachunek Gminy Miejskiej Łęba.

Szczegółowych informacji udziela Urząd Miasta Łęby, tel. 59 86 61 510, wewn. 39, adres e-mail: sekretariat@leba.eu.

Pełna treść ogłoszenia została wywieszona na tablicy ogłoszeń w Urzędzie Miejskim w Łębie (parter) oraz zamieszczona na stronie internetowej Urzędu Miejskiego w Łębie www.leba.eu i stronie Biuletynu Informacji Publicznej Gminy Miejskiej Łęba www.lebapbip.

REKLAMA

0010504183

BURMISTRZ MIASTA ŁĘBY
ogłasza

pierwszy nieograniczony przetarg ustny na oddanie w dzierżawę, na okres od 15.06.2022 r. do 12.09.2022 r., nieruchomości stanowiącej działkę nr 162, o powierzchni 7158 m², położonej w Łębie, przy ul. Obr. Westerplatte, będącej własnością Gminy Miejskiej Łęba, z przeznaczeniem na parking. Dla nieruchomości prowadzona jest księga wieczysta SL1L/00015142/8.

Stawka wywoławcza czynszu z tytułu dzierżawy nieruchomości, będącej przedmiotem przetargu, wynosi 90.000,00 zł netto za cały okres trwania dzierżawy. Do kwoty osiągniętej w przetargu zostanie doliczony podatek VAT 23%.

Przetarg odbędzie się dnia 18.05.2022 r. o godz. 11.00, w sali konferencyjnej Urzędu Miejskiego w Łębie, mieszczącej się na I piętrze w budynku MOPS.

Warunkiem przystąpienia do przetargu jest wpłata wadium w wysokości 18.000,00 zł

Wadium należy wpłacić na konto Gminy Miejskiej Łęba, prowadzone w Banku Spółdzielczym w Łębie, nr konta 66 9324 0008 0000 0202 2000 0010, terminie do dnia 16.05.2022 r. z dopiskiem „wadium na dzierżawę działki nr 162, położonej w Łębie, przy ul. Obr. Westerplatte”.

Terminem wniesienia wadium określa się dzień wpływu środków na wskazany wyżej rachunek Gminy Miejskiej Łęba.

Szczegółowych informacji udziela Urząd Miasta Łęby, tel. 59 86 61 510, wewn. 39, adres e-mail: sekretariat@leba.eu.

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

REKLAMA

0010504204

BURMISTRZ MIASTA ŁĘBY
ogłasza

pierwszy nieograniczony przetarg ustny na oddanie w dzierżawę, na okres od 13.06.2022 r. do 31.08.2022 r., nieruchomości stanowiącej część działki nr 240/79, o powierzchni 140 m², położonej w Łębie, przy ul. Tysiąclecia, będącej własnością Gminy Miejskiej Łęba, z przeznaczeniem na lokalizację dmuchanego placu zabaw dla dzieci. Dla nieruchomości prowadzona jest księga wieczysta SL1L/00015142/8.

Stawka wywoławcza czynszu z tytułu dzierżawy nieruchomości wynosi 15.000,00 zł netto za cały okres trwania dzierżawy. Do kwoty osiągniętej w przetargu zostanie doliczony podatek VAT 23%.

Przetarg odbędzie się dnia 18.05.2022 r. o godz. 13.00, w sali konferencyjnej Urzędu Miejskiego w Łębie, zlokalizowanej w budynku MOPS na I piętrze.

Warunkiem przystąpienia do przetargu jest wpłata wadium w wysokości 3.000,00 zł

Wadium należy wpłacić na konto Gminy Miejskiej Łęba w Banku Spółdzielczym w Łębie nr konta 66 9324 0008 0000 0202 2000 0010, terminie do dnia 16.05.2022 r. z dopiskiem „wadium na dzierżawę nieruchomości położonej w Łębie przy ul. Tysiąclecia”. Terminem wniesienia wadium określa się dzień wpływu środków na wskazany wyżej rachunek Gminy Miejskiej Łęba.

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

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

REKLAMA

0010501611

Spółdzielnia Mieszkaniowa „Kolejarz” w Słupsku ul. Braci Gierymskich 1
ogłasza przetarg nieograniczony ofertowo-ustny na:

1. Wykonanie remontowych robót elewacyjnych w 4 budynkach.
2. Wykonanie remontowych robót elektrycznych w 4 budynkach.
3. Wykonanie czyszczenia wewnętrznej kanalizacji sanitarnej i c.o. w 11 budynkach.
4. Wykonanie czyszczenia wewnętrznej instalacji c. o. w 18 budynkach.

Szczegółowy zakres i termin realizacji poszczególnych robót zgodnie ze Specyfikacjami Istotnych Warunków Zamówienia.

Warunkiem udziału w przetargach jest wniesienie wadium w pieniądzu, w wysokości podanej przy każdym przetargu, które należy wpłacić na konto Spółdzielni w PKO BP S.A. Oddział Słupsk, nr rachunku 59 1020 4649 0000 7102 0003 4736 w terminach podanych w Specyfikacji Istotnych Warunków Zamówienia.

Oferty należy składać w sekretariacie Spółdzielni przy ul. Braci Gierymskich 1 w Słupsku w terminach zgodnie ze Specyfikacją Istotnych Warunków Zamówienia.

Specyfikacje Istotnych Warunków Zamówienia oraz szczegółowe informacje można uzyskać w Dziale Wykonawstwa Remontów przy ul. Zaborowskiej 29 w pokoju nr 1, tel. 883396861 lub na stronie internetowej www.kolejarz.słupsk.pl.

Ile zarabiają? Statystycznie o pensjach w samorządzie

Agnieszka Kamińska
Finanse

5,9 tys. zł brutto - tyle wyniosły średnie, miesięczne wynagrodzenia pracowników samorządu terytorialnego na Pomorzu w 2021 r. W województwie mazowieckim było to 6,5 tys. zł.

W całej administracji publicznej średnie pensje w ub. roku osiągnęły kwotę 6,5 tys. zł brutto (w 2020 r. - 6,1 zł brutto). Najwyższe wynagrodzenia otrzymywali urzędnicy pracujący na szczeblu centralnym. Tam, według danych GUS, średnio można było zarobić 7,6 tys. zł brutto. Jeśli zaś chodzi o samorząd terytorialny, to w skali całego kraju pracownicy zarabiali w nim średnio ok. 5,8 tys. zł brutto. A to oznacza, że ich pensje były o około 300 zł wyższe niż w roku 2020. Najgorzej płaćli samorządy powiatowe - średnio 5,3 tys. zł brutto. A najlepiej - urzędy samorządów wojewódzkich, gdzie przeciętnie pensja wyniosła 6,6 tys. zł brutto.

- Taką tendencję obserwujemy już od lat. Wynika to z dużej mierze z tego, że urzędy marszałkowskie zatrudniają specjalistów od realizacji programów unijnych, którzy są cenni na rynku. Pracodawca, chcąc ich zatrzymać w urzędzie, musi im proponować konkurencyjne wynagrodzenia. Ci pracownicy bez problemu mogą znaleźć zatrudnienie w sferze prywatnej - twierdzi Robert Kruszyński, ekspert ds. samorządowych, współpracuje z BCC.

Z kolei urzędy gminne i miejskie w zestawieniu płacowym uplasowały się mniej więcej pośrodku, ze średnim wynagrodzeniem wynoszącym 5,9 tys. zł brutto. To dane



Dane GUS, które mają charakter uśredniony, są obliczane z uwzględnieniem płacy zasadniczej, trzynastek, a także m.in. premii, nagród, odpraw

ogólne, GUS podał też statystyki dotyczące województw.

Itak, na Pomorzu w całej administracji publicznej urzędnicy zarabiali średnio 6,4 tys. zł brutto na miesiąc. W administracji państwowej było to średnio 7,2 tys. zł brutto, a w samorządzie terytorialnym - 5,9 tys. zł. Na poziomie gminnym zarobki wynosiły średnio 6 tys. zł, powiatowym - 5,4 tys. zł, a wojewódzkim - 7,1 tys. zł.

Dla porównania, najwięcej zarabiali pracownicy na Mazowszu - tam średnia pensja wyniosła 6,5 tys. zł brutto - na szczeblu wojewódzkim pensje wynosiły 8 tys. zł, gminnym - niemal 6,6 tys. zł. Przeciętne zarobki przekraczające 6 tys. zł osiągnięto jeszcze tylko w woj. dolnośląskim (6,2 tys. zł). Najniższe zarobki odnotowano w woj. świętokrzyskim (5,2 tys. zł brutto), lubelskim i kujawsko-pomorskim (po 5,3 tys. zł brutto). Pomorze, ze średnim wynagrodzeniem 5,9

tys. zł, jest więc mniej więcej w połowie rankingu plac samorządowych. Taki pułap zarobków osiągnięto też w województwie zachodniopomorskim, wielkopolskim i małopolskim. Z raportu GUS dowiadujemy się również, że najwyższe płace otrzymywali pracownicy w samorządowych kolegiach odwoławczych - było to średnio 8,5 tys. zł brutto (w 2020 r. - 7,9 tys. zł).

Dane GUS, które mają charakter uśredniony, są obliczane z uwzględnieniem płacy zasadniczej, trzynastek, a także m.in. premii, nagród, odpraw. Statystyki więc jedynie nakreślają obraz wynagrodzeń w polskich urzędach.

- Nie wszyscy pracownicy urzędów otrzymują dodatki do wynagrodzeń, które jednak w ujęciu średnim, mocno te pensje podnoszą. Realnie więc, szczególnie w przypadku urzędników z krótkim stażem pracy, wynagrodzenia są dużo

niższe niż te, które wynikają ze statystyk GUS. Niewątpliwie jednak można mówić o przepaści między zarobkami w samorządach i na szczeblu centralnym. Na tle innych działów administracji publicznej, zarobki samorządowców wypadają słabo. Występują też duże dysproporcje między regionami, co jest podyktowane sytuacją na rynku pracy w poszczególnych województwach. Tam, gdzie w sferze przedsiębiorstw pensje są wysokie, więcej zarabiają też urzędnicy - tłumaczy prawnik Zbigniew Cedrowski z Kancelarii Radcowskiej Wojtyga i Cedrowski.

Okazuje się też że na koniec 2021 r. wzrosło zatrudnienie w całej administracji publicznej. Wyniosło ono prawie 434 tys. osób (w roku 2020 - 430,3 tys.). W ub. roku przeciętne zatrudnienie w administracji samorządowej to 254,8 tys. osób (o ok. 2,4 tys. osób więcej względem 2020 roku). ©

Słuchacze Szkoły Policji wyszli w miasto

Andrzej Gurba
Słupsk

Młodzi policjanci pod okiem doświadczonych funkcjonariuszy będą dbali o bezpieczeństwo mieszkańców Słupska i powiatu. Wspólne patrole potrwać do końca maja.

- Przez najbliższe trzy tygodnie słuchacze Szkoły Policji będą dbali o porządek publiczny i bezpieczeństwo mieszkańców powiatu słupskiego oraz Słupska. W każdym tygodniu mundurowi z komisariatów będą szkolić około 20 młodszych kolegów. Wspólne działania są efektem trwającej wiele lat współpracy Komendy Miejskiej Policji ze Szkołą Policji. Podczas wspólnych patroli słuchacze będą zdobywali doświadczenie zawodowe, które po zakończeniu szkolenia będą mogli wykorzystać podczas codziennej służby w jednostkach macierzystych.

Wspólne działania mają również wpływ na zwiększenie poczucia bezpieczeństwa mieszkańców naszego regionu - informuje sierż. szt. Jakub Bagiński, pełniący obowiązki oficera prasowego KMP w Słupsku.

Każda służba słuchaczy rozpoczyna się od odprawy w komisariatach, podczas której patrolom przydzielany jest rejon służbowy, a także zadania do realizacji. Słuchacze mają możliwość obserwowania i uczestniczenia w patrolach służb prewencji i dzielnicowych. Podczas praktyk bardziej doświadczeni koledzy uczą młodszych, jak prawidłowo należy przeprowadzać różnego rodzaju interwencje i reagować na popełnianie przestępstwa i wykroczenia. Fachowa wiedza teoretyczna jest słuchaczom niezbędna, ale dopiero praktyka w terenie daje możliwość nauki czynności, które później podejmować będą w trakcie swoich codziennych służb. ©



Policjanci rozpoczęli wspólne służby ze słuchaczami Szkoły Policji w Słupsku

FOT. KMP SŁUPSK

0010504225

Naszej koleżance
Monice Rubaj-Królikowskiej
wyrazy głębokiego współczucia z powodu śmierci
Taty
składają
Wójt, Radni oraz pracownicy Urzędu Gminy Ustka

BYTÓW



FOT. SYLVIA LIS

WYDARZENIE

Święto pielęgniarek

Wczoraj na bytowskim rynku pielęgniarki obchodziły Międzynarodowy Dzień Pielęgniarki i Dnia Położnej. Pracownicy bytowskiego szpitala zachęcali młodych ludzi do wyboru ich ścieżki zawodowej. - Była to też okazja do promowania zdrowego stylu życia oraz szerzenia profilaktyki zdrowotnej chorób cywilizacyjnych - mówi Li-lianna Płotek, naczelnia pielęgniarka Szpitala Powiatu Bytowskiego.

Mieszkańcy Bytowa i okolic chętnie korzystali z bezpłatnych badań i konsultacji. (ZIDA)

Nekrologi

zamówisz tutaj:

Słupsk, ul. Henryka Pobożnego 19, 59 848 81 03

Koszalin, ul. Mickiewicza 24, 94 347 35 11

Szczecin, bo.gs24@polskapress.pl, 697 770 190

Szczecinek, bo.gk24@polskapress.pl, 94 347 35 16

Stargard, wieslawa.sowa@polskapress.pl, 670 770 191

reklama.słupsk@polskapress.pl

Gmina Słupsk o zmianie granic – po opinii Wojewody Pomorskiego

W piątek 6 maja br. odbyła się konferencja prasowa, na której Wójt Gminy Słupsk Barbara Dykier wraz ze Starostą Powiatu Słupskiego panem Pawłem Lisowskim wspólnie odnieśli się do wydanej przez Wojewodę Pomorskiego opinii dotyczącej zmiany granic administracyjnych Miasta Słupsk.



