



Szkoły Wileńszczyzny szykują się do pierwszego września



W Liceum im. Adama Mickiewicza pozostały do wykonania drobne prace remontowe

Fot. Marian Paluszkiwicz

Wakacje powoli zmierzają ku końcowi. Okazuje się, że w wielu gmachach szkół na Wileńszczyźnie w czasie wolnym od nauki odbywały się remonty. Część z nich już się zakończyła, ale w niektórych

szkołach wciąż pracują robotnicy. W Wilnie remont na dużą skalę odbywa się w gmachu Szkoły im. Szymona Konarskiego.

Str. 4

Robert Lewandowski kończy 30 lat

Str. 8-9

Jak obniżyć zły cholesterol?

Str. 10

Jak sobie radzić z upałami w samochodzie

Str. 11



ISSN 1392-0405



9 771392 040028

KURIER WILEŃSKI

Środa
Sierpień 2018 22

Imieniny: *Bernarda, Bolesława, Oswalda, Magdaleny, Filipa, Jana, Joachima, Lamberta, Marii, Tymoteusza, Wawrzyńca i Zygryda*

TRZY PYTANIA DO...

...**Dariusza Jurgutisa**, przedstawiciela państwowej spółki Regitra

1. Regitra zwraca uwagę właścicieli samochodów sprzedających swoje auto, aby na czas załatwiali wszystkie niezbędne dokumenty. O czym zapominają kierowcy podczas sprzedaży samochodów?

Zarówno osoba sprzedająca auto, jak też je kupująca, musi pamiętać o swoich zobowiązaniach wobec państwa. Przede wszystkim chodzi o poinformowanie Regitry o fakcie kupna-sprzedaży w ciągu 15 dni od podpisania umowy z nowym właścicielem środka transportowego. Sprzedawca ma poinformować, że auto do niego już nie należy, zaś nowy właściciel powinien zarejestrować samochód pod swoim nazwiskiem. Niestety, dość często staje się tak, że nowy właściciel auta nie rejestruje samochodu i dokonuje jakiegoś wykroczenia. Mandat za nie otrzymuje potem były właściciel i musi długo udowodniać, że auto do niego już nie należy.

2. Czy fakt sprzedaży auta można zadeklarować internetowo?
Tak, jest to najszybszy sposób – proces deklaracji zajmie zaledwie kilka minut. Można to zrobić za pomocą elektronicznego systemu rejestracji środków transportowych eKETRIS, który znajdziemy na stronie www.eregitra.lt.

3. Jakie natomiast dane muszą zostać wskazane w umowie o sprzedaży auta?

Radzimy w tej sprawie korzystać z przygotowanego wzoru takiej umowy, który można znaleźć na stronie www.regitra.lt w dziale „Paslaugos ir veikla/transporto priemonės”. Zawsze podkreślamy, że wszystkie dane muszą być prawdziwe – chodzi o informację o właścicielu, kupcu, samochodzie i jego cenie. Potrzebny jest również dowód o fakcie przekazania pieniędzy. Jeżeli zostały one wpłacone gotówką, to sumę należy wskazać w umowie.


Rozmawiała **Brygita Łapszewicz**

Koncert Sławomira w Wilnie został odwołany

Planowany na 20 września w Wilnie koncert gwiazdy rock-polo Sławomira został odwołany. Osobom, które już kupiły bilety na koncert, zostaną zwrócone pieniądze.

„Bardzo przepraszamy wszystkich fanów Sławomira, którzy wybierali się na koncert w Ogrodzie Botanicznym. Niestety, frekwencja była za mała, nie udało się wyprzedać minimalnej wymaganej puli biletów, toteż byliśmy zmuszeni odwołać koncert” – powiedział w rozmowie z zw.lt Paweł Żemojcin, dyrektor Agencji Artystycznej „Polskie imprezy na Litwie”.

„O odwołaniu koncertu zdecydowaliśmy z menedżerem

Sławomira w ubiegłym tygodniu, należało jednak uzgodnić wszystkie formalności ze sprzedawcą biletów, a ten proces przeciągał się z powodu przyczyn od nas niezależnych – jest sezon urlopowy” – wytłumaczył Paweł Żemojcin. Jak informuje agencja, osoby, które kupiły bilet przez internet w systemie biletai.lt, nie muszą wykonywać żadnych dodatkowych kroków – pieniądze zostaną zwrócone na konto automatycznie do 1 września. Osoby, które nabyły bilety w kasach, powinny zwrócić się do systemu sprzedaży biletów biletai.lt pod numerem wskazanym na stronie internetowej. 


zw.lt

Niższe opłaty za wjazd na Mierzeję Kurońską

Jak poinformował samorząd Neringi, opłaty za wjazd na teren całego Parku Narodowego Mierzei Kurońskiej dla samochodów osobowych zmniejszyły się aż czterokrotnie – z 20 do 5 euro. Podróżujący kamperami będą teraz płacić za wjazd 20 euro zamiast dotychczasowych 30.

Od 1 września zmaleją także opłaty dla innych środków transportu. Autobusy posiadające więcej niż 30 miejsc będą od jesieni płacić 30, a nie 70 euro. Dla mniejszych busów opłata spadnie z 20 do 15 euro. Posiadacze kamperów czeka

kolejna obniżka – z obecnie wprowadzonych 20 również do 15 euro.

Jak informuje samorząd, tego lata szczególne zainteresowanie zwiedzających wzbudziła także pewna nowość – na początku lipca wprowadzono ulgę dla odwiedzających Muzeum Morskie w Kłajpedzie. Ci, którzy w ciągu tego samego dnia gościli w muzeum i samochodem osobowym wracali do Neringi, nie musieli uiszczać opłaty za wjazd na mierzeję. Z tej oferty skorzystało w tym sezonie 1 333 gości. 

wilnoteka.lt

KURIER WILEŃSKI

Ukazuje się od 1 lipca 1953 r.

Birbynių g. 4a, 02121-30 Vilnius,
Lietuvos Respublika,
tel./fax 260 84 44



DZIENNIK NALEŻY
DO EUROPEJSKIEGO
STOWARZYSZENIA GAZET
CODZIENNYCH MNIEJSZOŚCI
NARODOWYCH



POMOC
POLAKOM
NA WSCHODZIE

Redaktor naczelny: Robert Mickiewicz (tel. 260 84 44, redaktor@kurierwilenski.lt). **Zastępca red. nacz.:** Aleksander Borowik (info@kurierwilenski.lt, tel. 260 84 46) **Sekretarz redakcji:** Lucja Stankevičiūtė (tel. 260 84 47, sekret@kurierwilenski.lt) **Dziennikarze:** Honorata Adamowicz, Justyna Giedrojć, Ilona Lewandowska, Brygita Łapszewicz, Anna Pieszko, Marian Paluszkiewicz — fotoreporter **Współpracownicy:** Helena Gładkowska, Witold Janczys, Jadwiga Podmostko, Alina Sobolewska, Krzysztof Subocz, Julitta Tryk **Dział Promocji:** Andrzej Podworski — prenumerata (tel. 212 30 40, kolport@kurierwilenski.lt), Jolanta Balkiewicz — reklama (tel. 260 84 44, reklama@kurierwilenski.lt). **Wydawca:** VšĮ „Kurier Wilenski” **Druk:** VšĮ „Vilnijos žodis” **Nakład:** 3000 egz.

Materialów niezamówionych redakcja nie zwraca. Zastrzega sobie prawo do skracania i adiustacji tekstów. Za treść ogłoszeń redakcja nie odpowiada. **Opinie Czytelników zawarte w ich listach nie zawsze są zbliżone z opinią redakcji.**

Redaktor dyżurny: Rajmund Klonowski



SENAT
RZECZYPOSPOLITEJ
POLSKIEJ

Projekt współfinansowany w ramach sprawowania opieki
Senatu Rzeczypospolitej Polskiej nad Polonią i Polakami za granicą

Stefanowiczowi postawiono zarzuty fałszowania faktur

„Prokuratura Okręgowa w Warszawie postawiła Pawłowi Stefanowiczowi dwa zarzuty: fałszowania dokumentów księgowych i niewłaściwego rozliczania dotacji państwowych” – powiedział w wywiadzie dla portalu wpolityce.pl Rafał Dzieciołowski, wiceprezes zarządu Fundacji „Pomoc Polakom na Wschodzie”.

Jak dodał, drugiej osoby, której podpisy widnieją na sfałszowanych fakturach, czyli prezesa ZPL Michała Mackiewicza, prokuratura nie zdołała przesłuchać. „Dwa razy był wzywany na przesłuchanie, ale dwa razy nie stawiał się, nie podając usprawiedliwienia” – powiedział Dzieciołowski.

„Prokuratura Okręgowa w Warszawie prowadzi postępowanie z zawiadomienia Fundacji Pomoc Polakom na Wschodzie dotyczące nieprawidłowości związanych z rozliczaniem dotacji udzielonej Związkowi Polaków na Litwie na dofinansowanie druku „Naszej Gazety”. W toku postępowania prokurator wydał postanowienia o przedstawieniu Michałowi M. – Prezesowi ZPL oraz Pawłowi S. – sekretarzowi ZPL, zarzutów popełnienia czynów z art. 286 § 1 k.k. i z art. 270 § 1 k.k. Za czyny te grozi kara pozbawienia wolności od 6 miesięcy do 8 lat” – poinformowała wcz-

śniej Prokuratura Okręgowa w Warszawie redakcję zw.lt.

„Muszę przypomnieć, że na każdym obywatelu Rzeczypospolitej, który dowiaduje się o popełnionym przestępstwie, ciąży obowiązek powiadomienia o tym organów ścigania. Dotyczy to zwłaszcza władz Fundacji, które odpowiadają za sposób gospodarowania środkami publicznymi. Przecież pieniądze, z których Fundacja „Pomoc Polakom na Wschodzie” finansowała druk „Naszej Gazety”, pochodziły z Senatu RP, a więc budżetu państwa polskiego. Rozliczenia są tu poddane ostrzejszym kryteriom, by zapobiec nadużyciom i rozrzutności. Musimy przestrzegać wszystkich procedur gwarantujących uczciwe i rzetelne gospodarowanie środkami publicznymi. W tej sytuacji nie mieliśmy innego wyjścia, ponieważ nie informując prokuratury o zaistniałych faktach, sami popełnilibyśmy przestępstwo” – mówił w rozmowie z portalem wpolityce.pl Dzieciołowski.

„Decyzja, którą podjęliśmy – konieczna i jedyna w zaistniałej sytuacji – wcale nie była dla nas łatwa. To nie jest łatwe podawać do sądu rodaków wydających na Litwie gazetę dla polskiej społeczności, która znajduje się w trudnej sytuacji. Muszę jednak dodać, że kreatywna księgowość, którą odkryliśmy, była także działaniem na szkodę środowiska polskiego na Litwie.

ZPL miał bowiem możliwość drukowania „Naszej Gazety” w nakładzie 4 tysięcy egzemplarzy – i tak wykazywał na fakturach, a drukował ją w rzeczywistości w nakładzie 1 000 egzemplarzy. Nikt mnie nie przekona, że gazeta drukowana w nakładzie tysiąca egzemplarzy ma większą siłę oddziaływania niż gazeta drukowana w nakładzie 4 tysięcy” – dodał wiceprezes Fundacji „Pomoc Polakom na Wschodzie”.



Paweł Stefanowicz

zw.lt

PULS KURIERA

ZDJĘCIE DNIA



Premier Saulius Skvernelis spotkał się z kulturyistami Deividasem Dubinasem i Kristiną Narbutaitytė

Fot. ELTA

KOMENTARZ DNIA

Lobby propolskie



Wiele ważnych słów padło podczas ostatniego V Zjazdu Klubów „Gazety Polskiej” w USA i Kanadzie, który odbył się w Narodowym Sanktuarium Matki Bożej Częstochowskiej w Doylestown (USA). Po latach zaniedbań i wielokrotnych próbach skłócenia Polonii w obu tych krajach nadszedł czas, w którym Polacy mieszkający poza granicami zaczęli się domagać, by ich głos stał się ważną częścią debaty publicznej w Polsce. Bo jak powiedział minister Antoni Macierewicz, który był gościem specjalnym zjazdu: „Jest nowy czas wymagający nowych form, nowego działania i nowych ludzi”.

