

Dziś
8 MARCAPrzeczytaj nasz ranking
najbardziej wpływowych
kobiet w Słupsku str. 5GŁOS
Dziennik PomorzaPOMORZA
Środkowego

Sobota – niedziela 8 – 9 marca 2014 r.

www.gp24.pl

Redaktor wydania: Krzysztof Nałęcz

ROK VIII • ISSN 0137-9526

Indeks 348570 • Wydanie A • Nakład 27.670 egz.

nr 56 (2172)

Cena w prenumeracie 1,27 zł Cena 2,00 zł (z 8% VAT)

Unia broni, unia radzi i mówi, że nie zdradzi

POLITYKA – Cieszy mnie, że Unia jest spójna. Podczas nadzwyczajnego szczytu wypracowano stanowisko bliskie polskiej wrażliwości – mówił wczoraj w Słupsku Janusz Lewandowski, komisarz europejski ds. programowania finansowego i budżetu.

Zbigniew Marecki

zbigniew.marecki@mediaregionalne.pl

Janusz Lewandowski przyjechał wczoraj do Słupska, aby uczestniczyć w finale IX Ogólnopolskiej Olimpiady Wiedzy o Unii Europejskiej „Gwiazdny krąg”. Uczestniczył też w otwarciu Centrum Dokumentacji Europejskiej, które rozpoczęło działalność przy Miejskiej Bibliotece Publicznej w Słupsku.

Konferencję prasową komisarza zdominował temat Ukrainy. Według Lewandowskiego sprawdził się w tej sytuacji Trójkąt Weimarski, bo zatrzymał rozlew krwi w Kijowie. Przekonywał, że ciężka praca i konstruktywne stanowisko Anglików sprawiły, że mamy spójny program Unii Europejskiej wobec sytuacji na Ukrainie i agresywnego zachowania Rosji. Ta opinia stoi w sprzeczności do powszechnego przekonania, że Unia zawodzi w kryzysie, brakuje jej zdecydowanych działań.

Komisarz nie ukrywał zadowolenia, że w stanowisku unijnym po raz pierwszy padło słowo „sankcja” wobec elit rosyjskich, bo to jest trudniejsze dla krajów, które z Rosją mają bliskie powiązania. Przypominał też, że Unia wypracowała program gospodarczy dla Ukrainy opiewający na 11 mld euro.



Komisarz unijny Janusz Lewandowski (z prawej) przekonywał w Słupsku, że Unia Europejska zdaje egzamin w kryzysie ukraińskim. Wielu zarzuca jej jednak opieszałość.

Fot. PK

Według niego informacje, które docierają z USA o tym, że administracja prezydenta Baracka Obamy chce przyspieszyć budowę tarczy antyrakietowej w Polsce, to kolejny przejaw „nawracania” się Ameryki na Europę. – Widać, że Amerykanie dostrzegają, że Europa jest także elementem ich obrony – dodał. – Od czasu, kiedy Majdan zaprotestował wobec fiaska podpisania umowy między Ukrainą a Unią, przywódcy europejscy przeszli wielką lekcję realnej polityki rosyjskiej – tłumaczył Lewandowski. Według niego to zmieniło europejskie preferencje, bo jeszcze do niedawna wiodącym problemem było to, jak zagospodarować fundusze unijne do 2020 roku. Tak przeszedł do swoich ulubionych spraw gospodarczych.

Według Lewandowskiego w nowej perspektywie unijnej, która jest bardzo korzystna dla naszego kraju, tak naprawdę mamy zapewnioną przewidywalność inwestowania do 2023 roku. Jednocześnie dodał, że jako komisarz nie będzie się wtrącał w to, jak unijne pieniądze – w tym prawie 2 miliardy euro dla województwa pomorskiego – zostaną zagospodarowane. Ma jednak nadzieję, że w nowej perspektywie unijnej zostaną dofinansowane trzy subre-

giony pomorskie (Powiśle, Słupsk oraz Bytów i Człuchów), które mogą mieć wrażenie, że do tej pory większość programów trafiała do Trójmiasta. – Na pewno warto zabiegać o swoje projekty, bo nie ma żadnej arytmetyki, która dzieliłaby pieniądze. Ja jednak tym nie będę się zajmował – dodał.

Zapytany o to, jak będą kontrolowane inwestycje realizowane w tej perspektywie finansowej, przypomniał, że obecnie obowiązuje system podwójnej kontroli – krajowej i unijnej. Dzięki temu Polska nie zanotowała wielkich wpadek, bo sami wskazywaliśmy na nieprawidłowości. ■

CZYTAJ TEŻ

na str. 2.

Komisarz

Janusz Lewandowski ma 63 lata. Urodzony w Lublinie, ale mocno związany z Gdańskiem. Polityk i ekonomista. Od 2010 roku jest komisarzem europejskim ds. programowania finansowego i budżetu w KE, czyli w uproszczeniu członkiem rządu Unii Europejskiej. W latach 1980-89 był doradcą ekonomicznym „Solidarności”. Był posłem na Sejm I, II i IV kadencji oraz ministrem przekształceń własnościowych. Od 2004 jest deputowanym do Parlamentu Europejskiego.

Kobieta
Przedsiębiorcza,
finisz głosowania

Tylko do niedzieli do godz. 24 można głosować w naszym plebiscycie Kobieta Przedsiębiorcza. Kandyduje w nim 30 wyjątkowych pań prowadzących własne firmy, szefujących instytucjom i przewodzących organizacjom społecznym i stowarzyszeniom. Bieżące wyniki głosowania SMS-owego można śledzić na gorąco w naszym serwisie www.gp24.pl/kobieta. Do głosów przesłanych SMS-ami dodaliśmy już te z kuponów nadsyłanych do naszej redakcji.

Zwycięzczynię poznamy w niedzielę po północy, gdy zakończymy głosowanie. Laureatka zdobędzie tytuł Kobiety Przedsiębiorczej 2014 roku. Ją oraz dziewięć kolejnych pań z największą liczbą głosów zaprosimy na uroczystą galę i nagrodzimy. (NIK)

ROZMOWA Z KOLEJNĄ
KANDYDATKĄ
na str. 10.

PYTAJ FACHOWCĘ

0 konsumentach

Z okazji Światowego Dnia Konsumenta w środę, 12 marca, w godz. 10-11 w słupskiej redakcji „Głosu” dyżurował będzie Jerzy Drużyński, mediator i sekretarz Ośrodka Zamiejscowego w Słupsku Stałego Polubownego Sądu Konsumentckiego. Tematem będzie szeroko rozumiana problematyka konsumencka, w tym zasady składania reklamacji. Pytania można przysyłać drogą mailową na: zbigniew.marecki@mediaregionalne.pl. Natomiast w czasie trwania dyżuru prosimy o telefonowy pod numerem 59 848 81 24. (MAZ)

Kolej
PKP zwalnia

Od niedzieli wchodzi zmiany w rozkładzie jazdy PKP. Pociągów będzie mniej.



Słupsk
Tu jest brudno

Młodzież z klasy żywienia słupskiego Zespołu Szkół Agrotechnicznych skarży się, że w ich pracowni gastronomicznej jest brudno. Uczniowie twierdzą, że są ofiarami przemocy psychicznej ze strony nauczycieli, którzy zmuszają ich do sprzątania. – Sprzątanie to element zajęć – tłumaczą nauczyciele.

Kuchnia
Łebska Chata

Wyemitowany w czwartek przez TVN odcinek o Łebskiej Chacie rozpoczął kolejny sezon „Kuchennych Rewolucji”. Atmosfera na planie programu była gorąca. Na chwilę rewolucję nawet przerwano, a Magda Gessler oskarżyła właściciela i menadżera restauracji o kłamstwo. Ostatecznie jednak było dobrze.

Kultura
Facet to dzikus, i tyle

W weekend w regionie odbędzie się wiele imprez. W Uście będzie można obejrzeć monodram „Mój dzikus”. Przy Teatrze Tańca Słońce w Słupskim Rondzie zgaśnie słońce, a w Tęczy dzieci obejrzą „Igraszki z bajką”. W Jezierzycach reprezentacje sołectw zawalczą o miano najlepszej w przeciąganiu liny.



REKLAMA

Młode
kury
5zł/szt.
Adkonis



FERMA KUR
Kwakowo, ul. Słupska 1
76-251 Kobylnica

tel. 59 846 25 11, 603 601 611

159314K03A

Odpowiedzą za śmierć noworodka

WROCLAW | W piątek rozpoczął się proces lekarzy oskarżonych o narażenie pacjentki na utratę życia i nieumyślne spowodowanie śmierci jej dziecka.



Oskarżonym ginekologom grozi do 5 lat więzienia. Nie przyznają się do winy. W piątek sąd odrzucił wnioski obrony o umorzenie postępowania. Odrzucił również wniosek o powołanie kolejnych biegłych w tej sprawie.

o wydarzeń opisanych w akcie oskarżenia doszło w sierpniu 2007 r. Pacjentka, której ciążę w prywatnym gabinecie prowadził lekarz Andrzej K., z jego skierowania została przyjęta do wrocławskiej kliniki, w której K. pracował. Kobieta trafiła do szpitala 9 sierpnia. Zdaniem śledczych K., wbrew wskazaniom, nie podjął decyzji o niezwłocznym wykonaniu cięcia cesarskiego, wyznaczając jego termin

za kilka dni. 12 i 13 sierpnia pacjentka zaczęła uskarżać się na bóle. Mimo zgłaszanych dolegliwości, Andrzej K. nie podjął decyzji o rozwiązaniu ciąży cesarskim cięciem i nie zlecił dostatecznego nadzoru, ani przeprowadzenia badań.

13 sierpnia po południu bóle pacjentki nasiliły się. Wówczas lekarzem dyżurnym był Marek M. - drugi z oskarżonych. Również, jak wynika z aktu oskarżenia, pomimo objawów zgłaszanych przez pacjentkę, nie

prowadził nadzoru i rejestracji parametrów życiowych matki i płodu, ani nie zapewnił pełnej gotowości operacyjnej z zabezpieczeniem krwi do przetoczenia. W konsekwencji stan pacjentki znacznie się pogorszył. Marek M. zadzwonił wtedy do Andrzeja K., z informacją o konieczności przeprowadzenia cesarskiego cięcia. K. przyjechał do szpitala i zabieg wykonano. Noworodek był reanimowany przez kilka godzin. Zmarł w trzeciej dobie po porodzie.

Biegli stwierdzili, że nadzór okołoporodowy był niedostateczny, a Andrzej K. szybciej powinien podjąć decyzję o wykonaniu cesarskiego cięcia. K. nie przyznał się do winy, a opinię biegłych uważa za niekompetentną i nierzetelną. Twierdzi, że sytuacja związana ze stanem pacjentki była nagła i nieprzewidywalna. M. również nie przyznał się do winy. Zaprzeczył też, by nadzór nad pacjentką podczas jego dyżuru był nieprawidłowy.

(pap)

Tusk: Ukraina to egzamin dla UE

POLITYKA | Wydarzenia na Ukrainie są poważnym testem dla Unii Europejskiej - ocenił w piątek w Dublinie premier Donald Tusk, podczas kongresu wyborczego Europejskiej Partii Ludowej, zrzeszającej centroprawicowe ugrupowania. - Decyzje czwartkowego szczytu UE pokazały, że ma ona szansę zdać historyczny egzamin. Kiedy mówimy o Europie i kryzysie (gospodarczym - PAP), który gnębił Europę, to mówiliśmy przede wszystkim o tym, czym jest nasza wspólnota. Kiedy pomagamy Ukrainie, to tak naprawdę definiujemy na nowo wspólnotę europejską.

Tusk przestrzegając, by nie traktować wydarzeń na Ukrainie i działań militarnych Rosji na Krymie jako czegoś, co dzieje się poza naszymi granicami.

- To, w jaki sposób UE będzie działała w sprawie Ukrainy, wobec polityki rosyjskiej na Ukrainie, będzie tak naprawdę decydowało o tym, kim my jesteśmy - powiedział.

W czwartek w Brukseli przywódcy państw unijnych postanowili zawiesić rozmowy z Rosją o ułatwieniach wizowych i nowej umowie o partnerstwie i współpracy. Zagrozili też sankcjami wizowymi i finansowymi, jeśli w najbliższych dniach Rosja nie wycofa wojsk z Półwyspu Krymskiego do baz i nie podejmie rozmów w sprawie rozwiązania kryzysu. Rosyjskie MSZ oświadczyło w piątek, że Unia Europejska zajęła skrajnie niekonstruktynne stanowisko. Zapowiedziało działania odwetowe.

(pap)



W piątek Europejczycy protestowali przeciw działaniom rosyjskiego prezydenta. Na zdjęciu protest w Rzymie.

Pieniądze pod lupą

WARSZAWA | Śledztwo w sprawie dotacji dla Świątyni Opatrzności Bożej.

Prokuratura wszczęła śledztwo w związku z przyznaniem przez ministra kultury Bogdana Zdrojewskiego 6 mln zł dotacji na budowę muzeum Jana Pawła II i Prymasa Wyszyńskiego przy Świątyni Opatrzności Bożej.

- Na pewno się nie okaże, że nie możemy finansować takich przedsięwzięć, chodzi o to, z jakiego źródła powinny pochodzić środki na takie cele - komentuje Bogdan Zdrojewski. - Instytucje, które nas kontrolują raz mówią, że to powinno być

prowadzone bezpośrednio z budżetu państwa, innym razem - że z programów ministra, jeszcze innym - że z rezerwy budżetowej. Chciałbym wrzucić się dowiedzieć, na czym w tej kwestii stoimy.

Rzecznik Prokuratury Okręgowej w Warszawie Przemysław Nowak powiedział, że śledztwo wszczęto w sprawie domniemanego przekroczenia uprawnień przez funkcjonariuszy publicznych z ministerstwa kultury przez przyznanie „podmiotowi nieuprawnionemu”, tj. ar-

chidiecej warszawskiej, łącznej kwoty 44 mln zł dotacji. Prokuratura ma zbadać przekazanie Kościołowi dotacji: 30 mln zł w 2008 r.; 4 mln zł - w 2012; 4 mln zł - w 2013 i 6 mln zł w tym roku. - Za wcześniej jest by uznać, że doszło do przestępstwa - podkreślił Nowak.

Dotacje MKiDN otrzymały w tym roku 73 instytucje. Sanktuarium na Polach Wilanowskich otrzymało 6 mln zł, co stanowi prawie połowę tego, co dostały wszystkie pozostałe instytucje razem wzięte.

(pap)

WOŚP pobiła kolejny rekord

WARSZAWA | 52 miliony złotych zebrane w całej Polsce.

Mówiłem, że rekordów nie bijemy, bo najważniejsze, że byliście z nami, rekord jednak przyszedł sam - tak szef Fundacji Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy Jurek Owsiak skomentował 22. Finał, w czasie którego udało się zebrać 52 mln 448 tys. 765 zł i 49 groszy. - Dziękuję wszystkim Polakom, milionom Polaków - można powiedzieć, że w Orkiestrze biorą udział wszyscy, bo nigdy nie widziałem żadnego wyrzuconego ser-

duszką. Samo pomaganie, bycie ze sobą jest rzeczą nadrzędną i my to robimy. Ta zbiórka pokazuje, że jest duch w narodzie - dodał.

22. Finał WOŚP odbył się 12 stycznia pod hasłem: „Na ratunek”. Zebrane pieniądze zostaną przeznaczone m.in. na wyposażenie oddziałów dziecięcej medycyny ratunkowej. W tym roku WOŚP po raz drugi godnej opieki medycznej dla seniorów. Dzień po finale zadeklarowana kwota wynosiła bli-

sko 35,5 mln zł, ale sztabu miały czas na rozliczenie się do końca lutego. W ubiegłym roku WOŚP zebrała 50,6 mln zł (dzień po finale zadeklarowana kwota wynosiła blisko 40 mln zł). W ramach środków z zeszłorocznego Finału fundacja wyposażała wszystkie istniejące w Polsce oddziały geriatryczne i gotowa jest wesprzeć w ten sam sposób każdy nowy oddział, który będzie miał kontrakt z NFZ.

Owsiak zapowiedział także, że WOŚP zaangażuje się w pomoc Ukraincom.

(pap)

AMERYKAŃSKIE F-16 POJAWIAJĄ SIĘ W POLSCE W PONIEDZIAŁEK LUB WE WTÓREK

Razem z samolotami w Polsce pojawi się 300-osobowy personel. Cały czas trwają uzgodnienia dotyczące przylotu do Polski amerykańskich myśliwców. Ćwiczenia, w których będą uczestniczyć, będą obejmowały także inne lotniska niż task, gdzie oprócz polskich F-16 stacjonuje pododdział amerykańskich sił powietrznych. Jak ocenił minister obrony narodo-

wej Tomasz Siemioniak, przy tej liczbie samolotów F-16, i amerykańskich i polskich, będą to znaczące ćwiczenia. Dodał, że powstające obecnie elementy tarczy antyrakietowej w Rumunii, które będą gotowe w 2015 r., obejmą swoją ochroną część Polski. Instalacja elementów tarczy w Polsce - w Redzikowie - ma być gotowa w 2018 r.

AUTO POD POCIĄGIEM NA TRASIE KOLEJOWEJ POZNAŃ-GNIEZNO. KIEROWCA NIE PRZEŻYŁ

Dopiero w piątek po południu przywrócono ruch kolejowy między Poznaniem a Gnieznem po zderzeniu samochodu z pociągiem w Pobiedziskach. Zginęła jedna osoba, kobieta prowadząca volkswagena. Wypadek wydarzył się na strzeżonym przejeździe. W chwili zderzenia zapy były podniesione. Sprawę badają prokuratura i policja.



CZTERY MIESIĄCE WIĘZIENIA ZA POBICIE CZARNOSKÓREGO MĘŻCZYZNY W OLSZTYNIE

Na taką karę skazał w piątek sąd Wojciecha K., który pobili ciemnoskórego mieszkańca miasta Allana T. Wojciech K. cztery miesiące spędził na areszcie. Sąd zaliczył mu ten okres na poczet kary. Dodatkowo ma zapłacić 500 zł na rzecz pokrzywdzonego. Oskarżony utrzymuje się z zasiłku z opieki społecznej. Uzasadniając wyrok, sędzia Krystyna Szczechowicz

powiedziała, że bez wątpienia Wojciech K. zachował się agresywnie wobec Allana T., ale nie można uznać, że mówiąc czarno, miał na celu poniżenie T. Wojciech K., który odpowiadał z wolnej stopy, nie przyszedł na ogłoszenie wyroku. Pochodzący z Kamerunu Allan T. nie stawiał się w sądzie - wyemigrował do Kanady.

(opr. pap)

Tu się wiele wie o Unii Europejskiej

FINAŁ W piątek w słupskim ratuszu odbyła się uroczysta gala po finale IX edycji Ogólnopolskiej Olimpiady Wiedzy o Społeczeństwie „Gwiazdny krąg”.

Dorota Aleksandrowicz
dorota.aleksandrowicz@mediaregionalne.pl

Honorowymi gośćmi byli: Janusz Lewandowski, komisarz Unii Europejskiej, a także Jarosław Wałęsa, poseł do Parlamentu Europejskiego. – Już po raz kolejny pokazujemy, jak wiele możecie wnieść do Unii Europejskiej. Wasza wiedza i ciekawość to jest to, czego nam tak bardzo potrzeba. Pamiętajcie, że Unia Europejska jest eksperymentem, którego wszyscy z roku na rok się uczymy – mówi Jarosław Wałęsa, poseł do parlamentu europejskiego.

Podkreśla on również, że my Polacy odnajdujemy się w tej rzeczywistości bardzo dobrze. – Kiedy widzę wyniki kolejnych edycji „Gwiazdny krąg”, wierzę, że niedługo to wy będziecie decydowali o tym jak Unia Europejska będzie reagowała na kryzysy, na problemy wewnętrzne europejskie, ale też na problemy naszych wschodnich sąsiadów – stwierdza Wałęsa.

W olimpiadzie udział wzięło 600 uczestników. Do finału konkursu zakwalifikowało się 10 osób. Z powodu choroby jednego z uczestników konkursu w finałowych konkurencjach udział



Jarosław Wałęsa patronuje konkursowi, reprezentując parlament Unii Europejskiej.

Fot. PK

wzięło ostatecznie 9 osób. W trzech konkurencjach: w teście, debacie „Aktywność polskich deputowanych w Parlamencie Europejskim”, a także odpowiadali na różne pytania związane z Unią Europejską.

Trzecie miejsce zdobył Andrzej Szulc z LO im. św. Jądwi Królowej w Kielcach, drugie miejsce przypadło Elżbiecie Baron z II LO w Poznaniu, pierwsze miejsce

zdołała Julia Chalecka z II LO w Słupsku.

Julia Chalecka, zdobywczyni pierwszego miejsca w IX olimpiadzie wiedzy o Unii Europejskiej: – Jesteśmy pod wrażeniem organizacji i tego, jak wspaniała atmosfera panowała w trakcie tego konkursu. Chyba wszyscy się ze mną zgodzą, że wynosimy nie tylko nagrody, ale także wspaniałe wspomnienia i znajomości, które zapamiętamy na całe życie.

1 miejsce

Ona wygrała



Julia Chalecka zdobyła pierwsze miejsce w IX edycji ogólnopolskiej Olimpiady Wiedzy o Społeczeństwie „Gwiazdny Krąg”. To bardzo duże osiągnięcie. Jest absolwentką Gimnazjum nr 3 w Słupsku oraz uczennicą pierwszej klasy uniwersyteckiej II LO w Słupsku. Jak podkreśla Mariusz Domański, dyrektor II LO w Słupsku, Julia interesuje się nie tylko sprawami społecznymi, ale także światem nauki. Dziewczyna utalentowana jest humanistycznie. Już w gimnazjum przejawiała tego typu zdolności. – Julia to osoba z ogromnym taktem i kulturą osobistą – stwierdza Domański.

(DA)

Atomem w Gąskach

Ministerstwo Infrastruktury utrzymało w mocy decyzję wojewody zachodniopomorskiego o lokalizacji w Gąskach elektrowni atomowej, od której odwoływały się władze gminy Mielno i właściciele działek, na których miałyby być prowadzona inwestycja.

Ta decyzja daje pełne prawo spółce PGE EJ do prowadzenia badań środowiskowo-lokalizacyjnych na terenie wyznaczonym pod ewentualną budowę elektrowni. Te trwają już od kilku miesięcy w Żarnowcu i Choczewie – pozostałych wytypowanych lokalizacjach. Z tym, że tam lokalna społeczność atomowej inwestycji chce, w gminie Mielno mieszkańcy są na „nie”. Swoje stanowisko potwierdzili w referendum z lutego 2012 roku, licząc wtedy na to, że ich sprzeciw (prawie 95 proc. głosujących) opowiedziało się

na „nie” dla atomu w Gąskach) będzie wiążący dla ministerstwa i dla spółki. Ale tak się nie stało.

Gąski wciąż są miejscem brany pod uwagę na lokalizację elektrowni jądrowej. Zostały ujęte w zapisach Polskiego Programu Energii Jądrowej, który przyjął właśnie rząd.

Są w rezerwie, za Żarnowcem i Choczewem. Konkretne lokalizacja ma zostać wskazana w 2016 roku. A to oznacza, że do tego czasu wszelkie przedsięwzięcia budowlane na działkach, na których miałyby stanąć elektrownia jądrowa w Gąskach, są zakazane. Część z tych działek należy do prywatnych właścicieli i to oni są już poszkodowani.

Gmina zapowiedziała, że będzie skarżyć to postanowienie do sądu administracyjnego.

(ING)

Czy to już wiosna?

POGODA Najbliższe dni zapowiadają się bardzo przyjemnie. W dzień będzie nawet kilkanaście stopni Celsjusza.

Pomorze Środkowe, podobnie jak Europa południowa, zachodnia i środkowa, znajduje się pod wpływem rozległego wyżu. Sprawi on, że najbliższe dni będą ciepłe, suche i słoneczne.

W sobotę termometry w głębi lądu pokażą nawet 10 stopni Celsjusza. – Wiał będzie jednak wiatr z północnego zachodu. A ponieważ woda w Bałtyku ma zaledwie 4 stopnie Celsjusza, nad samym morzem będzie chłodno, do 5-6 stopni – mówi Krzysztof Ścibor z Biura Prognoz Pogody Calvus.

W niedzielę wiatr jednak zmieni kierunek na południowy, co sprawi, że

wszędzie zrobi się cieplej. Termometry pokażą w głębi lądu 12-13 stopni Celsjusza, a nad samym morzem 8-9 stopni. – Taka pogoda utrzyma się przez kilka dni. Aura będzie wczesnowiosenna. Zima będzie o sobie przypominać tylko nocami i o porankach, kiedy przy rozporządzeniach temperatura będzie spadać do minus jednego stopnia – mówi Ścibor.

Wyżowa aura spowoduje, że ciśnienie będzie bardzo wysokie. W poniedziałek i wtorek może dojść nawet do 1040 hPa. Osoby z nadciśnieniem mogą więc się czuć nie najlepiej.

DANIEL KLUSEK

LOTTO

Kumulacja w Lotto – 10 mln zł!

Lotto (06.03.2014, 21:40):
13, 28, 33, 43, 44 i 49

Lotto Plus (06.03.2014, 21:40):
4, 20, 26, 34, 35 i 37

Mini Lotto (06.03.2014, 21:40):
4, 6, 17, 19 i 22

Multi Multi (07.03.2014, 14:00):

5, 12, 14, 17, 22, 29, 30, 35, 37, 38,
46, 48, 54, 55, 56, 60, 62, 70, 76 i 80

KURSY WALUT

	kurs średni	zmiana
EUR	4,1893	+0,25%
USD	3,0185	-0,80%
CHF	3,4361	+0,27%
GBP	5,0553	-0,61%

GŁOS
Dziennik Pomorza

Dyrektor zarządzający oddziału

Piotr Grabowski

Redaktor naczelny

Krzysztof Nałęcz

Zastępcy

Przemysław Stefanowski, Bogdan Stech (internet)

Ynona Husajn-Sobecka

media regionalne

Wydawca:

Media Regionalne Sp. z o.o.

ul. Prosta 51, 00-838 Warszawa

Drukarnia

Media Regionalne

ul. Słowiańska 3a, 75-846 Koszalin

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

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

Wyrazy szczerzego współczucia

Rodzinie

z powodu śmierci

**Leona
Michalskiego**

składają
koleżanki i koledzy
z ZSMiL "Mechanik"

160214K03A

Wyrazy głębokiego współczucia

Pani

Zofii Matyjaszczyk

z powodu śmierci

Matki

składają
Dyrekcja i Pracownicy
Oddziału ZUS w Słupsku.

158614K03A

Wyraz głębokiego współczucia

Pani

Annie Boguckiej-Skowrońskiej

z powodu śmierci

Siostry

składają
Zbigniew Konwiński
poseł na Sejm RP

162414K03A

PODZIĘKOWANIE
w imieniu zmarłej Żony

KRYSTYNY GALUBA

za opiekę medyczną Panu Doktorowi Ireneuszowi Kosna
i pielęgniarce Gabrysi Rogala z Hospicjum Domowego
oraz za udział w ceremonii pogrzebowej:
rodzinie, sąsiadom, znajomym, koleżankom i kolegom z Kościoła N.S.J.,
chorowi i organizacje z Kościoła N.M.P., koleżankom i kolegom
byłym wychowankom i wychowawcom z Domu Dziecka,
kolegom z Zespołu Wiarusy i Parafianom z Wyńkówka
składają Mąż Stanisław

161314K03A

Wyrazy serdecznego współczucia

Pani

Annie Boguckiej-Skowrońskiej

z powodu śmierci

SIOSTRY

składają
koleżanki i koledzy
z Klubu Platformy Obywatelskiej Rady Miasta w Słupsku

160514K03A

PANU PIOTROWI LEŚNIAKOWI

KOMENDANTOWI GMINNEMU OSP POTĘGOWO

wyrazy szczerzego żalu i współczucia

z powodu śmierci

MAMY

składają

PREZES ZARZĄDU GMINNEGO ZOSP W POTĘGOWIE
JERZY WALDEMAR AWCHIMIENI
i KOLEDZY OCHOTNICY

159114K03A

Wyrazy głębokiego współczucia

Pani Bogumile Przygóckiej

z powodu śmierci

Syna Karola

składają

zarząd, rada nadzorcza i pracownicy

Przedsiębiorstwa Gospodarki Komunalnej Sp. z o.o. w Słupsku

157914K03A



Słupsk, al. 3 Maja, piątek, godz. 14.55

Renault na miazgę z chevroletem



Wczoraj na al. 3 Maja ok. godz. 15 18-latek prowadzący renault, który jechał w stronę Bierkowa, zderzył się z wyjeżdżającym z ul. Wiatracznej 60-latką, kierowcą chevroleta. – Młodszy mężczyzna został odwieziony do szpitala, najprawdopodobniej nie odniósł poważniejszych obrażeń – mówi Robert Czerwiński, rzecznik słupskiej policji. Renault zostało doszczętnie rozbite, zabrała je laweta. Drugi samochód ma wyrwane koło i rozbity szybę. Wyrzuciła w nim poduszkę powietrzną. – Jeszcze nie wiemy, czy zderzenie zostanie zakwalifikowane jako wypadek, czy kolizja – dodaje rzecznik. Północą ustalono, który z kierowców złamał przepisy. Żaden z nich nie miał alkoholu we krwi. Przez ok. dwie godziny al. 3 Maja była zakorkowana. (FP)

Fot. Łukasz Capar

AKCJA

W pociągach o HIV

Statystyki dotyczące zachorowań na HIV i AIDS za ubiegły rok były dla województwa pomorskiego złe. W pociągach SKM ruszyła kampania na temat tej choroby. W jej ramach na ekranach zainstalowanych w pociągach SKM wyświetlane są spoty zachęcające do badania się w kierunku obecności wirusa HIV. Spoty są emitowane

na trasach w obrębie Trójmiasta oraz do Słupska i Lęborka. Kampania potrwa do 20 marca 2014 r. W 2013 roku woj. pomorskie było na piątym miejscu pod względem zakażeń HIV w Polsce, a na czwartym pod względem zachorowań na AIDS i aż na drugim pod względem zgonów spowodowanych tą chorobą.

(PIO)

Od niedzieli zmiany w PKP. Oczywiście niekorzystne

KOMUNIKACJA Od niedzieli obowiązywać będzie nowy rozkład jazdy na kolei. Największą zmianą będzie ograniczenie kursowania pociągów do Poznania. Reszta to raczej kosmetyczne poprawki.

Anna Piwowarska

anna.piwowarska@mediaregionalne.pl

Ku rozczarowaniu podróżnych, popularny pociąg do Poznania TLK Słowiniec od niedzieli, 9 marca, będzie kursował jedynie w poniedziałki, piątki i soboty. Odjeżdżać będzie o godz. 5:46. Zmiana ta już zelektryzowała słupszczyznę. Oprotestować złożył ją poseł Robert Biedroń, swoje niezadowolenie wyrazili również Zbigniew Konwiński i lokalni samorządowcy.

W przypadku tego połączenia powodem zmian są planowane przez przewoźnika oszczędności, jednak pozostałe pociągi pojadą inaczej przede wszystkim przez rozpoczynające się w niedzielę remonty torów.

Prace te spowodują zmiany w godzinach odjazdu pociągów i czasie podróży. I tak TLK Pobrzeże do Krakowa od niedzieli odjeżdżać będzie o godz. 11:37, czyli 20 min później niż dotychczas, a TLK Gryf do Olsztyna wyruszy siedem minut wcześniej (o godz. 9:03). Inne zmiany to m.in.: TLK Albatros, który do Gdyni Głównej od niedzieli odjeżdżać będzie o godz. 20:30 i TLK Ustronie do Krakowa, który ze Słupska wyjedzie o godz. 22:04.

W związku z korektą rozkładu jazdy, niektórzy pasażerowie dojadą na miejsce szybciej niż dotychczas, ale zmiany w długości podróży w większości nie przekroczą kilku minut. Wyjątkiem jest TLK Gryf – do Olsztyna dojedziemy nim o 16 minut szybciej.

W przypadku pozostałych

Nie chcemy wykluczenia, pani minister



Wczoraj przed dworcem PKP w Słupsku przedstawiciele lokalnych struktur Twojego Ruchu, w sile kilku osób, protestowali przeciwko wykluczeniu komunikacyjnemu naszego regionu. Zapowiedzieli, że 19 kwietnia przedstawiają program pod nazwą „Zachodnia brama województwa pomorskiego”, który ma dotyczyć nowej jakości budowania zrównoważonej mobilności województwa pomorskiego. Jednocześnie zaprosili do debaty odpowiedzialną za infrastrukturę wicepremier Elżbietę Bieńkowską. – Nie chcemy być miastem drugiej kategorii. Pokażemy, co można zrobić, aby naprawdę integrować Europę, a nie tylko otwierać Centrum Dokumentacji Europejskiej, co dzisiaj zrobił w Słupsku komisarz Janusz Lewandowski – mówili protestujący. (MAZ)

Fot. PK

przewoźników zmiany są raczej kosmetyczne. Jedynie pojedyncze składy SKM i Przewozów Regionalnych odjadą ze Słupska kilka minut wcześniej bądź później. Dlatego przed planowaną podróżą warto sprawdzić rozkład jazdy i upewnić się, jak wyglądają godziny przyjazdu i odjazdu wybranego przez nas pociągu.

Ostrożnie planować podróż powinni również podróżni wybierający się do Warszawy. Ze względu na remont mostu średnicowego, który potrwa do czerwca, część pociągów zostanie skierowana na inne dworce niż dotychczas. I tak na przykład TLK Ustronie do Krakowa dojeżdżać będzie do Dworca Gdańskiego, z pominięciem

Warszawy Wschodniej, Centralnej i Zachodniej.

Marcowa korekta rozkładu jazdy pociągów obowiązywać będzie do 26 kwietnia bieżącego roku. Jest to jedna z wielu planowanych na ten rok zmian w rozkładzie jazdy. ■

PODYSKUTUJ NA FORUM
www.gp24.pl/forum

REKLAMA

sweetdeal.pl
Słupsk

50% rabatu
na godzinę gry w bilard w Kregielni 3 Kule.
DZIŚ

50% rabatu
na wypożyczenie fajki wodnej w Orient Cafe w Słupsku.
DZIŚ

serwis zakupów grupowych
w twoim mieście

51414K01AD

Jak grać o samochody w loterii?

■ Od piątku, 11 października codziennie w „Głosie” ukazują się kupony. Każdy kupon jest 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 nadebrać 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.

Trzecie losowanie nagród dodatkowych odbędzie się 23 kwietnia 2014 r., kupony należy dostarczać do 18 kwietnia 2014 r., a losowanie główne odbędzie się 28 czerwca 2014 r.

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

- „Głos Koszaliński” ul. Mickiewicza 24, 75-004 Koszalin
- „Głos Pomorza” ul. H. Pobożnego 19, 76-200 Słupsk
- „Głos Szczeciński” ul. Nowy Rynek 3, 71-875 Szczecin

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

Wszelkie informacje o loterii dostępne w serwisie prenumeratora pod bezpłatnymi numerami tel. 800 20 35 35 lub 94 347 35 37 (w godz. 9 – 15).



Sobota, 8.03.2014 r. Kupon nr **122**/200

IMIĘ I NAZWISKO

ADRES ZAMELADOWANIA

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, rodzic, 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 udostępnienia. Zawartość pola nie będzie udostępniana publicznie.*

Data i podpis

* pole nie jest wymagane

93014K01AO

Siła kobiet w mieście

8 MARCA Kobieta wpływowa, cokolwiek przez to rozumieć, stworzyliśmy po raz drugi subiektywny, redakcyjny ranking znaczących kobiet w Słupsku.

Co tu kryć, obecność kobiet w lokalnej polityce, biznesie jest w Słupsku nie za duża. Czy raczej zbyt mała. Szkoda, bo jak pokazuje choćby nasz doroczny plebiscyt na „Kobietę Przedsiębiorczą”, jest w naszym regionie całkiem dużo ciekawych postaci. Po raz drugi, z okazji Dnia Kobiet, układamy nasz subiektywny ranking kobiet wpływowych, czyli tych, które w jakiś sposób kształtują naszą rzeczywistość.

Z naszego poprzedniego rankingu wypadły Ewa Szadzik, właścicielka sieci Barów Maja, choć sama sieć nadal prężnie działa. Maria Mazur przestała być szefową urzędu skarbowego, a Karolina Cetera złożyła mandat radnej i skupiła się na działalności hotelarskiej.

W poczekalni. Są też osoby, które na naszej tegorocznej liście się nie znalazły, ale mają szansę zostać docenione, a ich kariery nabierają rozpędu. Są to m.in. Jolanta Krawczykiewicz, dyrektorka Słupskiego Ośrodka Kultury; Marzena Jacuń, p.o. szefowej urzędu skarbowego, Iwona Falkowska, prezes SM Czyn; Marzena Mazur, nowa dyrektorka Muzeum Pomorza Środkowego. Dla porównania przypominamy nasze poprzednie zestawienie. (RED)

Nasz poprzedni ranking

- 1. Anna Bogucka-Skowrońska
- 2. Krystyna Danilecka-Wojewódzka
- 3. Maria Pawłyna
- 4. Danuta Sobocińska
- 5. Maria Mazur
- 6. Beata Chrzanowska
- 7. Wanda Dumanowska
- 8. Karolina Cetera
- 9. Jolanta Szczypińska
- 10. Ewa Szadzik

NUMER 1

Beata Chrzanowska



Szefowa klubu PO w radzie miasta. Rozdaje teraz kluczowe karty. Zdystansowała przewodniczącego rady Zdzisława Sołowina. Wraz z posłem Konwińskim trzyma w szachu prezydenta Macieja Kobylńskiego. Przynajmniej do kolejnych wyborów samorządowych ma bardzo mocną pozycję. Stąd też i awans w naszym rankingu z 6. na pierwsze miejsce.

NUMER 4

Krystyna Danilecka-Wojewódzka



Radna. Spadek w rankingu o dwa miejsca. Nie był to dobry okres dla tej lokalnej polityk. Problemy z prawem, rezygnacja z mandatu radnej, osłabienie własnego zaplecza. Czy to chwilowe problemy? Pozostaje jednak silną i znaczącą postacią w lokalnej polityce i mocnym kandydatem na prezydenta Słupska. Choć decyzję o kandydowaniu na razie odłożyła nieco w czasie.

NUMER 2

Anna Bogucka-Skowrońska



Radna, była senator. Nadal doceniana na zewnątrz (przynajmniej niedawno honorowe wyróżnienie za zasługi dla województwa pomorskiego). Choć jest wciąż wielkim autorytetem i mówi mocnym głosem, to z powodów osobistych nie angażuje się tak mocno jak dawniej w życie publiczne. Stąd minimalny spadek w naszym rankingu.

NUMER 5

Maria Mazur



Dyrektorka Samodzielnego Publicznego Miejskiego Zakładu Opieki Zdrowotnej. Zdrowie wiadomo, to temat strategiczny w każdych okolicznościach. W trudnych czasach nadal żelazną ręką trzyma miejską służbę zdrowia. I do tego nadal skutecznie. Na obsłudze w miejskich przychodniach jest stosunkowo mało narzekających. Utrzymała miejsce w naszym rankingu.

NUMER 3

Maria Pawłyna



Prokurator okręgowa, zajmująca się nadzorem nad śledztwami. Mimo że nie jest to tak widoczne stanowisko, jak zajmowana kiedyś pozycja szefowej prokuratury rejonowej, nadal uważamy, że wysokie miejsce pani prokurator w rankingu jest uzasadnione. Choć niestety rzadziej niż wcześniej spotkać ją można na meczach Energi Czarnych Słupsk.

NUMER 6

Klaudia Łożyk



Sędzia karnistka. Pracuje w sądach od 1995 roku. Od końca 2011 roku prezeska Sądu Rejonowego w Słupsku. Przyszło jej zarządzać pracą rejonowego sądownictwa w ciężkich czasach zmiany ustawy o ustroju sądów powszechnych, gdy słupek sąd przejął wydziały zlikwidowanej placówki w Miastku. Teraz pani prezes ogarnia zamieszanie związane z doręczaniem przesyłek sądowych.

NUMER 7

Dr inż. Monika Zajkowska



Rektorka Wyższej Szkoły Zarządzania. Debiut na naszej liście, ale uzasadniony. Jak udało się jej przeprowadzić kadrowe trzęsienie ziemi w uczelni? Mimo sprzeciwu wpływowych osób. Ale ma sukcesy konkretne. Kolejki chętnych na nowe kierunki nauczania czy założenie Rady Biznesu przy WHSZ.

NUMER 8

Bogumiła Rzeczkowska



Dziennikarka „Głosu”. Serią mocnych publikacji w ostatnich dwóch latach, m.in. o akwaparku, wysłała poza relacje sądowe, z których była dotąd znana. Kontakt z dziennikarką przeważnie nie wróży niczego dobrego, a jeden z prezydentów miasta w naszym regionie nazywał ją „Tą straszną Rzeczkowską”.

