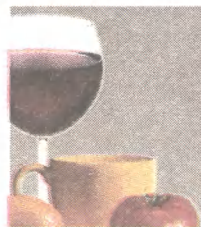




Grzyby: trujące czy jadalne, jak odróżnić

str. 13



Zgaga? To może być refluks

str. 18



Trwa wielka loteria „Głosu”, w której można wygrać 5 samochodów oraz mnóstwo innych nagród. Codziennie możesz przyłączyć się do gry, rozpoczynając zbieranie zestawu 10 kuponów.

GŁOS POMORZA

Biuletyn Pomorza Środkowego

Sobota – niedziela
12 – 13 października 2013 r.

www.gp24.pl | Redaktor wydania: Krzysztof Nałęcz | ROK VII • ISSN 0137-9526 | Indeks 348570 • Wydanie A •

Nakład 31.170 egz. | nr 239 (2055) | Cena 2,00 zł (z 8% VAT)
Cena w prenumeracie: 12 zł

Czarni Słupsk rozpoczynają
15. sezon w ekstraklasie



Dzień Dziecka Utraconego

PAMIĘĆ 40 tysięcy kobiet rocznie traci dziecko w okresie ciąży. W Słupsku odbędzie się Dzień Dziecka Utraconego.

Piotr Kawalek

piotr.kawalek@mediaregionalne.pl

Rocznice ponad 40 tys. kobiet przeżywa poronienie, dwa tysiące dzieci rodzi się martwe, a pięć tysięcy nie dożywa 18. urodzin. Od 24 lat na świecie październik jest miesiącem pamięci dzieci zmarłych, 15 października obchodzony jest jako Dzień Dziecka Utraconego.

– O ile o dzieciach, które

odchodzą przedwcześnie z powodu wypadku czy choroby, mówi się często, o tyle w przypadku poronień ciągle niestety mamy do czynienia z pewnym społecznym tabu – mówi Anna Kurak-Rachwalska ze stowarzyszenia Aktywne Pomorze. – Dla osób, które nie doświadczyły tragedii poronienia, strata nienarodzonego dziecka wydaje się być kłopotliwa, niezrozumiała, niewygodna. Stąd wiele nietrafionych po-

cieszeń, społeczna zмова milczenia, nieprzygotowanie personelu medycznego czy Kościoła. Czas stanąć twarzą w twarz z problem dotyczącym ponad 100 tysięcy osób rocznie.

– Rodzice często nie są informowani o tym, że mają prawo pożegnać dziecko, zarejestrować je nawet w Urzędzie Stanu Cywilnego bez względu na czas zakończenia ciąży i pochować oraz uzyskać z tego tytułu zasiłek pogrzebowy – mówi pani Anna. – W szpitalach płód traktowany jest jako coś, co trzeba „szybko zutylizować”, a matkom – dla ich „dobra” – odmawia się pożegnania dziecka. I to mimo że od lat psychologowie mówią, jak wielką wartość terapeutyczną ma to dla rodziców.

W tym roku spotkania oraz msze św. w intencji dzieci utraconych oraz ich rodziców odbędą się między innymi w Warszawie, Krakowie, Gdańsku, Bydgoszczy, Lublinie, Białymstoku, Olsztynie i w wielu innych miejscach. Listę październikowych inicjatyw z okazji Dnia Dziecka Utraconego można znaleźć na stronie www.poronienie.pl. ■

Program spotkań

- 15 października godz. 16.00 – „Literatura, która pomaga” – odczyt i wystawa książek związanych z utratą dziecka (Miejska Biblioteka Publiczna, ul. Grodzka 3).
- godz. 17.00 – „Wyślij list do nieba” – puszczanie balonów z listami do utraconych dzieci (Park Kultury i Wypoczynku w Słupsku, przy wejściu od ul. Drewnianej).
- „Zapał świeczkę” – zapalenie świeczek w Miejscu Pamięci Dzieci Zmarłych przed Narodzeniem znajdującym się w Murze Pamięci na Starym Cmentarzu Komunalnym w Słupsku.
- godz. 18.00 – msza święta w intencji dzieci zmarłych przed narodzeniem oraz dotkniętych stratą ro-

dziców, miejsce: kościół Maksymiliana Kolbego w Słupsku przy ul. Piłsudskiego 20.

- godz. 19.00 – „Bądźmy razem” – spotkanie dla osieroconych rodziców i ich najbliższych, lekarzy, pielęgniarek i duszpasterzy. W programie prezentacja inicjatywy „Nasze na zawsze” (procedury pochówku dzieci utraconych).
- O psychologicznych, społecznych i prawnych aspektach poronienia oraz martwego urodzenia dziecka opowiedzą psycholog Monika Małocha (mama po stracie) oraz Katarzyna Bassel-Jazgar, kierownik Urzędu Stanu Cywilnego w Koszalinie (salka parafialna przy kościele Kolbego).

Energa Czarni Słupsk w niedzielę o godzinie 18 meczem z Polpharmą Starogard Gdański rozpoczynają swój 15. sezon w ekstraklasie koszykówki. Na zdjęciu Garrett Stutz, center słupskiego zespołu.

CZYTAJ TEŻ
str. 32

Prawo

18 ma lat i wieje

Słupska prokuratura wyjaśnia sprawę ucieczki policjantom z konwoju 18-letniego Adriana K.

Przyroda

Inwazja biedronek

W Słupsku zaroilo się od biedronek. Ale nie chodzi o sieć marketów. Tym razem chodzi o owady.

Oświata

Belfer Roku 2013

Tomasz Korczyński, nauczyciel przedmiotów zawodowych w ZSP nr 1 w Słupsku, został Nauczycielem Roku.



9 770137 952169

4 1



Ostateczny wyrok w sprawie Katynia

PRAWO | 21 października Europejski Trybunał Praw Człowieka w Strasburgu ogłosi wyrok w sprawie skargi katyńskiej. Trybunał oceni, czy rosyjskie władze przeprowadziły rzetelne śledztwo.

Wyrok zapadł 5 września, a jego ogłoszenie nastąpi 21 października o godz. 11 w strasburskim trybunale - powiedział prof. Ireneusz Kamiński, współautor argumentacji prawnej przedłożonej Trybunałowi, który wspólnie z innymi prawnikami z Polski i Rosji reprezentuje krewnych ofiar zbrodni katyńskiej.

Rozprawa publiczna w sprawie skargi katyńskich odbyła się 13 lutego 2013 r. Przeprowadziła ją Wielka Izba Trybunału, czyli 17 sędziów, którzy orzekają tylko w najważniejszych dla europejskiego porządku prawnego sprawach. Krewni ofiar zbrodni katyńskiej, m.in. Witomiła Wolk-Jeziarska, córka zamordowanego w Katyniu oficera artylerii Wincentego Wolka, zarzucili władzom Rosji, że nierzetelnie przeprowadziły śledztwo katyńskie. Chodzi o śledztwo Głównej Prokuratury Wojskowej z lat 1990-2004, w którym rosyjscy śledczy uznali, że zbrodnia katyńska była zwykłym przestępstwem służbowym, a nie zbrodnią prawa międzynarodowego (np. zbrodnią ludobójstwa lub zbrodnią wojenną). Poza brakiem należytej kwalifikacji

prawnej rosyjska prokuratura nie ustaliła sprawców mordu i nie wyciągnęła wobec nich konsekwencji.

Na rozprawie władze Rosji podtrzymały swoje wcześniejsze stanowisko, że Trybunał nie ma uprawnień, by zajmować się tą skargą, ponieważ do zbrodni katyńskiej doszło przed powstaniem europejskiej konwencji praw człowieka, na podstawie której orzekają strasburscy sędziowie.

Wyrok Wielkiej Izby Trybunału będzie efektem odwołania się skarżących od pierwszego wyroku strasburskich sędziów z 16 kwietnia 2012 r. Trybunał w siedmioosobowym składzie uznał wtedy, że masowy mord dokonany na polskich więźniach można traktować jako zbrodnię wojenną. Według sędziów obowiązek humanitarnego traktowania jeńców wojennych i zakaz ich zabijania należał do międzynarodowego prawa zwyczajowego, a jego poszanowanie było obowiązkiem władz sowieckich.

Trybunał uznał jednak przy tym, że nie ma uprawnień, by badać, czy Rosjanie przeprowadzili skuteczne śledztwo w sprawie zbrodni katyńskiej. Decyzję tę Trybunał uzasadnił m.in. tym, że Rosja przyjęła

konwencję dopiero w 1998 r., czyli osiem lat po rozpoczęciu śledztwa. Ich zdaniem dopiero nowe dowody lub okoliczności związane ze zbrodnią katyńską po 1998 r. mogłyby uzasadnić jurysdykcję Trybunału w odniesieniu do rosyjskiego śledztwa katyńskiego. W wyroku sędziowie byli jednak w tej sprawie podzieleni. Trzech sędziów, w tym obecny prezes Trybunału Dean Spielmann, uznało w zdaniu odrębnym, że już sam fakt, iż Katyn był zbrodnią wojenną, wystarcza, by Trybunał mógł oceniać, czy rosyjska prokuratura rzetelnie prowadziła śledztwo katyńskie. Ci sami sędziowie stwierdzili, że gdyby Trybunał poddał ocenie rosyjskie śledztwo w sprawie Katynia, to powinien uznać je za nieskuteczne i przeprowadzone z naruszeniem przez Rosję art. 2 konwencji.

Krewni ofiar NKWD oskarżają ponadto władze Rosji o nieludzkie i poniżające traktowanie m.in. poprzez negowanie zbrodni katyńskiej jako historycznego faktu w wyrokach rosyjskich sądów. 16 kwietnia 2012 r. Trybunał uznał, że rosyjski wymiar sprawiedliwości nieludzko traktował polskich skarżących nie tylko poprzez negowanie zbrodni katyńskiej, co porów-

nał do negowania Holokaustu, ale również poprzez odmowę prawnej rehabilitacji polskich ofiar NKWD. Stwierdził jednak, że dotyczy to tylko 10 osób z 15. Rozróżnienie to sędziowie uzasadnili powołując się na kategorię silnej więzi rodzinnej i uznali, że tylko ci skarżący, którzy jako dzieci poznali swoich ojców lub, w jednym wypadku, byli w związku małżeńskim, zostali przez władze Rosji pokrzywdzeni.

Podczas rozprawy Trybunał rozważał również ewentualne naruszenie przez Rosję art. 38 konwencji, który zobowiązuje państwa do współpracy ze strasburskimi sędziami. Do tej pory rząd Rosji konsekwentnie odmawia przedstawienia Trybunałowi m.in. kopii postanowienia o umorzeniu śledztwa w sprawie zbrodni katyńskiej. Wyrok Trybunału w sprawie skargi katyńskiej będzie ostateczny, czyli bez możliwości odwołania. Ewentualne korzystne dla polskiej strony orzeczenie może spowodować ponowne wszczęcie w Rosji śledztwa w sprawie zbrodni katyńskiej i tym razem skuteczne jego przeprowadzenie, a także wypłatę odszkodowań dla skarżących.

(pap)

Lem i Heweliusz polecą w kosmos

NAUKA | Polski satelita Lem 21 listopada znajdzie się w przestrzeni kosmicznej.

- Wystartuje z Rosji na rakiecie Dniepr - mówi inż. Tomasz Zawistowski. - Start drugiego polskiego satelity - Heweliusza - zaplanowano na 29 grudnia.

Lem i Heweliusz to polskie satelity naukowe. Pracowali nad nimi specjaliści z Centrum Badań Kosmicznych PAN (CBK PAN) i Centrum Astronomicznego im. Mikolaja Kopernika PAN. Umieszczone na orbicie, na wysokości 800 km, przez kilka lat będą prowadzić precyzyjne pomiary 286 najjaśniejszych gwiazd na niebie.

- Lem wystartuje z Rosji 21 listopada o godzinie 8.10 naszego czasu. Drugi polski satelita Heweliusz w przestrzeni kosmicznej znajdzie się 29 grudnia. Start nie powinien się już opóźnić, ale w tej dziedzinie nigdy nie ma do końca pewności. Warunki pogodowe mogą spowodować jakieś opóźnienie - mówi koordynator projektu inż. Tomasz Zawistowski z CBK PAN.

Teraz polski satelita jest transportowany do Kanady, gdzie wraz z kilkoma satelitami sprawdzi wyrzutnik, który ostatecznie wyniesie je w kosmos. Do Rosji Lem dotrze pod koniec października.

- Przygotowania do startu rozpoczniemy na początku listopada już w Rosji. Po rozpakowaniu musimy przeprowadzić szereg testów, by mieć pewność, że przetrwał podróż w stanie nieuszkodzonym. Po kilku dniach testów umieszczony zostanie w wyrzutniku, a ten na rakiecie - dodaje Zawistowski.

Po wystrzeleniu Lema naukowcy będą potrzebowali ok. godziny na nawiązanie łączności.

Z kolei Heweliusza w przestrzeń kosmiczną wyniesie z Chin rakietą Long March 4B. Z Polski satelita wyruszy w drugiej połowie grudnia.

- Po przylocie do Pekinu zostanie przewieziony na kosmodrom, gdzie go rozpakujemy, przeprowadzimy testy funkcjonalne - mówi Zawistowski. - Rakietą Long March 4B ma niezwykle korzystny stosunek wystrzelenia do udanych startów - 100 proc. W kosmos wyruszyła już 32 razy.

Dotychczas Polacy wystrzelili w kosmos kilkadziesiąt różnych instrumentów, z których kilka do dziś pracuje na różnych orbitach - Ziemi, Marsa albo leci ku kometom. Polscy naukowcy nie mieli jednak własnego całego satelity. W lutym 2012 roku w kosmosie znalazł się satelita PW-Sat, ale był to obiekt edukacyjny, zbudowany na Politechnice Warszawskiej. Lem i Heweliusz to tzw. nanosatelity, czyli satelity bardzo małych rozmiarów. Powierzchnię tych sześcianów o krawędziach 20 cm, pokrywają panele słoneczne. We wnętrzu jest miejsce na teleskop, czujnik położenia gwiazd, elementy służące stabilizacji urządzenia na orbicie, do nadawania sygnałów i odbioru komend, kamerę.

(pap)

Zagrożenie w stolicy



W mieszkaniu na warszawskim Gocławiu, w którym 33-latek mężczyzna postrzelił w czwartek policjanta, a potem strzelił do siebie, znaleziono części do produkcji broni. Ewakuowano klatkę, gdzie znajduje się mieszkanie. Wewnątrz znaleziono zegar z wystającym przewodem. Do interwencji policji doszło w czwartek około godziny 15.30. Mieli pomóc załódze pogotowia, która została wezwana do młodego mężczyzny przez jego rodzinę. Gdy funkcjonariusze przyjechali na miejsce, mężczyzna wyciągnął broń i postrzelił jednego z nich.

(pap)

Pokojowy Nobel - stop broni chemicznej

NORWEGIA | Organizacja ds. Zakazu Broni Chemicznej (OPCW), której inspektorzy prowadzą w Syrii misję mającą na celu zniszczenie arsenału chemicznego w tym kraju, została laureatem Pokojowej Nagrody Nobla.

OPCW jest organem wykonawczym Konwencji o zakazie broni chemicznej, która weszła w życie w 1997 roku. Na czele stoi turecki dyplomata Ahmet Uzumcu. Siedziba i laboratoria OPCW mieszczą się w Hadze, gdzie zatrudnio-

nych jest ok. 500 osób. - Organizacja została wyróżniona za wysiłki w celu wyeliminowania arsenałów chemicznych na świecie - oświadczył Komitet Noblowski.

Do OPCW należy 189 krajów reprezentujących ponad 98 proc. ludności świata. Korea Północna, Angola, Egipt i Sudan Południowy - nie podpisały ani nie ratyfikowały konwencji. Izrael i Birma podpisały ją w 1993 roku, ale do tej pory nie ratyfikowały.

(pap)

„Polskie obozy” to fałszowanie historii

HISTORIA | Grupa Pamięci do spraw Holokaustu uznała sformułowanie „polskie obozy koncentracyjne” za formę fałszowania historii. Ministerstwo Spraw Zagranicznych zapowiada intensyfikację działań przeciwko nieprawdziwym określeniom w zagranicznych mediach.

- Podczas obrad w Toronto przedstawicieli 31 państw m.in. historycy i dyplomaci uznali, że należy się przeciwstawić zjawisku negowania Holokaustu. Uznali próby roz-

mycia odpowiedzialności za utworzenie obozów koncentracyjnych i śmierci zakładanych i prowadzonych przez nazistowskie Niemcy, poprzez obarczenie winą innych narodów lub grup etnicznych, za jedną z form zniekształcania prawdy historycznej o Zagładzie - mówi dyrektor biura rzecznika prasowego MSZ Michał Safianik.

Przyznał, że sformułowanie o „polskich obozach śmierci” jest utartym wadliwym kodem pamięci.

(pap)

W NIEDZIELĘ WARSZAWA IDZIE GŁOSOWAĆ

Referendum w sprawie odwołania prezydenta Hannu Gronkiewicza-Waltz będzie ważne, jeśli do urn pójdzie 3/5 wyborców, którzy uczestniczyli w wyborach prezydenta w 2010 roku, czyli co najmniej 389 430 osób. Gdyby głosowanie okazało się wiążące, prezydent zostanie pozbawiony na stanowiska, jeśli za odwołaniem opowie się większość głosujących.

SEJMOWA WIĘKSZOŚĆ PRZECIW ODWOŁANIU MINISTRA ROLNICTWA STANISŁAWA KALEMBY

Przeciwko wnioskowi PiS o wyrażenie wotum nieufności było 230 posłów, poparło go 184 parlamentarzyści. Od głosu wstrzymało się 8 osób. PiS zarzuca Kalembe niepodjęcie skutecznych działań na forum Unii Europejskiej w sprawie wyrównania dopłat bezpośrednich dla polskich rolników, co wpływa na konkurencyjność polskiego rolnictwa.



CÓRKA CIMOSZEWICZA NIE DOSTANIE 4 MLN DOLARÓW

Córka byłego premiera Włodzimierza Cimoszewicza nie dostanie tak wysokiego odszkodowania od tygodnika „Wprost”, ale niewykluczone, że otrzyma mniejszą kwotę, zasądzoną na jej rzecz przez sąd amerykański - orzekł w piątek Sąd Najwyższy. Sprawa dotyczy artykułów, które ukazały się w tygodniku „Wprost” w 2005 r.

(opr. pap)



Brawurowa ucieczka z konwoju

ŚLEDZTWO Słupska prokuratura wyjaśnia sprawę ucieczki Adriana K. policjantom z konwoju. A komenda wojewódzka sprawdza, jak funkcjonariusze dali się zbiegowi przechytrzyć.

Bogumiła Rzczkowska
bogumila.rzczkowska@mediaregionalne.pl

O ucieczce 18-letniego Adriana K. z policyjnego konwoju jako pierwsi napisaliśmy w piątek. Tę informację powtórzyła większość mediów w Polsce. Przypomnijmy, że Adrian K. miał odpowiadać przed sądem jako oskarżony. Funkcjonariusze z wydziału konwojowego Komendy Wojewódzkiej w Gdańsku przywieźli go z tamtejszego poprawczaka przed godziną 9.

Tuż przed gmachem

sądu Adrian K. uświadził swoją funkcję i na oczach świadków rzucił się do ucieczki. – Policjantka została przy radiowozie, a policjant ruszył w pogoni. Chłopak uciekał w kajdankach. Na ulicy Mostnika zniknął w bramie kamienicy i pościg się urwał – mówi osoba, która słyszała relację bezpośredniego świadka.

Uciekiniera zaczęły szukać wszystkie patrole policji. Znaleźli go kryminalni na jednym z podwórek przy ulicy Słowackiego, niespełna kilometr od gmachu sądu. K.

był agresywny i funkcjonariusze musieli użyć siły. Został przewieziony znowu do sądu. Rozprawa się odbyła.

Co ciekawe, Adrian K. odpowiadał w sądzie za... wcześniejszą ucieczkę policjantom. A dokładnie: – Za naruszenie nietykalności cielesnej funkcjonariusza, udarmienie przeprowadzenia czynności oraz samowolnienie. Doszło do tego w okolicy ulicy Reymonta w czasie, gdy był doprowadzany na komisariat. – A został zatrzymany, bo z kolei nie wrócił na czas do poprawczaka – mówi

sędzia Krzysztof Obst, wiceprezes Sądu Rejonowego w Słupsku, który przyznaje, że o ucieczce dowiedział się z artykułu w „Głosie”. – Dzisiaj (piątek-red.) komenda wojewódzka zwróciła się do nas o nagranie monitoringu.

W piątek sprawą zajęła się słupska prokuratura rejonowa. – Z tego, co się zdążyłem zorientować, to uciekał w kajdankach – mówi Dariusz Iwanowicz, słupski prokurator rejonowy. – Będziemy prowadzić postępowanie w sprawie samowolnienia się osoby pozbawionej wolności. Tymczasem policjanci z konwoju już mają postępowanie. – Na razie wszczęto postępowanie sprawdzające – mówi komisarz Maciej Stęplewski z biura prasowego pomorskiej policji. – Wnioski zostaną przesłane do wydziału kontroli. Wszystko wskazuje na to, że zostanie wszczęte postępowanie dyscyplinarne. Wiele wyjaśni monitoring.

Komisarz dodaje, że para policjantów z konwoju to sierżanci sztabowi z kilkuletnim stażem. – Należało spodziewać się problemów i za-

stosować jakieś obostrzenia. Trudno jednak było mu skłamać, bo nie jest uznany za niebezpiecznego – dodaje komisarz Stęplewski. – Tylko na filmach akcje zawsze wyglądają spektakularnie. A czasami trzeba się pomęczyć. Tak wyszło, ale na pewno dało do myślenia, jak postępować w przyszłości. Teraz będziemy bardziej pilnować doprowadzanych.

Według pomorskiej policji, w ciągu roku ucieczki z konwojów są jednostkowe błędy ludzkie zawsze może się zdarzyć. ■

POGODA

Ciepła jesień z opadami

Sobota zapowiada się bardzo ładnie. Zachmurzenie będzie małe do umiarkowanego, padać jednak nie powinno. Będzie ciepło, termometry pokażą nawet 17 stopni Celsjusza. Nad samym morzem może silniej powiać ze wschodu. Wiatr w porywach osiągnie 40 km/h. W głębi łądu będzie znacznie słabszy, choć odczuwalny, ale za to ciepły.

W niedzielę chmur zapowiada się więcej, jednak do południa padać nie powinno. Deszczu spodziewać się można dopiero po południu i wieczorem, natomiast w nocy popada intensywnie. Termometry w niedzielę pokażą 15-16 kresek.

W innych rejonach kraju temperatura przekroczy nawet 20 stopni Celsjusza. Złota polska jesień zagości na dłużej? – W kolejnych dniach po-

goda będzie typowo jesienna – mówi Krzysztof Ścibor z Biura Prognoz Pogody Calvus w Słupsku. – Zachmurzenie będzie umiarkowane, ale opadów będzie niewiele. Temperatura będzie nieco niższa niż w weekend, ale wciąż przyjemna, bo od 12 do 13 stopni Celsjusza. Kierowcy będą musieli uważać na zamglenia, które mogą się pojawić od poniedziałku wczesnym rankiem.

DANIEL KLUSEK

PIANO

Wczoraj mogłeś przeczytać

273

artykuły opublikowane
w Piano systemie zakupu treści
w internecie www.gp24.pl/piano.

Nalot wrednych biedronek

MIASTO W Słupsku zaroilo się od biedronek i nie chodzi tutaj o sieć znanych marketów. Tym razem owady upodobały sobie nasze mieszkania.

– Wszędzie ich pełno. Okno w pokoju mojego syna jest całe oblepione biedronkami. Co się dzieje? – pyta czytelniczka, która mieszka na ul. Sobieskiego.

Dodaje, że początkowo myślała, że to jakiś przypadek, że tyle biedronek znalazło się w jednym miejscu, jednak sytuacja ta trwa już od kilku dni.

Prof. Oleg Aleksandrowicz, entomolog z Akademii Pomorskiej w Słupsku, mówi, że to zjawisko nie jest niczym

nowym w naszym kraju.

– Gatunek, który do nas zawędrował, jest pochodzenia wschodnioazjatyckiego. Biedronki szukają teraz miejsca na przetrzymanie – mówi profesor.

W tym celu biedronki wybierają miejsca cieplejsze niż na zewnątrz, na przykład szczeliny drzwi, ścian czy w oknach. – W takich miejscach gromadzą się bardzo

licznie, ale nie powinniśmy się ich obawiać – mówi entomolog.

Dodaje, że obecność biedronek może być trochę uciążliwa, ale nic nam nie grozi. – Oczywiście jak wbiją się pod nasze ubranie, podczas szukania wyjścia, mogą ugryźć. Jednak to w stu procentach nie będzie trujące ugryzienie.

Biedronka wschodnioazjatycka różni się od naszej

polskiej siedmiokropki tym, że jest trochę większa i posiada inny kształt ciała. – One mogą być czarne w czerwone kropki, pomarańczowo-czarne, a nawet całe czerwone – dodaje profesor.

Unikać ich powinni tylko alergicy, bo wydzielają specyficzną substancję.

Aby uchronić się przed plagą biedronek należy dokładnie uszczelnić okna pianką poliuretanową.

DOROTA ALEKSANDROWICZ



LOTTO

Multi Multi z 11.10 z godz. 14

1, 9, 12, 16, 21, 24, 29, 33, 47, 52, 53, 56, 60, 66, 67, 73, 75, 76, 77, 78

Plus 16

Lotto z 10.10 1, 5, 27, 31, 36, 48

Lotto Plus z 10.10 4, 9, 23, 45, 48, 49

Mini Lotto z 10.10 9, 18, 20, 24, 28

Multi Multi z 10.10, z godz. 21.40

3, 18, 19, 20, 22, 25, 35, 36, 41, 47, 52, 54, 55, 56, 58, 60, 63, 64, 70, 71

Plus 3

Kaskada z 10.10

5, 9, 11, 12, 13, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24

KURSY WALUT

	kurs średni	zmiana
EUR	4.1861	– 0.14% ▼
USD	3.0850	– 0.46% ▼
CHF	3.3977	– 0.19% ▼
GBP	4.9289	– 0.20% ▼

GŁOS
Dziennik Pomorza

Dyrektor zarządzający oddziałem
Piotr Grabowski

Redaktor naczelny
Krzysztof Nalecz
Zastępcy
Przemysław Stefanowski
Bogdan Stech (internet)

media regionalne

Wydawca:

Media Regionalne Sp. z o.o.

ul. Prosta 51, 00-838 Warszawa

Drukarnia

Media Regionalne

ul. Stowiariska 3a, 75-846 Koszalin

tel. 94 340 35 98, drukarnia@mediaregionalne.pl



Na podstawie art. 25 ust. 1 pkt 1 b ustawy z dnia 4 lutego 1994 r. o prawie autorskim i prawach pokrewnych Media Regionalne Sp. z o.o. zastrzega, że dalsze rozpowszechnianie materiałów opublikowanych w „Głosie Dzienniku Pomorza” jest zabronione bez zgody Wydawcy.

Głos Koszaliński – www.gk24.pl

ul. Mickiewicza 24

75-004 Koszalin

tel. 94 347 35 99

fax 94 347 35 40

tel. reklama 94 347 35 12

redakcja.gk24@mediaregionalne.pl

reklama.gk24@mediaregionalne.pl

Głos Pomorza – www.gp24.pl

ul. Henryka Pobożnego 19

76-200 Słupsk

tel. 59 848 81 00

fax 59 848 81 04

tel. reklama 59 848 81 01

redakcja.gp24@mediaregionalne.pl

reklama.gp24@mediaregionalne.pl

Głos Szczeciński – www.gs24.pl

ul. Nowy Rynek 3

71-875 Szczecin

tel. 91 48 13 300

fax 91 43 34 864

tel. reklama 91 481 33 92

redakcja.gs24@mediaregionalne.pl

reklama.gs24@mediaregionalne.pl

PRENUMERATA:

tel. 94 34 73 537

Bydłino, piątek, godz. 16

Dachowanie bezpiecznie niekontrolowane



Około godz. 16 na wysokości Bydłina, na drodze ze Słupska do Ustki, doszło do dachowania dacia logan. Według dyżurnego policji trzy samochody jechały jeden za drugim w kierunku Słupska. W pewnym momencie kierowca dacia, który jechał jako drugi w szeregu, postanowił wyprzedzić samochód przed nim. Gdy rozpoczął manewr, nie zauważył, że to samo robi kierowca jadący za nim. W rezultacie został uderzony w bagażnik. Na szczęście kierowcy nic się nie stało. Jechał sam i był trzeźwy. Kierowca, który uderzył w tył dacia, nie zatrzymał się. Wiadomo tylko, że jechał białym samochodem. (MAZ)

Fot. Katarzyna Kunicki

K O N D O L E N C J E

Wyrazy serdecznego współczucia

Rodzinie

z powodu śmierci

Pani Ordynator Oddziału Neonatologii w Ustce

Małgorzaty Różańskiej

składają

pracownicy NZOZ w Kobylnicy

Dyrekcji

Wojewódzkiego Szpitala Specjalistycznego w Słupsku,

a szczególnie pani Dyrektor Bernadecie Lewickiej,

Kierownictwu i personelowi Oddziału Anestezjologii

i Intensywnej Terapii serdeczne podziękowania

za troskliwą opiekę nad swoją koleżanką

Małgorzatą Różańską,

a naszą najbliższą córką, żoną, mamą i babcią

składa rodzina



Belfer musi być dobry

Dzień rehabilitacji

OŚWIATA Tomasz Korczyński, nauczyciel przedmiotów zawodowych w ZSP nr 1 w Słupsku, został wybrany przez Młodzieżową Radę Miasta Nauczycielem Roku 2013.

Monika Zacharzewska

monika.zacharzewska@mediaregionalne.pl

Po raz drugi Młodzieżowa Rada Miasta w plebiscycie Słupskie Niedziewiedzie Edukacji wybrała najlepszych nauczycieli słupskich szkół. W ośmiu kategoriach uczniowie słupskich szkół zgłosili 64 belfrów.

– Zapewne wszyscy zgodzą się, że większość dowcipów o nauczycielach oparta jest na faktach – mówi Damian Rosiak, przewodniczący MRM. – Z jednej strony one śmieszą, a z drugiej pokazują, jak ciężka jest praca nauczyciela.

Przed świętem nauczycieli, młodzi słupscy radni wybrani spośród uczniów słupskich szkół postanowili docenić tych, którzy świetnie realizują się, pracując w zawodzie nauczyciela, ale ponadto są dla swoich podopiecznych mistrzami, przyjaciółmi, powiernikami.

I tak niedziewiedzia nauk zawodowych otrzymał Tomasz Korczyński z Zespołu

Szkół Ponadgimnazjalnych nr 1, niedziewiedzia nauk lingwistycznych Joanna Dackowska z tej samej szkoły, niedziewiedzia sportu Katarzyna Koch-Gadowska z Zespołu Szkół Technicznych, niedziewiedzia nauk ścisłych Dariusz Laskowski z Gimnazjum nr 6 w ZSO nr 3, niedziewiedzia edukacji wczesnoszkolnej Wioletta Knapa-Przedborska z SP nr 3, niedziewiedzia nauk przyrodniczych Irena Korczyńska z SP 3, niedziewiedzia pozanaukowego Krzysztof Plebanek z MCK-u, niedziewiedzia nauk humanistycznych Tomasz Stempkowski z Zespołu Szkół Ekonomicznych i Technicznych.

Spośród tych laureatów wyłoniono Nauczyciela Roku, którym został Tomasz Korczyński.

Specjalną nagrodę od prezydenta miasta, czek na dwa tys. zł, dostał Zespół Szkół Technicznych, popularny drzewniak, za wyjątkową aktywność nauczycieli tej szkoły. ■

Rozmowa

Mam ułatwione zadanie – pracuję z dziewczętami

Rozmowa z Tomaszem Korczyńskim, zdobywcą tytułu Nauczyciela Roku.

– Jak zjednać sobie przychyłność uczniów, którzy z zasady przecież nie lubią nauczycieli?

– Przede wszystkim trzeba postawić się w ich sytuacji i być dla nich zyczącym dobrym. Ja staram się robić wszystko, żeby uczeń, któremu przekazuję wiedzę, był usatysfakcjonowany, ale żebym i ja był zadowolony ze sposobu, w jaki to robię. Myślę, że w kontaktach z młodzieżą trzeba przede wszystkim zaufać swojej intuicji. Ja tak robię i w większości sytuacji ona mnie nie zawodzi.

– Uczy pan w szkole ponadgimnazjalnej, czyli już nie dzieci, a młodzież, często w trudnym wieku, niepokorną, krnąbrną. Ja do niej dotrzeć?

– Mam o tyle ułatwione zadanie, że pracuję w szkole hotelarskiej, gdzie uczą się głównie dziewczęta i wydaje mi się, że mężczyźni w takich grupach pracuje się



Tomasz Korczyński, słupski Nauczyciel Roku 2013.

Fot. Kamil Nagórek.

trochę łatwiej. Jednak wcześniej uczyłem w różnych szkołach, zaczynałem od podstawówki i zawsze się dobrze z uczniami dogadywałem.

– Jak czuje się najfajniejszy nauczyciel?

– Czuję ogromną satysfakcję, bo to tytuł, który przyznają uczniowie. Owszem, cieszę się też z nagrody prezydenta, ale wyróżnienie mnie przez tych, z którymi

pracuję na co dzień jest dla mnie naprawdę wyjątkowe.

– Nagrodę dostała dziś też pana żona. Małżeństwo nauczycielskie żyje szkołą w domu?

– W domu nie ucieknę się od pewnych rozmów, ale bardzo staram się oddzielić życie zawodowe od rodzinnego. I jedno, i drugie jest ważne, ale rodzina jest dla nas najcenniejsza.

Nasz plebiscyt – Belfer Roku

„Głos Pomorza” zaczyna kolejną edycję plebiscytu Belfer Roku. Od 14 października do 7 listopada czekamy na zgłoszenia waszych ulubionych nauczycieli – od przedszkolanki po wykładowców akademickich.

Kandydata do tytułu Belfer Roku zgłosić może każdy. Zgłoszenia można dokonać na kuponie wyciętym z naszej gazety lub pobranym ze strony serwisu internetowego www.gp24.pl. Wypełniony i podpisany kupon można dostarczać osobiście, listownie na adres „Głos

Pomorza”, ul. Henryka Pobożnego 19, 76-200 Słupsk z dopiskiem „Belfer Roku”. Można też przysłać je mailowo na plebiscyt@gp24.pl (wpisując w temacie wiadomości Belfer Roku). W tym ostatnim przypadku konieczne jest przesłanie skanu lub zdjęcia podpisanego kuponu. Wypełniony kupon musi być czytelnie podpisany i zawierać numer telefonu osoby zgłaszającej w celu możliwości dokonania weryfikacji zgłoszenia.

Każdy czytelnik ma prawo zgłosić dowolną liczbę kandydatów do plebi-

scytu. Spośród nadesłanych zgłoszeń stworzymy listę uczestników plebiscytu, która będzie opublikowana na łamach „Głosu Pomorza” i na stronach serwisu internetowego przed 15 listopada, kiedy to rozpocznie się głosowanie. Laureatami plebiscytu zostaną osoby, które uzyskają największą liczbę głosów. Nagrodą za zdobycie pierwszego miejsca jest dwuosobowy weekend w SPA, a dla zdobywców pierwszych trzech lokat – pakiet antywirusowy G Data MobileSecurity 2.

W Specjalnym Ośrodku Szkolno-Wychowawczym w Słupsku odbyła się wczoraj wystawa sprzętu rehabilitacyjnego, zorganizowana przez Fundację Progresja.

W wystawie wzięły udział firmy z całej Polski, które zaprezentowały sprzęt i różnego rodzaju akcesoria ułatwiające codzienne życie niepełnosprawnym. Można było zobaczyć urządzenia do likwidacji barier architektonicznych, wózki inwalidzkie, kule, laski, balkoniki, urządzenia lektorskie dla osób niewidomych, programy mówiące i powiększające, gry logopedyczne, aparaty słuchowe i wiele innych.

Dużo ciekawostek i akcesoriów przeznaczonych było dla osób niewidzących i niedowidzących. Tomasz Komorowski, spółka „Harpo”: – Posiadamy sprzęt dla osób niepełnosprawnych wzroku, ruchowo i umysłowo. Można u nas nabyć komputery obsługiwane za pomocą wzroku, specjalną klawiaturę z powiększonymi znakami, lupy elektroniczne. Mamy urządzenie, które przetwarza tekst pisany na mowę. Dzięki temu osoba niewidząca może posłuchać treści książki czy gazety. Wystawa jest częścią trwającego w Słupsku Festiwalu Organizacji Pozarządowych. W sobotę w godz. 11-16 w siedzibie Centrum Organizacji Pozarządowych i Ekonomii Społecznej przy ul. Niedziałkowskiego 6 zaprezentują się organizacje pozarządowe. W sobotę nad Słupią na wysokości Baszty Czarownic o godz. 13 WOPR przygotował pokaz ratownictwa wodnego.

Ożyją także Delikatesy przy ul. Nowobramskiej. Stowarzyszenie Fotoaktywni będzie działać w tym miejscu od godz. 10 do 15. Odbędzie się tu giełda fotograficzna, będzie można wejść, zobaczyć wystawę prac, wymienić się sprzętem czy zrobić pamiątkowe zdjęcie.

DOROTA ALEKSANDROWICZ

ZOBACZ FILM NA
www.gp24.pl/wideo

KUPON ZGŁOSZENIOWY

BELFER **GŁOS POMORZA**
Dziennik Pomorza Środkowego

Kategoria:

Szkoła podstawowa ☐

Szkoła gimnazjalna ☐

Szkoła ponadgimnazjalna ☐

Imię i nazwisko oraz miejscowość, w której pracuje kandydat

Numer telefonu kandydata

Nazwa szkoły w której pracuje kandydat

Wyrazy głębokiego współczucia

Panu Markowi Różańskiemu

z powodu śmierci

ŻONY

składa

Wójt Gminy Kobylnica
wraz z pracownikami Urzędu Gminy

698713K03A

Wyrazy głębokiego współczucia

Pani Ewie Mąder

z powodu śmierci

OJCA

składają

koleżanki i koledzy

Centrum Kształcenia Praktycznego w Słupsku

698913K03A

Z głębokim żalem przyjęliśmy wiadomość o śmierci

Pana Zbigniewa Bielaka

długoletniego pracownika, kolegi.

Pograżonej w ból

Rodzinie

składamy

kondolencje oraz szczerze wyrazy współczucia

Zarząd i Pracownicy

PBE „ENBUD” Słupsk Sp. z o.o.

699313K03A

„Jesteśmy śmiertelni tam, gdzie brak nam miłości
– nieśmiertelni tam, gdzie kochamy”.

Karl Jaspers

Markowi Różańskiemu

z powodu śmierci

ŻONY

oraz Urszuli Różańskiej-Niedałowskiej

z powodu śmierci

MAMY

wyrazy głębokiego współczucia składają: Zarząd i pracownicy

Zarządu Infrastruktury Miejskiej w Słupsku

696513K03A

Bóg widzi śmierć inaczej niż my.

My widzimy ją jako ciemny mur. Bóg jako bramę” - Walter Flex

Z ogromnym smutkiem przyjęłam wiadomość o śmierci

Pani Małgorzaty Różańskiej

ordynator oddziału neonatologii

Wojewódzkiego Szpitala Specjalistycznego w Słupsku,
znakomitej lekarki-pediatry i wspaniałej osoby,
bez reszty oddanej swoim małym pacjentom.

Pograżonym w ból

Mężowi i Dzieciom

składam wyrazy głębokiego współczucia

Maciej Kobylński - Prezydent Miasta Słupska

697713K03A

Wyrazy szczerzego współczucia

Rodzinie

z powodu śmierci

lek. med. Małgorzaty Różańskiej

składają

dyrekcja i pracownicy

SPMZOZ w Słupsku

697513K03A



Pod latarnią najciemniej

PROBLEM ZIM nie ma pieniędzy na naprawy powypadkowych zniszczeń w pasie drogowym. W tym roku na ten cel nie przeznaczono żadnych pieniędzy.

Alek Radomski

aleksander.radomski@mediaregionalne.pl

Nowa latarnia oświetlająca ulicę Sobieskiego była skrzywiona przez kilka miesięcy, po tym jak wpadło na nią auto. Odstająca od pozostałych lampa ostatecznie została zdemonstrowana, zostawiając w szpalerze pozostałych sporą lukę. Teraz z ziemi wystaje tylko kikut.

Podobna, choć nie taka sa-

ma sytuacja jest dosłownie tuż obok. Konkretnie na kompleksowo przebudowanej ulicy Poniatowskiego. Tu skrzywiona aluminiowa lampa, z którą wcześniej zderzył się ktoś, jeszcze stoi.

Podobnych przykładów jest więcej. Jednym z ważniejszych jest ten na ulicy Bohaterów Westerplatte. To tam kierowca dostawczego opla stracił panowanie nad pojazdem i wpadł na wysep-

kę dla pieszych na samym środku drogi. Uderzył w barierkę energochłonną, następnie ściął znak i latarnie, doświetlając przejście dla pieszych. Do zdarzenia doszło w listopadzie poprzedniego roku. Od tamtego czasu nowej lampy doświetlającej wysepkę nie ustawiono.

Dodajmy, że po zmroku ciężko dostrzec przechodzących przez ulicę pieszych,

co ma z naczyń wpływ na bezpieczeństwo.