Uczestnicy zjazdu z kolei zapewniali, że będą robić wszystko, by dbać o dobre imię Polski i nie dopuszczać do sytuacji, jaka wielokrotnie miała miejsce w poprzednich latach, czyli poniżania Polski. Trafnie ujął to w swoim wystąpieniu gość zjazdu, poseł Jan Dziędziczak, który powiedział: „To patriotycznie nastawiona Polonia, chce tworzyć lobby propolskie w każdym kraju, w którym mieszka, tworzy realne propolskie lobby w Stanach Zjednoczonych, to taka Polonia chce bronić dobrego imienia Polski, to wreszcie Polonia rozumie potrzebę i wagę przekazywania polskości następnym pokoleniom”.

Ryszard Kapuściński

„Gazeta Polska Codziennie”

CYTAT DNIA

„Powiązana z władzami Rosji grupa hakerów próbowała zakłócić procesy demokratyczne przed listopadowymi wyborami do Kongresu USA, tworząc fikcyjne domeny internetowe wymierzone w amerykańskie organizacje polityczne” – poinformował Microsoft, jeden z największych na świecie producentów z branży technologii informacyjnych

LICZBA DNIA

2 500

Ukraińców pracuje na litewskich budowach

Szkoły Wileńszczyzny szykują się do pierwszego wrzeźnia

ze str. 1 »

– W naszej szkole przed kilkoma laty rozpoczęła się renowacja. W pewnym momencie, z powodu minimalnych zmian w projekcie i braku środków na realizację projektu, prace zostały wstrzymane. Na szczęście, w tym roku część pieniędzy udało się uzyskać dzięki samorządowi, więc pewien etap tych prac w tym roku dobiega końca. Szkoła została ocieplona, zmieniono dach, cały system grzewczy, całkowicie zmieniono system elektryczności, mamy nowe sanitariaty, prysznice – powiedział „Kurierowi Wileńskiemu” Walery Jagliński, dyrektor placówki.

Jak zaznaczył, jeśli wszystko pójdzie zgodnie z planem, remonty nie powinny zakłócić rozpoczęcia nowego roku szkolnego, a uczniowie bez przeszkód będą zdobywać wiedzę w odświeżonych pomieszczeniach.

– Większość prac wykonamy do 1 września, niektóre skończymy we wrześniu, ale to nie będzie przeszkadzało w nauce. Tak jak co roku, wykonaliśmy prace kosmetyczne. W tym roku powstanie laboratorium przyrodnicze na poziomie uniwersyteckim, co zawdzięczamy ambasadzie RP na Litwie, Kulczyk Foundation oraz Fundacji „Pomoc Polakom na Wschodzie”. Udało się też wyremontować klasę dla grupy przedszkolnej – poinformował Walery Jagliński.

W Liceum im. Adama Mickiewicza pozostały do wykonania dosłownie drobne prace.

– Wakacyjna przerwa to najlepsza okazja, aby przeprowadzić potrzebne remonty. Wymieniliśmy wszystkie posadzki na korytarzach, oprócz parteru. Wyremontowaliśmy cztery klasy i pomieszczenie gospodarcze. Obecnie trwają prace na podwórku szkolnym. Wymieniamy asfalt, robimy zamknięte podwórko szkolne. Wykonali-



Wakacyjna przerwa to najlepsza okazja, aby przeprowadzić potrzebne remonty

śmy także mniejsze, kosmetyczne remonty – powiedział nam Czesław Dawidowicz, wieloletni dyrektor Liceum im. Adama Mickiewicza.

W Gimnazjum Inżynierskim im. Joachima Lelewela w Wilnie w tym roku nie było żadnych większych remontów.

– Tak jak każdego roku, zostały wykonane drobne prace. Żadnych poważniejszych remontów nie mieliśmy – powiedział dyrektor szkoły, Edyta Zubeł.

W niektórych placówkach edukacyjnych rejonu wileńskiego przeprowadzano niewielkie

remonty, w innych zaszły gruntowne zmiany. Uczniowie Gimnazjum im. ks. Józefa Obrembskiego w Mejszagole wkrótce będą mieli odnowioną salę sportową. Do obecnie wykonywanych prac wchodzi ocieplanie fundamentu, ścian i dachu, wymiana okien i drzwi.

Prace renowacyjne trwają w Gimnazjum w Zujunach.


Obecnie zaczęły się również prace modernizacji Gimnazjum im. K. Parczewskiego w Niemenczynie. Projekt obejmuje również budowę przybudówki szkoły artystycznej. Modernizacja budynku obejmuje: ocieplanie

ścian zewnętrznych, fundamentu, podłogi na gruncie, ocieplanie dopasowywanego dachu, montaż okien w sali sportowej, modernizacja systemu grzewczego, odnowienie i remont systemu grzewczego i gorącej wody, odnowienie mechanicznych systemów wentylacyjnych (modernizacja) poprzez zainstalowanie systemu wentylacji.

Do końca b.r. planuje się zakończenie prac renowacji i modernizacji Gimnazjum im. św. Stanisława Kostki w Podbrzeziu. Prace będą polegały nie tylko na ociepleniu budynków, ale również przeprowadzone zostaną remonty wewnątrz.

Wakacyjne remonty w placówkach edukacyjnych w Solęcznikach dobiegają końca, a niektóre dopiero czekają.

Jeszcze trwają, ale już wkrótce dobiegną końca prace remontowe w gimnazjum imienia Elizy Orzeszkowej w Białej Wacie.

Trwa również remont sali sportowej w Gimnazjum im. Adama Mickiewicza w Dziewieniszkach. Obecnie trwają przetargi na remont szkoły-centrum wielofunkcyjnego w Wersocze oraz gimnazjum im. Ludwika Narbutta w Koleśnikach. 

Honorata Adamowicz
Fot. Marian Paluszkiwicz



W Liceum im. Adama Mickiewicza trwają prace na podwórku szkolnym

W niektórych placówkach edukacyjnych rejonu wileńskiego przeprowadzano niewielkie remonty, w innych zaszły gruntowne zmiany. Uczniowie Gimnazjum im. ks. Józefa Obrembskiego w Mejszagole wkrótce będą mieli odnowioną salę sportową

50 lat temu wojska Układu Warszawskiego wkroczyły do Czechosłowacji

W nocy z 20 na 21 sierpnia 1968 rozpoczęła się operacja „Dunaj” – interwencja państw Układu Warszawskiego w Czechosłowacji. Zginęło ponad 100 osób, a ponad 800 zostało rannych. Straty materialne oszacowano na kilkaset miliardów koron.

Wyraźnym sygnałem narastających napięć w łonie Komunistycznej Partii Czechosłowacji były burzliwe obrady plenum partii rozpoczęte w październiku 1967 roku. Ich najważniejszym efektem były zmiany na szczytach KPCz. Odsunięty został od władzy dotychczasowy I sekretarz, Anton Nowotny, wiernie wypełniający rozkazy Kremla, a nowym przywódcą partii został Aleksander Dubczek. To on rozpoczął reformy systemu politycznego w kraju. Tak zaczęła się Praska Wiosna.

24 kwietnia 1968 premier Oldřich Černík przedstawił program reform obejmujący m.in.: pokonanie deformacji ustrojowych powstałych w poprzednich latach, przestrzeganie konstytucyjnych swobód i praw obywatelskich, utworzenie państwa federalnego, ułożenie równoprawnych stosunków między Czechami, Słowakami i mniejszościami narodowymi, ustawowe zniesienie cenzury, przyjęcie programu reform gospodarczych. Część ustaw odnoszących się do tego planu rząd przyjął w czerwcu. Społeczeństwo z entuzjazmem przyjęło propozycje zmian.

Wydarzenia w Czechosłowacji nabrały rozpędu. Tak daleko posunięte zmiany wewnątrz państwa komunistycznego nie mogły pozostać obojętne dla Moskwy. Rosjanie uznali, że to, co dzieje się w Czechosłowacji, zagraża spójności ich imperium. Przywódca ZSRR, Leonid Breżniew, parokrotnie spotykał się z Dubczkiem i wydawał polecenia, by ten przywrócił dyscyplinę w kraju i wzmocnił rolę partii. Ostatnia rozmowa odbyło się 1 sierpnia. Dubczek nie reagował.



W przeddzień 50. rocznicy inwazji przed ambasadą Rosji w Pradze, protestowało około 300 osób
Fot. EPA-ELTA

Przywódcy państw socjalistycznych na rozkaz Moskwy podjęli decyzję o zbrojnej interwencji. Do Czechosłowacji wjechało 6,5 tysięcy czołgów, blisko 250 tysięcy żołnierzy sowieckich, polskich, bułgarskich i węgierskich. W gotowości bojowej na granicy stanęły wojska NRD.

Historycy i politycy uważają, że była to największa operacja wojskowa w Europie po II wojnie światowej, druga inwazja w bloku komunistycznym po rosyjskiej interwencji zbrojnej na Węgrzech w październiku 1956 roku.

– Po upływie pół wieku nadal obserwujemy nieobliczalną i niebezpieczną politykę Kremla. Najpierw agresja na Krymie, a teraz walki na wschodzie Ukrainy. Wolność nie jest oczywista. Długo się ją odzyskuje, a można ją szybko stracić. Żyjemy w niebezpiecznych czasach, a kryzys może przyjść nagle. W 1968 roku nie mieliśmy sojuszników. Dziś mamy NATO i UE są najlepszymi gwarantami wolności, bezpieczeństwa i pokoju, jakie kiedykolwiek mieliśmy i jakie możemy mieć w nie-

bezpiecznym świecie – zaznaczyła w rozmowie z „Kurierem Wileńskim” Rasa Juknevičienė, posłanka z ramienia partii Związek Ojczyzny-Litewscy Chryścijańscy Demokraci, była minister obrony LR.

W 50. rocznicę inwazji wojsk Układu Warszawskiego na Czechosłowację Sejm RP przyjął stosowną uchwałę. „Sejm składa hołd wszystkim ofiarom inwazji oraz tym, którzy stawiając opór komunistycznemu totalitaryzmowi, byli represjonowani, pozbawieni pracy, bądź zmuszeni do emigracji. Wydarzenia te wymusiły zmiany w kierownictwie władz Czechosłowacji i odwrót od wszystkich reform. Nowe władze rozpoczęły represje wobec osób zaangażowanych w Praską Wiosnę. Z kraju wyemigrowało wówczas około 300 tysięcy osób. Zwrócono uwagę, że w Polsce symbolem protestu przeciwko udziałowi armii PRL w inwazji była śmierć Ryszarda Siwca, byłego żołnierza Armii Krajowej, który podpalił się podczas uroczystości dożyn-

kowych na Stadionie Dziesięciolecia w Warszawie, wcześniej rozwinięszy biało-czerwoną flagę z napisem „Za naszą i waszą wolność”

20 sierpnia, w przeddzień 50. rocznicy inwazji wojsk Układu Warszawskiego na Czechosłowację, przed ambasadą Rosji w Pradze protestowało około 300 osób. Wspominano ofiary tamtych wydarzeń i krytykowano aktualną, agresywną politykę Kremla. Uczestnicy demonstracji mieli ze sobą flagi Czech, Unii Europejskiej, Ukrainy i Gruzji. Jednym z pierwszych mówców był przywódca Tatarów krymskich, Mustafa Dżemilew.