Decyzja dotycząca zmiany granic administracyjnych Miasta Słupska jeszcze nie zapadła, a opinia wydawana przez Wojewodę jest jednym z elementów procesu zmiany granic, który wynika z przepisów prawa.

Wbrew przekazowi medialnemu Miasta Słupsk opinia Wojewody nie jest opinią pozytywną. Przeciwnie, Wojewoda chcąc zachować rolę obiektywnego mediatora wyraził w opinii wysoce ostrożnościowe podejście.

Podkreślił to również w wywiadzie radiowym dla Radia Słupsk w dniu 9 maja br., gdzie stwierdził, iż „interpretowanie wydanej opinii jako pozytywnej dla Miasta jest nadużyciem”.

Bezspornym jest to, że Wojewoda

wyraził zdecydowany i kategoryczny sprzeciw wobec realizacji wniosku Miasta w całości – gdyż prowadziłoby to do katastrofalnych skutków finansowych i społecznych blokujących rozwój Gminy Słupsk na najbliższych kilkadziesiąt lat. We wspomnianym wywiadzie radiowym Wojewoda powiedział:

„Zakres wniosku jest olbrzymi. W mojej opinii wskazałem, że przyjęcie w całości wniosku władz miasta byłoby wielkim zagrożeniem dla funkcjonowania gminy Słupsk (...).

Ryzyko dla Gminy wiejskiej byłoby niewspółmierne do korzyści, jakie uzyska Miasto. Wniosek sprowadzałby się tylko do tego, że byłoby korzyści dla Miasta, a straty dla Gminy. (...) Zawsze

trzeba patrzeć na dobro Mieszkańców”.

Co więcej, w odniesieniu do sześciu z siedmiu sołectw Miasto nie wykazało w żaden sposób spełnienia warunków z art. 4 ust. 3 ustawy o samorządzie gminnym, a wniosek operuje wyłącznie ogólnikami niepopartymi żadnymi konkretnymi analizami więzi łączących wytypowane do włączenia obszary z Miastem. Błędne wrażenie może wywołać to, że Wojewoda przyjął w części końcowej opinii, że wniosek mógłby zostać zrealizowany w odniesieniu do 2-3 sołectw, ale odczytując tę rekomendację nie można pominąć

tego, że nie wskazał on równocześnie, jakich konkretnie sołectw miałyby ona dotyczyć. Podkreślono to również w wywiadzie dla Radia Słupsk 9 maja 2022 r., w którym Wojewoda jednoznacznie stwierdził, że nie wskazuje żadnych konkretnych sołectw.

Oznacza to, że Wojewoda na bazie używanego wniosku Miasta nie był w stanie odpowiedzialnie wskazać, w jakim zakresie i w zgodzie z prawem granice Miasta mogłyby zostać ewentualnie rozszerzone. Nie jest bowiem rolą Wojewody dobrać, ile obszarów, w jakiej części i dlaczego miałyby podlegać włączeniu do Miasta. Obowiązek wykazania tych elementów spoczywał na Mieście, a Miasto go nie zrealizowało.

Opinia Wojewody pokazuje zatem zdecydowanie, że inicjatywa Miasta nie została prawidłowo przygotowana, była wypracowana w pośpiechu i nie może zostać zrealizowana w przedłożonym kształcie, a ewentualna zmiana granic wymagałaby dokonania w przyszłości dodatkowych, pogłębionych analiz. Takie stanowisko Wojewoda potwierdził również w wywiadzie radiowym, mówiąc „wniosek, niestety, w całości był nie najlepiej przygotowany w zakresie konsultacji, porozumień z gminą”.

Gmina Słupsk pozostaje otwarta na dialog z Miastem i podtrzymuje swoje wcześniejsze deklaracje dotyczące współpracy międzygminnej z Miastem w możliwie jak najszerszym zakresie. Konieczność rozmowy w tej sprawie, nawet już na tak zaawansowanym etapie, wskazuje również pan Wojewoda mówiąc, że to Miasto, jako strona, która występuje z wnioskiem, powinno być inicjatorem rozmów z Gminą

Słupsk, a „Miasto nie podejmując w tym zakresie rozmów, skazuje się na niepowodzenie”.

Niestety, inne zdanie ma Prezydent Miasta Krystyna Danilecka-Wojewódzka, która w wypowiedzi dla Głosu Pomorza (art. Gp24.pl – 06.05.2022), powiedziała, że cyt. „nie widzi możliwości rozmów, bowiem nie ma możliwości zmiany słupskiego wniosku, który trafił już do Ministra Spraw Wewnętrznych i Administracji. Powiększenie miasta o tereny bez mieszkańców nie rozwiązałoby, jej zdaniem, sprawy. Chodzi bowiem o powiększenie miasta o tereny inwestycyjne oraz o pozyskanie mieszkańców, tak by więcej osób utrzymywało miejską i regionalnie potrzebną infrastrukturę i instytucje w Słupsku”.

Partnerskie relacje mogą przynieść o wiele więcej korzyści dla mieszkańców obu gmin i całego regionu słupskiego, aniżeli zmiany granic gmin dokonywane z korzyścią wyłącznie dla jednej z nich. Jako dobrą współpracę samorządów miejskich i wiejskich przytaczamy tu za Wojewodą Pomorskim przykład Miasta Gdańska z gminami Kolbudy, Żukowo czy gminą wiejską Pruszcz Gdański, gdzie wiele kwestii rozwiązuje się w drodze dialogu i partnerskiej dyskusji.

Na zakończenie konferencji prasowej zarówno Starosta, jak i pani Wójt podkreślili ważną rolę mieszkańców w tym procesie, wyrażając nadzieję, że zarówno opinia mieszkańców Gminy Słupsk, jak i mieszkańców całego Powiatu Słupskiego, wyrażona w konsultacjach społecznych, będzie istotnym argumentem przy podejmowaniu decyzji przez Ministra Spraw Wewnętrznych i Administracji.



POLSKA i ŚWIAT

KRÓTKO

KIJÓW

Ukraińcy zmieniają nazwy ulic

W Kijowie mają pojawić się też nowe nazwy stacji metra, m.in. „Bucza”, „Warszawa” i „Bohaterowie Ukrainy”. Nazwy te zostały wybrane podczas internetowej ankiety, w której wzięło udział ponad 170 000 użytkowników. Władze miasta zamierzają zmienić nazwy nawet 500 ulic po to, żeby wyróżnić zasłużonych w wojnie z Rosją. Zburzą też 60 pomników i tablic pamiątkowych, upamiętniających postaci i wydarzenia związane z rosyjskim okupantem. Stacja me-

tra „Bohaterowie Dniepru” ma zostać zastąpiona przez „Bohaterów Ukrainy”. Stacja „Brześć” ma zostać przemianowana na „Bucza” – na cześć miasta regionu kijowskiego, które przetrwało okupację rosyjską. Zakazane mają być również nazwy pochodzenia białoruskiego, ze względu na to, że kraj ten poparł atak Rosji na Ukrainę. Stacja metra „Mińsk” ma z kolei zmienić nazwę na „Warszawa” – na cześć stolicy Polski. Małgorzata Puzyr

WOJNA NA UKRAINIE

Ponad 3 miliony osób w Polsce



Straż Graniczna poinformowała, że od początku rosyjskiej inwazji do Polski z terytorium Ukrainy przyjechało 3 miliony 275 tysięcy osób. W poniedziałek na granicy odprawiono 17 tysięcy osób, czyli o 28 procent mniej niż w niedzielę. Od 24 lutego 1 milion 138 tysięcy obywateli Ukrainy wróciło z Polski do swojego kraju.

WARSZAWA, ŁÓDŹ

Osiem pasów ruchu na A2

Autostrada A2 na odcinku Łódź - Warszawa wkrótce zyska nowe pasy. Generalna Dyrekcja Dróg Krajowych podała szczegóły dotyczące inwestycji. GDDKiA informuje, że poszerzenie autostrady A2 o dodatkowe pasy ruchu będzie pierwszym, na taką skalę, tego rodzaju projektem realizowanym pod ruchem. W miejscu

szerokiego pasa zieleni pomiędzy jezdniami, na długości ok. 89 kilometrów, dobudowane zostaną dodatkowe pasy ruchu. GDDKiA zapewnia, że takie rozwiązanie zwiększy przepustowość trasy oraz ułatwi szybki i bezpieczny dojazd m.in. do Centralnego Portu Komunikacyjnego. Michał Skorupka

BRUKSELA

Szef unijnej dyplomacji zaapelował o hojne wsparcie finansowe dla Syrii, która od 2011 roku jest pogrążona w wojnie domowej i kryzysie humanitarnym. Josep Borrell mówił o tym podczas międzynarodowej konferencji darczyńców w Brukseli organizowanej po raz szósty przez Unię Europejską i Organizację Narodów Zjednoczonych. W zeszłym roku uczestnicy konferencji darczyńców zadeklarowali 5 miliardów 300 milionów euro pomocy dla Syrii.

”
Nawet jeśli ostatnio mniej mówimy o Syrii, to mamy świadomość, że 90 procent ludności tego kraju żyje w biedzie

Josep Borrell wysoki przedstawiciel UE ds. zagranicznych i polityki bezpieczeństwa

Premier: Chcemy pomóc Polakom w spłacie kredytów

Maciej Badowski
Warszawa

- Tarczę antyputinowską rozszerzamy o pakiet wsparcia dla kredytobiorców - powiedział premier Mateusz Morawiecki. Nowe rozwiązania zostaną skierowane do kilkudniowych konsultacji.

- Najpierw pandemia, która przerwała łańcuchy dostaw, potem Rosja, która oprócz zbrodni wojennych w Ukrainie, uderzyła w gospodarkę, bezpieczeństwo energetyczne poprzez wzrosty cen na wszystkich rynkach światowych. Mamy do czynienia z putinacją, zjawiskiem nowym - powiedział podczas wtorkowej konferencji prasowej premier Mateusz Morawiecki.

- W okolicznościach, kiedy inflacja groźna dla społeczeństwa uderza w ludzi, nasz rząd pracuje nad instrumentami do walki z inflacją i ulgi wobec tych szkód, które inflacja czyni w gospodarce - mówił. - Gdy Polska i Polacy zmagają się z trudnościami, to rząd zakłada bardzo intensywny proces konsultacji, żeby wypracować rozwiązania, które ulżą w takiej sytuacji - dodał.

- Państwo, które działa, państwo, które stara się szukać rozwiązań, wypracowywać te rozwiązania i wspierać Polaków na różnych polach - mówił. - W tej drugiej opcji można uszczelnić system podatkowy, zmniejszyć lukę VAT - stwierdził



Rząd chce wprowadzić 4 miesiące wakacji kredytowych w tym roku oraz taki sam okres w 2023 r.

i dodał, że pieniądze, które pojawiają się w budżecie „można przeznaczyć na politykę społeczną”.

Natomiast, jak dodał, w pierwszej opcji „nie można tego zrobić, ponieważ nikt nie zajmuje się państwem tak, jak powinno się to czynić”. - Ta filozofia, że nie ma pieniędzy i nie będzie, to filozofia, którą z gruntu odrzucam - dodał.

Morawiecki przypominał, że „za czasów naszych poprzedników WIBOR wynosił prawie 7 proc.”. - Czy wtedy zrobili cokolwiek dla kredytobiorców? To pytanie retoryczne. Żaden pakiet

nie został zaproponowany - stwierdził. - Walczymy z inflacją na bardzo wielu polach. Przede wszystkim chodzi nam o los zwykłych polskich rodzin - zaznaczył.

- Obniżka VAT do zera na żywność, paliwa, gaz, energię elektryczną. Bardzo szeroka obniżka podatku dla wszystkich Polaków, by wynagrodzenie netto było wyższe, z 17 do 12 proc. Dopłaty do nawozów, by walczyć z inflacją za dwa, trzy, cztery kwartały, gdy dojdzie do zbiorów, co przełoży się na ceny żywności - zapowiedział premier Morawiecki. Jak tłumac-

zył, to jest „bólaczka ponad 2 mln rodzin”. - Ogromna część naszego społeczeństwa czuje, że kredyt hipoteczny, który miał być kluczem do otwarcia nowych drzwi, staje się kulą u nogi. Aby to zwalczyć, na radzie ministrów zaproponowaliśmy nowe rozwiązania, które wcześniej sygnalizowałem. Zostaną skierowane do kilkudniowych konsultacji - wymienił.

- Wprowadzone będą 4 miesiące wakacji kredytowych w tym roku i 4 miesiące w 2023 r. Łączny koszt to ok. 3 mld zł - zapowiedział. - Po drugie, będzie pomoc dla kredytobiorców w trudnej sytuacji finansowej. - Fundusz Wsparcia Kredytobiorców zwiększony zostanie do 2 mld zł, to jest pula do wykorzystania nawet w tym roku, a w kolejnym będzie ponownie pula 2 mld zł - tłumaczył.

- W tej chwili przekazujemy ten projekt do szerokich konsultacji, bo zależy nam, by wszyscy interesariusze brali w tym udział - przyznała minister finansów Magdalena Rzeczkowska. - To są trzy filary rozwiązań, które mają wspomóc osoby korzystające z kredytów. Zostały ujęte w jednym projekcie ustawy, to kilka stron przepisów - dodała.

Jak tłumaczyła, „do propozycji zamiennika WIBOR, dodajemy rozwiązania dotyczące wakacji kredytowych i Funduszu Wsparcia Kredytobiorców”. - W tej chwili przekazujemy projekt do szerokich konsultacji - podkreśliła.

Ceny najmu mieszkań ustabilizowały się, a nawet zaczęły spadać, choć jeszcze nie wszędzie

Zbigniew Biskupski
Warszawa

Dane z rynku wynajmu wskazują, że gwałtowny wzrost cen znalazł już swoją równowagę. W maju ceny w wielu dużych miastach zaczęły nawet nieco spadać.

