



bezpłatny dodatek

DIETA UCZNIA

Sprawdź, jak powinno odżywiać się Twoje dziecko



Sobota-niedziela 24-25.10.2015
Wydanie A
Numer 249 (2671) // Nakład 26.650 egz.

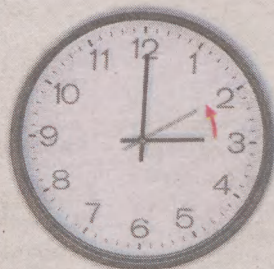
cena 2,40 (w tym 8% VAT)
prenumerata od 1,37 zł

www.gp24.pl
www.facebook.com/gp24pl
ISSN 0137-9526 // NR INDEKSU 348-570

GŁOS

DZIENNIK POMORZA

POMORZA



Zmiana czasu

Z soboty
na niedzielę
cofamy wskazówki

STR. 2

FOT. POLSKAPRESS



Sport
Energia Czarni
przegrali
w Toruniu 60:84

STR. 28

Słupsk sięga po Bierkowo

● W piątek radni komisji finansów dali zielone światło dla poszerzenia miasta

Słupsk/gmina Słupsk

Grzegorz Hilarecki
grzegorz.hilarecki@gp24.pl

Na środowej sesji rady miejskiej w Słupsku staną dwa projekty uchwał, które zmierzają do tego, że miasto chce wziąć we własne władanie część terenów gminy Słupsk. Chodzi o powierzchnię 500 hekta-

rów. W uchwale napisano „Proponuje się rozpoczęcie prac nad zmianą granic miasta o włączenie w obszar administracyjny miasta Słupska części sołectwa Bierkowo i Strzelino, którą przedstawia mapa załączona do projektu uchwały”. To teren od ulic Grunwaldzkiej po Strzelino i od al. 3 Maja w Słupsku w stronę wysypiska śmieci w Bierkowie. Obejmuje kolonię Bierkowo i bloki. W sumie mieszka tam około 300 osób.

Argumenty miasta przedstawiła w piątek wiceprezydent Krystyna Danilecka-Wojewódzka. Tłumacząc, że Słupsk się dusi z uwagi na brak terenów inwestycyjnych.

Ze strony władz gminy ripostował Adam Sędziński, sekretarz gminy Słupsk. Jego zdaniem miasto ma tereny pod inwestycje i to sporo, wystarczy przejrzeć plany zagospodarowania. Brak tylko terenów uzbrojonych z infrastrukturą i stąd pomysł

sięgania po cudze. W tle jest też kwestia wysypiska, które jeszcze 10 lat będzie działać wg umowy miasta z gminą zawartej w 1999 roku. Gmina zarabia na tym 1,7 mln zł rocznie i po te pieniądze chce sięgnąć też miasto.

Dyskusja była burzliwa, a po niej okazało się, że gmina i miasto mają też wspólne projekty, które wymagają dobrej współpracy.

Więcej ● STR. 4

Wybory 2015

W niedzielę lokale wyborcze

czynne będą
w godzinach 7-21.

Jak głosować?

STR. 4

W okręgu gdyńsko-słupskim zarejestrowano 8 ogólnopolskich komitetów wyborczych, które w sumie wystawią 218 kandydatów na posłów. Spośród nich wybierzemy 14 przyszłych posłów. O wybór ubiega się 125 mężczyzn i 93 kobiety. Fundacja Batorego podkreśla: zachowajmy uwagę podczas oddawania głosu! W lokalu wyborczym otrzymamy dwie karty do głosowania: białą kartę w formie wielostronicowej broszury, za pomocą której zgłoszujemy na posła lub posłankę, oraz żółtą pojedynczą kartę, za pomocą której wskażemy senatora lub senatorkę. Aby głos został uznany za ważny, musimy postawić w białej karcie krzyżyk

Region

Sąd aresztował za przemyt amfy

Z WOKANDY. W piątek Sąd Rejonowy w Słupsku aresztował dwóch kolejnych podejrzanych w śledztwie dotyczącym przemytu i handlu płynną amfetaminą. ● STR. 3

GMINA KOBYLNICZA. Złodzieje przewrócili i oszabrowali uliczną lampę solarno-hybrydową na drodze w pobliżu Żelkówka. Wójt przeznaczył nagrodę 2,5 tysiąca złotych za wskazanie sprawcy. ● STR. 3

SŁUPSK. Zburzenie starego dworca PKP, budowa nowego i przejścia podziemnego pod torami - całość kosztować będzie około 45 mln złotych, ale inwestycja w 75 proc. będzie finansowana ze środków UE. ● STR. 5

SŁUPSK. Napad na pracownice kolektury lotto. Kobieta przeżyła chwile grozy, kiedy zobaczyła napastnika z nożem w ręku. ● STR. 5



Toruński piernik, na którym straciły zęby Czarne Pantery, zrobiony był z agresywnej defensywy

Analiza
Rafał Szymański ● STR. 28

FOT. EUKASZ CAPAR

ISSN 0137-9526 Nr indeksu 348-570



Druga strona

DZISIAJ

TIVI

+14

MIN

+7



Na Czytelników czekamy w redakcjach „Głosu Pomorza”. W Słupsku - przy ul. Henryka Pobożnego 19, tel. 59 848 81 00. W Bytowie - przy ul. Wojska Polskiego 2, tel. 59 822 60 13.

W przedwyborczą noc przesuniemy wskazówki zegara o godzinę w tył

Z soboty na niedzielę zmiana czasu na zimowy. Noc dłuższa o godzinę wydłuży ciszę wyborczą

Uwaga! Zmiana czasu

Zanim wybieriecie się do lokali wyborczych, sprawdźcie zegarki. W nocy z 24 na 25 października przesuwamy wskazówki z godziny 3 na 2.

Iwona Makarska
i.makarska@dz.com.pl

tlenie stanowisk pracy. I zostanie godzinę wcześniej ze światła dziennego miało sens. Dziś energia w dużej mierze przeznaczana jest na pracę maszyn i komputerów. Dlatego też zmiana czasu raczej nie ma sensu - przekonuje Damian Jabłeka, astronom z Planetarium Śląskiego w Chorzowie.

- Dorośli radzą sobie, bo przecież nieraz wyjeżdżają w dość odległe miejsca na świecie i muszą przyzwyczaić się do innego czasu na pobyt tam - twierdzi Jabłeka. - Bywa jednak, że kłopot mają z tym dzieci. Funkcjonują na co dzień własnym rytmem. Budzą się, jedzą śniadanie, następnie jadą do żłobka czy przedszkola. A tu nagle ktoś dodaje im godzinę i jest im ciężko się przestawić - dodaje.

Przypomnijmy, że pierwszy o potrzebie rozróżnienia czasu zimowego i letniego mówił Benjamin Franklin. Jednak pionierami zmiany czasu byli Niemcy. 30 kwietnia 1916 roku przesunęli wskazówki zegara o godzinę w przód, a 1 października 1916 roku o godzinę w tył.

W Polsce zmianę czasu reguluje rozporządzenie z 5 stycznia 2012 r. w sprawie wprowadzenia i odwołania czasu letniego środkowoeuropejskiego w latach 2012-2016.

Czas letni zacznie znów u nas obowiązywać 27 marca 2016 roku. ●●●



Z soboty na niedzielę nastąpi zmiana czasu na zimowy. Cofniemy wskazówki zegarów z godziny 3 na godz. 2. To ważna informacja dla wszystkich lubiących długo po spać. Ale teraz także dla wyborców, którzy powinni o tym pamiętać, zwłaszcza jeśli 25 października planują zagłosować na swoich kandydatów do parlamentu jako jedni z pierwszych. Zapominalscy będą musieli czekać godzinę na otwarcie lokali wyborczych.

Czas przestawiamy dwa razy w roku. Ale właściwie dlaczego? - Kiedyś energię elektryczną wykorzystywano głównie na oświe-

Do zmiany czasu dostosowujemy się zazwyczaj szybko, w zależności od tego, jak nasz organizm odczuwa tę różnicę.

Czas zimowy na świecie

● Jak podaje portal www.worldtimezone.com, rozróżnienie na czas letni i zimowy obowiązują niemal we wszystkich krajach europejskich. Wyjątkiem są: Islandia, Białoruś i Rosja.

Czas letni i czas zimowy funkcjonują nie tylko w Polsce, ale też w kilkudziesięciu innych krajach na całym świecie. W Azji zmiany czasu stosuje się tylko w niektórych krajach Bliskiego Wschodu, m.in. w Iranie i Izraelu. W większości krajów azjatyckich czas letni nie obowiązuje - tak jest w Chinach, Japonii i Indiach. Ameryka Południowa zegarki przestawia tylko w niektórych regionach takich państw jak Chile, Paragwaj, Urugwaj i Brazylia. Zmiana czasu jest stosowana w prawie całych Stanach Zjednoczonych i niemal wszystkich rejonach Kanady i Meksyku. Kwestie zmiany czasu są w tych państwach jednak także bardziej skomplikowane, bo decyzja o przyjęciu czasu letniego i zimowego zależy od danego regionu. W Afryce czas letni stosują m.in. Libia, Namibia i Maroko. Ale większości afrykańskich krajów to nie dotyczy.

Zdjęcie dnia



Pierwszoklasiści ze Szkoły Podstawowej nr 2 w Słupsku od wczoraj są pełnoprawnymi uczniami tej szkoły. Pasowanie na pierwszaka przeszli wzorowo.

Opinie z forum gp24.pl

Nowa koncepcja dworca zakłada likwidację ogródków działkowych przy ul. Sobieskiego

● slupski@ Jest tyle rzeczy do zrobienia. Pieniądze na budowę dworca ulokujecie w budowie akwaparku. Po co znów inwestycja, bez której Słupsk może się jeszcze obyć? Jest naprawdę jeszcze bardzo dużo rzeczy bardziej potrzebnych

● kk@ Już dawno powinni zburzyć straszdyło

● gość@ Projekt dofinansowany w 75%, więc teraz albo nigdy, mieszkańcy Zatorza czekają na tunel ponad 40 lat, to dobra inwestycja

● slupszczanin@ Dworzec zburzy i zbuduje PKP - Słupsk nie daje pieniędzy na jego przebudowę. Nasze miasto to nie potężna aglomeracja z dworcem o takiej kubaturze. Spokojnie wystarczyłyby o takich rozmiarach jak stary dworzec PKP. Czas na zmiany.

Od redaktora

Magdalena Olechnowicz



Gmina nie chce do miasta

Dziwię się, że Słupsk tak późno i tak nieśmiało próbuje wchłonąć Bierkowo. Ba, nawet nie całe Bierkowo, a zaledwie jego część (czyt. str. 1 i 4). Jelenia Góra, miasto, z którego pochodzi, zrobiła to już w 1976 roku. Wtedy wchłonęła cztery podmiejskie wioski, a w 1998 roku kolejną. W ten sposób zwiększyła swoją powierzchnię, a co za tym idzie zarówno tereny inwestycyjne, jak i atrakcyjnie turystycznie.

Z jednej strony rozumiem ludzi, którzy nie chcą przyłączenia do miasta - nie po to budowali domy pod Słupskiem, aby znów do niego wracać. Ale z drugiej strony, przyłączenie okolicznych miejscowości, takich jak Kobylnica, Siemianice czy Bierkowo na pewno usprawniłoby komunikację miejską. Rodzice nie musieliby wcielać się codziennie w role taksówkarzy i wozić swoje dzieci w tę i z powrotem na różne zajęcia. Nie musieliby też meldować dzieci u rodziny, aby móc ubiegać się o miejsca w przedszkolach czy w żłobkach. ●

Pogoda na weekend



Krzysztof Ścibor

● Dobra informacja dla śpiochów. W sobotę przechodzimy z czasu wschodnioeuropejskiego na środkowoeuropejski (zimowy). Śpimy więc o godzinę dłużej. W ten weekend możemy więc sobie pogołować i położyć w łóżku trochę dłużej.

W sobotę będzie dość pogodnie, sucho, ciepło i przyjemnie. Termometry wskazywać będą do 13 stopni Celsjusza. Osłabnie wiatr, który wiać będzie z południowego zachodu. W niedzielę przed południem możemy spodziewać się opadów deszczu. Po południu zacznie się przejaśniać i do końca dnia nie powinno już padać. Spodziewać się możemy do 13 stopni Celsjusza. Nad morzem będzie wiał silny wiatr. Jego prędkość będzie wynosić w porywach do 30 km/h. W poniedziałek, wtorek i środę znajdziemy się pod wpływem wyżu. Będzie słonecznie, do 12 stopni Celsjusza, noce chłodne do 5-3 stopni. (da)

Tydzień z Głosem

Poniedziałek

Zdaj z nami egzamin na prawo jazdy - dodatek



● Od 4 stycznia 2016 roku zaczną obowiązywać przepisy dotyczące nowych kierowców.

● Dlaczego egzamin teoretyczny za pierwszym razem zdaje mniej niż połowa kandydatów na kierowców?

● Część praktyczna egzaminu. „Rekaw” i „górką” na placu manewrowym oraz jazda po mieście. Co kursantom sprawia największą trudność?

● Instruktor nauki jazdy opowiada o najczęstszych obawach kandydatów na kierowców.

Cytaty z Twittera

- Czy to jest normalne? Specjalna prognoza pogody w Syrii dla bombardowania....
Tomasz Kułakowski, słupszczanin, korespondent Polsat News w Moskwie

Dziś totalnie Was zawiedliśmy, przepraszamy i dziękujemy za doping! Energia Czarni Słupsk, po ostatnim przegranym meczu w Toruniu

Notowania z 23.10.2015

Kursy walut NBP

USD	3,8200
EUR	4,2520
GBP	5,8868
CHF	3,9296

spadek ceny do dnia poprzedniego, wzrost ceny, bez zmian, wzrost ceny, bez zmian

Dyżur reportera

Zbigniew Marecki

59 848 81 24 (w godz. 9.00-17.00)
zbigniew.marecki@gp24.pl



Wydarzenia

CBŚP rozbija gang przemytników amfy

● Sąd aresztował podejrzanych o przemyt płynnej amfetaminy

Siedztwo

Bogumiła Rzeczkowska

bogumila.rzeczkowska@gp24.pl

W piątek Sąd Rejonowy w Słupsku aresztował dwóch kolejnych podejrzanych w śledztwie dotyczącym przemytu i handlu amfetaminą.

- Centralne Biuro Śledcze Policji pod bezpośrednim nadzorem Prokuratury Okręgowej w Słupsku udaremniło wprowadzenie na rynek województwa pomorskiego 105 tysięcy porcji amfetaminy o łącznej wartości czarnorynkowej ponad 300 tysięcy złotych - informuje Jacek Korycki, rzecznik słupskiej prokuratury okręgowej. - Śledztwo w tej sprawie prowadzone jest od 30 maja tego roku. Wtedy funkcjonariusze CBŚP zatrzymali w Chojnicach wracającego z Holandii rejsowym bussem 26-letniego Pawła L. W torbie, którą wioził ze sobą, znajdowały się butelki znanego napoju gazowanego, jednak z inną zawartością. Mężczyzna przemycił w ten sposób na teren Polski niemal 5 litrów płynnej amfetaminy, z której po obróbce chemicznej można uzyskać 7 kg czystej amfetaminy gotowej do wprowadzenia na rynek narkotykowy.

Paweł L. został aresztowany pod zarzutem przemytu narkotyków. Tymczasem funkcjonariusze rozpoczęli działania dotyczące ustalenia i zatrzymania



▶ Arkadiusz K. wprowadzany na ogłoszenie postanowienia o tymczasowym aresztowaniu. Piotr J. z funkcjonariuszem CBŚP czeka przed salą sądową na swoje posiedzenie aresztowe

wspólników 26-latkę i głównych organizatorów przemytu.

- W czwartek i piątek CBŚP przeprowadziło kolejną akcję, podczas której zatrzymano dwie osoby odpowiedzialne za organizację przemytu płynnej amfetaminy i przetwarzanie jej proszek w celu wprowadzenia do obrotu - mówi prokurator Jacek Korycki. - Zatrzyma-

no mieszkańców województwa pomorskiego - 28-letniego Arkadiusza K., w przeszłości karany za przestępstwa narkotykowe, oraz 24-letniego Piotra J.

W czasie przeszukań policjanci znaleźli kilogram gotowej amfetaminy oraz ponad 2,5 litra w postaci cieczy, z której można było przygotować około 3,5 kg czystej amfetaminy.

Zatrzymanym mężczyznom Prokuratura Okręgowa w Słupsku zarzuciła zlecenie Pawłowi L. przemytu substancji psychotropowych, do którego doszło w maju. A także posiadanie znacznych ilości narkotyków w celu wprowadzenia do obrotu. Sprawa ma charakter rozwojowy i planowane są kolejne zatrzymania. ● ©©

Złodzieje okradli nowocześnie lampę

Gmina Kobylnica

W nocy z czwartku na piątek nieznani złodzieje przewrócili i wyszabrowali uliczną lampę solarno-hybrydową na drodze w pobliżu Żelkówka.

Zbigniew Marecki

azbigniew.marecki@gp24.pl

Do zniszczenia lampy doszło na skrzyżowaniu drogi krajowej z powiatową w kierunku na Żelkówko.

- Złodzieje przewrócili słup lampy i wykradli z niego ważne elementy konstrukcyjne. Zniknęła sama lampa, panel solarny i turbina wiatrowa oraz elementy sterownika ukryte wewnątrz słupa. Na szczęście nie wykopano z ziemi akumulatora żelowego - mówi Alina Treder z Urzędu Gminy w Kobylnicy.

Miejsce zdarzenia już dokładnie oglądali policjanci, którzy próbują ustalić osoby będące świadkami tego zdarzenia. Ci, którzy mogliby podzielić się ważnymi dla tego zdarzenia sprostowaniami, proszeni są o kontakt z policją lub Strażą Gminną w Kobylnicy.

Tego typu kradzieże w gminie Kobylnica zdarzały się już kilkanaście razy w 2013 i 2014 roku. Tymczasem każdy solar kosztował około 16 tysięcy złotych. Z części zamontowanych w latach 2012 i 2013 lamp zabrano panele słoneczne i akumulatory, inne ukradziono w całości. Wartość odbudowy zniszczonego mienia znacznie obciąża

za budżet gminy. Łączny koszt dewastacji to kwota około 90 tysięcy złotych, ale sama naprawa przekroczyła 100 tysięcy. Nic więc dziwnego, że komendant miejski policji w Słupsku wspólnie z wójtem Kulińskim wyznaczyli nagrodę w wysokości 2,5 tysiąca złotych dla osoby, która wskaże sprawcę kradzieży. Na razie jednak nic to nie dało. Sprawcy nadal pozostają nieznani.

Lampy solarowo-hybrydowe były także celem ataku w gminie Słupsk. Tam je zdemastowano m.in. przy drodze do Swołowa. I w tym wypadku nie ustalano sprawców.

Jak się okazuje, sygnały o kradzieżach części tego typu lamp ulicznych docierają ostatnio także z innych regionów kraju. Nie jest więc wykluczone, że pojawił się rynek zbytu na elementy składowe tego typu lamp ulicznych. Policja twierdzi, że sprawcy tych kradzieży są trudni do ustalenia i schwytania, bo zwykle są to szajki, które są bardzo dobrze zorganizowane i poruszają się szybkimi, nowoczesnymi samochodami. Jednak w kraju już kilka takich złodziejskich band udało się rozbić. ● ©©

16

TYSIĘCY złotych kosztuje najtańsza wersja solarno-hybrydowej lampy ulicznej. W regionie jest ich sporo.

Pani Elżbiecie Marczak i Rodzinie
wyraży głębokiego współczucia z powodu śmierci

Męża

składają
zarząd, rzemieślnicy i pracownicy
Cechu Rzemiosł Różnych w Słupsku

Rodzinie i Bliskim

wyraży głębokiego współczucia i żalu z powodu śmierci
Beaty Okęcin-Biskupskiej

Nauczyciela Zespołu Szkół Samorządowych w Kobylnicy
składają
Wójt Gminy Kobylnica wraz z Dyrektorami i Pracownikami
Jednostek Oświatowych Gminy Kobylnica

Wyraży szczerzego współczucia
Julicie Kruczkowskiej
z powodu śmierci

Taty

składają
pracownicy Oddziału Kardiologii

Chcesz zlecić nekrolog lub kondolencję?

Biuro Ogłoszeń „Głos Pomorza”
ul. Henryka Pobożnego 19
czynne pon- pt 8.00- 16.00
tel. 59/848-81-03 fax 59/848-81-56

W skrócie

SŁUPSK/SPRAWA ZASTĘPCY DYR. BUDOWLANKI

Rzecznik dyscyplinarny wojewody bada sprawę Magdaleny Majchrzak z budowlanki

Robi to już od 23 września, kiedy sprawę zastępcy dyrektora słupskiej budowlanki, która nie wykonywała pensum dydaktycznego (7 lekcji tygodniowo przy tablicy), skierowała do niego pani wicewojewoda. Jej wniosek był rezultatem kontroli kuratorskiej w tej szkole.

- Rzecznik dyscyplinarny dla nauczycieli przy wojewodzie

ma trzy miesiące na zbadanie sprawy. Najpierw rzecznik prowadzi postępowanie wyjaśniające. Może zakończyć się wnioskiem do Komisji Dyscyplinarnej albo może je umorzyć, jeśli się okaże, że nie doszło do naruszenia godności nauczyciela - tłumaczy Roman Nowak, rzecznik prasowy wojewody pomorskiego. (MAZ) ©©

**DZIEŃ GŁOSOWANIA**
25 PAŹDZIERNIKA
W GODZ. 7:00-21:00**LOKAL WYBORCZY****Jak znaleźć właściwy lokal wyborczy?**

Adresy lokali wyborczych możemy znaleźć:

- w Biuletynie Informacji Publicznej
- na stronach internetowych naszej gminy/miasta
- u pracowników działu ewidencji ludności albo spraw obywatelskich urzędu gminy/miasta.

Wywieszane są także w szkołach czy bibliotekach. Gminy muszą je zamieścić do 25 września.

**W lokalu wyborczym**

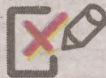
Musimy okazać dokument tożsamości, np.: dowód osobisty, paszport, prawo jazdy. Zostaniemy poproszeni o złożenie podpisu obok naszego imienia i nazwiska.

Otrzymamy **dwie karty do głosowania****białą broszurę** w wyborach do Sejmu

Pierwsza kartka - strona tytułowa wraz z instrukcją. Druga kartka - spis treści. Trzecia kartka i kolejne - listy kandydatów i kandydatek na posłów.

**żółtą pojedynczą kartkę** w wyborach do Senatu

Nazwiska i imiona kandydatów umieszczone są w kolejności alfabetycznej.

**Jak oddać ważny głos?****WYBORY DO SEJMU**

Wybieramy tylko jedną osobę.

**Długopisem stawiamy jeden krzyżyk przy nazwisku wybranego kandydata lub kandydatki.**

Zaznaczenie kandydatów na różnych listach (kartkach w broszurze) oznacza głos nieważny.

Jeśli krzyżyk postawimy przy dwóch lub więcej nazwiskach na tej samej kartce - nasz głos jest ważny i zostanie policzony jako głos oddany na osobę, która jest najwyższe na liście.

WYBORY DO SENATU

Wybieramy tylko jedną osobę.

**Długopisem stawiamy jeden krzyżyk przy nazwisku wybranego kandydata lub kandydatki.**

Głos jest ważny, jeśli w kratce przy nazwisku jednego, wybranego kandydata (kandydatki) postawimy znak „X”.

Jeśli zaznaczymy kilka nazwisk na karcie - nasz głos będzie nieważny.

Jeśli w danym okręgu zarejestrowano tylko jednego kandydata lub kandydatkę na senatora - z lewej strony przed nazwiskiem umieszczono wyraz „TAK” i kratkę, a niżej - wyraz „NIE” i kratkę. Stawiamy jeden krzyżyk albo obok wyrazu „TAK” albo obok wyrazu „NIE”.

Głos również będzie nieważny jeśli:

- nie postawimy krzyżyka obok żadnego nazwiska wybranego kandydata lub kandydatki,
- postawimy „ptaszka” lub inny znak niż krzyżyk.

Wybieramy posłów i senatorów na 4 lata

Słupsk

Podczas wyborów, które odbędą się w niedzielę, 25 października, lokale wyborcze będą czynne w godzinach 7-21. Zabierz swój dowód.

Zbigniew Marecki

zbigniew.marecki@gp24.pl

Aby oddać głos w wyborach parlamentarnych, należy udać się do swojej obwodowej komisji wyborczej. Komisje przydzielane są według miejsca zameldowania. Po wejściu do lokalu wyborczego należy udać się do komisji wyborczej i okazać dowód osobisty. Gdy wszystko się zgadza, wyborca otrzyma dwie książeczki do głosowania - jedną w wyborach do Sejmu, drugą - do Senatu. Odbiór kart należy poświadczyc własnoręcznym podpisem w miejscu wskazanym przez członka komisji.

Jak głosować

Ze względu na wady kart wyborczych, Fundacja Batorego podkreśla: zachowajmy uwagę podczas oddawania głosu! W lokalu wyborczym otrzymamy dwie karty do głosowania: białą kartę w formie wielostronicowej broszury, za pomocą której zagłosujemy na posła lub posłankę, oraz żółtą pojedynczą kartę, za pomocą której



Ekspertki i eksperci Fundacji Stefana Batorego zwracają uwagę, że na wyborców zastawiono drobne pułapki, związane w dużej mierze z wadliwym projektem kart do głosowania

wskazemy senatora lub senatorkę. Aby głos został uznany za ważny, musimy postawić w białej karcie zbroszowanej krzyżyk w kratce obok nazwiska wybranej przez siebie kandydatki lub kandydata do Sejmu oraz na żółtej karcie krzyżyk w kratce obok nazwiska wybranej przez siebie kandydatki lub kandydata do Senatu. Nie głosujemy na spis treści! Nie zaznaczamy osób na więcej niż jednej liście wyborczej i nie zaznaczamy więcej niż jednej osoby na karcie do Senatu. Je-

żeli w książeczce zostanie zaznaczonych więcej niż jeden kandydat, głos będzie nieważny.

Natomiast mandaty senatorskie otrzymują ci kandydaci, którzy uzyskali kolejno największą liczbę głosów. Nie ma tutaj list kandydatów, głosujemy na konkretnych kandydatów, którzy rywalizują ze sobą. Wyborca, głosując, stawia znak „x” w kratce z lewej strony nazwisk tyłu osób, ilu senatorów jest wybieranych w okręgu. Po zaznaczeniu kan-

dydata karty należy wrzucić do urny.

W wyborach do Sejmu głosujemy na listy okręgowe, zawierające spis nazwisk kandydatów, w kolejności ustalonej przez komitet wyborczy. W okręgu gdyńsko-słupskim zarejestrowano 8 ogólnopolskich komitetów wyborczych, które w sumie wystawiają 218 kandydatów na posłów. Spośród nich wybieramy 14 przyszłych posłów. O wybór ubiega się 125 mężczyzn i 93 kobiety. ●

Początek procedury przyłączenia części gminy

Słupsk/gmina Słupsk

Komisja finansów dała prezydentowi zielone światło, by miasto rozpoczęło procedurę starania się o powiększenie terytorium kosztem gminy.

Grzegorz Hilarecki

grzegorz.hilarecki@gp24.pl

Argumenty miasta za przyłączeniem części gminy Słupsk przedstawiła w piątek radnym z komisji finansów wiceprezydent Krystyna Danilecka-Wojewódzka. - Chodzi o danie możliwości rozwoju, bo Słupsk się dusi z braku terenów inwestycyjnych. Po drugie, chodzi o zwiększenie wpływów podatkowych do budżetu miasta, a po trzecie o pozyskanie, dzięki nowym terenom, inwestorów w mieście.

Przedstawiając projekt uchwały, mówiącej o przyłączeniu 500 hektarów z 300

mieszkańcami, wiceprezydent przypominała dane statystyczne. Teren, o którym mowa, to zaledwie 0,02 proc. terenu całej gminy Słupsk. Ten teren nie jest obszarem strategicznym dla gminy, na jego terenie nie ma także dużych skupisk zamieszkania ludności. Miasto przejęłoby również wysypisko śmieci w Bierkowie, które jest prowadzone przez PGK.

Przypomnijmy, to nie pierwsza próba poszerzenia granic Słupska. Tamta nie udała się, a podjęto ją za prezydentury Macieja Kobylńskiego.

- Byłem na spotkaniu z mieszkańcami Bierkowa i lepiej do tego nie wracać - zauważył Bogusław Dobkowski, przewodniczący komisji finansów.

Gościem komisji był Adam Sędziński, sekretarz gminy Słupsk, a mieszkaniec Słupska. Zbił on argumenty władz miasta za poszerzeniem.

- Miasto ma bardzo dużo terenów inwestycyjnych, tylko

nieuźbrojonych - zauważył. - Dlatego sięga po nasz teren, już przygotowany pod inwestycje.

Wylczył miejscowe plany zagospodarowania przestrzennego w Słupsku, w których wymieniono obszary pod inwestycje. Mówiąc, że miasto nie za-inwestowało w nie.

- Ponadto wylczenie finansowe dotyczące wpływów podatkowych z wysypiska nie jest rzetelne, bo zmieniają się przepisy i wpływy będą mniejsze, niż zapisano w uchwale. Wiemy, bo to nasz teren i bierzemy to pod uwagę - podkreślał.

Burzliwie się zrobiło, gdy powiedział, że to „cwany” projekt, bo miasto chce teren z wpływami, a bez wydatków, np. na szkołę w Bierkowie.

Oburzyła się tym sformułowaniem Krystyna Danilecka-Wojewódzka.

- Mówicie o narcyzmie poprzedniego prezydenta, który położył wtedy pomysł. A obec-

nemu narcyzmu też nie brakuje - zdenerwował się sekretarz.

Komisja zagłosowała za projektem uchwały (druga mówi o konsultacjach społecznych w tej sprawie). W środę zajmie się tym rada miejska.

To początek procedury. Co może być dalej? Jeśli rada przyjmie uchwałę, to będą konsultacje społeczne, a po nich sprawą zajmie się rząd. Zmiana granic administracyjnych odbywa się po decyzji premiera.

- Obecny radny Jerzy Mazurek był swego czasu wiceministrem i zajmował się zmianami takich granic. Wtedy wszystkie załatwiano pozytywnie - powiedziała na koniec dyskusji wiceprezydent Krystyna Danilecka-Wojewódzka.

Co znamienne, po tej dyskusji omawiano dwa projekty, wspólne, w których gmina i miasto będą współpracować przy przebudowie ulicy w Siemianicach i ścieżki rowerowej na Westerplatte. ● ©

W niedzielę wybory do Sejmu i Senatu.
Śledź nasz serwis internetowy, gdzie będziemy informować
na bieżąco o frekwencji i wynikach
www.gp24.pl

Dworcowe dyskusje w ratuszu

Nowe budynki dworcowe mają być mniejsze i tańsze w utrzymaniu niż te dotychczasowe

Konsultacje

Zbigniew Marecki

zbigniew.marecki@gp24.pl

W środowe popołudnie w słupskim ratuszu odbyły się kolejne konsultacje, podczas których omawiano plany dotyczące budowy nowego węzła transportowego w Słupsku.

Będzie to jedna z większych inwestycji w mieście, która obejmie budowę nowego dworca PKS, prawdopodobnie budowę nowego dworca PKP oraz przebudowę torów kolejowych w kierunku Szczecina-Gdańsk i Ustka-Szczecinek.

Jedną z głównych zmian, która ma się wiązać z tymi inwestycjami, będzie budowa przejścia podziemnego pod torami kolejowymi, które ma połączyć centrum miasta z Zatorzem. To jest projekt, o którym się mówi od lat 70. ubiegłego

wieku. Teraz mamy szansę go zrealizować. Dzięki temu uda się bardziej zintegrować obydwie części miasta - tłumaczył zebrany wiceprezydent Marek Biernacki.

Nie ukrywał, że m.in. z powodu budowy przejścia podziemnego jest zwolennikiem rozbiórki obecnego dworca PKP w Słupsku, który zbudowano niespełna 30 lat temu na miejscu dworca poniemieckiego. Nie ukrywał także, że zgadza się z kierownictwem PKP, które przekonuje, że obecny dworzec w Słupsku jest za duży, kosztowny w utrzymaniu i ogrzewaniu oraz tak skonstruowany, że nie można części niepotrzebnej powierzchni wynająć.

Jego rozbiórka i budowa nowego dworca nic miasta nie będzie kosztowała, bo to będzie inwestycja kolei - precyzował wiceprezydent Biernacki.

Całość ma kosztować około 45 milionów złotych i w 75 procentach będzie finansowana z funduszy Unii Europejskiej.

Nowy węzeł transportowy powstanie w latach 2017-18. Władze Słupska będą odpowiadały za budowę nowego dworca autobusowego w okolicach ul. Towarowej oraz za budowę przejścia podziemnego z ulicy



FOT. KRZYSZTOF PIOTROWSKI

Nowy dworzec PKS ma powstać w miejscu, gdzie obecnie są usytuowane budynki spedycyjne przy ul. Towarowej

Wojska Polskiego pod torami kolejowymi właśnie tuż przy nowym dworcu autobusowym.

Zgodnie z wstępnymi założeniami dworzec autobusowy będzie dostępny dla wszystkich przewoźników. Będą do niego prowadziły nowe drogi w tym główny dojazd od ronda ul. Sobieskiego i Banacha.

Zebranych interesowało, czy w związku z tym ogródki dział-

kowe, które znajdują się tym rejonie, przetrwają.

Według zapewnień projektantów w większości mają być zachowane.

Pod nową inwestycję przeznaczona będzie jednak część działek przy obecnym budynku straży pożarnej, gdzie będzie prowadził dojazd z ulicy Towarowej do nowego dworca i szeroka na 30 metrów droga z ronda Sobieskiego/ Banacha

do nowego ronda. W rezultacie cały ruch autobusowy będzie skierowany na ulicę Sobieskiego.