„Apetyt i smak na agresję jest za tym ogrodzeniem stale widoczny” – mówił Dżemilew, wskazując na ogrodzenie ambasady Federacji Rosyjskiej. – „Gdyby powiedziano Kremlovi »nie« podczas wojny w Gruzji, może nie doszłoby do agresji na Krym”. Gwizdy i buczenie towarzyszyły jego słowom na temat obecnego prezydenta Czech, Miloša Zemana, którego krytykował za bliskie stosunki z Kremlem, kwestionowanie okupacji Krymu oraz negowanie zasadności antyrosyjskich sankcji UE. Na demonstracji przeczytano i podpisywano list do Rosjan, w którym apelowano o „nacisk na władze, by zmieniły politykę”.

Na chodniku prowadzącym w stronę wejścia do ambasady przygotowane były arkusze papieru z sylwetkami ludzi, na których uczestnicy demonstracji wpisywali nazwiska 137 ofiar okupacji. Z zapalenia świec zrezygnowano, bo w Pradze, w związku z suszą, obowiązuje ścisły zakaz rozpalania ognia. □

Opr. Justyna Giedrojć

KRONIKA
KRYMINALNAPodpalili kontenery,
zapalił się samochód

W poniedziałek w nocy nieznanymi sprawcami podpalili w Wilnie trzy kontenery na śmieci, od których zajął się ogniem stojący obok samochód. Trzy plastikowe kontenery na śmieci zostały podpalone około godziny 1.50 na ul. Tverėčiaus w Wilnie. W wyniku pożaru zajął się ogniem zaparkowany obok samochód marki Toyota Land Cruiser.

Zarzuty za wjechanie
w pieszych

Kierowca ze Stargardu (Polska, Zachodniopomorskie), który w sobotę w nocy wjechał w grupę pieszych usłyszał zarzut spowodowania niebezpieczeństwa katastrofy w ruchu lądowym. Grozi mu nawet 8 lat więzienia. Kierowca stracił panowanie nad samochodem, najechał na barierki ochronne, oddzielające chodnik od jezdni i wjechał na chodnik. Spowodował obrażenia u co najmniej pięciu osób.

Odzyskano lamborghini
za 1,5 miliona złotych

W Polsce policjanci odzyskali lamborghini warte 1,5 miliona złotych (350 000 euro) i zatrzymali 29-letniego obywatela Nepalu. Samochód miał być dostarczony z Cannes do Londynu, ale zaginął w Warszawie. Policjanci z wydziału do walki z przestępczością przeciwko mieniu uzyskali informację o pochodzącym z przestępstwa samochodzie marki Lamborghini, który może znajdować się w Warszawie. Funkcjonariusze zabezpieczyli samochód i umieścili na policyjnym parkingu.

Sąd ogłasza akt oskarżenia
w sprawie MG Baltic

W Wileńskim Sądzie Okręgowym trwa czytanie aktu oskarżenia w sprawie korupcji politycznej. W akcie wyszczególnione są czyny przestępcze, o które oskarżani są: koncern „MG Baltic“ Partia Pracy, Ruch Liberalistów, były poseł i lider liberałów Eligijus Masiulis, byli posłowie Vytautas Gapšys, Šarūnas Gustainis, obecny poseł Gintaras Steponavičius, a także były wiceprezes MG Baltic Raimondas Kurlianskis.

Akt oskarżenia stanowi 450 stron, a sama sprawa karne ponad 100 tomów akt.

Po ogłoszeniu oskarżeń sąd oczekuje na stanowisko oskarżonych – czy przyznają oni swoją winę. Do tej pory żaden z oskarżonych do winy się nie przyznał.

Raimondas Kurlianskis jest oskarżony o wręczanie łapówek Masiulisowi, Gustainisowi i Gapšysowi. Wymiar sprawiedliwości podejrzewa, że biznesmen starał się w ten sposób wpłynąć na przychyl-



Sprawa ta kwalifikuje się jako korupcja systemowa Fot. ELTA

ne decyzje podczas przyjmowania projektu ustawy o kredytach konsumenckich oraz w sprawie rezolucji dotyczącej projektu partnerstwa publiczno-prywatnego.

Były wiceprezes jest także oskarżany o dążenie do wpłynięcia na zmiany projektu dotyczącego rozliczeń gotówkowych oraz do wykreślenia z obrad Rady Miasta Wilna kwestii pomnika Jonasowi

Basanavičiusowi. Te sprawy Kurlianskis miał uzgadniać z Masiulisem.

Akt oskarżenia zawiera szczegóły z dokładnością minut oraz konkretnych nazw restauracji w Wilnie, gdzie biznesmen się spotykał z politykami. Funkcjonariusze są przekonani, że sprawa ta kwalifikuje się jako korupcja systemowa.



zw.lt

Krocząca głódówka filmowców
na znak poparcia dla Sencowa

Czescy filmowcy rozpoczęli wczoraj głódówkę kroczącą na rzecz uwolnienia przez władze Rosji ukraińskiego reżysera Ołha Sencowa. Akcję rozpoczęto w setnym dniu jego głódówki oraz w 50. rocznicę inwazji wojsk Układu Warszawskiego na Czechosłowację.

Akcję zainicjowało Stowarzyszenie Reżyserów, Scenarzystów i Dramaturgów (ARAS).

Pięciodniowe głódówki kolejno będą podejmować czescy twórcy filmowi, ale – jak podkreśla jeden z organi-

zatorów akcji – uczestniczyć w niej może każdy. „Rozpoczynamy ten łańcuch z nadzieją, że na każde pięć dni znajdą się kontynuatorzy, do czasu gdy przypadek Sencowa nie zostanie rozwiązany” – napisali w odezwie opublikowanej na stronach stowarzyszenia filmowcy.

„Ci, którzy zdecydowali się uczestniczyć w akcji, nie będą głodować publicznie” – powiedział agencji CTK dokumentalista i wiceprzewodniczący ARAS Vit Janeczek. Pierwsi protest rozpoczęli m.in. sam Janeczek, Vaclav

Kadrnka, Zuzana Krzhiova, Stanislava Majerova, Radim Špaczek i Roman Vavra.

Ukraiński reżyser, mieszkaniec zaanektowanego przez Rosję Krymu, został skazany w 2015 roku na 20 lat kolonii karnej. Był oskarżony o przygotowywanie zamachów terrorystycznych na półwyspie. Nie przyznał się do winy, a zarzuty odrzucał jako oparte o sfałszowane dowody. Od maja prowadzi głódówkę, domagając się, by razem z nim rosyjskie władze uwolniły kilkudziesięciu więzionych Ukraińców.



Talibowie wystrzelili rakiety w stronę pałacu prezydenckiego w Kabulu

Talibowie wystrzelili wczoraj rakiety w stronę pałacu prezydenckiego w Kabulu, kiedy prezydent Afganistanu Aszraf Ghani występował w telewizji z okazji muzułmańskiego Święta Ofiarnego (Id al-Adha). Nie było doniesień, by ktokolwiek ucierpiał.

Przedstawiciel policji Jan Agha powiedział, że huk rakiet był słyszalny podczas przemówienia prezydenta, które na żywo transmitowała telewizja. Ghani usłyszał huk i przerwał swoje wystąpienie, mówiąc: „Jeśli myślą, że atak rakietowy powstrzyma Afgańczyków, mylą się”.

Według policji pierwsza rakietka uderzyła w pobliżu pałacu prezydenckiego, a druga niedaleko kompleksu sił NATO oraz ambasady USA w Kabulu.

Afgańskie siły zlokalizowały budynek, z którego najprawdopodobniej wystrzelono rakiety, a następnie samoloty zbombardowały ten budynek – podała agencja

Associated Press. W poniedziałek afgańscy talibowie odrzucili złożoną dzień wcześniej przez prezydenta Ghaniego propozycję trzymiesięcznego rozejmu, który miał się rozpocząć wczoraj wraz ze Świętem Ofiarnym.

Święto, które nawiązuje do ofiary z syna, jaką chciał złożyć Ibrahim (patriarcha Abraham), przypada w trzecim dniu hadżu, czyli pielgrzymki do Mekki, gdzie urodził się i

doznał objawień prorok Mahomet. Dwaj talibscy dowódcy oświadczyli, że na propozycję rozejmu nie zgodził się ich najwyższy przywódca, mufta Hajbatullah Ahundzadeh. Jak wyjaśnił jeden z nich, przestrzeżenie przez talibów rozejmu wprowadzonego w czerwcu na czas trzydniowego święta zakończenia ramadanu (Id al-Fitr) pomogło tylko stacjonującym w Afganistanie wojskom USA. □



Za atakiem stoją islamisci Talibanu

Fot. EPA-ELTA

Śmierć handlarzy narkotyków w Rio de Janeiro w operacjach policji i wojska

Co najmniej 14 osób zginęło w poniedziałek w operacjach policji i wojska wymierzonych w handlarzy narkotyków w fawelach Rio de Janeiro i pobliskim mieście Niteroi – poinformowała brazylijska armia i media. Liczba ofiar może wzrosnąć. Dowódca wojskowy, odpowiedzialny za bezpieczeństwo w Rio, poinformował o śmierci ośmiu osób podczas interwencji tych sił w fawelach, czyli slumsach tej drugiej po Sao Paulo największej brazylijskiej metropolii.

Z kolei oficjalna agencja prasowa Agencja Brasil poinformowała o śmierci sześciu domniemych członków gan-

gów w następstwie pościgu w Niteroi, mieście położonym u wejścia do zatoki Guanabara, naprzeciwko Rio. Pościg w godzinach szczytu w pobliżu jednego z największych mostów prowadzących do Rio spowodował chaos w ruchu.

„Może być więcej zabitych” – oświadczył dowódca, odnosząc się do operacji przeprowadzonej w poniedziałek o świcie w fawelach Alemão i Penha na północy Rio.

Około 4 200 żołnierzy wspieranych przez pojazdy opancerzone i samoloty wkroczyło do kompleksów faweli, kontrolowanych przez silnie uzbrojonych handlarzy narko-

tyków – podała agencja AFP.

Żołnierze znieśli blokady dróg postawione przez gangi, a następnie kontrolowali samochody i mieszkańców. Ponadto „rozdawali ulotki z prośbą do ludności o współpracę” – poinformowało dowództwo wojskowe w oświadczeniu.

Po krótkiej demonstracji w Alemão został spalony autobus – poinformował fotoreporter AFP.

W zeszłym roku wojsko zostało upoważnione do zapewnienia bezpieczeństwa w Rio de Janeiro z powodu wzrostu przemocy i nieskuteczności policji w walce z gangami narkotykowymi. □

KRONIKA KRYMINALNA

Trzy osoby postrzelone



Trzy osoby zostały ranne w strzelaninie, która miała miejsce w Londynie w poniedziałek późnym wieczorem. Strzelanina miała miejsce w okolicach naziemnej stacji metra Kingsbury. Policja poinformowała, że nie był to atak terrorystyczny, a życie rannych osób nie jest zagrożone.

Zatrzymano za atak na ambasadę USA

Tureckie służby bezpieczeństwa zatrzymały w poniedziałek dwóch mężczyzn podejrzanych o ostrzelanie wcześniej tego dnia amerykańskiej ambasady w Ankarze. Według władz tego miasta aresztowani przyznali się do winy. Biuro gubernatora Ankarę podało, że mężczyźni mają 39 i 38 lat. Jeden z nich jest zbiegłym więźniem, drugi był karany m.in. za narkotyki oraz kradzież. Podczas ich aresztowania służby bezpieczeństwa zarekwirowały pistolet oraz pojazd z rejestracją z Ankarę. Trwa śledztwo mające wykazać powiązania podejrzanych.

Złodziej: jak najszybciej do Polski?

Niemiecka policja poinformowała o ujęciu 34-letniego mężczyzny, który – jadąc skradzionym samochodem z wybitą szybkością – zatrzymał się w Blankenfelde-Mahlow koło Berlina, by zapytać miejscowych, które dy może najszybciej dojechać do Polski. Zapytany sprawca wydała się podejrzana, więc zawiadomili policję.

SPRINTEM

Olimpijka z Rosji
zmieni obywatelstwo?