Można przypuszczać, że spowodowany wojną na Ukrainie wzrost stawek najmu komercyjnego osiągnął cenę równowagi między popytem i podażą.

Świadczą o tym również liczby dotyczące oferty wynajmu, która zaczyna sukcesywnie rosnąć.

W Warszawie średnia cena za mkw. pozostaje na tym samym, podwyższonym poziomie - podają eksperci Otodom, analizując sytuację na rynku najmu od początku wybuchu wojny w Ukrainie. Poza stolicą sytuacja jest zróżnicowana - w wybranych ośmiu dużych miastach Polski: Wrocławiu, Krakowie, Gdańsku, Szczecinie, Łodzi, Po-

znaniu, Lublinie i Katowicach widać, że średnia cena za mkw. jest wyższa niż w lutym. Jednak nie we wszystkich z tych lokalizacji średnia cena całkowita zaczęła spadać. W niektórych miastach wciąż pnie się do góry. Na przykład we Wrocławiu, przy rosnącej dynamicznie liczbie ofert mieszkań na wynajem, liczba ofert mieszkań powyżej 80 mkw. rośnie najwolniej, co powoduje spadek średniej ceny i wolniejszy spadek ceny za mkw. Z kolei w Krakowie nie

ma aż tak silnego spadku średniej ceny, ponieważ jej wzrost w jednej z dwóch najliczniejszych grup ofert (o powierzchni 20-40 mkw.) o 4% jest równoważony spadkiem droższej kategorii mieszkań (o powierzchni 40-60 mkw.) o 1%, jak i pozostałych grup metrażowych.

W Gdańsku wciąż spada liczba ofert mieszkań o powierzchni 20-40 mkw., a rośnie tych z przedziału 40-80 mkw. i większych, stąd utrzymujący się wzrost cen.

Portret Marilyn Monroe wylicytowany za 195 milionów dolarów

Redakcja
Nowy Jork

Pochodzący z 1964 roku obraz stał się tym samym najdroższym XX-wiecznym dziełem sztuki, jakie sprzedano na publicznej aukcji.

Całość obrazu autorstwa Andy'ego Warhola znana pod nazwą „The Shot Marilyns” składa się z pięciu portretów przedstawiających Marilyn Monroe na różnych tłach: czerwonym, pomarańczowym, jasnoniebieskim, szafiowym oraz turkusowym.

Na aukcji wylicytowano obraz na tle turkusowym, który wyróżnia się żywymi i nasyconymi kolorami. Nazwa czterech obrazów „The Shot Marilyns” nawiązuje do incydentu, do któ-

rego doszło w pracowni Warhola w 1964 roku. Performerka Dorothy Podber strzeliła z rewolweru do czterech płócien ułożonych w stos.

Reprodukcja portretowego zdjęcia hollywoodzkiej gwiazdy ze zdjęcia promocyjnego do filmu „Niagara” przeszła do historii sztuki. Krytycy sądzą, że „Marilyn” Andy'ego Warhola można plasować obok „Narodziny Wenus” Botticello, „Mona Lisy” Leonarda da Vinci i „Demoiselle d'Avignon” Pabla Picassa.

„Shot Sage Blue Marilyn” sprzedała Fundacja Thomasa i Doris Ammannów z Zurychu w Szwajcarii. Dochód w całości zostanie przeznaczony na opiekę zdrowotną i programy edukacyjne dla dzieci. (IAR)



Krytycy oceniają, że „Marilyn” Andy'ego Warhola można plasować m.in. obok „Mona Lisy” Leonarda da Vinci

Korea Południowa ma nowego prezydenta

Redakcja
Seul

Yoon Suk-yeol w swoim inauguracyjnym przemówieniu mówił o zagrożeniu, jakie stwarza dla jego kraju próba pozyskania broni atomowej przez Koreę Północną.

- Program nuklearny Korei Północnej zagraża bezpieczeństwu naszego kraju i Azji Północno-Wschodniej, ale drzwi do dialogu są otwarte, abyśmy mogli pokojowo rozwiązać ten problem - powiedział polityk. Zadeklarował wsparcie gospodarcze dla sąsiedniego kraju, pod warunkiem że władze w Pjongjangu zakończą program nuklearny.

Zapowiedział jednocześnie, że Seul wzmocni swoje zdolności odstraszania i ostrzeżeń przed uderzeniem wyprzedza-

jącym, jeśli pojawią się oznaki zbliżającego się ataku z Północy.

61-letni Yoon Suk-yeol w marcu wygrał wybory prezydenckie. Był popierany przez konserwatywną Partię Władzy Ludowej. Do polityki wszedł niecały rok temu, wcześniej przez 26 lat był prokuratorem.

W kampanii mówił o walce z korupcją i wyrównaniu szans gospodarczych dla obywateli. Wśród Koreańczyków rośnie frustracja z powodu pogłębiających się nierówności i rosnących cen mieszkań. W kwietniu inflacja w kraju osiągnęła najwyższy poziom od ponad 13 lat. Kryzys gospodarczy wywołany pandemią koronawirusa dodatkowo pogłębił wybuch wojny na Ukrainie, co może zagrozić perspektywom wzrostu gospodarczego. W ceremonii zaprzysiężenia uczestniczyło około 40 tysięcy osób. (IAR)

Izrael to oczko w głowie Putina, ale rosyjskie elity myślą inaczej

Grzegorz Kuczyński
Moskwa

Kiedy szef rosyjskiej dyplomacji stwierdził, że największymi antysemitami są Żydzi, wybuchła burza. Izrael dotychczas starał się balansować między Moskwą a Kijowem.

Rosyjska napaść na Ukrainę to dla władz w Jerozolimie bardzo poważny problem. Wojna odciąga uwagę światowej opinii publicznej od zagrożenia irańskiego, które dla Izraela obecnie ma dwa wymiary. Po pierwsze, obecność militarną Irańczyków w sąsiedniej Syrii i zagrożenie ze strony Hezbollahu. Po drugie, perspektywę zawarcia nowego porozumienia atomowego z Iranem.

Izrael był do niedawna jednym z niewielu państw zachodnich, które starały się utrzymywać stosunki zarówno z Rosją, jak i z Ukrainą, aby móc pośredniczyć w negocjacjach. Ponadto Izrael nie nałożył na nią prawie żadnych sankcji. Jednak z każdym tygodniem jego władze znajdowały się pod coraz większą presją. Zarówno zewnętrzną, jak i wewnętrzną. Aż trzy czwarte - jak wynika z sondaży - Izraelczyków popiera Ukrainę.

Prezydent Rosji jest jednak wśród Izraelczyków popularny i postrzegany jako przy-



Jak wynika z sondaży, większość Izraelczyków popiera Ukrainę, ale Władimir Putin nadal jest postrzegany jako przyjaciel i sojusznik Państwa Żydowskiego

jacieli Państwa Żydowskiego - nawet mimo współpracy Rosji z Iranem w wojnie syryjskiej. Zresztą od dawna Putin wielokrotnie okazywał wsparcie Żydom rosyjskim. Kilka lat temu Avi Dichter, były dyrektor kontrwywiadu Szin Bet, określił Rosję jako „supermocarstwo i sojusznika” chcącego zająć strategiczną pozycję w regionie. Rosja kontrolująca dużą część syryjskiej przestrzeni powietrznej nie robiła przeszkód lotnictwu izraelskiemu atakującemu wielokrotnie transporty i magazyny broni, infrastrukturę

i bazy sił związanych z Iranem.

Problem w tym, że w Moskwie „opcja proizraelska” to zdecydowana mniejszość. Nie ma też wątpliwości, że po odejściu/upadku Putina; przestanie się ona liczyć. Tylko Putin jest jeszcze w sta-

Wpływowe środowiska w rosyjskim wojsku i dyplomacji nigdy nie pochwałyły przyjaźni Władimira Putina z Izraelem

nie trzymać w ryzach swoich siłowników, jeśli chodzi o utrzymanie dobrych relacji z Izraelem. Wpływowe środowiska w rosyjskim wojsku, służbach specjalnych i dyplomacji nigdy nie pochwałyły przyjaźni Putina z Żydami. Siergiej Ławrow powiedział to, co myśli wielu oficerów i dyplomatów rosyjskich. Czy był to tylko przypadek, czy prowokacja przeprowadzona z premedytacją - to inna sprawa. Dotycząca bardziej wewnętrznych rozgrywek w Moskwie, niż relacji Rosji z Izraelem.

Królowa Elżbieta nie wygłosiła mowy w parlamencie. Wycofała się w ostatniej chwili

Małgorzata Puzyr
Londyn

Królowa Elżbieta II po raz pierwszy od 59 lat nie wzięła udziału w otwarciu sesji brytyjskiego parlamentu. Powodem są problemy z poruszaniem się.

Otwarcie parlamentu jest jednym z najważniejszych obowiązków publicznych królowej i obejmuje czytanie przemówienia, nakreślającego politykę jej rządu i proponowaną legislację na nową sesję parlamentarną.

Jeszcze do wtorkowego ranka Pałac Buckingham wielokrotnie powtarzał, że królowa wciąż „ma nadzieję” na uczestnictwo w tym ważnym wydarzeniu. Podczas całego swojego panowania opuściła otwarcie parlamentu tylko dwa razy -



Królowa jest osłabiona po infekcji COVID-19

w 1959 i 1963 roku, kiedy była w ciąży z księciem Andrzejem i księciem Edwardem.

96-letnia królowa wciąż jest osłabiona po przebyciu koronawirusa, co ma skutkować problemami z poruszaniem się. Pod znakiem zapytania wciąż

stoi jej udział w czerwcowych obchodach z okazji platynowego jubileuszu panowania.

Królową reprezentował książę Karol w towarzystwie księcia Williama, który nigdy wcześniej nie uczestniczył w tej uroczystości. Królewska korona - największy symbol brytyjskiej suwerennej władzy i autorytetu - została przewieziona w limuzynie do Westminsteru przed księciem Walii i położona na tronie, który był przygotowany dla królowej Elżbiety II.

Książę Karol w swoim przemówieniu zwrócił się do parlamentarzystów, podkreślając, że priorytetem jego rządu jest „wzrost i wzmocnienie gospodarki oraz pomoc w obniżeniu kosztów utrzymania rodzin”. Jest to nawiązanie do wyraźnego wzrostu kosztów życia wywołanego globalnymi

wstrząsami gospodarczymi i wojną na Ukrainie.

„Rząd zwiększy możliwości we wszystkich częściach kraju i wesprze pracę większej liczby osób” - mówił książę Karol. Zająć się nierównościami regionalnymi - nazwane przez rząd „wyrównywaniem szans” - było jedną z głównych obietnic manifestu Borisa Johnsona.

Książę Karol przedstawił też inne priorytety rządu, takie jak zwiększenie bezpieczeństwa na ulicach i zmniejszenie zależności opieki zdrowotnej po pandemii Covid-19. Mówił również o reformach w obszarach: energetycznym i edukacyjnym. Wspominając o kwestiach dotyczących imigracji i przestępczości, zapewnił, że rząd będzie chronił integralność granic Wielkiej Brytanii i zapewniał bezpieczeństwo jej mieszkańcom. ©©

strona ZDROWIA

stronazdrowia.pl

W NUMERZE:

Chroniczne zmęczenie

Czym jest i jak można leczyć tę uciążliwą, cywilizacyjną dolegliwość?

Uwaga, czerniak

To jeden z najbardziej

złośliwych nowotworów skóry. Jak wygląda i jakie daje objawy?

Sezon na szparagi

Wykwintne, bogate w składniki odżywcze. Dlaczego warto jeść szparagi?

ZA TYDZIEŃ:

- Otyłość to już epidemia. Czym grozi i jak z nią skutecznie walczyć?
- Niektóre choroby mogą przebiegać bezobjawowo.
- Palce młotkowate. Jak można leczyć te deformacje?



FOT. 123RF

Fibromialgia: ta przewlekła choroba zapalna dotyka głównie kobiety

Daniel Grzegorzek
daniel.grzegorzek@polskapress.pl

Fibromialgia jest przewlekłą chorobą zapalną, która dotyka głównie kobiety. Bola mięśnie, kości, stawy, doskwiera bezsenność i ciągłe zmęczenie. Jakie są sposoby leczenia tej dolegliwości?

Fibromialgia to choroba przewlekła zaliczana do grupy reumatyzmu podstawowego. Inną nazwą tej choroby to idiopatyczny rozlany zespół bólowy. Na fibromialgię chorują głównie kobiety w wieku powyżej 40. roku życia, które stanowią ok. 90 procent wszystkich pacjentów.

Jakie są objawy choroby?

Choroba cechuje się występowaniem bólów mięśniowo-stawowych, zwykle o charakterze uogólnionym. Ich nasilenie zwiększa się na skutek wysiłku fizycznego, stresu oraz zimna. Chory odczuwa nieustanne zmęczenie, a z powodu towarzyszących mu zaburzeń snu nie jest w stanie skutecznie się regenerować.

W związku z tym trudność sprawia mu podejmowanie jakiegokolwiek aktywności zawodowej, a jakość życia ulega znaczącemu obniżeniu. Dokładne przyczyny rozwoju fibromialgii nie są znane, jednak sprzyjają mu choroby autoimmunologiczne.

Pacjenci z fibromialgią często cierpią jednocześnie na różnego typu choroby współwystępujące. Należą do nich zwłaszcza choroby immunologiczne, zaburzenia hormonalne i infekcje:

- reumatoidalne zapalenie stawów,
- toczeń rumieniowaty,
- borelioza,
- nadczynność tarczycy,
- niedoczynność tarczycy,
- sarkoidoza,
- nadczynność przytarczyc,
- depresja
- zaburzenia lękowe,
- zaburzenia osobowości,
- schizofrenia.

Najbardziej typowym dla fibromialgii objawem jest uogólniony ból, odczuwany w osi



FOT. 123RF

W leczeniu zalecana jest współpraca między różnymi specjalistami, zwłaszcza reumatologiem, fizjoterapeutą, psychoterapeutą oraz psychiatrą

ciała, po jego lewej lub prawej stronie, a także poniżej i powyżej linii talii. Zgodnie z wprowadzonymi w 1991 r. kryteriami diagnostycznymi ACR w celu postawienia diagnozy fibromialgii konieczne było potwierdzenie obecności bólu w określonych rejonach ciała, które tworzą tzw. bolesne punkty „tender points”. Pacjent odczuwał ból podczas ich ucisku za pomocą palca.