NUMER 9

Barbara Zakrzewska



Dyrektorka Zespołu Szkół Mechanicznych, a od niedawna „i Logistycznych” wyrasta na poważnego gracza w słupskiej oświacie. Już dawno nie było w niej tak dynamicznej osoby, nie tylko wśród płci żeńskiej. Prezentuje inne, nowatorskie, podejście do pracy. Umie dotrzeć do biznesmenów i dobrze z nimi współpracować.

NUMER 10

Jolanta Szczypińska



Posłanka PIS jest coraz bliższa politycznej emerytury. Nie angażuje się za mocno w lokalną politykę i w ogóle słabo jest widoczna w sprawach ważnych. Po wielkim zainteresowaniu mediów jej osobą pozostało tylko wspomnienie. Znalazła się jeszcze w dziesiątce naszego rankingu, ale nie wiadomo czy nie po raz ostatni.

Energii i... prądu nam nie zabraknie!

ROZMOWA z Łukaszem Bednarkiem, szefem hali widowiskowo-sportowej w Koszalinie.

– Jeszcze nawet nie minęły trzy miesiące nowego roku, a w hali widowiskowo-sportowej w Koszalinie już sporo się działo. Rzesze fanów na koncercie Sylwii Grzeszczak, podobnie na Gali Verdiego, 3 kwietnia będzie pewnie równie gorąco na 12 Tenorach. Czy któraś z imprez Pana zdaniem będzie hitem tego półrocza?

– Hala tętni życiem. Przy doborze wydarzeń staramy się zadowolić gusta wszystkich mieszkańców miasta. Na początku musiałem zabiegać o to, by agencje muzyczne i federacje sportowe chciały do nas przyjechać. Teraz, po dwóch latach ciężkiej pracy, zyskałyśmy w ich oczach taką markę, że same zwracają się do nas z propozycjami współpracy. To efekt naszego profesjonalizmu, który agencjom gwarantuje sukces. Staliśmy się ważnym punktem na mapie eventów w Polsce.

Każda impreza jest dla nas bardzo ważna. Uważam jednak, że koncert 12 Tenorów będzie wydarzeniem wyjątkowym, nie boję się użyć stwierdzenia, że będzie to hit pierwszego półrocza.

– Podobno szykuje się też wielkie wydarzenie sportowe... Czy możemy uchylić rąbka tajemnicy?

– Zorganizujemy w Koszalinie oficjalne imprezy, wpisane do kalendarza światowych federacji sportowych. To będzie dosłownie "gorące lato" w naszym obiekcie. Lato pełne wielkich emocji na najwyższym poziomie.

– Wróćmy do muzyki. Dla czego Pana zdaniem warto wybrać się na 12 Tenorów?

– Nazwa zespołu może mylić. Wydaje się bowiem, że repertuar, jaki prezentują Tenorzy, to jedynie muzyka po-



Fot. Radosław Brzostek

ważna. Podczas koncertu usłyszymy jednak covey znakomitych hitów XX wieku, jak m.in. Michaela Jacksona. Będą przeboje współczesne i trochę starsze.

Na pewno wszyscy je znamy i chętnie słuchamy. 12 facetów w ciemnych garniturach śpiewa, tańczy, do tego efekty specjalne, gra światła – zaprezentują naszym wi-

dzom kompletne widowisko muzyczne.

– To będzie wielkie show. Ile osób zaangażowanych będzie w przygotowania, w montaż sceny, nagłośnienia?

– Przy każdym koncercie i wydarzeniu w Hali pracuje cały sztab ludzi. Występ artystów to punkt kulminacyjny naszej pracy. Wcześniej jednak trzeba przygotować obiekt do imprezy, bilety do sprzedaży, promocję wydarzenia, zadbać o całą logistykę, transport, scenę, nagłośnienie, bezpieczeństwo. Istotna jest tutaj współpraca. My nie ograniczamy się jedynie do wynajmu obiektu, ale także świadczymy usługi związane z kompleksową organizacją imprez.

– 12 Tenorów ogląda się, ale przede wszystkim słucha. Proszę opowiedzieć, jakie nagłośnienie montowane będzie w hali? Czy dzięki niemu z każdego miejsca słychać będzie tak samo?

– W halach sportowych o wiele trudniej uzyskać tak dobre efekty akustyczne, jak specjalnie do tego celu zbudowanych obiektach, jak filharmonie, czy sale koncertowe. Dlatego szczególną wagę przykładamy do akustyki, by uzyskać najlepsze efekty. Po to właśnie montaż sceny i nagłośnienia odbywa się już w nocy poprzedzającej imprezę, aby od samego

rana móc przeprowadzać próby jakości dźwięku. Nie jest tajemnicą, że akustyka hali jest zupełnie inna, gdy obiekt jest pusty w porównaniu do hali wypełnionej widzami. Hala pełna widzów to dodatkowo ponad 200 ton w obiekcie. Akustycy i ekipa techniczna mają więc ręce pełne pracy przed, jak i w trakcie imprezy. Za nami jednak organizacja tak wymagających imprez, jak koncert Filharmonii Koszalińskiej czy Chóru Aleksandrova, które zdały egzamin.

– Taka impreza to przede wszystkim dźwięk, ale nie tylko. Ważna jest gra światła. Policzyliście kiedyś, ile prądu "zjada" taki koncert?

– Taki koncert to zużycie około 1500 kW. Wymagania energetyczne rosną, gdy impreza jest transmitowana na żywo w telewizji. Obiecuję, że energii i prądu w hali nie zabraknie. Dla mnie ważniejsze od tego, że licznik prądu kręci się jak oszalały jest fakt by koszalinianie z Hali wychodzili pozytywnie zakręcenii!

ROZMAWIAŁA
JOANNA KRZĘLEWSKA

12 Tenorów

■ W charakterystycznej klasycie z nutką nowoczesności 12 Tenorów łączy pokolenia. W ich repertuarze usłyszymy kilka arii operowych oraz muzyczne aranżacje utworów światowej sławy kompozytorów. Arie tenorowe i klasyczne arie, takie jak „Nessun Dorma” same w sobie stanowią zachwycający spektakl i nigdy wcześniej nie zostały wykonane solowo w tak różnorodny sposób.

12 Tenorów wzbudza entuzjazm nie tylko dzięki odmiennym możliwościom głosowym, ale także po-

przez porywającą energię na wyśmienicie zaprojektowanej scenie. Towarzyszący im zespół międzynarodowych muzyków uwydatnia siłę ich głosów. Zespół utrzymuje tradycję w interpretacji popularnych i klasycznych utworów. W Koszalinie artyści wystąpią z koncertem "Muzyka bez granic" 3 kwietnia w Hali Widowiskowo-Sportowej. Bilety w cenie od 60 do 95 są do nabycia w kasach hali, na www.bilety.hala.koszalin.pl i w biurze ogłoszeń "Głosu Koszalińskiego" przy ul. Mickiewicza 24.

GŁOS KOSZALIŃSKI
Dziennik Pomorza Środkowego

ZAPRASZA NA WIELKIE WIDOWISKO

THE 12 TENORS
ROCK | POP | CLASSIC

Hala Widowiskowo - Sportowa Koszalin

Bilety do nabycia w:

Biurze Ogłoszeń Głosu, ul. Mickiewicza 24, tel 94 347 35 16

Kasach Hali, ul. Śniadeckich 4, tel 94 343 61 43

Ceny biletów od 60 do 95 złotych



3 KWIEŹNIA
GODZ. 19⁰⁰

Uczniom jest brudno

PROBLEM Młodzież odbywająca praktyki w pracowni gastronomicznej Centrum Kształcenia Praktycznego skarży się na warunki, w jakich się uczy.

Monika Zacharzewska

monika.zacharzewska@mediaregionalne.pl

Uczniowie klasy technikum żywienia Zespołu Szkół Agrotechnicznych zajęcia praktyczne odbywają w Centrum Kształcenia Praktycznego. Pracowni gastronomicznej CKP mieszczą się przy bursie przy ul. Szczecińskiej.

Mamy tam praktyki co piątek. Jednak w fatalnych warunkach – twierdzą uczniowie. – Urządzenia, takie jak obierak, są brudne, w pomieszczeniach jest pleśń, wilgoć i czuć smród z wybijającej kanalizacji. Na tym wszystkim lęgną się owady. Zapach jest porażający.

Uczniowie dołączyli do e-maila zdjęcia, które mają dokumentować stan sanitarny pracowni. Twierdzą też, że oprócz zajęć przy żywności, również muszą sprzątać pomieszczenia.

– Najczęściej brudnymi mopami i samą wodą – utrzymują i narzekają też na to jak są traktowani przez nauczycieli. – Znęcają się nad nami psychicznie i każą sprzątać.

Dyrekcja CKP, którą poprosiliśmy o wyjaśnienia, przyznaje, że uczniowie pracują w takich warunkach, jakie sami sobie tworzą. W pracowni nie ma personelu do sprzątania. To za-



Zdaniem młodzieży, płukaczko-obieraczka i inne sprzęty w pracowni gastronomicznej są brudne. Fot. Uczniowie CKP

danie należy właśnie, na koniec każdego zajęć, do praktykantów.

– Jesteśmy placówką szkoleniową pod nadzorem kuratorium i sanepidu. Inspektorzy regularnie przeprowadzają u nas niezapowiedziane kontrole, więc musimy spełniać standardy – mówi Agata Giejbo, wicedyrektor Centrum Kształcenia Praktycznego.

Przyznaje jednak, że w piątki sytuacja jest bardzo trudna, bo tego dnia wyjątkowo wielu uczniów odbywa praktyki. – Jest kilka klas po 30 osób i siłą rzeczy robi się bałagan, ale to młodzież jest zobowiązana do utrzymania porządku na swoim stanowisku pracy – twierdzi.

Zaprzecza, że młodzież

nie dostaje do sprzątania środków czyszczących. – Nie są one ogólnodostępne, bo przy tak dużej liczbie uczniów nie możemy ich wystawić. Są wydzielane, bo są kosztowne. Jednak, by je dostać, wystarczy poprosić – zapewnia Agata Giejbo.

Nie ukrywa, że nie wszyscy uczniowie chcą sprzątać. – My nie zatrudniamy specjalnego personelu do sprzątania pracowni, to należy do obowiązków uczniów, tak jak przygotowanie miejsca pracy i przygotowywanie posiłków. Tylko że jedni są pracownicy, inni mniej. Jeśli któryś z uczniów po piątkowych zajęciach zostawi niewypłukaną szmatę w kacie, a nauczyciel tego nie zauważy, to rzeczywiście w poniedziałek

czuć przykry zapach. Niektóre prace, na przykład mycie płukaczko-obieraczki do warzyw, wymagają też użycia nieco siły, by wyczyścić sita, w których zbierają się resztki warzyw. Gdy to nie zostanie zrobione, również zaczyna po prostu śmierdzieć – mówi Agata Giejbo. – Obieraczka znajduje się w piwnicznej części pomieszczenia, gdzie sprzęt i podłogę służy się szlauchem, więc naturalnie jest tam wilgoć.

Zapewnia jednak, że centrum stara się dbać o porządek i nie ma nic do ukrycia. – Jeśli rodzice uczniów chcą zobaczyć, w jakich warunkach uczy się zawodu młodzież, zapraszam do odwiedzenia naszej placówki – mówi Agata Giejbo.

Kierowcy nie chcą jeździć pod brzozą

BEZPIECZEŃSTWO Słupszczanie proszą nas o interwencję w sprawie pochylonej brzozy przy ul. Leszczyńskiego w Słupsku.

– Proszę o usunięcie niebezpiecznie przechylonej brzozy znad ulicy Leszczyńskiego. W przypadku większej wichury może ona być zagrożeniem dla życia przechodzących lub przejeżdżających pod nią ludzi. Ubiegłoroczny huragan Ksawery zwałił drzewo na ludzi jadących do pracy drogą na Łebę. Cztery osoby zginęły. Czy naprawdę trzeba prowokować los? – pyta pan Dariusz, kierowca ze Słupska. – Mam nadzieję, że tym razem biurokratyczne procedury nie będą ważniejsze od życia i zdrowia ludzi. Ta brzoza naprawdę staje się niebezpieczna. Jeżdżę do pracy ul. Leszczyńskiego i boję się pod nią przejeżdżać.

Pochylone drzewo nie tylko zagraża kierowcom, ale również przeszkadza pieszym. Bardzo trudno przejść chodnikiem w tym miejscu. Piesi obchodzą więc drzewo, przechodząc po trawniku.

Nie jest to pierwszy sygnał mieszkańców w tej sprawie. O pochylonej brzozie pisaliśmy już pół roku temu. Wówczas na miejscu była ogrodnik miejska. Stwierdziła, że drzewo jest zdrowe. Korona brzozy wisi na wysokości czterech metrów nad jezdnią i samochody, nawet te największe, mogą tamtędy przejechać.

Miejski inżynier ruchu zapowiadał jednak, że Zarząd Infrastruktury Miejskiej wystąpi do prezydenta miasta z wnioskiem o zgodę na wycinkę brzozy.

Tak też się stało. Decyzji na temat wycinki wciąż jednak nie ma.

– Projekt decyzji jest przygotowany i został wysłany do konsultacji do Regionalnej Dyrekcji Ochrony Środowiska w Gdańsku – mówi Malwina Noetzel-Wszal-kowska z biura prasowego prezydenta miasta.

DANIEL KLUSEK



Prezydent miasta wciąż nie zdecydował o losach brzozy przy ul. Leszczyńskiego.

Fot. Czytelnik

BANK POMOCY

Czytelnicy pomagają czytelnikom

Oddam
■ Czytelnik odda gruz. Kontakt: 500 324 479.

■ Pani Zenona ze Słupska ma do oddania lodówkę. Odbiór własnym transportem. Kontakt: 725 277 150 (po godz. 16).

Potrzebuję

■ Pani Magdalena ze Słupska prosi o łóżko piętrowe. Kontakt: 697 507 270.

■ Pani Anna ze Słupska prosi

o pralkę automatyczną. Kontakt: 517 628 741.

■ Pan Zdzisław ze Słupska prosi o wózek na zakupy. Kontakt: 692 609 305.

■ Pani Małgorzata ze Słupska prosi o pralkę. Kontakt: 733 487 521.

■ Pan Marian ze Słupska prosi o meble, wersalkę i telewizor. Kontakt: 797 253 360.

■ Czytelniczka ze Słupska prosi o wózek i ubranka dla dziecka. Kontakt: 668 626 262.

■ Pan Jerzy ze Słupska prosi

o kocioł centralnego ogrzewania. Kontakt: 511 623 598.

■ Pani Dorota ze Słupska prosi o łóżko rehabilitacyjne. Kontakt: 502 445 107.

■ Pani Julia ze Dębicy Kąsowskiej prosi o meble i telewizor. Kontakt: 725 385 116.

■ 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 lodówkę, 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 lodówkę. Kontakt: 696 596 512.

(DMK)



studniówka
2014
z Akademią Pomorską

Tak się bawili tegoroczni maturzyści!
Zobacz filmy i zdjęcia

gp24.pl/studniowka2014

GP 24
SERWIS GŁOSU POMORZA



Chata na wizji i z wizją

A TO CIEKAWE Odcinek o Łebskiej Chacie rozpoczął dziewiąty sezon „Kuchennych Rewolucji” w TVN. Mirosław Bem, właściciel lokalu, zorganizował wspólne oglądanie programu.



Właściciel Łebskiej Chaty w trakcie przemiany w Magdę Gessler i już w roli restauratorki we własnej kuchni.

Sylwia Lis
sylwia.lis@mediaregionalne.pl

W czwartek rozpoczął się kolejny sezon popularnego programu TVN „Kuchenne Rewolucje”. Tym razem na pierwszy rzut poszła Łebska Chata. Mirosław Bem, właściciel restauracji, w tym dniu przygotował prawdziwe show – wspólne oglądanie programu. Do nadmorskiej miejscowości świętować

przyjechali też inni restauratorzy, których również odwiedziła pani Magda: ze Słupska, Ustki i Pucka.
– Jestem wariatem, lubię, jak coś się dzieje. Łeba nie ma być Ciechocinkiem, tu wszyscy mają się bawić. Dlatego też wybudowałem tutaj góralską chatę. Nie lubię, jak wszędzie jest na jedno kopyto – mówi pan Mirosław. I zaskoczył gości przebraniem. Przywitał klientów

jako sobowtór Magdy Gessler. Przyznaje, że znana restauratorka dała mu ostro w kość. – To nie był łatwy czas – mówi właściciel Łebskiej Chaty.
Łebski odcinek był jednym z najbardziej gorących. Rewolucje na chwilę zostały nawet przerwane, a oburzona gwiazda TVN oskarżyła właściciela i managera o kłamstwa. Restauratorka przytrzymała się do brudu,



Fot. Sylwia Lis

otuszczonych okapów i kuchenek gazowych, a w zamrażarce znalazła przeterminowane produkty. Suchoj nitki nie pozostawiła na właściciela, jeśli chodzi o zarobki pracowników. Wymusiła na nim podwyższenie stawek. Najwyraźniej jednak współpraca po wizycie Gessler się nie ułożyła, bo teraz w restauracji jest zupełnie nowa ekipa.
– Ostatecznie jednak „Ku-

chenne Rewolucje” bardzo mi pomogły – mówi Mirosław Bem. – Mam nadzieję, że lokal będzie teraz czynny przez cały rok. Na szczęście po wszystkich perypetiach pani Magda była zachwycona naszą przemianą, eg-zamin zdaliśmy.
A jak klienci przyjęli odnowioną Łebską Chatę? – Wystrój bardzo mi się podoba – mówi pani Monika. – W Chacie jest jaśniej, przyjem-

niej. Bardzo smakują mi też serwowane dania: jadłam pstrąga i śledzia w sosie musztardowym oraz żydowską zupę. Wszystko było wyśmienite.
Dodajmy, że Łebska Chata to teraz typowo rybna restauracja, która serwuje kuchnię szwedzką z elementami żydowskiej. ■
ZOBACZ FILM I ZDJĘCIA NA
www.gp24.pl

W SKRÓCIE Z BYTOWA I MIASTKA

W sprawie Ukrainy
Rada Miejska w Miastku przyjęła stanowisko w sprawie wydarzeń na Ukrainie. Czytamy w nim: „Gmina Miastko to wielokulturowa społeczność Polaków, Kaszubów, ludności pochodzenia niemieckiego i Ukraińców od lat stanowiących jeden trwały element, jeden organizm, jedną wspólnotę samorządową. Gdy dzieje się coś złego rodzinom, najbliższym, przyjaciołom i znajomym mieszkańców naszej społeczności, coś, co napawa ogromnym niepokojem i niesie ze sobą śmiertelne żniwo, my, radni Rady Miejskiej w Miastku, nie możemy pozostać obojętni. Radni Miastka, stając w obliczu ostatnich tragicznych wydarzeń na Ukrainie, wyrażają swoje zdecydowane poparcie dla demokratycznych dążeń walczących na kijowskim Majdanie, wyrażając nadzieję na porozumienie, które zapobiegnie dalszemu rozlewowi krwi, a przybliży do niezbędnych reform i integracji Ukrainy z Unią Europejską”.

Miastecy radni uważają, że wolnościowe i europejskie dążenia narodu ukraińskiego mogą się spełnić tylko na drodze porozumienia i pokojowego dialogu, który uwzględnił będzie suwerenność, integralność i demokratyczne aspiracje narodu ukraińskiego.
Stypendia dla sportowców
W bytowskim ratuszu wręczono stypendia sportowe. Otrzymali je: Radosław Janowski – za zdobycie III miejsca na Mistrzostwach Polski Młodzików – Mały Memoriał im. Janusza Kusocińskiego w biegu na 2000 metrów, Adrian Kaiser – za zdobycie brązowego medalu Mistrzostw Polski w kolarstwie torowym w konkurencji sprint olimpijski, Kamil Małecki – za powołanie do kadry narodowej Polski w Mistrzostwach Europy w MTB, Sebastian Młyński – za zdobycie brązowego medalu Mistrzostw Polski w kolarstwie przełajowym w kategorii junior młodszy, Tomasz Rzeszutek – za zdobycie brązowego medalu Mistrzostw Polski

w kolarstwie przełajowym w kategorii junior młodszy, Zofia Rzeszutek – za zdobycie brązowego medalu Mistrzostw Polski w kolarstwie przełajowym w kategorii juniorka młodsza, Michał Galikowski – za zdobycie II miejsca w Ogólnopolskiej Olimpiadzie Młodzieży – 400 m ppł.
O użytkach w szkole
Bytowscy policjanci z pracownikami Powiatowej Stacji Sanitarno-Epidemiologicznej spotkali się z pedagogami i nauczycielami gimnazjum w Miastku. Omawiano zagrożenia związane z użytkami.
– Policjant omówił rolę policji w zwalczaniu przestępstw narkotykowych – mówi Michał Gawroński, rzecznik KPP w Bytowie. – Przedstawił również sposób postępowania w przypadku ujawnienia na terenie szkoły osoby małoletniej pod wpływem narkotyków. Poruszono zagadnienia dotyczące dopalaczy. Przypomniano, jak powinna przebiegać współpraca szkół z policją. (ANG)

Z POLICJI

Zaginęli mieszkańcy Lęborka
Policja w Lęborku prosi o pomoc w poszukiwaniach zaginionej kobiety i mężczyzny.
35-letni Bartłomiej Fink zaginął 16 lutego. Ostatni raz był widziany około godz. 18.30 na ulicy Komuny Paryskiej i kierować się miał na stację benzynową przy ulicy Pionierów.
Drugą poszukiwaną osobą jest Ewa Mechlińska, urodzona

26 marca 1963 roku. Rysopis: wzrost 165 cm, waga 60 kg, sylwetka szczupła, włosy proste, długie, cienkie, oczy zielone, twarz okrągła, uszy przyległe, nos prosty, uzębienie pełne.
– Ewa Mechlińska w kwietniu 2010 roku po świętach wielkanocnych wyjechała do pracy w Holandii i od tamtej pory brak jest z nią jakiegokolwiek kontaktu – informuje Daniel Pańcyszyn, oficer prasowy lęborskiej policji. – Wszystkie osoby

znające miejsce pobytu zaginionych lub mające z nimi jakikolwiek kontakt po dacie zaginięcia proszone są o kontakt z lęborską policją.
Można dzwonić pod numer telefonu 59 863 48 56 (w godzinach 7-15) i całodobowo pod numer 59 863 48 22/830 lub na terenie całego kraju pod numer 997. (ZIDA)

Tę książkę czyta cała Polska!

Zmarli mówią

Autobiografia jasnovidza Krzysztofa Jackowskiego

- > Szczere wyznania jednego z najbardziej znanych jasnovidzów na świecie
- > Najważniejsze rozwiązane zagadki i nigdy nie odkryte tajemnice

Zamów książkę już dziś za jedyne 19,90 złotych!

Wyślij na nr **72355** SMS-a o treści: **jasnowidz.lp** (Koszt 2,46 zł z VAT).
Możesz też zadzwonić pod nr tel. 58 30 03 605.

Nasz przedstawiciel skontaktuje się z Tobą, aby ustalić szczegóły dostawy i formy płatności.

TOM 1
już do kupienia
w punktach
sprzedaży prasy
za jedyne
19,90 zł

Zagłosuj na swojego faworyta już dzisiaj

NASZA AKCJA Można już oddawać głosy na swoich faworytów w plebiscycie na najpopularniejszych lekarzy, pielęgniarki i położne oraz przychodnie.

Dorota Aleksandrowicz
dorota.aleksandrowicz@mediaregionalne.pl

Nasz plebiscyt od wielu lat cieszy się dużym powodzeniem wśród czytelników. Co roku przychodzi do nas bardzo dużo zgłoszeń pracowników i placówek związanych ze służbą zdrowia.

Głosowanie, które dzisiaj rozpoczynamy, trwać będzie do 6 kwietnia – w przypadku SMS-ów oraz do 3 kwietnia w przypadku kuponów plebiscytowych, wysyłanych drogą pocztową.

Podkreślamy, że odbywać się będzie ono jedynie za pośrednictwem SMS-ów oraz oryginalnych kuponów plebiscytowych, które ukazywać się będą na łamach naszej gazety (patrz niżej).

Kupony plebiscytowe należy wysłać na adres: „Głos Pomorza”, ul. Henryka Pobożnego 19, 76-200 Słupsk.

W celu ułatwienia oddawania głosów za pomocą SMS-a, poszczególnym kandydatom zostanie przypisany sposób głosowania – prefiks oraz numer porządkowy kandydata.

By oddać głos na ulubionego lekarza za pośrednictwem SMS-a trzeba będzie wysłać go na nr 71466, w treści wpisując: GPLR. xx (gdzie xx to numer kandydata z listy); na przykład, jeżeli twój faworyt funkcjonuje na liście pod numerem 7 w treści SMS wpisujesz: GPLR.7.

W przypadku pielęgniarek i położnych będzie to SMS o treści: GPPPx (gdzie xx to numer kandydata z listy, np. GPPPx7), a w przypadku przychodni SMS o treści: GPPM.xx (gdzie xx to numer placówki z listy, np. GPPM.7).

Informujemy również, że w liście lekarzy i pielęgniarek pojawia się kilka luk numerycznych (np. w liście lekarzy pomiędzy numerem 21, który przypisany jest Danielowi Turczańskiemu, a numerem 23, przypisanemu Elżbiecie Jasonek, brakuje

numeru 22). Nie jest to błąd. Nie należy przypisywać numeru 22 Elżbiecie Jasonek, gdyż głos tak oddany nie będzie brany pod uwagę.

W liście pielęgniarek i położnych także pojawił się dubel, przez co numer 29 został usunięty. Numer 28 przypisany jest Bogusławie Węgierskiej z Miastka, a numer 30 – Marii Perkowskiej ze Słupska.

Lekarze:

1. Jacek Laskus, Słupsk
2. Józef Jurkowski, Słupsk
3. Joanna Jędrzych, Słupsk
4. Ewa Abramowicz, Słupsk
5. Kazimierz Skrodzki, Słupsk
6. Jolanta Kisiel, Słupsk
7. Andrzej Promieński, Poblacie-Stowięcino
8. Marek Rybarczyk, Słupsk
9. Ewa Jaworska, Słupsk
10. Lidia Kopkowska, Słupsk
11. Paweł Słojka, Słupsk
12. Wojciech Polak, Słupsk
13. Joanna Jurewicz-Polak, Słupsk
14. Danuta Warwas, Słupsk
15. Krzysztof Machniak, Słupsk
16. Anna Dziaduś, Słupsk
17. Bogdan Klimczewski, Słupsk
18. Jolanta Marczak-Jurga, Słupsk
19. Piotr Kluczewski, Słupsk
20. Szymon Bładek, Słupsk
21. Daniel Turczański, Słupsk
22. Elżbieta Jasonek, Słupsk
23. Oksana Krepicz, Słupsk
24. Sebastian Maśliński, Dębica Kaszubska
25. Paweł Byrdziak, Słupsk
26. Iwona Gruszczyńska, Słupsk
27. Krzysztof Szewczyk, Słupsk
28. Marek Markiewicz, Słupsk
29. Jolanta Byrdziak, Słupsk
30. Konrad Raniszewski, Ustka
31. Agnieszka Duraj, Słupsk
32. Aneta Kochanowska-Demczyna, Słupsk
33. Eugeniusz Janczylik, Słupsk
34. Grzegorz Pajuro, Słupsk
35. Joanna Arciszewska-Szczytkow, Słupsk
36. Marek Krysiak, Słupsk
37. Mirosława Turczańska, Słupsk

40. Swietłana Gan, Słupsk
41. Janis Chrisidis, Słupsk
42. Ewa Kołakowska, Słupsk
43. Marek Rzeszutek, Miastko
44. Paweł Wichlacz, Bytów
45. Stanisław Achrem, Miastko
46. Beata Bigda-Świątek, Bytów
47. Beata Dąbrowska-Remesz, Miastko
48. Sławomira Musiał, Studzienice
49. Mariusz Król, Słupsk
50. Konrad Kiernowski, Słupsk
51. Joanna Wawrzyniak, Słupsk
52. Stanisław Gałazka, Słupsk
53. Barbara Błasiak, Słupsk

Pielęgniarki i położne:

1. Grażyna Foryś, Słupsk
2. Elżbieta Siewierska, Słupsk
3. Jolanta Celban, Stowięcino
4. Bożena Chojnowska, Słupsk
5. Beata Prościńska, Słupsk
6. Jolanta Góźdź, Słupsk
7. Sabina Wawak, Słupsk
8. Brygida Sosnowska, Słupsk
9. Mariola Dyśko, Słupsk
10. Krystyna Jaskuła, Słupsk
11. Ewa Dobak, Słupsk
12. Grażyna Bonikowska, Słupsk
13. Aldona Skocelas, Słupsk
14. Ewa Modzelewska, Słupsk
15. Danuta Niewolak, Słupsk
16. Anna Pożarowszczyk, Słupsk
17. Ewa Ilnicka, Słupsk
18. Jolanta Popiel, Słupsk
19. Mariola Staniul, Słupsk
20. Alicja Szafarz, Słupsk
21. Zofia Skowrońska, Słupsk
22. Mariola Libelt, Ustka
23. Małgorzata Czyczyn-Egret, Miastko
24. Ewa Wirkus, Miastko
25. Bogusława Maikowska, Bytów
26. Wiesława Wera, Bytów
27. Bogusława Węgierska, Miastko
28. Maria Perkowska, Słupsk
29. Dorota Wilhelmi, Słupsk

Przychodnie:

1. MSWiA, Słupsk, ul. Leleweła
2. Klinika stomatologiczna Medicus, Słupsk, ul. Piłsudskiego
3. NZOZ ośrodek zdrowia, Stowięcino
4. NZOZ klinika Salus, Słupsk, ul. Piłsudskiego
5. SPMZOZ, Słupsk, ul. Łokietka
6. NZOZ Auxilium, Słupsk, ul. Jana Pawła II
7. NZOZ Polak-Med., Słupsk, ul. Jana Pawła II
8. SPMZOZ, Słupsk, ul. 11 Listopada
9. NZOZ lekarz domowy, Słupsk, ul. Chełmońskiego
10. NZOZ klinika Salus, Słupsk, ul. Kaszubska
11. SPMZOZ, Słupsk, ul. Tuwima
12. Zespół poradni specjalistycznych, Słupsk, ul. Jana Pawła II
13. NZOZ POLO, Słupsk, ul. Wileńska
14. Wojskowa Specjalistyczna Przychodnia Lekarska SPZOZ, Ustka, ul. Komandorska

Rozmowa z kandydatką w plebiscycie Hipokrates 2014

W życiu nie jest tak bajkowo, jak w filmach



Fot. Łukasz Capar

Lidia Kopkowska
lekarz rodzinny z Samodzielnego Publicznego Miejskiego Zakładu Opieki Zdrowotnej przy ul. Łokietka w Słupsku

– W poprzedniej edycji plebiscytu Hipokrates zdobyła pani drugie miejsce. To duże wyróżnienie.

– To bardzo miłe, że pacjenci doceniają moją pracę i są z niej zadowoleni.

– A dyplom, który pani otrzymała, wisi gdzieś na ścianie?

– Powiesiłam go u mnie w gabinecie lekarskim w centralnym miejscu.

– Coś się zmieniło przez ostatni rok?

– Raczej nie. Pracuję w tym samym miejscu i cały czas staram się dawać z siebie wszystko.

– Czy zdarza się pani oglądać filmy lub seriale o tematyce lekarskiej?

– Unikam takiej tematyki. Tego typu filmy i seriale mijają się z prawdą i potrafią mnie zdenerwować.

– Dlaczego?

– W naszej polskiej rzeczywistości nie jest tak kolorowo, jak przedstawiają to na przykład filmy amerykańskie. U nas są bardzo duże kolejki do lekarzy i nie każdy jest przyjmowany od ręki. My lekarze, często nie możemy pozwolić sobie na zbyt długie rozmowy z pacjentami.

– Ale mimo wszystko pacjenci panią docenili, czyli potrafi pani wygospodarować dla nich czas.

– Staram się.

– A zdarza się, że spotkania rodzinne zamieniają się w porady lekarskie?

– Zdarzają się takie sytuacje, nie da się tego uniknąć, skoro wykonuje się taki zawód, a nie inny.

– I jak pani wtedy reaguje?

– Różnie. Wszystko zależy od tego, czy ktoś ma naprawdę poważny problem, czy jest on po prostu błahy. Jeżeli temat jest poważny, zawsze znajdę czas, aby porozmawiać z taką osobą.

– Co sprawia pani największą przyjemność?

– Zdecydowanie dobry sen.

ROZMAWIAŁA
DOROTA ALEKSANDROWICZ

+ HIPOKRATES

W KATEGORII:

☐ NAJPOPULARNIEJSZY LEKARZ

☐ NAJPOPULARNIEJSZA PIELĘGNIARKA I POŁOŻNA

☐ PRZYCHODNIA PRZYJAZNA PACJENTOM

ODDAJĘ GŁOS NA:



(IMIĘ I NAZWISKO KANDYDATA LUB NAZWA
I ADRES INSTYTUCJI)

PATRONI HONOROWI



SAMORZĄD
WOJEWÓDZTWA
POMORSKIEGO

NFZ
Narodowy Fundusz Zdrowia



Okręgowa Izba
Pielęgniarek
i Położnych w Słupsku

SPONSOR



CITROËN
CONTINENTAL
ul. Szczecińska 40, Słupsk
tel. (0-59) 840 20 40
salon@citroen.słupsk.pl

Bank odmówił Ci kredytu?
Przyjdź do nas!

Pożyczki Gotówkowe
od 20 do 500 tys.

dla osób fizycznych, firm i rolników okres spłaty nawet do 30 lat

Potrzebujesz pieniędzy 22 266 86 86
zadzwoń na ogólnopolską infolinię

Reklamodawca: Pomocna Pożyczka Sp. z o.o. z siedzibą w Gdańsku krs nr 0000119317



Spożywczy koszyk „Głosu”

HANDEL Na początku każdego miesiąca porównujemy ceny piętnastu artykułów spożywczych z sześciu najbardziej popularnych dyskontów w Słupsku. Sprawdzamy nie tylko cenę, ale także spadek i wzrost cen w tych sklepach.

Ceny (w zł) wybranych artykułów spożywczych w najpopularniejszych marketach z 4 marca br.



Sklepy	ch	bp	jaj (10 szt)	mj	ch	mp (1kg)	ml	m	k	ś	kśr	ka	p	w	cz
Biedronka	1,59	0,28	3,79	1,19	2,49	1,39	2,39	3,49 (550 g)	5,99	1,89 (330 g)	1,69	2,99	2,49 (20,5 l)	25,99 (20,7 l)	1,39
E.Leclerc	1,49	0,28	2,99	1,04	2,37	1,18	2,58	3,99 (450 g)	5,35	2,49 (400 g)	1,67	2,58	3,29 (H 0,5 l)	18,97 (20,5 l)	1,33
Kaufland	1,59	0,16	3,79	1,19	2,38	1,39	2,39	2,89 (450 g)	5,95	2,49 (330 g)	1,99	2,99	3,29 (H 0,5 l)	18,99 (20,5 l)	1,35
Lidl	1,59	0,29	3,79	1,19	2,49	1,45	2,39	2,88 (450 g)	6,25	2,29 (400 g)	1,69	2,99	2,89 (C 0,5 l)	19,99 (20,5 l)	1,35
Netto	1,49	0,29	3,79	1,19	2,49	3,47 (2,5 kg)	2,39	2,88 (450 g)	5,99	2,29 (400 g)	1,69	3,15	2,79 (C 0,5 l)	21,99 (B 0,5 l)	1,35
Real	1,19	0,18	3,89	1,79	2,89	1,45	2,39	3,19 (450 g)	6,49	2,79 (400 g)	1,65	3,19	3,75 (H 0,5 l)	19,99 (20,5 l)	1,45

Legenda: ch – chleb, bp – bułka pszenna, jaj – jaja, mj – makaron jajeczny, ch – cukier biały, mp – mąka pszenna, ml – mleko 3,2 proc, m – margaryna Delma z masłem, k – ćwiartka z kurczaka (1 kg), ś – śmietana 18 proc., r – ryż biały długozarnisty, ka – kasza gryczana, p – piwo (puszka: H – Heineken, C – Calsberg, Ż – Żubr), w – wódka (Ż – Żubrówka, B – Bols), cz – czekolada mleczna

Dorota Aleksandrowicz
dorota.aleksandrowicz@mediaregionalne.pl

Nasz koszyk cieszy się sporym zainteresowaniem czytelników. Podkreślamy, że ceny, które prezentujemy, dotyczą konkretnego dnia. Te, które widnieją w tabeli, były aktualne 4 marca.

Porównujemy ceny wybranych artykułów spożywczych w sześciu najbardziej popularnych dyskontów w Słupsku: Biedronki, E.Leclerc, Kaufland, Lidla, Netto, Realu. W skład zestawianych produktów wchodzi: chleb, bułka, jaja, makaron, cukier, mąka, mleko (3,2 proc.), margaryna Delma, ćwiartki z kurczaka, śmietana (18 proc.), ryż, kasza gryczana, piwo, wódka i czekolada.

W tym miesiącu w niektórych sklepach możemy kupić taniej cukier. 4 marca kilogram tego istotnego produktu kosztował 2,37 zł w E.Leclerc, 2,38 zł w Kauflandzie czy 2,49 zł w Biedronce, Netto i Lidlu. W lutym cukier kosztował nieco więcej: 2,53 zł – E.Leclerc, 2,54 zł – Biedronka, Kaufland, Lidl, Netto czy 2,89 zł – Real. W tym hi-

permarkcie cena cukru 4 marca była taka sama jak w lutym. Chleb wciąż najtaniej kupimy w Realu (1,19 zł), a najdrożej w Kauflandzie, Biedronce i Lidlu – 1,59 zł. 4 marca za chleb mniej płaciłmy w E.Leclercu – 1,49 zł. W lutym za bochenek musieliśmy zapłacić o 50 groszy więcej, czyli 1,99 zł.

Kilka promocji wprowadził na początku miesiąca E.Leclerc. Mąkę mogliśmy kupić tam za 1,18 zł, a nie jak poprzednio za 1,55 zł. Z kolei kasza gryczana 4 marca dostępna była w cenie 2,58 zł. Przed miesiącem kosztowała 2,98 zł.

Bułki niezmienie najtańsze są w Kauflandzie (0,16 zł) i Realu (0,18 zł), a najdroższe w Netto i Lidlu (0,29 zł). W Biedronce i E.Leclercu za tego typu pieczywo zapłacimy 0,28 zł.

Zmieniły się również ceny wódki Żubrówki (0,5 l). Np. w lutym za ten trunek musieliśmy zapłacić w słupskim E.Leclercu 20,99 zł. 4 marca za pół litra wódki Żubrówki trzeba było zapłacić 18,97 złotych.

Moja działka to finanse



ROZMOWA z Edytą Pendzich, prowadzącą firmę ogólnobudowlaną Servbud w Słupsku, kandydatką w plebiscycie Kobieta Przedsiębiorcza.

– W jaki sposób trafiła pani do branży budowlanej?

– Zaczynałam z mężem od istniejącej do dzisiaj firmy informatycznej. Budownictwem zajęliśmy się w 2007 roku, gdy trwał boom budowlany. Nasza firma specjalizuje się w prowadzeniu prac wykończeniowych. Dziś mamy sporą grupę stałych klientów, w tym deweloperów.

– Na czym dokładnie polega pani praca?

– Z wykształcenia jestem ekonomistką. Moja działka to finanse i administracja.

– Nie jest pani kobietą z budowy?

Nie, ale o budownictwie też coś wiem. Ukończyłam kilka kursów organizowanych przez producentów materiałów i maszyn, z których korzystamy. To ze mną kontaktują się klienci. Muszę umieć z nimi rozmawiać o sprawach technicznych.

– A jakie inwestycje realizowała pani firma w regionie?

– W Słupsku prowadziliśmy prace wykończeniowe przy budowie Inkubatora Technologicznego i Centrum Handlowego Jantar. Teraz moja firma jest jednym z podwykonawców wykańczających apartamentowiec Co-



Aby zagłosować na tę kandydatkę, wyślij SMS o treści GP.KP.21 na nr 71466. Koszt SMS-a 1,23 zł

Fot. PK

pernikus przy ul. Wandy. Wcześniej wykańczaliśmy Wydział Chemii Uniwersytetu Gdańskiego.

ROZMAWIAŁ FILIP PIETRUSZEWSKI

Kobieta Przedsiębiorcza 2014

To już ostatnie dni głosowania w naszym plebiscycie, w którym chcemy wyróżnić aktywne panie z regionu, które prowadzą działalność gospodarczą w przy-

watnej firmie, pracując w przedsiębiorstwie państwowym, samorządowym czy w organizacji społecznej. Takie, które są świetnymi menadżerami, fachowcami, a przede wszystkim wyjątkowymi ludźmi. Lista kandydatek i regulamin na www.gp24.pl/kobieta. Tam też można na bieżąco śledzić wyniki głosowania SMS-owego, które potrwa do niedzieli do godz. 24. Kupony przyjmowaliśmy do czwartku.

