

Region. Firma Markos z podślupskiego Głobina na targach w Düsseldorfie **str. 5**



FOT. MARKOS

Jakie sygnały dają chore nerki i jak o nie dbać, zanim zaczną szwankować - **str. 9**

STRONA
ZDROWIA

GŁOS

DZIENNIK POMORZA

POMORZA

Środa
1.02.2023

Nr 26 (4878)
Nakład: 7.640 egz.

www.gp24.pl
Cena 3,90 zł (w tym 8% VAT)

Rozmowa. Z dr. Pawłem Machalskim, prezesem Forum Rozwoju Energetyki Wiatrowej **str. 2**

Słupsk. Areszt dla adwokatki Katarzyny R. przedłużony o kolejne trzy miesiące **str. 4**

Finanse. Raty kredytów mogą być zamrożone na dłużej **str. 13**

Nr ISSN 0137-9526

Nr indeksu 348-570



MIASTKO

Zadłużenie szpitala rośnie, a planu naprawczego ciągle nie ma **str. 3**



FOT. ZDORZEJ GURBA

Minister obiecuje: ciepło będzie zapewnione

Na włosku wisały dostawy ciepła dla mieszkańców Białogardu, a także do tamtejszego szpitala. Katastrofa była realna **str. 4**

Kraj. Czy prezydent Biden przyjedzie do Polski w rocznicę wybuchu wojny w Ukrainie? **str. 6**

Świat. Putin szykuje nowe uderzenie. Ponownie chce spróbować zająć Kijów **str. 8**

NAUKA SŁUPSKA UCZELNIA MOŻE ZOSTAĆ UNIWERSYTETEM

Akademia Pomorska przed awansem

Magdalena Olechnowicz
Słupsk

Ministerstwo Edukacji i Nauki poinformowało, że Akademia Pomorska w Słupsku spełniła warunki formalne, aby zostać uniwersyte-tem. Dla uczelni i studentów to większy prestiż, ale też większe pieniądze.

O tym, że Akademia Pomorska w Słupsku stara się o przekształcenie w uniwersytet, pisaliśmy wielokrotnie. Wszystko wskazuje na to, że już wkrótce stanie się to faktem.

- Obecnie trwa proces związany z udzielaniem ostatecznych kategorii naukowych dla uczelni, czyli zapoznawania się, czy kadra ma odpowiednie uprawnienia do doktoryzowania. Wstępne wyniki dla Akademii Pomorskiej są dobre - zapowiedział Piotr Müller, rzecznik rządu, podczas ostatniej konferencji prasowej w Słupsku. - Jeżeli wszystko dobrze się ułoży, jest szansa, by uczelnia stała się uniwersyte-tem. Czekamy na finalne rozstrzygnięcia, jestem w stałym kontakcie z panem ministrem Czarnkiem. Od lat starałem się, aby moje rodzinne miasto stało się silnym ośrodkiem naukowym - mówił słupski poseł Prawa i Sprawiedliwości.

Warunki uprawniające uczelnię do używania w swojej nazwie własnej wyrazu „uniwersytet” regulują przepisy ustawy z 20 lipca 2018 r. - Prawo o szkolnictwie wyższym i nauce. Różnice między akademią a uniwersyte-tem sprowadzają się do różnych wymagań, co do kadry akademickiej i możliwości nadawania stopni naukowych. Uniwersytet musi mieć 80 samodzielnych pracowników naukowych, akademia - 16. Poza tym uniwersytet nadaje tytuł doktora w co najmniej 10 dyscyplinach.



FOT. KRZYSZTOF PIOTROWSKI

Jednym z wyróżniających się kierunków na AP jest prawo i administracja

Zmiana nazwy nie odbywa się jednak z dnia na dzień. Uczelnia musi pokonać kolejne schody, czyli przejść przez niezbędne procedury.

- Formalna możliwość zmiany nazwy uczelni będzie oceniana w kontekście ostatecznych wyników ewaluacji jakości działalności naukowej dokonanej w 2022 roku - informuje Adrianna Całus-Polak, rzecznik prasowy Ministerstwa Edukacji i Nauki.

Przekształcenie akademii w uniwersytet to lata starań. Miniony rok 2022 był jednak decydujący. W sierpniu informowaliśmy o tym, że Akademia Pomorska w Słupsku uzyskała uprawnienia do nadawania stopnia doktora oraz doktora habilitowanego na kierunkach prawo i administracja, a także na literaturoznawstwie, nauce o bezpieczeństwie i historii. Decyzją Ministra Edukacji i Nauki uczelnia otrzymała kategorię A+ w dziedzinie nauki prawne, co było potwierdze-

niem bardzo wysokiego poziomu działalności naukowej Instytutu Prawa i Administracji w skali kraju. Dzień później przyszła decyzja o nadaniu kategorii B+ kierunkom historia, literaturoznawstwo oraz nauki o bezpieczeństwie.

- Zarówno kategoria A+, jak i B+ uprawniają do doktoryzowania i przyznawania stopnia doktora habilitowanego. Uczelnia pierwszy raz w swojej historii otrzymała takie możliwości na czterech kierunkach - mówił nam wówczas prof. dr hab. Przemysław Dąbrowski z Instytutu Prawa i Administracji AP w Słupsku.

Akademia Pomorska powstała w 1957 roku jako Studium Nauczycielskie, potem przez lata była Wyższą Szkołą Pedagogiczną. Obecną nazwę nosi od 2006 roku.

O szczegóły przekształcenia zapytaliśmy rektora AP w Słupsku w mailu. Czekamy na odpowiedź. ©©

W czwartek w Głosie: Pod paragrafem

● Kim była i co tak właściwie przydarzyło się Władzie Bytomskiej w 1938 roku? Dlaczego ta zagadka sprzed lat wciąż nie ma rozwiązania?

KALENDARIUM

1 LUTEGO URODZILI SIĘ

1901
Clark Gable, amerykański aktor, gwiazda Hollywood z lat 30. XX wieku. Grał amantów w komediach i dramatach. Sławę przyniosły mu role w obrazach „Przeminęło z wiatrem” i „Skłócenie z życiem”. W 1935 roku otrzymał Oscara w kategorii najlepszy aktor za film „Ich noc”.

1950
Borys Jelcyń, prezydent Rosji od lipca 1991 roku do grudnia 1999 roku, w latach 1985-1988 sekretarz moskiewskiego komitetu Komunistycznej Partii Związku Radzieckiego, pierwszy w historii prezydent Federacji Rosyjskiej. W piątek 31 grudnia 1999 Borys Jelcyń zrzekł się funkcji prezydenta i przekazał władzę Władimirowi Putinowi, który miał zostać pełniącym obowiązki prezydenta do czasu rozpisania wyborów.

1953
Kazimierz Nycz, duchowny rzymskokatolicki, ordynariusz wiennych obrządku ormiańskiego w Polsce. Przed objęciem metropolii warszawskiej, w latach 2004-2007 był biskupem w diecezji koszalińsko-kołobrzeskiej. Pod jego kierunkiem został opracowany i zatwierdzony przez Episkopat program nauczania religii w naszym kraju. Był organizatorem trzech pielgrzymek Jana Pawła II do ojczyzny.

ZMARLI

2012
Wisława Szymborska, poetka, eseistka, tłumaczka, w 1996 roku uhonorowana Nagrodą Nobla w dziedzinie literatury. Autorka tomików poezji: „Dla tego żyjemy”, „Ludzie na moście”, „Koniec i początek”, „Chwila”, „Wystarczy”, „Milczenie roślin”.

2021
Edward Babiuch, polityk i ekonomista, premier w 1980 r. Jako bliski współpracownik Edwarda Gierka zmuszony do odejścia ze stanowisk państwowych i partyjnych.

2021
Ryszard Szurkowski, najbardziej utytułowany polski kolarz w historii. W 1973 roku został mistrzem świata, dwukrotnie wywalczył olimpijskie srebro w jeździe drużynowej na czas, cztery razy wygrał Wyścig Pokoju.

W sprawie ustawy wiatrakowej kluczowe będą najbliższe tygodnie. Nadszedł czas decydowania

Grażyna Rakowicz
Rozmowa

Z dr. Pawłem Machalskim, prezesem zarządu Forum Rozwoju Energetyki Odnawialnej.

W minionym tygodniu połączono sejmowe komisje, ds. energii, klimatu i aktywów państwowych oraz samorządu terytorialnego, przeprowadziły pierwsze czytania projektów ustaw wiatrakowych, w tym rządowego. Można powiedzieć tak: lepiej późno niż wcale. Można się też zastanawiać, dlaczego nastąpiło to dopiero na początku 2023 roku, a nie kilka lat wcześniej. Z pewnością odblokowanie inwestycji w lądową energetykę wiatrową w Polsce jest niezbędne. Choćby dlatego, że mamy wojnę na Ukrainie i w jej efekcie wzrastające ceny energii, paliw i gazu. Tymczasem prąd produkowany przez elektrownie wiatrowe jest nawet czterokrotnie tańszy niż ten, który wytwarzają elektrownie konwencjonalne - węglowe. Nowelizacja ustawy wiatrakowej może w pewnej perspektywie czasu znacznie obniżyć rachunki za energię wielu polskich rodzin.

Sejmowe komisje przyjęły poprawkę do rządowego projektu, która minimalną odle-



Paweł Machalski: - Mieszkańcy będą na preferencyjnych warunkach, niejako w pierwszeństwie, korzystać z tych 10 proc. energii z wiatraka czy z farmy na terenie gminy

głość wiatraka zwiększa z 500 do 700 metrów, ale wyłącznie od budynków mieszkalnych. W przypadku tych gospodarczych czy przemysłowych odległość dalej wynosi 500 metrów. Pierwotnie projekt nowelizacji wyznaczał granicę na 500 metrach niezależnie od rodzaju zabudowy.

Odległość 500 metrów między wiatrakami a zabudową mieszkalną została wypracowana w toku wielomiesięcznych konsultacji z kilkudziesięcioma instytucjami branżowymi, a także w środowisku samorządowym. Czwartkowa nieoczekiwana poprawka komisji sejmowych przeczy temu szerokiemu

konsensusowi. Propozycja 700 metrów stanowi oczywiście pewien kompromis w stosunku do tych dotychczasowych regulacji, czyli ustawy 10H z 2016 roku, ograniczających możliwości inwestycji w turbiny na lądzie, w promieniu dziesięciokrotnie wysokości wiatraka od zabudowań mieszkalnych. To oznacza, że w obecnym stanie prawnym nie można stawiać wiatraków bliżej niż 2-2,5 km od domów, bo ich wysokość sięga nawet 250 metrów. Ustawa 10H z 2016 wyeliminowała z inwestycji wiatrakowych 99 proc. terytorium Polski. Z kolei obecna propozycja 700 metrów - jak wylicza Polskie Stowarzysze-

nie Energetyki Wiatrowej - ogranicza możliwości inwestowania w wiatraki na lądzie, nawet do 60 proc. - w stosunku do pierwotnego projektu rządowego z lipca 2022 roku, czyli gdy minimum wynosiło 500 metrów.

Ustawa wiatrakowa pozwoli na partycypację lokalnej społeczności w korzyściach z lokalizacji na danym terenie elektrowni wiatrowej?

Warto tu wspomnieć o rządowej poprawce, która umożliwia lokalnej społeczności udział w korzyściach, jakie niesie lokalizacja elektrowni wiatrowej na terenie gminy. Mieszkańcy będą mogli na preferencyjnych warunkach - niejako w pierwszeństwie - korzystać z tych 10 proc. energii z wiatraka czy z farmy wiatrowej na terenie swojej gminy. Zatem będą partycypować w korzyściach płynących z tej inwestycji. Jako odbiorca końcowy w gospodarstwie domowym będą mogli przystępować do umowy z danym inwestorem i na jej podstawie zostać tym wirtualnym prosumentem, czyli jednocześnie producentem i konsumentem tej energii. W ten sposób poprzez spółdzielnie czy klastry energii lokalni inwestorzy, samorządy i rolnicy wytworzą ją na własne potrzeby na obszarze swojej bądź kilku sąsiadu-

jących ze sobą gmin. W przypadku spółdzielni energetycznych - trzech gmin. Natomiast w przypadku klastra energii - na obszarze jednego powiatu do pięciu gmin. Oczywiście w ramach jednego operatora systemu elektroenergetycznego.

Czy ustawa wiatrakowa w takim kształcie kończy spór o tego rodzaju inwestycje i przybliża nas do KPO?

W kontekście ustawy wiatrakowej kluczowe będą najbliższe tygodnie, a zatem obrady Sejmu. Chodzi tu o kontrowersyjne mimo wszystko 700 metrów, zastępujące wypracowane w drodze konsultacji 500 metrów. Obecnie mamy do czynienia niejako z nowym otwarciem. Według mnie stoimy przed dwiema możliwościami: albo zostanie przegłosowana nowelizacja z odległością 700 metrów przez większość sejmową (koalicję rządzącą bez opozycji) albo wróci, w toku poprawek sejmowych, odległość 500 metrów. Jeśli opozycja zawetuje te 700 metrów, a Solidarna Polska pozostanie niechętna nawet takiemu kompromisowemu rozwiązaniu, to wówczas rząd zostanie zmuszony do przywrócenia pierwotnego projektu 500 metrów po to, aby odblokować KPO, bo jest to jeden z kamieni milowych.

©©

PRZEDSZKOLAKI PRZYNIOSŁY LATARKI DLA DZIECI Z UKRAINY. DADZĄ IM ŚWIATŁO NADZIEI

KOSZALIN

Ponad cztery miliony dzieci na ogarniętej wojną Ukrainie często spędza czas w ciemnych schronach lub mieszkaniach.

To dla nich trwa akcja zbierania latarek. Sprawne przekazywać można osobiście w siedzibie Koszalińskiej Biblioteki Publicznej przy Placu Polonii 1, do Towarzystwa Przyjaciół Dzieci Oddział Okręgowy przy ul. Piłsudskiego 11-15, do Centrum Papierniczego Literka przy ul. Zwycięstwa 135 lub ul. Kaszubskiej 16a albo do siedziby Majstermi przy ul. Niepodległości 24-26.



nasz REGION

SŁUPSK

Do groźnego zdarzenia doszło wczoraj na drodze krajowej nr 25 na odcinku Stołeczno-Gwiedzin w powiecie człuchowskim. Zderzyły się tam dwa samochody osobowe. Podróżujący, łącznie siedem osób, samodzielnie opuścili pojazdy przed przybyciem jednostek ratunkowych. Trojgu poszkodowanym została udzielona pierwsza pomoc. Kobieta i 14-miesięczne dziecko zostali zabrani do szpitala. **ZIDA**



DYŻURNY GŁOSU

Wojciech Lesner

tel. 510 026 924

Na Czytelników „Głosu Pomorza” czekamy w redakcji w Słupsku przy ul. H. Pobożnego 19 oraz pod adresem poczty elektronicznej alarm@gp24.pl

FOT. ARCHIWUM

Jak nie utopić szpitala w długach? Rady brak

Andrzej Gurba
Region

Strata Szpitala Miejskiego za 2022 r. to ponad siedem milionów złotych, miesięcznie placówka dokłada do niej około pół miliona złotych, a wszystkie zobowiązania lecznicy to już ponad 20 mln zł. Planu naprawczego nadal nie ma.

- W każdym miesiącu mamy niedobory w wysokości około 500 tysięcy złotych, ale udaje nam się utrzymać zdolność operacyjną, choć nie nazwałbym tego płynnością finansową. Realizujemy umowy z wierzycielami - mówi Tomasz Bojar-Fijałkowski, prezes Szpitala w Miastku.

Przypomnijmy, że lecznica wykorzystwała niedawno 4 mln

zł na spłatę najbardziej przeterminowanych zobowiązań. To pieniądze, które pierwotnie przeznaczone były na budowę szpitalnego oddziału ratunkowego (miał powstać z dotacji rządowej). Ten projekt został odłożony na półkę.

Z tych 4 mln zł zapłacono m.in. zaległe wynagrodzenia, ale nie wszystkie. Personel średniego szczebla czeka na wyrównanie związane z ustawowymi podwyżkami dla pracowników. Chodzi o trzy miesiące w 2022 roku: lipiec, sierpień, wrzesień.

- Łącznie na ten cel potrzeba nieco ponad milion złotych. Teraz tych pieniędzy nie mamy. Wrócimy do sprawy w marcu. Pracownicy o tym wiedzą - oznajmia Bojar-Fijałkowski.

Pozytywną informacją, która dotyczy również miastec-



Od prawej: Tomasz Bojar-Fijałkowski, prezes szpitala w Miastku i Ryszard Niemiec, dyrektor finansowy

kiego szpitala, jest zapowiedź zwiększenia wycen procedur medycznych, nawet o kilkanaście procent, przez Narodowy Fundusz Zdrowia.