Kolejne konsultacje mają się odbyć w najbliższych miesiącach. ●

©©

Więcej na naszej stronie

Wiecej o dworcowych marzeniach wiceprezydenta Birenckiego czytaj na: www.gp24.pl

Projektanci

Gdańska firma

Biuro Projektów Budownictwa Komunalnego w Gdańsku przygotowuje projekt nowego dworca autobusowego, który ma powstać przy ul. Towarowej. Projektanci przewidują, że częściowo wykorzystają w nowej budowlu historyczne budynki spedycyjne.

Podczas środowej prezentacji w ratuszu podkreślali, że mają duże doświadczenie w projektowaniu budowli na potrzeby kolei. Ich dziełem są m.in. przystanki Szybkiej Kolei Miejskiej w Trójmieście. Projektowali także ważne elementy infrastruktury kolejowej, drogowej i mostowej na terenie Trójmiasta.

Przedstawiciele trójmiejskiej firmy przyjechali do Słupska po to, aby zaprezentować swoje dotychczasowe pomysły związane z koncepcją nowego dworca PKS.

Słuchali także opinii władz, mieszkańców miasta oraz przedstawicieli kolei, którzy tego samego dnia przyjechali do Słupska, aby ustalić zasady współpracy z władzami miasta. (MAZ)

Mieszkańcy Zatorza obawiają się o swoje ogródki rekreacyjne przy ul. Sobieskiego

Z nożem na pracownicę kolektury Lotto

Śledztwo

Chwile grozy przeżyła kobieta w jednym z punktów sprzedaży Lotto w centrum Słupska, której napastnik przyłożył nóż do szyi i zażądał pieniędzy.

Bogumiła Rzeczkowska

ibogumila.rzeczkowska@gp24.pl

W piątek do słupskiego sądu rejonowego kryminalni przyprowadzili 18-latkę, któremu prokuratura zarzuciła usiłowanie popełnienia rozboju z niebezpiecznym narzędziem.

Do zdarzenia doszło w środę przed godziną 18. Młody mężczyzna wszedł do punktu Lotto i udawał, że chce coś kupić. Ekspedientka siedziała za przeszkloną ladą. Gdy mężczyzna poprosił, by podała mu czasopismo, kobieta wstała i podeszła do regału z prasą. Gdy odwróciła się, by je wyjąć, napastnik jedną ręką przytrzy-



FOT. LUKASZ CAPAR

18-latek prowadzony przez policjantów w sądzie rejonowym

mał ją za ubranie w okolicy karku, drugą - przyłożył nóż do szyi i zażądał pieniędzy.

Na szczęście, w tym momencie do punktu wszedł klient. Na razie nie wiadomo, czy przypadkiem, czy mężczyzna zauważył z zewnątrz, co dzieje się w środku kiosku.

To spłoszyło napastnika, bo na widok klienta uciekł -

mówi Robert Czerwiński, rzecznik słupskiej policji.

Mężczyzna, dzięki któremu nie doszło do tragedii, wezwał policję.

Ruszyło go sumienie

Tymczasem niedługo po tym zajściu, gdy funkcjonariusze przyjechali na miejsce zdarzenia...

Nagrody dla pianistów

Słupsk/Warszawa

Słupszczanin wręczał w czwartek nagrody finalistom XVII Międzynarodowego Konkursu Pianistycznego im. Fryderyka Chopina.

Anna Czerny-Marecka

anna.marecka@polskapress.pl

We wtorek ogłoszono wyniki XVII Międzynarodowego Konkursu im. Fryderyka Chopina w Warszawie, w środę wręczono główne nagrody i odbył się pierwszy koncert finalistów, a w czwartek najlepszych pianistów uhonorowano licznymi nagrodami pozaregulaminowymi. Trzy z nich ufundowała Fundacja imienia Barbary Zielińskiej, a wręczył je mąż zmarłej pięć lat temu pianistki i założyciel fundacji, słupski artysta plastyk Marian Zieliński. Nagrodę dla członka polskiej ekipy, który zdobył najwięcej

punktów w drugim etapie, otrzymał Szymon Nehring. Jedyną z polskiej reprezentacji konkursowej pianistką, który zagrał w finale, otrzymał 10 tysięcy złotych. Taką samą kwotę oraz prace malarskie Słupska fundacja przyznała dwóm innym finalistom: Kate Liu z USA za najlepsze wykonanie mazurków oraz Seongowi-Jin Cho z Korei Południowej (zwycięzcy konkursu) - za najlepsze wykonanie poloneza.

Cała Warszawa żyje tym konkursem, koncerty, których wysłuchałem na żywo, były wspaniałe - powiedział nam pan Marian tuż przed uroczystością wręczenia nagród pozaregulaminowych. - Chociaż Polacy nie zdobyli głównych nagród, to koncert e-moll w wykonaniu Szymona Nehrunga i dwa etapy gry Krzysztofa Książka, zwłaszcza mazurki w jego interpretacji, dostarczyły mi niezapomnianych wrażeń. ●

Polska

W krajach, z których pochodzą uchodźcy, kwestia zdrowia nie zawsze znajduje się na pierwszym planie. Nie wiemy, na jakie choroby uchodźcy cierpią, czy się leczą, i jeśli tak, jakie leki zażywali bądź zażywają. Rękawiczki i maseczki ochronne nie chronią przed chorobami, w tym przed gruźlicą.

Geert Priem, przewodniczący holenderskiego związku zawodowego policji ANVP (źródło: NPO Radio 1.)

Polskie firmy się biją, niemieckie korzystają

● Kompromitacja zbrojeniówki przy modernizacji leopardów

Warszawa

Tomasz Skłodowski

tomasz.sklodowski@polskapress.pl

Na modernizację zakupionych w Niemczech czołgów Leopard 2A4 rząd zaplanował miliard złotych. Minister obrony narodowej Tomasz Siemoniak zapewniał wielokrotnie, że priorytetem MON i ważnym kryterium wyboru wykonawcy remontu czołgów Leopard jest udział polskich przedsiębiorstw. - MON jest zainteresowany jak największym udziałem polskich firm zbrojeniowych i i wykorzystaniem ich potencjału w modernizacji czołgów Leopard 2 - twierdził w lipcu br. wiceszef MON Czesław Mroczek.

Deklaracje stały jednak w sprzeczności z działaniami MON. W postępowaniu pierwotnie złożone zostały trzy oferty. Pierwsza - konsorcjum Polskiego Holdingu Obronnego, OBRUM oraz ZM Bumar-Łąbędy z koncernem Krauss Maffei-Wegmann. Druga - Woj-



FOT. PIOTR KRZYŻANOWSKI

● Gdzie dwóch się bije, trzeci korzysta. A MON patrzy, jak polskie firmy walczą ze sobą, tracąc na rzecz Niemców wielkie pieniądze

skowych Zakładów Motoryzacyjnych w Poznaniu wraz z Rheinmetall Landsysteme GmbH - oraz trzecia - PCO wraz z koncernem Aselsan Elektronik.

MON podjął jednak rozmowy wyłącznie z konsorcjum Polskiego Holdingu Obronnego

z ZM Bumar-Łąbędy. Ta decyzja wyeliminowała z programu modernizacji poznańskie Wojskowe Zakłady Motoryzacyjne, które specjalizują się w remontach czołgów, oraz doprowadziła do usztywnienia stanowiska niemieckiego partnera Bumar-Łąbędy. - Niemcy, tak

samo jak polski rząd, wiedzieli, że Bumar-Łąbędy nie ma żadnej możliwości wykonania modernizacji - mówi gen. Waldemar Skrzypczak, były wiceszef MON. Ujawnia, że przed decyzją zdolność Bumar-Łąbędy do udziału w programie modernizacji leopardów oszacowano zaledwie na 18 proc. - Teraz ich zdolności są jeszcze mniejsze, ale za to mają krzykliwe związki zawodowe, których rząd się wystraszył - ocenia gen. Skrzypczak.

Oznacza to, że ok. 90 proc. prac remontowych przy leopardach wykonają firmy niemieckie. Do nich też trafi 90 proc. pieniędzy przeznaczonych na modernizację czołgów, czyli ok. 900 mln zł.

Ekspertcy uważają natomiast, że MON powinien wymusić na PGZ stworzenie konsorcjum, w którym znajdą się poznańskie WZM, jako najlepiej przygotowane do remontów czołgów.

- Życzyłbym sobie, żeby obydwie zakłady w tym zleceniu uczestniczyły, ale to decyduje PGZ - mówi szef MON Tomasz Siemoniak. ●

Proces Amber Gold może być wielką klapą

Gdańsk

Tylko jedna sędzia będzie prowadzić sprawę, która ma ponad 15 tysięcy tomów akt! A to może oznaczać opóźnienia, i to w najlepszym wypadku

Szymon Zięba

redakcja@prasa.gda.pl

Gdański sąd okręgowy nie uczy się na błędach wymiaru sprawiedliwości, a w efekcie proces dotyczący Amber Gold może ciągnąć się w nieskończoność.

Do sprawy przekreśli dekadę wyznaczono tylko jedną sędzię, w dodatku bez sędziego zapasowego. - W przypadku kumulacji nieszczęśliwych zbiegów okoliczności istnieje ryzyko powtórzenia procesu, podobnie jak miało to miejsce w sprawie Grudnia '70 - ostrzega sędzia Grzegorz Kachel, wiceprezes gdańskiego oddziału Stowarzyszenia Sędziów Polskich „Iustitia”.

To jednak nie wszystko. Sędzia, która będzie prowadziła proces afery Amber Gold, ma już trzy inne otwarte sprawy, co również może wpłynąć na przewlekłość postępowania. Tymczasem sam akt oskarżenia ws.

Amber Gold liczy sobie ponad 9 tys. kart! Sprawę niesławnego gdańskiego biznesu dźwignąć ma sędzia Sądu Okręgowego w Gdańsku Lidia Jedynak. Jak się jednak okazuje, nie będzie to jej jedyny obowiązek.

- Sędzia Lidia Jedynak ma aktualnie w referacie cztery sprawy czynne, łącznie ze sprawą Katarzyny i Marcina P. Od czasu przydzielenia jej tzw. sprawy Amber Gold nie dostała innych, nowych spraw. Sędzia prowadzi równolegle sprawy, które ma w referacie - informuje sędzia Tomasz Adamski, rzecznik Sądu Okręgowego w Gdańsku.

Obecnie sędzia referent zapoznaje się z aktami sprawy. W pracy pomagają jej tylko dwóch asystentów. Proces ten jest długotrwały z uwagi na szczególnie dużą ilość akt - aktualnie 15 104 tomy. - Zasada niezmienności składu sądu uniemożliwia prowadzenie tej samej sprawy w dalszym ciągu przez innego sędziego. Dlatego można wyznaczyć dodatkowo sędziego towarzyszącego, pod warunkiem że będzie obecny podczas wszystkich czynności procesowych - mówi sędzia Kachel.

I tak, zdaniem ekspertów, powinno być ws. Amber Gold. ●

W skrócie

WŁOCŁAWEK

Zginęło pięć osób, kierowca z zarzutami

27-letni kierowca tira, który spowodował wypadek i śmierć pięciu osób, usłyszał zarzut nieumyślnego naruszenia zasad bezpieczeństwa w ruchu drogowym.

Policja ustaliła, że 21 października na autostradzie A1 w okolicach Włocławka kierowca ciężarowej Scanii podczas wyprzedzania stracił panowanie nad tirem. Wielki samochód z nacząca przewrócił się i zablokował jezdnię, a w tył pojazdu uderzyła jadąca z dużą prędkością osobowa mazda. Pięć podróżujących nią osób w wieku od 34 do 59 lat zginęło na miejscu.

Prokurator na wniosek policji zastosował wobec mężczyzny policyjny dozór i zakaz opuszczania kraju. AIP

JAWORZE/DOLNOŚLĄSKIE

Kolejne doniesienie o ponemieckim skarbie ukrytym w dolnośląskich podziemiach

Starostwo powiatowe w Jaworze potwierdza, że zgłosił się eksplorator, który twierdzi, że wie, gdzie znajdują się skrzynie z cenną zawartością.

- Rzeczywiście wpłynęło do nas pismo ze wskazaniem miejsca, w którym mają się znajdować skrzynie bądź pojemniki z historyczną zawartością - mówi Bogumiła Wenda, sekretarz starostwa powiatowego w Jaworze.

- Zgodnie z przepisami fakt ten zgłosiliśmy konserwatorowi zabytków. Niestety, ale więcej zdradzić nie mogę - dodaje. W dokumencie jest również zapis, w którym znalazła oczekuje 10 proc. znaleźnego. Najprawdopodobniej rzekomy skarb znajduje się w bolkowskich sztolniach lub we wnętrzach Góry Ryszarda. Już przed wojną miał się tam mieścić zakład produkujący części do niemieckich samolotów. O podziemnym zakładzie

niewiele wiedzą nawet starzy mieszkańcy. W czasie wojny nikomu nie pozwalano się tu kręcić, terenu pilnowali funkcjonariusze SS z psami, niewygodnych świadków likwidowano. Wewnątrz góry podobno spoczywają też szczątki rosyjskich jeńców pracujących w fabryce. AIP



FOT. PIOTR KRZYŻANOWSKI

„Złoty pociąg” rozpalili głowy poszukiwaczy skarbów

GRODZISK MAZ.

Olbrzyński skazany za jazdę po alkoholu

10 tys. zł i trzyletni zakaz prowadzenia pojazdów mechanicznych - taki wyrok za jazdę samochodem pod wpływem alkoholu usłyszał w Sądzie Rejonowym w Grodzisku Mazowieckim znany aktor Daniel Olbrzyński. W czerwcu 2015 r. aktor został zatrzymany przez policję w Podkowie Leśnej, nieopodal swojego domu. W wydychanym powietrzu miał 0,9 promila alkoholu. Aktor postanowił poddać się karze z własnej woli. W trakcie przesłuchań wyraził skruchę i przepraszał sąd za swoje zachowanie. Usłyszał najmniejszy możliwy wymiar kary. Oskarżony nie stawiał się na sali rozpraw. Nie zostało mu ono cofnięte. Po upływie trzech lat Olbrzyński będzie musiał ponownie przystąpić do egzaminu na prawo jazdy.

JELENIA GÓRA

Psychiatrzy zbadali mordercę 10-latk. Jest poczytalny i może odpowiadać przed sądem

Zabójca 10-letniej dziewczynki, Samuel N. z Kamiennej Góry, może odpowiadać przed sądem - stwierdzili lekarze. Psychiatrzy, zgodnie z decyzją sądu, przez miesiąc obserwowali mężczyznę. Uznali, że w chwili ataku na dziewczynkę był poczytalny, nie stwierdzili też, by był chory psychicznie. Prokuratura na prośbę rodziny dziecka nie ujawnia szczegółów badania.

27-latek z obserwacji w szpitalu trafi ponownie do aresztu. Zapewne będzie tam przebywał do końca procesu, chyba że inaczej postanowi sąd. - Opinia na temat stanu zdrowia psychicznego Samuela N. jest w tym postępowaniu najważniejsza. Po jej otrzymaniu na piśmie prokurator przeanalizuje wszystkie dowody i będzie zmierzał do zakończenia śledztwa. Akt oskarżenia z pewnością jeszcze w tym roku trafi do sądu - mówi jele-



Samuel N. brutalnie zabił niewinne 10-letnie dziecko

niogórska prokurator okręgowa Ewa Węglarowicz-Makowska.

Do tragedii doszło 19 sierpnia przed księgarnią na kamiennogórskim rynku. Morderca uderzył dziecko siekierą w głowę, bo był sfrustrowany i pełen agresji. Nie mógł znaleźć pracy i odmówiono mu zasiłku. Najpierw chciał zaatakować urzędników. AIP

Dyżur reportera

Sylwia Lis

59 848 81 24 (w godz. 9.00-17.00)
sylwia.lis@gp24.pl



Region

Podatki takie same, niektóre niższe

Opłaty za wodę i ścieki w gminie Bytów pójdą w górę

Bytów

Andrzej Gurba

andrzej.gurba@polskapress.pl

Na środowej sesji (28 października) radni zajmą się stawkami za wodę i ścieki. Nowa taryfa wejdzie w życie z początkiem grudnia br.

Stawka za metr sześcienny wody wzrośnie z 2,67 zł do 2,93 zł, a stawka za ścieki z 4,11 zł do 4,20 zł. To są ceny netto i trzeba do nich doliczyć 8-procentowy VAT.

- Wzrost taryfy za dostarczenie wody i odprowadzenie ścieków spowodowany jest planowaną inflacją na 2016 rok oraz zwiększeniem kosztów amortyzacji od nowo wybudowanych sieci i urządzeń wodociągowych oraz kosztami remontów infrastruktury wodociągowo-kanalizacyjnej. Dla 4-osobowej rodziny oznacza to średnio wzrost miesięcznych wydatków o 3,65 zł - czytamy w uzasadnieniu projektu uchwały.

Na środowej sesji radni zajmą się także podatkami lokalnymi na 2016 r.

Większość stawek podatku od nieruchomości zostanie utrzymana z tego roku, a w przypadku trzech stawek proponowana jest obniżka.

Niższe podatki mają dotyczyć budynków wykorzystywanych na prowadzenie żłobków, klubów dziecięcych oraz



FOT. ANDRZEJ GURBA

► Z początkiem grudnia br. w gminie Bytów wzrosną opłaty za wodę i ścieki

Z początkiem grudnia br. wzrosną w Bytowie stawki opłat za wodę i ścieki

od budowni służących wytworzeniu odnawialnych źródeł energii.

Obniżona zostanie także stawka za obiekty służące prowadzeniu działalności leczniczej (z 0,70 do 0,65 zł za metr kwadratowy), ale ma to związek z obniżeniem maksymalnej

stawki w rozporządzeniu ministra finansów.

Stawka podatku od gruntów zajętych na prowadzenie działalności gospodarczej to 0,81 za metr kwadratowy, od budynków mieszkalnych 0,70 zł za metr kwadratowy, a od budynków związanych z prowadzeniem działalności gospodarczej 22 zł za metr kwadratowy.

Podatek za domki letniskowe ma wynosić 7,68 zł za metr kwadratowy powierzchni użytkowej. Teraz ta stawka to 7,77 zł.

W tym przypadku, tak samo jak w działalności leczniczej, zmienia się maksymalna stawka przewidziana w rozporządzeniu ministra finansów. Stawka od obiektów zajętych na prowadzenie odpłatnej statutowej działalności pożytku publicznego przez organizację pożytku publicznego wyniesie 5,20 zł za metr kwadratowy.

Z podatku od nieruchomości zwalnia się nieruchomości wykorzystywane na działalność kulturalną przez Bytowskie Centrum Kultury.

Na sesji zostanie także przyjęte stanowisko w sprawie województwa środkowopomorskiego. W projekcie stanowiska jest zapis, że Rada Miejska w Bytowie stanowczo protestuje przeciwko utworzeniu nowego województwa i umieszczenia Bytowa w jego granicach administracyjnych. ●

©©

Po ślubowaniu stali się pierwszaki



► Uroczyste ślubowanie uczniów klas pierwszych w Szkole Podstawowej w Słotniku

Słotnik

W Szkole Podstawowej w Słotniku odbyło się ślubowanie uczniów klas pierwszych. Miało ono bardzo uroczysty charakter.

Andrzej Gurba

andrzej.gurba@polskapress.pl

Pierwszoklasiści z niecierpliwością czekali na najważniejszą część uroczystości. Jednak zanim wypowiedzieli słowa ślubowania, uczniowie kl. VI zaprosili wszystkich do Królestwa Szkołolandii, gdzie pierwszoklasiści musieli udowodnić, że zasługują na to, by zostać prawdziwymi uczniami. Król Ołówkos wraz ze swoją służbą

przygotował szereg zadań, z którymi musieli zmierzyć kandydaci na uczniów. Pierwszaki musiały zaśpiewać piosenkę, wyrecytować wiersz, rozwiązać zadania matematyczne, rozwiązać zagadki. Po zdaniem egzaminie Król Ołówkos przekazał swój ołówek na ręce pani dyrektor. Gdy nadszedł moment ślubowania, uczniowie klas I z wielkim przejęciem wypowiedzieli słowa „Ślubujemy całym sercem, z wszystkich swoich młodych sił. Być odważnym, mądrym, dzielnym - takim, jak nasz patron był”. Po ślubowaniu pani dyrektor Anetta Orczyk wielkim ołówkiem dokonała pasowania na ucznia. Następnie popłynęły życzenia od przybyłych gości. ● ©©

Nielegalne automaty do gry. W Przęsinie pijany kierowca uciekł z samochodu

Miastko

Miasteccy policjanci wspólnie z celnikami ujawnili nielegalne automaty do gry. W Przęsinie doszło do wypadku. Pijany kierowca próbował się ukryć.

Andrzej Gurba

andrzej.gurba@polskapress.pl

Miasteccy policjanci wspólnie z funkcjonariuszami służby celnej przeprowadzili działania, których celem jest zwalczanie przestępczości związanej z nie-

legalnym hazardem. Funkcjonariusze skontrolowali dwa lokale, gdzie sprawdzali pochodzenie, legalność oraz zezwolenia na automaty.

- Zabezpieczono 5 nielegalnych urządzeń, które będą stanowiły dowód w postępowaniu prowadzonym przez służbę celną - mówi Jarosław Juchniewicz, pełniący obowiązki rzecznika prasowego KPP w Bytowie. Policjanci zapowiadają dalsze kontrole miejsc, w których odbywają się gry na urządzeniach losowych. Właścicielom automatów gro-

zi grzywna oraz kara pozbawienia wolności do 3 lat.

Dyżurny miastecznego komisariatu otrzymał zgłoszenie o pojeździe marki Opel, który w Przęsinie wjechał do rowu. Policjanci pojechali na miejsce zdarzenia. W aucie znajdował się tylko pasażer. Policjanci zaczęli przeszukiwać przyległy do zdarzenia teren i po chwili znaleźli kierującego pojazdem. Sprawdzono stan trzeźwości - miał aż 2,9 promila. Kierującemu zatrzymano prawo jazdy. Grozi mu do 2 lat pozbawienia wolności. ● ©©

Dobra firma Drutex

Bytów

Drutex znalazł się w gronie 20 najlepszych polskich przedsiębiorstw, oceniając efektywność, stabilność oraz rozwój w ostatnich trzech latach.

Andrzej Gurba

andrzej.gurba@polskapress.pl

Wybór Dobrej Firmy odbywa się rokrocznie w ramach tzw. Listy 2000 organizowanej przez dziennik „Rzeczpospolita”, na której Drutex w tym roku

zanotował wzrost z 619. na 579. pozycję. Kapituła konkursu określa Dobre Firmy jako te, które wyróżniają się na tle branży, rozwijają się dynamicznie, ale również efektywnie, co oznacza, że mogą również pochwalić się znakomitymi wynikami osiąganymi w ciągu ostatnich trzech lat. Dorobek firm oceniany jest według kryteriów efektywności, rozwoju i stabilności. Oceniane są m.in.: rentowność kapitałów własnych, aktywów, sprzedaży, wskaźnik zadłużenia, intensywności inwestowania, dynamika przy-

chodów, zatrudniania, kapitałów. - Tytuł Dobra Firma to jedno z najbardziej prestiżowych wyróżnień przyznanych firmie. To nagroda obiektywna, przyznana nam na podstawie wypracowanych wyników w ciągu ostatnich kilku lat. To nie tylko potwierdzenie naszej wiodącej pozycji na rynku w tym roku. To dowód, że firma jest silna, nie zwalnia tempa i od lat rozwija się dynamicznie niezależnie od panującej na rynku koniunktury - mówi L. Gierszewski, prezes spółki Drutex. ● ©©

O kształceniu fachowców

Skuteczna edukacja zawodowa ma łączyć naukę w szkole z praktyką w konkretnych firmach

Kształcenie dualne to zwierz, o którym wszyscy mówią, a nikt go nie upolował - twierdzą praktycy

Edukacja

Monika Zacharzewska
monika.zacharzewska@gp24.pl

Słupska Wyższa Hanzeatycka Szkoła Zarządzania była gospodarzem seminarium pod hasłem „Kształcenie zawodowe w systemie dualnym inwestycją w rozwój gospodarczy regionu”. Miało ono udowodnić, że aby podporządkować edukację zawodową mechanizmom i tendencjom na rynku pracy, należy rozwijać kształcenie zawodowe łączące naukę w szkołach oraz w rzeczywistych warunkach pracy, czyli w firmach. Na ten temat wypowiedzieli się zaproszeni goście - urzędnicy, praktycy, nauczyciele i przedsiębiorcy.

- Jesteśmy uwikłani w fundusze europejskie, ale teraz mamy szansę wykorzystać je na kształcenie. Już nie na drogi i infrastrukturę, które nie rozwiązują problemów rynku pracy tak, jak edukacja - przekonywał Adam Mikołajczak z Departamentu Rozwoju Gospodarczego Urzędu Marszałkowskiego Województwa Pomorskiego. - Mamy do zagospodarowania

Wsparcia wymaga każda firma, która postanawia wejść w relację z nauką



FOT. ŁUKASZ CAPAR

► O skutecznym kształceniu zawodowym poprzez łączenie nauki teoretycznej z praktyką w firmach, dyskutowali fachowcy w Wyższej Hanzeatyckiej Szkole Zarządzania.

osiem mld zł, a większa ich część zostanie przeznaczona na rozwój przedsiębiorczości i kadr dla gospodarki. Wsparcia wymaga każda firma, która postanawia wejść w relację z nauką. Z drugiej strony jednostki badawcze mają szansę otrzymać pieniądze na badania, gdy wykażą ich korzyść dla biznesu.

Podkreślił on, w jakie inteligentne specjalizacje samorząd będzie inwestował. To technologie off-shore i portowo-logi-

styczne, technologie interaktywne w środowisku nasyconym informacyjnie, technologie efektywne w produkcji, przesył, dystrybucji i zużyciu energii i paliw oraz w budownictwie, a także technologie medyczne w zakresie chorób cywilizacyjnych i okresu starzenia się.

W Polsce system kształcenia zawodowego raczkuje. Co więcej, przez prelegentów nazwany został nawet zwierzem, o którym każdy mówi, a nikt go

jeszcze nie upolował. Jak go upolować, podpowiadał na seminarium Christian Thode, nauczyciel szkoły wielozawodowej w Stade koło Hamburga w Niemczech, gdzie 25 zawodów uczy się 2300 uczniów.

- U nas system edukacji zawodowej reguluje ustawa o kształceniu zawodowym w 1969 roku - mówił Thode. - Edukacja zawodowa w całych Niemczech jest zunifikowana i oznacza, że uczeń 70 procent czasu nauki spędza na stażu

w firmie, miejscu pracy i to jest edukacja praktyczna, a z 30 procent w szkole na zajęciach teoretycznych.

Rocznie w Niemczech kształci się w ten sposób 1,5 mln studentów po 16. roku życia w 350 zawodach. Uczeń, który wybiera taki system nauki, podpisuje trzyletni kontrakt z firmą, która decyduje się na jego kształcenie. Ten kontrakt ma formę podobną do umowy o pracę - z określoną liczbą godzin, stanowiskiem, wymiarem urlopu i wynagrodzenia. Wynagrodzenie stażowe to średnio 800 euro miesięcznie, które płaci firma.

- Takie rozwiązanie daje uczniowi możliwość praktycznej nauki zawodu, dostęp do wykwalifikowanej kadry, ułatwia późniejsze znalezienie pracy. Natomiast firma w ten sposób przygotowuje sobie produktywnego pracownika, którego szkoli pod konkretne stanowisko - tłumaczył Thode. - Dzięki temu rozwiązaniu bezrobocie w Niemczech wśród młodych ludzi wynosi siedem procent. Rząd dotuje taką edukację, by utrzymać wzrost gospodarczy.

To wystąpienie podsumował Jan Czechowicz, prezes firmy Plasmet: - To, o czym mowa w Polsce, też funkcjonowało. Nazywało się kształceniem przyzakładowym. ● ● ●

► Więcej o kształceniu zawodowym O problemach kadrowych, na przykładzie AJ Fabryka Mebli we wtorek w Strefie Biznesu

Edukacja zawodowa

Programista uszyty na miarę firmy

► W Wyższej Hanzeatyckiej Szkole Zarządzania w Słupsku rozpoczęły się szkolenia i warsztaty w ramach projektu „Programista uszyty na miarę firmy” realizowanego przez WHSZ we współpracy z Pomorską Fundacją Inicjatyw Gospodarczych z Gdańska. Projekt, finansowany z funduszy Powiatowego Urzędu Pracy w Słupsku, dotyczy kształcenia kadr dla branży ICT, czyli teleinformatycznej.

Założeniem projektu jest wspieranie aktywizacji edukacyjnej i zawodowej osób, które pozostają bez zatrudnienia oraz zainteresowane są podjęciem pracy zarobkowej, a także wspieranie zaangażowanych w projekt firm poprzez oferowanie im możliwości pozyskania wykwalifikowanych pracowników.

Proponowany zakres szkoleń i warsztatów opracowany został w oparciu o aktualne trendy na rynku pracy, co jest odpowiedzią na oczekiwania pracodawców poszukujących pracowników przygotowanych do pracy w obszarze ICT.

Dodatkowym atutem projektu jest możliwość praktycznego wykorzystania nabytej przez uczestników wiedzy i umiejętności w firmach zaangażowanych w projekt. (NIK)

Przed 1 listopada jest duży wybór zniczy

Słupsk

W marketach dostępny jest wielki wybór zniczy. Warto przyjrzeć się oferowanym produktom, a przede wszystkim porównać ceny.

Dorota Aleksandrowicz
idorota.aleksandrowicz@gp24.pl

Znicze kupimy w niemal wszystkich dyskontach, marketach i hipermarketach. Klientów zazwyczaj interesuje cena, ale radzimy jeszcze sprawdzić

kilka innych informacji o danym produkcie.

Dobrze jest zwrócić uwagę między innymi na czas palenia znicza. Pamiętajmy, że czasami warto zainwestować w dobry jakościowo znicz, w którym możemy później wymienić jedynie wkład. Tym samym znicz wystarczy nam na dłuższy czas.

W hipermarkecie E.Leclerc w Słupsku kupimy między innymi znicz czerwony gruszką (300 g) o czasie palenia 72 godzin oraz z wkładem parafinowym za 8,99 zł. Znicz kula (200

g) o czasie palenia 57 godzin i wysokości 27,5 cm kosztować nas będzie 11,99 zł. Z kolei znicz serce (240 g) o czasie palenia 60 godzin i wysokości 35 cm kupimy za 12,99 zł.

Natomiast 16,99 zł wydamy na znicz serce, ale o czasie palenia 50 godzin, wysokości 33 cm i o wadze 200 g. Z kolei znicz latarnia z witrażem i czasem palenia 60 godzin kosztować nas będzie 16,99 zł. Jego wysokość wynosi 39 cm, a znicz waży 240 g.

W E.Leclercu kupimy także wkłady zarówno parafinowe,

jak i olejowe. Wkład parafinowy o wadze 160 g i czasie palenia 50 godzin kupimy tam za 1,89 zł. Jego większy odpowiednik o wadze 315 g kosztować nas będzie 3,49 zł (czas palenia 90 godzin). Z kolei wkład olejowy o wadze 150 g i czasie palenia 2,5 dnia kosztować nas będzie 1,79 zł. Jego większy odpowiednik o wadze 315 g to wydatek 3,29 zł (czas palenia - 5 dni).

Duży wybór zniczy jest także w Realu w podślupskiej Kobylnicy. Kupimy tam m.in. znicz szklany puchar o wadze

160 g i czasie palenia 40 godzin. Zapłacimy za niego 8,99 zł. Znicz szklany w kształcie gruszki o wadze 220 g, wysokości 34 cm i czasie palenia 70 godzin kosztować nas będzie 14,99 zł.

Taniej zapłacimy za znicz szklany kolumna o wadze 100 g i czasie palenia 32 godzin. Kosztować nas będzie 2,99 zł. Z kolei za znicz szklany kulka w różnych kolorach, o wadze 80 g, wysokości 18 cm i czasie palenia 30 godzin zapłacimy 3,29 zł.

Więcej zapłacimy natomiast za znicze szklane tęczą. Znicz

tęczą o wadze 280 g, wysokości 32 cm, czasie palenia 75 godzin kosztować nas będzie 17,99 zł. Natomiast znicz szklany tęczą o wadze 220 g, wysokości 30 cm i czasie palenia 56 godzin kupimy za 18,99 zł.

W marketach kupimy także kwiaty, wianki i stroiki. Zaoptujemy się tam także w środki czystości do pielęgnacji nagrobków. Dla przykładu, stroik dekorowany ze sztucznymi kwiatami kosztować nas będzie w hipermarkecie E.Leclerc 14,99 zł. ●



Złamana kość zrasta się w ciągu kilku tygodni. Jeśli została dobrze złożona, chory wraca do zdrowia. Czasem jednak złamana kończyna daje się we znaki do końca życia.

STR. 12-13

Modne w kosmetyce kwasy mogą uczynić cuda dla naszej skóry, o ile stosować je będziemy umiejętnie, najlepiej pod okiem wyszkolonych specjalistów.

STR. 14

GŁOS
WYDAWCA: WYDZIAŁ KULTURY I SZKŁY WROCŁAWIA

24 PAŹDZIERNIKA 2015

weekend

z rodziną

Makaron jest dobry na obiad i kolację. Ale ugotowany pod zęb – al dente

Anna Gabińska

a.gabinska@gazeta.wroc.pl

Jak ci Włosi mogą tak jeść na okrągło tę swoją la pastę? Jak im się to nie znudzi? Otóż nie – mają tyle rodzajów makaronu, że sami wszystkich nie znają, a do tego multum sosów. Zatem nawet jeśli nie wyobrażamy sobie obiadu bez ziemniaków, spróbujmy przyrządzić makaron, korzystając z naszych przepisów. Gdy będziemy naprawdę głodni, ugotowanie spaghetti, a następnie wrzucenie do niego ząbka czosnku i polanie oliwą zajmie nam o wiele mniej czasu niż obranie ziemniaków i doczekanie się, aż będą miękkie. Albo usmażenie ich. Zrób to tylko raz: najwyżej się okaże, że jest nie do zjedzenia. A może zrozumiesz Włochów?