Prawidłowo oddanym głosem w plebiscycie jest głos oddany: SMS-em w terminie od 14 lutego do 9 marca 2014 r., do godziny 24. By oddać głos za pośrednictwem SMS-a należy przesłać na nr 71466 SMS o treści: GP.KP.xx gdzie xx to numer kandydatki z listy, np. GP.KP.89 SMS nie może zawierać polskich znaków. Koszt SMS-a 1,23 zł z VAT. Jedna osoba może przesłać dowolną liczbę SMS-ów.

Oto kandydatki w naszym plebiscycie

1. Izabela Babij, Łębork, szefowa firmy Alurom

2. Aleksandra Bednarowicz, Słupsk, prowadzi biuro turystyczne Ol-Tour

3. Anna Bereżańska, Słupsk, prowadzi biuro kredytowe

4. Katarzyna Bładoszewska, Redzikowo, prowadzi Żłobek Niepubliczny Biedroneczka

5. Agnieszka Ceglowska, Słupsk, wykonuje i sprzedaje biżuterię Trabaya

6. Jolanta Czerwiakowska, Słupsk, salon fryzjersko-kosmetyczny Jolander

7. Jadwiga Dąbrowska, Damnica, prowadzi sklep wielobranżowy

8. Agnieszka Drózd, Słupsk, sklep spożywczy U Agaty

9. Bożena Gruzca, Słupsk, prowadzi sklep Papius

10. Bożena Hołowienko, Słupsk, szefowa firmy Gastronomia Słupska

11. Ewa Jakubczyk, Słupsk, szefowa kancelarii podatkowej

12. Joanna Juzyszyn-Tuziak, Słupsk, szefowa baru Pod Kasztanem

13. Justyna Kozłowska, Słupsk, prowadzi gabinet kosmologii estetycznej Dermestetica

14. Anna Kuczyńska, Ustka, manager restauracji Neptun

15. Małgorzata Łosiewicz, Słupsk, wiceprezes stowarzyszenia rozwoju Inspiracje

16. Elżbieta Marczak, Słupsk, szefowa restauracji Cechowa

17. Aldona Milkocz, Słupsk, szefowa sklepu American Home

18. Małgorzata Mularczyk, Słupsk, szefowa zakładu fryzjerskiego w Emce

19. Małgorzata Pazda-Pozorska, Słupsk, prezes Stowarzyszenia Wrotkarskiego Habungo

20. Edyta Pendzich, Słupsk, prowadzi firmę ogólnobudowlaną Servbud

21. Alicja Puchala, Słupsk, doradca ds. ubezpieczeń i inwestycji Aviva

22. Eugenia Rębacz, Słupsk, prezes zarządu PSS Słupsk

23. Benona Skrzypek, Gogolewko, wiceprezeska zarządu fundacji Kaszubskie Słoneczniki

24. Danuta Sroka, Słupsk, dyrektor miejskiej biblioteki

25. Anetta Staniuk, Słupsk, szefowa salonu AMS Toyota Słupsk

26. Karolina Strzelczyk, Słupsk, szefowa kwiaciarni SIS

27. Barbara Studzińska, Słupsk, szefowa studia Fotobobas

28. Małgorzata Tokarczyk, Słupsk, szefowa Pierogarni u Małgosi

29. Iwona Tołoczko, Słupsk, prowadzi firmę Tołoczko Sklepy Mięsne

30. Anna Zega, Słupsk, szefowa gabinetu kosmetycznego Zega.

Za tydzień napiszemy o tym, jakie połączenia na talerzu są dla nas niezdrowe.

11

Weekend z rodziną

zdrowie, porady, relaks

sobota – niedziela 8 – 9 marca 2014 r.

Wirusa bij mądrze

INFEKCJE Przychodnie są pełne kaszlących, kichających i zakatarzonych osób. Nic dziwnego, marzec to okres przeziębień i grypy. Ważne, żeby te choroby odróżniać.

Anna Czerny-Marecka

anna.marecka@mediaregionalne.pl

Jak pokazują badania przeprowadzone w ramach kampanii „Zwalczmy grypę”, 62 proc. Polaków twierdzi, że potrafi odróżnić grypę od przeziębienia. Jednak tylko 46 procent z nas jest w stanie poprawnie wymienić jej konkretne objawy. Jak odróżnić grypę od infekcji?

Typowymi objawami przeziębienia są wodnisty katar, uczucie zatkania nosa, kichanie. Co ważne: infekcja rozwija się stopniowo, a gorączka nie jest zbyt wysoka.

Grypa natomiast charakteryzuje się nagłym wystąpieniem wysokiej gorączki (od 38 st. C w górę). Pojawiają się bóle głowy, kości, mięśni i stawów oraz uczucie ogólnego rozbicia. Grypie towarzyszyć mogą również rzadziej spotykane objawy, takie jak ból brzucha i biegunka.

Działający obecnie wirus grypy A/H1N1 posiada zdolność atakowania zarówno górnych, jak i dolnych dróg oddechowych. Zwiększa się wówczas niebezpieczeństwo wirusowego zapalenia oskrzeli lub płuc. W takich przypadkach do typowych objawów dołączają: duszność, bóle w klatce piersiowej, przyspieszony oddech czy uporczywy kaszel.

Jak mówi dr Paweł Grzesiowski, niezależny ekspert z Instytutu Profilaktyki Zakażeń, mimo rosnącej wiedzy Polaków na temat przeziębienia i grypy, wciąż nie potrafimy unikać niebezpiecznych błędów. Aby ich uniknąć, warto przestrzegać podstawowych zasad:

- nie stosuj antybiotyków, ponieważ nie działają na wirusy grypy,
- nie łącz leków bez konsultacji z lekarzem – między niektórymi mogą zachodzić niepożądane interakcje,
- zawsze zwracaj uwagę na substancje czynne leku – w



Zwalczmy grypę w Internecie

Edukacyjna strona internetowa www.zwalczmygrype.pl zawiera eksperckie porady i tematyczne informacje o grypie i prze-

ziębieniu. Na stronie dostępna jest również interaktywna mapa Polski, która na bieżąco wskazuje regiony zagrożone atakiem grypy.

Pamiętaj

- zarówno przeziębienie, jak i grypę najlepiej spędzić w łóżku. Na pozbycie się pospolitej infekcji wystarczy dwa, trzy dni pod pościelą, prawdziwa grypa wymaga dłuższego odpoczynku, co najmniej tygodniowego.
- pij dużo płynów: wodę mineralną niegazowaną i rozgrzewające herbatki ziołowe,
- jedz ciepły rosół: para wodna pomaga przy niedrożności nosa, pod-

- czas gdy bulion cię nawadnia, ■ płucz bólowe gardło roztworem soli: szczypta soli na szklankę wody.
- często wydychaj nos, zaleganie wydzieliny może prowadzić do zapalenia zatok.
- podkładaj poduszki: dodatkowa poduszka podnosi głowę i otwiera zablokowane drogi oddechowe.
- zastosuj parę wodną: inhalacja parą wodną rozrzedza śluz i otwiera zablokowane drogi oddechowe.

Uwaga, pędź do lekarza!

Pomimo tego, że przeziębienie i grypa są infekcjami wirusowymi, to mogą prowadzić do infekcji bakteryjnej. Podczas zakażenia wirusowego błony nosa, gardła czy oskrzeli są uszkodzane, co ułatwia przedostawanie się bakterii do organizmu. W efekcie może dojść do zapalenia płuc, zapalenia zatok czy zapalenia ucha. Jeśli więc w przebiegu infekcji

wirusowej zauważyłeś nowe objawy (utrzymująca się wysoka gorączka, silny kaszel, ropna wydzielina z nosa, ból w klatce piersiowej, trudności w oddychaniu, skrajne zmęczenie) powinieneś szybko skontaktować się z lekarzem. W takiej sytuacji może być potrzebna zastosowania antybiotykoterapii, dzięki której zwalczysz infekcję bakteryjną.

wielu produktach leczniczych o różnych nazwach mogą znajdować się te same substancje, które łatwo przedawkować, ■ jeśli cierpisz na przewlekłe choroby, nie przyjmuj leków bez konsultacji z lekarzem, ■ zawsze czytaj informacje zamieszczone w ulotce leku.

– Wciąż popularna jest nieprawdziwa opinia, że antybiotyków przy grypie to gwarancja szybkiego powrotu do zdrowia. Tymczasem antybiotyki nie wyleczą wirusowej grypy, jedynie zniszczą fizjologiczną florę bakteryjną organizmu. Jest również przekonanie, że jednoczesne stosowanie wielu leków objawowych przyspiesza po-

wrót do zdrowia. To prosta droga do zatrucia. Przekraczanie dozwolonych dawek i łączenie wielu leków przeciwgorączkowych i przeciwzapalnych może skutkować uszkodzeniem błony śluzowej żołądka czy dysfunkcją nerek i wątroby – dodaje dr Paweł Grzesiowski.

Leczenie na własną rękę jest szczególnie przeciwwskazane u pacjentów cierpiących na przewlekłe choroby, np. astmę, cukrzycę czy choroby serca. Wówczas przyjmowanie przeciwigrypowych leków objawowych może prowadzić do poważnych konsekwencji, związanych z niepożądanymi reakcjami leków. ■

Na Widelcu

Kochane sosy, bądźcie zdrowe



Uwielbiamy sosy – to one nadają charakter potrawom. Są w stanie uratować nawet nieudane danie. Często jednak zapominamy, że należy na nie uważać – szczególnie wtedy, gdy mamy coś do stracenia (chodzi o wagę) lub gdy lekarz straszy cholesterolem.

Z życia wzięte

Pokonałam raka, pomogę innym



– Bardzo ważne jest wczesne wykrycie choroby. Mnie właśnie to uratowało – mówi Anna Nowakowska z Sanoka, która stała się twarzą ogólnopolskiej kampanii edukacyjnej na rzecz kobiet chorych na nowotwory narządów rodnych.

Temat dnia

SOS dla suchej skóry



Tej zimy siarczyste mrozy nam nie doskwierają, dlatego zamiast niepotrzebnie natłuszczać cerę, zadajmy o jej nawilżenie. Tym bardziej, że w pomieszczeniach ogrzewanych ciepłem z kaloryferów poziom wilgotności jest często zbyt niski.

NOWOŚCI W MEDYCYNIE

Na alergię: metoda podjęzykowa

W 2013 roku Polacy cierpiący na alergię aż o 20 proc. częściej niż rok wcześniej sięgali po najnowocześniejszą metodę immunoterapii swoistej, jaką są szczepionki podjęzykowe – wynika z najnowszych danych instytutu IMS Health monitorującego rynek ochrony zdrowia. I choć metoda ta nadal stanowi tylko niewielki odsetek – bo zaledwie 12 proc. całego rynku szczepionek do immunoterapii – to jednak wzrost jest bardzo znaczący. Szczególnie biorąc

pod uwagę fakt, że nadal nie jest ona w naszym kraju refundowana, a co za tym idzie, jest droższa niż powszechnie stosowane szczepionki w zastrzykach.

W krajach, które refundują szczepionki podjęzykowe, są one stosowane na o wiele większą skalę: we Francji, Belgii i Włoszech stanowią ponad 80 proc. leków przepisywanych do immunoterapii, w Holandii, na Słowacji i w Czechach zależnie od regionów między 60 do 80 proc., w Niemczech i Hiszpanii między 25 a 40 proc.

Głównym argumentem za szczepionką w kroplach lub tabletkach jest wygoda w jej stosowaniu. Pacjent może przyjmować taką szczepionkę samodzielnie w domu, pozostając jedynie w kontakcie z alergologiem nadzorującym leczenie. Pozwala mu to uniknąć wielu niedogodności związanych z odczulaniem w zastrzykach: comiesięcznych wizyt u specjalisty, dojazdów, oczekiwania w kolejce na wizytę, konieczności pozostania pod lekarskim nadzorem po szczepieniu.

Podjęzykowa metoda odczulania znajduje również coraz większą akceptację wśród alergologów. Pod koniec 2013 r. Polskie Towarzystwo Alergologiczne udostępniło wyniki badań dotyczących stosowania immunoterapii alergenowej, które przeprowadziło wśród 552 swoich członków. 61 proc. z nich odpowiedziało „tak” na pytanie, czy w ramach swojej praktyki stosuje immunoterapię swoistą podjęzykową.

Na czym polega ta metoda leczenia? Odczulanie metodą podjęzykową polega na poda-

waniu osobie uczulonej alergenowi na błonę śluzową pod językiem. Ustalone z lekarzem dawki przyjmowane są w kroplach lub tabletkach. Po ok. dwóch minutach trzymania pod językiem można je połknąć. Krople powinny być przechowywane w lodówce, w temperaturze 2-8 stopni C, tabletki tego nie wymagają.

Cała kuracja podjęzykowa przeprowadzana jest w dwóch etapach. Pierwszy to leczenie wstępne, w czasie którego pacjent przyjmuje codziennie coraz większe dawki alergenów

(aż do momentu, kiedy osiąga się maksymalną, tolerowaną przez niego dawkę). Ten proces trwa zazwyczaj 9 do 11 dni (krople) i 3 dni (tabletki), pierwszy raz przyjmuje się alergen w gabinecie lekarskim.

Drugi etap to tak zwana kuracja podtrzymująca, która polega na regularnym, codziennym przyjmowaniu leku. Żeby odczulanie było skuteczne, musi potrwać co najmniej trzy lata.

Więcej informacji na stronie: www.odczulanie.info.

(OPRAC. MARA)

Witamy w weekend

Polak w sosie własnym



Anna Czerny-Marecka
anna.marecka@mediaregionalne.pl

po jego sylwetce. I nie jest w naszym kraju jakimś wyjątkiem. O ważności sosu w życiu mojego męża świadczy też fakt, że biały, zawierający sok cytrynowy sosik do kurczaka z ryżem, robiony przez jego mamę, zajmuje poczesne miejsce na liście męzowskich najprzyjemniejszych wspomnień z dzieciństwa.

Zamiast jednak jak zwykle narzekać, że zawsze to, co smaczne, jest niezdrowe i ma złą opinię u dietetyków, poprosiłam Joasię Boroń, naszą czołową dziennikarkę od kulinariów, o obronę sosów i napisanie, co możemy zrobić, żeby je (i siebie przy okazji) uzdrowić. Efekt jej dziennikarskiej pracy możecie przeczytać Państwo obok. Zapraszam do lektury i smacznego. ■

SYTUACJA EPIDEMIOLOGICZNA

Grypa w natarciu

Grypa atakuje coraz więcej regionów w Polsce. Obecnie największe ryzyko zachorowania istnieje w regionach łódzkim, pomorskim i śląskim. Najbezpieczniej jest w opolskim, stabilną sytuację zanotowano również w regionach świętokrzyskim i małopolskim.

– Obecnie w naszej strefie klimatycznej trwa sezon grypowy. Pamiętajmy, że wirusowe infekcje dróg oddechowych są przenoszone drogą kropelkową oraz przez kontakt ze skażonymi rękami oraz przedmiotami. Miejsca, w których gromadzi się wiele osób, sprzyjają szerzeniu się szkodliwych drobnoustrojów. Pacjenci z objawami infekcji powinni pozostać w domu przez kilka dni, aby nie rozprzestrzeniać wirusów w najbliższym otoczeniu. Jeśli objawy grypy są nasilone, należy udać się do lekarza, który zaleci odpowiednie postępowanie – radzi dr Paweł Grzesiowski, niezależny ekspert z Instytutu Profilaktyki Zakażeń.

Najnowsze wyniki badań pokazują, że co czwartemu Polakowi zdarzyło się przechodzić grypę bez jej leczenia. Wśród nich przodują Pomorzanie (aż 39%) oraz mieszkający północno-wschodniej Polski (31%). Najlepiej wygląda region zachodni i wschodni, gdzie tylko 19% osób nie podjęło żadnych działań.

Aby zmniejszyć potencjalne zarażenie się chorobą w okresie jej największego ataku, należy zachować szczególną ostrożność. Przede wszystkim trzeba:

- zwiększyć higienę,
- chronić drogi oddechowe

przed mroźnym powietrzem oraz dodatkowo wzmacniać odporność organizmu,

■ dokładnie i często myć ręce, a poza domem warto stosować żel antybakteryjny lub chusteczki nasączone roztworem alkoholu,

■ kichając lub kaszląc, trzeba zakrywać usta, najlepiej chusteczką jednorazową.

Duży wpływ na wzmocnienie organizmu ma również odpowiednia dieta, m.in.: posiłki bogate w witaminy (przede wszystkim witaminę D), kwasy omega-3 oraz niektóre mikroelementy (np. cynk, wapń). Ważne jest też unikanie nadużywania alkoholu, mocnej kawy i herbaty, słodczy oraz zrezygnowanie z palenia papierosów.

Szczególnie uważać na siebie powinny w okresie zwiększonych zachorowań osoby z grup ryzyka, u których występuje wysokie ryzyko powikłań po grypie. Należą do nich dzieci w wieku poniżej dwóch lat, dorośli w wieku od 65 lat oraz osoby w każdym wieku z określonymi chorobami, takimi jak przewlekłe choroby serca, płuc, nerek, wątroby, krwi lub z chorobami metabolicznymi (takimi jak cukrzyca) lub z osłabionym układem odpornościowym.

Na świecie epidemia grypy prowadzi do około trzech do pięciu milionów przypadków ciężkich schorzeń i około 250 000 do 500 000 zgonów. Większość zgonów związanych z grypą w krajach uprzemysłowionych występuje wśród osób należących do grupy wysokiego ryzyka.

(MARA)

Napisz lub zadzwoń

Jeśli chcesz skomentować tematy poruszane w „Weekendzie w rodzinie” lub zgłosić nam problem, pisać i dzwonić. Kontakt: Anna Czerny-Marecka, „Głos Pomorza”, ul. Henryka Pobożnego 19, 76-200 Słupsk, e-mail: anna.marecka@mediaregionalne.pl; numer telefonu: 59 848 81 32.

Tłusty i tuczający sos

NA WIDELCU Uwielbiamy sosy – to one nadają charakter potrawom. Są w stanie uważać – szczególnie wtedy, gdy mamy coś do stracenia (chodzi o wagę) lub gdy

Joanna Boroń

joanna.boron@gk24.pl

Dobry sos często swój smak zawdzięcza mące i dodatkowi masła. Sosy pieczeniowe zwykle zawierają w sobie wszystko to, co wypłynie podczas smażenia z kawałka karkówki, schabu czy kurczaka. Sporo niespodzianek kryje się też w gotowcach. Takie sosy ze śmietki, szczególnie pomidorowe, mają zwykle w składzie sporo cukru oraz różnego rodzaju zagęstników. To wszystko dodaje nam kilogramów, a tymczasem – nawet skrupulatnie planując odchudzającą dietę – często zapominamy o sosie.

– Zauważyłam to u moich pacjentów prowadzących dzienniczek odżywiania, który ma nam pomóc o określeniu tego, co i ile jedzą – mówi dietetyk Katarzyna Niekroń. – Gdy analizujemy zapisy, okazuje się, że kawałek chudego schabu był polany dużą porcją śmietanowego sosu, w której kalorii i soli było pewnie więcej niż w mięsie. Podobnie wygląda sprawa z sosami do sałatek. Pani na diecie jest szczęśliwa, że zjadła na obiad tylko miskę sałaty, ale biorąc pod uwagę ilość dodanego sosu, równie dobrze mogła zjeść solidną porcję makaronu.

Jednak nie znaczy to wcale, że w zdrowej diecie nie ma miejsca na sosy. To świetny dodatek do dań – szczególnie tych przygotowywanych zgodnie z zasadami zdrowej diety. Ale warto pamiętać o kilku sprawach.

– Nie należy dodawać za dużo tłuszczu i lepiej zamienić śmietanę na jogurt o obniżonej zawartości tłuszczu,



Jeśli polejemy ryż sosem, w którym zamiast tłustej śmietany będzie naturalny jogurt, będzie zarazem smacznie i zdrowo

a słodką śmietankę na odłuszczone mleko skondensowane. Uważać z ilością soli, smak można osiągnąć za pomocą ziół oraz sera. Zalecam też unikanie zagęsz-

czania sosów zasmażką, czyli masłem z białą mąką – radzi dietetyk.

Świetnym rozwiązaniem jest robienie sosów samodzielnie, bo wtedy mamy kon-

trolę nad ich składem. Można przygotować większą porcję i zamrozić w małych foliowych woreczkach. Zdrową wersję klasycznego sosu można uzyskać, gotując wywar wa-

Jak walczyć z infekcjami? – zadbaj

PROFILAKTYKA Dr Richard Hobday, autorytet w dziedzinie badań nad światłem słonecznym, przekonuje, że nie – z odpowiednim dostępem do światła dziennego i świeżego powietrza.

Bakterie odporne na leki oraz trudne do zwalczania patogeny stanowią rosnące zagrożenie dla zdrowia ludzi. Według Światowej Organizacji Zdrowia (WHO), świat zmierza w kierunku ery poantybiotykowej, w której lekarstwa na wiele popularnych dziś infekcji wkrótce mogą okazać się nieskuteczne. Problem ten wyjaśnia na łamach naukowego magazynu „Journal of Hospital Infection” dr Richard Hobday. Jako skuteczne rozwiązanie wskazuje ulepszenie klimatu wewnątrz budynków.

30 proc. współczesnych budynków nie zapewnia zdrowych warunków klimatycznych, a to właśnie ich

brak jest związany z występowaniem wielu chorób zakaźnych narażających na szwank zdrowie ludzi. Informacje te są tym bardziej niepokojące, że blisko 90 proc. naszego czasu spędzamy wewnątrz pomieszczeń.

– Zanim odkryto antybiotyki, wysoki poziom wentylacji oraz dostęp do światła dziennego były ważnymi metodami zapobiegania rozprzestrzenianiu się infekcji. Współcześnie nie kładzie się już takiego nacisku na zapewnienie zdrowego klimatu w pomieszczeniach. Przepisy z reguły promują dobre wyizolowane i szczelne budynki, które oferują lepsze warunki energetyczne niż starsze obiekty, jednak nie

gwarantują odpowiedniego dostępu do światła słonecznego i świeżego powietrza, co zwiększa ryzyko rozprzestrzenienia infekcji – tłumaczy dr Richard Hobday. – W przyszłości, aby skutecznie walczyć z infekcjami, będziemy musieli zwracać większą uwagę na tworzenie zdrowego klimatu wewnątrz budynków, gdyż spędzamy w nich bardzo dużo czasu.

Także eksperci Velux, czołowego producenta okien dachowych, z niepokojem obserwują, jak na przestrzeni dziesięcioleci zmienia się klimat wewnątrz budynków. – Głównym problemem jest brak nacisku na tworzenie budynków o zdrowym klimacie wewnętrznym.

Jednym ze sposobów na zwiększenie świadomości społecznej jest wprowadzenie bardziej rygorystycznych wytycznych w zakresie świeżego powietrza oraz dostępu do światła dziennego w budynkach. W chwili obecnej są one niewystarczające – wyjaśnia Monika Kupka-Kupis, architekt z firmy Velux. – Sytuacja ta dotyczy zarówno nowych budynków, jak i renowacji już istniejących obiektów, z których większość będzie w użytkowaniu jeszcze przez wiele lat.

Polacy dostrzegają duży wpływ światła dziennego na ich zdrowie, co deklaruje 85 proc. respondentów biorących udział w ogólnopolskim badaniu przeprowa-

REKLAMA

Na tablicy ogłoszeń znajdującej się w budynku siedziby Powiatowego Zarządu Dróg w Koszalinie 76-015 Manowo 12 a, wywieszone zostały 3 ogłoszenia o przetargach na oddanie w dzierżawę pasa drogowego dróg położonych na terenie gminy Mieleno. Pozostałe informacje na stronie pzd.powiat.koszalin.pl Składanie ofert do 19.03.2014 do godziny 10.00.

można odchudzić

uratować nawet nieudane danie. Często jednak zapominamy, że należy na nie lekarz straszy cholesterolem. Ale spokojnie – zdrowy sos może być pyszny.

Ulubione sosy Polaków

■ **Klasyczny sos pieczeniowy**
Składniki: szklanka soku po pieczeniu mięsa, 2-3 łyżki maki, liść laurowy, 2 ziarenka ziela angielskiego, sól, pieprz do smaku, przyprawa w płynie typu maggi, suszony grzyb.
Esencję z mięsa przelewamy do garnka, jeżeli mamy tylko przypalone smaki na dnie patelni, to wlewamy wodę i mieszamy, aż wszystko się rozpuści. Wody wlewamy około 2 szklanki (jeżeli smak jest mocny, to dolewamy jeszcze trochę), dodajemy liść laurowy, ziele, sól i pieprz oraz duszonego podgrzybka lub prawdziwka, gotujemy około 10 minut. Makę należy rozmieszczać z 1/2 szklanki wody wlać do gotującego się sosu. Mieszamy, gęstość sosu regulujemy mąką. Doprawiamy do smaku. Jeżeli powstały grudki albo pozostały małe kawałki mięsa, przelewamy i lekko przecieramy przez sitko.

■ **Sos chrzanowy – obiadowy**

Składniki: 2 łyżki masła, 3 łyżki maki, 1,5 szklanki wywaru warzywnego lub mięsnego, 10 dag chrzanu, sól, sok z cytryny, 1 żółtko, 2 łyżeczki cukru, 6 łyżek śmietany 12%.

W garnku rozpuszczamy masło, wsupujemy makę, mieszamy i krótko ją przesmażamy. Dolewamy wywar i cały czas mieszamy, by nie powstały grudki. W zależności od tego, jak gęsty sos chcemy uzyskać, wlewamy szklankę albo nawet dwie wywaru. Na początek lepiej wlać mniej i w razie potrzeby dolać. Kiedy sos zgęstnieje, dodajemy chrzan (najlepiej, jeśli będzie to świeżo utarty na najdrobniejszych oczkach tarki korzeń chrzanu, ale jeśli takiego nie macie, to kupcie chrzan bez dodatków). Cały czas mieszając, gotujemy sos przez 2-3 minuty. Dodajemy śmietanę, wciskamy sok z cytryny (możemy też zetrzeć nieco skórki), przyprawiamy solą, cukrem i jeszcze przez chwilę energicznie mieszamy. Teraz trzeba spróbować, czy sos jest odpowiednio

chrzanowy i czy nie trzeba go doprawić. Na końcu dodajemy żółtko, łączymy je z pozostałymi składnikami i gotujemy sos kilka minut. Można go nieco odfudzić, dodając zamiast śmietany jogurt odtłuszczone i pomijając w przepisie żółtko. Można też wykreslić cukier i zmniejszyć ilość maki do zasmażki.

■ **Sos serowy – baza smaku**
Składniki: 2 łyżki masła, 3 łyżki maki, szklanka tłustego mleka, 2/3 szklanki startego sera, do smaku sól, pieprz, nieco gałki muszkatołowej.

Robimy klasyczny beszamel, czyli jasną zasmażkę z maki i masła, zalewamy mlekiem i trzepaczką mieszamy tak, by nie było grudek. Dodajemy ser i przyprawy – mieszamy do uzyskania gładkości. Jak odchudzić taki sos? Można dodać mniej sera, ale za to o bardziej intensywnym smaku. Można też dać chude mleko zamiast pełnotłustego.

Kilka patentów na chudszy smak

■ Nie trzeba dużej ilości masła i tłustej śmietanki. Ciekawy kremowy smak można uzyskać na przykład oddając do sosu nieco sera mascarpone – jest wprawdzie tłusty, ale nie tak, jak masło, a nadaje cudowną aksamitną konsystencję.

■ **Lubicie sosy śmietanowo-serowe? Zamiast masła, śmietanki i sera dodajcie nieco mleka i sera**

topionego. Ale uwaga – z poprawianiem takiego sosu musicie bardzo uważać, bo serek jest słony.

■ **Gesty, kremowy sos można uzyskać, używając blendera, którym składniki zmięszujemy. Potem wystarczy tylko przetrzeć masę przez sitko, poprawić i ewentualnie dodać odrobinę masła albo sera mascarpone.**

■ **Zamiast zasmażki można dać do**

sosu kromkę pszennego chleba bez skórki, a potem sos przetrzeć przez sito.

■ **Dobrym zagęstnikiem jest maziina, czyli rodzaj maki kukurydzianej. Można też użyć maki ziemniaczanej z dodatkiem wody. Można też poeksperymentować z otrębami, które są zdrowe, bo pełne błonnika.**

A to ciekawe

Historia sosu ma już ponad 1800 lat. Pierwsze wzmianki o jego użyciu zapisane są w historii Rzymian i pochodzą z 200 r. n.e. Przez kolejne stulecia kucharze tworzyli nowe odmiany sosów i udoskonalali już istniejące, tworząc gamę

różnych smaków i aromatów. W Polsce pojawiły się w średniowieczu i były one bardzo kwaśne, gdyż podstawowym składnikiem był ocet. W renesansie zaczęto do sosów dodawać modne przyprawy i korzenie. Najbardziej klasyczny z sosów to be-

szamel wymyślony rzekomo przez francuskiego wysokiego urzędnika na dworze Ludwika XIV. Jest to zasmażka z maki na maśle rozproszona mlekiem. Do dziś sos beszamelowy jest podstawą wielu sosów – szczególnie tych śmietanowych i serowych.

PROFILAKTYKA

Wszystko o cytologii

Wyniki badań cytologicznych od pewnego czasu opisywane są według nowego systemu Bethesda. Już nie ma grup, ale dokładny opis stwierdzonych zmian. Wiele kobiet jeszcze gubi się w nowych oznaczeniach. Dlatego w ramach programu „Jestem przy Tobie”, który wspiera kobiety chorujące na nowotwory narządów rodnych i ich bliskich, o cytologii mówi dr n. med. Grzegorz Południowski, ginekolog i położnik.

■ **Cytologia jest ważnym badaniem, ponieważ jest to metoda dająca szansę na wczesne wykrywanie zmian, które prowadzą do podwyższonego ryzyka onkologicznego. Nie chodzi o to, żeby wykryć wczesne zmiany nowotworowe, najważniejsze jest wychwycenie tych stanów, które mogą potencjalnie doprowadzić do nowotworu. Mając tę wiedzę, możemy zmiany zlikwidować czy wyleczyć, a w konsekwencji doprowadzić do stanu pełnego zdrowia. System Bethesda znacząco zmienił jakość odczytu cytologii. Wprowadzono wiele pośrednich etapów rozpoznania, które do tej pory były wrzucone do jednej grupy w systemie Papanicolaou i była to cytologia III i IV stopnia. Teraz ocena jest mocno ukierunkowana na rozpoznanie infekcji wirusowych, w tym wirusa HPV, który niesie ryzyko nowotworowe. Rozpoznanie tego wirusa daje szansę na leczenie bądź usunięcie zmian i w konsekwencji zmniejszenie ryzyka nowotworowego.**

■ **W systemie Bethesda ważna jest ocena preparatu: jeżeli nie spełnia on pewnych kryteriów diagnostycznych, to nie podlega ocenie, ponieważ nie jest wiarygodny. Przede wszystkim musi być pobrana odpowiednia ilość komórek i ich układ. Wtedy wiemy, czy preparat został pobrany w prawidłowy sposób. Ważna jest obecność komórek szyjki macicy. Preparat powinien być czysty (np. nie powinien zawierać komórek krwi) i najlepiej, aby był wykonany w I połowie cyklu. Jak jest czysty, jest łatwiejszy do oceny, a wynik nie będzie zafałszowany.**

■ **Stopień w skali Bethesda przekazuje nam wiele informacji, między innymi jaki jest typ preparatu, jego jakość i ogólna charakterystyka.**

Dla kobiet najważniejsze jest kryterium F, czyli opis i interpretacja wyniku. W skali Bethesda mamy następującą klasyfikację obrazu cytologicznego:

FI – wynik prawidłowy, ASC-US – nieprawidłowe komórki nabłonka wielowarstwowego płaskiego (w pochwie) o nieokreślonym znaczeniu – są one zmienione najczęściej w wyniku przewlekłego procesu zapalnego.

ASC-H – nieprawidłowe komórki nabłonka wielowarstwowego płaskiego, nie można wykluczyć zmian śródplaskonabłonkowych dużego stopnia, LSIL – zmiana śródplaskonabłonkowa małego stopnia, określana również jako CIN I. To jest najczęściej zmiana wynikająca z infekcji HPV,

HSIL – zmiana śródplaskonabłonkowa dużego stopnia, czyli dysplazja w nabłonku wielowarstwowym płaskim oznaczana jako CIS, CIN II i CIN III.



Grzegorz Południowski. Fot. Archiwum

CIN III to dysplazja dużego stopnia.

■ **W przypadku nieprawidłowej cytologii ważnym badaniem jest kolposkopia. Pozwala ocenić podłoże zmiany i obecność nieprawidłowych naczyń oraz określić miejsce ewentualnego pobrania wycinka. Jest wskazana, gdy mamy do czynienia z dużymi zmianami o charakterze cytologicznym. Innym badaniem jest pobranie wycinka, czyli usunięcie fragmentów tkanek i jednocześnie poddanie ich badaniu histopatologicznemu. Często pobranie wycinka jest jednocześnie procesem leczniczym, ponieważ pobiera się całą zmianę.**

■ **Zmiany typu ASC-US, a nawet CIN I, czyli małe zmiany dysplastyczne, poddaje się leczeniu zachowawczemu, bez konieczności ingerencji chirurgicznej, ponieważ są to zmiany zapalne o różnym stopniu nasilenia. W przypadku LSIL nie stosujemy leczenia chirurgicznego. Jeżeli jednak, ktoś zdecyduje się na wycięcie takich zmian, to nie znaczy, że poniesie jakiś uszczerbek na zdrowiu. Moim zdaniem jest to rozwiązanie na wyrzut. Należy pamiętać, że część z tych infekcji samoistnie mija. Musimy zdawać sobie sprawę, że przy tego typu zmianach do zmiany onkologicznej prowadzą procesy, które trwają latami. Może to być 5, a nawet 15 lat. Gdy mamy do czynienia z dysplazją średniego lub dużego stopnia (CIS, CIN II, CIN III), konieczna jest interwencja chirurgiczna. Te zmiany wymagają dalszej, dokładnej diagnostyki.**

■ **Warto zwrócić uwagę, że zmiany z dysplazją dużego stopnia nie oznaczają, że znajdują się tam komórki nowotworowe. W wypadku stanów nowotworowych w opisie podaje się: rak płaskonabłonkowy, jest to rozpoznanie typowe dla komórek raka.**

■ **Pamiętajmy, że we wszystkich przypadkach rokowania są bardzo dobre. Wszystko zależy od naszego postępowania. Jeżeli mamy do czynienia z większymi zmianami cytologicznymi (CIS, CIN II i CIN III), rokowania są bardzo dobre, ponieważ nawet w przypadku stwierdzenia obecności komórek nowotworowych wyleczalność wynosi 95-98%. Po prostu usuwamy zmianę i nic się nie dzieje. W przypadku mikroinwazji, gdzie mamy do czynienia z rakiem płaskonabłonkowym we wczesnym stopniu rozwoju, co jest ewidentnie opisane, wyleczalność wynosi 95%. W wypadku inwazji zaawansowanej z naciekaniem jest większy problem, ponieważ efektywność terapii gwałtownie spada. Dlatego cytologia i system Bethesda mają za zadanie wykrywać zmiany jak najwcześniej, a jednocześnie określać, jaki to typ zmiany oraz jak najwcześniej doprowadzać do usunięcia zmian potencjalnie mających szansę na transformację w zmianę nowotworową.**

(MARA)

o dobry klimat w mieszkaniu

szą bronią w walce z bakteriami i wirusami powinno być zapewnienie zdrowego klimatu wewnątrz budynków



Eksperti przekonują, że od tego, jak mieszkamy, zależy nasze zdrowie fizyczne i kondycja psychiczna. Fot. Velux

dzonym przez PBS na zlecenie Velux. Ponad połowa z nas (63,4 proc.) docenia rolę

światła dziennego w poprawie nastroju. Zauważamy również jego wpływ na ob-

niżanie objawów depresji (42,6 proc.) czy efektywniejsze uczenie się (30 proc.). Co trzeci badany chciałby zwiększyć liczbę lub powierzchnię okien w domu.

Na pozytywne działanie światła dziennego zwraca uwagę również dr Paweł Opatczyk, specjalista medycyny rodzinnej z Centrum Medycznego Enel-Med. – Lepšie samopoczucie, poprawa nastroju, redukcja objawów depresji, korzystne oddziaływanie na wzrok – to efekty wpływu światła naturalnego na ludzki organizm. Dlatego powinniśmy dbać o jak najlepszy dostęp do naturalnego światła w naszych domach – komentuje.

(MARA)

Skutki złego klimatu

Nieodpowiedni klimat w domu, z niewystarczającą ilością światła dziennego oraz świeżego powietrza, zwiększa ryzyko wystąpienia:

- chorób związanych z wilgotnością powietrza, takich jak: astma, alergie, kaszel czy chrapanie,
- Syndromu Chorego Budynku (SBS) skutkującego chorobami somatycznymi,
- Sezonowych Zaburzeń Afektywnych (SAD), czyli tzw. depresji sezonowej,
- obniżenia poziomu zdrowia psychicznego i wydolności umysłowej, zmniejsza zdolność do nauki i obniża produktywność.



Okuliści na Czarnym Lądzie

A TO CIEKAWE Trzy razy Kamerun, teraz Namibia, a w planach Etiopia, Ruanda, Uganda i Ghana – członkowie zespołu Okuliści dla Afryki zwiększają zasięg swoich działań.

Dopiero co z badań w kameruńskim gabinecie wrócił nowy członek zespołu Okuliści dla Afryki dr Dariusz Tuleja, a już 19 lutego z czwartą misją akcji wyruszyły dr Iwona Filipecka i optometrystka Agnieszka Lembowicz.

Pojechały do Namibii, do ośrodka dla dzieci niepełnosprawnych w Katima Mulilo, gdzie siostry zakonne marylki prowadzą jedyny w tym kraju dom rehabilitacji dziecięcej Cheshire Home.

Akcja Okuliści dla Afryki, której pomysłodawczynią jest dr Filipecka, rozpoczęła się w październiku 2012 roku. Od tego czasu wolontariuszom udało się zorganizować już trzy wyprawy do Kamerunu, stworzyć od podstaw pierwszy polski gabinet okulistyczny w Abong-Mbang, zaangażować do pomocy firmy farmaceutyczne oraz tysiące uczniów i dorosłych z całej Polski. Dzięki nim do mieszkańców Czarnego Łądu trafiły leki, sprzęt medyczny oraz kilka tysięcy używanych okularów korekcyjnych i słonecznych. W tym roku ze swoją pierw-

szą misją okulistów wyjechał nowy członek zespołu dr Dariusz Tuleja.

– O tym, że w Afryce panuje bieda, wiedziałem od zawsze, ale nie spodziewałem się, że ogrom potrzeb jest aż tak wielki. Dopiero w Kamerunie zdałem sobie sprawę, że to, co robimy w ramach akcji, to nie tylko zwiększanie komfortu życia, ale też dawanie młodym ludziom szansy na edukację i lepsze życie w przyszłości – mówi dr Tuleja, wolontariusz z wielkopolskiego Koła, któremu w dwa tygodnie lutego udało się przebadać 270 osób: dzieci i dorosłych.

Doktor Tuleja już zadeklarował swoje zaangażowanie w akcję i chęć kolejnych wyjazdów. Zgodnie z planami organizatorów inicjatywy, ma on pomóc w organizacji pracy gabinetu, który udało się uruchomić w Kamerunie w trakcie ubiegłorocznej misji.

Natomiast pomysłodawczyni akcji swoje działania ma skoncentrować na rozszerzaniu zasięgu akcji o kolejne kraje.



Dr n. med. Iwona Filipecka, specjalista chorób oczu, pomysłodawczyni akcji Okuliści dla Afryki, z jednym ze swoich afrykańskich pacjentów.

Fot. Okuliści dla Afryki

– W Namibii zbadamy dzieci niepełnosprawne fizycznie, które dzięki pomocy

polskich siostr zakonnych mają prowadzoną na wysokim poziomie rehabilitację,

a dzięki różnym darczyńcom otrzymują protezy czy wózki inwalidzkie. Po zakończeniu

badań dzieci w ośrodku mamy w planie wyjazd w teren i badanie dzieci w wioskach namibijskich – mówi dr Filipecka.

Prowadzone obecnie prace organizacyjne nie skupiają się jednak tylko na Namibii.

– Prowadzimy też rozmowy z polskimi misjami w Etiopii, Ruandzie, Ugandzie i Ghanie. Podobnie jak w Kamerunie i w Namibii, mamy pojechać tam realizować badania okulistyczne głównie wśród dzieci. Jednak rozmowy dotyczą także realizacji zabiegów operacyjnych zażmy u dorosłych – zdradza dr Filipecka.

Wyprawa organizowana jest wspólnie z fundacjami Dzieci Afryki i Redemptoris Missio. Razem z Okulistami dla Afryki wyjeżdżają wolontariusze akcji pod nazwą Dentysta w Afryce, którą zainicjował stomatolog dr Konrad Ryłski.