Wicemistrzyni olimpijska w jeździe indywidualnej na czas z Rio de Janeiro i dwukrotna brązowa z igrzysk w Londynie Rosjanka Olga Zabelińska myśli o zmianie obywatelstwa – chce startować dla Uzbekistanu.

Obawia się, że w Tokio 2020 nie będzie mogła rywalizować w barwach Rosji.

Na zimowych igrzyskach w Pjongczangu Rosjanie startowali pod neutralną flagą, co było pokłosiem afery dopingowej.

LM: Tottenham zagra na Wembley

Pierwotnie Tottenham Hotspur miał zadebiutować na swoim mogącym teraz pomieścić 62 tysiące widzów obiekcie 15 września spotkaniem ligowym z Liverpoolem. Ze względu na kwestie dotyczące bezpieczeństwa termin inauguracyjnego meczu na przebudowanym White Hart Lane przesunie się, a spotkanie z „The Reds” oraz pierwszy pojedynek u siebie w LM odbędą się na Wembley, gdzie zawodnicy Tottenhamu występowały w roli gospodarzy przez cały poprzedni sezon.

WTA: Agnieszka Radwańska odpadła

Agnieszka Radwańska odpadła w pierwszej rundzie turnieju tenisistek w New Haven (pula nagród 800 tys. dolarów). Polka przegrała z Czeszką Petrą Kvitovą. Radwańska po raz ósmy zagrała w turnieju w New Haven, który bezpośrednio poprzedza wielkoszlemowy US Open.

Robert Lewandowski kończy 30 lat

Najlepszy obecnie polski piłkarz Robert Lewandowski obchodzi swój 30-letni jubileusz. Urodziny obchodzi w roku, który akurat nie był dla niego specjalnie udany – występ na mundialu w Rosji okazał się porażką, z Bayernem nie wygrał Ligi Mistrzów i nie stał się bohaterem transferu.

Kariera urodzonego 21 sierpnia 1988 roku w Warszawie zawodnika od początku układała się niemal wzorcowo – na boisku i poza nim. Król strzelców na trzecim poziomie rozgrywkowym w 2007 roku, rok później podobny tytuł na zapleczu ekstraklasy (oba w barwach Znicza Pruszków), a w 2010 roku – już jako piłkarz Lecha Poznań – król strzelców ekstraklasy.

W styczniu 2009 roku Lewandowski został okrzyknięty przez brytyjski „Times” jednym z 50 najbardziej obiecujących graczy świata poniżej 23 lat. Szybko udowodnił, że wybór był nieprzypadkowy, a z każdym kolejnym sezonem wspinał się w hierarchii najlepszych piłkarzy globu. Napastnik, który w 2006 roku kosztował Znicz pięć tysięcy złotych (wcześniej grał w rezerwach Legii), w czerwcu 2010 roku przeszedł z Lecha Poznań do Borussia Dortmund za 4,5 mln euro. Wtedy wydawało się, że „Kolejorz” zrobił świetny interes, ale szybko okazało się, że jeszcze lepiej wyszli na tym Niemcy.

Z BVB wywalczył dwa razy mistrzostwo kraju, raz Puchar Niemiec, tytuł najlepszego strzelca Bundesligi (2014), a w maju 2013 roku wystąpił w finale Ligi Mistrzów (porażka 1:2 na Wembley z Bayernem Monachium).

Latem 2014 roku, na zasadzie wolnego transferu, przeszedł do Bayernu, gdzie kontynuował kolekcjonowanie trofeów. Cztery razy mistrzostwo Niemiec, raz Puchar Niemiec i kolejne dwa tytuły króla strzelców tamtejszej ekstraklasy (2016, 2018).

Od dawna środowisko piłkarskie rozgrzewa temat jego ewentualnego transferu z Bayernu. Real Madryt, Paris Saint-

-Germain, Chelsea Londyn – takie kluby pojawiały się latem przy nazwisku kapitana reprezentacji Polski. Od kilku miesięcy menedżerem Lewandowskiego jest Izraelczyk Pini Zahavi, mający za sobą przeprowadzenie wielu głośnych transferów, m.in. Brazylijczyka Neymara z Barcelony do Paris Saint-Germain.

Bayern konsekwentnie jednak nie chce puścić swojego najlepszego strzelca, podkreślając, że na rynku nie ma obecnie dostępnych piłkarzy tej klasy.

Ojciec Lewandowskiego był judoką, grał również w piłkę w Hutniku Warszawa. Mama była siatkarką w pierwszej lidze, w

stałe fragmenty gry. Do perfekcji opanował umiejętność strzelania goli z rzutów karnych, a w reprezentacji Polski stał się również etatowym egzekutorem rzutów wolnych. Na dodatek, dzięki m.in. znakomitemu przygotowaniu gimnastycznemu i profesjonalnemu podejściu do pracy, bardzo rzadko doznaje kontuzji. A jeżeli nawet, to wyłączają go z gry raptem na kilka dni.

W drużynie narodowej Lewandowski zadebiutował 10 września 2008 roku w wygranym 2:0 wyjazdowym spotkaniu eliminacji MŚ 2010 z San Marino. Jak w wielu innych inauguracyjnych występach, zdobył bramkę. Do tej pory koszulkę



Robert Lewandowski jest najlepszym zagranicznym strzelcem w historii Bayernu Monachium
Fot. archiwum

barwach AZS Warszawa. Żona Anna, z którą od roku wychowują córeczkę Klarę, z powodzeniem uprawiała karate, była reprezentantką Polski. Obecnie jest znaną trenerką fitness, specjalistką do spraw żywienia, promującą zdrowy i aktywny tryb życia.

Przez wielu ekspertów Lewandowski uznawany jest za napastnika kompletnego. Świetnie odnajduje się na polu karnym, jest doskonale wyszkolony technicznie, silny, bardzo dobrze gra głową i znakomicie wykonuje

z orzełkiem założył 98 razy i strzelił 55 goli, co czyni go najlepszym strzelcem w historii reprezentacji Polski. Wcześniej rekord należał do Włodzimierza Lubańskiego – 48.

Od grudnia 2014 roku pełnił funkcję kapitana biało-czerwonych. Półtora roku później dotarł z reprezentacją do ćwierćfinału mistrzostw Europy we Francji, choć na tym turnieju jakoś szczególnie nie błyszczał – zdobył jedną bramkę (w ćwierćfinale z Portugalią).

Dwukrotny mistrz Europy z Norwegii „grzecznie” wrócił do szkoły

Norweski lekkoatleta Jakob Ingebrigtsen, który zdobył dwa złote medale mistrzostw Europy w Berlinie na 1 500 i 5 000 metrów – wrócił do nauki. Ma tylko 17 lat, a w poniedziałek rozpoczął się w jego kraju rok szkolny.

Biegacz rozpoczął zajęcia w trzeciej, ostatniej klasie gimnazjum w Sandnes. W Norwegii szkoła jest obowiązkowa do 16 roku życia.

„Nie bawi mnie to zbyt bardzo, ale szkołę muszę skończyć. W sumie to nie chcę, ale rodzice tego ode mnie oczekują, więc muszę” – powiedział biegacz w rozmowie z dziennikiem „Verdens Gang”.

Jego ojciec i trener Gjert Ingebrigtsen, nominowany już do nagrody trenera roku, podkreślił, że „sport i sukcesy to nie wszystko. Ważna jest podstawa, czyli wykształcenie, więc grzecznie wrócił tam, gdzie na razie jest jego miejsce”.

ze str. 8 » **Robert Lewandowski kończy 30 lat**

Wśród jego licznych rekordów zwracają uwagę dwa – najszybszy hat-trick w reprezentacji Polski (w ciągu czterech minut w meczu eliminacji ME 2016 z Gruzją w Warszawie), a także pięć goli w ciągu dziewięciu minut w ligowym spotkaniu z Wolfsburgiem we wrześniu 2015 roku.

Z dorobkiem 45 bramek w Lidze Mistrzów zajmuje dziesiąte miejsce wśród najlepszych strzelców tych rozgrywek. Ponadto jest m.in. najlepszym zagranicznym strzelcem w historii Bayernu. Zajął czwarte miejsce w plebiscycie Złota Piłka FIFA za 2015 rok, gdy był to jeszcze wspólny plebiscyt z magazynem „France Football”.

Wychowanek Varsovii w ogromnej mierze zapracował na swój bilet na mundial 2018 w Rosji. Z 16 golami został bowiem najlepszym strzelcem

Wyjaśnił, że od zakończenia roku szkolnego w czerwcu w życiu jego syna podczas wakacji bardzo dużo się wydarzyło:

„Teraz tłumy dziennikarzy chcą rozmawiać z moim synem, napływają zaproszenia z telewizji i na różne spotkania. W rezultacie szkoła staje się azyłem i cały ten szum na szczęście kończy się na jej progu. Tam jest on już tylko Jakobem, uczniem jednym z wielu, a nie celebrytą. Mistrzostwa się już skończyły, tak jak i ceremonie medalowe. Teraz musimy powrócić do normalnego życia”.

W planach biegacza w najbliższych miesiącach będzie szkoła i treningi oraz sporadyczne starty w wybranych mityngach.

Po sensacyjnych medalach Norwega w rodzinnym, 80-tyśięcym Sandnes zapanowała lekkoatletyczna euforia i lokalny klub Sandnes IL, który jeszcze przed rokiem miał pro-

eliminacji mistrzostw świata w strefie europejskiej. Turniej w Rosji okazał się jednak ogromnym rozczarowaniem. Polska zajęła ostatnie miejsce w grupie H, z kadrą rozstał się trener Adam Nawalka, a sam Lewandowski za swoje występy w MŚ zebrał mnóstwo krytyki.

Lewandowski jest najlepszym strzelcem w historii reprezentacji Polski, ale nie da się ukryć, że wielkie turnieje mu nie służą. Jedna bramka na Euro 2012, jedna również na Euro 2016 i żadnej w MŚ 2018. Bardzo mało jak na piłkarza tej klasy. Zresztą triumfu w Lidze Mistrzów też się jeszcze nie doczekał.

Po ponad dwóch latach występów w ekipie z Monachium podpisał pod koniec 2016 roku nowy kontrakt (do czerwca 2021), gwarantujący mu zarobki w wysokości 15 milionów euro, a



Ingebrigtsen, który zdobył złote medale mistrzostw Europy w Berlinie na 1 500 i 5 000 metrów – wrócił do nauki

Fot. archiwum

blemę z rekrutacją młodzieży, musi teraz odrzucać podania rodziców, którzy chcą zapisać dzieci na treningi. W sobotę na dzień pokazowy, podczas którego bracia Henrik, Filip i Jakob Ingebrigtsen sędziowali bieg na 60 metrów, przyszło 120 młodych zawodników i zawodniczek.

„Norwegia to sporty zimo-

we, lecz teraz po sukcesie biegacza Jakoba i jego brata Henrika, srebrnego medalisty na 5 000 metrów, a ponadto złotym medalu Karstena Warholma na 400 metrów przez płotki, kraj opanował lekkoatletyczny szal i wszyscy chcą teraz biegać i to nie tylko na nartach” – skomentował lokalny dziennik „Stavanger Aftenblad”.

według niektórych źródeł nawet 20 milionów rocznie, co czyni go najlepiej opłacanym piłkarzem w Bundeslidze.

W 2017 roku tygodnik „Newsweek” poinformował, że jego roczne wpływy z udziału w kampaniach reklamowych szacowane są na 10 milionów złotych.

Lewandowski jest też coraz prężniejszym biznesmenem. Działa m.in. na rynku nieruchomości – jest np. współnikiem w firmie budującej apartamentowce na warszawskiej Ochocie. Inwestuje w startupy, dom mediowy, a nawet restaurację na jeziorze w Giżycku.

