

Dziś w
„Głosie”

bezpłatny dodatek ze sprawdzonymi przepisami na **RÓŻNE RODZAJE CHLEBA**



Sobota-niedziela 2-3.01.2016
Wydanie A
Numer 1 (2727) // Nakład 25.736 egz.

cena **2,40** (w tym 8% VAT)
prenumerata od **1,54 zł**

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

GŁOS DZIENNIK POMORZA POMORZA



Rozmowa
Donata Juszcak,
o domowych
wypiekach.

STR. 2



Weekend z rodziną
Od zakupów także
można się
uzależnić.

STR. 14

Fotofinish w Kobylnicy: radary trafiły do magazynu

● Koniec z gminnymi fotoradarami. To efekt zmian w Prawie o ruchu drogowym

Kobylnica

Alek Radomski
aleksander.radomski@gp24.pl

W ostatni dzień starego roku strażnicy gminni zdemonstrowali sześć urzą-

dzeń rejestrujących przekroczenia dozwolonej prędkości. Po działających od 11 lat fotoradarach pozostały tylko żółte maszty. Demontaż to efekt zmiany w Prawie o ruchu drogowym, która z dniem 1 stycznia pozbawia strażników możliwości kontroli fotoradarowej. O nowelizację ustawy apelowała NIK,

uzasadniając, że zaangażowanie strażników gminnych i miejskich w obsługę urządzeń podyktowane jest chęcią pozyskiwania pieniędzy do gminnej kasy. Zmiany Sejm przyjął w lipcu. Miesiąc później zatwierdził je Senat.
- Była to decyzja polityczna, żeby zaspokoić wyborców - mówi dziś Le-

szek Kuliński, wójt Kobylnicy. - Przecież wiele instytucji i mediów stwierdziło, że nastąpi pogorszenie bezpieczeństwa. Zabezpieczone urządzenia trafią na półkę urzędowego magazynu, gdzie - jak mówią samorządowcy - poczekają na lepsze czasy. ● ©
Więcej STR. 3

Impreza

Mroźne powitanie
Nowego Roku
przed słupskim ratuszem

STR. 4



► Zespoły Manchester i Żuki, znany prezenter pogody Jarosław Kret oraz dwaj pomorscy DJ-e Nathan Pole i Lucas Lichacy byli atrakcjami słupskiego sylwestra pod chmurką, tradycyjnie zorganizowanego przez ratusz na placu Zwycięstwa.

Było mroźnie i nie zanotowano rekordów frekwencji, ale ci słupszczanie, którzy zdecydowali się przyjść na zabawę przed ratuszem, często całymi rodzinami, przywitali Nowy Rok w świetnych humorach.

Region

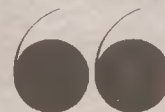
Co się zmienia z Nowym Rokiem

ZMIANY/SŁUPSK. To będzie rok podwyżek: od stycznia w górę podskoczy w mieście podatek od nieruchomości. ● STR. 3



SPOŁECZYSTWO/SŁUPSK. Najemcy zadłużonych mieszkań będą mogli skorzystać z abolicji. Muszą jednak spełnić kilka warunków. ● STR. 5

BUDŻET/MIASTKO. Na ostatniej ubiegłorocznej sesji Rada Miejska przyjęła budżet gminy na ten rok. Emocje wzbudziły zaplanowane podwyżki dla urzędników ratusza. ● STR. 8



Niewątpliwie
największym
wrogiem naszych
serc jesteśmy
my sami.

Rozmowa
Kardiolog Wojciech Król ● STR. 13

ISSN 0137-9526 Nr indeksu 348-570





Druga strona

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

Rozmowa „Głosu Pomorza”

W chlebie najważniejsze jest włożone serce

Rozmowa z Donatą Juszcak, mistrzynią wypieków domowych. Dodatek z przepisami - strony I-VIII.

W czym tkwi tajemnica dobrego wypieku?

Aby ciasto czy chleb rzeczywiście się udały, trzeba dodać do nich dużo serca. Kiedy moja mama piekła ciasto drożdżowe, to zawsze mówiła, że dodaje do niego szczególnie dużo tego serca. Ale jakoś nigdy jej się ten wypiek nie udawał. Przez długi czas, kiedy byłam mała, to w ogóle nie wiedziałam, jak smakuje dobrze wyrośnięte ciasto drożdżowe. Mama mówiła, że „znowu jej wyszedł gniecech”. Więc zawsze ją prosiłam, aby upiekła nam tego jej gniecech. Ciasto może nie było wyrośnięte, ale za to było przepyszne. Dziś tęsknię za tymi jej gniecechami. Jakoś mi nie wychodzą (śmiech).

Wystarczy do ciasta dodać samo serce?

Oczywiście, że nie. Dziś już wiem, co trzeba zrobić, aby wyszło dobrze.

To co to ma być?

Tajemnica tkwi także w świeżych produktach, jakie się do ciasta dodaje. I te świeże produkty mają znaczenie i przy pieczeniu słodkich



FOT. ANDRZEJ SZKOCKI

▶ Do wyrabiania każdego ciasta trzeba używać przede wszystkim świeżych produktów - podkreśla Donata Juszcak

ciast, i przy pieczeniu chleba. Nie można dodawać na przykład sztucznego miodu albo sztucznych rozpułchniaczy. Przy pieczeniu chleba i ciast trzeba także pamiętać, aby koniecznie przesiać mąkę. Niektórzy przesiewają ją nawet dwa razy.

Dlaczego to takie ważne?

Jak mąka, którą wykorzystujemy do pieczenia chleba, jest przesiana, to później chleb jest odpowiednio napowietrzony. Jest pulchny, a aromaty się mają gdzie wydobywać. Taki chleb aż chce się jeść. Poza tym przy przesianiu mąki można pozbyć się wszystkich

małych zanieczyszczeń, jakie czasami w mące się znajdują. **Teraz jest sporo przepisów na chleb z różnymi dodatkami albo w ogóle bez mąki. Co wtedy?** Prawdziwy chleb to taki na prawdziwym domowym zakwasie, z dobrą mąką - niekoniecznie pszenną. Rzeczywiście, przyszła teraz do nas moda na dodawanie do chleba na przykład orzechów, ziaren słonecznika czy nawet suszonych warzyw lub owoców. Ale takie wypieki to raczej ciasta niż prawdziwy chleb. Jestem tradycjonalistką. Wolę na śniadanie czy kolację zjeść kromkę prawdziwego chleba.

Choć przyznam, że czasami piekę te inne, wzbogacane dodatkami albo bez mąki. Wtedy trzeba pamiętać, aby te produkty, z których składa się tzw. ciasto na chleb, dobrze namoczyć.

Dlaczego?

W mące jest gluten i choć nie jest on teraz modny (dieta bezglutenowa - przyp. red.), to właśnie on odpowiedzialny jest za połączenie wszystkich składników w cieście. Jeśli upieczemy chleb bez mąki, to nie ma co nam tych składników połączyć. Chleb wyjdzie nam ciężki i nie da się go pokroić na kromki. Będzie się rozpadał, kruszył. Jeśli jednak namoczymy odpowiednio orzechy czy ziarna, to przy wyrabianiu ciasta te składniki nam się dobrze połączą. Chleb co prawda nadal będzie ciężki i nie będzie się kroił tak idealnie jak ten z mąką, ale wyjdą z niego prawdziwe kromki.

Pieczesz chleb w starym roku, aby mieć świeży w nowym?

Przyznam szczerze, że od paru lat już nie piekę. Te sprzedawane w małych, rzemieślniczych piekarniach są pyszne. A tradycyjnie na sylwestra i Nowy Rok piecze się raczej serniki. ●

**ROZMAWIAŁA
BOGNA SKARUL**

Zdjęcie dnia



FOT. KRZYSZTOF PIOTROWSKI

▶ Przed ostatnią w ubiegłym roku sesją Rady Miasta w Słupsku sekretarz miasta Iwona Wójcik przedstawiała flagi Polski, Unii Europejskiej i Słupska, żeby stały w odpowiedniej kolejności. (KP)

Kalendarium 2 stycznia

1657

● Potop szwedzki: zwycięstwo wojsk polskich w bitwie pod Chojnicami.

1665

● Stefan Czarniecki został hetmanem polnym koronnym.

1919

● Polscy żandarmi, podczas procedury wydalania z kraju, zamordowali 4 z 5 członków misji Rosyjskiego Czerwonego Krzyża, przybyłej do Warszawy 20 grudnia 1918 roku w celu wynegocjowania repatriacji jeńców rosyjskich z czasów I wojny światowej. Piąty z członków misji przeżył, udając martwego.

1921

● W Warszawie zakończył się I walny zjazd ZHP.

1929

● Rozpoczęła się działalność przewozowa PLL LOT na pięciu liniach krajowych oraz linii zagranicznej Katowice - Brno - Wiedeń

1952

● Uruchomiono elektryczną linię kolejową Gdańsk Główny - Sopot Kamienny Potok.

1973

● Początek całodobowego nadawania programów Polskiego Radia.

1678

● Program I Polskiego Radia nadał premierowe wydanie audycji Cztery Pory Roku.

W poniedziałek w Głosie



● Czterostronicowy dodatek: Nie daj się okraść. A w nim: jak zabezpieczyć mieszkanie, kiedy opuszczamy je na dłuższy okres; jak oszukują nas na „pana z energetyki”; jak chronić prywatność na portalach społecznościowych oraz jak nie wpaść w zasadzki cyberprzestępców.

Od redaktora

Anna Czerny-Marecka



No to ruszamy w nowy rok. Oby nam się

Co było, a nie jest, nie pisze się w rejestr - mówi popularne polskie przysłowie. Dzisiejszy „Głos” wpisuje się w tę zasadę, gdyż piszemy dużo o tym, co zmieniło się po 1 stycznia. Do magazynu trafiły fotoradary, które dawały przez lata niezły dochód od łamiących prawo kierowców gminie Kobylnica. Samorządy już nie będą mogły zarabiać na mandatach za przekroczenie prędkości. Piszemy o tym na stronach 1 i 3. Także na stronie 3 wymieniamy, co zmieni się w słupskich opłatach i podatkach lokalnych. Pójdą w górę, ale dla przeciętnej mieszkanki nie będzie to olbrzymia zmiana. Bardziej dotknie ona przedsiębiorców.

Z nadziejami na nowy początek mogą wejść w nowy rok słupszczanie, którzy mają zadłużyć się w opłatach za mieszkanie w miejskich zasobach. Jeżeli nie dewastowali lokali i nie wykarczali przeciwko porządkowi domowemu, mają szansę dostać się do programu umorzenia długu. Szczegóły na stronie 5. Piszemy też o tym, jak dochować noworocznych postanowień. Porady ekspertów na ten temat na stronach 9, 10 i 11, w „Weekendzie z rodziną”. Zapraszam do lektury. ●

Notowania z 31.12.2015

Kursy walut NBP

USD	» 3,9011
EUR	» 4,2615
GBP	» 5,7862
CHF	» 3,9394

◀ spadek ceny do dnia poprzedniego ▶ wzrost ceny ● bez zmian

REKLAMA

K015001242EL

Ponad 1 milion ofert nieruchomości

gratka

Dyżur reportera
Aleksander Radomski

59 848 81 24 (w godz. 9.00-17.00)
aleksander.radomski@gp24.pl



Wydarzenia

Co się zmienia z Nowym Rokiem

2016 zapowiada się pod znakiem podwyżek podatków lokalnych

Słupsk

Alek Radomski

aleksander.radomski@gp24.pl

To będzie rok podwyżek, przynajmniej w Słupsku, gdzie od stycznia w górę podskoczy podatek od nieruchomości. Jak obliczyli urzędnicy, nowe stawki spowodują dla przeciętnego podatnika posiadającego lokal mieszkalny i garaż wzrost miesięcznie o złotówkę. Natomiast dla przedsiębiorcy, którego obecna kwota podatku od nieruchomości wynosi ok. 27 tys. zł, wzrost to dodatkowe 180 zł miesięcznie.

W górę poszybowały też stawki podatków od środków transportu, jednak to zmiany w Słupskiej Specjalnej Strefie Ekonomicznej będą najbardziej odczuwalne. Zrezygnowano ze 100-procentowego zwolnienia podatkowego. Teraz na pełną zniżkę będą mogli liczyć tylko nowe inwestycje, które w przeciągu pół roku stworzą co najmniej 50 miejsc pracy.

Rada miejska przyjęła także nowe kierunki polityki podatkowej. Dają one prezydentowi możliwość corocznego podwyższania podatków do maksymalnych stawek proponowanych przez ministra finansów.

Drożej będzie w strefie płatnego parkowania. Najważniejsza zmiana dotyczy pierwszych 30 minut postoju, które obecnie kosztują 50 groszy. Od mar-



FOT. KRZYSZTOF PIOTROWSKI

►W marcu opłata za pierwsze pół godziny parkowania w Słupsku w płatnej strefie wzrośnie z 50 groszy do złotych

ca opłata ta podskoczy do 1 zł. Pozostałe opłaty uiszczane w parkometrze pozostały bez zmian. Za pierwszą godzinę wciąż płacimy 2,5 zł, a za drugą o 0,5 zł więcej. Trzecia godzina postoju to koszt 3,6 zł, a czwarta i każda następna to kolejne 2,5 zł.

A co zmieni się poza tym? W tym miesiącu działalność w SSSE rozpocząć ma nowa przetwórcza firma Jerzego Malka. Milioner na starcie zamierza zatrudnić od 50 do 100 nowych pracowników, do których w przyszłości dołączą kolejni. Również Pomorska Agencja

Rozwoju Regionalnego, która wydaje pozwolenia na działanie w strefie, liczy, że w tym roku nowe firmy stworzą nawet 200 miejsc pracy i zainwestują 80 mln zł. Jednak wg Jana Czechowicza, szefa słupskiej Izby Przemysłowo-Handlowej, znaczącego skoku zatrudnienia nie ma co się spodziewać. Region wciąż cierpi na brak strategicznego inwestora.

Pomocy w jego znalezieniu w ramach rekompensaty za amerykańską tarczę w Redzikowie domagają się od władz centralnych samorządowcy. Rozmowy z poprzednim rządem utknęły na deklaracjach. Z nowym trzeba je toczyć od podstaw. Za to już na wiosnę na terenie byłego lotniska rozpoczyna się pierwsze prace budowlane związane z infrastrukturą towarzyszącą tarczy, czyli drogami, barakami, halami, budynkami mieszkalnymi. Gotowość operacyjną baza ma uzyskać za dwa lata.

Niewykluczone, że zbiegnie się to z terminem wbicia pierwszej łopaty pod ekspresową szostkę. Do maja tego roku mają być gotowe koncepcje programowe dla poszczególnych odcinków trasy.

Niepewny jest los przenosin porodówki z Ustki do Słupska, za to na remont komendy przy ul. 3 Maja mogą liczyć policjanci. W zawieszeniu do grudnia pozostaje decyzja co do przyszłości Straży Miejskiej w Słupsku. ● ©

Od stycznia koniec gminnych fotoradarów



►Demontowanie fotoradarów w Kobylnicy. Uprawnienia do ich wystawiania straciły też gminy Trzebielino i Człuchów

Kobylnica

Fotoradary trafiły na półkę, strażnicy na bezrobocie, a ostatnie mandaty częściowo do przetworzenia przez straż lub policję.

Alek Radomski

aleksander.radomski@gp24.pl

Zdaniem samorządowców nowe przepisy skutkują spadkiem poziomu bezpieczeństwa. Również dochodów gmin. Tylko w 2014 roku Kobylnica zarobiła na fotoradarach dwa milio-

ny 396 tys. zł, kiedy budżet straży gminnej wyniósł milion 797 tys. zł. Nic dziwnego, że wprowadzono cięcia. Straż z jednostki organizacyjnej stała się referatem w urzędzie. Wypowiedzenia otrzymało 5 strażników. Pozostali zajmą się procesowaniem mandatów z grudnia. Jak zaznaczają urzędnicy, sprawy zakończone mandatem są prawomocne i będą egzekwowane. Pozostałe zostaną przekazane policji. Zmagazynowanych fotoradarów gmina nie przekaże policji, bo to jej majątek. Swoje w Kobylnicy zawsze może ustawić drogówka. ● ©

KD15006421A

Z głębokim żalem zawiadamiamy, że 30 grudnia 2015 r. zmarł w wieku 87 lat

śp Kazimierz Bieńkowski

Ceremonia pogrzebowa odbędzie się 2 stycznia 2016 r. na Starym Cmentarzu w Słupsku. Wystawienie o godz. 12.10, wyprowadzenie o godz. 12.40. Msza żałobna w dniu pogrzebu o godz. 8.00 w kościele pw. św. M.M. Kolbego.

Pogrążona w smutku Rodzina

KD15006421A

Pani Kanclerz Ewie Sobolewskiej
wyraży głębokiego współczucia z powodu śmierci

Męża

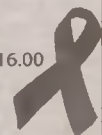
składają

Rektor, Senat oraz cała społeczność Akademii Pomorskiej w Słupsku

KD15006421A

Chcesz zlecić nekrolog lub kondolencje?

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



Wyraży głębokiego współczucia
Rodzinnie i Bliskim
z powodu śmierci

Jolanty Gierszewskiej

składają
Dyrekcja i Pracownicy Ośrodka Doskonalenia Nauczycieli w Słupsku

Sonda - Czego życzysz sobie w nowym roku?



Izabela
pracuje w fabryce mebli

Chciałabym zarabiać więcej pieniędzy i żeby polepszyło się w naszym kraju. Dobrze byłoby też rzucić w końcu palenie. Bardzo ciężko jest rzucić papierosa, nie działają na mnie nawet desmoxany. Chciałabym być zdrowsza. ●



Jelizawieta
studentka z Ukrainy

Chciałabym, aby w moim kraju, z którego przyjechałam, było lepiej i bezpieczniej. Jestem z Ukrainy, przyjechałam do Słupska na studia na Akademii Pomorskiej. Cieszę się, że tu jestem i życzę sobie, aby nigdy nie było już wojny. ●



Krystyna
emerytka

Życzę sobie, abym w nowym roku miała takie zdrowie jak do tej pory. Chciałabym, żeby służba zdrowia działała trochę lepiej i sprawniej. Dobrze byłoby też, gdyby ludzie więcej się do siebie uśmiechali i byli dla siebie życzliwi. ●



Teresa
emerytka

Myślę, że trzeba się trochę wziąć za siebie, żeby być zdrowszym, bardziej sprawnym i mniej chodzić do lekarzy. Zamierzam zapisać się na jakieś ciekawe zajęcia, na rehabilitację, być może wybiorę się też na taniec. ● (DA)

Z muzyką i na lodzie

Okolo tysiąca słupszczan przywitało Nowy Rok z prezydentem miasta Robertem Biedroniem na placu Zwycięstwa przed ratuszem

Słupsk

Anna Czerny-Marecka
anna.marecka@polskapress.pl

W tym roku na placu Zwycięstwa przygotowano na sylwestrową noc dwie sceny: jak zwykle przed ratuszem i na niedawno otwartym, cieszącym się dużym powodzeniem sztucznym lodowisku. Na tej drugiej królował znany prezenter pogody Jarosław Kret, a na pierwszej zespoły Manchester, Żuki i Cover Band. Zabawę oprócz Kreta prowadził też Radek Brzózka z TVP 1, a muzykę poza zespołami serwowali pomorscy DJ-e Nathan Pole oraz Lucas Lichacy.

- Zawsze przychodzę w sylwestra na plac Zwycięstwa i zawsze dobrze się bawię, bo liczy się głównie towarzystwo - powiedziała nam pani Danuta, która przyszła z grupą znajomych.

Galerię zdjęć znajdziecie na www.gp24.pl. ●●●



► Słupszczanie przybyli pod ratusz w dobrych humorach, a niektórzy także w karnawałowych przebraniach



► Gwiazdą sylwestrowej nocy był zespół Manchester, znany z hitów: „Dziewczyna gangstera”, „Tajemnica”, „Lawendowy”



► Zespół Żuki rozgrzał publiczność utworami zarówno swoimi, jak i aranżacjami Beatlesów



► Prezydent Słupska Robert Biedroń z lekkimi problemami otwierał szampana, ale w końcu się udało

Dopalacze to plaga, z którą trzeba walczyć

Nasza akcja

„Głos” z samorządami z Pomorza prowadzi akcję Stop dopalaczom. Naszym partnerem jest między innymi miasto Koszalin.

Marzena Sutryk
marzena.sutryk@gk24.pl

- Włączyliśmy się do akcji „Głosu”, bo obowiązkiem miasta jest między innymi edukacja i profilaktyka wśród młodych ludzi, także na temat dopalaczy. Trzeba jak najwięcej mó-

wić, czym są dopalacze, jak może się skończyć przygoda z nimi - że to z jednej strony może być chwila szpanu wśród rówieśników, a z drugiej strony może zakończyć się tragedią, doprowadzić do śmierci młodego człowieka - mówi Piotr Jedliński, prezydent Koszalina. - Wielkie podziękowania za pomysł i akcję należą się „Głosowi”, który podjął się tej walki. Dopalacze to łatwo dostępne środki, trzeba przekonać młodych ludzi, że trują i zabijają.

Miasto Koszalin w ramach profilaktyki m.in. wydało plany lekcji ze stroną poświęconą

narkotykom i dopalaczom. Prowadzi także szkolenia interaktywne dla pedagogów szkolnych oraz dla osób pracujących w sferze społecznej - pracowników socjalnych, pielęgniarek, policji, kuratorów sądowych, pracowników poradni psychologiczno-pedagogicznej. Odbywają się także warsztaty w gimnazjach. Miasto współorganizuje spotkania młodzieży z udziałem policji, sanepidu i pełnomocnika ds. uzależnień. Ponadto w szkołach prowadzone są cykliczne spotkania z terapeutami uzależnień oraz z przedstawicielami sanepidu.

- W przyszłym roku zamierzamy zwiększyć zakres działań profilaktycznych m.in. poprzez uczniowskie teatry - dodaje prezydent Jedliński.