(OPRAC. MARA)

AKCJĘ MOŻNA ŚLEDZIĆ
NA STRONIE
www.okuliscidlaafryki.pl

R E K L A M A

**EKO
TARGI**
DLA DOMU I RODZINY

Hala Gwardia
(oraz tereny przyległe)
Koszalin,
ul. Fałata

**WSTĘP
BEZPŁATNY**

17-18 maja 2014

IMPREZA
TOWARZYSZĄCA
**Gięda
Ogrodnicza**

Już dziś zgłoś swój udział w wydarzeniu, formularze zgłoszenia udziału dostępne na www.targibaltyk.pl

Kontakt:
Biuro Targów Bałtyk
e-mail: marta.olech@targibaltyk.pl
tel: 94 341 15 49

STOMATOLOGIA

Kosmiczne technologie w polskich gabinetach

Technologie wykorzystywane do tworzenia protez oraz implantów przypominają te rodem z science-fiction.

Jeszcze kilka lat temu wykonanie zębów zastępczych było uciążliwe i żmudne zarówno dla pacjenta, jak i dla protetyka. Pobranie wycisku trwało kilkanaście lub kilkadziesiąt minut, a odtworzenie uzębienia wiązało się z precyzyjną, rzemieślniczą pracą technika dentystycznego. Na uzupełnienie czekało się zazwyczaj dłużej, niż kilka dni, a gdy były już gotowe, nierzadko nie pasowały, uwierając i obcierając pacjentów oraz wypadając. Obecnie wszystkie te procesy zostały udoskonalone, a czas oczekiwania znacznie się skrócił.

Nowoczesne rozwiązania usprawniają pracę lekarzy, a co najważniejsze, poprawiają komfort pacjentów. Dążenie do poprawy jakości protetyki rozpoczyna się przy najbardziej podstawowym zabiegu – pobraniu wycisku. Nowoczesne maszyny mieszane automatycznie, dzięki czemu stają się jednolite, co pozwala na doskonałe dopasowanie uzupełnień. Pacjent zyskuje komfort i pewność swojego uzębienia.

Przesłany do laboratorium wycisk po odłaniu zostaje zeskanowany z dokładnością do 7 mikronów (dla porównania: ludzki włos ma grubość około 30-70 mikronów). W zautomatyzowanych placówkach technik dentystyczny nie musi już ręcznie rzeźbić uzupełnień protetycznych. W specjalnych programach komputerowych (zbi-

żonych do tych, które wykorzystywane są w laboratoriach badawczych projektujących elementy precyzyjne, takie jak silniki lub elementy do promów kosmicznych) tworzy projekt uzupełnienia protetycznego na podstawie wirtualnego zapisu odlewu.

Gotowy projekt wycinany jest przez obrabiarki 3D np. w tlenku cyrkonu – materiale używanym do produkcji m.in. niebezpiecznych noży czy jako osłona w rakietach kosmicznych. Automatyzacja zapewnia dokładność oraz precyzję, która byłaby niemożliwa do osiągnięcia przy zastosowaniu tradycyjnych metod.

Przygotowane tą metodą uzupełnienia protetyczne są nie do odróżnienia od naturalnych zębów. Dają estetykę, która może być lepsza od własnych zębów, komfort, gładkość i nieprzebarwienie się, a ich twardość jest dużo wyższa od naturalnej twardości zębów.

Światową nowinką są też skanery wewnątrzustne. Zastosowanie ich w gabinetach stomatologicznych pozwoli znacznie uprościć i przyspieszyć proces powstawania uzupełnień protetycznych, zastępując mało doskonałą procedurę wycisku. Obraz kształtu filaru protetycznego automatycznie jest przesłany do laboratorium protetycznego, dzięki czemu proces tworzenia korony czy mostu technik może rozpocząć, zanim pacjent zejdzie z fotela stomatologicznego.

– Dzięki informatyzacji i wirtualizacji procesu tworzenia uzupełnień protetycznych, mamy możliwość wytwarzania ich

dosłownie w parę godzin. Co istotne, zapewnia to również powtarzalność. Jeśli pacjent ukruszy koronę, zadzwoni do gabinetu i powie, która została naruszona, możemy tę wcześniejszą cyfrowo opisaną zamówić w laboratorium – mówi dr Przemysław Uliasz, kierownik NZOZ Prima-Dent.

Inną nowoczesną technologią jest wytwarzanie metalowej podbudowy pod koronę porcelanową. Zachowując wcześniejszy ciąg technologiczny, protetyk po zaprojektowaniu w komputerze kształtu metalu pod porcelanę, wysłał e-mailem zapotrzebowanie do wytwórcy znajdującego się np. w Hiszpanii. Tam jest aparat, który tworzy korony czy mosty z dokładnością do 7 mikrometrów dzięki wykorzystaniu selektywnego spiekania laserem – technologii SLM. Polega to na tym, że skupione wiązki lasera kierowane są w rozpylane mikroskopijnej grubości warstwy proszku chromo-kobaltowego (co istotne, unika się niklu, który może być przyczyną alergii), spiekając go. Do wytworzenia jednocentymetrowej korony potrzebnych jest około 1000-1500 warstw. Na świecie jest tylko kilka placówek, które mają tę technologię. Nie stanowi to jednak przeszkody, ponieważ w ciągu 24 godzin gotowa konstrukcja o nieprawdopodobnej dokładności i homogeniczności trafia do macierzystego laboratorium. Wypełnienia uzyskane w drodze selektywnego spiekania laserem (SLM) mogą przedłużyć czas użytkowania korony nawet 5-6 krotnie.

(OPRAC. MARA)

OBUDŹ SWOJE CIAŁO NA WIOSNĘ

dermalogica®

INSTYTUT KOSMETOLOGII I MEDYCYNY ESTETYCZNEJ



Wraz ze wzrostem temperatury i nadchodzącą wiosną zbliża się moment, w którym przyjdzie nam odświeżyć ciało i zmierzyć się z jego kondycją po zimie. Niestety, większość z nas odkryje pewne niedoskonałości, a gdzieś tam może nawet nadmiar tkanki tłuszczowej. Nie popadajmy jednak w panikę! Wiosenny i letni okres sprzyja wszelkim zmianom - to doskonała okazja, by zadbać o siebie i zmienić tryb życia. Jak możemy wspomóc nasze działania na rzecz zdrowego trybu życia i pięknego wyglądu?

Z tym pytaniem zwróciliśmy się do właścicieli Instytutu Kosmetologii i Medycyny Estetycznej DERMALOGICA, która jest również wiceprezesa Polskiego Stowarzyszenia Kosmetologii i Medycyny Estetycznej. Gabinet DERMALOGICA działa w Koszalinie od czterech lat i specjalizuje się w autorskich terapiach zabiegowych, których celem jest modelowanie sylwetki oraz hamowanie procesów starzenia.

- W pracy z ciałem wykorzystujemy najnowocześniejsze zabiegi, które pozwalają na trwałą redukcję obwodów ciała, modelowanie sylwetki oraz usunięcie cellulitu. Dysponujemy największą ofertą zabiegową, dzięki czemu możemy indywidualnie dostosować najbardziej odpowiedni zabieg do problemu skórno-tętnego danego pacjenta. Do usunięcia tkanki tłuszczowej, a tym samym wyszczuplenia ciała stosujemy kriolipolizę - zabieg polegający na zniszczeniu komórek tłuszczowych pod wpływem temperatury -10°C, lipolizę - śródskórne podanie fosfatydylocholin (substancji rozpuszczającej komórki tłuszczowe), liposukcję ultradźwiękową - rozbicie błon komórek tłuszczowych pod wpływem fali akustycznej oraz endermologię LPG - najczęściej wykonywany zabieg na świecie do modelowania ciała, usunięcia tkanki tłuszczowej oraz redukcji cellulitu.

W czym tkwi sekret sukcesu endermologii?
- Jest to jedyna technologia na świecie, której skuteczność została potwierdzona wynikami ponad 80 badań naukowych. Umożliwia bezbolesną i bardzo skuteczną pracę nad

sylwetką. Opatentowana technika wyszczuplająca wznowia proces uwalniania tłuszczu, eliminuje miejscowe złoże i niedoskonałości, a mechaniczna stymulacja LPG Roll wywołuje biologiczną odpowiedź organizmu: reaktywuje uwalnianie tłuszczu oraz wznowia produkcję kolagenu i elastyny. Rezultatem zabiegu jest wysmuklona sylwetka, naturalnie jędrniejsza i gładsza skóra oraz redukcja cellulitu. Z tej niezwyklej technologii modelowania sylwetki korzystają największe kliniki na całym świecie, a dzięki naszym staraniom także mieszkańcy Koszalina i okolic.

Jak wygląda zabieg?

- Po indywidualnej ocenie figury i wyznaczeniu celów jakie mają być osiągnięte, ustalony zostaje program zabiegów, dostosowany do indywidualnych potrzeb pacjenta. Dysponujemy programami o długości 20 min., 40 min. oraz 60 min., a wybór długości programu uzależniony jest od problemu skórno-tętnego. Przed zabiegiem wykonujemy również dokumentację fotograficzną, aby móc porównać efekty, które pojawiają się po zabiegach. Pacjent otrzymuje też specjalne ubranie do zabiegu, które zostało zaprojektowane tak, aby zapewnić maksymalną wygodę i skuteczność zabiegu.

Jaka jest różnica w dostępnych na rynku urządzeniach do endermologii?

- Tak jak w każdej innej technologii, m.in. zabiegów laserowych, liposukcji, radiofrekwencji, kriolipolizy, w przypadku endermologii na rynku istnieją urządzenia kosmetyczne oraz urządzenia medyczne, które posiadają lepsze parametry, głębiej wnikają w tkankę, a efekty ich działania są potwierdzone certyfikatami medycznymi oraz certyfikatami ośrodków badawczych. W gabinecie DERMALOGICA wprowadziliśmy najnowsze urządzenie do endermologii francuskiej firmy LPG - ENDERMOLAB. Zastanawialiśmy się czy wprowadzić urządzenie starszej generacji, które jest już znane na koszalińskim rynku czy zainwestować w najnowszą technologię wyprodukowaną w roku 2014. Moja ogromna pasja do wykonywanego zawodu i chęć posiadania w swoim gabinecie najbardziej zaawansowanych urządzeń przyczyniła się do zakupu urządzenia ENDERMOLAB 2014.

Różni się ono w znacznym stopniu od swojej poprzedniej wersji m.in. zmienioną procedurą przeprowadzania zabiegu oraz nowszymi głowicami zabiegowymi. Jesteśmy jedynym gabinetem w Koszalinie, który oferuje zabiegi endermologii na tak zaawansowanym poziomie. Największą rekomendacją zabiegów są nasi pacjenci, którzy korzystali z poprzedniej wersji urządzenia i widzą niesamowitą różnicę w efektach oraz w odczuciach podczas zabiegów przeprowadzanych urządzeniem ENDERMOLAB 2014.

Jakie są wskazania do zabiegu endermologii?

- Utrata elastyczności i jędrności skóry, cellulit, nierówności na skórze, zastój krwi i limfy, problem ociężałych nóg, rozluźnienie mięśni po wysiłku fizycznym oraz nadmiar tkanki tłuszczowej na każdym obszarze ciała.

Jak wygląda harmonogram sesji zabiegów?

- Po wywiadzie z pacjentem i wyznaczeniu części ciała, jakie mają być wyszczuplane i ujędrniane ustalamy harmonogram obejmujący zwykle minimum 6, maksymalnie 15 zabiegów przeprowadzanych po dwa zabiegi w tygodniu. Dodatkowo każdy z naszych pacjentów otrzymuje zalecenia odnośnie zdrowego stylu życia (odpowiedniego komponowania posiłków, ilości wody przyjmowanej w ciągu dnia, ewentualnej aktywności

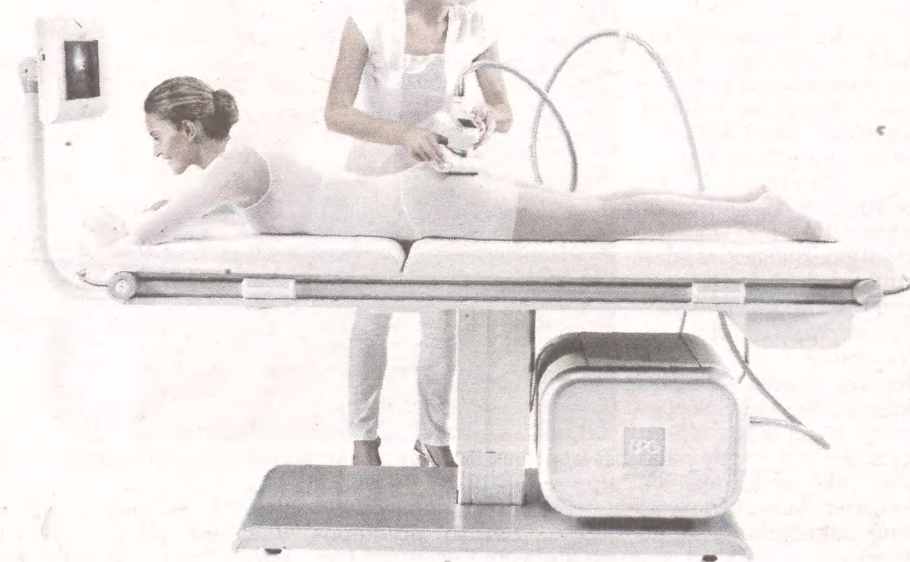
terapeuci przeprowadzą szczegółowy wywiad i dobraćą najskuteczniejszy pakiet zabiegowy.

Czy zabiegi endermologii dotyczą tylko zabiegów na ciało?

- W urządzeniu ENDERMOLAB istnieją dwa niezależne moduły zabiegowe przeznaczone do wykonywania zabiegów zarówno na ciało, jak i na twarz. W przypadku zabiegów na twarz urządzenie wykorzystuje ekskluzywną technikę przeciwstarzeniową, która zagęszcza skórę, aby usunąć oznaki starzenia. Endermologia LPG generuje mikrouderzenia oddziałujące na powierzchnię skóry, które stymulują komórki młodości i reaktywują naturalną produkcję kolagenu i elastyny. Tak jak w przypadku zmienionych głowic zabiegowych do zabiegów na ciało, tak w przypadku zabiegów na twarz głowice w urządzeniu INTEGRAL 2014 zostały zastąpione ulepszoną technologią, która zapewnia trzykrotnie większą stymulację tkanek w porównaniu do poprzednich wersji urządzenia. Dzięki temu obserwujemy 80% wzrost kwasu hialuronowego oraz 46% wzrost elastyny i kolagenu w skórze.

Jakie efekty możemy uzyskać po wykonaniu endermologii na obszar twarzy?

Odżywienie zmęczonej, matowej skóry, osłabionej przez stres lub palenie papierosów, wygładzenie zmarszczek wokół oczu i ust, redukcja opuchlizny i cieni pod oczami, ujędrnienie i



fizycznej). A to wszystko dla uzyskania jak najlepszych efektów wyszczuplenia. W gabinecie współpracujemy również z lekarzem medycyny estetycznej i istnieje możliwość skomponowania pakietu endermologii połączonej z zabiegami medycyny estetycznej, np. lipolizy lub kriolipolizy. Zdaję sobie sprawę, że nasza oferta jest niezwykle bogata i trudno samodzielnie skomponować najwłaściwszy zestaw zabiegowy. Dlatego zawsze zapraszamy na bezpłatne konsultacje, a nasi

głębokie zagęszczenie skóry, wyszczuplenie podbródka oraz dolnej części twarzy. Efektem zabiegów jest młodo wyglądająca twarz, uelastyczniona skóra szyi i gładki dekolt. W gabinecie DERMALOGICA posiadamy również urządzenia służące do badania skóry i po uprzedniej analizie stanu skóry możemy również pomóc w doborze odpowiednich kosmetyków, które przyspieszą efekty endermologii.



dermalogica



**ŚWIATOWE OSIĄGNIĘCIA
MEDYCYNY ESTETYCZNEJ**

**w odmładzaniu i odchudzaniu
efekt operacji plastycznej**

Koszalin, ul. Zwycięstwa 40, C.H. JOWISZ, I piętro, tel: 668 469 240
www.instytut-dermalogica.pl

Na stronie internetowej INSTYTUTU KOSMETOLOGII I MEDYCYNY ESTETYCZNEJ DERMALOGICA
znajdą Państwo wiele informacji o każdym oferowanym zabiegu.



Ja wygrałam z rakiem, teraz pomogę innym

Z ŻYCIA WZIĘTE – Bardzo ważne jest wczesne wykrycie choroby. Mnie właśnie to uratowało – mówi Anna Nowakowska z Sanoka, która została twarzą ogólnopolskiej kampanii edukacyjnej.

Ewa Gorczyca

e.gorczyca@nowiny24.pl

Wczesnowiosenny dzień dziewięć lat temu pamięta, jakby to było wczoraj. Szła do szpitala po wyniki badań. Kilka tygodni wcześniej robiła rutynowe badanie.

– Lekarz przeprowadzał je na nowym aparacie USG. Zapytał, czy może jeszcze obejrzeć jajniki. Był dociekliwy, wypatrzył jakąś drobną zmianę, która go zaniepokoiła. Dostałam skierowanie na zabieg. W trakcie pobrano wycinek do badania histopatologicznego – opowiada Anna Nowakowska.

Po pięciu tygodniach dostała telefon ze szpitala: są wyniki.

– Ich odebranie trakto- wałam jak zwykłą formalność – kontynuuje młoda kobieta. – Wrzucę do szuflady i zapomnę – myślałam. Nie miałam żadnych złych prze- czuć. Nawet wtedy, gdy z re- cepcji odesłano mnie bezpo- średnio do lekarza, na oddział ginekologiczny. Zdzi- wiłam się jednak, kiedy w po- koju lekarskim, gdy podałam imię i nazwisko, zrobiło się zamieszanie.

Jedna z lekarek zaprowa- dziła ją szybko pod blok ope- racyjny, bo jej lekarz akurat operował. Dopiero gdy zobaczyła, jak rozsuwają się drzwi, a ginekolog idzie w jej stronę, zaniepokoiła się na dobre.

– Podszedł ze mną do okna. Pewnie się bał, że za- słabnę. Powiedział bez owi- jania w bawelnę: „Pani Aniu, mam złą wiadomość. Ma pani raka” – wspomina.

Patrzył z obawą, jak zare- aguje. A ona milczała przez 20 sekund, potem wzięła głęboki oddech. – Dobrze. To co teraz robimy? – zapytała spokojnie. – Będę walczyć. Mam dla kogo żyć.

Dziś nie potrafi powie- dzieć, jakie emocje wtedy nią kierowały. – Ale wiedziałam, że dam radę. Chciałam się le- czyć. Czulałam, że będzie do- brze – opowiada.

Miała 24 lata. Studiowała, wychodziła z przyjaciółmi, jak każdy w jej wieku miała plany, marzenia na przy- szłość. Szukowała się do no- wego etapu w swoim życiu.

– Dwa tygodnie wcześniej z moim chłopakiem rozma- wialiśmy po raz pierwszy o tym, że chcemy być mał- żeństwem. Zaplanowaliśmy, że za pół roku weźmiemy ślub – wspomina.

Witek był pierwszą i je- dyną osobą, do której za- dzwoniła od razu po wyjściu ze szpitala.



33-letnia Anna Nowakowska z Sanoka jest twarzą ogólnopolskiej kampanii na rzecz kobiet chorych na nowotwory narządów rodnych. Fot. Tomasz Jefimow

– Zwolnił się z pracy, przy- jechał. Bardzo potrzebo- wałam tego, żeby w tamtym momencie mieć przy sobie kogoś bliskiego – opowiada. – Nie wiedziałam, co powie- dzieć rodzicom, bratu. Chyba nie do końca do mnie docierało, co się stało, jaka to jest choroba.

Ta świadomość przyszła później, w specjalistycznej klinice w Poznaniu. Gdy je- chała tam po raz pierwszy, sądziła, że czeka ją tylko kon- sultacja w sprawie leczenia. Ze na drugi dzień wróci do domu. Musiała zostać, oka- zało się, że chemioterapię trzeba zacząć natychmiast.

– Od początku towarzy- szyło mi pozytywne nasta- wienie. Ale miałam ciężkie momenty – przyznaje.

Już po drugiej chemii za- częła tracić włosy. Przyszło poczucie osamotnienia.

– Szłam ulicą, mijali mnie uśmiechnięci, szczęśliwi lu- dzie i miałam wrażenie, jakbym poruszyła się za- mknięta w szklanym ko- konie, jakby życie, takie fajne, toczyło się gdzieś obok, nie- dostępne dla mnie. To bolało – wspomina.

Zacząła słabnąć, wymio- tować. Czula totalną bezrad- ność, gdy chciała się napić

wody i nie była w stanie utrzymać szklanki. Były lzy, chwile zwątpienia, był też ten jeden, jedyny moment, w którym pomyślała, że się nie uda. Ale kryzys mijał, wracały siły. Któregoś dnia obudziła się po kilku deszczowych dniach i zobaczyła słońce za oknem.

– Niby nic takiego, ale to mi dało jakąś moc – opo- wiada. – Pomyślałam: będę walczyć. Nie poddam się łatwo. Mam dla kogo żyć.

Przestała przejmować się swoim wyglądem. Zaczęła znów spotykać się z przyja- ciółmi, wychodzić w więk- szym gronie, radośniej spędzać czas. Choroba była też okresem weryfikacji zna- jomych.

– Wielu bało się mnie od- wiedzać w domu, przestali się ze mną kontaktować – mówi Anna. – Z perspek- tywy czasu ich rozumiem. Pewnie nie wiedzieli, jak się zachować w mojej obec- ności. Ale pojawiły się też nowe osoby. Takie, które po- trafiły mi zaaplikować dawkę optymizmu. Od tamtej pory otaczam się ludźmi, którzy mają w sobie pozytywną energię, bo zrozumiałam, jakie to jest ważne – dodaje. Czasem potrzebowała wy-

ciszenia. W dniach lepszego samopoczucia brała samo- chód i jechała przed siebie, w Bieszczady. Czasem wy- najmowała domek: tylko ona i przyroda.

– To był mój sposób na uspokojenie emocji – wspo- mina.

Dzięki własnej determi- nacji, pomocy kolegów z grupy i życzliwości profe- sorów mogła zaliczyć kolejny rok na studiach. W trakcie chemioterapii, gdy już wie- działa, że po niej będzie mu- siała poddać się radykalnej operacji, odbyła się też ważna rozmowa z Witkiem. Anna chciała odwołać ślub, dać partnerowi szansę na wycofanie się. Powiedziała mu o swoich obawach. Od razu zapowiedział: niczego z naszych planów nie zmie- niamy. I ślub się odbył – mię- dzy ostatnią chemią a ope- racją.

– Obecność Witek w czasie choroby dużo mi dała – opo- wiada. – Dzięki jego wsparciu czulałam, że nie mogę się poddać.

Po operacji długo docho- dziła do siebie: emocjonalnie i fizycznie. Na comiesięczne kontrole jeździła z niepo- kojem, wracały złe wspo- mnienia. Dopiero po pięciu

latach mogła powiedzieć – udało się, nie ma prze- rzutów, jestem zdrowa. To uczucie wielkiej ulgi uczciła wyjściem do knajpki z ekipą znajomych.

Choroba bardzo ją zmie- niła.

– Stałam się silniejsza, ale chyba i bardziej zwariowana – przyznaje. – Radują mnie błahostki, drobiazgami się nie przejmuję. Doceniam szczerść u ludzi. Cieszy mnie każdy dzień.

Pokochała góry. Zrealizo- wała swoje marzenie: zrobiła prawo jazdy na motocykl i kupiła własnego mechanicz- nego rumaka.

Ale choroby nie da się wy- mazać z pamięci.

– Dziś nie mam problemu z mówieniem o tym, co prze- szłam. Gdy zmagalam się z rakiem, bardzo chciałam po- rozmawiać z kimś w moim wieku, kto przeżywa to samo. Szukałam takich osób, py- tałam lekarzy, ale ze względu na tajemnicę lekarską nie mogli mnie z nikim skontak- tować – wspomina. – Ale wie- działam, że takie osoby są gdzieś obok, trzeba do nich dotrzeć, stworzyć miejsce, które będzie nas integrować. Gdy wygrałam z chorobą, zrozumiałam, że dzięki

swoim doświadczeniom mogę wspierać innych. Mogę też tłumaczyć, jak ważne jest wczesne wykrycie raka. Mnie uratowało to, że zawsze sta- rałam się dbać o zdrowie, pa- miętałam o badaniach.

To przekonanie stało się dla Anny Nowakowskiej im- pulsem do założenia w Sa- noku Stowarzyszenia na Rzecz Walki z chorobami Nowotworowymi „Sanitas”. Pamięta pierwsze spotkanie w Klubie Górnika, w sali za- brakło miejsc. Oficjalną dzia- łalność stowarzyszenie zain- augurowało dwa lata temu, na Dzień Kobiet.

Anna zaangażowała swoje koleżanki, poprosiła o pomoc psychologa, na- wiązała kontakty ze szpita- łami i podobnymi organiza- cjami z całej Polski. Organi- zuje akcje charytatywne, spotkania, rozdaje poradniki.

– Wszyscy działamy jako wolontariusze. Główną ideą jest wsparcie chorych i ich rodzin, a także edukacja i profilaktyka – mówi sano- czanka.

Wspomina, jaką satys- fację dała jej akcja na od- dziale onkologicznym. – Przeprowadziliśmy ko- smetyczkę, wizazystkę, fry- zjerkę. I te kobiety, na po- czątku takie szare, smutne, wycofane, zupełnie się prze- obrazily, uwierzyły, że w cho- robie mogą być piękne, mogą dbać o siebie – opo- wiada.

Stowarzyszenie jest part- nerem portalu www.jestem-przytobie.pl. To strona, gdzie można skonsultować się ze specjalistami, poznać hi- storie takich kobiet, jak Anna, które pokonały cho- robę i nie traktują jej jako wstydlivego etapu w swoim życiu. To też portal dla ro- dzin osób zmagających się z nowotworem.

– Dopiero z perspektywy czasu wiem, jak ciężko było mojej rodzinie, jak bezradni czuli się bliscy wobec mojego cierpienia – mówi 33-latką.

Anna chce, by jej przykład stał się otuchą dla innych. Dlatego zdecydowała się zo- stać twarzą ogólnopolskiej kampanii edukacyjnej na rzecz kobiet chorych na no- wotwory strefy intymnej, ich partnerów oraz bliskich pod nazwą „Dla niej możemy więcej”. Wystąpiła w prom- ującym ją spocie. Wypowiada w nim zdania, w które mocno wierzy, bo sprawdziła to na sobie: „Nowotwór jaj- nika to coś, o czym się nie mówi. Zaczniemy o nim roz- mawiać. Można go leczyć i najważniejsze – można po- konać. Mnie się udało”. ■



Zapomnij o rozstępach

KOSMETOLOGIA Mało estetyczne pasma, które pojawiają się na ciele, to problem wielu kobiet w różnym wieku. Teraz jest dobry moment na rozpoczęcie walki z rozstępami, żeby latem móc włożyć bikini.

Przyczyn pojawienia się rozstępów może być wiele. Jeszcze to niedawna panowało przekonanie, że jest to kłopot wyłącznie kobiet w ciąży. Okazuje się jednak, że coraz częściej z rozstępami zmagają się nastolatki, osoby gwałtownie przybierające na wadze, a nawet kulturyści.

Rozstępy atakują zwłaszcza okolice pośladków i brzucha, wewnętrzną stronę ud czy piersi. Co ciekawe, amatorzy sportów siłowych są narażeni na występowanie wrzecionowa – tych pasm na klatce piersiowej, barkach oraz ramionach, czyli w tych miejscach, w których skóra jest najbardziej narażona na rozciąganie w trakcie wysiłku fizycznego.

Istotnym powodem uwidocznienia się rozstępów może być też gwałtowny przyrost masy mięśniowej, dlatego ofiarą rozstępów często padają osoby systematycznie korzystające z intensywnych treningów. Ponadto eksperci nie wykluczają czynników genetycznych i hormonalnych, a niekiedy nawet zaburzeń w strukturze tkanki łącznej.

Rozstępy powstają w wyniku nadmiernego rozciągania się skóry, a co za tym idzie, zerwania włókien kolagenowych. Niszczenie sieci kolagenowej dodatkowo potęguje kortyzol – hormon stresu, który z reguły towarzyszy naszemu życiu w przełomowych momentach, jak oczekiwanie na dziecko czy okres dojrzewania. Zwiększona ilość hormonów niekorzystnie wpływa na produkcję kolagenu i elastyny, przez co skóra traci jedność i wytrzymałość. Podskórne uszczerbki w tkance są widoczne na jej powierzchni w postaci czerwonych albo fioletowych pasm, które w formie zaawansowanej przybierają kolor perłowo-biały, stając się wtedy wyczuwalne w dotyku, a zarazem trudne do wyleczenia.

Jak zawsze najskuteczniejszą metodą walki z niedoskonałościami skóry jest profilaktyka, na którą w tym wypadku składają się: odpowiednia dieta, racjonalne odchudzanie się lub właściwie dobrane kosmetyki (w składzie powinny znaleźć się m.in.: kolagen, elastyna, wi-



Powstawaniu rozstępów przeciwdziałają odpowiednia dieta, specjalne kosmetyki, masaż i umiarkowane ćwiczenia. Kiedy jednak to nie pomoże, można skorzystać z nowinek medycyny estetycznej. Fot. Shar-Pol

taminy D3, A i E, krzem oraz cynk). Gładkość i właściwe napięcie skóry poprawiają również serie masaży czy umiarkowana forma aktywności fizycznej. Rozstępy nie posiadają zdolności samo-

generacji, dlatego często ostatnią deską ratunku pozostaje medycyna estetyczna.

Innowacyjna technologia elosTM, wykorzystująca światło i prąd RF, pomoże

zminimalizować widoczność rozstępów, a nawet je usunąć. Podczas kuracji nie można jednak zapomnieć o zróżnicowanym stadium rozwoju rozstępów, ani o ich lokalizacji.

– Działanie technologii elosTM umożliwia indywidualne podejście do skutecznej walki z rozstępami, ponieważ sposób leczenia różni się w zależności od tego, czy są to rozstępy świeże (czerwone), czy utrwalone (perłowo-białe). Odpowiednią procedurę dobiera się pod kątem ich umiejscowienia i struktury – wyjaśnia Urszula Sztwiertnia, konsultant medyczny z firmy Shar-Pol.

W wypadku rozstępów świeżych jednymi z unikalnych metod redukujących problem są platforma VelaShapeII lub procedura SublimeTM. VelaShapeII oprócz zwiększenia napięcia skóry, udrażnia także układ krwionośny i limfatyczny. Procedura SublimeTM posiada większą energię cieplną, co intensywniej oddziałuje na włókna kolagenowe. Rozstępy utrwalone wymagają

bardziej agresywnej interwencji, dlatego wykorzystuje się procedurę SublativeTM, której wynikiem jest powstanie nowej skóry. Zabieg VelaShapeII jest przeprowadzany na brzuchu, biodrach i udach. Natomiast procedury SublimeTM i SublativeTM mogą być wykonywane na całym ciele, również na piersiach.

– Kuracja dopiero wtedy jest efektywna, kiedy odpowiednio dobierze się parametry. Na przykład VelaShape II posiada specjalny program „Body after Baby” przeznaczony dla młodych mam, które mogą poddać się zabiegowi po upływie minimum dwóch miesięcy od porodu, o czym ostatecznie zadecyduje lekarz – dodaje ekspert.

Dla uzyskania satysfakcjonujących rezultatów zabiegi usuwania rozstępów często wymagają powtórzenia po upływie miesiąca. Kuracje są całkowicie bezbolesne i bezpieczne, ale powinny być wykonywane tylko w profesjonalnych gabinetach medycyny estetycznej.

(OPRAC. MARA)

Już jest w Słupsku!!! ANGIE – radiofrekwencja bez tajemnic.

**popękane
naczynka**

rubinki

**– usuwamy je
w 5 minut!**

**włókniaki
miękkie**

**brodawki
łojotokowe**

Jedyne w Słupsku, pierwsze w Polsce, skuteczne, bezbolesne zamykanie naczynek, usuwanie wykwitów skórnych i owłosienia już jest dostępne do dyspozycji Słupszczyzan w **DaySpa INNOWACJE**.

To innowacyjne rozwiązanie i bezbolesna alternatywa dla dotychczasowych inwazyjnych metod usuwania zmian skórnych i zamykania naczynek za pomocą prądu.

Nowoczesny aparat Angie 13,56 MHz to zaawansowany system termokoagulacji i elektroepilacji – gwarancja doskonałej, nieskazitelnej skóry bez popękanych naczyń krwionośnych, rubinków, przebarwień, brodawek, czy zbędnego owłosienia.

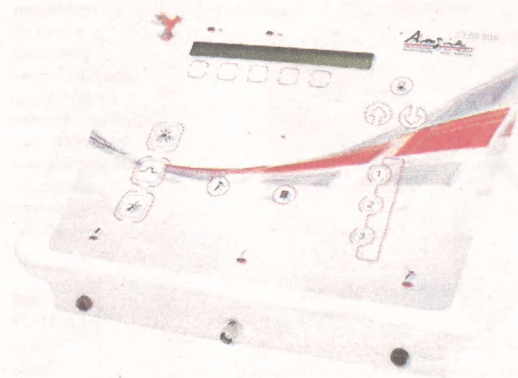
Specjalne programy obsługi aparatu pozwalają na bezpieczne, precyzyjne i profesjonalne wykonanie zabiegu, gwarantując jednocześnie natychmiastowe rezultaty.

Termokoagulacja jest rodzajem zabiegu, w czasie którego stosowana jest ultrasonika częstotliwość radiowa. Pozwala na zlikwidowanie problemów związanych ze:

- zmianami skórnymi (np. brodawczaki, prosaki, włókniaki, itp.)
- zmianami naczyniowymi (np. naczyniaki, pęknięcia naczyń włosowatych, rubinki, itp.)
- przebarwieniami (np. plamy starcze, przebarwienia powstałe na skórek promieniowania słonecznego, itp.)

Czas trwania zabiegów:

5-15 minut. Zabiegi nie wiążą się z ingerencją w skórę, polegają jedynie na przyłożeniu końcówki głowicy do miejsca, w którym znajduje się pęknięte naczynko, rubinek czy włókniak, chwilowym miejscowym działaniem fali radiowej i zlikwidowaniu zmiany. W przypadku naczynek wykonuje się 2-3 zabiegi w odstępie 3 tygodni.



**Serdecznie zapraszamy na bezpłatne
indywidualne konsultacje do
Day Spa INNOWACJE
w Słupsku
ul. Jedn. Narodowej 2
tel. +48 603 075 779
lub +48 722 224 959**



TEMAT DNIA: OCHRONA SKÓRY

SOS dla suchej skóry

Krem z filtrem warto stosować także zimą. Szczególnie wtedy, gdy wybieramy się na narty

Zimą często zapominamy, że słońce – choć nie tak mocne jak latem – operuje każdego dnia przez kilka godzin i rzadko stosujemy na skórę kremy czy podkłady z filtrami. Z tego powodu na twarzy mogą pojawić się brzydkie przebarwienia o wyglądzie plam. Zwłaszcza gdy o ochronnych kosmetykach zapomnimy podczas wyjazdu na narty.

Krem tłusty nie zawsze dobry

- Często myślimy, że używanie zbyt tłustych kremów, niedostosowanych do potrzeb skóry – podkreśla dr n. med. Dalia Chrzanowska, dermatolog. - Sięgamy po nie przekonani, że w ten sposób na skórze powstanie warstwa ochronna, która zabezpieczy ją przed mrozem i wiatrem. Tyle że zbyt tłusty kosmetyk zablokuje ujścia gruczołów łojowych. U osób z tendencją do powstawania wykwitów trądzikowych problemy mogą się nasilić. Twarz w dodatku będzie brzydko błyszczeć.

Póki co, tej zimnej siarczystej mrozy nam nie doskwierają, dlatego zamiast niepotrzebnie natłuszczać cerę, zadbajmy o jej nawilżenie. Tym bardziej, że w pomieszczeniach ogrzewanych ciepłem z kaloryferów poziom wilgoci jest

często zbyt niski. Odbija się to niekorzystnie na kondycji skóry.

Złuszczenie plus nawilżanie

- Kosmetyki nawilżające: krem, serum czy maseczka, dadzą najlepsze efekty, gdy nałożymy je na skórę poddaną wcześniej delikatnemu złuszczeniu. W tym celu warto sięgnąć wieczorem po peeling – radzi Dalia Chrzanowska.

Aby skóra było dobrze nawilżona, kluczowe jest także wypijanie w ciągu dnia odpowiedniej ilości płynów, zwłaszcza niegazowanej wody mineralnej. W sumie powinniśmy dostarczyć naszemu organizmowi 1,5-2 litrów płynów dziennie.

- Oprócz prawidłowej diety i domowych sposobów warto wybrać się także na profesjonalny zabieg, np. mezoterapię, która polega na wstrzykiwaniu w wybrane partie skóry koktajlu z witamin i kwasu hialuronowego – odpowiada dermatolog.

Przed zabiegiem na twarz nakłada się krem znieczulający, by nakłucia były bezbolesne. Efekty mezoterapii? Skóra staje się promienna, lepiej napięta i wygląda młodziej.

Przygotuj się do opalania

Na progu wiosny warto też pamiętać, że z tygodnia



Znamiona, które powstają na skórze m.in. pod wpływem słońca, dermatolog ocenia z pomocą dermatoskopu. Dzięki temu zmiana jest widoczna w dużym powiększeniu.

FOT. KRZYSZTOF LOKAJ

na tydzień dni są coraz dłuższe, a co za tym idzie – nasza skóra coraz dłuższą jest poddawana działaniu promieni UVA i UVB. Te pierwsze przenikają nawet przez ubrania czy szyby i docierają do głębszych partii skóry. Te drugie odpowiadają za

powstawanie rumienia i poparzeń.

Zimą nasza skóra staje się jaśniejsza. Ubywa bowiem melaniny – barwnika, który powstaje latem w naszej skórze pod wpływem słońca. Tym samym pozbawieni jesteśmy naturalnej ochrony, jaką nam

zapewnia. - Dlatego wiosną warto sięgnąć po suplementy zawierające beta-karoten. Jego działanie sprawi, że skóra będzie bardziej odporna na działanie promieni słonecznych – radzi specjalista. - Nie zapominajmy także o witaminach A, E i C, które są silnymi

antyoksydantami, zapobiegają szybszemu starzeniu się skóry. O takiej ochronie powinny pamiętać szczególnie osoby, które mają skłonność do podrażnień pod wpływem słońca.

Ewa Kurzyńska
ewa.kurzynska@mediaregionalne.pl

Hormony i trądzik

U wielu kobiet w wieku rozrodczym tuż przed miesiączkowaniem pojawia się trądzik.

Trądzik

To zaburzenie funkcjonowania gruczołów łojowych.

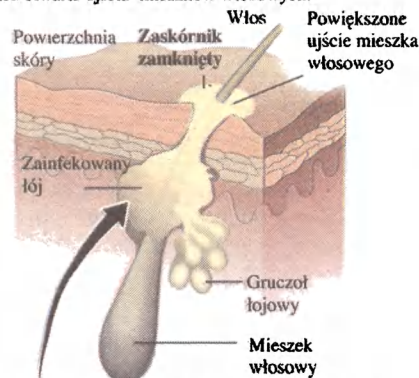
Zdrowa skóra Łój skórny wytwarzany przez gruczoły łojowe wypływa na powierzchnię skóry przez otwarte ujścia mieszków włosowych.

Wpływ hormonów

Zmiana otworów mieszków włosowych w czasie cyklu menstruacyjnego

- Dzień 1.

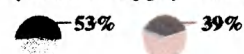
Androgeny Hormony pobudzają gruczoły łojowe i wpływają na wielkość otworów mieszków włosowych; nadmiar androgenów powoduje nawrót trądziku.



Trądzik Komórki w mieszkach włosowych blokują przepływ łoju; rozwijające się bakterie powodują zaczerwienienie, stan zapalny, krosty, zaskórniki otwarte i zamknięte.

Nie tylko u nastolatków

Problemy z trądzikiem występują częściej u starszych kobiet; kobiety z nawracającym trądzikiem według grup wiekowych:



© 2009.01.01 MCT/Bulls
Źródło: American Academy of Dermatology

TO JEST WAŻNE

Dieta korzystna dla skóry

• W diecie zapobiegającej starzeniu się skóry nie może zabraknąć produktów bogatych w antyoksydanty, zwanych inaczej przeciwutleniaczami. Zapobiegają one uszkodzeniu lipidów błon komórkowych. Do najcenniejszych zaliczamy witaminy: A, E, C oraz flawonoidy i antocyjany. Ich bogatym źródłem są warzywa zielone, owoce i warzywa o barwie czerwonej, pomarańczowej i purpurowej, oleje roślinne i ryby morskie tłuste (śledź, sardynki, makrele, łososi).

• Równie ważne są białka o dużej wartości odżywczej, bogate w egzogenne aminokwasy (np.: indyk, wołowina, łosoś, kasza jagłana, amarantus). Dieta kompletna pod względem dostarczanych ami-

nokwasów gwarantuje właściwą regenerację skóry i wytwarzanie kolagenu, który odpowiada za elastyczność i jędrność skóry.