Lewandowski od lat udziela się również charytatywnie i wspiera różne inicjatywy społeczne. Do pełni szczęścia brakuje sukcesu na wielkiej piłkarskiej imprezie. O tym, że ostatnie miesiące nie były dla Polaka udane,

świadczą plebiscyty, których do końca roku będzie coraz więcej. Wiadomo już, że np. nie znalazł się w dziesiątce najlepszych piłkarzy UEFA sezonu 2017/18 (rok temu był dziewiąty).

Lewandowski, jak na zawodowca przystało, pokazuje jednak, że nie zamierza się poddawać. Niedawno walnie przyczynił się do wywalczenia przez Bayern Superpucharu Niemiec (trzy gole w wygranym 5:0 meczu z Eintrachtem Frankfurt), a później poprowadził Bawarczyków do awansu do drugiej rundy Pucharu Niemiec.

Mimo ukończenia 30 lat znany z bardzo zdrowego stylu życia polski napastnik utrzymuje świetną formę fizyczną. Przed nim jeszcze wiele plebiscytów. No i świadomość, że np. Portugalczyk Cristiano Ronaldo wywalczył mistrzostwo Europy w wieku dopiero 31 lat...

PO KROPELCE

Kciuk telefonisty



Ortopedzi coraz częściej mają do czynienia z nową chorobą cywilizacyjną – kciukiem

telefonisty, wynikającą z intensywnego używania smartfonu. Szybki ruch kciuka w kierunku małego palca nadweręża go i generuje ból dłoni po stronie kciuka, wywołany zapaleniem pochewki ścięgna. Dziś większość uskarżających się na ból w okolicy kciuka to ludzie młodzi – typowy pacjent ma 15-25 lat, jest zdrow jak ryba i... nieustannie zalogowany w sieci. Obecnie lekarze zalecają młodym pacjentom przede wszystkim odciążenie kciuków: odłożenie smartfonu na tydzień i cierpliwe odczekanie, aż dolegliwości ustąpią. Zignorowanie tępego bólu może doprowadzić do przejścia zapalenia w stan przewlekły, który znacznie utrudni wykonywanie wszelkich precyzyjnych czynności (jak zapięcie guzików, pisanie ręczne), niekiedy stwarza konieczność zoperowania pochewki ścięgna.

Zadbaj o poprawną postawę

Bóle kręgosłupa to w naszych czasach już niemal epidemia. Najczęściej dyskomfort odczuwamy w odcinku lędźwiowym (dolne partie). I nic dziwnego, jest to najbardziej przeciążony fragment kręgosłupa. Naciski, jakim poddajemy krążki międzykręgowe tej części szkieletu, są ogromne – sięgają nawet 275 kg! Ponieważ ból kręgosłupa bardzo często jest efektem złej pozycji przyjmowanej przy biurku, warto zaopatrzyć się w sprzęt, który pomoże ją skorygować. Może to być na przykład dysk sensoryczny lub piłka do siedzenia.

Stronę przygotowała
Anna Pieszko

Jak obniżyć zły cholesterol?

Chociaż cholesterol jest człowiekowi niezbędny, jego nadmiar bardzo szkodzi zdrowiu. Czy można obniżyć cholesterol bez leków? Co trzeba zrobić, by utrzymać go w ryzach? Podstawą jest dieta i ruch.

Dopiero jeśli to nie pomoże w zbijaniu cholesterolu, sięga się po leki. Podwyższony cholesterol – jak go obniżyć? Najważniejsza w profilaktyce i zbijaniu podwyższonego cholesterolu jest dieta. Jej istotą jest z jednej strony ograniczenie produktów bogatych w cholesterol, z drugiej dostarczenie takich, które spowodują wzrost frakcji dobrego cholesterolu. Dzięki takiemu doborowi można utrzymać cholesterol w normie, a gdy masz go za dużo – zmniejszyć tę ilość przynajmniej o 15 proc.

Na czarnej liście czołowe miejsce zajmują jajka, ponieważ ich żółtko to prawdziwa bomba cholesterolowa (niemal całkowicie pokrywa codzienne zapotrzebowanie organizmu). Z drugiej jednak strony dostarcza lecytyny, która zapobiega odkładaniu się go w ściankach naczyń. Dietetycy zezwalają osobom zdrowym na zjedzenie nie więcej niż 3-4 jajek tygodniowo. Osoby z podwyższonym poziomem cholesterolu nie powinny zjadać więcej niż 1-2 jajek na tydzień. Obok jajek na cenzurowanym znajdują się wszelkie podroby. Zdrowy człowiek może je jadać raz na miesiąc, ale gdy ma podwyższony cholesterol, musi z nich zrezygnować.

Podstawą dobrej diety jest ograniczenie tłuszczów zwierzęcych, bo to głównie one powodują podniesienie poziomu cholesterolu we krwi. Zamiast tłustego mięsa i wędlin wybieraj produkty drobiowe bez skórki. Unikaj smalcu, masła, śmietany, pełnotłustego mleka i jego przetworów.

Masło wcale nie jest zdrowe. Znajduje się w nim dużo

nasyconych kwasów tłuszczowych i cholesterolu, dlatego nie powinno być traktowane jako główne źródło witaminy A. Dzieci mogą jeść niewiele masła, dorośli powinni zrezygnować ze smarowania nim pieczywa.

Tłuszcze zwierzęce zastąp olejami i miękkimi margarynami, pamiętając, że łączna ilość nie powinna przekroczyć 2 łyżek dziennie. Szczególne znaczenie mają tłuste ryby morskie – zawierają kwasy omega-3, które obniżają poziom cholesterolu całkowitego i podwyższają dobrego. Jedz dużo warzyw i owoców,

obniżyć poziom cholesterolu całkowitego oraz frakcji LDL nawet o 20 proc. Terapeutycznie działa czosnek, siemię lniane, otręby. Zielona herbata obniża poziom cholesterolu i poprawia proporcje między jego frakcjami, a dzięki polifenolom chroni cholesterol przed utlenianiem się. Ryzyko miażdżycy zmniejsza niewielka ilość alkoholu.

Kiedy ostatni raz uprawiałaś sport? Najwyższa pora włączyć go do codziennych zajęć. Regularne ćwiczenia obniżają poziom cholesterolu całkowitego i podwyższają dobrego. Ważny jest wybór rodzaju sportu. Powinny to




W zbijaniu cholesterolu pomoże dieta i ruch

Fot. archiwum

pełnoziarnistych produktów zbożowych, grube kasze. Zawierają błonnik, który utrudnia przyswajanie cholesterolu w przewodzie pokarmowym. Warzywa i owoce są też źródłem antyoksydantów zapobiegających utlenianiu się złego cholesterolu, a właśnie ta postać najbardziej sprzyja rozwojowi miażdżycy.

Jeśli masz okazję, jedz karczochy – zawarta w nich cynaryna, hamując syntezę cholesterolu w wątrobie i zwiększając produkcję żółci, może

być ćwiczenia poprawiające wytrzymałość, np. biegi, pływanie, jazda na rowerze lub intensywne spacerowanie.

Ćwicz 3-4 razy w tygodniu, a najlepiej codziennie po pół godziny (przy zwalczaniu nadwagi trening powinien trwać dłużej – dopiero po 30 minutach organizm zaczyna spalać tkankę tłuszczową). Pamiętaj, że każdy ruch jest lepszy niż żaden. Częściej chodź pieszo, wchodź po schodach, zamiast jeździć windą, a zamiast brać samochód, wskocz na rower. 

Jak sobie radzić z upałami w samochodzie

Wszystkie prognozy wskazują na to, że fala afrykańskich upałów powoli przemija, ale tego lata i przez kilka tygodni września mogą nas czekać wyjątkowo upalne dni.

Nadal musimy się liczyć z temperaturami przekraczającymi 30 stopni i to w cieniu, meteorolodzy i klimatolodzy napomykają, że przyszłe lato również będzie upalne i gorące. Jak poradzić sobie z nimi w samochodzie? Wiadomo, że podwyższona temperatura w aucie obniża stopień koncentracji, a to niestety, zwiększa prawdopodobieństwo popełnienia błędu za kierownicą. Z drugiej strony nieumiejętne korzystanie w tym okresie z klimatyzacji często prowadzi do przeziębień. Oto kilka sposobów na to, jak radzić sobie w upalne dni.

Zastanów się, gdzie parkujesz. W dużych miastach, w których najczęściej brak odpowiedniej liczby miejsc parkingowych, trudno zastanawiać się nad tym, gdzie zostawia się samochód – po prostu w ciemno bierze się pierwszy wolny kawałek przestrzeni. Jednak, jeśli macie wybór w tej kwestii, szukajcie miejsca zacienionego. Jeśli takiego nie ma, to wieczorem auto parkujcie tak, aby przednia szyba nie była wystawiona bezpośrednio w stronę słońca. To przez nią wnętrze nagrzewa się najszybciej.

Zasłoń szyby. Jeśli nie macie możliwości zaparkowania w cieniu, to zainwestujcie w specjalną matę odbijającą promienie słoneczne. Montuje się ją na przedniej szybie, zaczepiając za lusterka lub przytrzymując drzwiami. Mata nie tylko ograniczy nagrzewania się wnętrza, ale także ochroni górną część deski rozdzielczej przed blaknięciem i pękaniem.

Solidne wietrzenie wnętrza. Wejście do rozgrzanego samochodu i włączenie zimnego nawiewu to najgorsze rozwiązanie na schłodzenie wnętrza. Cała



Mata nie tylko ograniczy nagrzewania się wnętrza, ale ochroni górną część deski rozdzielczej przed blaknięciem i pękaniem Fot. archiwum

operacja może skończyć się szokiem termicznym i przeziębieniem. Jakbyście się nie spieszyli, pamiętajcie o solidnym przewietrzeniu wnętrza przed jazdą. W tym celu wystarczy otworzyć choćby na minutę wszystkie drzwi samochodu. Dobrze też w tym czasie włączyć dmuchawę samochodu na najwyższy bieg. Jeśli nie macie czasu, by czekać, to przewietrzcie auto podczas jazdy. Ruszając, należy uchylić okna i włączyć dmuchawę na najwyższy bieg. Jednak podczas jazdy przednie szyby trzeba już przymknąć, bo przewianie może być groźniejsze niż przegrzanie organizmu. Kończy się nie tylko bolesnym zeszywnieniem mięśni szyi, ale w najgorszym przypadku może wywołać częściowy paraliż mięśni twarzy!

Jak używać klimatyzacji w upalne dni. Włączcie klimatyzację w aucie, ale nie nastawiajcie jej na najniższą temperaturę. Kiedy z chłodnego samochodu wysiądziecie na upał, narażacie swój organizm na szok termiczny, a to może prowadzić do poważnych problemów z układem krążenia. Według lekarzy temperatura wewnątrz auta nie powinna być niższa od tempe-

ratury na zewnątrz o więcej niż 6 stopni. Przy dużych upałach trudno czasami zachować ten margines, ale pilnujcie chociaż tego, aby nie była niższa niż 21-22 st. C. Pamiętajcie też, aby nie kierować nawiewu bezpośrednio na twarz i ciało – ustawcie go na nogi i szybę. Uwaga: układ klimatyzacji będzie na początku wydajniejszy, jeśli włączycie obieg zamknięty. Gdy wnętrze schłodzi się już wystarczająco, możecie zmniejszyć intensywność nawiewu.

Co robić, gdy w aucie nie ma klimatyzacji. Jeśli podróżujecie samochodem bez klimatyzacji, warto pomyśleć o folii przyciemniającej szyby. To rozwiązanie spowalnia nieco nagrzewanie się wnętrza, jednak jej główną zaletą jest ochrona pasażerów przed bezpośrednim działaniem słońca. Niestety, używanie folii jest ograniczone przepisami: można je naklejać na szyby boczne tylne i tylną, ale pole widzenia wokół kierowcy (180 stopni) musi pozostać nieosłonięte. Żadne certyfikaty nie powstrzymają policjanta przed zabranieniem dowodu rejestracyjnego, jeśli zauważy, że okleiliście zbyt mocno przednie szyby! □

DOKOŁA KOŁA

Aż 324 tys. BMW do serwisu!