W ramach akcji Stop dopalaczom prowadzonej przez

„Głos” wkrótce do szkół naszych partnerów trafi komiks „Mocarz” Wojciecha Stefańca, który bardzo sugestywnie pokazuje, co dzieje się z organizmem człowieka po dopalaczach. ●●●



Organizator



Mecenas



Słupsk



Partnerzy akcji

Powiat Słupski



Urząd Miejski w Łęborku



Urząd Miasta Miastko



60

Przepisów na domowy chleb z mąk wielu rodzajów oraz z kasz i innych produktów, z przeróżnymi dodatkami i o różnych smakach -
Sprawdzone Przepisy na Domowy Chleb str. I-VIII

Wielkie darowanie długów

● Najemcy zadłużonych mieszkań miejskich w Słupsku będą mogli skorzystać z abolicji

● Za możliwością oddłużenia się najemców głosowało 18 radnych. Tylko dwoje było przeciw

Słupsk

Zbigniew Marecki
zbigniew.marecki@polskapress.pl

W zasobie mieszkaniowym miasta jest ok. 6 tys. 110 lokali. Według ratusza dług wobec Przedsiębiorstwa Gospodarki Mieszkaniowej ma 4492 najemców, a suma wszystkich ich zaległości wynosi 18.026.854 zł. W tym: wartość zadłużenia z tytułu czynszów i świadczeń stanowi 14.733.464, a odsetek od nieterminowych płatności - 3.293.390.

Zgodnie z przyjętą na środowej sesji uchwałą restrukturyzacja zadłużenia może nastąpić wyłącznie na rzecz dłużników, którzy na dzień 30 września 2015 roku posiadali zadłużenie powyżej jednego roku, przystąpią do programu oraz spełnią wszystkie warunki określone w programie i zawartym porozumieniu. Program ma charakter jednorazowej pomocy, polegającej na restrukturyzacji zadłużenia. Restrukturyzacji podlegać będzie kwota zadłużenia wyliczona na 30 września 2015 roku.



► Ostatnia sesja w starym roku była pracowita. Poza abolicją czynszową uchwalono także m.in. zmiany w oświacie. Na zdjęciu radni: Jadwiga Stec, Jerzy Mazurek i Wojciech Lewenstam

Program przewiduje umorzenie zadłużenia: w wysokości 75 proc. w przypadku jednorazowej spłaty pozostałej części zadłużenia lub w wysokości 55 proc. w przypadku spłaty pozostałej części zadłużenia w równych ratach, których liczba i terminy zapłaty zostaną

ustalone w porozumieniu. Uczestnictwo w programie będzie dobrowolne. Zainteresowani muszą złożyć wniosek o restrukturyzację zadłużenia, którego wzór określony został w załączniku do uchwały: „Zasady restrukturyzacji zadłużenia użytkowników lokali wcho-

dzących w skład mieszkaniowego zasobu miasta Słupsk w latach 2015-2018”. Można go pobrać na stronie internetowej www.slupsk.pl (w zakładce z uchwałami rady miejskiej). Należy to zrobić do 31 marca. O szczegółach informuje wydział lokalowy.

Poza koniecznością podpisania porozumienia w sprawie restrukturyzacji zadłużenia, ratusz stawia jeszcze inne warunki. Program abolicji nie obejmie tych zadłużonych najemców, którzy dewastowali zajmowane lokale lub wykraczali przeciwko porządkowi domowemu w okresie 12 miesięcy poprzedzających podpisanie porozumienia, albo użytkowali lokal bezprawnie. Informacja zarządcy w tym zakresie zamieszczana będzie w treści wniosku o umorzenie zadłużenia z tytułu użytkowania lokalu.

Zarządca w terminie 30 dni od dnia wejścia w życie uchwały powiadomi dłużników, którzy na dzień 30 września 2015 roku posiadali zadłużenie powyżej jednego roku, o warunkach uczestnictwa w programie, wysokości zadłużenia na dzień 30 września 2015 roku oraz według stanu na koniec miesiąca poprzedzającego wysłanie zawiadomień, a także o miejscu i terminach składania wniosku. Porozumienie zostanie zawarte w terminie 30 dni od dnia złożenia wniosku przez dłużnika. ●

Uchwały w sprawie długu

Radni zgodzili się na przesunięcie jego spłaty

● Dzięki trzem przegłosowanym w środę uchwałom skarbnik miasta będzie mógł negocjować spłatę emisji obligacji o łącznej wartości 60 milionów zł. Artur Michałuszek chce to zrobić poprzez przetarg na wykup wiarytelności. - Dzięki temu Słupsk będzie spełniał ustawowe kryteria wskaźnika poziomu zadłużenia - wyjaśnia skarbnik. Obecnie miasto ma ciąg zobowiązań bardzo niekorzystny i dopiero od 2022 roku odczuje pewną ulgę. - Chcielibyśmy doprowadzić do sytuacji w miarę równomiernej spłaty zobowiązań, wykupu obligacji - podkreśla Michałuszek. Ta zmiana księgowa nie uwolni żadnych środków w budżecie, ale zmieni terminy, w których miasto będzie musiało spłacać zobowiązania. W rezultacie będzie mogło starać się o finansowanie nowych inwestycji z unijnych pieniędzy. (MAZ)

Już po raz 24. zagra świąteczna orkiestra

Słupsk

10 stycznia odbędzie się 24. finał WOŚP. W Słupsku przygotowano moc atrakcji. Wciąż można przynosić dary, które będą licytowane.

Dorota Aleksandrowicz
dorota.aleksandrowicz@polskapress.pl

W Słupsku kwestować będzie 265 wolontariuszy. Nad ich bezpieczeństwem czuwać będą służby Policji oraz przewodnicy z psami z ośrodka szkoleniowego dla psów K2.

Wolontariusz WOŚP powinien posiadać przy sobie identyfikator ze zdjęciem oraz z hasłem 24. finału WOŚP, które brzmi: „Mierzmy wysoko! Na zakup urządzeń medycznych dla oddziałów pediatrii oraz dla zapewnienia godnej opieki medycznej seniorów”. Wolontariusz powinien mieć także puszkę kwestorską.



► Rok temu podczas finału Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy zebrano w Słupsku 110 tysięcy złotych

Uwaga! Informacja, dla wszystkich osób, które chciałyby przekazać dary serca na licytację. Można zgłaszać je w siedzibie sztabu, który mieści się w Młodzieżowym Centrum Kultury przy al. 3 Maja 22. Dary można przynieść także w dniu 24. finału WOŚP do miejsc,

w których odbywać się będą imprezy (ratusz, Ośrodek Sportowo-Rekreacyjny przy ul. Niedziałkowskiego, Słupski Ośrodek Kultury, Szkoła Podstawowa nr 5).

Jak przynajmniej szefowa słupskiego sztabu WOŚP, 10 stycznia czeka nas wiele atrak-

cji. Od godz. 10 w ratuszu będzie można zmierzyć ciśnienie, poziom cholesterolu czy cukru. Tamże w godz. 12-15 odbędą się warsztaty plastyczne i edukacyjne, na które zapraszają: Muzeum Pomorza Środkowego, Słupski Ośrodek Kultury, Teatr Lalek Tęcza, Miejska Biblioteka Publiczna oraz Stowarzyszenie Rozwoju Inspiracje.

Odbędą także koncerty, m.in. w ratuszu w godz. 15-20 czy w Słupskim Ośrodku Kultury w godz. 17-21.

Na placu Zwycięstwa w godz. 13-15, jeśli pogoda dopisze, będzie można skorzystać z przejażdżki, jaką zapewnią motocykliści.

Ten dzień będzie można spędzić także na sportowo. Słupski Ośrodek Sportu i Rekreacji zaprasza na nocne pływanie. Odbędzie się też 13. turniej tenisa stołowego oraz IV Bieg WOŚP.

Przewidziano również wiele innych atrakcji. ● ●●

W skrócie

GMINA SŁUPSK/BUDŻET

Gmina Słupsk w 2016 roku wyda prawie 30 milionów złotych na inwestycje

Na sesji budżetowej plan dochodów ustalono na poziomie na 80.048.996 zł. Będą to dochody własne gminy - ponad 49 mln zł (61,5 proc. dochodów ogółem); subwencje z budżetu państwa - 23,5 proc. dochodów ogółem; dotacje na zadania zlecone - ponad 5 mln zł (6,3 proc. dochodów ogółem); dotacja na zadania własne - prawie 7 mln zł (8,7 proc. dochodów ogółem). Udało się też wygenerować nadwyżkę operacyjną w wysokości 14,5 mln zł. Planowane wydatki oszacowano na 83.988.526 zł, z tego prawie 30 mln, tj. 33,4 proc., pójdzie na inwestycje. Będą to m.in.: przebudowa ulicy Miejskiej w Siemianicach, udział w modernizacji drogi Głębino - Warblewo, zakończenie bu-

dowy świetlicy we Wrześciu, rozpoczęcie budowy Osiedlowego Centrum Kultury w Redzikowie. Ponadto gmina planuje rozpoczęcie budowy obiektu szkolnego w Bierkowie i projektowania rozbudowy Zespołu Szkół w Siemianicach. Dużą inwestycją będzie projekt Prosumment (koszt 2,4 mln zł). Zadanie ma być w stu procentach finansowane z Narodowego Funduszu Ochrony Środowiska i Gospodarki Wodnej. Na inicjatywy lokalne zaplanowano 420 tys. zł, a na fundusz sołecki - 853 tys. zł. Na oświatę gmina wyda 22,4 mln zł. Kontynuowane będą programy zdrowotne, profilaktyczne oraz prorodzinne (np. Karta Dużej Rodziny). (MAZ)

Jeżeli przez demokrację rozumie się system oparty na równowadze władzy, w którym obywatele są spokojni, że rząd im nic nie zrobi, to, moim zdaniem, jest ona zagrożona.
Jacek Żakowski, publicysta

Ustawowy ekspres, protesty i zmiany w PO

W końcu starym roku na scenie politycznej działo się dużo

Warszawa

Maciej Deja

maciej.deja@polskapress.pl

Koniec roku postrzegany jest zazwyczaj jako czas podsumowań i snucia planów na następne miesiące. Na odpoczynek, refleksje i postanowienia noworoczne niewiele czasu mieli polscy parlamentarzyści, którzy przez ostatnich kilka dni pracowali wyjątkowo dużo. Ledwie przegłosowali ustawę o Trybunale Konstytucyjnym, a już na biurku marszałka Sejmu znalazły się nowe propozycje zmian: o radiofonii i telewizji, służbie cywilnej, podatku bankowym i uchyleniu obowiązku szkolnego dla sześciolatków.

Mimo protestów opozycji (a także Polskiego Radia, które w akcie sprzeciwu wobec ustawy emituje co godzinę hymn polski) kwestionującej treść nowych ustaw głosami posłów PiS zostały one przegłosowane 29 grudnia, a dwa dni później trafiły do Senatu, gdzie w większości zostały przyjęte



► Tomasz Siemoniak zrezygnował z ubiegania się o przewodzenie PO. Zostanie zastępcą Grzegorza Schetyny, szefa partii

bez poprawek. Wyjątkiem ustawy nakładająca podatek na instytucje bankowe, do której senatorowie zasugerowali 15 poprawek, tym samym trafi ona z powrotem do Sejmu. Pozostałe dokumenty czekają na podpis prezydenta. Andrzej Duda wygłosił w sylwestra specjalne

orędzie, w którym złożył Polakom życzenia noworoczne. Nawiązując do 1050. rocznicy chrztu Polski, zwrócił uwagę, że wszystkich nas łączy wspólna historia, a także kultura, język i miłość do ojczyzny. Przedstawiciele Komitetu Obrony Demokracji, organizacji powstałej

w ostatnich tygodniach, namawiali z kolei do bojkotu orędzia. - Przespacerujmy się. Obrońmy naszą demokrację współdziałaniem i solidarnością. I zrobimy sobie zdjęcie, najlepiej z zegarkiem, żeby pokazać, że ten spacer nie jest przypadkiem - nawoływali.

Koniec roku był też intensywnym okresem dla polityków Platformy Obywatelskiej. Najpierw zaskarżyli nową ustawę o Trybunale Konstytucyjnym do tego organu, a w sylwestrowy ranek chcieli dać sygnał wyborcom, że partia wychodzi z dołka. Na zwołanej w trybie pilnym konferencji prasowej w Sejmie wystąpili dwaj kandydaci na przewodniczącego PO: Grzegorz Schetyna i Tomasz Siemoniak. Były minister obrony narodowej ogłosił rezygnację z ubiegania się o przewodzenie partii i przekazał swoje poparcie politykowi z Wrocławia. Tym samym jedynym kandydatem do przewodzenia partii pozostał Schetyna. Tomasz Siemoniak będzie natomiast jego zastępcą. ●

©©

16-latka ranna po policyjnej interwencji

Interwencja policyjna

19-letni mężczyzna spacerował po Mysłowicach z 16-letnią znajomą i... siekierą. Interweniowali policjanci, a jeden z nich wyciągnął broń i strzelił

Patrik Drabek

p.drabek@dz.com.pl

Niewiele zabrakło, a w noc sylwestrową doszłoby do tragedii w Mysłowicach w województwie śląskim.

Około godziny 1 w nocy 19-letni mężczyzna spacerował po mieście ze swoją znajomą i z... siekierą. Zauważyli to policjanci z Komendy Miejskiej Policji w Mysłowicach, którzy przejeżdżali w pobliżu.

- Policjanci z Mysłowic patrolowali centrum miasta, a konkretnie ulicę Bytomską, i zauważyli mężczyznę z siekierą. Interweniowali, ale 19-latek był agresywny i zamachnął się na jednego z funkcjonariuszy - przekazała st. sierż. Magdalena Wiśniewska z zespołu prasowego Komendy Wojewódzkiej Policji w Katowicach. Młody mężczyzna nie stosował się do poleceń funkcjonariuszy.

Policjant sięgnął po broń i strzelił, a kula trafiła w nogę 16-latki, która towarzyszyła 19-letniemu mężczyźnie.

Jak do tego doszło? Sytuacja była bardzo dynamiczna i niewykluczone, że nastolatka weszła na linię strzału.

- Wszystkie okoliczności tego zdarzenia wyjaśni prokuratorskie śledztwo - podkreśla st. asp. Paweł Szyja, oficer prasowy Komendy Miejskiej Policji w Mysłowicach.

16-latka została raniona w łydkę i trafiła do szpitala w Sosnowcu. Wczoraj została wypisana z lecznicy.

Agresywny 19-latek został natomiast zatrzymany. Ze wstępnych badań wynika, że był trzeźwy.

Zlecono jednak dodatkowe badanie krwi na obecność środków odurzających. Sprawą zajęła się Prokuratura Rejonowa w Mysłowicach.

Jeszcze wczoraj prokurator zapoznawał się z materiałami. 19-latek odpowie najprawdopodobniej za czynną napaść na policjanta, za co grozi do 10 lat więzienia.

Prokurator sprawdzi jednak także, czy policjant musiał w tej sytuacji sięgać po broń. ●

W skrócie

Warszawa

Straże miejskie już bez radarów

Od 1 stycznia tego roku strażnicy gminni oraz miejscy nie mogą już przeprowadzać kontroli fotoradarowej kierowców. Postępowanie tych funkcjonariuszy było niemal powszechnie krytykowane. W ubiegłym roku strażnicy wystawili 751 tys. mandatów na 130 mln zł. Zdaniem Najwyższej Izby Kontrolnej postępowanie wielu straży kierowane było jedynie chęcią pozyskiwania pieniędzy dla gminy. Jednak piraci drogowi, złapani na fotoradary przed końcem roku, pomimo zmiany przepisów nie unikną kary. Sprawy o wykroczenia drogowe trafiają do sądów lub policji. Zmiana prawa nie rozstrzygnęła, co się stanie z radarami, które były wykorzystywane przez strażników. AIP

MARULEWY K. INOWROCŁAWIA

Odszedł Roman Bartoszcze, jeden z założycieli Solidarności rolników, prezes PSL „Ojcowizna”

31 grudnia, po długiej chorobie, w wieku 69 lat zmarł Roman Bartoszcze. - Odszedł uczciwy, rzetelny człowiek, wielki patriota i dobry kolega - tak wspomina go Józef Znamirowski, rolnik z miejscowości Marulewy k. Inowrocławia.

Roman Bartoszcze był działaczem chłopskim, prezesem PSL, twórcą Ojcowizny, posłem. W 1990 r. kandydował na stanowisko prezydenta.

Jego ojciec Michał oraz brat Piotr też byli działaczami chłopskimi. W lutym 1984 r. w Sławęcinie k. Inowrocławia w studziencie melioracyjnej znaleziono ciało Piotra ze śladami pobicia i duszenia. Rodzina przypuszcza, że śmierć upozorowała Służba Bezpieczeństwa. Prawdopodobnie zamiast Piotra miał zginąć Roman, który przez wiele lat walczył o wyjaśnienie zagadkowej śmierci brata.

- W 2001 r. przeszedł wylew krwi do mózgu - mówi Janusz

Walczak, przewodniczący NSZZ RI „Solidarność” Województwa Kujawsko-Pomorskiego. W 2006 r. został odznaczony Krzyżem Komandorskim Orderu Odrodzenia Polski. Jego koledzy twierdzą, że do końca przejmował się Polską, kochał ją.

LT



W 2006 r. dostał Krzyż Komandorski Orderu Odrodzenia Polski

WARSZAWA

Pracowity sylwester dla strażaków

31 grudnia i pierwsze godziny Nowego Roku to czas, kiedy strażacy mają wyjątkowo dużo pracy. Jak informuje rzecznik komendanta głównego straży pożarnej, w całej Polsce do akcji wyjeżdżali ponad dwa tysiące razy, z czego prawie 1400 zdarzeń to pożary. W ich wyniku dwie osoby zginęły, a 33 zostały ranne. Duży odsetek pożarów wynika z nieostrożnej zabawy z fajerwerkami. - Płoną przez to dachy, balkony, a nawet całe budynki. Wyjeżdżaliśmy do ponad stu pożarów traw. Bezsennie zima spowodowała, że tych zjawisk było wyjątkowo dużo - tłumaczy rzecznik Paweł Frątczak. Mniej pracy mieli policjanci, którzy przełom starego i nowego roku podsumowują jako spokojny. Zatrzymali też mniej nietrzeźwych kierowców niż w poprzedniego sylwestra.

AIP

TATRY

Walczyli o życie wspinacza przez 13 godzin. To była jedna z najtrudniejszych akcji ostatnich lat

Niespokojny koniec roku w Tatrach. W nocy z 30 na 31 grudnia przez 13 godzin na wysokości 2100 metrów i przy 15-stopniowym mrozie ratownicy Tatrzańskiego Ochotniczego Pogotowia Ratunkowego ratowali 40-letniego turystę ze Śląska, który wisiał nieprzytomny na linie nad przepaścią.

- Mężczyzna siedł związany liną z dwoma kompanami. W czasie zejścia z Przełęczy pod Chłopkiem nagle poślizgnął się - mówi Edward Lichota, zastępca naczelnika TOPR. Mężczyźni zjechali po stromym zboczach, zatrzymując się na wystającym kamieniu. Zaczęła się o niego linę - po jednym, stronie kamienia byli dwaj wspinacze, a po drugiej - jak się potem okazało - nieprzytomny 40-latek. Mężczyzna wisiał ranny nad przepaścią, głową do dołu.

Na miejsce ruszyło 20 ratowników. Musieli zjechać



Ratownicy udostępnili zdjęcia z akcji na Kazałnicy w Tatrach

na linach do wiszącego wspinacza z Kazałnicy. Potem na pomoc przyleciał słowacki śmigłowiec. O godz. 4 rano ranny wspinacz trafił do szpitala. Wówczas temperatura jego ciała wynosiła 15,2 stopnia Celsjusza. Pomimo pomocy załogi Centrum Leczenia Hipotermii Głębokiej z Krakowa nie udało się go uratować. Zmarł rano w sylwestra. LB

Nadejście nowego roku wszystkiego nie zmieni, wiele problemów pozostanie. Bóg nie obiecuje „magicznych zmian” i nie posługuje się „czarodziejską różdżką”.

Papież Franciszek w pierwszej wypowiedzi do wiernych w roku 2016

Świat

W skrócie

DUBAJ

Groźny pożar w jednym z luksusowych wieżowców w Dubaju. Nikt nie zginął



FOT. SINA BHARMI//DEAGNA VIA AP

Kilka godzin strażacy walczyli z groźnym pożarem

Pożar luksusowego wieżowca Address Hotel w Dubaju w końcówce minionego roku. Udało się z zagrożonego rejonu ewakuować wszystkich ludzi, jednak 15 osób doznało niegroźnych obrażeń. Pożar pojawił się na zewnątrz budowli na wysokości 20 piętra i w kilka minut ogarnął większą część hotelu. Być może powodem były odpalane fajerwerki. Address Hotel znajduje się w pobliżu Burdż Chalifa - najwyższego wieżowca na świecie. **AIP**

TEL AWIW

Strzelanina w pubie w centrum Tel Awiwu

Dwie osoby zginęły, a co najmniej pięć zostało rannych, w tym dwie bardzo ciężko, w strzelaninie w Tel Awiwie. Nieznany sprawca, jak podają media, ostrzelał pub w centrum miasta. Napastnik zbiegł, trwa na niego obława. Na miejsce ataku przyjechały karetki pogotowia i służby bezpieczeństwa, które zablokowały teren. Na razie nie jest znany powód tego tragicznego wydarzenia. **AIP**

DAMASZEK

Samobójcze ataki w restauracjach

Przedstawiciele kurdyjskich służb w Qamishli w północno-wschodniej części Syrii niedawno granicy z Turcją poinformowali o ataku przeprowadzonym prawdopodobnie przez dżihadystów z Państwa Islamskiego. W dwóch samobójczych atakach zginęło około 20 osób, kolejnych 30 doznało obrażeń. Obu zamachów dokonano w restauracjach należących do Kurdów. **AIP**

BERLIN

Uchodźcy zostali bez fajerwerków

Niemieckie władze zakazały pokazów sztucznych ogni w wielu schroniskach dla imigrantów - podało CNN. Jak informował „Die Welt”, w jednym z takich schronisk w Nadrenii Północnej-Westfalii nie można było odpalać fajerwerków. Wy tłumaczono to możliwością wywołania pożarów i tym, że odgłosy wybuchów petard mogły uciekinierom przywoływać złe wspomnienia. **AIP**

OSŁO

Barka mogła uderzyć w platformy na morzu

Uniknięto dramatu na Morzu Północnym, gdzie dryfowała 110-metrowej długości jednostka „Eide 33”. Barka kierowała się w stronę platform wiertniczych na polu naftowym Valhall. Pogoda była fatalna, wysokie fale i silny wiatr utrudniały powstrzymanie jednostki. Zagrożonych było osiem platform wiertniczych BP w tym rejonie. Na szczęście niebezpieczeństwo minęło. **AIP**

SZANGHAI

„Piekłny lot” na skutek turbulencji

Pasażerowie przypięci pasami ledwo co mogli utrzymać się w fotelach lotniczych. Turbulencje były tak silne, iż wydawało się, że maszyna rozpadnie się. Tak wspominali „lot z piekła” pasażerowie maszyny, która z Szanghaju leciała do Toronto, a musiała lądować w Calgary. 21 pasażerów doznało obrażeń. Wśród poszkodowanych było troje dzieci. **AIP**

RYJANOWO

Będzie lotniskowiec made in China

W ostatnim dniu starego roku Chiny ogłosiły decyzję o podjęciu decyzji o budowie drugiego lotniskowca w oparciu tylko i wyłącznie o własną technologię. Projekt kolosa oraz jego wykonanie jest, jak zapewniają tamtejsi wojskowi, tylko made in China. Po raz pierwszy chiński resort obrony zapowiada publicznie rozpoczęcie tak wielkiego projektu. **AIP**

Sylwester w cieniu groźby zamachów

Na świecie hucznie powitano nadejście nowego roku. Jednak w tym roku nad zabawami wisiała groźba ataków terrorystycznych

Monachium

Aleksandra Gersz

a.gersz@polskapresse.pl

Bawiono się do rana, szampan lał się strumieniami, a w niebo strzelały fajerwerki. Tak świat witał nadejście nowego roku. W cieniu była jednak groźba ataku terrorystycznego Państwa Islamskiego. Na szczęście do tragedii nie doszło.