Przyrządzając dania z makaronów, staraj się zrobić wszystko jak najbardziej po włosku. Po pierwsze: nie rozgotowuj wstążek, nitek, tagliatelli i reszty. W przepisie na pudełku zawsze jest podane, ile ma się gotować al dente, czyli tyle, by ząb się przebił bez wysiłku, a także nie było straty dla smaku dania. Dlaczego to takie ważne i czy nie dostaniemy niestrawności? Nie dostaniemy. A dietetycy doszli do wniosku, że tak

przygotowany makaron zmusi nasz organizm do wysiłku podczas trawienia. I nie utyjemy.

Kogo jednak nie przekonuje spaghetti alla bolognese ani lasagna (są tacy w ogóle na świecie?), może spróbować pizzoccheri della Valtellina. To tylko tak wytwornie brzmi. Naprawdę to wersja naszego rodzimego grochu z kapustą albo przedobrzoną łazankę. To makaron gryczany z kapustą i ziemniakami! Możemy zjeść go na wzór hinduski – rękami. I będzie to absolutnie zgodnie ze sztuką savoir-vivre'u z XVI wieku.

A gdy już przekonasz się do makaronu, z pewnością zapragniesz zrobić go samodzielnie. Największą sztuką jest wyrabianie ciasta. Ręcznie gniecie się go jak plastelinę, aż w środku widać pęcherzyki powietrza. Można go potem pociąć nożem. Ale gdy zostaniemy już wyznawcami makaronu, na pewno sprawimy sobie specjalną maszynkę. I będziemy robili makaron raz na miesiąc – bo tyle po wysuszeniu można go przechowywać, a dalej będzie smaczny i nie straci swoich wartości odżywczych.

Jak zwykle zaczynajcie od lektury naszych porad. Tym razem makaronowych. **Więcej** ▶ STR. 18-19



▶ Nic tak nie smakuje, jak własnoręcznie robiony makaron. Wystarczy go chwilę podsuszyć, wrzucić na wrzątek, i gotowe!

Jutro wybory, a dzisiaj wybór z naszego menu

Witamy w weekend

Anna Czerny-Marecka
anna.marecka@gp24.pl

Ponieważ zrobiło się już chłodno i ciemnowo, postanowiłam zaprosić Państwa do Włoch. No, może nie dokładnie na Półwysep Iberyjski, ale na włoskie specjały, czyli dania z makaronami w roli głównej. Artykuły z ciekawostkami na ten temat, porady i przepisy znajdują Państwo na stronach 11, 18 i 19.

A że już gdzieś tam zapowiadają pierwsze przymrozki, warto się zapoznać z informacjami na temat złań. Piszemy o nich obok. Oczywiście nikomu nie życzę, żeby złań rękę czy nogę, ale przypadki chodzą po ludziach, więc trochę wiedzy na ten temat na pewno nam nie zaszkodzi.

Jak już przebrną Państwo przez złań, to obok mamy historię, która napawa optymizmem - o pani Helenie Norowicz, która po przekroczeniu 80. roku życia rozpoczęła i to z wielkim sukcesem karierę modelki. Artykuł napisała pani Jola Was, jedna z pomysłodawczyń portalu Wi-



FOT. ARCHIWUM WŁASNE

tryna Pracy 50+, który niedawno na tych łamach przedstawiliśmy. Ponownie zapraszamy do jego odwiedzania.

Nie da się ukryć, że wiele pań chciałoby w wieku 80 lat wyglądać tak, jak pani Helena. Pomocne mogą w tym być przeróżne kwasy stosowane we współczesnej kosmetyce. Jest ich dużo, są dostępne w drogeriach, a niektóre także w Internecie. Lepiej dowiedzieć się o nich więcej, żeby wiedzieć, które możemy użyć w domu, a które tylko w gabinecie. Artykuł jest na stronie 14.

Mam nadzieję, że także inne teksty przypadną Państwu do gustu. Zapraszam do lektury całego „Weekendu”. ● ● ●

Napisz, zadzwoni, wyslij e-maila

Czekamy na opinie

● Jeśli chcecie dowiedzieć się czegoś na temat zdrowia albo macie ochotę skomentować tematy poruszane w sobotnim „Weekendzie z rodziną”, piszcie do nas i i dzwo-

cie. Kontakt: Anna Czerny-Marecka, „Głos Pomorza”, ul. H. Pobożnego 19, 76-200 Słupsk, adres pocztowy internetowej: anna.marecka@gp24.pl; tel. stacjonarny 59 848 8132 w godz. od 9 do 16.

Z kalendarza - 24 października

Światowy Dzień Walki z Otyłością

● Wyniki niedawno zakończono badania WOBASZ II pokazały, że w czasie ostatnich 10 lat odsetek dorosłych Polaków chorujących na otyłość zwiększył się o 7%. W 2005 roku na otyłość chorowało 20% Polaków w wieku 18-74 lat, obecnie jest to 27%. Jak wskazuje prof. Magdalena Olszanecka-Glinianowicz, prezes Polskiego Towarzystwa Badań nad Otyłością, inicjatora kampanii Zarządzanie Kaloriami, otyłość to choroba, którą powinno się diagnozować i leczyć. Według specjalistów ds. żywienia, aby skutecznie obniżyć masę ciała, należy nauczyć się zarządzać spożywaniem kalorii. Najważniejsza jest świadomość, ile kalorii ma to, co jemy i pijemy, a także ile wydajemy na aktywność fizyczną i jak te dwie rzeczy zrównoważyć. Co ważne, podstawą skutecznej diety jest też jakość spożywanych produktów i ich różnorodność. Na diecie nie możemy być głodni!

Najważniejsza jest zmiana jakościowa. Zmniejszenie ilości spożywanej żywności spowoduje, że będziemy odczuwać głód, a takiej sytuacji nikt długotrwale nie wytrzyma. Zmiana powinna zatem polegać na wyborze produktów o mniejszej zawartości kalorii w jednym gramie, np. sera chudego zamiast tłustego czy słodzika zamiast cukru. Innym elementem racjonalnego zarządzania kaloriami jest aktywność fizyczna. Pamiętajmy jednak, aby obiektywnie ją zweryfikować, np. za pomocą krokomierza czy aplikacji na smartfona. Jeśli chcemy zrównoważyć nadmiar pobranej energii, musimy dobrać czas trwania i intensywność wysiłku do kaloryczności zjedzonego pokarmu. - Pamiętajmy też, że nie jest to zawsze zakazane: jeśli dwa razy w tygodniu zjemy słodczy w niewielkiej ilości, to masa ciała nie wzrośnie od razu, ale w przypadku słodczy zjedzonych dwa razy dziennie, już tak - mówi pani profesor. (MARA)

Zaniedbane złamanie na pewno się kiedyś na

● Złamana kość zrasta się w ciągu kilku tygodni. Jeśli została dobrze złożona. Czasem jednak z konsekwencjami złamania będzie się musiał zmagać do

Zdrowie

Joanna Boroń

joanna.boron@gk24.pl

Najczęstszym objawem złamania kości ręki czy nogi jest ból i obrzęk w miejscu złamania. Czasami możemy pomylić złamanie ze stłuczeniem lub nadwyrężeniem - zwłaszcza w przypadku złamań zamkniętych spowodowanych nie upadkiem, a na przykład przeפורowaniem można popełnić taki błąd.

Jeśli jednak nie możemy ruszyć kończyną, zauważamy jej sinienie i szybko powstającą opuchliznę - to powinniśmy natychmiast poszukać lekarza. Na złamanie wskazywać może też nienaturalny kształt kończyny, również jej długość (skrócenie) lub widoczne wybrzuszenie.

Problem to powikłania, nie złamanie

Niebezpieczeństwo złamań przejawia się w różnego rodzaju powikłaniach.

Najczęstszym występującym skutkiem ubocznym jest wstrząs pourazowy, do którego dochodzi w wyniku utraty dużej ilości krwi. W przypadku złamania kości udowej można jej stracić nawet kilka litrów.

Innym następstwem złamania jest uszkodzenie znajdujących się w pobliżu kości naczyń krwionośnych, nerwów, a na-

wet mięśni. Występują w związku z tym zaburzenia czucia.

Groźnym skutkiem złamania są zatory tłuszczowe, które zaburzają ukrwienie narządów; kuleczki tłuszczu za złamanej kości poprzez krew mogą wędrować do płuc i mózgu, w rezultacie powodując zawał.

Poważnym powikłaniem w trakcie leczenia jest brak zrastania się kończyny, określane jako tzw. staw rzekomy. Jeśli nie dojdzie do zrostu kostnego, oba odcinki kości mogą poruszać się między sobą.

Po zdjęciu gipsu natomiast najczęściej dochodzi do osłabienia mięśni. Nie należy wtedy forsować ręki, a w przypadku złamań nóg - biegać.

Zakażenie kości

Niejednokrotnie w wyniku złamania dochodzi też do zakażeń, szczególnie podczas złamań otwartych, kiedy głęboka rana umożliwia przenikanie w głąb tkanek bakterii z zewnątrz.

Do zakażenia może dojść także w wyniku samego złamania. Dzieje się tak w przypadku złamań otwartych, gdzie kość ma bezpośredni kontakt z pełnym bakterii światem zewnętrznym. Zakażenie może się też rozwinąć w trakcie leczenia operacyjnego.

Zakażenia kości należą do najcięższych infekcji bakterierycznych znanych medycynie. Ich leczenie trwa nierzadko latami. Często usunięcie ogniska zapalnego wraz z fragmentem



► Dobre założenie gipsowego opatrunku jest niezwykle istotne dla procesu

kości jest jedyną szansą na opamowanie szerzącego się zakażenia.

Uszkodzenia nerwów

Jeśli w trakcie złamania uszkodzony zostanie nerw, dochodzi

Najbardziej narażone na złamanie są

Rozmowa

Z Krzysztofem Przybyłem, ordynatorem koszańskiej ortopedii, rozmawiamy o złamaniach, metodach ich leczenia i groźnych konsekwencjach zaniedbań.

Zacznijmy od tego, co to jest złamanie...

Każde przerwanie ciągłości kości jest złamaniem. Złamania są różne: pęknięcia, z przemieszczeniem, bez przemieszczenia. To z przemieszczeniem jest zawsze naj-



FOT. RADEK KOLESNIK

► Ordynator Krzysztof Przybył: Złamanie zawsze zostawia ślad

gorsze do leczenia. I jeszcze jedno: złamanie stawów lub przebiegające przez stawy są złamaniami pierwotnie powikłanymi, które gorzej roją

niż inne złamanie, nawet te tak zwane wielodłamowe. Dlaczego?

Ponieważ pomimo wygojenia są punktem wyjścia do zmian zwyrodnieniowych stawu. Przy okazji jeszcze jedna uwaga ogólna: szpital nie jest warsztatem remontowym. Nie można naprawić złamanej kości tak, by nie zostało po tym śladu.

Co sobie łamiemy najczęściej? Ręce? Nogi? Są takie dwie szczególnie okoliczności anatomiczne podatne na złamanie: nadgarstek

i staw biodrowy, w którym dochodzi do złamania szyjki kości udowej.

Czy w przypadku złamań możemy mówić o grupach ryzyka? Oczywiście. Tą grupą ryzyka są osoby w starszym wieku, a zwłaszcza z osteoporozą. Czy złamanie można zignorować?

Złamanie boli. Jeśli choremu nie doskwiera duży ból, to zazwyczaj znaczy, że złamanie tak naprawdę jest pęknięciem, które i tak się najpewniej wygoi, pewnie bez poważnych następstw.

ręki lub nogi nas zemści

ona i leczona, chory zwykle wraca do zdrowia.
końca życia



FOT. 123RF

leczenia złamania

do niedowładów, które mogą ciągnąć się latami lub do końca życia. Niedowłady mogą być

przyczyną znacznego stopnia niepełnosprawności, gdyż nerwy kierują nie tylko czuciem, ale też ruchami mięśni.

Do niedowładów dochodzi, gdy nerw dostanie się między odłamy kostne i zostanie przyściśnięty. Może też zostać uszkodzony bezpośrednio przez ostry fragment kości.

Zdarza się również, że nerw w wyniku zbliznowacenia okolicznych tkanek zostaje uwięziony i nie może się ślizgać w swojej pochewce. Dochodzi wtedy do neuropatii z pociągania - bardzo trudnej do leczenia.

Zespół Sudecka

Zespół Sudecka to choroba, która doprowadza do stopniowego zaniku (dystrofii) mięśni i ubytku kości. Nie do końca wiadomo, co jest jej przyczyną. Wiadomo, że do rozwoju zespołu Sudecka najczęściej dochodzi po złamaniach kości, urazach stawów, stłuczeniach tkanek miękkich, odmrożeniach, oparzeniach, a także po uszkodzeniach nerwów.

Choroba zwykle atakuje staw skokowy oraz kości nadgarstka i ręki - zwłaszcza po złamaniu dalszej nasady kości promieniowej, skręceniu stawu nadgarstkowego i stłuczeniu opuszków palców. Czynnikiem sprzyjającym rozwojowi stanu chorobowego jest nieprawidłowo i zbyt ciasno założony opatrunek, który sprawia, że kończyna jest unieruchomiona w niewłaściwej pozycji. ●

©©

Dieta po złamaniach

Białko, wapń i wit. D

Należy jeść mleko i jego przetwory (źródła wapnia), a także jaja i mięso (białko). Jak na portalu www.poradnikzdrowie.pl zaznacza dr inż. Agnieszka Leciejewska, dietetyk, aż 2/3 białka powinno pochodzić z produktów zwierzęcych. Są one bowiem bogate w aminokwasy konieczne do odbudowy kości. - Co najmniej 2-3 razy w tygodniu jedz tłuste ryby morskie: śledzie, makrele, łososia, szprotki i sardynki (z ością). Zawierają one witaminę D, która jest niezbędna do mineralizacji kości i wspomaga przyswajanie wapnia i fosforu - mówi dietetyk. - Uważaj na wędliny oraz sery żółte, pleśniowe i topione. Dostarczają zbyt dużo fosforu, a jego nadmiar może obniżyć ilość wapnia w organizmie. Zrezygnuj z szpinaku, szczawiu, rabarbaru oraz dużej ilości mocnej kawy i herbaty. Zawarte w nich szczawiany zmniejszają przyswajanie wapnia. Unikaj razowego pieczywa i warzyw strączkowych. Nie nadużywaj soi, która zawiera enzymy utrudniające przyswajanie białka.

W radiowej Trójce Jerzy Zięba, autor książki „Ukryte terapie” zalecał także dostarczać organizmowi więcej kolagenu. Poprawia on elastyczność kości. Jego źródłem w diecie są przede wszystkim: wywar z kurzych łapek oraz dobrej jakości parówki. (MARA)

Najgorętsza twarz tego sezonu



Jako aktorka miała ciekawe życie, chociaż zabrakło w nim spektakularnych ról. Jako modelka święci triumfy. Reprezentuje ją firma Bohoboco

Recenzja

Helena Norowicz robi karierę w modelingu i jest najgorętszą twarzą sezonu. Kariera modelki po 80. to sensacja nie tylko w świecie mody.

Jolanta Was
Witryna Pracy 50+

Aktorka, od ponad dziesięciu lat na emeryturze, nigdy nawet nie marzyła o takiej pracy, choć zawsze interesowała się modą i wyróżniała własnym stylem.

- Namawiałam do współpracy teatralnych krawców, przynosiłam kawałki skór i materiałów, a później razem kombinowaliśmy, co z tego zrobić. Wychodziły oryginalne ubrania, które zwracały uwagę, inne kobiety były ciekawe, gdzie można je kupić - mówi pani Helena.

Pytana o piękną sylwetkę i niewiarygodną sprawność fizyczną (szpagat robi z łatwością), wspomina lata młodości w Koszalinie: - Uwielbiałam sport, szczególnie akrobatykę. Chciałam studiować na akademii wychowania fizycznego, ale pojechałam na zawody i prze-gapiłam termin egzaminów.

Wyjechała do siostry do Wrocławia i zakochała się w teatrze. Chodziła na wszystkie spektakle, połączyła aktor-

skiego bakcyła. Gdy ogłoszono egzaminy do szkoły teatralnej w Łodzi, dostała się bez trudu.

Helena Norowicz sprawia wrażenie miejskiej elegantki. Szczupła, wysoka, w starannie dobranej stylizacji, często na wysokich obcasach. A tymczasem większość z ostatnich dziesięciu lat spędziła wśród roślin, na działce w lesie. Działkę kupił mąż i nie była z tego pomysłu zadowolona, ale z czasem zmaganie z przyrodą bardzo ją wciągnęły. Pracowała tam fizycznie, dużo i ciężko. Wróciła też do gimnastyki.

- Ćwiczę codziennie, ale nie według ścisłego programu. Nie potrafię i nie lubię być systematyczna. Ale wiem na pewno, że codziennie trzeba się ruszać, być aktywnym. To naprawdę procentuje - mówi.

Wbrew pozorom modeling wymaga dużej siły fizycznej: stanie godzinami nieruchomo, w trudnych pozycjach jest bardzo trudne. Sama się o tym przekonała i również o tym, że przejście po wybiegu na wysokich obcasach, gdy oślepią światło reflektorów i fleszy, to ekstremalnie trudne zadanie.

Swoją nową karierę rozpoczęła po osiemdziesiątce, przez przypadek. Koleżanka aktorka, Aleksandra Popławska, zamieszczała na portalu społecznościowym zdjęcia, które zrobiła Helenie. Zgłosili się projektanci

i zaproponowali udział w kampaniach. Czy miała wątpliwości? - Oczywiście! Wielkie! Zapytałam o radę męża, ale on powiedział, że decyzję muszę podjąć sama. Bo sama później będę musiała udźwignąć jej konsekwencje - odpowiada. - Nie wiedziałam, jak ludzie to przyjmą. Przecież mogli się na przykład ze mnie śmiać.

Ale stało się inaczej. Reakcje były wyłącznie pozytywne. Bardzo dojrzała kobieta, która została pokazana bez retuszu obok znanej na całym świecie modelki Magdy Jasek, odniosła spektakularny sukces. Pojawiły się kolejne propozycje.

Helena Norowicz, zapytana w ramach akcji „Pora na Radę Seniora” przez Witrynę Pracy 50+, portal promujący aktywność pięćdziesięciolatek, o radę dla nich, powiedziała: - Na życie trzeba patrzeć jak na nauczyciela, który ciągle stawia przed nami nowe wyzwania. Warto próbować nowych rzeczy. I nigdy nie wolno zwątpić w swoją wartość! Zawsze trzeba mieć w sobie tyle siły i pewności, żeby o swojej wartości przekonywać nie tylko siebie, ale również - w razie potrzeby - inne, wątpliwe w nią osoby.

Patrząc na piękną Helenę nie ma chyba wątpliwości, że mówi szczerze i ma rację. ● (OPRAC. MARA)

nadgarstki i staw biodrowy

Ac co to są złamania przeciążeniowe?

To złamanie, zwane też marszowym, bo przytrafia się żółnierzom, które najczęściej występuje w obrębie kości śródstopia. Sposodowane jest powtarzaniem się mikrourazów. Kość nie wytrzymuje takich obciążeń i pęka.

Do czego może doprowadzić zaniedbanie złamania?

Niestety, często pacjenci nie słuchają naszych zaleceń, co zawsze doprowadza do mniejszego lub większego zaburzenia funkcji złamanej kończy-

ny, np. utykania albo zmian zwyrodnieniowych w stawie w obrębie złamania lub sąsiednich.

Kiedyś złamanie kojarzyło się z gipsem...

Dziś odchodzi się od leczenia zachowawczego na rzecz różnego rodzaju zespoleń.

Dlaczego?

Okazuje się, że długotrwałe unieruchomienie w gipsie zawsze powoduje wtórne uszkodzenia stawów łokciowego czy kolannowego. Unieruchomiona chrząstka po 6 tygodniach zanika w połowie, w 25

procentach jest to zanik nieodwracalny. Warunkiem właściwego działania chrząstki jest ruch. Chrząstka jest odżywiana przez płyn stawowy, a nie krew. Dlatego dziś stawiamy w leczeniu złamań na takie systemy zespoleń, które pozwalają na podjęcie maksymalnie szybkiego ruchu. Nie mówimy tu oczywiście o pełnym zakresie ruchu. O tym, kiedy można w pełni obciążać kończynę, zawsze decyduje lekarz.

ROZMAWIAŁA
JOANNA BOROŃ

Kwasy mogą czynić cuda...

● O ile stosować je będziemy umiejętnie, najlepiej pod okiem specjalistów. Specyfiki z wysokim stężeniem kwasów mogą być dla naszej urody zbawienna, ale i bardzo niebezpieczne

Uroda

Joanna Boron

joanna.boron@gk24.pl

Zabiegi i kosmetyki na bazie różnych kwasów robią w kosmologii zawrotną karierę. Pomagają młodym walczyć z trądzikiem, a starszym zatrzymać lub cofnąć czas.

Niestety, z kwasów trzeba umieć korzystać. W dostępnych w drogeriach i aptekach preparatach z kwasami do domowego użytku najczęściej umieszcza się kwas alfahydroksydowy (AHA) i betahydroksydowy (BHA). Ich stosowanie jest bezpieczne, ale nie należy oczekiwać cudów.

Alfahydroksykwasu pozytywnie wpływa na skórę, usuwa z niej nadmiar sebum, przyspiesza odnowę komórkową, rozluźnia i wygładza cerę.

Najpopularniejszym wśród kwasów AHA jest kwas glikolowy. Kwasy betahydroksydowe to kwas salicylowy (pozytywnie wpływa na skórę, przyspiesza odnowę komórkową, rozluźnia i wygładza cerę).



FOT. ARCHIWUM GŁOSU

► Kwasy to składnik, który ma wiele kosmetycznych zastosowań. Radzi sobie nawet z poważnymi przebarwieniami i bliznami

czeń międzykomórkowych, usuwaniu zbędnych warstw korneocytów (komórki warstwy rogowej).

BHA działają antybakteryjnie i przeciwzapalnie - są więc pomocne w pielęgnacji skóry trądzikowej i tłustej. Stę-

żenie kwasów w preparatach do domowego użytku nie powinno przekraczać 15 procent. Mocniejsze kwasy najlepiej zostawić w rękach profesjonalistów.

Dlaczego? Bo nieumiejętne użycie kwasów może powodo-

wać ścięczenie naskórka, stan zapalny, obrzęk, przebarwienia, które są trudne do usunięcia, rumień. Możliwe jest pęknięcie naczyń krwionośnych. Skóra po kwasach jest podatna na zakażenie, a zakażenie zakończyć się może bólowymi gu-

zami, króstkami i... koniecznością zażywania antybiotyków.

To nie wszystko - kwasy mogą na naszej twarzy zostawić blizny, również tzw. blizny zanikowe, czyli wgłębienia na skórze.

Warto też pamiętać, że kwasy, choć mają szerokie spektrum działań, nie są wskazane dla wszystkich. Zapomnieć o nich powinny kobiety w ciąży, matki karmiące, osoby, które cierpią na choroby układu immunologicznego czy przechodzą kurację retinoidami.

Na liście przeciwwskazań są też padaczka, opryszczka, uczulenia. Każdy z preparatów opatrzony jest listą takich przeciwwskazań, dlatego tak ważne jest by kosmetolog przed wykonaniem zabiegu z użyciem kwasu zrobił szczegółowy wywiad z pacjentem.

Trzeba również pamiętać, że kwasy plus słońce to niebezpieczna mieszanka. Latem lepiej zapomnieć o kuracji kwasami, a i jesienią i zimą skórę po zabiegach trzeba zabezpieczyć kremami z mocniejszym filtrem.

Wyjątkiem od tej reguły są dwa kwasy: migdałowy i azelainowy, które nie są fototoksyczne, nie zaidzie więc reakcja, jednak z uwagi na spłycenie naskórka, może pojawić się podrażnienie. ●

©©

Warto wiedzieć

Różne działanie

● Kwas mlekowy - wykazuje działanie nawilżające, łączy wodę w naskórku, zwiększa produkcję ceramidów (odpowiedzialnych za utrzymanie odpowiedniego nawilżenia skóry)

Kwas glikolowy powoduje rozluźnienie i rozzerwanie wiązań komórkowych, pobudza odnowę komórkową, zwiększa syntezę kolagenu oraz rozjaśnia przebarwienia.

Kwas cytrynowy najczęściej stosowany jest jako składnik peelingów rozjaśniających, posiada właściwości rozjaśniające skórę.

Kwas migdałowy hamuje łojotok, wyrównuje strukturę i kolor skóry. Dużą zaletą tego kwasu jest, że można go stosować również latem, ponieważ nie powoduje on nadwrażliwości na promienie UV.

Kwas azelainowy ze względu na szerokie spektrum działania znalazł zastosowanie w leczeniu problemów skóry z trądzikiem młodzieńczym i różowatym, skutecznie znosi rumień, działa antybakteryjnie.

O zabiegach na bazie kwasów rozmawiamy z kosmetożką Agatą Zejfer, która prowadzi Studio Kosmologii w Unieściu

Mam wrażenie, że dziś kwasy są wszechobecne. Producenci dodają je do wszystkiego. Skąd ta szalona popularność?

Peelingi medyczne, popularnie nazywane kwasami, to substancje, które mają udowodnioną skuteczność działania. Ze względu na stosunkowo małe cząsteczki, z łatwością migrują w głębokie warstwy naskórka, pokonując nawet pięć kolejnych jego warstw. Za popularnością przemawia również różnorodność działania kwasów, w tej grupie preparatów znajdziemy substancje przeznaczone do pielęgnacji skóry suchej (kwas mlekowy), problematycznej (kwas glikolowy, salicylowy) czy naczyńiowej (kwas azelainowy).

Kwas w popularnym kremie czy masce to jedno, ale mocne preparaty, takie jak te stosowane są w salonach, kupić można w Internecie. Jak może się skończyć taki domowy zabieg?



Niestety, okazjonalna cena, obiecujący opis producenta sprawia, że kobiety decydują się na zakup peelingów medycznych w Internecie. Pamiętam przykład kobiety, która dotarła do mojego gabinetu z mocno zaognionym stanem skóry, prosiła o pomoc - jak wspomniała, poprzedniego dnia zaaplikowała preparat złuszczący, zakupiony właśnie na czarnym rynku. Niestety, musiałam jej odmówić i odesłać do szpitala - obrzęk na twarzy wymagał zastosowania środków farmakologicznych. Pacjenci nie

mają świadomości powikłań, jakie mogą pojawić się po nieprawidłowo zastosowanym preparacie kosmetycznym. Druga sprawa to fakt, że profesjonalne firmy kosmetyczne nie udostępniają swoich preparatów osobom trzecim, ja jako magister kosmologii mam do nich dostęp, ale taki preparat nigdy nie wejdzie w posiadanie osób spoza branży. Uważam, że wydaną na zakup kwasów przez Internet kwotę lepiej jest przeznaczyć na zakup w gabinecie profesjonalnego preparatu, który podtrzyma efekty terapii gabinetowej.

Wybieramy się do salonu na zabieg z kwasami. Jakiego pytania powinna nam zadać kosmetyczka? Podstawowe działania, jakie możemy wykonać w celu weryfikacji gabinetu, to zadawanie pytań. Możemy prosić o informację, na jakich preparatach pracuje dany gabinet,

pytać o stężenie środków (im wyższe, tym mocniejszy efekt), o kompetencje osób wykonujących dany zabieg. Przed przystąpieniem do zabiegu kosmetyczka lub kosmetolog powinien przeprowadzić wywiad z pacjentem. Ja pytam o przeciwwskazania, o inne zabiegi wykonywane w poprzednich miesiącach, o reakcje alergiczne, plany na najbliższe dni (zabiegi z kwasami - oprócz kilku wyjątków - nie mogą być przeprowadzane bezpośrednio przed wypoczynkiem w gorących miejscach. Kiedy powinno nam się zaświecić światło alarmowe? Już po pierwszej obserwacji gabinetu i kosmetożki możemy wysnuć kilka wniosków - gabinet musi być czysty, narzędzia do zabiegów nie powinny być wystawione na zewnątrz. Zwróćmy uwagę na prezentację kosmetożki, na sterylność stroju, na jej

dłonie - zadbane z krótkimi paznokciami to podstawa w tym zawodzie. W trakcie wykonywania zabiegu przyglądamy się, czy osoba wykonująca zabieg zakłada jednorazowe rękawiczki, jak często zmienia wodę do przemywania, czy produkty takie jak głowice do mikrodermabrazji (w wyjątkowych sytuacjach można ją łączyć z peelingami medycznymi) są wysterylizowane - powinny być opakowane w jednorazowe woreczki.

Bywa, że klientka „wiele lepiej” i upiera się na wykonanie danego zabiegu, bo jej koleżance pomogło. A jej nie pomoże, a może nawet zaszkodzi. I co wtedy? W swoim gabinecie zawsze przed przystąpieniem do zabiegu przeprowadzam analizę skóry, pytam o pielęgnację domową, o reakcje na poprzednie terapię. Palpacyjnie badam stan skóry i mówię pacjentowi, jakie zmiany mnie

niepokoją, nad czym warto popracować i jakie efekty możemy wspólnie (łącznie terapię gabinetową z pielęgnacją domową) osiągnąć. Przedstawiam pacjentowi konkretne argumenty przemawiające za wykonaniem danego zabiegu - często pokazuję mu zmiany w lusterku i razem przyglądamy się kondycji skóry. Pacjent nabiera wówczas zaufania, widzi, że chcę mu pomóc - właśnie po to tutaj jestem, i poddaje się moim propozycjom. Świadoma kosmologia skupia się na realnych efektach i edukacji pacjenta - to właśnie robię.

I ostatnie pytanie: Jaki jest pani ulubiony zabieg z kwasami w roli głównej?

Dla mnie wyjątkowe w działaniu są dwa kwasy - kwas azelainowy (Azelaic Peel) i kwas ferulowy (Ferulic Peel).

ROZMAWIAŁA
JOANNA BORON

Gluten. Wszystko, co warto wiedzieć, nim zdecydujesz się wykluczyć go z diety

Zdrowa dieta

Agata Markowicz
a.markowicz@dz.com.pl

Dieta bezglutenowa trzyma się mocno, a nawet jej popularność ciągle rośnie. To od dłuższego już czasu jeden z najmodniejszych sposobów dbania o szupłą sylwetkę i dobre samopoczucie.

Reklamowana jest jako lek na wiele dolegliwości, między innymi jako sposób na zlikwidowanie nadwagi czy ciągłego zmęczenia. Dlaczego? Bo, jak twierdzi wiele osób, właśnie zawarty w zbożach gluten ma być odpowiedzialny za plagę otyłości, cukrzycę czy wielu przewlekłych chorób autoimmunologicznych (takich chociażby jak Hashimoto, łuszczyca, toczeń rumieniowaty, choroba Addisona, RZS).

Nie samym chlebem człowiek żyje, a ograniczanie glutenu to najlepszy sposób, żeby się o tym przekonać - namawiają do rezygnacji z produktów zbożowych (przede wszystkim z pszenicy) zwolennicy diety bezglutenowej. Dietetycy jednak nie podzielają ich entuzjazmu.

Bezzasadna eliminacja glutenu, czyli unikanie go, chociaż nasz organizm go toleruje, i nieodpowiednio zbilansowana dieta mogą przynieść więcej szkody niż pożytku - przekonują.

Przestrzegają również, że znaczna część z dostępnych na rynku bezglutenowych produktów spożywczych jest wysoko przetworzona, co ma niekoniecznie dobre działanie na nasze zdrowie.

Co to właściwie jest ten gluten?

- Gluten to nic innego, jak białko pochodzenia roślinnego występujące w różnego rodzaju zbożach, takich jak: pszenica, owies, jęczmień, żyto, orkisz - wyjaśnia Agata Ziemińska-Łaska, dietetyczka oraz psycholożka kliniczna.

Posiada on pewną ważną, atrakcyjną zaletę - właściwości klejące, z której masowo korzystają producenci. Dzięki obecności glutenu chleb i ciasta są bardziej puszyste (a takie lubimy najbardziej), jogurty lepiej się trzymają, wędlina nie kruszy się w palcach. Gluten wykorzystywany jest dzisiaj praktycznie wszędzie - znajdziemy go w gotowych daniach i sosach, przprawach, słodyczach, żółtym serze, galaretkach. Nawet w kleju do znaczków!



► **Uważaj! Dieta bezglutenowa - jak każda polegająca na eliminacji jakichś produktów - może być niekorzystna dla zdrowia**

Podjeżewasz gluten? Zrób test

Podjeżewasz, że twój organizm nie toleruje glutenu? Może tak być, jeżeli często doskwierają Ci takie objawy, jak:

- ból brzucha,
- biegunki i zaparcia,
- ból głowy,
- afty,
- chwiejność nastroju,
- ciągłe zmęczenie,
- ból i drętwienie kończyn,
- anemia,
- zmiany skórne.

Żeby jednak mieć stuprocentowe przekonanie, że winny jest gluten, trzeba wykonać badanie w kierunku jego nietolerancji.

- Warto odkłamać mit, że są to badania bardzo drogie - mówi Agata Młynarska, autorka książki „Moja dieta bez glutenu”. - Jeśli zdecydujemy się na bardzo szeroki wachlarz badań genetycznych, to rzeczywiście musimy liczyć się ze słoną opłatą, ponieważ te badania są wykonywa-

ne często za granicą. W wypadku badań ukierunkowanych wyłącznie na gluten i laktozę, w grę wchodzi kwota rzędu 400-600 złotych. To naprawdę relatywnie niedużo, jeśli na drugiej szali położyć nasze dobre samopoczucie i zdrowie - dodaje znana dietetyczka.

Samo badanie nie jest ani skomplikowane, ani bolesne. Wszystko sprowadza się do prostego pobrania krwi od pacjenta. Wynik przychodzi po trzech tygodniach. Jeśli jest pozytywny - gruntowne zmiany w zakresie odżywiania, czyli wyeliminowanie glutenu z diety, są konieczne.

Co zamiast? Pomoże dietetyk

Nie jesteś uczulony na gluten, ale z ciekawości chcesz sprawdzić, jak na twój organizm wpłynie ograniczenie tego białka? Możesz to zrobić, ale najlepiej pod kontrolą doświadczonych dietetyka. Brak produktów zbożowych

w codziennej diecie, szczególnie z żyta czy jęczmienia, może bowiem spowodować niedobory witamin z grupy B, błonnika, cynku. A to będzie skutkowało na przykład problemami ze skórą i włosami.