Tymczasem trwa praca nad programem naprawczym dla szpitala w Miastku. Dokument miał być gotowy w styczniu, termin został przesunięty na luty, a wszystko wskazuje na to, że powstanie dopiero w marcu. Podczas niedawnych obrad komisji zdrowia Rady Miejskiej w Miastku Ryszard Niemiec, dyrektor finansowy szpitala, podkreślał, że najważniejsze jest przekazanie rzetelnych danych dotyczących placówki dla firmy, która przygotowuje program naprawczy, bo powstanie on na ich bazie. A jest kłopot z ich pozyskaniem z systemu infor-

matycznego i część danych trzeba spisywać ręcznie z dokumentacji papierowej. Na to wszystko potrzebny jest czas.

- Uważam, że szpital w Miastku jest w stanie zejść miesięcznie z kosztów o 300-400 tysięcy złotych - twierdzi Ryszard Niemiec.

Szczegółów jednak nie podał. Zapewne wiąże się to z optymalizacją, tak na oddziałach, jak i w administracji. Chodzi o inną organizację pracy, ale także o kadrowe cięcia.

Roczny budżet Szpitala Miejskiego w Miastku to około 55 mln zł. Koszty wynagrodzeń i pochodnych to aż 70-80 proc. Zatem w tym obszarze jest jedyny znaczące pole do zmian. Oszczędności w innych grupach wydatków nie zrobią istotnej dla szpitala różnicy. ©P

KRÓTKO

REGION

W poniedziałkowe popołudnie w Bytowie miała miejsce nietypowa interwencja policji. Tamtejsza komenda powiatowa otrzymała informację, że po drodze wojewódzkiej w okolicach jeziora Jeleń spaceruje łabędź. Ptak wyglądał na zdezorientowanego.

- Łabędź mógł w każdej chwili zginąć pod kołami samochodów, ale również stwarzał zagrożenie na jezdni dla kierowców - mówi Dawid Łaszcz z bytowskiej policji. - Z pomocą podeszły jeden

z naszych policjantów prewencji.

Mundurowy zwał łabędzia poza ulicę, zagroził mu drogę i zadbał o jego bezpieczeństwo. O sytuacji poinformowany został weterynarz, gdyż nie było wiadomo, czy ptak nie ma obrażeń. Badanie wykazało, że łabędź jest w dobrej kondycji i może wrócić nad pobliskie jezioro. Mundurowy z pomocą lekarza przewoził łabędzia w bezpieczne miejsce z dala od ruchliwej ulicy.

ZIDA

REKLAMA

0010727700



Prezydent Miasta Słupska

informuję, że

na tablicach ogłoszeń

Urzędu Miejskiego w Słupsku,

Plac Zwycięstwa 3 (II-piętro 213-224)

został wywieszony wykaz nieruchomości stanowiących własność Skarbu Państwa, przeznaczonych do:

* oddania w najem w trybie bezprzetargowym:

- lokal użytkowy o nr 15-usytuowany w nieruchomości będącej własnością Skarbu Państwa przy ul. Jana Pawła II 1 (dz. nr 482/2 obr. 13).

REKLAMA

0010730419



WÓJT GMINY RUJA

ogłasza rokowania

Nieruchomość nierolna, zabudowana, położona w:

Obręb Polanka, gmina Ruja, powiat legnicki województwo dolnośląskie dz. 66
Ogólna powierzchnia nieruchomości wynosi: **0,85 ha** z czego:

- Inne tereny zabudowane o pow. **0,3300 ha**, w klasie: B1-0,3300 ha
 - Tereny rekreacyjno-wypoczynkowe o pow. **0,5200 ha**, w klasie Bz-0,5200
- Nieruchomość zabudowana jest zabytkowym pałacem z drugiej połowy XIX wieku z bardziej współczesną dobudówką, wpisanym do rejestru zabytków pod nr 737/L z 26.06.1986 r. Budynek do końca sierpnia 2019 r. użytkowany był jako szkoła publiczna.

Cena wywoławcza nieruchomości wynosi 765 000,00 zł netto. Cena jest zwolniona z podatku VAT. Zaliczka wynosi 80 000 zł. Nieruchomość jest wolna od obciążeń. **Dla nieruchomości jest prowadzona Księga Wieczysta nr LE1L/00041781/3 przez WKW Sądu Rejonowego w Legnicy**
Rokowania zostaną przeprowadzone dnia 8.04.2023 r. w Urzędzie Gminy w Rui Ruja 23 o godz. 9:00

Zgłoszenia udziału w rokowaniach składa się w zamkniętych kopertach, niepozwalaających zidentyfikować zgłaszającego z dopiskiem „Rokowania na sprzedaż nieruchomości w Polance” w terminie do 3.04.2023 r. i powinno zawierać:

- 1) imię, nazwisko i adres albo nazwę lub firmę oraz siedzibę, jeżeli zgłaszającym jest osoba prawna lub inny podmiot;
- 2) datę sporządzenia zgłoszenia;
- 3) oświadczenie, że zgłaszający zapoznał się z warunkami rokowań i przyjmuje te warunki bez zastrzeżeń;
- 4) proponowaną cenę i sposób jej zapłaty (cena płatna jednorazowo czy na raty); 5) proponowany sposób realizacji dodatkowych warunków rokowań. Do zgłoszenia należy dołączyć kopię dowodu wpłaty zaliczki lub dowody stanowiące podstawę do zwolnienia z tego obowiązku. Rozłożona na raty niezapłacona część ceny podlega oprocentowaniu przy zastosowaniu stopy procentowej równej stopie redyskonta weksli stosowanej przez Narodowy Bank Polski. Wierzytelność Gminy z tytułu zabezpieczenia niezapłaconej części ceny podlega zabezpieczeniu hipotecznemu na rzecz Gminy Ruja. Nabycie nieruchomości przez cudzoziemców może nastąpić w przypadku uzyskania zezwolenia Ministra Spraw Wewnętrznych, jeżeli wymagają tego przepisy ustawy z dnia 24 marca 1920 r. o nabywaniu nieruchomości przez cudzoziemców (tj. Dz. U. z 2017, poz. 2278). Nabywca zobowiązany jest do ustalenia we własnym zakresie, czy nabycie nieruchomości będącej przedmiotem rokowań wymaga takiego zezwolenia. Zaliczkę należy wnieść najpóźniej do dnia 3.04.2023 r. (włącznie z zaznaczeniem, której nieruchomości dotyczy), przelewem bankowym na konto Urzędu Gminy Ruja nr rachunku **58 9589 0003 0010 6441 2000 0030**.

REKLAMA

0010730814

UPRZEJMIE INFORMUJEMY,

iz od dnia 6.02.2023 r. planowane jest rozpoczęcie budowy ścieżki pieszo-rowerowej wzdłuż ulicy Portowej w Słupsku.

Prace potrwać do końca 2023 r.

W czasie trwania prac mogą wystąpić utrudnienia dla ruchu pieszego oraz kołowego, za które z góry przepraszamy.

Wykonawca – „KRĘŻEL” Spółka z o.o.

REKLAMA

0010730810

Uprzejmie informujemy,

iz od dnia 6.02.2023 r. planowane jest rozpoczęcie przebudowy ulicy Morskiej w Słupsku.

Prace potrwać do końca 2023 roku.

W czasie trwania prac mogą wystąpić utrudnienia dla ruchu pieszego oraz kołowego, za które z góry przepraszamy.

Wykonawca - „KRĘŻEL” Spółka z o.o.

REKLAMA

0010731383

Spółdzielnia Mieszkaniowa „KOLEJARZ”

w Słupsku przy ul. Braci Gierymskich 1

ogłasza przetarg nieograniczony ofertowo-ustny na wykonanie świadectw charakterystyki energetycznej budynków mieszkalnych:

1. Zadanie I – 32 budynki

2. Zadanie II – 52 budynki

3. Zadanie III – 48 budynków

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

Warunkiem udziału w przetargach jest wniesienie wadium w pieniądzu, w wysokości po **1000,00 zł** na każde zadanie, które należy wpłacić na konto Spółdzielni w PKO BP S.A. Oddział Słupsk, nr rachunku **59 1020 4649 0000 7102 0003 4736** w terminie do dnia **7 lutego 2023 roku**.

Oferty należy składać w sekretariacie Spółdzielni przy ul. Braci Gierymskich 1 w Słupsku do dnia **7 lutego 2023 roku do godziny 10.00** zgodnie ze Specyfikacją Istotnych Warunków Zamówienia.

Specyfikacje Istotnych Warunków Zamówienia oraz szczegółowe informacje można uzyskać pod nr tel. **883 396 864, 883 396 833, 883 396 843** lub na stronie internetowej www.kolejarz.słupsk.pl.

Spółdzielnia zastrzega sobie prawo swobodnego wyboru oferenta, z możliwością przeprowadzenia przetargu ustnego dla wytypowanych oferentów lub unieważnienia przetargu bez podania przyczyn.

Najważniejsze, że ciepła nie zabraknie. Mieszkańcy miasta mogą spać spokojnie

Jakub Roszkowski
Region

Cztery scenariusze są przewidywane dla Białogardu, jeśli chodzi o dostawy ciepła dla mieszkańców miasta oraz o spółkę, która to zadanie realizuje. Wszystkie zostały omówione wczoraj na spotkaniu z wojewodą i ministrami środowiska.

To było rzeczywiście spotkanie na najwyższym szczeblu. Bo i sprawa jest gorąca. Na włosku wisiały przecież dostawy ciepła dla mieszkańców 25-tysięcznego Białogardu, a także do tutejszego szpitala. Katastrofa wisiała w powietrzu.

- Dyskusja była więc długa, nie ukrywam też, że burzliwa, ale mogę już zapewnić, mieszkańcy Białogardu nie muszą się martwić, bo bez względu na to, jak dalej potoczą się rozmowy, ludzie będą mieli gorące kaloryfery - powiedziała wiceminister klimatu i środowiska Anna Łukaszevska-Trzeciakowska, obecna na wczorajszym spotkaniu.



FOT. ARCHIWUM POLSKA PRESS

Dostawy ciepła były zagrożone dla 25 tysięcy mieszkańców Białogardu

- To najważniejsza informacja. Nie zostawiamy samorządu białogardzkiego i jego mieszkańców samym sobie - dodał wojewoda zachodniopomorski Zbigniew Bogucki, a wtórowała mu wiceminister środowiska Małgorzata Golińska. To wła-

śnie u wojewody spotkali się wczoraj ministrowie, parlamentarzyści, samorządowcy z Białogardu, szefowie banku, spółdzielni mieszkaniowej, szpitala w Białogardzie, a także spółek PGNiG oraz ZEC, by przedyskutować i wypracować

rozwiązania. Ta ostatnia spółka ma poważne kłopoty finansowe. Jest winna PGNiG już ponad 12 milionów złotych za gaz. W związku z tym państwowy operator gazowy zapowiedział, że wstrzyma dostawy gazu dla prywatnego ZEC, co jednak

miałoby dramatyczne konsekwencje, włącznie z pozbawieniem dostaw ciepła dla białogardzkiego szpitala.

- Ciepło będzie zapewnione, w ostateczności wojewoda uruchomi zarządzanie kryzysowe, więc nikt tego ciepła nie wyłączy. Natomiast samorząd miasta, przestrzegając zapisów m.in. ustawy o samorządzie gminnym, powinien podjąć kroki, które pozwolą mu na realizowanie tego prawa. A ono mówi, że dostarczanie ciepła jest obowiązkiem właśnie samorządu - przypominali minister Łukaszevska-Trzeciakowska i wojewoda Bogucki.

- Na razie rzeczywiście ostatecznych decyzji nie ma, bo ta dyskusja jeszcze trwa. Ale tak, o ciepło możemy być spokojni - komentował dla nas, zaraz po wyjściu ze spotkania, starosta białogardzki Piotr Pakuszto. - Moim zdaniem najlepsze wyjście to przejęcie przez miasto udziałów w spółce ZEC i pilnowanie decyzji. Niestety, na razie ZEC nie chce odsprzedać swoich udziałów. Innym wyjściem jest po prostu poręczenie

kredytu dla nich. Jakakolwiek decyzja zapadnie, musi być na to jeszcze zgoda Rady Miasta.

- Kłopoty ZEC nie wynikają bezpośrednio z sytuacji na rynku, związanej z pandemią czy wojną. Spółka zarządzająca już wcześniej podejmowała złe decyzje finansowe, czego efektem były niedawne zatrzymania części jej kierownictwa. Sprzedaż ZEC prywatnym inwestorom też nie była dobrą decyzją. To wszystko złożyło się więc na to, że ich sytuacja jest zła. Ale liczymy, że porozumienie zostanie wypracowane - zakończyła minister Łukaszevska-Trzeciakowska.

We wtorkowym spotkaniu brali udział przedstawiciele samorządu, PGNiG Obrót oraz spółki ZEC. - Niestety nie było prezesa (spółki ZEC - dop. red.), bo ten poleciał na narty. Jest zima, taka była jego decyzja. Widocznie to jest dla niego ważniejsze - podsumowała minister Łukaszevska-Trzeciakowska. Nieoficjalnie udało nam się ustalić, że prezes ZEC poleciał na narty do Aspen - słynnego ośrodka narciarskiego w Kolorado w USA. ©P

Nie będzie dozoru i poręczenia majątkowego. Pani adwokat przejdzie obserwację psychiatryczną w szpitalu

Bogumiła Rzeczkowska
Słupsk

Sąd okręgowy przedłużył Katarzynę R. o kolejne trzy miesiące tymczasowe aresztowanie. Prawniczka podejrzana o usiłowanie zabójstwa ma trafić na obserwację psychiatryczną.

Z wnioskiem o przedłużenie aresztu zwróciła się do sądu Prokuratura Okręgowa w Toruniu, która prowadzi śledztwo. Obrona z kolei wniosła o zastosowanie dozoru policji i wysokiego poręczenia majątkowego. Sąd jednak przedłużył areszt o kolejne trzy miesiące, mając na uwadze czynności, które należy jeszcze przeprowadzić w czasie śledztwa.

- To przede wszystkim zdobycie szeregu opinii w tej sprawie, z najważniejszą z nich - opinią psychiatrów, bo Katarzyna R. została skierowana na obserwację psychiatryczną - mówi sędzia Jacek Żółć, przewodniczący wydziału karnego w Sądzie Okręgowym w Słupsku.

Sąd zdecydował, że Katarzyna R. zostanie przebadana na oddziale psychiatrii sądowej Szpitala dla Nerwowo i Psychicznie Chorych w Starogardzie Gdańskim. Jednak obrońcy zaskarżyli tę decyzję do Sądu Apelacyjnego w Gdańsku, wnosząc o to, by obserwacja odbyła się w placówce w Szczecinie.



Katarzyna R. w Sądzie Okręgowym w Słupsku przed grudniowym posiedzeniem w sprawie obserwacji psychiatrycznej

- Prokuratura Okręgowa w Toruniu umówiła już bliski termin obserwacji ze szpitalem w Starogardzie Gdańskim. Natomiast w Szczecinie obserwacja była możliwa dopiero w maju - dodaje sędzia Jacek Żółć.

Katarzyna R. jest podejrzana o usiłowanie zabójstwa, uszkodzenia ciała, prowadzenia auta po pijanemu i znieważenia policjantów. 5 sierpnia przed jednym z budynków przy ulicy Lelwela w Słupsku zrobiła awanturę, w czasie której zraniła nożem w pośladek 37-letniego mężczyznę, a 41-latkowi wbiła nóż w brzuch i szyję. Próbowała uciec z miejsca zdarzenia, ale została zatrzymana, a następnie aresztowana. Ranni tra-

fili do szpitala. 41-latek z ranami kłutymi brzucha i szyi przeszedł operację.

Adwokatkę, mimo że nie wykonywała od kilku miesięcy zawodu, sąd dyscyplinarny zawiesił w czynnościach zawodowych.

Śledztwo zostało przekazane ze Słupska do Torunia, bo podejrzana reprezentowała swoich klientów w prokuraturach okręgu słupskiego. ©P

KRÓTKO

SŁUPSK
Muzeum Pomorza Środkowego w Słupsku zaprasza na spotkanie z cyklu „Służby mundurowe, historia i technika”. Tematem będzie historia przedwojennego niszczyciela ORP Błyskawica.

Jednostkę zbudowano w 1936 r. Wielkiej Brytanii. Jest najstarszym z istniejących na świecie niszczycieli. Wy różniła się jako „urodzona w czepku”, szczęściara - niemal sześć lat dzielnie służyła w ogniu II wojny światowej. W jej trakcie przepłynęła ok.

150 tysięcy mil morskich, co oznacza siedem i pół podróży dookoła Ziemi po równiku. Wzięła udział m.in.: w kampanii norweskiej, ewakuacji Dunkierki, bitwie o Atlantyk, operacjach Torch, Overlord i bitwie pod Ushant. Odznaczona za wojenną służbę Krzyżem Virtuti Militari.