• Z kolei chcąc pozbyć się trądziku, warto naszą kuchnię wzbogacić o takie produkty jak: jaja (zawierają dużo witamin A, E, B2), tran, tłuste ryby morskie (źródło witamin A, E i kwasów tłuszczowych wielonienasyconych), warzywa i owoce o czerwonej i pomarańczowej barwie (bogate w karotenoidy), zboża pełnoziarniste, orzechy, kielki i otręby pszenne oraz owsiane (witaminy z grupy B, cynk), oleje roślinne (olej z pestek winogron, z zarodków pszennych, oliwa - witaminy A, E, B, wielonienasycone kwasy tłuszczowe).

EWA

O TYM PAMIĘTAJ

Na pomoc dłoniom

W chłodnie miesiące wielu osobom dokucza sezonowa egzema, powodująca, że skóra rąk jest podrażniona, łuszczy się i piecze.

- To bardzo dokuczliwa dolegliwość, która niekiedy wymaga wielomiesięcznych starań, by przywrócić skórę rąk do dobrej formy – mówi dr n. med. Dalia Chrzanowska, dermatolog.

Problemom tego typu sprzyja częste mycie rąk. Co prawda usuwamy z dłoni zanieczyszczenia, wirusy i bakterie, ale naruszona zostaje

także ochronna warstwa lipidowa naskórka.

- Dlatego po umyciu rąk należy je dokładnie wycierać. Wychodzenie z wilgotnymi dłońmi do zewnątrz może szybko skończyć się nieprzyjemnym podrażnieniem – ostrzega specjalistka.

Na wysuszone dłonie należy nałożyć ochronny krem. Kosmetyk warto mieć przy sobie stale, np. w torebce. Pamiętajmy też, aby w chłodne dni chronić ręce, nosząc rękawiczki.

EWA

WARTO WIEDZIEĆ

• Unikaj kosmetyków z alkoholem, gdyż wysusza on skórę. Co prawda, tuż po zastosowaniu kosmetyku skóra staje się matowa i wygląda lepiej. Efekt jest jednak krótkotrwały, gdyż cera szybko staje się przesuszona i wzrasta produkcja sebum, które powoduje przetłuszczenie skóry.

• Proces starzenia się skóry przyspiesza: palenie papiero-

sów. Negatywne skutki nalogu widać już po 40. roku życia. Skóra palaczy staje się żółta, gruba, szybciej pojawiają się na niej zmarszczki.

• W przypadku pielęgnacji skóry częstym błędem jest stosowanie mydła do mycia twarzy. Ma ono odczyn zasadowy. Tymczasem skóra ma kwaśne pH i takich kosmetyków potrzebuje.

EWA

NASTĘPNY TEMAT

Problemy z zatokami

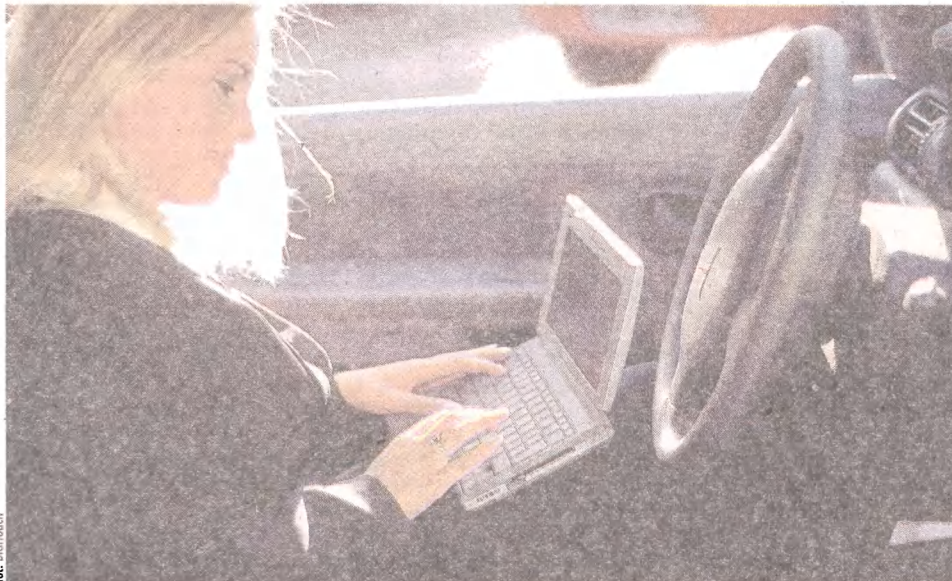


Bogatym źródłem ważnych dla skóry składników są m.in. owoce o barwie czerwonej i purpurowej.

Ulga internetowa. Już dla nielicznych

PODATKI (cz. 3) Nowe zasady rozliczania ulgi internetowej powodują, że prawo do niej traci większość osób, które je dotychczas miały.

Podatnicy podatku dochodowego od osób fizycznych, którzy płacą za użytkowanie sieci internetowej od lat mogli korzystać ze specjalnej ulgi. Zła wiadomość jest jednak taka, że ci, którzy dotąd regularnie korzystali z możliwości odliczenia 760 zł zostali wyłączeni z kręgu uprawnionych do tego odpisu.



Odliczasz wyłącznie wydatki związane z użytkowaniem internetu – niezależnie od miejsca, w którym z niego korzystasz oraz formy dostępu

1. Od 1 stycznia 2013 roku odliczenia w ramach ulgi internetowej można dokonać wyłącznie w kolejno po sobie następujących dwóch latach podatkowych – jeżeli w poprzedzającym je okresie nie korzystaliśmy z tej ulgi!

Przykład: pan Kowalski korzystał z ulgi internetowej co roku od początku jej obowiązywania (czyli począwszy od rozliczenia podatku za 2005 rok). Nadal płaci za internet, który ma w domu i chciałby uwzględnić te wydatki w tegorocznym zeznaniu podatkowym. Ale niestety, nie może tego zrobić. Bo nie spełnia warunku dotyczącego korzystania z ulgi wyłącznie w kolejno po sobie następujących dwóch latach podatkowych.

2. Osoby, które ulgę internetową rozliczyły po raz pierwszy w zeznaniu podatkowym za 2012 rok mogą skorzystać z tego odliczenia wyłącznie za 2013 rok.

KIEDY MOŻESZ SKORZYSTAĆ Z ULGI

Masz do tego prawo, gdy:

- poniosłeś w roku podatkowym wydatki z tytułu użytkowania internetu; oraz
- posiadasz dokumenty, które to potwierdzają.

CO MUSI BYĆ W TYCH DOKUMENTACH

Potwierdzenia poniesienia wydatków z tytułu użytkowania internetu muszą zawierać:

- dane identyfikujące podatnika jako kupującego usługę;
- dane sprzedającego (dostawcy usług internetowych);
- rodzaj zakupionej usługi;
- kwotę zapłaty (na przykład w oparciu o fakturę VAT, rachunki, dowód wpłaty czy

też potwierdzenie przelewu).

O TYM TRZEBA PAMIĘTAĆ

Jeżeli dostęp do internetu jest tylko jedną z usług kupowanych u danego dostawcy, na przykład w pakiecie z telewizją kablową czy telefonem stacjonarnym, z dokumentu wystawionego przez operatora musi wynikać kwota wydatków za użytkowanie internetu.

JAKIE WYDATKI ODLICZYSZ

Oczywiście te związane z użytkowaniem internetu – ale dobra wiadomość jest taka, że niezależnie od miejsca, w którym z niego korzystasz oraz formy dostępu. To oznacza, że w ramach tej ulgi mieszczą się zarówno wydatki poniesione w związku z surfowaniem na przykład w kawiarence internetowej, jak również w miejscu zamieszkania poprzez stałe łącze, czy też bezprzewodowo za pomocą urządzeń mobilnych w komputerze lub telefonie komórkowym.

Ale uwaga! Ulga internetowa nie przysługuje z tytułu wydatków poniesionych na instalację, rozbudowę, modernizację oraz serwis i obsługę techniczną sieci internetowej. Wy tłumaczmy to na przykładzie pana Nowaka, który w roku podatkowym korzystał z internetu zarówno w kawiarence, jak i we własnym domu. Za surfowanie w lokalu usługowym posiada rachunki na kwotę 250 zł. Za dostęp do wirtualnego świata w mieszkaniu otrzymał od swojego operatora usług internetowych fakturę VAT na 300 zł, jednak z tego 100 zł wyniosły koszty instalacji sieci. Może więc odli-

czyć tylko 450 złotych (bo bez wydatków poniesionych na montaż infrastruktury).

ILE ODLICZYSZ

Jak zaznaczyliśmy na wstępie – ulga internetowa jest limitowana!

1. Limit roczny wynosi 760 zł i dotyczy podatnika.
2. Oznacza to, że odliczasz wydatki faktycznie poniesione w roku podatkowym z tytułu użytkowania sieci w kwocie nie wyższej niż 760 zł.

Przykład: w roku podatkowym za korzystanie z usług dostępu do telewizji kablowej, telefonu stacjonarnego i internetu firma wystawiła podatnikowi fakturę VAT na kwotę 1.500 zł, z czego 800 zł za usługi internetowe. Ale odliczeniu w ramach ulgi podlegają wyłącznie wydatki do kwoty 760 zł. To znaczy do wysokości określonego prawem i przysługującego limitu.

3. Jeśli za internet podatnik płaci wspólnie z osobą, która razem z nim zamieszkuje (na przykład z małżonkiem, dzieckiem czy rodzicem) – co potwierdzają dokumenty stwierdzające poniesione wydatki oraz wystawione na imię i nazwisko tych osób, które je ponoszą – każdej z nich przysługuje prawo do ulgi internetowej w ramach odrębnego limitu.

Przykład: w roku podatkowym małżonkowie otrzymali od operatora telefonii komórkowej fakturę VAT wystawioną na ich imiona i nazwiska na kwotę 4.000 zł, z czego 2.300 zł za usługi sieci inter-

netowej. Limit ulgi wynosi 760 zł dla każdego podatnika, stąd każdy z małżonków może odliczyć maksymalnie taką właśnie kwotę.

W JAKI SPOSÓB DOKONUJESZ ODLICZENIE

Jeżeli jesteś podatnikiem podatku dochodowego obliczanego:

- na ogólnych zasadach przy zastosowaniu skali podatkowej (na przykład uzyskujesz dochody z pracy) – odliczeń dokonujesz od dochodu;
- w formie ryczałtu od przychodów ewidencjonowanych (bo tę formę opodatkowania wybrałeś na przykład dla opodatkowania przychodów uzyskiwanych z prywatnego najmu mieszkania) – odliczeń dokonujesz od przychodu.

NA JAKIM ZEZNANIU

Odliczeń dokonujesz w zeznaniu podatkowym PIT-36, PIT-37 lub PIT-28, do którego/którego dołączasz formularz PIT/O (informacja o odliczeniach).

NIE KAŻDY MOŻE

Ulga internetowa przysługuje tym, którzy korzystają z internetu do celów własnych. Wynajmujący komuś mieszkania nie są uprawnieni do rozliczenia takich wydatków!

GDY NIE ZAROBIEŚ ŻYŁT WIELE

Załóżmy, że posiadamy dokument stwierdzający poniesienie wydatku z tytułu użytkowania internetu w roku podatkowym w kwocie 600 zł.

NAJWAŻNIEJSZE INFORMACJE O ULGIE

Ulgę internetową odliczasz od dochodu albo od przychodu. Jest limitowana. Limit roczny wynosi 760 zł i dotyczy podatnika.

Jeżeli wydatki z tytułu użytkowania internetu są ponoszone wspólnie z inną osobą – co wynika z dokumentów stwierdzających ich poniesienie – każdemu z podatników przysługuje ulga z odrębnym limitem odliczeń.

Odliczenia dokonuje się na podstawie dokumentów stwierdzających ich poniesienie. Ulga przysługuje wyłącznie w kolejno po sobie następujących dwóch latach podatkowych – jeżeli w okresie poprzedzającym te lata podatnik nie korzystał z tego odliczenia.

PODSTAWA PRAWNA

- Ustawa z 26 lipca 1991 roku o podatku dochodowym od osób fizycznych (Dz. U. z 2012 r. poz. 361, z późn. zm.).
- Ustawa z 20 listopada 1998 roku o zryczałtowanym podatku dochodowym od niektórych przychodów osiąganych przez osoby fizyczne (Dz. U. Nr 144, poz. 930, z późn. zm.).

CO TO JEST PIT

To skrócona nazwa podatku dochodowego od osób fizycznych. Co do zasady, PIT jest opłacany według progresywnej skali podatkowej, to jest przy zastosowaniu stawek podatku w wysokości 18 proc. i 32 proc. Inną formą opodatkowania dochodów osób fizycznych może być (po spełnieniu określonych warunków): • 19 proc. podatek od dochodu z tytułu m.in. pozarolniczej działalności gospodarczej lub działań specjalnych produkcji rolnej, z których dochód jest ustalany na podstawie prowadzonych ksiąg; odpłatnego zbycia nieruchomości i praw • ryczałt od niektórych rodzajów dochodów/przychodów.

O TYM PRZECZYTASZ W PONIEDZIAŁEK

Emerytury i renty po waloryzacji

Napiszemy, kto i ile zyskał na marcowej podwyżce świadczeń.

Dotychczas z ulgi internetowej korzystaliśmy tylko raz, to znaczy w rozliczeniu za rok 2012. Ale wówczas nie wszystkie wydatki udało nam się odliczyć, bo mieliśmy niskie zarobki. Czy obecnie, w związku ze zmianą przepisów, skorzystamy z ulgi internetowej za ten rok podatkowy? Czy w bieżącym zeznaniu uwzględnimy wydatki, które nie znalazły pokrycia w naszych dochodach za poprzedni rok podatkowy? Odpowiedź brzmi: możemy skorzystać z ulgi internetowej. Ale niestety, wydatki poniesione w innych latach nie podlegają odliczeniu w bieżącym zeznaniu za 2013 rok.

Wy tłumaczmy to na przykładzie pani Moniki. Ma dokument potwierdzający, że za użytkowanie internetu zapłaciła w 2013 roku 550 zł. Dotychczas z ulgi internetowej korzystała tylko raz, w rozliczeniu za 2012 rok. Jednak nie wszystkie wydatki udało jej się odliczyć z uwagi na bardzo niski dochód, jaki wówczas uzyskała, pracując w wakacje na umowie-zlecenie. Czy pani Monika ma szansę skorzystać z ulgi? Tak, ale w kwocie odliczenia może uwzględnić wyłącznie koszty poniesione w zeszłym roku.

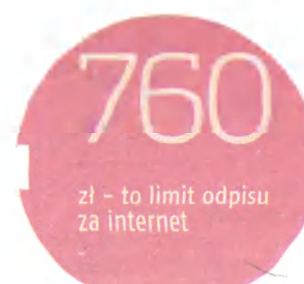
BAZA MINISTERSTWA FINANSÓW

Informacje na temat polskiego systemu podatkowego i poszczególnych podatków publikowane są na stronie internetowej finansse.mf.gov.pl prowadzonej przez Ministerstwo Finansów. W dziale „ABC Podatków” można znaleźć między innymi wiarygodne, ogólne informacje o polskim systemie podatkowym, uprawnieniach i obowiązkach podatnika, rejestracji podatników, tabelę stawek odsetek za zwłokę od zaległości podatkowych (również tabelę stawek obniżonych), wykazy umów podatkowych. Znajdują się tam również dane dotyczące preferencji podatkowych w naszym kraju oraz Krajowej Informacji Podatkowej, gdzie bezpłatnie wyjaśnią Twoje wątpliwości.

TU BEZPŁATNIE POMOGĄ

Numery infolinii Krajowej Informacji Podatkowej: z telefonu stacjonarnego - 801 055 055, z komórkowego - 22 330 03 30, od poniedziałku do piątku w godzinach 7.00-18.00.

Agnieszka Domka-Rybka
Katarzyna Borek



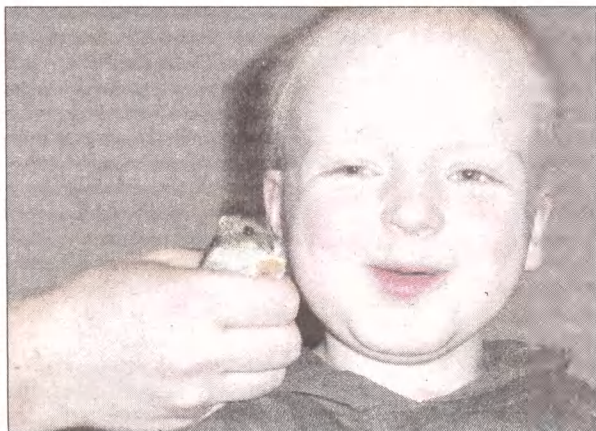
760 zł – to limit odpisu za internet



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

Galeria naszych ulubieńców

Tu jest miejsce na zdjęcie twojego psa, kota, chomika, żółwia czy innego zwierzaka, 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.



– Mój chomik nazywa się Felek. Dostałem go na siódme urodziny od mamy, taty i siostry. Od tego czasu Felek jest naszym domowym pupilem. Uwielbia jeść słonecznik prażony, sam go wyluskuje z łupinek. Chętnie jeździ na kołowrotku i biega w swej kuli po mieszkaniu. O możliwości przedstawienia wam Felka dowiedziałem się, kiedy byłem u babci i dziadka w Smołdzinie na feriach zimowych i czytałem „Głos” – przesłał Staś Janiszewski z Gdańska.

Fot. Czytelnik

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.



– Jasio to roczny, średniej wielkości piesek o ciekawym umaszczeniu. Jest bardzo radosnym i miłym pieskiem. Potrzebuje jeszcze dużo uwagi i cierpliwości, ale jest jeszcze bardzo młodziutki i szybko się uczy. Jest zaszczepiony, odrobaczony, ma książeczkę zdrowia. Jasia można adoptować normalnie lub wirtualnie, przysyłając dla niego karmę, w zamian będziemy wysyłać co jakiś czas zdjęcia pieska i informację o nim. Kontakt w sprawie adopcji – 728 732 825, e-mail: tola999@o2.pl. Warunkiem adopcji jest podpisanie umowy adopcyjnej.

Fot. Czytelnik



– Beza to średniej wielkości 1,5-letnia suczka. Wesółka i energiczna. Lubi długie spacerować, jest wdzięczna za każdą poświęconą jej chwilę, dobrze dogaduje się z innymi psami, w domu jest bardzo grzeczna. Umie chodzić na smyczy, przybija piątkę na komendę. Jest zaszczepiona, odrobaczona, posiada książeczkę zdrowia. Kontakt w sprawie adopcji – 728 732 825, e-mail: tola999@o2.pl

Fot. Czytelnik

Nasz ziemniak: król obiadu

KUCHNIA Do Polski sprowadził je Jan III Sobieski. Są najbardziej wszechstronnie wykorzystywanym warzywem w polskiej kuchni. Mowa o ziemniakach.

Bogna Skarul

bogna.skarul@mediaregionalne.pl

Polacy już dawno pokochali ziemniaki. Najczęściej jedzą je na obiad razem z mięsem i innymi jarzynami. A najbardziej popularną potrawą polską jest kotlet schabowy z ziemniaczkami własnie i surówką.

Gotujemy je na małym ogniu około pół godziny. Odciekamy i podajemy na stół. Ale jak na obiad podać ziemniaki inaczej, aby zachwycić rodzinę? To wcale nie jest trudne. Znam kilka sposobów.

Pieczone w łupinkach

To nad wyraz proste danie. Gdy kupujemy ziemniaki, staramy się wybierać jak najmniejsze okazy. Im mniejsze, tym smaczniejsze. W domu dokładnie je myjemy i kroimy na połówki. Wcześniej jednak trzeba przygotować blaszkę. Na jej dnie wylewamy ze trzy łyżki oliwy i specjalnym pędzelkiem do smarowania rozsmarujemy ją po całej powierzchni.

Ziemniaki układamy na oliwie łupiną do dołu, aby powstała na blaszce jedna warstwa. Posypujemy ją solą,

pieprzem, polecam dodać tymianek, rozmaryn, bazylię i szalwię. Lekko skrapiamy oliwą. I do pieca.

Jeśli jedna warstwa na blaszce to za mało na posiłek, możemy położyć drugą, ale wcześniej musimy pamiętać o przyprawach na tej dolnej.

W piekarniku nagrzanym na 180 stopni Celsjusza pieczemy ziemniaki przez około 25 minut. Po czym dużą łyżką mieszamy i jeszcze raz wstawiamy do piekarnika na kolejne 20 minut. Uwaga, ziemniaki muszą się piec dłużej, niż gotować. Co najmniej 40 minut (ale czas pieczenia zależy od gatunku). W sprzedaży są gotowe mieszkanki przypraw do ziemniaków, które idealnie nadają się do przyprawienia.

Gotowane i pieczone

Kartofelki gotujemy w łupinkach, ale nie do momentu, aby były niemal rozsypane. Po ugotowaniu muszą być lekko twarde. Gdy ostygną, obieramy je z łupiny i obtaczamy w oliwie (można je położyć na blaszce i polać oliwą). Wtedy też dodajemy

przyprawy: oprócz soli i pieprzu dobrze dodać tymianek i szalwię. Tym, którzy lubią pikantne potrawy, polecam posypanie kartofelków pokrojoną papryczką chili i kawałkami czosnku.

Całą blaszkę wstawiamy do piekarnika i obserwujemy, w którym momencie na ziemniakach pojawi się zarumieniona skórka. Jeśli kartofelki zaczynają być już tak lekko brązowe, możemy je podawać.

Ziemniaki pieczone w tłuszczu

Choć to stosunkowo niezdrówka potrawa, to niesamowicie smaczna. Do pieczenia ziemniaków wykorzystuje się bowiem tłuszcz pozostały po upieczeniu różnych mięs. Najsmaczniejsze są kartofelki pieczone w tłuszczu z kaczki. Ale uwaga, tak pieczonych ziemniaków dodatkowo nie przyprawiamy, bo w tłuszczu z mięsa na pewno jest już wystarczająca ilość soli i innych przypraw.

Co jest w ziemniaku

Ziemniaki dostarczają nam sporo minerałów i witamin. Ponadto są lekkostrawne, a zawarte w nich związki są łatwo przyswajalne. Zawierają więcej witaminy C niż jabłko i dynia. W ziemniakach są też witaminy A, B1, B2, B3, B6 i PP. Jest ich niewiele, ale że ziemniaki jadamy dość często, to są ich ważnym źródłem. Bulwy ziemniaka zawierają błonnik, który ułatwia trawienie, pomaga w walce z nadwagą i obniża poziom cholesterolu. Prawie nie zawierają tłuszczu i dostarczają mało kalorii – 77 kcal w 100 g. Do tego mają właściwości zasadowe, dzięki czemu równoważą kwasotwórcze oddziaływanie na organizm mięsa, z którym je zwykle podajemy. Ziemniaki mają sporo potasu obniżającego ciśnienie krwi oraz magnez, który jest budulcem zębów i kości, poprawia przemianę materii, łagodzi stany zmęczenia i stres. Mają też nieco wapnia, żelaza i fosforu. Ciekawostką jest, że stare ziemniaki są bardziej kaloryczne, niż młode, ale mają mniej witaminy C. Za to zawierają więcej potasu i fosforu, witamin B1 i B6.



Ziemniaki pieczone są tak smacznym daniem, że można je podawać nie tylko jako dodatek do mięs, ale i jako osobne danie. Najlepiej smakują z surówkami.

Wychowanie

Komu o tym powiedzieć, jak się zachować



Bogna Skarul

bogna.skarul@mediaregionalne.pl

Problem narkotyków w szkołach istnieje i nie możemy na to przemykać oczu. W jaki sposób powinniśmy się zachować? To zależy od sytuacji. Na pewno trzeba zacząć od szczerzej rozmowy z dzieckiem.

Nie wiem, co mam zrobić z tą Kaśką – przyznała mi się moja przyjaciółka, matka 15-letniej Kaśki.

– Czym znowu ci ta twoja córka podpadła? – zapytałam.

– Ona może mi nie podpadła, tylko nie wiem, jak jej pomóc – przyznała się mama nastolatki.

– Ale w czym problem? – naciskałam.

– Ona ma koleżankę, która – jak to Kaśka mówi – bierze narkotyki – wypluła z siebie moja przyjaciółka,

a ja czułam, że ta jej wypowiedź dużo ją kosztowała.

– To problem – przyznałam, ale od razu zapytałam: – Dlaczego tak to martwi Kaśkę?

– Bo ona nie wie, jak ma się zachować – przyznała mama 15-latki.

– Czyli czy ma też brać dla towarzystwa? – zapytałam trochę zdziwiona.

– Nie. To nie o to chodzi – ofuknęła mnie moja przyjaciółka.

– To o co?

– O to, że ona nie wie, jak ma się zachować – odparła mama Kaśki. – I przyznam ci się szczerze, że ja też nie wiem, jak się mam zachować w tej sytuacji.

– A co już zrobiłaś? – próbowałam ustalić, na czym stoimy.

– Właściwie nic – odrzekła mama Kaśki i przyznała, że od wczoraj ją to gryzie, bo właśnie wczoraj się dowiedziała i że od tego nie może zasnąć.

– Przyznam, że nie jest to łatwa sytuacja – westchnęłam, bo sama chciałam zebrać swoje myśli.

– Więc widzisz, że jestem w kłopotcie – wydusiła z siebie moja przyjaciółka.

– I wcale ci tego nie zadroszczę – przyznałam.

– Ale wiem, co powinnaś zrobić w pierwszym rzędzie.

– No co? – spytała zaciękawiona mama Kaśki.

– Powinnaś przede wszystkim porozmawiać ze swoją córką – powiedziałam.

– Wszystkimi możliwymi sposobami powinnaś się dowiedzieć, czy to branie narkotyków nie jest przypadkiem też domeną twojego dziecka.

– Ale jak to zrobić? – moja przyjaciółka wyglądała na zagubioną.

– Szczerą rozmową przede wszystkim – podpowiedziałam. – Jeśli będziesz miała jakiegokolwiek wątpliwości, to trudno, możesz zgłosić się z nią na badanie moczu.

– Nie. Kaśki to nie dotyczy – odparła mama nastolatki.

– Przecież to ona właśnie przyszła do mnie z problemem. Ona mnie zapytała, jak ma się zachować.

– I co jej poradziłaś? – doppytywałam.

– Jeszcze nic. Muszę sobie to wszystko przemyśleć. I postanowiłam, że właśnie ciebie zapytam – przyznała się moja przyjaciółka.

– No tak. Wiem, że to kłopot. Wiem też, że nie wiadomo, jak właściwie Kaśka ma się zachować. Bo jak pójdziesz z tym problemem do wychowawcy, to też mogą być problemy – stwierdziłam. – Nie wiadomo, jak wychowawca się zachowa, a później Kaśka może mieć w klasie problemy.

– No właśnie – przytaknęła mi mama 15-latki. – A co ty byś zrobiła na moim miejscu? – zapytała teraz wprost.

– Wiesz, ja bym chyba skontaktowała się z rodzicami tej dziewczynki – podpowiedziałam. – Ta rozmowa z rodzicami powinna być zasadnicza, a jednocześnie delikatna – poradziłam. – Powiedziałabym, że ja na ich miejscu chciałabym wiedzieć o czymś takim, jeśli dotyczyłoby to mojego dziecka! Zwróciłabym też uwagę na konsekwencje. I podkreśliłabym, że narkotyki to poważna sprawa.

– Wiesz, Kaśka mówi, że ona nie bierze tak w ogóle, tylko od czasu do czasu – uściśliła mama nastolatki.

– Ale to nie znaczy, że nie należy reagować – stwierdziłam. ■

Baba swoje, Dziad swoje

Mój dzień, twój dzień, zróbmy sobie nasz dzień

Anna Czerny-Marecka

anna.czerny-marecka

Dziad: – Moja Drogo Żono, składając Ci życzenia z okazji Międzynarodowego Dnia Kobiet jednocześnie w imieniu mężczyzn całego świata protestuję przeciwko zanizaniu znaczenia naszej płci.

Baba: – A tak konkretnie, Marecki, to o co ci chodzi?

Dziad: – O to, co jak byk stoi w kalendarzu. Zobacz: sobota, 8 marca – Międzynarodowy Dzień Kobiet, poniedziałek, 10 marca – Dzień Mężczyzn. Różnica jest niby niewielka, ale jednak znacząca. Podpowiem, że chodzi o pierwsze słowo w nazwie naszego święta.

Baba: – Że międzynarodowy, a wasz nie? Oj tam, oj tam, to sprawiedliwość dziejowa. Odwet za całe wieki patriarchalizmu i niewolnictwa kobiet. Cieszyć się, że w ogóle macie taki dzień.

Dziad: – No wiesz! Łaski nie robicie. Jest w końcu to równouprawnienie, czy nie?

Baba: – Gdybyśmy tak na to patrzyli, to w poniedziałek z okazji waszego święta panie powinny się zataczać po ulicach, trzymając w rękach lekko zwiędłe goździki. Tak to kiedyś wyglądało 8 marca, tylko że to panowie tak czcili ten dzień. Do goździka była obowiązkowo para rajstop albo mydelko. Takie prezenty przynosiła z pracy mama. Hm, co my



wam powinnyśmy dawać w wasz dzień? Parę skarpet?

Dziad: – Ty opowiadasz o jakichś przedpotopowych czasach. Teraz to kobiety 8 marca idą do SPA.

Baba: – I bardzo dobrze. W ramach równouprawnienia mogę zafundować ci saunę. A już tak na poważnie, to zawsze miałam mieszane uczucia co do takich dziwnych okazji. W kalendarzu jest pełno kuriozalnych świąt-nieświąt: dzień sprzątania biurka, orgazmu, stanika czy dziewczę.

Dziad: – Przynajmniej jest zabawnie. Pomyśl na przykład, jak wiele okazji do świętowania może mieć zakonnica przywiązująca dużą wagę do porządku na biurku: jako kobieta, jako dziewczyna, jako porządnicka. I na pewno też Dzień Stanika będzie jej, bo chodzenie bez biustonoszy już dawno, niestety, wyszło z mody, a nawet gdyby nie, to nosi go, zważywszy na klauzurę, skromność i obyczaje.

Baba: – No widzisz, jakie to absurdalne? A wracając do twojego protestu z początku tej naszej okolicznościowej rozmowy, to proponuję kompromis. Dajmy sobie spokój z sobotą i poniedziałkiem, za to w niedzielę zróbmy sobie własny osobisty Dzień Dziada i Baby. Co ty na to?

Dziad: – A ja na to jak na lato.

Rozmawiali niekoniernie poważnie:

ANNA CZERNY-MARECKA
ZBIGNIEW MARECKI

Recenzja

Coś dla chłopców i coś dla dziewczynek, albo odwrotnie



Dzisiaj wyjątkowo prezentujemy dwa, a nie jeden, tytuły. Ponieważ w sobotę mamy Międzynarodowy Dzień Kobiet, a w poniedziałek Dzień Mężczyzn, wybrałam dla Państwa jedną książkę trafiającą w gusta pań, a drugą – dla panów, chociaż oczywiście tak naprawdę obie są dla wszystkich.

Pierwsza pozycja to powieść „Kilka przypadków szczęśliwych” Magdaleny Zimnej-Louis. Jej bohaterka Emma Duda ma polskiego ojca i angielską matkę. Jest policjantką i w wyniku wieku przypadkowych i nieprzypadkowych wydarzeń, a przede wszystkim z powodu tendencji do złego lokowania uczuć, emigruje z Wielkiej Brytanii do Polski.

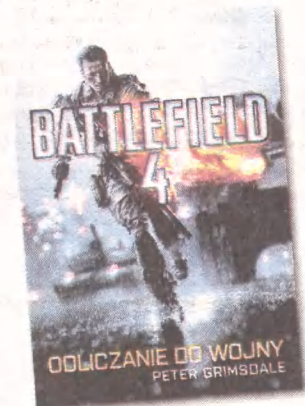
Powieść jest wielowątkowa, autorka swobodnie przechodzi z przeszłości do teraźniejszości, od jednej historii do drugiej, od jednego bohatera, do drugiego. Żeby pokazać, jak dziwnie splatają się ludzkie losy i jak wielką rolę odgrywa w nich przypadek, konsekwentnie stosuje tak lubiany przez osoby uczące się angielskiego tryb przypuszczający, poczynając od intrygującego początku: „Gdyby Damian Rogalik w wigilijną noc nie został zamordowany na parkingu klubu tenisowego w północnej części Londynu, a Monta Kolaczenko nie straciła życia w wyniku podejrzanego igraszki, nigdy nieokreślonej jako czynność seksualna, ja, Emma Duda, nie wyemigrowałabym do Polski”.

Co jeszcze może się w tej powieści podobać? Świetna charakterystyka polskiej, brytyjskiej i emigracyjnej społeczności, olbrzymia dawka humoru i pełnokrwiste postaci, w tym kilka czarnych charakterów i szmeranych typów. Poza tym opowieść ma dobre tempo, narracja jest logiczna, czytelnik czuje się zaciękawiony, co też jeszcze się wydarzy, a wątek ro-

mansowy jest podlany lekkim erotycznym sosem.

Druga książka jest z zupełnie innej bajki. „Battlefield 4. Odliczanie do wojny” Petera Grimsdale’a to powieść sensacyjno-szpiegowska. Zaczyna się od totalnej masakry, gdy amerykańscy marines pod wodzą Laszlo Kovica, tajnego agenta CIA, próbują wywieźć z Korei Północnej programistę znającego tajniki północnokoreańskiego programu nuklearnego. Wszyscy poza Kovicem giną. On cudem wraca do Szanghaju i chce się dowiedzieć, kto zdradził ich misję. Szybko przekonuje się, że jest przeznaczony do odstrzału. Nie zważając na rozkazy swoich szefów z CIA tworzy własną grupę z Chińczyków (hakera, włamywacza i snajpera). Z ich pomocą odkrywa spisek sięgający najwyższych władz USA i Chin.

Czyta się jednym tchem,



bo akcja toczy się szybko, a postaci zapadają w pamięć, więc w połowie książki nie trzeba wracać do wcześniejszych stron, żeby przypomnieć sobie, z kim akurat mamy do czynienia. Oczywiście trup ściele się gęsto, a Kovic wychodzi cało z niesamowitych opresji i jest to nawet przez autora uprawdopodobnione. Dobra rozrywka.

ANNA CZERNY-MARECKA

Zdobądź książkę, wysyłając SMS

Dla naszych czytelników mamy trzy egzemplarze powieści „Kilka przypadków szczęśliwych” Magdaleny Zimnej-Louis, wydanej przez wydawnictwo Prószyński i S-ka, oraz książki „Battlefield 4. Odliczanie do wojny” Petera Grimsdale’a, wydawnictwa Insignis. Żeby zdobyć pierwszy tytuł, trzeba podać hasło: Wyspy. Żeby zdobyć drugą książkę, trzeba podać hasło: Korea.

Należy je wysłać SMS-em na nr 72466, w treści wpisując: GP.KS hasło. Koszt SMS-a to 2,46 zł z VAT. Czekamy do północy z poniedziałku na wtorek.

Napisz do nas lub zadzwoń

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

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

Dla szukających i dających pracę

SZANSA Po raz dwunasty na Politechnice Koszalińskiej odbędą się Targi Pracy skierowane do obecnych i byłych studentów.

Sylwia Zarzycka

sylwia.zarzycka@pk24.pl

– W tym roku na targi zapraszamy także osoby, które nie mają wyższego wykształcenia, a np. średnie techniczne, i są bez pracy – mówi Katarzyna Kowalczyk z Biura Karier Politechniki Koszalińskiej, które razem ze Stowarzyszeniem Millennium organizują Targi Pracy. Co roku przyjeżdża na nie kilkudziesięciu pracodawców.

– Mamy już 20 zgłoszeń od potencjalnych pracodawców – dodaje Katarzyna Kowalczyk.

Kto nie będzie miał kłopotów ze znalezieniem zatrudnienia? Najwięcej ofert dotyczy branży informatycznej. Poszukiwani są przede wszystkim programiści, szczególnie ci, którzy potrafią swobodnie poruszać się w aplikacjach mobilnych. Już są także oferty

pracy od firm ubezpieczeniowych, a także w branży budowlanej. – Niestety, dla humanistów propozycji jest znacznie mniej – mówi Katarzyna Kowalczyk. Co ważne, regułą się staje, że dla pracowników nie ma znaczenia, czy zatrudniają mężczyznę, czy kobietę a liczy się wiedza i umiejętności.

A jakiego pracodawcy szukają potencjalni pracownicy? W przypadku pierwszej pracy nie ma znaczenia, czy firma jest duża czy mała. Ważniejsze są zarobki. – Ale na ten temat pracodawcy rozmawiają już bezpośrednio z kandydatami – mówi Katarzyna Kowalczyk. – Jest też spora liczba studentów, którzy szukają pracy przed zakończeniem studiów, i dla nich liczy się przede wszystkim to, czy będą mogli pogodzić pracę z nauką.

Do targów będzie można się przygotować, komple-

tując dokumenty i przygotowując profesjonalne CV. 12. marca od godz. 10 do 14 w: Biurze Karier Politechniki Koszalińskiej (przy ul. Rejtana 17 - sala nr 2), Północnej Izbie Gospodarczej w Koszalinie przy ul. Przemysłowej 8 (pokój nr 106) oraz w Powiatowym Urzędzie Pracy w Koszalinie przy ul. Racławickiej 13 (sala nr 111) korzystając z pomocy doradców zawodowych będzie można sprawdzić poprawność swoich dokumentów aplikacyjnych.

– Ten dzień nazwalimy Dniem Świątecznych CV. Chcemy pomóc tym, którzy być może po raz pierwszy muszą uporać się z dokumentami. Jeśli ktoś nie będzie mógł być obecny na Targach, będzie mógł dokumenty zostawić nam, a my je prześlemy dalej – mówi Katarzyna Kowalczyk.

Targi

■ XII Akademickie Targi Pracy Politechniki Koszalińskiej odbędą się 20 marca w holu głównym Politechniki Koszalińskiej przy ul. Śniadeckich 2 w Koszalinie. Rozpoczną się o godzinie 10. Potrwają do godziny 14.30. W poprzedniej edycji targów udział wzięło prawie 30 firm oraz blisko 2,5 tysiąca osób poszukujących pracy.

Stypendium pomoże w studiach

UCZELNIA Na 27 kierunkach technicznych, ekonomicznych, humanistycznych i artystycznych.



O tym jak wygląda uczelnia „od kuchni” można było przekonać się podczas niedawnych dni otwartych. Fot. Adam Paczkowski PK

Nagrodą w „Biegu po Indeks” są trzy stypendia. Dostają je ci spośród laureatów konkursu, którzy zdecydowali się na studia na Politechnice Koszalińskiej.

Co potencjalnym studentom oferuje uczelnia?

Dziś kształci ona dziesięć tysięcy studentów na 27 kierunkach technicznych, ekonomicznych, humanistycznych i artystycznych. Studenci zdobywają tytuły zawodowe i stopnie naukowe: licencjata, inżyniera, magistra i magistra inżyniera oraz doktora.

Uczelnia ma cztery wydziały i cztery instytuty:

■ Wydział Inżynierii Lądowej, Środowiska i Geodezji;

■ Wydział Elektroniki i Informatyki;

■ Wydział Mechaniczny;

■ Wydział Nauk Ekonomicznych;

■ Instytut Technologii i Edukacji;

■ Instytut Neofilologii i Komunikacji Społecznej;

■ Instytut Polityki Społecznej i Stosunków Międzynarodowych;

■ Instytut Wzornictwa.

Jej niewątpliwym atutem są trzy nowoczesne kampusy (przy ulicach: Kwiatkow-

skiego, Racławickiej i Śniadeckich).

Uczelnia zapewnia studentom dobrze wyposażone pracownie i laboratoria, co jest szczególnie ważne w kształceniu przyszłych inżynierów.

Aktywnie działają tutaj również rozmaite koła i organizacje studenckie, w tym między innymi studenckie studio radiowe i studio telewizyjne, klub wspinaczkowy, klub tańca, grupy fotograficzne, redakcje gazety i portalu studenckiego.

(ZAS)

Największe
12targi
pracy
20 marca 2014
POLITECHNIKA KOSZALIŃSKA
ul. Śniadeckich 2, Koszalin
godz. 10.00-14.30
w Zachodniopomorskim
- znajdź najlepszych pracowników
zgłoszenia firm: dla swojej firmy!
e-mail: biuro.kariera@pk24.pl
tel. (94) 34 78 928
targipracy.koszalin.pl

ZESTAW TEMATÓW – II EDYCJA 2014 „BIEGU PO INDEKS”

Zadania ćwiczeniowe z matematyki

1. Dany jest ciąg, którego n -ty wyraz określony jest wzorem:

$$a_n = \binom{100}{n} \cdot (\sqrt{3})^n \quad \text{dla } n = 0, 1, 2, \dots, 100.$$

Wyznaczyć największy wyraz tego ciągu.