Najbliżej niej było w Monachium. W czwartek w nocy miastem wstrząsnęła informacja o prawdopodobnych atakach na dwóch dworcach kolejowych. Jak podawało BBC, monachijska policja otrzymała ostrzeżenie, że zamach szykowali zamachowcy samobójcy z Państwa Islamskiego. Obiekty zostały natychmiast zamknięte, a do miasta ściągnęły policyjne posiłki z innych części Bawarii. Lokalna policja poinformowała, że poszukiwanych jest od pięciu do siedmiu dżihadystów. W piątek bawarski minister spraw wewnętrznych Joachim Herrmann poinformował, że sytuacja jest pod kontrolą, dodał jednak, że zamknięcie dworców było dobrą decyzją, gdyż „nie można pozwolić sobie na ryzyko w obliczu tak konkretnych groźb”.

O włos od tragedii było także za oceanem - w Rochester w stanie Nowy Jork. W środę policja zatrzymała 25-letniego Emanu-



Nowy rok powitało m.in. milion ludzi na Times Square. Co roku tłumy zbierają się na placu, aby popatrzeć, jak wielka świecąca kula zsunie się z samego wierzchołka 120-metrowego Times Tower

ela L. Lutchmana, który planował zaatakować w noc sylwestrową jedną z restauracji w mieście. Jak podali w czwartek przedstawiciele Departamentu Sprawiedliwości USA, mężczyzna współpracował z ISIS. Został on już oskarżony przez sąd w Rochester o materialne wspieranie kalifatu.

Napięcie było także wyczuwalne na Times Square na Manhattanie w Nowym Jorku. W tradycyjnej już i wyjątkowo hucznej celebracji wzięło udział milion ludzi. Bezpieczeństwa zgromadzonych pilnowała jednak rekordowa liczba aż sześciu tysięcy policjantów. - Nie mamy informacji o żadnych planowanych atakach, ale musimy być przygotowani na najgorsze - mówił komendant nowojorskiej policji William Bratton. - Nie można żyć w strachu - dodała 18-letnia studentka, która na Times Square przyjechała z Pensylwanii.

Tymczasem policja w Paryżu odwołała tradycyjne pokazy sztucznych ogni na Champs-Élysées. Francuska stolica pamięta jeszcze listopadowe zama-

chy, w których zginęło 130 osób. Miasta pilnowało w tym roku 11 tys. policjantów, o 2 tys. więcej niż w roku ubiegłym. Z kolei Bruksela odwołała oficjalne pokazy sztucznych ogni po tym, jak w kraju aresztowano dwóch mężczyzn podejrzewanych o przygotowywanie zamachów. Zwiększona liczba policjantów patrolowała także South Park Gardens w Londynie, gdzie odbył się coroczny pokaz fajerwerków. W tym roku wpuszczani byli tylko ci, którzy wcześniej kupili bilety. ●

W tym roku wpuszczani byli tylko ci, którzy wcześniej kupili bilety. ●

Zmieniony „Mein Kampf” wróci do księgarń

Berlin

W styczniu wygasną prawa autorskie władz Bawarii do niesławnego „Mein Kampf” Adolfa Hitlera. Powstanie nowe, krytyczne wydanie książki

Aleksandra Gersz

a.gersz@polskapresse.pl

„Mein Kampf” („Moja walka”) została napisana przez Adolfa Hitlera podczas jego pobytu w więzieniu w latach 20., osiem lat przed dojściem Führera do władzy. Niesławne dzieło na-

zistowskiego przywódcy zostało wydane w 1925 r. Książka była drukowana w dużej liczbie egzemplarzy podczas II wojny światowej, jednak po klęsce wojennej III Rzeszy jej wydawanie zostało absolutnie zabronione. Wojenne egzemplarze manifestu można było jednak znaleźć w wielu antykwariatach. W 1945 r. alianci przekazali prawa autorskie do dzieła Adolfa Hitlera władzom niemieckiej Bawarii.

W styczniu, 90 lat po publikacji, prawa autorskie do „Mein Kampf” wygasną. Oznacza to, że książka będzie mogła być po-

nownie drukowana oraz wykorzystywana. Jak podaje BBC, nowe wydanie publikacji, która zawiera życiorys Hitlera oraz zarys jego nazistowskich poglądów, szykuje już Instytut Historii Współczesnej w Bawarii. Książka będzie zawierała krytyczne komentarze akademickie, które mają wykazać, że „Mein Kampf” był w rzeczywistości manifestem niespójnym i słabo napisanym, a nie - jak pstrzegano tę książkę w czasach rządów nazistów - wpływowym i pełnym mocy dziełem. Zdaniem historyków nowe wydanie książki pozwoli zrozu-

mieć fundamenty nazizmu i odpowiedzieć na pytanie, jak doszło do Holocaustu i innych okrucieństw III Rzeszy.

Po wygaśnięciu praw autorskich „Mein Kampf” będzie wydane także poza Niemcami, w wielu krajach na świecie. Informacje o nowych publikacjach spotkały się z akceptacją wielu grup żydowskich. Jak tłumaczy berliński korespondent BBC Damien McGuinness, ich zdaniem dostęp do krytycznej edycji manifestu Hitlera jest niezwykle istotne, ponieważ przyczyni się do wyjaśnienia zagłady Żydów podczas wojny. ●

Region

Dyżur reportera

Andrzej Gurba

697 770 129 (w godz. 12.00-15.00)

andrzej.gurba@gp24.pl



Koalicja i opozycja grają inaczej

● Nie ma podwyżek dla innych samorządowych pracowników

Miastko

Andrzej Gurba

andrzej.gurba@polskapress.pl

Na ostatniej ubiegłorocznej sesji Rada Miejska w Miastku przyjęła budżet gminy na ten rok. Na sesji do budżetu zgłoszono tylko jeden wniosek, ale za to wzbudził on wiele emocji.

Opozycyjna radna Jolanta Chmielewska zapytała, jakie jest źródło finansowania podwyżek dla pracowników Urzędu Miejskiego w Miastku. Przypomnijmy, że chodzi w sumie o prawie 200 tysięcy złotych. Skarbnik Bronisława Nielipiuk odpowiedziała, że źródło to zwiększone wpływy z podatku dochodowego od mieszkańców.

- Jak to brzmi, finansujemy podwyżki z dochodów mieszkańców - mówiła J. Chmielewska. Burmistrz Roman Ramion ripostował, że takie stawianie sprawy to nadużycie, bo przecież z dochodów są finansowane wszystkie wydatki.

Radna J. Chmielewska dociekała jeszcze, skąd nagle zwiększenie wpływów podatkowych. Skarbnik odpowiedziała, że pierwotnie te wpływy nie były zaplanowane w maksymalnym wymiarze, a więc było pole manewru.

- Choć to wszystko oczywiście mniej lub bardziej dokładne szacunki - mówili zarówno burmistrz, jak i skarbnik.



► Część koalicyjnych radnych poparła podwyżkę dla pracowników urzędu, ale była przeciw podwyżkom dla innych

Więcej o budżetowej sesji w piątkowym „Głosie Bytowa/Miastka”

Po tych słowach radna J. Chmielewska zgłosiła w imieniu klubu Samorządność wniosek o podwyżki dla pracowników podległych urzędowi zakładów i jednostek oraz dla pracowników szkół. Nie podała wielkości kwoty na podwyżki ani konkretnego źródła finan-

sowania. - Myślę, że burmistrz poradzi sobie ze znalezieniem dodatkowych pieniędzy na podwyżki dla innych pracowników, skoro znalazł dla urzędników - powiedziała J. Chmielewska.

Burmistrz nie odniósł się do wniosku radnej. W głosowaniu za tym wnioskiem było 5 radnych, przeciw 8, a 2 wstrzymało się. Przeciw byli radni koalicji, choć nie wszyscy. Wniosek więc upadł.

Zwyczajowo na sesji budżetowej prezentowane są stanowiska klubów. - Ten budżet nakierowany jest na inwestycje. Zdajemy sobie sprawę, że potrzeb jest więcej. Będziemy głosować za budżetem - powiedziała Teresa Lipka w imieniu Klubu Romana Ramiona. Bogdan Stanisław z klubu PO powiedział m.in., że cieszy ich wzrost dochodów własnych w stosunku do subwencji, ale martwi wzrost zadłużenia gminy. - Pozytywnie oceniamy zaangażowanie się w budownictwo komunalne. Wstrzymamy się od głosu - stwierdził B. Stanisław. W imieniu klubu Samorządność wystąpiła J. Chmielewska. - To miał być wspólny budżet, a nie jest. Nie uwzględniono wniosków opozycji, m.in. budowy ul. Leśnej czy Ślaskiej. Ten budżet jest zakładnikiem koalicji, chęci utrzymania jej za wszelką cenę - stwierdziła J. Chmielewska. Za budżetem było 9 radnych, przeciw 3, wstrzymało się 3. ● ◎◎

FOT. ANDRZEJ GURBA

Po wypadku ratusz zaczyna działać

Miastko

Po wypadku na ulicy Gawędy miejski ratusz najprawdopodobniej zmieni swoje plany co do zakresu remontu ulicy Kolejowej.

Andrzej Gurba

andrzej.gurba@polskapress.pl

O samym wypadku już informowaliśmy. Przypomnijmy, że ciężarówka z przyczepą wyładowaną drewnem przewróciła się na ulicy Gawędy. Drewno spadło na jezdnię i chodnik, a przyczepa uszkodziła ogrodzenie posesji i słup energetyczny. To cud, że nikt nie zginął. Zdarzenie wywołało ponownie emocje dotyczące ruchu samochodów ciężarowych przez ulicę Podlaską i Gawędy. To drogi osiedlowe. Mieszkańcy od lat domagają się wprowadzenia zakazu ruchu takich samochodów w trosce o swoje zdrowie i życie. Sprawę poruszono także na ostatniej sesji.

- Emocje wśród mieszkańców są bardzo duże. Konflikt narasta - mówiła radna Jolanta Chmielewska.

Z nami rozmawiał Andrzej Gliwa, mieszkaniec budynku przy ul. Gawędy. - To droga osiedlowa. Nie powinny nią jeździć tak obciążone samochody ciężarowe. Mówię o tym od lat, ale nikt nie chce mnie słuchać. Chwilę wcześniej (przed zdarzeniem - dop. redakcji) pojechałem na zakupy. I tylko dlatego nie został zniszczony mój samochód, który stał przy posesji. A kto wie, czy sam bym nie ucierpiał - denerwuje się Andrzej Gliwa. Jego zdaniem przed wjazdem w ulicę Gawędy powinien być ustawiony

znak zakazujący wjazdu samochodom powyżej 10 ton. - Takie ograniczenia kiedyś lokalna władza obiecała, ale nie dotrzymała słowa - stwierdza A. Gliwa. Jego zdaniem ciężarówki z drewnem, wożące je do zakładów, powinny korzystać z ulicy Kolejowej.

Burmistrz Miastka Roman Ramion nie kryje, że wypadek spowodował dyskusję w ratuszu. - Przyczyną wypadku była awaria samochodu. Nie zmienia to jednak faktu, że musimy działać. Zastanawiamy się nad innym zakresem przebudowy ulicy Kolejowej. Przedsiębiorcy mówią, że nie korzystają z ulicy Kolejowej, bo jest problem z wjazdem z ulicy Kaszubskiej i wyjazdem. Być może w pierwszej kolejności należałoby przebudować skrzyżowanie ulicy Kaszubskiej i Kolejowej, aby odciążyć z ruchu ciężarowego ulicę Podlaską i Gawędy. Zajmiemy się tym jeszcze w styczniu - mówił R. Ramion. W budżecie gminy Miastko na 2016 rok na przebudowę ulicy Kolejowej jest 700 tysięcy złotych.

Radny Marek Klepczarek, przewodniczący komisji, która ma się zająć analizą przebudowy ulicy Kolejowej, studzi nieco burmistrza.

- Już widzę protesty mieszkańców z budynków przy ulicy Kolejowej, kiedy puścimy tam ruch samochodów ciężarowych - powiedział M. Klepczarek.

Wiceburmistrz Miastka Ewa Kapłań powiedziała do radnego, że ulica Kolejowa po przebudowie będzie odsunięta od budynków mieszkalnych, a więc ruch samochodów ciężarowych nie powinien być mocno uciążliwy. ● ◎◎

Studenci pierwszego roku ze stypendiami

Powiat bytowski

Dzięki współpracy Fundacji Rozwoju Lokalnego Parasol z powiatem bytowskim od ośmiu lat przyznawane są stypendia dla studentów.

Andrzej Gurba

andrzej.gurba@polskapress.pl

Stypendia dostają studenci pierwszego roku. W ciągu całego okresu działania programu stypendium otrzymywało ponad 60 osób. Jest ono przyznawane w dziesięciu równych



► Na zdjęciu tegoroczni stypendyści razem z wicestarostą Zbigniewem Batko oraz przedstawicielami Parasola

FOT. ANDRZEJ GURBA

miesięcznych ratach w wysokości 500 zł każda. W swoich założeniach stypendium ma ułatwić start młodzieży rozpoczynającej naukę na poziomie wyższym. Wśród tegorocznych stypendystów znaleźli się: Dominika Penk - Uniwersytet Mikołaja Kopernika w Toruniu, kierunek: zarządzanie; Emilia Benkowska - Politechnika Koszalińska, kierunek: geodezja i kartografia; Paulina Cała - Uniwersytet Gdański, kierunek: administracja; Krystian Matyszewski - Politechnika Koszalińska, kierunek: informatyka. ● ◎◎



► Po tym wypadku miejski ratusz zastanawia się, czy nie zmienić zakresu przebudowy ulicy Kolejowej

FOT. ANDRZEJ GURBA



Zakupoholizm to uzależnienie takie samo, jak alkohol czy narkotyki. O symptomach i sposobach leczenia tej choroby rozmawiamy z psycholog Marzeną Jankowską.

STR. 14

Na chłodną porę roku dobra jest pizza z eksportowym góralskim przysmakiem, czyli oscypkiem. To ser o niepowtarzalnym smaku, który świetnie smakuje na ciepło.

STR. 15

weekend

z rodziną

GŁOS
BIELSKIE POLSKA

2 STYCZNIA 2016

Te kilka dni po Nowym Roku to idealny czas na postanowienie poprawy. Nie przegap okazji, aby stać się lepszym

Bogna Skarul
bogna.skarul@polskapress.pl

Ta noc z 31 grudnia na 1 stycznia okazała się niesamowita? Bawiliście się do samego rana? Były tańce i kieliszek szampana? To wspaniała perspektywa na ten rok. Choć dziś mamy już 2 stycznia, to wcale nie jest za późno, aby złożyć wobec siebie, ale także wobec bliskich i znajomych jakieś przyrzeczenie.

Zastanów się, czego byś sobie życzyła/zyczył w nadchodzącym nowym roku. Pamiętaj, że nie mogą to być zbyt ambitne plany, ale...

Nowy Rok i te późniejsze parę dni to idealny czas, aby się do czegoś zobowiązać. Weź notes i usiądź wygodnie w fotelu. Przypomnij sobie, jaki był mijający rok, co było w nim dobre, co złe, jak go oceniasz, czego się w jego trakcie nauczyłeś?

Zastanów się, co cię najbardziej denerwuje w tobie, twoim zachowaniu, nawykach, co byś chciał zmienić i dlaczego, jakie konsekwencje by to ze sobą przyniosło i jak mogłoby odmienić twoje życie na lepsze?

Punkt po punkcie spisz wszystkie propozycje postanowień noworocznych, jakie przyjdą ci do głowy. A teraz czas na realne spojrzenie na każde z nich. Z czym się będziesz wiązała taka zmiana? Czy jest realna? Będziesz w stanie znaleźć czas, pieniądze, będziesz miał dość sił, by zaistniała szansa wcielenia w życie postanowienia/postanowień? Pamiętaj też: bądź uczciwy względem siebie. ●



Symbolicznie otwieramy nowy etap w życiu

Witamy w weekend

Anna Czerny-Marecka
anna.marecka@gp24.pl

Historia moich postanowień, nie tylko noworocznych, nie za bardzo nadaje się do opowiedzenia „ku pokrzepieniu serc”. Pełno w niej porażek, ale nie budzę się z tego powodu z krzykiem w nocy. Po prostu próbuję dalej. W tym roku także podjęłam w sylwestrową noc pewne zobowiązanie. A nuż tym razem się uda? Uważnie przeczytałam dzisiejsze teksty na temat noworocznych zobowiązań (znajdziecie je na stronie 9 i obok), więc jest jakaś szansa, że po tej lekturze podejść do sprawy bardziej metodycznie, co może w konsekwencji doprowadzić mnie do celu. Może, ale nie musi. Życie pokaże. Trzeba jednak podejmować takie wysiłki poprawiania siebie. Bo przecież nikt nie jest doskonały, a mnie do tej doskonałości brakuje lat świetlnych.

A jeżeli nie mają Państwo pomysłów, jakie postanowienia dobrze byłoby podjąć, także służymy dzisiaj pomocą. Wy-



FOT. ARCHIWUM WARSZE

starczy wczytać się w artykuły o zdrowiu na następnych stronach, by znaleźć coś odpowiedniego dla siebie. Może powinniście pomyśleć o profilaktyce przeciwcukrzycowej i ograniczyć słodczyce? (O tym na stronie 12). A może wasze serce pragnie, żebyście o nie lepiej zadbały (ten temat znajdziecie na stronie 13). Cieszyć się pełnią zdrowia? To może za dużo kupujecie niepotrzebnych rzeczy (o zakupoholizmie piszemy na stronie 14).

Żeby jednak nie było, że dzisiaj w „Weekendzie” tylko się umartwiamy, są też lepsze strony. Zapraszam do lektury i do zobaczenia za tydzień. ●

Napisz, zadzwoń, wyślij e-maila

Czekamy na opinie

● Jeśli chcecie dowiedzieć się czegoś o zdrowiu albo macie ochotę skomentować tematy poruszane w sobotnim „Weekendzie z rodziną”, piszcie do nas i dzwoń-

cie. Kontakt: Anna Czerny-Marecka, „Głos Pomorza”, ul. H. Pobożnego 19, 76-200 Słupsk, adres poczty internetowej: anna.marecka@gp24.pl; tel. stacjonarny 59 848 81 32 w godz. od 9 do 16.

W internecie

Chcesz rzucić palenie? iCoach ci pomoże

W Nowy Rok często postanawiamy rzucić palenie. Dzięki aplikacji iCoach to postanowienie może być bliższe realizacji.

iCoach proponuje rzucenie palenia metodą małych kroków. Aplikacja stawia użytkownikowi niewielkie, możliwe do zrealizowania cele, zachęcając do podejmowania kolejnych kroków i stopniowego przejmowania kontroli nad nawykiem. Ta innowacyjna platforma promuje korzyści z życia wolnego od tytoniu i oferuje praktyczną pomoc, umożliwiając przejście przez pięć etapów rzucania palenia.

iCoach równocześnie wspiera swoich użytkowników i stawia im wyzwania. Oferuje spersonalizowane i podzielone na etapy zadania, system nagród i motywujących komunikatów. Wyzwania dotyczą niewielkich i możliwych do osiągnięcia celów, a po ich zrealizowaniu użytkownicy zachęcani są do podjęcia kolejnych kroków w celu opanowania nałogu.

Aplikacja rozpoznaje ukończone wyzwania, przysyłając użytkownikowi komunikaty z gratulacjami. Podaje także informacje o liczbie zarejestrowanych osób w każdej fazie w poszczególnych krajach, całkowitej liczbie osiągniętych wyzwań oraz szansach na przejście do następnej fazy, które zwiększają motywację i dają poczucie przynależności do społeczności osób rzucających palenie. Aplikacja iCoach jest darmowa i można z niej korzystać za pośrednictwem strony internetowej oraz aplikacji mobilnej na urządzeniach Apple i z systemem Android, dzięki czemu można mieć swojego prywatnego trenera nawet poza domem.

Na platformie iCoach zarejestrowało się już ponad 450 tysięcy użytkowników. Od czasu uruchomienia kampanii w 2011 roku aż 36% użytkowników udało się rzucić palenie w ciągu trzech miesięcy. Więcej pod adresem: www.exsmokers.eu

(MARA)

Chcesz złożyć jakieś z Powiedz o nich bliskim

● Musisz to sobie uświadomić - noworoczne przyrzeczenia wcale nie należy ich sobie i bliskim składać. Może właśnie Tobie w nowym 2016

Spółeczeństwo

Bogna Skarul
bogna.skarul@polskapress.pl

Czy zastanawialiście się nad tym, dlaczego większość z nas właśnie na progu nowego roku składa sobie przyrzeczenia i zobowiązuje się, bardzo często przed znajomymi i rodziną, do czegoś? Na przykład chce rzucić palenie albo schudnąć, albo postanawia zadbać o siebie i przynajmniej styczeń poświęcić na poddanie się badaniom lekarskim, na pójście do fryzjera i na masaż.

- Ludzie lubią operować pewnymi cyklami - podkreśla Katarzyna Kolańska, psycholog. - Sylwester i Nowy Rok jest zamknięciem pewnego cyklu i otwarciem nowego. To, co było złe, co się nam nie udało, zostawiamy za zamkniętymi drzwiami poprzedniego roku. Nowy jawi nam się jako zielone światło. Myślimy, że to, z czym nie daliśmy sobie rady w starym roku, w nowym nam się uda. To jest jakaś szansa, bo coś się zaczyna.

Dlaczego się nie udają?

Ale jak się często okazuje, tych noworocznych przyrzeczeń jakoś nie udaje nam się spełnić. Dlaczego?