Od niemal połowy wieku jest honorową Gospodynią Gdyni. Spotkanie odbędzie się w sobotę, 4 lutego, o godzinie 12 w Białym Spichlerzu przy ul. Szarych Szeregów w Słupsku. **MARA**

Koledze Andrzejowi Świerczowi
z powodu śmierci

Mamy

wyrazy głębokiego współczucia
składają

pracownicy i Dyrekcja SALUS w Słupsku

Wyrazy współczucia Państwu
Emilii i Sławkowi Nowak
z powodu śmierci

Mamy i Teściowej

składają

Członkowie WSM „Dom Nauczyciela”

Doświadczenie i renoma procentują. Firma stąd podporą wielkich graczy przemysłu jachtowego

Magdalena Olechnowicz
Niemy

Podczas Boot Düsseldorf, jednej z największych imprez branży sportów wodnych i przemysłu jachtowego, prezentowane są propozycje czołowych światowych producentów, w których realizację jest zaangażowany Markos z pomorskiego Globina.

Targi Boot Düsseldorf, o których ich organizatorzy mówią z dumą, że to największa na świecie wystawa przemysłu jachtowego i sportów wodnych, rozpoczęły się 21 stycznia i potrwają do najbliższej niedzieli. Bierze w nich udział około 1500 wystawców, którzy swe produkty i usługi prezentują w kilkunastu halach targowych.

- Najwięksi gracze, najnowsze trendy, całe mnóstwo wniosków dotyczących tego, jak obecnie wygląda rynek i co czeka nas w niedalekiej przyszłości. Odwiedzający wystawę mogą zobaczyć łodzie i jachty motorowe - od niewielkich modeli dla początkujących po ekskluzywne

jednostki dla najbardziej wymagających armatorów. Wśród nich są produkowane lub współprodukowane przez nas projekty. To ogromne wyróżnienie dla firmy i zespołu - przyznaje Piotr Chomontek, dyrektor techniczno-handlowy w firmie Markos. - Fakt, że jesteśmy obecni na prestiżowej imprezie, pokazuje naszą siłę i markę, jakie wypracowaliśmy latami profesjonalizmu, ambicji i jakości.

Dużym zainteresowaniem cieszy się stoisko, na którym jest prezentowany model C57 z szerokiego portfolio firmy Bavaria Yachts. Piękny kadłub wraz ze wzmocnieniami i szeregiem elementów konstrukcyjnych jest wynikiem pracy w Markosie. Z kolei Bali Catamarans prezentuje w Dusseldorfie model Bali 4.4, do którego budowy używane są detale - dachy, kabiny łazienkowe, poszczególne elementy konstrukcyjne, pokrywę czy kil - produkowane w zakładzie w Globinie.

- Mamy też wkład w budowę jachtu Nautor Swan, który również jest promowany podczas Boot Düsseldorf. Zaangażowanie

w rozwój tego modelu jest coraz większe, ponieważ już dziś wspieramy fińskiego producenta realizacją szeregu elementów kompozytowych wykorzystywanych w budowie ekskluzywnych jachtów - chwali się Dariusz Ustjanowski, dyrektor produkcji w Markosie.

Ale to nie koniec.

Zaprezentowana została jeszcze inna łódź, której budowę wspiera firma Markos. To ekskluzywny jacht Axopar 45, pełnowymiarowy cruiser z wygodnymi kabinami i pełnym wyposażeniem mieszkalnym.

- Mimo stosunkowo dużych rozmiarów łodzi, jednostka zachowuje swój dynamiczny wygląd i smukłą, sportową sylwetkę, co nie jest łatwym osiągnięciem przy budowie większych jachtów - deklaruje producent.

- Obecność na tak prestiżowym wydarzeniu projektów, w których mamy swój wkład, to dla naszej firmy i całego naszego zespołu powód do dumy i radości. Potwierdzamy w ten sposób szerokie możliwości produkcyjne, ponieważ jesteśmy zaangażowani w realizację projektów



Międzynarodowe Targi Łodzi w Düsseldorfie, bardziej znane jako Boot Düsseldorf lub po prostu Boot, to jedno z najważniejszych na świecie targów łodzi. Impreza jest uważana za punkt odniesienia dla międzynarodowej branży łodzi i sportów wodnych

z różnego segmentu i rynku. To również potwierdzenie marki, na którą pracujemy latami oraz zaufania, jakim darzą nas partnerzy - podkreśla Cezary Koseski, prezes Markosu.

- Za nami ważne rozmowy o tym, co dalej, otwieranie się

na nowe możliwości współpracy. Co najważniejsze, wśród światowych marek cieszymy się bardzo dobrą opinią, co rysuje przed nami optymistyczną przyszłość i ciekawe perspektywy. Rozmowy dotyczące nowych projektów już zostały rozpoczęte - dodaje Chomontek.

Markos specjalizuje się w kompozytach, bazując na ponad 30-letnim doświadczeniu w projektowaniu, konstrukcji oraz ich wykonaniu. Firma została założona w 1991 roku. Jest jednym z największych producentów na Pomorzu Środkowym. ©©

RFK, AMA

011072952

6 lutego 2023 r., Hotel Sheraton Grand Warsaw

EEC TRENDS

EEC Trends to merytoryczny, programowy, kreatywny prolog Europejskiego Kongresu Gospodarczego

W programie między innymi:

- Gospodarka 2023: trendy, szanse, ryzyka
- Nowa energia, nowa energetyka
- Digitalizacja w praktyce
- Infrastruktura i geopolityka
- Ukraina – wojna i przyszłość

Zarejestruj się! www.trends.eecpoland.eu



POLSKA i ŚWIAT

KRÓTKO

WARSZAWA

Siedem zakażeń omikronem

Minister zdrowia Adam Niedzielski we wtorkowym wywiadzie dla portalu wp.pl powiedział, że potwierdzono w Polsce siedem zakażeń subwariantem XBB.1.5 omikronu. Wariant ten nazywany jest krakenem.

– Mamy pierwsze siedem przypadków wariantu XBB.1.5 koronawirusa, czyli popularnego krakena. Na dziś COVID-19 nie stanowi jednak dla Polski zagrożenia, nawet w wersji XBB.1.5 – powiedział minister zdrowia Adam Niedzielski.

Kraken to wariant omikronu. Posiada specjalną mutację, przez co rozprzestrzenia się szybciej niż inne znane warianty omikronu. Według wirusologów ten wariant nie powoduje choroby, która nie jest realne zagrożenie życia, jednak nie można jej bagatelizować.

– Nie widzimy na dziś zwiększonego zagrożenia dla Polski, tak jak ECDC nie widzi zwiększonego ryzyka dla Europy – zapewnił minister Niedzielski.

Damian Świdorski

RYGA

Konsultacje z sąsiadami



Szef MSZ Zbigniew Rau przybył we wtorek z wizytą do Rygi, by spotkać się ze swoimi odpowiednikami z państw bałtyckich: Gabrielusem Landsbergisem z Litwy, Edgarsem Rinkeviczem z Łotwy oraz Urmasem Reinsalu z Estonii. Rozmowy dotyczyły współpracy i polityki bezpieczeństwa. PAP

WARSZAWA

Zmarła wybitna himalaistka

W wieku 73 lat zmarła Anna Czerwińska – wybitna polska himalaistka, zdobywczyni sześciu ośmiotysięczników oraz Korony Ziemi. Brała udział w słynnych wyprawach razem z najbardziej znanymi polskimi himalaistkami, w tym z Wandą Rutkiewicz czy Krystyną Płanowską. Urodziła się 10 lipca 1949 r.

w Warszawie. Ukończyła studia farmaceutyczne z tytułem doktora, ale nie pracowała zbyt długo w tym zawodzie, porzucając go dla wspinaczki wysokogórskiej. Początkowo ograniczała się do Tatr, ale potem zainteresowała się wyższymi górami: Alpami, Karakorum i Himalajami. Adam Kiela

WARSZAWA

Zwłoki 30-letniego obywatela Indii zostały znalezione w jednym z bloków na warszawskiej Ochocie. W związku ze sprawą policja zatrzymała podejrzanego 40-latkę. – Mężczyzna usłyszał zarzut zabójstwa. Decyzją sądu wobec zatrzymanego zastosowany został areszt tymczasowy – przekazała nam Aleksandra Skrzyniarz, rzeczniczka Prokuratury Okręgowej w Warszawie. Informacja o zabójstwie pojawiła się w ostatnich dniach na portalu india.com.

Czy Biden przyjedzie do Polski w rocznicę wojny w Ukrainie?

Andrzej Grochal, WR
Warszawa

Prezydent USA Joe Biden zapowiedział, że odwiedzi Polskę, choć nie sprecyzował terminu swojej wizyty. Prawdopodobnie prezydent USA odwiedzi w lutym kilka krajów europejskich.

Biały Dom nie podaje szczegółów, jednak amerykańskie media donoszą od kilku dni, że prezydent Stanów Zjednoczonych planuje wizytę w Europie, w tym w Polsce. Zapytany przez dziennikarza Polskiego Radia o to, czy odwiedzi Polskę w lutym, Biden powiedział: „Polecę do Polski, ale nie wiem jeszcze, kiedy”. Według wcześniejszych doniesień NBC News i CNN Biały Dom rozważa wizytę amerykańskiego prezydenta w Polsce w okolicach rocznicy rosyjskiej inwazji na Ukrainę.

Amerkańscy dyplomaci podkreślają, że w ciągu ostatniego roku, na skutek czołowej roli Polski w działaniach na rzecz wsparcia walczącej Ukrainy, relacje Warszawy z Waszyngtonem są bardzo dobre. To dlatego podczas podróży do Europy Biden zechce odwiedzić Polskę.

Niektórzy zastanawiają się, czy może dojść do wizyty amerykańskiego prezydenta również w Ukrainie, jednak tego nikt obecnie nie potwierdza ze względów bezpieczeństwa. Gdyby miało dojść do ta-



Wizyta Joeo Bidena w Polsce miałyby się odbyć w okolicach rocznicy rosyjskiej inwazji na Ukrainę

kiej wizyty, trzymana byłaby ona w tajemnicy do samego końca.

O szczegółach i programie ewentualnej wizyty prezydenta USA będzie wiadomo później. Marcin Przydacz, szef prezydenckiego Biura Polityki Międzynarodowej, zapytany przez Polską Agencję Prasową o wizytę Bidena w Polsce, odpowiedział, że „z naszej perspektywy wizyta prezydenta Bidena w Europie w najbliższym czasie byłaby dużym wydarzeniem”. Podkreślił, że to strona amerykańska będzie komunikować swoje plany, gdyż

podróż Bidena do Europy może wiązać się z odwiedzeniem nie jednego, a szeregu państw.

Przydacz zapewnił, że Polska będzie starała się utrzymać wysoką intensywność kontaktów z USA. Dodał, że wraz z szefem BBN Jackiem Siewierą udaje się w tym tygodniu do USA na rozmowy dotyczące kwestii bezpieczeństwa w Radzie Bezpieczeństwa Narodowego, Pentagonie oraz Departamencie Stanu. Jednym z tematów rozmów będzie planowany na 11-12 lipca szczyt NATO w Wilnie.

Od czasu wybuchu wojny w Ukrainie i ogromnego wsparcia humanitarnego oraz militarnego, jakie Polska udzieliła Kijowowi, wzrosła pozycja naszego kraju na arenie międzynarodowej. Jeśli chodzi o Stany Zjednoczone, to Polskę odwiedził prezydent Biden, wiceprezydent Kamala Harris czy sekretarz stanu Antony Blinken.

Sprzęt dla Ukrainy

W ostatnich tygodniach zabiegi dyplomatyczne ze strony rządu i Kancelarii Prezydenta doprowadziły do stworzenia koalicji na przekazanie Ukrainie czołgów zachodniego typu oraz wydania przez Berlin zgody na przekazanie Ukrainie czołgów Leopard 2, na co przed dłuższy czas nie zgadzał się niemiecki kanclerz Olaf Scholz.

Przy okazji w ramach wsparcia tego ruchu Stany Zjednoczone zgodziły się przekazać Ukraincom czołgi Abrams.

Dziś władze Ukrainy zaczynają coraz głośniejsze dopominanie się o przekazanie przez NATO myśliwców F16. Wcześniej prezydent Joe Biden mówił, że Ukraina dostanie od Ameryki taką broń, jakiej będzie potrzebować. Teraz zapytany, czy USA przekażą Ukrainie samoloty wielozadaniowe F-16, o które ubiega się Kijów stwierdził krótko: „Nie”.

Z kolei prezydent Francji Emmanuel Macron nie wykluczył możliwości przekazania Ukrainie takich samolotów.

2,6 miliarda złotych od rządowego funduszu na budowy i remonty dróg powiatowych oraz gminnych

Karolina Wrońska
Warszawa

Rząd przyjął rozwiązania, które mają przyspieszyć realizację inwestycji na drogach gminnych i powiatowych w ramach Rządowego Funduszu Rozwoju Dróg.

Rząd przyjął projekt noweli o drogach publicznych – poinformowała we wtorek Kancelaria Prezesa Rady Ministrów. Dodała, że w 2023 roku na do-

finansowanie budowy, przebudowy lub remonty dróg powiatowych i gminnych w ramach Rządowego Funduszu Rozwoju Dróg przeznaczonych zostanie ponad 2,6 miliarda złotych.

Dodano, że dzięki temu powstanie lub zostanie zmodernizowanych prawie 2,8 tys. km dróg, w tym ponad 1,5 tys. km dróg powiatowych oraz 1,3 tys. km dróg gminnych.

Od 2019 r. ze wsparciem z RFRD zrealizowane zostały

inwestycje o długości ponad 18 tys. km.

Rada Ministrów przyjęła projekt ustawy o zmianie ustawy o drogach publicznych oraz niektórych innych ustaw, przedłożony przez ministra infrastruktury – podała KPRM.

Jak poinformowano, rząd chce umożliwić przyspieszenie ogłoszenia naborów na zadania powiatowe i gminne w ramach Rządowego Funduszu Rozwoju Dróg. „Celem

zmian jest szybsze zawarcie z samorządami umów o dofinansowanie i dłuższy czas dla nich na realizację projektów inwestycyjnych. Projekt dostosowuje także polskie prawo do przepisów Unii Europejskiej. Dotyczy to m.in. systemu elektronicznego poboru opłat drogowych i ułatwiania transgranicznej wymiany informacji na temat przypadków nieuiszczenia tych opłat” – wskazano. PAP

ROZDAJEMY ZA DARMO 100 OPAKOWAŃ!!!*

Chcesz szybko zmniejszyć ból?

Pomoże Cię w tym lecznicza sól Epsom

RECEPTURA SPRZED 400 LAT ZWALCZA STANY ZAPALNE ORAZ OBRZĘKI STAWÓW I MIĘŚNI

Masz problemy z rwą, zwyrodnieniami, obrzękami, krwiakami i reumatyzmem? Już 2 miliony osób zyskały szansę na poprawę sprawności dzięki soli Epsom, która 1. raz została użyta... w 1618 roku! Też marzysz o tym, aby nic Cię nie bolało i nie strzykało Ci w kościach? Do Polski właśnie trafił pakiet 100 darmowych opakowań leczniczej soli z angielskiego uzdrowiska Epsom. Dopilnuj, żeby jedno z nich było Twoje! Zadzwoń pod numer telefonu na dole strony.

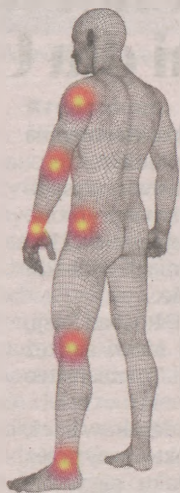
AKCJA REFUNDACJA – pula produktów za 0 zł!

Ta sól pomoże Ci szybko zniwelować ból

400-letnia, naturalna mieszanka solna pomoże Ci **rozprawić się z bólem** w zaciszu Twojego domu, **szybko i skutecznie**. Takie są wnioski specjalistów z Europejskiego Instytutu Odnowy Ruchu w hrabstwie Surrey.

„Wystarczy kwadrans kąpieli z dodatkiem soli Epsom, by odzyskać → silne nogi → władne ręce → elastyczny kręgosłup i ścięgna” – mówi spec. Gabriel Meier. Od 40 lat bada on niezwykle właściwości leczniczej staroangielskiej mieszanki solnej. „Równie doskonałe rezultaty daje przyłożenie nasączonego nią kompresu na zmienione chorobowo miejsca. Ból, krwiaki, opuchlizna i pieczenie mogą zmniejszyć się **w rekordowo krótkim czasie**” – zapewnia.

Już 2 miliony osób dosłownie na własnej skórze przekonały się o tym: gorzka sól Epsom pomaga zmniejszyć zwyrodnienia i stanąć na nogi nawet w beznadziejnych przypadkach.