Od 2010 roku obowiązują już nowe kryteria rozpoznawcze, wprowadzone w 2016 r. Brany pod uwagę jest wskaźnik nasilenia objawów oraz indeks bólu zlokalizowanego w określonych rejonach ciała, takich jak: górne ramię, dolne ramię, bark, brzuch, klatka piersiowa, dolny rejon pleców, górny rejon pleców, dolna część kończyny dolnej, górna część kończyny dolnej, pośladki, szyja, żuchwa.

Pacjenci z fibromialgią doświadczają też innych symptomów: to stany depresyjne, brak apetytu, nadwrażliwość na światło, bezsenność, poranna sztywność, wymioty, zespół jelita drażliwego, zaparcia, podwyższona temperatura ciała, wypadanie włosów, ból odczuwany przy oddawaniu moczu, migrena, szybkie zmęczenie się, obrzęk kończyn, suchość w jamie ustnej, czasowa duszność, parestezje, zaburzony rytm serca, zawroty głowy, zimne stopy lub ręce, nadpotliwość, wrażenie obecności ciała obcego w gardle, częste wahania

Na fibromialgię chorują głównie kobiety w wieku powyżej 40. roku życia, które stanowią ok. 90 procent wszystkich pacjentów

nastroju, zaburzona koncentracja uwagi, częstomocz, zaburzenia miesiączkowania, uczucie wyczerpania.

Badacze szukają przyczyn

Jak dotąd badaczom nie udało się rozpoznać dokładnej etiologii fibromialgii. Istnieje jednak kilka prawdopodobnych koncepcji. Przybywa dowodów na to, że fibromialgia ma charakter choroby z autoagresji, częściej rozwija się też u osób płci żeńskiej. Znaczenie mają również predyspozycje genetyczne. Wskazywane są także zaburzenia osi podwzgórzowo-przysadkowo-nadnerczowej czy niedobór serotoniny. Na rozwój fibromialgii mogą także mieć wpływ zaburzenia snu. Wciąż przybywa z kolei dowodów na potwierdzenie hipotezy, że na rozwój fibromialgii mają wpływ infekcje wi-

rusowe, a jako sprawców powikłań wymienia się obecnie wirusy grypy, zapalenia wątroby typu B i C czy herpeswirus Epsteina-Barr wywołujący mononukleozę, a także powodujące boreliozę bakterie *Borrelia burgdorferi* czy pasożyty *Giardia lamblia* (źródło lambliazy).

Pojawienie się objawów fibromialgii może mieć także związek z różnego typu czynnikami stresogennymi - zarówno o charakterze egzogennym (np. przeciążenia, urazy, problemy socjalne, zmiany pogody), jak i endogennym (np. zaburzenia psychiczne, choroby reumatyczne i endokrynologiczne).

Na czym polega leczenie?

Zalecana jest współpraca pomiędzy specjalistami różnych dziedzin, takich jak zwłaszcza reumatologia, fizjoterapia, psy-

choterapia oraz psychiatria. Stosuje się przede wszystkim leki antydepresyjne nowej generacji, głównie z grupy SSRI oraz NSRI. Niesteroidowe leki przeciwzapalne oraz leki przeciwbólowe zwykle nie są skuteczne.

Obok farmakoterapii uzasadnione jest poddanie się psychoterapii - prowadzonej zwłaszcza w nurcie behawioralno-poznawczym. Jak podkreślają specjaliści, pacjent powinien również dbać o codzienną redukcję stresu i uczestniczyć w regularnych ćwiczeniach oraz zabiegach fizjoterapeutycznych. Nasilenie bólu może zostać również zmniejszone za sprawą krioterapii ogólnoustrojowej.

Do tej pory nie udało się potwierdzić skuteczności leczenia z wykorzystaniem metod alternatywnych, takich jak akupunktura, joga czy zmiany dotychczasowej diety.



Spacerowanie na świeżym powietrzu wzmacnia odporność i ogólną wytrzymałość organizmu

Regularne spacerowanie niesie wiele korzyści dla zdrowia

Marta Siesicka-Osiek
marta.siesicka@polskapress.pl

Spacerowanie to prosta, bezpieczna i bezpłatna forma aktywności dostępna niemal dla wszystkich. Plusy płynące z regularnych spacerów są nie do przecenienia.

Brytyjscy naukowcy odkryli, że chodzenie średnim i szybkim tempem może wydłużyć życie nawet od 20 do 24 proc., w szczególności u osób mało aktywnych po 50. roku życia. Regularne spacerowanie ułatwiają zrzucenie zbędnych kilogramów i utrzymanie szczupłej sylwetki. Godzinny spacer umożliwia spalenie 245 kcal i jest zbliżone do efektu, jaki osiągniemy podczas kwadransu szybkiego biegu czy 50 minut jazdy na rowerze. Ale już półgodzinny spacer może przynieść zaskakujące efekty zdrowotne. Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) zaleca, aby wszyscy dorośli w wieku 18-64 lat dążyli do minimum 150 minut umiarkowanej aktywności fizycznej każdego tygodnia. Spacerowanie wliczają się do zalecanych form ruchu.

To tylko 30 minut umiarkowanej aktywności, wymagającej trochę wysiłku, ale nadal umożliwiającej swobodną rozmowę, przez 5 dni w tygodniu. Półgodzinny spacer można podzielić na trzy 10-minutowe sesje w każdym z pięciu dni. Jest tak samo korzystne, jak zrobienie 30 minut za jednym razem! - zachęca australijska organizacja Heart Foundation Walking.

Oprócz oczywistych plusów, jak poprawa kondycji czy figury, przynosi też dodatkowe, jak np. lepsze poznanie swojej okolicy czy nawiązanie

nowych znajomości, np. przy okazji spacerów z psem.

Naukowcy coraz częściej udowadniają pozytywny wpływ spacerów na zdrowie fizyczne i psychiczne.

Spacerowanie wpływa pozytywnie na nasz układ sercowo-kръżeniowy, wzmacniając serce i chroniąc przed udarem. Półgodzinny spacer pięć razy w tygodniu może zmniejszyć ryzyko choroby niedokrwiennej serca o około 19 proc. Ma także wpływ na rozwój mięśni - w szczególności nóg, pośladków, ale także tułowia i ramion, a tym samym chroni staw przed urazami. Dla dzieci i osób starszych istotnym elementem spaceru może być także ćwiczenie równowagi i stabilności, ze względu na konieczność pokonywania niewielkich przeszkód czy zmian terenu.

Spacerowanie na świeżym powietrzu wzmacnia wytrzymałość i wspiera układ odpornościowy. Badania pokazują, że osoby, które chodzą w umiarkowanym tempie przez 30-45 minut dziennie, o 43 proc. rzadziej mają infekcje górnych dróg oddechowych niż osoby prowadzące siedzący tryb życia.

Spacerowanie ma też dobroczynny wpływ na zdrowie psychiczne - zmniejsza odczuwanie lęku i depresyjność. Aby odczuć efekty, wystarczą trzy 30-minutowe spacerowanie w tygodniu.

Aby rozpocząć spacerowanie, wystarczą: dobre chęci, wygodne buty i woda w butelce. Osoby cierpiące z powodu problemów z sercem czy astmą powinny skonsultować zwiększenie swojej aktywności z lekarzem prowadzącym i obserwować, czy nie nasiliły się objawy choroby.

Syndrom chronicznego zmęczenia: przypadłość, której nie należy bagatelizować

Ewa Zwolak
ewa.zwolak@polskapress.pl

Co zrobić, jeśli mimo wypoczynku wciąż czujemy zmęczenie, a w dodatku - szereg innych dolegliwości? Jeśli tak czujemy się od ponad pół roku, to może być zespół chronicznego zmęczenia.

Życie w nieustannym biegu, nawał obowiązków i zadań do wykonania powodują, że coraz mniej czasu mamy na odpoczynek. Co zrobić, jeśli mimo wypoczynku, wciąż czujemy zmęczenie? Specjaliści nie mają wątpliwości: w takim przypadku należy udać się do lekarza podstawowej opieki zdrowotnej. Być może to poczucie jest symptomem zespołu chronicznego zmęczenia.

Zespół chronicznego (przewlekłego) zmęczenia został zdefiniowany jako choroba przez Centrum Kontroli Chorób w 1988 r. Jednak zanim to nastąpiło, wielu lekarzy negowało istnienie tego typu jednostki chorobowej. Częstotliwość występowania tej dolegliwości jest szacowana na ok. 1 proc. populacji. Co ważne, wykazano zależność występowania tej choroby z płcią, wykształceniem i statusem socjoekonomicznym. Znacznie częściej cierpią wykształcone i ambitne, a niekiedy zbyt ambitne, kobiety, które próbują łączyć ze sobą rolę idealnego pracownika oraz idealnej matki, partnerki i przyjaciółki.

Zmęczenie, które nie mija

Głównym objawem tej choroby jest nieustanne poczucie zmęczenia mimo wypoczynku. Zanim zostanie postawiona diagnoza, należy wykluczyć inne możliwe choroby, w tym przede wszystkim: choroby tarczycy (nadczynność i niedoczynność), depresję, alkoholizm, niedokrwistość, boreliozę, choroby nerek, choroby układu oddechowego (m.in. astmę), stwardnienie rozsiane i cukrzycę.

Objawy zespołu chronicznego zmęczenia to: poczucie zmęczenia trwające powyżej sześciu miesięcy mimo odpoczynku, przewlekły ból gardła, powiększone węzły chłonne, bóle mięśniowo-stawowe, przewlekłe bóle głowy, wędrujący ból stawów, problemy z pamięcią i koncentracją, nadmierna senność lub bezsenność, nudności i wymioty, wzdęcia i bóle brzucha, czy zawroty głowy.



To choroba cywilizacyjna związana z nadmiarem obowiązków i deficytem czasu wolnego

ZRÓB TEST

Sprawdź, czy możesz cierpieć na tę dolegliwość

- Czy trudno wygospodarować Ci czas „tylko dla siebie”?
- Czy czujesz się czasem przytłoczona/y nadmiarem obowiązków?
- Czy nieustannie towarzyszy Ci poczucie zmęczenia i wyczerpania, mimo prób wypoczynku?
- Czy zmęczeniu towarzyszą problemy z pamięcią i koncentracją, a także objawy somatyczne (ból mięśni i stawów, ból głowy, powiększone węzły chłonne, wzdęcia i ból brzucha)?
- Czy poczucie przewlekłego zmęczenia utrzymuje się powyżej pół roku?
- Czy zostały wykluczone inne choroby (choroby tarczycy, cukrzyca, problemy z funkcjonowaniem układu krwionośnego)?

Jeśli na co najmniej trzy pytania odpowiedziałeś/odpowiedziałaś twierdząco, tym bardziej wybierz się do lekarza.

Występowanie tej dolegliwości jest często związane z upośledzeniem mechanizmów odporności, a dokładniej ze zmniejszoną liczebnością limfocytów T. Może to prowadzić do nadaktywności interferonu, co z kolei przekłada się na występowanie bólu mięśni, zmęczenia i innych objawów, niekiedy mylonych z ostrymi infekcjami.

Podłożem zespołu chronicznego zmęczenia może być również zakażenie wirusowe lub bakteryjne. Jednakże jednoznacznie nie da się określić przyczyn tej choroby i z tego powodu uważa się ją za medycznie niewyjaśnioną.

Podstawowym kryterium diagnostycznym przy zespole chronicznego zmęczenia jest czas utrzymywania się objawów. Musi być to co najmniej 6 miesięcy.

Jak to się leczy?

Leczenie tej przypadłości jest uzależnione od tego, czy można rozpoznać jego przyczynę. W przypadku gdy odpowiada za nie infekcja wirusowa, wdraża się terapię acyklowirem (lekiem przeciwwirusowym).

W niektórych przypadkach istnieje konieczność zastosowania terapii immunologicznej. Dotyczy to pacjentów, u których stwierdzono niedobór immunoglobulin - białek biorących udział w reakcjach odpornościowych organizmu. W takiej

sytuacji IgG podaje się dożylnie lub domięśniowo do czasu całkowitego ustąpienia objawów.

W przypadku gdy zespół chronicznego zmęczenia ma podłoże psychogenne, konieczne jest zastosowanie leków przeciwdepresyjnych.

Jak pokazują badania, najlepszy efekt terapeutyczny uzyskano po zastosowaniu trójpierścieniowych leków przeciwdepresyjnych.

Niemniej ważna jest również psychoterapia, która skupia się przede wszystkim na: uświadomieniu pacjentowi problemu i rozpoznanie jego przyczyn, jasnym wyznaczeniu celu, np. zwiększenie aktywności społecznej i towarzyskiej, wygospodarowanie czasu na odpoczynek, uświadomienie pacjenta na temat przebiegu choroby, z którą się zmagają, nauce technik relaksacyjnych i metod radzenia sobie z sytuacjami stresogennymi, a także ocenie negatywnego wpływu choroby na życie zawodowe i towarzyskie.

Niekiedy skutecznym sposobem na zespół chronicznego zmęczenia jest aktywność fizyczna. Jednakże w początkowej fazie leczenia może ona nasilać objawy choroby. Z tego powodu w pierwszej fazie kuracji należy postawić na spacer, lekki trucht i ćwiczenia na wolnym powietrzu. Dodatkowo aktywność fizyczną mogą znacznie utrudniać bóle mięśniowe i kostno-stawowe.

ABCDE: czy to jest czerniak? Baczenie obserwujemy skórę i konsultujemy się z lekarzem



Warto regularnie kontrolować skórę u specjalisty, a także unikać nadmiernej ekspozycji na słońce. W razie jakichkolwiek podejrzanych zmian na skórze, zwłaszcza ulegających zmianom - natychmiast idźmy do lekarza

Ewa Zwolak
ewa.zwolak@polskapress.pl

Czerniak jest jednym z najbardziej złośliwych nowotworów skóry. Zaniepokoić powinny zmiany skórne, zarówno nowe, jak i rozwój lub przekształcenie już istniejących.