- Bo robimy plany bardzo ambitne i to najczęściej od razu na długi czas - tłumaczy psycholog. - Na przykład przyrzekamy sobie, że w ciągu roku schudniemy 10 kilogramów. I oczywiście nam się to do marca nie udaje, nawet nie udaje nam się schudnąć o kilogram, bo do końca roku jest jeszcze sporo czasu, więc nie musimy się mobilizować. Mamy jeszcze na to czas. A właśnie ten czas mija. W sierpniu wiemy już, że nie uda nam się być szczuplejszym o te 10 kilogramów. Często załamujemy ręce i rezygnujemy z tych przyrzeczeń.

Albo inny przykład - postanawiamy rzucić palenie. Nie zastanawiamy się, dlaczego chcemy to palenie rzucić. Po Nowym Roku to zobowiązanie z rzuceniem palenia przekładamy z dnia na dzień.

Podobnie jest z dbaniem o siebie. Już rano w łazience mówimy sobie, że te badania

musimy oczywiście zrobić, ale nie dziś - jutro. Że na wizytę do fryzjera to się koniecznie musimy umówić, ale może za tydzień, a na masaż to pójdziemy, ale za dwa tygodnie. Wszystko odkładamy, a to odkładanie powoduje, że w ogóle z naszych obietnic przed samym sobą niewiele wychodzi.

Dlaczego w ogóle sobie coś przyrzekamy

Psychologowie tłumaczą to bardzo prosto.

- Bo się lepiej z tymi przyrzeczeniami czujemy - mówią. - Chcemy sobie dać szansę być lepszym, chcemy też być lepszym dla innych. Tylko nie ma w nas refleksji, że te cele, jakie postawiliśmy przed sobą, są za duże, za ambitne. Często więc nam się nie udaje i w pewnym momencie sobie odpuszczamy.

Okazuje się, że odpuszczamy sobie, łatwo się usprawdliwiając. No bo tak - przyrzekliśmy sobie coś z okazji Nowego Roku, coś chcieliśmy zrobić dla siebie w nowym cyklu, ale dlaczego my musimy to robić w ogóle? Albo dlaczego musimy to robić, bo właśnie nastał nowy rok? - to pytania, jakie stawiamy sobie, gdy z przyrzeczeniami nie dajemy sobie rady. To najłatwiejszy sposób odpuszczania sobie.

Czy są jakieś sposoby, aby się jednak udało?

Jak twierdzą specjaliści, najlepszym sposobem, sprawdzonym, jest stawianie sobie mniejszych celów i wyznaczanie sobie krótszego okresu do ich zrealizowania.

Bo jeśli postanowiliśmy sobie, że schudniemy w nowym roku 10 kilogramów, to już sama myśl o tym może nas zniechęcać do podejmowania wysiłku. To w końcu 10 kilogramów. Ale jeśli postanowimy sobie, że do 1 lutego schudniemy tylko 1 kilogram, to jest to bardzo realne.

- I w ten sposób w ciągu roku możemy schudnąć nie 10, lecz 12 kilogramów - podpowiada Katarzyna Kolańska. - A to już jest ekstra! - Taka taktyka jest bardziej realna. Z psychologicznego, ale także zdrowotnego punktu widzenia - dodaje pani psycholog i tłumaczy, że dla zdrowia wcale nie jest dobre, aby schudnąć od razu



▶ Przyrzeczenia nie mogą być zbyt ambitne, bo wtedy jest więcej niż p

przez pierwszy miesiąc cztery czy sześć kilogramów.

A co z psychologicznym aspektem?

- Z psychologicznego punktu widzenia to także jest bardzo istotne - podkreśla Katarzyna Kolańska. - Bo jeśli 1 lutego okaże się, że rzeczywiście schudliśmy kilogram, to możemy powiedzieć, że nasze starania dały skutek. To jest nasz sukces, a taki sukces wzmacnia i daje motywację do podejmowania kolejnych zobowiązań.

Jest więc większa szansa, że uda nam się pod koniec roku ważyć mniej o te 12 kilogramów. A jeśli nawet nie o 12, to może 5 lub 6 kilogramów. To też przecież będzie osiągnięcie. Natomiast jeśli uprzemy się na te 10 kilogramów, które chcielibyśmy zrzucić przez cały rok, a co przyrzekliśmy sobie w styczniu, to w grudniu prawdopodobnie nie będziemy mogli odtrąbić sukcesu.

Czy stawiać sobie jakieś cele na nowy rok?

Czy stawiać sobie te cele i czy w ogóle warto sobie samemu albo także rodzinie i znajomym coś przyrzec?

- Lepiej stawiać, ale nie za bardzo ambitne. Stawianie celów to w końcu nic innego, jak walka z samym sobą. To ważne. Bo to także walka z naszymi słabościami. Jeśli uda nam się jakiegos zobowiązania dopełnić, to czujemy się silniejsi i możemy o sobie pomyśleć „udało mi się tu, więc w tamtej trudnej sprawie też mi się uda”.

Wtedy nam także łatwiej podjąć kolejne zobowiązania. Myślimy bowiem tak: z tym schudnięciem to mi się udało, więc z kolejną słabością także dam sobie radę! Bo dlaczego nie? Uda się! To kolejne zobowiązanie jest łatwiejsze do spełnienia!

Czy powtarzać zobowiązania?

A co zrobić z postanowieniami, które już sobie złożyliśmy, a nie udało nam się ich spełnić?

- Koniecznie trzeba zadać sobie pytanie - dlaczego? - radzi Katarzyna Kolańska. - To kluczowe. Na przykład jeśli chcielibyśmy rzucić palenie, ale nawet nie daliśmy rady ograniczyć liczby wypalanych papierosów, to musimy się zastanowić, dlaczego nam się nie udało. Może

Obowiązania? i znajomym

tak często dotrzymywane, ale to nie znaczy, że nie
oku się uda. A my trzymamy kciuki!



Najczęściej postanawiamy

Okazuje się, że najczęstszym noworocznym postanowieniem jest rzucanie palenia. Tak z okazji Nowego Roku deklaruje 26 procent Polaków. Ponad 20 procent zakłada, że w nowym roku schudnie i to przynajmniej o 10 kilogramów. Trzecim ważnym przyrzeczeniem Polaków jest przeznaczenie więcej czasu dla swoich dzieci. Prawie 16 procent z nas postanawia, że więcej czasu spędzać będzie w nowym roku z bliskimi - rodzicami, rodzeństwem, kuzynami. Ponad 13 procent postanawia, że regularnie - rano i wieczorem - będzie chodziło z psem na spacer (niezależnie od pogody). 9 procent Polaków deklaruje, że w nowym roku będzie oszczędzać, aby te zaoszczędzone pieniądze posłużyły im na przykład na podróże czy dołożenie do emerytury. Ponad 8 procent z nas chce zmienić pracę. Ale tylko 17 procent Polaków w ogóle do czegoś się zobowiązuje w Nowym Roku.

podobne, że ci się nie uda z nich wywiązać.

za często spotykaliśmy się z przyjaciółmi? Jeśli tak, to w kolejnym miesiącu musimy ograniczyć tę liczbę spotkań, albo przynajmniej spotykać się tylko z tymi, którzy nie palą.

Jak twierdzą specjaliści, ta analiza potrzebna jest nam po to, aby dowiedzieć się, co możemy zrobić, aby być bardziej skutecznym. Bez tej wiedzy nie będziemy w stanie przyjąć lepszej metody.

Jeśli okaże się, że nie tylko nie schudliśmy, ale jeszcze przybyło nam parę kilogramów, to taka analiza i odpowiedź sobie na pytanie - dlaczego? - może spowodować, że zmienimy tryb życia, zmienimy dietę i przyzwyczajenia. Inaczej nie dam sobie rady - pomyślimy i dowody w końcu będziemy mieli.

Czy o swoich przyrzeczeniach mówić bliskim?

Podobno dobrze jest o swoich celach powiedzieć komuś, jakiejś bliskiej osobie. Dlaczego?

- Rzeczywiście tak jest - podkreśla psycholog i tłumaczy: - Samo powiedzenie o naszym zobowiązaniu porządkuje nasze myślenie o samym sobie.

Często ta druga osoba zadaje nam pytanie: dlaczego postanowiłeś to zrobić? I my w tym momencie musimy się nad tym głębiej zastanowić i tę motywację przedstawić. Sami sobie w głowie to wszystko układamy. Budujemy jakąś strategię działania.

Z drugiej strony powiedzenie komuś, że w nowym roku coś postanowiliśmy, jest takim zaciągnięciem zobowiązania. To wielu osobom rzeczywiście pomaga, bo wchodzi wtedy w rachubę kwestia naszej oceny w oczach innych. Wtedy motywacja jest większa.

Na południu Polski jest taki zwyczaj, że górale czynią takie zobowiązania publicznie w kościele, zawsze na mszy w Nowym Roku. A przecież górale są twardzi, silni i dotrzymują słowa. Jeśli więc publicznie się do czegoś zobowiązali, to jest duża szansa na to, że to przyrzeczenie zostanie zrealizowane, choćby dlatego, aby nie psuć mitu silnego górala.

Nie udało się i co dalej?

Ale jeśli mimo wszystko nie udało ci się swojego zobowiązania spełnić, to nie załamuj się - radzą specjaliści.

Podpowiadają, że można sobie w tej sytuacji wytłumaczyć, że ważna jest nie tyle data, z którą tego zobowiązania się podejmujemy, lecz w ogóle samo to zobowiązanie.

- Więc jeśli nie udało ci się dochować przyrzeczenia ani 1 stycznia, ani nawet 2 czy 3 stycznia, to nic nie szkodzi, abyś zaczął od 4 stycznia - podpowiadają psychologowie.

Radzą też, aby sobie uświadomić, że noworoczne postanowienia są w końcu większą szansą na lepsze życie. Bo jeśli rzeczywiście rzucisz palenie i w ciągu nadchodzącego roku ci się uda, to nie jest to takie ważne, kiedy ten nałóg rzuciłeś. W rocznym rozrachunku i tak będzie to na plusie.

Warto więc być konsekwentnym i upartym.

- To twoje życie i w wielu przypadkach od twojego samopoczucia zależy, jakie ono będzie - tłumaczy eksperci. - A w końcu co sobie postanowisz i jak do tego dojdiesz, też jest ważne. Ale teraz wybierz to, co wydaje ci się mieć największą szansę na sukces. Bo pierwszy sukces może być dobrą podstawą do kolejnego zwycięstwa. ● ©

TENA MEN Expedition 2015



Wyprawa na Śnieżkę. O NTM więcej na stronie: www.TENA.pl

A to ciekawe

Walka z dolegliwościami zdrowotnymi jest jak zdobywanie najwyższych szczytów - mówi Edward Sech, uczestnik wyprawy TENA MEN Expedition.

Anna Czemy-Marecka
anna.marecka@gp24.pl

Akcja zdobywania Śnieżki w Karkonoszach zorganizowana została przez fundację Wygrajmy Zdrowie i markę TENA Men, aby zwrócić uwagę na problem nietrzymania moczu (NTM) u mężczyzn i pokazać, że mimo przeciwności nadal można prowadzić aktywne życie i realizować swoje pasje.

- Dolegliwość NTM była w moim przypadku zapowiedzią poważnej choroby raka prostaty - mówi Julian Wąszewski, jeden z uczestników wyprawy. - Mimo że zdałem sobie sprawę z tego, jak ważne jest regularne wykonywanie badań, niestety, zaniedbałem tę kwestię. Diagnoza była dla mnie zaskoczeniem. Początkowo nie wiedziałem, czy będę nadal mógł prowadzić aktywne życie, a problem NTM nie stanie się na tyle dotkliwy, że całkowicie uniemożliwi normalne funkcjonowanie. Spotkałem jednak wielu mężczyzn, którzy również borykają się z tym problemem. Ich historie

pokazały mi, że zawsze warto walczyć o swoje zdrowie i nie rezygnować z rzeczy, które sprawiają nam radość. Akcja TENA MEN Expedition 2015 była świetną okazją, aby nie tylko zmierzyć się ze swoimi słabościami, ale też przekonać innych panów do tego, aby wykonywali badania profilaktyczne i nie obawiali się rozmawiać o swoich dolegliwościach zdrowotnych, bo to może tylko nam pomóc.

Dlaczego akurat wyprawa na Śnieżkę? Szczyt Karkonoszy mierzący 1603 m.n.p.m. stanowi wyzwanie zwłaszcza o tej porze roku. Średnia roczna temperatura nieznacznie przekracza tu 0 stopni C, a pokrywa śnieżna zalega zazwyczaj już od października. Najbardziej charakterystyczne są jednak huraganowe wiatry oraz częste zamglenia (nawet 300 dni w roku). Jednak w chorobie, podobnie jak w górach, trzeba pokonać strach i stawić czoła własnym słabościom.

Akcję TENA MEN Expedition wspiera fundacja Wygrajmy Zdrowie, której działalność skupia się na podnoszeniu wiedzy społeczeństwa na temat nowotworów oraz promocji badań profilaktycznych pozwalających na wczesne wykrycie raka, skuteczne leczenie oraz wsparcie pacjentów onkologicznych i ich bliskich. Fundacja często podkreśla, jak w walce o zdrowie ważne jest

pozytywne nastawienie i chęć do działania.

- Te czynniki są niezwykle istotne na każdym etapie leczenia czy terapii zarówno w momencie zauważenia zmian i podjęcia decyzji o zgłoszeniu się do lekarza, jak i później, gdy musimy dostosować się do nowej sytuacji. Ten okres wymaga od nas mobilizacji psychicznej i przekonania, że musimy dobrze go wykorzystać, a nie tracić energii i radości życia na zamartwianie się. Dodatkowo poprzez tę akcję chcemy podkreślić, jak ważny i powszechny jest problem NTM u mężczyzn. Panowie często go ignorują, a niewielu z nich wie, że zaniedbanie tej dolegliwości może wiązać się z poważnymi konsekwencjami. W projekcie wzięli więc udział panowie, dla których wyprawa na Śnieżkę była wyzwaniem podobnym jak codzienna walka o zdrowie. Dzięki pozytywnemu zakończeniu akcji, panowie, dla których wyprawa na Śnieżkę była wyzwaniem podobnym jak codzienna walka o zdrowie. Dzięki pozytywnemu zakończeniu akcji, panowie, dla których wyprawa na Śnieżkę była wyzwaniem podobnym jak codzienna walka o zdrowie. Dzięki pozytywnemu zakończeniu akcji, panowie, dla których wyprawa na Śnieżkę była wyzwaniem podobnym jak codzienna walka o zdrowie.

Według Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) nietrzymanie moczu jest jednym z dziesięciu najpoważniejszych problemów zdrowotnych współczesnego społeczeństwa, którego na pewnym etapie życia doświadcza co 4. kobieta i co 8. mężczyzna. ●

Cukier na poziomie: czyli jak uniknąć powikłań cukrzycy

- Cukrzyca typu 2 jest często dramatyczną konsekwencją otyłości i braku aktywności fizycznej
- Do najczęstszych powikłań zalicza się uszkodzenia nerek, układu krążenia, wzroku, stopę cukrzycową

Zdrowe życie

Dorota Domienik

d.domienik@dziennik.lodz.pl

Cukrzyca to, obok otyłości, dny moczanowej i chorób tarczycy - jedna z najczęstszych chorób metabolicznych (związanych z nieprawidłowością przemiany materii). Jest ona spowodowana brakiem lub nieprawidłowym działaniem insuliny - hormonu wydzielanego przez trzustkę oraz przewlekłym, wysokim stężeniem glukozy we krwi (hiperglikemią).

Wykorzystanie glukozy jako źródła energii wymaga odpowiedniej ilości prawidłowo działającej insuliny. Cukrzyca typu 1 wynika ze zniszczenia komórek trzustki wytwarzających insulinę, przez mechanizmy autoimmunizacyjne organizmu (agresję wobec własnych tkanek), co prowadzi do bezwzględnie niedoboru insuliny.

Cukrzyca typu 2, która stanowi do 95 proc. wszystkich przypadków choroby, spowodowana jest niewrażliwością organizmu na wytwarzaną przez siebie insulinę, w mniejszym zaś zakresie - jej niedoborem. Najbardziej zagrożone zachorowaniem na cukrzycę typu 2 są osoby z nadwagą i otyłością.

Otyłość połączona z brakiem aktywności fizycznej powoduje oporność organizmu na insulinę. Wzrasta jednocześnie stężenie insuliny i glukozy. Podniesiony poziom glukozy



► Osoby otyłe oraz z nadwagą są bardziej narażone na cukrzycę typu 2. Warto więc zawczasu zmienić dietę

powoduje uszkodzenia wielu narządów (głównie naczyń krwionośnych i nerek), co, w konsekwencji, prowadzi do powikłań cukrzycy.

Cukrzyca przyspiesza miażdżycę, która należy do mechanizmów leżących u podstaw choroby niedokrwiennej serca, mogącej doprowadzić do zawału mięśnia sercowego, udaru mózgu i choroby naczyniowej kończyn dolnych.

Sygnałami alarmującymi w przypadku obu typów cukrzycy może być: zmęczenie, osłabie-

nie, senność, duże pragnienie, częste oddawanie moczu, apetyt przy jednoczesnej utracie wagi, problemy ze wzrokiem.

W przypadku cukrzycy typu 2 dochodzą: dłuższe gojenie się ran, powtarzające się zakażenia pochwy u kobiet i problemy z potencją u mężczyzn, sucha swędząca skóra, mrowienie w stopach.

Choroba może jednak przebiegać bezobjawowo, dlatego pomiar glukozy we krwi należy przeprowadzać kontrolnie przynajmniej raz w roku.

Badania laboratoryjne dla potencjalnych cukrzyków

● **Badanie poziomu glukozy we krwi na czczo** - powinno być wykonywane przynajmniej raz na 3 lata a w przypadku osób z tak zwanej grupy ryzyka (m.in. powyżej 45. roku życia, otyłych, z nadciśnieniem, mających w rodzinie chorych na cukrzycę) co roku. Badanie wykonuje się na czczo, przynajmniej 8 godzin od ostatniego posiłku (optymalnie 12 godzin) z uwzględnieniem soku i kawy. Wyniki

mogą wskazywać na brak zaburzeń gospodarki węglowodanowej, na tzw. stan przedcukrzycowy lub cukrzycę.

● **Doustny test tolerancji glukozy** - zlecały jest przez lekarza gdy wynik pomiaru stężenia glukozy na czczo, w dwóch różnych dniach, uplasuje się w przedziale 100-125 mg/dl. W dniu testu należy rano zgłosić się na czczo do laboratorium. Po pierwszym pobraniu krwi na czczo badanie zalecane jest wypicie 75 g glukozy rozpuszczonej w wodzie. Drugie pobranie krwi doko-

nywane jest po dwugodzinnym okresie oczekiwania w pozycji siedzącej (należy unikać ruchu i wysiłku, a przede wszystkim pozostać na czczo). Badanie polega na monitorowaniu reakcji organizmu na podaną glukozę. Określa się szybkość wydzielania insuliny po podaniu glukozy i jej wpływ na poziom glukozy w krwi badanego. Wynik testu pozwala na stwierdzenie ewentualnej insulinooporności, która jest jedną z przyczyn cukrzycy typu 1 i 2.

● **Lipidogram** - oznaczany jest w celu stwierdzenia dyslipidemii, zaburzeń (zwykle podwyższonych stężeń) poziomu trójglicerydów i cholesterolu, zarówno całkowitego, jak i dwóch jego frakcji. Frakcja HDL, zwana potocznie dobrym cholesterolem, odpowiedzialna jest za transport cholesterolu do wątroby. Z kolei LDL to tzw. zły cholesterol, który uczestniczy w powstawaniu blaszek miażdżycowych w ścianach tętnic, co prowadzi do utrudnienia przepływu krwi i zawału serca lub mózgu, w zależności od umiejscowienia zakrzepu.

● **Badania biochemiczne wątroby** - wątroba osób spożywających zbyt dużo tłuszczu lub nadużywających alkoholu może ulegać uszkodzeniu. W ocenie stanu komórek wątroby (hepatocytów) pomocne jest ustalenie aktywności tzw. enzymów wątrobowych (ALT, AST, ALP, BIL i GGTP). Badanie jest wykonywane na czczo. ● ©©

Mieszczuch na nartach: o kontuzję nietrudno

Zbliżają się zimowe ferie

Jarosław Sadowski

główny analityk Expander Advisors

Osoby, które planują spędzić z dziećmi ferie na nartach, powinny pomyśleć o wykupieniu ubezpieczenia. Nawet, jeśli szusować zamierzamy tylko w Polsce. O ile koszty ewentualnego leczenia i rehabilitacji w kraju pokryje publiczna służba zdrowia, tak w sytuacji, gdy spowodujemy kontuzję innego narciarza możemy zostać pociągnięci

do odpowiedzialności finansowej. Należy przewidzieć nie tylko zdrowotne konsekwencje narciarskiego wypadku. Jeśli na stoku wpadniemy na inną osobę, która wskutek zderzenia ulegnie kontuzji, taka osoba może domagać się od nas odszkodowania.

Gdy wyjeżdżamy za granicę najważniejsze jest ubezpieczenie, które pokryje koszty leczenia, akcji ratunkowych oraz transportu medycznego do kraju. Warto o nie zadbać nawet wtedy, gdy wybieramy się do kraju Unii Europejskiej a przed wyjazdem

wyrobiliśmy Europejską Kartę Ubezpieczenia Zdrowotnego (EKUZ). Nie powinniśmy również zapomnieć o ubezpieczeniu OC. Jeśli za granicą spowodujemy wypadek na stoku, może nas to drogo kosztować.

Wybierając ubezpieczenie powinniśmy wziąć pod uwagę nie tylko jego cenę, ale także sumę, od której uzależniona będzie wysokość otrzymanego odszkodowania. Poza tym, bardzo ważne są zastrzeżenia mówiące o tym, w jakich sytuacjach ubezpieczyciel odmówi wypłaty świadczenia, np. bardzo często

takim wykluczeniem jest stan po spożyciu alkoholu.

Warto też pamiętać o wykupieniu dodatkowej ochrony dla osób cierpiących z powodu chorób przewlekłych. W standardowych pakietach ubezpieczeniowych takie schorzenia podlegają wyłączeniu. Oznacza to, że jeśli będziemy potrzebować pomocy medycznej w związku chorobą, za świadczenia medyczne będziemy musieli zapłacić z własnej kieszeni. Oczywiście pod warunkiem, że wcześniej nie rozszerzono zakresu ubezpieczenia. ●



► Polisa pokryje koszty leczenia i transportu w razie wypadku

Takie czasy. Serce cierpi

Niewłaściwy tryb życia, brak badań, lekceważenie problemu. Z drugiej strony sport, profilaktyka czy brak nałogów. Polacy są podzieleni. Jedni celują w zdrowie, drudzy są skrajnie zdrowotnie zaniedbani

Profilaktyka

Rozmowa z doktorem Wojciechem Królem, kardiologiem oraz ekspertem portalu Zdrowa ONA.