Pokochasz ją od 1. zastosowania

Niezwykłe lecznicze właściwości medycznej soli odkryto już na początku XVII wieku, w miasteczku Epsom. Pasterze i czeladnicy, którzy kąpali się w tamtejszych mineralnych źródłach, **blyskawicznie odzyskiwali siłę w nogach i rękach**. W krótkim czasie zmniejszały się u nich stany zapalne, niedowłady kończyn, bóle po urazach i kontuzjach. Również osoby starsze, od lat cierpiące na korzonki i deformacje kręgosłupa, odzyskiwały **dawny wigor**. A to wszystko dzięki relaksującym kąpielom z mieszkanką solną! W niepamięć odchodziło rwanie w plecach czy strzelanie w kolanie. Kark i barki odzyskiwały pełną ruchomość. „Sól Epsom skutecznie pomagała zredukować ból oraz problemy ze stawami i mięśniami już w czasach, kiedy nie istniała ortopedia, a tabletki i zastrzyki nie były powszechne. A dziś bije rekordy popularności i skuteczności. Dlaczego? Bo jest wchłaniania nie z żołądka, tylko przez skórę. Największy

Ty również możesz odzyskać sprawność **ZA DARMO**, jeśli już teraz zadzwonisz po jedno ze **stu refundowanych opakowań soli Epsom**. Pospiesz się, decyduje zasada **kto pierwszy, ten lepszy**.

organ w ciele człowieka! Dobroczynne składniki soli Epsom podane tą drogą utrzymują się w ludzkim organizmie aż 9 h. A w tak długim czasie mogą skutecznie wesprzeć regenerację stawów, mięśni i kości. Użytkownicy potwierdzają, że poprawa następuje już 1. dnia.” – tłumaczy spec. Meier.

Dla nas liczy się wyłącznie Twoja sprawność

Dlaczego rozdajemy opakowania genialnej mieszanki solankowej Epsom GRATIS? I dlaczego dowiadujesz się o niej dopiero teraz, chociaż współcześnie pomogła już tylu osobom, ile liczy sobie

Moc naturalnych składników



Rewolucyjna sól Epsom pomaga:

- ✓ Znieczulić obolałe ręce, nogi i plecy
- ✓ Zmniejszyć objawy zwyrodnień
- ✓ Przyspieszyć gojenie ran
- ✓ Zredukować drętwienie i zesztywnienie
- ✓ Usunąć obrzęki i krwiaki
- ✓ Przywrócić ciału lekkość

całe województwo zachodniopomorskie? Przygotuj się na wstrząs: „Należy zadać sobie pytanie, czy do tej pory przyjmowaliśmy skuteczne środki, które przywracają sprawność raz na zawsze?” - pyta spec. Meier. „Każda osoba dotknięta bólem, dyskomfortem i problemami zwyrodnieniowymi prawdopodobnie będzie szukać efektywnego rozwiązania do skutku. Oczywiście po drodze korzystając z wielu metod, które nie przyniosą satysfakcjonujących rezultatów. Nasz środek pomaga

skutecznie zwiększyć zakres poruszania się i zniwelować dolegliwości bólowe. Nie mogą dłużej ukrywać przed ludźmi genialnego odkrycia, które wspiera swobodne chodzenie, bieganie, schylanie się i tańczenie. Każdy ma prawo do życia bez bólu i ograniczeń ruchowych! Znalazłem uczciwego dystrybutora, który udostępnił **DARMOWY pakiet leczniczej soli Epsom** najbardziej potrzebującym. Bez sztucznego narzucania marzy, bez pazernych pośredników. Nie jesteśmy też jednak instytucją charytatywną i nie możemy rozdawać tak cennego specyfiku bez końca. Jeśli chcesz otrzymać jedno ze 100 gratisowych opakowań, zadzwoń natychmiast pod numer podany poniżej. To Twoja jedyna szansa!”

Po kilku dniach poczułam się, jak nowo narodzona!

Pierwsze efekty działania tej soli poczułam jeszcze w trakcie kąpieli. Rwanie w biodrach bardzo szybko się zmniejszyło. Niedługo później mogłam już swobodnie chodzić po mieszkaniu. Sądziłam, że nigdy nie będzie mi to dane, bo mam silnie rozwiniętą lekooporność. Do tego ta mieszanka działa antybakteryjnie, więc w trakcie nie musiałam borykać się z żadną grzybicą ani podrażnieniami (jak to bywało przy innych metodach).



Janina, 76 lat, Opole

Odzyskaj sprawność **ZA DARMO** – zadzwoń po leczniczą sól Epsom!

Pierwsze 100 osób, które zadzwonią do 14.02.2023 roku, otrzyma 100% refundacji od producenta!

Zadzwoń: 55 222 08 68

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

Polska gościem honorowym na targach książki w Tajpej

Oprac. Wojciech Rogacin
Tajpej

Minister kultury Tajwanu Shih Che odwiedził we wtorek polskie stoisko na Międzynarodowej Wystawie Książek w Tajpej. Na targach pojawił się też Andrzej Sapkowski, autor „Wiedźmina”.

Po polskim pawilonie oprowadzał go dyrektor Instytutu Książek Dariusz Jaworski. Polska po raz pierwszy jest gościem honorowym wydarzenia.

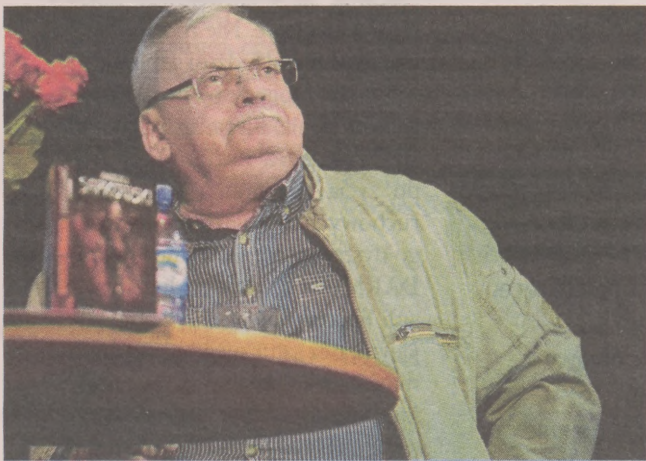
Międzynarodowa Wystawa Książek w Tajpej (Taipei International Book Exhibition TIBE) potrwa do 5 lutego. Będzie to okazja do promocji nie tylko polskiej literatury, ale także kultury. Zaplanowano m.in. spo-

tkania z polskimi twórcami, wystawę ilustracji dziecięcej, koncert, degustacje polskich potraw.

W pierwszym dniu polskie stoisko odwiedził minister kultury Tajwanu, który żywo zainteresował się stoiskiem poświęconym „Wiedźminowi”. Wziął nawet do rąk miecz książkowego bohatera.

Obecny był twórca sagi Andrzej Sapkowski.

Dyrektor Instytutu Książki, witając ministra kultury Tajwanu, powiedział, że „polski pawilon liczący ponad 440 mkw. próbuje pokazać kulturę naszego kraju”. „Kolory, które zostały użyte oraz motywy nawiązują do tradycji kultury polskiej, tradycji ludowej, ale mają także akcenty azjatyckie” - opowiadał Jaworski. PAP



Andrzej Sapkowski pozował do zdjęć z mieczem na stoisku poświęconym książkom o Wiedźminie

Strajki paraliżują działanie służb publicznych Francji

Adam Kiełar
Paryż

Nie ustają protesty przeciwko planowanym zmianom w systemie emerytalnym, które forsuje francuski rząd.

We wtorek zaplanowano kolejną falę strajków oraz wieców, organizowanych przez największe centrale związków zawodowych we Francji. Wyruszyło znacznie mniej niż zwykle pociągów podmiejskich, metra, jak również regionalnych oraz szybkiej kolei TGV. Również narodowy operator lotniczy Air France odwołał wiele lotów.

Ponadto, w całym kraju zaplanowano szereg demonstracji i wieców, które mają pokazać sprzeciw Francuzów wobec planowanych zmian w systemie emerytalnym. MSW wysłało do ochrony aż 11 tysięcy policjan-

tów, w tym 4 tysiące w samym Paryżu.

Według badań, większość francuskiego społeczeństwa jest przeciwna podwyższeniu wieku emerytalnego, a 62 procent popiera akcje protestacyjne w tej sprawie.

Rząd planuje podwyższenie wieku emerytalnego z 62 do 64 lat. Obecnie, aby przejść na emeryturę, należy opłacać składki przez 42 lata. Jeśli proponowane zmiany wejdą w życie, wiek zostanie stopniowo podwyższony o 2 lata, a okres składkowy wydłużony o rok.

Rząd poszedł na pewne ustępstwa, gdyż początkowo wiek emerytalny miał wynosić 65 lat. Minimalna emerytura wyniesie 1200 euro. Władze nie zamierzają się jednak ugiąć, a szefowa rządu powiedziała, że wysokość wieku emerytalnego „nie podlega negocjacji”. PAP

Putin szykuje nowe uderzenie. Chce zająć Kijów

Kazimierz Sikorski
Kijów

Plany nowego błyskawicznego ataku wojsk rosyjskich mówią o zajęciu Kijowa - uważają analitycy. Dlatego Zachód musi dobrać siły ukraińskie.

Rosja szykuje co najmniej 200 tysięcy żołnierzy, by przeprowadzić nowy potężny atak na Ukrainę - ostrzegł najwyższy urzędnik NATO.

Sekretarz generalny NATO Jens Stoltenberg mówi, że nie ma oznak, by Putin przygotowywał się do pokoju. Raporty z zachodniego wywiadu sugerują zupełnie coś odwrotnego. Według nich do nowego ataku może dojść przed pierwszą rocznicą wybuchu wojny z Ukrainą. Zdaniem zachodnich służb byłby to atak w stylu blitzkriegu.

Putin liczy, że zostanie zakończony zdobyciem Kijowa. Stoltenberg nie podał żadnych szczegółów, ale powtórzył, że Zachód musi kontynuować uzbrajanie Ukrainy.

Ostrzegł świat, aby przygotował się na długi marsz i dodał, że niezwykle ważne jest, aby Putin nie wygrał. Zwycięstwo Rosji wzmocniłoby dyktatorów i uczyniło świat bardziej niebezpiecznym. Ostrzegł, że Putin nie zasiądzie do rozmów, dopóki wierzy, że może wygrać na polu bitwy.

W Korei Południowej Stoltenberg powiedział, że widać



Według analityków ukraińskich Kreml za wszelką cenę chce osiągnąć jakiś sukces militarny w Ukrainie

przygotowania Rosji do większej wojny, że mobilizują więcej żołnierzy, 200 tys., a potencjalnie nawet więcej, że nabywają nową broń, więcej amunicji, zwiększają własną produkcję, ale także kupują więcej broni od innych państw, takich jak Iran i Korea Północna.

Stoltenberg przekonywał, że jedynym sposobem, aby zmusić Putina do rozmów, jest dalsze uzbrajanie Ukrainy. - Jeśli więc naprawdę chcemy, aby Ukraina zwyciężyła jako suwerenny, niepodległy naród w Europie, musimy ją teraz wesprzeć. Dzisiejsze wsparcie

umożliwia osiągnięcie porozumienia pokojowego jutro - powiedział sekretarz generalny NATO.

Również przewodniczący rady rezerwistów wojsk lądowych Ukrainy Iwan Tymoczka przekonuje, że Rosjanie wzmacniają swoje siły w Don-

Zwycięstwo Rosji wzmocniłoby dyktatorów i uczyniło świat bardziej niebezpiecznym - twierdzi Jens Stoltenberg

basie, przygotowując się do nadchodzącej ofensywy. Dodał, że wojska rosyjskie będą musiały rozpocząć nową kampanię ze względu na wewnętrzzną presję na odniesienie zwycięstwa.

Instytut Studiów Wschodnich informuje, że przygotowania do nowego natarcia trwają także w przestrzeni informacyjnej. Rosyjscy blogerzy militarni nagłaśniają przekaz, według którego główne siły oczekiwanej ofensywy i obiecywanego przez władze rosyjskie przełamania na froncie jeszcze nie weszły na pole walki. PAP

Szokujące słowa prezydenta Chorwacji o dostawach zachodniej broni dla Ukrainy

Kazimierz Sikorski
Zagrzeb

Prezydent Chorwacji - państwa, które jest członkiem NATO - zaskoczył zachodnie stolicę. Mówi, że dostawy broni dla Ukrainy przedłużają wojnę.

Szałem nazwał również myślenie, że można Rosję pokonać w wojnie konwencjonalnej.

Ukraina protestuje przeciwko wypowiedziom polityka. Rzecznik ukraińskiego MSZ Ołeh Mikołenko napisał w mediach społecznościowych: „Uważamy za niedopuszczalne wypowiedzi prezydenta Chorwacji, który faktycznie zakwestionował integralność terytorialną Ukrainy. Bardzo natomiast cenimy i wyrażamy wdzięczność rządowi Chorwacji i narodowi chorwackiemu



Milanović stwierdził, że Krym nie wróci do Ukrainy

za niezmiennie wsparcie Ukrainców w walce przeciwko rosyjskiej agresji”.

Zoran Milanović skrytykował państwa zachodnie za dostarczanie Ukrainie czołgów i innej broni. Uważa, że pomoc wojskowa udzielona Kijowowi przez

państwa zachodnie jest daremna i tylko rozszerzy konflikt.

- Jestem przeciwny wysyłaniu tam śmiertelnej broni. To przedłuża wojnę - mówił Milanović o staraniach Zachodu o pomoc Ukrainie.

- Jaki jest cel? Rozpad Rosji, zmiana rządu? Mówi się też o rozdarciu Rosji. To szaleństwo - dodał.

Milanović zadeklarował też, że Krym, zaanektowany przez Rosję w 2014 roku, nigdy nie wróci do Kijowa. - To, co Zachód robi w sprawie Ukrainy, jest głęboko niemoralne, ponieważ nie ma rozwiązania (dla wojny) - powiedział Milanović podczas wizyty w koszarach wojskowych w mieście Petrinja. - To jasne, że Krym już nigdy nie będzie częścią Ukrainy - podsumował.

Milanović wygrał wybory prezydenckie w Chorwacji

w 2019 roku jako lewicowy kandydat liberalny, ale od tego czasu zwrócił się w stronę populistycznego nacjonalizmu i skrytykował zachodnią politykę wobec Rosji i Bałkanów.

Milanović zyskał reputację zwolennika Putina, czemu sam zaprzecza. Jednak w ostatnich miesiącach otwarcie sprzeciwiał się przyjęciu Finlandii i Szwecji do NATO, a także odmówił szkolenia w Chorwacji wojsk ukraińskich.

- Ciekawe, czy Zoran Milanović mógłby zostać prezydentem swojego kraju z taką retoryką w latach 90. ubiegłego wieku, gdy Chorwacja walczyła o zachowanie swojej państwowości? Czy jego wyborcy zgodziliby się zamknąć oczy na okupację części terytorium kraju? Wątpię - skomentował Ołeh Mikołenko, rzecznik ukraińskiego MSZ. PAP

strona ZDROWIA

stronazdrowia.pl

W NUMERZE: Bolą, pieką, kłują...

Diagnostyki chorób oczu nie wolno odkładać na później. Kiedy oczy bołą, kłują i pieką, może to być nie tylko zwistun ich przeciążenia czy podrażnienia, ale także chorób.



FOT. 123RF

ZA TYDZIEŃ:

- Pielęgniarska domowa opieka długoterminowa: kto i na jakich zasadach może się o nią starać?
- Dieta, która łagodzi objawy menopauzy i sprzyja smukłej sylwetce



FOT. 123RF

Jakie sygnały dają chore nerki i jak o nie dbać, zanim zaczną szwankować?

Agata Siemiaszko
agata.siemiaszko@polskapress.pl

Symptomy kłopotów z nerkami można pomylić z innymi schorzeniami. Objawów nie wolno lekceważyć, bo nerki spełniają wiele bardzo ważnych funkcji. Jak o nie dbać i co im szkodzi?

Nerki to ważne narządy, które filtrują krew z nadmiaru soli, mocznika, a także usprawniają detoksykację organizmu. Schorzenia nerek rozwijają się przez wiele lat, a pierwsze wyraźne symptomy ich uszkodzenia najczęściej pojawiają się już w zaawansowanym stadium choroby. Wśród najczęstszych problemów z tymi narządami wymieniamy się kłębuszkowe zapalenie nerek, niewydolność i raka nerki.

Niepokojące objawy

Pogorszenie pracy nerek łatwo pomylić z niestrawnością lub infekcją intymną. Jakiego rodzaju objawy mogą oznaczać kamicę nerkową lub ostre zapalenie kłębuszków nerkowych?

Zmiana częstotliwości oddawania moczu

Najczęstszym objawem zaburzeń pracy układu moczowego jest częste oddawanie moczu. Objaw ten pojawia się przy zakażeniu pęcherza moczowego, ale również w ostrym zapaleniu kłębuszków nerkowych. Dodatkowo częste oddawanie moczu może oznaczać również cukrzycę, moczwicę, chorobę Cushinga oraz akromegalię. Natomiast zmniejszona częstość korzystania z toalety może świadczyć o rozwoju niewydolności nerek.