Niemiecki koncern motoryzacyjny BMW wezwie do serwisów w Europie 324 tys. samochodów w związku z problemem, który doprowadził w Korei Południowej do pożarów silników, a które powodowała awaria układu recyrkulacji spalin (EGR). Problemy z wadliwym układem EGR doprowadziły tam do pożarów w 27 samochodach z silnikami Diesla.

Rekordowa sprzedaż Mercedesa

W ciągu siedmiu miesięcy tego roku Mercedes sprzedał 1 356 350 samochodów. Stanowi to wzrost o 2,3 proc w stosunku do ubiegłego roku i jest najlepszym wynikiem w historii. Za rekordowy wynik odpowiada głównie region Azji, a tak naprawdę – Chiny. W całej Azji od początku roku do końca lipca sprzedano niespełna 567 tys. Mercedesów (+11,4 proc), przy czym w samych Chinach z salonów wyjechało niespełna 393 tys. aut (+15,1 proc).

To koniec Fiata Punto?



W 25 lat od debiutu pierwszej generacji, Fiat stawia kropkę w rynkowej historii modelu Punto. Auto znika właśnie z oferty włoskiego producenta. Pierwszy Fiat Punto, który w momencie debiutu robił prawdziwą furorę dzięki nietypowo umiejscowionym, wkomponowanym w słupki, tylnym światłom, wytwarzany był w latach 1993-1999.

Stronę przygotował
Witold Janczys

Heiko Maas przybywa do Oświęcimia

Wponiedziałek szef niemieckiej dyplomacji Heiko Maas spotkał się z polskim ministrem spraw zagranicznych Jackiem Czaputowiczem w Centrum św. Maksymiliana w Harmężach koło Oświęcimia. Tematami rozmów dyplomatów były relacje polsko-niemieckie, sprawy unijne oraz kwestia gazociągu Nord Stream 2.

Przedtem polityk SPD odwiedził były niemiecki nazistowski obóz koncentracyjny Auschwitz.

– Niemieckie obozy zagłady reprezentują najmroczniejsze karty niemieckiej historii. Bierzemy odpowiedzialność za okrucieństwa, które zostały dokonane na Polakach i Żydach – zadeklarował Maas po tej wizycie.

– To bardzo ważny gest Maasa, który przyznał, że zbrodnie Niemców popełnione w Auschwitz poruszyły go jako młodego człowieka. Postanowił zająć się polityką, by zapobiec powtórzeniu się podobnych okrucieństw – mówi „Codziennej” dr Agnieszka

Łada z Instytutu Spraw Publicznych.

W artykule opublikowanym jeszcze przed wizytą Maasa w Polsce niemiecki dziennik „Die Welt” zaznaczał, że relacje między Warszawą a Berlinem od dojścia PiS do władzy w 2015 r. są co najmniej trudne.

Z kolei „Der Tagesspiegel” pisał o chłodnym polsko-niemieckim partnerstwie. Sam Maas zapowiadał, że będzie z Czaputowiczem rozmawiał na trudne tematy.

– Moim zdaniem jest to potrzebne i ważne wśród przyjaźni – dodał.

Szef MSZ Niemiec ujawnił, że są przygotowywane polsko-niemieckie konsultacje międzyrządowe, które odbędą się na jesieni tego roku. Mają one dotyczyć inicjatyw w UE, a także krajów Bałkanów Zachodnich, o wsparcie dla których aktywnie zabiega Warszawa. Tematem rozmów szefów niemieckiej i polskiej dyplomacji była też kwestia gazociągu Nord Stream 2. Jak pisała „Codzienna”, m.in.




Powitanie Heiko Maasa przez ministra Jacka Czaputowicza i o. Piotra Cubera **Fot. Arkadiusz Ławrywaniec/Gazeta Polska**

o tym w sobotę rozmawiali także kanclerz Angela Merkel i prezydent Rosji Władimir Putin. Zdaniem Polski ten projekt jest zagrożeniem dla bezpieczeństwa energetycznego UE.

– Uważamy, że gazociąg Nord Stream 2 ma wymiar geopolityczny, jest szkodliwy i stawia w bardzo trudnej sytuacji Ukrainę – podkreślił w poniedziałek wieczorem szef MSZ RP. Heiko Maas podczas wizyty w Polsce spotkał się z młodymi Polakami

i Niemcami w oświęcimskim Międzynarodowym Domu Spotkań Młodzieży.

– Rozmowa z młodzieżą ma pokazać, że relacje polsko-niemieckie są skierowane są również na przyszłość – uważa dr Łada.

Obie strony zadeklarowały wsparcie odpowiednimi środkami dialogu polsko-niemieckiego, w tym takich inicjatywa jak Dom Spotkań. 

Paweł Kryszczak
„Gazeta Polska
Codziennie”

Świnie wyniszczają ojczyznę Don Kichota

Na terenie Hiszpanii żyje więcej świń niż Hiszpanów – informuje ministerstwo rolnictwa. Zwierzęta przeznaczone są na produkcję tradycyjnych szynek, których eksport znacznie zasila budżet, jednak jednocześnie doszczętnie wyniszcza środowisko naturalne.

Zgodnie z raportem hiszpańskiego ministerstwa rolnictwa, rybołówstwa i żywienia wśród prawie 47 mln Hiszpanów żyje ponad 50 mln świń, hodowanych głównie na powszechnie cenione hiszpańskie szynki wieprzowe.


Średnio na każdego mieszkańca kraju przypada zatem aż 1,07 zwierzęcia, statystycznie każdy rocznie zjada 21 kg

mięsa, podczas gdy reszta wyrobów jest sprzedawana poza granicami kraju. Tam hiszpańskie specjalności cieszą się dużą popularnością, a cena najsłynniejszej z szynek jamón ibérico dochodzi nawet do kilkuset euro za kilogram.

Specjaliści zwracają jednak uwagę na ciemną stronę hodowli trzody chlewnej. Utrzymywanie ponad 50 mln świń i eksportowanie tradycyjnych produktów może i jest dochodowym biznesem, ale wyjątkowo negatywnie odbija się na środowisku naturalnym. Przede wszystkim świnia potrzebuje codziennie 15 l wody, podczas gdy obecnie cały Półwysp Iberyjski boryka się z suszą, a część terenów ob-

jęta jest najwyższym alertem pożarowym. Dane wskazują, że hodowla świń pochłania więcej wody niż wynosi całkowite zużycie wody w metropoliach Saragossa, Sewilla i Alicante razem wziętych. Dodatkowo duża liczba odpadów pochodzących z hodowli świń powoli odbija się na jakości wód gruntowych. Poza jakością wód hodowla świń stanowi zagrożenie dla atmosfery i wzmaga globalne ocieplenie.

Hiszpańskie ministerstwo rolnictwa, rybołówstwa i żywienia oświadczyło, że w samym 2017 r. produkcja dwutlenku węgla wzrosła o 4,4 proc., tj. odnotowano największy wzrost na przestrzeni ostatnich 15 lat. Po transpor-

cie, produkcji energii elektrycznej oraz przemyśle czwartym czynnikiem dostarczającym do atmosfery najwięcej dwutlenku węgla jest hodowla zwierząt. Eksperti nie mają wątpliwości, że niekorzystny wynik jest związany ze wzrostem liczby hodowanych świń. Szynki wieprzowe stanowią nieodłączny element hiszpańskiej kuchni i są cenione na Półwyspie Iberyjskim od wieków, a w czasach muzułmańskiego najazdu na południową część półwyspu spożywanie wieprzowiny stało się symbolem oporu wobec najeźdźców z Afryki Północnej. 

Joanna Kowalkowska
„Gazeta Polska
Codziennie”

Warszawskie muzeum bastionem komunistów

Bolesław Bierut – symbol sowieckiego terroru i walki z Żołnierzami Wyklętymi – został uhonorowany w placówce Muzeum Warszawy, a jego portret zawisł w centralnym miejscu na głównej ekspozycji.

Co więcej, odwiedzający instytucję mogą odnieść wrażenie, że komunistyczny dyktator był wielkim patriotą i inicjatorem odbudowy stolicy po wojnie. Warto tu dodać, że obecna dyrektor Muzeum Warszawy wcześniej blisko współpracowała z Hanną Gronkiewicz-Waltz.

Agent NKWD, który chciał wprowadzić w Polsce komunizm przez gwałtowną i brutalną sowietyzację Polski przy pomocy Armii Czerwonej – tak w skrócie można opisać Bolesława Bieruta. Jednak, jak się okazuje, są miejsca, w których ten stalinowski zbrodniarz jest honorowany i uznawany za wielkiego patriotę. W Muzeum Warszawy (MW) w centralnym punkcie głównej wystawy odwiedzający mogą podziwiać dostojny portret Bieruta, na którym komunistycznego dyktatora przedstawiono jako inicjatora odbudowy stolicy doszczętnie zniszczonej podczas wojny. Co prawda pod malowidłem widnieje podpis, że Bierut „dziś postrzegany jest jako symbol czasów żelaznej kurtyny i stalinowskiego terroru”; jednak słowa „dziś” i „postrzegany” są tu zgrabnym trikiem językowym, mającym na celu rozmycie oczywistych faktów ze zbrodniczego życiorysu dyktatora. Zaskakujące jest również, że w całej placówce MW nie

znajdziemy nawet wzmianki chociażby o Bitwie Warszawskiej, którą brytyjski dyplomata Edgar Vincent D’Abernon uznał za 18. najważniejszą bitwę rozstrzygającą o losach świata.

Jednak jeśli przyjrzymy się bliżej osobom odpowiedzialnym za ekspozycję w MW, to polityczna agitacja tam prowadzona znacznie być zrozumiała. Dyrektorem instytucji jest Ewa Nekanda-Trepka, która tę funkcję pełni od 2012 r., a wybrana została bez przeprowadzenia żadnego konkursu. Wcześniej była stołeczną konserwator zabytków w Warszawie, a jej decyzje wielokrotnie wzbudzały kontrowersje.

Obecna władz MW jest odpowiedzialna m.in. za wydanie pozwolenia na nadbudowę Hotelu Europejskiego, na którym wyrósł szklany biurowiec. Co ciekawe, ten hotel znajduje

się kilkadziesiąt metrów od Pałacu Prezydenckiego, a jeszcze w 2010 r. Nekanda-Trepka nie chciała się zgodzić na pomnik ofiar katastrofy smoleńskiej w jego pobliżu. Twierdziła, że to „zaburzyłoby zagospodarowaną już przestrzeń na Krakowskim Przedmieściu”. To ona również nakazywała usunięcie drewnianego krzyża, który zaraz po katastrofie smoleńskiej ustawili tam harcerze. Według nieoficjalnych informacji właśnie za tego typu działania Hanna Gronkiewicz-Waltz w 2011 r. przyznała byłej konserwator zabytków w Warszawie nagrodę w wysokości 36 tys. zł.

Drugą ciekawą osobą z zespołu MW jest dr Jarosław Trybuś, zastępca Ewy Nekandy-Trepki i główny kurator wystawy. W wywiadzie udzielonym „Gazecie Wyborczej” przed trzema la-

ty wskazywał, że pomnik „czterech śpiących”, który do 2015 r. znajdował się na warszawskiej Pradze i upamiętniał żołnierzy sowieckich, powinien wrócić na swoje miejsce.

– Pomnik nie był wstawiany na siłę, nie przyniesiono go na bagnietach. Był pierwszym pomnikiem wystawionym w Warszawie po wojnie, wyrazem zwycięstwa i dumy – wskazywał wówczas wicedyrektor MW.

Z kolei zapytany, czy nie potępia dekretu Bieruta – dekretu, za którego pomocą komuniści zrabowali warszawiakom ich nieruchomości – odparł: „Bronię go. Dziś nie mamy problemu ze skutkami tzw. dekretu Bieruta, tylko ze skutkami jego nieprawidłowego wykonania”.