Czym jest hipertriglicerydemia?

Jest to zespół metabolicznych zaburzeń organizmu, objawiający się podwyższonym stężeniem triglicerydów, (czyli połączenia kwasów tłuszczowych z glicerolem) we krwi. Trójglicerydy - bo tak również można je określać, są jednym z głównych materiałów energetycznych organizmu, zużywanych na jego bieżące potrzeby lub magazynowanym w tkance tłuszczowej jako materiał zapasowy. Ich prawidłowe stężenie we krwi nie powinno przekraczać 150 mg/dl. Najnowsze badania pokazują, że ponad połowa Polaków nie wie lub błędnie wskazuje czym jest hipertriglicerydemia.

Kogo dotyczy ta choroba?

Hipertriglicerydemia nie jest sama w sobie chorobą, ale jej występowanie może sprzyjać chorobom układu krążenia. W wielu przypadkach hipertriglicerydemia jest wynikiem nieprawidłowego trybu życia: złej diety, braku aktywności fizycznej czy nadwagi. Podwyższony poziom trójglicerydów może występować u osób otyłych, chorych na cukrzycę typu 2, przewlekłą chorobę nerek czy niedoczynność tarczycy. Skłonność do hipertriglicerydemii może być również cechą dziedziczną. Skrajnym przykładem rodzinnej odmiany hipertriglicerydemii jest zespół chylomikronemii, który ujawniać się może już w bardzo młodym wieku i wymaga leczenia farmakologicznego we wczesnym stadium rozwoju.

Jaki e daje objawy?

Nie ma typowych objawów hipertriglicerydemii. Bardzo wysoka hipertriglicerydemia może objawiać się gwałtownymi bólami brzucha, ostrym zapaleniem trzustki czy, w przypadku długiego trwania, żółtakami (zmianami skórnyymi). Niezdiagnozowana choroba może doprowadzić do przyspieszonego rozwoju miażdżycy, zawału serca lub ostrego zapalenia trzustki. W rozpoznaniu hipertriglicerydemii niezbędne jest wykonanie badań krwi, tzw. lipidogramu, który



► Dr Wojciech Król, kardiolog, asystent w Klinice Kardiologii, Nadciśnienia Tętniczego i Chorób Wewnętrznych II Wydziału Lekarskiego Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego, członek zarządu Sekcji Kardiologii Sportowej Polskiego Towarzystwa Kardiologicznego

pozwoli określić, czy w gospodarce lipidowej naszego organizmu istnieją zaburzenia.

Kto powinien wykonać takie badanie?

Badania wskazują, że ponad jedna trzecia Polaków nigdy nie wykonywała tego rodzaju badania. Wykonanie lipidogramu zaleca się kontrolnie szczególnie kobietom w wieku powyżej 45. i mężczyznom powyżej 35. roku życia. Regularne badanie wskazane jest natomiast u kobiet powyżej 60. roku życia, mężczyzn powyżej 50 oraz osób, które leczone są pod tym względem farmakologicznie. Bez względu na wiek, powinny wykonać je osoby, które są genetycznie obciążone chorobami układu sercowo-naczyniowego. Hipertriglicerydemie stwierdza się w momencie, kiedy oznaczenia lipidowe są podwyższone przynajmniej w dwóch kolejnych badaniach wykonanych w odstępie 2-3 tygodni. Aby wyniki były wiarygodne, na 2-3 dni przed wykonaniem kontroli zaleca się nie spożywać alkoholu. Badanie należy wykonywać na czczo, tzn. na 12h od ostatniego posiłku. Analiza stężenia triglicerydów we krwi powinna odbyć się

nie wcześniej niż 3 tygodnie po przebyciu łagodnych chorób i od 6 tygodni do 3 miesięcy po przebyciu ostrych chorób, zawału serca czy zabiegów chirurgicznych.

Jak zapobiegać?

Na hipertriglicerydemie chorują zazwyczaj osoby otyłe, które spożywają zbyt dużo tłuszczów nasyconych, nie uprawiają sportu i prowadzą siedzący tryb życia. Zapobieganiu hipertriglicerydemii sprzyja więc wyeliminowanie z niego wszelkich czynników, które mogą podwyższyć poziom trójglicerydów we krwi. Niewskazana jest zatem dieta bogata w węglowodany, cukry proste oraz niekorzystne tłuszcze zwierzęce. Warto natomiast spożywać produkty pochodzenia roślinnego, będące źródłem wysokonienasyconych kwasów tłuszczowych, kwasy omega oraz produkty będące źródłem błonnika pokarmowego. Ponadto warto urozmaicać swój jadłospis warzywami oraz owocami. Powinno się także unikać picia alkoholu, który wyraźnie podwyższa stężenie trójglicerydów we krwi. Trójglicerydy są dla organizmu źródłem energii, a ich zapas magazyno-

wany jest w tkance tłuszczowej, naturalnie więc ich nadmiar można ograniczyć za pomocą regularnej aktywności fizycznej. Może ona przybrać formę codziennego biegania lub ćwiczeń na siłowni. Wysiłek fizyczny, który pomoże zachować bezpieczne dla zdrowia stężenie lipidów we krwi, nie musi być intensywny. Gdy prowadzimy siedzący tryb życia, zacznijmy od regularnych spacerów czy rekreacyjnej jazdy na rowerze, a zamiast windy wybierzmy schody.

Jakie choroby układu sercowo-naczyniowego są dziś częste?

Najczęściej występującym schorzeniem układu sercowo-naczyniowego jest nadciśnienie tętnicze. Niewykryte bądź nieleczone zwiększa ryzyko wystąpienia groźnych zdarzeń sercowo-naczyniowych, takich jak: zawał serca, udar mózgu, a także chorób nerek i uszkodzenia narządu wzroku. Ryzyko wyżej wymienionych chorób jeszcze bardziej zwiększa obecność hipercholesterolemii, czyli podwyższonego stężenia cholesterolu we krwi. Drugą co do częstości chorobą układu krążenia jest choroba niedokrwienna serca (inaczej

choroba wieńcowa), trzecią zwężenie zastawki aortalnej - wada serca występująca częściej u osób w wieku starszym i podeszłym.

Co jest największym wrogiem serca?

Niewątpliwie największym wrogiem naszych serc jesteśmy my sami. Żyjemy coraz szybciej, zapracowani lub zaabsorbowani codziennymi obowiązkami zapominamy o prawidłowej diecie i aktywności fizycznej, towarzyszy nam stres oraz liczne nałogi. To wszystko sprawia, że coraz częściej stajemy się ofiarami chorób sercowo-naczyniowych.

W jakiej kondycji jest serce dzisiejszego Polaka?

Według danych Ministerstwa Zdrowia choroby sercowo-naczyniowe są w Polsce nadal najczęstszą przyczyną zgonów. Wśród nich dominuje choroba

wieńcowa, a zwłaszcza jej ostra postać, czyli zawał serca, oraz udary mózgu. Stopniowa poprawa świadomości społecznej oraz dostępność nowoczesnych sposobów leczenia chorób układu krążenia spowodowały, że średnia długość życia w Polsce w ostatnich latach istotnie wzrosła. Z drugiej strony, na choroby układu krążenia coraz częściej zapadają osoby młode. Można więc pokusić się o stwierdzenie, że obserwujemy pewnego rodzaju rozdwój w społeczeństwie. Wzrasta grupa osób prowadząca zdrowy tryb życia, ale także osób skrajnie zaniedbanych zdrowotnie.

Co świadczy o tym, że z sercem coś jest nie tak?

Najczęstsze objawy, które mogą sygnalizować, że z naszym układem sercowo-naczyniowym coś jest nie tak, to: duszność, kołatanie serca czy bóle w klatce piersiowej. Duszność jest niepokojąca szczególnie wtedy, kiedy staje się nieadekwatna do wykonywanej aktywności fizycznej lub pojawia się nagle, w spoczynku, a zwłaszcza w pozycji leżącej.

„Sercowy” (wieńcowy) ból w klatce piersiowej najczęściej prowokowany jest wysiłkiem, zaczyna się w okolicy mostka i promieniuje do łokci lub okolicy barków i towarzyszą mu uczucie duszności, lęku i tzw. zimne poty. Jeżeli utrzymuje się długo (kilkanaście minut), możemy podejrzewać zawał. Niekiedy ból wieńcowy może mieć bardzo nietypowy charakter. Innymi objawami chorób serca i układu krążenia mogą być: omdlenia, obrzęki oraz zasinienie skóry warg i paznokci. Zazwyczaj wskazują one na zaawansowaną chorobę lub uszkodzenie mięśnia sercowego.

Jak wtedy postępować?

Wymieniane wcześniej objawy mogą, ale nie muszą być spowodowane schorzeniami układu sercowo-naczyniowego. W celu zdiagnozowania ich prawdziwej przyczyny oraz rozpoczęcia niezbędnego w wielu przypadkach leczenia należy skonsultować je z lekarzem. Jednakże w sytuacji silnego, nieustępującego przez więcej niż 20 minut bólu w klatce piersiowej, zwłaszcza u osób z grup ryzyka, wskazane jest niezwłoczne wezwanie karetki pogotowia.

ROZMAWIAŁA
ANNA FOLKMAN
©B

Stres, nałogi, zła dieta, brak ruchu sprawiają, że jesteśmy ofiarami chorób serca

Zakupy mogą wciągać tak samo jak alkohol. Rośnie liczba uzależnionych

Rozmowa



FOT. ARCHIWUM PRYWATNE

Zakupoholizm to uzależnienie takie samo, jak alkohol czy narkotyki. O symptomach i sposobach leczenia tej choroby rozmawiamy z MARZENĄ JANKOWSKĄ, psychologiem, trenerem biznesu, wykładowcą Wyższej Szkoły Bankowej w Chorzowie.

Czytałam gdzieś, że w mózgu osoby uzależnionej od zakupów zachodzą takie same reakcje jak podczas uprawiania seksu. Czy to możliwe?

Jak najbardziej. A odpowiedzialny za ten stan jest gwałtowny wzrost poziomu hormonu szczęścia zwanego dopaminą. **Co się konkretnie dzieje w głowie osoby uzależnionej od kupowania?**

W odpowiedzi posłużę się krótką historią pewnego nietypowego szczura. W latach 50. ubiegłego wieku dwóch naukowców - James Olds i Peter Milner prowadzili badania nad ośrodkiem strachu, wszczepiając szczerom w odpowiedni obszar w mózgu specjalną płytkę i rażąc je prądem. Szczury oczywiście nie nawiązywały tego stanu i robiły wszystko, żeby uniknąć kolejnych impulsów. Ale jeden z tych szczurów był inny. Wydawało się, jakby wręcz czekał na kolejną dawkę szoku elektrycznego. Postanowili sprawdzić, dlaczego. Sytuacja była prozaiczna: po prostu przyczepili płytkę nie w ten obszar mózgu, co trzeba. Postanowili kontynuować ten nurt badań - i wkrótce okazało się, że szczury, które mogły sobie same podawać impulsy elektryczne do tego ośrodka w mózgu - robiły to mniej więcej co 5 sekund i tak długo, aż padły z wycieńczenia. Wkrótce te same badania przeprowadzone zostały na ludziach i ich efekt był taki sam. Ludzie, mimo że byli głodni, nie jedli - tylko 40 razy na minutę dawkowali sobie elektrowstrząsy, łącznie z tym, że jedna z badanych

osób naciskała dźwignię jeszcze 200 razy po tym, jak wyłączono prąd i przestała dopiero, gdy badacze wyraźnie tego zażądali. Olds i Milner myśleli, że odkryli ośrodek przyjemności, przypuszczali, że ludzie, którzy dostają impuls elektryczny przeżywają rozkosz. Kolejne badania dowiodły jednak co innego. Okazało się, że każdy impuls, stanowił nie rozkosz, ale zapowiedź tej rozkoszy, czyli coś co bardziej przypomina pożądanie niż spełnienie. Dlatego ludzie naciskali tę dźwignię jeszcze raz i jeszcze raz - żeby doświadczyć tego uczucia rozkoszy, ale ono nie przychodziło albo było bardzo krótkotrwałe. A za każdym naciśnięciem tej dźwigni następował silny wyrzut dopaminy.

Co jest tym bodźcem, który powoduje wydzielanie dopaminy w przypadku zakupów?

To może być na przykład reklama. Albo piękna wystawa sklepowa. Albo tabliczka: 50 procent taniej. Osoba uzależniona od kupowania odczuwa w momencie kupowania ogromne pożądanie, chce kupować więcej i więcej. Z każdym kolejnym krokiem stajemy się jak szczerzy Oldsa i Milnera, które naciskają dźwignię tak długo, aż padną. Osoba uzależniona od kupowania często zdaje sobie sprawę, że ma problem dopiero wtedy, kiedy dochodzi do katastrofy. Czyli ma absolutnie wyczyszczone konta, do maksimum wykorzystane debety i karty kredytowe. Znam z mojej praktyki małżeństwo, które musiało sprzedać swoje mieszkanie, bo nie było ich stać na opłacanie raty kredytu. Winna była żona i jej nałóg kupowania. Ale i po trosze mąż, który... za późno ocenił się, że jego ukochana ma poważny problem.

Jakie są w takim razie symptomy uzależnienia od kupowania? Po czym możemy poznać, że balansujemy na granicy, albo - co gorsze - już ją przekroczyliśmy?

Takich symptomów jest co najmniej kilka. Pierwszym jest sytuacja, kiedy zakupy stają się formą odreagowania i zrobienia sobie przyjemności za wszystko „zło”, które nas spotyka. Kiedy myślimy o zakupach, wybieramy się na zakupy, planujemy zakupy - kiedy jest nam źle, gdy mamy obniżony nastrój albo kiedy się nudzimy. O sytuacji zagrożenia poważnie świadczy fakt, kiedy kupujemy rzeczy, które są nam kompletnie niepotrzebne, w skrajnych przy-



FOT.23RF

padkach dochodzi do sytuacji, w której ktoś po prostu nie wie, po co kupić daną rzecz, a nawet w ogóle jej nie rozpakowuje. Kolejny poważny symptom związany z zakupoholizmem to sytuacja, kiedy zaczynamy ukrywać nasze zakupy przed rodziną. Kiedy mamy jakieś nieznanne, np. partnerowi, konta bankowe czy kartę kredytową, o której nie wie ta druga osoba. Kiedy po zakupach pojawia się poczucie winy i wstydu. Wreszcie, kiedy zakupy stają się powodem kłótni z naszymi bliskimi.

Warto zwracać uwagę już na pierwsze symptomy uzależnienia, bo im wcześniej przejmujemy kontrolę nad naszym nałogiem, tym będzie nam łatwiej. Z każdym kolejnym wyjściem na zakupy, z każdym kolejnym tygodniem - uzależnienie będzie się pogłębiać. Dokładnie tak samo jak w przypadku choroby alkoholowej czy zażywania narkotyków. Bo mechanizm każdego uzależnienia jest taki sam. **Łatwo powiedzieć: kontrolować się. Ale co robić konkretnie?** W momencie kompulsywnych zakupów, czyli kupowania

pod wpływem emocji - działamy jakby na włączonym autopilocie. Przede wszystkim trzeba włączyć świadomość. To może być specjalna bransoletka na rękę albo nalepka na portfelu czy laptopie - które będą przypominały nam o tym, że mamy problem. Bo dziś nałóg kupowania może mieć charakter wirtualny; żeby kupować - wcale nie musimy wychodzić z domu, wystarczy podłączyć nasze wydatki i prosimy, żeby nam o tym przypominali i kontrolowali nas. Trzeba też zmienić styl robienia zakupów: chodzić na nie bez karty kredytowej i debetowej, tylko z określoną ilością gotówki i bardzo precyzyjną listą. Najlepiej oczywiście, żeby ktoś z nami na te zakupy poszedł, a jeszcze lepiej - żeby przez pierwszy czas wychodzenia z nałogu osoba uzależniona była zwolniona w ogóle z obowiązku kupowania czegokolwiek. W myśl zasady: Nie chcę jeść słodczy, to nie mogę ich mieć w domu. Czasami, jak w przypadku choroby alkoholowej czy narkomanii, trzeba zmienić środowisko - bo być może mamy koło siebie taką osobę, która popycha nas w kierunku nałogu. Nie ma żadnej magicznej różdżki i nie ma żadnej jednej cudownej metody, która nam pomoże. To jest szereg czynników, które są wpisane w dobrą zmianę.

Intuicja podpowiada mi, że zakupoholizm to problem bardziej kobiet niż mężczyzn?

Tak. Mówi się, że 80-90 procent uzależnionych od zakupów to są kobiety. Jednak te dane mogą być mocno przeszacowane - zważywszy fakt, że wielu mężczyzn - z racji swojej natury - może się do nałogu nie przyznawać. Faktem jednak jest, że zakupy zaczynają urastać do rangi problemu dla coraz większej liczby osób. Statystyki podają, że zakupoholicy mogą stanowić nawet 16 procent społeczeństwa. Nałóg ten dotyczy zarówno biednych, jak i bogatych, wykształconych i niewykształconych. Problem może zaczynać się już około 20. roku życia.

Jakie są najczęstsze powody uzależnienia?

Tych powodów może być wiele. Stosunkowo często sytuacja ma podłoże psychologiczne - związane z poczuciem pustki, osamotnienia, poczucia niskiej wartości, kłopotami osobistymi. Coraz częściej zakupoholizm to problem także natury społecznej - wynikający z zajmowanego stanowiska i presji otoczenia: dzisiaj trzeba przecież wyglądać pięknie, trzeba mieć rzeczy najnowsze, wszystko jednorazowe, niczego się nie naprawia. Kiedy zdobywamy kolejne dobra, rośnie nasza pozycja w grupie. Przynajmniej tak nam się wydaje.

ROZMAWIAŁA:
AGATA MARKOWICZ
©©

Sprawdź, czy nie jesteś uzależniona/y

- 1 Czy zdarza ci się dokonywać zakupów po to, aby poradzić sobie z samotnością albo złym samopoczuciem?
- 2 Czy zakupienie czegośkolwiek, co jest potrzebne lub nie, powoduje krótkotrwały stan podniecenia?
- 3 Czy zdarza ci się kupować przedmioty, na które cię nie stać, tylko dlatego, że uważasz, że na to zasługujesz? Uważasz, że powinnaś siebie nagrodzić, bo na to zasługujesz?
- 4 Czy dokonując dużych zakupów i płacąc kartą kredytową, osiągasz zadowolenie, odsuwając od siebie mniej przyjemne konsekwencje swojego postępowania?
- 5 Czy dokonując zakupów, zdarza się, że masz poczucie winy? Albo czy zdarza ci się ukrywać swoje zakupy przed innymi?

■ **Jeśli odpowiedziałas/eś twierdząco na chociaż jedno z pytań**, jest to sygnał do przemyślenia zachowań i nawyków. Należy zastanowić się, jaki jest powód. Czy masz problemy w rodzinie? A może kłopoty w pracy?

■ **Dwie, trzy lub cztery pozytywne odpowiedzi** sugerują, że możesz mieć poważny problem, bo zakupy zdominowały twoje życie. Są sposobem na wszystko: spędzanie wolnego czasu, hobby, terapią na nieudane związki albo problemy innego typu.

■ **Jeśli zaznaczyłaś pięć razy tak** - powinieneś zgłosić się do specjalisty. Zakupoholizm, podobnie jak inne uzależnienia, można wyleczyć.

Zimowa pizza z oscypkiem i żurawiną

Pizzę góralską z żurawiną poleca Michał Waryło, szef kuchni restauracji i klubu Gin-Ger w Kielcach

Potrawę poleca

Michał Waryło,
szef kuchni
w Gin-Ger Sport
Restaurant &
Music Bar w Kielcach:



- Co przygotować na karnawałową prywatkę albo rodzinny obiad w weekend? Oczywiście pizzę, bo uwielbiają ją wszyscy - i mali, i dumi. Na tę chłodną porę roku polecam pizzę z eksportowym góralskim przysmakiem, czyli oscypkiem. To ser o niepowtarzalnym smaku, który świetnie smakuje także na ciepło. Do tego dobra wiejska kiełbasa i słodka żurawina. Takiemu przysmakowi nie da się oprzeć.

(ESW)

Składniki na 2-3 pizze

- 1 litr wody,
 - około 2,5 kilograma mąki,
 - 50 g drożdży,
 - 2-3 łyżki oleju,
 - sól, cukier, gałka muszkatołowa,
 - 250 gramów mozzarelli,
 - 1 duży oscypek,
 - 200 gramów kiełbasy wiejskiej,
 - konfitura żurawinowa.
- Sos barbecue:
- 1,5 kilograma pomidorów,
 - pół papryczki chili,
 - 2 duże czerwone cebule,
 - 250 gramów suszonych śliwek bez pestek,
 - 40 mililitrów whisky,
 - 2 łyżki słodkiej papryki,
 - 2-3 łyżki miodu,
 - pieprz cayenne, kolendra.



Upieczoną pizzę kroimy na kawałki. Na każdy z nich nakładamy odrobinę żurawinowej konfitury. W osobnym pojemniczku przygotowujemy dodatkową konfiturę, żeby w każdy z gości, według potrzeb, mógł jej sobie jeszcze dołożyć



• Rozczyn na ciasto najlepiej przygotować dzień wcześniej. Do szklanki ciepłej wody dodajemy 2-3 łyżki mąki oraz cukier, wkruszymy drożdże i dokładnie mieszamy. Rozczyn odstawiamy pod przykryciem. Do dużej miski wysypujemy mąkę, wlewamy gotowy rozczyn, wodę, oliwę, gałkę muszkatołową i sól. Wszystkie składniki mieszamy, a następnie długo wyrabiamy ciasto - aż stanie się elastyczne i gładkie. Potrzeba na to około 15 minut.



• Pomidory pokrojone w kostkę przesmażamy na oliwie z poszatkowaną cebulą. Gdy zaczną się rozpadać, dodajemy pokrojone drobniej śliwki, posiekaną papryczkę chili, ocet winny i miód. Doprawiamy słodką papryką i pieprzem cayenne, gotujemy. Pod koniec gotowania sosu dolewamy whisky, dzięki czemu sos będzie aromatyczny. Dla zbalansowania smaku dodajemy posiekaną kolendrę. Gotowy sos blendujemy na gładką masę.