Ból i pieczenie podczas oddawania moczu

Ból podczas mikcji, czyli oddawania moczu, najczęściej związany jest z bakteryjnym zakażeniem pęcherza, jednak może również wskazywać na kamicę nerkową lub początkowe stadium niewydolności. Nieprzyjemne pieczenie podczas mikcji to również jeden z objawów zaburzenia pracy kłębuszków nerkowych i rozwoju stanu zapalnego.

Krwimocz

W prawidłowym składzie moczu nie powinno być erytrocytów, czyli krwinek czerwonych. W momencie zabarwienia moczu na kolor różowy lub czerwony należy bezwzględnie zebrać próbkę do sterylnego pojemnika i udać się do laboratorium na badania. Po wstępnej analizie należy skonsultować się z lekarzem pierwszego kontaktu lub urologiem, który zleci odpowiednie leczenie. Najczęściej krwimocz związany jest z zakażeniem pęcherza moczowego, zapaleniem kłębuszków nerkowych, a także rozwijającą się niewydolnością nerek.

Ból pleców w okolicy lędźwiowej

Ból pleców w okolicy lędźwiowej nie jest charakterystycznym objawem zaburzeń pracy nerek, ponieważ może oznaczać również przemęczenie,

przetrenowanie, zwyrodnienie kręgosłupa, a nawet dnę moczanową. W przypadku zapalenia nerek ból pleców najczęściej pojawia się po prawej stronie i nierzadko promieniuje do nogi. Jeśli ból nie mija po odpoczynku lub utrzymuje się dłużej niż 2 tygodnie, należy udać się do lekarza pierwszego kontaktu, który zleci dodatkowe badania diagnostyczne.

Gorączka i dreszcze

Nietypowym objawem zaburzeń pracy nerek jest gorączka, której często towarzyszą dreszcze i zimne poty. Taki

Dolegliwości nie wolno lekceważyć i należy je skonsultować z lekarzem pierwszego kontaktu, który zaleci badania i terapię

objaw towarzyszy nie tylko chorobom nerek, ale również przeziębieniu, grypie, stanom zapalnym, zatruciom pokarmowym oraz chorobom nowotworowym. Gorączka w przypadku zaburzeń pracy nerek pojawia się nagle, a temperatura ciała może przekraczać nawet 39 stopni. Podwyższonej temperaturze ciała często towarzyszą również omdlenia i silny ból pleców.

Jak dbać o zdrowie nerek na co dzień?

Wśród najważniejszych zasad chroniących te niewielkie narządy przed chorobami wymieniamy:

- wypijanie odpowiedniej ilości płynów - nerki do pracy potrzebują wody, dlatego zaleca się, aby każda osoba dorosła wypijała minimum 35 ml na każdy kilogram masy ciała,

- dbanie o zbilansowaną dietę z ograniczeniem szczawianów, które zwiększają ryzyko rozwoju kamicy. Dlatego ograniczeniu podlegać powinny: szczaw, szpinak, rabarbar, botwinka. Do posiłków zawierających te warzywa warto dodać produkty z dużą zawartością wapnia, aby zrównoważyć działanie szczawianów, np. jajko, mleko, śmietankę czy jogurt,

- ograniczenie spożywania soli do 4-5 g dziennie. Chlorek sodu zaburza gospodarkę wodno-elektrolitową, a przez to zwiększa ryzyko zatrzymywania się wody w organizmie - przez co nerki pracują ze znacznie mniejszą wydajnością,

- unikanie nadwagi i otyłości, która sprzyja rozwojowi stanu zapalnego w organizmie, a także zwiększa ryzyko pojawienia się raka nerki i wodonercza,

- ograniczenie stosowania niesteroidowych leków przeciwzapalnych, ponieważ nasilają one przepływ krwi przez nerki i mogą znacząco je obciążać,

- regularne korzystanie z toalety. Wstrzymywanie moczu i korzystanie z ubikacji rzadziej niż raz na 4 godziny może powodować nagromadzenie się bakterii w pęcherzu moczowym, co zwiększa ryzyko rozwoju zakażenia,

- regularne wykonywanie badań moczu. Zaleca się, aby każda osoba dorosła przynajmniej raz w roku wykonała badanie ogólne moczu wraz z oznaczeniem przesączania kłębuszkowego (GFR),

- korzystanie z konsultacji urologicznych w przypadku nietrzymania moczu, bólu podczas mikcji lub innych problemów związanych z układem moczowym.



FOT. 123RF

Wśród najczęstszych problemów z tymi narządami wymieniamy się kłębuszkowe zapalenie nerek, niewydolność i raka nerki

Warto mieć baczne oko, gdy boli, piecze i kłuje

Artur Białek
artur.bialek@polskapress.pl

Kiedy oczy bołą, kłują i pieką, może to być nie tylko efekt ich przeciążenia czy podrażnienia, ale także poważnych chorób, dlatego dolegliwości nie wolno lekceważyć.

Ból oka może dokuczać z powodu wady wzroku lub zmęczenia nadmiernym wysiłkiem wzrokowym, zwłaszcza gdy jedno oko niedomaga, a także działania niekorzystnych warunków zewnętrznych. Bywa jednak, że świadczy o rozwijającym się schorzeniu, które może prowadzić do poważnych konsekwencji zdrowotnych.

Niekiedy towarzyszy tej dolegliwości ból głowy, który jest niepokojącym objawem. Nie należy go więc bagatelizować. Czasem ból gałki ocznej może być wywołany stanem chorobowym niezwiązanym z okiem. Taka dolegliwość często pojawia się w przebiegu zapalenia zatok czołowych i szczękowych (tzw. ból oczu od zatok), półpaśca twarzy oraz przy migrenie. Zawsze warto źródło takich dolegliwości skonsultować ze specjalistą.

Kiedy boli przy mruganiu!

Ból oka odczuwany podczas mrugania może być spowodowany obecnością ciała obcego pod powieką. Ból, pieczenie i kłucie w oku może wywołać nawet prawie niedostrzegalne zanieczyszczenie (choćby mikroskopijne ziarenko piasku). Podobne objawy może powodować też zespół suchego oka, w którym wytwarzana jest nadmierna ilość wydzieliny. Gdy

WARTO WIEDZIEĆ

Rak oka też objawia się bólem

Ból oka może pojawić się w przebiegu choroby nowotworowej tego obszaru. Dolegliwości bólowe pojawiają się w sytuacji, gdy zmiana nowotworowa wywiera ucisk na gałkę oczną lub na jeden z nerwów. Tego typu choroby należą do rzadko diagnozowanych. Zmiany nowotworowe, jeżeli się pojawiają, mogą rozwijać się w każdej części oka – na powiece, w siatkówce, tęczówce, nerwie wzrokowym i w gruczołach łzowych.



Alarmujące są zwłaszcza dolegliwości tylko jednego oka i towarzyszący im ból głowy

znajdzie się pod powieką, bardzo przeszkadza i wywołuje uporczywe swędzenie. W takiej sytuacji nie należy pocierać oka. Ciało obce trzeba usunąć rogiem czystej chusteczki, następnie dokładnie przemyć oko, najlepiej solą fizjologiczną. Najlepiej jednak nie manipulować przy powiekach, tylko użyć roztworu soli fizjologicznej do przepłukania oka. Jeżeli ciało obce wbiło się w gałkę oczną, należy niezwłocznie udać się do okulisty.

Nie należy też zapominać, że bólem mogą objawiać się zakażenia brzegów powiek, a dokładniej – znajdujących się w nich gruczołów. To jęczmień lub gradówka (również spowodowana nuzeniem), które wywołują obrzęk powieki, ból i powstawanie wydzieliny zapalnej. Infekcja wymaga skrupulatnego leczenia.

Ból oka może być wywołany zespołem suchego oka. W przebiegu dolegliwości dochodzi do niedostatecznego wydzielania łez lub do zaburzenia składu poszczególnych warstw, składających się na film łzowy.

Ból przy poruszaniu gałką oczną

To jeden z symptomów zapalenia nerwu wzrokowego. Mowa tu o stanie zapalnym II nerwu czaszkowego, który jest odpowiedzialny za przesyłanie bodźców z oka do płatów potylicznych mózgu, a konkretnie – do kory wzrokowej. Ze względu na lokalizację, można rozróżnić zapalenie wewnątrzgałkowe (umiejscowione w przednim odcinku nerwu wzrokowego) i zewnątrzgałkowe (umiejscowione w dalszym odcinku nerwu wzrokowego).

Stan zapalny wewnątrzgałkowy najczęściej jest wynikiem działalności wirusów, doprowa-

dzających do wystąpienia zapalenia oczodołów, przyzębia lub zatok. Z kolei stan zapalny zewnątrzgałkowy przeważnie pojawia się w przebiegu stwardnienia rozsianego. Dolegliwość może też towarzyszyć miażdżycy, zapaleniu tętnic, nadciśnieniu tętniczemu, cukrzycy. Jednym z pierwszych objawów zapalenia nerwu wzrokowego jest nagłe pogorszenie widzenia w jednym oku. Może wystąpić ból pojawiający się przy poruszaniu okiem i zlokalizowany w oczodole. Często dochodzi też do wystąpienia mroczków (ruchomych lub nieruchomych), zlokalizowanych w centralnym polu widzenia.

Zapalenie spojówek: uciążliwe i bolesne

Ból oka może być objawem zapalenia spojówek wywołanego przez bakterie, wirusy lub grzyby. Choroba może też charakteryzować się podłożem alergicznym albo wystąpić jako konsekwencja zespołu suchego oka.

Charakterystycznym objawem jest silne zaczerwienienie oczu, co jest spowodowane poszerzeniem naczyń krwionośnych spojówek. Bakteryjna odmiana choroby objawia się ropną lub surowiczo-ropną wydzieliną, pojawiającą się w worku spojówkowym i łzowym. Typowy jest też obrzęk spojówek lub całych powiek. Choroba najczęściej atakuje oboje oczy.

Infekcja wirusowa objawia się surowiczą wydzieliną, obrzękiem spojówek, swędzeniem i uczuciem sugerującym obecność ciała obcego w oku. Stan zapalny może objąć rogówkę. Pojawia się wówczas ból, światłowstręt i intensywne łzawienie. Choroba rozwija się w jednym oku, a po kilku dniach atakuje także drugie.

Grzybiczne zapalenie spojówek objawia się białymi złoami w kanalikach łzowych, swędzeniem, łzawieniem oraz zaczerwienieniem spojówek.

Choroba na tle alergicznym powoduje łzawienie i obrzęk powiek, a będąca następstwem zespołu suchego oka – podrażnienie, swędzenie, uczucie piasku pod powiekami i światłowstręt.

Jaskra też powoduje ból oka, a nawet głowy

Ból oka o bardzo silnym natężeniu, promieniujący do kości twarzy lub nawet do tyłu głowy, jest charakterystycznym objawem ataku jaskry. Dolegliwość jest o tyle skomplikowana, że mówiąc o jaskrze, należy mieć na myśli nie jedno schorzenie, tylko całą grupę chorób, których konsekwencją jest zanik nerwów wzrokowych i nieodwracalna utrata wzroku.

Rozwój jaskry często poprzedza intensywne łzawienie oczu, światłowstręt, utrudnione widzenie w ciemności i mroczki lub tęczowe aureole pojawiające się w momencie spoglądania na źródło światła. W przebiegu jaskry w pierwszej kolejności dochodzi do zaniku włókien warunkujących widzenie obwodowe. Doprowadza to do sytuacji, w której chory przestaje widzieć wszystko to, co znajduje się na obrzeżach jego pola widzenia.

Nagły atak jaskry, wywołany niekontrolowanym wzrostem ciśnienia w gałce ocznej, powoduje zaburzenie widzenia, silny ból oka, ból głowy (nad łukiem brwiowym, promieniujący ku tyłowi), ból brzucha, nudności, wymioty i zaburzenie rytmu pracy serca. W takim przypadku konieczna jest natychmiastowa pomoc lekarska. Często zachodzi konieczność wykonania operacji.

Stwórz oczom bezpieczne warunki w biurze

Artur Białek
artur.bialek@polskapress.pl

Praca biurowa i długotrwałe przesiadywanie przed komputerem – to nie jest komfortowa sytuacja dla naszych oczu. Co zrobić, by im ulżyć?

Bolące oczy to dolegliwość dobrze znana wielu pracownikom biurowym. U osób przebywających w tych dość specyficznych i niekorzystnych dla oczu warunkach często pojawia się też pieczenie, uczucie wysuszenia gałek ocznych, swędzenie, charakterystyczne uczucie piasku pod powiekami i zamglone widzenie. Wpływ na to ma kilka czynników: klimatyzacja, praca przed monitorem komputera oraz oświetlenie.

W przypadku gdy jedno oko jest w gorszej kondycji (np. przez wiele miesięcy po aplikacji kropli leczniczych stosowanych przeciw infekcji), dolegliwości mogą dotyczyć właśnie jego. Czynniki, które szkoda oczom, to:

- Klimatyzacja – w klimatyzowanych pomieszczeniach powietrze jest suche, podczas gdy najlepsze warunki dla oczu stwarza powietrze o wilgotności na poziomie 45-55 proc. Do nadmiernego wysuszenia powietrza przyczynia się też centralne ogrzewanie.

- Praca przed monitorem komputera – człowiek mruga przynajmniej 12 razy na minutę. Jest to tyle istotne, że powierzchnia oka potrzebuje nawilżenia i oczyszczenia, zwłaszcza w tych specyficznych warunkach, które doprowadzają do szybszego odparowania filmu łzowego (ze względu na szerzej otwarte oczy). Praca z komputerem sprawia, że wzrok skupiany jest na widocz-

nym na monitorze tekście. Doprowadza to do sytuacji, w której mrugamy zbyt rzadko, a oko nie jest dostatecznie nawilżone.

Skupiając wzrok na monitorze, czyli na jednym punkcie, utrzymujemy mięśnie oczu w stałym napięciu i w konsekwencji – doprowadzamy do ich szybszego zmęczenia. Nie bez znaczenia dla naszych oczu jest też wytwarzane przez monitor promieniowanie i pole elektromagnetyczne.

- Niewłaściwe oświetlenie – często zdarza się, że źródło światła kierowane jest bezpośrednio na klawiaturę. Powoduje to tzw. efekt olśnienia, który jest niekorzystny dla oczu. Światło nie powinno odbijać się ani od klawiatury, ani od blatu biurka.

Ważne jest zatem, żeby przede wszystkim ten drugi element cechował się matowym wykończeniem. Natężenie światła w pomieszczeniu powinno być utrzymywane w granicach 500 luksów. Istotne jest ustawienie biurka.

W słoneczny dzień monitor ustawiony na tle okna staje się mało czytelny. Niewłaściwe jest też ustawienie komputera ekranem w kierunku okna.

- Aby uniknąć przykrych objawów, warto regularnie wietrzyć pomieszczenie. Pracując przed komputerem, należy używać specjalnych okularów ochronnych. Konieczne jest też zapewnienie odpowiedniego oświetlenia.

- Najkorzystniejsze warunki to takie, w których światło nie odbija się od ekranu, więc warto przemeblować pomieszczenie w taki sposób, żeby biurko było ustawione bokiem do okna, w odległości około jednego metra.



Jedną z wielu dolegliwości bólowych dotyczących oczu jest także tzw. zespół suchego oka

Rak płuca: niebezpieczny nowotwór, którego głównym winowajcą jest palenie tytoniu

Ewa Zwolak
ewa.zwolak@polskapress.pl

Rak płuca to najczęściej występujący i jeden z najgorzej rokujących nowotworów złośliwych w Polsce. Rozwija się wolno, początkowo nie dając wyraźnych objawów.

Rak płuca jest jednym z najpowszechniejszych nowotworów – według szacunków Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) za kilka lat nowotwór ten znajdzie się w klasyfikacji pięciu najczęstszych przyczyn zgonu. Corocznie na raka płuca umiera 1,6 mln. Według danych z Krajowego Rejestru Nowotworów rak płuca jest najczęstszym nowotworem złośliwym w Polsce zarówno pod względem liczby zachorowań (ok. 21 tys. rocznie), jak i liczby zgonów.

Rak płuca najczęściej rozwija się bezobjawowo. Pierwsze objawy nowotworu pojawiają się, gdy guz jest już tak duży, że uciska sąsiadujące tkanki lub na niego naciska.

Zwykle wykrywany jest przypadkowo w badaniu rent-



FOT. 123RF

Palacze w śmiertelnym niebezpieczeństwie. Do wystąpienia raka płuca przyczynia się palenie papierosów, nawet bierne, ale także zanieczyszczenie środowiska czy narażenie na działanie toksycznych substancji chemicznych

genowskim płuca lub tomografii komputerowej wykonywanych z powodu nasilających się objawów, takich jak kaszel, duszność

czy podejrzenie zapalenia oskrzeli. W zaawansowanym stadium choroby mogą pojawić się już przerzuty, które najczę-

ściej powstają w wątrobie, mózgu, nadnerczach i kościach.