Jeśli chcemy zrezygnować z produktów glutenowych lub ograniczyć ich spożycie, zadbajmy więc, aby w naszej kuchni znalazły się pełnowartościowe zamienniki, np. gryka (dobre źródło białka, błonnika, wapnia, magnezu, cynku i żelaza), proso (źródło witamin B1, B2, miedzi, potasu, magnezu), amarantus (doskonałe źródło białka, wapnia, magnezu, żelaza, cynku i miedzi).

Certyfikowana bezglutenowość

Smacznym i wartościowym produktem, który powinien na stałe znaleźć miejsce w naszej bezglutenowej diecie, są komosa ryżowa, tapioka, ryż naturalny i maki z roślin strączkowych, na przykład z ciecioriki.

Stosując dietę bezglutenową, warto także regularnie spożywać



► 100% bez glutenu

potrawy z dodatkiem słonecznika i pestek dyni - uzupełnią one deficytowe składniki i poprawią smak bezglutenowego pieczywa czy owsianki.

Aby mieć 100% pewności, że nabywamy towar bezglutenowy, wcale nie musimy spędzać wielu godzin na studiowaniu etykiet podczas zakupów w marketach. Najłatwiejszym sposobem na znalezienie takich artykułów jest zapoznanie się z oznakowaniem Polskiego Stowarzyszenia Osób z Celiakią i na Diecie Bezglutenowej.

- To jedyna organizacja w Polsce, która posiada uprawnienia do udzielania certyfikatów potwierdzających brak glutenu w produktach - podkreśla Agata Ziemińska-Łaska.

Obecność zielonego, przekreślonego kłosa na opakowaniu to dla nas informacja, że możemy kupić daną rzecz bez czytania etykiety.

Naturalnie bez glutenu

Istnieją produkty, które już z natury pozbawione są glutenu. Co ciekawe, większości z nich używamy na co dzień, nie mając świadomości, że ograniczamy tym samym spożycie glutenu w naszej diecie.

Zboża naturalnie nieposiadające tego białka, to: ryż biały i brązowy, kukurydza gryka.

Śmiało możemy sięgać również po wszystkie świeże warzywa i owoce.

Glutenu nie znajdziemy też w: mleku kartonowym, kefirach, maślankach, jogurtach naturalnych, białym, a także żółtym serze.

No i to, o co nasze pociechy zawsze będą prosić po obiedzie - coś słodkiego! Wtedy śmiało możemy podawać im miód, dżemy owocowe, kisiele oraz budynie domowe z mąki ziemniaczanej. ©

AUTOPROMOCJA

K015013520A

GŁOS
DZIENNIK POMORZA

W
PONIEDZIAŁEK
W „GŁOSIE”



bezpłatny dodatek

**EGZAMIN NA
PRAWO JAZDY**

Sprawdź, jakie zmiany zostaną wprowadzone dla nowych kierowców w 2016 roku

Sposób na jesienne infekcje: łóżko, wygrzewanie, spokój

Większość infekcji to zakażenia wirusowe - w tym przypadku antybiotyki są bezskuteczne

Gdy objawy utrzymują się dłużej niż 7-10 dni, warto zgłosić się do lekarza

Przebiegienia

Jesień i zima to okres wzmożonych zachorowań. Wiele infekcji można zwalczyć domowymi sposobami, najlepiej wygrzewając się w łóżku.

Katar, czyli ostry nieżyt nosa, objawia się obecnością zwiększonej ilości wydzieliny, często początkowo wodnistej, a następnie gęstej. Poza tym występuje obrzęk błony śluzowej, co dodatkowo upośledza drożność nosa i utrudnia oddychanie.

Na skutek zmian zapalnych zmniejsza się również aktywność układu śluzowo-rzęskowego, utrudniając ewakuację wydzieliny - mimo że czyszcimy nos, nadal mamy wrażenie, że jest zatkany.

Przyczyną tych objawów w blisko 98 procentach przypadków są zakażenia wirusowe. Poza wirusami grypy, w naszym środowisku jest wiele innych wirusów powodujących zakażenia. Następstwem wirusowego zakażenia górnych dróg oddechowych może być zakażenie bakteryjne. Występuje jedynie w 0,5-2 proc. przypadków.

Zgodnie z najnowszymi ustaleniami europejskimi, objawy wskazujące na zapalenie jamy nosowej i zatok, trwające krócej niż 10 dni, określa się jako przeziębienie lub ostre wirusowe zapalenie jam nosowych i zatok przynosowych - wyjaś-



Nieleczona infekcja może prowadzić do poważnych powikłań

nia dr Maria Kapuśniak, pediatra i specjalista chorób zakaźnych. - U około 75 procent chorych objawy infekcji wirusowej ustępują w ciągu 7-10 dni. Jeśli utrzymują się dłużej, przed upływem tego czasu stan zdrowia chorego pogorszy się albo wystąpią nowe objawy, należy rozważyć możliwość zakażenia bakteryjnego. W takim przypadku trzeba niezwłocznie udać się do lekarza rodzinnego, który zdecyduje o ewentualnym podaniu antybiotyku lub

leczeniu w warunkach szpitalnych.

W przypadku zakażeń wirusowych nie należy włączać antybiotyków. Żaden antybiotyk nie działa bowiem na wirusy, a powodując zachwianie równowagi fizjologicznej flory bakteryjnej człowieka, może być przyczyną groźnych dla zdrowia i życia powikłań. Nigdy nie należy przyjmować antybiotyku bez konsultacji z lekarzem, nawet jeśli wcześniej stosowany był przez nas z dobrym skut-

kiem. Zakażenia wirusowe leczy się objawowo.

Najważniejszym postępowaniem w przypadku infekcji wirusowych jest pozostanie w domu. Powoduje to ograniczenie wysiłku fizycznego, co sprzyja zdrowieniu, eliminuje nas jako źródło zakażenia dla innych oraz chroni organizm zajęty walką z infekcją przed zarażaniem się innymi drobnoustrojami od kaszlących i kichających w tym okresie osób - mówi dr Maria Kapu-

śniak. - Wskazane jest przyjmowanie preparatów przeciwgorączkowych (np. zawierających paracetamol lub ibuprofen). Bardzo ważne jest również picie dużej ilości płynów, najlepiej o temperaturze pokojowej, a w czasie gorączki - chłodnych. Osoby gorączkujące należy schładzać, a nie ogrzewać. Dlatego, jeśli chory gorączkuje, przykrywamy go cienkim kocem, poimy chłodnymi napojami, stosujemy kąpiele ochładzające. Gorączkę czasami poprzedzają dreszcze, które powodują przykre uczucie zimna. W takim przypadku należy podać lek przeciwgorączkowy i na krótko okryć chorego.

Pomieszczenia, w których przebywają osoby chore, powinny być często wietrzone i nie mogą być przegrzewane. Wskazane są preparaty zawierające witaminę C i rutynę. W przypadku trudności w oddychaniu, pomóc mogą inhalacje z roztworu soli fizjologicznej. Także stosowane w postaci aerozolu hipertoniczne preparaty zawierające sól morską, które powodują zmniejszenie obrzęku błony śluzowej nosa i rozrzedzenie zalegającej wydzieliny.

Na rynku dostępne są też preparaty zawierające olejki eteryczne (wyciągi z mięty, eukaliptusa lub tymianku). Preparaty te wspomagają udrożnienie dróg oddechowych. Należy jednak pamiętać, że wszystkie te preparaty u chorych z alergią, astmą oskrzelową, obtura-

cyjnym zapaleniem oskrzeli lub przewlekłą obturacyjną chorobą płuc (POCHP) mogą wywołać duszność i dlatego nie należy ich stosować bez konsultacji z lekarzem. Podobnie, w przypadku stosowania kropli lub aerozoli do nosa działających obkurczająco na błonę śluzową nosa. Są skuteczne w terapii, ale nadużywane mogą powodować uszkodzenia błony śluzowej nosa, co może skutkować chorobami przewlekłymi. Są to preparaty niezbędne w wielu sytuacjach klinicznych, ale powinny być stosowane pod nadzorem lekarza.

Na rynku są dostępne coraz nowocześniejsze preparaty, które nie zawierają uzależniających vazokonstryktorów (środków obkurczających naczyń krwionośne), a jednocześnie mają w składzie wiele naturalnych składników wspierających działanie roztworu soli morskiej. Dzięki nim łatwiej jest rozrzedzić katar i złagodzić podrażnienia, a tym samym poprawić nasz komfort w czasie przeziębienia.

Katar leczony i nieleczony trwa tyle samo. Możemy jedynie złagodzić jego objawy i uniknąć przykrych powikłań. Do najczęstszych należą:

- zapalenie spojówek,
 - zapalenie ucha środkowego (zwłaszcza u małych dzieci),
 - zapalenie zatok przynosowych,
 - zapalenie krtani,
 - zapalenie płuc.
- (OPR. DOM)

Fakty i mity o domowych sposobach leczenia różnych dolegliwości

Terapie naturalne

Wiele domowych terapii przynosi skutek w leczeniu różnych dolegliwości. Niektóre z nich, znane od pokoleń, są jednak zwykłym placebo.

Dorota Domienik
d.domienik@dziennik.lodz.pl

Cukier skutecznie powstrzymuje czkawkę? To prawda. Doskonale sprawdzają się w tym przypadku kostki cukru, które należy ssać powoli - nie połykać. Ale sprawdzi się także „słodka”

zawiesina - wystarczy rozpuścić łyżeczkę cukru w 15 ml ciepłej wody i wypić miksturę. Niektóre babcie stosują na czkawkę napary ziołowe oraz nalewki uspokajające. Najlepiej zatem przyjąć, że na każdego działa coś innego i znaleźć swoje własne remedium.

Rosół na przeziębienie?

W Nebrasce przeprowadzono badania nad skutecznością rosołu w leczeniu przeziębienia i grypy. Okazało się, że poprawia on funkcjonowanie śluzówki nosa - bariery chroniącej przed wirusami. Zdaniem psy-

chologów, sama tradycja podawania gorącego rosołu choremu sprawia, że po zjedzeniu czuje się on znacznie lepiej. Nie bójmy chytrzy i zostawmy w zupie także kawałek mięsa, na którym ją ugotowaliśmy - zawiera duże ilości cynku - pierwiastka, który wytwarza wokół wirusa powłokę, uniemożliwiającą mu rozmnażanie. Ma ponadto działanie przeciwzapalne, utrzymuje odpowiednie stężenie witaminy A odpowiedzialnej za naszą odporność.

Kolejnym związkiem, który uwalnia się do wywaru podczas gotowania jest cysteina.

Podnosi ona odporność organizmu na infekcje wirusowe, grzybicze i bakteryjne, tym samym łagodzi objawy niektórych chorób.

Ciepłe mleko na sen?

Jeśli komuś pomogło w walce z bezsennością - uległ działaniu placebo. Dlaczego? Zawarte w nim białko, węglowodany i tłuszcze działają odwrotnie - pobudzają. Węglowodany i tłuszcze podnoszą poziom cukru we krwi, to z kolei zwiększa wydzielanie insuliny, pod wpływem której z organizmu usuwana jest glukoza - zo-

staje przekształcona w energię. Na reakcję mózgu długo nie trzeba czekać - zaczyna być głodny. Próbowaliście kiedyś zasnąć, gdy burczało wam w brzuchu?

Kawa na ból głowy?

Częściej jest przyczyną bólu głowy niż panaceum na tę dolegliwość. Kiedy jednak organizm domaga się codziennej dawki kofeiny, zwykłe mała czarna, powinna go usmierzyć. Jednak w przypadku osób cierpiących na migrenę, może być czynnikiem wyzwalającym atak. ●



Czy mała czarna nie zaszkodzi?

Jesteś odpowiedzialna? Regularnie się badaj! To nietrudne

Twoje zdrowie

Agata Markowicz
a.markowicz@dz.com.pl

Kontrolne palpacyjne badanie piersi powinno być stałym elementem w ramach każdej wizyty pacjentki u ginekologa. Niestety, realia są inne: lekarze często pomijają takie badanie, a pacjentki same nie upominają się o jego wykonanie. Zdecydowanej większości „brakuje” również czasu na samobadanie piersi w domu. Tak samo na regularne wykonywanie USG czy mammografii. W efekcie informacja o nowotworze piersi często dociera do zaatakowanych chorobą zdecydowanie za późno.

Według statystyk co ósma kobieta w ciągu swojego życia będzie zmagająca się z rakiem piersi. Większość zachorowań będzie

dotyczyła dojrzałych pań. Dzieje się tak, ponieważ jednym z czynników, pod wpływem których wzrasta ryzyko, jest wiek – im kobieta starsza, tym bardziej narażona na wystąpienie choroby. W wieku 30-40 lat ryzyko raka piersi wynosi ok. 0,5 proc., natomiast w wieku 65 lat jest to już 2,5 proc.

Kalendarz badań

Specjaliści zgodnie twierdzą, że najlepsze efekty daje leczenie podjęte we wczesnym etapie rozwoju raka. Dlatego niezwykle ważne jest, by kobieta jak najwcześniej wyrobiła sobie nawyk samobadania piersi i wykonywała je co miesiąc, ok. 2-3 dni po miesiączce.

Panie po 40. roku życia powinny pamiętać także o mammografii co dwa lata, z kolei po pięćdziesiątce – raz w roku. Natomiast młodsze kobiety muszą regularnie wykonywać USG. Ultrasonografii należy poddawać się już od około 20. roku życia.

Rak piersi przez długi czas może nie dawać żadnych objawów, dlatego też tak ważne są regularne kontrole. Niektóre guzy wyczuwane są jako twarde zgrubienia o nierównym brzegu, inne natomiast są miękkie i okrągłe. Najistotniejsze jest to, by nie ignorować nawet najdrobniejszych niepokojących zmian w wyglądzie piersi. Naszą uwagę, poza wyczuwalnymi guzkami w obrębie piersi i pach, powinny zwrócić: zaciągnięcie brodawki, opuchlizna piersi, ich ból oraz tkliwość, upławy oraz zaczerwienienia skóry.

Masz być zdrowa

Statystyczna Polka wypycha wszystkich do lekarza, a sama zwleka z wizytą do samego końca. Nic mnie nie wkurza tak, jak pacjentka, która na moje pytanie, dlaczego pani tak późno do mnie przyszła, odpowiada: Bo ja jestem odpowiedzialna za całą rodzinę. Jeśli jesteś odpowiedzialną mamą, żoną, babcią, to musisz być zdrowa, uśmiech-

nięta i w pełni sił, bo takiej właśnie twoja rodzina cię potrzebuje, tłumacząc wszystkim moim pacjentkom. Żyjemy w świecie ogromnego zagrożenia nowotworowego. Dlatego rzeczą ogromnie ważną jest profilaktyka i zdrowy tryb życia. Ta profilaktyka nabiera szczególnego znaczenia w przypadku raka piersi – mówi prof. dr n. med. Violetta Skrzypulec-Plinta, specjalista w dziedzinie ginekologii, dziekan Wydziału Nauk o Zdrowiu SUM w Katowicach.

Warto wiedzieć, że od 10 do 30 proc. wszystkich nowotworów piersi ma podłoże genetyczne – odpowiedzialne za to są dwa geny: BRCA1 i BRCA2. Współczesna medycyna umożliwia wykonywanie badań, które określają, czy geny te są uszkodzone i czy pacjentka ma dziedziczne predyspozycje do zachorowania na raka piersi. ●

Przed lustrem

Unieś obie ręce do góry i sprawdź, czy nie widzisz zmian w kształcie piersi, kolorze skóry. Zobacz, czy skóra się nie marszczy, a brodawki nie są wciągnięte. Oprzyj ręce na biodrach i przeprowadź takie same obserwacje. Ścisnij kolejno brodawki i przyjrzyj się, czy nie wycieka z nich jakiś płyn.

Pod prysznicem

Gdy skóra jest namydlona, łatwiej wyczuć wszelkie zmiany.

Lewą rękę połóż z tyłu głowy, a prawą na lewej piersi. Lekko naciskając trzema środkowymi palcami, zataczaj drobne kołeczka wokół piersi, z góry na dół i z powrotem. Tak samo skontroluj drugą pierś. Sprawdź, czy nie wyczuwasz zgrubień lub guzków.

Po kąpieli

Położ się na łóżku płasko, bez poduszki. Pod lewy bark wsuń zwinięty w rulon ręcznik, a lewą rękę włóż pod głowę. Trzema środkowymi palcami prawej ręki zbadaj lewą pierś. Wykonuj te same ruchy, jak pod prysznicem. Powtórz to samo z drugą pierśią.

Leżąc, zbadaj lewą ręką prawą pachę, potem prawą ręką lewą pachę. Tak sprawdza się, czy węzły chłonne nie są powiększone, czy pod palcami nie wyczuwamy zgrubień.



REKLAMA

K015012397A

AUTOPROMOCJA

AD15000291A



Szukasz samochodu?
Mamy to.

Czeka na Ciebie ponad 100 000 ogłoszeń.

gratka.pl/moto

gratka

► Poznaj nowe media w **#juniorlab**

#juniorlab to nowe edukacyjne wyzwanie dla uczniów i nauczycieli. Przyłącz się i rozwijaj swoje pasje pod okiem profesjonalistów!

juniOrmedia

#juniorlab

szczegóły na:
juniormedia.pl

POLSKA PRESS GRUPA

Wystarczą: mąka, woda i jajko. Makaron, prosta i smaczna rzecz

Karolina Małas

karolina.malas@gazeta.wroc.pl

Nawet jeżeli wiemy o makaronie tylko niewiele, możemy chociaż wywnioskować, że to jeden z najstarszych istniejących produktów żywnościowych wymyślonych przez człowieka.

Chociaż przeciętny Europejczyk kojarzy makarony głównie z Włochami, to należy pamiętać, że ciasto z mąki i wody zagniatano już tysiące lat temu (a pierwsi byli, a jakże, Chińczycy - dwa tysiące lat temu w miejscowości Lajia). Od tego czasu kultura makaronowa kwitnie i rozwija się, a makaron domowej roboty jest jedzony prawie tak samo chętnie, jak kupowany.

Smak domowego makaronu jest wyjątkowy i często przywodzi nam na myśl nasze babcie i atmosferę ich kuchni. Jeżeli chcemy przywołać to wspomnienie, możemy w prosty sposób samodzielnie przygotować makaron w domu, który doceniony zostanie przez gości i rodzinę. Wystarczy stolnica i wałek.

Jeżeli będziemy postępowali zgodnie z przepisem, otrzymamy elastyczne, gładkie i nieklejące się do rąk ciasto, z którego wycinamy makaron, nadając się do zup, zapiekanki i sałatek. Taki

świeży makaron - w postaci wstążek, nitki, klusek czy łazanki - możemy od razu ugotować albo wysuszyć i przechowywać w papierowych torebkach w suchym miejscu. Należy jednak zużyć go w przeciągu miesiąca.

Względy praktyczne skłaniają nas do kupowania makaronu gotowego. Do tradycyjnej mieszanki na ciasto makaronowe dodaje się wtedy mąkę kukurydzianą, mleko, mąkę sojową, a także odłuszczonego twaróg. Makarony gotowe mają taką przewagę nad domowym, że można trzymać je przechowywać przez dłuższy okres czasu - nawet do dwunastu miesięcy.

Czas gotowania makaronu sklepowego zależy od jego rodzaju i grubości - na opakowaniach zazwyczaj podaje się orientacyjnie, jak długo powinien się on gotować. Warto jednak przed odcedzeniem spróbować, czy jest dla nas odpowiednio twardy. Najlepszym sposobem jest wyłowienie pojedynczej sztuki i prób przecięcia jej widelcem. Innym - rzucenie nią na kuchenne kafelki lub lodówkę. Gdy się trzyma, już jest gotowy.

Po wrzuceniu makaronu do gotującej się wody, zmniejszymy trochę ogień, by woda nie wykłapała. Długie makarony wkładamy do wrzątku stopniowo, aby się nie połamały. Pamiętajmy też o mieszaniu makaronu podczas



► Kiedy przygotowujemy domowy makaron, musimy poczekać chwilę, aż przeschnie - wtedy dopiero możemy go gotować

gotowania, inaczej przywrze do dna garnka. Dobry makaron powinien mieć jednolitą, jasno-kremową lub kremowożółtą barwę, swoisty smak i zapach. Ugo-

towany makaron powinien być elastyczny, zachować swój kształt i nie ściemnieć. Makaron zawiera dużo skrobi - złożonego węglowodanu, który na dłu-

go zapewnia poczucie sytości - oraz błonnik.

Ugotowany na włoski sposób al dente (czyli „na ząb”) jest twardy w środku, ale ela-

styczny na zewnątrz. Właśnie taki makaron jest mniej tuczacy, bo nasz organizm traci więcej energii na jego strawienie. ●

Zarabiamy ciasto na domowy makaron i łazanki. A potem gotujemy go, najlepiej przez 3-4 minuty od wypłynięcia

Co będzie potrzebne?

Zrobienie domowego makaronu nie wymaga od nas posiadania skomplikowanego sprzętu. Wystarczy nam stolnica, porządny wałek do ciasta i ostry nóż. W sprzedaży dostępne są także specjalne maszyny do makaronu - z przystawkami do wałkowania ciasta, wycinania nitki i pasków, a nawet formowania ravioli. Przy gotowaniu makaronu możemy posilkować się albo zwykłym dużym garnkiem, albo nabyć specjalny garnek do makaronu - ma on cieńsze ścianki i dziury w pokrywie, która posiada też system blokady - wtedy można używać pokrywy jak durszlaka.

Domowy makaron

Składniki:

1 kg mąki pszennej - wrocławskiej lub poznańskiej typu 500, makaronowej typu 580/chlebowej typu 650
2 całe jajka
2 żółtka
1 szklanka ciepłej wody

1 łyżka oliwy

1 łyżeczka soli

Wykonanie:

Mąkę przesiewamy na stolnicę. Robimy kopczyk, a w nim zagłębienie, w które wbijamy jajka, żółtka, dodajemy sól i wodę zmieszane z oliwą. Ciasto zagniatamy przez 10-15 minut, aż mąka połączy się z po-

sta-
tyłmi
składnika-
mi. Przykrywamy ciasto ściereczką kuchenną lub odwróconą miską i odstawiamy na 30 minut, aby ciasto straciło trochę elastyczności. Ponownie zagniatamy całość na stolnicy posypanej mąką. Rozwałkowujemy je na ok. 1 mm, podsypując jeszcze mąką. Rozwałkowane płaty zostawiamy na kilka minut do przeschnięcia. Oprószamy każdy mąką i zwijamy w rulon i kroimy ostrym nożem na paski.



Łazanki

Składniki:

0,5 kg mąki pszennej
1 całe jajko
1 żółtko

0,5 szklanki ciepłej wody
1 łyżka oliwy
0,5 łyżeczki soli

Przygotowanie:

Ciasto wyrabiamy tak, jak ciasto na zwykły makaron. Wałkujemy je jednak grubiej - na 2 mm. Dzielimy je na cztery części i układamy jedną na drugiej, podsypując mąką. Odcinamy najpierw pasy, a potem kroimy na łazanki. Rozsypujemy po stolnicy i zostawiamy do przeschnięcia.

Gotowanie:

Wybieramy duży garnek z pokrywką. Musi być na tyle duży, by

zmieścić 1 litr wody na 100 g makaronu - powinien swobodnie pływać w wodzie, w przeciwnym razie może się posklejać. Zimną wodę solimy - ok. 10 g soli na każdy litr wody. Dodajemy też łyżkę oleju, który zapobiegne sklejeniu się makaronu. Otrępany z mąki makaron wrzucamy stopniowo, by nie przerwać procesu wrzenia wody. Mieszymy drewnianą łyżką, by żaden kawałek nie przykleił się do dna garnka. Zmniejszamy ogień. Przykrywamy garnek pokrywką, pozostawiając przerwę między krawędzią i pokrywką. Gotujemy od 3 do 5 minut od wypłynięcia na powierzchnię. Po ugotowaniu makaron należy bardzo dokładnie odcedzić, bo pozostawiona po gotowaniu woda może rozrzedzić nam potrawę, do której dodajemy makaron. Wlewamy go na cedzak i przelewamy wrzącą wodą. Jeżeli dodajemy go do sałatki, hartujemy go zimną wodą - wtedy się nie skleja.

Wszystko przez tych Włochów!

Gospodyni wiejska

Karolina Małas

Absolutnie Apetyczne blog



Pierwszy udokumentowany przepis na makaron pochodzi z kuchni włoskiej. Nie wydaje się to specjalnie dziwne. Już w X wieku n.e. mistrz kuchni Martin Corno przedstawił światu „Sztukę gotowania wermiszelu i sycylijskiego makaronu” (wermiszel to także rodzaj makaronu - bardzo cienkie nitki, używane do zup). A reszta to już historia. Bardzo pyszna, bardzo bogata historia.

Tyle makaronów...

Po włosku suche makarony klasyfikujemy na długie (lunga),

różne kształty (corta) i z nadzieniem (ripenta). Makarony długie to na pewno spaghetti - często nazywany królem makaronów - nadające się do każdego sosu. Często pojawia się w menu także tagliatelle: płaski, szeroki makaron w formie gniazd - świetny z grzybami i śmietaną. Ale nie wszyscy chyba znają bucatini - makaron bardzo podobny do spaghetti, tylko trochę grubszy i... pusty w środku.

Do zapiekanek nadają się świderki i kokardki, ale najbardziej odpowiednie są pióra i kolanka, które przy wymieszaniu wypełnią się dodatkowo sosem. Makaron po zapieczeniu będzie z wierzchu chrupiący, a w środku będzie czekała na nas pyszna niespodzianka.

Makarony możemy nadziwać serami, mięsami i warzywami. Nadają się świetnie do tego muszle (conchiglioni) i cannelloni - grube rurki.

Wszystkie makarony możemy dostać w wersji zwykłej, w wersji ze szpinakiem (zielony), pastą pomidorową (czerwony),

a nawet z atramentem z kałamarnicy - jeżeli ktoś lubi mroczne klimaty i chce zachwycić znajomych, podając czarny jak noc makaron z krwawym sosem.

...do tylu sosów

Jeżeli ktoś pozwala fantazji, by go ponosiła, to możliwości z kuchnią włoską ma naprawdę bez liku. Podobnie sprawa ma się z kuchnią azjatycką: makaronem ryżowym, gryczanym czy sojowym.

Jeżeli znajdziemy w lodówce przynajmniej dwa składniki, z których możemy zrobić sos na bazie pasty pomidorowej, śmietany albo oliwy - to już mamy obiad. Czy będzie zapieczony, czy podduszony, czy tylko przemieszany przez kilka minut na patelni. I niekoniecznie musi zawierać mięso. W końcu jedno z najprostszych dań - spaghetti aglio, olio e pepperoncino - składa się z oliwy z oliwek, ostrej papryczki i kilku ząbków czosnku! Opcjonalnie można dodać natki pietruszki. Ach, ślinka cieknie na samą myśl. ●

Kluseczki na szybko - ratunek dla rosołu

Gospodyni wiejska

Teresa Szafranska

gospodyni z Ratowic



Cały garnek rosołu jest już prawie gotowy - zostało mu tylko kilka minut podgrzewania. Po kuchni roznosi się aromat włoszczyzny (między innymi przypieczonej nad palnikiem gazowym cebuli) i mięsa. Zaglądamy do garnka, by przypatrzeć się oczkom tłuszczu na powierzchni klarownej zupy, i wiemy, że się udało.

I nad czym się zastanawiamy? Co do tego rosołu dodamy.

Nie mamy czasu wyrabiać ciasta i kręcić makaronu domowego, a w szafce nie ma żadne-

go opakowania makaronu sklepowego. Dziwne - jak to się stało? Makaron jajeczny to taka rzecz, obok puszek kukurydzy konserwowej, która zawsze jest w domu. Ale mamy inny sposób. Wystarczy kubek, łyżka i kilka minut.

Kluski lane

Potrzeba nam do nich tylko dwóch jajek, czterech łyżek mąki i szczypty soli do smaku. Mieszaamy to wszystko energicznie w kubku ceramicznym (który jest wygodniejszy w użyciu niż miska, bo ma uchwyt). W razie gdyby masa wyszła zbyt gęsta, dolewamy trochę wody.

Potem przechylamy delikatnie kubek nad garnkiem z leniwie gotującym się rosołem i przelewamy masę przez widelec. Tworzą się nam w ten sposób niewielkie, miękkie kluseczki. Musimy odczekać minutę lub dwie, aż kluski się ugotują, i możemy właściwie podawać zupę na stół. Dlatego najlepiej przygotować kluski

przed samym podaniem: im dłużej się gotują, tym bardziej będą się rozpadać.

Kluski kładzone

Z tym dodatkiem jest trochę na odwrót. Używamy tu więcej mąki: około 1 szklanki mąki na 2 jajka i szczyptę soli. Mieszaamy dokładnie, aż powstanie nam gęsta masa. Jeżeli potrzeba, dosypujemy mąkę.

Postępujemy tak samo, jak z kluskami lanymi - wrzucamy je bezpośrednio do zupy. W tym wypadku używamy jednak dwóch łyżek, zgarniając trochę masy z jednej na drugą. Utworzą się dzięki temu podłużne kształty, które będą nieco przypominały łódeczki.

Nie musimy koniecznie gotować ich w rosolu, chociaż skraca to czas przygotowania i oszczędza nam potem mycia dodatkowych garnków. Kluski kładzone sprawdzą się też gotowane w osolonej wodzie i podawane potem z sosem grzybowym, wcześniej przysmażone na złoto na patelni. ●

Spaghetti z pomidorami i kurczakiem w stylu cajun

Składniki:

- 300 g makaronu spaghetti
- 200 g mięsa z kurzych udek
- kilka suszonych pomidorów
- 3 ząbki czosnku
- 140 ml śmietany kremówki
- sól i pieprz
- 1/2 łyżeczki płatków chili
- kilka łyżek oliwy z oliwek
- mieszanka przypraw cajun (sól, biały pieprz, papryka słodka, papryka ostra, tymianek i oregano, suszona cebula, gorczyca i kmin rzymski)

Sposób wykonania:

Ciemne i delikatne mięso z kurczaka oczyszczamy i kroimy w kostkę. Suszone pomidory kroimy w paski o szerokości ok. 0,5 cm. Gotu-

jemy makaron w wodzie z oliwą, tak aby wyszedł al dente. Na patelni rozgrzewamy oliwę i smażymy mięso z kurczaka. Czosnek kroimy na plasterki i dorzucamy na patelnię razem z pomidorami. Dosypujemy przyprawy cajun i całość smażymy, aż mieszanka zacznie wydzielać mocny aromat. Doprawiamy solą i pieprzem oraz płatkami chili. Wlewamy śmietanę, zmniejszamy ogień do minimum. Kiedy śmietana zgęstnieje, dorzucamy na patelnię ugotowany (ale niezahartowany) makaron i podgrzewamy jeszcze minutę. Opcjonalnie możemy posypać łagodnym serem. ●



FOT. KAROLINA MAŁAS

Makaron tagliatelle z sosem z gorgonzoli, szpinaku i wina

Składniki:

- 500 g makaronu tagliatelle
- 400 g świeżego szpinaku
- 300 g sera gorgonzola
- 400 ml śmietany 36 proc.
- 50 ml białego wina
- 2 ząbki czosnku
- 2 łyżki masła
- sól, czarny pieprz

Sposób wykonania:

Nastawiamy wodę na makaron, solimy i dodajemy łyżkę oliwy. Doprowadzamy wodę do wrzenia i gotujemy makaron zgodnie z czasem podanym na opakowaniu.

Szpinak blanszujemy gorącą wodą, a potem wrzucamy na patelnię na roztopione masło. Dusimy pod przykryciem

na średnim ogniu przez 10 minut. Dodajemy starty na tarce z drobnymi oczkami czosnek, doprawiamy, dolewamy wino i mieszamy przez kolejne 5 minut. Wlewamy śmietanę i dodajemy pokrojony w kostkę lub porozrywany ser. Mieszaamy dokładnie, zmniejszamy ogień i podgrzewamy chwilę, aż sos śmietanowo-serowy zgęstnieje. Zmniejszamy ogień do minimum, wrzucamy makaron i mieszamy dokładnie. Opcjonalnie: podczas gotowania używamy łuskanego słonecznika, który dodajemy do szpinaku, a przy podawaniu porcję makaronu posypujemy startym, łagodnym serem. ●

Dobra sałatka z kurczakiem i makaronem chińskim

Składniki:

- 300 g filetu z piersi kurczaka
- 4 jajka ugotowane na twardo
- 1 czerwona papryka
- 150 g kukurydzy konserwowej
- 1/2 kapusty pekińskiej
- 120 g makaronu chińskiego
- majonez
- sól i czarny pieprz
- szczypta tymianku
- 1/2 łyżeczki cukru
- papryka słodka, papryka ostra i sos sojowy

Sposób wykonania:

Piersi z kurczaka oczyszczamy, kroimy na filety i marynujemy w paprykach i sosie sojowym przez 20 minut. Wrzucamy mięso na patelnię

do grillowania lub smażymy na patelni bez tłuszczu. Odkładamy na talerz, by wystygły, i potem kroimy w kostkę. Makaron chiński kruszymy i prażymy na średnim ogniu na patelni-teflonowej (bez tłuszczu!), aż nabierze złotego koloru. Musimy cały czas mieszać, inaczej może szybko się przypalić.

Kapustę pekińską kroimy w paski, odrzucając kaczan. Dorzucamy do niej kurczaka, odsączoną kukurydzę, pokrojoną w kostkę paprykę i przyprawy. Na końcu wsypujemy makaron i dodajemy majonezu (według uznania). Odstawiamy do lodówki na 30 minut, by się „przegryzło”. ●



FOT. KAROLINA MAŁAS



FOT. KAROLINA MAŁAS

Baba swoje - Dziad swoje

Anna
Czerny-
-MareckaZbigniew
Marecki

Mamy ciszę wyborczą, więc pogadajmy o wyborach

Moja cisza wyborcza zaczęła się około trzech tygodni temu i była bardzo głośna. Chociaż może „głośna” to nie za dobre słowo, bo kojarzy się z hałasem, a moja cisza wypełniona była muzyką Chopina. Przez ostatnie trzy tygodnie zamykałam oczy i uszy na kampanię wyborczą, a otwierałam na Konkurs Chopinowski.