• Wyrobinione ciasto umieszczamy w misce, przykrywamy wilgotną szmatką i odstawiamy w ciepłe miejsce na minimum 30 minut do wyrośnięcia. Powinno podwoić objętość. W międzyczasie kroimy oscypek i kiełbasę na plasterki, a mozzarellę trzemy na tarce o grubych oczkach. Gdy to się stanie, ugniatamy ciasto jeszcze chwilę i dzielimy na 2-3 części. Każdą część rozciągamy na kształt blachy, w której będzie się piekło.



• Wierzch każdej pizzy smarujemy niezbyt grubą warstwą sosu barbecue, posypujemy serem mozzarella i w odstępach układamy plasterki kiełbasy i oscypka. Pizzę wkładamy do piekarnika rozgrzanego do temperatury 250 stopni i pieczemy około 25-35 minut, zwracając uwagę, by ser za mocno się nie przypiekł. Po wyjęciu z piekarnika kładziemy na pizzę niewielką ilość słodkiej konfitury żurawinowej.

Aromatyczne sosy i dipy do karnawałowych przekąsek

Elżbieta Świecka
swiecka@echodnia.eu

Do karnawałowych przekąsek nie może zabraknąć odpowiednich sosów. Ale zamiast sięgać po gotowe, sklepowe dodatki, jak ketchupy, musztardy czy dressingi warto zaskoczyć gości samodzielnie przygotowanymi sosami.

Przygotowanie aromatycznych, domowych sosów jest bardzo proste, a do tego mamy pewność, że nie będą zawierały zbędnej chemii.

Greckie tzatziki to jeden z najpopularniejszych greckich dodatków i najłatwiejszych do zrobienia w domu sosów. Mocno schłodzony jest idealny podczas upałów jako samodzielna przekąska. Świetnie sprawdzi się jednak jako dip do przekąsek. Jest lekki, bo do jego przygotowania nie potrzebujemy majonezu i bardzo uniwersalny. Pasuje zarówno do warzywnych przekąsek, jak również grillowanych i pieczonych dań z drobiu. Świetnie też smakuje z dowolnym pieczy-

wem, czy to świeżym, czy podpieczonym w piekarniku.

Ajvar to z kolei bardzo popularny na Bałkanach warzywny sos, który używany jest jako dodatek między innymi do mięs czy zapiekane z ziemniakami. Ta pasta o niepowtarzalnym, jaskrawopomarańczowym lub intensywnie czerwonym kolorze jest wyrazista w smaku. Sos będzie ostrzejszy, gdy dodamy do niego odrobinę chili.

Pasta ajvar pochodzi z kuchni serbskiej. Oryginalny, domowy wykonywany jest z pieczonej papryki i bakłażanów, czasami zastępowanych kabaćkami.

Podobnymi pastami, również pochodzącymi z rejonu Bałkanów są tagodny, macedoński pindzur produkowany z papryki i pomidorów oraz ljutenica wytwarzana z pomidorów i papryk ostrej i słodkiej, czasem z dodatkiem marchewki i orzechów. Wszystkie te pasty charakteryzują się pięknym kolorem i po przygotowaniu można je przełożyć do niewielkich słoiczek i zapasteryzować. ●



Bałkański ajvar

- **Składniki:** 1 bakłażan, 2 czerwone papryki, 500 g pomidorów, 2 ząbki czosnku, 1 łyżka miodu, 1-2 łyżki octu owocowego, sól, pieprz.
- **Sposób przygotowania:** Bakłażany i paprykę myjemy i odcinamy szpulkę. Piekarnik nagrzewamy do 180 stopni i pieczemy warzywa ułożone na papierze do pieczenia przez około 45 minut. Po tym czasie zdejmujemy z nich skórkę i oczyszczamy z pestek. Pomidory sparzamy, obieramy ze skóry i pozbywamy się pestek. Wszystkie warzywa kroimy w kostkę i dusimy na 1 łyżce oliwy na wolnym ogniu przez około 30 min, aby sok odparował. Masę przekładamy do miski i miksujemy. Dodajemy wyciśnięty czosnek, sól, miód, ocet, pieprz i ewentualnie odrobinę chili dla zaostrenia smaku.



Greckie tzatziki

- **Składniki:** 500 ml jogurtu naturalnego, 1 łyżeczka octu winnego, 1 łyżka oliwy z oliwek, 4 ząbki czosnku, 2 ogórki, 500 g twarogu, sól i czarny pieprz do smaku.
- **Sposób przygotowania:** Obrane ogórki ścieramy na tarce o dużych oczkach, solimy i odstawiamy na sitku na około 15 minut. Czosnek przeciskamy przez prasę, rozcieramy z solą dodając na zmianę twaróg i jogurt. Dodajemy oliwę i ocet. Starte ogórki odciskamy i dodajemy do masy. Doprawiamy pieprzem i dokładnie mieszamy. Tzatziki najlepiej przygotować wcześniej i odstawić do schłodzenia, ale można też jeść zaraz po zrobieniu. Jeżeli tzatziki ma być bardzo gęste, można odsączyć wodę z jogurtu przy pomocy filtra do kawy.

Partner
loteriiFranciszek Dubnicki Sp. z o.o.
ul. Gnieźnieńska 81, Koszalin
tel. 94 347-14-20

Jak grać w loterii?

Od piątku, 9 października, codziennie w „Głosie” ukazują się kupony. Każdy kupon jest numerowany (od 1 do 230), oznaczony datą wydawniczą oraz dniem tygodnia.

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

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

Im więcej zestawów kuponów, tym większa szansa na wygraną!

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

W czasie loterii odbędą się jeszcze cztery losowania nagród, jedno w Szczecinie oraz trzy w Koszalinie. W pierwszych trzech losowaniach będzie można wygrać samochód oraz 10 nagród dodatkowych, tj.: telewizor, kamerę, tablet, ekspres do kawy, aparat fotograficzny, 3 bony pieniężne o wartości 300 zł każdy, robot kuchenny i sokowirówka. W finałowym losowaniu, prócz nagród jak w poprzednich losowaniach, dodatkowo rozlosujemy 2 skutery oraz 2 tygodniowe pobyty w uzdrowisku w Ciechocinku.

Drugie losowanie nagród odbędzie się 24.02.2016 r., trzecie odbędzie się 21.04.2016 r., czwarte odbędzie się 22.06.2016 r. oraz finałowe, które odbędzie się 06.08.2016 r.

Koperty z kuponami i kartami na drugie losowanie można przysyłać lub dostarczać do 17 lutego 2016 r. pod jeden z podanych poniżej adresów biur loterii:

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

Ważne, aby na kopercie dopisać „Wygraj auto z Głosem”.

Wszelkich informacji o loterii udzieli:
Irena Ożarowska
pod bezpłatnym numerem tel. 800 20 35 35
lub 94 347 35 37 (w godz. 9 – 12).



Sobota, 2.01.2016 r.

Kupon nr 70/230

IMIĘ I NAZWISKO

ADRES ZAMELDOWANIA

KOD POCZTOWY, MIEJSCOWOŚĆ

NR TELEFONU*

ADRES E-MAIL*

* Nie wymagane

Wyrażenie poniższej zgody jest niezbędne do uczestnictwa w loterii.

Wyrażam zgodę na przetwarzanie moich danych osobowych na potrzeby loterii Wygraj auto z Głosem przez Polska Press Sp. z o.o. Oświadczam, iż ani ja, ani członkowie mojej najbliższej rodziny (małżonek, rodzeństwo, wstępni, zstępni oraz osoby pozostające w stosunku przysposobienia) nie jesteśmy pracownikami oraz współpracownikami organizatora. Oświadczam, iż jestem osobą pełnoletnią.

Data i podpis

Wyrażenie poniższej zgody nie jest konieczne do uczestnictwa w loterii.

Niniejszym wyrażam zgodę na wykorzystywanie moich danych osobowych przez Polska Presse Sp. z o.o. z siedzibą w Warszawie 02-672 przy ul. Domaniewska 45 w celach marketingowych i reklamowych produktów i usług własnych spółki Polska Presse Sp. z o.o. i innych podmiotów, a także na udostępnianie tych danych spółkom powiązanym z nią kapitałowo. Oświadczam, że zostałem/am poinformowany/a o prawie dostępu do treści moich danych, ich poprawiania oraz o dobrowolnym charakterze ich udostępniania. Zawartość pola nie będzie udostępniana publicznie.*

Data i podpis

Ochrona danych osobowych: Polska Press Sp. z o.o. (z siedzibą w Warszawie, ul. Domaniewska 45) jest administratorem bazy danych osobowych. Udostępniane dane są chronione zgodnie z ustawą o ochronie danych osobowych z dnia 29 sierpnia 1997 r. (tj. Dz.U. z 2002 roku, nr 101, poz. 926 z późn. zm.). Udostępniający ma prawo do wglądu, zmiany i usunięcia danych osobowych z bazy spółki Polska Press. Udostępnianie danych jest dobrowolne.

O futro trzeba dbać

Rozmowa z Jolantą Hołogą, która ukończyła szkołę rolniczą, ale nie pracuje w wyuczonym zawodzie, lecz otworzyła salon dla psów

Opieka

Małgorzata Trzcionkowska

mtrzcionkowska@interia.pl

- Ludzie, którzy przychodzą do psiego fryzjera, narażają się na krytyczne uwagi. Uważani są za dziwaków mamujących pieniądze.

- Taki jest stereotyp, ale on na szczęście się zmienia. Z moich usług korzystają m.in. właściciele rasowych psów, które uczestniczą w wystawach i muszą być ostrzyżone zgodnie z wzorcem rasy. Ale ostatnio była pani z krótkowłosym wielorasowcem, który bardzo linieje. Cała podłoga w mieszkaniu jest usłana jego sierścią. Usuwanie martwych, wypadających włosów trwało ponad godzinę, ale pani była bardzo zadowolona.

- Słyszałam o perskim kocie, który sfilkował się po kąpieli w szamponie do włosów. Kończące było nacięcie skóry, bo zwierzątko cierpiało niemiłosiernie.

- To się może zdarzyć, gdy używamy niewłaściwych środków pielęgnacyjnych. Jest cała gama szamponów dla zwierząt, do różnych rodzajów futra. Np. dla psów białych o właściwościach wybielających. Oprócz mycia stosujemy specjalne odżywki, dzięki którym psie włosy ła-



FOT. MAŁGORZATA TRZCIONKOWSKA

► **- Te zabiegi wcale nie są przeznaczone jedynie dla rasowych pupili. O swoje psiaki dbają również właściciele kundelków - mówi psia fryzjerka Jolanta Hołoga**

twiej się rozczesują. Obcinam również pazurki.

- Zwierzęta chętnie poddają się takim zabiegom?

- Różnie z tym bywa. Lepiej jest, gdy właściciel zostawi swojego pupila i wróci po zakończeniu zabiegów kosmetycznych. Przy ukochanym panu lub pani piesek szybciej okazuje zniecierpliwienie. Gdy się znudzi, skacze na kolana właściciela. Gdy jesteśmy sami, najpierw staram się psa uspokoić i zdobyć jego zaufanie. Zwykle się udaje.

- Jest popyt na zwierzęce kosmetyczki?

- W dużych miastach coraz większy. Szkoliłam się w Poznaniu, w systemie indywidu- alnym. Razem ze mną uczyły się Polki stale mieszkające za granicą. Taki kurs we Francji, Anglii czy w Niemczech kosztuje bardzo dużo. Dlatego łatwiej uzyskać unijne uprawnienia w Polsce i założyć interes w innym kraju.

- Ile kosztuje także jednorazowe zaprowadzenie pupila do salonu piękności?

- Zależy od wielkości psa.

U mnie w promocji zabiegi dla małego pieska kosztują 40 zł.

- A w domu jak pielęgnować pupila samemu?

- Można go kąpać, czesać i obcinać pazurki. Chociaż to wymaga sporej wprawy, bo można skaleczyć zwierzę. Dla psów z podszerstkiem warto zaopatrzyć się w maszynkę do trymowania. Wielu klientów strzyże swoje psy samodzielnie, ale przychodzą też do salonu, gdy chcą, aby strzyżenie było fachowe. ●

Galeria naszych ulubieńców

Pochwal się zwierzątkiem

Jeśli chcesz pochwalić się przed znajomymi swoim psem, kotem, chomikiem czy innym domowym pupilkiem, przyslij jego

zdjęcie albo zdjęcia, koniecznie z krótkim opisem (charakter pupila, co lubi, a czego nie, skąd się wziął) na adres e-mailowy: anna.marecka@polskapress.pl.



FOT. CZYTELNIK

► **Mika w czapce hętnie pozuje do zdjęć- przysłał Mirosław Kierzek ze Szczecina**



FOT. CZYTELNIK

► **Mika, leżąca na tawce na działce, tak okazuje swoją radość - przysłał Mirosław Kierzek ze Szczecina**

Baba swoje - Dziad swoje

Anna
Czerny-
-MareckaZbigniew
Marecki

Filmowe wojny w Kosmosie i na naszej, polskiej Ziemi

I dziemy na „Gwiezdne wojny” - oznajmiła rodzinie. Spodziewałam się okrzyków radości, a tu zapadła cisza. Panowie, moich dwóch synów, którzy przybyli do domu na święta, i mój własny rodzony mąż, patrzyli na siebie z ironicznymi, jak mi się wydawało, uśmiechami. - No dobra, możemy z tobą pójść - wystękal wreszcie synowie. Wtedy zorientowałam się, że uśmiechali się nie tyle ironicznie, co z politowaniem. Mąż milczał. - A ty? - spytałam, nie do końca wiedząc, jak mam to milczenie odebrać. Może chciał osobnego zaproszenia? - A muszę? - spytał.

No oczywiście, że nie musiał, i ostatecznie nie poszedł, ale ja byłam jego podejściem totalnie zdziwiona. Jak można nie lubić „Gwiezdnych wojen”? Przecież to kultowy film dla naszego i nie tylko naszego pokolenia. My widzieliśmy pierwszy odcinek jako dzieciaki i było to niezapomniane odkrycie i zauroczenie: wizjonerstwem, efektami specjalnymi, dowcipem, bajkowymi kosmicznymi światami zamieszkiwanymi przez dziwne stwory, w końcu robotami. Wtedy zakochałam się w Hanie Solo (cudowny Harrison Ford), Yodzie, R2, C3-PO, Jar Jar Binksie i Chewbacce oraz rycerzach Jedi. Takich emocji nie zapomina się nawet po wielu latach.

- Nie było tak źle - stwierdzili po seansie moi synowie. Trochę słabo jak na facetów, którzy, jak wielu ich kolegów, na co dzień posługują się wyrażeniami z „Gwiezdnych wojen”. Bo te na stałe weszły do naszego języka. ●

Kultowy to w przypadku „Gwiezdnych wojen” określenie przesadzone. Kultowy to może być „Rejs” czy „Seksmisja”. Jakoś nigdy nie dałam się wciągnąć ani w tę historię, ani w historię, jaka towarzyszy każdej premierze nowego odcinka tej kosmicznej sagi nastawionej przede wszystkim na zarabianie wielkiej kasy. Nie moja bajka, nie moje klimaty.

Dla mnie z kręgu filmowego o wiele bardziej interesująca jest dyskusja, jaka na nowo wybuchła wokół „Idy” Pawła Pawlikowskiego, nagrodzonej w minionym roku Oscarem jako najlepszy film nieanglojęzyczny. Czy to wielkie dzieło, czy taki sobie film? I, co ważniejsze, czy promuje Polskę w świecie, czy ją obrydza?

Mnie „Ida” bardzo się podobała: świetne aktorstwo, mocna, wciągająca historia doskonale opowiedziana, absolutnie zachwycające zdjęcia i montaż. Kawał dobrej reżysersko-aktorsko-operatorskiej roboty. A jednak moim zdaniem ten film w żaden sposób nie promuje Polski.

Bo co zobaczy zagraniczny widz, który nie musi i nie zna niuansów polskiej historii? Szary kraj, nieładne miasta, zarośnięty chłopów, którzy mordują podczas wojny żydowską rodzinę. Ten widz nie zorientuje się, że główna bohaterka, pani sędzia, to nie tylko ofiara - także zbrodnica stalinowska prokurator.

Nie wciskajmy więc „Idy” w kategorię filmów promujących Polskę, bo nim nie jest. Ale i nie róbmy z niej antypolskiej historii, bo to także nie jest prawda. ●

Poznajcie życie Yeonmi i jej drogę do wolności

Recenzja

Anna Czerny-Marecka
anna.marecka@gp24.pl

Oparte na prawdziwym życiu opowieści z Korei Północnej chyba robią się modne. Przed świętami polecałam na tych łamach książkę „Dziewczyna o siedmiu imionach” na ten temat, a dzisiaj historię Yeonmi Park „Przeżyć”. Przy okazji przeproszam za pomyłki w tamtej recenzji. Dwa razy napisałam: Korea Południowa, mając na myśli Koreę Północną. Dzisiaj, mam nadzieję, niczego nie pomyłę.

Yeonmi Park przeżyła w Korei PÓŁNOCNEJ 14 lat. Była wzorową obywatelką reżimu. Kochała przywódcę, nie zadawała niewygodnych pytań i nie rozmyślała nad sensem dyktatury w jej rodzinnym kraju. Jej życie zmieniło się nieodwracalnie, kiedy pirackie płyty DVD nie tylko pokazały jej inny świat, ale spowodowały ciąg tragicznych zdarzeń w życiu jej bliskich. W 2007 r. matka Yeonmi uciekła do Chin, zabierając z sobą czternastoletnią córkę. Tak rozpoczęły się długie poszukiwania lepszego życia młodziutkiej Koreanki. Dziś Yeonmi Park ma 22 lata i jest jedną z najsłynniejszych kobiet walczących o prawa mieszkańców Korei Północnej. W 2014 roku jej nazwisko pojawiło się na liście 100 Top Global Women publikowanej przez BBC.



FOT. CZARNA OWCA

Warto to przeczytać

„Przeżyć” to dramatyczna historia podróży Yeonmi do wolności. Pełna przerażających przygód, gdyż matka i córka trafiają w ręce przemytników i handlarzy żywym towarem i zostają zmuszone do rzeczy, o których nawet po latach Yeonmi ciężko opowiadać. Życie obu kobiet w wolnym świecie też nie jest usłane różami, bo muszą się do niego przystosować i znaleźć w nim swoje miejsce. Prawdziwe życie, prawdziwa narracja. Gorąco polecam. ●

Zdobądź książkę za SMS

Dla naszych czytelników mamy trzy egzemplarze książki „Przeżyć” Yeonmi Park, wydanej przez wydawnictwo Czarna Owca. Żeby je zdobyć, trzeba podać hasło: PARK. 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. ●

Babcia zastępcza i dziecko, które nie chce ustąpić

Psychologia

Marcin Florkowski
psycholog

Czytelniczka: Mój dorosły syn związał się z kobietą, która ma dziecko. Jak mam je traktować, gdy mnie odwiedzają? Przecież nie jestem dla niego babcią. Z drugiej strony wiem, że partnerka mojego syna nie ma żadnej rodziny, a więc to dziecko nie ma babci. Ale ja mam prawdziwe wnuki - dzieci mojej córki.

Z jednej strony czuje Pani, że powinna występować w roli babci, być może dla dziecka byłoby to coś ważnego, a być może Pani syn tego oczekuje, z drugiej wydaje się Pani to niezręczne ze względu na brak formalnego pokrewieństwa i poczucie lojalności wobec własnych wnuków. Proponuję na sprawę „nazewnictwa” („babcia”, „ciocia”, „pani”) popatrzeć z innej perspektywy. W końcu nie chodzi tylko o to, jak będzie Pani nazywana, ale przede wszystkim o pełnienie pewnej roli. Najlepiej, gdyby odpowiedziała sobie Pani, czy chce pełnić rolę babci dla tego dziecka? Czy związek syna i jego partnerki ocenia Pani jako poważny i długofalowy? Czy oni traktują to jako coś poważnego? Gdyby doszła Pani do wniosku, że pasuje Pani występowanie w roli babci, trzeba by tę kwestię poruszyć w rozmowie z synem, a potem „synową” i „wnukiem”. Wtedy bę-

dzie moment na to, aby zapytać, czy się na to zgadzają. Tak ustalicie wasze wzajemne stosunki.

Czytelniczka: Mój dwuletni synek nie umie ustąpić. I chodzi o zupełnie głupie rzeczy np. założę mu skarpetki, a on zaczyna płakać, że mam je zdjąć. Albo mówi, że chce pić, ja mu zrobię i daję, a on, że to tata ma mu dać. Pić mu się chce, kubeczek stoi przed nim, a on płacze, że tata ma dać. Potrafi płakać, aż zaśnie ze zmęczenia. Myślałam, żeby to przeczekać, ale następnym razem jest tak samo. Żal mi go, ale nie mogę mu ciągle ustępować.

Świat psychiczny Pani syna jest - jak to psychologzy nazywają - na poziomie przedoperacyjnym. Oznacza to, że dziecko nie potrafi jeszcze świadomie operować swoimi myślami (stąd nazwa). Gdy Pani syn coś sobie wyobrazi, to nie umie potem tego wyobrażenia zmienić. Na przykład gdy pomyśli, że tata przynosi mu picie, jest dla chłopca trudne do zniesienia, że picie przyniosła mama. Sprawa jest łatwa do rozwiązania. Gdy założy Pani synkowi skarpetki, a on płacze i chce, aby je zdjąć, to proszę chwilę odczekać, a potem zdjąć mu te skarpetki i zaraz znowu założyć. Dziecko się uspokoi. Podobnie z piciem. Gdy chłopiec płacze nad kubeczkiem, niech tato mu go poda. Chłopiec się uspokoi. Proszę się nie martwić, że jest to rozpieszczaniem. Gdy procesy psychiczne chłopca staną się bardziej dojrzałe, cały problem zniknie. ©

Karnawał jest krótki, więc się bawmy

Wychowanie

Bogna Skarul
ibogna.skarul@gs24.pl

Nie wiem, czy mam tę swoją Kaśkę puścić - zwierzyła mi się jak zwykle moja przyjaciółka, matka 15-latk.

- A gdzie?! - spytałam.

- Jak to gdzie? Ona chce iść dziś, w sobotę, na zabawę - przyznała się mama nastolatki.

- A co w tym złego? - spytałam jeszcze raz.

- No wiesz, ona dopiero wczoraj z jednej takiej zabawy wróciła - przyznała się mama 15-latk. - Nie minęły jeszcze prawie 24 godziny, a ona chce iść na kolejną. Przecież wczoraj był sylwester i Nowy Rok. Kaśka bawiła się całą noc. Może to już jej wystarczy? Ile w końcu można balować i balować.