Zarząd Infrastruktury Miejskiej przyznaje, że podobnych miejsc jest więcej. Jarosław Borecki, zastępca dyrektora, wylicza kolejne przypadki. Mówi o ulicy Kaszubskiej, Gdańskiej i Kopernika. Krzywe lampy lub zepsute klosze na skutek kolizji i wypadków są też na ulicy Arciszewskiego, Dreufa i Poznańskiej.

Skąd bierze się opieszałość drogowców w ich naprawie? Jak się okazuje wymieniane na nowe lub reparowane są tylko te lampy, gdy udało się ustalić sprawcę zdarzenia. Wówczas koszt pokrywa ubezpieczalnia. Gorzej, jeśli sprawca uciekł, nie udaje się go ustalić i brakuje świadków. W takim wypadku ZIM musi sięgnąć do własnej kieszeni. Kłopot jednak w tym, że ta

jest pusta. Co więcej, na ten cel nie zapisano w tegorocznym budżecie nawet złotych.

– Koszt napraw tych latarni oceniliśmy na około 50 tysięcy złotych – podlicza Jarosław Borecki, zastępca dyrektora ZIM w Słupsku. – W poprzednim roku, kiedy dysponowaliśmy większym budżetem, mogliśmy sobie pozwolić na takie naprawy od ręki. Teraz niestety nie. ■

Jak oblicza się wysokość zasiłku macierzyńskiego

REDAKCYJNY DYŻUR Dzisiaj prezentujemy odpowiedzi ekspertów dotyczące obliczania wysokości zasiłku macierzyńskiego.

W środę na pytania naszych czytelników związane ze zmianami prawnymi w zakresie naliczania zasiłku macierzyńskiego w naszej redakcji odpowiadały eksperti ze słupskiego oddziału ZUS. W tej roli wystąpiły panie Elżbieta Skwierz, naczelnik Wydziału Zasiłków, Iwona Schweitzer, kierownik referatu w tym wydziale oraz Danuta Rosiak, rzecznik prasowy ZUS w Słupsku. Dzisiaj prezentujemy odpowiedzi na pytania, które nie zmieściły się w relacji czwartkowej.

– W jakiej wysokości jest wypłacane świadczenie za urlop rodzicielski?

– W przypadku wystąpienia ubezpieczonej pracownicy z wnioskiem o wszystkie urlopy (macierzyński, dodatkowy i rodzicielski) nie później niż w ciągu 14 dni po porodzie zasiłek macierzyński za wszystkie wymienione urlopy będzie przysługiwał w wysokości 80 procent. Jeżeli natomiast ubezpieczona pracownica z wnioskami będzie występowała cyklicznie /bez przerwy między urlopami /to w tym przypadku zasiłek macierzyński za okres urlopu macierzyńskiego i dodatkowego urlopu macierzyńskiego będzie przysługiwał w wysokości 100 proc., a za okres urlopu rodzicielskiego w wysokości 60 proc.

Ubezpieczonej, która we wniosku złożonym w ciągu 14 dni po porodzie zwróci się o wypłatę zasiłku macierzyńskiego w wysokości 100 proc. podstawy wymiaru za okres urlopu macierzyńskiego i dodatkowego urlopu macierzyńskiego oraz 60% podstawy wymiaru za okres urlopu rodzicielskiego, zasiłek przysługuje zgodnie z wnioskiem ubezpieczonej.

– Jestem zatrudniona na czas określony do 31 grud-

nia 2013 r. Termin porodu mam przewidziany na początek listopada. Czy po ustaniu zatrudnienia będę miała prawo do zasiłku macierzyńskiego?

– W tym konkretnym przypadku od dnia porodu przysługuje pani prawo do zasiłku macierzyńskiego w pełnym wymiarze, tj. 140 dni w przypadku urodzenia 1 dziecka. Po ustaniu stosunku pracy wypłatę należnego zasiłku macierzyńskiego przejmie Zakład Ubezpieczeń Społecznych właściwy ze względu na adres zamieszkania, po uprzednim złożeniu przez pracodawcę stosownych dokumentów.

– Przez jaki okres przysługuje zasiłek macierzyński za okres urlopu macierzyńskiego?

– Zasiłek macierzyński za okres urlopu macierzyńskiego z tytułu urodzenia dziecka przysługuje w wymiarze:

■ 20 tygodni w przypadku urodzenia 1 dziecka przy jednym porodzie

■ 31 tygodni w przypadku urodzenia 2 dzieci przy jednym porodzie

■ 33 tygodni w przypadku urodzenia 3 dzieci przy jednym porodzie

■ 35 tygodni w przypadku urodzenia 4 dzieci przy jednym porodzie

■ 37 tygodni w przypadku urodzenia 5 i więcej dzieci przy jednym porodzie

– Do pracodawcy wystąpiłam o udzielenie urlopu macierzyńskiego, dodatkowego urlopu macierzyńskiego w wymiarze 6 tygodni i urlopu rodzicielskiego w pełnym wymiarze w terminie 14 dni po porodzie. Czy mam możliwość rezygnacji z udzielenia mi dodatkowego urlopu macierzyńskiego? I czy pracodawca musi uwzględnić taki wniosek?

– Jeżeli dotrzyma pani terminu 14 dni na złożenie

wniosku w sprawie rezygnacji z dodatkowego urlopu macierzyńskiego, to może pani zrezygnować z tego urlopu w całości lub w części. Pracodawca natomiast jest zobowiązany do uwzględnienia pani wniosku.

– Mam umowę o pracę na pełny etat od dnia 21 stycznia 2013 roku na kwotę brutto 5 tys. zł. Jaka powinna być wysokość mojego zasiłku macierzyńskiego na okres jednego roku? Na zwolnienie lekarskie przeszedłam od połowy kwietnia 2013 r. W jaki sposób wyliczany jest zasiłek macierzyński?

– W pani przypadku, nabywając prawo do zasiłku chorobowego od połowy miesiąca kwietnia, uwzględniając umowę od dnia 21.01.2013 r., do podstawy wymiaru zasiłku chorobowego należało przyjąć wynagrodzenie z tytułu pracy za miesiąc luty i marzec 2013 r. w wysokości 5.000 zł po pomniejszeniu o 13,71 proc. podstawy wymiaru składek na ubezpieczenia społeczne. Jeżeli niezdolność do pracy do czasu porodu będzie trwała nieprzerwanie, to podstawę wymiaru zasiłku macierzyńskiego będzie stanowiła podstawa wymiaru zasiłku chorobowego.

W przypadku przerwy przed porodem w pobieraniu zasiłków wynoszącej 3 miesiące kalendarzowe zaistnieje konieczność ponownego ustalenia podstawy wymiaru z okresu 12 miesięcy lub pełnych miesięcy ubezpieczenia, jeżeli okres zatrudnienia będzie krótszy od 12 miesięcy, poprzedzających dzień powstania niezdolności do pracy lub nabycia prawa do zasiłku macierzyńskiego.

– Czy zasiłek macierzyński stanowi 100 proc. wynagrodzenia, czy też jakieś składki pensji nie są wlicza-

ne w wyliczenie zasiłku macierzyńskiego?

– Do podstawy wymiaru zasiłku chorobowego nie przyjmuje się składników wynagrodzenia, do których pracownik, zgodnie z regulaminem zakładu pracy, zachowuje prawo w trakcie pobierania zasiłku macierzyńskiego (wypłacanych obok wynagrodzenia). Wysokość zasiłku chorobowego, przypadającego w okresie ciąży wynosi 100 proc. podstawy wymiaru.

Zasiłek macierzyński w przypadku wystąpienia z wnioskiem o urlop macierzyński, dodatkowy urlop macierzyński, urlop rodzicielski w ciągu 14 dni po porodzie wynosi 80 proc. podstawy wymiaru za wszystkie urlopy.

W sytuacji występowania o urlopy sukcesywnie z zachowaniem ich ciągłości zasiłek macierzyński za urlop macierzyński oraz dodatkowy urlop macierzyński wynosi 100 proc. podstawy wymiaru, a za urlop rodzicielski 60% podstawy wymiaru.

W przypadku, która złożyła wniosek w ciągu 14 dni po porodzie, w złożonym wniosku zwróci się o wypłatę zasiłku macierzyńskiego za urlop macierzyński i dodatkowy w wysokości 100 proc., a za urlop rodzicielski w wysokości 60 proc., zasiłek macierzyński realizuje się zgodnie z tym wnioskiem.

Przedstawiona wyżej wysokość zasiłku macierzyńskiego dotyczy sytuacji urodzenia dziecka po 16.06.2013 (w pani pytaniu brak daty urodzenia dziecka), tj. po wejściu w życie ustawy o zmianie Kodeksu pracy z dnia 28.05.2013.

ZBIGNIEW MARECKI

PODYSKUTUJ NA FORUM
www.gp24.pl/forum

ZDROWIE

Darmowe badania

Tylko w środę, 16 października w Słupsku będą prowadzone bezpłatne badania USG wątroby. Liczba miejsc ograniczona.

Badanie USG wątroby będzie się odbywało w dwóch mobilnych gabinetach, które na jeden dzień zostaną ustawione na placu Zwycięstwa. Badanie jest bezpłatne i będzie się odbywało w godzinach 9-19. Liczba miejsc ograniczona (około 100 osób). Badanie jest bezbolesne i trwa około 10 minut. Każda osoba otrzyma zdjęcie oraz informację, czy jest zdrowa, czy

też należy udać się do lekarza po diagnozę i leczenie.

Jak przygotować się do badania: nie należy nic jeść ani pić co najmniej przez pięć godzin przed badaniem, nie należy żuć gumy ani palić papierosów, pacjenci przyjmujący leki powinni je nadal przyjmować, popijając pół szklanki wody. Osoby, które pracują, mogą zapisać się na późniejszą godzinę. Badanie odbywa się w ramach Ogólnopolskiego Badania Wątroby pod nazwą „Tyle robi dla Ciebie, zrób coś dla niej” i jest organizowane przez Hepatit.

PIOTR KAWALEK

P R O M O C J A

sweetdeal.pl
Słupsk

53%
rabatu

DZIŚ

na makijaż permanentny
w Day Spa INNOWACJE

serwis zakupów grupowych
w twoim mieście



Jest chory, czyli zdrowy

PROBLEM Pan Damian choruje od stycznia 2012 roku. Jaka się, ma problemy z poruszaniem się, trzęsą mu się ręce. Tymczasem zdaniem ZUS mężczyzna jest zdolny do podjęcia pracy. Walka o rentę sprawia, że stan chorego pogarsza się.

Dorota Aleksandrowicz

dorota.aleksandrowicz@mediaregionalne.pl

– Lekarze ciągle mnie badają i nikt nie wie, co mi jest. Na początku miałem depresję, potem doszło nadciśnienie. Następnie zacząłem się jękać i miałem problemy z równowagą. Często bolała mnie głowa. Dopiero później zacząłem się cały trząść. Wciąż lecę się psychicznie i neurologicznie, ale do pracy nie mogę przecież pójść – opowiada pan Damian.

Mężczyzna był już na trzech sądowych komisjach

w Słupsku. Na ostatniej z nich biegły stwierdził, że zabrakło opinii neurologa.

– Skierowano mnie do Koszalina. Tam z kolei stwierdzono, że nie nadaje się do pracy. Jednak ZUS odwołał się od decyzji – mówi czytelnik.

Pan Damian mieszka z mamą, żoną i kilkunastoletnią córką. Najprostsze czynności, jak umycie się i ubranie, sprawiają mu spory trud. Mężczyzna wcześniej prowadził własną działalność gospodarczą.

– Nie mogę jednak konty-

nuować tego zajęcia. W branży poligraficznej są specjalne urządzenia, które byłyby zagrożeniem dla mojego zdrowia, a nawet życia. Chociaż może gdyby jakaś maszyna odcięła mi rękę, wtedy ZUS przyznałby mi w końcu rentę – ironizuje czytelnik.

Nie może zrozumieć, dlaczego Zakład Ubezpieczeń Społecznych twierdzi, że nadaje się do pracy.

– Przez 22 lata odkładałem im składki, a teraz są bardzo zdziwieni, że człowiek zachorował i potrzebuje wspar-

cia finansowego – mówi czytelnik.

Pyta także, jaką pracę według ZUS-u mógłby wykonywać.

– Nie wiem, czy w tej sytuacji śmiać się, czy płakać. Ta sprawa ciągnie się i ciągnie. Przecież ja mam przyznany stopień niepełnosprawności. Lekarze widzą, w jakim jestem stanie – mówi pan Damian.

Sytuacją zaniepokojona jest także rodzina czytelnika i jego przyjaciel.

– On nie ma z czego żyć. Jest na utrzymaniu rodziny.

Nerwy i stres związane z walką z ZUS tylko pogarszają stan jego zdrowia – stwierdza przyjaciel naszego czytelnika.

Skontaktowaliśmy się w tej sprawie z Zakładem Ubezpieczeń Społecznych w Słupsku.

– Jak wynika z dokumentacji sądowej, w trakcie toczącego się postępowania przed Sądem Okręgowym w Słupsku doszło do istotnego pogorszenia stanu zdrowia pana Damiana. Ubezpieczony przedłożył też nową dokumentację medyczną,

która nie była przedmiotem oceny przez ZUS – mówi Danuta Rosiak, rzecznik prasowy Zakładu Ubezpieczeń Społecznych w Słupsku.

W związku z tym sąd 12 września 2013 roku uchylił zaskarżoną decyzję i przekazał sprawę do ponownego rozpoznania przez ZUS.

– Postanowienie wraz z aktami wpłynęło już do nas, w związku z tym dokumentacja orzecznicza pana Damiana będzie na nowo analizowana pod kątem stopnia jego niezdolności do pracy – stwierdza Danuta Rosiak. ■

Drzewo zagraża bezpieczeństwu kierowców

KOMUNIKACJA Pan Zbigniew z Ustki domaga się, by administracja drogi wojewódzkiej ścięła zeschłe drzewo przy ul. Darłowskiej. – Jedno niedawno runęło na jezdnię – twierdzi mężczyzna.

W czwartkowym „Głosie Pomorza” pisaliśmy o niebezpiecznie przechylonym drzewie rosnącym przy ul. Leszczyńskiego w Słupsku. Ogromna brzoza przeszkadza zarówno pieszym, jak i kierowcom.

Po tym artykule skontaktował się z nami pan Zbigniew. Twierdzi, że podobny problem jest również przy ul. Darłowskiej w Ustce.

– Tam również rośnie niebezpiecznie pochylone i w połowie uschnięte drzewo. Monitorowałem o jego wycięcie w Rejonie Dróg Wojewódzkich w Łęborku. Dostałem odpowiedź, że inspektor ochrony środowiska ze Słupska stwierdził, że drzewo jest zdrowe i nie zagraża bezpieczeństwu – twierdzi pan Zbigniew. – Ostatniego e-maila w tej sprawie napisałem 12 września, a już półtora tygodnia później w nocy drzewo runęło na ulicę. Całe szczęście nikt akurat tamtędy nie przejeżdżał ani nie przechodził.

Jak opisuje nasz czytelnik,



Jedno drzewo przy ul. Darłowskiej w Ustce już runęło na jezdnię. Drugie zostanie usunięte, jeśli zostanie wydana zgoda na wycinkę.

Fot. Mariusz Surowiec

ustecka straż pożarna bardzo szybko usunęła drzewo z drogi i złożyła na chodniku.

To jednak nie zakończyło sprawy.

– Obok stoi następne

kompletnie uschnięte drzewo, a Rejon Dróg Wojewódzkich nie dość, że do tej pory

nie sprzątnął zwalonego drzewa z chodnika, to nie usunął też tego drugiego

– mówi nasz czytelnik z Ustki. – Proszę przyjechać, sfotografować i napisać o tym na łamach gazety, to może uratujecie w ten sposób komuś życie.

Tomasz Miler, p.o. zastępcy dyrektora ds. utrzymania w Zarządzie Dróg Wojewódzkich w Gdańsku, twierdzi, że zarządca drogi rozpoczął już starania o usunięcie suchego drzewa.

– My sami nie możemy tego drzewa wyciąć. Wystąpiliśmy jednak do Urzędu Miasta w Ustce z wnioskiem o jego wycięcie. Miasto musi wystąpić o pozwolenie do Regionalnej Dyrekcji Ochrony Środowiska – mówi Tomasz Miler. – Jeśli RDOŚ wyda zgodę, dopiero wówczas drzewo będzie mogło być wycięte.

Przedstawiciel Zarządu Dróg Wojewódzkich w Gdańsku dodaje, że drewno z drzewa, które się przewróciło, zostało już bezpłatnie przekazane miastu, które ma je usunąć z ul. Darłowskiej.

DANIEL KLUSEK

Bank pomocy

Czytelnicy pomagają czytelnikom

Oddam

■ Pani Wioletta ze Słupska ma do oddania **wózek dziecięcy**. Odbiór własnym transportem. Kontakt: 601 658 607 (po godz. 8).

■ Pani Jadwiga ze Słupska ma do oddania **odzież damską (m.in. jeansy)**. Kontakt: 608 653 785.

■ Pan Radosław ze Słupska ma do oddania **telewizor**. Odbiór własnym transportem. Kontakt: 509 165 164.

■ Czytelniczka ze Słupska ma do oddania **zestaw podręczników do III klasy szkoły podstawowej „Raz, dwa, trzy – teraz my”**. Kontakt: 733 147 908.

■ Pani Ewa ze Słupska ma do oddania **wersalkę, tapczan, ławę, dwa fotele, cztery krzesła, dwa monitory do komputera i pralkę automatyczną**. Odbiór własnym transportem. Kon-

takt: 791 187 071.

■ Pani Stanisława z Damnicy ma do oddania **monitor do komputera i nowe protezy stopy dla dziecka i osoby dorosłej**. Odbiór własnym transportem. Kontakt: 59 811 36 92 (po godz. 8).

■ Pan Roman ze Słupska ma do oddania **telewizor**. Kontakt: 692 511 091, 669 260 745.

■ Pan Artur z Redzikowa ma do oddania **obornik**. Odbiór własnym transportem. Kontakt: 605 729 409.

Potrzebuję

■ Pani Anna ze Słupska prosi o **łóżeczko dziecięce**. Kontakt: 59 723 17 17.

■ Pani Katarzyna ze Słupska prosi o **pralkę i odkurzacz**. Kontakt: 726 068 985.

■ Pan Marcin ze Słupska prosi o **wersalkę i meble pokojowe**. Kontakt: 530 388 079.

■ Pani Edyta ze Słupska prosi o **pralkę i telewizor**. Kontakt: 530 593 870.

■ Pani Ewa ze Słupska prosi o **łódzkę, wersalkę i telewizor**. Kontakt: 792 638 805.

■ Pan Mirosław ze Słupska prosi o **wersalkę i segment pokojowy**. Kontakt: 515 316 709.

■ Pan Lechosław ze Słupska prosi o **łódzkę**. Kontakt: 696 596 512.

■ Pani Ewelina z Dębicy Kaszubskiej prosi o **meble kuchenne i kuchnię gazową**. Kontakt: 505 504 772.

■ Pani Danuta ze Słupska prosi o **pościel dla dzieci, kołdry i poduszki**. Kontakt: 539 777 874.

(DMK)

Interwencja

Kosza nie ma, został daszek

Przy ul. Kołłątaka w Słupsku, na wysokości kamienicy nr 16 stoi słupek. Kiedyś był do niego przymocowany kosz na śmieci.

– Sam słupek nikomu nie jest do niczego potrzebny – twierdzi pani Helena, mieszkanka ul. Kołłątaka.

– Wiele razy zgłaszałam sprawę różnym służbom. Bez skutku. Miejsce po śmietniku często jest wykorzystywane przez przechodniów jako składowisko odpadów.

– Ludzie widzą daszek śmietnika, więc myślą, że pojemnik prędzej czy później się pojawi. No i wyrzucają przy słupku papiery, opakowania czy butelki – mówi czytelniczka.

Krystyna Jankowiak, ogrodnik miejskiej w Zarządzie Infrastruktury Miejskiej w Słupsku, zapowiada, że sprawdzi, czy słupek należy do nich.



ZIM zapowiada, że usunie słupek po śmietniku.

Fot. Kamil Nagórek

– Być może kosz był w remoncie i nie wrócił na swoje miejsce. Być może był to pojemnik na psie odchody. Jeśli jednak kosz się nie znajdzie, zabie-

rzemy stamtąd palik – zapowiada Krystyna Jankowiak. – Nie planujemy postawienia tam nowego pojemnika.

DANIEL KLUSEK

Wyginaj śmiało ciało

Startują konsultacje o unijnych dotacjach

SŁUPSK Planeta Fitness to nowy klub, w którym jest zarówno siłownia, jak i fitness. To najdłużej otwarty taki klub w weekendy.

Dorota Aleksandrowicz
dorota.aleksandrowicz@mediaregionalne.pl

Klub mieści się przy ul. Hubalczyków 14 w obiekcie, w którym do niedawna działała... inna siłownia.

– Wspólnymi siłami, wraz z rodziną i znajomymi udało mi się zrealizować moje marzenie. To moja pasja, sportem zajmuję się od lat – mówi Michał Szymańczak, współwłaściciel Planety Fitness.

Właściciele podkreślają, że są elastyczni, jeżeli chodzi o program zajęć. Nie ograniczają się też do kategorii wiekowych – przyjść może każdy. Oprócz ogólnej poprawy zdrowia i kondycji, proponowane będą zajęcia, które przygotowywać będą do wysiłku fizycznego, np. podczas wyprawy na narty.

Fajną propozycją zajęć jest indoor cycling, który cieszy się ogromnym powodzeniem w klubach fitness. W klubie będziemy mogli wybrać się również na zajęcia ABT, pilates czy stretching.

Michał Szymańczak podkreśla, że jego klub jest najdłuższą działającą siłownią w weekendy. – Wielu ludzi wła-



Planeta Fitness działa od niespełna miesiąca i już cieszy się dużym powodzeniem.

Fot. Kamil Nagórek

śnie w weekend ma czas dla siebie i dopiero wtedy może trochę poćwiczyć. Chcemy być atrakcyjni dla klientów i wychodzimy naprzeciw ich oczekiwaniom – mówi współwłaściciel klubu.

Klub jest czynny od poniedziałku do piątku w godz. 7-22, w niedzielę w godz. 10-15. W przyszłości właściciele chcieliby, aby Planeta Fitness była czynna 24 godziny na dobę.

32-dniowy karnet open kosztuje 90 złotych. Jednorazowe wejście to koszt 15 złotych.

ZOBACZ FILM NA
www.gp24.pl/wideo

FUNDUSZE Województwo pomorskie ma otrzymać z Unii Europejskiej 1,7 mld euro. To największy w historii strumień dotacji z UE.

Pieniądze mają napłynąć w ramach Regionalnego Programu Operacyjnego dla Województwa Pomorskiego na lata 2014-2020.

– To największy w historii strumień środków rozwojowych, które pochodzą z Unii Europejskiej dla naszego regionu – powiedział Mieczysław Struk, marszałek województwa pomorskiego, otwierając konsultacje społeczne projektu.

Konferencja inauguracyjna dyskusję na ten temat odbyła się 10 października w Centrum Wystawienniczo-Kongresowym AmberExpo w Gdańsku.

W województwie pomorskim przyjęto trójstopniowy system opracowania dokumentów strategiczno-operacyjnych. We wrześniu 2012 r. Sejmik Województwa Pomorskiego przyjął Strategię Rozwoju Województwa Pomorskiego 2020, zawierającą zasady i kryteria, jakie będą obowiązywały na poziomie operacyjnym.

Zasadniczymi narzędziami jej realizacji są regionalne programy strategiczne (RPS) w zakresie: rozwoju gospodarczego, atrakcyjności kulturalnej i turystycznej, aktywności za-

wodowej i społecznej, ochrony zdrowia, transportu oraz energetyki i środowiska.

Regionalny Program Operacyjny dla Województwa Pomorskiego na lata 2014-2020 stanowi kolejny etap procesu wykonawczego. Jednak przy ustalaniu priorytetów, na co wydać te środki, trzeba będzie wziąć pod uwagę wymagania Komisji Europejskiej oraz rządu. Oba ciała będą wymagać silnej koncentracji wydatków na takich zagadnieniach, jak komercjalizacja wiedzy, odnawialne źródła energii, efektywność oraz zwalczanie ubóstwa. Konsultacje społeczne projektu Regionalnego Programu Operacyjnego dla Województwa Pomorskiego na lata 2014-2020 potrwać do 21 listopada 2013.

(wf)

Liczba

1,7

mld euro otrzyma Pomorskie z funduszy unijnych na lata 2014-2020.

„We dwoje” – szansa na miłość

Jesteś samotny? Szukasz miłości? Nie czekaj na cud – pomóż sobie sam. Napisz miłosny anons albo przeczytaj pierwsze z przesłanych do nas miłosnych ogłoszeń.



„We dwoje” to nowe miejsce gdzie możecie opublikować swój miłosny anons i czekać aż ktoś zechce się z Wami spotkać. Możecie też sami wyjść z inicjatywą i nawiązać kontakt z kimś, kto Was zainteresuje. Miło nam poinformować, że pierwsze anonse już do nas dotarły.

Jak to działa? Bardzo prosto

Jeśli chce nawiązać znajomość, wysyłacie na numer 71466 wiadomość SMS, o prefiksie WD, treść anonisu np: WD.Poznam panią (lub pana)...

Wiadomości zostaje przypisany kod np: ABC123 (koszt SMS-a: 1,23 z VAT). Anons możecie też nadać poprzez formularz dostępny w serwisie „We dwoje”.

Treść takiego anonisu ukazuje się w serwisie www.gp24.pl/wedwoje. Wasze miłosne ogłoszenia będą też publikowane na stronach „Głosu Pomorza”.

Nie macie ochoty pisać ogłoszenia? Cóż, jest inny sposób: możecie szukać miłości czytając to, co napisali inni. Na stronach portalu „We dwoje” albo na stronach „Głosu Pomorza” szukajcie

anonsów. By zdobyć numer telefonu osoby, która Was zainteresowała, należy wysłać SMS-a na numer 72466, o prefiksie WEDWOJE, kod np: WEDWOJE.ABC123 (koszt SMS-a: 2,46 z VAT).

Wówczas otrzymacie wiadomość zwrotną z numerem telefonu wybranej osoby, czyli nadawcy anonisu.

Prawda, że nic w tym skomplikowanego?

Jeśli szukacie miłości wykorzystajcie szansę – przypisujcie kilka słów o sobie, możecie przeczytać je ta jedna wyjątkowa, pisana Wam osoba?

Anonse

- Poznam Panią do 40 lat, jestem normalnym facetem. 32BDX
- Poznam Pana z wyższym wykształceniem w wieku od 52 do 55 lat, wdowca. JTEW5
- Poznam Pana stanu wolnego, pracującego, z poczuciem humoru, w wieku ok. 50 lat, Szczecin i okolice. Katarzyna. 13JC1
- Poznam Panią w wieku 45 lat. XSHNG
- Poznam miłą kobietę ze Szczecina w wieku 33-40 lat gotową do nowego związku. C1ZC4
- Poznam miłego Pana 50 lat, przyjaciela :) WK8FZ
- Poznam Panią. ERFIZ
- Poznam Kobiетkę do 50. 53J22
- Poznam Panią, ja lat 44, wzrost 180, kawalerze Słupska. 6SMC
- Poznam Pana kulturalnego, miłego, bez nałogów w wieku 56-63 lat w celu spędzania wspólnie samotnych chwil. A17AX
- Poznam Panią. 9AHFA
- Poznam Pana w wieku 44-55 lat z Kołobrzegu lub okolic. 16X08
- Poznam Pana o miłym usposobieniu ok. 60 do wspólnego spędzania czasu. 677JT
- Szukam Pani, w wieku około 40 lat. Do stałego związku. 4KSNN
- Szukam stałego związku z wolnym Panem około 40 lat, opartego na szczerości i zaufaniu. DVR62
- Atrakcyjną i miłą kobietę pozna przystojny fajny 42 latek. Słupsk NX58E
- Poznam Panne do 28 lat Koszalin okolicie ja pracujący miły chłopak. 3GTAU
- Poznam Pana wolnego do stałego związku wiek 55-60 lat. WJB3G
- Poznam Pana wieku 50 lat. PRJUM
- Poznam Panią ze Szczecina lub okolic od 45 lat. Janusz. YHRS2

Jak zrobić dobre wrażenie w kilku zdaniach

■ Chcesz by odnalazła cię miłość. Pierwszy krok to nawiązanie kontaktu, czyli napisanie kilku słów o sobie i swoich oczekiwaniach. Od tych kilku słów wiele zależy.

■ Bardzo ważne by się przedstawić w dobrym świetle. Ale różni się to od podawania nieprawdy. Może i taka możliwość jest kusząca, ale nie dajmy się sprowokować. Chcielibyście przecież przybyć na swoją pierwszą randkę wiedząc, że dana osoba chce się spotkać właśnie z Wami, a nie z osobą, którą udajecie. Przecież Wy też chcecie, aby informacje, które ktoś podaje były prawdziwe. Zastanówcie się nad swoimi atutami – pomyślcie, też, które z Waszych cech miałyby szczególną wartość dla potencjalnego partnera lub partnerki.

■ Jeśli macie trudności z pisaniem o sobie w pozytywny sposób, poproście znajomego o pomoc. Przemyślcie też dobrze czego sami oczekujecie od tej drugiej strony – wiek, wykształcenie, styl życia. Czasem warto takie oczekiwania wpisać w treść ogłoszenia, byle nie przesadzić...

■ Niedopuszczalne są błędy ortograficzne, wulgaryzmy (nawet traktowane jako żart). To ma być Wasz pierwszy kontakt – jeszcze nie wiecie, jakie poczucie humoru posiada ta nowa Nieznajoma (lub Nieznajomy) i czy rozczulają ją błędy popełniane przez pierwszoklasistów podczas dyktanda.

■ Anons ma być tylko sygnałem – wyrazem zachęty do dalszej znajomości, nie może być też śmiertelnie poważnym opisem własnej osoby, stanu posiadania, celów życiowych i litanią nieszczęść, które do tej pory spadały na jego autora. Wszystkie te fakty zdążyście przekazać później, kiedy Wasza znajomość się rozwinie.

■ Jeśli chcecie zostać dostrzeżonymi, nie dajcie wtopić się w tłum. Pamiętajcie nie tylko o naturalności, ale też poczuciu humoru. A gdy już nawiążecie kontakt, nie mówcie wyłącznie o własnych oczekiwaniach – ale okazcie też zainteresowanie oczekiwaniami drugiej osoby.



Sypie się na dole i na górze

ZAGROŻENIA Mieszkaniec Miastka alarmuje, że przy budynku dworca PKP w Miastku jest dziura, która ma kilka metrów głębokości. Sypie się też główny budynek.

Andrzej Gurba

andrzej.gurba@mediaregionalne.pl

– Kilka metrów od głównego budynku stacyjnego w Miastku załamała się nawierzchnia. Dziura jest już całkiem duża i ma chyba kilka metrów głębokości, bo w tym miejscu jest kolejowa piwnica. Przez to jest bardzo niebezpiecznie – alarmuje nasz czytelnik. – Otwór, ale nie w całości, został prowizorycznie zakryty starą płytą chodnikową. To nie jest najlepszy pomysł. Każdy może tę płytę przesunąć. To miejsce nie jest za dobrze oświetlone, a chodzą tędy ludzie, może więc dojść do wypadku. Polskie Koleje Państwowe powinny jak najszybciej zabetonować tę dziurę. Przy okazji jestem zaskoczony, że jest taka cienka warstwa nad piwnicą i słabe zbrojenie. Gdyby stanął tam samochód ciężarowy z ładunkiem, to kto wie, co mogłoby się wydarzyć.

Mieszkaniec zwraca też uwagę na cegły wypadające z zewnętrznej elewacji stacyjnego budynku. – Elewacja rozpada się w kilku miejscach. A będzie tego więcej,



Dziura o kilku metrach głębokości zakryto prowizorycznie płytą chodnikową.

Fot. Andrzej Gurba



Zniszczona elewacja budynku stacyjnego.

Fot. Andrzej Gurba

bo kolejne jej partie są bardzo luźne. Przy głównym wejściu też jest już całkiem spora dziura w elewacji – oznajmia czytelnik. Dodaje, że fatalnie wygląda także dach obiektu. – To przedwojenny budynek. PKP od czasu do czasu odnawia wnętrze. Nie pamiętam, aby były jakiegokolwiek prace związane z remontem ceglanej elewacji – oznajmia mieszkaniec.

Krzysztof Piekarski, dyrektor do spraw eksploatacji Oddziału Gospodarowania Nieruchomościami PKP w Gdańsku, mówi, że słupski zarządca, który administruje obiektami w Miastku, wie o dziurze.

– To pracownicy PKP położyli tam prowizorycznie płytę chodnikową. W poniedziałek, najpóźniej we wtorek zostanie ona zabetonowana – komunikuje Piekarski. – Do końca tego miesiąca poprawimy też stan elewacji budynku stacyjnego.

Na kompleksowy remont PKP nie ma pieniędzy. ■

PODYSKUTUJ NA FORUM
www.gp24.pl/forum

W SKRÓCIE

Zapisy na piłkę siatkową

W listopadzie rozpocznie się kolejna edycja Amatorskiej Ligi Piłki Siatkowej w Miastku. W poniedziałek (14 października) o godz. 18 zapraszamy wszystkich chętnych do sali audiowizualnej Miejsko-Gminnego Ośrodka Kultury w Miastku (II piętro – wejście boczne) na spotkanie organizacyjne.

Przypomnijmy, że w sezonie 2012/2013 najlepsi byli: Thunder Czarnica przed PKS Koczała i HKS Sukcesja Miastko. Rozegrano także puchar ligi, w którym zwycięzcami okazali się siatkarze z PKS Koczała, pokonując w finale Thunder Czarnica 3:1. Trzecie miejsce zajęli zawodnicy HKS Sukcesja Miastko, pokonując w bratobójczym pojedynku HKS Miastko 3:2.

Pobiegli na medal

Reprezentacja Zespołu Szkół Ponadgimnazjalnych w Łódzkiej została wicemistrzem województwa pomorskiego LZS młodzieży szkolnej w biegach przełajowych. Zawody odbyły się w Skórczu. Drużynę z Łódzkiej, pod opieką nauczycielki WF-u Katarzyny Radziszewskiej, reprezentowali: Mariusz Berliński, Dawid Smoluchowicz, Michał Trzeciński, Jakub Niemczyk, Sylwester Ganżumow, Karol Michalski i Kacper Mysak. Na wysokie miejsce w klasyfikacji drużynowej Łódzkiej miały wpływ wyniki indywidualne, m.in. Berlińskiego, zdobywcy złotego medalu w biegach i Smoluchowskiego, który wywalczył medal brązowy.

(ANG)

Zabawa i edukacja

„Uliczna gra” to tytuł scenki tematycznej przygotowanej przez uczniów klasy III SP w Słonsku (pod kierunkiem Barbary Ruteckiej). – Jej celem było kształtowanie właściwych nawyków i zachowań dzieci na drodze oraz uświadomienie odpowiedzialności za bezpieczeństwo własne i innych uczestników ruchu drogowego – mówią nauczyciele. Uczniowie pokazali, jak należy dbać o bezpieczeństwo w drodze do i ze szkoły oraz nakłaniali do przestrzegania zasad bezpieczeństwa w ruchu drogowym. Przypomnieli młodszemu kolegom znaki i sygnały drogowe oraz wskazali miejsca zagrażające bezpieczeństwu.

(ANG)

Ukradli laptopa pracodawcy i chcieli uciec do siebie, na Ukrainę

Z POLICJI 23-letni mężczyzna i 27-letnia kobieta, obywatele Ukrainy, okradli swojego pracodawcę w Bytowie. Zatrzymano ich na granicy.

Bytowski policjanci zostali poinformowani przez jednego z lokalnych przedsiębiorców o kradzieży samochodu i laptopa przez dwoje pracowników. Z informacji, jakie zebrali kryminalni, wynikało, że 23-latek i jego 27-letnia partnerka, obywatele Ukrainy, zbliżają się do granicy i chcą opuścić Polskę. Para podróżowała busem, bo samochód pokrzywdzonego zostawili na dworcu w By-

towie. – Mundurowi natychmiast przekazali tę informację funkcjonariuszom straży granicznej, którzy zatrzymali obywateli Ukrainy na granicy – mówi Michał Gawroński, rzecznik prasowy Komendy Powiatowej Policji w Bytowie.

Wczoraj zatrzymany 23-latek oraz 27-letnia kobieta zostali przesłuchani przez policjantów z Zamościa. Śledczy przedstawili im za-

rzuty kradzieży laptopa oraz krótkotrwałego użycia pojazdu. Po przesłuchaniu i zastosowaniu tymczasowego zajęcia mienia (o wartości po 1,1 tys. złotych) podejrzani zostali zwolnieni. O ich dalszym losie zadecyduje sąd. Mundurowi odzyskali skradzionego laptopa. Za kradzież i krótkotrwałe użycie pojazdu grozi kara pozbawienia wolności do 5 lat.

(ANG)

Kolizja trzech samochodów na drodze krajowej w Miłoticach



Kolizja w Miłoticach na drodze krajowej nr 20.

Fot. Andrzej Gurba

W Miłoticach (gmina Miastko) na drodze krajowej nr 20 doszło do kolizji z udziałem trzech pojazdów. Kierowca volkswagena zatrzymał się przed sygnalizatorem z czerwonym światłem (na drodze wykonywane są

prace). Za nim stanął citroen. 27-letnia kobieta siedząca za kierownicą peugeota nie wyhamowała i uderzyła w citroena, a ten w volkswagena. Nikomu nic się nie stało. – Sprawcy kolizji zostali ukarani mandatem w wyso-

kości 200 złotych – informuje Michał Gawroński, rzecznik prasowy Komendy Powiatowej Policji w Bytowie.

(ANG)

ZOBACZ FILM I ZDJĘCIA NA
www.gp24.pl

Lęborski dworzec blisko tunelu

INWESTYCJA Będzie tunel łączący dworzec kolejowy z ulicą Żeromskiego. Urząd ogłosi przetarg na projekt i wykonanie. Budowa powinna zakończyć się w przyszłym roku.

Sylwia Lis

sylvia.lis@mediaregionalne.pl

Urząd Miejski w Lęborku ogłosił właśnie przetarg na rozbudowę tunelu dla pieszych na stacji kolejowej w Lęborku. Mieszkańcy na tę inwestycję czekali bardzo długo.

– Dzisiaj tunel łączy budynek dworca z peronami dwa i trzy – wyjaśnia Łukasz Ruciński z Wydziału Realizacji Inwestycji Urzędu Miejskiego w Lęborku. – Po rozbudowie połączony zostanie dworzec z ulicą Żeromskiego, a poprzez nią z ulicami Sportową i Toruńską.

Będzie to spore ułatwienie dla wielu mieszkańców miasta i regionu. Mieszkańcy osiedla Sportowa zyskają dogodne dojście do peronów i dworca, podczas gdy obecnie muszą nadkładać drogi przez ulicę I Armii Wojska Polskiego (lub przechodzić nielegalnie przez tor). Natomiast mieszkańcy centrum miasta zyskają krótsze dojście do centrów handlowych zlokalizowanych za torami.

Poprawi się również do-



Tunel dworcowy będzie przebudowany. Połączy dworzec z ulicą Żeromskiego, a poprzez nią z ulicami Sportową i Toruńską.

Fot. Sylwia Lis

stęp do kolei dla mieszkańców miejscowości położonych na południe od linii kolejowej, np. Mostów czy Lubowidza. Dziś, aby dostać się do dworca, muszą przebić się przez często zakorkowaną ulicę Krzywoustego i Zwycięstwa. Po rozbudowie

tunelu będą mogli skorzystać z ulicy Żeromskiego i stamtąd dostać się na dworzec, omijając centrum miasta. – To bardzo dobra wiadomość – mówią mieszkańcy. – Dworzec jest bardzo źle skomunikowany z resztą miasta. Ta inwestycja ułatwi poruszanie

się, dzięki czemu każdy z nas szybciej dotrze do dworca.

– Rozbudowa tunelu prowadzona będzie w trybie zaopiniowania i budowy na podstawie Programu Funkcjonalno-Użytkowego opracowanego przez Biuro Projektów Kolejowych – mówi

Łukasz Ruciński. – Wybrany zostanie jeden wykonawca, który wykona dokumentację projektową, uzyska niezbędne pozwolenia i przeprowadzi roboty budowlane. Pożądany przez miasto termin zakończenia robót to koniec sierpnia 2014. Kosz-

rysowa wartość robót wynosi 1860000 złotych brutto. Termin składania ofert mija 28 października. Pieniądze na realizację inwestycji pochodzą z budżetu miasta.

Jak ma wyglądać tunel? Jego długość to dwadzieścia dziewięć metrów, szerokość prawie pięć metrów. Niezbędna będzie przebudowa infrastruktury kolejowej (zamknięcie i odbudowa torów). Wykonawca musi również wybudować windę, wiatę oraz chodniki. Prace będą też polegały na budowie przyłączy: wodociągowego, kanalizacyjnego, kanalizacji deszczowej, energetycznego.

Przypomnijmy, że teraz trwa kompleksowa przebudowa samego dworca. Prace posuwają się w szybkim tempie. Już teraz ludzi wita odnowiona elewacja, a zmieni się tutaj niemal wszystko, od wnętrza budynku, gdzie będą kasy biletowe i toalety, po teren na zewnątrz. Będą też udogodnienia dla niepełnosprawnych. Prace mają zakończyć się w przyszłym roku. Ta inwestycja kosztuje pięć milionów złotych. ■

Film o Łebie w niemieckiej telewizji

HISTORIA W niedzielę, 13 października, o godzinie 18 północno-niemiecka telewizja NDR wyemituje film o Łebie i jej dawnych mieszkańcach.