2. Obliczyć sumę pierwiastków równania

$$9^x + 4^x = \frac{5}{2} \cdot 6^x.$$

3. Na płaszczyźnie XOY naszkicować zbiór punktów, których współrzędne spełniają nierówność:

$$(y - x^2)(y + x - 2) \leq 0.$$

4. Tworząca stożka jest o 4 dłuższa od jego wysokości i jest nachylona do płaszczyzny podstawy pod kątem, którego

cosinus jest równy $\frac{\sqrt{5}}{3}$. Obliczyć objętość i pole powierzchni całkowitej tego stożka.

5. Dana jest funkcja określona wzorem

$$f(x) = |x - 2| + |2x - 2| + 3.$$

Naszkicować jej wykres w przedziale $I = \langle -2, 3 \rangle$. Wyznaczyć zbiór wartości tej funkcji w przedziale I.

Zadania ćwiczeniowe z fizyki

1. Kulka o masie 0,1 kg z tworzywa sztucznego o dużej gęstości doznaje w wodzie siły wyporu równej trzem czwartym jej ciężaru. Strumień wody opływający tę kulę z prędkością 1 m/s wywiera na nią siłę 2,5 N a siła ta jest proporcjonalna do szybkości opływania. Jaka jest prędkość końcowa tej kuli tonącej swobodnie w wodzie?

2. Z niezakręconego dokładnie prysznica wiszącego 2 m nad dnem wanny kapią krople w regularnych odstępach czasowych. Jednocześnie gdy pierwsza kropla uderza o wannę to czwarta odrywa się od prysznica. Oblicz jak wysoko znajduje się wtedy druga i trzecia kropla. Jaki jest stosunek odległości między kroplami?

3. Jaka musi być minimalna moc pompy, jeżeli podczas wypompowywania wody z piwnicy węzłem o średnicy 2,5 cm, wypływa ona z prędkością 6 m/s. Poziom wylotu znajduje się 3 m ponad poziomem wody.

4. Pompa próżniowa AT4 produkowana przez koszalińskie zakłady TEPRO ma tzw. szybkość pompowania wynoszącą 4 m³/h.

http://www.tepro.com.pl/produkty.php?prod_id=22&id=30

Jeżeli ciśnienie w odpompowywanym zbiorniku nie przekroczy pewnego zakresu można tę szybkość uznać za stałą. Uznajmy, że tak właśnie jest. Ile gazu przepływa przez nie szczelności zbiornika (w cm³/min), jeżeli w zbiorniku panuje ciśnienie 8 hPa.

Wskazówka: Szybkość pompowania (pompy) odnosi się do gazu pod ciśnieniem panującym w zbiorniku a przepływ przez nie szczelności odnosi się do ciśnienia atmosferycznego – przyjmijmy 1000 hPa.

5. Rurka Venturiego lub inaczej rurka Venturiego to bardzo sprytne urządzenie do pomiaru prędkości przepływu cieczy i gazów, oparte o równanie Bernoulliego i pomiaru różnicy ciśnienia pomiędzy zwężoną a niezwążoną częścią rurki (przykład na fotografii – mierniki ciśnienia podłącza się do widocznym mosiężnych króćców). Zadaniem dla konkursowiczów niech będzie zapoznanie się zasadą działania rurki Venturiego i wyprowadzenie wzoru na objętościowe natężenie przepływu.



Zadania ćwiczeniowe z informatyki

1. Na zajęciach, z teoretycznych podstaw informatyki, wykładowca zapisał na tablicy trzy liczby: 2368, 6C16, 1110102 i stwierdził, że na osi liczbowej dane liczby opisują punkty, które obrazują odcinek linii prostej ze wskazanym środkiem. Uzasadnij, czy stwierdzenie nauczyciela na sens?

2. Orkiestra symfoniczna uczelni co roku szuka wśród nowych studentów utalentowanych muzyków. Warunkiem przyjęcia do orkiestry jest umiejętność grania na dwóch instrumentach. W tym roku do orkiestry przyjęto Bartka, Szymka i Włodka. O tych muzykantach wiadomo, że potrafią oni grać na skrzypcach, flecie, klawecie, oboju i trąbce, oraz że:

1. Szymek jest z nich najwyższy.
2. Ten który gra na skrzypcach jest mniejszy od tego który gra na flecie.
3. Ten kto gra na skrzypcach i flecie oraz Bartek uwielbiają pizzę.
4. Kiedy pomiędzy altystą a trąbaczem była sprzeczka, Szymek ich pogodził.
5. Bartek nie umie grać ani na trąbce, ani na oboju.

Na jakich instrumentach gra każdy z chłopaków?

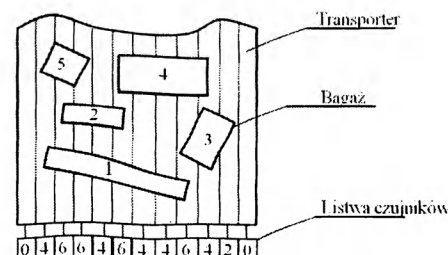
3. Monika jest zafascynowana mówieniem wspan. Przygotowuje się do lokalnego konkursu, w którym zmierzy się z innymi uczestnikami w tej niesamowitej dziedzinie. Zaproponuj kod aplikacji, który pomoże Monice przygotować się do konkursu. Aplikacja powinna wczytywać łańcuch tekstowy, a następnie wyświetlać go w odwrotnej kolejności.

4. Daria dostała się na informatykę na Politechnice Koszalińskiej. Pewnego lipcowego dnia przyjechała do Koszalina by złożyć dokumenty w komisji rekrutacyjnej i uzyskać informację na temat możliwości zamieszkania w akademiku. Po załatwieniu wszystkich spraw, by skorzystać z pięknej nadmorskiej pogody, postanowiła udać się do Mielna i spędzić trochę czasu nad morzem. Jako środek transportu miała do wyboru kilka opcji (tabela). Zależało jej na jak najkrótszym czasie podróży i jak najmniejszych kosztach. Zaproponuj rozwiązanie optymalne ze względu na kryterium czasu i kosztów.

Możliwe warianty	Czas przejazdu [minuty]	Koszt przejazdu [zł]
Pociąg	15	10
Autobus	25	15
Autostop	45	5
Taksówka	20	50

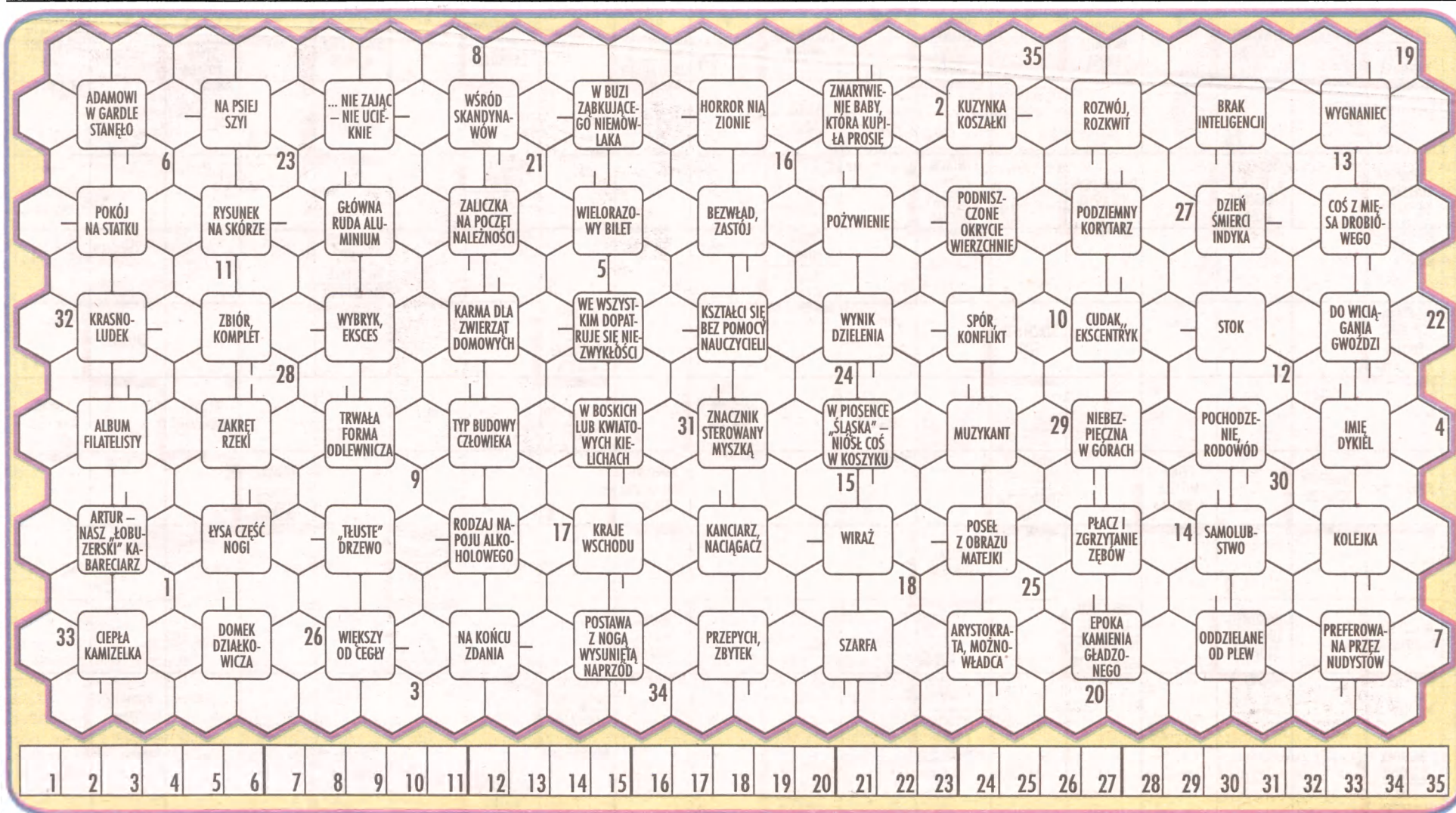
5. Nad przesuwającym się taśmowym transporterem bagażu rozmieszczono listwę 12 czujników reagujących na skok natężenia odbitego światła. Czujniki zliczają wszystkie tego typu skoki (impulsy) zarówno związane z wejściem, jak i wyjściem (w jego strefę) zliczanego bagażu. Zasadę działania tego typu pomiaru ilustruje poniższy rysunek, przykładowo drugi czujnik od lewej krawędzi ma wartość 4 gdy w jego strefie znalazły się bagaże 1 i 5.

Opracuj algorytm (metode), który na podstawie wskazania listwy czujników (np. [0 4 6 6 4 6 4 4 2 0]) pozwoli określić liczbę bagażu na transporterze. Dla uproszczenia przyjmij, że wszystkie bagaże mają kształt prostokątów i nie nakładają się na siebie.



Autor zadań: HELLES

1. Wirówka panoramiczna



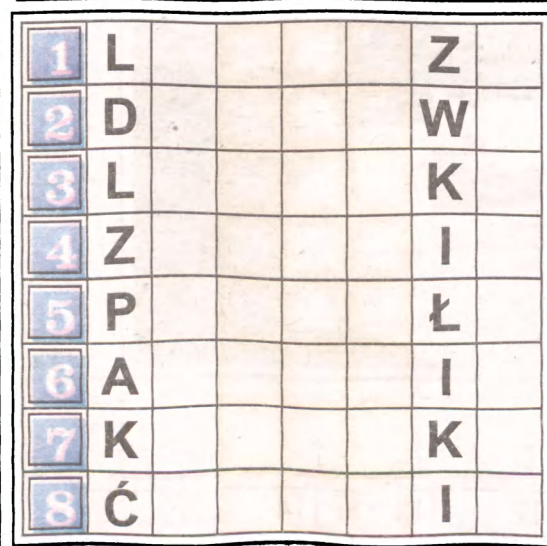
Litery z ponumerowanych pól utworzą rozwiązanie – przysłowie polskie

2. Metamorfoza

Aby **CHOMIK** mógł zgromadzić **ZAPASY** na zimę, należy sześciokrotnie zmienić literę z zaznaczonego pola na inną, a następnie przez anagramowanie utworzyć nowe słowo i wpisać je pod poprzednim. Wszystkie wyrazy przejściowe są rzeczownikami pospolitymi. Znaczenie ich (w przypadkowej kolejności): koń, że pożał się Boże ❖ cyklistówka lub niewidka ❖ roślina uprawiana w ogrodach i parkach, zwana też mietelnikiem („i kocha” po przestawieniu) ❖ górska kuzynka kozy ❖ rębacz albo słaby piłkarz. Litery w kolorowych polach, czytane rzędami utworzą rozwiązanie.



4. Logogryf



Litery w kolorowych polach, czytane rzędami, utworzą rozwiązanie.

- 1) cukier mlekowy.
- 2) pełno w niej żołądzi.
- 3) dawna nazwa Martwej Wisły.
- 4) jarzeniec, „zręczna” rybka akwariowa z rodziny kęsaczowatych.
- 5) przy jej ujściu leży Kaliningrad.
- 6) tkanina bawełniana przyjemna w dotyku.
- 7) erytrocyt albo leukocyt.
- 8) lekki ból zęba lub palenie papierosów.

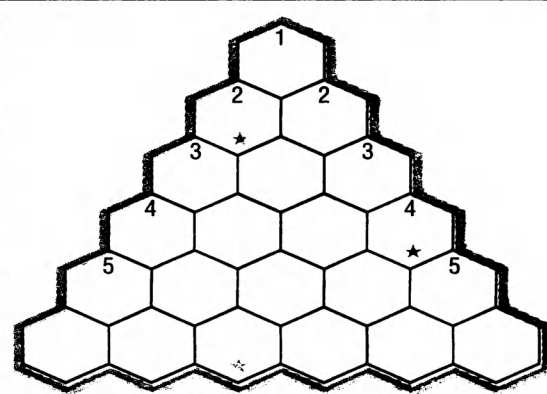
Rozwiązania zadań

1. Dłuzej świat zima ziębi, niż lato zagrzewa. 2. Kokoszka. 3. Kartliki. 4. Kto broni winnego, sam winien. 5. Irena Santor – piosenkarka.

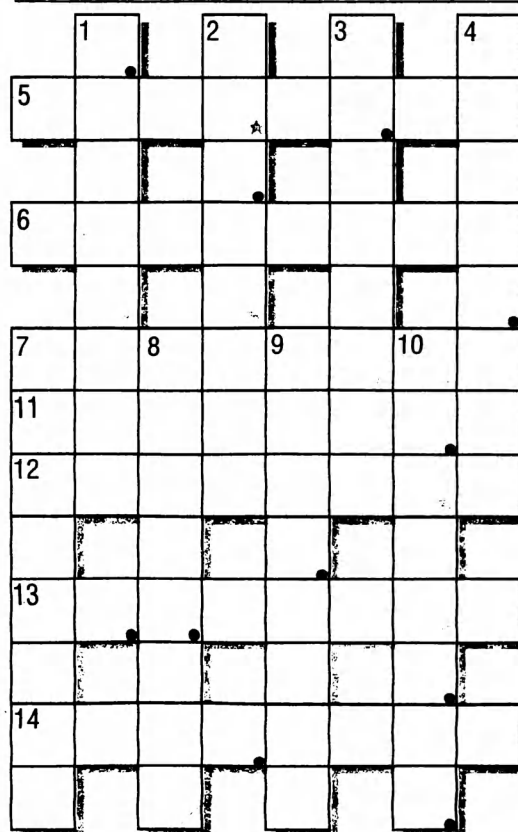
3. Magiczny ukośnik sylabowy

Sylaby w polach zaznaczonych gwiazdką, czytane rzędami, utworzą rozwiązanie.

- 1) likwidacja kartelu przez podział na mniejsze jednostki gospodarcze.
- 2) wieża stosowana w produkcji sody przemysłowej.
- 3) płytkie, sznurowane obuwie płócienne, na gumowej podeszwie.
- 4) cukierki na patykach.
- 5) korek drogowy.



5. Krzyżówka



Litery w polach z gwiazdką oraz z kropką, czytane osobno rzędami, utworzą rozwiązanie.

POZIOMO: 5) aromatyczna substancja występująca w owocach wanilii, 6) drewniany uchwyt siekiery, łopaty itp., 7) ostro wydłużająca się różnica, 11) miejscowość na wschód od Kalisza, znana z fabryki mebli, przetwórci owoców i warzyw oraz tkalni wyrobów artystycznych, 12) psy szczekają, a ona jedzie dalej, 13) pisarz używający w swych utworach wulgarnych wyrazów i zwrotów, 14) szkicowa mapa sporządzona w terenie na podstawie pomiarów busołą, krokami itp.

PIONOWO: 1) coś z rozrywek umysłowych, 2) imię Villas albo Bieleckiej, 3) zła opinia, 4) koperta lub karta pocztowa z wydrukowanym znaczkiem opłaty, 7) kura lub kurka wodna, 8) opowiada przebieg akcji, 9) ośliczka, podwój albo stonoga, 10) najstarsza w grupie.

KRZYŻÓWKA PANORAMICZNA

ŁAGODZI OBYCZAJE WÓDKA Z TRAWKA	LOKATORZY CHLEWA	CHŁODEM NAS WITA I ROSĄ	TOMASZ, ZNANY PIĘKARZ I TRENER	ZANIEDBANE WŁOSY	20 RAZ DAWNY PO- JAZD KONNY	NIEPROSZONY GOŚĆ ZA SKÓRĄ	STOI PRZED WYDRĄ I MA- JEWSKIM	SĄCEK STAŁA POSADA	MA SKRZYD- ŁĄ, ALE NIE LATA
	26		22	STRÓJ, SZATA		30		6	
ZAPOBIEGA KOŁYSANIU SIĘ STATKU	MIEJSCE PO- BYTU PRZE- STRASZONEJ DUSZY	ŚWIERK POD- HALAŃSKI	CENTRUM ATOMU WSTĘGOWY MINERAŁ	PTAK ŁOWNY RZĄDY TYRANA		PRZEPYCH, LUKSUS ZGRANA CZWÓRKA			
"Cd" DLA CHEMIKA RODZAJ KRUSZARKI			STRZELISTY STYL			5 ANTONIM UPADKU SAUDYJSKA WALUTA	PROWADZI „SZANSE NA SUKCES” PROCENTUJE		11 KRUSZEC
INACZEJ KIL	KUCHENNY TOPOREK	CZUŁE MIEJSCE ACHILLESA	PIĘKNY U KULTURYSTY STAROPOLSKI PAN	START SAMOŁOTU	AUTOR „DZWONÓW BAZYLEI” OŚMIESZA	PAŃSTWO NAD ZATOKĄ PERSKĄ	13	WŁOSKA PROMENADA	SŁODKI KARTOFEL
	9		RODZAJ LITERACKI			8	JEDNA Z ELEKTROD W OKNIE CELI		29
WIECZYSTA, TO HIPOTEKA	NISKOWE- LOWA STAŁ STOPOWA	ZBIEG OKO- LICZNOŚCI PIOSENKARKA LUB POŁMETAL	10 FLISAK WYSPI Z KUBĄ		NAUKA JĘZYKA OBCEGO	STAN DO WPADANIA STRESZCZE- NIE			PEWNOŚĆ SIEBIE
PRZODEK RODZINY UPAŁ, SPIEKOTA	28		OBJĘCIE WŁADZY PRZEZ BISKUPA	MOŻE BYĆ PRZECIW- GAZOWA	JAPOŃSKI TRUNEK	CZEŚĆ KADŁUBA STATKU	2	ZAWIJAJĄ DÓN STATKI	
			PONOĆ PRZYNOSI SZCZĘŚCIE	16					SPÓD NACZYNNIA
OCHRONIACZE NA NOGACH BRAMKARZA HOKEJOWEGO	GRA W FILMIE ALBO NA SCENIE	NA GŁOWIE BISKUPA REGUŁA, ZASADA	3	PTAK DRAPIEŻNY MYŚL PRZE- WODNIA	DWUKOŁOWY WOZ KO- CZOWNIKÓW		ZARAZA ŻELAZA	25	
				15		27	ŚRODEK BAKTERIO- BÓJCZY		14
AMERYKAŃ- SKIE „WOJE- WÓDZTWO”	BRYTYJCZYK LUB KOŃ INSTRUMENT WYROSTKA				NORMY WARTOŚCI		„ZAPALNY” SZNUREK		
		18	MORSKI „PARKING” KOLEJE ŻYCIA						4
ŁĄKA W ZA- KÓŁU RZĘKI PODOBNY DO ŁĄSICY			POTRAWA Z SUROWEGO MIĘSA	23	ORATOREM RACZEJ NIE BĘDZIE				
				7					
COŚ PIĘKNEGO	CZEŚĆ TWARZY	CIEŻKA – NA UGORZE	GATUNEK TAPIRA		JABŁKO STANEŁO MU W GARDŁE				
	17		FORMACJA DLA ROBERTA LEWANDOW- SKIEGO						
ŚPIEWANA POD OKNEM UKOCHANEJ ZBOCZE			21						
24			NISZCZY MINY MORSKIE						12
TANGO MARKA GRECHUTY			31	ZGROMADZE- NIE PROTE- STANTÓW		19	1		

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31

Litery z ponumerowanych pól utworzą rozwiązanie – przysłowie ukraińskie



Sycylijska Odyseja Kosmiczna

Po miesięcznej podróży kosmicznej na Ziemię powróciła włoska rurka z kremem, cannolo. Słynny przysmak z Sycylii wysłał do stratosfery czworo młodych mieszkańców tej wyspy. Rurka przyczepiona do sondy z balonem i kamerą była 29 768 metrów nad Ziemią. Wysłanie słodkiego symbolu Sycylii w tę niezwykłą podróż odbyło się w pełnym majestacie prawa, a zgodę na eksperyment wydało grupie młodych ludzi z miasta Enna tamtejsze dowództwo pułku lotniczego oraz Urząd Lotnictwa Cywilnego.

Film z lotu rurki z kremowym nadzieniem z sera ricotta, ozdobionej kandzowanymi wisienkami, bije rekordy popularności w internecie. Na ten oryginalny pomysł wpadło dwóch filmowców, którzy rzucając wyzwanie specjalistom z NASA i dzięki pomocy informatyka i elektrotechnika, umieścili cannolo na zbudowanej przez siebie sondzie z balonem wypełnionym helem. Na konstrukcji tej zamontowali małą kamerę z licznikiem wysokości i GPS-em, by zarejestrować całą trasę przelotu. PAP LIFE

Kolekcja „słowiańskiej” odzieży Cleo

Wokalistka Cleo, znana z przeboju „My Słowianie” stworzyła oryginalną serię bluz z kapturem i bluzeczek damskich. – Zawsze marzyłam o tym, żeby móc zaprojektować własną kolekcję ubrań – mówi gwiazda. Joanna „Cleo” Klepko żadnej pracy artystycznej się nie boi. Architekt krajobrazu, wokalistka, a teraz również... projektantka odzieży. Pod szyldem „Slavica” Cleo proponuje bluzy z kapturem i bluzeczki damskie w kolorach czarnym, szarym i białym z naniesionym wielobarwnym

logo, inspirowanym wzornictwem kurpiowskim. – Zrobiłam kolorowe, przyjemne w noszeniu ubrania, w których sama chciałabym chodzić – dodaje Cleo. Kolekcja „Slavica” jest już kolejną próbą zaistnienia Cleo w branży odzieżowej. Parę miesięcy temu artystka zaprojektowała oryginalną spódniczkę na potrzeby teledysku „My Słowianie”. Wraz ze wzrostem popularności piosenki pojawiło się zapotrzebowanie rynkowe na kreację jej wykonawczyni. Uszyte ręcznie spódniczki Cleo stały się hitem sprzedaży. PAP LIFE



FOT. PAP/STACH LESZCZYŃSKI

Nie jestem pracoholiczką

Pracuję sobie spokojnie w „Lekarzach” oraz w teatrze w Poznaniu i niech na razie tak zostanie. Nie jestem pracoholiczką – mówi Katarzyna Bujakiewicz

- Czy w związku z zainteresowaniem mediów czuje się pani jak gwiazda?
- Śmieję się z tego. Flesze, wywiady, to element naszej pracy. Kiedyś tego nie było. Zaczęło się przy „Magdzie M”. Nagle był wielki bum medialny i popularność była bardzo odczuwalna. Teraz już podchodzę do tego z dystansem.
- Jak widzowie „Lekarzy” odbierają panią na co dzień?
- Fani komentują życie naszych postaci, debatują, przejmują się. Dostaję informacje od widzów, że lubią oglądać nasz serial. To bardzo miłe.
- Za nami pierwszy odcinek czwartej serii serialu „Lekarze”. Co w tym sezonie wydarzy się w życiu pani bohaterki?
- Mój wątek jest bardzo zabawny. Jak zwykle mam wesoło z moim partnerem życiowym Danielem. Będziemy się teraz wozić drogimi samochodami, bywać w ekskluzywnych miejscach. Będzie wesoło.
- Czy dzięki udziałowi w „Lekarzach” nauczyła się



FOT. PAP/STACH LESZCZYŃSKI

pani czegoś związanego z medycyną?

- To nie jest pierwszy serial medyczny, w którym gram. Na pewno więc wiele się nauczyłam. Pewne tematy nie są mi obce. Bardzo cieszę się, że przy okazji mam też akcje edukacyjne związane z naszym serialem. Akcja „Lekarze ratują życie” dotyczyła transplantologii

i bardzo się z tego cieszę, ponieważ sama jestem potencjalnym dawcą szpiku. To część mojego życia. Najchętniej badałabym krew mojej córki bez przerwy. Wspomniałam, że przy okazji promocji serialu uczymy widzów m.in. pierwszej pomocy, tego, że przeszczepy nie boją, że trzeba się dzielić życiem. Nie bądźmy samolubami.

• Gdzie, oprócz „Lekarzy”, będziemy mogli zobaczyć panią w najbliższym czasie?

- Pracuję sobie spokojnie w „Lekarzach” oraz w teatrze w Poznaniu i niech na razie tak zostanie. Nie jestem pracoholiczką. Działalność charytatywna też zajmuje mi sporo czasu. Przede wszystkim jednak mam w domu trzyletniego człowieka, który potrzebuje mamy i myślę, że zaczęję zawodowo szaleć dopiero wtedy, gdy moja córka pójdzie do szkoły. Córeczka mnie potrzebuje, lubię z nią spędzać czas. W przerwach między seriami wybieramy się na wakacje, jeździmy na nartach, poznajemy nowe miejsca.

DOMINIKA GWIT/PAP LIFE

Katarzyna Bujakiewicz

aktorka teatralna, telewizyjna i filmowa. Absolwentka PWST we Wrocławiu. Znała m.in. z seriali „Na dobre i na złe” i „Magda M” oraz z filmów „Zrobmy sobie wnuka” czy „Listy do M”. 2 marca na antenie telewizji TVN ruszył czwarty sezon serialu „Lekarze”, w którym Bujakiewicz wciela się w instrumentalistkę Sylwię. Ma 42 lata. Jej mężem jest biznesmen Piotr Maruszewski, z którym ma trzyletnią córkę Olę.

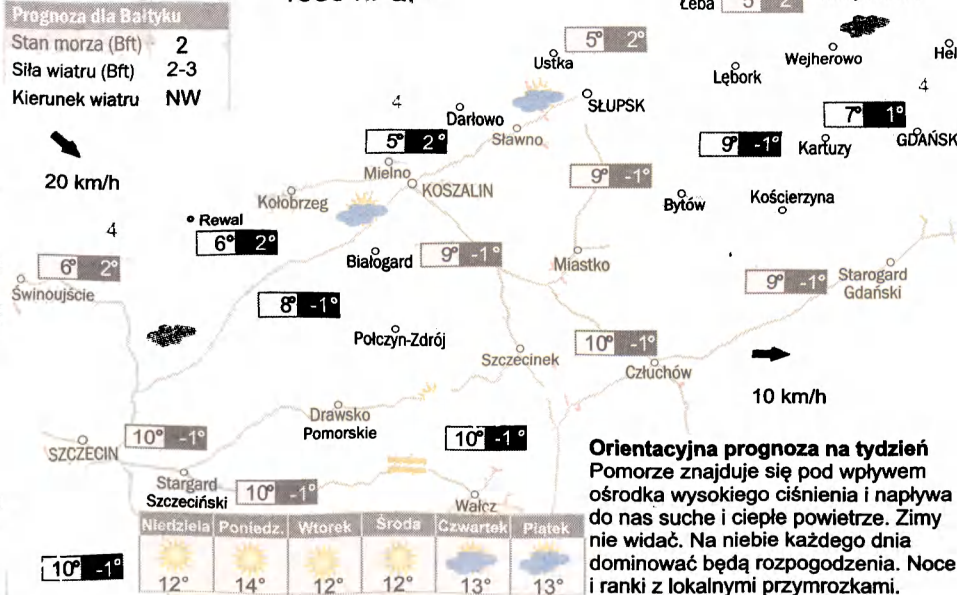


Biuro Pogody
Calvus
Krzysztof Ścibor

Pogoda dla Pomorza

Prognoza dla Bałtyku
Stan morza (Bft) 2
Siła wiatru (Bft) 2-3
Kierunek wiatru NW

1035 hPa, ↑



Orientacyjna prognoza na tydzień
Pomorce znajduje się pod wpływem ośrodka wysokiego ciśnienia i napływa do nas suche i ciepłe powietrze. Zimy nie widać. Na niebie każdego dnia dominować będą rozproszonymi. Noce i ranki z lokalnymi przymrozkami.

Pogoda dla Polski

	Dzisiaj	Jutro
Gdańsk	7°	9°
Kraków	9°	10°
Lublin	8°	9°
Olsztyn	8°	9°
Poznań	9°	12°
Toruń	8°	11°
Wrocław	10°	12°
Warszawa	9°	10°
Karpacz	10°	11°
Ustrzyki Dolne	9°	8°
Zakopane	6°	5°

Pogoda dla Europy

	Jutro	Pojutrze
Londyn	16°	16°
Paryż	18°	19°
Rzym	17°	17°
Berlin	12°	13°
Dublin	11°	10°
Oslo	9°	9°
Wiedeń	12°	11°
Madryt	17°	16°
Lwów	8°	8°
Moskwa	7°	7°

Natura 2000. Kuszą jurajskie skałki, oscypki, kajakowe i piesze wycieczki. To turystyczne perły i rozwój lokalny!



Przyslij zdjęcie – wygraj nagrody

Wielki Internetowy Konkurs Fotograficzny „Żyj w zgodzie z Naturą” wciąż trwa

Cieszy nas coraz większe zainteresowanie konkursem oraz tematyką dotyczącą gospodarowania na obszarach Natura 2000. Dostaliśmy już parę setek zdjęć miejsc zagospodarowanych z korzyścią dla turystów i lokalnych społeczności. Ale konkurs przecież trwa.

Przypomnijmy więc jego zasady. Każdy zainteresowany pokazaniem dobrych praktyk gospodarowania na terenach Natura 2000 może przysłać w formie elektronicznej na stronę internetową www.natura2000.biz zdjęcia, wraz z krótkim opisem.

Pierwsze 1000 osób, które do 28 kwietnia 2014 r. nadesłali swoje propozycje i poda adres, otrzyma jeden gadżet (za każdy opublikowany w ramach konkursu projekt) z prezentowanego na stronie www.natura2000.biz zestawu. Celem konkursu jest opracowanie interaktywnej mapy stanowiącej zbiór konkretnych przykładów związanych ze zrównoważonym gospodarowaniem oraz uruchamianiem biznesu na obszarach Natura 2000.

Autorzy 11 najciekawszych propozycji, które do 9 maja 2014 r. wyłoni komisja konkursowa, otrzymają tablicę. Od 9 do 23 maja 2014 r. trwać będzie głosowanie, w którym internauci, poprzez internetową stronę projektu wybiorą najbardziej oryginalny – ich zdaniem – dwunasty pomysł. I tych dwanaście projektów pokazanych zostanie w okresie wakacyjnym w programie emitowanym w TVP1. Spośród nadesłanych pomysłów (zdjęcia wraz z opisami dostępne są na stronie www.natura2000.biz) prezentujemy cztery.



Góry Towarne położone są w pobliżu wsi Kusięta. Jest tu również system jaskiń

SZLAK ORLICH GNIAZD TO ŚWIAT ZAMKÓW, SKAŁEK I JASKIŃ

Wśród malowniczego krajobrazu, w krainie jurajskich ostańców, na Szlaku Orlich Gniazd, na wschód od Częstochowy, w obszarze Natura 2000 „Ostoja Olsztyńsko-Mirowska”, zbudowany został pensjonat (na zdjęciu poniżej). Oprócz bazy noclegowej gospodarze proponują organizację bankietów, imprez okolicznościowych,



konferencji, szkoleń, a także organizację zielonych szkół, obozów i kolonii. Wokół rozciąga się przepiękny widok, również na ruiny zamku z XIV wieku, które przyciągają wielu turystów. Charakterystyczny element ruin to 35-metrowa baszta, służąca niegdyś jako więzienie. Wzdłuż pobliskich szlaków turystycznych (Szlak Orlich Gniazd, Szlak Warowni Jurajskich, Szlak „Drożka św. Idziego”) „wyrastają” wapienne ostańce. Wzgórza zbudowane są z wapieni górnej jury. Najtwardsze z nich – wapienie skaliste tworzą malownicze formy skalne w postaci wież, bloków, grzybów i bram skalnych. To doskonałe miejsce, aby uprawiać wspinaczkę skałkową. Rejon Gór Towarnych przyciąga także rzesze speleologów. Procesy krasowe doprowadziły tu do powstania licznych jaskiń, o długości ponad 100 metrów i z bardzo bogatą szatą naciekową. To tutaj znajduje się Jaskinia Niedźwiedzia, gdzie w okresie międzywojennym znaleziono kości niedźwiedzia jaskiniowego oraz ślady bytowania ludzi pierwotnych.

Autor propozycji: yupik

GÓRALU, WRACAJ DO HAL. CZEKAJĄ TURYŚCI I PRZYRODA

Gdy w latach 60. zeszłego wieku zniesiono w Tatrach wypas owiec na halach, bardzo szybko górskie hale zaczęły zarastać borówkami, malinami, drzewami. I bardzo szybko okazało się, że wydając ten zakaz popełniono wówczas błąd, że tak znaczna ingerencja w wielowiekową symbiozę przyrody i człowieka zachwiała równowagę. Dlatego też na początku lat 80. ruszył tak zwany kulturowy wypas owiec. Zastrzeżony jest on jednak licznymi ograniczeniami. Jakże z nich są najważniejsze? Otóż, zgodnie z przepisami, wypaszać mogą tylko ci bacowicze, którzy mają koncesję. Liczba owiec i krów jest ograniczona tak, by wypas nie powodował szkód w środowisku naturalnym. Na hale wyprowadzać można tylko owce i krowy ras miejscowych. Prócz tego, bacowicze do pomocy przy wypasie mogą używać tylko owczarków podhalańskich, wyłącznie tradycyjnego sprzętu oraz odzieży.

Na Rusinowej Polanie, na obszarze Natura 2000 „Tatry” jest bacówka (oznakowanie trasy do bacówki na zdjęciu poniżej), w której rezyduje bacz ze stadem owiec. Można u niego kupić oscypki i napić się żętycy.

Autor propozycji: sarenka



Natura to nasza tożsamość

Prof. Andrzej Czyłok z Wydziału Nauk o Ziemi Uniwersytetu Śląskiego o przyrodzie Jury

Stwierdzenie, że trzeba chronić nasze dziedzictwo przyrodnicze, pada dość często i już tak nam się osłuchało, że chociaż wszyscy z nim się zgadzamy, to jednak nie przywiązujemy większej wagi. A tymczasem to nasze dziedzictwo przyrodnicze to jest coś bardzo poważnego, coś, co świadczy o naszej tożsamości, ponieważ związane jest ze specyfiką danego regionu. Tak jak w przy-

padku Wyżyny Krakowsko-Częstochowskiej – wystające białe skałki wapienne i zmieniające kolor, w zależności od pory roku, łany pól były przez wieki częścią tradycyjnego krajobrazu. Mówię częścią, ponieważ krajobraz to nie tylko to, co widzimy. To też dźwięki i zapachy. Aby Jura mogła zachować swój charakter, powinna brzmieć i skowronkiem, i kumakiem, i świerszczem, grającym na wzgórzach. Powinna pachnieć macierzanką i piołunem, którym pachniały kiedyś jurajskie wioski. Utrzymanie charakterystycznych rysów krajobrazu i jego elementów, takich jak cenne siedliska, gatunki roślin i zwierząt jest naszym obowiązkiem w stosunku do naszych dzieci, wnuków, bo stanowi element dziedzictwa. I tak jak dba się np. o dziedzictwo językowe, tak samo środowisko przyrodnicze powinno być utrzymywane ze świadomością, że musimy o nie dbać. (ET)



AKTYWNA TURYSTYKA OKRĄGŁY ROK Z NATURĄ W TLE

W naturalnym środowisku znajdującym się nieopodal wsi Krępa koło Zielonej Góry, położonej na obszarze Natura 2000 „Dolina Środkowej Odry” zachowały się liczne starorzecza. Występują tutaj również duże kompleksy wilgotnych łąk, a także zarośla oraz lasy łęgowe. Wśród tych ostatnich najcenniejsze pod względem przyrodniczym są fragmenty łęgów jesionowo-wiązowych i wierzbowych.



Las Odrzański w Krępie to ponad 1000 hektarów niezwyklej flory, w której widoczne są także pozostałości czasów dawnej świetności historycznej oraz kulturowej regionu, między innymi kamień Otto Mülscha (zdjęcie w lewym dolnym rogu), dawnego gospodarza tych terenów i zażytkowy dąb posadzony w roku 1429. Uprawiając turystykę aktywną – pieszą, rowerową lub konną – możemy obcować z dziką naturą, spotykając czasami borsuki, lisy lub kuny oraz liczne ptactwo (między innymi jastrzębie, myszołowy, kaczki oraz łabędzie). Działalność administracyjna władz miejskich i nadleśnictwa sprzyja rozwojowi infrastruktury turystycznej. Przez Krępę przechodzi żółty szlak o długości 41 kilometrów, zaczynający się na przystanku MKK w Zawadzie i prowadzący dalej przez Wysokie, Czerwieńsk, Nietków, Ciemnice i Krosno. Przystań w Krępie znakomicie nadaje się na przerwę podczas podróży łodzią motorową lub małym statkiem. To urokliwe miejsce nad Odrą jest piękne zarówno latem, jak i zimą.

Autor propozycji: zbyszek

WYPOCZYNEK WŚRÓD ŁĄK KOSZONYCH NAD STOBRAWĄ, GDZIE WODA JEST PRZEJRZYSTA

Z uwagi na walory przyrodnicze rzeki, obszar Natura 2000 „Łąki w okolicach Kluczborka nad Stobrawą” w województwie opolskim objęty jest ochroną prawną. Tu występują zbiorowiska okresowo koszonych łąk ze szczawiami, rdestem węzownikiem, rdestem węzownikiem, wierzbówką, turzycami oraz mrozgą trzcinową i krwiściągami lekarskim. „Łąki w okolicach



Kluczborka nad Stobrawą” to malowniczy teren z przewagą siedlisk łąkowych i zaroślowych, na których nie tylko zapalony przyrodnik wypatrzy coś ciekawego. Przykładowo w okolicach Markotowa Dużego siedlisko ma – będący pod ochroną – piękny motyl o nazwie modraszek telejus. Atrakcją są pozostałości po zabytkowych młynach wodnych, np. we wsiach

Markotów Duży, Cygany i Wąsice. Piękno rzeki i jej doliny najlepiej podziwiać płynąc kajakiem (zdjęcie w lewym rogu). Stowarzyszenie Lokalna Grupa Działania „Dolina Stobrawy” w Kujakowicach Górnych w ramach krajowego Programu Operacyjnego Fundusz Inicjatyw Obywatelskich opracowała i zrealizowała projekt pod nazwą „Stobrawa – rzeka wiedzy”. W ramach realizacji tego projektu wyznaczony i oznakowany został przebieg szlaku kajakowego. Stowarzyszenie Lokalna Grupa Działania „Dolina Stobrawy” w Kujakowicach Górnych w ramach krajowego Programu Operacyjnego Fundusz Inicjatyw Obywatelskich zrealizowała projekt pn. „Stobrawa – rzeka wiedzy”. Wyznaczony i oznakowany został przebieg szlaku kajakowego. Tym, którzy lubią aktywny wypoczynek oraz czują w sobie „ducha odkrywcy”, Przedsiębiorstwo Usługi Kajakowe i Przewodniczek oferuje spływy kajakami lub kanadyjkami. Wyprawy organizowane są zarówno dla osób indywidualnych, jak i grup zorganizowanych. Walorem Stobrawy jest również czystość jej wód, malownicze położenie, piaszczyste dno i stosunkowo niewielka głębokość.