Do wystąpienia czerniaka skóry przyczynia się głównie nadmierna ekspozycja na promieniowanie UV i to nie tylko w czasie opalania się. Nowotwór ten bardzo często rozwija się z istniejących już znamion i pieprzyków, dlatego nawet najmniejsza zmiana w ich obrębie powinna wzbudzić nasz niepokój i skłonić do wizyty u dermatologa. Szczególnie, jeśli pojawiają się takie objawy czerniaka, jak zaczerwienienie, świąd, krwawienie i powiększenie znamienia.

W Polsce co roku diagnozowanych jest blisko 4 tysiące zachorowań na tę chorobę, a ponad 22 tys. europejskich obywateli traci życie z powodu czerniaka.

Jak rozpoznać czerniaka?

Akademia Czerniaka, która jest sekcją naukową Polskiego Towarzystwa Chirurgii Onkologicznej, na swojej stronie podaje cechy charakterystyczne, które pomagają w rozpoznaniu czerniaka. Służą do tego tzw. kryteria ABCDE:

A - asymetria (np. znamie „wylewające” się na jedną stronę). B - brzegi poszarpane, nierównomierne i ze zgrubieniami. C - czerwony, czarny, niejednolity kolor. D - duży rozmiar, wielkość zmiany powyżej 6 mm. E - ewolucja, czyli postępujące zmiany zachodzące w znamieniu. Jeśli któreś ze znamion, narodziło lub pieprzyków kwalifikuje się do jednego z powyższych punktów lub budzi niepokój, musi być zbadane przez lekarza. Powinien zrobić to dermatolog lub chirurg-onkolog. Zmiany skórne budzące jakichkolwiek wątpliwości należy wyciąć.

Czerniaki powstają zarówno samoistnie na skórze zdrowej, jak i na bazie istniejącego znamienia barwnikowego. Bardzo duży wpływ na rozwój tego nowotworu mają czynniki ryzyka. Czerniaki mają tendencje do długiego rozwoju bezobjawowego. Z tego powodu osoby z licznymi zmianami barwnikowymi powinny systematycznie je kontrolować zarówno samodzielnie, jak i u dermatologa. Pierwszym objawem czerniaka, który powinien wzbudzić niepokój, jest pojawienie się nowego znamiona o nieregularnym kształcie lub zmiany w obrębie już istniejącego znamiona. W początkowym stadium rozwoju czerniaka może być mylony ze zwykłą ranką, która trudno się goi. Zmiana ta może przyjmować postać drobnej grudki, która jest lekko zaczerwieniona i pokryta strupkiem. Niepokój powinny

wzbudzić także zgrubienia w obrębie znamienia, zaczerwienienie wokół znamienia, krwawienie ze znamienia, nagła zmiana pigmentacji znamienia, nieregularny kształt znamienia (tzw. asymetryczność).

Jak przebiega leczenie?

Leczenie czerniaka w pierwszej fazie polega na chirurgicznym usunięciu zmiany. Po wykonaniu biopsji i potwierdzeniu wstępnej diagnozy dermatolog może podjąć decyzję o wykonaniu „docięcia” z większym marginesem (maksymalny margines może wynosić 2 cm). W przypadku przerzutów do węzłów chłonnych, które są

zdecydowanie najpowszechniejsze przy czerniaku, wykonuje się limfadenektomię terapeutyczną (zabieg usunięcia węzłów chłonnych). Przy czerniaku skóry wykonuje się limfadenektomię w trzech różnych zakresach: pachowym, pachwinowym i szyjnym.

W bardzo rzadkich przypadkach wykonuje się także limfadenektomię w obrębie dołu podkolanowego lub łokciowego. Wówczas, gdy czerniak oprócz warstwy skórno-naskórkowej, objął również węzły chłonne i inne narządy, to konieczne jest zastosowanie leczenia wspomagającego. Mowa tu przede wszystkim o chemioterapii prefuzyjnej, która znajduje zastosowanie wyłącznie wówczas, gdy doszło do przerzutów w obrębie guza pierwotnego,

radioterapii, która znajduje zastosowanie wówczas, gdy pacjent z przyczyn objętych nie może zostać poddany zabiegowi chirurgicznemu. Radioterapię można stosować również wtedy, gdy podczas operacji nie udało się usunąć guza w całości. Ponadto metoda ta może być stosowana także w ostatnim stopniu zaawansowania choroby w celu złagodzenia dolegliwości objawów, immunoterapii (terapii celowanej), która jest jedną z najnowocześniejszych metod leczenia czerniaka. Polega ona na podawaniu pacjentom leków, które mają zdolność do unicestwiania komórek nowotworowych.

WARTO WIEDZIEĆ

Znamie pod dermatoskopem

Dermatolog w większości przypadków jest w stanie na podstawie obserwacji ocenić, czy pieprzyk kwalifikuje się do usunięcia, czy jest tylko niegroźną plamką na skórze. Jeśli jednak chce przyrzeć się dokładniej zmianie na skórze, wówczas posługuje się specjalnym urządzeniem. Dermatospok pozwala powiększyć obraz nawet 20-krotnie, dzięki czemu wyraźnie widać, czym jest znajdująca się na skórze znamie barwnikowe.

Czerniak: jakie są przyczyny powstawania tego nowotworu? Badacze podają czynniki ryzyka

Ewa Zwolak
ewa.zwolak@polskapress.pl

Przyczyny czerniaka nie są jeszcze do końca poznane, jednakże bardzo duży wpływ na rozwój tego nowotworu mają czynniki ryzyka.

Największe prawdopodobieństwo zachorowania na raka skóry występuje u przedstawicieli rasy kaukaskiej (białej).

W ramach czynników ryzyka zachorowania na czerniaka można wymienić: genetyczną podatność na raka skóry, która odpowiada zaledwie za 3 proc. diagnozowanych czerniaków. Wynika ona z dziedziczenia mutacji genotypu, który wywołuje czerniaka,

- skórę pergaminową, która jest bardzo rzadką, dziedziczną, dolegliwością. Często rozwijają się na niej nowotwory skóry, w tym m.in. czerniak,
- nadmierną ekspozycję na promieniowanie słoneczne (UVA i UVB),
- podeszły wiek - ryzyko zachorowania na czerniaka zwiększa się wraz z wiekiem. Średnia wieku występowania raka skóry wynosi 53 lata,

- płeć - ryzyko zachorowania na czerniaka jest większe u mężczyzn niż u kobiet. Ponadto u mężczyzn większe jest ryzyko nawrotu, a samo leczenie mniej skuteczne,
- immunosupresja, której konsekwencją jest osłabienie odporności. Zwiększone ryzyko zachorowania na czerniaka występuje u osób z zespołem niedoboru odporności i osób po przeszczepie narządów,
- występowanie dużej liczby zmian barwnikowych. U takich osób ryzyko zachorowania na czerniaka zwiększa się aż 5-krotnie.



Lekarze przestrzegają przed nadmiernym opalaniem, to czynnik ryzyka

Czerniak, pieprzyk, czy może brodawka łojotokowa? Trzeba skonsultować z dermatologiem

Ewa Zwolak
ewa.zwolak@polskapress.pl

Czerniak niekiedy bywa mylony z pieprzykiem i brodawką łojotokową. Jak je rozróżnić?

W celu zróżnicowania tych zmian skórnych konieczna jest wizyta u dermatologa i wykonanie szeregu badań diagnostycznych. Podstawą jest wywiad lekarski, który powinien uwzględniać m.in. pytania o stan skóry i występowanie czynników ryzyka. Na wczesnym etapie rozpoznawania różnicy między czerniakiem a pieprzykiem i brodawką łojotokową, pacjentom wykonuje

się badanie skóry. Pomocna jest także dermatoskopia (badanie znamion pod powiększeniem za pomocą dermatoskopu). Przy czerniaku skóry można zaobserwować: asymetryczny rozkład struktur w obrębie zmiany, nieregularny rozkład pigmentu i niebiesko-biały welon. Wówczas, gdy wystąpią te symptomy, konieczne jest wycięcie zmiany i poddanie jej badaniu histopatologicznemu. Wśród badań wspomagających diagnostykę czerniaka można wymienić: morfologię krwi, próby wątrobowe, LDH (aktywność dehydrogenazy mleczanowej), RTG, USG jamy brzusznej, tomografię komputerową.



Wszelkie wątpliwości dotyczące zmiany rozwieje lekarz

PYTANIA I ODPOWIEDZI SPECJALIŚCI ODPOWIADAJĄ NA NURTUJĄCE WAS PYTANIA

LEKI W DOMU

Czy ma znaczenie, czym popijamy leki?

Zdarza się, że popijamy leki tym, czym akurat mamy pod ręką. W większości przypadków inne niż woda napoje, a także składniki diety zaburzają działanie leków. Leki należy więc popijać tylko wodą. Zwykle na ulotkach leków zamieszczona jest informacja, że dany preparat należy popić szklanką wody lub jej dużą ilością. Często jednak albo nie czytamy ulotek, albo taka informacja np. na suplementach diety się nie pojawia. Popicie tabletek wodą pomaga przemieścić się im z jamy ustnej do żołądka, wspomaga więc ich transport, niwelując w ten sposób ryzyko zadławienia. Dodatkowo woda, w przeciwieństwie do innych napojów, nie zmie-

nia właściwości leków, ponieważ jest dla nich obojętna. Większość leków należy więc popijać wodą oraz zwrócić uwagę, żeby była to duża ilość tego płynu w temperaturze pokojowej. Jeśli mamy jakiegokolwiek wątpliwości - zapytajmy o radę farmaceutę.

Czy to prawda, że lepiej unikać soków, biorąc lekarstwa?

Na pewno lepiej nie popijać leków sokami owocowymi. Szczególnie niewskazany jest sok grejpfrutowy, który zawiera flawonoidy i furokumaryny wchodzące w interakcję z różnymi lekami, w tym również antybiotykami. Z jednej strony zakłóca on działanie transporterów w jelicie cienkim, co sprawia, że mniejsza ilość składników leku trafia do krwiobiegu, a z drugiej pobudza enzymy trawienne

i przez to potęguje działanie leku. Natomiast sok pomarańczowy i jabłkowy osłabia działanie niektórych antybiotyków, leków przeciwalergicznych, beta-blokerów oraz środków stosowanych w chemioterapii.

Jeśli chcemy pić soki, należy więc zachować ok. 4-godzinny odstęp przed i po zastosowaniu dawki leków.

Niewskazane jest popijanie leków kawą głównie ze względu na zawartość w niej kofeiny, która działa pobudzająco. Popicie np. efedryny kawą może skutkować zaburzeniami rytmu serca, jego kołataniami, drżeniem rąk i ogólnym pobudzeniem. W podobny sposób zadziała popicie kawą antybiotyku

i może wywołać dodatkowo ból głowy i przyspieszenia akcji serca. Kofeina zawarta w kawie może również

zmniejszyć wchłanianie niektórych leków (np. antydepresantów) i suplementów diety (np. magnezu) co osłabi ich działanie lub całkowicie je zniszczy. W przypadku paracetamolu natomiast kofeina potęguje jego działanie, dlatego często stosowane jest połączenie tych dwóch składników w lekach przeciwbólowych i przeciwgorączkowych.

Ze względu na zawartość teiny, czyli pochodnej kofeiny, herbata, tak jak kawa jest niewskazanym napojem do popijania leków.



Może ona wchodzić z nimi w interakcje i potęgować ich działanie, a dodatkowo powodować zwiększenie ciśnienia krwi i przyspieszać tętno. Zawarty w herbacie kwas garbnikowy natomiast obniża wchłanianie żelaza, więc osoby przyjmujące suplementy zawierające żelazo, np. leczone się z powodu anemii, powinny szczególnie uważać na spożywanie tego napoju. Nie tylko czarna, ale też zielona herbata zaburza działanie leków, ponieważ obniża ona krzepliwość krwi. Z tego względu nie wolno popijać nią ibuprofenu i aspiryny.

Z kolei mleko i produkty mleczne, takie jak jogurty, maślanki, kefiry, wpływają zubożniając na sok żołądkowy, przez co zaburzają wchłanianie składników leków. Mleko osłabia działanie szczególnie antybiotyków zawierających tetracyklinę,

norfloksacynę i cyprofloksacynę oraz leków na osteoporozę. Jeśli chcemy sięgnąć po przetwory mleczne, trzeba zrobić przerwę. Specjaliści radzą: nie spożywać produktów mlecznych na 2 godziny przed i po zażyciu leków.

A co z napojami gazowanymi? Popijanie leków napojami typu cola nie jest wskazane nie tylko ze względu na to, że zawierają one kofeinę, ale też z powodu wysokiej zawartości cukru. Cukier bowiem zaostrza stan zapalny w organizmie i zmniejsza działanie antybakteryjne leku. Napoje typu cola zwiększają również kwasowość żołądka, co z kolei powoduje osłabienie działania leków. Dodatkowo obecność kwasu węglowego w połączeniu ze składnikami leków może doprowadzić do uszkodzenia przewodu pokarmowego.

Sezon na szparagi już się rozpoczął

Anna Rokicka-Żuk
anna.rokicka@polskapress.pl

Szparagi to z jednej strony sezonowy, poszukiwany i wykwintny składnik dań, z drugiej - produkt o właściwościach prozdrowotnych.

Sezon na szparagi już się rozpoczął - a jego szczyt przypada w Europie na maj - czerwiec. Wtedy są nie tylko najsmaczniejsze, ale też w najniższych cenach. Warto po nie sięgać, bo są smaczne, zdrowe i niskokaloryczne.

Smaczne, dietetyczne i pełne zalet

Szparagi to warzywo dietetyczne - nie tylko bardzo lekkie (w 100 g jest tylko 20 kcal), ale wręcz sprzyjające utracie nadmiaru kilogramów. To załuga błonnika rozpuszczalnego w wodzie, który wspiera prawidłową mikroflorę jelita grubego. To od niej zależy m.in., ile energii pozyskujemy z pożywienia.