Skandalem jest również fakt, że w kalendarzu wydanym przez MW na rok 2017 pod datą 1 sierpnia nie było żadnej wzmianki o 73. rocznicy wybuchu Powstania Warszawskiego. Znalazła się za to informacja o przypadającej tego dnia piątej rocznicy uruchomienia wypożyczalni rowerów Veturilo. „Codzienna” próbowała się skontaktować z przedstawicielami warszawskiej instytucji edukacyjnej, jednak nasze telefony pozostawały bez odpowiedzi. □

Jan Przemyski
„Gazeta Polska
Codzienna”



W Muzeum Warszawy w centralnym punkcie odwiedzający mogą oglądać portret Bieruta
Fot. Tomasz Gzell, PAP

Mleczna farma na wodzie

Pierwsza farma mleczna w porcie w Rotterdamie zostanie uruchomiona pod koniec tego roku. Dzięki niej miasto ma być samowystarczalne, jeśli chodzi o zaopatrzenie w produkty mleczne.

Ma być tam hodowanych 40 krów, które – jak się szacuje – dadzą 800 l mleka dziennie. Jeśli projekt się powiedzie, docelowo ma być tam 200 krów. Gospodarstwo ma

zostać zautomatyzowane – krowy będą dojone i karmione przez roboty. Na farmie, umieszczonej na specjalnej betonowej platformie, znajdują się: łąka, obora, pomieszczenie do przetwarzania mleka i utylizacji odpadów, a także sklep i centrum dla zwiedzających. Pływająca farma dostarczy wielu korzyści – pozwoli skrócić drogę transportu mleka i innych produktów mlecznych

do konsumentów, zmniejszy emisję gazów cieplarnianych oraz przywróci kupującym kontakt z naturą i rolnictwem.

Zwierzęta będą mogły korzystać z „krowiego ogrodu”, który będzie im dawał poczucie naturalnego środowiska życia. Pojawią się w nim drzewa i krzewy, które zapewnią zwierzętom cień, a dach ogrodu będzie całkowicie otwarty. Mocz krów będzie spływał

przez podłogę do szczelnego magazynu. Przez utrzymywanie go tam ograniczy się emisję amoniaku. Na farmie zostanie zastosowany tzw. biodiester, który będzie pozwalał przekształcić obornik w biogaz i nawozy, a te z kolei będzie można wykorzystać do uprawy trawy przeznaczonej do żywienia krów. □

„Gazeta Polska
Codzienna”, PAP

Absolwentka polskiej szkoły w projekcie „Uczniowie do Rządu”

W odbywającym się po raz dziesiąty projekcie „Uczniowie do Rządu” bierze udział 30 zdolnych i aktywnych gimnazjalistów z całej Litwy. W ich gronie znalazła się tegoroczna absolwentka Gimnazjum im. Władysława Syrokomli Marta Chmielewska.

Jak mówi, od projektu oczekuje przede wszystkim poznania wielu ciekawych ludzi. Projekt ma na celu zachęcenie zdolną młodzież uczącą się na Litwie i za granicą do zapoznania się z działalnością instytucji państwowych Litwy, zasad pracy w sektorze publicznym.

Uczestnicy spotykają się z premierem, ministrami, biorą udział w posiedzeniach, spotkaniach, poznają pracę instytucji i jej podległych placówek, wykonują prace zlecone przez instytucję, utrzymują kontakt z mediami, odbywają spotkania z ludźmi znanymi w społeczeństwie – liderami opinii. Uczestników projektu wybiera specjalna komisja złożona z doradców premiera oraz przedstawicieli ministerstw oraz organizacji uczniowskich. W tym roku wpłynęło 149 zgłoszeń, wybrano 30 osób.

„O projekcie dowiedziałam się przez Facebooka – znajomy, który uczestniczył w ubiegłym roku, podzielił się na swoim profilu informacją o tegorocznym konkursie. Pro-

jekt od razu mnie zainteresował, bardzo długo jednak zastanawiałam się, czy powinienam wystartować. Wreszcie jednak zdecydowałam się wypełnić ankietę, chociaż raczej nie przypuszczałam, że się dostanę. W ankiecie musieliśmy też wskazać dwa ministerstwa, w których chcielibyśmy odbyć praktykę. Dlatego tym większa była radość, gdy się dowiedziałam, że nie tylko zostałam zakwalifikowana, ale też trafiłam do wpisanego pod nr. 1 Ministerstwa Spraw

Zagranicznych!” – opowiada w rozmowie z *zw.lt* Marta Chmielewska.

„Oczekuję przede wszystkim poznania wielu ciekawych ludzi; już mogę stwierdzić, że młodzież uczestnicząca w tym projekcie jest niezwykle interesująca – to osoby, które przyjechały z różnych regionów Litwy, są bardzo aktywne społecznie, miały po kilka setek na maturze i będą studiowały na najlepszych europejskich uniwersytetach. Interesujące są też spotkania z politykami i znanymi ludźmi –

wczoraj na przykład między innymi byliśmy u premiera Saulisa Skvernelisa, a wieczorem mieliśmy spotkanie z Antanasem Juknevičiusem, który swoimi opowiadaniem o Dakarze potrafił zafascynować nawet pleć piękną” – dodaje Marta.

Absolwentka Syrokomlówki jest laureatką Olimpiady Literatury i Języka Polskiego na Litwie oraz Ogólnopolskiej Olimpiady Języka Polskiego, tancerką Polskiego Artystycznego Zespołu Pieśni i Tańca „Wilia”



zw.lt



Uczestnicy spotykają się z premierem, ministrami, biorą udział w posiedzeniach, spotkaniach, poznają pracę instytucji i jej podległych placówek

Fot. Irv.lt

Wkrótce finał Narodowego Czytania „Przedwiośnia”

8 września w szkołach, bibliotekach i wszystkich innych instytucjach, które zechcą przyłączyć się do akcji, odbędzie się kolejna edycja wielkiego finału Narodowego Czytania – ogólnopolskiej inicjatywy organizowanej przez prezydenta RP. W tym roku, z uwagi na setną rocznicę niepodległości, będzie mieć ona wyjątkowy charakter – czytane będą aż dwie lektury.

„Przedwiośnie” to ostatnia powieść Stefana Żerom-

skiego, opublikowana w 1924 roku. Jej głównym bohaterem jest Cezary Baryka, reprezentant młodego pokolenia, urodzony i wychowany w Baku, który przyjeżdża do odrodzonej po I wojnie światowej Polski.

W powieści pisarz dokonał bilansu pierwszych lat niepodległości Polski, zwracając uwagę na entuzjazm, chęć odbudowy państwa, ale także na błędy i zaniechania. Książka stanowiła zachętę do

wspólnej debaty nad kształtem II Rzeczypospolitej. Do tej pory ukazało się ok. 120 polskich i ponad 10 zagranicznych wydań „Przedwiośnia”. Powieść doczekała się też dwóch ekranizacji (1929, 2001). Powstanie też specjalna antologia polskich utworów pomyślanych na stulecie niepodległości. Na Antologię Niepodległości składają się 44 teksty, zarówno w całości, jak i we fragmentach. Wśród nich znajduje się również fragment

„Przedwiośnia”. Jest on dostępny na stronie:



<http://www.prezydent.pl/kancelaria/narodowe-czytanie/narodowe-czytanie-2018/adaptacja-przedwiosnia/>




Lista 44 tekstów Antologii Niepodległości znajduje się na stronie:



<http://www.prezydent.pl/kancelaria/narodowe-czytanie/narodowe-czytanie-2018/antologia-niepodleglosci-lista-tekstow/>







wilnoteka.lt


6.00 Hymn Republiki Litewskiej.
6.05 Dzień dobry, Litwo.
9.05 S. "Stary".
10.05,23.45 S. "SOKO Stuttgart 7".
10.50 S. "Komisarz Rex".
11.40 S. "Krewni. Życia ciąg dalszy 4"
12.35 Telegra TV.
13.05 Spytajcie lekarza.
13.58,20.25 Loteria "Keno Loto".
14.00 Wiadomości.
14.15 Dzień dobry, Litwo
16.00 Wiadomości.
16.30 S. "Siostry".
17.30 Wiadomości.
18.00 Pytanko.lt.
18.15 Telegra TV.
19.30 O stylu życia.
20.30 Panorama.
20.59 Loteria "Jega".
21.30 Ekspedycja narodowa.
22.30 Lato z "Wiadomościami rowerowymi".
23.00 S. "Bananowy doktor 8".
0.30 Telegra TV.
1.00,2.00 Wiadomości radia LRT.
1.05 S. "Krewni. Życia ciąg dalszy 4".

6.10 Program.
6.15 S. "Światło mego życia".
7.30 S. anim.
7.55 S. "Walker, strażnik Teksasu".
8.88 Program rozmów aktualnych.
10.55 Infoshow KK2.
11.25 S. "Skrzydła miłości".
13.25 S. "Pieśń życia".
14.25 S. "Dwa serca".
16.30 Dobry wieczór, Litwo.
17.35 Historie z życia wzięte.
18.30 Wiadomości.
19.30 Infoshow KK2
20.00 S. "Sługa narodu".
21.00 O stylu życia.
21.30 Wiadomości.
22.30 "Pułapka" thriller
0.20 S. "Kult".


6.00 Hymn Republiki Litewskiej.
6.05 Kaunas Jazz 2018.
7.05 S. anim.
7.50 Zaczynj od siebie.
8.20 Bogactwo narodowe.
8.50 S. dok.
9.15 Dzień dobry, Litwo.
12.00 ... format.
12.15 S. dok.
15.20 S. anim.
16.05 S. dok.
16.30 Dzień dobry, Litwo.
18.00 Album Wileńskie.
18.15 Trembita.
18.30 Siedem dni Kowna.
19.00 Produkty i namiętności.
19.30 S. "Miłość jak księżyc".
20.20 Program dok.-histor.
21.45 S. dok.
22.00 "Twin Town" komedia krym.
23.35 Stop taśma.
0.00 Teraz na świecie.
0.30 Kaunas Jazz 2018.
1.30 S. "Komisarz Lanc".

6.10 Telesklep.
6.25 S. anim.
7.55 S. "Po co ta miłość?".
8.25,19.30 S. "Ostatni Mohikanin".
8.55 S. "W wirze miłości".
10.00 S. "To - moje życie".
13.00 S. "Poobiecana".
15.00 S. anim.
16.00 Wiadomości.
16.30 Pomoc TV.
18.30 Wiadomości.
20.00 S. "To ci rodzinka".
21.00 S. "Po co ta miłość?".
21.30 Wiadomości.
22.30 "Taxi 2" komedia
0.10 S. "Castle".
1.10 S. "Kości".
2.00 S. "Rosewood".

6.30 S. "Niania".
7.30 S. "Wysocki".
8.30,14.50 S. "Mentowskie wojny V".
9.30, 15.50 S. "Agenci sprawiedliwości I".
10.30 S. "Cobra 11"

12.40,19.00 S. "Powrót Muchtara. Nowy ślad".
13.40 S. "Wysocki".
16.55 S. "Cobra 11".
18.00 S. "Prawo i porządek".
20.00 Dzień Info.
20.25 Dokumentalistyka krym.
21.00 "Zabij dla mnie" thriller.
22.50 "Superbombowiec. Niszczyc wszystko" akcji.
1.00 S. "Magistrowie seksu".

6.20 Program.
6.24 Telesklep.
6.40 Akademia wsi.
7.10 "4 kąty".
7.40 Program rozmów.
8.10 S. "Delta".
9.15 S. "Lekarz kobiet".
10.20 S. "Katarzyna Wielka".
11.25 S. "Ojciec chrzestny".
12.30 S. "Wyzwanie".
13.35 Telesklep.
13.50 S. "Głuchariow".
14.55 S. "Sprawy Gurowa".
16.00 Reporter.
16.30 Program rozmów.
17.00 S. "Lekarz kobiet".
18.00 Reporter.
18.55 Rubryka "Renowacja".
19.00 S. "Pszczelarz"
20.00 Reporter.
20.30 Program rozmów.
21.00 S. "Czarne koty".
22.00 Reporter.
22.55 Rubryka "Renowacja".
23.00 S. "Głuchariow".
0.05 S. "Delta".