Choroba zaczyna rozwijać się na poziomie komórkowym – na skutek błędnego zakodowania DNA w procesie podziału komórkowych. Wyodrębnia się dwa podtypy raka płuca: ● niedrobnokomórkowy rak płuca (NSCLC), ● drobnokomórkowy rak płuca (DRP).

Pierwszy z nich należy do najczęściej rozpoznanych nowotworów płuca. Przy czym drobnokomórkowy rak płuca jest znacznie niebezpieczniejszy, ponieważ zazwyczaj nie kwalifikuje się on do leczenia operacyjnego.

Zabójczy tytoń, ale nie tylko

Najpowszechniejszą przyczyną raka płuca jest palenie tytoniu. Według danych epidemiologicznych czynnik ten odpowiada za ok. 87 proc. przypadków zachorowań na raka płuca.

Dym tytoniowy zawiera kilka tysięcy kancerogenów, związków chemicznych,

w tym: węglowodory aromatyczne (benzopiren, dibenzopiren). Warto przy tym podkreślić, że ryzyko wystąpienia raka płuca ściśle powiązane jest z liczbą wypalanych papierosów. Ryzyko wystąpienia raka płuca u mężczyzny wypalającego paczkę papierosów dziennie po 30 latach wynosi ok. 60 proc., a u kobiet – ok. 40 proc. Czynnikiem ryzyka wystąpienia raka płuca jest również bierność palenia tytoniu.

Kolejną przyczyną zachorowania na raka płuca jest kontakt z rakogennymi substancjami chemicznymi: azbestem, chromem, krzemionką. Duży wpływ na wystąpienie tej choroby ma również nadmierna ekspozycja na pierwiastki promieniotwórcze, w tym w głównej mierze radon – bezbarwny i bezwonny gaz.

Niezmiennie duże znaczenie przypisuje się także zanieczyszczeniom środowiska. Według badań ryzyko zachorowania na raka płuca jest znacznie większe w regionach zurbanizowanych i wysokoprzemysłowych. Prawdopodobnie duży wpływ

na wystąpienie nowotworów płuca mają predyspozycje genetyczne, jednakże jak dotąd ich rola nie została jeszcze dokładnie zbadana i opisana.

Zachorowanie na raka płuca zwiększa się wraz z wiekiem – większość zachorowań odnotowuje się u mężczyzn powyżej 65. roku życia.

Objawy raka płuca mogą być mylące

Większość objawów raka płuca jest na tyle niespecyficznych, że zwykle utożsamia się je z innymi dolegliwościami. W początkowym stadium rozwoju nowotwór ten mylony jest z gruźlicą, zapaleniem płuca i innymi chorobami górnych dróg oddechowych.

Najbardziej charakterystyczne objawy raka płuca to:

- przewlekły kaszel,
- nawracające zapalenia górnych i dolnych dróg oddechowych,
- duszność,
- ból w klatce piersiowej,
- krwiotłucie, które jest objawem zwiastującym ostatnie stadium raka płuca.

Diagnostyka: jakie badania zlecają specjaliści, podejrzewając raka?

Ewa Zwolak
ewa.zwolak@polskapress.pl

Im szybciej lekarze wykryją chorobę, tym korzystniejsze dla pacjenta są rokowania. Diagnostyka jest szeroka.

Diagnostyka raka płuca nie przysparza lekarzom wielu problemów. W tym celu wykorzystuje się szereg dostępnych badań, które pomagają wykryć nowotwór już w początkowym stadium rozwoju. Podstawowe badania, które są w takiej sytuacji wykonywane, to:

● RTG klatki piersiowej, dzięki któremu można wykryć zmiany radiologiczne w postaci cienia w miąższu płuca, niedodmę, powiększenie węzłów chłonnych, obecność płynu w jamie opłucnowej,

● tomografia komputerowa klatki piersiowej, która wykorzystywana jest wyłącznie w celu oceny śródmiąższu płuca,

● tomografia emisyjna, która wykorzystywana jest przy ocenie przerzutów nowotworu do węzłów chłonnych śródpiersia i ocenie zasięgu nowotworów. Badanie to pozwala również sprawdzić, czy zmiany



FOT. 123RF

Nowoczesna diagnostyka pozwala na szybkie wykrycie choroby

rakowe pacjenta nadają się do leczenia operacyjnego,

● badanie MRI, w którym wykorzystuje się rezonans magnetyczny,

● badanie bronchoskopowe, które wykonuje się za pośrednictwem bronchoskopu wprowadzanego do organizmu przez nos lub

przez usta. Dzięki temu badaniu można pobrać wycinek guza do badań,

● badanie cytologiczne, które obejmuje badanie płwociny z płuca,

● aspiracyjna biopsja cienkoigłowa, która przeprowadzana jest przez ściankę klatki piersiowej.

TURNUSY OCZYSZCZAJĄCO-LECZNICZE

Zadbaj o swoje zdrowie już dziś!

BOGATY PROGRAM:

- konsultacja lekarska i dietetyczna
- prelekcje dietetyczne
- tematyczne warsztaty kulinarne
- ćwiczenia grupowe
- strefa relaksu oraz treningi relaksacyjne
- spotkania psychoedukacyjne

MOC KORZYŚCI:

- organizm oczyszczony z toksyn
- wzmocniona odporność
- ubytek masy ciała
- odbudowa formy fizycznej

Dołącz do nas!

07.03.2023 – 21.03.2023

21.03.2023 – 04.04.2023

11.04.2023 – 25.04.2023

29.08.2023 – 12.09.2023

12.09.2023 – 26.09.2023

26.09.2023 – 10.10.2023

10.10.2023 – 24.10.2023

tel. 519 338 591

tel. 52 35 63 261

medicalspa@solanki.pl

bok@solanki.pl

Zawsze mówię, że Polacy mają potencjał, by być jak Hiszpanie, ale brakuje nam słońca

Anna Lewandowska w dzienniku „Mundo Deportivo” Fot. Krzysztof Szmczak



Z ŻYCIA GWIAZD

W TELEWIZJI

KRZYŻÓWKA NR 18

Maciej Kurzajewski ma pół wieku

Kilka dni temu znany prezydent celebrował swoje 50. urodziny. Z tej okazji Katarzyna Cichopek zorganizowała mu imprezę niespodziankę. Pojawili się na niej najbliżsi pary. Synowie Kurzajewskiego połączyli się z nim przez kamery internetowe, bo przebywają za granicą. Był oczywiście tort i były balony.



Reakcja łańcuchowa

Ale Kino+ HD, 20:10
Napad na sklep ma śmiertelny finał, który staje się początkiem reakcji łańcuchowej niszczącej życie różnych ludzi. Mają nieczyste sumienia, niejasne motywy i ponure tajemnice. Każdy z nich, przyparty do muru, zaczyna walczyć o swoje.

Magdalena Boczarska podziwia zachody słońca

Popularna aktorka pochwaliła się w internecie, że spędza zimowy urlop na hiszpańskiej wyspie Fuerteventura. Towarzyszy jej partner Marcin Banaś oraz ich syn Henryk. Aktorska rodzina korzystała z morskich kąpiel i podziwiała piękne zachody słońca. Pięcioletni Henryk był zachwycony piaszczystą plażą.

Piotr Stramowski

wolałby sceny z partnerką

Do kin wszedł właśnie film „Pokusa”, w którym znany aktor ma kilka pikantnych scen erotycznych. Podczas premiery Pudełek zapytał Stramowskiego, jak sobie z nimi poradził. – Trochę tak głupio... Masz koleżankę, a nagle masz mieć z nią scenę łóżkową. Oczywiście taki mamy zawód i podchodzimy do tego profesjonalnie, ale oczywiście wolelibyśmy chyba to ze swoimi partnerkami przeżywać niż z koleżankami czy kolegami na planie – powiedział.

(GZL) Fot. Sylwia Dąbrowa



Ojciec Stu

HBO, 20:10
Historia byłego boksera, który przeżył rujującą karierę wypadek motocyklowy. Mężczyzna odnajduje prawdziwe powołanie jako ksiądz i pomaga innym znaleźć drogę.

Droga mistrza

TVP 1, 21:05
Rok 1975. Przeciężny bokser Chuck Wepner staje do walki z najsytniejszym pięściarzem świata. Choć bukmacherzy nie dają mu żadnych szans, wieczór odmienia jego życie.

UFO: Odtajnione projekty

National Geographic, 22:00
Kulisy ściśle tajnych projektów poświęconych obserwacji, analizie i ocenie wszelkich wiarygodnych poszlak wskazujących na obecność obcych na naszej planecie.

Uciec bestii

CI POLSAT HD, 23:00
Historie osób, które przetrwały atak seryjnego zabójcy. Opowieści te pokazują siłę i wytrzymałość zwykłych ludzi, którzy stanęli oko w oko ze złem i je pokonali.

Poziomo:

- 3) budynek mieszkalny na osiedlu,
 - 6) materiał opatrunkowy w apteczce,
 - 11) Żmijewski lub Barciś,
 - 12) najszybszy bieg konia,
 - 13) stadion rozwojowy owada,
 - 14) wyspa otaczająca lagunę,
 - 15) siatkarski klub z Bełchatowa
 - 16) przesadny pobożniś, świętoszek,
 - 17) imię Dancewicz, aktorki z serialu „Na Wspólnej”,
 - 18) ukraińska pieśń ludowa,
 - 19) młodzieniec o harmonijnej budowie ciała,
 - 20) łańcuch górski w Ameryce Południowej,
 - 21) nagle światło latarki,
 - 24) ludowy zespół muzyczny,
 - 25) drapieżnik z rodziny łasicowatych,
 - 30) rodzaj biegu rozstawnego w lekkoatletyce,
 - 31) ostra niewydolność krążenia,
 - 34) myśl przewodnia, sentencja,
 - 38) żyje z uprawy i hodowli,
 - 39) daje początek Odrze lub Warcie,
 - 40) materiał na prowizoryczną ściankę,
 - 41) owoc na konfitury i nalewki,
 - 42) sztuka pięknego pisania.
- Pionowo:**
- 1) wielkie drzewo afrykańskie,
 - 2) tor tyżwiarski w naszej stolicy,
 - 3) dwuletnia roślina ozdobna,
 - 4) skrajna deska okrągłaka,
 - 5) roślina tropikalna, tykwa,
 - 6) strzegły świętego ognia,
 - 7) kulisy wiedzy tajemnej,
 - 8) wszedł w posiadanie cudownej lampy,
 - 9) Gustaw, przeciwnik Henryka Kwinty,
 - 10) stawiana przez wróżbitę,
 - 22) płynie z oczka dziecka,
 - 23) wielka bryła kamienna,
 - 25) symptom choroby, oznaka,
 - 27) Paweł, piosenkarz i poseł,
 - 28) Annasz dla Kajfasza,
 - 29) gromadzenie owiec na hali,
 - 31) przejście na stronę nieprzyjaciela,
 - 32) ojczysty kraj Roberta Lewandowskiego,
 - 33) nosi domek na grzbiecie,
 - 35) kontynent graniczący z Azją,
 - 36) niebieski barwnik do tkanin,
 - 37) zapach świeżo parzonej kawy.



ROZWIĄZANIE NR 17

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

HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)

Raczej nie licz dzisiaj na powodzenie wszystkich podejmowanych działań. Horoskop dzienny wyraźnie zapowiada małe komplikacje.
Ryby (19.02 - 20.03)
Twoje propozycje i pomysły będą padać na podatny grunt. Horoskop na dziś mówi, że niektóre będą przyjmowane wręcz entuzjastycznie.
Baran (21.03 - 19.04)
Będziesz dzisiaj stronić od ludzi. Horoskop dzienny na środę wróży, że ludzie będą zastanawiać się, dlaczego unikasz ich towarzystwa.

Byk (20.04 - 20.05)

Będziesz dzisiaj dla kogoś z grona znajomych ostatnią deską ratunku. Horoskop dzienny to wskazówka, by nie odmawiać pomocy.
Bliznięta (21.05 - 21.06)
Będziesz w doskonałym nastroju przez cały dzień. Horoskop na dziś zapowiada, że nie popsują Ci go nawet drobne niepowodzenia.
Rak (22.06 - 22.07)
Z łatwością będzie Ci przechodziła realizacja zaplanowanych na dzisiaj zadań. Horoskop dzienny na środę mówi, że dostarczy Ci to satysfakcji.

Lew (23.07 - 22.08)

Wyróżniać Cię będzie wyjątkowa wiara we własne możliwości. Horoskop dzienny wyraźnie wróży, że wiele uda Ci się dzięki temu osiągnąć.
Panna (23.08 - 22.09)
Nie rezygnuj z powziętych planów nawet wtedy, gdy natkniesz się na swojej drodze przeszkody. Horoskop na dziś mówi, że wszystkiemu podołasz.
Waga (23.09 - 22.10)
Horoskop dzienny na środę podpowiada, by zmierzyć się dzisiaj z wszelkimi zaległościami i wejść w nowy miesiąc z czystym kontem.

Skorpion (23.10 - 21.11)

Mały sukces dostarczy Ci dzisiaj satysfakcji na cały dzień. Horoskop dzienny zapowiada, że wieczorem postanowisz to jakoś uczcić.
Strzelec (22.11 - 21.12)
Twoja aktywność w dużej mierze będzie skupiona na potrzebach innych osób. Horoskop na dziś mówi, że ludzie będą Ci wdzięczni.
Koziorożec (22.12 - 19.01)
Wykażesz się kreatywnością. Horoskop dzienny na środę mówi, że niektóre osoby będą sobie przypisywać autorstwo Twoich pomysłów.

Klienci lubią to, banki nie. Raty mogą być zamrożone na dłużej

Agnieszka Domka-Rybka
Polska

Rząd planuje wydłużyć ustawowe wakacje kredytowe co najmniej o rok, czyli do końca 2024 roku. To dobra wiadomość dla klientów złotówkowych, frankowicze zaś wygrywają w sądach.

Taką informację podał Money.pl. Serwis twierdzi, że pomysły dojrzewają w kancelarii premiera Mateusza Morawieckiego.

- Zobaczmy, jak będą kształtowały się stopy procentowe. Jeśli spadną w dół, to nie będzie potrzebne przedłużenie. Będziemy te decyzje podejmować pewnie w połowie roku - powiedział zapytany o kontynuację wakacji Piotr Müller, rzecznik rządu.

Zadowoleni z ustawowych wakacji kredytowych są na pewno klienci. Przypomnijmy, to propozycja dla posiadaczy kredytów hipotecznych w złotych, jeśli zawarli umowę przed 1 lipca 2022 roku. Spłatę kredytu mogli zawiesić na maksymalnie osiem miesięcy - sierpień, wrzesień i dwa wybrane miesiące w czwartym kwartale 2022 roku, a także po jednym wybranym miesiącu w każdym kwartale tego roku. Wakacje kredytowe są bezpłatne, co oznacza,

że banki zawieszają spłatę części kapitałowej i odsetkowej i w tym czasie mogą pobierać jedynie opłaty za ubezpieczenie umowy.

Okazało się, że wielu klientów, dzięki pieniądzą z zamrożonych rat, nadpłaciło kredyty, obniżając tym samym kapitał - odsetki za część kredytu zostaną więc umorzone. Oczywiście, trzeba pamiętać, że okres spłaty kredytu zostanie wydłużony o raty, których klienci „na wakacjach” nie spłacali. Wakacje kredytowe nie cieszą natomiast banków.

- Pomoc w takiej formie to fatalne rozwiązanie dla gospodarki - stwierdził Krzysztof Pietraszkiewicz, prezes Związku Banków Polskich. - Wakacje kredytowe powinny być udzielane nie powszechnie, a tylko najbardziej potrzebującym. Wystarczy Fundusz Wsparcia Kredytobiorcom w swojej obecnej formie. Istnieje obawa, że przez wakacje i inne obciążenia, banki utracą zdolność do udzielania kredytów o 100-200 miliardów złotych. Mogą

Wielu klientów, dzięki pieniądzą z zamrożonych rat, nadpłaciło kredyty, obniżając kapitał. Mniejszy kapitał to niższy koszt zobowiązania



Według Związku Banków Polskich wakacje od kredytu będą kosztować banki w tym roku około 18 miliardów złotych. Dla klientów są one bezpłatne, oprócz ubezpieczenia umowy

mieć problem z zabezpieczeniem własnego kapitału.

Według ZBP wakacje od kredytu będą kosztować banki w tym roku około 18 miliardów złotych.

Jest jeszcze jedna grupa, której to rozwiązanie nie przypadło do gustu, a raczej ominęło - to posiadacze kredytów frankowych. Niestety, w przypadku spłacania takiego kredytu, zaciągniętego na własne potrzeby mieszkaniowe, ale nie

w złotych, tylko denominowanego w walucie obcej, nie ma możliwości skorzystania z ustawowej przerwy w spłacie rat.