Szparagi są zasobne zwłaszcza w potas, choć zawierają też inne ważne składniki mineralne, w tym też te deficytowe, takie jak żelazo, cynk, selen, miedź, mangan czy chrom. Pierwiastki te wchodziły w skład wielu substancji regulujących aktywność komórek w organizmie. Zawierają sporo kwasu foliowego w naturalnej postaci folianów. To składnik niezbędny dla prawidłowego rozwoju płodu, jak również funkcjonowania układu nerwowego i ochrony materiału genetycznego w komórkach - nie tylko dla przyszłych mam.



Po szparagi można sięgać codziennie - to idealny dodatek do zdrowej diety ze względu na niską kaloryczność i bogactwo cennych składników odżywczych

Ważną jest też obecność sporej ilości witaminy K, która jest kluczowa w procesach krzepnięcia krwi oraz budowy i regeneracji tkanki kostnej.

Jedzenie szparagów pomaga zmniejszać stres oksydacyjny, w czym pomocne są też inne antyoksydanty, jak witamina E i wit. C, chlorofil w pędach zielonych, antocyjany w tych fioletowych, a także substancje typowe dla gatunku. To zwłaszcza związki siarki, które mają właściwości odtruwające. Są przeciwutleniaczami o silnych właściwo-

ściach odtruwających, wspomagających pracę wątroby i antyrakowych. Jedzenie szparagów wspiera nie tylko zdrowie trzustki i wątroby, ale także nerek, wspomagając prewencję rozwoju kamieni nerkowych.

Za sprawą cennych przeciwutleniaczy, aminokwasów, witamin i składników mineralnych jedzenie szparagów w ramach zdrowej diety ma korzystne działanie: przeciwwzapalne, oczyszczające drogi moczowe, obniżające ciśnienie krwi, antywirusowe i antyrakowe. Warto wspo-

mnąć również o alkalizujących właściwościach szparagów, dzięki którym neutralizują nadmiar związków kwasowych w organizmie. Pomagają też usuwać z ustroju nadmiar amoniaku, który przyczynia się do obniżenia poziomu energii i libido. Szparagi cieszyły się opinią afrodyzjaków już w czasach starożytnych.

Zielone, białe i fioletowe

Zarówno szparagi białe, jak i zielone oraz trudniej dostępne

fioletowe to przy tym ten sam gatunek warzywa.

Szparagi białe hoduje się je bez dostępu światła, przez co są pozbawione chlorofilu. Dzięki temu mają najbardziej neutralny i delikatniejszy smak, choć są przy tym nieco mniej wartościowe od zielonych.

Szparagi zielone, tak jak inne odmiany, zbiera się zanim otworzą się pączki kwiatowe - wtedy warzywo robi się już łykowane i mało smaczne. Mają bardziej wyrazisty smak od pędów białych.

Szparagi fioletowe to odmiany o skórce bogatej w antyoksydacyjne antocyjany, wywodzące się z Włoch. Pędy charakteryzują się dość grubą łodygą, ale delikatnym miąższem i skórką. Są słodsze w smaku i choć mają mniejszą zawartość błonnika niż inne odmiany, w porównaniu do szparagów zielonych zawierają 3,5 razy więcej jego frakcji rozpuszczalnej w wodzie (w postaci polisacharydów i oligosacharydów, takich jak inulina).

Szparagi powinny być jak najświeższe - mają wtedy najlepszy smak i właściwości. W sklepie należy szukać pędów jednych, o nieuszkodzonych główkach i skórce (nie powinny być np. zgniecione gumką). Powinny być suche i nie wydzielać siarkowych zapachów. Pędy szparagów można przechowywać w lodówce do 5 dni, najlepiej na półce na drzwiach.

Jak je podawać? Makaron ze szparagami to najpopularniejsze danie z udziałem tego wdzięczego warzywa. Można przygo-

tować go z różnych rodzajów włoskiej pasty, która jest najbardziej polecana. Szparagi pasują też do dań azjatyckich z woka lub patelni, z makaronem ryżowym albo gryczanym. To również idealny dodatek do sałatek z makaronem, jak również zawierających go zapiekankę.

DLA SMAKOŚZY

Jak przygotować szparagi?

- **Szparagi blanszowane** - można je zmiekczyć, zanurzając na chwilę we wrzątku, a następnie przepłukując zimną wodą.
- **Szparagi z wody** - wkładane do osolonego wrzątku gotują się al dente w ciągu 1-3 min.
- **Szparagi na parze** - średnie sztuki wymagają zwykle co najmniej 5 min gotowania w parowarze lub 2-4 min na sicie.
- **Szparagi smażone** - podsmażaj ok. 3 min pod przykryciem i 5-10 minut bez pokrywk.
- **Szparagi grillowane** - trzymaj na średnio rozgrzanym grillu 8-10 min, obracając 1-2 razy.
- **Szparagi pieczone** - piecz pędy posmarowane oliwą przez 12-15 min w 200 st. Celsjusza bez przykrycia albo ok. 20 min we własnej wilgoci, tj. zamknięte w naczyniu żaroodpornym, pergaminie lub folii aluminiowej.

To trzeba poczuć. Ja to poczułam, udało się, jestem szczęśliwa. I polecam

Małgorzata Kozuchowska tak wypowiedziała się na temat małżeństwa dla „Jastrzęb Post” (GZL)



Z ŻYCIA GWIAZD

W TELEWIZJI

KRZYŻÓWKA NR 72

Maja Bohosiewicz wydała tysiące na nowe piersi
Celebrytka nie ukrywa, że korzysta z dobrodziejstw medycyny estetycznej. Ostatnio zamieściła na Instagramie rozneglizowane zdjęcie, za pomocą którego pochwaliła się nowym biustem. „Brakuje mi do szczęścia takich cycków” – napisała jedna z fanek. „Polecam, 20k i są twoje! – odpisała Bohosiewicz.



Koncert wdzięczności TV Puls, 20:00

„Koncert Wdzięczności” przybliży ideę działalności Fundacji TV Puls „Pod Dębem”, która angażuje się w pomoc Seniorom oraz pielęgnuje wartości międzypokoleniowe. Dużo dobrej muzyki i zabawy.

Witamy na Hawajach TVP 1, 21:00

Brian Gilcrest zostaje wysłany do bazy wojskowej na Hawajach. Na miejscu spotyka kobietę, którą kiedyś kochał, a która obecnie jest mężatką. I zakochuje się w zasadniczej pani kapitan. Obie kobiety będą miały wpływ na zmiany, jakie zajdą w życiu Briana.

Amerykański gangster TVN 7, 21:40

Frank Lucas jest niepozornym i skrytym kierowcą szefa nowojorskiego kartelu. Gdy jego szef nagle umiera, Frank postanawia wykorzystać pustkę i tworzy własne imperium. Wszystko się zmienia, gdy na horyzoncie pojawia się detektyw, który uchodzi za nieustraszonego i nieprzekupnego.

Zaginiona dziewczyna TVN, 22:45

Małżeństwo Nicka i Amy niedawno przeszło kryzys. Dzień po piątej rocznicy ślubu Nick odkrywa, że jego żona zniknęła. Wkrótce mężczyzna staje się podejrzanym o zabicie żony. Ale odkryte w śledztwie tajemnice nie prowadzą do wyjaśnienia zagadki zniknięcia Amy.

Joanna Opozda wraca do pracy

Młoda aktorka ostatnio zajmuje się głównie opieką nad synkiem Vincentem. W wywiadzie dla „Party” wyznaje, że chłopiec lubi sobie pokrzyczeć. - Jak już zaśnie, to potrafi przespać cztery godziny – śmieje się. Mimo matczynych obowiązków, Opozda wraca do pracy. - Bardzo bym chciała spędzić z synkiem cały swój czas. Niestety, jest to niemożliwe. Sytuacja życiowa zmusiła mnie do szybkiego powrotu do formy i pracy. Muszę zarabiać, żeby utrzymać rodzinę – twierdzi. (GZL)



- Poziomo:**
- 3) prowadzi próżniaczy żywot,
 - 6) popularna gra w karty,
 - 11) gipsowy produkt z kokili,
 - 12) głośny huk, łomot,
 - 13) prymitywne narzędzie żeńca,
 - 14) imię autora „Pamiętki z Celulozy”,
 - 15) zasyпка dla sztangistów,
 - 16) zabawka poruszana sznurkiem,
 - 17) roślina lecznicza, gatunek macierzanki,
 - 18) inwalidzka otrzymywana z ZUS-u,
 - 19) ciężarówka z polskich szos,
 - 22) zagrał główną rolę w „Leonie zawodowcu”,
 - 24) bezogonowy płaz w stawie,
 - 26) morska lub słoneczna,
 - 27) gmina protestancka,
 - 28) francuska rezydencja królewska,
 - 29) Cezary, bohater „Przedwiośnia”,
 - 32) zabawna anegdota, żart,
 - 36) pokoje w hotelu,
 - 37) drązek w kurniku,
 - 38) michalek w ogrodzie,
 - 39) jadowity, zygzakowaty wąż,
 - 40) Iga Świątek lub Naomi Osaka.
- Pionowo:**
- 1) przyrząd z igłą magnetyczną wskazującą strony świata,
 - 2) bankructwo firmy, krach,
 - 3) u boku króla zwierząt,
 - 4) parowy lub kowalski,
 - 5) żada okupu, kidnaper,
 - 6) mierzy natężenie przepływu płynów,



- 7) składnik ropy naftowej,
- 8) niewielka, a może spowodować pożar,
- 9) faza Księżyca,
- 10) toczy się w sądzie z inicjatywy powoda,
- 20) ... powietrzna, tornado,
- 21) resztki po starym zamczysku,
- 22) imię z przeboju Budki Suflera,
- 23) wyborczy lub... elektryczny,
- 24) gwiazdozbiór lub dźwиг portowy,
- 25) odrzuty z produkcji, buble,
- 29) podtrzymuje opatrunek na ranie,
- 30) przestarzały utwór literacki,
- 31) miejscowość pełna letników,
- 33) zakładana dobermanowi na szyję,
- 34) cios zadany białą bronią,
- 35) gatunek grafiki użytkowej.

ROZWIĄZANIE NR 71

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

HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)

Podjmiesz się dzisiaj działań, które będą wymagały dużego zaangażowania. Horoskop dzienny mówi, że wieczorem poczujesz zmęczenie.

Ryby (19.02 - 20.03)

Wiele wyniesiesz dzisiaj z rozmów z innymi osobami. Horoskop na dziś zapowiada, że spotkania z nimi będą procentować w przyszłości.

Baran (21.03 - 19.04)

Przygotuj się dzisiaj na konieczność zmiany niektórych planów. Horoskop dzienny na środę mówi, że będzie z tym trochę problemów.

Byk (20.04 - 20.05)

Musisz działać wyjątkowo ostrożnie, bo horoskop dzienny ostrzega, że nawet najmniejszy błąd może spowodować przykre konsekwencje.

Bliźnięta (21.05 - 21.06)

Dasz się poznać, jako osoba życzliwa i chętnie niosąca pomoc innym. Horoskop dzienny mówi, że możesz zyskać nowych przyjaciół.

Rak (22.06 - 22.07)

Nie ma połowy miesiąca, więc nie szastaj pieniędzmi. Horoskop dzienny na środę wróży, że w końcówce maja czekają Cię większe wydatki.

Lew (23.07 - 22.08)

Horoskop dzienny zapowiada, że łatwo Ci będzie dzisiaj przychodziło wchodzenie w bliskie relacje z osobami uchodzącymi za nieprzystępne.

Panna (23.08 - 22.09)

Utknie w martwym punkcie sprawa, która wydawała się zmierzać do szczęśliwego finału. Horoskop na dziś mówi, że wywoła to u Ciebie stres.

Waga (23.09 - 22.10)

Polegaj tylko na swojej intuicji i wiedzy. Horoskop dzienny na środę to wskazówka, by na bok odsuwać wszelkiego rodzaju „dobre rady”.

Skorpion (23.10 - 21.11)

Ktoś będzie dzisiaj usilnie nakłaniał Cię do zmiany podjętych planów. Horoskop dzienny ostrzega, że będzie miał w tym osobisty interes.

Strzelec (22.11 - 21.12)

Wykażesz się siłą spokoju. Horoskop na dziś zapowiada, że nawet celowe próby wprowadzenia Cię z równowagi spalą na panewce.

Koziorożec (22.12 - 19.01)

Zachowuj dzisiaj umiar w ocenianiu postępowania innych osób. Horoskop dzienny na środę mówi, że powściągliwość Ci się opłaci...

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

Nieruchomości

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

SPORT I REKREACJA

ROWERY używane tanio
508-436-420.

MATERIAŁY BUDOWLANE

ŻWIROWANIA Koszalin sprzedaż,
transport - piasek żwir 792669632

Motoryzacja

OSOBOWE KUPIĘ

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

AUTO skup wszystkie 695-640-611

KUPIĘ każde auto do 1tys. zł również
wraki i niesprawne, 507424834.

REKLAMA

0710488967

ABAKUS

najchętniej wybierane biuro nieruchomości

kupimy 1 lub 2 pok. mieszkanie

Klienci wrócili z zagranicy,

placą GOTÓWKĄ

ZADZWOŃ 661-841-555

(obok Związkowca)

tel. 661-841-555

www.abakus-nieruchomosci.pl



II p. loggia, ciepłociąg
KLUCZE W BIURZE
rej. Sikorskiego 229 000,-



2 pokoje, rozkładowe
SZYBKE WYDANIE
rej. Dąbka 250 000,-



65 m², II p. loggia
rozkładowe, ciepłociąg
rej. Kottłarza 404 000,-

INNE

SKUP-AUT wszystkie, 534-983-031.

Praca

ZATRUDNIĘ

CAŁOROCZNY ośrodek
rehabilitacyjny w Ustroniu Morskim
zatrudni managera do spraw
organizacyjnych i marketingu. Tel.
518-425-300, osrodek@klimczok.eu

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

KIEROWCA kat. C, 792669632

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

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

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

ZATRUDNIĘ emeryta lub osobę
powyżej 50 lat do pielęgnacji ogrodu
w Koszalinie, tel. 509 180 434.