Już w niedzielę niemiecka telewizja NDR wyemituje film o Łebie. Na stronie internetowej NDR można dowiedzieć się, że jest to program o dawnych niemieckich mieszkańcach miasta, którzy w czasie wojny opuścili Łebę oraz o tych, co pozostali i do niej po latach wrócili.

Film kręcono w sierpniu i wrześniu. Nosi on tytuł oryginalny „Die polnische Sahara – Nachsaison an der Ostsee” (Polska Sahara – se-

zon nad Bałtykiem). Film wspomina również życie i wyjazd Słowińców.

– W programie zobaczymy wydmy i Łebę po sezonie – mówi Ilona Rzeppa, łebianka współpracująca z telewizją niemiecką. – Składa się z kilku filmów różnorodnych. Realizatorzy poprzez historie różnych ludzi ukazują ówczesną Łebę. Wracają też do przeszłości. W filmie zobaczymy Niemca, który po wojnie zo-

stał w mieście i takiego, który wyjechał, ale „na stare” lata powrócił.

– Ja też czekam z zacięciem na ten film – mówi Maria Konkół, szefowa łebskiej biblioteki i miłośniczka historii Łeby. – Przede wszystkim czekam, czy autorzy pokażą choć odrobinę współczesnego życia Łeby. W przeszłości kilkakrotnie współpracowałam z niemieckimi realizatorami, szukając ludzi, którzy wpisywaliby się w ich

scenariusze. W dużej mierze opierały się one na niemieckim, dziedzictwie Łeby. Przy filmie, który będzie w niedzielę nie mam udziału. Z tym większym zacięciem czekam. Może tym razem film uwzględni także życie polskiej Łeby, polskie dziedzictwo, które przecież buduje się na tym, co najlepsze w całej historii miasta, na niemieckim dziedzictwie także, czego dowodzi choćby to, że współpatronem biblio-

teki jest Max Pechstein. I czy film uwzględni historię powstania obrazu Madonny autorstwa Pechsteina. Ten obraz spina symbolicznie niemiecki i polski rozdział historii Łeby i oddaje dramat polskich i niemieckich mieszkańców naszego miasta w roku 1945. Jestem pewna, czy może mam nadzieję, że jeśli film odwołuje się do historii Łeby, to uwzględni dramat nie tylko niemieckich, ale i polskich wygnańców.

ŁĘBORK

Zagraj w baškę

W niedzielę (13 października) odbędzie się VII Otwarty Turniej Karciany o Puchar Polski Polskiego Stowarzyszenia Baški. Impreza jest pod patronatem burmistrza Lęborka. Organizatorem zawodów jest Polskie Stowarzyszenie Baški koło Lęborka, a współorganizatorem – Centrum Sportu i Rekreacji w Lęborku. Miejsce rywalizacji to sala Stacji Paliw Lotos Arkada przy ul. B. Krzywoustego 15a w Lęborku.

Zapisy od godz. 13, gry od godz. 14. W turnieju mogą grać zawodnicy niezrzeszeni i zrzeszeni w grach indywidualnych i drużynowych (drużyny czteroosobowe).

(FEN)

Lębork

Biblioteka nieczynna, potem zabawa

Lęborska biblioteka w najbliższych dniach przygotowuje się do wdrożenia nowego systemu bibliotecznego „Mateusz”. Dlatego w sobotę (12 października) oraz w poniedziałek (14 października) do godz. 13 biblioteka główna i filia będą nieczynne.

– Przepraszamy czytelników, ale to chwilowe utrudnienie umożliwi instalację nowego funkcjonalnego oprogramowania komputerowego – mówią pracownicy biblioteki.

– System ułatwi szereg czynności bibliotecznych, umożliwi naszym czytelnikom między innymi sprawdzenie przez internet stanu swojego konta, rezerwację dokumentów oraz sprawdzenie, czy dana książka jest w naszej bibliotece i na półce. Natomiast we wtorek, 16 paździer-



We wtorek w lęborskiej bibliotece odbędą się urodziny Kubusia Puchatka.

Fot. Sylwia Lis

nika dzieci i pracownicy biblioteki będą świętować urodziny Kubusia Puchatka. O godz. 11.30 zabawy z Kubusiem, czyli małe co nieco pod-

czas poranków w bibliotece, później stumilowy turniej gier planszowych, a o godz. 17 Kubuś na dużym ekranie. (ZIDA)

Krótko

Z policji

Ukradli perfumy

Policjanci z Lęborka zatrzymali dwóch mężczyzn, podejrzanych o kradzież damskich perfum o wartości prawie 500 zł.

– Dyżurny lęborskiej policji otrzymał zgłoszenie o kradzieży perfum z drogerii na placu Pokoju – mówi Daniel Pańczyszyn, oficer prasowy lęborskiej policji. – Na miejsce zostali wysłani policjanci, którzy po pościgu zatrzymali dwóch mężczyzn, którzy kilka minut wcześniej ukradli pięć flakonów z perfumami znanych marek o łącznej wartości prawie 500 złotych. Policjanci odzyskali od zatrzymanych część skradzionych perfum.

Mężczyźni w wieku 45 i 47 lat, których zatrzymano, znani byli już lęborskiej policji ze swojej przestępczej przeszłości.

Złodzieje damskich perfum byli pijani i noc spędzili w policyjnej celi. Nazywano ich przestępcami i uszyli zarzuty kradzieży, za co grozi do pięciu lat pozbawienia wolności.

Pijany uderzył w drzewo

Na ul. Syrokomli w Lęborku samochód marki Audi uderzył w drzewo. Do wypadku wyjechały służby ratunkowe i patrol drogówki.

– Na miejscu nasi policjanci zastali samochód audi, który uderzył w drzewo na prostym odcinku drogi – mówi Daniel Pańczyszyn, oficer prasowy lęborskiej policji. – W aucie był tylko kierowca. Musieli go wyciągnąć z kabiny, gdyż był zakleszczony w kabinie.

Samochodem kierował 44-letni mieszkaniec gminy Nowa Wieś Lęborska. Po badaniu alkomatem

okazało się, że miał w organizmie prawie 2,5 promila alkoholu. Ponadto mężczyzna był objęty sądowym zakazem kierowania pojazdami do końca listopada tego roku. Do tego jechał bez tablic rejestracyjnych i dokumentów. Na szczęście w wyniku zderzenia z drzewem kierowca nie odniósł poważniejszych obrażeń.

Po wytrzeźwieniu mężczyzna usłyszał zarzuty jazdy pod wpływem alkoholu oraz niestosowania się do sądowego zakazu prowadzenia pojazdów, za co grozi mu do trzech lat pozbawienia wolności. Pijany kierowca audi odpowie również za jazdę bez dokumentów, OC pojazdu oraz tablic rejestracyjnych, czeka go za to wysoka grzywna.

(ZIDA)



Muzeum, które się ziściło

PRODUKT Z KLUK Kluki to unikat. Nie ma takiego drugiego muzeum w Polsce. Żyje w symbiozie z mieszkańcami wsi już pół wieku i ciągle się rozwija.

Alek Radomski

aleksander.radomski@mediaregionalne.pl

Muzeum Wsi Słowińskiej w Klukach powstało z myślą o ratowaniu kultury ludności kaszubskiej zwanej Słowińcami. Jego historia rozpoczyna się we wrześniu 1963 roku, kiedy to otwarto pierwszą zagrodę w samym centrum wsi. W jej uruchomienie zaangażowała się wówczas cała rzesza specjalistów, archeologów, historyków, dziennikarzy i etnografów z Pomorza Środkowego. Chwilę później, rozpoczęła się batalia o zachowanie pozostałych zabytkowych zagród, które pozostawiali po sobie Słowińcy emigrujący do Niemiec. Nie było to łatwe. Oprócz pieniędzy i brakowało chęci i zaangażowania po stronie władz. Dopiero po 25 latach od otwarcia pierwszej zagrody udało się z kolejną. Jednak dla Kluk, które zawsze były daleko i gdzieś na uboczu dobre czasu przyszły dopiero w latach 90-tych. To wówczas wzmocniono je kadrowo, a kolejne lata przynosiły

siły kolejne otwarcia uratowanych i odrestaurowanych obiektów.

Po pół wieku istnienia Kluki to już instytucja, której propozycje kulturalne na stałe wpisały się do kalendarza. Położony w sercu Parku Narodowego skansen, w centrum wsi, żyje wśród lokalnej społeczności i przyciąga tłumy. Szczególnie na doroczne imprezy z których słynie.

Dziś Muzeum Wsi Słowińskiej to nie tylko domy szachulcowe, ale pieczenie chleba, kopanie torfu, smażenie borówek czy koń w klumpach. Dzieje się sporo, a muzeum może pochwalić się dochodami.

– Które generują około 50 procent dochodów z tytułu sprzedaży biletów całego Muzeum Pomorza Środkowego, którego jesteśmy częścią – zauważa Henryk Soja, kierownik Muzeum Wsi Słowińskiej w Klukach.

Skansen, co roku odwiedza około 40 tysięcy gości, choć zdarzały się takie lata, kiedy dawne zagrody

Słowińskie odwiedziło przeszło dwa razy tyle osób. Pod tym względem Kluki to ścisła czołówka muzeów na wolnym powietrzu w kraju.

W jakim kierunku będą się rozwijać, skoro sami etnografowie zastrzegają, że są ideą, która udało im się ziścić? Jak mówią, marzy im się stworzenie krajobrazu kulturowego. Chcą aby wokół miejscowości znów uprawiano czarny owiec czy brukiew, a do przystani rybackiej przyplływały łodzie wypelnione rybami.

Zrodziła się też idea utworzenia filii Muzeum Wsi Słowińskiej w miejscowości Czysa. To tam, udało się zachować zagrodę kowala, którą muzeum przejęło w 1986 roku. Niestety, w ciągu tych 27 lat nie udało się dokończyć remontu i udostępnić jej zwiedzającym. W założeniu muzeum w Czystej ma ukazywać zagrody rolnicze średniowiecznego chłopca i zarodnika, a także rzemiosło wiejskie jak kowalstwo, młynarstwo i kolo-dziejstwo.



Dziś Muzeum Wsi Słowińskiej to nie tylko domy szachulcowe, ale pieczenie chleba, kopanie torfu, smażenie borówek czy koń w klumpach. Dzieje się sporo, a muzeum może pochwalić się dochodami.

Fot. Kamil Nagórek

nasze DOBRE
z POMORZA

Nr 2

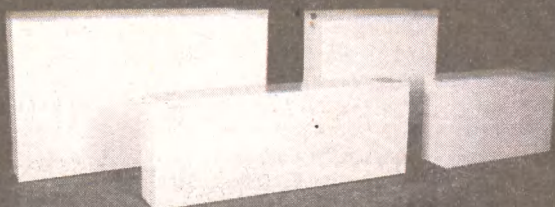
TERMO-eko

ZŁAM STEREOTYPY
OGRZEJ SWÓJ DOM PRĄDEM
INNOWACYJNY SYSTEM GRZEWczy NOGEN

ŁĄCZYMY W SOBIE TO CO NAJLEPSZE:

wygląd, najnowszą technologię
niezawodność i najniższe koszty eksploatacji!!!

Termo-Eko - tegoroczny lauréat nagrody
Prezesa Krajowej Izby Gospodarczej "Innovatica"



Termo - Eko Spółka z o.o.

Słupski Inkubator Technologiczny

Słupsk, ul. Portowa 13B

Tel. 693-492-656

dystrybucja@grzejniki-nogen.pl, www.grzejniki-nogen.pl

Aby oddać głos proszę wysłać SMS na numer 72466 o treści: **glos.ndp.2**
Koszt SMS-a 2,46 zł z VAT

nasze DOBRE
z POMORZA

Nr 3

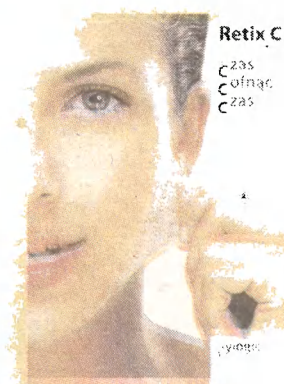
Centrum Kosmetologii Pielęgnacyjnej i Estetycznej - Day Spa INNOWACJE



ul. Jedności Narodowej 2 w Słupsku
kontakt@dayspainnowacje.pl
www.dayspainnowacje.pl
tel. 603 075 777



Zabieg
Cosmetan



Retix C
235
Cofinac
235



- * kosmetologia estetyczna
- * makijaż permanentny i mikropigmentacja medyczna
- * kosmetyka pielęgnacyjna i lecznicza skóry
- * bezpieczne opalanie natryskowe SunFX
- * profesjonalne szkolenia branżowe

Day Spa INNOWACJE
- nam warto zaufać

Aby oddać głos proszę wysłać na numer 72466 SMS o treści: **glos.ndp.3**
Koszt SMS-a 2,46 zł z VAT

W Polsce od dwudziestu lat

PRODUKT Z ŁĘBORKA Frytki w McDonald' s produkowane są w Łęborku. Już od dwudziestu lat. To jedna z najprężniej działających firm w branży spożywczej na Pomorzu i nadal będzie się rozwijać.

Sylvia Lis

sylvia.lis@mediaregionalne.pl

Firma Farm Frites Poland SA (FFP) została założona w 1993 roku jako wspólne przedsięwzięcie dwóch holenderskich producentów wyrobów ziemniaczanych: Aviko B.V. i Farm Frites B.V. Jesienią 1994 roku, zaledwie 12 miesięcy po rozpoczęciu budowy, nastąpiło otwarcie fabryki i uruchomienie linii produkującej frytki.

Początkowo firma zatrudniała osiemdziesięciu pracowników, a roczny przerób ziemniaka kształtował się na poziomie czterdziestu tysięcy ton – mówi Katarzyna Majchrzak z Farm Frites Poland. – W lipcu 2004 roku została uruchomiona linia platków ziemniaczanych, a w lipcu 2011 roku linia platków ziemniaczanych.

Teraz, po prawie 20 latach istnienia na rynku, w FFP pracuje około dwustu osób, w większości mieszkańców Łęborka i okolic, a liczba ziemniaków wykorzystywanych w ciągu roku do pro-

dukcji frytek, platków i platków wynosi około dwieście tysięcy ton.

Nasze produkty wytwarzamy wyłącznie na zamówienie trzech firm: Aviko, Farm Frites oraz McDonald' s – mówi Katarzyna Majchrzak. – Naszym głównym klientem jest McDonald' s, którego dostawcą jesteśmy nieprzerwanie od 1995 roku. Obecnie frytki z Łęborka można zjeść w ponad ośmiuset osiemdziesięciu restauracjach tej sieci w dwunastu następujących krajach: Polska, Czechy, Słowacja, Ukraina, Łotwa, Litwa, Estonia, Rosja, Białoruś, Serbia, Szwecja oraz Bułgaria. Naszym nadrzędnym celem jako producenta żywności jest zapewnienie produkowanemu wyrobom najwyższej jakości i bezpieczeństwa. W tym celu kontrolujemy cały proces produkcji: począwszy od pozyskania surowców, aż po wyprodukowanie gotowego wyrobu, jego przechowywanie i dostarczenie do klienta. Potwierdzeniem naszych działań są najważniejsze certyfikaty jako-

ściowe i środowiskowe: ISO 22000, ISO 14001 oraz BRC.

Wszystkie używane przez firmę ziemniaki uprawiane są w Polsce, przede wszystkim na Pomorzu. Obecnie Farm Frites Poland współpracuje z około 80 dostawcami, spośród których wielu dostarcza ziemniaki do fabryki od lat 90. ubiegłego wieku.

Aby zagwarantować najwyższą jakość surowca, wspieramy naszych dostawców w pozyskiwaniu wiedzy dotyczącej uprawy i zbioru – zapewnia Katarzyna Majchrzak. – Dzięki naszej pomocy z każdym rokiem rośnie liczba producentów ziemniaka posiadających certyfikat Globalgap, który stanowi gwarancję produkcji bezpiecznej żywności, m.in. dzięki ograniczeniu do minimum zastosowania nawozów i środków ochrony roślin. Obecnie 80 procent ziemniaków dostarczanych do fabryki pochodzi z certyfikowanych upraw. FFP w swojej strategii biznesowej uwzględnia zasady zrównoważonego rozwoju i odpowiedzialności społecznej.



Teraz, po prawie 20 latach istnienia na rynku, w FFP pracuje około dwustu osób, w większości mieszkańców Łęborka i okolic.

Fot. Stanisław Wiśniewski

Oznacza to, że w naszych działaniach łączą się i są od siebie współzależne aspekty ekonomiczne, społeczne i środowiskowe. Istniejąc od prawie 20 lat w Łęborku czujemy się związani z tym regionem i pragniemy, aby jego mieszkańcom żyło się jak najlepiej. Staramy się korzystać przede wszystkim z usług lokalnych przedsi-

ębiorstw. Od 2004 roku wspieramy założoną przez nas Fundację „Jesteśmy Razem”, która działa na rzecz niepełnosprawnych dzieci, pomagamy ubogim rodzinom, wspieramy wydarzenia sportowe, m.in. Maraton Ekologiczny, i kulturalne, w tym liczne festyny organizowane przez szkoły i lokalne instytucje. Po

prawie 20-letniej obecności na rynku nadal mamy wiele pomysłów i planów związanych z dalszym rozwojem. Posiadając doświadczenie, solidne zaplecze technologiczne i zespół wspaniałych pracowników, jesteśmy gotowi sprostać wymaganiom, które niesie przyszłość.

Więcej o firmie można przeczytać na www.fff.pl.

nasze DOBRE

Nr 5

Drew-Gal

Jedyny dystrybutor w Zachodniopomorskim

Szukaj u najlepszych!

Koszalin, ul. Jaśminowa 6, tel. 94 340 53 18

wjazd w pętlę autobusową 2 (Rokosowo)

pn. - pt. 9 - 17, sob. 10 - 13

Największy Salon w Koszalinie



POL-SKONE
DRZWI I OKNA

- drzwi
- okna
- podłogi

**Sprzedaż drzwi, okien, podłóg
wraz z usługą montażu**

nasze DOBRE

Nr 19



potato processing industry



farm
frites
poland

„To, co robimy, robimy dobrze.
To, co robimy dobrze, staramy się
robić jeszcze lepiej.”

W Polsce. W Łęborku. Od 20 lat!



Aby oddać głos proszę wysłać na numer 72466 SMS o treści: **glos.ndp.19**
Koszt SMS-a 2,46 zł brutto

Jak grać o samochody w loterii?

■ Od piątku, 11 października codziennie w „Głosie” będą ukazywały się kupony. Każdy kupon będzie numerowany (od 1 do 200), oznaczony datą wydawniczą oraz dniem tygodnia.

■ By mieć szansę na zdobycie jednego z 5 samochodów lub innej nagrody wystarczy zebrać zestaw 10 kuponów z kolejnych następujących po sobie wydań „Głosu”.

■ Do wzięcia udziału w losowaniu nagród upoważnia minimum jeden zestaw złożony z 10 kolejnych, oryginalnych wyciętych z gazety kuponów.

Im więcej zestawów kuponów, tym większa szansa na wygraną!

Czytelnicy mogą zwiększyć swoje szanse na wygraną, przez zgromadzenie jak największej liczby zestawów kuponów. Mogą to być zarówno zestawy złożone z kuponów z kolejnych wydań, jak też ich zwielokrotnienie. Każdy z uczestników loterii może nadesłać dowolną liczbę zestawów. Każdy komplet kuponów powinien być przesłany w osobnej kopercie.

W czasie loterii odbędą się trzy losowania nagród dodatkowych i jedno główne losowanie w Koszalinie. W każdym losowaniu nagród dodatkowych będzie można wygrać Citroena C1, telewizory, kina domowe, notebooki, zmywarki, meble ogrodowe, rowery, skutery, tablety, aparaty fotograficzne i ekspresy do kawy.

Pierwsze losowanie nagród dodatkowych odbędzie się 11 grudnia 2013 r., drugie losowanie 26 lutego 2014 r. trzecie losowanie odbędzie się 23 kwietnia 2014 r., losowanie główne odbędzie się 28 czerwca 2014 r.

Koperty z kuponami można przysyłać lub dostarczać pod jeden z podanych poniżej adresów biur loterii

- ul. Mickiewicza 24, 75-004 Koszalin
- ul. H. Pobożnego 19, 76-200 Słupsk
- ul. Nowy Rynek 3, 71-875 Szczecin

Ważne, aby na kopercie dopisać „Odjazdowa loteria Głosu”.

Wszelkich informacji o loterii udzieli:
 Anna Węglewicz z „Głosu”
 pod bezpłatnymi numerami
 tel. 800 20 35 35 lub 94 347 35 37 (w godz. 9 – 15).



Graj i wygrywaj wspaniałe nagrody z „Głosem”

LOTERIA Ruszyła wielka „Odjazdowa loteria Głosu”. Zbierz przynajmniej jeden zestaw dziesięciu kuponów i wygrywaj samochody oraz inne cenne nagrody!



Czytelniku, wczoraj wystartowała nowa loteria samochodowa. Przed nami dziewięć miesięcy emocjonującej zabawy, w której każdy z Was może stać się laureatem i odjechać nowocześnie autem marki Citroën. Oprócz samochodów mamy do rozdania mnóstwo innych atrakcyjnych nagród o łącznej wartości ponad 240 tysięcy złotych.

W „Odjazdowej Loterii Głosu” odbędą się cztery losowania, w tym trzy dodatkowe oraz jedno finałowe. W trzech pierwszych losowaniach oprócz nagród dodatkowych rozdamy Citroëny C1. W głównym losowaniu poznamy szczęśliwców, którzy staną się właścicielami Citroënów C-Elysee. Chcesz spełnić swoje marzenie o nowym samochodzie? Nic prostszego! Wystarczy, że przyłączysz się do naszej zabawy i zagrasz o pięć nowoczesnych samochodów.

Samochody, to nie jedyne nagrody, które na Was czeka-

kają. W każdym z losowań rozdamy naszym Czytelnikom 6 skuterów marki Solatio. Są to bardzo wygodne, dobrze wyprofilowane i ekonomiczne pojazdy. Każdy jest wyposażony w bardzo żywotny czterosuwowy silnik, który zapewnia niskie zużycie paliwa i dynamikę na wyższym poziomie. Wśród pozostałych nagród są m.in. telewizory LG, kina domowe Sony, notebooki Samsung, zmywarki Bosh, meble ogrodowe YAKI, rowery marki Romet, tablety Tracer, aparaty fotograficzne Canon oraz ekspresy do kawy Russem Hobby. Warto grać, bo warto wygrywać.

Zasady uczestnictwa w loterii są bardzo proste. Codziennie na łamach naszego dziennika drukujemy kupon z kolejnym numerem porządkowym. Dziś mamy kupon z numerem dwa, w sumie będzie ich aż dwieście. Przez okres trwania loterii będzie można zebrać dwadzieścia zestawów kuponów.

Udział w zabawie może wziąć każdy pełnoletni Czytelnik „Głosu”, przyłączając się do niej w dowolnym momencie, wycinając z gazety dziesięć kolejnych kuponów. Należy jednak pamiętać, by w danej dziesiątce nie brakowało żadnego numeru kuponu i żaden z nich się nie powtarzał, zastępując inny. Po skompletowaniu danego zestawu należy wypełnić i podpisać przynajmniej jeden z kuponów, następnie włożyć wszystkie do koperty i wysłać lub dostarczyć do jednej z trzech redakcji „Głosu”.

Czytelnicy, korzystający z dowolnej oferty prenumeraty będą mieli znacznie większe szanse na wygraną wspaniałych nagród, ponieważ raz w miesiącu będą otrzymywać 5 kart loteryjnych. Jedną kartą dla Prenumeratora, to równoważność dziesięciu kuponów wyciętych z gazety. W poprzednich edycjach loterii „Głosu” Prenumeratorzy otrzymywali dodatkowe karty loteryjne wraz z zafo-

liowaną gazetą. W tej loterii będzie inaczej. Każdy Prenumerator otrzyma 5 kart loteryjnych. Będą one drukowane w dodatku „Ekstra Magazyn”, który będzie się ukazywał zawsze do 20 dnia każdego miesiąca. Karty należy wyciąć, wypełnić, a następnie włożyć do oddzielnych kopert i dostarczyć lub nadesłać do jednej z naszych redakcji.

Podczas trwania loterii każdy z Czytelników, który nie będzie mógł kupić któregoś z wydań „Głosu” w kiosku lub sklepie, będzie mógł to zrobić w naszych biurach ogłoszeń. Tym sposobem zachowana będzie ciągłość w kompletowaniu kuponów.

Jeśli masz pytania dotyczące loterii lub regulaminu „Odjazdowej loterii Głosu” zadzwoń do Serwisu Prenumeratora (od poniedziałku do piątku w godzinach 9.00 – 15.00) pod bezpłatny numer telefonu 800 20 35 35 lub 94 34 73 537. ■

PRENUMERUJESZ? ZYSKUJESZ!

Rodzaj oferty	Prenumerata poranna	Prenumerata pocztowa	Prenumerata teczkowa
Obszar doręczenia	Słupsk, Kobylnica, Siemianice, Ustka	byłe woj. słupskie	byłe woj. słupskie
Godziny doręczenia	do godz. 7.00	zgodnie z planem chodów listonosza	odbiór osobisty w kiosku o dowolnej porze dnia
Doręczania w soboty	TAK	NIE	TAK
Kto doręcza	dostawca prasy BONAT	listonosz Poczty Polskiej	kioski / sklepy obsługiwane przez RUCH
Gdzie można zamówić	u dostawcy lub pod numerem 800 20 35 35	w urzędzie pocztowym lub u listonosza	kiosk / sklep RUCHU
Do kiedy można zamówić	do 29 października	do 21 października	do 23 października
Cena prenumeraty na listopad	37 zł (oszczędność 13,80 zł)	33 zł (oszczędność 17,80 zł)	45 zł (oszczędność 5,80 zł)



Sobota, 12.10.2013 r.

Kupon nr 2/200

IMIĘ I NAZWISKO

ADRES ZAMELDOWANIA

KOD POCZTOWY, MIEJSCOWOŚĆ

NR TELEFONU* ADRES E-MAIL*

Niniejszym wyrażam zgodę na przetwarzanie moich danych osobowych na potrzeby „Odjazdowej loterii Głosu” przez Media Regionalne Sp. z o.o. z siedzibą w Warszawie (00-838) przy ul. Prostej 51 zgodnie z ustawą o ochronie danych osobowych z dnia 29.08.1997 r. (Dz. U. z 2002 r. nr 101, poz. 926 z późniejszymi zmianami). Zostałem poinformowany o prawie dostępu do treści moich danych oraz ich poprawiania oraz o dobrowolnym charakterze ich udostępnienia. Oświadczam, iż ani ja, ani członkowie mojej najbliższej rodziny (małżonek, rodzzeństwo, wstępni, zstępni oraz osoby pozostające w stosunku przysposobienia) nie jesteśmy pracownikami oraz współpracownikami organizatora. Jestem osobą pełnoletnią.

Podpis

Niniejszym wyrażam zgodę na wykorzystywanie moich danych osobowych przez Media Regionalne Sp. z o.o. z siedzibą w Warszawie (00-838) przy ul. Prosta 51 w celach marketingowych i reklamowych produktów i usług własnych spółki Media Regionalne i innych podmiotów, a także na udostępnianie tych danych spółkom powiązanym z nią kapitałowo. Oświadczam, że zostałem/am poinformowany/a o prawie dostępu do treści moich danych, ich poprawiania oraz o dobrowolnym charakterze ich udostępniania. Zawartość pola nie będzie udostępniana publicznie.*

Data i podpis

* pole nie jest wymagane

Za tydzień napiszemy, w jaki sposób odpowiednią dietą można wspomóc pracę mózgu.

13

Weekend z rodziną

zdrowie, porady, relaks

sobota – niedziela 12 – 13 października 2013 r.

Sprawa życia i śmierci

ZAGROŻENIA Spożycie trujących grzybów prowadzi do niewydolności wątroby i śmierci. Dlatego trzeba być pewnym, że grzyby, które zamierzamy zjeść, są jadalne.

Paulina Targaszewska

paulina.targaszewska@mediaregionalne.pl

Lekarze apelują o ostrożność podczas grzybobrania. I przypominają: żadnych grzybów nie powinny jadać dzieci. – Karmienie nimi dzieci to głupota – mówi prof. Andrzej Brodiewicz, lekarz kierujący oddziałem ostrych zatruc w SPS ZOZ Zdroje w Szczecinie. – Grzyby zawierają białka, których organizm dziecka nie strawi. Zjedzenie przez maluchy grzybów kończy się zwykle zatruciem, a my każde musimy sprawdzić, żeby mieć pewność, że dziecko nie zjadło grzyba trującego.

Maluchy, które zjedzą grzyby, nawet te jadalne, najpierw skarżą się na ból brzucha, wymioty i biegunkę, a następnie trafiają na dobę do szpitala. Tu czekają na nieprzyjemne badania. Dzieci nie wolno więc karmić nawet pieczarkami. Dorośli powinni natomiast podczas jedzenia i zbierania grzybów zachować szczególną ostrożność, aby nie pomylić trujących z jadalnymi.

– Najczęściej mylone grzyby to te blaszkowe – mówi Małgorzata Kaplan, rzeczniczka stacji sanitarno-epidemiologicznej w Szczecinie. – Gaska zielonkawa mylona jest ze sromotnikiem, a czubajka kania i z nim, i z muchomorem jadowitym.

Jak je odróżnić? – Najważniejszy jest korzeń – mówi Małgorzata Kaplan. – Cechą charakterystyczną sromotnika jest trzon osadzony w pochwie, a trzon jadalnych grzybów kani i gaski zakończony jest korzeniem. Jeżeli mamy tylko kapelusze, to nawet grzyboznawca może mieć problem z jego odróżnieniem. Kanię od muchomora odróżnia też pierścień. W przypadku muchomora jest przyrośnięty, u kani ruchomy, a w przypadku gaski w ogóle nie występuje.

Darujmy sobie domowe sposoby sprawdzania, czy grzyby są jadalne, czyli zabarwienie cebuli podczas gotowania, ciemnienie srebrnej łyżeczki lub gorzki smak (niektóre gatunki śmiertelnie trujące mają przyjemny smak). Te metody nie są skuteczne, zostały wysane z palca.

Jeśli mamy jakiegokolwiek wątpliwości, czy grzyby, które zebraliśmy, są jadalne, możemy odwiedzić stację sanitarną i poprosić o bezpłatną pomoc w rozpoznaniu swoich. ■

WIĘCEJ

na stronie 16.



Strzępiak ceglasty (trujący) i wietruszka tarczowata (jadalny).

Fot. www.grzybyjadalne.wordpress.com



Muchomor jadowity (trujący) i czubajka kania (jadalny).

Fot. www.grzybyjadalne.wordpress.com



Muchomor sromotnikowy (trujący) i gaska zielonkawa (jadalny).

Fot. www.grzybyjadalne.wordpress.com

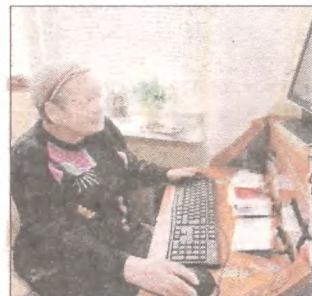


Hełmówka obrzeżona (trujący) i łuszczak zmienny (jadalny).

Fot. www.grzybyjadalne.wordpress.com

Rodzina

Jak stać się nowoczesnym seniorem



Średnia długość życia wzrosła w XX wieku o więcej lat niż we wszystkich poprzednich tysiącletniach razem wziętych. Seniorzy stanowią dużą część populacji. Coraz częściej biorą to pod uwagę organizatorzy czasu wolnego, biura podróży i restauratorzy.

Profilaktyka

Czyste ręce i coś więcej



Często wydaje nam się, że jeżeli czegoś nie widać, to tego nie ma. Ignorujemy miliony drobnoustrojów, które codziennie przenosimy na rękach. A niektóre mogą wywoływać, np. zatrucie żołądkowe czy biegunkę. Na szczęście jest na to prosty sposób – odpowiednie mycie rąk.

Samozycie

Kuba pokonał białaczkę



Gdy Jakub Pastuszka, siatkarz Czarnych Radom, trzy lata temu zachorował na białaczkę, niewiele osób wierzyło w to, że kiedykolwiek będzie jeszcze grał. Ale on się nie poddał.

Kuchnia

Pod serową pierzynką



Jesień to idealna pora, aby skusić się na nadziewane warzywa i przyrządzić smakowity obiad lub kolację.

**Witamy w weekend****Seniorze, daj się złapać w sieć****Anna Czerny-Marecka**
anna.marecka@mediaregionalne.pl

Mój młodszy syn chwytą wszystko, co dotyczy obsługi komputera, tabletu, smartfonów i zwykłych komórek w kilka chwil. Po prostu błyskawica w myśleniu i działaniu, gdy w grę wchodzi nowoczesne technologie. Czasem nawet myślę, że ma jakieś czipy w mózgu albo dodatkową szarą komórkę w tym wyspecjalizowaną.

Ale ja też sobie z tym spokojnie radzę. Spokojnie

nie tylko w tym sensie, że chwytam, ale i w rozumieniu tempa. Po prostu nieco więcej czasu niż syn potrzebuję na poznanie nowych programów czy funkcji.

Myślę więc, że każdy, ale to każdy, jest w stanie używać komputera i internetu, niezależnie od wieku. Tylko zaznajamianie się z nimi wtedy, kiedy ma się 80 lat i więcej, może potrwać dłużej. Wystarczy po prostu chcieć. I tu chyba pies leży pogrzebany. Ileż to razy słyszałam albo czytałam wypowiedzi osób około 70., a nawet (nie do uwierzenia) około 60., że oni komputera znać nie chcą, nie potrafią, nie mają potrzeby. Błąd! Internet ma seniorom wiele do zaoferowania.

Zachęcam do lektury artykułu o roli aktywności w podeszłym wieku, który publikujemy obok. ■

BHP

Ponad 200 wypadków przy pracy każdego dnia

Jak wynika z najnowszego raportu Głównego Urzędu Statystycznego, w pierwszej połowie 2013 r. doszło do ponad 38 400 wypadków przy pracy, w tym 114 śmiertelnych. Najwięcej tego typu zdarzeń zanotowano w województwie śląskim. Najczęściej niebezpieczeństwa czyhają na pracowników w sektorze przetwórstwa przemysłowego. Ogółem ZUS wypłacił około 2200 jednorazowych odszkodowań.

Aby zabezpieczyć potencjalnych poszkodowanych w wypadkach i gwarantować im zwrot kosztów leczenia czy inną formę odszkodowania za poniesione straty, pracodawcy mogą wykupić polisę OC.

Należałoby zadać pytanie, czy posiadane ubezpieczenia realnie chronią pracowników? W naszej historii mieliśmy przypadek, kiedy w wyniku jednego tragicznego wypadku polisa OC na milion złotych w całości została wykorzystana, a nawet pracodawca musiał jeszcze dopłacić ofierze – mówi Bartosz Boberski, prezes Auxilii, firmy odszkodowawczej. – Znacznie poważniejszym problemem są szefowie, którzy w ramach oszczędności nie posiadają polisy i w razie wypadku narażeni są na drogę sądową i pokrycie kosztów z własnej kieszeni – dodaje.

Pracownicy oczywiście mogą liczyć na wypłatę świadczeń z ZUS. Jak wynika z raportu GUS, po wypadkach w pierwszym półroczu 2013 roku (38428 zdarzeń) ZUS wypłacił zaledwie 2289 jednorazowych odszkodowań na łączną kwotę 11920,1 tys. zł, co średnio daje ponad 5200 zł.

Niestety, poszkodowani nie są świadomi tego, że mogą

ubiegać się o wyższe odszkodowanie od pracodawcy w sądzie – twierdzi Bartosz Boberski. – Dlatego pozostają przy kwotach przyznanych im przez ubezpieczyciela, co najczęściej nie wystarcza na pokrycia kosztów leczenia czy rehabilitacji, nie wspominając już o zadośćuczynieniu dla rodzin zmarłych. Przykładowo, jeden z naszych klientów, pracujący w budżetówce, spadł z drabiny podczas przycinania gałęzi. Zadanie wykonywał bez kasku, odpowiedniego przeszkolenia i używał pilarki na rozstawnej drabinie, zdaniem Państwowej Inspekcji Pracy, nie mógł robić. Skutki wypadku okazały się tragiczne, doznał on poważnych i nieodwracalnych obrażeń ciała, przez co jest niezdolny do samodzielnej egzystencji. Dopiero w sprawie sądowej ofierze zostało przyznane odszkodowanie w wysokości 200 tys. zł i miesięczna renta od gminy w wysokości ponad 2500 zł.

Zgodnie z raportem GUS codziennie dochodzi do ponad 200 wypadków przy pracy. Najbardziej narażone są osoby pracujące w branży przetwórstwa przemysłowego (ponad 12000 zdarzeń). Najbezpieczniejszy z punktu widzenia bezpieczeństwa i higieny pracy wydaje się sektor informacji i komunikacji (tylko 231 zdarzeń).

Najczęściej do urazów podczas wykonywania pracy dochodzi w wyniku zderzenia z jakimś nieruchomym obiektem (10555) oraz poślizgnięć, upadków, potknięć (9803). Najwięcej wypadków zanotowano w województwie śląskim (5333), zaś najmniej niebezpiecznych zdarzeń miało miejsce w regionie świętokrzyskim (873).

(OPRAC. MARA)

Napisz do nas lub zadzwoń

Jeśli chcecie dowiedzieć się czegoś o badaniach, profilaktyce czy przebiegach chorób albo chcecie skomentować tematy poruszane w sobotnim „Weekendzie”, piszcie i

dzwońcie. Kontakt: Anna Czerny-Marecka, „Głos”, ul. Henryka Połoznego 19, 76-200 Słupsk, e-mail: anna.marecka@mediaregionalne.pl; tel. 59 848 81 32.

Jak być seniorem w

ZDROWIE Średnia długość życia wzrosła w XX wieku o więcej lat niż we wszystkich poprzednich. Nie wiemy, jak sobie z nią radzić. Oto kilka pomysłów.

Bogna Skarulbogna.skarul@mediaregionalne.pl

Lekarze podkreślają – aby mieć dobrą starość, trzeba być aktywnym. I to zarówno pod względem fizycznym, jak i psychicznym.

Internet otwiera świat

– Dla mojej mamy internet był zawsze zagadką – opowiada Alicja, której mama właśnie dwa miesiące temu poszła na emeryturę. – Dużo wcześniej mówiła mi, że jak już na tej emeryturze będzie, to chciałaby, abym nauczyła ją z niego korzystać. Od paru dni przychodzę do niej codziennie i uczę ją, co to jest i do czego służy. Komputer wzięłam od syna, który ucieszył się, bo w zamian dostał nowszą wersję. A mama? Na razie pilnie słucha i trochę się dziwi. Na szczęście zawsze była ciekawa świata.

– Najtrudniejsze dla starszych osób jest przełamanie się, aby pierwszy raz usiąść przed klawiaturą i bez skrępowania naciskać klawisze – mówi Aldona Baczek, która od pięciu lat prowadzi zajęcia z seniorami, ucząc ich posługiwania się komputerem. Jej firma organizuje takie zajęcia specjalnie dla osób starszych. Pani Aldona z doświadczenia wie, że 20 godzin lekcji poglądowych zupełnie wystarczy, aby pojąć najprostsze mechanizmy korzystania z sieci.

– To oczywiście za mało, aby wiedzieć wszystko, ale wystarczająco dużo, aby przekonać się, czy taka zabawa z komputerem mnie bawi i czy po kursie dalej będę grzebać w sieci i korzystać z nowych możliwości – mówi pani Aldona.

U niej za taki 20-godzinny kurs, który trwa około miesiąca, trzeba zapłacić 170 zł.

Pani Aldona przyznaje, że trudniej do komputera przekonać te osoby starsze, w których domach nie kręca się dzieci czy wnuczkowie.

– Bo to oni bardzo często są motywatorami – tłumaczy i dodaje, że przy odrobinie życzliwości i chęci pomocy domowników dziadkowie szybkojejmują, o co chodzi w tym internecie i przestają się bać korzystania z sieci.

– A ja na pierwszych zajęciach mówię, że analfabetyzm internetowy jest obecnie gorszy od zwykłego – mówi Baczek. – Tak wpływam na ich ambicje.

Najważniejszy jest ruch

– Jednego, czego nie wolno seniorom zaniedbać, to sprawność fizyczną – mówi Urszula Majewska, geriatra.

Pani doktor podkreśla, że dla osób starszych ma zawsze wypisaną receptę.

– Na pierwszym miejscu jest ruch, na drugim ruch, a

później długo, długo nic i w końcu odpowiednia dieta i pigułki – mówi. – Właśnie w takiej kolejności.

Namawia gorąco wszystkich seniorów, aby jak najczęściej wychodzili na spacer. A jeśli to możliwe, korzystali z kursów, siłowni, biegania, jazdy na rowerze i pływania.

Na szczęście coraz więcej ośrodków i siłowni ma przygotowaną specjalną ofertę dla seniorów. Tworzone są dla nich osobne grupy zajęciowe, a nawet całe programy. Często seniorzy mogą liczyć na specjalne karnety, które pozwalają na skorzystanie z różnych rodzajów aktywności. A personel ośrodków sportowych deklaruje, że zajęcia z oferty dla seniorów są dostosowywane do ich potrzeb i możliwości. Przeważnie trening dla starszych osób uwzględnia profilaktykę najczęstszych schorzeń powodowanych wiekiem, takich jak choroby układu krążenia, osteoporoza, reumatyzm czy zwyrodnienia kręgosłupa. Poza tym celem zajęć dla seniorów ma być także poprawa samopoczucia, kondycji oraz wzmocnienie mięśni.