Na co mogą liczyć takie osoby? Ich sytuacja przez ostatnie lata pozostawała bez zauważalnych zmian. Nadal dużym problemem jest dla nich ryzyko kursowe: raty spłacają we frankach, a kurs tej waluty zbliża się do pięciu złotych za jednego franka. Nie docze-

kali się systemowego rozwiązania problemów. Jednak wraz z końcem 2024 roku z obiegu zniknie WIBOR - najbardziej rozpowszechniony w polskiej gospodarce wskaźnik referencyjny stopy procentowej. Zastąpi go WIRON - wskaźnik referencyjny typu RFR (risk-free rate), czyli tzw. stopa wolna od ryzyka. Pozytywne jest również to, że wygrywają w sądach, które najczęściej stwierdzają nieważność umowy.

- Wczoraj wygraliśmy kolejne trzy sprawy frankowe z bankiem BPH i Raiffeisen - mówi Rafał Przybyszewski, adwokat zajmujący się m.in. umowami frankowymi. - Przybywa wyroków, sąd w Bydgoszczy wydaje orzeczenia nawet po trzech, czterech miesiącach od złożenia pozwu. Niestety, musimy dłużej czekać na rozstrzygnięcia przed Sądem Apelacyjnym w Gdańsku. ©©

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: Al. Niepodległości 26/U1, 70-412 Szczecin, tel. 91 48 13 310

RUBRYKI W OGŁOSZENIACH DROBNYCH:

■ NIERUCHOMOŚCI
■ HANDLOWE
■ MOTORYZACJA

■ FINANS/BIZNES
■ NAUKA
■ PRACA

■ ZDROWIE
■ USŁUGI
■ TURYSTYKA

■ BANK KWATER
■ ZWIERZĘTA
■ ROŚLINY, OGRODY

■ MATRYMONIALNE
■ RÓŻNE
■ KOMUNIKATY

■ ŻYCZENIA
■ /PODZIĘKOWANIA
■ GASTRONOMIA

■ ROLNICZE
■ TOWARZYSKIE

Nieruchomości

MIESZKANIA DO WYNAJĘCIA

KAWALERKA, 692-840-940.

POŚREDNICTWO

0010705120

**OMEGA
WYCENY
OBRÓT**

SŁUPSK, UL. STARZYŃSKIEGO 11

tel. 59 841 44 20;

601 654 572;

www.nieruchomosci.słupsk.pl

omega@nieruchomosci.słupsk.pl

Handlowe

SPORT I REKREACJA

ROWERY używane różne 508-436-420.

Motoryzacja

OSOBOWE KUPIĘ

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

AUTO skup wszystkie 695-640-611

Praca

ZATRUDNIĘ

GLAZURNICY, wykończenia
510125131

TOKARZY, również emerytów
i rencistów. Włynkówko, 694108697.

Zdrowie

INNE

ALKOHOLIZM - esperal 602-773-762

Usługi

AGD RTV FOTO

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

PRALKI naprawa w domu. 603775878

BUDOWLANO-REMONTOWE

CYKLINOWANIE bezpyłowe
884912222

MALOWANIE dachów 788-016-988

REMONTY mieszkań 537920784

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

ZŁECĘ tynki w domku, 725-078-520.

Komunikaty

ZGUBIONO leg. szkolna F. Laryś

Rolnicze

MASZYNY ROLNICZE

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

Towarzyskie

FAJNA Ewa, 663-092-135.

REKLAMA 0010719806

ZŁOM kupię, potnę, przyjadę
i odbiorę, tel. 607 703 135.

USŁUGI HYDRAULICZNE,
tel. 607 703 135.

SPRZĄTANIE strychów,
garaży, piwnic, wywóz starych
mebli oraz gruzu w big
bagach, 607 703 135.

stronaZDROWIA

czytaj

stronazdrowia.pl

O współczesnej rodzinie, lęku i odpowiedzialności



„Silent love” to film, który objechał Europę i zdobył wiele wyróżnień

Małgorzata Klimczak
Szczecin

Kino Zamek zaprasza na wyjątkowy pokaz jednego z najlepszych polskich filmów dokumentalnych 2022 roku - „Silent Love”.

„Silent Love” w subtelny i czuły sposób opowiada o sile rodziny oraz miłości, przyjmowaniu nowych ról i mierzeniu się z własnymi lękami i słabościami.

Bohaterką filmu jest 35-letnia Agnieszka, która po śmierci

mamy przejmując opiekę nad swoim nastoletnim bratem Miłozsem. Pełniąc rolę obojga rodziców, musi udowodnić, że nadaje się na prawnego opiekuna i przekonać sąd, że może wychowywać brata. Jednak skrywana przez nią tajemnica - wieloletnia relacja z Mają - sprawia, że w otoczeniu małej i konserwatywnej wsi powstaje nowa, niekonwencjonalna rodzina.

Pokaz filmu odbędzie się 4 lutego (sobota) o godz. 19 w Kinie Zamek. Seansowi towarzyszyć będzie spotkanie z reżyserem Markiem Kozakiewiczem,

które poprowadzi Krzysztof Spór, dziennikarz filmowy i koordynator programu filmowego w Kinie Zamek.

Marek Kozakiewicz jest szczególnie oddany pracy nad filmami dokumentalnymi. Jako reżyser i autor zdjęć pracuje aktualnie nad nowym filmem dla dużego serwisu streamingowego. Jest autorem zdjęć do pełnometrażowego filmu dokumentalnego „Diagnoza”, dostępnego na Netflixie.

„Silent Love” jest zwycięzcą ubiegłorocznego Konkursu Polskiego i Konkursu Debiutów

na Millenium Docs Against Gravity. Reżyserski debiut Kozakiewicza znalazł się również w Oficjalnej Selekcji festiwalu Visions du Reel i Hot Docs 2022, a także otrzymał nagrodę dla Najlepszego Filmu z Europy Wschodniej na festiwalu filmów dokumentalnych Dok Leipzig.

Bilety na seans można kupić na stronie internetowej bilety.zamek.szczecin.pl oraz w Centrum Informacji Kulturalnej i Turystycznej (wejście I z Dziedzińca Menniczego), a także w kasie Zamku (wejście A). ©

KRÓTKO

„LALKĄ” W TEATRZE WSPÓŁCZESNYM

Wokulski na salonach



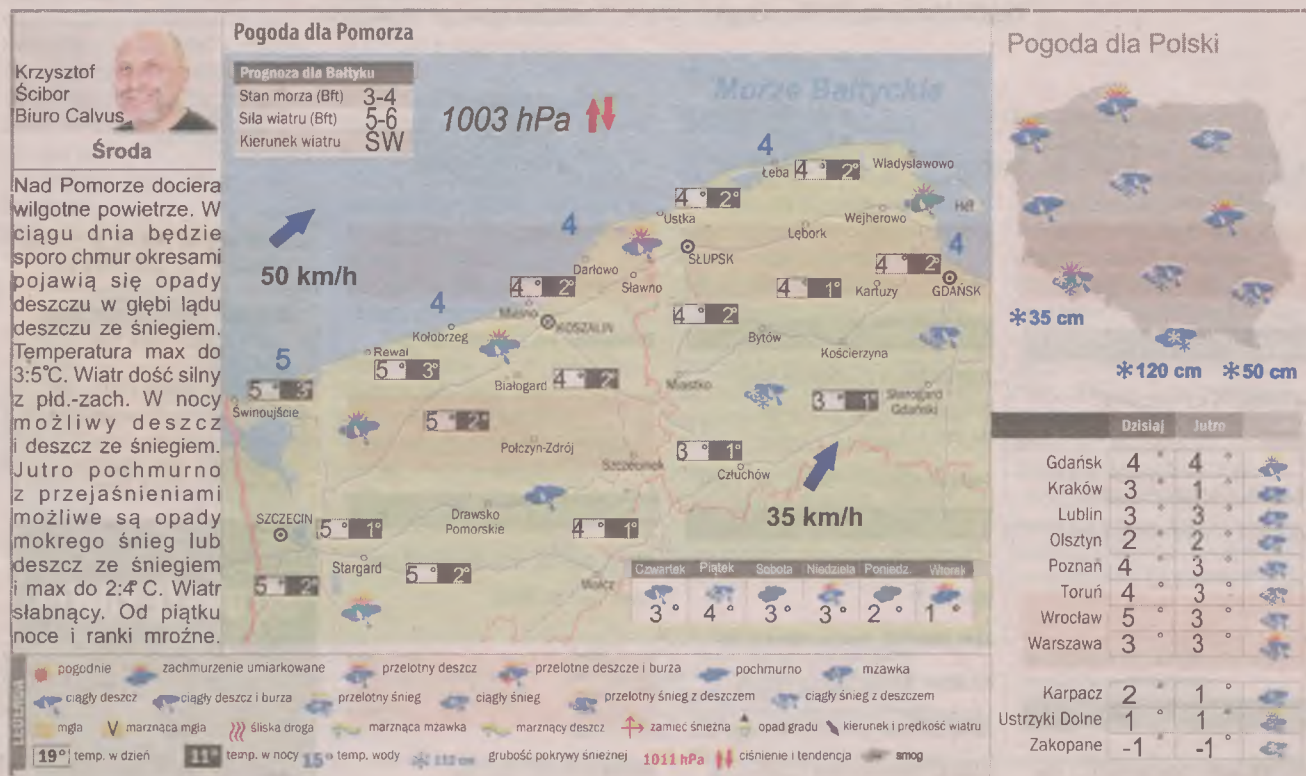
Teatr Współczesny w Szczecinie zaprasza 1 i 2 lutego o godz. 19 na „Lalkę” w reżyserii Piotra Ratajczaka. To dobrze znana historia miłości Stanisława Wokulskiego i Izabeli Łęckiej w nowej odsłonie. Akcja rozgrywa się podczas nocnej gali biznesu, gdzie spotyka się VIP-owska śmietanka. Bilety 30-50 zł. MK

KOŃ POLSKI I BAŁTYCKI TEATR DRAMATYCZNY

Marian i Hela oraz wróżbici

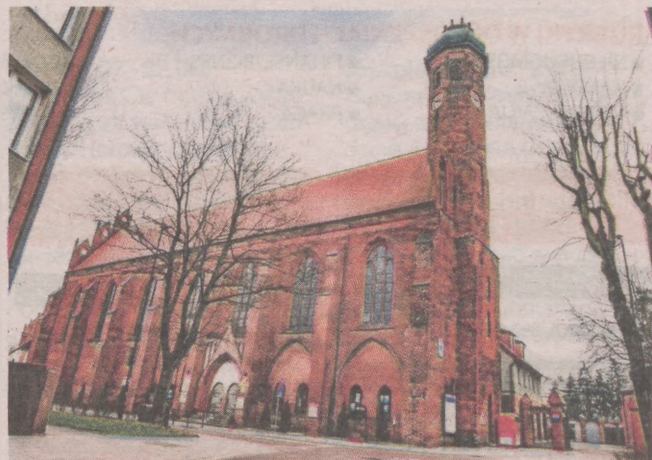
Koszaliński kabaret Koń Polski otwiera w kameralnej sali Clubu 105 cykliczną scenę kabaretową. Pierwsze spotkanie w piątek, 3 lutego, o godz. 19. Bilety w cenie 40 zł można kupować przez strony internetowe ck105.koszalin.pl i kupbilecik.pl. Artyści zaprezentują też znane numery, ale w zupełnie nowej odsłonie. Będą też na bieżąco komentować najnowsze wydarzenia w kraju. Pierwszy program nosi tytuł „Szklana kula”. Kabareciarze zamieniają się we wróżbitów i za pomocą zjawisk metafizycznych, nieznanym współczesnej nauce, będą przewidywać przyszłość. Pojawiają się też Marian i Hela. W piątek, sobotę i niedzielę (3, 4 i 5 lutego) o godz. 19 w Bałtyckim Teatrze Dramatycznym będzie można zobaczyć farsę „Stosunki na szczycie” Edwarda Taylora. Spektakl zaczyna się niewinnie... Bilety w cenie 35-55 zł. JCK

POGODA



SŁUPSK

Opowieści o zakonnikach



W czwartek, 2 lutego, o godz. 17 Bałtycka Galeria Sztuki Współczesnej zaprasza na kolejne spotkanie z cyklu słupskich Historycznych Czwartków. Wydarzenie odbędzie się w Galerii Kameralnej przy ul. Partyzantów 31 a. Wstęp jest wolny. Temat spotkania to

„Dominikanie w Księstwie Pomorskim do czasów Reformacji”. Poprowadzi je Tomasz Częstok, a gościem będzie dr Henryk Jurkiewicz, który opowie o funkcjonowaniu klasztorów dominikańskich kontraty kaszubskiej w Księstwie Pomorskim. MARA

KOSZYKÓWKA 17 PUNKTÓW SOCHANA. SAN ANTONIO SPURS PRZEGRALI SZÓSTY MECZ Z RZĘDU

Porażka mimo popisu Sochana

Filip Bares
Sportowy24.pl

Jeremy Sochan zdobył 17 punktów, ale jego zespół San Antonio Spurs przegrał u siebie z Washington Wizards 106:127 w meczu koszykarskiej ligi NBA.

To szósta z rzędu porażka Teksasńczyków, którzy zajmują przedostatnie miejsce w Konferencji Zachodniej.

17 punktów Sochana

Reprezentant Polski tradycyjnie rozpoczął mecz w podstawowej piątce. 19-letni skrzydłowy odpalił w pierwszej kwarcie i zdobył aż 15 punktów, trafiając 6 z 7 rzutów z gry, w tym jeden zza łuku i 2 z 3 rzutów wolnych. Przez pozostałe 36 minut meczu Sochan trochę przygasał i trafił tylko jedną próbę z kolejnych siedmiu.

Polak na parkiecie spędził 27 minut. Trafił sześć z dziesięciu rzutów za dwa punkty, jeden z trzech za trzy oraz dwa z trzech rzutów wolnych. Odnotował ponadto pięć asyst, dwie zbiórki i jedną stratę.

Sochan w dobrej formie strzeleckiej

Sochan w dobrej dyspozycji strzeleckiej jest od dwóch tygodni. Teraz jego średnia z ostatnich siedmiu spotkań wynosi 18 punktów. W poniedziałek skuteczniejszy od niego w eki-

pie Spurs był tylko Keldon Johnson, który zdobył 27 pkt.

Zespół Polaka wyrównaną walkę z Wizards toczył do połowy drugiej kwarty. Później goście przejęli inicjatywę i ich przewaga systematycznie rosła.

„Czarodziejom” w San Antonio udało się wygrać pierwszy raz w tym stuleciu: poprzednio dokonali tej sztuki 11 grudnia 1999 roku.

- Dobrze, że tę serię mamy już za sobą - powiedział trener Wizards Wes Unseld Jr., który wówczas pracował w dziale skautingu stołecznego klubu.

O wygranej goście zadecydowała przede wszystkim bardzo dobra skuteczność w rzutach z dystansu. Za trzy punkty trafili w 16 z 30 prób, a Spurs tylko w siedmiu z 29.

Najwięcej punktów dla zwycięzców - 25 - zdobył rezerwowy Deni Avdija.

„Ostrogi” mają bilans 14 zwycięstw i 37 porażek. W Konferencji Zachodniej gorsza od nich jest tylko ekipa Houston Rockets (12-38). Wizards (24-26) zajmują dziewiąte miejsce w Konferencji Wschodniej.

Jeremy Sochan ma za sobą udany okres w NBA. Niedawno Polak ustanowił nowy rekord kariery, rzucając 30 punktów, a w minionej noc zdobył 15 „oczek” tylko w pierwszej kwarcie. Świetna forma sprawiła, że chwali go jego trener i szkoleniowiec z największą



Progres Sochana najlepiej można było zaobserwować podczas niedawnego starcia Spurs z Phoenix Suns. Polak zdobył wtedy aż 30 punktów

liczbą zwycięstw w historii NBA Gregg Popovich. Legendarny „Pop” porównał 19-latkę do jednego z najwybitniejszych zawodników, z jakim przyszło mu współpracować - Manu Ginobili.

Styczeń miesiącem Sochana

Dla każdego „rookie” pierwszy sezon w NBA nie należy do najłatwiejszych i często dopiero z jego biegiem zauważalne są stabilizacje formy wśród zawodników, a także pierwsze oznaki rozwoju lub regresu. Dla Sochana kluczo-

wym miesiącem okazał się być styczeń.

W tym miesiącu Polak zdobywa średnio 12,4 punktu na mecz, zza łuku trafia ze skutecznością 38 procent, a z linii osobistych 80 procent. Dodatkowo żaden miesiąc nie był dla niego równie efektywny, co ten w ofensywie (535 TS%). Duża zasługa w tym trenera San Antonio Spurs Gregga Popovicha, który daje mu coraz więcej szans w ofensywie (20% USG w styczniu).