Autor propozycji: opolska_przyroda

Ogłoszenia pochodzą: Podajemy strefy telefonicznych
(GK) - obszar koszaliński numerów kierunkowych:
(GP) - obszar słupski 94 koszalińska, 59 słupska
(GS) - obszar szczeciński 91 szczecińska
(N) - ogłoszenie z internetowego systemu ogłoszeń www.nadaj.pl

RUBRYKI

w porządku alfabetycznym szukaj na stronie

Auta kupno	27	Nieruchomości zamiana	28
Auta sprzedaż	27	Praca	28
Auta zamiana	-	Praca szukam	28
Biznes	27	Przewozy osobowe	28
Budownictwo	27	Rolnictwo	28
Gabinety lekarskie	27	Rozrywka	28
Komis, Lombardy	27	Różne	29
Kredyty	27	Serdeczności	-
Kupno	27	Sprzedaż	29
Matrymonialne	27	Towarzyskie	29
Motoryzacja	27	Transport	29
Nauka, Korepetycje	27	Usługi	29
Nauka, Kursy	27	Wypoczynek i turystyka	-
Nauka jazdy	-	Zdrowie, Uroda	29
Nieruchomości kupno	27	Zguby	-
Nieruchomości sprzedaż	28	Zwierzęta	-
Nieruchomości wynajem	28	SUPEREKSPRES	-

AUTO KUPNO

!!!!!! KUPIĘ Twojego dłużnika
www.komornik.org.pl
94/347-32-86. (GK)

!!!!!! KUPIĘ Twojego dłużnika
www.komornik.org.pl
94/347-32-86. (GK)

!!!!!! KUPIĘ Twojego dłużnika
www.komornik.org.pl
94/347-32-86. (GK)

!!!!!! KUPIĘ Twojego dłużnika
www.komornik.org.pl
94/347-32-86. (GK)

!!!!!! KUPIĘ Twojego dłużnika
www.komornik.org.pl
94/347-32-86. (GK)

!!!!!! KUPIĘ Twojego dłużnika
www.komornik.org.pl
94/347-32-86. (GK)

!!!!!! KUPIĘ Twojego dłużnika
www.komornik.org.pl
94/347-32-86. (GK)

!!!!!! KUPIĘ Twojego dłużnika
www.komornik.org.pl
94/347-32-86. (GK)

!!!!!! KUPIĘ Twojego dłużnika
www.komornik.org.pl
94/347-32-86. (GK)

!!!!!! KUPIĘ Twojego dłużnika
www.komornik.org.pl
94/347-32-86. (GK)

!!!!!! KUPIĘ Twojego dłużnika
www.komornik.org.pl
94/347-32-86. (GK)

!!!!!! KUPIĘ Twojego dłużnika
www.komornik.org.pl
94/347-32-86. (GK)

BIZNES

!!!!!! KUPIĘ Twojego dłużnika
www.komornik.org.pl
94/347-32-86. (GK)

!!!!!! KUPIĘ Twojego dłużnika
www.komornik.org.pl
94/347-32-86. (GK)

!!!!!! KUPIĘ Twojego dłużnika
www.komornik.org.pl
94/347-32-86. (GK)

!!!!!! KUPIĘ Twojego dłużnika
www.komornik.org.pl
94/347-32-86. (GK)

BUDOWNICTWO

!!!!!! KUPIĘ Twojego dłużnika
www.komornik.org.pl
94/347-32-86. (GK)

!!!!!! KUPIĘ Twojego dłużnika
www.komornik.org.pl
94/347-32-86. (GK)

!!!!!! KUPIĘ Twojego dłużnika
www.komornik.org.pl
94/347-32-86. (GK)

!!!!!! KUPIĘ Twojego dłużnika
www.komornik.org.pl
94/347-32-86. (GK)

!!!!!! KUPIĘ Twojego dłużnika
www.komornik.org.pl
94/347-32-86. (GK)

!!!!!! KUPIĘ Twojego dłużnika
www.komornik.org.pl
94/347-32-86. (GK)

!!!!!! KUPIĘ Twojego dłużnika
www.komornik.org.pl
94/347-32-86. (GK)

!!!!!! KUPIĘ Twojego dłużnika
www.komornik.org.pl
94/347-32-86. (GK)

!!!!!! KUPIĘ Twojego dłużnika
www.komornik.org.pl
94/347-32-86. (GK)

!!!!!! KUPIĘ Twojego dłużnika
www.komornik.org.pl
94/347-32-86. (GK)

!!!!!! KUPIĘ Twojego dłużnika
www.komornik.org.pl
94/347-32-86. (GK)

!!!!!! KUPIĘ Twojego dłużnika
www.komornik.org.pl
94/347-32-86. (GK)

!!!!!! KUPIĘ Twojego dłużnika
www.komornik.org.pl
94/347-32-86. (GK)

!!!!!! KUPIĘ Twojego dłużnika
www.komornik.org.pl
94/347-32-86. (GK)

!!!!!! KUPIĘ Twojego dłużnika
www.komornik.org.pl
94/347-32-86. (GK)

!!!!!! KUPIĘ Twojego dłużnika
www.komornik.org.pl
94/347-32-86. (GK)

!!!!!! KUPIĘ Twojego dłużnika
www.komornik.org.pl
94/347-32-86. (GK)

!!!!!! KUPIĘ Twojego dłużnika
www.komornik.org.pl
94/347-32-86. (GK)

!!!!!! KUPIĘ Twojego dłużnika
www.komornik.org.pl
94/347-32-86. (GK)

!!!!!! KUPIĘ Twojego dłużnika
www.komornik.org.pl
94/347-32-86. (GK)

!!!!!! KUPIĘ Twojego dłużnika
www.komornik.org.pl
94/347-32-86. (GK)

!!!!!! KUPIĘ Twojego dłużnika
www.komornik.org.pl
94/347-32-86. (GK)

!!!!!! KUPIĘ Twojego dłużnika
www.komornik.org.pl
94/347-32-86. (GK)

!!!!!! KUPIĘ Twojego dłużnika
www.komornik.org.pl
94/347-32-86. (GK)

!!!!!! KUPIĘ Twojego dłużnika
www.komornik.org.pl
94/347-32-86. (GK)

!!!!!! KUPIĘ Twojego dłużnika
www.komornik.org.pl
94/347-32-86. (GK)

!!!!!! KUPIĘ Twojego dłużnika
www.komornik.org.pl
94/347-32-86. (GK)

!!!!!! KUPIĘ Twojego dłużnika
www.komornik.org.pl
94/347-32-86. (GK)

!!!!!! KUPIĘ Twojego dłużnika
www.komornik.org.pl
94/347-32-86. (GK)

!!!!!! KUPIĘ Twojego dłużnika
www.komornik.org.pl
94/347-32-86. (GK)

!!!!!! KUPIĘ Twojego dłużnika
www.komornik.org.pl
94/347-32-86. (GK)

!!!!!! KUPIĘ Twojego dłużnika
www.komornik.org.pl
94/347-32-86. (GK)

!!!!!! KUPIĘ Twojego dłużnika
www.komornik.org.pl
94/347-32-86. (GK)

!!!!!! KUPIĘ Twojego dłużnika
www.komornik.org.pl
94/347-32-86. (GK)

!!!!!! KUPIĘ Twojego dłużnika
www.komornik.org.pl
94/347-32-86. (GK)

!!!!!! KUPIĘ Twojego dłużnika
www.komornik.org.pl
94/347-32-86. (GK)

!!!!!! KUPIĘ Twojego dłużnika
www.komornik.org.pl
94/347-32-86. (GK)

!!!!!! KUPIĘ Twojego dłużnika
www.komornik.org.pl
94/347-32-86. (GK)

!!!!!! KUPIĘ Twojego dłużnika
www.komornik.org.pl
94/347-32-86. (GK)

!!!!!! KUPIĘ Twojego dłużnika
www.komornik.org.pl
94/347-32-86. (GK)

!!!!!! KUPIĘ Twojego dłużnika
www.komornik.org.pl
94/347-32-86. (GK)

!!!!!! KUPIĘ Twojego dłużnika
www.komornik.org.pl
94/347-32-86. (GK)

!!!!!! KUPIĘ Twojego dłużnika
www.komornik.org.pl
94/347-32-86. (GK)

!!!!!! KUPIĘ Twojego dłużnika
www.komornik.org.pl
94/347-32-86. (GK)

!!!!!! KUPIĘ Twojego dłużnika
www.komornik.org.pl
94/347-32-86. (GK)

!!!!!! KUPIĘ Twojego dłużnika
www.komornik.org.pl
94/347-32-86. (GK)

!!!!!! KUPIĘ Twojego dłużnika
www.komornik.org.pl
94/347-32-86. (GK)

!!!!!! KUPIĘ Twojego dłużnika
www.komornik.org.pl
94/347-32-86. (GK)

!!!!!! KUPIĘ Twojego dłużnika
www.komornik.org.pl
94/347-32-86. (GK)

!!!!!! KUPIĘ Twojego dłużnika
www.komornik.org.pl
94/347-32-86. (GK)

!!!!!! KUPIĘ Twojego dłużnika
www.komornik.org.pl
94/347-32-86. (GK)

!!!!!! KUPIĘ Twojego dłużnika
www.komornik.org.pl
94/347-32-86. (GK)

!!!!!! KUPIĘ Twojego dłużnika
www.komornik.org.pl
94/347-32-86. (GK)

!!!!!! KUPIĘ Twojego dłużnika
www.komornik.org.pl
94/347-32-86. (GK)

!!!!!! KUPIĘ Twojego dłużnika
www.komornik.org.pl
94/347-32-86. (GK)

!!!!!! KUPIĘ Twojego dłużnika
www.komornik.org.pl
94/347-32-86. (GK)

!!!!!! KUPIĘ Twojego dłużnika
www.komornik.org.pl
94/347-32-86. (GK)

!!!!!! KUPIĘ Twojego dłużnika
www.komornik.org.pl
94/347-32-86. (GK)

!!!!!! KUPIĘ Twojego dłużnika
www.komornik.org.pl
94/347-32-86. (GK)

!!!!!! KUPIĘ Twojego dłużnika
www.komornik.org.pl
94/347-32-86. (GK)

!!!!!! KUPIĘ Twojego dłużnika
www.komornik.org.pl
94/347-32-86. (GK)

!!!!!! KUPIĘ Twojego dłużnika
www.komornik.org.pl
94/347-32-86. (GK)

!!!!!! KUPIĘ Twojego dłużnika
www.komornik.org.pl
94/347-32-86. (GK)

!!!!!! KUPIĘ Twojego dłużnika
www.komornik.org.pl
94/347-32-86. (GK)

!!!!!! KUPIĘ Twojego dłużnika
www.komornik.org.pl
94/347-32-86. (GK)

!!!!!! KUPIĘ Twojego dłużnika
www.komornik.org.pl
94/347-32-86. (GK)

!!!!!! KUPIĘ Twojego dłużnika
www.komornik.org.pl
94/347-32-86. (GK)

!!!!!! KUPIĘ Twojego dłużnika
www.komornik.org.pl
94/347-32-86. (GK)

!!!!!! KUPIĘ Twojego dłużnika
www.komornik.org.pl
94/347-32-86. (GK)

!!!!!! KUPIĘ Twojego dłużnika
www.komornik.org.pl
94/347-32-86. (GK)

!!!!!! KUPIĘ Twojego dłużnika
www.komornik.org.pl
94/347-32-86. (GK)

!!!!!! KUPIĘ Twojego dłużnika
www.komornik.org.pl
94/347-32-86. (GK)

!!!!!! KUPIĘ Twojego dłużnika
www.komornik.org.pl
94/347-32-86. (GK)

!!!!!! KUPIĘ Twojego dłużnika
www.komornik.org.pl
94/347-32-86. (GK)

!!!!!! KUPIĘ Twojego dłużnika
www.komornik.org.pl
94/347-32-86. (GK)

!!!!!! KUPIĘ Twojego dłużnika
www.komornik.org.pl
94/347-32-86. (GK)

!!!!!! KUPIĘ Twojego dłużnika
www.komornik.org.pl
94/347-32-86. (GK)

!!!!!! KUPIĘ Twojego dłużnika
www.komornik.org.pl
94/347-32-86. (GK)

!!!!!! KUPIĘ Twojego dłużnika
www.komornik.org.pl
94/347-32-86. (GK)

!!!!!! KUPIĘ Twojego dłużnika
www.komornik.org.pl
94/347-32-86. (GK)

!!!!!! KUPIĘ Twojego dłużnika
www.komornik.org.pl
94/347-32-86. (GK)

!!!!!! KUPIĘ Twojego dłużnika
www.komornik.org.pl
94/347-32-86. (GK)

!!!!!! KUPIĘ Twojego dłużnika
www.komornik.org.pl
94/347-32-86. (GK)

!!!!!! KUPIĘ Twojego dłużnika
www.komornik.org.pl
94/347-32-86. (GK)

!!!!!! KUPIĘ Twojego dłużnika
www.komornik.org.pl
94/347-32-86. (GK)

!!!!!! KUPIĘ Twojego dłużnika
www.komornik.org.pl
94/347-32-86. (GK)

!!!!!! KUPIĘ Twojego dłużnika
www.komornik.org.pl
94/347-32-86. (GK)

!!!!!! KUPIĘ Twojego dłużnika
www.komornik.org.pl
94/347-32-86. (GK)

!!!!!! KUPIĘ Twojego dłużnika
www.komornik.org.pl
94/347-32-86. (GK)

!!!!!! KUPIĘ Twojego dłużnika
www.komornik.org.pl
94/347-32-86. (GK)

!!!!!! KUPIĘ Twojego dłużnika
www.komornik.org.pl
94/347-32-86. (GK)

!!!!!! KUPIĘ Twojego dłużnika
www.komornik.org.pl
94/347-32-86. (GK)

!!!!!! KUPIĘ Twojego dłużnika
www.komornik.org.pl
94/347-32-86. (GK)

!!!!!! KUPIĘ Twojego dłużnika
www.komornik.org.pl
94/347-32-86. (GK)

!!!!!! KUPIĘ Twojego dłużnika
www.komornik.org.pl
94/347-32-86. (GK)

!!!!!! KUPIĘ Twojego dłużnika
www.komornik.org.pl
94/347-32-86. (GK)

!!!!!! KUPIĘ Twojego dłużnika
www.komornik.org.pl
94/347-32-86. (GK)

!!!!!! KUPIĘ Twojego dłużnika
www.komornik.org.pl
94/347-32-86. (GK)

!!!!!! KUPIĘ Twojego dłużnika
www.komornik.org.pl
94/347-32-86. (GK)

Miłosne anonse

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

Mężczyzna lat 34 poważnie myślący o życiu, pozna kobietę w wieku 25-37 do stałego związku. Koszalin i okolice. Pozdrawiam Łukasz 2XSP6

Mężczyzna 34l z Koszalina pozna kobietę 25-36, cel stały związek. Pozdrawiam Łukasz DZJFA

Witam mam 34 lata, chciałbym poznać kobietę w podobnym wieku co ja, zadzwonić a być może spędzimy ze sobą resztę życia MN79G

POSZUKUJE kobiety w wieku od 27-35 lat do stałego związku poważne oferty 3PT5Y

Mężczyzna 43latka pozna panią 35-40lat do poważnego miłego stałego związku. Słupsk. 600232044. 4F19F

Mężczyzna 43 lata pozna panią w podobnym wieku do poważnej milej znajomości. Słupsk. 600232044. GTR5F

POZNAM PANIA DO 60 lat z Okolic Koszalina 15A1K

Poznam pana który ma poważne zamiary życiowe ze słupka powyżej 50lat na numer 798595971 7UFDR

Poznam chętnie fajną miłą dziewczynę. Spoko Chłop KAWALER 30 lat. TW3Z7

Poznam bezdzietnego kawalera domatora zmotoryzowanego 35-40 lat powyżej 175 cm na stałe proszę o sms Y8NUT

POZNAM NATURALNĄ DZIEWCZYNĘ DO 30 168 NA DŁUŻSZĄ ZNAJOMOŚĆ DZIECKO NIE PROBLEM SŁUPSK KOSZALIN OKOLICE EG6HH

Spokojna niekłóliwa sześćdziesięciolatka bez zobowiązań pozna wolnego Pana ze Słupska lub okolic. WMJJS

Poznam Pana od 40 do 48 lat do stałego związku, jestem miłą brunetką z Koszalina, mam 44lata: tel 698-452-654 DFA94

SAMOTNY BEZ ZOBOWIĄZAŃ NIEPIJĄCY KULTURALNY MIŁOŚNIK KONI POZNA UCZCIWĄ DZIEWCZYNĘ JEZDZĄCĄ KONNO 6SACS

Mężczyzna 36lat pozna panią 30-65lat z KOSZALINA B5TZD

Wysoki, szczupły 50+ bardzo samotny pozna panią szczupłą wiek od 45 do 50 z Koszalina i okolic. WHZIE

Poznam miłą, sympatyczną, bezdzietną panią w wieku 25-37. Cel stały związek. Koszalin i okolice. Pozdrawiam Łukasz 34l ZTF5W

Poznam kawalera bezdzietnego z prawem jazdy 35-40 lat powyżej 175 cm na stałe proszę o sms 5JHYX

Wysportowany 50 latek pozna dyskretną miłą panią w stosownym wieku która jak ja jest znudzona codziennością życia w celu miłego spędzania wolnego czasu. W4W6M

43-latka, rozwiedziona, realistka. Poznam odpowiedzialnego pana z Koszalina lub okolic do stałego związku. Kontakt smsowy. JDCY6

Kawaler 27l wysoki, szczupły pozna miłą, radosną, kulturalną lubiącą zwierzęta dziewczynę z ok. Szczecina T9E42

BLONDYN 32 LAT, POZNAM PANIE Z KOSZALINA I OKOLIC SMS MMS 788340502 4KF6S

Koszalin 43 lata wysoki postawny pozna panią z Koszalina od 30 do 50 lat o kobiecych kształtach ale to nie warunek do stałego związku sms 500382449 XKD3N

POZNAM PANIA WOLNEGO UCZCIWEGO I SYMPATYCZNEGO OD48-55lat JA ROMANTYCZNA O DOBRYM SERCU. FPHC1

Wolny przystojny miły pan (38 lat) pozna panią do spotkań, cel jaki ustala pani Pozdrawiam ciepłotko. B1F8G

Kawaler lat45 pozna miłą i sympatyczną Panią w wieku od 20 do 35 lat do stałego związku może być w ciąży lub z dzieckiem. Tyłko poważne oferty z okolic Szczecina. JP9DZ

232114K01J

Pożyczka przedwyplatowa
również z zajęciami komorniczymi, emeryci i renciści, prowadzący działalność, rolnicy
Wypłata natychmiast!!!
Dogodne warunki spłat
Możliwość prolongowania terminu płatności
tel. 600-600-268 532-518-511

Alibaba Pożyczki Gotówkowe
Bez zaświadczeń
Bez zgody współmałżonka
Szybkie przyznanie gotówki
Godziny otwarcia
Poniedziałek 8-18, Sobota 10-14
509 113 068 801 08 06 07

KREDYTY tanio, 59/842-92-38 (GP)

POŻYCZKA! Trzydziestka!
Formalności telefoniczne.
Codziennie, tel. 694-781-781. (GS)

POŻYCZKI hipoteczne 511-918-810. (GK)</

KUPIĘ ziemię V/VI klasy lub nieużytki. Lokalizacja obojętna. Tel. 602-372-341 (N)

412414K01/A

NIERUCHOMOŚCI SPRZEDAŻ

ABAKUS
NIERUCHOMOŚCI
Aniela Barzycka,
ul. Zwycięstwa 143
(obok Związkowca),
94 345-22-75,
abakus-nieruchomosci.pl,
szukaj nas również na gk24.pl

366014K01/A

"ANKAM"

PROMOCJA sprzedający 0%
Piłsudskiego 5, 94/342-26-19,
605-405-744; www.ankam.com.pl
(GK)

399914K01/A

"ANKAM" atrakcyjne 4-pok.,
BoWiD, 199.000 zł (GK)

433014K01/A

2-POKOJOWE w Warszawie - Ochota
606-947-157. (GK)

442214K01/A

2-POKOJOWE, 52mkw, IV p.
Przylesie Taniol do remontu
504-517-408. (GK)

453714K01/A

3-POKOJOWE po remoncie, III piętro
internet- kablówka, 606-809-888.
(GK)

436614K01/A

3-POKOJOWE, 54 mkw., I p.,
Przylesie, Piłnie! 790-766-254.
(GK)

447914K01/A

3-POKOJOWE, I p. loggia, ul.
Poprzeczna tel.600-565-719.
(GK)

445714K01/A

3-POKOJOWE, Słupsk, ul. Rejtana.
501-475-194. (GP)

156914K03/A

BUDOWL. ŚWIESZYNO 1129m
MEDIA, 60 tys. 791548009 (N)

295014K01/A

CIĘKAWY dom z basenem okolice
Słupska, 280.000zł, 665-291-889.
(GP)

118414K03/A

DOM szeregowy, 532-616-114.
(GK)

440414K01/A

DOM w Darłównie 602-695-920.
(GK)

440314K01/A

DOM w Dąbrówce Bytowskiej, z
zabudowaniami i 3 ha ziemi ornej,
400.000zł, tel. 787-011-036. (GP)

119814K03/A

DZIAŁKA 616 m2 w Podamirowie z
rozpoczętą budową, o pow.
użytkowej 105,03 m2 w odległości
50 m od jeziora Jamno tel.
798-860-281. (GK)

442714K01/A

DZIAŁKA budowlana, okazynie,
881-505-564. (GK)

547713K01/A

DZIAŁKA warzywna 533-703-183.
(GK)

405514K01/B

DZIAŁKA z możliwością zbudowy
Strzeżenica k/Mielna 512-232-172.
(GK)

310614K01/A

DZIAŁKĘ w Jamnie sprzedam lub
zamienię na mieszkanie w
Koszalinie. 509-499-223. (GK)

567813K01/A

DZIAŁKI bud. 14 arowe okazyna
cena Kępa Świeszyńska,
517-529-383. (GK)

431214K01/A

DZIAŁKI bud. Świeszyń-Osiedle
Botaniczne. Tani 607-030-802.
(GK)

397214K01/A

DZIAŁKI bud., nowe osiedle.
Bolesławice 515-295-091 (GP)

158014K03/A

DZIAŁKI Niedalino od 1189 do
2377 mkw lub zamienię
501-744-500. (GK)

435214K01/A

ABAKUS

poszukujemy mieszkań

3-pokojowych do III piętra
rej. Sikorskiego, Sucharskiego

Klienci płacą **GOTÓWKĄ**
ZADZWOŃ 94 345-22-75

ul. Zwycięstwa 143
(obok Związkowca)
zadzwoń 94 345-22-75
www.abakus-nieruchomosci.pl

0% prowizji od Kupującego
4-pok. z ogródkiem, balkon, rej.
Jagodzkiego, 240.000,- pilna
sprzedaż lub zamiana na mniejsze

po kapitalnym remoncie, 2-pok.
(38), nowe meble kuchenne
wykonane pod wymiar, rej. Emki,
tylko 138.000,-

OKAZJA 3-pok., balkon,
osobne wejście do
każdego pomieszczenia,
rej. Nasz Dom, 169.000,-

pilna sprzedaż 1-pok. z dużą
loggią, widna kuchnia, I piętro,
rej. Ogrodowej, 127.000,- w cenie
może zostać wyposażenie

nowo wybudowany,
komfortowo zaaranżowany
dom z wyposażeniem,
rej. Czeremchowej, 485.000,-

OKAZJA 2-pok. (48), z garażem
w cenie, duża loggia, II piętro,
z wyposażeniem, rej. Bosmańskiej,
164.000,- klucze w biurze

ENERGOOSZCZĘDNY
94/340-39-11. (GK)

436814K01/A

KAWALERKA do
wynajęcia/sprzedaży sukna ślubna
Taniol! 94/341-56-43. (GK)

427914K01/A

LOKAL handlowy 55m w Koszalinie.
Tel.509-499-220. (GK)

1170713K01/A

MIEJSCA postojowe w garażu
podziemnym os. Traugutta
sprzedam 606-132-110. (GK)

231714K01/B

OMEGA - obrót, wyceny, Słupsk,
ul. Starzyńskiego 11,
Tel. 059/84-14-420
www.nieruchomosci.słupsk.pl
(GP)

862013K03/A

PAWILONY handlowe nad morzem
507-257-267. (GK)

440614K01/A

SPRZEDAM działkę w Tymieniu,
tel.509-499-220. (GK)

3367113K01/A

UZBROJONA Konikowo
604-153-411. (GK)

447114K01/A

NIERUCHOMOŚCI

WYNAJEM

!!!!!! Box, parter Manhattan,
tani, Słupsk, tel. 501-708-965
(GP)

147014K03/A

!!!!!! 2-pok. Koszalin
94-345-18-98. (GK)

7114K05/A

! Magazyny 695-635-293.
(GK)

383414K01/A

2-POK. do wynajęcia, 660-716-186.
(GK)

370614K01/A

2-POK. Koszalin tel. 513-291-476.
(GK)

434014K01/A

2-POK. Sygietyńskiego
692-459-703, 602-449-684. (GK)

434714K01/A

2-POK. ul.Tuwima, 606-929-471.
(GK)

433514K01/A

2-POKOJOWE Mścice 508-679-066.
(GK)

428914K01/A

2-POKOJOWE- Sikorskiego.
Koszalin, tel. 602-501-883.
(GK)

416614K01/A

2-POKOJOWE Słupsk, 661749379
(GP)

36314K03/B

2-POKOJOWE w domku, osobne
wejście, 61 mkw., 666-814-620.
(GK)

434414K01/A

2-POKOJOWE, umeblowane,
Centrum, tel. 94/345- 43-31.
(GK)

433114K01/A

2-POKOJOWE, umeblowane, Słupsk,
Koszalińska, tel. 601-543-225
(GP)

147314K03/A

3-POKOJOWE, na ul.
Franciszkańskiej (GK)

439414K01/A

3-POKOJOWE, Os. Niepodległości,
tel. 600602125 (N)

429614K01/A

CENTRUM mieszkani 2-pokojowe
lub sprzedam 698-015-012. (GK)

448214K01/B

DO wynajęcia mieszkanie
1-pokojowe po remoncie okolice
Tetmajera 501-071-676. (GK)

441514K01/A

DWUPOKOJOWE umeblowane
Słupsk 535280779 (N)

394114K01/A

GARAŻ Millenium 609-610-845.
(GK)

448214K01/A

KAWALERKA umeb., 508-185-417.
(GK)

404314K01/A

KAWALERKA umeblowana, 1000 zł
kaucji. Słupsk, 691-486-950.
(GP)

145014K03/A

KAWALERKA, ul. Orla
94/342-73-45, 696-467-721.
(GK)

415214K01/A

LOKAL 35 mkw handlowy -
usługowy + place 100 m od plaży w
Mrzeżynie do wynajęcia
tel.604-467-613. (GK)

442014K01/A

LOKAL -bar w centrum Gąsek
601-509-911. (GK)

447214K01/A

MATEMATYKA 664-241-811. (GK)

448814K01/A

MIELNO Centrum
100m600-858-696 (GK)

446314K01/A

MIESZKANIE 2 POKOJE SIANOŹ
505987799 (N)

439314K01/A

POKOJE pracującym 600-70-60-70.
(GK)

440914K01/A

POKÓJ 692-448-184. (GK)

404714K01/A

POKÓJ tani 608-484-105. (GK)

443114K01/A

POKÓJ w domku 606-457-651.
(GK)

436414K01/A

POKÓJ w domku 660-708-261.
(GK)

370214K01/A

POKÓJ w domku 662-210-941.
(GK)

414414K01/A

POKÓJ w domku, 515-556-834.
(GK)

439814K01/A

WYDZIERŻAWIĘ STOISKO 24 M2.
NOWY PAWILON USTKA- CENTRUM
TEL. 723123113 (N)

446914K01/A

WYNAJMĘ pokój 501-66-77-82.
(GK)

425514K01/A

NIERUCHOMOŚCI ZAMIANA

ZAMINIĘ 3-pokojowe 72 m2
kamienica Centrum na większe lub
dom z dopłatą tel. 509-523-681.
(GK)

444214K01/A

ZAMINIĘ mieszkanie 1 pokojowe
na większe 662182228 (N)

441214K01/A

PRACA

! Stolarza Mielno 695-635-293.
(GK)

427414K01/A

AB FROST Dostawy do gastronomii
zatrudni na stanowisko:
kierowca-sprzedawca mile widziana
kat.C Oferty z życiorysem proszę
przesyłać na adres:
koszalin@abfrost.net.pl (GK)

430814K01/A

APTEKA w Kołobrzegu zatrudni
technika farmacji, tel.
601-790-652. (GK)

401214K01/A

AVON lubisz kosmetyki, chcesz
zarobić, dorobić, tel. 510-247-601.
(GK)

5214K05/A

BUDOWLAŃCÓW 503-135-643.
(GK)

423714K01/A

DO wulkanizacji Mścice
691-303-232 (GK)

452614K01/A

ELEKROMECHANIKA
samochodowego tel. 608-200-102.
(GK)

436114K01/A

ELEKTROMONTERA-ELEKTRYKA
samochodów ciężarowych z
praktyką 601-747-795,
zewatrans@gmail.com (GK)

413014K01/A

ELEKTRYKA/MECHANIKA,
uprawnienia SEP do 1 kV, CV
osobiście Drewexim Nowe Bielice
35 A lub e-mail:
marcin@drewexim.pl (GK)

413214K01/D

ELEKTRYK-AUTOMATYK. Dokumenty
Termex Koszalin, Lniana 9. (GK)

439614K01/A

FIRMA zatrudni kierownika,
pracownika działu sprzedaży,
magazyniera , CV na adres e-mail:
biuro@elwi.pl, 664-914-959. (GK)

437014K01/A

KIEROWCA kat. C, uprawnienia
HDS, najchętniej emeryt,
797-873-445 (GP)

156614K03/A

KIEROWCĘ kat. B+ADR. Rozwóz
gazu propan-butan tel:
514-149-596. (GK)

450514K01/A

KIEROWNIKA drukarni.
608-875-290. (GK)

349014K01/A

KOBIETY do sprzątania wagonów
PKP w Szczecinie. 507-085-584
(GS)

59114K01/A

KOSMETYCZKĘ zatr. 517 494 240.
(GK)

452414K01/A

KUCHARZA/KĘ z doświadczeniem,
Scarlett, 500079446;
59/811-17-70 (GP)

154714K03/A

MECHANIKA do auto serwisu
w Koszalinie 600-263-354.
(GK)

417414K01/A

OPERATORA KOPARKO-ŁADOWARKI
Z KAT. C NA STAŁE KOSZALIN
510553767 (N)

439214K01/A

OPERATORA maszyn do
przetwórstwa tworzyw sztucznych -
recykling. Aplikacje: VICENZO-ECO,
Słupsk, ul. Grunwaldzka 3, tel.
511-874-110, e-mail
biuro@vincenzoeco.eu (GP)

134214K03/A

OPERATORA traka, wymagane
uprawnienia, tel. 604-098-960.
(GK)

413214K01/B

OPIEKA , kurs j. niem. od 12.03
"Germania" 94/342-40-56,
509-780

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****RÓŻNE****DETEKTYW-KOSZALIN.PL,
602601166 (GK)**

2994413K01/A

SPRZEDAŻ**!!!!!! DREWNO
kominkowe, opałowe - suche!
668-882-881. (GK)**

439914K01/A

**!!!!!! DREWNO Słupsk
604515546 (GP)**

138714K03/B

**!! Kominkowe, opałowe
694295410 (GP)**

138714K03/A

**DOMEK holenderski Sarbinowo tel.
602635903 (N)**

402014K01/A

**DREWNO kominkowe,
601-437-205.
(GP)**

153114K03/A

**DREWNO opał. twarde,
696-565-087.
(GK)**

7314K05/A

**DREWNO Słupsk, tel. 781-105-313.
(GP)**

153314K03/A

**DREWNO suche 665-022-590.
(GK)**

274014K01/A

**DREWNO układane, 600-880-776.
(GP)**

113614K03/A

**DREWNO, taniol! tel. 692-840-118.
(GK)**

418914K01/A

**DZIAŁKA budowlana w Biesiekierzu
1095m2 przy drodze
Koszalin-Szczecin, tel. 694955559.
(GK)**

114K05/W

**EKO-DELIKATESY. Zamów. Dowóz.
784-085-204; biuro@czaseko.pl
(GK)**

437314K01/A

**GARAŻE blaszane, kójce dla psów,
blachy trapezowe, 791-131-343.
(GK)**

2314K01/A

OBWIESZCZENIE

Sędzia komisarz postępowania upadłościowego „EWMAR” Wasilewska i Szemborski spółka jawna w upadłości likwidacyjnej z Koszalina i Marcina Szemborskiego z Koszalina, sygn. akt VII GUP 4/12, zawiadamia, na podstawie art. 349 ustawy z dnia 28 lutego 2003 r. – Prawo upadłościowe i naprawcze (Dz. U. z 2012 r., poz. 1112, ze zm.), że zostały sporządzone:

- ostateczny plan podziału funduszy masy upadłości „EWMAR” Wasilewska i Szemborski spółka jawna w upadłości likwidacyjnej w Koszalinie obejmujący wierzytelności kategorii 2
- ostateczny plan podziału funduszy masy upadłości Ewy Wasilewskiej z Koszalina obejmujący wierzytelności kategorii 2
- ostateczny plan podziału funduszy masy upadłości Marcina Szemborskiego z Koszalina obejmujący wierzytelności kategorii 2
- Wyłożone plany podziału można przeglądać w sekretariacie Sądu Rejonowego w Koszalinie VII Wydział Gospodarczy, ul. Andersa 34, w terminie dwóch tygodni od dnia opublikowania niniejszego obwieszczenia można wnieść zarzuty przeciwko planowi podziału.

451614K01/A

**KOMPLET wycieczkowy, skóra,
kanapa rozkładana, taniol!
tel. 695-932-017. (GK)**

434114K01/A

**LIKWIDACJA Sklepu. Wyprowadz art.
spoż. przem. 787-395-350.
(GK)**

424714K01/A

**POJEMNIK na olej opałowy 1600l,
tel. 608-859-642. (GP)**

152414K03/A

**POMPA głębinowa Hydrovacum 2
szt nowa i używana, sprawna, f-ra
Vat, tel. 694955559. (GK)**

114K05/O

**RURY o108; 114; 127; 133; 159;
219; 273; 323; 406; 508 mm, f-ra
Vat, tel. 694955559. (GK)**

114K05/AA

**RUSZTOWANIE elewacyjne 4000 zł
tel.696-534-743. (GK)**

437414K01/A

**SIATKI ogrodz. Słupsk,
603-070-188. (GP)**

132114K03/A

**SPRZEDAM ciuszki dla dziewczynki
od 0 do 2 lat, taniol! tel.
500-131-770. (GK)**

370114K01/A

**SPRZEDAM dobrze prosperującą
Spółkę z o.o., tel. 511211342.
(GS)**

63114S01/A

**STYROPIAN producent, dostawa
52/331-62-48. (GK)**

3005713K01/A

**WORKI FOLIOWE, STRETCH,
PRODUKCJA, SPRZEDAŻ,
602723619 (GP)**

860913K03/A

**WYPRZEDAŻ art. spożywczo-
przemysłowych 787-395-405.
(GK)**

424314K01/A

**WYPRZEDAŻ śrub stalowych,
nierdzewnych, mosiężnych,
plastikowych, f-ra Vat. 694955559.
(GK)**

114K05/Y

TOWARZYSKIE**!!!!!! "LAS
VEGAS", www.ncllasvegas.pl
94/34-03-495. (GK)**

388214K01/A

**!!!!!! CASABLANCA
24 h. Zatrudnimy Panie.
94-341-16-54 (GK)**

6414K05/A

**!!!!!! NATALI,
788-001-424. (GP)**

374713K03/A

**!!!!!! Patrycja
733-359-350 (GP)**

70514K03/B

**!!!!!! Słodziutka 27,
539-084-921. (GP)**

53914K03/A

**!!!!!! Taniol i wyjazdy
787-216-995. (GK)**

451914K01/A

**!!!!!! MIX-CLUB p. Ustką
666534847 (GP)**

149914K03/A

**!!!!!! 886-287-916 prywatnie,
Słupsk. (GP)**

68314K03/A

**40-LATKA 533-405-486
(GP)**

143114K01/A

OBWIESZCZENIE

Sędzia komisarz postępowania upadłościowego „EWMAR” Wasilewska i Szemborski spółka jawna w upadłości likwidacyjnej z Koszalina i Marcina Szemborskiego z Koszalina, sygn. akt VII GUP 4/12, zawiadamia, na podstawie art. 349 ustawy z dnia 28 lutego 2003 r. – Prawo upadłościowe i naprawcze (Dz. U. z 2012 r., poz. 1112, ze zm.), że zostały sporządzone:

- ostateczny plan podziału funduszy masy upadłości „EWMAR” Wasilewska i Szemborski spółka jawna w upadłości likwidacyjnej w Koszalinie obejmujący wierzytelności kategorii 2
- ostateczny plan podziału funduszy masy upadłości Ewy Wasilewskiej z Koszalina obejmujący wierzytelności kategorii 2
- ostateczny plan podziału funduszy masy upadłości Marcina Szemborskiego z Koszalina obejmujący wierzytelności kategorii 2
- Wyłożone plany podziału można przeglądać w sekretariacie Sądu Rejonowego w Koszalinie VII Wydział Gospodarczy, ul. Andersa 34, w terminie dwóch tygodni od dnia opublikowania niniejszego obwieszczenia można wnieść zarzuty przeciwko planowi podziału.

435414K01/A

**AKTYWNA - dojrzała. 507-719-333
(GK)**

2994113K01/A

**ATRAKCYJNA 40, 885-415-089.
(GK)**

452514K01/B

**ATRAKCYJNA dojrzała,
661-177-611. (GP)**

149614K03/A

**FILIGRANOWA 728-225-649.
(GK)**

449314K01/A

**GRZESZNICE. 500-090-226.
(GK)**

408114K01/A

**LIZA Kołobrzeg 789-123-076.
(GK)**

12214K06/A

PIĘKNA 733-080-638. (GK)

452514K01/A

**SŁODKI Lizacek. 504398541
(GK)**

408014K01/A

**SZCZUPLUTKA nowa 505872118
(GP)**

114914K03/C

**WESOŁA rozwódka 35,
507-652-236. (GK)**

450914K01/A

**WIOLA po 40-tce. 691-857-735.
(GK)**

204814K01/A

TRANSPORT**!!!!!! Meblowozem
602-284-693 (GP)**

846913K03/A

**!!!!!! Przeprowadzki,
504-894-004. (GK)**

440814K01/A

**PRZEPROWADZKI, 797-311-301.
(GK)**

423114K01/A

USŁUGI**NAPRAWY RTV AGD****!!!!!! Serwis komputerowy,
RTV, LCD, plazma. Słupsk,
59/843-04-65. (GP)**

824312K03/C

**!!!!!! NAPRAWA RTV
kineskopowe, LCD, plazma.
Gwarancja, bezpłatny dojazd, tel.
94-345-74-61. (GK)**

451314K01/A

**!!! PRALKI DOMOWE
603-775-878. (GK)**

373514K01/A

**ANTENY, domofony 608-461-953.
(GK)**

308114K01/A

**CHŁODZIARKI, zamrażarki, lody,
klimatyzacja. Słupsk, 602-394-696.
(GP)**

193113K03/A

**Syndyk masy upadłości „Kazel Electronic”
Sp. z o.o. w upadłości likwidacyjnej w Koszalinie**

**OGŁASZA NIEOGRODZONY PISEMNY PRZETARG OFERTOWY
NA SPRZEDAŻ RUCHOMOŚCI WCHODZĄCYCH W SKŁAD
MASY UPADŁOŚCI KAZEL ELECTRONIC SP. Z O.O.
W UPADŁOŚCI LIKWIDACYJNEJ W KOSZALINIE**

W tym: narzędzia, wyposażenie zaplecza zakładu, złom narzędziowy.
Opis i oszacowanie ruchomości, regulamin przetargu są dostępne w biurze syndyka w Kołobrzegu, ul. Łopuskiego 23/310. Tel. 94-35-54-417, 602-464-010.
Ruchomości można oglądać w Koszalinie przy ul. Morskiej 33 po wcześniejszym uzgodnieniu telefonicznym terminu z syndykiem.
Kwota wywoławcza ruchomości jako całości wynosi 11.000,00 zł (słownie: jedenaście tysięcy złotych).
Rozpatrywane będą tylko oferty złożone na zakup wszystkich ruchomości.
Otwarcie ofert nastąpi w dniu 19 marca 2014 r. w biurze syndyka w Kołobrzegu przy ul. Łopuskiego 23/310 o godzinie 11.00.
Pismem oferty pod rygorem ich zwrotu należy składać przesyłką pocztową lub kurierską na adres: Syndyk „Kazel Electronic” Sp. z o.o. w upadłości likwidacyjnej, ul. Łopuskiego 23/310, 78-100 Kołobrzeg w zamkniętej i opieczętowanej kopercie z napisem **„Kazel Electronic” – przetarg ruchomości, sygn. akt VII GUP 27/11”**.
Termin końcowy składania ofert: dnia 17 marca 2014 r. do godz. 13.00.
O zachowaniu terminu składania oferty decyduje data wpływu oferty do biura syndyka.
Oferta pod rygorem odrzucenia powinna zawierać wszystkie informacje określone w Regulaminie przetargu. Złożenie oferty oznacza, że oferent zapoznał się z Regulaminem przetargu i w pełni go akceptuje.
Warunkiem uczestnictwa w przetargu jest wpłacenie wadium w wysokości 1.100,00 zł (słownie: jeden tysiąc sto złotych).
Wadium należy wpłacić na rachunek bankowy „Kazel Electronic” Sp. z o.o. w upadłości likwidacyjnej, ul. Morska 33, 75-212 Koszalin na rachunek o numerze: 65 1140 2017 0000 4802 1295 1402 z oznaczeniem: „Wadium przetarg ruchomości, sygn. akt VII GUP 27/11”
najpóźniej do dnia 17 marca 2014 r. do godziny 13.00.
Jeżeli przesłane oferty – w całości przedmiotu przetargu, będą zbliżone cenowo, to syndyk zastrzega sobie prawo do negocjacji lub przeprowadzenia aukcji.