Jak podkreślają lekarze, aby uniknąć kontuzji, ale też aby zajęcia sportowe były z jak największym pożytkiem dla osób starszych, dobrze jest zadanie przeprowadzenia ich powierzyć fachowcom. Specjaliści, którzy zajmują się aktywnością fizyczną seniorów, to tzw. instruktorzy kinezy gerontoprofilaktyki. Korzystając z usług takich instruktorów mamy gwarancję, że seniorowi nie grozi kontuzja.

Podróże uczą świata i rozwijają

Kolejną aktywnością, jaką możemy zarazić swoich starszych rodziców, są podróże.

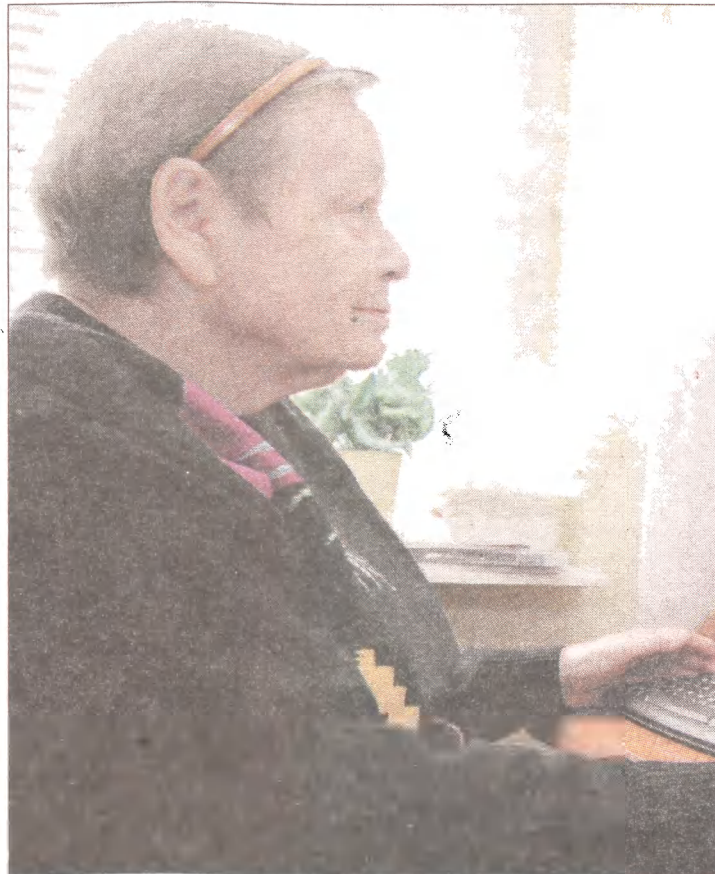
– To jedna z lepszych pozycji na pobudzenie osób starszych – mówią fachowcy i wyliczają korzyści.

Po pierwsze, to aktywność fizyczna. Jak nasza babcia czy mama wyjedzie do sanatorium lub na wczasy, to będzie chodzić tam na spacer, a nie siedzieć całymi dniami przed telewizorem.

Po drugie, to kontakt z innymi ludźmi, w tym z rówieśnikami. W domu dookoła kręca się raczej młodzi.

– Kontakt z osobami w tym samym wieku jest bardzo ważny – podkreślają lekarze i tłumaczą, że wieżepokoleniowa i rozumienie siebie nawzajem niemal bez słów jest w każdym pokoleniu bardzo cenna.

Po trzecie, taka podróż jest zazwyczaj pełna wrażeń, a te wrażenia są bezcenne po powrocie do domu. Można się nimi dzielić z przyjaciółmi i rodziną, a także opowiadać i



Komputer i internet mogą sprawić osobom w starszym wieku wiele radości. W szczególności dzięki komunikatorom. W dodatku nauka obsługi komputera nie tylko, że nie jest

odwoływać się do tego, co przeżyliśmy.

– Po prostu senior odczuwa, że ma też jakieś swoje życie – tłumaczą lekarze.

Specjalne oferty dla seniorów

Biura turystyczne coraz częściej biorą pod uwagę potrzeby seniorów i przygotowują dla nich specjalne propozycje wyjazdów. Jest w czym wybierać. Można zdecydować się na wczasy w kraju. Według badań przeprowadzonych na zlecenie Ministerstwa Sportu i Turystyki w 2010 roku na wakacje w Polsce decyduje się około jedna trzecia Polaków powyżej 55. roku życia.

Ale taki wyjazd seniora to spory dla niego wydatek. Warto więc rozważyć możliwość zrobienia prezentu, fundując pobyt na wypoczynku. Dwa tygodnie w kurortach nad morzem albo w górach (poza sezonem) kosztują od ok. 800 do 1550 zł. W cenie, oprócz noclegów i posiłków, jest wiele zabiegów, zajęcia z nordic walkingu czy aerobiku, a także wieczorki taneczne i przy ognisku.

A może podróż zagraniczną? Coraz więcej biur podróży i rządów w krajach atrakcyjnych turystycznie tworzy specjalne oferty dla seniorów z rabatami nawet do 20 proc. Osobną propozycją dla seniorów jest program Europe Senior Tourism, obecny od kilku lat w ofertach różnych biur podróży. Propozycja skierowana jest do osób po 55. roku życia i dotyczy wyjazdów w różne

regiony Hiszpanii – na Majorce, Minorce, Ibizie, Costa del Sol, Costa de la Luz, Costa de Castellón, do Andaluzji czy Walencji. Przeloty przebiegają się z lotniska w Warszawie.

Mocnym atutem oferty Europe Senior Tourism są ceny wyjazdów, wahające się z reguły od 1700 do ponad 2000 zł za tygodniowy pobyt. Jak podkreślają pracownicy biur podróży, to atrakcyjne stawki w przypadku dość drogiego kraju, jakim jest Hiszpania.

Stosunkowo niski koszt wycieczek wynika m.in. z dotacji udzielanych przez rząd tego kraju, a także rządy poszczególnych hiszpańskich prowincji. W tym roku dofinansowanie dla polskiego seniora wynosi 130 euro. Co prawda to 20 euro mniej niż w poprzednich latach, wciąż jest to jednak preferencyjna stawka – dopłata dla osób starszych z Włoch, Litwy czy Austrii wynosi 90 euro.

Co istotne, rządowa dotacja dotyczy nie tylko wyjazdu seniora, ale także osoby mu towarzyszącej, która nie musi spełniać kryterium wieku. Senior powyżej 55. roku życia może więc wziąć ze sobą na wakacje młodszego partnera, dziecko lub wnuka.

Niższe ceny wycieczek w ramach programu Europe Senior Tourism wynikają także z ich terminów. Wczasy organizowane są poza sezonem wakacyjnym – od września do ostatnich dni maja, czyli w czasie, kiedy polskim biurom podróży trudniej o klienta, a zagra-



XXI stuleciu

poprzednich tysiącleciach razem wziętych. Starość naszych rodziców czy dziadków



ci znajdują fora poświęcone ich sprawom, za darmo mogą porozmawiać z rodziną i trudna, to jeszcze sama w sobie może być doskonałą gimnastyką mózgu.

Fot. Sebastian Wołosz

nicznym kurortom o turystę. Z oferty Europe Senior Tourism do tej pory skorzystało 20 000 osób. Polscy seniorzy stanowią aż 20 procent wszystkich uczestników z Europy.

Dosyć tanie są pielgrzymki, ulubiona forma wyjazdów polskich seniorów. Często organizowane są przez parafie, co umożliwia wyjazd w dobrze znanej, zaprzyjaźnionej grupie osób. Ponadto wyjazdy pilotowane przez księży często wiążą się z mniejszymi kosztami, na przykład w związku z noclegami w klasztorach lub domach pielgrzymów, a nie drogich hotelach. Polscy seniorzy chętnie wyjeżdżają do Medjugorie, Lourdes, Fatimy, Rzymu czy Ziemi Świętej.

Miejsca przyjazne dla osób starszych

Nowoczesny senior to także osoba, która ma potrzebę wyjścia do kina, teatru, ale też spędzenia miło czasu z rówieśnikami na kawie w kawiarni czy restauracji. W tej chwili już sporo lokali (najczęściej jednak w dużych miastach) stara się być przyjaznych seniorom i wprowadza dla nich system zniżek i promocji. Na przykład w wybranych godzinach seniorzy mogą liczyć na zniżkę nawet do 50 procent ceny.

Na szczęście coraz więcej jest miejsc przyjaznych osobom starszym. Miasta same decydują się na tworzenie list lokali, instytucji czy punktów usługowych, w których seniorzy czują się dobrze i bezpiecznie. Przy-

znają nawet specjalne certyfikaty „Miejsca przyjazne seniorom”. A firmom i instytucjom zależy na takim certyfikacie. Wiedzą, że osoby starsze bardzo przywiązują się do miejsc, więc liczą na nich jako na stałych klientów.

Akcje certyfikowania miejsc, które szczególnie dbają o starszych ludzi, rozpoczęły kilka lat temu największe polskie miasta: Poznań, Wrocław, Kraków, Gdynia i Lublin. Ostatnio ich śladem idą mniejsze miejscowości. Dzięki temu starsi mieszkańcy małych miast również mogą liczyć na pożyteczną informację o miejscach, które zadbają o nich we właściwy sposób.

Certyfikaty „Miejsca przyjazne seniorom” najczęściej przyznawane są przez urzędy miast, często we współpracy z organizacjami seniorskimi. Przykładem takiej wspólnej inicjatywy jest akcja w Zgierzu, podjęta przez tamtejszy urząd miasta oraz Uniwersytet Trzeciego Wieku. Z kolei w Poznaniu o przyznaniu szaczonego tytułu decyduje tamtejsze Centrum Inicjatyw Senioralnych.

Organizatorzy konkursów w całej Polsce podkreślają, że zależy im na wyróżnieniu oraz promowaniu tych miejsc, które są otwarte na potrzeby i możliwości osób starszych.

Jak zdobyć certyfikat? Kryteria konkursowe są różne. Najważniejsze jest to, by lokal był pozbawiony barier, np. stromych schodów. Równie istotna jest atmosfera miejsca i to, jak traktowani są

starsi odwiedzający czy klienci. Liczy się uprzejmość, cierpliwość i ciepły stosunek do seniora.

Instytucje przyznające certyfikaty podkreślają również, że „Miejsca przyjazne seniorom” powinno dostosować do nich elementy swojej oferty, np. sprzedawać usługi i produkty przeznaczone specjalnie dla osób starszych. Ważne w przypadku firm i punktów usług jest także to, by przygotować zniżki i rabaty dla klientów w starszym wieku.

Jakie miejsca najczęściej otrzymują certyfikaty? Według organizatorów konkursów są to zwłaszcza domy kultury, biblioteki, kawiarnie, restauracje, sklepy, domy pomocy społecznej, ośrodki edukacyjne, urzędy, instytucje kulturalne i centra sportowe.

Aktywność skieruj na pomaganie

Jeśli jednak masz rodzica, który opornie przyjmuje twoją inicjatywę namówienia go do „zakrzętań się wokół siebie”, jego aktywność możesz wykorzystać, proponując mu wolontariat.

Seniorzy mają zwykle mnóstwo czasu, energii i dobrych chęci. Dysponują ogromnym potencjałem i chcą się nim dzielić z innymi. Organizacje pozarządowe coraz chętniej angażują w swoją działalność starsze osoby.

Specjaliści podkreślają: warto przekonać własnych rodziców, że na emeryturze wciąż można wiele od siebie dać. Zgodnie z wynikami europejskiego projektu badawczego SHARE (badanie na temat zdrowia, starzenia się i emerytur), wolontariatem zajmuje się już 10 proc. mieszkańców Europy powyżej 65. roku życia.

Wiele organizacji pozarządowych zaprasza do stałej współpracy osoby powyżej 50. roku życia. Z obserwacji takich organizacji wynika, że wolontariusze 50+ są bardzo zaangażowani. Jeśli włączają się w działania danej organizacji, to długofalowo.

Katalog działań, które podejmują starsi wolontariusze, jest bardzo długi. Seniorzy angażują się w pomoc organizacjom charytatywnym (np. przy zbiórkach żywności lub kwestach), przychodzą do miejscowych bibliotek, by czytać na głos dzieciom, albo podejmują trud towarzyszenia samotnym pacjentom hospicjów lub zakładów opiekuńczo-leczniczych.

Rodzaj podejmowanej przez seniora pracy w ramach wolontariatu powinien zależeć od jego osobistych predyspozycji lub wyuczonego zawodu. Organizacje zajmujące się opieką nad

chorymi i niepełnosprawnymi poszukują emerytowanych pielęgniarek i lekarzy, z kolei fundacje zaangażowane np. w pomoc dzieciom z trudnych rodzin – doświadczonych nauczycieli i pedagogów.

Brak odpowiedniego wykształcenia nie jest jednak żadną przeszkodą. W wielu przypadkach w pracy wolontariusza ważniejsza od specjalnych umiejętności czy kompetencji jest po prostu chęć pomocy i zaangażowanie.

Specjaliści wskazują, że szczególnie cenna i owocna jest praca seniorów na rzecz dzieci i młodzieży. Co mają do zaoferowania młodym seniorzy w ramach wolontariatu? Przede wszystkim ogromny bagaż wiedzy i doświadczenia życiowego, a także wiele wolnego czasu. Starsze osoby, w przeciwieństwie do wielu zapracowanych młodych, są dyspozycyjne i obowiązkowe. Poza tym cechuje je odpowiedzialność i wrażliwość. To cechy bardzo ważne z punktu widzenia organizacji społecznych.

Wolontariat może być dla seniora lekarstwem na nudę i beczynność. Właśnie dlatego warto zachęcić starszego rodzica, by pomyślał o zaangażowaniu się w taką działalność.

Na naukę nigdy nie jest za późno
Wiele Uniwersytetów Trzeciego Wieku prowadzi kursy języków obcych. Z obserwacji liderów UTW wynika, że słuchacze dobrze radzą sobie z nauką, a co najważniejsze – coraz chętniej używają języka.

U osób starszych, które chcą nauczyć się mówić w obcym języku, najważniejsza jest motywacja. A ta to obecnie bardzo często chęć porozumienia się podczas podróży zagranicznych czy nawet możliwość pogadania sobie z wnuczką czy wnukiem.

Jak twierdzą nauczyciele, wielu starszych ludzi dobrze radzi sobie z opanowaniem obcego języka nawet jeśli nigdy wcześniej się go nie uczyli. Nauczyciele języka angielskiego, którzy pracują z seniorami, często są zaskoczeni ich postawą. Według nich powodzenie na kursie językowym nie jest zależne od wieku, a raczej od chęci, determinacji i samozaparcia. Przyznają, że z wiekiem trudniej jest nauczyć się szybko czegoś nowego, bo nie wykorzystujemy możliwości naszego umysłu, nie ćwiczymy go, ale to nie znaczy, że nie możemy go rozruszać.

– To wymaga oczywiście czasu i wysiłku, tak jak gimnastyka ciała – uważają specjaliści. ■

W INTERNECIE

Jak przechowywać swoją dokumentację medyczną

86 procent Polaków deklaruje, że zbiera i przechowuje swoją dokumentację medyczną: wyniki badań lekarskich czy historię choroby – wynika z badania przeprowadzonego na zlecenie marki MinHolder.

– Gromadzenie dokumentacji medycznej jest istotne, jednak równie ważny jest odpowiedni sposób przechowywania takich informacji – mówi dr Marta Dusza, specjalista chorób zakaźnych, ekspert programu „Życie ekstremalne – nie tylko z wyboru”. – Wyniki badania pokazują, że najczęściej, bo w 83 procentach przypadków, trzymamy je w domu np. w specjalnej teczce w postaci wydruków. Musimy pamiętać, że zgromadzone dane powinny być przydatne lekarzowi. Z doświadczenia wiem, że odszukanie istotnych dla mnie informacji w pliku różnych dokumentów, które pacjent przynosi ze sobą na wizytę, jest czasochłonne i trudne. Jedynie mając możliwość wglądu w uporządkowane informacje o pacjencie, lekarz jest w stanie wydobyć istotne dane potrzebne do podjęcia decyzji o leczeniu. Ma to szczególne znaczenie w sytuacji, kiedy doszło do wypadku. Szybkie zapoznanie się z informacjami o stanie zdrowia pacjenta pozwala na niezwłoczne podjęcie działań w celu ratowania jego zdrowia lub życia.

Porządkowanie dokumentacji medycznej wcale nie musi być skomplikowane i trudne, wystarczy pamiętać o kilku prostych zasadach:

■ Wydrukowane wyniki badań, takie jak: opis zdjęcia RTG, badanie EKG czy wypis ze szpitala, czym prędzej po powrocie do domu umieśćmy w przygotowanym dla nich wcześniej miejscu. Nie odkładajmy tego na później – ważne, aby dokumenty się nie zniszczyły czy nawet zgubiły.

■ Otrzymywane dokumenty należy odpowiednio segregować: oddzielnie trzymamy np. badania krwi, opisy zdjęć RTG, informacje o przyjmowanych lekach czy stwierdzonych chorobach.

■ Zadbajmy także o chronologiczne ułożenie różnych dokumentów. Dzięki temu służby medyczne w razie potrzeby będą mogły zapoznać się z aktualnymi wynikami i zaobserwować zmiany badanych parametrów zachodzące w czasie.

■ Warto, aby ktoś z bliskich nam osób wiedział, gdzie przechowujemy zgromadzoną dokumentację medyczną. To dodatkowe zabezpieczenie na wypadek, gdybyśmy sami nie byli w stanie dostarczyć jej lekarzowi.

Jest także alternatywa dla przechowywania dokumentacji medycznej w teczce czy segregatorze. E-kartoteka MinHolderNet to nowy sposób gromadzenia informacji o naszym

stanie zdrowia. Jest to internetowa platforma, która umożliwia samodzielne wprowadzanie tego typu danych. Dodatkowo, mając dostęp do internetu (w placówce medycznej czy karetki) służby medyczne, wykorzystując specjalny kod (tzw. Rescue Code), indywidualnie przypisany do każdego użytkownika platformy, mogą szybko zapoznać się z informacjami o nim. Rescue Code to po prostu ciąg znaków umieszczony na naramieniu (m.in. opaska na rękę, karta MinHolder, naklejki na szyję pojazdów), które dodatkowo wskazują, że dana osoba ma e-kartotekę. Dzięki podziałowi na zakładki informacje zgromadzone na platformie MinHolderNet są uporządkowane.

Wprowadzanie danych do e-kartoteki MinHolderNet jest bardzo proste. Wystarczy jedynie podstawowa znajomość obsługi komputera i połączenie z internetem.

Poza możliwością wprowadzania do e-kartoteki podstawowych informacji medycznych (wyników badań), możemy również zamieszczać niestandardowe informacje, takie jak np.: informacje o ciąży, karmieniu piersią, alergiach, pomiarach temperatury czy ciśnienia, przebytych zabiegach (wszczepienie rozrusznika serca itp.), jak również o ostatnich niebezpiecznych zdarzeniach (upadek z wysokości, użądlenie pszczoły, uraz głowy itp.). To, jakie informacje znajdują się w e-kartotece, zależy jedynie od użytkownika. Warto jednak pamiętać, że im więcej informacji będzie ona zawierać, tym będzie bardziej przydatna dla służb medycznych.

Zgromadzone informacje są odpowiednio zabezpieczone przed modyfikacją przez osoby postronne (pozytywna opinia GIODO – Generalnego Inspektora Ochrony Danych Osobowych). W razie zagubienia Rescue Code istnieje możliwość szybkiego usunięcia danych, aby uniknąć przedostania się ich w niepożądaną ręce.

Zapisane na platformie dane są dostępne w 9 najczęściej używanych językach, dzięki czemu lekarze z różnych krajów mogą wykorzystywać zgromadzone dane w razie konieczności udzielenia pomocy.

Założenie konta na platformie i możliwość wykorzystywania danych przez służby medyczne jest możliwe po otrzymaniu Rescue Code. Pełny zestaw narzędzi MinHolder umożliwiający korzystanie z platformy (Rescue Code i narzędzie wspomagające) to jednorazowy koszt 20 zł.

Więcej informacji na stronie: www.minholdernet.com.

(OPRAC. MARA)



Karta MinHolder.

Fot. www.minholdernet.com



PROFILAKTYKA



Czyste ręce chronią nas przed wieloma chorobami.

Fot. Dreamstime

Czyste ręce i coś więcej

Często wydaje nam się, że jeżeli czegoś nie widać, to tego nie ma. Ignorujemy miliony drobnoustrojów, które mamy na rękach.

15 października obchodzimy Światowy Dzień Mycia Rąk. Ta prosta czynność, wykonywana przez nas co najmniej kilkanaście razy dziennie, jest bardzo ważna. Dlaczego?

Bo eliminuje drobnoustroje, które przenosimy na rękach. Niektóre bakterie mogą wywoływać np. zatrucie żołądkowe czy biegunkę. Wirusy natomiast powodują trudne w leczeniu infekcje. Jest to szczególnie niebezpieczne w czasie jesienno-zimowych zachorowań.

A mycie rąk wodą z mydłem przez 15 sekund redukuje liczbę bakterii o ok. 90 procent, a kolejne 15 sekund usuwa pozostałe drobnoustroje, które mogą być przyczyną groźnych chorób. Aby tak się stało, należy pamiętać o kilku ważnych regułach. Przede wszystkim mycie rąk nie może trwać krócej niż 30 sekund. Aby było w pełni skuteczne, nie można zapomnieć o wierzchołkach dłoni, przestrzeni między palcami, pod paznokciami, kciukach i nadgarstkach.

O czym jeszcze trzeba pamiętać? Na przykład o tym, jak kichać i kaszleć. Jesteśmy uczeni od małego, żeby zasłaniać usta i nos przy kichaniu czy kaszlu. Nie jest to do końca prawidłowy nawyk. Żeby był skuteczny, należy dodać, że natychmiast po kichnięciu konieczne jest umycie rąk mydłem, aby nie rozprzestrzeniać zarazków. Innym rozwiązaniem jest zasłanianie twarzy przedramieniem lub zgięciem łokcia – w ten sposób unikamy roznoszenia drobnoustrojów na dłoniach.

Ważne, żebyśmy pamiętali, że drobnoustroje, w tym groźne dla zdrowia bakterie, towarzyszą nam również w domu. Szczególnie narażonymi na kontakt z bakteriami miejscami są: blaty kuchenne (jak często nie umyłeś rąk przed gotowaniem?) czy piloty do telewizorów (jak często włączasz telewizor zaraz po przyjściu do

domu?). Jeżeli w domu są osoby starsze, obłożnie chore lub małe dzieci, warto mieć świadomość, że takie zagrożenia mikrobiologiczne mogą stanowić dla nich realne niebezpieczeństwo.

Zdajemy sobie sprawę z takich oczywistych zagrożeń, jak kontakt z osobą chorą. Nie zawsze jednak pamiętamy, że z chorobotwórczymi drobnoustrojami spotykamy się na co dzień, np. w toaletach publicznych, na wózkach sklepowych, poręczach, placach zabaw, przewijakach, w środkach komunikacji, na bankomatach czy w centrach handlowych. W miejscach publicznych najczęściej możemy spotkać gronkowca złocistego (odpowiada za zatrucia pokarmowe), bakterie kałowe (są przyczyną zakażeń, zwłaszcza u osób z obniżoną odpornością), szczepy E. coli (powodują biegunki) czy pałeczki Klebsiella (szczególnie zagrażają osobom w podeszłym wieku i małym dzieciom, ponieważ mogą być przyczyną zapalenia płuc i zakażeń dróg moczowych).

Wiemy już, dlaczego ważne jest mycie rąk. A czym to robić najlepiej? Szczególnie skuteczne w walce z bakteriami są mydła antybakteryjne (między innymi marki Carex, w których zastosowano delikatne i równocześnie efektywne substancje myjące oraz kwas mlekowy, naturalny składnik o właściwościach antybakteryjnych obecny w naszej skórze). Przebywając poza domem, bez dostępu do wody i mydła, również możemy się skutecznie bronić przed zarazkami dzięki żelom antybakteryjnym oraz chusteczkom odświeżającym z naturalnym składnikiem antybakteryjnym. Żele antybakteryjne łatwo rozprowadzają się nawet w trudno dostępnych miejscach: między palcami i przy paznokciach. Sprawimy, że ręce będą higienicznie czyste bez użycia wody. Mając przy sobie żel antybakteryjny i jako jego uzupełnienie odświeżające chusteczki, skutecznie ograniczymy przenoszenie bakterii i wirusów.

(MARA)

Akademia Czystych Rąk Carex

Już po raz czwarty uczniowie ze szkół podstawowych mogą wziąć udział w ogólnopolskim programie edukacyjnym Akademia Czystych Rąk Carex. Jego organizator, marka Carex, stawia sobie za cel przekazanie dzieciom podstawowej wiedzy z zakresu profilaktyki zdrowia, a także wyrobienie w nich prawidłowych nawyków związanych z higieną rąk. Aż 2000 placówek otrzyma od organiza-

torów zestaw materiałów edukacyjnych oraz antybakteryjnych mydeł marki Carex – liczy się kolejność zgłoszeń. Formularz zgłoszeniowy dla nauczycieli będzie dostępny na stronie www.carex.pl. Częścią programu jest również konkurs plastyczny „Gdzie były, co robiły Twoje ręce?”, w którym do wygrania są bony edukacyjne dla szkół oraz nagrody rzeczowe dla nauczycieli.

Pierwsze godziny są kluczowe

ROZMOWA z prof. Martą Wawrzynowicz-Syczewską, specjalistą chorób zakaźnych i transplantologii klinicznej.

– Dlaczego niektóre grzyby są tak groźne?

– Grzybów prawdziwie trujących jest niewiele. Zagrożający życiu po spożyciu jest muchomor sromotnikowy. Zawiera on wiele toksyn, które łącząc się z białkami narządów, uszkadzają je w sposób bezpowrotny. W 100 gramach grzyba sromotnikowego potrafi być od 10 do 20 miligramów toksyn, a dla człowieka dawką toksyczną jest 1/10 miligrama na kilogram wagi ciała. Im mniejszy organizm, tym poważniejsze skutki zatrucia, dlatego grzyby są najgroźniejsze dla dzieci. Jeśli człowiek spożył toksyczną dawkę grzybów, to bez przeszczepienia wątroby śmiertelność jest stu procentowa.

– Jakie są objawy zatrucia grzybami?

– Początkowo, w ciągu pierwszych kilkunastu godzin po zjedzeniu trujących grzybów, występują objawy nieżyty ze strony przewodu pokarmowego. Pojawiają się biegunka, wymioty, czasem bóle brzucha. Organizm w ten sposób się broni, próbuje wydaląc toksynę. Niestety, część toksyn się wchłania. Później mamy pozorne 24-, a czasami 48-godzinne zaciśnięcie kliniczne, w trakcie którego nic złego się nie dzieje. To jest bardzo złudny i niebezpieczny moment, bo osoba, która spożyła grzyby, myśli, że nic się nie stało, a organizm zareagował wymiotami czy biegunką na zjedzenie grzybów, bo są one ciężkostrawne. Niestety, po okresie zaciśnięcia zaczynają się objawy, które świadczą bardzo często o bezpowrotnym uszkodzeniu narządów – przede wszystkim wątroby i nerek.

– Co się dzieje później?

– Po okresie zaciśnięcia pacjent zaczyna się czuć ewidentnie źle, pojawiają się żółtaczka, zaburzenia w oddawaniu moczu. To skłania ofiarę grzybów do wizyty u lekarza. Ten zleca badania i często testy laboratoryjne świadczą już o uszkodzeniu wątroby i nerek. Bardzo wysoka jest aktywność enzymów wątrobowych, pojawiają się zaburzenia krzepnięcia. Szybko dochodzi do objawów ogólnoustrojowych i neuropsychiatrycznych. Pacjent popada w śpiączkę, następnie w śpiączkę i tak naprawdę bez przeszczepienia wątroby zatrucie prowadzi do jego śmierci.

– Przeszczep wątroby zawsze jest konieczny?

– Nie zawsze. Część pacjentów udaje nam się wyleczyć bez przeszczepienia



Jeżeli już chcemy jeść grzyby, najbezpieczniej ograniczyć się do sitkowych – mówi prof. Marta Wawrzynowicz-Syczewska.

Fot. Sebastian Wołosz

wątroby. Stosujemy wówczas płukanie żołądka. Bardzo żałujemy, że w tej chwili nie ma dostępu do penicyliny krystalicznej, bo podanie jej w wielomilionowych dawkach powoduje wyparcie amantyny z połączeń z białkami. Dzięki temu często udaje się zatrutego grzybami człowieka uratować. Inną metodą odtruwania organizmu jest dożylnie podanie dużej dawki sterydów. W przypadku pacjentów zatrutych grzybami dbamy również o to, aby nie mieli hipoglikemii i podajemy glukozę w dużych dawkach. Tacy pacjenci zwykle są hospitalizowani na oddziale intensywnej terapii, są intubowani, mają śpiączkę farmakologiczną – co odciąża ich organizm. Aby uratować zatrutego grzybami człowieka, prowadzimy wielokierunkowe działania i intensywną farmakoterapię, niekiedy to przynosi pożądany skutek i udaje się uniknąć przeszczepienia.

– Zatem im szybciej pacjent po zjedzeniu trujących grzybów trafi do szpitala, tym większe ma szanse?

– Naturalnie, czasem we wstępnym okresie nieżytym udaje się zdiagnozować zatrucie grzybami i wtedy od razu przeprowadzamy bardzo skuteczne płukanie żołądka, aby wypłukać toksynę z organizmu. Te pierwsze godziny po zatruciu są tu więc niezwykle kluczowe. Ludzie muszą mieć świadomość, że jeśli po spożyciu grzybów nagle dzieje się coś nie tak, powinni od razu udać się do lekarza.

– Jeśli uda się pacjenta wyprowadzić z zatrucia bez przeszczepu, wiecie on później normalne życie?

– Jeżeli pacjent po zatruciu grzybami wykaraska się z okresu zaburzeń narządowych, to potem wątroba ma fenomenalną zdolność do regeneracji i właściwie jej funkcja wraca do prawidłowej sprawności już po kilkunastu tygodniach. Potem pacjent może zaniechać kontroli w poradni hepatologicznej. Jednak po tym, jak po zatruciu trafia do szpitala, musi być pod ścisłą obserwacją.

– Po przeszczepie wątroby nie jest już tak kolorowo.

– Niestety. Życie człowieka po przeszczepieniu wątroby zmienia się, bo musi on przyjmować tzw. leki immunosupresyjne przeciwdziałające odrzucaniu narządu. Ponadto pacjent po przeszczepie pojawia się regularnie do kontroli w poradni, obo-

wiązuje go ścisła abstynencja, unikanie pewnych leków i środków, które mają potencjał hepatotoksyczny, uważanie na inne leki, które dają interakcje z lekami immunosupresyjnymi. Obowiązuje go więc cała masa zaleceń, które czynią jego życie odmiennym. Trzeba jednak przyznać, że wiele osób po przeszczepie wątroby wraca do normalnej aktywności życiowej.

– Dla kogo grzyby są najbardziej szkodliwe?

– Oczywiście dla dzieci, które mają małą masę ciała. Jeśli spożyją określoną ilość grzybów, to do ich organizmu dostaje się relatywnie więcej toksyn, dlatego dzieci są szczególnie narażone na toksyny zawarte w grzybach. Dzieci do 10. roku życia nie powinny jeść żadnych grzybów, nie tylko blaszkowych.

– A dorośli? Mówi się, że grzyby nie mają żadnych wartości odżywczych, jedynie smakowe. To prawda?

– Grzybiarze mówią, że zawierają one witaminy, np. witaminę K i mają śladowe ilości pierwiastków. Grzyby mają zatem wartości odżywcze. Trzeba też zauważyć, że w Polsce tradycja zbierania grzybów jest wieloletnia i to walory smakowe grzybów skłaniają ludzi do ich zbierania i jedzenia. Niektórzy zbierają grzyby z biedy. Nie ma więc w zbieraniu i jedzeniu grzybów nic złego, trzeba jednak zachować ostrożność. Upewnijmy się, że zebraliśmy grzyby jadalne. Generalna zasada powinna być taka, że grzyby blaszkowe spożywamy z wielką ostrożnością. Sitkowe, które mają charakterystyczny wygląd kapelusza, co najwyżej mogą być niedobre w smaku, ale rzadko powodują zatrucia istotne dla organizmu.

ROZMAWIALA
PAULINA TARGASZEWSKA

Ważne zasady podczas grzybobrania

- Należy zbierać wyłącznie te grzyby, co do których nie mamy jakichkolwiek wątpliwości, że są jadalne.
- Grzyby powinno się zbierać w przewiewne koszyki, w żadnym przypadku w reklamówki foliowe, bo powoduje to zaparzenie i przyspiesza psucie grzybów.
- Nie wolno przechowywać świeżych grzybów ani potraw z grzybów zbyt długo.
- Nie zbierajmy też grzybów w okolicach skupisk odpadów czy przy zakładach produkcyjnych, jak również rosnących w rowach lub

- na skraju lasu, przy drogach o dużym natężeniu ruchu, bo grzyby wchłaniają ze swego otoczenia metale ciężkie i inne zanieczyszczenia.
- Należy zbierać wyłącznie grzyby wyrosnięte i dobrze wykształcone, gdyż młode owocniki, bez wykształconych cech danego gatunku, są najczęściej przyczyną tragicznych pomyłek.
- Początkujący grzybiarze powinni zbierać wyłącznie grzyby rurkowe, ponieważ w tej grupie nie ma grzybów śmiertelnie trujących i jest dużo mniejsze ryzyko zatrucia.



Kuba pokonał białaczkę. Marzy o powrocie na parkiet

KU POKRZEPIENIU SERC Gdy Jakub Pastuszka, siatkarz Czarnych Radom, trzy lata temu zachorował na białaczkę, niewiele osób wierzyło w to, że kiedykolwiek będzie jeszcze grał. Ale on się nie poddał.

Jerzy Stobiecki

stobiecki@echodnia.eu

Obecnie Kuba trenuje z drużyną Młodej Ligi Cerrad Czarnych Radom i jest bardzo prawdopodobne, że jednak wróci na ligowe parkiety. Byłby jednym z nielicznych sportowców, którzy po białaczce wrócili do wyczynowego uprawiania sportu.

– Ja zawsze w to wierzyłem – zapewnia Kuba. – Właśnie ta myśl dodawała mi sił w czasie choroby.

To tylko choroba

Kuba jest jednym z nielicznych sportowców, którzy po białaczce próbują wrócić do wyczynowego uprawiania sportu. Zanim trzy lata temu zdiagnozowano u niego białaczkę, trenował niezwykle intensywnie. Codzienne zajęcia przynosiły efekty. Był jednym z podstawowych zawodników juniorów Czarnych.

W ostatnim meczu w barwach radomian zagrał na początku listopada 2010 roku. Kilka dni później, w czasie weekendu, poczuł się źle. Na tyle źle, że trafił do szpitala. Kilka godzin później lekarze i sam Kuba wiedzieli, co jest przyczyną. U młodego, dobrze zapowiadającego się sportowca zdiagnozowano białaczkę.

Dla najbliższych, ale także dla znajomych i całego środowiska, był to ogromny szok. Trudno było uwierzyć,



Jakub Pastuszka od kilku tygodni trenuje z zespołem Młodej Ligi Cerrad Czarnych Radom pod okiem Jacka Skroka.

Fot. Lukasz Wojcik

że sprawny, wysportowany chłopak, który zaledwie kilka dni temu zdobył kilkanaście punktów w meczu, walczy o życie.

– Od początku byłem świadomy, że choruję na białaczkę i wiedziałem, co to za choroba – wspomina Kuba. – Ale zawsze traktowałem białaczkę jak na przykład anginę czy grype. Nie miałem

żadnych wątpliwości, że zostanę wyleczony.

Jak spłacić dług

Kilka dni po pierwszej chemioterapii Kuba dopytywał lekarzy, czy może trenować. Nie pozwolili na wiele. On od początku wierzył nie tylko w to, że wyzdrowieje, ale także w to, że wróci do siatkówki. Mimo że

zabrakło go w drużynie, która obroniła tytuł mistrzowski juniorów, złoty medal zawisł na jego szyi. Trener Andrzej Sitkowski oddał mu własny. To dało Kubie wielką motywację do tego, aby spłacić dług wdzięczności.

– Często zadawałem sobie pytanie, jak odwdziczę się za to wszystko, co dla mnie zrobiono. Założyłem stowarzyszenie Siatkarska Liga Szpiczastych, ale wiedziałem, że muszę też coś zrobić dla wszystkich radomian, którzy mi pomogli. Usłyszałem wręcz, że najlepszej będzie, jak wrócę i znów zagram. Więc zacząłem od tego dążyć – opowiada.

Gibie nie przeszkodziło

Gdy jego koleżanki i koledzy z V Liceum Ogólnokształcącego w Radomiu zdawali w maju 2011 roku matury, Kuba przeszedł autoprzeszczep. Przez kilka miesięcy musiał unikać jakiegokolwiek wysiłku. Ale nawet wtedy nie przestawał myśleć o powrocie do siatkówki. Wychodził z założenia, że skoro białaczka nie przeszkodziła Brazylijczykowi Gibie zostać jednym z najlepszych siatkarzy na świecie, to nie przeszkodzi i jemu w graniu na parkiecie. Cekał na wyniki kolejnych badań i pozwolenie lekarza na ćwiczenia. Zaczynał od spacerów. Wiosną 2012 roku czuł się już na tyle dobrze, że zjawił się w Radomiu na

Tak było

W listopadzie 2010 roku u Jakuba Pastuszki, siatkarza drużyny juniorów Czarnych Radom, zdiagnozowano białaczkę. Sportowe środowisko przeżyło szok, ale niezwykle szybko zjednoczyło się, aby wspólnie pomóc młodym zawodnikom. W akcjach pomocy Kubie uczestniczyli nie tylko koledzy z drużyny, ale także siatkarze zespołu seniorów Czarnych oraz innych

klubów oraz przedstawiciele innych dyscyplin. Młody zawodnik po kilku miesiącach leczenia przeszedł tak zwany autoprzeszczep. Wszczepiono mu pobrane wcześniej jego własne komórki odpowiedzialne za produkcję białych krwinek. Zabieg przyniósł pożądany efekt. Dziś, ponad dwa lata po zabiegu Kuba jest zdrowy i próbuje wrócić do wyczynowego uprawiania siatkówki.

Siatkarska Liga Szpiczastych

To stowarzyszenie, które w czasie choroby założył Jakub Pastuszka. Zajmuje się ono pomocą chorym na białaczkę oraz zachęcaniem do rejestrowania się w bazie danych potencjalnych dawców szpiku. W Siatkarskiej Lidze Szpiczastych „zagrali”

między innymi Czarni Radom, Fart Kielce, ZAK SA Kędzierzyn-Koźle, AZS Politechnika Warszawska. Stoisza Siatkarskiej Ligi Szpiczastych obecne były także na spotkaniach reprezentacji i meczach charytatywnych w Pionkach. Liga wciąż gra.

Biegu Kazików, którego był starterem. Kilka miesięcy później sam zaczął truchtać. Zdał maturę, zdobył prawo jazdy, dostał się na studia do Akademii Obrony Narodowej. Jego życie wróciło do normy. Brakowało mu tylko jednego, grania w siatkówkę.

Został mały krok

– Okazało się, że na uczelni jest drużyna, która startuje w amatorskich rozgrywkach. Zacząłem z nimi trenować i zagrałem w kilku meczach, ale nie jako atakujący, tylko jako środkowy bloku – zdradza Kuba.

Szansa na powrót do wy-

czynowego uprawiania siatkówki pojawiła się, gdy Czarni zostali zaproszeni do ekstraklasy. Jednym z wymogów stawianych zespołom PlusLigi jest zgłoszenie drużyny do rozgrywek Młodej Ligi. Kuba od kilku tygodni trenuje pod okiem Jacka Skroka, trenera młodzieżowego zespołu.

– To fantastyczne znów trenować – przyznaje Kuba. – Chciałbym grać, ale chciałbym także dalej studiować w Warszawie. Mam świadomość, że od powrotu na ligowe parkiety dzieli mnie mały krok i wierzę, że wkrótce to się stanie. ■

Spełniły się marzenia ciężko chorych dzieci

FUNDACJA Dziecięca Fantazja we wrześniu obdarowała kilkanaścioro swoich podopiecznych cierpiących na ciężkie choroby.

Spełniło się między innymi marzenie 17-letniej Kasi, który walczy z mukowiscydozą. Dziewczynka otrzymała w maju laptop i ubrania, a we wrześniu całą masę książek i filmów. Pomagają jej walczyć z nudą w szpitalu, w którym często przebywa.

Fundacja ucieszyła też 16-letniego Kamila, który zmagają się z mięśniakiem Ewinga. Jego wielkim marzeniem było posiadanie dobrego komputera. Kamil jest zapalonym komputerowcem, z tą dziedziną techniki wiąże swoją przyszłość – jest uczniem pierwszej klasy w techniku informatycznym. Od razu sprawdził parametry swojego nowego sprzętu i ogłosił wszystkim, że jest to

właśnie komputer, o jakim marzył, a nawet jeszcze lepszy.