FOT. ANDRZEJ SKOPOC

- Ale przecież dziś jest sobota - zauważyłam. - To dzień właśnie na zabawę.

- To znaczy, że w każdą sobotę ona ma chodź na jakieś ubawy? - spytała dość sarkastycznie moja przyjaciółka.

- Nie wygłupiaj się. Dzisiejsza sobota jest dopiero pierw-

szą w tym roku - podpowiedziałam.

- No właśnie - oburzyła się mama Kaśki. - Więc ona raczej powinna ten nowy rok inaczej zacząć. Powinna więcej czasu spędzać w domu - podkreśliła moja przyjaciółka.

- Dlaczego? - spytałam zdziwiona tą argumentacją.

- Bo jak od zabawy zaczniesz rok, to później reszta roku też będzie zabawowa - odpowiedziała mama nastolatki. - To może taki przesąd, ale ja w niego wierzę. U mnie się sprawdza.

- Ale popatrz na to z innego punktu widzenia - zaproponowałam.

- Jakiego?

- Weź proszę pod uwagę, że twoje dziecko lubi się bawić, że przyjaciele ją zapraszają na różne zabawy, a to świadczy o tym, że jest lubiana w swoim gronie, akceptowana. A to jest też jakaś wartość.

- No, może tak - odparła mama 15-latk. - Ale nie za dużo tych wyjść z domu? - nie dawała za wygraną.

- Jak sobie policzysz i przypominasz, ile razy w roku ty wychodziłaś na ubaw, to może jej odpuszczisz i pozwolisz wyjść. Poza tym - dorzuciłam - w tym roku karnawał jest bardzo krótki. Trwa tylko do 6 lutego - podkreśliłam.

- To co, po karnawale te zabawy się skończą? - nie dowierzała mama nastolatki.

- Pewnie nie będzie już takiej zabawowej atmosfery - zauważyłam. - Zresztą twoje dziecko wcale nie spędza życia na zabawach. Nie odpuszcza sobie szkoły, pomaga ci w domu, ma zawsze odrobione lekcje. To w czym jest problem?

- Może masz rację - w końcu przyznała moja przyjaciółka.

- Tym bardziej że dopóki Kaśka jest młoda, to niech się bawi. Teraz jest na to czas. ●

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. ●

Krzyżówka skojarzeniowa



Do diagramu należy wpisać wyraz kojarzący się z dwoma podanymi w definicji. Litery w polach z kropką, czytane rzędami, utworzą rozwiązanie.

Poziomo:

- 1) rzeczka, kapitan,
- 6) mleczko, palma,
- 9) Aladyn, abażur,
- 10) dzierlatka, sikorka,
- 11) lód, dach,
- 12) scenka, kabaret,
- 13) samolot, kabina,
- 15) włóczęga, łazik,
- 17) laborant, badanie,

- 19) pogłoska, fama,
- 21) lokal, dzierzawa,
- 23) skład, towar,
- 26) zima, pojazd,
- 28) alkohol, rozpuszczalnik,
- 30) filozof, Rotterdam,
- 31) gigant, kolos,
- 32) uczeń, bursa,
- 33) wyspa, Hiszpania,
- 34) karetka, sanitariusz,
- 35) kicz, chała.

Pionowo:

- 1) wzór, pozowanie,
- 2) król, błazen,
- 3) krzyżówka, ptak,

- 4) przegrana, sromota,
- 5) solenizant, impreza,
- 6) drzewo, matura,
- 7) włosy, krzewy,
- 8) ekspedientka, towar,
- 14) tłuszcz, sprawiedliwość,
- 16) krowa, jogurt,
- 18) utwór, płyta,
- 20) ząb, ból,
- 22) stary satyr,
- 24) intencja, projekt,
- 25) napój, owoce,
- 26) kasyno, moneta,
- 27) zeszyt, zapiski,
- 29) kometka, ptak.

Krzyżówka-szyfr

5	4	13	11	10
14				9
12	6	8	7	2
3				1

Litery z pól od 1 do 14 utworzą rozwiązanie - tytuł filmu.

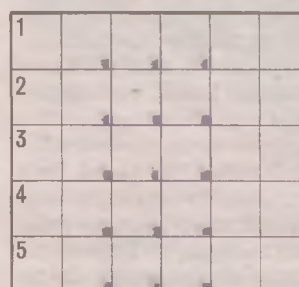
Poziomo:

- 5) domowa lub święta,
- 12) zarodnik u niektórych grzybów.

Pionowo:

- 5) wyjście karta w brydżu,
- 10) poręczenie na wekslu.

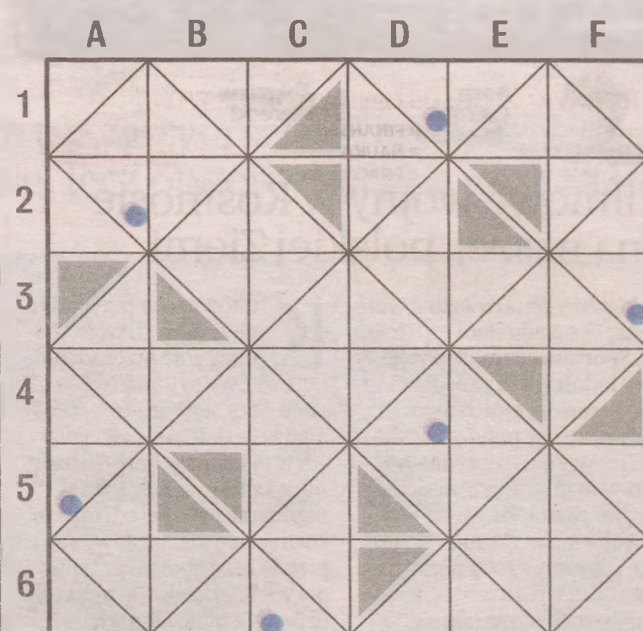
Logogryf



Litery w polach z kropką, czytane rzędami, utworzą rozwiązanie - imię i nazwisko aktorki.

- 1) zażalenie na piśmie,
- 2) biblijny olbrzym pokonany przez Dawida,
- 3) dziki osioł azjatycki lub machina miotająca pociski,
- 4) owad szkodliwy w kuchni,
- 5) lichy, zabiedzony koń.

Krzyżówka mozaikowa



Litery w polach z kropką, czytane rzędami, utworzą rozwiązanie.

Poziomo:

- 1) reguluje przepływ wody w kanale - miłośnik,
- 2) na czarną godzinę,
- 3) zeberka na gorąco,
- 4) warszawskie w 1944 roku,
- 5) grupa solidarnych koleśków,
- 6) guz skórny - ognisko rozpalane przez juhasów.

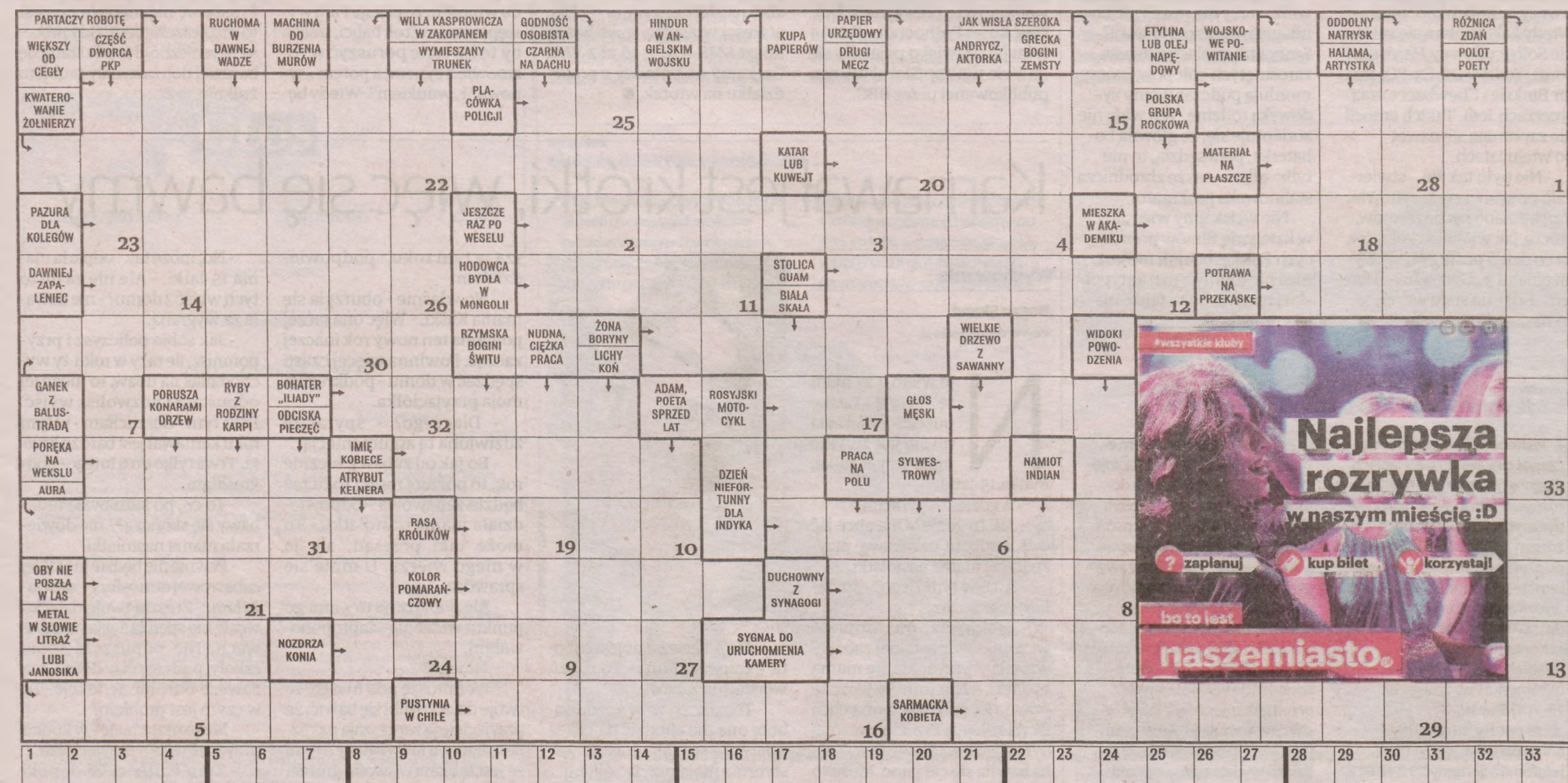
Pionowo:

- A) roślina ogrodowa, malwa - auto z silnikiem diesla,
- B) zawodowy podoficer niezbyt pochlebnie,
- C) naczynie do podawania sałatek, owoców,
- D) kruche ciastko migdałowe,
- E) najlepszy z najlepszych,
- F) dwa kółka dla małego dziecka - stolica Ghany.

Rozwiązania

Logogryf: Karolina Gruska; krzyżówka skojarzeniowa: mieszkanca; krzyżówka mozaikowa: marina; krzyżówka-szyfr: „Lato w Prowanisj”; krzyżówka panoramiczna: Nowy rok nastaje, każdemu ochoty dodaje.

Krzyżówka panoramiczna



Litery z pól ponumerowanych od 1 do 33 utworzą rozwiązanie - przysłowie polskie.

Drobne

Jak zamieścić ogłoszenie drobne:
• W Biurze Ogłoszeń: 94 347 35 16
• Wchodząc na portal: nadaj.pl

Biuro Ogłoszeń oddział Koszalin:
ul. Mickiewicza 24, 75-004 Koszalin
tel. 94 347 35 16, 347 35 11, 347 35 12
fax 94 347 35 13

Biuro Ogłoszeń oddział Słupsk:
ul. Henryka Pobożnego 19, 76-200 Słupsk
tel. 59 848 81 03
fax 59 848 81 56

Biuro Ogłoszeń oddział Szczecin:
ul. Nowy Rynek 3, 71-875 Szczecin
tel. 91 481 33 61, 481 33 67
fax 91 433 48 60

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

NIERUCHOMOŚCI

MIESZKANIA - SPRZEDAM

JEDNOPOKOJOWE

KAWALERKA umeblowana, parter, Centrum Koszalina, 517-364-507 (GK)

DWUPOKOJOWE

2-POKOJOWE. Słupsk, 502-122-748. (GP)

TRZYPOKOJOWE

3-POKOJOWE, 1 p. Rosnowo, 660-077-933 (GK)

MIESZKANIA - KUPIĘ

INNE

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

MIESZKANIA - DO WYNAJĘCIA

POKÓJ

1-POKOJOWE, tel. 505-903-689. (GK)

JEDNOPOKOJOWE

KAWALERKA Słupsk, 501-087-830. (GP)

DWUPOKOJOWE

2-POK. wyposażone, 535-025-209. (GK)

TRZYPOKOJOWE

3-POKOJOWE, Podgórna, 94/343-15-64 (GK)

DOMY - SPRZEDAM

DOM Koszalin, osiedle UE, 502-791-901. (GK)

LOKALE UŻYTKOWE - WYNAJMĘ

BIUROWE

LOKALE Darłowo, 601-860-708. (GK)

DZIAŁKI, GRUNTY - SPRZEDAM

BUDOWLANA

2 działki budowlane Manowo, położone obok siebie, pozwolenie na budowę + media, tel. 693-675-970. (GK)

DZIAŁKI BUDOWLANE KOSZALIN

TANIO TEL.796299211 (N)

SPRZEDAM działkę uzbrojoną- Nowe Bielice(za Mojsiukiem)tel: 608 338 460. (GK)

DZIAŁKI, GRUNTY - KUPIĘ

INNE

WEZMĘ w dzierżawę ziemię , grunty orne , łąki, nieużytki , zadrzewione i zakrzaczone tel. 660-765-498.*

INNE

"OMEGA" - wyceny, obrót. Słupsk, ul. Starzyńskiego 11, tel. 598414420, 601654572 www.nieruchomosci.słupsk.pl

HANDLOWE

MATERIAŁY BUDOWLANE

SIATKA, St. Bielice 214 Szczecińska 602-74-00-57; 94/3404-360. Słupki. (GK)

MATERIAŁY OPAŁOWE

DREWNO Słupsk, tel. 781-105-313. (GP)

INNE

!!!!!! Drewno Słupsk, 604-515-546.

! Kominkowe, opałowe 694-295-410 (GP)

BIURO Ogłoszeń Głos Szczeciński Nowy Rynek, Szczecin czynne: poniedziałek-piątek 9:00-15:00, tel. 91/481-33-67, 91/48-13-361, bo.gs24@polskapress.pl

BIURO Ogłoszeń Głosu Koszalińskiego ul. Mickiewicza 24, 75-004 Koszalin czynne: poniedziałek - piątek 8:00-17:00 tel. 94 347 35 11 (12. 16) fax 94 347 35 13 e-mail: bo.gk24@polskapress.pl

DREWNO kominkowe i opałowe sezonowane, tel. 792-659-261. (GK)

DREWNO kominkowe, 601-437-205. (GP)

MOTORYZACJA

SAMOCCHODY OSOBOWE

SPRZEDAM

CAR-CENTER.COM.PL Szczecińska 68A Koszalin. Odkup aut- gotówka! Import, komis kredyty, ubezpieczenia, leasing. 508187888 (GK)

FORDA Focusa 2006 1,8 TDCi sprzedam. Stan Dobry. Garażowany.

TEL: 512051886 (N)

WWW.MAX-CAR.PL 94/346-59-63. (GK)

KUPIĘ

!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!Auto skup - najwyższe ceny, tel. 517-069-816 (GK)

!! Skup aut, dobre ceny, 728773160. (GP)

!!!!!!! Autoskup, skupujemy każde pojazdy, płacimy nawet za wraki, oferujemy najwyższe ceny 536079721

AUTO skup wszystkie, tel. 695-640-611.

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

FINANSE BIZNES

KREDYTY, POŻYCZKI

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

GOTÓWKA od ręki, tel. 793-335-590. (GK)

KREDYTY tanio. Słupsk, 59/842-92-38.

POŻYCZASZ 500 zł na 15 tyg. Oddajesz tylko 694,91 zł. Dzwon 22 123 0000 (GK)

SZYBKA pożyczka: Bobolice 664-026-812 (GK)

SZYBKA pożyczka: Darłowo 518-016-178 (GK)

SZYBKA pożyczka: Koszalin 784-922-820 (GK)

SZYBKA pożyczka: Sławno 784-051-430 (GK)

USŁUGI PRAWNE

!!! Egzekutor długów, 669-111-148.

NAUKA

KOREPETYCJE

"DE-EM" korepetycje, (94)348-0-347. (GK)

PRACA

ZATRUDNIĘ

KIEROWCĘ kat.C E z doświadczeniem w ruchu międzynarodowym zatrudnię. Kontakt 662137913 (N)

OPERATORA forwardera do zwykły drewna tel. 606-318-670. (GK)

OPIEKA Niemcy, legalnie, 725-248-935

OPIEKUNKI do Niemiec "Germania" 94/342-40-56, 509-780-868.

OPIEKUNKI do Niemiec do 1500 euro j. niem. komunikatywny, 533-848-005. (GK)

ZATRUDNIĘ kierowcę C+E . Trasy międzynarodowe. Atrakcyjne wynagrodzenie, Słupsk, 667-882-428

ZATRUDNIĘ osobę uczciwą, operatywną do obsługi recepcji (zmiana nocna). Mile widziana osoba na emeryturze, rencie. Tel. 503 974 632 (N)

REKLAMA

K015001242EG

Szukasz samochodu?

Mamy to.

Czeka na Ciebie 100 000 ogłoszeń.

gratka

mamy to.

Wejdź na gratka.pl/moto

INNE

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

ZDROWIE

CHIRURGIA

CHIRURGIA Ogólna, Estetyczna, USG laseroterapia. Powieki brodawki korekta uszu, mezoterapia, trądzik zmarszczki.943403150 605284307. (GK)

GINEKOLOGIA

!! A-Z GINEKOLOG, 790-80-35-37 (GS)

STOMATOLOGIA

!! STOMATOLOGIA specjalistyczna: dzieci i dorośli, anesteziolog, protetyka, ortodoncja. Koszalin, Małopolska 1"B", tel. 94/343-84-68. Również w soboty. (GK)

INNE SPECJALIZACJE

ALKOHOLOWE odtrucia 509-306-317. (GK)

INNE

-503-46-21-22 Ginekolog farmakologia

USŁUGI

AGD RTV FOTO

!!!!!!! Gaz junkersy, kuchenki - naprawa, wymiana, tel. 606-579-846.

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

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

!!!! PRALKI AGD zmywarki, naprawy, tel. 503-380-410.

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

ŁODÓWKONAPRAWY, 503-503-891. (GK)

BUDOWLANO-REMONTOWE

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

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

DACHY, stany surowe, solidnie, tel. 603-542-447, 507-711-043 (GK)

DACHY-DEKARSTWO 94/341-21-84. Stany surowe 94/341-21-84. Suche zabudowy 94/341-21-84. (GK)

INSTALACYJNE

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

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

KOMPUTEROWE

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

MONTAŻOWE

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

!!!! Rolety, żaluzje, markizy, plisy. Słupsk, Leszczyńskiego 10D, 59/84-17-900, www.blizniak.com

TRANSPORTOWE

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)

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

UROCZYSTOŚCI

! Wypożyczalnia strojów dla dzieci i dorosłych - Koszalin ul. Jana z Kolna 10, kołobrzeg Hala targowa - 535-353-199. (GK)

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

INNE

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

TURYSTYKA

WYCIECZKI

!!! NARTY -PROMOCJA ŚWIĄTECZNA: Marillewa, Folgarida, Montecampione, Bormio. www.binex-turist.pl. Koszalin Spółdzielcza1, tel. 508-954-415. (GK)

MATRYMONIALNE

MATRYMONIALNE

BIURO matrymonialne Hanka tel: 735-408-801, tel: 734-682-535. (GK)

RÓŻNE

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

DETEKTYW 790320486; 513129851 (GK)

ROLNICZE

INNE

KUPIĘ wykę, lubin, grykę, peluszkę itp. tel 604250237 (N)

TOWARZYSKIE

TOWARZYSKIE

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

!!!!!!! NATALI, 794-943-306.

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

!!!!!!! Eliza 792 041 572 (GP)

!!!!!!! Sara 35 tel. 739-500-453 ! (GK)

!!!! 886-287-916 prywatnie, Słupsk.

!!!! Ładna Natałka 25, tel. 534-947-468. (GK)

FAJNA blondynka 510-766-947. (GK)

MILA, atrakcyjna, dojrzała, 661177611.

PATRYCJA 37 lat. Tel. 535-167-110. (GK)

RELAX wyjazdy 728-717-083. (GP)

WIOŁA po 40-tce. 691-857-735. (GK)

TOWARZYSKIE ZATRUDNIĘ

SZUKAM Pań do pracy, 500-416-581. (GK)

REKLAMA K015001242E8

gratka

Znajdź swoje wymarzone auto

gratka

mamy to.

OGŁOSZENIE K035006419B

OGŁOSZENIE O LICYTACJI NIERUCHOMOŚCI

Komornik Sądowy przy SR w Sławnie Marcin Zenon Borek ogłasza, że dnia 18.01.2016 r. o godz. 10.00 w w budynku SR w Sławnie, ul. W. Polskiego 8, w sali nr 1 lub 2, odbędzie się pierwsza licytacja pr. własności nieruchom. stanowiącej własność Bożeny Lińskiej oraz Henryka Lińskiego (wspólność ustawowa majątkowa małżeńska), dla której Sąd Rejonowy w Sławnie IV Wydział Ksiąg Wieczystych prowadzi księgę wieczystą nr K01E/00011207/9. Działka gruntowa o pow. 0,4700 ha, oznaczona w ewidencji gruntów symbolem użytków Bp. Na działce znajduje się budynek hydroforni oraz studnia głębinowa. Działka według ustaleń planu miejscowego posiada możliwość zabudowy siedliskowej. Położenie: Kwasowo, gmina Sławno. Suma oszacowania wynosi 61.100,00 zł, zaś cena wywołania jest równa 3/4 sumy oszacowania i wynosi 45.825,00 zł. Licytant przystępujący do przetargu zobowiązany jest złożyć rękojmnię w wysokości 1/10 sumy oszacowania, tj. 6.110,00 zł.