445414K01/A

OBWIESZCZENIE O WSZCZĘCIU POSTĘPOWANIA

Zgodnie z art. 11d. ust. 5 ustawy z dnia 10 kwietnia 2003r. - O szczególnych zasadach przygotowania i realizacji inwestycji w zakresie dróg publicznych (tekst jednolity Dz. U. z 2013r., poz. 687; z późn. zm.) Starosta Kołobrzegi zawiadamia, że w dniu 11 lutego 2014r. na wniosek Wójta Gminy Kołobrzeg Kołobrzeg zostało wszczęte postępowanie administracyjne w sprawie wydania decyzji o zezwoleniu na realizację inwestycji drogowej polegającej na:

na przebudowie ulicy Długiej wraz z budową kanalizacji deszczowej oraz jazdami w miejscowości Grzybowo, działka numer 74/8, 74/61, 76/6, 77/3, 77/6, 77/11, 82/17, 77/12, 78/15, 78/17, 79/8, 79/11, 80/9, 81/12, 81/36, 82/8, 83/7, 83/8, 85/15, 85/17, 86/2, 87/6, 88/15, 88/16, 184, 195, 198, obręb Grzybowo, gmina Kołobrzeg.

Informuję, że z zebranymi materiałami w sprawie wydania decyzji o zezwoleniu na realizację inwestycji drogowej można zapoznać się w siedzibie Wydziału Budownictwa Starostwa Powiatowego w Kołobrzegu przy ul. Gryfów 4-6 w pokój 29 od poniedziałku do piątku w godzinach 7⁰⁰ - 15⁰⁰.

Wnioski i zastrzeżenia można składać w godzinach pracy w sekretariacie Starostwa Powiatowego w Kołobrzegu w terminie 7 dni od dnia ukazania się w/w obwieszczenia w prasie lokalnej.

ŁAZIENKI A-Z, 798-618-871. (GP)

81814K03/C

**REMONTY- doświad. 889-355-149.
(GK)**

380214K01/A

**REMONTY mieszkań, 507-981-029.
(GS)**

346013S01/A

**REMONTY, docieplenia
535-471-568. (GP)**

156214K03/A

**REMONTY, glazura 726-016-165.
(GK)**

430214K01/A

**REMONTY, malowanie
511-491-550. (GK)**

418114K01/A

**STARGARD, wykończenia, remonty
tanio, 504-180-775 (N)**

439114K01/A

**WIEŻBY, pokrycia 884 178 930.
(GK)**

372814K01/A

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

201514K01/A

WOD.-KAN.-C.O.**!!!!!! INSTALACJE: C.O.,
wod.-kan. gazowe, solarne. Tel.
602-597-830. (GK)**

397314K01/A

**C.O. hydraul. wod. kan.
515-708-887. (GK)**

350614K01/A

**GAZ junkersy, kuchenki naprawa,
wymiana 664-605-521. (GK)**

363914K01/A

**HYDRAULICZNE, tel. 607-703-135.
(GP)**

112K03/B

**HYDRAULIKA A-Z 24h,
798-618-871. (GP)**

81814K03/B

**INSTALACJE sanitarne. Wieloletnie
doświadczenie 605-931-279. (GK)**

276514K01/A

POZOSTAŁE**!!! Posprzątam twoje
mieszkanie - okna posesje, ogrody-
promocja cena 9,90zł/h,
500-131-751 grupa PD. (GK)**

419614K01/B

OGŁOSZENIE BURMISTRZA KARLINA

**o przystąpieniu do sporządzenia zmiany miejscowego planu
zagospodarowania przestrzennego gminy Karolino w części obrębu
geodezyjnego 004 Karolino oraz przeprowadzenia strategicznej oceny
oddziaływania na środowisko projektowanego planu**

Na podstawie art. 17 pkt. 1 i art. 27 ustawy z dnia 27 marca 2003 r. o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym (tj. Dz. U. z 2012 r. poz. 647 ze zm.), oraz art. 39 ust. 1 w związku z art. 46 pkt 1 ustawy z dnia 3 października 2008 r. o udostępnianiu informacji o środowisku i jego ochronie, udziale społeczeństwa w ochronie środowiska oraz o ocenach oddziaływania na środowisko (tj. Dz. U. z 2013 r. poz. 1235 ze zm.), zawiadamiam o:

- 1) **podjęciu przez Radę Miejską w Karlinie Uchwały
Nr XXXVII/386/13 z dnia 23 sierpnia 2013 r. w sprawie
przystąpienia do sporządzenia zmiany miejscowego planu
zagospodarowania przestrzennego gminy Karolino w części obrębu
geodezyjnego 004 Karolino;**
- 2) **przystąpieniu do przeprowadzenia strategicznej oceny
oddziaływania na środowisko wyżej wymienionego
planu miejscowego.**

Zmiana obejmuje teren w części obrębu geodezyjnego 004 Karolino w rejonie ograniczonym od wschodu ul. Kościuszką, od południa zabudową mieszkaniową przy ul. Księdzka Brzóska, od zachodu ul. Parkową i cmentarzem, od północy boiskiem sportowym – zgodnie z załącznikiem graficznym do uchwały.

Zmianą dotyczy miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego przyjętego uchwałą Nr XXXIX/396/02 Rady Miejskiej w Karlinie z dnia 28 czerwca 2002 r.

Głównym celem zmiany planu jest zmiana parametrów i wskaźników kształtowania zabudowy oraz dostosowanie rozwiązań do faktycznego sposobu użytkowania terenu.

Informuję o możliwościach zapoznania się z niezbędną dokumentacją sprawy i możliwością składania wniosków do projektu planu oraz uwag i wniosków w ramach strategicznej oceny oddziaływania na środowisko w siedzibie Urzędu Miejskiego w Karlinie, Plac Jana Pawła II 6, 78-230 Karolino, pok. 3, w godz. od 7.00 do 15.00 oraz na stronie internetowej <http://bip.karolino.pl>.

Wnioski i uwagi mogą być wnoszone w terminie do 02 kwietnia 2014 r. w formie:

- pisemnej na adres Urząd Miejski w Karlinie, Plac Jana Pawła II 6, 78-230 Karolino;
 - ustnie do protokołu w Urzędzie Miejskim w Karlinie;
 - elektronicznej zgodnie z art. 18 ust. 3 ustawy o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym, art. 40 pkt 3 ustawy z dnia 3 października 2008 r. o udostępnianiu informacji o środowisku i jego ochronie, udziale społeczeństwa w ochronie środowiska oraz o ocenach oddziaływania na środowisko na adres cmoch@karolino.pl
- Wniosek lub uwaga powinny zawierać: nazwisko, imię, nazwę i adres składającego wniosek lub uwagę, przedmiot wniosku lub uwagi, oznaczenie nieruchomości której dotyczy. Przedłożone wnioski i uwagi podlegają rozpatrzeniu przez Burmistrza Karlina.

Burmistrz Karlina
Waldemar

Informator

DYŻURY APTEK

Słupsk: Ratuszowa, ul. Tuwima 4, tel. 59 842 49 57; **Ustka sobota Jantar**, ul. Grunwaldzka 27a, tel. 59 814 46 72; **niedziela Nadmorska**, ul. Marynarki Polskiej 31, tel. 59 814 77 70; **Bytów piątek-niedziela Centrum Zdrowia**, ul. Ks. Bernarda Sychty 3, tel. 59 822 66 45; **Miastko: Królowej Jadwigi**, ul. Królowej Jadwigi 12, tel. 59 857 82 92; **Człuchów: sobota Rodzinna**, ul. Długosza 5, tel. 59 721 21 77; **niedziela Centrum Zdrowia**, ul. Szczecińska 13, tel. 59 834 31 42; **Łębork: sobota Gemini**, ul. Wolności, tel. 59 863 42 05; **niedziela Pod Lwem**, pl. Pokoju, tel. 59 862 11 52; **Łeba: Słowińska**, ul. Kościuski 70 a, tel. 59 866 13 65; **Wicko: Pod Agawą**, tel. 59 861 11 14.

KINO

Słupsk: Multikino tel. 59 714 06 24 – Poranki dla dzieci, sobota-niedziela, godz. 10.30, 12; 300: Początek imperium 2D, sobota-niedziela, godz. 15, 3D sobota-niedziela, godz. 10, 12.30, 17.30, 20; Jack Strong, sobota-niedziela, godz. 19.30; Kamienie na szaniec, sobota-niedziela, godz. 10.10, 12.45, 15.20, 18, 20.40; Non-Stop, sobota-niedziela, godz. 15.50, 18.20, 20.56; Obrońcy skarbow, sobota-niedziela, godz. 16, 18.40, 21.20; Pompeje 2D, sobota-niedziela, godz. 18, 3D sobota-niedziela, godz. 20.30; Lego: Przygoda 2D, sobota-niedziela, godz. 10.50, 15.30, 3D, sobota-niedziela, godz. 13.10; Pan Preabody i Sherman 2D, sobota-niedziela, godz. 10, 13.40, 14.40, 3D sobota-niedziela, godz. 12.20, 17; Rodzinka nie z tej ziemi, sobota-niedziela, godz. 11.15, 13.30; **Rejs** Jack Strong, sobota, godz. 20; niedziela, godz. 18; Tajemnica Filomeny, niedziela, godz. 16, sobota, godz. 18; Odyseja Filmowa odc. 11, sobota, godz. 14.45; Grobowiec świetlików, sobota, godz. 16, niedziela, godz. 14; **Ustka: Delfin** Kamienie na szaniec, sobota-niedziela, godz. 16.30, 20.30; Pompeje 3D, sobota-niedziela, godz. 18.30; **Łębork: Fregata** Rodzinna nie z tej ziemi, sobota, godz. 16, Kamienie na szaniec, sobota, godz. 18.20; Randka w ciemno, niedziela, godz. 16, 19.

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; **Łębork: 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 te-

lefoniczna 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; **Łębork: Szpitalny Oddział Ratunkowy** 59 863 30 00; **Szpital**, ul. Węgrzynowicza 13, 59 863 52 02; **Bytów: Szpital Powiatowy**, ul. Łęborska 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; **Łębork** – 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@fundacjaaparal.org; **Telefon zaufania Tama** – 59 841 40 46, czynny: poniedziałek – piątek w godz. 16-20; **Alkoholowy telefon zaufania** Jack Strong, sobota, godz. 20; niedziela, godz. 18; Tajemnica Filomeny, niedziela, godz. 16, sobota, godz. 18; Odyseja Filmowa odc. 11, sobota, godz. 14.45; Grobowiec świetlików, sobota, godz. 16, niedziela, godz. 14; **Ustka: Delfin** Kamienie na szaniec, sobota-niedziela, godz. 16.30, 20.30; Pompeje 3D, sobota-niedziela, godz. 18.30; **Łębork: Fregata** Rodzinna nie z tej ziemi, sobota, godz. 16, Kamienie na szaniec, sobota, godz. 18.20; Randka w ciemno, niedziela, godz. 16, 19.

Poradnia Zdrowia Psychicznego, ul. Ziemowita 2, tel. 59 840 20 01, poniedziałek – piątek w godz. 7.30-17.

USŁUGI POGRZEBOWE

SŁUPSK: Kalla, ul. Armii Krajowej 15, tel. 59 842 81 96 lub komórkowy: 601 928 600, H. K. Banachowie. Winda i baldachim przy grobie. **Zielen** tel. (24h/dobę) telefon 502 525 005 lub 59 841 13 15, ul. Kaszubska 3 A; **Hades**, ul. Kopernika 15, całodobowo: tel. 59 842 98 91 lub komórkowy: 601 663 796. Winda pogrzebowa i baldachim przy grobie. **Hermes**, ul. Obrońców Wybrzeża 1, (całodobowo), tel. 59 842 84 95 lub komórkowy 604 434 441. Winda i baldachim przy grobie.

Warto tam być

IMPREZY W sobotę i niedzielę można się wybrać na jedną z wielu imprez, jakie przygotowano w Słupsku i regionie dla najmłodszych i dla dorosłych.

Daniel Klusek

daniel.klusek@mediaregionalne.pl

Ten weekend upłynie pod znakiem świętowania Dnia Kobiet. Z tej okazji będzie się można wybrać na koncerty, spektakle teatralne i taneczne. Wśród oferty instytucji kultury nie zabrakło również propozycji dla najmłodszych i miłośników sztuki plastycznej.

Facet to dzikus

W sobotę w usteckim Domu Kultury w monodramie „Mój dzikus” wystąpi Justyna Sieńczyłło.

Sztuka jest komediowym monodramem, opisującym sprawy codzienne przedstawione z punktu widzenia kobiety. Bohaterka lekko i dowcipnie opowiada o nawykach, upodobaniach i słabościach swojego mężczyzny oraz o perypetiach i nieporozumieniach wynikających z odwiecznej „walki płci”. Justyna Sieńczyłło przez ponad godzinę stara się udowodnić zarówno paniom, jak i panom, że mężczyzna niewiele się zmienił podczas tysięcy lat ewolucji. Mimo postępu, nadal pozostaje dzikusem. Według bohaterki monodramu, kobieta jest treserką mężczyzny. Obecnie na spektaklu panie dostaną też kilka odpowiedzi, jak radzić sobie z ukochanym i jak użyć od niego to, na co właśnie mają ochotę.

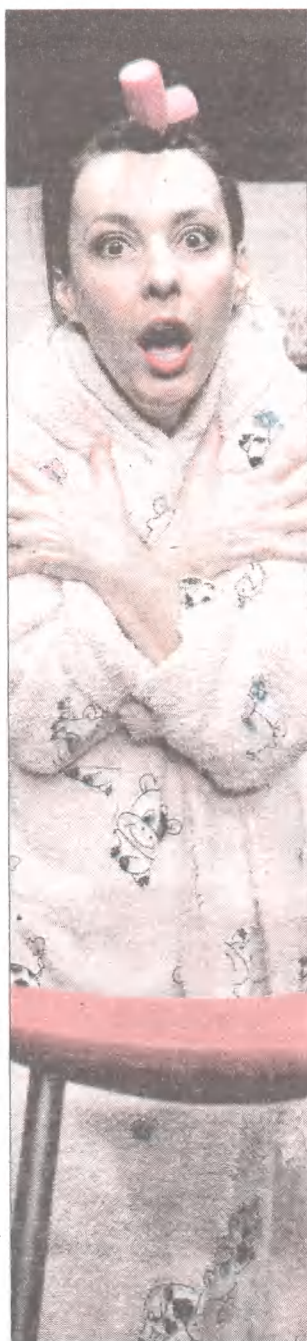
Początek przedstawienia w sobotę o godz. 18 w Domu Kultury w Uście. Bilety w cenie 25 złotych można kupić w kasie placówki. Na wszystkie panie tego wieczoru czekać będą miłe niespodzianki.

Słońce zgaśnie przy Enzie

„A wtedy zgaśnie słońce” to tytuł najnowszej przedstawienia Teatru Tańca Enza. W przedstawieniu Gabrieli Keller-Janus zatańczą: Ada Paprocka, Kasia Prynkiewicz, Martyna Majewska, Klaudia Janus i Aga Kowalczyk. Premiera spektaklu w sobotę o godz. 19 w teatrze Rondo przy ul. Niedziałkowskiego 5a. Bilety kosztują 15 i siedem złotych.

Muzyczna etCetera

W sobotę w restauracji w słupskim hotelu etCetera wystąpi zespół JRM – Jigowo-Reelowi Maniacy, jedna z najstarszych formacji muzyki irlandzkiej. Sześciu muzyków zagra, zaśpiewa i nawet czasem podskoczy do taktu energetycznych rytmów muzyki celtyckiej, czerpanej z takich kierunków jak jazz, rock, reggae, funk, latin i chillout – najkrócej: Celtic fusion. JRM zaprezentują publiczności swój repertuar w dwóch częściach po 50 minut. Początek koncertu o godz. 20. Wejściówki kosztują 40 złotych.



Justyna Sieńczyłło w zabawny sposób rozprawi się z męską częścią społeczeństwa.

Fot. Archiwum

Nie zadzieraj z bajką

W teatrze Tęcza w sobotę zobaczyć będzie można przedstawienie pt. „Igraszki z bajką”. Akcja sztuki rozgrywa się współcześnie i opowiada o tym, co potrafią wymyślić dzieci, gdy zostaną same w domu. Główną bohaterką jest Marysia, której rodzice wychodzą na przyjęcie do znajomych. Mama i Tata nie chcą zabrać córki ze sobą i każą jej czytać książkę z bajkami. Po wyjściu rodziców dziewczynka ze złości wyrzuca książkę, co sprawia, że zjawiają się bajkowi bohaterowie. Wyrzucone z bajek postacie są oburzone takim traktowaniem „bohaterów” oraz tym, że zniszczono ich świat. Dlatego rozpoczynają poszukiwania winnego, a gdy okazuje się, że to Marysia jest sprawcą całego zamieszania, skazują ją na wymyślenie nowej bajki. Początek przedstawienia w sobotę o godz. 11. Bilety kosztują 18 i 15 złotych.

Turniej solectw

Reprezentacje solectw gminy Słupsk walczyć będą w niedzielę w hali sportowo-widowskiej w Jezierzycach w Zimowym Turnieju Solectw. Rywalizacja odbędzie się w takich konkurencjach jak: przeciąganie liny, slalom, rzuty piłką do kosza, popychanie ziemniaka itp. Początek o godz. 16, rejestracja drużyn w godz. 14.30-15.45. Wstęp wolny.

Vendetta w Rondzie

W niedzielę w Rondzie Teatr Władca Lalek zaprezentuje przedstawienie „Vendetta a la kobieta” w wykonaniu Urszuli Szydlik-Zielonki i Ilony Zaremby. Przedstawienie, wyreżyserowane przez Urszulę Szydlik-Zielonkę z muzyką Przemysława Sysojew-Osińskiego, powstało w oparciu o znane i lubiane teksty satyryczne Magdaleny Samozwaniec i Tadeusza Boya-Zeleńskiego.

To barwna opowieść, z przymrużeniem oka traktująca tematy małżeńskie i pozamałżeńskie. Wypełniona skeczami z wyrażeniami zarysowanymi postaciami, pikantnymi monologami i piosenkami w znakomitych jazzowych aranżacjach Sysojewa-Osińskiego. Bilety kosztują 25 złotych.

Taneczny jubileusz

W niedzielę, podczas drugiej odsłony XVII Konfrontacji Sztuki Kobiety, publiczność zobaczy widowisko przygotowane przez Polski Teatr Tańca – Balet Poznański na 40-lecie istnienia.

Będzie to wieczór retrospektywny w dwóch częściach. Na pierwszą część złożą się fragmenty najgłośniejszych spektakli tego wciąż najlepszego w kraju zespołu: „Niebezpieczne związki”, „Carmen” i „Święto wiosny”. Drugą część wieczoru wypełni nowa wersja prezentowanego w Słupsku spektaklu „Tango z Lady M”. Poza „Carmen”, choreografię do pozostałych suit ułożyła Ewa Wylichowska.

Początek w niedzielę o godz. 18. Bilety w cenie 35 i 25 zł można kupić w kasie filharmonii.

Sprzątanie w Baszcie

Ola Koziół zajmuje się malarstwem, instalacją, wideo i performance, jednak tym, co stanowi o swoistości jej twórczości, jest łączenie z tymi tradycyjnie używanymi w sztukach wizualnych metodami techniki białego głosu, czyli śpiewu na otwartym gardle. W Baszcie Czarownic można oglądać jej wystawę „Sprzątanie domu”. Wystawa będzie czynna do 5 kwietnia. Wstęp jest wolny.

Czym jest kobiecość

„Kobiecość? Próba Re-de-

finicji” Izy Moczarnej-Pasiek to najnowsza wystawa, którą można zobaczyć w Galerii Kameralnej. Iza Moczarna-Pasiek fotografuje kobiety takie, jakimi są. Historie jej bohaterek nie są ukryte albo poddane korekcji. One same również zabierają głos. Wystawa składa się z ośmiu portretów kobiet, których wizerunki nie zostały udoskonalone w żaden sposób. Każda z nich prezentuje w formie werbalnej i fotograficznej swoją opowieść o tym, czym kobiecość jest ich zdaniem. Opowieści te są bardzo różnorodne. Dokładnie tak samo, jak różnorodna, a w tej różnorodności piękna jest sama kobiecość. Wstęp jest wolny. Wystawa będzie czynna do 5 kwietnia.

Twórcze wideo

W usteckim Centrum Aktywności Twórczej zobaczyć będzie można wystawę Urszuli Pieregonić-Zielonki „Parabelum Luger”. Autorka od roku 2008 realizuje filmy krótkometrażowe, które istnieją na pograniczu kinematografii i teatru. Jest producentem, reżyserem, scenarzystą, scenografem oraz montażystą swoich filmów. W roku 2011 zadebiutowała filmem pt.: „Rosyjski romans”, który zdobył II nagrodę oraz nagrodę publiczności w konkursie Samsung Art Master. Na wystawie zaprezentowane zostaną fragmenty wideo z jej najnowszych projektów, obiekty rzeźbiarskie i malarstwo. Wstęp jest wolny. Wystawa będzie czynna do 5 kwietnia.

Świat z zapalek

Kareta Kopciuszka, pałac czasu, Ropuch, Diabeł, Koziołek Matołek, Pinokio, Książka baśni – to tylko niektóre bajkowe postaci i przedmioty można oglądać na wystawie w dziale multimedialnym Miejskiej Biblioteki Publicznej. Ich autorem jest Witold Orzech, niewidomy twórca z Kobylnicy. Prace Witolda Orzcha można oglądać w dziale multimedialnym biblioteki (niski budynek) do końca kwietnia. Wstęp jest wolny.

Słupsk sprzed lat

Fotografie przedstawiające Słupsk i mieszkańców sprzed 30-40 lat zobaczyć można na wystawie w poczekalni słupskiego dworca PKS. Na zdjęciach uwiecznieni zostali między innymi: wozacy wywożący furmankami gruz z budowanego dopiero Zatorza i studenci podczas juwenaliów, parking z syrenką kurołapką i zakładowa gablotę Solidarności. To fragment wystawy Czesława Cekały „Słupsk, lata 70. i 80. XX w. Klimaty”. Fotografie można oglądać do końca marca.

REKLAMA

Vigor 196-25 TAXI 59 84 22 700

196-25

ZAMÓW BEZPŁATNIE ze stacjonarnego 800 400 400

178913K03A

PIANO

Wczoraj mogłeś przeczytać

218

artykułów opublikowanych w Piano systemie zakupu treści w internecie www.gp24.pl/piano.



Kamil Stoch powiększa przewagę nad Prevcem

SKOKI NARCIARSKIE Kamil Stoch zajął 9. miejsce w konkursie Pucharu Świata w Trondheim. Dwunasty był Piotr Żyła. Niespodzianką był słaby występ Słoweńca Petera Prevca.

Jarosław Stencel

jaroslaw.stencel@mediaregionalne.pl

Jako pierwszy z naszych reprezentantów na skoczni pokazał się Dawid Kubacki. W trudnych warunkach osiągnął 120,5 metra. Niestety zajął dopiero 31. miejsce. Do awansu do drugiej rundy zabrakło zaledwie 0,2 punktu. Jeszcze słabiej wypadł Klemens Murańka, który skoczył 118,5 m (39. miejsce).

Znacznie lepiej zaprezentował się coraz lepiej skaczący Piotr Żyła. Jego 129,5 metra przy sprzyjającym wietrze dało mu 14. lokatę po pierwszej serii. Niemal bezwietrzne warunki miał Jan Ziobro. 126 metrów wystarczyło na 23. miejsce. Nieco słabiej (123 m) skoczył Maciej Kot, ale on miał z Polaków najgorsze warunki. Dostał ponad 8 punktów rekompensaty i zajmował 21. lokatę. W bardzo trudnych warunkach skakała czołówka. Jedynie Norweg Anders Bardal i Japończyk Noriaki Kasai oddali skoki, które pozwoliły na miejsce w czołówce. Z trudem do drugiej serii awansował Niemiec Severin Freund. Zupełnie nie wyszedł skok najgroźniej-



Maciej Kot zajął w Trondheim 25. miejsce.

Fot. PAP/EPA

szemu rywalowi Kamila Stocha, Słoweńcowi Peterowi Prevcowi, który zaliczył tylko 116 metrów i nie zobaczyliśmy już go w drugiej rundzie. Nie najgorzej na tym tle wypadła próba Kamila Stocha. 127 metrów dało 10. miejsce po pierwszej serii. Prowadził po niej po fanta-

stycznej próbie (137 m) Czech Roman Koudelka. Drugi był Bardal, a trzeci Austriak Andreas Kofler.

W serii finałowej przy sprzyjających warunkach zawodnicy (oprócz Szwajcara Simona Ammanna) osiągnęli nieco lepsze rezultaty. Ziobro skoczył 127,5 m, a Kot 125

metrów. Dało im to miejsca odpowiednio: 21. i 25.

Nieźle spisał się Żyła, który ze skoku na skok wraca do formy i wylądował na 132. metrze. Dzięki temu awansował na 12. lokatę. Stoch powtórzył swoją odległość z pierwszej serii i dało mu to 9. miejsce. Koudelka nie wy-

korzystał szansy na zwycięstwo. 125,5 m pozwoliło na czwartą lokatę. Wygrał Bardal przed Koflerem i Kasai. Stoch powiększył przewagę nad Prevcem w klasyfikacji Pucharu Świata do 132 punktów. Kolejny konkurs już w niedzielę (godz. 14.00) w Oslo. ■

(PAP)

Dobry początek Polaków w Sopocie. Szybki bieg Angeliki Cichockiej

LEKKOATLETYKA Halowe Mistrzostwa Świata w Sopocie rozpoczęły się bardzo dobrze dla polskich lekkoatletów. Z porannej sesji aż dziewięcioro zawodników awansowało do finału, a żadna zawodniczka na świecie tak szybko jak Angelika Cichocka nie przebiegła w tym roku 800 m.

Cichocka (ULKS Talax Borzytuchom, woj. pomorskie) pod wodzą nowego trenera Tomasza Lewandowskiego uzyskała czas 2.00,37.

Zawodniczka z Borzytuchomia poprawiła szybkość i taktykę nie swoją serią eliminacyjną rozegrała znakomicie.

Wyszła na prowadzenie na ostatnich 200 metrach i nie oddała go już do mety.

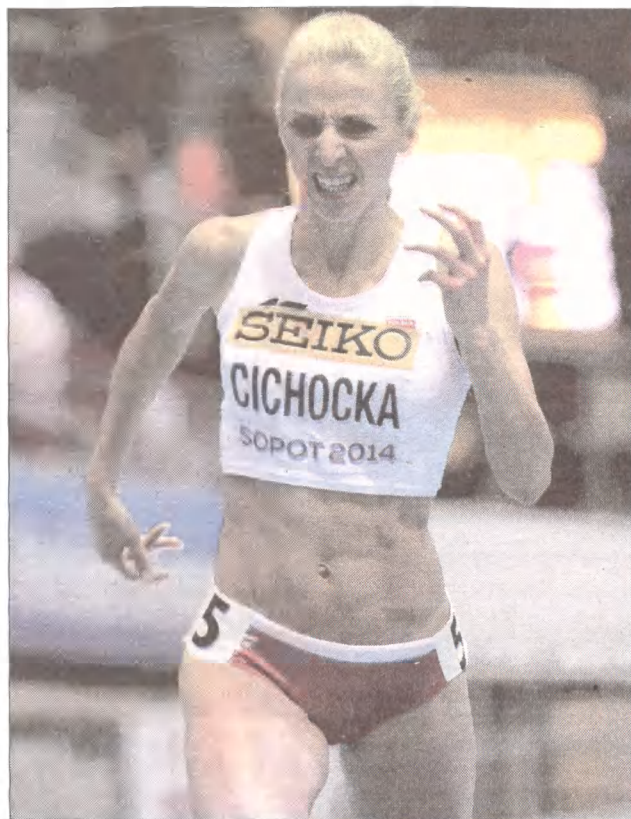
– Wiedziałam, że chcę wygrać, bowiem zwycięstwo dawało mi gwarancję awansu do finału. Jestem zaskoczona, że pobiegłam tak szybko, zwłaszcza że od razu po mistrzostwach Polski dopadła mnie grypa i przez tydzień praktycznie nie trenowałam – powiedziała Cichocka.

Do finału skoku wzwyż awansowały dwie Polki: Kamila Lićwinko (Podlasie Białystok) i Justyna Kasprzycka (AZS AWF Wrocław).

Obie uzyskały wymaganą wysokość 1,95.

Po raz pierwszy w historii HMS w najlepszej ósemce są dwie polskie zawodniczki.

Odpadła na tym etapie ry-



Angelika Cichocka i Renata Pliś dobrze spisały się w Sopocie.



Fot. PAP/Bartłomiej Zborowski

walizacji Małgorzata Hołub (Bałtyk Koszalin) 53,07.

– To był mój debiut w tak dużej imprezie seniorskiej, dlatego jestem zadowolona. Popelniałam błędy taktyczne, puściłam Holenderkę Nicky van Leuveren, a tego nie powinnam była robić. To kosztowało mnie sporo sił. Ten bieg indywidualny był przetrzaskiem dla mnie. Nastawiamy się na sztafetę i jeśli nie awansujemy do finału, będziemy mocno zawiedzione – mówiła po biegu Hołub.

W finale 3000 m pobiegnie Renata Pliś (MKL Maraton Świnoujście).

– Miałam zakwalifikować się do finału i się udało. Trochę się jednak przestraszyłam, bo początek był wolny. Postanowiłam wtedy poprowadzić. Z kolei ostatni kilometr był bardzo szybki. W finale chciałabym poprawić rekord życiowy. Żeby tylko nie było żółtawo tempo. Nie zakładam jednak, że poprowadzę ten bieg – podsumowała swój występ Renata Pliś.

(PAP)



Liczy się tylko awans

PIŁKA NOŻNA II LIGA ZACHODNIA Drutex-Bytovia z trzeciego miejsca w tabeli musi zacząć realizować cel najważniejszy – awans do I ligi. Pierwszym rywalem będzie dzisiaj w Opolu Odra.



Stoją od lewej: Michał Marczak, Łukasz Kowalski, Michał Pietroń, Konrad Niedzielski, Marcin Kajca, Robert Hirs, Mariusz Kryszak, Łukasz Wróbel. W środkowym rzędzie od lewej: Adrian Stawski (asystent trenera), Dariusz Gładys (trener bramkarzy), Waldemar Kowalik (masażysta), Sławomir Mazurkiewicz, Janusz Surdykowski, Mateusz Oszmaniec, Patryk Guzikowski, Sebastian Małkowski, Tomasz Laskowski, Jakub Karwat, Wojciech Wilczyński, Leszek Gierszewski (prezes Drutex SA), Rafał Gierszewski (przedstawiciel firmy Drutex SA), Paweł Janas (trener), Jacek Maszkowski (kierownik klubu). W dolnym rzędzie od lewej: Jakub Bojas, Daniel Bujok, Mateusz Michalski, Maciej Szewczyk, Maciej Kazimierowicz, Joshua Balogun, Bartłomiej Chojnacki, Jakub Cesarek. Brakuje Wojciecha Pięty i Adriana Wróblewskiego.

Fot. Ze zbioru Drutexu-Bytovii Bytów

Krzysztof Niekraś

krzysztof.niekraś@mediaregionalne.pl

Zimą bytowski klub zakontraktował sześciu nowych piłkarzy. Są to: bramkarze – Sebastian Małkowski (Lechia Gdańsk) i Patryk Guzikowski (Polonia Środa Wielkopolski); obrońcy – Maciej Szewczyk (KS Polkowice) i Sławomir Mazurkiewicz (Olimpia Grudziądz); pomocnicy – Maciej Kazimierowicz (Błękitni Stargard Szczeciński) i Daniel Bujok

(Podbeskidzie Bielsko-Biała). Z wypożyczenia powrócił Jakub Bojas, który występował w Legionovii Legionowo. Tak więc zespół z Bytowa został wzmocniony i odmłodzony. Kadra liczy 26 zawodników. Trzeba podkreślić, że jak na standardy drugoligowe Drutex-Bytovia ma dobrych zawodników we wszystkich formacjach. Wyrównany i szeroki skład może być podstawą walki o awans. Pierwszy mecz w rundzie wiosennej drużyna z Bytowa

rozegra w Opolu z Odrą. Początek w sobotę o godz. 15. W okresie zimowym klub z Opola przetestował 34 zawodników. Z tego grona 10 piłkarzy dołączył do swojej kadry trener Peter Nemec. – Odra bardzo się wzmocniła. Czeka nas trudna przeprawa. Pierwszy mecz zawsze jest wielką niewiadomą. Do gry drużyna przystąpi skoncentrowana. Wszystko zostanie zweryfikowane na boisku. W naszych szeregach zabraknie Janusza Surdy-

kowskiego, który ma stan zapalny ścięgna Achillesa – informuje Adrian Stawski, asystent trenera Pawła Janasa.

Po raz trzeci klub Bytowa przymierza się do I ligi.

– Do trzech razy sztuka. Nasz cel jest jasny. Interesuje nas awans do pierwszej ligi i tego nie ukrywamy. W tym roku transfery były inaczej przeprowadzone niż w poprzednich latach. Okres przygotowawczy został dobrze przepracowany. Jestem optymistą i wierzę w

szczęśliwą rękę Pawła Janasa – stwierdził Janusz Wiczowski, prezes drugoligowego Drutexu-Bytovii.

Pierwszoligowe aspiracje w Bytowie zostały mocno rozbudzone. Czy gracze je spełnią? Wszystko w ich nogach i głowach.

Kadra Drutexu-Bytovii Bytów na rundę wiosenną

Bramkarze: Patryk Guzikowski (rocznik 1994), Tomasz Laskowski (1984), Sebastian Małkowski (1987), Mateusz Oszmaniec (1988).

Obrońcy: Jakub Karwat (1993), Łukasz Kowalski (1980), Sławomir Mazurkiewicz (1983), Konrad Niedzielski (1994), Maciej Szewczyk (1994), Wojciech Wilczyński (1990), Łukasz Wróbel (1983), Adrian Wróblewski (1993).

Pomocnicy: Joshua Balogun (1992), Daniel Bujok (1994), Bartłomiej Chojnacki (1995), Jakub Cesarek (1993), Marcin Kajca (1986), Maciej Kazimierowicz (1992), Mariusz Kryszak (1984), Mateusz Michalski (1991), Michał Pietroń (1985), Wojciech Pięta (1976).

Napastnicy: Jakub Bojas (1991), Robert Hirs (1989), Michał Marczak (1993), Janusz Surdykowski (1986).

Miliony ulokowane w talentach, gwiazdach i wyrobnikach

PIŁKA NOŻNA Mimo możnego sponsora Drutex-Bytovia Bytów nie jest wcale najlepiej wycenionym klubem w II lidze. Strona transfermarkt.pl wyceniająca zawodników w polskich ligach oceniała wartość zespołu Pawła Janasa na 6 milionów 200 tys. złotych.

Najlepiej wycenianym obecnie składem w II lidze w grupie zachodniej jest Polonia Bytom, która jeszcze niedawno grała nawet w ekstraklasie. Niewiele z tego zostało, ale wartość rynkowa wszystkich piłkarzy tego klubu (stan na 6 marca 2014 roku) wynosi 9800000 zł.

Kolejne miejsce należy się Zagłębiu Sosnowiec, ale i to nie jest zespół, który znajduje się obecnie w ścisłej czołówce tej grupy – 9200000 zł. Trzeci jest Raków Częstochowa – 7800000. Warta Po-

znań ma wycenionych zawodników na 7400000 zł. Lider tabeli II ligi Chrobry Głogów zajmuje piąte miejsce, wycena jego zawodników to kwestia 7300000 zł. Natomiast wicelider Górnik Wałbrzych ma ulokowane w piłkarzach 5800000 zł. Jest w tej klasyfikacji ustawiony na dziewiątej pozycji.

Ośmy jest Drutex-Bytovia Bytów – zawodnicy tego klubu wyceniani są na 6200000 zł. Transfermarkt.pl nie doliczył do bytowskiej wyceny wartości Sebastiana

Małkowskiego. Według strony piłkarz, który pod koniec lutego, po przesunięciu do trzecioligowych rezerw, rozwiązał kontrakt z Lechią Gdańsk, na dzisiaj wciąż ma wycenę 825 000 zł. Gdyby go doliczyć, to zespół prowadzony przez Pawła Janasa znalazłby się na szóstym miejscu w II lidze, grupie zachodniej, z wartością 7025000 zł.

Małkowski z taką wyceną, wziętą obecnie trochę z sufitu, byłby najwartościowszym zawodnikiem byto-

wian. Jednak wątpliwe, by którykolwiek zespół w Europie zdecydował się na taki transfer. Dlatego do wycień transfermarkt.pl trzeba podchodzić bardzo ostrożnie.

Na kolejnym miejscu jest Wojciech Wilczyński – 725 000 zł, następnie Sławomir Mazurkiewicz, Marcin Kajca, Mariusz Kryszak – po 625 000 zł, Łukasz Kowalski – 525 000 zł, a dopiero na kolejnych pozycjach napastnicy – Janusz Surdykowski – 425 000 i Robert Hirs – 300000 zł.

– Daj nam panie Boże

takie pieniądze – powiedziałby zapewne nie jeden księgowy większości klubów w II lidze. Gdyby tylko ktoś zgłosił się po któregoś z zawodników, nikt nie wahałby się ze sprzedażą. Na razie cena to efekt tylko internetowych wycień. Innych jednak nie ma, a prawdziwą wartość weryfikuje tak naprawdę rynek. Ten jednak ostatnio szuka piłkarzy z tzw. kartą na rękę. Do transferów dochodzi w Polsce coraz rzadziej.

(RES)

Wycena wszystkich piłkarzy wg. transfermarkt.pl

1. Polonia Bytom	9800000 zł
2. Zagłębie Sosnowiec	9200000
3. Raków Częstochowa	7800000
4. Warta Poznań	7400000
5. Chrobry Głogów	7300000
6. Odra Opole	6600000
7. MKS Kluczbork	6500000
8. Drutex-Bytovia	6200000
9. Górnik Wałbrzych	5800000
10. Rozwój Katowice	5600000
11. Błękitni Starogard	5400000
12. Calisia Kalisz	4900000
13. Ostrovia Ostrów	3900000
14. Gryf Wejherowo	3200000
15. Ruch Zdzieszowice	2700000
16. Jarota Jarocin	2500000
17. UKS Zielona Góra	1300000

Piłka nożna

Czas na Puchar Polski

Koral Dębica wygrał w ostatnim sparingu z Szarżą Krojanty 5:0 (2:0). Strzelcy goli: Szymon Gibczyński – 2, Dawid Wachnik, Arkadiusz Wódkiewicz, Andrzej Kierski.

Koral: Kuć, Steinborn, Kowalczyk, Dworacki, Kubiszewski, Szymon Gibczyński, Lewandowski, Kierski,

Węglowski, Reca, Pestka. Grali jeszcze: Kartuszyński (bramkarz), Kaczmarek, Arkadiusz Wódkiewicz, Wachnik, Gołuski, Arndt, Szopiński. W sobotę o godz. 13 w Dębicy w Pucharze Polski Koral zagra z potęgą Pomorza.

(FEN)

Strzelectwo

Wrońska w połowie stawki w Moskwie

Lęborszanka Paula Wrońska (Lider Amicus Lębork) zajęła dwudzieste dziewiąte miejsce w mistrzostwach Starego Kontynentu na moskiewskiej strzelnicy. Strzelczyni w karabinie pneumatycznym 40 strzałów wystrzelała 411,7 pkt.

(FEN)

Piłka ręczna I liga

Zadaniem Słupi jest pokonanie Sparty

W Słupsku Słupia podejmuje Spartę Oborniki Wielkopolskie. Gra rozpocznie się w sobotę (8 marca) o godz. 17 w I LO przy ul. Szarych Szelegów. Obecnie słupska drużyna zajmuje dziewiąte miejsce w tabeli. Jej dorobek to 12 punktów. Sparta jest siódmą. Ma na koncie również 12

punktów. – Zagramy w aktualnie najsilniejszym zestawieniu – oświadcza, trenerka Słupi. – W przyjeździe ekipie są dobrze zbudowane zawodniczki. My mamy przewagę w wyszkoleniu technicznym – ocenia Anita Unijak.

(FEN)