24 września rzeczywistością stała się fantazja 15-let-

niego Patryka z Gdyni, który choruje na raka nosogardła. Chłopiec po kilku latach walki z rakiem wreszcie powraca do zdrowia i cieszy się

z każdego kolejnego dnia. Patryk marzył o posiadaniu własnego czworonoga, który będzie jego przyjacielem i towarzyszem w walce ze skutkami chemioterapii. Oprócz wymarzonego pieska rasy shih-tzu otrzymał także zestaw akcesoriów niezbędnych do opieki nad pupilem.

7-letnia Kinga marzyła o laptopie. Zmagająca się z zespołem cech wrodzonych dziewczynka jest pod opieką wielu lekarzy oraz poddawana jest ciągłej rehabilitacji. Cały czas nie ma postawionej diagnozy. Ma problemy z oczami, wątrobą, tarczycą, kręgosłupem, walczy z epilepsją i niskorostkością. W najbliższym roku czeka ją ciężka operacja kręgosłupa, gdyż skolioza sięga już 45 stopni.



Kinga marzyła o laptopie.

Fot. Fundacja

Fundacja Dziecięca Fantazja

Jest organizacją non-profit, posiadającą status Organizacji Pożytku Publicznego. Powstała w 2003 roku. Podopiecznymi fundacji są dzieci zmagające się z nowotworami, wadami wrodzonymi i chorobami genetycznymi. Fundację można wesprzeć: przez przekazanie odpisu 1 % podatku dochodowego, przez wpłatę na konto w Banku Polskiej Spółdzielczości SA nr 14 1930 1523 2310 0345 8400 0001, „zaadoptowaniem” konkretnego

marzenia chorego dziecka z danego regionu, uczestnictwem w imprezach organizowanych przez cały rok na rzecz podopiecznych. Rodziny, które zmagają się z ciężkimi chorobami dzieci, mogą zgłaszać dziecięce marzenia za pośrednictwem formularza zgłoszeniowego dostępnego na stronie internetowej fundacji www.f-df.pl oraz listownie. Kontakt: Anna Cieślarska, tel. 606 408 552, e-mail: anna@f-df.pl.

Od fundacji dostała nie tylko laptop, ale i zestawy Barbie.

Cieszyła się z podarunku (nowego łóżka z materacem) także 17-letnia Ilona, która zmagają się z mózgowym porażeniem dziecięcym i in-

nymi chorobami. Mebel był niezwykle potrzebny dziewczynce, ponieważ w jej stanie stare łóżko wywoływało więcej bólu niż dawało możliwość spokojnego snu.

(MARA)



TEMAT DNIA: CHOROBA REFLUKSOWA

Dokucza ci zgaga? To może być refluks

Schorzenie uprzykrza życie już co piątej osobie

Istotą choroby refluksowej, określanej także skrótem GERD, jest cofanie się kwaśnej treści żołądkowej do przełyku. Zjawisko to powoduje dyskomfort, a z czasem prowadzi do wystąpienia różnych powikłań.

- Trzeba zaznaczyć, że u większości z nas po spożyciu posiłku niewielka jego ilość jest zarzucana do przełyku. Zjawisko to nie ma jednak charakteru chorobowego. Nazywa się je wręcz refluksem fizjologicznym - wyjaśnia dr hab. n. med. Krzysztof Gutkowski, specjalista gastroenterologii.

Pomijając zaawansowaną ciążę, w której większość kobiet skarży się na refluks, ryzyko rozwoju schorzenia wzrasta po 40. roku życia. Kobiety chorują również często jak mężczyźni.

Nawet połowa chorych nie ma objawów

Dane pochodzące z różnych krajów europejskich i USA dowodzą, że refluks występuje u blisko 20 proc. populacji i odsetek ten systematycznie wzrasta. Choroba może przebiegać zupełnie bezobjawowo. Nawet u 40 do 50 proc. chorych rozpoznanie schorzenia jest możliwe

dopiero w trakcie gastroscopii.

- W przypadku objawowej postaci choroby pacjenci skarżą się na zgagę, odbijanie kwaśną treścią. Doskwiera im ból w nadbrzuszu lub klatce piersiowej. Rzadziej chorzy skarżą się na tzw. puste odbijanie, zaburzenia snu, przewlekłą chrypkę i kaszel. Znałe są przypadki nawracających zapaleń gardła lub krtań, drobnych nadżerek na powierzchni szkliwa zębów, zapaleń ucha, a nawet astmy oskrzelowej powodowanej przez GERD - wymienia docent Gutkowski.

Gastroskopia

- podstawowe badanie

Aktualnie wyróżnia się trzy postaci choroby refluksowej: nienadżerkową (najczęstszą), nadżerkową (nadżerki są obecne w przełyku) i tzw. przełyk Barretta, gdy zmiany zapalne są bardzo nasilone.

- Na podłożu przełyku Barretta może rozwinąć się nowotwór: rak gruczołowy przełyku. Dlatego chorzy wymagają systematycznych, kontrolnych gastroscopii - dodaje specjalista.

Najważniejszym badaniem potwierdzającym chorobę refluksową jest gastroscopia.

Zywnienie

Zgaga

Spożywanie poniższych produktów może powodować cofanie się kwasów żołądkowych do przełyku i powstawanie zgagi.

Sok pomarańczowy, pomidorowy i żurawinowy

Purre, frytki

Mielona wołowina, stek z widocznym tłuszczem

Lody, śmietana, koktajl mleczny

Likier, wino

Kawa (bezkofeinowa lub zwykła) i herbata

Sos do sałatek, sos vinaigrette

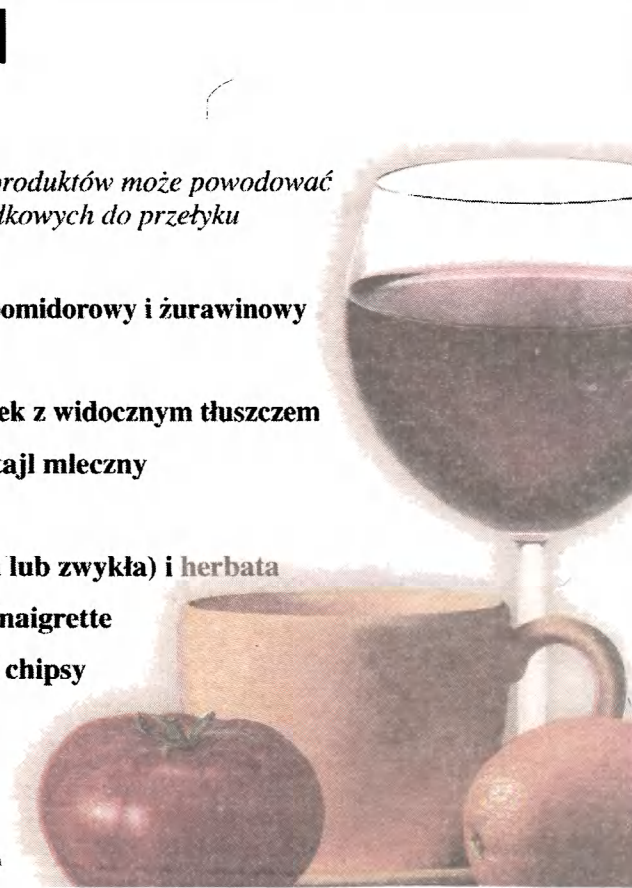
Smażone przekąski i chipsy

Ciastka z tłuszczem

© 2007.02.19 MCT/Bulls

Źródło: „Your Guide to Heartburn/GERD” - Sharon Wilson

Jest to badanie polegające na wprowadzeniu przez gardło do przełyku giętkiej sondy z kamerą i źródłem światła, po-



łączonej z monitorem, na którym można dokładnie obejrzeć błonę śluzową pokrywającą przełyk. Do badań

uzupełniających należy badanie radiologiczne przełyku wykonywane po połknięciu środka cieniującego oraz spe-

cialistyczne badania oceniające stopień kwasowości i ciśnienie w przełyku.

Przyczyn może być wiele

Nie ma jednego czynnika sprawczego choroby. Najistotniejszy stanowi zaburzenie w funkcjonowaniu tzw. mechanizmu antyrefluksowego. Poza czynnikami genetycznymi, o których niewiele wiadomo, wyróżnia się grupę czynników anatomicznych, czynnościowych i tzw. środowiskowych.

- Czynniki anatomiczne uwzględniają nieprawidłowości w połączeniu przełyku z żołądkiem. Z kolei czynnościowe dotyczą zaburzeń mechanizmów odpowiedzialnych za motorykę oraz prawidłowe napięcie dolnego zwieracza przełyku. Najszerszą grupę stanowią czynniki środowiskowe, do których zalicza się otyłość, palenie papierosów, picie alkoholu, mocnej kawy, herbaty, napojów gazowanych i stosowanie ostrych przypraw - mówi specjalista.

Objawy potęguje też zjadanie dużych posiłków i w krótkim czasie przed snem. Dolegliwości mogą nasilać również niektóre leki.

Ewa Kurzyńska

ewa.kurzynska@mediaregionalne.pl

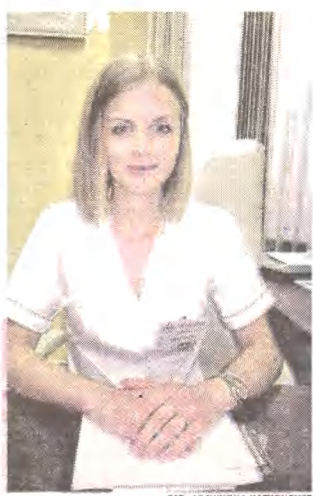
ZDANIEM EKSPERTA

Dieta może złagodzić objawy

Rozmowa z Moniką Lenart, dietetykiem Naturhouse

- Jakich produktów powinny unikać osoby cierpiące na refluks żołądkowo-przełykowy?

- Należy przede wszystkim ograniczyć spożywanie produktów pobudzających wydzielanie soku żołądkowego, drażniących receptory czuciowe w przełyku oraz opóźniających opróżnianie żołądka. To potrawy ciężkostrawne, smażone na głębokim tłuszczu, produkty o wysokiej wartości tłuszczu, soki i owoce cytrusowe. Warzywa, takie jak: karczochy, szparagi, pomidory, cebula. Również czekolada oraz inne słodkie czekoladowe, mocna kawa, herbata, napoje gazowane, alkohol, jak również ostre przyprawy, np.: chilli, curry, musztarda, pieprz. Nasileniu dolegliwości związanych z refluksem sprzyjają



FOT. ARCHIWUM NATURHOUSE

również nawyki takie jak palenie papierosów.

- Po jakie produkty i potrawy powinni zatem sięgać chorzy?

- Część produktów spożywczych sprzyja łagodzeniu objawów refluku. Należą do nich przede wszystkim mleko i jego przetwory, gdyż neutralizują kwaśne środo-

wisko przełyku. Osoby chore powinny pić minimum 1,5 l wody mineralnej niegazowanej dziennie, gdyż spłukuje ona kwas solny zawarty w żołądku i tym sposobem łagodzi objawy. Do diety osoby cierpiącej na refluks można również wprowadzić napar z siemienia lnianego i sucharki, co doskonale łagodzi objawy choroby.

- Czy sposób przyrządzania potraw i wielkość porcji mogą mieć wpływ na nasilenie dolegliwości?

- Bardzo istotnym czynnikiem w diecie osoby chorej na refluks jest liczba posiłków spożywanych w ciągu dnia. Powinno się jeść 5-6 razy dziennie, porcje małe objętościowo, o umiarkowanej temperaturze. Posiłki powinny być przygotowywane beztłuszczowo, czyli na parze lub gotowane. Natomiast produkty smażone powinny się całkowicie wyeliminować z diety.

Rozmawiała Ewa Kurzyńska

WARTO WIEDZIEĆ

Czy to na pewno refluks?

Objawy, które są charakterystyczne dla refluku, mogą naśladować symptomy spowodowane przez inne choroby. Dlatego w diagnostyce należy uwzględnić choroby przełyku o innym podłożu, tj. zapalenia wywołane m.in. przez wirusy, grzyby czy leki, jak również nowotwory przełyku.

- Ból w nadbrzuszu, który jest jednym z wiodących objawów GERD,

może wystąpić nie tylko w przypadku choroby refluksowej, ale także w przebiegu chorób zapalnych oraz nowotworowych żołądka i dwunastnicy, chorób wątroby i dróg żółciowych, a także chorób trzustki - zauważa dr hab. n. med. Krzysztof Gutkowski.

Zespół tzw. refluksowego bólu w klatce piersiowej wymaga różnicowania przede wszystkim z cho-

robą niedokrwienną mięśnia sercowego.

Dlatego tak ważne jest, by chory z refluksem był pod opieką gastrologa. Skierowanie do takiego specjalisty może wystawić lekarz rodzinny. W przypadku podejrzenia choroby serca wskazana jest natomiast konsultacja kardiologiczna. Skierowanie także może wystawić lekarz podstawowej opieki zdrowotnej. **ewa**

TO JEST WAŻNE

Pomoże zmiana stylu życia oraz odpowiednia dieta

- Walka z refluksem rozpoczyna się od wyjaśnienia pacjentowi istoty choroby i zalecenia zmiany stylu życia oraz nawyków dietetycznych. Szczególny nacisk kładzie się na zmniejszenie objętości posiłków, rezygnację z alkoholu, nikotyny, potraw ostrych, tłustych i napojów gazowanych.
- Ważne jest zmniejszenie masy ciała u pacjentów z nadwagą i otyłością. U części chorych dobre efekty

przynosi uniesienie wezgłowia łóżka w czasie snu.

- Podstawę farmakoterapii stanowią leki blokujące produkcję kwasu solnego w żołądku (tzw. inhibitory pompy protonowej). Są one uznawane za „złoty standard” w leczeniu choroby refluksowej. Należy pamiętać, że leki te powinny być przyjmowane przez pacjenta na 30-60 minut przed posiłkiem! Efekt działania jest lepszy, jeśli są one

podawane w dwóch dawkach podzielonych w ciągu doby.

- U osób z ciężką postacią choroby refluksowej, u których pomimo stosowania inhibitorów pompy protonowej dolegliwości nasilają się, w porze nocnej można włączyć dodatkowo lek z grupy tzw. blokerów receptora histaminowego H2. Preparat taki pacjent przyjmuje przed udaniem się na spoczynek.

ewa

NASTĘPNY TEMAT

Paliwo dla mózgu - co jeść, by lepiej się uczyć i wydajniej pracować



Zasady zakupów w internecie

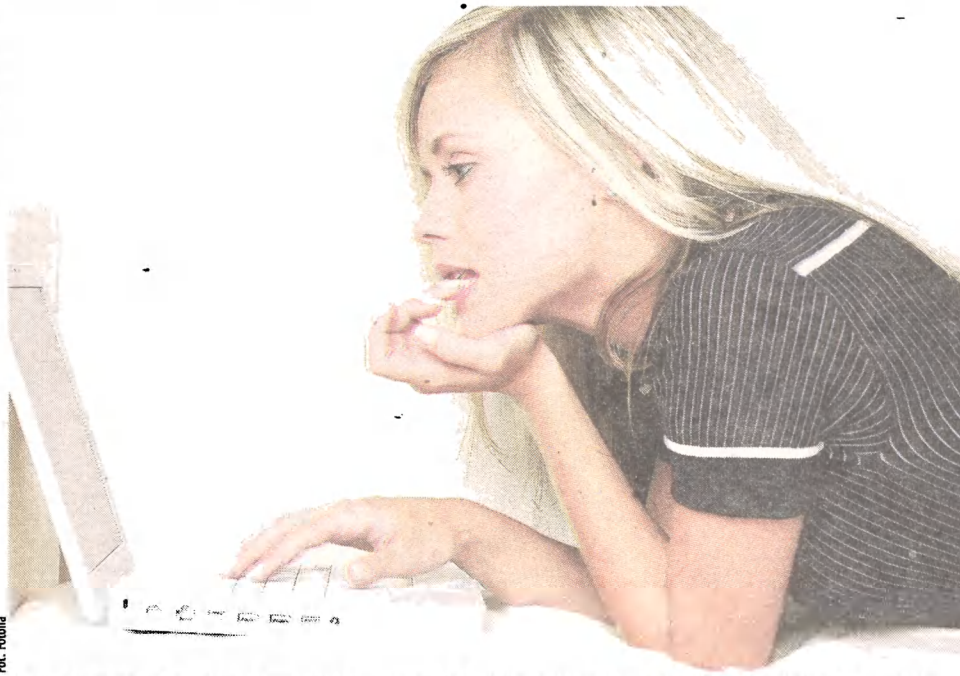
PRAWA KLIENTA Pokochaliśmy wirtualne sklepy, w których kupujemy szybciej, wygodniej, a często taniej. Ale jak to robić bezpiecznie?

Niestety, jak w każdej branży i w tej zdarzają się nieuczciwi sprzedawcy, którzy poprzez niekorzystne zapisy w regulaminach starają się ograniczać prawa konsumentów. Warto jednak wiedzieć, że przy umowach zawieranych na odległość my, nabywcy, podlegamy szczególnej formie ochrony. Przeczytaj, co nam przysługuje.

PRAWO DO ODSTĄPIENIA OD UMOWY

Kupując w internecie, jako klienci nie mamy bezpośredniego kontaktu ze sprzedawcą i z oferowanym produktem i właśnie dlatego korzystamy z uprawnień nieprzewidzianych w tradycyjnej sprzedaży.

1. Naszym podstawowym prawem jest możliwość odstąpienia od umowy w terminie do 10 dni bez podania przyczyny. Mówi o tym ustawa z 2 marca 2000 roku o ochronie niektórych praw konsumentów oraz odpowiedzialności za szkodę wyrządzoną przez produkt niebezpieczny.
2. Aby skorzystać z powyższego przywileju, należy wysłać sprzedawcy stosowne oświadczenie na piśmie.
3. Żądanie zapłaty za wycofanie się z umowy (tak zwane go odstąpienie) jest bezprawne! Nawet jeśli widzimy w regulaminie sklepu, nie ma mocy wiążącej.
4. Sprzedawca zobowiązany jest zwrócić całą kwotę wpłaconą przez klienta (cenę towaru oraz pieniądze wydane na dostarczenie towaru) w ciągu 14 dni kalendarzowych (nie roboczych) od otrzymania odesłanego towaru.
5. Wbrew obiegowej opinii nie musimy zwracać przedmiotów w oryginalnych i nieuszkodzonych opakowaniach. - Ustawa w tej materii nie wyznacza nam jakichkolwiek warunków. Towar możemy odesłać dowolnie opakowany, byleby zabezpieczyć go przed uszkodzeniem w czasie transportu - wyjaśnia Paweł Kobierzewski, radca prawny w Kancelarii Waluga Szczurowski & Wspólnicy.



Zanim kupisz coś w wirtualnym sklepie, sprawdź opinie o nim, na przykład na forach internetowych

od umowy. Jest to niemożliwe na przykład w przypadku:

- nagrań audialnych, wizualnych oraz innych programów komputerowych - jeśli nabywca usunął oryginalne opakowanie;
- przedmiotów wykonanych na indywidualne zamówienie - to jest o właściwościach określonych przez konsumenta w złożonym przez niego zamówieniu lub ściśle związanych z jego osobą;
- produktów, które szybko tracą ważność (chodzi tu na przykład żywność);
- prenumeraty prasy;
- umowach w zakresie gier i zakładów.

NIEZGODNOŚĆ TOWARU Z UMOWĄ

1. Zamiast zwyczajowo przyjętej wady towaru, w przepisach konsumenckich spotykamy się z określeniem niezgodności towaru z umową.
2. Jeśli nabywca uzna, że zakupiony przedmiot posiada wady, został niedokładnie lub błędnie opisany, a tym samym okazał się niezgodny z umową, może żądać doprowadzenia go do stanu z nią zgodnego - w drodze bezpłatnej naprawy lub wymiany na nowy.
3. W wypadku uchylenia się od wypełnienia tej powinności przez sprzedawcę można odstąpić od umowy - żądając zwrotu zapłaconej kwoty.

na adres sklepu internetowego, który musi się do niej odnieść w ciągu 14 dni kalendarzowych.

2. Brak odpowiedzi jest traktowany jako akceptacja przedstawionych przez nabywcę roszczeń.
3. Wynikająca z ustawy odpowiedzialność sprzedawcy trwa dwa lata - chyba że w umowie termin ten został wydłużony. Jego skrócenie jest już jednak niezgodne z prawem.
4. Natomiast termin na zgłoszenie roszczenia to rok od chwili, gdy wykryliśmy daną wadę.
5. Warto pamiętać, że klient robiąc zakup w internecie - o ile nie zastrzeżono inaczej - obowiązują przepisy kraju, w którym zarejestrowany jest odwiedzany przez niego sklep.

GWARANCJA

1. Pod tym pojęciem kryje się zobowiązanie sprzedawcy do tego, że w określonym czasie zakupiony towar będzie działał bez problemów.
2. Warto wiedzieć, że do jej udzielenia sprzedawca czy producent nie są prawnie zobowiązani. Jeśli jednak zdecydują się na ten krok, odpowiadają za wszelkie usterki, które pojawią się w czasie obowiązywania gwarancji. Z reguły w terminie dłuższym niż w przypadku reklamacji, na przykład trzyletnim.

GDZIE PO POMOC

1. Kupując w internecie, nabywca ma prawo do otrzymania jasnej i pełnej informacji. Ponieważ w przypadku transakcji online jest on tak zwaną słabszą stroną, ustawodawca zadbał o sformułowanie przepisów dających konsumentowi szczególne prawa. W przypadku ich łamania należy powiadomić sprzedawcę o problemie. Jeśli negocjacje skończą się fiaskiem - zwrócić się po bezpłatną pomoc prawną. Tego typu usługi świadczy między innymi miejski lub powiatowy rzecznik konsumenta.
2. Na okoliczność zakupu w sklepie z siedzibą w innym kraju europejskim pomocy udzieli zaś Europejskie Centrum Konsumentów. Adres: Plac Powstańców Warszawy 1, 00-950 Warszawa, tel. 22 55 60 118; mail: info@konsument.gov.pl Godziny pracy: od poniedziałku do piątku w godz. 8.30-16.30. Dyżur telefoniczny (porady dla konsumentów) odbywa się w tych dniach w godz. 10.00-14.00. ECK informuje, że udziela odpowiedzi na korespondencję otrzymywaną pocztą elektroniczną, która spełnia określone wymogi. Pismo takie powinno co najmniej wskazywać:
 - imię i nazwisko osoby, od której pochodzi;
 - jej adres (kod pocztowy, miejscowość, ulica i nr domu);

O TYM WARTO WIEDZIEĆ, ZANIM WYDASZ PIENIĄDZE

Decydując się na zakupy w sklepie internetowym, sprawdźmy jego wiarygodność. Możemy na przykład przeczytać komentarze dostępne na forach internetowych czy porównywarce cen. Dowiemy się z nich, co o danej firmie sądzą jej dawni klienci. Pozwoli to zawczasu zrezygnować z usług niesolidnych sprzedawców.

Koniecznym jest również zapoznanie się z regulaminem danego sklepu. Zwróćmy uwagę na przepisy dotyczące dokonywania płatności, możliwości zwrotu zakupionego towaru oraz ochrony gromadzonych danych osobowych (tak zwana polityka prywatności). Dzięki tej wiedzy unikniemy przykrych i czasami bardzo kosztownych niespodzianek.

Przed zatwierdzeniem płatności w sklepie internetowym warto sprawdzić, czy transakcja odbywa się za pośrednictwem szyfrowanego połączenia. Na początku adresu witryny powinno widnieć https zamiast http. A na dolnej belce przeglądarki powinien pojawić się symbol klucza lub kłódki. Po kliknięciu na niego otrzymamy informacje na temat certyfikatu bezpieczeństwa danej witryny. Jeśli stracił ważność lub nie można go zweryfikować, lepiej zrezygnujmy z zakupów.

Dzięki internetowym porównywarce cen sprawdzimy, w którym sklepie zapłacimy najmniej za dany towar. Pamiętajmy jednak, że niska cena może się wiązać z wyższymi kosztami dostawy lub dłuższym czasem oczekiwania na przesyłkę.

Otrzymując ofertę e-mailem, nie korzystajmy z podanych linków. Na stronie sklepu wejdźmy wpisując adres w oknie przeglądarki. Unikniemy oszustów podszywających się pod legalnie działające sklepy.

O TYM PRZECZYTASZ

Mieszkanie
dla Młodych

W poniedziałek napiszemy, komu państwo pomoże w zakupie wymarzonego mieszkania.

• opis sprawy, której dotyczy w treści.

3. W przypadku chęci rozwiązania sprawy na drodze porozumienia można odwieźć jeden z szesnastu polubownych sądów konsumenckich, które działają przy wojewódzkich inspektorach inspekcji handlowej.

4. Zawsze istnieje także możliwość zgłoszenia sprawy do sądu powszechnego.

JAK BEZPIECZNIE PŁAĆ KARTĄ

W ostatnim czasie po świecie gruchnęła informacja o kradzieży numerów 160 mln kart kredytowych. Pamiętajmy jednak, że nawet jeśli przestępcy poznają numer naszej karty, to jeszcze nie oznaczają, że mogą nas okraść. Co robić, by płatności w internecie za pomocą „plastiku” były bezpieczne? Radzi Jarosław Sadowski, główny analityk firmy Expander.

• Aby zabezpieczyć się przed tego rodzaju kradzieżą, warto sprawdzić, czy nasz bank umożliwia ustawienie oddzielnego limitu bezpieczeństwa dla transakcji internetowych. Jeśli tak, to najlepiej go ustawić na 0 zł, czyli zablokować możliwość dokonywania tego typu operacji. Gdy będziemy chcieli dokonać zakupów w internecie, wtedy limit możemy podwyższyć, a po dokonaniu zapłaty ponownie wyzerować.

• Jeśli bank nie pozwala ustanawiać takich limitów lub jeśli wydaje nam się to zbyt kłopotliwe, możemy skorzystać z innego rozwiązania. Zamiast używać do płacenia w sieci swojej karty kredytowej z wysokim limitem czy karty do konta, lepiej wyrobić sobie tzw. eKartę lub kartę przedpłaconą. Ich olbrzymią zaletą jest to, że aby móc dokonać płatności, trzeba najpierw wpłacić na nie pieniądze. Jeśli będziemy dokonywali wpłat tylko wtedy, gdy będziemy chcieli coś zapłacić, nie musimy się obawiać, że ktoś nas okradnie. Standardowo nie będzie na nich żadnych pieniędzy. Różnica między kartą przedpłaconą a eKartą jest taka, że ta druga może służyć tylko do płacenia w sieci. Nie ma bowiem ani paska magnetycznego, ani chipa. Tymczasem kartą przedpłaconą można zarówno płacić w zwykłych sklepach, jak i dokonywać wypłat gotówki z bankomatów. (oprac. kb)





Jeśli masz zdjęcie swojego zwierzaka i chcesz pokazać go innym, przyslij je nam na adres: anna.czemy-marecka@mediaregionalne.pl

Czas jesiennego sadzenia

PORADY Jesień mamy w pełni, ale jeszcze nie jest za późno na posadzenie niektórych cebul kwiatowych. Jeśli zrobimy to teraz, wiosną w ogrodzie będzie kolorowo.

Irena Boguszewska

irena.boguszewska@mediaregionalne.pl

W sadzie i ogrodzie sadzimy drzewa i krzewy owocowe oraz ozdobne, liściaste i iglaste. Jednak, uwaga! Na glebach ciężkich drzewa i krzewy mogą nie zdążyć ukorzenić się przed zimą, w takim przypadku lepiej sadzić je wiosną.

Najlepsze dla amatorów będą odmiany odporne na choroby, dające obfite plony i niewymagające częstego opryskiwania. Wśród dostępnych jabłoni znajdziemy Gold Star, Ligol, Champion, wśród gruszy Bonkreta Williamsa, Faworytka, Konferecja, wśród śliw Renkloda Ulena, Węgierka Wczesna, wśród wiśni Łutowka i Northstar.

Zbieramy gruszki

W październiku zbieramy owoce późnych odmian gruszy i jabłoni. Zdejmujemy również podpory dla gałęzi drzew owocowych. Zbieramy z drzew wszystkie zeschnięte owoce, żeby zapobiec atakom chorób grzybowych. Właśnie teraz zakładamy opaski i bielimy pnie drzew owocowych. Najlepszym momentem jest chwila, gdy liście zaczynają żółknąć. Zdejmujemy i palimy opaski oraz pułapki lepowe wyłapujące szkodniki.

Nawozimy

Październik jest idealnym miesiącem na nawożenie. W tym celu wykorzystać możemy kompost lub nawozy fosforowe i potasowe. Natomiast nie stosujemy teraz nawozów azotowych, gdyż przedłużają one okres wegetacji drzew i krzewów, co może stać się przyczyną przemarznięcia naszych roślin.

Pamiętajmy, by nawozy rozłożyć wokół drzew i krzewów kółkiem, ponieważ najczęściej aktywnych korzeni znajduje się na obrzeżu korony. Stosując nawozy, możemy płytko wymieszać je z ziemią.

Właśnie teraz powinniśmy wyjąć gotowy kompost ze spodu pryzmy i rozłożyć wokół roślin. Nierozłożone resztki ponownie wrzucamy na kompost.

Resztki roślin zebranych w ogrodzie w trakcie porządków możemy wykorzy-



W październiku zbieramy późne owoce i wsadzamy cebule kwiatów, które rozkwitną na wiosnę.

Fot. www.sxc.hu

stać na kompost lub pozostawić zakopane w glebie. Uważamy jednak, by nie pozostawić w ziemi resztek chwastów korzeniowych i chorych roślin.

Sadzimy róże

Październik jest również doskonałym miesiącem na sadzenie róż. Dobrze rosną one w miejscach słonecznych, osłoniętych od porywistych wiatrów, najlepiej w wilgotnej, piaszczysto-gliniastej glebie z dużą zawartością próchnicy. W wybranym

przez nas miejscu przekopujemy ziemię i nawozimy ją nawozem dla róż lub dobrze rozłożonym kompostem. Po dwóch tygodniach możemy już sadzić krzewy.

Przed zimą wrażliwe na mróz krzewy i pnącza, róże, hortensje czy powojniki u nasady obrysujemy ziemią lub korą do wysokości 20-40 centymetrów.

Siejemy malwy

Pamiętajmy, że wiele roślin, głównie jednorocznych, rozkwitnie w przyszłym roku

wcześniej, jeśli posiejemy je jesienią. Właśnie teraz posiać możemy: czarnuszki, chabry – piżmowe i bławatki, dimorfoteki – złociste i zatokowe, komosy, maki – polne i lekarskie, smagliczki nadmorskie, ostróżki, ubiorki – gorzkie i tarczowe, nagietki oraz gipsówki wytworne. Siewki, które powinny pojawić się jeszcze przed zimą, okryjemy gałązkami roślin iglastych.

W październiku sadzimy również konwalie. Przesadzać możemy tylko konwalie ogrodowe, leśne są bowiem

pod ochroną. Właśnie teraz sadzimy też rośliny dwuletnie – malwy, dzwonki, naparstnice i bratki. Do połowy miesiąca posadzmy cebule czosnków ozdobnych, kosaćców cebulowych, cebulic, szafirków, śniedków, tulipanów, lilii oraz bulwki krokusów.

Pamiętajmy, by po pierwszych przymrozkach miejsca, gdzie posadziliśmy cebulki, przykryć 2-4 centymetrową warstwą kory lub torfu.

Wykopujemy

Sadząc cebulki musimy pamiętać o wykopaniu cebul, bulw i kłaczy roślin niezimujących w gruncie: tygrysówki, frezji, fiołków alpejskich, galtonii, jeśli nie zrobiliśmy tego wcześniej.

Po pierwszych przymrozkach wykopmy begonie bulwiaste, dalie i pacioreczniki. Ich pędy przycinamy do 10-15 centymetrów ponad karpą. Karpy dalii ułożymy przeciętymi pędami w dół, by wypłynął z nich sok. Tak przycięte suszymy przez kilka dni w przewiewnym miejscu. Po kilku dniach, gdy przeschną, umieścimy je w skrzynkach i przysypmy torfem lub korą. Przysypane karpy dalii, pacioreczników i bulwy begonii przechowujemy w chłodnych, ciemnych i suchych pomieszczeniach w temperaturze około 5 stopni Celsjusza.

Bulwy mieczyków, które wykopaliliśmy we wrześniu, po osuszeniu powinniśmy oczyścić z ziemi i luźnych łusek. Odrzucmy chore bulwy, zdrowe dosuszymy przez kilka dni w temperaturze 20 st. C i przechowujemy do wiosny w temperaturze około 5 st. C.

Te cebule, które pozostają zimą w gruncie, przykryjemy suchymi liśćmi, słomą lub gałęziami świerkowymi.

Ostatnie koszenie trawnika

Posiadacze trawników powinni skosić jej w październiku jeszcze co najmniej dwa razy. W drugiej połowie miesiąca kosimy po raz ostatni. Jeśli jest sucho, podlejmy nasz trawnik. Po skoszeniu warto rozłożyć na nim cienką, półcentymetrową warstwę dojrzałego kompostu.

Wszystko o cebulach

W październiku możemy jeszcze posadzić na przykład czosnki ozdobne, kosaćce cebulowe, które kwitną latem, krokusy wiosenne, lilie, szafirki, tulipany.

Roślin cebulowych nie należy sadzić rok po roku w tym samym miejscu, gdyż prowadzi to do nagromadzenia się tam chorób i szkodników charakterystycznych dla danego rodzaju roślin.

Nie należy sadzić ich także po niektórych warzywach i owocach, takich jak: ogórki, pomidory, kapusta, bruksełka, brokuły, a także po truskawkach i poziomkach.

Przy sadzeniu cebul obowiązuje jedna generalna zasada – należy umieścić je w ziemi na głębokości równej trzem wysokościami cebuli. Oznacza to, że cebula, która ma wysokość 4 cm, powinna być posadzona na głębokość 12 cm.

Na glebach lekkich, piaszczystych sadzimy je 2-3 cm głębiej, a na ciężkich gliniastych 2-3 cm płycej.

Cebule można posadzić na różne sposoby. Jeden z nich, zwany metodą holenderską, polega na zdjęciu warstwy ziemi, ułożeniu cebul i przykryciu ich zdjętą warstwą. Szczególnie jest to przydatne, jeśli chcemy posadzić cebule na trawniku.

Drugim sposobem jest wykorzystanie małych łopatek lub specjalnych sadzarek do cebul.

W rejonach, w których są myszy i nornice, można (a wręcz należy) sadzić cebule w plastikowych, specjalnych koszykach, które zabezpieczą rośliny przed zjedzeniem przez szkodniki, a także ułatwią ich późniejsze wykopywanie. W koszykach sadzimy też cebule roślin dla nas cennych, aby nie uszkodzić ich później podczas wykopywania.

Okrywamy rabaty

Po pierwszych przymrozkach należy grządkę z cebulami okryć jedliną, torfem lub słomą. To powinno dobrze zabezpieczyć je przed przemarzaniem zimą, a także przed wysuszeniem i zachwaszczeniem wiosną. Wśród kwiatów cebulowych szczególnie podatne na niskie temperatury są hiacynty i narcyzy. ■

Październik

- Wykopujemy późne odmiany ziemniaków, marchwi i pietruszki, a także dalie i mieczyki.
- Byliny ścinamy tuż przy ziemi. Delikatne gatunki okrywamy liśćmi, słomą i włókną.
- Przeprowadzamy cięcia prześwietlające i odmładzające naszych drzew oraz krzewów owocowych.
- Sadzimy róże i drzewa owocowe

- śliwy, jabłonie i grusze. Pamiętajmy! Nie przycinamy ich teraz, a dopiero na wiosnę. Musimy je obficie podlać i zabezpieczyć przed mrozami i gryzoniami.
- Rozmnażamy wiciokrzew, powojnik, hortensję pnącą (przez odłady).
- Przed nadejściem mrozów obficie podlewamy ogrodowe krzewy, takie jak różaneczniki, bukszpany i rośliny

- szpilkowe.
- Puste grządki, na których chcemy sadzić lub siać coś wiosną, głęboko przekopujemy i pozostawiamy bez grabienia.
- Przykrywamy liśćmi, słomą lub też gałęziami świerkowymi grządki z roślinami cebulowymi, które mogą zimować w gruncie.
- Sadzimy drzewa i krzewy gubiące liście na zimę, rozmnażamy byliny i

- rabarbar.
- Przygotowujemy zrazy do zimo-wego i wczesnowiosennego szczepienia roślin sadowniczych, róż i innych krzewów.
- Grabimy bardzo dokładnie liście z trawników.
- Zasilamy starsze drzewa owocowe nawozami fosforowymi i potasowymi.
- Porządkujemy rabaty. Przygotowujemy

- ziemię pod sadzenie cebuli ozimej i sianie ozimej marchwi oraz pietruszki.
- To doskonała pora na zbieranie nasion, a także na suszenie ziół, jabłek, gruszek, śliwek i natki pietruszki na zimę.
- Opróżniamy oczko wodne.
- Wodę wylewamy, a rośliny i ryby przenosimy do specjalnych pojemników.

Ogród w doniczkach

Roślin pokojowych, oprócz kwitnących, nie należy już nawozić. Podleamy je słabiej niż latem. Nie należy teraz ścinać sadzonek, ponieważ bardzo trudno się ukorzeniają. Sadzimy rośliny cebulowe. Dalie i paciorecznik indyjski ścinamy, bulwy wyjmujemy z doniczek, osuszamy, czyszcimy i suche przechowujemy w skrzynkach.

Pod serową pierzynką

WARZYWA Jesień to idealna pora, aby skusić się na nadziewane warzywa i przyrządzić smakowity obiad, kolację lub przekąskę.

Do faszerowania doskonale nadają się papryki, soczyste bakłażany i cukinie, jędrne pomidory, złociste i czerwone cebule oraz wiele innych. Można do woli eksperymentować i nadziewać warzywa różnymi farszami, zarówno mięsnymi, jak i z kaszy, ryżu czy kukusku. Zjedzone na gorąco, posypane startym serem żółtym, smakują wybornie.

– Pamiętajmy, aby do zapiekania wybrać odpowiedni ser żółty. Żeby po zapieczeniu ser był smaczny, poznamy jego właściwości i wymagania związane z pieczeniem. W ten sposób dowiemy się, jak dany ser zachowa się podczas obróbki termicznej: czy zyska dodatkowe walory smakowe, czy też je straci. Niektóre sery pod wpływem wysokiej temperatury mogą zmieniać smak i zapach na gorszy. Są i takie, które powinno się piec w określonej – nie za wysokiej temperaturze i tylko przez ściśle określony czas. Do faszerowanych warzyw z powodzeniem można użyć sera żółtego Gouda. Po podgrzaniu bardzo dobrze się topi i ciągnie, wydobywając smak potrawy – mówi Ewa Polińska z Monieckiej Spółdzielni Mleczarskiej w Mońkach.

■ Faszerowane papryki z żółtym serem

Składniki dla 4 osób: 100 g ryżu, 2 łyżki oleju roślinnego, 1 cebula drobno pokrojona, 2 ząbki czosnku drobno posiekane, 300 g mięsa mielonego, szczypta ostrej papryki, 1 łyżeczka słodkiej papryki, sól i pieprz, 4 czerwone papryki, 250 g sera żółtego Gouda (np. MSM Mońki) startego na grubej tarce, 3 łyżki posiekanej zielonej pietruszki.

Przygotowanie: Ugotować woreczek ryżu. Na niewielkiej ilości oleju podsmażyć cebulkę, następnie dodać drobno posiekany czosnek. Gdy cebulka zmięknie, dodać mięso mielone. Całość doprawić pieprzem i solą i podsmażyć, aż zacznie się przyrumieniać. Następnie wymieszać w misce ryż, podsmażane mięso z cebulką, zieloną pietruszkę oraz połowę żółtego sera. Z papryk



Zapiekane cukinie.

Fot. Fotolia



Nadziewane bakłażany.

Fot. Fotolia



Klasyka, czyli faszerowane papryki.

Fot. Fotolia

odciąć górną część i wyciąć środek. Jeśli nie chcę stać, można delikatnie podciąć je od dołu. Jednak nie za dużo, aby farsz nie wypadł. Wydrążone papryki nappełnić farszem, włożyć do naczynia żaroodpornego i wstawić do

nagrzanego do 200 stopni C piekarnika. Piec ok. 45 minut aż warzywa będą rumiane. Przed podaniem posypać po wierzchu startym serem żółtym.

■ Faszerowane bakłażany z żółtym serem

Składniki dla 4 osób: 2 świeże bakłażany, 2 główki czosnku, 2 duże papryki: czerwona i żółta, 200 g sera żółtego Gouda, świeży koper, sól, pieprz, oliwa z oliwek, sok z 1 cytryny.

Przygotowanie: Bakłażany myjemy pod bieżącą wodą i przekrajamy wzdłuż. Wydrążamy miękki miąższ, skrapiamy bakłażana sokiem z cytryny, aby nie ściemniał. Następnie smarujemy oliwą z oliwek i układamy w naczyniu do zapiekania lub na blasze wyłożonej folią aluminiową. Przygotowujemy farsz. Obieramy czosnek i kroimy ząbki w plasterki. Papryki kroimy w drobną kostkę i dusimy na łyżce oliwy z oliwek aż zmiękną. Ser żółty również kroimy w kostkę. Nadzienie mieszamy z łyżką oliwy i szczyptą pieprzu. Wypełniamy wnętrze wydrążonych bakłażanów przygotowanym farszem. Pieczemy 30 minut w temperaturze 180 stopni C. Upieczone bakłażany posypujemy świeżo posiekanym koperkiem oraz startym serem żółtym. Dobra rada: Aby spód bakłażanów nie przylegał do blaszki, posmarujemy ją lub folię aluminiową oliwą.