A skoro to był konkurs, to doszło do wyborów. Ich wyniki Państwo już zna. Są niepodważalne, ale to nie wyroki sądowe, więc nikt nie zabrania ich kontestować. I ja, z całym szacunkiem dla złożonego z wielkich pianistów, muszę wyrazić swoje żale. Nie tylko swoje zresztą. Po przeglądzie forów i rozmowach ze znajomymi wiem, że mówię w imieniu wielu melomanów.

Trudno zapomnieć jury, że nie dopuściło do finałowej dziesiątki Krzysztofa Książka. Kiedy grał w II etapie, na czacie konkursowym ludzie z całego świata pisali, że jest magiczny. Czasem palec mu się omsknął, ale chyba tylko zwycięzca konkursu, Seong-Jin Cho, grał prawie bezbłędnie. Kilka nutek obok naprawdę nie wadzi, jeżeli ktoś jest tak porywający muzycznie, jak pan Krzysztof. Szymon Nehring z kolei, który zaszedł najwyżej z Polaków, cudnie zagrał koncert. Nie rozumiem, nie tylko ja, dlaczego nie przyznano w ogóle nagrody za interpretację tego dzieła.

No to się wyzaliłam i tyle mojego. Tak to już z różnymi wyborami bywa. Nie zawsze nam się ich wyniki podobają, ale jednak trzeba je uszanować. ●

Kiedyś myślałem, że wybór w konkursach muzycznych jest niesłychanie prosty - wygrywa ten, kto najmniej fałszuje. Jednak po wysłuchaniu marudzenia Mareckiej, a także dziesiątek brzmiających dla mnie podobnie pięknie (bo ja głuchy jestem) sonat, preludów i koncertów (aż 9 razy e-moll i tylko jeden f-moll) Chopina, zgłupiałem. Jak oni mogli w ogóle kogoś uznać za lepszego albo za gorszego? Czym się kierowali? Sercem czy rozumem? A może i tym, i tym? No bo serce czuje piękno muzyki, a rozum liczy nietrafione nuty. Ja tam bym wszystkim tym młodym pianistom przyznał nagrody.

Konkurs Chopinowski się zakończył, ale pytanie, czym kierujemy się w swoich wyborach, nadal mnie nurtuje. Na przykład przy wyborze partnera na całe życie teraz w większości (zawsze są jakieś wyjątki) kierujemy się sercem, ale kiedyś liczyły się inne rzeczy, bardziej materialne, na przykład majątek albo przynależność do określonej klasy społecznej.

A wybory polityczne? Teoretycznie tutaj decydować powinny rozum i zdrowy rozsądek oraz chęć zadbania o własne interesy. Tylko że taki wybór nie jest łatwy. Wymaga od wyborcy wysiłku polegającego na przeczytaniu, i to ze zrozumieniem, programów wyborczych. W praktyce więc wielu z nas kieruje się w wyborach politycznych sercem, czyli emocjami. O tym, czy było silne, mówi zwykle już po wszystkim frekwencja wyborcza. ●

Longin zabiera dzieciaki w podróż do PRL-u

Recenzja

Anna Czerny-Marecka
anna.marecka@gp24.pl

Bohater powieści dla starszych dzieci „Longin. Tu byłem” Marcina Prokopa jest bardzo wysokim chłopcem (jak, wypisz wymaluj jego znany z telewizji twórca) z jeszcze większą wyobraźnią i skłonnością do wpadania w tarapaty.

Z rodzicami i bratem zwanym Bracholem Longin jedzie do Paryża. A wraz ze swą babcią oraz wujkiem wyrusza na Mazury, gdzie ma zamiar rozkręcić swój własny interes. Będzie sprzedawał witaminizowaną karmę dla łabędzi w postaci zwykłych kulek z chleba. To nie wszystko, z kolegami Longin spędza też wakacje na wojskowych koloniach nad morzem. Tam zapadnie głęboko w pamięć wychowawcy. Nie za sprawą swojego dobrego wychowania, lecz wręcz przeciwnie.

Zabawne historyjki i przygody wzbudzającego wielką sympatię czytelnika bohatera to nie jedyny walor tej książki. Bo akcja dzieje się w czasach PRL-u, dokładnie w latach 80. XX wieku, czyli dla młodego czytelnika w epoce prehistorycznej. Dla Marcina Prokopa to okazja, by z wielkim dowcipem pokazać, jak się wtedy żyło. Wybuchy śmiechu wywołał u mnie kończący książkę ilustrowany słowniczek takich pojęć, jak np.



FOT. ZNAK

PRL dla najmłodszych

„przerwy w dostawie prądu”, „smutny pan w okularach”, „zupa mleczna” czy „Pewex”. Wielokrotnie czułam wspólnotę przeżyć z autorem, chociaż urodziłam się ciut wcześniej niż on. Na przykład wtedy, kiedy przyznał się, że uwielbiał francuskie filmy z Louisem De Funesem. Ja też za nimi przepadałam. Dla rodziców urodzonych w PRL-u to świetna książka do uświadomienia dzieciom, jak się wtedy żyło. Gorąco polecam. ●

Zdobądź książkę, wysyłając SMS

Dla naszych czytelników mamy trzy egzemplarze książki „Longin. Tu byłem” Marcina Prokopa, wydanej przez wydawnictwo Znak. Żeby je zdobyć, trzeba podać hasło: LONGIN. Należy wysłać je SMS-em na nr 72355, w treści wpisując: gpk hasło. Koszt SMS-a to 2,46 zł z VAT. Czekamy do północy z poniedziałku na wtorek. ●

Z Mikołajkiem szkoła jest zabawna

Nowości wydawnicze

Anna Czerny-Marecka
anna.marecka@gp24.pl

Książka „Rok szkolny z Mikołajkiem” to połączenie kalendarza z opowieściami o przygodach Mikołajka, słynnego bohatera książek Goscinnego i Sempé. Jeżeli martwicie się, że rok szkolny już dawno się zaczął, to niepotrzebnie - książka sprawdzi się także w następnym.

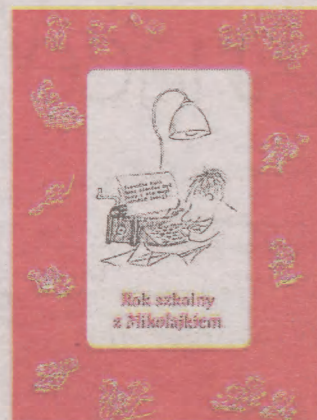
Co w niej mamy? Kalendarz, listę świąt i specjalnych dni, krótkie opowiadania, przepisy kulinarne, łamańce językowe, propozycje zabaw obejmujących różne szkolne przedmioty: język polski, matematykę, geografę, historię czy biologię. Książka zachęca dziecko do aktywności i systematyczności. Bo jest w niej pełno rubryk, które uczeń może wypełnić.

Dla młodszych dzieci Znak przygotował publikację „Szkoła z Mikołajkiem jest super”. Kolorową, zabawną, zawierającą gry i zadania ćwiczące różne umiejętności związane z nauką języka polskiego, matematyki i przyrody.

Podsumowując: fajne pomysły dla dzieci w dwóch grupach wiekowych, świetne wykonanie. Godne polecenia.

Zdobądź książkę, wysyłając SMS

Dla naszych czytelników mamy po trzy egzemplarze książek „Rok szkolny z Mikołajkiem”



FOT. ZNAK

Dla uczniów podstawówki



FOT. ZNAK

Dla dzieci 5-6 lat

oraz „Szkoła z Mikołajkiem jest super”, wydanych przez wydawnictwo Znak. Żeby je zdobyć, trzeba podać odpowiednio hasło: ROK albo SZKOŁA. Należy wysłać je SMS-em na nr 72355, w treści wpisując: gpk (tutaj spacja) hasło. Koszt SMS-a to 2,46 zł z VAT. Czekamy do północy z poniedziałku na wtorek. ●

Znak czasu, czyli zupełnie inne książki

Wychowanie

Bogna Skarul
bogna.skarul@gp24.pl

Nie wiem, czy powinienam się na to zgodzić - zastanawiała się moja przyjaciółka, matka 15-letniej Kaśki.

- Czyli na co? - zapytałam ze zdziwieniem

- No bo ona postanowiła, że nie będzie czytała normalnych książek - oznajmiła mi mama nastolatki.

- Czyli ma zamiar jednak czytać, ale jakieś nienormalne? - próbowałam sprecyzować temat i dodałam: - To już sukces, bo w ubiegłym tygodniu to mi dziurę w brzuchu wiercełaś, że twoja córka w ogóle nie chce czytać książek. Ale jak twierdzisz, jednak chce, tylko te, jak je nazywasz, „nienormalne”.



FOT. ANDRZEJ SZKOCKI

- No właśnie! - odparła mama Kaśki.

- A te nie całkiem normalne książki, to właściwie jakie to książki - próbowałam się dowiedzieć, co takiego spędza sen z oczu mojej przyjaciółki.

- Jak to jakie? - zdziwiła się mama 15-latki. - To ty nic nie

wiesz? To ty nigdy nie słyszałaś o audiobookach albo książkach na czytniku?

- Owszem słyszałam. Ba, nawet korzystam z tych udogodnień - zdziwiłam się. - Ale dlaczego ty uważasz, że książki słuchane lub książki czytane na czytniku są jakieś nienormalne?

- No jak to - nie ukrywała swojego oburzenia mama Kaśki. - A gdzie szelest kartek, a gdzie zapach farby drukarskiej, a gdzie zakładka do książki? Gdzie to wszystko?

- To ty czytasz książki dla zapachu farby drukarskiej? - podchwyciłam.

- No nie. Ale książka drukowana to jest dopiero prawdziwa książka - stwierdziła moja przyjaciółka.

- To zapytam inaczej. Ty czytasz książki po to aby przewracać kartki papieru, czy aby się czegoś dowiedzieć? - prowokowałam.

- Naturalnie, że aby się czegoś dowiedzieć - przyznała moja przyjaciółka.

- Więc dlaczego to takie istotne dla ciebie, skąd tę wiedzę będziesz czerpała? - nie dawałam za wygraną.

- No bo książka to książka - widać było, że mama Kaśki nie ma dobrej odpowiedzi.

- Sama widzisz, że nie o papier tu chodzi, a o treść tej książki - starałam się jej wytłumaczyć. - I musisz się pogodzić z tym, że teraz niekoniecznie książka będzie tak wyglądała jak za czasów Gutenberga.

- A szkoda - westchnęła mama nastolatki.

- To znak czasu. Teraz przecież więcej piszesz na komputerze, a nie ręcznie - tłumaczyłam. - I chyba byś już nie chciała, abyśmy wszyscy pisali piórem gęsim. Jeszcze w szkole dzieci pisały długopisami, a nie piórami ze stałówką i kałamarzem. I co, to źle? ●

Piszcie do nas i dzwońcie, czekamy na opinie

● Jeśli chcecie dowiedzieć się czegoś ciekawego o badaniach diagnostycznych, profilaktyce różnych chorób, nowinkach medycznych i kosmetycznych, zdrowym stylu życia albo macie po prostu ochotę skomentować tematy poruszane w sobotnim „Weekendzie z rodziną”, piszcie do nas i dzwońcie.
● Kontakt: Anna Czerny-Marecka, „Głos Pomorza”, ul. Henryka Pobożnego 19, 76-200 Słupsk, adres poczty internetowej: anna.marecka@gp24.pl; telefon stacjonarny 59 848 8132 w godzinach od 9 do 16.

● Pod tym samym adresem e-mailowym czekamy też na zdjęcia i krótkie opisy waszych domowych zwierzątek do Galerii Naszych Ulubieńców oraz psów i kotów czekających na adopcję.
● Możecie także pisać listy zwykłe i przysyłać je pocztą tradycyjną na adresy redakcji „Głosu Dziennika Pomorza” (są w stopce redakcyjnej), a także wrzucać do naszych skrzynek na korespondencję wywieszonych przed głównymi siedzibami redakcji w Koszalinie, Szczecinie i Słupsku. To pozwoli zaoszczędzić na wydatkach na znaczki pocztowe. ●

tele
program

W każdy piątek bezpłatny dodatek Tele Program
Najlepszy przewodnik po programie telewizyjnym.
48 stacji, dziesiątki recenzji, panorama z nagrodami!

Program TV na sobotę

TVP1

7.25 Dzień dobry w sobotę **8.00** Rok w ogrodzie **8.25** Naszaamia. pl **8.55** Firmowe ewolucje **9.30** Królowe Dzikiego Zachodu - western Francja/Włochy/Hiszpania/Wielka Brytania 1971 **11.15** Sprawa dla reportera **12.10** Jak to działa? **12.40** Cudowny świat przyrody **13.10** Powstańcy czasu pokoju **13.50** Okrasa lamie przepisy **14.25** Retromania **14.55** Downton Abbey - serial kostiumowy a **16.00** Dziewczyny ze Lwowa - serial obyczajowy **17.00** Teleexpress **17.30** Ojciec Mateusz - serial kryminalny **18.30** Rolnik szuka żony **19.30** Wiadomości **20.25** Komisarz Alex - serial kryminalny Polska **21.20** Piraci z Karaibów: Na nieznanym wodach - film przygodowy USA 2011, reż. Rob Marshall, wyk. Johnny Depp **23.45** Weekendowy magazyn filmowy **0.10** Transporter - serial sensacyjny USA/Kanada/Niemcy/Francja **1.05** Głina - serial kryminalny Polska **2.05** Downton Abbey - serial kostiumowy Wielka Brytania

TVP2

5.20 Słodkie maleństwa **6.10** Dziką Kolumbię z Nigiem Marvenem **7.05** M jak miłość - serial obyczajowy Polska **8.00** Pytanie na śniadanie **11.05** Program do czytania **11.15** Kultura, głupcze **11.50** Wojciech Ciejrowski - bosko przez świat **12.20** Szuka życia **12.50** Paraniernomalni Tonight **13.45** Zzajani - serial komediowy Polska **14.00** Familiada **14.40** Rodzinka.pl - serial komediowy Polska **15.15** Latający Klub II, czyli wieczór kabaretowy **16.20** O mnie się nie martw - serial komediowy Polska **17.40** Rozmowy po-szczególne **17.45** Słowo na niedzielę **18.00** Panorama **18.30** Sport-telegram **18.50** Postaw na milion - konkurs **19.05** Postaw na milion **20.05** The Voice of Poland - Bitwa **22.20** Miami Vice - film sensacyjny USA/Niemcy **2006** **0.40** Made in Polska **1.50** WOK - wszystko o kulturze **2.20** O czym marzą faceci - komedia kryminalna USA 2001

Polsat

5.00 Disco gramy **6.00** Nowy dzień z Polsat News **7.45** Jeźdźcy smoków - serial dla dzieci USA **8.15** Turbo Fast - serial animowany USA **8.45** Scooby-Doo i Brygada Detektywów - serial dla dzieci USA - przyjaciele próbują rozwiązać zagadkę zginiecia czwórki nastoletnich tropicieli, zwanych Brygadą Detektywów, którzy przed laty byli widzianymi w Kryształowym Źroju. **10.10** Ewa gotuje **10.45** Nasz nowy dom **11.45** Top chef **13.15** Hell's Kitchen - piekielna kuchnia **14.40** Siołki - serial fabularno-dokumentalny **15.40** Trudne sprawy - serial fabularno-dokumentalny **16.40** Poznaj swoje prawa - serial fa-

Nasze rekomendacje



TVP1 21.20

Piraci z Karaibów...

Jack Sparrow nadal poszukuje źródła młodości. W portowej tawernie spotyka Angelikę, córkę Czarnobrodego.



TVN 21.55

Millerowie

David musi przewieźć ładunek narkotyków. Pomagają mu striptizerka Rose, niedoszły klient oraz nastolatka Casey.



TVP2 22.20

Miami Vice

Agenci Sonny Crockett i Ricardo Tubbs przenikają do siatki przemytników. Chcąc dotrzeć do szefów organizacji.

bularno-dokumentalny **17.45** Chłopa do wzięcia **18.50** Wiadomości **19.30** Świat według Kiepskich - serial komediowy Polska **20.05** SuperDzieciak **22.05** Twoja twarz brzmi znajomo **0.05** Dancing with the Stars. Taniec z gwiazdami

TVN

5.30 Uwaga! **5.50** Mango - Telezakupy **7.55** Kobieta na krańcu świata **8.30** Dzień Dobry TVN **11.00** Na Wspólnej - serial obyczajowy Polska - wykorzystując przychylności Maksa, Ilona chce zabrać Wiktorę na noc. Norbert usiłuje zniechęcić do siebie zakochaną Gabi. Adrian prosi Basię, by zajęła się redakcją jej biografii. **12.45** Ugotowani **13.50** MasterChef **15.30** Aplauz, aplauz! **16.55** Top Model **18.00** Kuchenne rewolucje **19.00** Fakty **19.25** Sport **19.45** Uwaga! **20.00** Mam talent **21.55** Mille-rowie - komedia USA 2013, reż. Rawson Marshall Thurber, wyk. Jennifer Aniston, Jason Sudeikis, Emma Roberts **0.15** Nieodabrane połączenie - horror Japonia/USA/Niemcy 2008 - opowieść grozy o dziewczynie, której znajomi zaczynają ginąć w tajem-

nich okolicznościach. Wszyscy wcześniej odebrali sms-a o wiadomości zostawionej w ich skrzynce głosowej. **2.00** Uwaga! **2.20** Sekrety magii

TV4

7.05 Jake i piraci z Nibylandii - serial animowany USA **7.35** Kacper: szkoła postrachu - serial dla dzieci USA **8.05** Jake i piraci z Nibylandii - serial animowany USA **8.35** Kacper: szkoła postrachu - serial dla dzieci USA **9.00** Shaolin goła - komedia Hongkong/Chiny 2001 **11.25** Policjantki i policjanci - serial Polska **13.25** Jas Fasola - serial komediowy Wielka Brytania **14.00** Skarby III Rzeczy **14.30** Tajna historia XX wieku **15.00** Leśny wojownik - film przygodowy USA 1996 **17.05** Łapcie dla dziewczyny - film przygodowy USA/Niemcy 2004 **19.00** Galileo **20.00** Miśtrzostwa Świata zawodowców w tańcach latynoamerykańskich **22.15** Policjantki i policjanci - serial obyczajowy **0.30** Powstały z martwych - thriller Kanada/USA 2000 **2.15** Królestwo węży - film sensacyjny Kanada/USA 2005

TVP Szczecin

5.25 Przechodźcie codzienny **5.35** Telekurier **6.00** Pod Tatrami **6.20** Misja: integracja **6.30** Diagnosta zdrowia **7.05** Rusz się człowieku **7.35** Męska strefa **8.00** Radio Romans - serial obyczajowy Polska **8.35** Misja: integracja **8.55** Euro łany **9.35** 1200 muzeów **11.05** Wstęp wolny z kulturą **11.40** Raczka gotuje **12.20** Sceny nocne - film historyczny Polska 1990 **14.15** Europejczyki **14.50** Niezwykłe skarby, nadzwyczajne klejnoty - Kolekcja Faberge **16.00** Kwartet w operze **16.30** Europa z bliska **16.45** Naturalnie tak **17.00** Książki pod specjalnym nadzorem **17.30** Akademia.pl **22.15** Dziennik regionów **20.05** Nożem i widelcem **23.15** Archiwum zbrodni **23.45** Kultowe rozmowy **0.15** Zapiski łazęgi **0.25** Akademia.pl **0.50** Dziennik regionów **1.15** Naturalnie tak **1.25** Nożem i widelcem

TVP Gdańsk

10.00 Weekend z Telewizją Gdańsk **11.05** Wstęp wolny z kulturą **11.40** Raczka gotuje **12.20** Sceny nocne - film historyczny Polska 1990 **14.15** Europejczyki **14.50** Niezwykłe skarby, nadzwyczajne klejnoty - Kolekcja Faberge **16.00** Kwartet w operze **16.30** Europa z bliska **16.45** Naturalnie tak **17.00** Książki pod specjalnym nadzorem **17.30** Akademia.pl **18.00** Sam na sam z Trusem **18.30** Panorama **19.00** Reportaż **19.15** Konfesyja **19.30** Film dokumentalny **20.30** Kamień, nożyce, papier **20.40** Reportaż **21.00** Forum gospodarcze **21.30** Sam na sam z Trusem **21.45** Panorama **22.15** Dziennik regionów **22.50** Nożem i widelcem **23.15** Archiwum zbrodni

Program TV na niedzielę

TVP1

7.00 Msza święta z Sanktuarium Bożego Miłosierdzia w Krakowie Łagiewnikach **8.00** Tydzień **8.25** Do zobaczenia w Krakowie **8.50** Tajemnice dzikich zwierząt **9.10** Ziamo **9.40** Nie ma jak Polska **10.15** Na zdrowie **10.45** Droga do zdrowia. Magazyn biegacza **11.05** Anno Domini - Biblii ciąg dalszy - serial historyczny USA **12.00** Anioł Pański **12.15** Między ziemią a niebem **12.55** David Attenborough i osobliwości świata przyrody **13.30** Piraci z Karaibów: Na nieznanym wodach - film przygodowy USA 2011 **15.55** Jurański park Hitlera **17.00** Teleexpress **17.30** Komisarz Alex - serial kryminalny **18.30** Jak to melodia? **19.30** Wiadomości **20.00** Dziewczyny ze Lwowa - serial obyczajowy Polska **20.55** Wieczór wyborczy **22.30** Dziewczyna z Jersey - komedia USA 2004 **0.20** Jak to melodia? **1.15** ...bo jestem stąd **2.05** 1920. Wojna i miłość - serial historyczny Polska **3.50** Transporter - serial sensacyjny USA/Kanada/Niemcy/Francja

TVP2

5.50 Słowo na niedzielę **6.00** Ostoja **6.35** M jak miłość - serial obyczajowy Polska **7.35** Barwy szczęścia - serial obyczajowy Polska **9.45** Inwazja krokodyli **10.50** Podróż z historią **11.25** Makłowicz w podróży **12.00** Ojciec panny młodej II - komedia USA 1995 **14.00** Familiada **14.40** The Voice of Poland - Bitwa **16.25** Na dobre i na złe - serial obyczajowy Polska **17.25** Na sygnale - serial obyczajowy Polska **18.00** Panorama **18.30** Sport-telegram **18.50** Paraniernomalni Tonight - kulisy **19.05** O mnie się nie martw - serial komediowy Polska **20.10** Królowie ulicy - film sensacyjny USA 2008, reż. David Ayer, wyk. Keanu Reeves, Forest Whitaker, Hugh Laurie **22.05** Paraniernomalni Tonight **23.10** Cukier Stanik **0.15** O czym marzą faceci - komedia kryminalna USA 2001 **1.55** Czas honoru - serial wojenny Polska **3.55** Skandal - serial obyczajowy USA

Polsat

5.00 Disco gramy **6.00** Nowy dzień z Polsat News **7.40** Jeźdźcy smoków - serial dla dzieci USA **8.10** Turbo Fast - serial animowany USA **8.40** Scooby-Doo i Brygada Detektywów - serial dla dzieci USA - serial obyczajowy Polska **13.05** Kto poślubił moją siostrę? **14.05** Mam talent **16.00** Shrek - film animowany USA 2001 **18.00** Ugotowani **19.00** Fakty **19.25** Sport **19.45** Uwaga! **20.00** Aplauz, aplauz! **21.30** MasterChef **23.00** Blade: Wieczny łowca II - horror USA/Niemcy 2002-Blade zawiera przymierze z wampirami, ponieważ światu ludzi i wampirów zagraża nowy

Nasze rekomendacje



TVP2 20.10

Królowie ulicy

Tom jest detektywem pracującym w jednostce policji. Jest podejrzany o zamordowanie czarnoskórego policjanta.



TV4 22.15

Święci z Bostonu

Irlandczyk w samoobronie zabija ludzi mafii. Uwierdzają się w przekonaniu, że Bóg zesłał ich w celu oczyszczenia świata



TVP1 22.30

Dźwięczyna z Jersey

Ollie ma dobrą pracę i kochającą żonę. Niestety umiera ona podczas porodu. Ollie z dnia na dzień staje się samotnym ojcem.

naruszenia prawa przez urzędników na niekorzyść przedsiębiorców. **20.05** Must be the music - tylko muzyka **22.00** Studio Wyborcze **0.00** Zdrady - serial fabularno-dokumentalny **1.00** Magazyn sportowy **2.00** Tajemnice losu

TVN

5.30 Uwaga! **5.50** Mango - Telezakupy **7.55** Maja w ogrodzie **8.30** Dzień Dobry TVN **11.00** Kobieta na krańcu świata - Martyna Wojciechowska odwiedza rodzinę zmarłej Ra'ut Baan, przybliżając obyczaje ludu Toraja, który zamieszkuje środkową część Sulawesii, indonezyjskiej wyspy na Oceanie Spokojnym. **11.35** Co za tydzień **12.05** Az po suficie! - serial obyczajowy Polska **13.05** Kto poślubił moją siostrę? **14.05** Mam talent **16.00** Shrek - film animowany USA 2001 **18.00** Ugotowani **19.00** Fakty **19.25** Sport **19.45** Uwaga! **20.00** Aplauz, aplauz! **21.30** MasterChef **23.00** Blade: Wieczny łowca II - horror USA/Niemcy 2002-Blade zawiera przymierze z wampirami, ponieważ światu ludzi i wampirów zagraża nowy

wróg - rasa superwampirów, tzw. reaperów. **1.20** Kuchenne rewolucje - reality show Polska 2015 **2.25** Uwaga! **2.40** Sekrety magii - rozrywka

TV4

7.05 Jake i piraci z Nibylandii - serial animowany USA **7.35** Kacper: szkoła postrachu - serial dla dzieci USA **8.05** Jake i piraci z Nibylandii - serial animowany USA **8.35** Kacper: szkoła postrachu - serial dla dzieci USA **9.00** Zathura - kosmiczna przygoda - film fantasy USA 2005 **11.10** Galileo **12.10** Krwiożerczy rój - thriller USA/Meksyk 2003 **14.05** List dla króla - film przygodowy Holandia 2008 **16.30** Siedem dusz - dramat obyczajowy USA 2008 **19.00** Galileo **20.00** Dom Glassów - thriller USA 2001, reż. Daniel Sackheim, wyk. Leelee Sobieski, Diane Lane, Stellan Skarsgård **22.15** Święci z Bostonu - dramat kryminalny USA/Kanada 1999 **0.35** Męga - horror USA 2005 **2.40** Komisarz Rex - serial kryminalny Włochy/Austria/Niemcy **4.40** Interwencja

TVP Szczecin

5.30 Książki pod specjalnym nadzorem **5.55** Niezwykłe skarby, nadzwyczajne klejnoty - Tajemnica Vermeera **6.55** Zapiski łazęgi **7.05** 1200 muzeów **7.30** Radio Romans - serial obyczajowy Polska **7.40** Raczka gotuje **8.20** Rodzina Kanderów - serial obyczajowy Polska **9.25** Ogród po polsku **9.45** Mój pies i inne zwierzątki **11.05** Przystanek Ziemia **11.35** Było, nie minęło - kronika wiadomości historii **12.10** Herbaciany smok **13.15** Puchar Kontynentalny: GKS Tychy - Dunarea Galat **15.20** Żyć jest jak bana **15.45** Echa tygodnia **16.00** Antenowe remanenty **17.00** Euro łany **17.30** Kultowe rozmowy **22.15** Dziennik regionów **22.50** Ale tapas **23.15** Telekurier noc **23.45** Złote łany **0.10** Euro łany **0.50** Dziennik regionów

TVP Gdańsk

10.00 Panorama tygodnia **10.20** Tedejo **10.30** Sam na sam z Trusem **10.45** Konfesyja **11.05** Przystanek Ziemia **11.35** Było, nie minęło - kronika wiadomości historii **12.10** Herbaciany smok **13.15** Puchar Kontynentalny: GKS Tychy - Dunarea Galat **15.20** Żyć jest jak bana **15.45** Echa tygodnia **16.00** Antenowe remanenty **17.00** Euro łany **17.30** Kultowe rozmowy **18.00** Droga **18.30** Panorama **18.50** Panorama, sport **19.00** Tedejo **19.15** Reportaż **19.30** Tak czy inaczej **20.00** Reportaż **20.30** Z archiwum Telewizji Gdańsk **20.45** Wokół ryb **21.00** Film dokumentalny **21.45** Panorama **22.00** Panorama, sport **22.15** Dziennik regionów **22.50** Ale tapas **23.15** Telekurier noc **23.45** Złote łany **0.10** Euro łany **0.50** Dziennik regionów **1.15** Echa tygodnia

Z szerokiego świata...

Meksyk

Zabytkowy kościół

Przez trwającą w Meksyku suszę znacznie obniżył się poziom wody, odsłaniając ruiny XVI-wiecznego kościoła. Ruiny budowli znajdowały się pod wodą od 1966 r.

Azja

Roboty zamiast ludzi

Azjaci boją się o miejsca pracy. Wszystko przez roboty i drukarki 3D, które znacznie redukują miejsca pracy. Najbardziej zagrożeni są pracownicy w Tajlandii i Kazachstanie.

Austria

Nie żyje Miss Austrii

26-letnia Ena Kadic zmarła w klinice w Innsbrucku w wyniku licznych obrażeń wewnętrznych. Spadła z wysokości 40 m podczas wycieczki w góry Tyrolu.

Horoskop dnia

WODNIK (20.01-18.02)

● Chwyc za aparat albo za kamerę. Przejdź się po swojej okolicy i zachowaj, co się da. Zobacz, ile piękna jest wokół.

RYBY (19.02-20.03)

● Zachowaj spokój. Nie poddawaj się tak łatwo emocjom. Wszyscy starają się nieśmiało ci przekazać, że nie jesteś ostatnio sobą.

BARAN (21.03-19.04)

● Daj się ponieść chwili. Stań się bardziej spontaniczny. Żywo reaguj na to, co przynoszą ci kolejne minuty i godziny.

BYK (20.04-20.05)

● Zamiast rozmyślać, idź dalej ze swoim życiem. Wszystkie błędy i potknięcia przeanalizowałeś już tysiące razy.

BLIŹNIĘTA (21.05-21.06)

● Zaakceptuj to, że różnisz się od innych. Nie każdy ma twoją wrażliwość. Zdarza ci się źle odczytywać ludzkie intencje.

RAK (22.06-22.07)

● Uważaj na słowa. Nawet kiedy nie zdajesz sobie z tego sprawy, ranisz bliskie ci osoby. Zupelnie niepotrzebnie wprowadzasz złą energię.



Od pewnego czasu walczę o swoje nazwisko, o bycie sobą i autentyczność. Ewa Farna, piosenkarka

Polska

Zasłabła po programie

Piosenkarka Cleo jest jedną z faworytek „Tańca z gwiazdami”. Treningi do programu wywołały u niej silną kontuzję, której skutkiem było za-słabnięcie po ostatnim występie. PP

LEW (23.07-22.08)

● Zabierz gdzieś swoje dzieci. Nie podnoś na nie tak często głosu. Bądź wymagający, ale troskliwy. Pokaż, jakie są dla ciebie ważne.

PANNA (23.08-22.09)

● To dobry czas na podejmowanie wiążących decyzji. Masz wystarczająco dużo energii i wyjątkowo jasny umysł.

WAGA (23.09-22.10)

● Spędzaj więcej czasu z tymi, których kochasz. Staraj się jednak unikać kontaktu z tzw. wampirami energetycznymi.

SKORPION (23.10-21.11)

● Bądź dla siebie miłszy. Stań się dla samego siebie przyjacielem, którego tak bardzo doceniasz albo którego zawsze chciałeś mieć.

STRZELEC (22.11-21.12)

● Nie idź do supermarketu, kiedy odczuwasz głód. Kupujesz zdecydowanie za dużo, a potem narzekasz na zbędną kilogramy.

KOZIOROŻEC (22.12-19.01)

● Znajdź w sobie równowagę. Na wszystko jest odpowiednia przestrzeń. Nie obwiniaj się, że coś zajmuję ci więcej czasu, niż oczekiwałeś.