Progres Sochana najlepiej można było zaobserwować podczas niedawnego starcia

Spurs z Phoenix Suns. Polak spędził na parkiecie 39 minut i zdobył rekordowe w swojej karierze 30 punktów (11/26 z gry, 3/6 za 3, 5/5 z linii), 8 zbiórki i 5 asyst.

Sochan jak Manu Ginobili?

Fantastyczna gra Sochana sprawiła, że „Pop” zaczął porównywać go do zawodników ze swojej przeszłości. Co ciekawe, nie porównał go do Denisa Rodmana, a do... Manu Ginobili.

Styl gry Ginobili nie do bardzo przypomina ten,

który reprezentuje Sochan. Argentynczyk był przede wszystkim filigranowym kreatorem o bardzo wysokim koszykarskim IQ, który mógł być głównym rozgrywającym zespołu, ale nim nigdy nie był przez obecność Tony’ego Parkera. Ginobili miał też stabilny i regularny rzut zza łuku. Z drugiej strony Sochan jest zdecydowanie lepszym obrońcą od Manu i może kryć wszystkie pięć pozycji, co jest rzadko spotykane nawet w NBA. Atletyzmu też nie ma co porównywać, bo choć Drake rapował o wsadach Ginobili w „Jumpman”, to Polak by go i tak zawstydził. „Pop” widzi podobieństwo jednak w czymś innym.

- Jest szalony. Na parkiecie robi, co chce. Po prostu kocham go oglądać. Trochę przypomina mi to oglądanie Manu [Ginobili], kiedy do nas trafił. Nie mam pojęcia, co z chwilę może zrobić - powiedział Popovich.

Takie słowa ze strony Popovicha to naprawdę coś, bo nie przywykł do wychwalania swoich zawodników. Ba! Nawet Tim Duncan często był przez niego krytykowany, a to w końcu jeden z 10 najlepszych koszykarzy w historii NBA. Być może na starość maska i silna ręka na treningach „Popa” trochę osłabły. W końcu dziś walczy ze Spurs o pierwszy wybór w drafcie, a nie o mistrzostwo NBA...

©P

Najdroższe transfery okienka zimowego. Mudryk hitem w Anglii

Filip Bares
redakcja@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. W styczniu kluby wydały ogromne pieniądze na nowych piłkarzy, ale nikt nie wydał tyle co londyńska Chelsea. Jakub Kiwior trafił do Arsenalu.

Zdecydowanie najdroższy transfer tej zimy, który może okazać się jeszcze droższy, to przejście Mychajło Mudryka z Szachtara Donieck do Chelsea Londyn. Za Mudryka zapłacono na razie 70 mln euro, ale ta kwota może wzrosnąć o kolejne 30 - w zależności od spełnienia bonusów. W debiucie przeciwko Liverpoolowi 20-latek pokazał się z bardzo dobrej strony w ciągu zaledwie 30 minut z ławki. Ukraińiec w tym czasie zdążył rozwinąć całą swoją prędkość i po zaledwie jednym meczu jest sklasyfikowany jako czwarty najszybszy



Mychajło Mudryk przeszedł z Szachtara Donieck do londyńskiej Chelsea za 70 mln euro

piłkarz Premier League w ciągu ostatnich pięciu lat.

Nieco mniej, ale również dużo - 45 mln euro - Newcastle zapłaciło Evertonowi za Anthony’ego Gordona. Latem Gordon miał być głównym celem transferowym Chelsea, ale

Everton żądał wówczas od londyńskiego klubu aż 60 mln euro. Pół roku później sam zawodnik wymusił zmianę pracodawcy i po Anglika zgłosiło się Newcastle. „Sroki” zaczęły inwestować swój spory kapitał i przynosi to świetne rezultaty,

bo wszystko wskazuje na to, że powalczą o grę w Lidze Mistrzów w następnym sezonie.

Objawienie tegorocznych mistrzostw świata w Katarze, Cody Gakpo, przeszedł z PSV Eindhoven do Liverpoolu za 42 mln euro. Gakpo strzelił dla reprezentacji Holandii trzy bramki na tym turnieju i gdyby nie on, to mogliby zakończyć udział dużo wcześniej niż na ćwierćfinale. W samym 2022 roku 23-latek strzelił 29 goli i dołożył 23 asysty dla PSV Eindhoven. Na razie na Anfield Road zawodzi, ale nieważne, jak się zaczyna, a jak się kończy.

Chelsea za transfer Benoita Badiashile zapłaciło 38 mln euro. Do tej pory Francuz występował w barwach AS Monaco, gdzie w tym sezonie zagrał w 11 meczach Ligue 1 jako stoper. Na Stamford Bridge powinien być następcą Thiago Silvy, który powoli zmierza do zakończenia kariery.

Kolejny transfer Chelsea to Noni Madueke, kupiony z PSV Eindhoven za kwotę 35 mln euro. Madueke jest dokładnie tym, czego londyński klub potrzebuje - kreatywny piłkarz, który potrafi zrobić coś niesza-blonowego, minąć rywala i zagrozić im w ostatniej tercji boiska. Ani Raheem Sterling, ani Pierre-Emerick Aubameyang nie spełnili pokładanych w nich nadziei. Madueke potrafi być jednak samolubnym piłkarzem, ale być może to wyjdzie Chelsea na dobre.

Kiwior idzie do Arsenalu

Wśród wysokich transferów tegorocznej zimy nie zabrakło Polaka. Obrońca Jakub Kiwior został sprzedany ze Spezii do Arsenalu za 25 mln euro.

22-latek podpisał kontrakt z „Kanonierami” do 30 czerwca 2028 roku. Dzięki przenosinom

na Emirates Stadium, Kiwior stał się piątym najdroższym Polakiem w historii. Byłego piłkarza Spezii wyprzedzają tylko: Grzegorz Krychowiak (z Seville do PSG), Arkadiusz Milik (z Ajaxu do Napoli), Krzysztof Piątek (z Genoi do Milanu) oraz Robert Lewandowski (z Bayernu do FC Barcelony).

Tegoroczny bank z transferami rozbiła londyńska Chelsea, która do wspomnianych wcześniej transferów dodała zakup Malo Gusto z Olympique Lyon za 30 mln euro.

Chelsea wychodzi chyba z założenia, że od dobrobytu głowa nie boli. Pomimo obecności Reece’a Jamesa w składzie The Blues wydali 30 mln euro na prawego obrońcę z Olympique Lyon. 19-latek jest uważany za jeden z największych talentów na tej pozycji, ale czy wygra konkurencję z jednym najlepszych prawych obrońców świata?

SPORT

www.sportowy24.pl

Młodzi Piłkarze AP Energa Gryf Słupsk na trzecim miejscu w Gdyni

Mariusz Surowiec
mariusz.surowiec@gp24.pl

PIĘKA NOŻNA. Zespół AP Energa Gryf Słupsk z rocznika 2010 w miniony weekend uczestniczył w silnie obsadzonym turnieju charytatywnym F&M AP KP Gdynia Cup.

Piłkarze trenera Henryka Patyka spisali się bardzo dobrze zajmując najniższe miejsce na podium.

- Turniej rozgrywany był w pięknej hali Polsat Plus Arena w Gdyni. Organizatorem tego wydarzenia, był zespół AP KP Gdynia. Byliśmy w gronie 12 zaproszonych zespołów z Pomorza. Turniej był świetnie zorganizowany a i cel szczytny bo graliśmy dla gdyńskiej Bursztynowej Przystani, czyli domu hospicyjnego dla dzieci i młodzieży który jest częścią działającego w Gdyni od 1987 roku Stowarzyszenia Hospicjum im. św. Wawrzyńca - mówi trener zespołu Henryk Patyk.

Drużyna słupskiego Gryfa zagrała w grupie B. rywalami były zespoły Lechii Gdańsk (0:0), Reprezentacji Pomorskiego Związku Piłki Nożnej (0:1), Olimpii Grudziądz (2:0), AP KP Gdynia 4:0 i Sztormu Kosakowo (2:1). W klasyfikacji grupowej drużyna zajęła drugie miejsce z dorobkiem 10 pkt i awansowała do fazy grupowej zawodów.

W ćwierćfinale Gryf zagrał z drużyną AP Kowale. Po bardzo ciekawym pojedynku zwy-

ciężył 2:0 i tym samym zamełdował się w półfinale turnieju, gdzie czekała już ekipa Jedynki Reda. Mecz był niezwykle emocjonujący niestety słupszczanie musieli uznać wyższość rywali, którzy na minutę przed końcem zdobyli gola na 2:1.

- W małym finale spotkaliśmy się z Jaguem Gdańsk. Mecz zakończył się wynikiem 0:0 a o zwycięstwie musiały zdecydować nietypowe karne. W pojedynku 2x2 na 3 sekundy przed zakończeniem, Julian Homerda zdobył zwycięską bramkę i to nasza drużyna cieszyła się z trzeciego miejsca w tym świetnie zorganizowanym turnieju - opowiada Patyk.

W finale Lechia Gdańsk wygrała z Jedynką Reda 2:0. Nagrodę dla najlepszego zawodnika w drużynie AP Energa Gryf Słupsk otrzymał Mateusz Borzyszkowski a za MVP zawodów uznano Jakuba Patyka.

- Słowa uznania należą się całemu AP KP Gdynia oraz Szamoniowi Domachowskiemu za zorganizowanie tego turnieju na bardzo wysokim poziomie sportowym. Dziękujemy, że po raz drugi mogliśmy wziąć udział w tym turnieju o tak szczytnym celu i zagrać dla dzieci, które na co dzień potrzebują wsparcia.

Drużyna AP Energa Gryf Słupsk 2010 zagrała w składzie: Szymański, Szałatkiewicz, Gąbarczyk, Borecki, Borzyszkowski, Homerda, Jakub i Kacper Patyk, asystent: Adam Szałatkiewicz



Piłkarski narybek ze Słupska był bliski występu w finale turnieju w Gdyni. Ostatecznie Gryf zajął trzecie miejsce

ŻEGLARSTWO

18 osad zgłosiło się do ekstraklasy w Polskiej Lidze Żeglarskiej. W I lidze ma wystartować identyczna liczba osad, a zgłoszenia do II ligi jeszcze są przyjmowane, ale już teraz organizatorzy mają 12 zgłoszeń. W elicie są dwie osady ze Szczecina - Pogoń oraz YKP, które w sezonie 2022 dobrze radziły sobie w lidze. Pierwsze zawody ekstraklasy przewidziano na połowę maja w Sopocie.



FOT. GWIDON LIBERA

BOKS

Energa Czarni w Koszalinie Młodzież z SKB Energa Czarni Słupsk uczestniczyła w sparingach szkoleniowych w klubie Sicarios Koszalin. Trenerzy Jerzy Walczuk i Eugeniusz Gołębiowski byli zadowoleni z podopiecznych.

Niespodziewana porażka Czarnych z Zastalem

Michał Piątkowski
michal.piatkowski@polskapress.pl

KOSZYKÓWKA. Grupa Sierleccy Czarni Słupsk, niestety nie wygrali czwartego ligowego meczu z rzędu.

GRUPA SIERLECCY CZARNI SŁUPSK - ENEA ZASTAL BC ZIELONA GÓRA 64:66 (16:12, 14:17, 19:24, 15:13)

Czarni: Ivey 19 (3x3), Dileo 13 (2x3), Witliński 10, Chyliński 6 (2x3), Schenk 4 - Coleman 5 (1x3), Lake 4, Musiał 3 (1x3), Leonczyk 0.
Zastal: Hadzibegović 17, Zecevic 16, Kowalczyk 9 (2x3), Żolnierewicz 9, Alford 6 (2x3) - Kutlesić 8 (1x3), Brewton 1, Wójcik 0, Pluta 0.

Na własnym parkiecie podopieczni trenera Mantasa Cesnauskisa musieli uznać wyższość rywali z Zielonej Góry, z którymi przegrali w poniedziałkowy wieczór 64:66.

Mecz bardzo dobrze rozpoczął się dla ekipy ze Słupska. Czarni dobrze bronili i szybko wyszli na prowadzenie siedem do zera. Goście jednak szybko skorygowali swoje założenia i krok po korku odrabiali straty. Oba zespoły w dalszej części pierwszej kwarty miały problemy ze skutecznością, ale to słupszczanie wygrywali 16:12.

Słaba pod względem koszykarskiego poziomu była też druga odsłona poniedziałkowego starcia. Gra po obu stronach parkietu była strasznie szarpana, a oba zespoły nie ustrzegły się prostych błędów. Do przerwy cały czas prowadzili Czarni - było 30:29.



Podopieczni trenera Mantasa Cesnauskisa zakończyli w poniedziałek zwycięską serię

Przez chwilę na początku drugiej połowy meczu wydawało się, że gospodarze w końcu będą kontrolować przebieg meczu. Punkty zdobyli Schenk oraz Witliński i nasi koszykarze odskoczyli na kilka oczek. Goście jednak znowu bardzo szybko zareagowali, a ich seria 12 zdobytych punktów - była kluczowa dla ostatecznego wyniku meczu.

W ostatniej kwarcie zielonogórzanie prowadzili już nawet różnicą 13 punktów, jednak końcówka należała do Czarnych.

Dzięki świetnej serii 9:0 i kolejnym rzutom Brae Iveya przegrywali tylko dwoma punktami! Ten sam zawodnik mógł w ostatniej akcji doprowadzić do remisu i dogrywki, ale nie trafił! Enea Zastal dzięki temu zwyciężył 66:64.

W innych meczach kończących 18. kolejkę Energa Basket Ligi, Suzuki Arka Gdynia pokonała MKS Dąbrowa Górnicza 84:74 (15:21, 23:20, 13:20, 33:13), a BM Stal Ostrow Wielkopolski rozbiła Arriva Twarde Pierniki Toruń 90:58 (13:16, 31:8, 23:14, 23:20).

1. Śląsk Wrocław	18	33	1577-1420
2. BM Stal Ostrow Wilkp.	18	31	1561-1408
3. Trefl Sopot	18	31	1503-1447
4. King Szczecin	18	30	1538-1479
5. PGE Spójnia Stargard	18	29	1505-1456
6. Legia Warszawa	18	28	1403-1382
7. Gr. Sierleccy Czarni Słupsk	18	27	1380-1316
8. Anwil Włocławek	18	27	1464-1420
9. Enea Zastal Zielona Góra	18	27	1477-1471
10. MKS Dąbrowa Górnicza	18	26	1523-1533
11. Suzuki Arka Gdynia	18	25	1468-1527
12. Tauron GTK Gliwice	18	24	1332-1413
13. Rawlplug Sokół Łańcut	18	24	1312-1415
14. Polski Cukier Start Lublin	17	23	1338-1426
15. Enea Astoria Bydgoszcz	18	23	1494-1634
16. Twarde Pierniki Toruń	17	21	1344-1472

(wsp. JAK)

Chemik spróbuje zapewnić sobie wyjście z grupy LM

Jakub Lisowski
sport@gs24.pl

SIATKÓWKA. W środę piąty mecz Grupa Azoty Chemika Police w rozgrywkach Ligi Mistrzów. Mistrz Polski awans do kolejnej rundy ma na wyciągnięcie ręki.

Sytuacja policzanek w Lidze Mistrzów jest dobra, ale po wylosowaniu grup liczyliśmy na więcej. Było pewne, że Eczacibasi Stambuł będzie dominować i tylko ta prognoza się potwierdza. Turczynki mają

komplet wygranych, a w czterech meczach straciły tylko jednego seta.

Drugie miejsce „zarezerwowane” było dla Chemika, który miał wygrywać za trzy punkty z Maricą Płowdiw oraz CSM Targoviste. Tak się nie stało, bo Rumunki z CSM urwały Chemikowi punkty i wciąż są w grze o awans kosztem naszego zespołu.

Chemik ma 7 punktów, CSM 5. Dwie kolejki do końca. W środę i czwartek może być wszystko jasne. Chemik powinien w środę wygrać 3:0 lub 3:1

z Maricą na jej parkiecie, a w czwartek Eczacibasi w Rumunii. Przy takich rozstrzygnięciach kwestia 2. pozycji w grupie będzie rozstrzygnięta. Trudno podejrzewać, by padły inne wyniki.

Chemik do Bułgarii pojechał w pełnym składzie i ponownie z trenerem tymczasowym - Radosławem Wodźnińskim. Mijają dwa tygodnie od zwolnienia trenera Marka Mierzwińskiego i nowy szkoleniowiec miał być już znany. Klub nie podjął jeszcze takich decyzji.

- Poszukiwania trwają. Trudno w tym momencie znaleźć topowego trenera, bo są zatrudnieni w klubach. A sprowadzić kogoś z tzw. niższej półki chyba mija się z celem. Decyzja jeszcze nie zapadła i nie wykluczam, że trenerem pozostanie Radek, który naprawdę bardzo dobrze radzi sobie w obecnej sytuacji - mówi Paweł Frankowski, prezes Chemika Police.

Spotkanie Chemika w Płowdiw rozpocznie się o godz. 17.30.
©©