■ Cukinie faszerowane mięsem i żółtym serem

Składniki: 2 średnie cukinie, 500 g mięsa mielonego, 2 cebule, 1 świeża papryka, 4 ząbki czosnku, pęczek natki pietruszki, 2 pomidory, 300 g sera żółtego Gouda, zioła prowansalskie, sól, pieprz do smaku.

Przygotowanie: Cukinie umyć, przeciąć na pół i wydrążyć środek. Do mięsa dodać pokrojoną w kostkę cebulę, pokrojoną w kostkę paprykę, wyciśnięty czosnek, zioła prowansalskie, posiekaną natkę oraz sól i pieprz do smaku. Dodać także ok. 200 g sera żółtego pokrojonego w kostkę, wszystko dokładnie wymieszać i nappełnić cukinie. Na mięso położyć pokrojonego w cząstki pomidora i posypać pozostałym serem startym na tarce. Tak przygotowane cukinie włożyć na natłuszczoną blaszkę i piec w temperaturze 180 stopni C przez ok. 45-50 minut.

(OPRAC. MARA)

Galeria naszych ulubieńców

Tu jest miejsce na zdjęcie twojego psa, kota, chomika, żółwia czy innego zwierzątka, który podbił serce twoje i twojej rodziny. Jeśli chcesz pochwalić się nim przed naszymi czytelnikami,ześlij fotografię e-mailem na adres anna.marecka@mediaregionalne.pl. Dopisz kilka zdań o bohaterze fotografii i swoje dane (imię, nazwisko, miejsce zamieszkania). Czekaj cierpliwie na publikację.



– Edek (zdjęcie u góry) to bojownik, a Bucyfaj – kot przygarnięty, za co jest bardzo wdzięczny – przysłała Ewa.

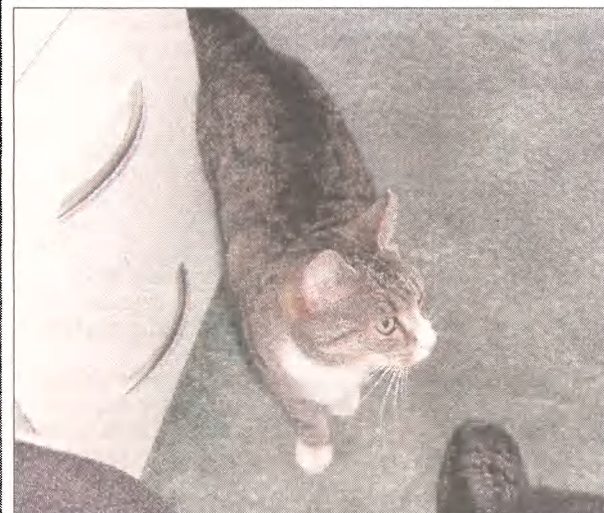
Fot. Cytelnik

Kącik adopcyjny

Jeśli macie psy lub koty do oddania w dobre ręce, przysyłajcie zdjęcia z opisem i danymi do kontaktu na adres: anna.marecka@mediaregionalne.pl.



– Oddam w dobre ręce pieska o imieniu Bruno. Jest to pies mieszany (myśliwski, krzyżówka rodezjana). Posiada on wszystkie szczepienia, jest odrobaczony, wykastrowany w tym roku. Ma skończone 3,5 roku. Bardzo lubi towarzystwo innych osób. Lubi długie spacerować. Jeżeli ktoś się zdecyduje, proszę o kontakt: 880-209-984 – przysłała Beata Spychalska.



– Misia szuka domu. Jest łowna, czysta, wysterylizowana, ma trzy lata. Kontakt: ewa.stadnicka8@gmail.com.

ZAPROSZENIE

Noc wilków w Ogrodzie Zoologicznym w Ueckermünde

Ogród Zoologiczny w Ueckermünde (po niemieckiej stronie Zalewu Szczecińskiego) zaprasza dzisiaj (sobota) na spotkanie z wilkami.

Program:
■ godz. 9 – wilcza wędrowka z opiekunem wilków, zbiórka: Fennschänke w miejscowości Hintersee, czas trwania około dwóch 2 godzin,

■ godz. 11 do 18 – kreatywny warsztat i wystawa Niemieckiego Związku Ochrony Przyrody przy zagrodzie wilków w Ogrodzie Zoologicznym Ueckermünde,

■ godz. 15 – darmowy wykład o wilkach (w jęz. niemieckim), miejsce: Szkoła Zoologiczna Ogródu Zoologicznego Ueckermünde, tylko po wcześniejszym zgłoszeniu (004 93 9771 549 417),
■ godz. 18.30 – program wie-

czorny (wstęp od godz. 18.15), bilet w cenie 6 euro, dzieci do lat 16. mają darmowy wstęp:

– oprowadzanie po zagrodzie wilków i pokazowe karmienie,
– warsztat pod nazwą powrót wilków,
– warsztat zwierzęta nocy,
– na koniec leniuchowanie przy grillu, ognisku i pieczeniu ciasta drożdżowego.

Przez cały dzień podczas pokazowych karmień można

będzie podziwiać również inne zwierzątka:

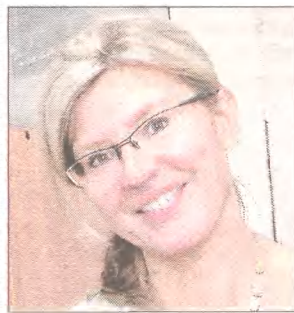
■ godz. 11 i 16 wydry,
■ godz. 13 lamy,
■ godz. 14 lwy,
■ godz. 14.30 lemury,
■ godz. 15 magoty.

Noc wilków odbędzie się w ramach projektu „Zwierzęce niemiecko-polskie spotkania w Ogrodzie Zoologicznym Ueckermünde”, dofinansowanym przez Unię Europejską.

(MARA)

Wychowanie

Sposób na porządek w pokoju nastolatka



Bogna Skarul

bogna.skarul@mediaregionalne.pl

lekkie pochwalenie go, aby dostał wiatru w żagle i ponownie zaskoczył cię pozytywnie.

– Muszę ci powiedzieć, że Kaśka ostatnio stała się jakaś bardziej uporządkowana – powiedziała mi z dumą w głosie moja przyjaciółka, matka 15-letniej Kaśki. – W swoim pokoju ma tak posprzątane, jak nigdy dotąd – dodała. – I to już od dłuższego czasu ma ten porządek u siebie w pokoju – podkreśliła.

– No to może w końcu pod tym względem wyrosła – stwierdziłam z lekkim zdziwieniem w głosie, bo przecież znam tę jej Kaśkę i wiem, że do tej pory do tych bardzo uporządkowanych osób raczej nie należała. Nie wytrzymałam więc z ciekawości i wręcz spytałam: – A co się takiego stało, że Kaśka ma wysprzątaną pokój i, jak

mówisz, już od dłuższego czasu łśni on tą czystością?

– Właśnie to tak do końca nie wiem, jak to się stało – stwierdziła moja koleżanka. – Pamiętam tylko, że to było jakiś tydzień temu. Przyjechała do nas jej ukochana ciocia z Krakowa i Kaśka właśnie z okazji jej przyjazdu posprzątała swój pokój na błysk.

– No i co? Pochwaliła się tym wysprzątanym pokojem twoja córka? – spytałam.

– Oczywiście. Specjalnie ciocię z Krakowa zaprosiła do siebie – opowiedziała mama Kaśki. – Ciocia była zdziwiona, że jest taki porządek w pokoju nastolatki i powiedziała, że jej córki chyba były jakieś dziwne, bo ona nie pamięta, aby w ich pokojach było tak lśniące.

– A ty co na to? – spytałam, bo już się bałam, że mama Kaśki jakimś stwierdzeniem

przekreśliła całą swoją szansę na porządek w pokoju swojej córki.

– No, powiedziała, że u Kaśki w pokoju jest tak zawsze – odpowiedziała mi mama nastolatki i zaraz wytłumaczyła, że tak lekko minęła się z prawdą, bo to jej było wstyd za swoją córkę. A że ciocia z Krakowa i tak tego nie sprawdzi, więc postanowiła jej nakreślić taką raczej pozytywną wizję rodzinki z Pomorza.

– No właśnie – ucieśliłam się i pochwaliłam swoją przyjaciółkę za to, że ona pochwaliła swoją córkę. – No widzisz, teraz ty pochwaliłaś Kaśkę i ona jest dumna, a poza tym nie chce twojego zachwytu stracić. A ja ciebie pochwiliłam po to, abyś częściej chwaliła swoje dziecko. Zobacz, jakie to daje rezultaty – podkreśliłam. ■

Recenzja

Uwaga, mamy arcydzieło

Bartle, 21-letni amerykański żołnierz, szeregowy, walczy w Iraku. Stanowi przyjacielski team z 18-letnim Murphem. Wspierają się, pomagają sobie, razem próbują odnaleźć się w pełnym okrucieństwa świecie wojny, którego nie da się objąć rozumem. Który jest jak z koszmaru snu. Obaj są na granicy szaleństwa. W pewnym momencie młodszy z żołnierzy ginie. Bartle, już po powrocie do kraju, zmaga się nie tylko ze śmiercią przyjaciela, ale i z traumą spowodowaną obietnicą, jaką dał kiedyś jego matka: że sprowadzi Murpha żywego do domu.

Mówi się, że w każdej powieści najważniejsze jest pierwsze zdanie. To, które rozpoczyna „Żółte ptaki” Kevina Powersa, jest genialne: „Wojna próbowała nas zabić wiosną”.

Po kilku następnych zdaniach zajął się autor, czego raczej przy lekturze nie robię. Nie tylko po to, żeby upewnić się, że walczył w Iraku (to czuć od pierwszego akapitu). Zaciekał mnie bardziej styl tej prozy i moje podejrzenia się potwierdziły. Powers jest poetą. I ta poezja, traktowana jako wyjątkowe wyrażenie języka, stylu i kompozycji, a także wielo- wymiarowości i głębia myśli, jest jedną z wielkich zalet tej powieści. Co znakomicie oddał przekład Michała Strąkowskiego.

W recenzji w „The Times” napisano: „Arcydzieło. Klasyka”. „Newseek” stwierdził: „Beletrystyka prawdziwsza od literatury”.



faktu”. Nie jestem specjalną wielbicielką tematyki wojennej, ale ta powieść to coś więcej niż historia dwóch szeregowych walczących w Iraku. A co jeszcze się w niej kryje, najlepiej odkryć samemu. Gorąco zachęcam do lektury.

ANNA CZERNY-MARECKA

Zdobądź książkę,
wysyłając SMS

Dla naszych czytelników mamy trzy egzemplarze książki Kevina Powersa „Żółte ptaki”, wydanej przez wydawnictwo Insignis. Żeby je zdobyć, trzeba odpowiedzieć na pytanie (tak lub nie): Czy polscy żołnierze także brali udział w ostatniej wojnie w Iraku? Odpowiedź należy wysłać SMS-em na nr 72466, w treści wpisując: GPKS odpowiadź. Koszt SMS-a to 2,46 zł z VAT. Czekamy do północy z poniedziałku na wtorek.

DZIECKO

Problemy z matką?
Znajdź przyczynę

Kiedy nasze dziecko skarży się na problemy z matematyką, podejmujemy różne kroki, aby mu pomóc. Zrzucaamy winę na niekompetentnego nauczyciela, sami próbujemy tłumaczyć zadania, zapisujemy je na korepetycje. Jednak aby nasze działania odniosły skutek, należy zacząć od obiektywnej oceny możliwości dziecka i obszarów jego rozwoju.

Matematyka to nauka, w której bez solidnych podstaw nie sposób ruszyć dalej. Bez umiejętności wykonywania prostych działań, znajomości wzorów i zagadnień nie można przejść do następnego tematu. Zaniedbanie podstawowych kwestii na początku edukacji będzie przyczyną późniejszych problemów dziecka z danym przedmiotem. Z czasem nadrobienie zaległości stanie się coraz trudniejsze, a ono samo straci motywację do nauki.

Warto więc przed rozpoczęciem jakichkolwiek działań ocenić poziom wiedzy dziecka.

Sprawdzenie jego mocnych stron i zagadnień, z którymi ma problem, pozwoli opracować efektywny plan nauki. Dobrym rozwiązaniem będzie podzielenie materiału, które dziecko przyswaja na zajęciach szkolnych, na działy tematyczne. Skonstruowanie testów dotyczących poszczególnych zagadnień pomoże ocenić, z czym ma problem i nad czym trzeba szczególnie popracować. Zadania można opracować na podstawie tych proponowanych w podręcznikach szkolnych i vademecum.

Jeśli jednak samodzielne sprawdzenie wiedzy dziecka przekracza nasze możliwości, warto zgłosić się do odpowiednich placówek, które zajmują się edukacją pozaszkolną. – Stworzenie efektywnego planu nauczania dla konkretnego ucznia wymaga dokładnej analizy jego potrzeb – mówi Judith Mermelstein, metodyk programu Math-Riders. – Dlatego przed rozpoczęciem cyklu zajęć pozalekcyjnych bezwzględnie należy zdiagnozować stan wiedzy dziecka w kontekście wymagań

na danym etapie edukacji oraz zbadać poziom jego motywacji – dodaje ekspert.

Uczeń po napisaniu testu wstępnego razem z rodzicami i nauczycielem omawia wyniki, aby wspólnie opracować dalszy plan działania, oparty na jego indywidualnych potrzebach i predyspozycjach.

Co jednak, jeśli okaże się, że to nie tylko umiejętności dziecka stanowią problem? Często przyczyną niepowodzeń w szkole jest jego brak motywacji do nauki. Zagadnienia matematyczne wydają się nie mieć zastosowania w codziennym życiu, przez co rozwiązywanie kolejnych zadań staje się dla dziecka stratą czasu. W takiej sytuacji warto postawić na kreatywność. Można pokazać dziecku zastosowanie matematyki w architekturze i naukach ścisłych, udowodnić, jak umiejętność szybkiego liczenia sprawdza się na zakupach. Poznanie praktycznej strony przedmiotu rozwinię jego wyobraźni i ułatwi zrozumienie zadań.

Czasem jednak przyczyną

trudności dziecka jest brak wiary we własne możliwości. Jedną porażką może wpłynąć negatywnie na podejście do danego przedmiotu i sprawić, że straci ono chęć do dalszej nauki. – Praca nad pewnością siebie jest podstawą, aby uczeń odniósł sukces – tłumaczy Judith Mermelstein. – Ważne jest nie tylko skupienie się na zagadnieniach, z którymi ma problem, ale również pokazanie mu jego mocnych stron. Starajmy się przede wszystkim motywować dziecko do pracy i nauczyć cieszyć się z małych sukcesów.

Nienadrobione zaległości, brak motywacji lub wiary w siebie – aby skutecznie pomóc dziecku z problemami w szkole, należy dokładnie przeanalizować, co jest ich przyczyną. Tylko wtedy będziemy w stanie podjąć odpowiednie kroki i opracować plan działania. Widząc nasze zainteresowanie i wsparcie, dziecko zrozumie, że przy odrobinie wysiłku pokona trudności. Im szybciej się tego podejmie, tym lepiej poradzi sobie z nauką w przyszłości.

(OPRAC. MARA)

Baba swoje, Dziad swoje

Sienkiewicz czy Gombrowicz? Który wieszczem był?

Baba: – Nasi intelektualiści lubią wyśmiewać się z Sienkiewicza, że taki płytki, bez głębszej myśli, kolorystyczny, a nawet fałszujący historię, zupełnie nie dający się współcześnie czytać, a mnie się wydaje, że on wieszczem był, a nawet Wieszczem.

Dziad: – Ty tak o Sienkiewiczu? Przecież sama mi kiedyś mówiłaś, że w jego trylogii opuściłaś wszystkie sceny bitewne i tylko wątki romansowe czytałaś. Jakoś nie byłaś dotąd fanką tego pisarza.

Baba: – Ja nie o trylogii, ja o „W pustyni i w puszczy” myślę, a tę powieść przeczytałam jako dziecko od deski do deski i to nie jeden raz.

Dziad: – To według najnowszych badań naukowców poprawnych politycznie

rasistowska książka, na twoim miejscu nie przyznawałbym się, że ją lubię.

Baba: – Rasistowska? Jeżeli tak, to czemu właśnie czarnoskóry Kali okazuje się wzorcem Polaka? Przecież to jego złota myśl, że jak Kali ukrąść krowę, to dobrze, a jak Kalem ukrąść krowę, to źle, najtrafniej w świecie pokazuje naszą politykę. Genialne to jest, po prostu genialne.

Dziad: – Może jakieś przykłady? Bo dla mnie za ogólnikowo to brzmi.

Baba: – A proszę bardzo. Referendum w Warszawie w sprawie odwołania prezydenta Hannu Gronkiewicz-Waltz z PO. Cała elita tej partii, mającej w nazwie i tylko w niej słowo „obywatelska”, zniechęca ludzi do pójścia do urn. Chociaż jak

ci sami politycy startują w wyborach do parlamentu, to zachęcają wyborców, żeby głosowali, a poziom frekwencji jest traktowany jako wskaźnik demokratyzacji kraju. No i drugie referendum, w naszym Słupsku. Tu chodzi o odwołanie lewicowego prezydenta i nagle to antyreferendalne w stolicy PO zachęca mieszkańców miasta do głosowania. Kali, jak nic.

Dziad: – Przyznam ci, że dosyć trafiłaś z tymi przykładami, ale jednak tak bardziej całościowo patrząc, to ja za patrona i wieszca polskiej polityki uznałbym Gombrowicza.

Baba: – No to jesteś na salonach, to ulubiony pisarz naszych elit intelektualnych. A dlaczego to niby Gombro-

wicz jest lepszy od Sienkiewicza i Kalego?

Dziad: – Bo pisał o gębie i upupianiu. A nie ma większych mistrzów w nadawaniu innym gęb i upupianiu narodu od naszych polityków.

Baba: – Też prawda. Mogę się z tobą zgodzić co do Gombrowicza, ale Sienkiewicz też wielkim wieszczem był. Niech obaj będą patronami naszej polityki. Szkoda, że nie da się do nich dołączyć Mickiewicza z jego „Kochajmy się” z „Pana Tadeusza”.

Dziad: – Oj, nie da się, nie da. Złota myśl Mickiewicza możemy sobie zostawić na własny, domowy użytek.

O literaturze i polityce rozmawiali:

ANNA CZERNY-MARECKA
I ZBIGNIEW MARECKI

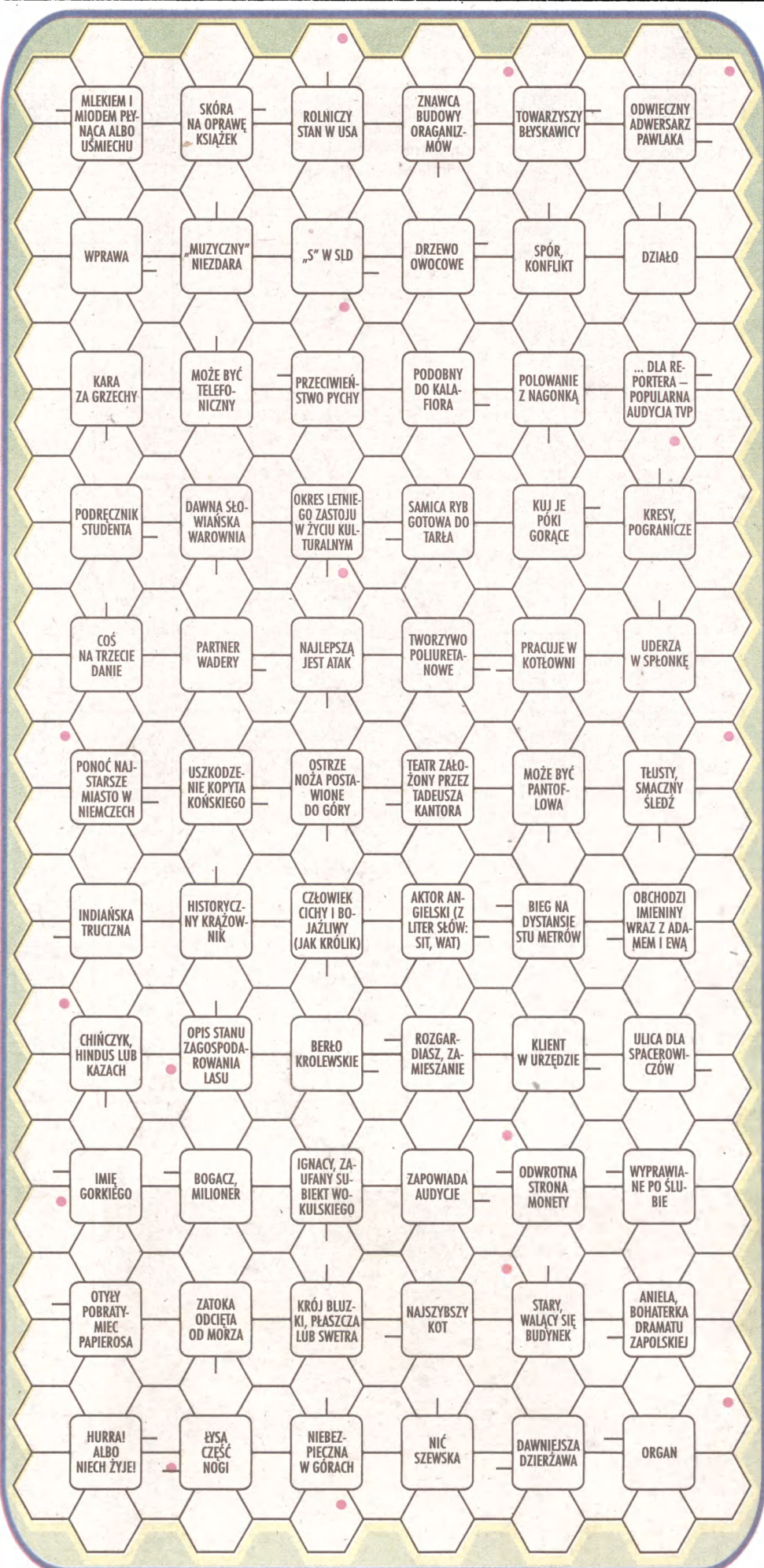




Mamy dla ciebie nowe łamigłówki i krzyżówki. Lubisz bawić się słowami? Kolejnych krzyżówek szukaj w tygodniu w Głosie

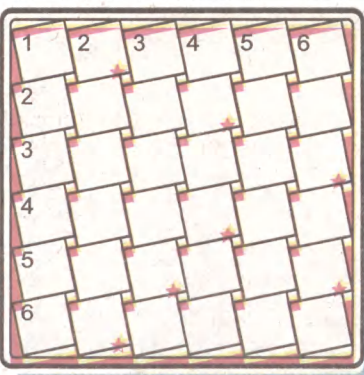
Autor zadań: **HELLES**

1. Wirówka panoramiczna



Litery w polach z kropką, czytane rzędami, utworzą rozwiązanie – tytuł piosenki

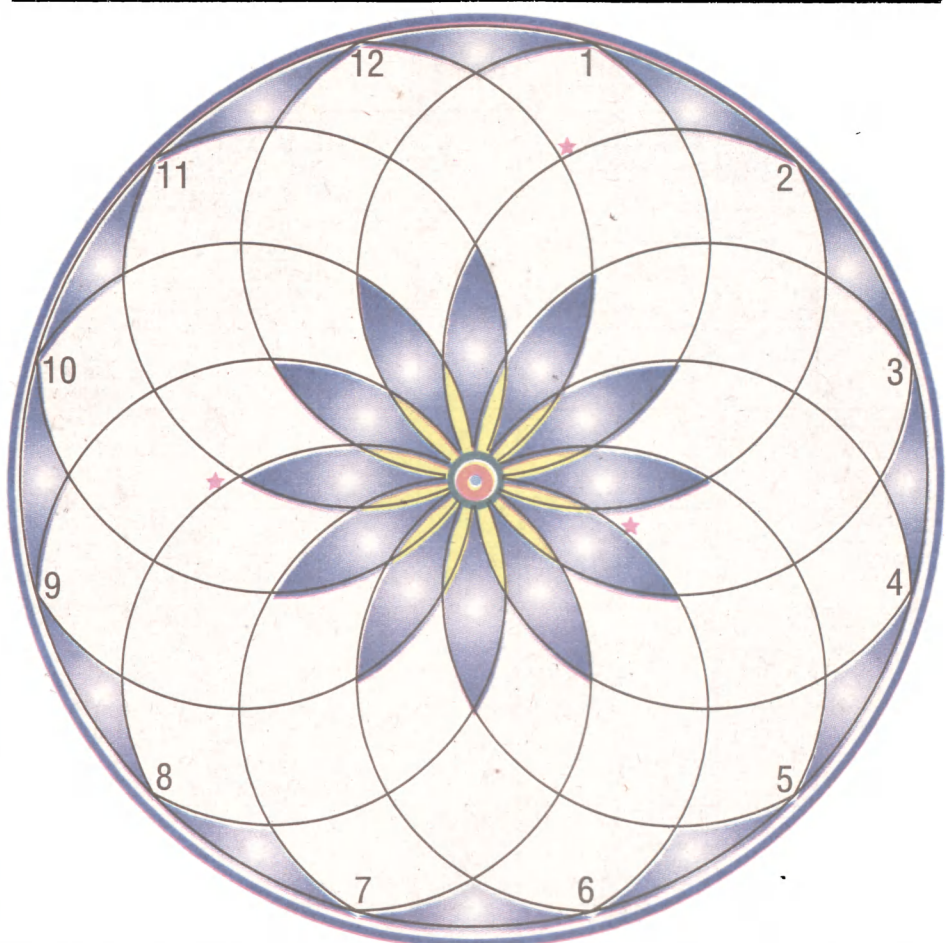
4. Kwadrat magiczny



Litery w polach z gwiazdką, czytane rzędami, utworzą rozwiązanie – nazwisko reżysera filmu „Barbara i Jan”.

- 1 – bożonarodzeniowe przedstawienie, jasełka.
- 2 – łagodny nowotwór szczęki i żuchwy, powstający z zawiązka zęba.
- 3 – formacja drużyny piłkarskiej.
- 4 – niespodziewany z jasnego nieba.
- 5 – lud zamieszkujący północną Nigerię, Niger i Czad (anagram wyrazu „Kiruna”).
- 6 – polega na wymowie nieakcentowanego „o” jako samogłoski zbliżonej do „a”.

2. Trójkierunkowa rozeta sylabowa



Rozwiązaniem jest wyraz ułożony z sylab w polach z gwiazdką.

PRAWOSKRĘTNIE:

- 1) czyni tkaninę puszystą i włochatą,
- 2) maszyna rolnicza używana przy wykopkach,
- 3) pochodna amoniaku,
- 4) jednostka wagi,
- 5) motyw dekoracyjny w postaci zwierzęcej głowy z szyją,
- 6) miasto nad Parsętą (tam na przełomie lat 1980 i 1981 trysnęła nasza ropa naftowa),
- 7) roślina z liściem szerokim,
- 8) materiał skalny naniesiony przez lodowiec,
- 9) prawy dopływ Warty,
- 10) owad z rodziny osowatych, budujący gniazda w ziemi lub łodygach roślin,
- 11) partia konserwatywna,
- 12) przerażenie ogarniające zwykle większą grupę ludzi.

LEWOSKRĘTNIE:

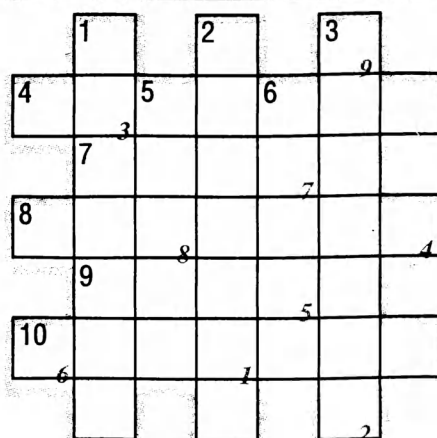
- 1) cienka deska używana dawniej do krycia dachów,
- 2) maszyna z czerpakiem,
- 3) należy do tego samego plemienia, co Winnetou,
- 4) sztuka wyrażania uczuć i myśli za pomocą wyrazu twarzy i gestów,
- 5) aminokwas endogeny, występujący w większości

białek, 6) mapa przedstawiająca graficznie dane liczbowe dotyczące pewnego zjawiska, 7) pył lub piasek nad Oceanem Atlantyckim pochodzący z marokańskiej części Sahary, 8) miękkie, cienkie płótno bawełniane, 9) starożytna kolonia grecka, od VII w. p.n.e. główne miasto Cyrenajki, 10) szpula do nawijania drutu, lin itp., 11) czekoladka nadziewana masą pomadkową, 12) samica pyszałkowatego ptaka albo największy europejski motyl nocny.

DOŚRODKOWO:

- 1) chryja, awantura,
- 2) związała się z kołą,
- 3) wiecznie zielone drzewo uprawiane w strefie tropikalnej,
- 4) „wybuchowy” wyraz twarzy,
- 5) wykaz audycji radiowych lub telewizyjnych,
- 6) zwierzęce pożywienie,
- 7) Jigoro, twórca judo,
- 8) mała, cieśnina albo... Lisa,
- 9) metal używany do lutowania,
- 10) królowa polska albo dawna wychowawczyni dzieci,
- 11) społeczna – wykonywana bezpłatnie,
- 12) narzędzie tynkarskie.

3. Krzyżówka lipogramowa



datkowo od 1 do 9 utworzą rozwiązanie – tytuł piosenki hip-hopowej polskiej grupy muzycznej.

POZIOMO:

- 4) przewodnik dla turystów,
- 7) rzeka na Ukrainie i w Rumunii, lewy dopływ Dunaju,
- 8) aparat do prześwietlania ciał promieniami X,
- 9) coś z włoszczyzny,
- 10) krzesło dla Barbie lub łóżeczko dla Koszałka Opałka.

PIONOWO:

- 1) walizeczka podróżna,
- 2) Viktor, węgierski reżyser filmowy, twórca „Czerwonego atramentu” (z liter wyrazów: erg, trel),
- 3) przepływa przez Żytomierz,
- 5) najjaśniejsza gwiazda w gwiazdozbiórze Łabędzia,
- 6) stopień czcionki drukarskiej.

W odgadywanych wyrazach występuje tylko jedna z samogłosek. Litery z pól ponumerowanych do-

Rozwiązania zadań

1. „Kolorowe jarmarki”. 2. Drabina. Ewenelement. 4. Ziarnik.

Sześć rekordów Guinnessa

Jeszcze nic w historii w ciągu pierwszej doby nie zarobiło tylu pieniędzy. I jeszcze nic w historii tak szybko nie dobiło do granicy miliarda dolarów. Gra Grand Theft Auto V już oficjalnie trafiła do Księgi rekordów Guinnessa. I to w sześciu kategoriach: Najlepiej sprzedająca się w ciągu pierwszych 24 godzin gra akcji, Najlepiej sprzedająca się w ciągu pierwszych 24 godzin gra wideo, Produkt branży rozrywkowej, który najszybciej osiągnął przychód miliarda dolarów, Gra wideo,

która najszybciej osiągnęła przychód miliarda dolarów, Największy przychód osiągnięty przez grę wideo w ciągu pierwszych 24 godzin sprzedaży, Największy przychód osiągnięty przez produkt branży rozrywkowej w ciągu pierwszych 24 godzin sprzedaży. Redakcja Księgi rekordów Guinnessa oparła się na swoich danych, wedle których w ciągu pierwszej doby sprzedano 11 210 000 egzemplarzy gry, co dało 815 700 000 dolarów przychodu.



Muzeum zupek błyskawicznych

Polakom zupki błyskawiczne nie kojarzą się z Japonią, ale to właśnie w Kraju Kwitnącej Wiśni powstało popularne dzisiaj danie. A w Jokohamie muzeum. Ściany kilkukrotnie powiększone. Cup Noodles Museum jest ozdobione ponad 3 tysiącami opakowań z zupkami. Na ekranach wyświetlane są reklamy zachwalające to danie, a także filmy przedstawiające, jak wygląda proces produkcji tego kulinarnego specyfiku. W muzeum nie mogło zabraknąć kuchni, gdzie odwiedzający mogą stworzyć swoją własną zupkę.

Pomysł rozpuszczalnej zupki błyskawicznej narodził się tuż po II wojnie światowej, gdy Momofuku Ando zauważył długą kolejkę ludzi, którzy stali przed uliczną budką serwującą zupę sojową z makaronem. Sądził, że uda mu się stworzyć produkt, który będzie łatwo dostępny i pomoże zwalczyć chroniczne niedobory żywności. W muzeum znajduje się replika szopy, w której miał swoje laboratorium. Po licznych próbach, jego wynalazek pojawił się na rynku w 1958 roku.

PAP LIFE

Królowie SZOS

Tysiące kilometrów do pokonania bez względu na warunki pogodowe, krótkie terminy dostaw i niebezpieczeństwa czające się na drodze. Życie kierowcy tira – przynajmniej w USA i Kanadzie – do łatwych nie należy

Z drugiej strony, żaden z kierowców nie narzeka na zarobki, bo te są naprawdę niezłe. Bohaterami programu „Życie za kółkiem” jest troje kierowców: Ryan, Joe i Brenda (choć panie w tym zawodzie to rzadkość).

W każdym odcinku twórcy serialu pokazują nam wyścig z czasem i nietypowe wyzwania, jakich podejmuje się cała trójka. Jeśli nawala, nie tylko tracą zainwestowane w benzyne pieniądze, ale także będą musieli zapłacić karę za niewywiązanie się z umowy. A trzeba dodać, że zlecenia bywają nietypowe. Dość powiedzieć, że na przykład Joe będzie musiał w związku ze zbliżającą się zimą przewieźć ładunek... 9 000 000 pszczoł z Północnej Dakoty do ciepłej Kalifornii.

Serial „Życie za kółkiem” można już oglądać we wtorek o godzinie 21 na kanale Discovery Turbo Xtra.



Moneta na chrzest księcia George'a



Od 13 do 50 tysięcy funtów kosztować będzie specjalna moneta upamiętniająca chrziny brytyjskiego księcia George'a Alexandra Louisa, syna księcia Williama i księżnej Kate. Mennica królewska wybija monety w trzech metalach, w tym srebrze i złocie.

Właśnie ta najdroższa, złota wersja, zawierająca kilogram kruszcu, będzie kosztować 50 tys. funtów. Mniej zasobni nabywcy mogą kupić monetę srebrną, o nominale 5 funtów, ale kosztującą 13 funtów.

Na wszystkich pamiątkowych monetach widnieje napis: „Dla upamiętnienia chrztu księcia Cambridge

George'a” i data 2013. Inskrypcję okalają dwa cherubiny grające na harfie. Na dole monety wybito dewizę brytyjskich monarchów: **DIEU ET MON DROIT** (franc. Bóg i moje prawo). Mały książę będzie ochrzczony 23 października w kaplicy królewskiej pałacu św. Jakuba przez arcybiskupa Canterbury Justina Welby'ego. Nie podano nazwisk rodziców chrzestnych chłopca, który jest trzecim z kolei pretendentem do tronu królewskiego, po dziadku Karolu i ojcu Williamie. Poinformowano jedynie, że ceremonia będzie miała charakter prywatny.

PAP LIFE

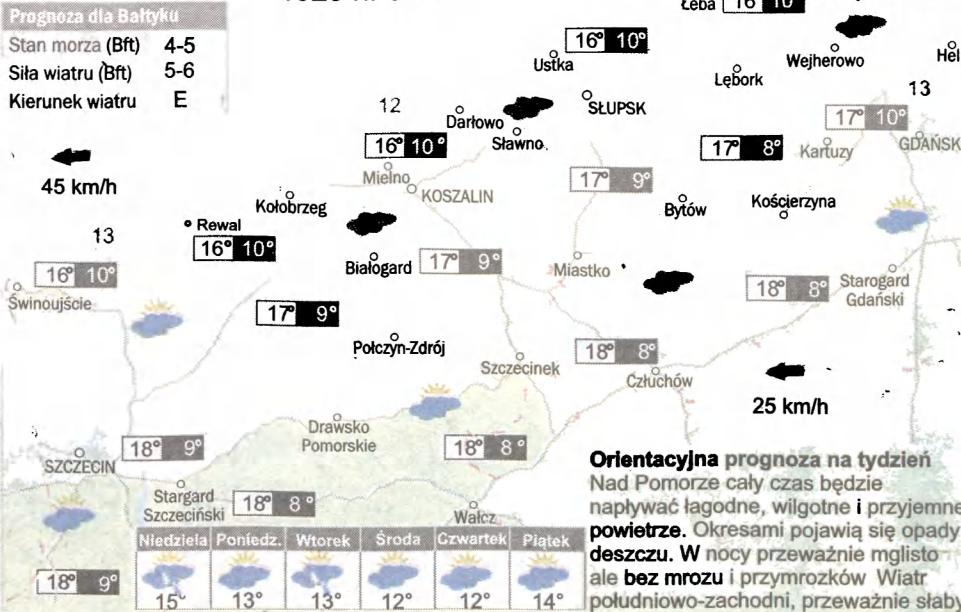


Biurowy
Calvus
Krzysztof Ścibor

Pogoda dla Pomorza

Prognostyka dla Bałtyku
Stan morza (Bft) 4-5
Siła wiatru (Bft) 5-6
Kierunek wiatru E

1023 hPa. ↑



Orientacyjna prognoza na tydzień
Nad Pomorze cały czas będzie napływać łagodne, wilgotne i przyjemne powietrze. Okresami pojawiają się opady deszczu. W nocy przeważnie mglisto, ale bez mrozu i przymrozków. Wiatr południowo-zachodni, przeważnie słaby

Pogoda dla Polski

	Dzisiaj	Jutro
Gdańsk	17°	14°
Kraków	22°	22°
Lublin	19°	18°
Olsztyn	16°	15°
Poznań	18°	17°
Toruń	17°	16°
Wrocław	21°	20°
Warszawa	18°	19°

Pogoda dla Europy

	Jutro	Pojutrze
Londyn	13°	12°
Paryż	11°	12°
Rzym	23°	23°
Berlin	14°	12°
Dublin	13°	12°
Oslo	15°	15°
Wiedeń	19°	19°
Madryt	23°	22°
Lwów	16°	16°
Moskwa	9°	12°

Sobota 12.10.2013 r.
Nad Pomorze napływa ciepłe i suche powietrze z Ukrainy. W ciągu dnia zachmurzenie małe, bez opadów, będzie ciepło i przyjemnie. Temperatura wzrośnie do 16-18°C. Wiatr umiarkowany nad morzem dość silny, ze wschodu. W nocy mglisto.

Pogoda na jutro
W ciągu dnia zachmurzenie umiarkowane po południu duże i okresami możliwe są opady deszczu. Temperatura maksymalnie wzrośnie do 14-16°C. Wiatr południowo-wschodni, słaby.

Astronomia
Wschód Słońca o 07:11
Zachód Słońca o 17:57

Burmistrz Wolina

Informuje o wywieszeniu w siedzibie Urzędu wykazów nieruchomości wycofanych z dzierżawy i przeznaczonych do dzierżawy i zbycia o numerach: OAS.0050.228.2013.PB, OAS.0050.237.2013.PB.

376313S01A

OGŁOSZENIE O LICYTACJI WIECZYSTEGO UŻYTKOWANIA

Komornik Sądowy przy Sądzie Rejonowym w Szczecinku Krystyna Teresa Pietrak (tel. 94-37142-11/20/22/23) ogłasza, że dnia 30-10-2013r. o godz. 09:20 w Sądzie Rejonowym w Szczecinku przy ul. Jasnej 3 w sali nr 2, odbędzie się druga licytacja nieruchomości gruntowej o pow. 1,5481 ha, stanowiącej działkę nr 2 w miejscowości Kłomino - Gm. Borne Sulinowo w użytkowaniu wieczystym do dnia 05-12-2089 r., zabudowaną budynkiem magazynowym oraz budynkiem chlewni, dla której V Wydział Ksiąg Wieczystych Sąd Rejonowy w Szczecinku prowadzi księgę wieczystą o numerze KW 29282. Suma oszacowania wynosi 82.823,00 zł, zaś cena wywołania jest równa 2/3 sumy oszacowania i wynosi 55.215,33 zł. Licytant przystępujący do przetargu zobowiązany jest złożyć rękojmię w wysokości 1/10 sumy oszacowania, tj. 8.282,30 zł w gotówce.

Komornik Sądowy
Krystyna Pietrak

2397113K01A

OGŁOSZENIE O LICYTACJI UŁAMKOWEJ CZĘŚCI NIERUCHOMOŚCI

Komornik Sądowy przy Sądzie Rejonowym w Szczecinku Krystyna Teresa Pietrak (tel. 94-37142-11/20/22/23) ogłasza, że dnia 30-10-2013r. o godz. 09:00 w Sądzie Rejonowym w Szczecinku przy ul. Jasnej 3 w sali nr 2, odbędzie się druga licytacja udziału do 1/4 części nieruchomości rolnej zabudowanej, położonej w Rakowie - Gm. Borne Sulinowo, stanowiącej działki nr 45, 120, 193, 21, 105, 103/1 o łącznej pow. 3,062 ha, dla której V Wydział Ksiąg Wieczystych Sąd Rejonowy w Szczecinku prowadzi dla przedmiotowej nieruchomości księgę wieczystą o numerze KW 4722. Suma oszacowania wynosi 16.305,00 zł, zaś cena wywołania jest równa 2/3 sumy oszacowania i wynosi 10.870,00 zł. Licytant przystępujący do przetargu zobowiązany jest złożyć rękojmię w wysokości 1/10 sumy oszacowania, tj. 1.630,50 zł w gotówce.