GŁOS
DZIENNIK POMORZA

www.gk24.pl; www.gk24.pl; www.gs24.pl

Prezes oddziału
Piotr Grabowski

Redaktor naczelny
Krzysztof Nalecz

Zastępca
Bogdan Stech (internet),
Ylona Husaim-Sobocka

Dyrektor działu reklamy
Marcin Rausch, tel. 94 347 35 70

Dyrektor drukarni
Stanisław Sikora, tel. 94 340 35 98

Dyrektor działu marketingu
Robert Gromowski, tel. 94 347 35 12

Prenumerata, tel. 94 347 537

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@polskappress.pl,
reklama.gk24@polskappress.pl

Głos Pomorza - www.gp24.pl
ul. Henryka Pobożnego 19, 76-200 Słupsk,

tel. 59 848 81 03, fax 59 848 81 04,
tel. reklama 059 848 81 01,
redakcja.gp24@polskappress.pl,
reklama.gp24@polskappress.pl

Głos Szczeciński - www.gs24.pl
ul. Nowy Rynek 3, 71-875 Szczecin,
tel. 91 481 33 00, fax 91 433 48 64,
tel. reklama 91 481 33 92,
redakcja.gs24@polskappress.pl,
reklama.gs24@polskappress.pl

ODDZIAŁY
Kolobrzeg - ul. Ratuszowa 3/13,
78-100 Kolobrzeg, tel. 94 354 50 80,
fax 94 3527149

Bytów - ul. Wojska Polskiego 2, 77-100 Bytów,
tel. 59 822 60 13, tel. reklama 59 848 81 01

Drobne

Jak zamieścić ogłoszenie drobne:

- W Biurze Ogłoszeń: 94 347 35 16
- Wchodząc na portal: [nadaj.pl](#)

RUBRYKI W OGŁOSZENIACH DROBNYCH:

- NIERUCHOMOŚCI
- HANDLOWE
- MOTORYZACJA

- FINANSE/BIZNES
- NAUKA
- PRACA

- ZDROWIE
- USŁUGI
- TURYSTYKA

- BANK KWATER
- ZWIERZĘTA
- ROŚLINY, OGRODY

- MATRYMONIALNE
- RÓŻNE
- KOMUNIKATY

- ŻYCZENIA /PODZIĘKOWANIA
- GASTRONOMIA

- ROLNICZE
- TOWARZYSKIE

Ogłoszenia pochodzą:
(GK) - obszar koszaliński
(GP) - obszar słupski
(GS) - obszar szczeciński

(N) - ogłoszenie z internetowego systemu ogłoszeń [www.nadaj.pl](#)

finanse biznes

kredyty, pożyczki

IGTF kredyt, 59/840-22-72, 510-087-022 (GP)

KREDYTY tanio. Słupsk, 59/842-92-38. (GP)

- Pożyczasz 500 zł na 15 tyg. Oddajesz tylko 694,91 zł. Dzwon 22/123-00-00 (GK)
- Pożyczka, chwilówka dla każdego, dojeżdżamy 728913822. (GS)
- Szybka pożyczka: Bobolice 664-026-812 (GK)
- Szybka pożyczka: Darłowo 518-016-178 (GK)
- Szybka pożyczka: Sławno 784-051-430 (GK)

usługi prawne

!!! Egzekutor długów, 669-111-148. (GP)

inne

- Zwrot podatku z Niemiec i Kindergeld. 94/311-70-00, komórka 668-167-770. (GK)

handlowe

materiały budowlane

!! Okna PCV z Niemiec, 601-220-617. (GK)

- SIATKI Słupsk, Raszyńska, 603-070-188. (GP)
- STYROPIAN producent, dostawa 52/331-62-48. (GK)

inne

!!!!!! Drewno Słupsk, 604-515-546. (GK)

- ! Kominkowe, opałowe 694-295-410 (GP)
- Agregat prądowórczy diesel moc 160kW, tel. 883746878. (GK)
- Choinki ładne, formowane. Słupsk, okolice, sprzedam 886573433 (GP)
- Drewno bukowe sezonowane 2,5 lata, tel. 505-180-335. (GP)
- DREWNO kominkowe, 601-437-205. (GP)

Drewno kominkowe, buk 785-608-313 (GK)

- DREWNO kominkowe, tel. 600880776. (GP)
- Łóżko rehabilitacyjne na pilota + materac, tel. 608-353-957. (GK)

WORKI FOLIOWE z EURO ZAWIESZKA, STRETCH .PRODUKCJA, 602-723-619 (GP)

● ZŁOM kupię, potnę, przyjadę i odbiorę, tel. 607-703-135. (GP)

komunikaty

- Zgubiono czerwoną walizkę na dworcu autobusowym w Koszalinie w nocy z 17.10 na 18.10. Nagroda za znalezienie 100 złotych. Proszę o kontakt pod numerem tel. +48 516 190 660 lub +49 170 7933 880. (GK)

motoryzacja

auto kupno

- Rozbite, złomowanie, skup 602-506-359. (GK)
- !!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!Auto skup - najwyższe ceny, tel. 535-651-510. (GK)

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

Auto skup wszystkie, tel. 695-640-611. (GP)

- Autokasacja - Świeszyno, skup całych i rozbitych, tel. 608-421-479 (GK)
- AUTOKASACJA Bierkowo. Skup całych i uszkodzonych. 59/811-91-50, 606-206-077. (GP)

AUTOSKUP skupujemy każde pojazdy płacimy nawet za wraki, oferujemy najwyższe ceny, tel. 536-079-721. (GS)

auto sprzedaż

- Audi A3, 2003 r, 1.9 tdi, 130 KM. Kolor szary, drzwi 2/3, przebieg 308 tys. Manowo, 668 698 620. Pilne! (N)
- Fabia 1,4TDI, 2005r., kombi, 511392952. (GK)
- Lublin III, 1998r., stan bdb, 5300zł, tel. 503-525-818. (GP)
- Mercedes Vito 2005, 8-osobowy, 150 kw, tel. 662-657-853. (GK)
- Mercedes Vito 2008 r 2.2cdi, 22,900 zł, bezwypadkowy, tel. 502-131-144. (GK)
- Opel Corsa - C 1.0, 2003r. 697-718-307. (GK)
- Skoda Felicia 2000 r. tel. 605-877-995. (GK)

Skuter KYMCO poj.125cm3 , duży 2011r., stan idealny, 3200zł, 695640611 (GP)

- VW Garbus, 1970r.,oryginał, tanio. Słupsk, 695640611. (GP)
- WWW.MAX-CAR.PL 94/346-59-63. (GK)

usługi

- Auto konserwacja, 784-287-304. (GK)

nauka

kursy, szkolenia

- !!! KURS wózki widłowe, żurawie, HDS. Dogodne terminy, wszystkie kategorie 508-199-537, 604-661-601. (GK)

korepetycje

- "Cratus" - matematyka tel. 517-046-614. (GK)
- "DE-EM" korepetycje, (94)348-0-347. (GK)
- Matematyka, chemia nauczyciel 604-912-816, 94/345-47-23. (GK)

nieruchomości

mieszkania - sprzedam

- "OMEGA" - wyceny, obrót Słupsk, ul. Starzyńskiego 11. tel. 59 8414420, 601654572 [www.nieruchomosci.słupsk.pl"](#) (GP)
- 2-pokojowe na wsi, tel. 884-255-464. (GP)
- 2-pokojowe, Ks. Anastazji, 48 m2, bez pośredników tel. 605738198 (N)
- 41m² lub na większe 889-123-859. (GK)
- 60 mkw, 3-pok. I piętro, tel. 697-718-307 (GK)
- Kawalerka po remocie tel.792-601-609. (GK)
- Miastko. Po remoncie tel. 663378361 (N)
- Mieszkanie 120m², 4 pokoje, weranda, dwie piwnice, pralnia, garaż, miejsce parkingowe, I piętro, ogród z dostępem do rzeki (700 m2), drzewa owocowe, szklarnia. Słupsk ul. Wandy, tel. 601 683 769. (GP)

REKLAMA

K0150123290

ABAKUS

PILNA SPRZEDAŻ!

z balkonem, 2-pok. (45), po remoncie, z wyposażeniem, rej. Gierczak, 159.000,-



ul. Zwycięstwa 143 (obok Związkowca) tel. 661-841-555 [www.abakus-nieruchomosci.pl](#)

po remoncie, z balkonem, I piętro, 3-pok., rej. Tetmajera, 215.000,- pilna sprzedaż

po kapitalnym remoncie, 4-pok., Przylesie, 217.000,- **klucze w biurze**

idealne do MDM duże 2-pok. (54), z balkonem, Centrum, **tylko 152.000,- (2.700zł/m2)**



z loggią, wysoki parter, 1-pok., rej. Budowniczych, 92.000,- **pilna sprzedaż, klucze w biurze**

tylko 168.000,- za 3-pok., Przylesie, ciepłociąg, loggia, klucze w biurze

OKAZJA tanie 2-pok. (46), z balkonem, II piętro, rej. Wańkowicza, 144.000,- nowo wybudowany dom, wolnostojący, os. Bukowe, 420.000,- do negocjacji

mieszkania - kupię

- Mieszkania 1-2-3 pokojowe w Sz-nie, również zadłużone i do remontu. Gotówka. Inwestor tel. 514604804 (GS)

mieszkania do wynajęcia

- ! Wygodne 2-pok, IIIp. tel. 606-901-113. (GK)
- 1,2-os. + internet, 501-664-343 (GK)
- 1-Pokojowe, tanio, 519-474-083. (GK)
- 2-pok. 47m², Koszalin, 695-106-759. (GK)
- 2-pok. I p. Sikorskiego 723-493-655. (GK)
- 2-pokojowe tel. 601-329-350. (GK)
- 3-pokojowe, Gierczak 888-661-057. (GK)
- Kawalerka, Orla, 692-768-041, 94/311-15-60. (GK)
- Pilnie 1-pokojowe tel. 608-350-761. (GK)
- Pokój 782-316-504. (GK)
- Pokój Słupsk, tel. 502681924. (GP)
- Wynajmę mieszkanie w Centrum, 54 m. w pełni wyposażone tel. 501-281-949. (GK)

mieszkania - zamienię

- Mieszkanie 2-pokojowe I p. zamienie na 1-pokojowe własnościowe, kwaterek lub spółdzielcze z dopłatą, w Koszalinie tel. 500-840-912. (GK)

- Firma Hako Technology Sp z o.o. Chałupy /o. Świeszyno zatrudni pracownika działu kontroli jakości oraz spawacza. Kontakt: tel. 94/347-04-04, e-mail: [info@hakotech.pl](#), (GK)
- Firma MGT T.K.I.M. zatrudni kierowców kat. C E w transporcie krajowym. Trasy liniowe (Szczecin-Kraków-Szczecin). System pracy 2/2 (2 dni pracy/2 dni wolnego). Nowy tabor. Atrakcyjne wynagrodzenie.
- CV prosimy przysyłać na e-mail: [biuro@mgt24.pl](#). Więcej informacji pod numerami telefonów: 502-117-016 i 505-022-226 (N)
- **FIRMA PROMAR producent urządzeń ze stali nierdzewnej zatrudni: ślusarzy i spawaczy TIG z doświadczeniem tel. 94/343-24-30, 692-926-914 lub osobiście ul. Strefowa 17. (GK)**
- Główną księgową zatrudnię. Słupsk, tel. 694-367-840. (GP)
- HURTOWNIA "PIEK-HURT zatrudni kierownika magazynu. Wymagane: dośw. Koszalin, Szczecińska 8-10. (GK)
- Kierowcę kat. C+E w transporcie międzynarodowym (Europa zachodnia) umowa o prace 601-76-87-00. (GK)
- Kierowców C+E, tel. 602-220-360. (GK)
- Kontroler Jakości/Branża metalowa 605-129-435, (GK)
- Mechanika samochodowego 502131144. (GK)
- Modelarza - stolarza 501-399-600. (GK)
- Montera mebli kuchennych z prawem jazdy zatrudnię. Tel. 728628748 (N)
- Niemcy - doswiadczony monter ogrodzen betonowych, i,niemiecki, 25-40 lat, Tel. 883395137 (GK)
- **Od zaraz pakowanie ryb tel/sms 665-603-553 (GK)**
- Opieka Niemcy, legalnie, 725-248-935
- P. B. "KUNCER" Sp. z o.o. zatrudni cieśli, murarzy. tel. 94 /343-45-67 tel. kom. 601-391-765. (GK)
- **PIEKARZA .Słupsk, tel. 59/8428276. (GP)**
- Pomoc kuchenną . Słupsk, 785845999 (GP)
- Pomocnik spawacza 605-856-127. (GK)
- Poszukuję do pracy kierowcy kat CE transport krajowy. Wymagane doświadczenie, karta kierowcy, aktualne badania. Kontakt 600293155 (N)
- Pracownik produkcji/Pakowanie, 605-129-435, (GK)
- Pracownika magazynowego. Uprawnienia na wózki widłowe. Praca dzielona 6h rano + 2h po południu. CV na adres: [mares5@op.pl](#) (GK)
- Pracownika magazynu- uprawnienia na wózki. Termex Koszalin, ul. Lniana 9, tel. 660-423-976 (GK)
- Pracowników do prac budowlanych, ślusarsko - spawalniczych, możliwość przycucia. 660-677-713. (GK)
- **Przedsiębiorstwo BUD-PROJEKT zatrudni pracowników ogólnobudowlanych. Kontakt 668-198-968. (GK)**
- Stoll Polska Sp. z o.o. zatrudni: spawacza z uprawnieniami spawania metodą MIG i MAG 135, mile widziane umiejętności obsługi robota spawalniczego, mile widziane uprawnienia do obsługi wózków widłowych i suwnic. Oferujemy: atrakcyjną płacę, pracę na pełny etat, świadczenia socjalne. Praca trózmianowa w Słupsku ul. Bałtycka 10C, tel. 59/848-39-61. (GP)
- Szwaczki, krawcowe, produkcja dodatków ślubne Koszalin, 605-363-373. (GK)
- Zatrudnię fachowców do dociepleń, tel. 502-098-685. (GK)
- ZATRUDNIĘ kierowcę C+E w transp. międzynarodowym może być bez doświadczenia, 604-61-60-26. (GK)
- Zatrudnię kierowcę kat. C+E do przewozu żywych zwierząt, transport krajowy i międzynarodowy, 606-267-225. (GK)

REKLAMA

K015013511A

O B W I E S Z C Z E N I E

Sąd Rejonowy w Koszalinie, VII Wydział Gospodarczy w dniu 21 października 2015 r. postanowił:

- 1/ ogłosić upadłość Józefa Spadło z Głowaczewa (PESEL 43020607039), obejmującą likwidację majątku;
- 2/ wezwać wierzycieli upadłego do zgłaszania Sędziemu Komisarzowi wierzytelności w terminie jednego miesiąca od dnia publikacji ogłoszenia o upadłości w "Monitorze Sądowym i Gospodarczym";
- 3/ wezwać osoby, którym przysługują prawa rzeczowe oraz prawa i roszczenia osobiste ciążące na nieruchomości należącej do upadłego, jeżeli nie zostały ujawnione przez wpis w księgwie wieczystej, do ich zgłaszania w terminie 1 miesiąca od dnia publikacji ogłoszenia o upadłości w "Monitorze Sądowym i Gospodarczym", pod rygorem utraty prawa powoływania się na nie w postępowaniu upadłościowym;
- 4/ wyznaczyć SSR Pawła Dziadziuka Sędzią Komisarzem;
- 5/ wyznaczyć Adama Gzyła syndykiem;
- 6/ podać do publicznej wiadomości o ogłoszeniu upadłości przez ogłoszenie w "Monitorze Sądowym i Gospodarczym" oraz dzienniku "Głos Koszaliński";
- 7/ postępowanie upadłościowe prowadzić pod sygnaturą akt VII GUp 71/15.

REKLAMA

K015013484A

SYNDYK MASY UPADŁOŚCI Digger Constructions sp. z o.o. S.K.A. w upadłości likwidacyjnej w Koszalinie (dawniej: Kornas Development II sp. z o.o. S.K.A. w Kołobrzegu)

SPRZEDA Z WOLNEJ RĘKI PO OBNIŻONYCH CENACH sprzęt i wyposażenie na terenie nieruchomości przy ul. Św. Wojciecha 10 w Kołobrzegu:

1. **SKŁADOWANE NA PODWÓRKU, w tym:**
 - maszyna „ZACHO” SK 500B
 - rusztowania – Layher (leżnie ok. 320 szt., ramy stojące ok. 320 szt., balustrady ok. 290 szt., stężenie ok. 200szt., drabinki, konsole, blaty i inne)
 - oraz inne ruchomości, m.in. takie jak: materiały budowlane, płytki ceramiczne, rusztowania warszawskie, trójnogi, spinki spanner, gabiony, znaki drogowe, skrzynki elektryczne, geokrata, żyłka skarpowa, młot wyburzeniowy, przedłużki do widlaka i inne
2. **MAGAZYN NR 4 + WARSZTAT, w tym:**
 - piec MASTER CT 50 P na paliwo stałe z dmuchawą
 - elektryczne gilotyny do prętów zbrojeniowych, spawarki, szlifierki, piły stołowe, pompy do iniekcji, pompy wody, zagęszczarki, myjka ciśnieniowa, elektronarzędzia, narzędzia warsztatowe, klucze, młoty, wiertark
 - materiały budowlane, oleje, kompletne koła, opony, regaly, wózek paleciak, drabiny, grzejniki, skrzydła drzwiowe, itp.
3. **WYPOSAŻENIE BIUR I ZAPLECZA PRACOWNICZEGO:**
 - kompletne meble biurowe (regaly, biurka, fotele, krzesła, lampki, itp.)
 - kuchnia pracownicza, sekretariat
 - wyposażenie zaplecza socjalnego (szafki pracownicze, krzesła, stoły, kuchnia, itp.).

Oferty należy składać na adres e-mail oraz do biura syndyka.

Szczegółowe informacje dotyczące sprzedaży nieruchomości można uzyskać po adresem: [www.upadlosci.info.pl](#) oraz w biurze syndyka: ul. Piłsudskiego 6 (II piętro), 75-511 Koszalin, tel. 943448739, 502742330, e-mail: [syndyk@upadlosci.info.pl](#)

Syndyk zastrzega sobie prawo odstąpienia od sprzedaży bez podania przyczyn.

● Zatrudnię mechanika oraz pomocnika Białogard i Koszalin tel. 511-011-000. (GK)

● Zatrudnię tokarza, tel. 94 316 09 40. (GK)

● Zatrudnimy operatorów koparki jednoznaczyniowej upr. I-kl oraz koparko-ladowarki. Wymagane oświadczenie w pracy na w/w sprzęcie, tel. 694-264-012. (GK)

szukam pracy

● Kierowca z własnym samochodem dostawczym, tel. 787-761-578. (GK)

inne

● Operator Prasy CNC, 605-129-435. (GK)

rolnicze

maszyny rolnicze

● Kupię cyklop polski 889-637-618. (GK)

● Logos skup bydła tel. 500-277-836. (GK)

● Opryskiwacz 400L, ramę kultywatora sprzedam 606-196-244. (GK)

● Śrutownik z silnikiem 4,5 KH, sprzedam, 59/8582698. (GP)

inne

● !!!!!!!!!!!!! Skup - Knury, maciory oraz bydło pourazowe- 882-779-085. (GK)

● !!!!!!!!!!!!! Wapno nawozowe. "DOWO", tel. 91-578-67-33, 601-863-937. (GS)

● !!!!! Wapno rolnicze, 94/365-63-18. (GK)

● !!! Naprawa ciągników, 503-189-204. (GP)

● Gąski sprzedam, 603-126-093. (GK)

● Kozy i świnię wietnamskie sprzedam, tel. 608-084-468. (GP)

● KUPIĘ łubina, wykę, peluszkę, grykę tel. 604250237 (N)

● Kury 12zł/szt, 667-099-669. (GP)

● PROSIĘTA, drewno opałowe i szlakę drogową sprzedam, 502-96-56-34. (GP)

● Skup - bydła, maciory, knury gotówka. tel. 692-064-102. (GK)

● Skup zbóż paszowych, tel. 502306102, 506671807. (GP)

● SPRZEDAM kury noski, Wrzeście, 502-397-035. (GP)

● Sprzedam prosiaki, tel. 532-536-916. (GK)

● Ziemia ogrodowa, piasek 501-66-43-43. (GK)

różne

● !!!!! Problem z dłużnikiem? No problem! Koszalin, 94/347-32-86. (GK)

● ! Halloween - wypożyczalnia strojów, Koszalin ul. Jana z Kolna 10, Kołobrzeg Hala targowa, tel. 535-353-199 lub -399. (GK)

● DETEKTYW-KOSZALIN.PL, 602-601-166. (GK)

● Skup książek, płyt muzycznych. Dojazd. Gotówka. Tel. 509-675-586

● Sprzedaż kruszyw z recyklingu, betonowe, ceglane.

● Czarnoziem, piasek zasypowy, kamień ogrodowy.

● Z dostawą Szczecin i okolice tel. 609090594. (N)

towarzyskie

● !!!!!!!!!!!!! Club 777 Zatrudni Panie 501861876 (GK)

● !!!!!!!!!!!!! CASABLANCA 24 h. Zatrudnimy Panie. 94-341-16-54 (GK)

● !!!!!!!!!!!!! NATALI, 794-943-306. (GP)

● !!!!!!!!!!!!! prywatnie, 518-728-101. (GP)

● !!!!!!!!!!!!! Majka 793094515 (GP)

● !!!!!!!!!!!!! 662-665-457. WYJAZDY. (GK)

● !!!!!!!!!!!!! Sabrina tel. 739-500-453 (GK)

● !!!!!!!!!!!!! Natałka 25, tel. 570-490-288. (GK)

● !!!!! 886-287-916 prywatnie, Słupsk (GP)

● 40-LATKA Słupsk 790-252-578 (GP)

● AKTYWNA - dojrzała. 507-719-333. (GK)

● Atrakcyjna masaże, 515-930-156. (GK)

● Dojrzała po 30-ście tel. 796-525-747. (GK)

● Dyskretna studentka, 886-615-135. (GK)

● Miła, atrakcyjna, dojrzała, 661177611. (GP)

● Nowa Nicole 37 lat. Tel. 535-167-110. (GK)

● Ukrainka 80zł Słupsk 732974766. (GP)

● WIOLA po 40-tce. 691-857-735. (GK)

● ZWIARIOWANA 40-tka, 507-037-681. (GK)

usługi

agd rty foto

● !!!!!!!!!!!!! Gaz junkersy, kucharki - naprawa, wymiana, tel. 606-579-846. (GK)

● !!!!!!!!!!!!! Serwis komputerowy, RTV, LCD, plazma. Słupsk, 59/843-04-65. (GP)

● !!!!! Naprawa RTV wszystkie typy. Gwarancja, bezpl. dojazd, 94-345-74-61. (GK)

● A-Pralki Naprawy w domu 603-775-878. (GK)

● CHŁODZIARKI, zamrażarki, lody, klimatyzacja. Słupsk, 602-394-696. (GP)

● KOMPUTERY - naprawa, usługi komputerowe. Dojazd. 509-191-905. (GP)

● PRALKI, urząd. elektryczne, gastr. Chłodnictwo. Tel. 507-380-118. (GK)

budowlano-remontowe

● !!!!!!!!!!!!! A-Z remonty, 502541194 (GP)

● !!!!! CYKLINIARKA wynajem, zenitbau.pl Tel. 94-342-62-16. (GK)

● !!!!! koparko - ładowarka 502-064-894. (GK)

● !! Balustrady, bramy 602 825 699. (GK)

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

● BUDOWA DOMÓW, tel. 501 674 584. (GK)

● Cyklinowanie bezpyłowe 504-308-000. (GK)

● Dachy-dekarstwo 94/341 21 84 (GK)

● MINIKOPARKA kopanie i kucie betonu. zenitbau.pl

lub Koszalin, tel. 94/342-62-16. (GK)

● Remonty, doświadczenie, 880-437-887. (GK)

● Stany surowe 94/341 21 84. (GK)

● Suche zabudowy 94/341 21 84. (GK)

● SZAMBA beton. tanio, 515-373-550. (GK)

● Tapety natryskowe 502-346-366. (GK)

● Tynki cementowo- wapienne, 604-941-550. (GK)

● Usługa pompowania betonu.

● Pompa Putzmeister 36m.

● Tel. 605597665. (N)

● Wywóz gruzu, 607-703-135. (GP)

instalacyjne

● C.O. hydraulic. wod. kan. 515-708-887. (GK)

● HYDRAULICZNE, tel. 607-703-135. (GP)

● HYDRAULIKA A-Z 24h, 798-618-871. (GP)

montażowe

● !!!!!!!!!!!!! OGRODZENIA, bramy, automatyka, zadaszenia, rolety. K-lin, Grunwaldzka 6, tel. 501-682-902. (GK)

● !!!!! ROLETY, żaluzje, markizy, verticale, moskitiery. Stolarzka aluminiowa. "BLIŹNIAK" Słupsk, Leszczyńskiego 10D, tel. 59/84-17-900, 601-65-25-82. (GP)

porządkowe

● Czyszczenie dywanów, 782065673 (GP)

przeprowadzki

● Przeprowadzki, tel. 602-669-997. (GK)

transportowe

● !!!!!!!!!!!!! ANGLIA, środa, piątek, niedziela z domu pod dom, 503-198-450, 67/266-94-91 (GK)

● !!!!!!!!!!!!! HOLLANDIA codziennie z domu pod dom, 503-198-446, 67-26-69-491 (GK)

● !!!!!!!!!!!!! INTERBUS, Holandia, Belgia, Niemcy 602-48-58-64. (GS)

● ANGLIA, Belgia, przewóz osób paczek www.avbusy.pl tel. 608-502-289. (GK)

● AV-BUSY Niemcy z domu pod dom tel. 609-818-709, 67-345-11-88. (GK)

● DANIA !!! Przewozy osób i paczek do Danii z adresu pod adres Trans-Glas Okonek 503-198-456 67-26-69-491 (GK)

● DUBAJ PRZEWOZY cała Dania, północne Niemcy Hamburg i okolice 664-999-618. (GK)

● Wynajem maszyn budowlanych z operatorem. Ładowarki, koparki, walce, spycharki, wozidła.

● Niwelacja terenu, wyburzenia, wykopy.

● Szczecin i okolice tel. 609090594. (N)

wroczyści

● WESELA- Dworek Kasztelański Koszalin, 502-286-999. (GK)

inne

● Odnawianie, naprawa schodów, drzwi, mebli itp. 692-636-297. (GK)

● Usługi kamieniarskie tel. 508-293-764. (GK)

zdrowie

ginekologia

● !! A-Z GINEKOLOG 730-16-85-85 (GS)

● A - Z GINEKOLOG 609-933-810 (N)

● Ginekolog Koszalin, tel. 503-754-200. (GS)

● Ginekolog, tel. 726-017-175. (GS)

inne specjalizacje

● Alkoholowe odtrucia 509-306-317. (GK)

uroda

● Trener personalny, tel 500-098-945. (GK)

inne

● -503-46-21-22 Ginekolog farmakologia

zwierzęta rośliny ogrody

● CHIHUAHUA 693078103 (N)

● Malowidła, rodzajów, tanio 665247730. (GK)

● Prosiaki sprzedam, 662-657-853. (GK)

● Skup bydła, trzody 602-469-399. (GK)

● Skup cieląt do 200 kg. Tel. 608368694. (GK)

● Sprzedam gęsi i indyki tel. 783-493-749. (GK)

REKLAMA

K015001242EL

Ponad
1 milion ofert
nieruchomości

gratka

K015001242ET

Trwa wielka loteria w Głosie WYGRAJ AUTO z GŁOSEM



Codziennie możesz przyłączyć się do loterii i grać o 5 samochodów i inne cenne nagrody!

Organizator

GŁOS
DZIENNIK POMORZA

Partner loterii



Franciszek Dubnicki Sp. z o.o.
Koszalin, ul. Gnieźnieńska 81
tel. 94 347 14 20

Informator

3

koncerty odbędą się tej jesieni w słupskiej filharmonii w ramach Etnosceny. 27 października zagrają Milo Kurtis i orkiestra Naxos, 4 listopada zobaczymy Kurną Chatę oraz Dikandę, Fumanek i Djolof-Man zagrają 7 grudnia. Bilety na każdy koncert kosztują 35 i 25 zł.

Dzieje się w weekend

● Koncerty, spektakle, wystawy, imprezy - jest gdzie się bawić

Region słupski

Daniel Klusek
daniel.klusek@gp24.pl

Skrzypek na scenie

W sobotę o godz. 16 i 20 zobaczymy jedno z ostatnich wystawień „Skrzyпка na dachu”. To historia żydowskiej społeczności mieszkającej w niewielkiej miejscowości Anatewka na zachodzie Ukrainy. Ich spokojne życie burzą dramatyczne wydarzenia polityczne początku XX wieku. Bilety kosztują 45 i 35 złotych. Wejściówki na to drugie będą tańsze, jeśli do kasy pójdziemy z ulotką, którą można dostać w kilkudziesięciu miejscach w Słupsku, również w siedzibie teatru.

Urodziny galerii

Galeria Słupsk w sobotę świętować będzie siódme urodziny. Już od godz. 12 będzie można wziąć udział w grach, zabawach i konkursach, a także wygrywać nagrody przygotowane przez najmłodszych, natomiast o godz. 17 rozpocznie się część muzyczna. Gwiazdą wieczoru będzie Grzegorz Hyży, jeden z najpopularniejszych obecnie młodych wokalistów, który karierę rozpoczął po udziale w trzeciej edycji show TVN X Factor. Grzegorz Hyży wystąpi akustycznie. Zaśpiewa kilkanaście utworów ze swojej debiutanckiej płyty

„Z całych sił”, m.in. „Na chwilę” i „Wstaję”, a także covery.

Kocie przygody

Baśń „Przygody Kota w Butach” wystawi w sobotę teatr lalki Tęcza. Pewien młynarz rozdzielił majątek między trzech synów. Starsi dostali młyn i ośła, a najmłodszy Janek - kota. Janek wraz z nowym przyjacielem wyrusza w świat, gdzie przeżywa liczne przygody. Z powodu remontu Tęczę spektakl wystawiony zostanie na scenie teatru Rondo. Początek o godz. 11.10, bilety kosztują: 18 i 15 zł.

Gwiazdorskie kochanie

Anna to dziewczyna sukcesu - w pogoni za życiowym powodzeniem wpada w spiralę uzależnień, a uzależnić potrafi się w równym stopniu od kochania, jak i od kupowania. Chłopak wymyka jednak jej się z rąk, na progu mieszkania staje komornik z obstawą, w dodatku niezbyt lubiana do tej pory macocha nagle odkrywa w sobie pokłady instynktu macierzyńskiego. W komedii „Kochanie na kredyt” zagrają znani z ekranów: Filip Bobek, Małgorzata Pieczyńska, Przemysław Sadowski, Agnieszka Sienkiewicz, Piotr Zelt. Początek w niedzielę o godz. 16 w sali filharmonii, bilety kosztują 90 zł.

Latynoskie dźwięki

W sobotę o godz. 17 w Herbaciarni Filar't przy ul. Filmowej

5 posłuchać będzie można muzyki na żywo. Wystąpią: Hanna Pańczyk - flet poprzeczny i Andrzej Szczucki - gitara klasyczna. W repertuarze znajdzie się m.in. muzyka latynoamerykańska, filmowa oraz standardy jazzowe. Wstęp wolny, liczba miejsc jest ograniczona. Rezerwacje pod nr. tel. 502 783 388.

Muzyczna Domówka

W klubie Dom Ówka w sobotę za muzykę odpowiedzialni będą Young Pistols Sound i Dub Thunder. Początek zabawy o godz. 20, wejściówki kosztują 10 zł.

Biblijne malarstwo

W sobotę do Muzeum Pomorza Środkowego można się wybrać na wernisaż wystawy „Sola Scriptura. Biblijne malarstwo i grafika pomorskich protestantów od XVI do XX wieku”. Będzie ją można oglądać do 28 lutego 2016 roku. Wernisaż rozpocznie się o godz. 12, wstęp jest wolny.

Rajd za chlebem

Rajd rowerowy „Za chlebem do Ustki” odbędzie się w sobotę. Start na placu Zwycięstwa o godz. 10, potwierdzenie udziału od godz. 9.30. W programie: przejazd rowerami do Ustki, zwiedzanie Muzeum Chleba i Bunkrów Blüchera, a tam grochówka z pieczywem,

ognisko (własny prowiant) i losowanie nagród wśród zarejestrowanych uczestników. Zakończenie rajdu planowane jest ok. godz. 17.

Ścieżki zapisane

Na wystawę Kamili Wolszczak „Ścieżka zapisu” można się wybrać do Centrum Aktywności Twórczej w Ustce przy ul. Zaruskiego 1a. To próba zapisu przestrzeni w czasie teraźniejszym za pomocą analogowej taśmy samoprzylepnej. Wstęp jest wolny.

Angielska herbaciarnia

W herbaciarni Filart w sobotę o godz. 19 rozpocznie się kolejne spotkanie z cyklu English Cafe. To bezpłatne konwersacje w języku angielskim przy kawie czy herbacie. W spotkaniu udział mogą wziąć zarówno początkujący, jak i zaawansowani rozmówcy. Konwersacje poprowadzą Katarzyna Macegoniuk i Marcin Grębowicz. Wstęp wolny.

Roztańczone Duo Cafe

Do klubokawiarni Duo Cafe przy ul. Szczecińskiej 29 w sobotę będzie się można wybrać na dyskotekę. Początek zabawy o godz. 21. O dobrą muzykę zadba dj Levels. Wejściówki kosztują 10 złotych. ● ©P

Informator

KINA

Słupsk

Multikino

11 minut, sob.-niedz., godz. 13.10, 17.40, 19.45; **Chemia**, sob.-niedz., godz. 13, 18, 21; **Crimson Peak**, **Wzór krwi**, sob.-niedz., godz. 16.10, 18.50, 21.50; **Demon**, sob.-niedz., godz. 15.20, 21.30; **Everest**, niedz., godz. 13.30; **Kosmoloty**, sob.-niedz., godz. 12; **Marsjanin**, 2D: sob.-niedz., godz. 13.40, 3D: sob.-niedz., godz. 20.50; **Obcniebo**, sob.-niedz., godz. 10.30, 15.30, 20.30; **Praktykant**, sob.-niedz., godz. 13.30; **Tomek i przyjaciele**, **Legenda o zaginionym skarbie**, sob.-niedz., godz. 10.30; **Ugotowany**, sob.-niedz., godz. 11.15, 16.40, 19, 21.20; **Hotel Transylwania 2**, 2D: sob.-niedz., godz. 10, 11, 18.40, 3D: sob.-niedz., godz. 12.10, 14.20, 16.30; **Plotnik**, **Wyprawa do Nibylandii**, 2D: sob.-niedz., godz. 10.30, 15.50, 3D: sob.-niedz., godz. 13.15, 18.30

Rejs

Demon, sob., godz. 18, niedz. godz. 16; **Czyna prawdy**, sob., godz. 13.45, niedz., godz. 20; **Hugo i łowcy duchów**, sob., godz. 16, niedz., godz. 14; **11 minut**, sob., godz. 20.15, niedz., godz. 18

Lębork

Fregata

Hotel Transylwania 2, sob.-niedz., godz. 16.15, 18; **11 minut**, pt.-niedz., godz. 20

Ustka

Delfin

Kobiety bez przestrzeni, sob., godz. 19

KOMUNIKACJA

Słupsk: PKP 118 000; 22 194 36; **PKS** 59 842 42 56; **dyżurny ruchu** 59 843 7110; **MZK** 59 848 93 06; **Lębork: PKS** 59 862 19 72; **MZK** w godz. 7-15, tel. 59 862 14 51; **Bytów: PKS** 59 822 22 38; **Człuchów: PKS** 59 834 22 13; **Miastko: PKS** 59 857 21 49.