6.15 Telesklep.
6.30 S. "Sasza i Tania".
7.00 S. "Ślad".
8.00 S. "Kości".
9.00 "Wojny składzików".
9.30 S. "CSI: Miami".
10.30 S. anim.
11.25 S. "Cobra 11".
12.25,18.25 S. "Żonaty i z dziećmi".
13.25 S. "Univer. Nowy

wspólnik".
14.30 Telesklep.
15.00 S. "6 ladrów".
15.25 S. "Kości".
16.25 S. "CSI: Miami".
17.25 S. "Cobra 11".
19.25 S. "Univer. Nowy wspólnik".
20.30 S. "Sasza i Tania".
21.00 Wiadomości.
22.00 "Doradca" thtiller
23.55 S. "Ślad".
0.55 S. "Dr. House".
1.45 S. "24 godziny. Spadek".

6.20 Telesklep.
6.50 Realny serial.
7.50 S. "Wspaniałe wiek".
9.55 Realna dokumentalistyka.
10.25 S. "Ślepa".
11.35,19.00 S. "Zdesperowane gospodynie domowe".
12.35 S. "Wydział ciężkich przestępstw".
13.30 S. "Swoj czlowiek".
14.40 S. "Rizzoli".
15.40 S. anim.
16.30 S. "Bądź ze mną".
18.00 S. "Światło mojej miłości".
19.55 S. "Swoj czlowiek".
21.00 S. "Zabójstwo po francusku".
22.50 S. "Szczałki życia".
0.35 S. "Modus I".

6.30 Telezakupy.
7.05 S. "Eli".
8.00 S. "Wspaniałe stulecie".
8.55 Agropogoda.
9.00,16.00 Wiadomości.
9.35,16.15 Alarm!
10.05 S. "Ranczo II".
11.05 S. "Komisarz Alex".
12.05 S. "Zaklinacze koni".
13.00 Wiadomości.
13.15 Agrobiznes.
13.25 Agropogoda.
13.30 Magazyn Rolniczy.
13.45 Natura w Jedynce.
14.50 S. "Elif".
15.40 Opole na bis, koncert.
16.40 S. "Leśniczówka".

17.05 S. "Wspaniałe stulecie".
18.00 Teleexpress.
18.35 Lekkoatletyka.
20.30 Wiadomości.
21.10 Alarm!
21.30 S. "Leśniczówka".
22.00 S. "Korzenie".
23.55 S. "S. W. A. T. - Jednostka specjalna".
00.50 Film dok.

9.00 Szlakiem Kolberga.
9.30 Studio Kultura.
9.45 "Jańcio Wodnik" film obycz.
11.35 Film anim.
12.00 S. "Trzecia granica".
14.10 Studio kultura
14.30 "Alicja" musical.
16.10 Taśmy Kultury.
17.35 "Cwał" komediodramat.
19.30 S. "Szaleństwo Majki Skowron".
20.40 Informacje kulturalne.
21.05 "Pół żartem, pół serio" dramat.
23.15 Dziennik filozofa.
23.25 "Wesele w Sorrento" komedia.

7.10 S. "Czas honoru".
8.00 Program ekumeniczny.
8.25 W Krainie Baśni.
8.55 Pytanie na śniadanie. Panorama.
12.00 Panorama.
12.05 Pogoda Flesz.
12.10 Pytanie na śniadanie Extra.
12.25 Polonia 24.
12.50 Halo Polonia.
13.50 Wiadomości.
14.00 Krótka historia.
14.10 S. "Dom niespokojnej starości".
14.45 S. "U Pana Boga w ogródku".
15.35 Film dok.
16.45 Wiadomości.
16.55 S. "Rezydencja".
17.25 Cykl reportaży.
17.55 W Krainie Baśni.
18.20 Krótka historia.
18.30 Teleexpress.
18.55 Studio Raban.
19.25 Wschód; magazyn.

19.55 S. "Dom niespokojnej starości".
20.25 Wilnoteka.
20.45 Dobranocka.
21.00 Wiadomości.
21.45 Film krótkometraż.
22.45 Polonia 24.
23.10 Halo Polonia.
00.05 Program rozryw.



6.55 Powitanie.
6.59 Serwis Info Poranek.
9.00 Wiadomości.
9.10 "Minęła 8".
13.00 Wiadomości.
13.10 Serwis Info Dzień.
16.00 Wiadomości.
17.00 Panorama Info.
18.00 "Teleexpress".
18.15 "Teleexpress Extra".
19.00 "O co chodzi".
19.25 "Widziane z Polski".
19.42 Serwis Info Wieczór.
20.30 Wiadomości.
20.45 "Forum".
22.00 "Nie da się ukryć".
22.28 Flesz Info Wieczór.
22.40 STUDIO LOTTO.
22.49 "W tyle wizji".
23.24 Flesz Info Wieczór.
23.30 "W tyle wizji Extra".
00.00 INFO Wieczór.



HISTORIA

6.55 Powitanie.
6.59 Serwis Info Poranek.
9.00 Wiadomości.
9.10 "Minęła 8".
13.00 Wiadomości.
13.10 Serwis Info Dzień.
16.00 Wiadomości.
17.00 Panorama Info.
18.00 "Teleexpress".
18.15 "Teleexpress Extra".
19.00 "O co chodzi".
19.25 "Widziane z Polski".
19.42 Serwis Info Wieczór.
20.30 Wiadomości.
20.45 "Forum".
22.00 "Nie da się ukryć".
22.28 Flesz Info Wieczór.
22.40 STUDIO LOTTO.
22.49 "W tyle wizji".
23.24 Flesz Info Wieczór.
23.30 "W tyle wizji Extra".
00.00 INFO Wieczór.



7.00 "Piękna i Bestia" film fab.
8.30 "Grunt to droga. Camino to Rodzina" film dok.
8.50 "Kolory świętości".
8.55 "Kartka z kalendarza".
9.00 Informacje dnia.
9.15 "Polski punkt widzenia".
9.40 Słowo Życia.
9.45 "Każdy maluch to potrafi".
10.00 "Kalejdoskop Młodych".
10.20 "Express Studencki".
10.25 "Sanktuarium polskie".
10.45 Święty na każdy dzień.
10.50 "100 cudownych miejsc na świecie".
11.00 Audycja general na papieża Franciszka.
11.50 "100 cudownych miejsc na świecie".
12.00 "Świat na wyciągnięcie ręki".
12.15 "Wenezuela - San Félix" film dok.
12.40 "Prosto o gospodarce".
13.00 Modlitwa "Anioł Pański".
13.03 Informacje dnia.
13.20 "Matka Teresa" film anim.
14.55 "Geniusz Stworzenia" film dok.
16.10 "Chłopcy z Namugongo" film dok.
16.50 "Ma się rozumieć".
17.00 Informacje dnia.
17.10 "Na zdrowie".
17.30 "Syria - z serca pustyni" reportaż.
17.45 "Chingola" film dok.
17.55 "Kartka z kalendarza - Powstanie Warszawskie".
18.00 "Po stronie prawdy".
19.00 Modlitwa "Anioł Pański".
19.05 Informacje dnia.

19.15 Rozmowy niedokończone.
20.25 Święty na każdy dzień.
20.30 S. anim. "Przygody Monster Trucków".
21.00 Informacje dnia (wydanie główne).
21.20 Modlitwa różańcowa.
21.50 "100 cudownych miejsc na świecie".
22.00 Apel Jasnogórski.
22.20 Informacje dnia.
22.40 "Polski punkt widzenia".
23.00 "Podróż Jessiki" film fab.
00.20 "Śladami Ojca Pio z Pietralciny" film dok.



6.00 "EURONEWS".
6.25 Wiadomości.
6.30 Klub dziecięcy.
7.00 Dzień dobry.
9.00 Wiadomości.
9.20 Dzień dobry.
11.00 Żyj zdrowiej!
12.00 Wiadomości.
12.15 S. "Potrzebny jest mężczyzna".
14.10 Modny wyrok.
15.20 Pobierzmy się.
16.10 Męskie. Żeńskie.
17.00 Wiadomości wieczorne.
17.30 "Czy widzieliście video-?".
18.10 W rzeczy samej.
19.00 Niechaj mówią.
20.00 Czas.
20.30 S. "Krew anioła".
22.30 S. "Czerwone bransoletki".
23.20 S. "Przewidziane okoliczności".
1.05 "EURONEWS".



6.00, 7.00, 8.00, 9.00, 11.00, 13.00, 16.00, 18.00, 20.30 Nasi
6.10, 7.10, 8.10 Nasz poranek.
9.10 Czy widzieliście video-?
10.00 Żyj zdrowiej!
11.10 Kontrolny zakup.
11.50 Modny wyrok.
13.10 S. "Łowcy

brylantów".
15.00 Pobierzmy się.
16.20 Męskie. Żeńskie.
17.30 W rzeczy samej.
18.55 Dodatek - powodzenie!
19.00 Niechaj mówią.
20.00 Czas.
21.10 S. "Detektyw".
23.05 S. "Czerwone bransoletki".
0.05 Męskie. Żeńskie.
1.00 Nocne wiadomości.



6.00 Dzisiaj.
6.05 "Swoja gra".
7.00 Dzisiaj.
7.05, 8.05 "Rzeczowy poranek NTV".
8.00, 10.00, 13.00, 16.00
19.00 Dzisiaj.
8.20 S. "Powrót Muchtara-2".
10.20 S. "Pszczelarz".
12.00 Program "Reakcja".
13.25 Niezwykły przypadek.
14.00 "Miejsce spotkania".
18.25 Niezwykły przypadek.
19.50 S. "Pensylwania".
21.50 S. "Kozacy".
23.45 Dzisiaj.
1.35 "DNA".



6.00 "Capablanca" film fab.
7.45 "Wassa Żelaznowa" film fab. (1, 2).
10.30 "Oszuści" film fab.
12.00 "Pan wykończeniowiec" film fab.
14.00 "Łobuzy" film fab.
15.45 "Kształtowanie okrucieństwa kobiet i psów" film fab. (1, 2).
18.30 "Ariel" film fab.
20.00 "General" film fab.
22.00 "Łobuzy" film fab.
23.45 "Kształtowanie okrucieństwa kobiet i psów" film fab. (1, 2).



6.55 "Lider różnych narodów" film fab.
8.25 "Trick "flip-flap" film fab.
9.50 "Oto, co się ze mną dzieje" film fab.
11.05 "Arszin Mał Ałan" film fab.
12.35 "Siostry przyrodnie" film fab. (1, 2).
14.20 "Lekcje przeżycia" film fab.
15.45 "Dzieciaki według umowy" film fab.
17.10 "Jednokłasiści. Nowy zakręt" film fab.
18.25 "Moskwo, ja cię przetrwam" film fab.
20.00 "Obok piłki nożnej" film fab.
21.35 "Zakładnicy" film fab.
23.15 "Woroszyłowscy strzelec" film fab.
0.50 "Obudź mnie" film fab.



6.00 Garaż niepowodzeń.
7.00 Jak to działa?
7.30 Szybko i głośno.
8.30 Jak to zrobiono?
9.30 Jak to działa?
10.00 Polowanie na składziki w Brytanii.
10.30 Polowanie na składziki.
11.00 Garaż niepowodzeń.
12.00 Sprzedawcy samochodów.
13.00 Poza cywilizacją.
14.00 Alaska. Ostatnia rubież.
17.00 Gorączka złota.
18.00 Polowanie na składziki w Brytanii.
18.30 Transakcje, kółka i kradzieże.
19.00 Jak to zrobiono?
19.30 Jak to działa?
20.00 Sprzedawcy samochodów.
22.00 Garaż niepowodzeń.
23.00 Uliczne wyścigi.
0.00 Szybko i głośno.