Komornik Sądowy
Krystyna Pietrak

2397113K01B

DYREKTOR REGIONALNEGO SZPITALA W KOŁOBRZEGU ul. ŁOPUSKIEGO 31 ogłasza konkurs ofert na:

Samodzielną opiekę lekarską na świadczenia w zakresie:

- Koordynator Izby Przyjęć posiadający specjalizację w zakresie chorób wewnętrznych lub medycyny ratunkowej.

Do konkursu mogą przystąpić podmioty wykonujące działalność leczniczą. Świadczenia zdrowotne będą udzielane osobom, którym organizator konkursu ma obowiązek, na podstawie zawartych umów, świadczyć usługi zdrowotne.

Oferty należy składać w Dziale Kadr i Plac Regionalnego Szpitala w Kołobrzegu ul. Łopuskiego 31, pok. 35 w godz. 09.00-13.00. Składanie ofert do dnia 08.11.2013 r. Otwarcie ofert w dniu 15.11.2013 r.

Rozstrzygnięcie konkursu nastąpi w ciągu 7 dni od daty otwarcia ofert. Komisja Konkursowa niezwłocznie poinformuje oferentów o wynikach konkursu. Informacja o rozstrzygnięciu zostanie także niezwłocznie ogłoszona na tablicy ogłoszeń Regionalnego Szpitala w Kołobrzegu. Szczegółowe informacje dotyczące konkursu pod nr telefonu 94 35 30 224. Dokumenty do pobrania znajdują się na stronie internetowej szpitala: www.szpital.kolobrzeg.pl

Konkurs zostanie przeprowadzony zgodnie z ustawą z dnia 15 kwietnia 2011 r. o działalności leczniczej (Dz.U. Nr 112, poz. 654 z późn. zm.) oraz ustawą z dnia 27 sierpnia 2004 r. o świadczeniach opieki zdrowotnej finansowanych ze środków publicznych (Dz.U. z 2008 r. Nr 164, poz. 1027 z późn. zm.)

Oferta winna zawierać treść zgodną z kwestionariuszem ofertowym.

Termin związania ofertą wynosi 30 dni od daty upływu terminu składania ofert.

Organizator konkursu zastrzega sobie prawo odwołania konkursu oraz przesunięcia terminu składania ofert bez podania przyczyny.

Protesty i odwołania w sprawach dotyczących konkursu można składać w ciągu 7 dni od dnia dokonania zaskarżonej czynności albo rozstrzygnięcia konkursu w Dziale Kadr i Plac (pokój nr 35) Regionalnego Szpitala w Kołobrzegu, ul. Łopuskiego 31.

75413K06A

OBWIESZCZENIE

Sędzia komisarz postępowania upadłościowego „EWMAR” Wasilewska i Szemborski sp.j. w Koszalinie, Ewa Alina Wasilewska i Marcin Piotr Szemborski, sygn. akt VII GUP 4/12, ogłasza, że syndyk masy upadłości sporządził i przedłożył sędziemu komisarzowi dziesiątą uzupełniającą listę wierzytelności „EWMAR” Wasilewska i Szemborski sp.j. w Koszalinie. Listę wierzytelności może przeglądać każdy zainteresowany w sekretariacie Sądu Rejonowego w Koszalinie VII Wydział Gospodarczy, ul. Andersa 34. W terminie dwóch tygodni od dnia ogłoszenia można złożyć sprzeciw odpowiadający wymogom art. 256 i art. 257 ustawy z dnia 28 lutego 2003 r. – Prawo upadłościowe i naprawcze.

2454813K01A

OBWIESZCZENIE

Sędzia komisarz postępowania upadłościowego Jerzego Chmielowicza, Jacka Lehniera i Jarosława Winiarczyka, sygn. akt VII GUP 27/10, ogłasza, że syndyk sporządził i przedłożył sędziemu komisarzowi jedenastą uzupełniającą listę wierzytelności upadłego Jarosława Winiarczyka. Listę wierzytelności można przeglądać każdy zainteresowany w sekretariacie Sądu Rejonowego w Koszalinie, VII Wydział Gospodarczy, ul. Andersa 34. W terminie dwóch tygodni od dnia ogłoszenia można złożyć sprzeciw odpowiadający wymogom art. 256 i art. 257 ustawy z dnia 28.02.2003 r. – Prawo upadłościowe i naprawcze.

2473413K01A

OBWIESZCZENIE

Sędzia komisarz postępowania upadłościowego Jerzego Chmielowicza, Jacka Lehniera i Jarosława Winiarczyka, sygn. akt VII GUP 27/10, ogłasza, że syndyk sporządził i przedłożył sędziemu komisarzowi jedenastą uzupełniającą listę wierzytelności upadłego Jerzego Chmielowicza. Listę wierzytelności można przeglądać każdy zainteresowany w sekretariacie Sądu Rejonowego w Koszalinie, VII Wydział Gospodarczy, ul. Andersa 34. W terminie dwóch tygodni od dnia ogłoszenia można złożyć sprzeciw odpowiadający wymogom art. 256 i art. 257 ustawy z dnia 28.02.2003 r. – Prawo upadłościowe i naprawcze.

2473313K01A

OBWIESZCZENIE

Sędzia komisarz postępowania upadłościowego Jerzego Chmielowicza, Jacka Lehniera i Jarosława Winiarczyka, sygn. akt VII GUP 27/10, ogłasza, że syndyk sporządził i przedłożył sędziemu komisarzowi dziesiątą uzupełniającą listę wierzytelności upadłego Jacka Lehniera. Listę wierzytelności można przeglądać każdy zainteresowany w sekretariacie Sądu Rejonowego w Koszalinie, VII Wydział Gospodarczy, ul. Andersa 34. W terminie dwóch tygodni od dnia ogłoszenia można złożyć sprzeciw odpowiadający wymogom art. 256 i art. 257 ustawy z dnia 28 lutego 2003 r. – Prawo upadłościowe i naprawcze.

2473513K01A

OGŁOSZENIE O LICYTACJI NIERUCHOMOŚCI

Komornik Sądowy przy Sądzie Rejonowym w Białogardzie Dariusz Makrocki (tel. 94-312-29-51) ogłasza, że dnia 05-11-2013 r. o godz. 12:00 w budynku Sądu Rejonowego w Białogardzie mającego siedzibę przy ul. Lipowej 1A, odbędzie się pierwsza licytacja działki gruntu nr 334 o pow. 0,0420 ha. Działka ta znajduje się w użytkowaniu wieczystym do dnia 25 maja 2089 roku. Na działce tej znajduje się budynek mieszkalny jednorodzinny. W księdze wieczystej nieruchomości ta oznaczona jest jako nieruchomość niezabudowana. Licytowana nieruchomość położona jest w Swidwinie przy ul. Sienkiewicza 17. Dla nieruchomości tej Sąd Rejonowy w Białogardzie VI Zаміејѕсowy Wydział Ksiąg Wieczystych Z Siedzibą w Swidwinie prowadzi księgę wieczystą nr KW KO2B/000074524. Suma oszacowania wynosi 555 000,00zł, zaś cena wywołania jest równa 3/4 sumy oszacowania i wynosi 416 250,00zł. Licytant przystępujący do przetargu zobowiązany jest najpóźniej do dnia 04.11.2013 r. w kancelarii Komornika Sądowego przy Sądzie Rejonowym w Białogardzie Dariusza Makrockiego, ul. Ludowa 2 78-200 Białogard złożyć rękojmię w wysokości 1/10 sumy oszacowania, tj. 55 500,00zł w gotówce.

35413K05A

SYNDYK SPRZEDA ZAKŁAD MLECZARSKI W BIAŁOGARDZIE.

ISTNIEJE MOŻLIWOŚĆ ZAKUPU OSOBNO CZĘŚCI PRODUKCYJNEJ Z URZĄDZENIAMI LUB MAGAZYNOWEJ. Informacje pod nr tel. 503 060 983.

2477913K01A

OBWIESZCZENIE

Sędzia komisarz postępowania upadłościowego Biura Handlowego „Euro-Matex” sp. z o.o., sygn. akt VII GUP 23/12, ogłasza, że syndyk sporządził i przedłożył sędziemu komisarzowi czwartą uzupełniającą listę wierzytelności upadłego. Listę wierzytelności może przeglądać każdy zainteresowany w sekretariacie Sądu Rejonowego w Koszalinie VII Wydział Gospodarczy, ul. Andersa 34. W terminie dwóch tygodni od dnia ogłoszenia można złożyć sprzeciw odpowiadający wymogom art. 256 i art. 257 ustawy z dnia 28 lutego 2003 r. – Prawo upadłościowe i naprawcze.

2472413K01A

OGŁOSZENIE O LICYTACJI LOKALU MIESZKALNEGO STANOWIĄCEGO ODREBNĄ NIERUCHOMOŚĆ

Komornik Sądowy przy Sądzie Rejonowym w Białogardzie Dariusz Makrocki (tel. 94-312-29-51) ogłasza, że dnia 20-11-2013 r. o godz. 12:00 w budynku Sądu Rejonowego w Białogardzie mającego siedzibę przy ul. Lipowej 1A, odbędzie się druga licytacja lokalu mieszkalnego nr 1, składającego się z 1 pokoju, kuchni, łazienki, przedpokoju i spiżarki o łącznej powierzchni 41,49 m². Do lokalu tego przynależy pomieszczenie piwniczne o powierzchni 8,04 m². Właściciel lokalu mieszkalnego numer 1 użytkuje pomieszczenie w budynku gospodarczym o powierzchni 16,64 m². Lokal położony jest w Oparzynie 12 gm. Swidwin. Dla lokalu tego Sąd Rejonowy w Białogardzie VI Zаміејѕсowy Wydział Ksiąg Wieczystych Z Siedzibą w Swidwinie prowadzi księgę wieczystą nr KW KO2B/00014291/9. Suma oszacowania wynosi 30 000,00zł, zaś cena wywołania jest równa 2/3 sumy oszacowania i wynosi 20 000,00zł. Licytant przystępujący do przetargu zobowiązany jest najpóźniej do dnia 19.11.2013 r. w kancelarii Komornika Sądowego przy Sądzie Rejonowym w Białogardzie Dariusza Makrockiego, ul. Ludowa 2 78-200 Białogard złożyć rękojmię w wysokości 1/10 sumy oszacowania, tj. 3 000,00zł w gotówce.

35413K05B

Burmistrz Polczyna-Zdroju ogłasza przetargi ustne nieograniczone (licytacje) na sprzedaż nieruchomości stanowiących własność Gminy Polczyna-Zdrój									
Lp	Położenie nieruchomości	Nr księgi wieczystej	Rodzaj nieruchomości	Nr działki	Powierzchnia a lokalu (mkw.) lub działki (ha)	Przeznaczenie nieruchomości w p.m.z.p. oraz sposób jej zagospodarowania	Godzina przetargu	Cena wywoławcza brutto (zł)	wadium Postąpienie minimalne (zł)
1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	
1.	Polczyna-Zdrój ul. Warszawska	22359/3	Nieruchomość niezabudowana	138/2	0,1223	W planie zagospodarowania przestrzennego opublikowanym w Dz. Urz. Woj. Zachód z dnia 10.12.2012 r. pod poz. 3033 teren przeznaczony pod zabudowę mieszkaniową jednorodzinną z usługową.	9.00	40.000,00 **	4.000,00 400,00
2.	Polczyna-Zdrój ul. 15-go Grudnia 12	19820	Nieruchomość zabudowana garażem	120/12	0,0032	Baza. Modernizacja, zmniejszyć tak uciążliwość ażeby docelowo ograniczać się do własnej działki, wprowadzić zieleni wysoką, możliwość lokalizacji innych nieuciążliwych funkcji np. usług.	9.30	8.900,00 *	900,00 90,00
3.	Polczyna-Zdrój ul. Solankowa	25566	Nieruchomość niezabudowana	73/6	0,6668	W planie zagospodarowania przestrzennego opublikowanym w Dz. Urz. Woj. Zachód z dnia 10.12.2012 r. pod poz. 3033 teren przeznaczony pod zabudowę usług zdrowotną, w tym lecznictwa uzdrowiskowego; teren zieleni urządzonej, teren zabudowy usług turystyki (zabudowa pensjonatowa lub hotelowa)	10.00	186.500,00 **	18.600,00 1.870,00
4.	Polczyna-Zdrój ul. Solankowa	25566	Nieruchomość niezabudowana	73/8	0,8415		10.30	235.300,00 **	23.600,00 2.360,00
5.	Ogartowo	6592/0	Nieruchomość niezabudowana	133/1	0,8044	Brak planu i nie była wydawana decyzja o warunkach zabudowy i zagospodarowania	11.00	16.200,00 *	1.7000,00 170,00

* nieruchomości zwolnione z podatku VAT

** nieruchomości obciążone podatkiem VAT w wysokości 23%

Przetargi odbędą się w dniu 14 listopada 2013 roku o godzinach podanych w tabeli 8, w sali posiedzeń Rady Miejskiej w Polczynie-Zdroju przy Placu Wolności 3-4.

Do przetargu mogą przystąpić osoby fizyczne i prawne. Cudzoziemcy na zasadach określonych w ustawie z dnia 24 marca 1920 roku o nabywaniu nieruchomości przez cudzoziemców (tekst jednolity Dz.U. z 2004 r. nr 167, poz. 1758 z późniejszymi zmianami)

Warunkiem udziału w przetargu jest wniesienie wadium w wysokości określonej w tabeli 10 oraz okazanie Komisji Przetargowej przed otwarciem przetargu:

- dowodu wniesienia wadium,

- w przypadku osób fizycznych-osobiste stawiennictwo w dniu przetargu z dowodem osobistym lub reprezentowane przez pełnomocnika na podstawie pełnomocnictwa. W przypadku nabywania nieruchomości przez małżonków stawiennictwo obojga lub jednego z nich posiadającego

pełnomocnictwo (zgodę) współmałżonka na nabycie nieruchomości i zaciągnięcie zobowiązań z tego tytułu,

- w przypadku osób prawnych-aktualnego wypisu z rejestru sądowego (datowanego w okresie nie dłuższym niż 3 miesiące przed przetargiem),

właściwych notarialnych pełnomocnictw, dowodów osobistych osób reprezentujących podmiot, - w przypadku cudzoziemców nie będących obywatelami lub przedsiębiorcami państw członkowskich Europejskiego Obszaru Gospodarczego –przyrzeczenia zezwolenia na nabycie nieruchomości (promesy).

Wadium należy wnieść najpóźniej do dnia 8 listopada 2013 r. w kasie (z zaznaczeniem, której nieruchomości dotyczy) przelewem bankowym środków pieniężnych na rachunek Urzędu Miejskiego w Polczynie-Zdroju PKO BP S.A. Drąsko Pomorskie oddział w Polczynie Zdroju nr 71 1020 2847 0000 1702 0009 6693 lub gotówką w kasie Urzędu. Za datę wniesienia wadium uważa się datę wpływu środków pieniężnych na rachunek Urzędu Miejskiego w Polczynie-Zdroju.

Wpłaty należy dokonać z takim wyprzedzeniem, aby wyżej wymieniona kwota wadium wpłynęła na konto Urzędu w określonym w ogłoszeniu terminie. Wadium osoby wygrywającej przetarg zalicza się na poczet ceny nabycia nieruchomości. Pozostałym uczestnikom wadium zostanie zwrócone po przetargu, nie później niż przed upływem 3 dni, od dnia zamknięcia przetargu. Wadium stanowić będzie zabezpieczenie podpisania umowy notarialnej. Odstąpienie oferenta, który przetarg wygra od podpisania umowy spowoduje przepadek wadium na rzecz organizatora przetargu. Wysokość postąpienia ustalają uczestnicy przetargu, z tym że nie może być niższe od kwoty podanej w tabeli 9. Wylicytowana cena sprzedaży nieruchomości płatna jest najpóźniej w dniu podpisania umowy notarialnej. Protokół z przetargu będzie podstawą do zawarcia umowy notarialnej. Nabycy nieruchomości opisanych w pkt. 1, 3 i 4 będą zobowiązani rozpocząć zabudowę działki gruntu zgodnie z przeznaczeniem określonym w planie miejscowym zagospodarowania przestrzennego w terminie 2 lat i zakończyć w terminie 5 lat, licząc od daty podpisania umowy w formie aktu notarialnego. Przez rozpoczęcie zabudowy rozumie się wylanie ław fundamentowych, a przez zakończenie wybudowanie budynku w stanie surowym zamkniętym. Nabycy nieruchomości opisanej w pkt.5 będzie zobowiązany do podpisania umowy przesyłu z właścicielem kolektora sanitarnego i wodociągowego, biegnących przez nieruchomość. Koszty sporządzenia aktu notarialnego, opłaty wieczysto-sądowe oraz koszty okazania granic ponosi nabywca.

Szczegółowych informacji w sprawie przetargu udzielają pracownicy Urzędu Miejskiego Polczyna-Zdroju, Plac Wolności 3-4, pokój nr 206, tel. 94/36-66-126 lub 94/36-66-128.

umig.polczynzdroj.ibip.pl

2465413K01A



AP/East News

356813S01A

Ogłoszenia pochodzą:
(GK) - obszar koszaliński
(GP) - obszar słupski
(GS) - obszar szczeciński
(N) - ogłoszenie
z internetowego systemu
ogłoszeń www.nadaj.pl

**Podajemy strefy
telefonicznych
numerów kierunkowych:**
94 koszalińska,
59 słupska
91 szczecińska

AUTO KUPNO

!!!!!! Każde auto kupię
500-816-237. (GK)

!!!!!! AUTOKASACJA, TEL.
660-180-555. (GK)

!!!!!! Cafe -
skup, złomowanie 603-767-991.
(GK)

!!!!!! ROZBITE, ZŁOMOWANIE, SKUP,
602-506-359. (GK)

I Auta i busy T-4 powypadkowe
kupię, sprzedaż części, tel.
504-672-242. (GS)

!! SKUP AUT (97-07r) dojazd od
ręki ! tel. 509-270-859 (GS)

AUTO - Komis skup, zamiana.
Słupsk, Morska, 606-206-077. (GP)

SKUP aut najlepsze
ceny, 792307793 (GP)

SKUP aut-wszystkie, tel.
725044644. (GP)

WWW.SKUPKATALIZATOROW24.PL
(GK)

AUDI A2 1.4 2007r kont.
606634188 (N)

AUTOKASACJA Bierkowo. Skup
całych i uszkodzonych. Sprzedaż
części. 59/811-91-50,
606-20-60-77. (GP)

C- klasa 2002r 15tys zł
607-116-391. (GK)

C3, 1.4 HDI, grudzień 2004r.
606-948-630. (GK)

CITROËN C3, 1.4D., 2002r., stan
bdb, 9.900zł, 783-721-960.
(GP)

COLT 5D, 1.1, 2005r., 693164930
(GP)

CORSA B, gaz, 2300zł.
607-446-151. (GP)

FOCUS 1.8 TDI kombi (2001),
klima, 665-628-008. (GP)

FORD Fiesta 1.3B, 2001r., klima.
Tel. 883-746-878. (GK)

HONDA Civic 2007r, pierwszy
właściciel 501269215 (GP)

JEEP Cherokee stan idealny, 2,5D,
2002r., tanio, 695-562-691 (GP)

MERC C220, 02r 17900
600744884 (GP)

MERCEDES C200, 2010r.,
serwisowany 501540749 (GP)

MERCEDES Vito V-Class 2,2CDI,
7-osobowy, 1999r., tel.
514463490. (GK)

PASSAT 1.9TDI tanio,
694-594-993. (GK)

POLO 1.9SDI, 2000r. 695-83-48-01
(GP)

ROVER 25, 2.0 D, 2004r. 8 tys. zł.
4-drzwiowy, zielony 888-984-952.
(GK)

SCENIC 1.6 16V LPG, 2001 r.,
klima, ABS, 695-83-48-01. (GP)

SEAT Cordoba kombi 1.9 TDI,
1999r. przebieg 238 tys.
790-585-425. (GK)

SEAT Ibiza 1,4 D 2007r.
880819204 (GP)

SKODA Octavia 1.6 benzyna, 98r.
stan idealny 6500zł, 600-180-190.
(GK)

TANIO! Citroen C-3 2005r., Golf IV
2002r. i inne. 604-561-708. (GP)

TOYOTA Avensis 2001 2,0 benz
150KM 260 000km, polski salon
602121482 (N)

VW Jetta 1,6, 90r. 501-399-600.
(GK)

VW Passat 1.9TDI B5 FL 130KM
2004 r. Tel.603659257 (N)

VW Passat, 1,9TDI 1999r., 115KM
kombi, tel. 606-358-325. (GP)

VW T4, 2001r., podwyższony,
601-182-227. (GK)

WZROST, 2002r., 115KM
kombi, tel. 606-358-325. (GP)

WZROST, 2002r., 115KM
kombi, tel. 606-358-325. (GP)

WZROST, 2002r., 115KM
kombi, tel. 606-358-325. (GP)

WZROST, 2002r., 115KM
kombi, tel. 606-358-325. (GP)

WZROST, 2002r., 115KM
kombi, tel. 606-358-325. (GP)

WZROST, 2002r., 115KM
kombi, tel. 606-358-325. (GP)

WZROST, 2002r., 115KM
kombi, tel. 606-358-325. (GP)

WZROST, 2002r., 115KM
kombi, tel. 606-358-325. (GP)

WZROST, 2002r., 115KM
kombi, tel. 606-358-325. (GP)

WZROST, 2002r., 115KM
kombi, tel. 606-358-325. (GP)

WZROST, 2002r., 115KM
kombi, tel. 606-358-325. (GP)

WZROST, 2002r., 115KM
kombi, tel. 606-358-325. (GP)

WZROST, 2002r., 115KM
kombi, tel. 606-358-325. (GP)

! Wyłącznie stany surowe – krótki
czas realizacji 531-777-111. (GK)

A do Z remonty. Hydraulika 695
741 317, 785 239 298 (GP) (N)

BRAMY, ogrodzenia. 602-63-50-36.
(GK)

DACHY - dekarstwo 94/341-21-84.
(GK)

KAMIEŃ polny łupany,
607-703-135. (GP)

MALOWANIE, remonty,
500-354-255. (GK)

PODDASZA. 791074833 K (N)

STANY surowe 94/341-21-84. (GK)

SUCHE zabudowy 94/341-21-84.
(GK)

TYNKI maszynowe! Gładzie,
malowanie, tel. 606-977-606. (GP)

ZADASZENIA, bramy. 501-682-902.
(GK)

ZŁECĘ przemulowanie ścian
600-044-062. (GK)

ZŁECĘ przemulowanie ścian
600-044-062. (GK)

ZŁECĘ przemulowanie ścian
600-044-062. (GK)

ZŁECĘ przemulowanie ścian
600-044-062. (GK)

ZŁECĘ przemulowanie ścian
600-044-062. (GK)

ZŁECĘ przemulowanie ścian
600-044-062. (GK)

ZŁECĘ przemulowanie ścian
600-044-062. (GK)

ZŁECĘ przemulowanie ścian
600-044-062. (GK)

ZŁECĘ przemulowanie ścian
600-044-062. (GK)

ZŁECĘ przemulowanie ścian
600-044-062. (GK)

ZŁECĘ przemulowanie ścian
600-044-062. (GK)

ZŁECĘ przemulowanie ścian
600-044-062. (GK)

ZŁECĘ przemulowanie ścian
600-044-062. (GK)

ZŁECĘ przemulowanie ścian
600-044-062. (GK)

ZŁECĘ przemulowanie ścian
600-044-062. (GK)

ZŁECĘ przemulowanie ścian
600-044-062. (GK)

ZŁECĘ przemulowanie ścian
600-044-062. (GK)

ZŁECĘ przemulowanie ścian
600-044-062. (GK)

**Pożyczka
przedwypłatowa**
✓ również z zajęciami
komorniczymi, emeryci
i renciści, prowadzący
działalność, rolnicy
✓ Wypłata natychmiast!!!
✓ Dogodne warunki spłat
✓ Możliwość protagowania
terminu płatności
tel. 600-600-268
532-518-511

GOTÓWKA od ręki 793-335-590.
(GK)

KREDYTY - WYBÓR ! tel.
694-421-855 (N)

KREDYTY tanio, 59/842-92-38
(GP)

POŻYCZKA! Trzydziestka!
Formalności telefoniczne.
Codziennie, tel. 694-781-781.
(GS)

SPŁATA kredytów 501-354-825.
(GP)

SPŁATA kredytów 501-354-825.
(GP)

SPŁATA kredytów 501-354-825.
(GP)

SPŁATA kredytów 501-354-825.
(GP)

SPŁATA kredytów 501-354-825.
(GP)

SPŁATA kredytów 501-354-825.
(GP)

SPŁATA kredytów 501-354-825.
(GP)

SPŁATA kredytów 501-354-825.
(GP)

SPŁATA kredytów 501-354-825.
(GP)

SPŁATA kredytów 501-354-825.
(GP)

SPŁATA kredytów 501-354-825.
(GP)

SPŁATA kredytów 501-354-825.
(GP)

SPŁATA kredytów 501-354-825.
(GP)

SPŁATA kredytów 501-354-825.
(GP)

SPŁATA kredytów 501-354-825.
(GP)

SPŁATA kredytów 501-354-825.
(GP)

SPŁATA kredytów 501-354-825.
(GP)

SPŁATA kredytów 501-354-825.
(GP)

SPŁATA kredytów 501-354-825.
(GP)

SPŁATA kredytów 501-354-825.
(GP)

SPŁATA kredytów 501-354-825.
(GP)

!!!!!! AUTOALARMY
502-532-639.
(GK)

!! Promocja tłumiki,
94/342-05-97. (GK)

AUTO-GAZ Montaż Naprawa
Koszalin Lechicka 74. Tel.
94/346-03-99, 605-05-20-30.
(GK)

AUTOSZYBY 914-624-624
(GS)

AUTO-SZYBY!! sprzedaż, montaż,
naprawa + części= Hurt- Tanio!
„AUTO BLACH”- 94-34-111-28,
502-327-500. (GK)

INSTALACJE LPG TEL. 512-170-975.
(GK)

INSTALACJE LPG TEL. 512-170-975.
(GK)

INSTALACJE LPG TEL. 512-170-975.
(GK)

INSTALACJE LPG TEL. 512-170-975.
(GK)

INSTALACJE LPG TEL. 512-170-975.
(GK)

INSTALACJE LPG TEL. 512-170-975.
(GK)

INSTALACJE LPG TEL. 512-170-975.
(GK)

INSTALACJE LPG TEL. 512-170-975.
(GK)

INSTALACJE LPG TEL. 512-170-975.
(GK)

INSTALACJE LPG TEL. 512-170-975.
(GK)

INSTALACJE LPG TEL. 512-170-975.
(GK)

INSTALACJE LPG TEL. 512-170-975.
(GK)

INSTALACJE LPG TEL. 512-170-975.
(GK)

INSTALACJE LPG TEL. 512-170-975.
(GK)

INSTALACJE LPG TEL. 512-170-975.
(GK)

INSTALACJE LPG TEL. 512-170-975.
(GK)

INSTALACJE LPG TEL. 512-170-975.
(GK)

INSTALACJE LPG TEL. 512-170-975.
(GK)

INSTALACJE LPG TEL. 512-170-975.
(GK)

INSTALACJE LPG TEL. 512-170-975.
(GK)

INSTALACJE LPG TEL. 512-170-975.
(GK)

INSTALACJE LPG TEL. 512-170-975.
(GK)

INSTALACJE LPG TEL. 512-170-975.
(GK)

INSTALACJE LPG TEL. 512-170-975.
(GK)

NAUKA, KURSY

!!! KURS wózki widłowe, żurawie,
HDS. Dogodne terminy, wszystkie
kategorie 508199537,
604661601. (GK)

NAUKA, KURSY

NAUKA, KURSY

NAUKA, KURSY

NAUKA, KURSY

NAUKA, KURSY

NAUKA, KURSY

NAUKA, KURSY

NAUKA, KURSY

NAUKA, KURSY

NAUKA, KURSY

NAUKA, KURSY

NAUKA, KURSY

NAUKA, KURSY

NAUKA, KURSY

NAUKA, KURSY

NAUKA, KURSY

NAUKA, KURSY

NAUKA, KURSY

NAUKA, KURSY

NAUKA, KURSY

NAUKA, KURSY

NAUKA, KURSY

NAUKA, KURSY

NAUKA, KURSY

NAUKA, KURSY

NAUKA, KURSY

NAUKA, KURSY

KUPNO

CHOINKI hurtowo kupię.
tel. 660329550 (N)

KUPIĘ gorczyce, 602-781-330
(N)

ZŁOM kupię, potnę, przyjadę i
odbiorę, tel. 607703135. (GP)

ZŁOM kupię, potnę, przyjadę i
odbiorę, tel. 607703135. (GP)

ZŁOM kupię, potnę, przyjadę i
odbiorę, tel. 607703135. (GP)

ZŁOM kupię, potnę, przyjadę i
odbiorę, tel. 607703135. (GP)

ZŁOM kupię, potnę, przyjadę i
odbiorę, tel. 607703135. (GP)

ZŁOM kupię, potnę, przyjadę i
odbiorę, tel. 607703135. (GP)

ZŁOM kupię, potnę, przyjadę i
odbiorę, tel. 607703135. (GP)

ZŁOM kupię, potnę, przyjadę i
odbiorę, tel. 607703135. (GP)

ZŁOM kupię, potnę, przyjadę i
odbiorę, tel. 607703135. (GP)

ZŁOM kupię, potnę, przyjadę i
odbiorę, tel. 607703135. (GP)

ZŁOM kupię, potnę, przyjadę i
odbiorę, tel. 607703135. (GP)

ZŁOM kupię, potnę, przyjadę i
odbiorę, tel. 607703135. (GP)

ZŁOM kupię, potnę, przyjadę i
odbiorę, tel. 607703135. (GP)

ZŁOM kupię, potnę, przyjadę i
odbiorę, tel. 607703135. (GP)

ZŁOM kupię, potnę, przyjadę i
odbiorę, tel. 607703135. (GP)

ZŁOM kupię, potnę, przyjadę i
odbiorę, tel. 607703135. (GP)

ZŁOM kupię, potnę, przyjadę i
odbiorę, tel. 607703135. (GP)

NAUKA

KOREPETYCJE

"DE-EM" korepetycje
(94)348-0-347. (GK)

ANGIELSKI- dojazd 508-297-757.
(GK)

ANGIELSKI. Tel.692-225-025.
(GK)

LOGOS - kursy maturalne.
59/843-60-10, 605-825-303.
(GP)

ABAKUS

pilnie poszukujemy mieszkania
3 pokojowego do III piętra
na Przylesiu
Klienci płacą gotówką

ul. Zwycięstwa 143
(obok Związkowca)
zadzwoń 94 345-22-75
www.abakus-nieruchomosci.pl

3-pok. (60), 1 p., balkon, Przylesie,
198.000,- do negocjacji

po remoncie, 1-pok. (26), 1 p.
rej. Karłowicza, 123.000,-

2-pok. (46) z balkonem,
rej. Tuwima, 168.000,-

4-pok., po remoncie, loggia,
rej. Wyki, 259.000,- pilnie

OKAZJA (35), po remoncie,
rej. Szymanowskiego, 122.000,-

komfortowy dom wolnostojący,
rej. Śliwkowej, 669.000,-

idealne pod inwestycję, tanie
1-pok., rej. H. Sawickiej, 69.000,-

atrakcyjny dom po remoncie,
rej. Orzechowej, 375.000,-

2-pok. (46), z wyposażeniem
rej. Emki, 159.000,- pilnie

pilnie 2-pok., 1 p., po remoncie,
rej. Karłowicza, 135.000,-

1-pok., po remoncie, loggia,
rej. Gierczak, 124.000,-

dom z lokalem użytkowym,
rej. Struga, 495.000,-

2-POKOJOWE, 37,11m2,
własnościowe, do remontu, Ustka,
604260017 (GP)

3-POKOJOWE 63m2, IIIp, SŁUPSK,
ul. KONARSKIEGO, DUŻY GARAŻ
kontakt po 13:00 - 502 230 097
(N)

BONIN, 42 mkw. 600-565-719.
(GK)

BOX Manhattan dół, 601-64-34-80.
(GP)

DOM + warsztat, 501-399-600.
(GK)

DOM 200m2, Globino, sprzedam
lub zamienię na mieszkanie
517653670 (GP)

DOM atrialny, narożny
668-058-576. (GK)

DOM Konikowo 300 tys zł
509-533-031. (GK)

DWUPOKOJOWE tel. 598481920,
www.spagn.pl (GP)

DZIAŁKA budowlana, okazynie,
881-505-564. (GK)

DZIAŁKĘ BUDOWLANĄ KOSZALIN
OKAZYJNIE TEL. 796 299 211
(N)

DZIAŁKĘ w Jamnie sprzedam lub
zamienię na mieszkanie w
Koszalinie. 509-499-223. (GK)

DZIAŁKI Kobylnica, Łosino.
731-295-539. (GP)

DZIAŁKI w Gniazdowie, 9 km od
morza, media, gaz, woda, prąd
512-333-076. (GK)

DZIEŃ OTWARTY-SOBOTA-GODZ.
10-14. WYKOŃCZONE MIESZKANIA!
ATRAKCYJNE RABATY!
SŁUPSK, KONARSKIEGO 8A (GP)

GARAŻ ul. Moniuszki 601-622-536.
(GK)

KAWALERKA 20mkw. 664-193-943.
(GK)

KAWALERKA 28mkw, (2 pokoje), lp.
Bonin 507-184-778. (GK)

KAWALERKA 30 m2, 102 tys zł,
Okazja ! 660-026-355. (GK)

KOŁOBRZEG, 3-pokojowe, 62m2, I
piętro, centrum 796-14-11-29.
(GK)

LOKAL handlowy 55m w Koszalinie.
Tel.509-499-220. (GK)

MIESZKANIA tel. 598400930,
www.spagn.pl (GP)

MIESZKANIE 3 pok. os. Przylesie ,
IV piętro, tel. 607-162-418. (GK)

NIERUCHOMOŚĆ 0,58ha z halą
260m2 i pomieszczeniami
socjalnymi k/Słupska, tel.
502-619-882 (GP)

NOWE lokale do 120m2 od 2500
zł/m2 www.bboxx.pl (GS)

NOWY Dom, tel. 598481920,
www.domyslupsk.pl (GP)

OMEGA -obróć, wyceny, Słupsk,
ul. Starzyńskiego 11,
Tel. 059/84-14-420
www.nieruchomosci.słupsk.pl
(GP)

POKÓJ w domu -mężczyzna,
niepalący. 503544575 (N)

SPRZEDAM bardzo ładną działkę
rekreacyjno-warzywną w Świdwinie
przy ul. Popiełuszki. Tel.
947134083 (N)

SPRZEDAM działkę w Tymieniu,
tel.509-499-220. (GK)

TRZYPOKOJOWE tel. 598400930,
www.gieldasłupsk.pl (GP)

ZAKŁAD kosmetyczny
792-483-446. (GK)

NIERUCHOMOŚCI
WYNAJEM

I 1-pokojowe, 516-156-803. (GK)

I Garaż 516-156-803. (GK)

I MAGAZYNY. 793-588-100. (GK)

1,2 pokojowe 94/340-30-41. (GK)

1-OSOBOWY pokój, 94/340-55-12.
(GK)

1-POK. z garażem tel.
788-668-685. (GK)

2-OS. osobne wejście
532-616-114. (GK)

2-POK. 50m2, Słupsk,
509-903-736. (GP)

2-POK. nowe, umebł. 606-147-881.
(GK)

2-POK. wyposażone 502-341-404.
(GK)

2-POK. zadbane 602-74-15-74.
(GK)

2-POKOJE, centrum 602-387-813.
(GK)

2-POKOJOWE 600-296-109. (GK)

2-POKOJOWE 94/343-37-46.
(GK)

2-POKOJOWE Słupsk, 601-387-287.
(GP)

2-POKOJOWE, 34 mkw
601-780-410. (GK)

2-POKOJOWE, Ustka, 691-572-254
(GP)

2-POKOJOWE, wyposażone, ul. 1
Maja, lub sprzedam 698-091-807.
(GK)

3-POKOJOWE blisko
Emki/Politechniki 539-749-949.
(GK)

3-POKOJOWE tel., 606-484-794.
(GK)

3-POKOJOWE, niemeblowane,
ul. E. Plater 511-323-353. (GK)

CENTRUM Koszalina, 2-pokojowe
nowe, komfortowe i w Mielnie przy
promenadzie 508 990 130. (GK)

DO wynajęcia lokal po Zakładzie
Fryzjerskim przy ul.
Jągoszewskiego. Pawilon 9B, tel.
601-839-505. (GK)

DWUPOKOJOWE mieszkanie w
domku do wynajęcia, 512615969.
(N)

GARAŻ ul. Podgórna 501-031-151.
(GK)

GARAŻU poszukuję 72-75-73-002.
(GK)

HALA 200mkw, K-lin 502-319-071.
(GK)

KAWALERKA 503-575-215. (GK)

KAWALERKA Kłos, osobie
niepalące, ceniącej spokój 650zł +
prąd 691-715-009. (GK)

KAWALERKA tel. 509-812-333.
(GK)

KAWALERKA umebłowana do
wynajęcia. Słupsk, 691-486-950.
(GP)

KAWALERKA, ul. Orla
94/342-73-45, 696-467-721.
(GK)

LOKAL 65mkw, pub 792-483-446.
(GK)

LOKAL 80mkw na działalność
usługowo-handlową lub inną, K-lin,
Zwycięstwa. Tel. 660-318-493.
(GK)

ODSTĄPIĘ salonik prasowy
515-220-014. (GK)

POKÓJ 1-2 osobowy 94/340-80-75.
(GK)

POKÓJ 1-os. uczącej 695-433-988.
(GK)

POKÓJ 693-051-242. (GK)

POKÓJ do wynajęcia, centrum
Koszalina 660904616 (N)

POKÓJ Słupsk, tel. 59/842-28-36.
(GP)

POKÓJ tanio Słupsk, 504-235-831.
(GP)

POKÓJ umebłowany, 604-18-76-44.
(GK)

POKÓJ w domku 660-708-261.(GK)

POKÓJ w domku 882-936-647.
(GK)

POKÓJ w domku 535534722
(GP)

POKÓJ wynajmę, 696-143-392.
(GK)

SILNIK elektryczny na wózku - 10
KW sprzedam Tel. 725-784-767.
(GK)

SKLEP 100m, Mielno centrum lub
na lodziarnie, kawiarnie
600-858-696. (GK)

WYNAJMĘ kawalerkę z kuchnią w
Koszalinie, ul. BOWiD, 37 m kw,
balkon, częściowo umebłowana.
Tel. 661-585-762. (GK)

ZATRUDNIĘ fachowca do układania
polbruku 510-588-807. (GK)

NIERUCHOMOŚCI
ZAMIANA

3-POKOJOWE, lp. w Rosnowie
zamienię na kawalerkę w
Koszalinie lub wynajmę
604-824-506. (GK)

PRACA

! ! Pracownika - myjnia, Kobylnica,
508-155-194, 59/841-51-51 (GP)

! Zatrudnię kierowców C+E .
Słupsk, tel. 785-788-282. (GP)

APTEKA w Świdwinie zatrudni tech.
farmacji 887-760-606. (GK)

AVON zarabiaj, 510-247-601 (GK)

DO dociepleń fachowców, chętnie
brygady 502-098-685. (GK)

DO układania polbruku, Białogard,
tel. 501294150. (GK)

DREWEXIM zatrudni
suszarnika-magazyniera, wyszt.
Średnie, uprawnienia na wózek
widłowy, obsługa komputera, CV na
marcin@drewexim.com (GK)

ELEKTROMECHANIKA i mechanika
samochodowego z doświadczeniem
ul. Boh. Warszawy 9, 603-899-509.
(GK)

FIRMA "Kompozycje Ozdobne"
poszukuje doświadczonego
ogrodnika (rośliny cebulkowe i
rozchodniki). Kontakt: 94 318 42
58, 600 624 044. (N)

FIRMA PCO Group Sp. z o.o. w
Bobolicach zatrudni na umowę o
pracę. Osobę ze znajomością języka
angielskiego do działu sprzedaży.
Oferty przysłać
na:kadry@pco-group.pl,
94/3475609. (GK)

FIRMA PCO GROUP Sp. z o.o. w
Bobolicach, zatrudni na umowę o
pracę, Serwisanta z uprawnieniami
elektrycznymi 1KW, aktualne
badania psychotechniczne i
książeczka zdrowia. Oferty
przesyłać na : kadry@pco-group.pl,
94/347-56-09. (GK)

FIRMA zatrudni pracownika ze
znajomością języka szwedzkiego .
Okolice Słupska. CV na:
maldariusz1@gmail.com (GP)

FIRMA zatrudni tokarza, Koszalin,
94/347-08-93. (GK)

GOSPODARZA obiektu i osoby
sprzątające zatrudnimy, mile
widziane małżeństwa (tylko
Szczecin) 512-42-87-97 (GS)

KIEROWCĘ wywrotki 730-854-083.
(GK)

KIEROWCÓW kat. C, Słowiańska 4,
polkus@op.pl. (GK)

KIEROWCÓW z doświadczeniem w
transportie międzynarodowym,
prawo jazdy kat. C+E,
510-287-462 - Bobolice. (GK)

MURARZY przyjmę, 691-648-301.
(GK)

OPIEKUNKE do starszej pani, 24h.
(z zamieszkaniem) Ustka,
605570968 (GP)

OSOBĘ z bardzo dobrym językiem
niemieckim do biura w transporcie
(do przyuczenia), 504-133-101. (GP)

PRACOWNIK budowlany
501540749 (GP)

PRACOWNIK budowlany
794060411 (GP)