DYŻURY APTEK

Słupsk

Ratuszowa, ul. Tuwima 4, tel. 59 842 49 57

Ustka

sob. - Remedium, ul. Wyszyńskiego 1b, tel. 59 814 69 69,
niedz. - Ustecka, ul. Żeromskiego 5, tel. 59 814 98 17

Bytów

Centrum Zdrowia, ul. ks. Bernarda Sychty 3, tel. 59 822 66 45

Miastko

Wracam do Zdrowia, ul. Dworcowa 3, tel. 59 857 51 55

Człuchów

sob. - Wracam do Zdrowia, ul. Długosza 11, tel. 518 015 278,
niedz. - Centrum Zdrowia, ul. Szczecińska 13, tel. 59 834 31 42

Lębork

sob. - Stary Browar, al. Wolności 40, tel. 59 862 27 66,
niedz. - Gemini, al. Wolności 30, tel. 59 863 42 05

Łeba

Słowirska, ul. Kościuszki 70 a, tel. 59 866 13 65

Wicko

Pod Agawą, tel. 59 861 11 14

USŁUGI MEDYCZNE

Słupsk: **Wojewódzki Szpital Specjalistyczny im. J. Janusza Korczaka**, ul. Hubalczyków 1, informacja telefoniczna 59 846 01 00;
Ustka: **Wojewódzki Szpital Specjalistyczny**, ul. Mickiewicza 12 tel. 59 814 69 68; **Poradnia Zdrowia POZ**, ul. Kopernika 18, tel. 59 814 60 11; **Pogotowie Ratunkowe** - 59 814 70 09; **Lębork: Szpitalny Oddział Ratunkowy** 59 863 30 00; **Szpital**, ul. Węgrzynowicza 13, 59 863 52 02; **Bytów: Szpital**, ul. Lęborska 13, tel. 59 822 85 00; **Dział Pomocy Doradźni Miastko**, tel. 59 857 09 00;
Człuchów: 59 834 53 09.

WAŻNE

NIEMIESKA LINA - Ogólnopolskie Pogotowie dla Ofiar Przemocy w Rodzinie, tel. 59 848 01 11, 801 120 002
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 Celný** - 58 74 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; **Bytów** - 59 822 25 69;

KULTURA

Nowy Teatr, ul. Tuwima 1, tel. 59 846 70 00; **Filharmonia Sinfonia Baltica**, ul. Jana Pawła II 3, tel. 59 842 38 39; **Teatr Tęcza**, ul. Waryńskiego 2, tel. 59 842 39 35; **Teatr Rondo**, ul. Niedziałkowskiego 5a, tel. 59 842 63 49; **Słupski Ośrodek Kultury**, ul. Braci Biernickich 1, tel. 59 845 64 41; **Młodzieżowe Centrum Kultury**, al. 3 Maja 22, tel. 59 843 11 30; **Miejska Biblioteka Publiczna**, ul. Grodzka 3, tel. 59 840 58 38.

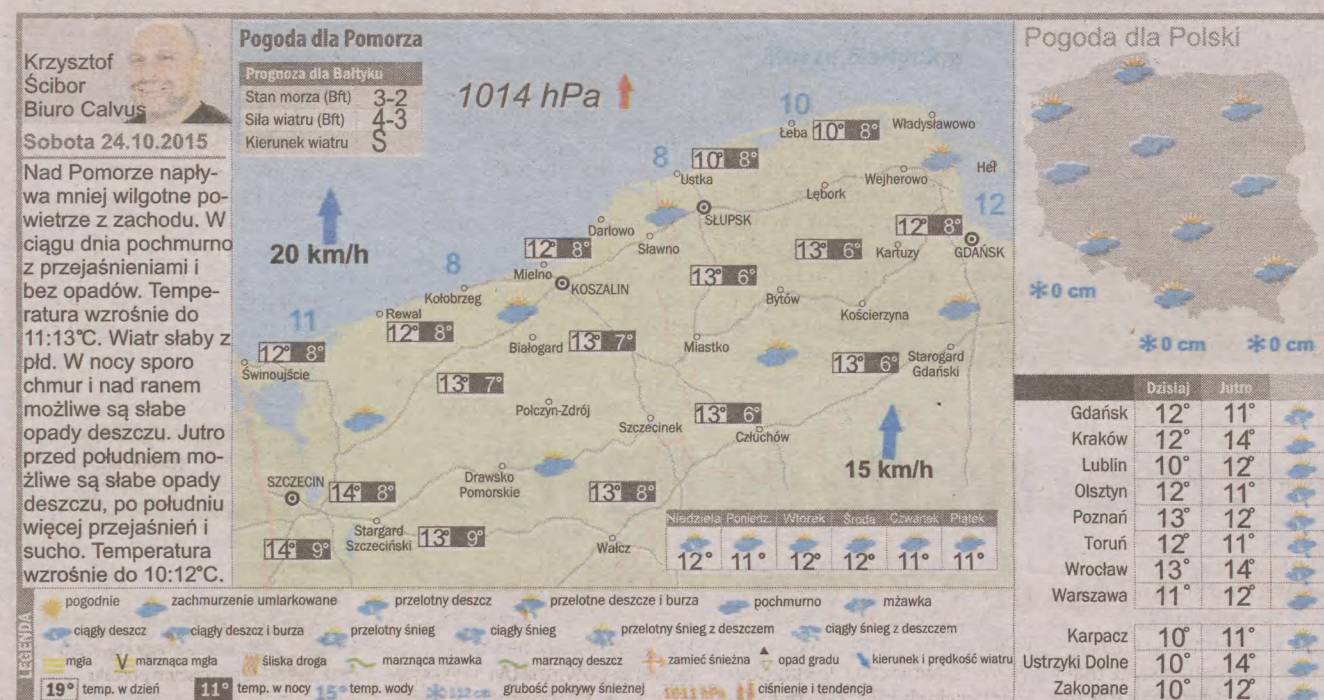
USŁUGI POGRZEBOWE

Kalia, ul. Armii Krajowej 15, tel. 59 842 81 96, 601 928 600 - całodobowo. Pełna oferta pogrzebowa.
Zieleni tel. (24h/dobę) telefon 502 525 005 lub 59 841 13 15, ul. Kaszubska 3A. Winda i baldachim przy grobie;
Hades, ul. Kopernika 15, całodobowo: tel. 59 842 98 91, 601 663 796. Winda i baldachim przy grobie.
Hermes, ul. Obrońców Wybrzeża 1, (całodobowo), tel. 59 842 84 95, 604 434 441. Winda i baldachim przy grobie.

PORADNICTWO

Biuro Porad Obywatelskich - ul. Niedziałkowskiego 6, czynne: poniedziałek-czwartek w godz. 10-14;
Biżet Prawa - bezpłatne porady prawne i obywatelskie, ul. Jana Pawła II (7 piętro, pok. 718.719) tel. 59 307 00 20, czynne: poniedz.-środa godz. 8-16, czwartek godz. 10-18.

Pogoda



REKLAMA K0350005461

Vigor 59 196-25 TAXI 59 84 22 700

607 27 17 17
59 196-25
Jeździmy najtaniej!

O prymat w Manchesterze

● Mecz United z City to szlagier weekendu. Mecze na szczycie też w Hiszpanii

Piłkarstwo

Dariusz Knopik

dariusz.knopik@pomorska.pl

Derby Manchesteru to jeden z angielskich klasyków. Historia rywalizacji obu drużyn sięga 12 listopada 1881 roku. Wtedy spotkały się West Gorton (czyli późniejsze City) z Newton Heath (United). Wygrali ci drudzy 3:0. Potem ścieżki obu klubów przeplatały się wielokrotnie. Jednak to z reguły United byli górą. Świadczy o tym choćby liczba trofeów, które są klubowych gablotach. W siedzibie Czerwonych Diabłów jest ich aż 62. Z kolei pomieszczenia Obywateli zgromadziły ich tylko 17.

Rywalizacja na poważnie

Przez lata The Citizens pozostawali w cieniu Red Devils. Od lat 90-tych XX wieku ekipa prowadzona przez sir Aleksa Fergusona zdominowała nie tylko ligę angielską, ale także zaczęła święcić triumfy w Europie i na świecie. W tym czasie City balansowali pomiędzy elitą a drugim poziomem rozgrywkowym.

169

MECZÓW

oficjalnych zagrani United i City.
Bilans: 70 zwycięstw United - 50 remisów - 49 zwycięstw City



FOT. AP PHOTO

► W poprzednich derby Manchesteru górą byli United, którzy wygrali 4:2. Pomocnik Czerwonych Diabłów Maroune Fellaini pokonuje bramkarza The Citizens Joe Harta

Rywalizacja na poważnie między oboma klubami zaczęła się gdy City zostało wykupione przez grupę kapitałową ze Zjednoczonych Emiratów Arabskich. Od 2008 roku zasilili oni City niebagatelną kwotą blisko miliarda funtów tylko na same transfery. Zespół sukcesywnie wzmocniali co raz lepsi piłkarze, co zaowocowało dwoma mistrzostwami kraju, Pucharem Anglii i Pucharem Ligi.

W obecnym sezonie obie drużyny to ścisła czołówka Premier League. The Citizens przewodzą rozgrywkom. Zgromadzili 21 punktów w 9 meczach. Mają najsukuteczniejszą ofensywę (25 goli), stracili tylko 8 bramek (mniej razy gole tracił tylko

Arsenal). Wyprzedzają United o 2 „oczka”, którzy zdobyli 15 bramek i stracili też 8. Na Old Trafford zapowiada się kapitalne widowisko.

W najbliższej kolejce Premier League odbędą się jeszcze dwa ciekawe spotkania derbowe. Bardzo dobrze spisujący się West Ham United w derby Londynu podejmie dołączając Chelsea. Z kolei w derby Tyne-Wear spotkają się ostatni w tabeli Sunderland z trzecim od końca Newcastle.

Polacy we włoskim hicie

Wydarzeniem 9. kolejki ligi włoskiej będzie spotkanie prowadzącej Fiorentiny (19 pkt.) z drugą Romą (18). Ważnymi postaciami

mi tego meczu powinni być Polacy - Jakub Błaszczykowski i Wojciech Szczęsny. Obaj trafili do Serie A trochę przypadkowo. Błaszczykowski, którego w składzie Borussi Dortmund nie widział nowy trener Thomas Tuchel, w końcówce letniego okienka transferowego załatwił transfer do Fiorentiny. Z kolei Szczęsny został wypożyczony do Romy z Arsenalu, po tym jak londyński klub kupił Petra Cecha. Polak nie chciał siedzieć na ławce rezerwowych i wybrał ofertę klubu ze stolicy Włoch. Obaj Polacy z miejsca wywalczyli sobie mocną pozycję i stali się wiodącymi postaciami swoich nowych drużyn. Teraz przyjdzie im zagrać przeciwko sobie.

W innym ciekawym meczu Lazio Rzym (6. miejsce/15 pkt.) podejmie Torino (7./14) z Kamillem Glikiem w składzie.

Trzy szlagiery

W 9. kolejce ligi hiszpańskiej także dojdzie do meczu dwóch pierwszych zespołów. O ile prowadzenie Realu Madryt (18 pkt.) nikogo nie dziwi, to pozycja wicelidera dla Celty Vigo (18) jest wielką niespodzianką obecnych rozgrywek. Ta ekipa już raz pokazała, że trzeba się z nią liczyć, po tym jak rozbiła Barcelonę 4:1. Teraz będzie musiała znaleźć sposób na najlepszą defensywę ligi - Real stracił dotąd tylko 2 gole.

Trzecią w tabeli Dumę Katalonii (18) czeka mecz z inną ligową rewelacją - Eibar (7./13).

W klasyku Primera Division czwarte Atletico Madryt (16) podejmie ósmą Valencię (12).

Emocje gwarantowane!
Do zobaczenia w TV i internecie - 24.10 (sobota): Bayern Monachium - Koeln (E2, 15.15), West Ham - Chelsea (Canal+ Sport 2, 15.55), Celta Vigo - Real Madryt (E1, 16), Carpi - Bologna (E1, 18), Arsenal - Everton (C+52, 18.25), Ingolstadt - Hertha Berlin (E2, 18.30), Sevilla - Getafe (E1, 20.30), Palermo - Inter Mediolan (E1, 20.45), Malaga - Deportivo La Coruna (E1, 22.20); **25.10 (niedziela):** Levante - Sociedad (E1, 12), Sampdoria Genua - Hellas Verona (E1, 12.30), Sunderland - Newcastle (C+52, 12.55), Reims - Monaco (E1, 14.30), Man. Utd. - Man. City (Canal+, 14.25), Juventus Turyn - Atalanta Bergamo (E1, 15), Borussia Dortmund - Augsburg (E2, 15.30), Las Palmas - Villarreal (E1, 16), Liverpool - Southampton (C+52, 17.10), Borussia Muenchengladbach - Schalke Gelsenkirchen (E2, 17.30), Fiorentina - Roma (E1, 18), Barcelona - Eibar (E1, 18.15). ●

W skrócie

LOTTO

Multi Multi - 23.10 godz. 14
4,13,14,15,16,18,24,27,30,34,40,48,
54,59,60,62,70,77,78,80 Plus 24
Multi Multi - 22.10 godz. 21.40
7,10,13,17,25,30,34,36,37,39,47,50,
51,56,59,65,71,72,73,79 Plus 13
Lotto 4, 14, 16, 26, 28, 34
Lotto Plus 2, 11, 13, 17, 29, 33
Mini Lotto 13, 17, 18, 28, 39
Kaskada
2, 3, 4, 5, 6, 8, 9, 10, 11, 15, 16, 22

PIŁKARSTWO

Fantastyczny wynik Lecha Poznań

Do ogromnej niespodzianki doszło w 2. kolejce rozgrywek Ligi Europejskiej. Skazany na pożarcie Lech Poznań, który zajmuje ostatnie miejsce w naszej ekstraklasie wygrał 2:1 (0:0) z Fiorentiną, która jest aktualnym liderem ligi włoskiej. Wyczyn Lecha jest dodatkowo historycznym momentem, bo żadna inna polska drużyna nie wygrała wcześniej we Włoszech w meczu o stawkę. Trzeba tutaj podkreślić, że „Kolejorz” imponował niezwykle skutecznością, a na dodatek miał wiele szczęścia. Gole strzelali: Giuseppe Rossi 90 - Dawid Kownacki 65, Maciej Gajos 82. W innym meczu grupy I: FC Basel - Os Belenenses 1:2 (1:2) (Michael Lang 15 - Luis Leal 27, Kuca 45). Legia Warszawa w meczu grupy D zremisowała z Club Brugge 1:1 (0:1) (Michał Kucharczyk 51 - Davy de Fauw 39). W innym meczu: Midtjylland - SSC Napoli 1:4. (STEN)

Ekstraklasa! Dlaczego prezentuje tak przeciętny poziom?

Piłkarstwo

Tomasz Malinowski

tomasz.malinowski@pomorska.pl

Czy nasza Ekstraklasa urzeka jakością gry? Czy jej poziom sportowy na tyle się podnosi, że sympatycy rodzimej piłki częściej i chętniej odwiedzają stadiony? Ilu oceniających, tyle ocen. Jest coraz lepiej - słyszymy od władz ligi. Kluby i ich zawodnicy poprawiają, co sezon, statystyki; pada więcej bramek. Rosną wskaźniki przeprowadzonych akcji i oddanych celnych strzałów. Ale to tylko pół prawdy. Postęp widać, lecz w pojedynczych klubach. One chcą grać w piłkę. Zdecydowana większość ciuła jedynie punkty.

Liga zaprasza, wiele obiecuje

Przez jakiś czas obowiązywało powyższe hasło. Sam należę do grona tych, którzy przedkła-



FOT. SZYMON STARNAWSKI

► Nemanja Nikolić (Legia), to największa gwiazda naszej ekstraklasy. Węgier jest absolutnym liderem strzelców - 12 goli

dali czasami super-mecze w ligach zachodnich na rodzimą ligę. Polskie „Gran Derbi” Lech-Legia, „Święta Wojna” w Krakowie, albo „ligowy klasyk” - potyczki Górnika z Legią. To dopiero były mecze, podnosiły ci-

nienie. Czy dziś każde zawody w danej kolejce są wstanie zaoferować odpowiednią jakość gry i pokażną dawkę emocji?

Odpowiedź wydaje się prosta - nie! Truizmem jest, że mamy taką ekstraklasę, jak nasze

zespoły prezentują się na tle klubów zachodniej Europy. W Lidze Mistrzów jesteśmy nieobecni od prawie dwóch dekad. W Lidze Europy udaje się Legii i Lechowi „wyszarpać” miejsce w fazie grupowej. Biją nas na potęgę, już nie tylko, drużyny z Kontynentu. Przykład Astany (Kazachstan), regularność rosyjskich: CSKA i Zenitu St. Petersburg, ukraińskich - Szachtara i Dynamo Kijów, wreszcie stabilizacja poziomu w BATE Borysów (Białoruś!). Te przykłady, nas Polaków, kochających futbol muszą zawstydzają.

Liga bez gwiazd?

Rozgrywki polskiej ekstraklasy kreują gwiazdy. Tak było, jest i jeszcze długo będzie. W czasach kiedy trenerami byli: Matyas, Brzerzańczyk, Górski, Piechniczek, Waligóra czy obcokrajowcy: Kalocsay lub Vejvoda, wówczas gwiazdozbiór polskich piłkarzy był roz-

legły: Brychczy, Jarosik, Pohl, Szołtysik, Lentner, bracia Wilimowie, itd. Potem nastąpiło pokolenie Laty, Lubańskiego, Deyny, Gadochy; jeszcze później Janasa, Bońka, Majewskiego, Smolarka i Szarmacha. Ostatni mieli już możliwość zagranicznego wyjazdu.

A obecnie, skąd wzięli się współcześni gladiatorzy boisk? Błaszczykowski, Glik, Fabiański, Lewandowski, Piszczek że wymienimy tylko tych kilku graczy, uczyli się w kraju, ale wielką karierę zrobili w topowych klubach zagranicznych. Tak jak Krychowiak!

Awans reprezentacji impulsem

Powinno być tak: każdy awans biało-czerwonej drużyny do finałów Euro lub MŚ powinien być kołem zamachowym dla rozwoju piłki w kraju. Na Orlikach każda godzina ich funkcjonowania powinna być wykorzystana; w klubowych Akade-

mich Piłkarskich tworzone nowe grupy ćwiczących. To „dzieciaki... A nasi ligowcy? Chciałoby się, aby „gryzli trawę”! Perspektywa wyjazdu do Francji powinna w dwójnasób ich mobilizować, bo Adam Nawałka zamierza kontynuować selekcję zawodników, którzy stworzą 23-osobową kadrę.

Niestety, w ekstraklasie brakuje gwiazd. Piłkarzy rodzimych zwłaszcza. Utalentowanych, co najmniej tak, jak Lewandowski, na którym kiedyś nie poznali się w Legii. Dzisiaj w ligowej stawce 16 drużyn najlepsi są, niestety, obcokrajowcy (na marginesie tańsi od naszych). W różnorodnych klasyfikacjach przewodzi: Węgier, Słowak, Chorwat. Nawet w kategorii: młodzieżowców brakuje zdolnego polskiego piłkarza. ● ●●

● Więcej na naszej stronie
Informacje piłkarskie z regionu, kraju oraz ze świata na naszym portalu
www.gs24.pl, gk24.pl, gp24.pl

dziś polecamy
TVP SPORTgodz. 17.00 piłka nożna
6 Turniej Orlika o Puchar Premiera
RP w Warszawie

CANAL+ SPORT

godzina 15.25, piłka nożna: Cracovia
Kraków - Pogoń Szczecin • godzina
17.30 piłka nożna Piast Gliwice - Korona
Kielce

EUROSPORT

godz. 13.45, 15.00 tenis, Turniej WTA
w Kockelscheuer • godz. 22.00, wyścigi
samochodowe, Supercup Porsche
w Elroy

W Łęborku liczą na pełną pulę Pogoni

Piłka nożna - IV liga

Przed piłkarzami dwunasta kolejka czwartoligowej rywalizacji. W Łęborku miejscowa Pogoń zmierzy się Gryfem 2009 Tczew. Mecz rozpocznie się w sobotę o godz. 14 na stadionie przy ul. J. Kusocińskiego. Faworytem jest wicelider z Łęborka.

- W składzie zabraknie Mateusza Stankiewicza z powodu pauzy za kartki. Wielkiego pecha ma doświadczony Michał Pietrzyk. Ten piłkarz wznowił zajęcia, ale na treningu ponownie odnowił mu się kontuzja i do końca jesieni na pewno nie zobaczymy go już na boisku. Gryfa 2009 nie lekceważymy. Dobrze byłoby zaliczyć trzecie zwycięstwo z rzędu i do tego będziemy dążyli - oznajmia Waldemar Walkusz, szkoleniowiec pogonistów.

Interesująco zapowiada się bój w Garczegorzu, gdzie Anioły grać będą z Druteksem-Bytovią II Bytów (sobota, godz. 15). Smaczkiem tej konfrontacji będzie to, że spotkają się dwaj bramkarze szwagrowie, czyli Krzysztof Oleszkiewicz (Anioły) i Mateusz Oszmaniec (Drutex-Bytovia II). Pozostałe mecze naszych drużyn: w Gdańsku Gedania - Jantar Ustka (sobota, godz. 11), w Gniewinie Stolem - Zawisza Borzytuchom (sobota, 13), w Przechlewie Prime Food Brda - GOSRiT Luzino (sobota, 14), w Pelplinie Centrum - Start Miastko (niedziela, 15). ● (FEN)

2

DRUŻYNY

nie uznają remisów w meczach IV ligi. To Prime Food Brda Przechlewo i Centrum Pelplin

Koszykówka

Dwa trzecie miejsca zajęły młode koszykarki Salosu Słupsk w X Ogólnopolskim Turnieju Dziewcząt imienia bł. Laury Vicuni.

Rafał Szymański

rafal.szymanski@polskapress.pl

W X Ogólnopolskim Turnieju Koszykówki Dziewcząt imienia błogosławionej Laury Vicuni zagrało osiem drużyn. Turniej odbywał się w hali Gryfia w Słupsku.

Energa Czarni w Toruniu: zrobieni w piernika

● Zapomnijmy szybko o tym spotkaniu. Energa Czarni w fatalnym stylu przegrała w Toruniu z Polskim Cukrem 60:84. Nie było gracza, który zasłużyłby na pochwałę

Koszykówka

Rafał Szymański

rafal.szymanski@polskapress.pl

Tego jeszcze Energa Czarni Słupsk za czasów Donaldasa Kairysa nie grała. Tak nieuporządkowany basket, mało zdyscyplinowany, bez wyrazu i zaciętości w obronie, to nowość. Trudno uwierzyć, że to był zespół, który niedawno jeszcze wywalczył brąz, a obecny skład predysponuje go do gry w finale TBL. Czwartkowy wieczór w Toruń Arena pokazał, że to jeszcze odległa perspektywa.

Specjalność Torunia - pierniki - zrobione są z maki, cukru i miodu. Ten koszykarski toruński piernik, na którym straciły zęby Czarne Pantery, wyprodukowany został z intensywniej, agresywnej defensywy (tylko 60 pkt ECI), powrotu i asekuracji (tylko 1 pkt w I połowie z szybkich ataków EC) oraz panowania na tablicach (53 zbiórki PCT). Kucharz Jacek Winnicki upiekł ten produkt z maki z dobrego przemiatu.

Energa Czarni próbowała różnych sposobów. Szarpał w swoim stylu Jerel Blassingame, wyjątkowo jednak nieskutecznie. Im dłużej trwał mecz, tym był bardziej nieporadny w starciach z toruńską defensywą. On i jego koledzy no-



► W pojedynku Blassingame - Gibson wygrał JB (6 asyst przy 5 rywala), ale zespołowo górą był PC Toruń

towali dużo strat, nie łapali podawanych piłek, nie mieli czyistych pozycji, nie potrafili się przebić pod koszem.

Trener Donaldas Kairys próbował różnych ustawień, gdy nie zadziałało to najważniejsze z Blassingame na jedyne. Bez skutku. Ani Tomasz Śnieg, ani dwójka Harper - Campbell na rozegraniu, ani obniżenie składu i gra na dwie czwórki Borowski-Mokros nie dodawały jakości. Nie pomogła odzyskiwać tere- nu defensywa na całym boisku. Piłka nie słuchała się Seweryna i Cesnauskisa (niecelne rzuty). Niby dobre statystyki miał po meczu Mbodj, ale zrobił je, gdy już wynik był ustalony. Czarnogórec Stevan Milosević został królem polowania - 16 zbiórek zrobiło wrażenie. Toruń zagęszczał strefę 3 sekund, odcinał graczy obwodowych EC od podań i szybko ustawił sobie grę.

Czarne Pantery odzwyczaiły nas od tak słabej postawy. Jakis pozytywny? Dobrze, że stało się to na początku sezonu.

POLSKI CUKIER TORUŃ - ENERGA CZARNI SŁUPSK 84:60 (23:13, 18:14, 23:21, 20:12).

POLSKA CUKIER: Cummings 6, Sulima 8, Michalski 1, Milosević 8, Wiśniewski 12 (3), Kornijenko 13, Lisewski 0, Bochno 3 (1), Gibson 23 (3), Michalak 10 (3), Perka 0.

ENERGA CZARNI: Nix 2, Blassingame 12 (1), Harper 12 (1), Campbell 7, Śnieg 0, Seweryn 0, Mokros 8 (1), Borowski 4, Mbodj 15, Cesnauskis 0. ● © ©

Dwa trzecie miejsca gospodyń, Salosu Słupsk, w turnieju Laury Vicuni

Koszykówka

Dwa trzecie miejsca zajęły młode koszykarki Salosu Słupsk w X Ogólnopolskim Turnieju Dziewcząt imienia bł. Laury Vicuni.

Rafał Szymański

rafal.szymanski@polskapress.pl

W X Ogólnopolskim Turnieju Koszykówki Dziewcząt imienia błogosławionej Laury Vicuni zagrało osiem drużyn. Turniej odbywał się w hali Gryfia w Słupsku.

Koszykarki walczyły ze sobą w dwóch kategoriach wiekowych: jako kadetki (gimnazjalistki) i jako juniorki (roczniki ponadgimnazjalne).

W obu kategoriach gospodynie, reprezentantki Salosu, zajęły trzecie lokaty.

- Bardziej cieszy nas przede wszystkim lokata junierek, które odniosły w turnieju dwa zwycięstwa - podsumował start swoich podopiecznych Bogdan Barcikowski, prezes Salosu.

Nie udało się wygrać słupszczankom w pierwszym starciu, uległy Piątce Tczew

33:49. Słupszczanki wystąpiły w mocno zdekompletowanym składzie, do tego doszła kontuzja Karoliny Szramki i pomimo walki i determinacji górą okazały się tczewianki. Najskuteczniej w słupskiej ekipie grała Oliwia Zielińska, zdobyła 10 pkt.

W kolejnym spotkaniu wypadało już wygrać i koszykarki Salosu zrobiły to, choć mecz nie układał się dobrze, a drużyna rywala - Basketu Miastko stawiała do przerwy zacięty opór. Prowadziła nawet 17:15. Dopiero kolejna odsłona spotkania przyniosła bezpieczną

przewagę gospodyń i możliwość wykorzystania umiejętności wszystkich zawodniczek. Ostateczny wynik to 43:27 dla Salosu Słupsk. Najskuteczniejszą ponownie była Oliwia Zielińska, zdobyła 13 pkt.

Najwięcej emocji dostarczył trzeci mecz z Basketem Szczecin. Zawodniczki Salosu wspięły się na wyżyny swych umiejętności, a w dodatku pokazały ogromne serce do walki i pokonały szczecinianki 57:54 po bardzo dramatycznej końcówce. Klasą dla siebie była w tym meczu Oliwia Dis, au-

torka 24 punktów w tym trzech trafień za trzy.

Pomimo tak dobrego bilansu 2:1, wobec zwycięstwa Basketu Szczecin nad Piątką Tczew 39:33, różnica małych punktów okazała się dla gospodyń niekorzystna i pozwoliła zająć dopiero trzecie miejsce wśród junierek.

Również trzecią lokatę wywalczyły kadetki, pokonując na inaugurację turnieju UKS 16 Koszalin 30:22. Najskuteczniejszą w ich składzie była Kamila Fendrych, zdobyła 11 pkt. W pozostałych spotkaniach Salos przegrał z Gladiatorem

Starkowo 32:53 (tutaj najsukcesowniej była Aleksandra Kmiec, zdobyła 12 pkt) i z Venus Jędrzejewo 26:50 (Aleksandra Kmiec zdobyła w tym spotkaniu 10 pkt.)

Turniej odbył się w ramach Dni Papieskich. - My, Salos Słupsk, jako organizatorzy dziękujemy za pomoc w przygotowaniu rozgrywek Stowarzyszeniu Civitas Christiana w Słupsku oraz księdzu Zbigniewowi Krawczykowski, proboszczowi parafii św. Maryi Panny Królowej Róża Świątego w Słupsku - mówił po zakończeniu zmagania Bogdan Barcikowski. ● © ©

Mądrego żywienia uczą rodzice

Zdrowe jedzenie - ten termin przy najmniej od 1 września znają już wszyscy uczniowie. Od nowego roku szkolnego w szkolnych sklepikach nie można kupić chipsów, pączków, słodzonych i sztucznie barwionych napojów, jednym słowem - niczego, co jest niezdrowe i tuczące.

Według badań, porównujących stan zdrowia dzieci i nastolatków w krajach Europy - młodzi Polacy (podobnie zresztą jak ich rodzice) zaliczani są do najszybciej tyjących społeczeństw. Asortyment szkolnych sklepików był więc do tej pory przede wszystkim odbiciem tego, co uczniowie jedli najchętniej - i do czego najszybciej się przyzwyczajali.

Za zdrowe odżywianie dzieci są bowiem odpowiedzialni głównie rodzice. To oni muszą wpoić dziecku dobre nawyki już od wczesnego dzieciństwa. Dopiero potem można zrzucić winę za to, że dziecko je źle - za słodko, za dużo, nie to, co trzeba - na przedszkole, szkołę czy innych rodziców, którzy swoim dzieciom do „śniadaniówek” pakują nie owoce, warzywa i razowe pieczywo, a czekoladowe wafelki czy batoniki.

Zdrowa dieta

Każdy - zarówno dorośli, jak i dzieci - stosuje jakąś dietę. Racjonalne żywienie (które również można nazwać dietą) musi spełniać kilka zasad:

- **Musi być dostosowane do potrzeb.** Potrzeby zależą od wieku, płci, aktywności fizycznej. Nasze potrzeby zostały określone w postaci norm żywienia (każdy kraj opracowuje swoje normy, ale robi to też Unia Europejska). Liczba potrzebnych do prawidłowego rozwoju kalorii rośnie aż do osiągnięcia pełnoletności. U chłopców w wieku 18 lat podaż energii może przekroczyć, w zależności od aktywności, nawet 3000 kcal na dobę. Nasza dieta ma odpowiadać tym potrzebom. Normy określają nie tylko zapotrzebowanie

na energię (wyrażoną w kaloriach), ale również białka, tłuszcze, węglowodany.

- **Właściwe proporcje składników odżywczych.** Możemy jeść energetycznie poprawnie, ale udział składników odżywczych może być zaburzony. Jak jest prawidłowo?

Na wartość energetyczną składają się białka, tłuszcze i węglowodany. W diecie ilość białka powinna stanowić ok. 10-15 proc. potrzeb energetycznych. W przypadku dzieci dążymy do tych wartości wyższych, a u dorosłych - niższych.

Tłuszcz (by zapobiegać wielu schorzeniom) powinien stanowić do 30 proc. potrzeb energetycznych w przypadku osób dorosłych, u dzieci - 30-32 proc. Całą resztę, czyli znaczącą większość - tak jak to widać na piramidzie zdrowia - mają zapewnić węglowodany.

- **Systematyczne dostarczanie koniecznych składników.** Dla dzieci i dorosłych powinno to być w postaci 4-5 posiłków w ciągu dnia. Ważne jest, by między posiłkami były odpowiednie przerwy. Nie mogą przekraczać 4-5 godzin między posiłkami (oczywiście nie dotyczy to nocnego snu). Trzeba pamiętać, że racjonalna, zdrowa dieta to nie kwestia urody. U dzieci zapewnia przede wszystkim właściwy rozwój fizjologiczny, zapobiega chorobom wynikającym z otyłości - cukrzycy typu II, chorobom sercowo-naczyniowym czy osteoporozie, kojarzonej dotychczas z ludźmi starszymi.

Najczęstsze błędy

- Dzieci jedzą za dużo słodczy, w tym sacharozę - np. w śniadaniach z wykorzystaniem kremów czekoladowych.

- Wiele dzieci nie je śniadania przed wyjściem z domu.
- Za duża przerwa między śniadaniem a obiadem. Często dzieci nie biorą drugiego śniadania do szkoły albo mają, ale go nie jedzą.
- Piją zbyt dużo słodzonych napojów.
- Jedzą zbyt dużo słonych przekąsek i potraw nadmiernie solonych. ●

OPR. (GRAM)



Ograniczaj spożycie tłuszczów i cukru

Tłuszcz jest najbardziej kalorycznym składnikiem - 1 g to 9 kcal! Jedzony jest nie tylko w formie „widocznej” (masło, olej, margaryna, smalec, tłuszcz przy mięsie czy wędlinach), ale i w formie „niewidocznej” (mięso, sery, wyroby cukiernicze). Cukier nie dostarcza żadnych niezbędnych składników odżywczych, jest natomiast źródłem „pustych” kalorii.

Co dziennie powinno się jeść co najmniej 3-4 porcje mleka lub przetworów mlecznych i 2 porcje z grupy - mięso, ryby, jaja.

Mleko i przetwory mleczne to główne źródło wapnia, dostarczają też białko i witaminy z grupy B, A i D. Wybieraj chude gatunki mięs, zastępuj je rybami (2-3 porcje po 150 g tygodniowo). Zarówno rośliny strączkowe, jak i ryby oraz jaja są dobrym źródłem pełnowartościowego białka. Jaja - podobnie jak mięso - zawierają prawie wszystkie składniki odżywcze, potrzebne organizmowi. Żółtko zawiera jednak dużo cholesterolu. Z kolei ryby w porównaniu z mięsem zawierają więcej składników mineralnych, są dobrym źródłem jodu oraz fluoru. Specjaliści polecają zwłaszcza ryby morskie - ze względu na wysoką zawartość kwasów tłuszczowych omega-3.