ZATRUDNIMY malarzy, 792669632.

**Zatrudnimy pracowników
sprzątających/salowe w Szpitalu
w Słupsku. Umowa o pracę. Praca
zmianowa. Miłe widziane osoby
z orzeczeniem. Tel. 571-330-165.**

0010495955



Zdrowie

NEUROLOGIA

SPEC. Neurolog. NFZ. Bez kolejek.

Codziennie. Koszalin, 605-284-364.

PSYCHOLOGIA

PSYCHOTERAPIA, 508-841-757.

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 dachów 788-016-988

MALOWANIE domów, tynk-puc,
odświeżanie, elewacje 792669632

Matrymonialne

PAN pozna Panią, Szczecin 507424834

WDOWIEC l. 70+/170wzr. bez/nał.
z własnym M, zmotoryzowany pozna
wdowę w podobnym wieku z Koszalina
lub okolic, tel. 571-862-282.

Różne

DZIECKU uciekła papużka- siwa
nimfa, nagroda. Słupsk, 724306881

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

STARE książki- skup 881-934-948

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

Rolnicze

MASZYNY ROLNICZE

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

Towarzyskie

SŁODKA Asia, 663-092-135.

REKLAMA

0010501519



Słupsk

WYBIERAM SŁUPSKI!

WYCIĄG Z OGŁOSZENIA

Prezydent Miasta Słupska

ogłasza przetarg na sprzedaż części nieruchomości
stanowiącej własność Miasta Słupska

I nieograniczony przetarg ustny na sprzedaż lokalu mieszkalnego nr 1
o pow. użytkowej **90,07 m²**,

składającego się z 3 pokoi, przedpokoju, dwóch kuchni, dwóch łazienek z w.c.
położonego na parterze w budynku przy ul. Juliana Tuwima 21C w Słupsku
z udziałem **1053/10000** we własności części wspólnych budynku i w prawie własności
działki gruntu oznaczonej nr 3/12 o powierzchni 283 m² w obrębie nr 13 miasta Słupska,
dla której Sąd Rejonowy w Słupsku VII Wydział Ksiąg Wieczystych
prowadzi KW nr SL1S/00028211/3.

Cena wywoławcza wynosi 300 000,00 zł
wadium 30 000,00 zł

Sprzedaż zwolniona jest 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 zagospo-
dowania przestrzennego „Centrum - Południe D” na terenie o funkcji zabudowy mieszkaniowej
wielorodzinnej (01.02.MW).

Przetarg odbędzie się w dniu 14.06.2022 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 8.06.2022 r. na konto:
Miasto Słupsk mBank SA nr 08 1140 1153 0000 2175 4200 1011.

Nieruchomość będzie udostępniona do oglądania w dniu 31.05.2022 r. o godz. 14.00.

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

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

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

REKLAMA

0010500472



Słupsk

WYBIERAM SŁUPSKI!

WYCIĄG Z OGŁOSZENIA

Prezydent Miasta Słupska ogłasza

przetarg na sprzedaż części nieruchomości
stanowiącej własność Miasta Słupska

I nieograniczony przetarg ustny na sprzedaż lokalu niemieskalnego nr 3C
o pow. użytkowej **23,85 m²** położonego w budynku przy ul. Anny Łajming 5 w Słupsku
z udziałem **254/10000** we własności części wspólnych budynku
i w prawie własności działki gruntu oznaczonej nr 617/3 o powierzchni 283 m²
w obrębie nr 6 Miasta Słupska, dla której Sąd Rejonowy w Słupsku
VII Wydział Ksiąg Wieczystych prowadzi KW SL1S/00026511/2.

Cena wywoławcza nieruchomości wynosi: 85 000,00 zł, wadium 8 500,00 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 zagospo-
dowania przestrzennego „Śródmieście” na terenie o funkcji: zabudowa mieszkaniowa wielo-
rodzinna, zabudowa usługowa (35 MW.U).

**Przetarg odbędzie się w dniu 13.06.2022 r. o godz. 12:00 w sali nr 212 Urzędu
Miejskiego w Słupsku, Plac Zwycięstwa 3 (II p.).**

Warunkiem przystąpienia do przetargu jest wpłacenie wadium do dnia 8.06.2022 r.
na konto: Miasto Słupsk, mBank S.A. nr 08 1140 1153 0000 2175 4200 1011.

Nieruchomość będzie udostępniona do oglądania w dniu 10.05.2022 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.słupsk.pl oraz w Biuletynie infor-
macji Publicznej www.bip.um.słupsk.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.

REKLAMA

0010500233

OGŁOSZENIE

Skarb Państwa Państwowe Gospodarstwo Leśne Lasy Państwowe
Nadleśnictwo Kalisz Pomorski, al. prof. Leona Mroczykiewicza 1, 78-540 Kalisz Pomorski,
ogłasza pisemny nieograniczony przetarg na sprzedaż nieruchomości gruntowej zabudowanej,
stanowiącej działkę 199/17, położoną w Białym-Zdroju, 78-540 Kalisz Pomorski

Tryb sprzedaży SSprzedaż odbędzie się na podstawie art. 38 ust. 1 pkt 3 oraz ust. 2 ustawy z dnia
28.09.1991 r. o lasach (tekst jednolity Dz.U. z 2022 r. poz. 672), Rozporządzenia Ministra Środowiska z dnia
20.04.2007 r. w sprawie szczegółowych warunków i trybu przeprowadzania przetargu publicznego oraz
sposobu i warunków przeprowadzenia negocjacji cenowej w przypadku sprzedaży lasów, gruntów i innych
nieruchomości znajdujących się w zarządzie Lasów Państwowych (Dz.U. z 2007 r. Nr 78 poz. 532).

Opis przedmiotu sprzedaży

Nr ewid. działki	Obręb ewiden- cyjny	Rodzaj użytku / Pow. w ha	Opis nierucho- mości	Powierz- chnia użytkowa w m²	Cena wywo- ławcza netto w zł	Wadium	Nr księgi wieczystej
199/17	Biały Zdrój	Bi 0,3729 ha	Budynek gospodarczy nr 108/00728	394,80 m²	140.000,00	14.000,00	KO1D/00021339/5
			Budynek gospodarczy nr inw. 101/00130	222,00 m²			

Przedmiotem sprzedaży jest nieruchomość gruntowa zabudowana stanowiąca działkę nr 199/17 położoną w
Białym-Zdroju, 78-540 Kalisz Pomorski. Dojazd do nieruchomości droga publiczna.

Na działce nr 199/17 brak jest miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego. Przedmiotowy teren
objęty jest w Studium Uwarunkowań i Kierunków Zagospodarowania Przestrzennego Gminy Kalisz Pomorski
- Uchwała Rady Miejskiej w Kaliszu Pomorskim nr XXXIV/245/2002 z dnia 31 stycznia 2002 z późniejszymi
zmianami. Działka ta przeznaczona jest jako wielofunkcyjna zabudowa wiejska o różnej intensywności
w obrębie zawartych jednostek osadniczych.

Na ww. nieruchomości nie ciąży zobowiązania, a księga wieczysta w dziale III „Prawa, roszczenia
i ograniczenia” i IV „Hipoteka” nie zawiera wpisów.
Nieruchomość nie jest wpisana do rejestru zabytków.

Otwarcie ofert odbędzie się w siedzibie Nadleśnictwa Kalisz Pomorski, al. prof. Leona Mroczykiewicza 1,
78-540 Kalisz Pomorski, **w dniu 20.06.2022 r. o godz. 10:30** w sali narad pokój nr 18. Warunkiem udziału
w postępowaniu jest wniesienie wadium:

- nr rachunku Bank BNP PARIBAS nr rachunku: 47 1020 2847 0000 1502 0040 0747 w tytule przelewu
powinien znaleźć się opis: „**Wadium – działka zabudowana nr 199/17**”.

- **lub w formie gwarancji bankowej** w postaci oryginału w kasie Nadleśnictwa Kalisz Pomorski - okres
zabezpieczenia od dnia przeprowadzenia pisemnego nieograniczonego przetargu, to jest od 20.06.2022 roku
do 20.07.2022 roku.

Dowód wniesienia wadium należy dołączyć do składanej oferty w formie pisemnej.

Oferty należy składać na odpowiednim formularzu ofertowym (załącznik nr 1) w siedzibie Nadleśnictwa
Kalisz Pomorski; al. prof. Leona Mroczykiewicza 1, 78-540 Kalisz Pomorski, w sekretariacie – w terminie do
dnia 20.06.2022 do godz. 10:00. Koperta powinna być opisana: „**Pisemny przetarg nieograniczony na
sprzedaż nieruchomości zabudowanej działka 199/17 - nie otwierać przed 20.06.2022 r. godz. 10:30**”
oraz zawierać imię, nazwisko /nazwę firmy i adres oferenta, który umożliwi odesłanie ofert złożonych
po terminie/.

Cena nieruchomości ustalona w drodze przetargu wraz z należnym podatkiem VAT płatna jest
jednorazowo nie później niż 2 dni przed zawarciem aktu notarialnego przenoszącego własność nieruchomości
w pieniądzu przelewem na konto Bank BNP PARIBAS nr rachunku: 47 1020 2847 0000 1502 0040 0747.

Koszty związane z zawarciem umowy notarialnej ponosi Kupujący. W przypadku, gdy osoba ustalona
jako nabywca nieruchomości nie zawrze bez usprawiedliwionej przyczyny umowy notarialnej w miejscu
i terminie podanym w zawiadomieniu. Sprzedający może odstąpić od zawarcia z nim umowy. W takiej sytuacji
wniesione wadium nie podlega zwrotowi.

**Pełna treść ogłoszenia jest wywieszona na tablicy ogłoszeń w siedzibie Nadleśnictwa
Kalisz Pomorski oraz opublikowana na stronie internetowej Nadleśnictwa Kalisz Pomorski.**
Szczegółowe informacje można uzyskać u Pana Huberta Kapuścińskiego tel. 94 361 62 73 wew. 202.

Ligowy finisz pod znakiem sędziowskich kontrowersji

Jacek Kmieciak
redakcja@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. Pierwszoplanowymi postaciami na finiszu ekstraklasy są nie tylko piłkarze i trenerzy, ale i popełniający błędy sędziowie...

W 32. kolejce ekstraklasy decyzje arbitrów znowu wzbudziły wiele kontrowersji i były głośnym tematem, który zagłuszył nawet te dotyczące boiskowych zdarzeń. Na sędziów i ich niezrozumiałe postanowienia narzekają wszyscy - zarówno zawodnicy, jak i szkoleniowcy oraz działacze, prezesi i właściciele klubów, a przede wszystkim kibice. Mnożą się uchybienia „gwizdków”, mające wpływ na wyniki i ostateczne rozstrzygnięcia.

Na tapecie znalazły potknięcia sędziów w hicie kolejki Piast Gliwice - Lech Poznań (1:2), a także w spotkaniach Raków Częstochowa - Cracovia (1:1) oraz Lechia Gdańsk - Stal Mielec i na koniec w meczu Górnik Łęczna - Termalica Nieciecza (1:1), czyli konfrontacjach wszystkich drużyn zainteresowanych walką o znaczące cele - mistrzostwo Polski, występy w europejskich rozgrywkach, a także obronę przed spadkiem.

Sędzia nie miał prawa tego nie widzieć!

Decydującą o zwycięstwie, a kto wie - może nawet mistrzostwie Polski bramkę Lech zdobył po akcji, która wcześniej powinna zostać przerwana. Wyprowadzający kontratak pomocnik „Kolejorza”, Dani Ramirez w wyścigu po piłkę uderzył łokciem w twarz pomocnika Piasta, Da-



W meczu Piasta Gliwice z Lechem Poznań nie zabrakło kontrowersji. Wie o tym Damian Kądzior (z prawej)...

miana Kądziora, co kompletnie zignorował warszawski sędzia Paweł Raczkowski. Potem w tej samej akcji odgwiżdżał faul obrońcy gliwiczian i po rzucie wolnym podyktował kornier dla Kolejorza, z którego Mikael Ishak strzelił „mistrzowski” gola.

Akcja powinna zostać przerwana, gdy Ramirez znokautował gościa - uważa były reprezentant Polski i na pastnik Wisły Kraków oraz Górnika Zabrze, obecnie telewizyjny ekspert piłkarski Andrzej Iwan. - Sędzia, który stał dwa metry od zdarzenia, nie mógł tego nie widzieć, ale puścił grę i to jest dramat. Przecież to nie było draśnięcie ani

muśnięcie, tylko solidny cios, normalnie MMA. W trosce o zdrowie powalonego arbitra miał obowiązek przerwać grę i sprawdzić, co się stało z uszkodzonym.

W każdym meczu sędzi „kwiatki”...

Trener Rakowa Marek Paparosz miał obiektywne, czy wyrównujące goły strzelony przez Cracovię był prawidłowy i czy sędzia Tomasz Kwiatkowski z Warszawy podjął właściwą decyzję.

Kwiatkowski to w każdym meczu sędzi „kwiatki” - żłości się Iwan, nie mając też żadnych wątpliwości, że w ostatniej minucie meczu

o utrzymanie sędzia Sebastian Jarzębak z Bytomią powinien podyktować rzut karny dla Termaliki.

Nie ma dyskusji, to musiał być karny! Obrońca Łęcznej rozłożył się trzy metry przed bramką i chciał bronić piłkę ciałem, a ta trafiła go w rękę. To nic, że niechcący, ale to była interwencja w polu karnym i należała się jedenastka. Ewidentnie skrzywdzili Termalikę - pomstuje Iwan.

VAR nie wyratował arbitra z kłopotu. Sędzia konsultował decyzję z wideoasystentem, oglądał akcję na stopklatce, ale nie zmienił wcześniej podjętej decyzji, jak zrobił to choćby jego kolega po fachu, prowadzący zawody Lechia - Stal Paweł Malec w doliczonym czasie przy zwycięskim голу Łukasza Zwoźnińskiego.