PRACOWNIKA myjni samochodowej
889-571-282. (GK)

PRACOWNIKÓW do robót
wykończeniowych, instalatorów,
Koszalin 661-695-999. (GK)

PRZEDSTAWICIELA handlowego,
wyszkolenie wyższe, znajomość
niemieckiego. 604-314-853. (GK)

PRZEDSTAWICIELA handlowego,
wyszkolenie wyższe.
604-314-853. (GK)

SPECIALISTĘ ds. kadr i płac -
dobra znajomość przepisów dot.
kadr, podatku dochodowego,
ZUS i Płatnika. Kontakt:
501277802,
ustka@intermarche.pl (GP)

STOLARZA meblowego
z doświadczeniem.
Tel. 509-780-850. (GK)

STOLARZA z doświadczeniem,
przygotowanie drewna
509-780-850. (GK)

ZATRUDNIĘ glazurników i
pomocników glazurników, tylko
poważne oferty. Słupsk, tel.
694-468-700. (GP)

ZATRUDNIĘ kierowcę kat. C+E z
uprawnieniami na HDS z
doświadczeniem z okolic
Stargardu tel. 667 663 653,
(GS)

ZATRUDNIMY do prac
wykończeniowych (G/K, glazura,
inne) praca stała kontakt przez
e-mail: adaptacja-budynkow@wp.pl
(GK)

PRACA SZUKAM

EKSPEDIENTKA szuka pracy; opieka
nad dzieckiem, inne propozycje
pracy, 502-248-214. (GP)

KIEROWCA BCED – Karta Kierowcy
Kwalifikacje na przewóz rzeczy
i osób 503-100-113. (GK)

POMOC Biurowa. Duże
doświadczenie administracyjne,
księgowie, kadry i inne związane z
prowadzeniem biura. Świdwin,
Białogard, Koszalin.
F-ra VAT lub umowa 517-498-588
www.firmawago.pl (N)

POMYJE okna, posprzątam dom,
wypiorę dywany. 696747084 (N)

PRZEWÓZY
OSOBOWE

!!!!!! NAGROBKI
RYSZARD CYBULA, UL. KLONOWA 4,
DAMNICA, 59/811-32-66
PROMOCYJNE CENY. (GP)

!!!!!! DREWNO Słupsk
604515546 (GP)

!!!!!! Drewno kominkowe,
opałowe, Słupsk, tel. 517-907-028.
(GP)

!!!!!! CENTRUM Wyrzedaży AGD
i RTV, lodówki, pralki, telewizory,
wentylatory. Biesiekierz 5a,
94/318-01-50. (GK)

!!!!!! KAMIENI łupany świeży i
polny, 510-774-996. (GK)

!!!!!! NAGROBKI wyrzedaż.
Najtaniej w Słupsku! Postawimy do
1 listopada, ul. Dąbrowskiej 5 (od
Piłsudskiego), 59/8430630,
609-137-131. (GP)

!!!!!! Kominkowe, opałowe
694295410 (GP)

!!!!!! TRANS-GLASS
Okonek, 503-198-446,
67-26-69-491. (GK)

!!!!!! HOLLANDIA
codziennie z domu pod dom,
503-198-446, 67-26-69-491
(GK)

AV-BUSY Niemcy,wt i pt z domu pod
dom 609-818-709, 67-345-11-88.
(GK)

ROLNICTWO

!!!!!! Knury, maciony oraz
bydło pourazowe- skup ,
692-906-410. (GK)

!!!!!! Wapno nawozowe.
"DOWO" tel. 91 578-67-33,
601-86-39-37 (GS)

!!!!!! Wapno rolnicze.
94/365-63-18. (GK)

BYDŁO trzodę (gotówką)
600235550. (GK)

CIĄGNIK 902; siewnik nawozowy;
ładownicę; przyczepę i inny sprzęt
rolniczy oraz wyposażenie
warsztatu- sprzedam,
606-433-452. (GK)

KUPIE używany gniotownik, pasniki
500 217 887 (N)

KUPIĘ pole, łąkę do 2 ha lub
plantację choinek 660-329-550.
(GK)

PROSIĘTA, tel. 502-96-56-34.
(GP)

ROLNICZEPOZYCZKI.PL (N)

ROZRZUTNIK obornika tandem
polski.Siewnik do zboża z
dozownikiem nawozu 2.5 m, tel.
514743871. (GK)

SKUP - bydła (WBC),trzoda,
maciony, knury gotówka,
692-064-102 (GK)

WINETA różne, 604-266-771.
(GK)

"EUROPEJSKA" Wesela
608431242. (GK)

DETEKTYW-KOSZALIN.PL
602601166 (GK)

DOMEK turystyczny do rozebrania,
509-427-138. (GP)

WRÓŻKA Ania. 530156512. (GK)

SPRZEDAŻ

!!!!!! NAGROBKI
RYSZARD CYBULA, UL. KLONOWA 4,
DAMNICA, 59/811-32-66
PROMOCYJNE CENY. (GP)

!!!!!! DREWNO Słupsk
604515546 (GP)

!!!!!! Drewno kominkowe,
opałowe, Słupsk, tel. 517-907-028.
(GP)

!!!!!! CENTRUM Wyrzedaży AGD
i RTV, lodówki, pralki, telewizory,
wentylatory. Biesiekierz 5a,
94/318-01-50. (GK)

!!!!!! KAMIENI łupany świeży i
polny, 510-774-996. (GK)



Informator

DYŻURY APTEK

Słupsk: Ratuszowa, ul. Tuwima 4, tel. 59 842 49 57; **Ustka:** sobota Sanus-Pharma, ul. Grunwaldzka 26, tel. 59 814 72 32; **niedziela** Ustecka, ul. Żeromskiego 5, tel. 59 814 98 17; **Bytów:** sobota Pod Aniołem, ul. Jana Pawła II 5/1, tel. 59 822 43 43; **niedziela** Ducha Świętego, ul. Sikorskiego 14, tel. 59 822 80 80; **Miastko:** Królowej Jadwigi, ul. Królowej Jadwigi 12, tel. 59 857 82 92; **Człuchów:** sobota Zamkowa, ul. Królewska 2, tel. 59 834 32 58; **niedziela** Centrum Zdrowia, ul. Szczecińska 13, tel. 59 834 31 42. **Lębork:** sobota Pod Wagą, ul. Tczewska, tel. 59 862 28 04; **niedziela** Staromiejska, ul. Staromiejska 17, tel. 59 863 41 03; **Łeba:** Słowińska, ul. Kościuski 70 a, tel. 59 866 13 65; **Wicko:** Pod Agawą, tel. 59 861 11 14.

KINO

Słupsk: Multikino Poranki dla dzieci, sobota-niedziela, godz. 10.30, 12; Agenci, sobota-niedziela, godz. 21; Chce się żyć, sobota-niedziela, godz. 16.20, 19, 21.45; Grawitacja 2D, sobota-niedziela, godz. 15.15, 3D, sobota-niedziela, godz. 13, 17.30, 19.45, 22; Labirynt, sobota-niedziela, godz. 15.30, 20.50; Waleśa. Człowiek z nadziei, sobota-niedziela, godz. 9.10, 9.50, 12, 12.40, 14.50, 18.45, 17.40, 20.30, 21.40; Turbo 2D, sobota-niedziela, godz. 13.50, 3D, sobota-niedziela, godz. 10.40; Kłopoty kontraktują 2D, sobota-niedziela, godz. 9.10, 13.50, 18.30; Kumba 2D, sobota-niedziela, godz. 12.10, 3D, sobota-niedziela, godz. 10, 14.20, 18.40; Rejs Chce się żyć, sobota, godz. 18, niedziela, godz. 16; Czas na miłość, sobota-niedziela, godz. 20.15; Pinokio, sobota, godz. 16, niedziela, godz. 14. **Ustka:** Delfin Waleśa. Człowiek z nadziei, sobota-niedziela, godz. 17.30, 20; Kumba, sobota-niedziela, godz. 15.30. **Lębork:** Fregata, sobota-niedziela, Waleśa. Człowiek z nadziei, godz. 17.30, 20.

INFORMACJA TURYSTYCZNA

Słupsk: czynna poniedziałek – piątek w godz. 9-17, tel. 59 842 43 26; **Ustka:** Tel. 59 814 71 70, czynna poniedziałek-piątek w godz. 10-16, fax 59 814 99 26.

KOMUNIKACJA

PKP 118 000; 22 194 36; **PKS** 59 842 42 56; **dyżurny ruchu** 59 843 71 10; **MZK** 59 848 93 06;

Informator płatny

USŁUGI POGRZEBOWE

SŁUPSK: Kalla, ulica Armii Krajowej 15, telefon: 59 842 81 96 lub komórkowy: 601 928 600, H. K. Banachowie. **Zieleń** tel. (24h/dobę) telefon 502 525 005 lub 59 841 13 15, ul. Kaszubska 3A; **Hades**, ul. Kopernika 15, całodobowo:

Lębork: PKS 59 862 19 72; **MZK** w godz. 7-15, tel. 59 862 14 51; **Bytów:** PKS 59 822 22 38; **Człuchów:** PKS 59 834 22 13; **Miastko:** PKS 59 857 21 49.

USŁUGI MEDYCZNE

Słupsk: Wojewódzki Szpital Specjalistyczny im. Janusza Korczaka, ul. Hubalczyków 1, informacja telefoniczna 59 846 01 00; **Ustka:** Wojewódzki Szpital Specjalistyczny, ul. Mickiewicza 12 tel. 59 814 69 68; **Poradnia Zdrowia POZ**, ul. Kopernika 18, tel. 59 814 60 11; **Pogotowie Ratunkowe** – 59 814 70 09; **Lębork:** Szpitalny Oddział Ratunkowy 59 863 30 00; **Szpital**, ul. Węgrzynowicza 13, 59 863 52 02; **Bytów:** Szpital Powiatowy, ul. Lęborska 13, tel. 59 822 85 00; **Dział Pomocy Doraźnej Miastko**, tel. 59 857 09 00; **Człuchów:** 59 834 53 09.

WAŻNE

Słupsk: Policja 997; ul. Reymonta, tel. 59 848 06 45; **Pogotowie Ratunkowe** 999; **Straż Miejska** 986; 59 843 32 17; **Straż Gminna** 59 848 59 97; **Urząd Celny** – 58 774 08 30; **Straż Pożarna** 998; **Pogotowie Energetyczne** 991; **Pogotowie Gazownicze** 992; **Pogotowie Ciepłownicze** 993; **Pogotowie Wodno-Kanalizacyjne** 994; **Straż Miejska alarm 986:** **Ustka** – 59 814 67 61, 697 696 498; **Lębork** – 59 862 29 11; **Bytów** – 59 822 25 69; **Miastko** – 59 857 20 81; **Człuchów** – 59 834 52 80.

PORADNICTWO

Słupsk: Biuro Porad Obywatelskich, tel. 59 842 22 55, al. Sienkiewicza 21, czynne poniedziałek w godz. 9-17; **Bliziej Prawa** – bezpłatne porady prawne i obywatelskie, ul. Jana Pawła II (7 piętro, pok. 718.719) tel. 59 307 00 20, czynne: poniedziałek-środa godz. 8-16, czwartek godz. 10-18, e-mail: porady@fundacjaaparaso.org; **Telefon zaufania Tama** – 59 841 40 46, czynny: poniedziałek – piątek w godz. 16-20; **Alkoholowy telefon zaufania Krokus** czynny codziennie 17-22, 59 841 46 05; **Towarzystwo Zapobiegania Narkomanii**, tel. 59 840 14 60 – poniedziałek w godz. 10-19, wtorek godz. 10-15, środa 10-19.30, czwartek 10-20, piątek godz. 10-18.30; sobota godz. 10.15-13.15 dyżur psychologa.

telefon: 59 842 98 91 lub komórkowy: 601 663 796. Winda pogrzebowa i baldachim przy grobie. **Hermes**, ul. Obrońców Wybrzeża 1, (całodobowo), telefon: 59 842 84 95 lub komórkowy: 604 434 441. Winda i baldachim przy grobie.

Będzie się działo

ROZRYWKA Po wakacyjnej przerwie na deski Nowego Teatru wraca musical „The Sound of Music”. To jedna z wielu atrakcji na weekend.



Fot. Kamil Nagórek

Musical „The Sound of Music” będzie można zobaczyć w słupskim Nowym Teatrze w sobotę i niedzielę.

Daniel Klusek

daniel.klusek@mediaregionalne.pl

Koncert w Motor Rock Pubie, spektakl w Tęczy, wykład o historii kina i bieg dla zwierzątek – mieszkańcy Słupska i regionu mają sporo propozycji na spędzenie sobotniego i niedzielного wieczoru.

Muzycznie o miłości

Po wakacyjnej przerwie, w sobotę i niedzielę na dużej scenie Nowego Teatru ponownie będzie można zobaczyć musical „The Sound of Music” w reżyserii Zbigniewa Kułagowskiego. Spektakl jest wzruszającą i rozspiewaną historią miłości Marii, młodej nowicjuski z Salzburga, i Georga von Trappa, kapitana okrętów podwodnych. Młoda kobieta trafia do domu oficera, by opiekować się jego siedmiorgiem dzieci. Kandydatka na zakonnicę szybko zaprzyjaźnia się z dziewczynkami i chłopcami, które zaczynają traktować ją jak matkę. Nowicjuska zrywa też z surowym wychowaniem, którego zasady stosuje kapitan wobec swoich dzieci. Po pierwszych nieporozumieniach między dorosłymi, w końcu i oni się zaprzyjaźniają, a potem również zakochują w sobie. Niestety, sielankę niszczy polityka, bo wiemy do Austrii wkracza faszizm. Rodzina von Trappów musi więc uciekać z kraju.

Musical „The Sound of Music” można zobaczyć w sobotę i niedzielę o godz. 18. Bilety w cenie 45 i 35 złotych można kupić w kasie Nowego Teatru przy ul. Jana Pawła II 3.

Łańcuszek zdarzeń

W sobotę w słupskiej Tęczy będzie można zoba-

czyć spektakl „Bajka – łańcuszek”. Główna bohaterka, mała dziewczynka, zgubiła główkę swojej ulubionej lalki. O pomoc prosi zwierzęcych przyjaciół. Ci pomóc mogą, ale nie bezinteresownie. Na scenie zobaczymy więc łańcuszek teatralnych zdarzeń, na które złożą się: tańce, piosenki, scenki pantomimiczne, magiczne sztuczki, a wszystko pokazane w zabawny i dowcipny sposób. Początek przedstawienia w sobotę o godz. 11 w słupskiej Tęczy. Bilety kosztują 16 i 13 złotych.

Biegasz i pomagasz

W sobotę w Słupsku odbędzie się I Słupski Bieg Charytatywny Na Rzecz Zwierząt „Pobiegiesz – pomożesz”. Rejestracja zawodników przy wejściu na Stadion 650-lecia rozpocznie się o godz. 11. Start przewidziany jest na godz. 13. Uczestnicy będą mieli do pokonania dystans czterech kilometrów. Trasa biegu: ul. Madalińskiego, Lasek Północny, ul. Madalińskiego, bieżnia stadionu. Wśród wszystkich uczestników, którzy ukończą bieg, zostaną rozlosowane nagrody.

Ostro u motocyklistów

Miłośnicy ciężkiego grania powinni się wybrać w sobotę do Motor Rocku Pubu. Zagra punk-rockowy zespół Kwartera C2 z Trzcianki. Wraz z nią wystąpi słupska kapela Grupa 21. Początek koncertu o godz. 20.

Tańcz break dance’a

Do świetlicy Gminnego Centrum Kultury i Promocji w Kobylnicy w sobotę będzie się można wybrać na zajęcia break dance dla dzieci i młodzieży. Poprowadzi je trzykrotny mistrz Polski w for-

macji break dance, wielokrotny reprezentant Polski na mistrzostwach świata, reprezentant historycznej grupy N.A.S.A. Koszalin, instruktor z wielkim doświadczeniem, pracujący z dziećmi oraz młodzieżą, którzy odnoszą sukcesy na arenie ogólnopolskiej. Szczegółowe informacje pod nr tel. 512 373 710.

Historia kina

W sobotę o godz. 14 w sali Tango kina Rejs w Młodzieżowym Centrum Kultury rozpocznie się spotkanie dla młodzieży i osób dorosłych poświęcone początkom historii kina polskiego. Uczestnicy będą mieli okazję poznać nazwiska pionierów kinematografii na ziemiach polskich, pierwszych bohaterów filmowych i reżyserów. Omówione zostaną również tendencje w filmie polskim ery kina niemego. Zajęcia są bezpłatne i trwają godzinę. Prowadzi je wielka pasjonatka kina, prezes Dyskusyjnego Klubu Filmowego Projekcja – Grażyna Bożek Szczepłocka.

Oko na młodych

Biennale Sztuki Młodych „Rybie Oko 7” jest już siódmą edycją projektu realizowanego od 2001 roku przez Bałtycką Galerię Sztuki Współczesnej w Słupsku. Założeniem festiwalu jest promocja młodych, poszukujących artystów, którym chcemy dać możliwość konfrontacji z innymi artystami, krytykami sztuki oraz szeroką publicznością. Prace 23 autorów prezentowane są w Galerii Kameralnej i Baszcie Czarownic w Słupsku oraz Centrum Aktywności Twórczej w Ustce. Wstęp na wystawę jest wolny. Można je oglądać do 30 listopada.

Wspomnienie z Kresów

Prace Heleny Has i Ireny Lipskiej oglądać można w budynku Słupskiego Centrum Organizacji Pożarowych i Ekonomii Społecznej. Obydwie panie łączą pochodzenie z Kresów Wschodnich oraz przeżycia związane z tragedią lat wojennych w ich latach młodości. Są też niezwykle uzdolnione i wrażliwe na piękno przyrody, co odzwierciedlają w swoich pracach. Helena Has prezentuje prace będące wspomnieniem z Kresów, jej niepowtarzalnego piękna, ale także tragicznej historii Wołynia w latach 40. minionego wieku. Z kolei Irena Lipska prezentuje rysunki koni, wykazując się niezwykłą znajomością ich anatomii oraz umiejętnością wydobywania ich urody przy pomocy ołówka.

Wstęp wolny. Wystawę będzie można oglądać do końca października.

Kluki jak malowane

Rok 2013 jest rokiem jubileuszu 50-lecia Muzeum Wsi Słowińskiej w Klukach, oddziału Muzeum Pomorza Środkowego w Słupsku. Z tej okazji w Herbaciarni w Spichlerzu Richtera otwarto wystawę obrazów artystów nieprofesjonalnych, którzy malowali Kluki w czasie trwającego w sierpniu IV Międzynarodowego Pleneru Malarskiego „Śladami Maxa Pechsteina”. W plenerze uczestniczyło 15 osób: z powiatu słupskiego, powiatu cieszyńskiego, niemieckiego powiatu Hezogtum Lauenburg, a także ze Słupska i Schwerinu w Niemczech oraz ze Szwecji.

Wystawę oglądać można do końca października. Wstęp jest wolny.

REKLAMA
Vigor
196-25 TAXI
59 842 22 700
196-25
ZAMÓW BEZPŁATNIE ze stacjonarnego
800 400 400
178913K03A

PIANO
Wczoraj mogłeś przeczytać
250
artykułów opublikowanych
w Piano systemie zakupu treści
w internecie www.gp24.pl/piano.

Hamilton i Vettel głównymi faworytami do zwycięstwa

FORMUŁA 1 Brytyjczyk Lewis Hamilton z Mercedes GP rano i Niemiec Sebastian Vettel z Red Bull-Renault po południu byli najszybsi na pierwszych treningach przed niedzielnym wyścigiem o Grand Prix Japonii na torze Suzuka.

Jarosław Stencel

jaroslaw.stencel@mediaregionalne.pl

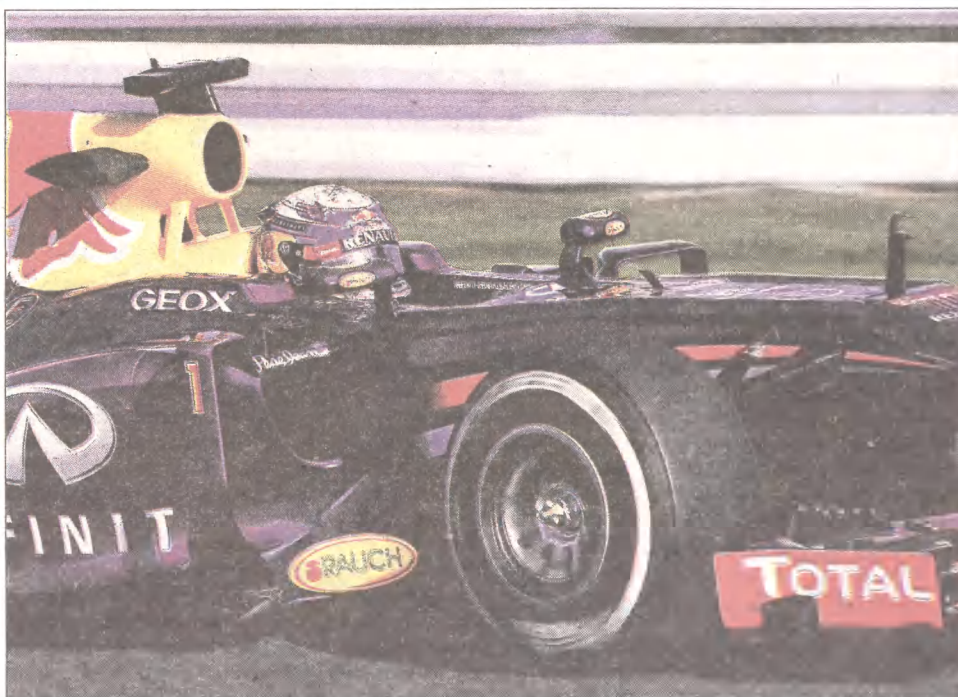
Przed południem Hamilton uzyskał czas 1.34,157, lepszy o 0,330 s od kolegi z zespołu Mercedes GP i rodaka Nico Rosberga. Wyprzedził też o 0,611 s Vettela oraz o 0,630 s drugiego kierowcę Red Bull-Renault Australijczyka Marka Webbera. Dopiero za nimi sklasyfikowano bolidy Ferrari prowadzone przez Brazylijczyka Felipe Massę – stracił 0,969 s oraz Hiszpana Fernando Alonso – 0,997 s.

Druga seria należała już do zawodników spod znaku „Czerwonego Byka”, bowiem Vettel pokonał najszybsze pomiarowe okrążenie w czasie 1.33,852, pokonując Webbera o 0,168 s. Trzeci był Rosberg – 0,262 s straty, szósty Hamilton – 0,590, a Alonso dziesiąty – 1,235.

GP Japonii teoretycznie może wyłonić mistrza świata kierowców, jednak szanse na to, by Vettel już w niedzielę zapewnił sobie czwarty z rzędu tytuł w F1, wydają się niezbyt realne, choć triumfował na Suzuce trzykrotnie w ostatnich czterech sezonach (2009-10 i 2012).

Tym razem Niemiec również jest najpoważniejszym kandydatem do zwycięstwa, bowiem w tym sezonie stał już na najwyższym stopniu podium ośmiokrotnie, w tym w czterech ostatnich startach od sierpnia. Powiększył swój dorobek do 272 punktów. Drugi w stawce Alonso ma ich 195, trzeci Fin Kimi Raikkonen z Lotus-Renault – 167, a czwarty Hamilton – 161.

Matematycznie ta czwórka kierowców jeszcze liczy się w walce o mistrzostwo świata, ale faktycznie



Sebastian Vettel był bezkonkurencyjny na treningu popołudniowym.

Fot. PAP/EPA

szanse Fina i Brytyjczyka są niemal zerowe i już w niedzielę w obydwu przypadkach mogą przepaść – jeśli ukończą wyścig za liderem MŚ. Realnie na placu boju pozostał więc tylko Alonso. Jednak jest możliwy scenariusz, że pożegna się z tytułem już podczas GP Japonii. Tak się stanie, jeśli Vettel wygra tu po raz czwarty w ciągu pięciu sezonów, a Hiszpan minie linię mety na dziewiątej lub niższej pozycji.

Red Bull-Renault zbliża się coraz bardziej do czwartego z rzędu triumfu w klasyfikacji kierowców, bowiem prowadzi w niej z dorobkiem 402 punktów. Wyprzedza Ferrari – 284, Mercedes GP – 283 i Lotus-Renault – 239. Do zdobycia w pięciu ostatnich startach jest jeszcze maksymalnie 197 punktów.

(PAP)

Robert Lewandowski może trafić już zimą do Realu Madryt

PIŁKA NOŻNA Hiszpański dziennik „As” ustalił, że Robert Lewandowski jest kluczowym zawodnikiem na liście życzeń prezesa Realu Madryt.

Polak miałby zastąpić w nim zimą Karima Benzemę.

Madrycka gazeta zasugerowała, że Robert Lewandowski już w zimowym okienku transferowym mógłby stać się graczem „Królewskich”. Dziennik przypomniał, że polski napastnik w styczniu będzie mógł swobodnie opuścić Borussia Dortmund.

„Niebawem Lewandowskiemu kończy się kontrakt z Borussią, zaś z Bayernem łączy go jedynie słowne porozumienie na przejście do tego klubu przy zerowym koszcie kontraktu. Tymczasem sama Borussia nie jest zainteresowana oddaniem piłkarza do drużyny swojego głównego ligowego rywala”, napisał hiszpański dziennik.

Według „Asa” kierownictwo Realu jest bardziej zainteresowane pozyskaniem Lewandowskiego niż władze i kadra szkoleniowa Bayernu Monachium.

Gazeta twierdzi, że trener mistrzów Niemiec Pep Guardiola nie jest przychylnie nastawiony do pomysłu sprowadzenia Polaka na Allianz Arenę.

„Tymczasem prezes Florentino Perez rozmawiał już osobiście wiosną br. z Robertem Lewandowskim na

terenie Santiago Bernabeu”, przypomniał dziennik.

Jak ujawnił „As”, po polskim napastniku na liście życzeń prezesa Realu znajduje się Radamel Falcao z AS Monaco, a także Kun Aguero z Manchesteru City.

Według hiszpańskich komentatorów Real może pozyskać zimą polskiego napastnika za kwotę 10-12 mln euro. Ich zdaniem Lewandowski zastąpiłby w szeregach „Królewskich” mało

skutecznego w tym sezonie w Primera Division Karima Benzemę.

Na początku maja br. „As” ujawnił, że władze Realu rozważają sprowadzenie Lewandowskiego na Santiago Bernabeu.

Gazeta napisała wówczas, że mający obsesję na punkcie znanych napastników Florentino Perez mógłby zapłacić za Polaka nawet 25 mln euro.

(PAP)



Różnie zainteresowanie Robertem Lewandowskim.

Fot. PAP/EPA

Minnesota Lynx zwycięża w WNBA

KOSZYKARKI Minnesota Lynx zdobyły tytuł mistrzyni ligi WNBA. W trzecim meczu finałowej serii pokonały na wyjeździe zespół Atlanta Dream 86:77, rozstrzygając losy rywalizacji w play-off 3-0.

Wcześniej Lynx odniosły dwa zwycięstwa – różnicą 25 punktów – przed własną widownią. Pierwsze spotkanie wygrały 84:59, a drugie we wtorek 88:63. Dlatego w czwartek przystąpiły do trzeciego spotkania serii jako zdecydowane faworytki. Tym razem jednak przeciwniczki, na swoim parkiecie, stawiały większy opór. W szeregach gospodyń najlepiej w ataku spisywały się Tiffany Haye, zdobywczyni 20 punktów, a także Alex Bentley – 18. Jednak nie znalazły wystarczającego wsparcia wśród koleżanek z ekipy.

Natomiast zespół z Minneapolis do decydującego zwycięstwa poprowadziła Maya Moore – 23 pkt, która po meczu otrzymała nagrodę MVP dla najbardziej wartościowej koszykarki w play-off.

W trzecim meczu rywalizacji każda z zawodniczek z wyjściowej piątki miała dwucyfrowy dorobek: Rebekkah Brunson i Lindsay Whalen – po 15, Seimone Augustus – 14 i Janel McCarville – 10.

Koszykarki z Atlanty po raz trzeci w czterech ostatnich sezonach wystąpiły w finale WNBA (wcześniej 2010-11),

ale ponownie nie udało im się sięgnąć po tytuł. Natomiast Minnesota okazała się najlepsza w fazie po raz drugi, podobnie jak w 2011 roku, gdy w decydującej fazie pokonała Dream. Przed rokiem poniosła porażkę w finale z Indiana Fever.

Koszykarki z Minneapolis jako drugie w historii ligi powstałej w 1997 roku sięgnęły po tytuł, nie przegrywając żadnego meczu w posezonalnej rywalizacji. W 2010 roku udało się wygrać wszystkie siedem spotkań zespołowi Seattle Storm.

(PAP)

PIŁKA NOŻNA

Oferuje pieniądze za komentarze na Facebooku

Australijski kibic piłkarzy Arsenalu Londyn, podpisujący się Dino, umieścił w internecie ofertę pracy dla innego fana stołecznej drużyny.

Zatrudniony byłby odpowiedzialny za prowadzenie jego profilu na Facebooku podczas meczów „Kanonierów” w Lidze Mistrzów.

Dino, który jest prawnikiem, zdecydował się na takie rozwiązanie, ponieważ nie może pozwolić sobie na wstawanie w środku nocy (wieczorem czasu polskiego), śledzenie spotkań Champions League i „angażowanie się w dyskusje w zamkniętej grupie” na popularnym serwisie społecznościowym. – Poszukuję inteligentnego młodego człowieka, zorientowanego w futbolu, posiadającego przede wszystkim wiedzę o Arsenalu Londyn. Praca wymaga oglądania meczów o 4.30 rano oraz nadawania wnikliwych komentarzy i dyskusowania z innymi kibicami w moim imieniu – napisał Dino w ogłoszeniu. Dodał, że oferuje zatrudnienie, ponieważ ma bardzo napięty grafik.

– Nie mogę jednak dopuścić do zaniedbania swojej reputacji oddanego i inteligentnego kibica. Wynagrodzenie wynosi ok. 150 dolarów za mecz (ok. 430 zł) – poinformował.

(PAP)

PIŁKA NOŻNA

Wayne Rooney mógł zagrać w barwach Szkocji

Czołowy angielski napastnik Wayne Rooney w wieku 16 lat dostał propozycję występów w barwach Szkocji, ale ją odrzucił. Wówczas selekcjonerem Szkotów był Niemiec Berti Vogts. Do tego stopnia chciał namówić młodego Rooneya do gry w jego reprezentacji, że wynajął samolot i poleciał na rozmowy z nim do Liverpoolu.

– Przyjechałem i powiedziałem do niego, że może grać dla Szkocji, bo ma babcię tej narodowości. Gwarantowałem mu, że będzie występować od pierwszych minut, ale on nie chciał – wspominał Vogts.

(PAP)



Wyzwanie w Głogowie

PIŁKA NOŻNA – II LIGA ZACHODNIA Na drodze Druteksu-Bytovii jest teraz Chrobry Głogów. Bytowianie mają siedem punktów straty do aktualnego wicelidera.

Krzysztof Niekrasz

krzysztof.niekrasz@mediaregionalne.pl

W Głogowie konfrontacja w ramach dwunastej kolejki Chrobry – Drutex-Bytovia to coś, co wzbudza ogromne emocje wśród obu ekip. Mecz rozegrany zostanie w sobotę przy sztucznym świetle o godz. 18.

Chrobry to rewelacja ligi. Obecnie zajmuje drugie miejsce w tabeli. Tydzień temu doznał jednak pierwszej porażki, uległ w Jarocinie Jarocie 0:1. Drutex-Bytovia plasuje się na szóstej pozycji. Jego dorobek wynosi 17 punktów.

Głogowianie w tym sezonie grali 5 razy u siebie i nie przegrali żadnego meczu. Ich bilans to 3 zwycięstwa i 2 remisy.

– Chrobry jest nieobliczalnym, bardzo niewygodnym, trudnym i niebezpiecznym przeciwnikiem. Mam nadzieję, że mecz zakończy się happy endem – stwierdził Mateusz Oszmaniec, bytowski bramkarz.

W ostatnim meczu w Bytowie z katowickim Rozwojem Oszmaniec zachował czyste konto. Dobra postawa golkipera Druteksu-Bytovii została doceniona i w tygodniku „Piłka Nożna” znalazł się on w jedenastce wyróżnionych zawodników. W zespole Chrobrego najsukcesowniejszym piłkarzem jest Bartosz Machaj, który strzelił 4 gole. Z bytowskich piłkarzy najlepszym snajperem jest



Bytowianie (czarne stroje) po ostatnich remisach muszą zacząć wygrywać, by przybliżyć się do czołówki. W Głogowie będzie o zwycięstwo bardzo trudno. Przy piłce Michał Pietroń, jeden z filarów Druteksu-Bytovii.

Fot. Krzysztof Piotrowski

Janusz Surdykowski. Ten napastnik ma na koncie 7 bramek. Surdykowski swojego ostatniego gola strzelił w meczu z Calisią Kalisz i było to w dziewiątej serii. – Chciałbym wygrać w Głogowie. Jeśli drużyna uwierzy w swoje możliwości to jest w stanie wywal-

czyć pełną pulę. To może być przełomowy mecz dla nas w pogoni za czołówką. Na pewno nie przestraszymy się Chrobrego, który ostatnio dostał zadyszki w Jarocinie i przegrał z Jarotą – oznajmia Michał Pietroń, pomocnik Druteksu-Bytovii.

Trzeba przypomnieć, że jesienią 2012 roku M. Pietroń strzelił dwa gole na głogowskim stadionie. Powtórka będzie mile widziana.

W bytowskim zespole treningi wznowił czarnoskóry Joshua Balogun. Jednak dyspozycja tego pomocnika nie

jest jeszcze najwyższa i istnieją małe prawdopodobieństwa, żeby trener Paweł Janas skorzystał z jego usług. Pecha ma Łukasz Pietroń (brat Michała), który podczas treningu doznał urazu mięśnia dwugłowego i ma przerwę w ćwiczeniach. ■

Koral Dębica jedzie sprawdzić formę lidera

PIŁKA NOŻNA – BAŁTYCKA III LIGA Trudne zadanie mają dwaj reprezentanci podokręgu słupskiego. Koral spotka się z Drawą, a Pomorze grać będzie w Koszalinie z Bałtykiem.

Słupszczanki liczą na pierwsze zwycięstwo

To może być przełomowe spotkanie dla szczypiorników Słupi Słupsk. Podopieczni Michała Zakrzewskiego zmierzają się z Dwójką Nowy Sącz (beniaminek). Mecz odbędzie się w niedzielę o godz. 15 w hali ILO przy ul. Szarych Szeregów. Słupia chce wygrać pierwszy mecz w sezonie. – Zagramy w najsilniejszym składzie. Na razie jesteśmy niżej w tabeli od przeciwnika. Siła naszego zespołu wzrasta. Wszystkie zawodniczeki są bojowo nastawione. Wierzę w to, że uda się nam wygrać – uważa Michał Zakrzewski, słupski trener.

W środę odbyło się walne zebranie Słupi. Zapoznano się ze sprawozdaniem z działalności. Na 23 października wyznaczono dalszy ciąg. Na nim mają się odbyć wybory prezesa klubu. (FEN)

Na stadionie w Dębicy piłkarze Korala spotkają się z Drawą Drawsko Pomorskie. Mecz rozegrany zostanie w sobotę o godz. 14.

Tydzień temu Drawa zasygnalizowała wysoką formę i wygrała z Lechią II Gdańsk 3:0. W zespole z Drawska Pomorskiego występuje Przemysław Brzeziński. To piłkarz, który w przeszłości grał w Druteksie-Bytovii Bytów. Ten napastnik ma na koncie 4 gole. W drawskim zespole

najlepszym snajperem jest Grzegorz Wawreńczuk, który zdobył 5 bramek. Na ten duet dębicki defensorzy będą musieli zwrócić szczególną uwagę.

– Przeciwno Drawie moja drużyna będzie musiała zagrać z większym zaangażowaniem niż w śródownym meczu pucharowym w Przechlewie, gdzie występowała pod szyldem Korala II. Lekceważenie niżej notowanego rywala z okręgówki odbi-

ło się czkawką i zostaliśmy wyeliminowani z Pucharu Polski – przypomina Łukasz Pietraszak, trener Korala.

Ciekawie zapowiada się konfrontacja dwóch beniaminków w Koszalinie. Tam miejscowy Bałtyk spotka się z Pomorzem Potęgowo. Rywalizacja odbędzie się w sobotę o godz. 16.

– W środę prawie wszyscy zawodnicy grali w ekipie Pomorza II w meczu pucharowym w Uście z Jantarem.

Niestety, zabrakło im skuteczności. Na koszalińskim stadionie czeka nas twarda walka. Jeszcze nie wygraliśmy meczu wyjazdowego i postaramy się spłatać psikus aktualnemu liderowi i popsuć mu dobry humor – deklaruje Zygmunt Szewczyk, kierownik Pomorza. – W naszych szeregach wszyscy są zdrowi. Nie ma kartkowiczów – dodaje potęgowski działacz sportowy. (FEN)

PIŁKA NOŻNA – IV LIGA

Ważny mecz Aniołów

Hitowo zapowiada się konfrontacja w Garzce, gdzie Anioły (piąte miejsce, 21 punktów) podejmować będą GKS Przodkowo (pierwsza lokata, 29 punktów). Gra rozpocznie się w niedzielę (13 października) o godz. 14. Obydwie drużyny bardzo poważnie podchodzą do tej rywalizacji. To dość istotna rywalizacja dla układu tabeli. Anioły są na fali. Przez osiem ostatnich kolejek nie poznały

goryczy porażki. GKS idzie jak burza i to jest jedyna drużyna, która nie znalazła jeszcze gromcy tej jesieni. – Zagramy w optymalnym i najsilniejszym składzie – zapowiada Tadeusz Wanat, trener koordynator Aniołów. W Bytowie Bytovia II zmierzy się z Pomezianą Malbork. Mecz w niedzielę o godz. 15 na sztucznym boisku. Bytowianie żądni są rewanżu za ostatnią wpadkę w Przodkowie, gdzie przegrali 0:7.

Wietcisa Skarszewy spotka się z Pogonią Lębork. Spotkanie odbędzie się w sobotę o godz. 15. W tej konfrontacji wszystko jest możliwe. Pogoniści są trochę w dołku, bo przegrali dwa mecze z rzędu. W Dzierzgoniu Powiśle zmierzy się z Piastem Człuchów. Mecz w sobotę o godz. 16. Faworytem jest dzierzgońska drużyna.

Natomiast Gryf Słupsk podejmować będzie na swoim boisku Żuławę Nowy Dwór

Gdański. Mecz rozpocznie się w sobotę o godz. 15 na stadionie przy ul. Zielonej. Rywal ostatnio pokazał, że potrafi grać na wyjazdach. Wygrał w Skarszewach, zremisował w Garzce i Dzierzgoniu. Tym udowadnia, że potrafi się bronić, gorzej idzie, gdy musi zaatakować. Gryf nie przegrał już trzech meczów w lidze, ostatnie dwa wygrał. Zapewne będzie chciał, aby było tak i w sobotę. (FEN, RES)

Rozmowa

Nie lekceważyć Polpharmy



Michał Jankowski

Fot. Łukasz Capar

Michał Jankowski

obrońca Energi Czarnych

– Jakim rywalem na początek rozgrywek będzie Polpharma Starogard Gdański?

– Nie wolno ich lekceważyć. To jest pierwszy mecz, każdy zespół będzie się chciał pokazać. Dojdzie jeszcze adrenalina. Nie przesadzam, kto zwycięży. Polpharma przyjechała już do nas na pierwszy sparing i tak naprawdę dopiero w końcówce meczu pokazaliśmy, że jesteśmy lepsi.

– Dużo szybciej rozpoczęliście przygotowania, niż inne zespoły. Czy to daje was przewagę nad innymi zespołami?

– Każdy klub ma swoje plany. Dzięki temu, że wcześniej rozpoczęliśmy przygotowania, możemy pozwolić sobie na pracę już teraz nad innymi rzeczami: szczegółami w taktyce ataku, elementy obrony. Tutaj wiemy, co trzeba poprawić. Dla nas, zawodników, jest lepiej, że zaczęliśmy wcześniej. Dzięki temu mamy pewność, że jesteśmy lepiej przygotowani.

– W związku z tym może dopaść was szybciej zmęczenie fizyczne...

– Trudno mi to powiedzieć. Ale raczej nie, jeśli jesteśmy dobrze przygotowani to takiego zmęczenia nie będzie. Powinniśmy mieć też świeżość i grać równo cały sezon.

ROZMAWIĄŁ
RAFAŁ SZYMAŃSKI

Złotówka od kibica

Podczas dwóch kolejnych spotkań Energi Czarnych Słupsk w hali Gryfia w Słupsku odbędzie się zbiórka pieniędzy na rehabilitację dzieci i młodzieży ze Specjalnego Ośrodka Szkolno Wychowawczego im. UNICEF w Słupsku. Wiele uczniów szkoły aktywnie bierze udział w inicjatywach Olimpiad Specjalnych – Polska i UPTSS Sprawni Razem. Chętnie dołączają do kibicowania Czarnym Panterom. Ze względu na swoje niesprawności uczniowie SOSW corocznie wyjeżdżają na turnieje i rehabilitację do Jarosławca. Zabiegi są bardzo kosztowne, a rodziców i opiekunów nie stać na ich pokrycie.

Liczba

15

goli zdobyła do tej pory najlepsza strzelczyni Słupi Słupsk – Paulina Gajdzis. Grała w trzech spotkaniach sezonu.