Rośliny strączkowe są źródłem węglowodanów złożonych, a także witamin z grupy B oraz składników mineralnych takich jak: żelazo, fosfor i wapń.

Codziennie warzywa i owoce

Powinny wchodzić w skład codziennej diety jako źródło zwłaszcza witaminy C oraz B - karotenu. Zawierają znaczne ilości składników mineralnych takich jak: wapń, potas, magnez, sód. Zawarty w owocach i warzywach błonnik pokarmowy nie ulega trawieniu przez enzymy przewodu pokarmowego.

Spełnia on bardzo ważną rolę, m.in. posiada zdolność regulowania pracy przewodu pokarmowego, zapobiegając zaparciom, korzystnie wpływa na stężenie cholesterolu i glukozy we krwi.

Źródłem energii w diecie powinny być głównie produkty znajdujące się w podstawie piramidy.

Dostarczają węglowodanów złożonych, błonnika pokarmowego oraz białka roślinnego. Z witamin - te z grupy B i witaminę E. Dostarczają też składników mineralnych: żelazo, miedź, magnez, cynk oraz potas i fosfor. Czym wyższy stopień przemiału, tym mąka i pieczywo są białsze, a kasza drobniejsza, a ich wartość odżywcza mniejsza. Pieczywo razowe oraz grube kasze zawierają dużo więcej witamin i składników mineralnych oraz błonnika pokarmowego.

Normy energetyczne to ilość energii, jaką człowiek wraz z jedzeniem powinien dostarczyć organizmowi dla utrzymania go we właściwej kondycji zdrowotnej. W przypadku dzieci i nastolatków zależą głównie od wieku:

- przedszkolaki: 1400 kcal
- dzieci 7-9 lat: 1600-2000 kcal
- dzieci 10-12 lat: chłopcy 2000-2500 kcal, dziewczęta 1800-2200 kcal
- nastolatki 13-15 lat: chłopcy 2600-3000 kcal, dziewczęta 2100-2700 kcal
- nastolatki 16-18 lat: chłopcy 2900-3500 kcal, dziewczęta 2100-2900 kcal.

Dzienny jadłospis dziecka

Pierwsze śniadanie: kanapki, warzywa - do 600 kcal

Przed wyjściem z domu
Pierwsze śniadanie po długiej przerwie nocnej powinno stanowić ok. 20 proc. dziennego zapotrzebowania. W przypadku dziecka 7-letniego potrzeby dobowe wynoszą około 1800 kcal, więc śniadanie powinno dostarczać 360-400 kcal. Dla nastolatków śniadanie powinno dostarczać ok. 500-600 kcal.

Ważne, by każdy posiłek główny składał się z węglowodanów złożonych, białka zwierzęcego, tłuszczu i warzyw lub owoców. Najprostsze będzie śniadanie kanapkowe. Źródłem węglowodanów niech będzie pieczywo, wybieramy to pełnoziarniste, posmarowane masłem lub margaryną. Do kanapek dodajemy białko zwierzęce - ser, wędliny lub mięso gotowane. Do tego warzywa - ale nie jeden plasterk

ogórka czy pomidora, to za mało. Dla dzieci, w zależności od wieku, ilość warzyw i owoców łącznie na dzień to 400-500 g. Plasterki pomidora, który waży 20 g, nie zapewni nam takiej ilości warzyw. Oprócz tego płynny - mogą być napoje mleczne, herbata z mlekiem, kakao, soki świeżo wyciskane. Same płatki z mlekiem nie dostarczą nam 500 kcal i nie zawierają pełnego składu substancji odżywczych.



Obiad i podwieczorek

W stołówce szkolnej lub w domu przyjeździe

Obiad powinien składać się z 2 lub 3 dań i stanowić wartość odżywczą 35 do 40 proc. dobowych potrzeb energetycznych dziecka. Pierwsze danie - zupa na wywarze warzywnym lub mięsno-warzywnym. Drugie danie - źródło węglowodanów - najczęściej jemy ziemniaki, ale zamiast nich trzeba też wykorzystywać np. kasze (tzw. grube: pęczak, gryczaną, brązowy ryż czy kaszę jęczmienną) albo makaron. Źródło białka zwierzęcego - mięso, najlepiej mięso chude, drób, wołowina, z tuszy wieprzowej - schab oraz ryby. Pamiętajmy, by zmieniać rodzaje mię-

sa i sposób obróbki (gotowanie, duszenie, pieczenie w folii, pergaminie). Dużo warzyw - surowych lub gotowanych. Gdy w zupie nie ma warzyw, podajemy do drugiego dania dwa dodatki warzywne. Deser - np. napój słodzony - kompot, budyń, kisiel, galaretkę, może być podany nieco później. Talerz obiadowy praktycznie nie ma węglowodanów prostych, a organizm dziecka potrzebuje również cukrów prostych. Po obiedzie można podać dziecku coś, co będzie daniem słodkim, nie można tylko przesadzać z ilością.

Drugie śniadanie: nie można o nim zapomnieć!

Dzieci koniecznie powinny do szkoły zabierać drugie śniadanie.

Uczniowie przebywają w szkole średnio 6-8 godzin. To za długa przerwa między posiłkami. Co włożyć do torby? Najprościej - kanapki. Ważne, by zawierały źródło białka zwierzęcego i owoce lub warzywa. Nie mogą to być kanapki z dżemem czy kremem czekoladowym. Drugie śniadanie musi zawierać składniki, które „nakarmią”

mózg i cały organizm. Słodycze spowodują tylko skoki poziomu glukozy we krwi. - Przede wszystkim pamiętajmy, by na drugie śniadanie przygotować dziecku owoce i kanapki. Apetycznymi dodatkami mogą być m.in. liście sałaty, cykorii, różnokolorowa papryka, ogórki, rzodkiewki, kiełki. Do tego ciemne, pełnoziarniste, a nie białe pieczywo. Do śniadania można dołożyć obrane marchewki lub pokrojoną paprykę. Do picia najlepsza będzie woda, ewentualnie herbata owocowa - wylicza Maria Jakubowska, specjalista ds. żywienia w Fundacji BOŚ. Przekąska będzie wyglądać atrakcyjniej dla dziecka, jeśli przygotujemy ją w kolorowym plastikowym lunch boksie, który jest poręczny, dobrze się zamyka i doskonale chroni włożone do środka produkty.

Kolacja - nie zawsze muszą być kanapki

choć ciężko zasnąć z pustym brzuchem, ze zbyt pełnym - jeszcze trudniej.

Szczególnie zachęcamy do przygotowywania dzieciom i całej rodzinie potraw gotowanych czy duszonych. Do tego koniecznie napój - np. herbata owocowa lub ziołowa (jeśli dziecko toleruje taki smak). Zamiast herbaty można podać dziecku szklankę mleka. Dzieci powinny spożywać w ciągu dnia nie mniej niż 2,5-3 szklanki mleka. Unikajmy słodzonych napojów gazowanych, które nie tylko zawierają spore ilości cukru, ale - niektóre z nich - również soli (te, które są konserwowane benzoanem sodu, czyli solą sodową kwasu benzoowego).

Jedzona 2-3 godziny przed snem (czyli niekoniecznie o godz. 18). Pilnujmy jednak, by dzieci nie jadły jej po godz. 20.

Kolacja powinna być lekka, jej skład może być podobny do tego, co dajemy dziecku na śniadanie. Może być to na przykład twarożek ze szczyptą miodu lub z miodem, pasta jajeczna, a także tosty zapiekane z wędliną i serem żółtym. Może być to również potrawa podawana na gorąco, np. risotto mięsno-warzywne, makaron z mięsem i warzywami. Mimo to, porcja powinna być umiarkowana. Bo

Śniadaniówka, lunch box czy termos z domowym obiadem?



Śniadaniówka czy lunchbox? Co do nich włożyć?

Najlepszym przyjacielem ucznia, studenta oraz osoby pracującej jest jedzenie. Tylko jak je dostarczyć, żeby po drodze w tornistrze, plecaku czy teczce nie zamieniło się w maź? Oczywiście odpowiedzią jest śniadaniówka. W Stanach Zjednoczo-

nych czy na Wyspach Brytyjskich dzieci zabierają ze sobą na dłuższe szkolne dni dodatkowe małe pakiety - lunch box. Uczniowie noszą swoje śniadania w oddzielnych workach, tak jak kiedyś my nosiliśmy szkolne juniorki.

W Polsce śniadaniówka trafia jeszcze do szkolnego plecaka, ale warto zastanowić się, czy dobrym pomysłem na posiłek nie jest ciepła zupa prosto z domu - przyniesiona w przystosowanym do tego termosie. Drugim sprytnym rozwiązaniem jest kupienie dwóch śniadaniówek, tak żeby w jednej mieć na przykład owoce, a drugiej pożywny muesli, na które podaje przepis.

Muesli egzotyczne, dietetyczne oraz pyszne

Jeśli chcesz zjeść coś bardziej egzotycznego, użyj owoców takich jak suszone daktyle, ananasy, banany czy figi. Do tego polecałabym także dodatki, jak bakalie i rodzyнки. Mieszanka będzie pysznie smakować, jeśli do całości dodamy odrobinę wiórków kokosowych. No i oczywiście wszystko dopełnimy płatkami owsianymi pomieszanymi z otrębami, które przy okazji zadbają o nasze trawienie. Jeśli chcesz zrobić dietetyczne śniadanie, to musli powinno zawierać żytnie płatki, bo one posiadają mniej kalorii, a do tego są bogate w żelazo, magnez i witaminę PP. Z owoców najlepiej sprawdzą się suszone śliwki oraz suszone w domu jabłka. Ciekawym muesli jest jego najśłodsza odmiana. Wtedy użyjemy płatków jęczmiennych, które są bogate

w wapń, magnez i fosfor. Owoce to pyszne jabłka kandyzowane, rodzyńki, ziarna słonecznika, migdały, suszone morele i śliwki. Całość możemy doprawić cynamonem i brązowym cukrem. Przed dodaniem do naszych mieszanek ziaren słonecznika, migdałów czy pestek z dyni warto je namoczyć w ciepłej wodzie - będą wtedy bardziej miękkie. Sympie muesli ma jeden podstawowy plus: można zalewać je nie tylko mlekiem, doskonale smakuje również ze zwykłą wodą. Na koniec tylko podpowiem Państwu, że do muesli można dodać trochę jajek, miodu, wszystko wymieszać i upiec pyszne, pożywnie i łatwe w transporcie ciasteczka. Czy będziemy je nakładali łyżeczką na blachę, czy też wylejemy masę w całości i pokroimy ją po upieczeniu, pozostawiam Państwu inwencji. I życzę, jak zwykle, smacznego! (KAZ)

Pożywne śniad

Kanapki z bananem i batoniki

Składniki na kanapki z bananem:

8 kromek chleba tostowego
2 dojrzałe banany
6 łyżek masła orzechowego
40 g masła (jeżeli tosty będziemy opiekali na patelni, a nie w tosterze)



Jak przygotować

Banany umyć, osuszyć, obrać i pokroić na plasterki. Chleb posmarować masłem orzechowym, ułożyć plasterki banana, przykryć drugą kromką i lekko docisnąć. Na patelni rozgrzać masło i obsmażyć kanapkę z obu stron lub zrumienić w tosterze. Przekroić na trójkąty. Doskonałym dodatkiem do takich tostów jest gruszką.

Składniki na batoniki owsiane:

1 duży banan obrany i pokrojony w drobną kostkę
2 białka
1/3 szklanki cukru
1 szklanka płatków owsianych
4 łyżki mąki pszennej
1/4 łyżeczki soli
1/2 łyżeczki proszku do pieczenia
1/4 łyżeczki sody
4 łyżki rodzynek
4 łyżki suszonej żurawiny

Jak przygotować

Składniki połączyć. Wylać ciasto do wyłożonej papierem do pieczenia prostokątnej foremki (ok. 24x15 cm). Piec w temp. 180 st. C przez ok. 20 minut. Wystudzić, pokroić na prostokąty. Przechowywać w szczelnie zamkniętym pojemniku.

Prawdziwe racuchy

Składniki:

125 g mąki
1/2 łyżeczki proszku do pieczenia
2 łyżeczki cukru pudru
1 jajko
1 łyżka roztopionego masła
150 ml chudego mleka
4 łyżeczki oleju słonecznikowego

Jak przygotować:

Wsyp mąkę do miski, dodaj cukier, proszek do pieczenia i wymieszaj je. Następnie wlej roztrzepane jajko, roztopione masło i trochę mleka. Utrzyj na gęste jednolite ciasto, dodając mleko.



Zawijaski z marmoladą

Składniki (na 10 sztuk):

1 opakowanie mrożonego ciasta francuskiego (30 dag)
8 łyżek gęstej marmolady
4 łyżki mielonych migdałów lub orzechów laskowych
cukier waniliowy



Sposób wykonania

Ciasto francuskie rozmrozić. Posmarować marmoladą zostawiając 3 cm wolnego miejsca do zlepiania ciasta. Na marmoladowej warstwie równomiernie rozsypać cukier waniliowy, migdały lub orzechy. Zwinąć ciasto w rulon, pamiętając przy tym, że rulon zwijamy z obu stron (z każdej strony do środka ciasta).

Tak przygotowany rulon pociąć na 1,5-centymetrowe plastry. Ułożyć na blasze wyłożonej papierem do pieczenia. Piec w piekarniku nagrzanym do 180 stopni C przez około 15 minut. Zamiast z marmoladą zawijaski można zrobić z serem lub budyniem. Doskonale smakują na ciepło i na zimno.

nie - kapitał na cały dzień

Kanapki z pastą dyniową i twarożkiem



Składniki:
8 kromek chleba razowego
60 dag miększu dyni
25 dag mielonego twarogu
1 średnia cebula
1 duży ząbek czosnku
kawałek świeżego imbiru (1 dag)
1 czerwona papryczka chili (niekonieczne)
2 łyżki oleju, sól, pieprz
2 dymki
1/2 pęczka natki pietruszki
4 łyżki pestek z dyni
1 cytryna

Jak przygotować
Dynię bez skóry pokroić w kostkę. Imbir, cebulę i czosnek obrać i posiekać. Papryczkę chili rozciąć, usunąć pestki,

strączek pokroić na kawałeczki. Na patelni rozgrzać olej, wrzucić czosnek, cebulę, imbir, chili i dynię. Podlać 200 ml wody i dusić 20 minut pod przykryciem. Następnie patelnię odkryć i dusić dalej, mieszając, przez 10 minut. Pod koniec duszenia przyprawić do smaku solą oraz pieprzem. Zmiksować. Dymki oczyścić, pokroić w plasterki. Natkę opłukać, osuszyć, oderwać listki, pociąć na paseczki. Cytrynę połać wrzątkiem, wytrzeć do sucha, zetrzeć skórkę. Skórkę z cytryny wymieszać z natką, dymkami i pestkami z dyni. Twarożek wymieszać z musem dyniowym. Kromki chleba posmarować twarożkiem i posypać mieszaniną z pestkami z dyni.

Śniadaniowe muffinki

Składniki:

suche
1,5 szklanki płatków błyskawicznych jęczmiennych lub owsianych (użyłam górskich)
1 szklanka mąki
1 łyżeczka proszku do pieczenia
1 łyżeczka sody
1/2 łyżeczki soli
2 łyżki sezamu lub wiórków kokosowych
3/4 szklanki brązowego cukru (użyłam demerary)
1/2 szklanki suszonej żurawiny

mokre:
1 jajko
1/4 szklanki rozpuszczonego masła lub oleju
1 szklanka jogurtu naturalnego

Jak przygotować
Piekarnik nagrzewamy do 190 stopni z termoobiegiem. Mieszymy osobno suche i mokre składniki. Następnie dodajemy suche do mokrych, mieszając aż powstanie jednolite ciasto. Nakładamy je do foremek lub papilotek do 3/4 wysokości i pieczemy około 20 minut - do suchego patyczka.



Amerykańskie naleśniki, czyli po prostu - placuszki

Składniki:
mleko - 1,5 szklanki
mąka pszenna - 1,5 szklanki
2 jajka
2 łyżki cukru
szczypta soli
1/4 łyżeczki proszku do pieczenia
3 łyżki oleju

Jak przygotować
Wszystkie składniki dokładnie wymieszaj, tak by powstało gładkie ciasto bez grudek - najlepiej zrobić to blenderem. Mleko powinno dodawać się partiami, kontrolując konsystencję, aż do uży-



skania podobnej do gęstej śmietany. Przed smaženiem trzeba odstawić przygotowane ciasto na kilka minut, żeby odpoczęło - trzeba to uwzględnić w porannym pośpiechu. Przed smaženiem pierwszej partii placuszków na patelni rozgrzewamy odrobinę oleju, jego nadmiar odlewamy - dno ma mieć tylko bardzo delikatną warstewkę tłuszczu. Nakładamy ciasto łyżką. Doskonale smakują z syropem klonowym lub miodem lipowym i owocami. Smacznego!

Domowy burger z kurczakiem i pomidorem

Składniki:
4 kajzerki
1 duży lub 2 mniejsze filety z kurczaka (mogą być z poprzedniego obiadu),
jeżeli będziemy smażyć filety, to: 1 łyżka oleju, sól, pieprz
1 dojrzały pomidor malinowy
kilka liści dowolnej sałaty
masło lub margaryna do posmarowania
4 cebule
2 łyżki masła
sól, pieprz.

Jak przygotować:
Poprzedniego dnia przygotować karmelizowaną cebulę. Obrać i pokroić w piórka, na patelni rozgrzać oliwę, dodać cebulę i przesmażyć

na sporym ogniu ok. 10 minut, aż cebula zmięknie i lekko się zrumieni (ale nie przypali). Zmniejszyć ogień i dusić bez przykrycia ok. 20 minut, mieszając od czasu do czasu. Doprawić solą i pieprzem. Filety umyć osuszyć, przekroić tak, aby otrzymać 4 kotlety, posmarować olejem i opiec na patelni grillowej, po mniej więcej 5 minut z każdej strony. Doprawić solą i pieprzem. Pomidor pokroić w plastry. Sałatę porwać na mniejsze kawałki. Kajzerki przekroić na pół i posmarować masłem. Na dolnej połowie ułożyć porcję sałaty, plaster pomidora, kotlet z kurczaka i łyżkę karmelizowanej cebuli. Przykryć drugą połową. Do pogryzania kilka rzodkiewek.

Tortilla z warzywami i serem feta

Składniki:
tortilla
pomidorki koktajlowe,
truskawkowe lub cherry
nieduży ogórek zielony
ser feta w kostkach
pomarańczowa papryka
sałata albo kapusta pekińska
sól, pieprz

Jak przygotować
Pomidorki, ogórek i paprykę umyć i osuszyć. Z papryki usunąć gniazdo nasienne i pokroić ją w paski, a następnie w kostkę. Pomidorki przekroić na pół. Ogórka pokroić w kostkę. Warzywa wymieszać, dodać kostki sera. Przygotuj kanapkę: podgrzej tortillę, napełnij sałatką i zwiń. Dorzuc kilka umytych rzodkiewek.



Wrogowie - chipsy, napoje energetyczne, słodkie jogurty

Śniadanie to najważniejszy posiłek w ciągu dnia. Dobrze skomponowane pozwala na dobre rozpoczęcie dnia i pobudza organizm.

Odpowiednia dieta i aktywność fizyczna mogą nam zapewnić zdrowie - to wiemy nie od dzisiaj. Jest wiele schorzeń, które powstają na tle nieprawidłowego żywienia. Jeżeli dziecko będzie otyłe w dzieciństwie, to jest dużo większe prawdopodobieństwo, że będzie otyłe w wieku dorosłym. A z otyłością wiąże się wiele innych schorzeń. Pracujemy na zdrowie przez całe życie. Żle zbilansowana dieta grozi poważnymi konsekwencjami w późniejszym czasie: nadmiar soli może spowodować rozwój nadciśnienia tętniczego oraz zaburzenia związane z chorobami układu krwionośnego. Niedobór witaminy D wpływa na nieprawidłowy rozwój kości, a także na naczyńia krwionośne. **Ważne! Zakładając, że dziecko zjada w ciągu dnia do 5 posiłków, jego śniadanie powinno dostarczyć 25-30 proc. dziennej racji pokarmowej. Dla dziecka w wieku 7-9 lat oznacza to mniej więcej 400-500 kcal, dla starszych dzieci od 500 do około 700.**

Ale jak skomponować dobry pierwszy posiłek? Przede wszystkim - zapomnijmy o reklamach! Czekolada, słodkie ciastka czy płatki naprawdę nie są dobrymi składnikami śniadania. Tego rodzaju słodkie produkty w ogóle nie powinny być częścią codziennej diety - traktujmy je jako słodycze i pozwalajmy na nie dzieciom tylko od czasu do czasu.

A jakich produktów nie powinny dzieci (a więc i tym samym rodzice) nadużywać?

Kremy czekoladowo-orzechowe
W składzie kremów czekoladowych są tłuszcz i węglowodany proste. Nie ma w nich żadnych cennych składników - witamin, składników mineralnych czy białka zwierzęcego. W dodatku wiele z nich ma w składzie olej palmowy, który zawiera do 45 proc. niekorzystnych dla organizmu nasyconych kwasów tłuszczowych, sprzyjających otyłości, cukrzycy typu II i wzrostowi „złego” cholesterolu LDL we krwi.

Zestaw chleb plus krem czekoladowy jest zatem bombą węglowodanową, bo składa się z pieczywa (najczęściej białego) i z kremu.

Jogurty owocowe
Najlepszym rozwiązaniem w przypadku dzieci, jak i dorosłych, są jogurty naturalne. Do nich dodajemy owoce, świeże lub suszone - i wtedy mamy zdrowy jogurt owocowy. Taki jogurt ma mniejszą zawartość węglowodanów prostych niż pozostałe tzw. owocowe gotowe. Jeżeli więc chcemy zasewrować jogurt na śniadanie, to możemy do niego dodać - poza świeżymi owocami - także inne składniki, np. orzechy, muesli, granolę (mieszanie płatków zbożowych, rodzy-

nek, orzechów, suszonych owoców i cukru, pieczona do chrupkości) i miód. Jeżeli ma to być podwieczorek, to wybierzmy jogurt z samymi owocami. Aby podnieść wartość energetyczną takiego podwieczorku, dobrze jest dodać owoce suszone, ziarna słonecznika.

Zwróćmy jednak uwagę na zawartość cukru - nawet jogurty naturalne mają pod tym względem różne wartości, nie mówiąc już o owocowych. 10 g lub więcej cukru w 100 g produktu oznacza wysoką zawartość cukru, pomiędzy 2 a 10 - średnią, zaś 2 g lub mniej to produkt o niskiej zawartości cukru.

Żelki owocowe
Zapełniają żołądek, ale nie mają nic wspólnego z sokiem owocowym. Na opakowaniu jednych z nich można znaleźć informację, że zawierają: cukier, syrop skrobiowy, substancję zagęszczającą, regulator kwasowości, aromaty oraz barwniki (E-104, E-122, E-124, E-129, E-133, E-151). Zamiast nich lepiej podać dziecku pokrojone owoce w pojemniczku czy sok owocowy. Ustawa dopuszcza witaminizowanie słodyczy (dodatek wit. C), więc niektóre żelki rzeczywiście mogą ją zawierać, ale witaminę C mają również wszystkie warzywa i owoce.

Napoje energetyczne
Ostatnio mówi się o tym, że nastolatki, a nawet dzieci, nadużywają tych napojów. Mają one wysoką wartość energetyczną, dużo cukrów prostych, mogą zawierać kofeinę. Po długim okresie stosowania mogą podnosić ciśnienie tętnicze. Absolutnie zakazane dla dzieci. Za to napoje izotoniczne (nie energetyczne) mogą być spożywane przez młodzież uprawiającą sport, przy intensywnym wysiłku.

Kawa
Nastolatki sięgają już po kawę. Jeżeli będzie to np. jedna kawa w ciągu dnia, filtrowana (a nie parzona), z dodatkiem mleka, to starszym nastolatkom można ją darować. Ważne, by była filtrowana.

Chipsy
Skład takiej żywności nie ma nic wspólnego z racjonalnym żywnością. To są głównie produkty dostarczające organizmowi tłuszcz, i to wcale nie dobry, tylko pochodzący z nasyconych kwasów tłuszczowych.

To również bomba sodowa - paczka chipsów dwukrotnie przekracza dobowe zapotrzebowanie na sód. Zawierają też groźny akrylamid (Międzynarodowa Agencja Badań nad Rakiem zalicza go do substancji, które prawdopodobnie mogą wywoływać raka).

Czekolada
Tabliczka ma ponad 500 kcal, więc należy ją traktować jak inne słodycze. Jeśli sięgamy po nią, to raz w ciągu dnia, po obiedzie, 2-3 kostki. **● (GRAM, KAP)**

Kalorie w produktach dla dzieci

Zajrzeliśmy do supermarketu jednej z sieci. Sprawdziliśmy, ile kalorii mają rzeczy lubiane przez najmłodszych, jakie wartości odżywcze. Warto przeanalizować!

Nazwa produktu	Liczba kalorii w 100 g lub ml	Białko	Węglowodany	Tłuszcz	Liczba kalorii w porcji	Białko	Węglowodany	Tłuszcz
*Produkty mleczne								
Bakuś deserek waniliowy Bakoma (1szt. 90 g)	123 kcal	5,8 g	15,8 g (w tym cukry 12,9 g)	4 g	111 kcal	5,2 g	14,2 g (w tym cukry 11,6 g)	3,6 g
Kinder mleczna kanapka (1szt. 28 g)	422 kcal	8 g	34 g (w tym cukry 29,5 g)	27,9 g	118 kcal	2,2 g	9,5 g (w tym cukry 8,3 g)	7,8 g
Jogurt Danonki Danone (4x100 g)	71 kcal	2,9 g	11,1 g (w tym cukry 10,8 g)	1,6 g				
Kinder Pingui Cocco (1szt. 30 g)	473 kcal	6,1 g	38,5 g (w tym cukry 32 g)	32,5 g	142 kcal	1,8 g	11,6 g (w tym cukry 9,6 g)	9,8 g
Monte Max. Deser mleczny z czekoladą i orzechami (1szt. 100 g)	195 kcal	2,8 g	15,9 g (w tym cukry 13,7 g)	13,3 g				
Jogurt Serduszko. Truskawka. Zott (1op. 125 g)	135 kcal	3,8 g	20,9 g (w tym cukry 20,7 g)	4 g	1 op.: 169 kcal	4,75 g	26,1 g (w tym cukry 25,9 g)	5 g
Napój mleczny. Candy Up Candia (1op. 500 ml)	57 kcal	2 g	10,8 g (w tym cukry 10,8 g)	0,6 g	200 ml: 114 kcal	4 g	21,6 g (w tym cukry 21,6 g)	1,2 g
*Napoje								
Frugo czerwone (1szt. 250 ml)	46 kcal	0 g	11,6 g	0 g	250 ml: 115 kcal	0 g	29 g	0 g
Sok z warzyw i owoców Kubuś (1szt. 300 ml)	46 kcal	0,5 g	10,8 g (w tym cukry 10,7 g)	0,1 g	300 ml: 138 kcal	1,5 g	32,4 g (w tym cukry 32,1 g)	0,3 g
Sok z marchwi i owoców Pysio (1szt. 300 ml)	48 kcal	<0,5 g	11 g (w tym cukry 11 g)	<0,5 g	300 ml: 144 kcal	<1,5 g	33 g (w tym cukry 33 g)	<1,5 g
Sok pomarańczowy. Tymbark (1szt. 200 ml)	44 kcal	0,6 g	10,2 g (w tym cukry 10,2 g)	0,1 g	200 ml: 88 kcal	1,8 g	30,6 g (w tym cukry 30,6 g)	0,3 g
Napój Leon Hortex (1szt. 200 ml)	40 kcal	0,3 g	9,4 g (w tym cukry 9,3 g)	0,1 g	200 ml: 80 kcal	0,9 g	28,2 g (w tym cukry 27,9 g)	0,3 g
Napój z dodatkiem soku Kubuś Waterrr (1szt. 500 ml)	22 kcal	0 g	5,4 g	0 g	500 ml: 110 kcal	0 g	16,2 g	0 g
Coca-Cola (1op. 1l)	42 kcal	0 g	10,6 g (w tym cukry 10,6 g)	0 g	200 ml: 84 kcal	0 g	21,2 g (w tym cukry 21,2 g)	0 g
Pepsi (1op. 1l)	40,35 kcal	0 g	10,68 g (w tym cukry 10,64 g)	0 g	200 ml: 80,7 kcal	0 g	21,36 g (w tym cukry 21,2 g)	0 g
*Słodczyce - ciastka								
Jeżyki Dark Cocoa Jutzenka (1op 140 g)	472 kcal	4,3 g	63,7 g	21,1 g	1 op.: 661 kcal	6 g	89,2 g	29,5 g
Piegiuski Cookies Milka (1op. 135 g)	495 kcal	5,8 g	62 g (w tym cukry 35 g)	24,5 g	1 ciastko 13,5 g: 67 kcal	0,8 g	8,4 g (w tym cukry 4,8 g)	3,3 g
Petitki Lubisie - miś mleczny, ciastko biszkoptowe	385 kcal	6,1 g	58,5 g (w tym cukry 32,5 g)	14,5 g	1 ciastko 30g: 116 kcal	1,8 g	17,5 g (w tym cukry 9,7 g)	4,4 g
Robaczki. Herbatniki	439 kcal	8,8 g	74 g (w tym cukry 24 g)	12 g				
*Inne słodczyce								
M&M's Orzeszki ziemne z czekoladą (1op. 150 g)	519 kcal	10 g	58,2 g (w tym cukry 53,5 g)	26,5 g	1 op.: 778,5 kcal	15 g	87,3 g (w tym cukry 84,95 g)	39,7 g
Milka Oreo (1op. 100 g)	560 kcal	5,5 g	54,5 g (w tym cukry 49 g)	35 g				
Czekolada mleczna Wedel (1op. 100 g)	530 kcal	6 g	57,9 g (w tym cukry 56,9 g)	30 g				
Batonik Twix (2x37,5 g)	485 kcal	8,6 g	60,2 g (w tym cukry 50,8 g)	23 g	1 batonik: 182 kcal	3,2 g	22,6 (w tym cukry 19 g)	8,6 g
Wafelek Princessa mleczna (1szt. 35 g)	539 kcal	6,3 g	57,5 g (w tym cukry 36,6 g)	31,2 g	1 szt.: 188 kcal	2,2 g	20,1 g (w tym cukry 12,8 g)	10,9 g
Milky Way (op. 2x21,5 g)	454 kcal	3,7 g	71,3 g (w tym cukry 64,5 g)	16,9 g	1 szt. 21,5 g: 98 kcal	0,8 g	15,3 g (w tym cukry 13,9 g)	3,6 g
*Żelki								
A kuku! Jutzenka (op. 90 g)	341 kcal	5,9 g	77 g (w tym cukry 56 g)	0 g	1 op.: 307 kcal	5,3 g	69 g (w tym cukry 50,4 g)	0 g
Haribo Frytki kwaśne (op. 100 g)	345 kcal	3,5 g	81 g (w tym cukry 62 g)	<0,5 g				
Śmieć Żelki jogurtowe (1op. 100 g)	333 kcal	5,6 g	75,9 g (w tym cukry 55,3 g)	0,2 g				
*Czipsy i słone przekąski								
Lays papryka (1op. 85 g)	524 kcal	6,1 g	51,4 g (w tym cukry 2,1 g)	31,7 g	1 op.: 445 kcal	5,2 g	43,7 g (w tym cukry 1,8 g)	27 g
Crunchips papryka (op. 150 g)	521 kcal	6 g	56 g (w tym cukry 1,2 g)	32 g	1 op.: 781,5 kcal	9 g	84 g (w tym cukry 1,8 g)	48 g
Paluszki Junior Lajkonik (250 g)	396 kcal	11 g	74 g (w tym cukry 6 g)	6 g	1 op.: 990 kcal	27,5 g	185 g (w tym cukry 15 g)	15 g
Paluszki Saltlets (op. 150 g)	388 kcal	11 g	71 g	6 g	1 op.: 970 kcal	27,5 g	177,5 g	37,5 g
*Produkty mrożone								
Złote paluszki rybne Frosta (1szt. 30 g)	230 kcal	13,7 g	21,2 g (w tym cukry 0,7 g)	9,9 g	1 paluszek: 69 kcal	4,1 g	8,8 g (w tym cukry 1,4 g)	3 g
MiniPizza Dr.Oetker (1szt. 85 g)	256 kcal	9 g	34,2 g (w tym cukry 5,6 g)	9,2 g	1 szt.: 218 kcal	7,7 g	29,1 g (w tym cukry 4,8 g)	7,6 g
Pizza Giuseppe Ham&Mushroom (425 g)	218 kcal	7,9 g	26,4 g (w tym cukry 2,2 g)	8,7 g	1 szt.: 927 kcal	33,7 g	112,2 g (w tym cukry 9,4 g)	36,9 g
*Wędliny								
Bobaski. Paróweczki z mięsem drobiowym (1op. 250 g)	268 kcal	12,2 g	9 g (w tym cukry 0,4 g)	20,4 g	1 porcja 50 g: 134 kcal	6,1 g	4,5 g (w tym cukry 0,2 g)	10,2 g
Szyneczka Morlinki (op. 100 g)	99 kcal	19 g	2 g (w tym cukry 1,9 g)	1,7 g				
Sokoliki. Produkt drobiowy z cielęciną. Sokółów (op. 140 g)	178 kcal	14,5 g	0,8 g (w tym cukry <0,5 g)	13 g	1 porcja 28 g: 50 kcal	4,1 g	0,2 g (w tym cukry <0,5 g)	3,6 g
Orliki serowe. Kielbasa wieprzowo-drobiowa (op. 65 g)	458 kcal	22 g	2,5 g	40 g	1 porcja 32,5 g: 148,9 kcal	7,2 g	0,8 g	13 g
Szyneczka wieprzowa Sokoliki (1op. 100 g)	97 kcal	18,4 g	2,2 g	1,6 g				