Najpierw arbiter z Łodzi bramkę uznał, nie dopatrując się spalonego, później po interwencji VAR trafienie anulował, aby ostatecznie po kolejnej konsultacji z VAR zatwierdzić gola.

To, co wykonują teraz sędziowie, to się w głowie nie mieści - grzmi Iwan. - To środowisko nadal jest niezbadane. Wciąż nie wiadomo, w jaki sposób przyznawane są w nim stanowiska, jak przeprowadzana jest procedura spadków i awansów. A nawet jak rozliczani są arbitrzy za popełniane błędy, czy w ogóle ponoszą jakieś konsekwencje. Tak to nie ma prawa wyglądać!

Andrzej Iwan, który w polskiej piłce z niejednego pieca chleb jadł, nie ma złudzeń, że źle się dzieje w Kolegium Sędziów. Na tyle, że niezbędna jest błyskawiczna reforma. Pytanie, czy podobne zdanie ma kierownictwo tej organizacji... ©

Paulo Sousa na wylocie z Flamengo? „Grają, jakby bronili się przed spadkiem”

Tomasz Dębek
Twitter: @T_Debek

PIŁKA NOŻNA. Kibice Flamengo mają dość Paulo Sousy. Po fatalnym początku sezonu jego dni w Brazylii mogą być już policzone.

Przebrane finały Superpucharu i ligi stanowej, do tego zaledwie pięć punktów w pięciu kolejkach nowego sezonu. Po porażce w derbach z Botafogo fani Flamengo Rio de Janeiro zaczęli domagać się zwolnienia Paulo Sousy. Niektórzy nawet... przeprasza! w mediach społecznościowych Polaków za to, że nie wierzyli w ostrzeżenia przed trenerem, który uciekł z naszej reprezentacji jako „siwy bajerant”.

Drużyna z gwiazdami znanymi z występów w Europie (m.in. Diego, David Luiz, Filipe Luís Kasmirski i Mauricio Isla) miała pod wodzą Sousy bić się o mistrzostwo Brazylii. Tymczasem od strefy spadkowej dzieli ją zaledwie dwa punkty. O zwolnienie Portugalczyka apelują nawet dziennikarze.

- Flamengo to najbogatsza drużyna ligi, a gra na poziomie walki o utrzymanie. Trzeba pogonić nie tylko Sousę, ale też ludzi, którzy sprowadzili go do klubu - ocenia serwis UOL.

Zamieszanie wywołały też słowa byłego trenera m.in. Benfiki Jorge Jesusa. Poinformował on, że chętnie wróciłby do Flamengo, które w latach 2019-20 poprowadził m.in. do mistrzostwa kraju i Copa Libertadores. Wielu kibiców przyklasnęło takiej opcji. Władze klubu i piłkarze bronią jednak Sousy.

- We Flamengo każda porażka wzbudza takie dyskusje. Ufam jednak pracy, którą wykonuje Sousa. Z Jesusem nie rozmawiałem od 2020 r. - zapewnił na łamach UOL prezes Rodolfo Landim.

- Mamy wszystko, by odnieść sukcesy z Sousą. To wymagający trener, będziemy ciężko pracować na to, by wygrywać kolejne mecze - dodał jeden z liderów drużyny Everton Ribeiro w rozmowie z Globo Esporte.

Bilans Sousy we Flamengo to 13 zwycięstw, 5 remisów i 5 porażek (bramki 51:29). ©



Paulo Sousa zostawił reprezentację Polski dla Flamengo. W Brazylii kibice mają już jednak dość Portugalczyka

Manchester City wygrał walkę o Haalanda. Norweg idzie w ślady ojca

Tomasz Dębek
Twitter: @T_Debek

PIŁKA NOŻNA. Erling Haaland trafił latem do Manchesteru City. Czy Norweg okaże się brakiem elementem układanki poprowadzi klub do zwycięstwa w Lidze Mistrzów?

To jeden z najbardziej oczekiwanych transferów tego roku. Erling Haaland został już namaszczony na kolejną wielką gwiazdę futbolu. W 88 meczach dla Borussii Dortmund 21-letni Norweg zdobył 85 bramek i za-

liczył 23 asysty. Za młodego napaśnika tej klasy klauzula odejścia w wysokości 75 mln euro była ceną jak z promocji. Haaland mógł przebiegać w propozycjach m.in. od klubów Premier League oraz Bayernu, Realu Madryt i FC Barcelony.

Według mediów (pierwszy napisał o tym „The Athletic”, a doniesienia potwierdził Fabrizio Romano) 17-krotny reprezentant Norwegii wybrał Manchester City. Borussia dała mu wolne na załatwienie „spraw osobistych”. Piłkarz przeszedł w tym czasie w Brukseli testy me-

dyczne. Przebiegły pomyślnie, do dopięcia transferu pozostały tylko formalności. Najprawdopodobniej jeszcze w tym tygodniu klub oficjalnie potwierdzi transakcję. 21-latek pójdzie tym samym w ślady swojego ojca. Alf-Inge Haaland grał w Man. City w latach 2000-2003. Erling urodził się tuż przed jego transferem z Leeds do drużyny Obywateli.

W internecie krążą zdjęcia młodego Haalanda w koszulkach City, klub przekonał go jednak też sowa pensja. Dostał pięcioletni kontrakt gwarantujący mu według różnych źródeł od 400

do 500 tys. funtów tygodniowo. Bliższa prawdy powinna być pierwsza z tych kwot. Choć w Manchesterze biednie nieklepią, klub nie chce budować kominów płacowych. Haaland może więc liczyć na zarobki podobne do Kevinu de Bruyne, który do tej pory miał najwyższy kontrakt.

Łącznie z kwotą odstępnego, pensją i prowizjami cała operacja może kosztować grubo ponad 200 mln funtów.

- Jeśli City sprowadzi Haalanda, rynek transferowy może wejść na nowy poziom. Ale kiedy podpisywał nowy kon-

trakt, zdawałem sobie sprawę z tego, że nasi rywale nie przestaną się rozwijać - podkreśla trener Liverpoolu Jürgen Klopp.

„The Reds” jako jedyny zespół jest jeszcze w stanie odebrać City mistrzostwo Anglii (3 pkt straty 3 kolejki przed zakończeniem sezonu). W czterech poprzednich sezonach tylko Liverpool potrafił przełamać dominację Obywateli. Drużynie z Manchesteru mimo ogromnych nakładów finansowych (od przejścia klubu przez szejka Mansoura w 2008 r. na transfery przeznaczono blisko 2 miliardy

funtów) nie udało się jednak wygrać Ligi Mistrzów. Raz doszli do finału, dwukrotnie - m.in. w tym roku - do półfinału, za każdym razem czegoś jednak brakowało.

Kibice City liczą na to, że elementem uzupełniającym układankę będzie właśnie Norweg. Pep Guardiola zainwestował miliony w obronę, sprowadził też fantastycznych pomocników, długo grał jednak bez klasycznej „dziewiątki”. Czy po przyjeździe Haalanda jego drużyna stanie się kompletna? Przekonamy się w przyszłym sezonie. ©

SPORT

www.sportowy24.pl

BRYDŻ

Czołówka bez zmian, bo jest mocna

Trwa rywalizacja brydżowa O Okno Bońka. W 16. turnieju wygrała para Karina Drobinia-Całka (Włynkówko) - Bogusław Dyk (Zaleskie). 2. miejsce: Maria Tomczewska (Słupsk) - Marek Parol (Jasień). 3. lokata: Krzysztof Boniek (Swochowo) - Ryszard Konopka (Słupsk). Lideruje K. Drobinia-Całka - 166 pkt. Dziś kolejny turniej (godz. 16.30 w siedzibie NOT). (fen)



FOT. GP24 - ARCHIWUM

SIATKÓWKA

Poleć mistrzynią Polski

Wychowanka siatkarskiego klubu Czarni Słupsk Katarzyna Poleć (nr 10) została mistrzynią Polski wraz z Chemikiem Policie w sezonie 2021/2022 (Chemik pokonał Developres Bella Dolinę Rzeszów). (sten)

Słupszczanin Wojciech Duszyński został mistrzem Polski kadetów

Krzysztof Niekraś
krzysztof.niekraś@polskapress.pl

BOKS. W Łomży zakończyła się finałowa rywalizacja w boksie w ramach XXVIII Ogólnopolskiej Olimpiady Młodzieży (ta impreza uważana jest za oficjalne mistrzostwa Polski kadetów).

Powody do radości mają trzej reprezentanci Słupskiego Klubu Bokserskiego Energa Czarni, którzy powrócili do Słupska z medalami. Złoto zdobył Wojciech Duszyński. Brąz wywalczyli: Mikołaj Mystkowski i Oliwia Borkowicz. Gratulujemy!

W łomżyńskiej hali im. Olimpijczyków Polskich została przeprowadzona bardzo duża impreza bokserska szczebla centralnego, czyli XXVIII Ogólnopolska Olimpiada Młodzieży, w której wystąpiło ponad dwieście młodych osób (dotyczy dziewcząt i chłopców w kategorii kadet). Rywalizacja dziewcząt i chłopięcą odbywała się w trzynastu kategoriach wagowych. Wśród uczestników było sześciu słupszczan: pięciu ze Słupskiego Klubu Bokserskiego Energa Czarni i jeden z Mazur Boxing Gym.

Największe powody do radości miał Wojciech Duszyński (57 kg). Słupski pięściarz w finałowym boju pokonał 5:0 Igora



Takie pięści ma Wojciech Duszyński, tegoroczny mistrz Polski kadetów

Sułka (okręg małopolski). Wcześniej, bo w pierwszej walce W. Duszyński zwyciężył w I rundzie przez rsc Marcela Zielińskiego (okręg kujawsko-pomorski), w drugim pojedynku wygrał 5:0 z Dominikiem Rysakiem (okręg zachodniopomorski), a w trzeciej walce pokonał też 5:0 Marka Tyłocha (okręg lubelski). Tak więc cztery zwycięskie pojedynki zapewniły W. Duszyńskiemu złoty medal i upragniony tytuł mistrza Polski 2022.

Mikołaj Mystkowski (75 kg) zdobył brąz. Jego droga po me-

dal: wolny los, wygrana w II rundzie przez rdc z Michałem Mazurczykiem (okręg podlaski), porażka półfinałowa 2:3 z Fabianem Rosiakiem (okręg warmińsko-mazurski).

Ze zmiennym szczęściem rywalizował Michał Krakowiak (55 kg), bo pierwszą walkę wygrał 3:2 z Piotrem Kruczkowskim (okręg podlaski), ale już w drugim pojedynku musiał uznać wyższość Janusza Gila (okręg małopolski).

Już na pierwszym pojedynku zakończył olimpiadowe zmagania Maciej Strzelecki (Mazur Boxing Gym Słupsk),



Oliwia Borkowicz z brązowym medalem i dyplomem za III miejsce

gdź w wadze 63 kg uległ Jakubowi Baranowskiemu (okręg łódzki).

W kategorii wagowej 46 kg walczyła Oliwia Borkowicz. Pięściarka Czarnych zdobyła brązowy medal. Najpierw wygrała 5:0 z Wiktoria Starońską (okręg podlaski), ale już w półfinałowej potyczce uległa 0:5 Natalii Niewiadomskiej (okręg mazowiecki). Bez powodzenia walczyła słupszczanka Julia Bystrek (46 kg).

W Łomży zawodnikom i zawodniczkom SKB Energa Czarni sekundowali: Antoni Pałucki i Kacper Skoneczny. ©©



Brązowy medalista z Łomży to Mikołaj Mystkowski (75 kg)

Tola Rudnik z ZKS Miastko wystąpiła w roli głównej na matach w Żukowie

Krzysztof Niekraś
krzysztof.niekraś@polskapress.pl

ZAPASY. Reprezentanci Zapaśniczego Klubu Sportowego Miastko dobrze spisali się w Żukowie.

Tamże odbyła się rywalizacja w ramach XXVIII Memoriału Henryka Boreckiego, Edwardy Wojdy i Jana Kuczyńskiego. Miastkowie sześć razy stawali na podium, w tym dwa razy na jego najwyższym stopniu. W żukowskiej hali do zmagania zapaśniczych w stylu klas-



Na podium nr 1 stoi radosna i ozłocona Tola Rudnik

sycznym przystąpiło 110 młodych osób (chłopcy razem walczyli z dziewczynkami), którzy reprezentowali 11 klubów. Wśród walczących było siedmiu przedstawicieli Zapaśniczego Klubu Sportowego Miastko. W grupowej wiekowej minizapasy (do lat 11) pierwsze miejsce zajęli i złote krążki zdobyli: Tola Rudnik (32 kg) i Leon Brodziński (41 kg). Szczególne słowa uznania należą się Toli Rudnik, która nie dała szans chłopakom. Drugie miejsce i srebrny medal wywalczył Szymon Kozłowski (29 kg). Trzecią

lokata zajął Olgierd Kowalewski (41 kg) i za to otrzymał brązowy krążek. Marek Kowalewski (32 kg) uplasował się na siódmej pozycji. W stawce młodzików (do lat 14) na trzecim stopniu podium stanęli i brązowymi medalami uhonorowani zostali: Leon Rudnik (38 kg) i Antoni Synak (41 kg).

W klasyfikacji klubowej ZKS Miastko był szósty. Triumfátorem została Morena Żukowo.

Organizatorem tej imprezy był Andrzej Wroński, najbardziej utytułowany zapaśnik z Polski, który ma w swoim do-

robku m.in. dwa złote medale: z igrzysk olimpijskich z Seulu 1988 r. i z Atlanty 1996 r. Trzeba przypomnieć, że A. Wroński i Kazimierz Wanke (twórca sukcesów zawodników i zawodniczek Zapaśniczego Klubu Sportowego Miastko) swoje kariery zaczynali w żukowskiej Morenie, a wtedy ich szkoleniem zajmował się trener już śp. H. Borecki. W tegorocznej edycji pod nieobecność znakomitego szkoleniowca Kazimierza Wanke w rolę trenerów wcielili się dwaj bracia Piotr i Paweł Ząbłoccy. ©©