OGŁOSZENIE K035006419C

OGŁOSZENIE O LICYTACJI NIERUCHOMOŚCI

Komornik Sądowy przy SR w Sławnie Marcin Zenon Borek ogłasza, że dnia 18.01.2016 r. o godz. 9.30 w budynku SR w Sławnie, ul. W. Polskiego 8, w sali nr 1 lub 2 odbędzie się pierwsza licytacja pr. wł. nier. stanowiącej własność Bożeny Lińskiej oraz Henryka Lińskiego (wspólność ustawowa majątkowa małżeńska), dla której Sąd Rejonowy w Sławnie IV Wydział Ksiąg Wieczystych prowadzi księgę wieczystą nr K01E/00013441/5. Składniki nieruchomości: działka gruntowa nr 45/6 o pow. 0,0431 ha, niezabudowana, oznaczona w ew. gr. symbolem użytków PsIV; działka gruntowa nr 45/7 o pow. 0,2523 ha, niezabudowana, oznaczona w ew. gruntów symbolem użytków PsIV. Działki według ustaleń planu miejscowego posiadają możliwość zabudowy siedliskowej. Na działce nr 45/6 znajdują się podziemne przewody kanalizacji sanitarnej oraz zbiorniki na nieczystości płynne. Położenie: Kwasowo, gmina Sławno. Suma oszacowania wynosi 64 000,00 zł, zaś cena wywołania jest równa 3/4 sumy oszacowania i wynosi 45.000,00 zł. Licytant przystępujący do przetargu zobowiązany jest złożyć rękojmnię w wysokości 1/10 sumy oszacowania, tj. 6.400,00 zł.

OGŁOSZENIE K035006419A

OGŁOSZENIE O LICYTACJI NIERUCHOMOŚCI

Komornik Sądowy przy SR w Sławnie Marcin Zenon Borek ogłasza, że dnia 18.01.2016 r. o godz. 10.30 w w budynku SR w Sławnie, ul. W. Polskiego 8, w sali nr 1 lub 2, odbędzie się pierwsza licytacja pr. własności nieruchom. stanowiącej działkę gruntową nr 45/3 o pow. 0,6012 ha, zabudowaną budynkiem o funkcji produkcyjnej, mieszkalnej i gospodarczej o pow. użytkowej 1127,03 m2, 207,36 m2 i 568,76 m2; działkę gruntową nr 24 o pow. użytk. 1,2500 ha niezabudowaną. Położenie nieruchomości: Kwasowo 19A, gmina Sławno, dla której Sąd Rejonowy w Sławnie IV Wydział Ksiąg Wieczystych prowadzi księgę wieczystą o nr. KW K01E/00006464/0. Suma oszacowania wynosi 1 863 000,00 zł, zaś cena wywołania jest równa 3/4 sumy oszacowania i wynosi 1 397.250,00 zł. Licytant przystępujący do przetargu zobowiązany jest złożyć rękojmnię w wysokości 1/10 sumy oszacowania, tj. 186.300,00 zł.

REKLAMA

aktualnie
z całej Polski
przetargi

REKLAMA K015015934A

Agencja Nieruchomości Rolnych Oddział Terenowy w Szczecinie
Filia w Koszalinie, Tel. (94) 347 31 00

**OGŁASZA PRZETARG NIEOGRANICZONY
NA SPRZEDAŻ SAMOCHODÓW OSOBOWYCH MARKI NISSAN NOTE**

Przetarg odbędzie w siedzibie Agencji Nieruchomości Rolnych Oddział Terenowy w Szczecinie Filia w Koszalinie przy ulicy Partyzantów 15A, o godz. 12.00 w dniu 19.01.2016 r. (sala przetargowa – parter).

I. Dane techniczne pojazdu:	II. Dane techniczne pojazdu:
– marka Nissan	– marka Nissan
– model Note o poj. silnika 1386 cm³, benzyna	– model Note o poj. silnika 1386 cm³, benzyna
– nr rej. ZK 90644	– nr rej. ZK 90691
– rok produkcji 2007	– rok produkcji 2007
– wskazanie drogomierza: 242374 km	– wskazanie drogomierza: 195025 km
Cena wywoławcza pojazdu wynosi: 10.900,00 zł	Cena wywoławcza pojazdu wynosi: 10.200,00 zł
Postąpienie wynosi – 200 zł	Postąpienie wynosi – 200 zł

Samochody można będzie oglądać w dniach od 11.01.2016 r. do 18.01.2016 r. w godz. od 11.00 do 13.00 na terenie siedziby Filii ANR w Koszalinie, przy ul. Partyzantów 15A

Osobą upoważnioną do kontaktu z oferentami jest p. Krzysztof Sumara, z którym można się kontaktować w siedzibie ANR OT Szczecin Filia w Koszalinie przy ul. Partyzantów 15A, 75-411 Koszalin lub telefonicznie (094) 3473111 w godz. od 7.30 do 15.30.

W przetargu mogą wziąć udział oferenci, którzy wpłacili wadium w wysokości 10% ceny wywoławczej pojazdu, na rachunek: BGK O/Szczecin nr 10 1130 1176 0022 2115 1620 0002 z takim wyprzedzeniem, aby środki pieniężne znalazły się na podanym koncie do dnia 18.01.2016 r.

Zastrzega się, że wadium przepada na rzecz ANR OT w Szczecinie Filii w Koszalinie jeżeli: żaden z uczestników przetargu nie zgłosił postąpienia (Dz.U. Nr 97 z 1993 r., poz. 443 §9, pkt. 7).

Wadium złożone przez oferentów, których oferty nie zostaną przyjęte, zostanie zwrócone bezpośrednio po dokonaniu wyboru oferty, a oferentowi, którego oferta zostanie przyjęta zostanie zarachowane na poczet ceny nabycia; jeżeli wadium złożone przez nabywcę było w innej formie niż w gotówce, ulega zwrotowi po zaplaceniu ceny nabycia.

Kwota wycyłowana w przetargu musi być wpłacona na rachunek ANR OT Szczecin Filia w Koszalinie najpóźniej w terminie 3 dni od dnia rozstrzygnięcia przetargu pod rygorem przepadku wadium.

Organizator przetargu zastrzega sobie prawo do unieważnienia przetargu bez podania przyczyn.

REKLAMA K015001242D

GŁOS DZIENNIK POMORZA

W każdy poniedziałek

Najciekawsze informacje i oferty pracy

Zobacz też
www.regiopracapl

regiopracapl

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

6.10 Słownik polsko@polski
6.35 Pełnosprawni **7.00** Las story **7.25** Odnawialne źródła energii **8.00** Rok w ogrodzie **8.25** Naszaarmia.pl **8.55** Sprawa dla reportera **9.55** Jak to melodia? **10.50** Johnny English – komedia sensacyjna Wielka Brytania/Francja/USA 2003 **12.30** Sylwestrowa rewi gwiazd **13.35** Okrasa łamie przepisy **14.10** W tajnej służbie Jej Królewskiej Mości – film sensacyjny Wielka Brytania 1969 **17.00** Teleexpress **17.30** Gdzie ci artyści szaleni, czyli benefis Majewska – Korcz **18.35** Blondynka – serial obyczajowy Polska **19.30** Wiadomości **20.00** Sport **20.20** Dom snów – thriller USA 2011, reż. Jim Sheridan, wyk. Daniel Craig, Naomi Watts, Rachel Weisz **22.05** Płonąca pulapka – dramat obyczajowy USA 2004 **0.05** Chicago Fire – serial obyczajowy USA **0.55** Zimowa dziewczyna – film obyczajowy USA 2013

5.00 Wolność jaguara **6.05** Moje wielkie cygańskie święta Bożego Narodzenia **7.05** M jak miłość – serial obyczajowy Polska **8.00** Pytanie na śniadanie **11.15** A la show **11.50** Sylwester z Dwójką 2015. Europa bawi się we Wrocławiu **12.45** Puchar Świata: Tour de Ski w Lenzerheide **14.15** Sylwester z Dwójką 2015. Europa bawi się we Wrocławiu **14.40** Rodzinka.pl – serial komediowy Polska **15.45** Makłowicz w podróży **16.20** Moje 600 gramów szczęścia **17.10** Rozmowy po-szczególnie **17.45** Słowo na niedzielę **18.00** Panorama **18.35** Sport-telegram **18.55** Postaw na milion – kulisy **19.05** Postaw na milion **20.05** Świętokrzyska Gala Kabaretowa **22.10** Hannibal – thriller USA 2001 reż. Ridley Scott wyk. Anthony Hopkins, Julianne Moore **0.30** Włodek Pawlik TRIO – America II **1.20** Kaliber 45 – dramat kryminalny USA 2006

5.00 Disco gramy **6.00** Nowy dzień z Polsat News **7.45** Jeżdźcy smoków – serial dla dzieci USA **8.15** Turbo Fast – serial animowany USA **8.45** Scooby-Doo i Brygada Detektywów – serial dla dzieci USA **10.15** Ewa gotuje **10.45** Nowe szaty króla – film animowany USA 2000 **12.20** Percy Jackson i bogowie olimpijscy: Złodziej pioruna – film przygodowy Kanada/USA 2010 **14.45** Foto Models Poland 2015 **15.45** Trudne sprawy – serial fabularno-dokumentalny **16.45** Poznaj swoje prawa – serial fabularno-dokumentalny **17.45** Chłopaki do wzięcia **18.50** Wydarzenia **19.30** Świat według Kiepskich – serial komediowy

Nasze rekomendacje



TVN 20.00 Sylwester...
Losy kilkorga Nowojorczyków przetrną na się na ulicach miasta w jedną z najbardziej magicznych nocy roku.



TVN 20.20 Dom snów
Wydawca Will Attenntion wraz z żoną i dwiema córkami przenosi się z Manhattanu do miasteczka w Nowej Anglii.



TVN 22.10 Hannibal
Milioner Verger, okaleczony przez Hannibala Lectera, chce przekazać FBI materiały, które pomogą w schwytaniu psychopaty.

Polska 20.00 10-lecie Kabaretu Skeczów Męczących **22.00** Gra o życie – film sensacyjny USA 2008, reż. Roel Reiné, wyk. Steven Seagal, Bernie McInerney, Ashley Greenfield **0.10** Lustro II – thriller USA 2010 **2.00** Tajemnice losu

TVN

5.30 Uwaga! **5.50** Mango – Telezakupy **8.00** Dzień dobry TVN **11.00** Na Wspólnej – serial obyczajowy Polska **12.15** 102 dalmatyńczyki – komedia Wielka Brytania/USA 2000 – Cruella zostaje zwolniona z więzienia za dobre sprawowanie. Media kreują ją na przyjaciółkę zwierząt. Jednak nie wszyscy wierzą w jej przemianę, a niebawem giną trzy małe dalmatyńczyki. **14.10** Ugotowani **15.05** Top Model **17.05** Żony Hollywood **18.00** Kuchenne rewolucje **19.00** Fakty **19.25** Sport **19.45** Uwaga! **20.00** Sylwester w Nowym Jorku – komedia romantyczna USA 2011, reż. Garry Marshall, wyk. Sarah Jessica Parker, Jessica Biel, Ashton Kutcher **22.15** Dopoki piłka w grze – dramat obyczajowy USA 2012 **0.35** Wiosła w dłoni: Żew

natury – komedia USA 2009 reż. Ellory Elkayem wyk. Oliver James, Kristopher Turner, Madison Riley **2.20** Uwaga! **2.35** Klub magii

TV4

6.00 Strażnik Teksasu – serial sensacyjny USA **7.05** Klub przyjaciół Myszki Miki – serial animowany USA **8.05** Nowy Scooby Doo – serial animowany USA **8.55** Pies na wagę diamentów – komedia USA 2008 **11.15** Policjantki i policjanci – serial obyczajowy Polska **13.15** STOP Drogówka **14.15** Skarby III Rzeszy **14.45** Tajna historia XX wieku **15.25** Przygody dorastającego pogromcy smoków – film przygodowy USA 2010 **17.20** Gwiazdny zaprzęg – film przygodowy USA/Kanada 2009 **19.00** Galileo **20.00** Policjantki i policjanci – serial obyczajowy Polska **22.00** CSI: Kryminalne zagadki Miami – serial kryminalny USA **23.00** Pirania 3DD – thriller USA 2012 **0.45** Komando Foki atakuje – film sensacyjny USA 2000

TVP Szczecin

12.10 Rączka gotuje **12.40** Zima w regionach **12.50** Widziałem pięknych Cyganów **13.20** Zima w regionach **13.40** Szczęśliwego Nowego Jorku – komediodramat Polska 1997 **15.15** Diagnosta zdrowia **15.35** Zima w regionach **15.45** Naturalnie tak **16.00** Ktośkolwiek widział, ktokolwiek wie... **16.15** Piłka i gwiazdy **16.30** Zima w regionach **16.45** Europa z bliska **17.00** 1200 muzeów **17.30** Reporter Polski **18.01** Złota kolekcja **18.30** Kronika **18.56** Zdarzyło się przed laty **19.02** Śladami historii **19.26** Zakrety dziejów **20.17** Śladami historii **20.30** ...swego nie znacie... – katalog zabytków **20.40** Kronika 18 lat wcześniej **21.00** Podsumowanie tygodnia **21.15** Archiwum zbrodni **21.28** Obrońcy **21.45** Kronika **22.09** Menu kulturalne **22.15** Dziennik regionów **22.50** Nożem i widełkami

TVP Gdańsk

13.20 Zima w regionach **13.40** Szczęśliwego Nowego Jorku – komediodramat Polska 1997 **15.15** Diagnosta zdrowia **15.35** Zima w regionach **15.45** Naturalnie tak **16.00** Ktośkolwiek widział, ktokolwiek wie... **16.15** Piłka i gwiazdy **16.30** Zima w regionach **16.45** Europa z bliska **17.00** 1200 muzeów **17.30** Reporterzy Panoramy **17.45** Samie, nożyce, papier **18.00** Sam na sam z Trusem **18.15** Reportaż **18.30** Panorama **19.00** Z archiwum Telewizji Gdańsk **19.15** Pomorska Kronika Biznesu **19.30** Reportaż **20.00** Film dokumentalny **20.40** Reportaż **21.30** Sam na sam z Trusem **21.45** Panorama **22.15** Dziennik regionów **22.50** Nożem i widełkami **23.15** Z archiwum 997

Program TV na niedzielę

6.30 My, wy, oni **7.00** Msza święta z Sanktuarium Bożego Miłosierdzia w Krakowie Łagiewnikach **8.00** Tydzień **8.35** Do zobaczenia w Krakowie **9.00** Ziarno **9.35** Na zdrowie **10.15** Żandarm z Saint-Tropez – komedia Francja/Włochy 1964 **12.00** Anioł Pański **12.15** Między ziemią a niebem **12.45** Nasi ulubieńcy wśród zwierząt **13.45** Puchar Świata: Turniej Czterech Skoczni w Innsbrucku **16.25** Zakopower kolejeje w Bukowie **17.00** Teleexpress **17.30** Komisarz Alex – serial kryminalny Polska **18.30** Sylwester z „Jaką to melodią” **19.20** Wiadomości naukowe **19.30** Wiadomości **20.00** Sport **20.25** Blondynka – serial obyczajowy Polska **21.25** Młodzi lekarze **22.20** Całujesz jak bóg – komedia romantyczna Czechy 2009 **0.30** Dom snów – thriller USA 2011 **2.10** Żandarm z Saint-Tropez – komedia Francja/Włochy 1964

TVP2

6.05 Słowo na niedzielę **6.15** Ostoja **6.45** M jak miłość – serial obyczajowy Polska **7.35** Barwy szczęścia – serial obyczajowy Polska **9.30** Chiny mało znane **10.20** Podróż z historią **10.55** Makłowicz w podróży **11.25** Nie ma mocnych – komedia Polska 1974 **13.05** Puchar Świata: Tour de Ski w Lenzerheide **14.05** Familiada **14.35** Rodzinka.pl – serial komediowy Polska **15.25** Latający Klub II, czyli wieczór kabaretowy **16.30** Na dobre i na złe – serial obyczajowy Polska **17.25** Na sygnale – serial obyczajowy Polska **18.00** Panorama **18.35** Sport-telegram **18.55** Sylwester z Dwójką 2015. Europa bawi się we Wrocławiu **20.05** Wróg publiczny – thriller polityczny USA 1998, reż. Tony Scott, wyk. Will Smith, Gene Hackman, Jon Voight **22.25** 100 lat Frank! Laureaci Grammy w hołdzie Frankowi Sinatra **0.30** Hannibal – thriller USA 2001 **2.45** Głęboka woda – serial obyczajowy Polska

Polsat

5.00 Disco gramy **6.00** Nowy dzień z Polsat News **7.45** Jeżdźcy smoków: Obrońcy Berk – serial dla dzieci USA **8.15** Turbo Fast – serial animowany USA **8.45** Scooby-Doo i Brygada Detektywów – serial dla dzieci USA **9.30** Nowe szaty króla – film animowany USA 2000 **11.10** Karate Kid III – film sensacyjny USA 1989 **13.30** Robin Hood – film przygodowy Kanada/Niemcy/Wielka Brytania/USA 1991 **15.40** 10-lecie Kabaretu Skeczów Męczących **17.45** Nasz nowy dom **18.50** Wydarzenia **19.30** Państwo w państwie **20.00** Ile waży koń trojański? – komedia Polska 2008, reż. Juliusz Machulski, wyk. Ilo

Nasze rekomendacje



TVN 20.00 Gwiazdne wojny I...
Rycerz zakonu strzegącego równowagi w galaktyce i jego mistrz lądują na planecie, na której mieszka obdarzony niezwykłą mocą 9-latek.



TVN 20.05 Wróg publiczny
W ciągu jednego dnia ustabilizowane i pełne sukcesów życie młodego prawnika Roberta Deana rozpada się.



Polsat 22.40 Cena prawdy
Dziennikarka waszyngtońskiego dziennika dowiaduje się o nadużyciach gabinetu prezydenta USA.

na Ostrowska, Maciej Marczewski, Robert Więckiewicz **22.40** Cena prawdy – thriller USA 2008 reż. Rod Lurie wyk. Kate Beckinsale, Matt Dillon, Angela Bassett, David Schwimmer **0.55** Sport retransmisje **2.55** Tajemnice losu

TVN

5.30 Uwaga! **5.50** Mango – Telezakupy **7.55** Maja w ogrodzie – zgodnie z porami roku i panującą aurą autorzy programu podpowiadają, co należałoby zrobić w ogrodzie. **8.30** Dzień dobry TVN **11.00** Co za tydzień **11.45** Kobieta na krańcu świata **12.25** Akademia policyjna – komedia USA 1984 – za sprawą rozporządzenia burmistrza do akademii policyjnej trafiają ludzie, nienadający się na stróżów prawa. Szef uczelni, komendant Lassard, postanawia zniechęcić rekrutów do przyszłej służby. **14.25** Władca Pierścieni: Dwie wieże – film fantasy USA/Nowa Zelandia 2002 **18.00** Ugotowani **19.00** Fakty **19.45** Uwaga! **20.00** Gwiazdne wojny I – Mroczne widmo – film s.f. USA 1999, reż. George Lucas, wyk. Liam Neeson,

Ewan McGregor, Natalie Portman **22.50** Sztandar chwały – dramat wojenny USA 2006 **1.25** MasterChef **2.55** Uwaga! **3.10** Klub magii

TV4

7.05 Klub przyjaciół Myszki Miki – serial animowany USA **8.10** Nowy Scooby Doo – serial animowany USA **9.00** Przyjaciół Świętego Mikołaja II: świąteczne szczeniaki – film dla dzieci USA 2012 **10.50** Galileo **12.50** Dziewczyny z drużyny III – komedia USA 2006 **14.55** Dziewczyny z drużyny V: Walcz do końca – komedia USA 2009 **17.15** Ostatni smok: nowy początek – film fantasy USA 2000 **19.00** Galileo **20.00** Granice zła – thriller Australia 2010, reż. Adam Blacklock, wyk. Ben Oxenbould, Daisy Betts, Sam Lyndon **22.00** Granice bólu – thriller Hiszpania/Francja/Portugalia 2012, reż. Juan Carlos Medina, wyk. Irene Montalá, Derek de Lint, Alex Brendemühl **0.15** Skarb rodziny Zhang – film przygodowy Chiny 2011

TVP Szczecin

10.00 Paramedyk **10.15** Śmietnik w mojej głowie **10.30** Baraka **10.59** Księga obyczaju **11.15** Przystanek Ziemia **11.45** Zima w regionach **12.10** Głos regionów **13.15** Puchar Polski **15.45** Echa tygodnia **16.00** Młodzież kontra **17.00** Było, nie minęło – kronika zwiadowców historii **17.30** Drogi do Szczecina **18.01** Arka **18.30** Kronika **18.56** Bałtyk **19.09** 11. Koncert Noworoczny Mazowieckiego Teatru Muzycznego **20.25** Podsumowanie tygodnia **20.41** Kronika 18 lat wcześniej **21.00** Powrót do przeszłości **21.10** Wojna o słowa **21.18** Gotowi Start **21.45** Kronika **22.06** Salomoniec **22.15** Dziennik regionów **22.50** Ktośkolwiek widział, ktokolwiek wie... **23.15** Telekurier nocą **23.45** Szlakiem smaków **0.50** Dziennik regionów

TVP Gdańsk

10.00 Panorama tygodnia **10.35** Reporterzy Panoramy **11.05** Tede jo **11.00** Sam na sam z Trusem **11.15** Przystanek Ziemia **11.45** Zima w regionach **12.10** Głos regionów **13.15** Puchar Polski **15.45** Echa tygodnia **16.00** Młodzież kontra **17.00** Było, nie minęło **17.30** Panorama tygodnia **18.00** Reportaż **18.30** Panorama **18.50** Panorama, sport **19.00** Tede jo **19.15** Reportaż **19.30** Tak czy inaczej **20.00** Kadry sprzed lat **20.35** Uśmiechnij się **21.00** Reportaż z regionu **21.15** Rozmowy o nadziei **21.30** Z archiwum Telewizji Gdańsk **21.45** Panorama **22.20** Panorama, sport **22.15** Dziennik regionów **22.50** Ktośkolwiek widział, ktokolwiek wie... **23.15** Telekurier nocą

Z szerokiego świata...

POLSKA

Jak się przebrać?

W sylwestrową noc stajemy przed dylematem, jak się ubrać. Najpopularniejsze będą stroje z lat 20., zwłaszcza przebrania gangsterskie.

STARY ZJEDNOCZONY

Trafiony prezent

Czteroletni Jobiah Wells na święta dostał kubły na śmieci. To był jego wymarzony prezent, ponieważ chłopiec chciałby w przyszłości zostać śmieciarzem.

RELIGIA

Wiele wcieleń syna

Belgijski grafik robi zdjęcia swojemu synowi w aplikacji Snapchat, a następnie, rysując, zamienia go między innymi w Pinokia, Jedi, RoboCopa czy Świętego Mikołaja.

Horoskop dnia

WODNIK (20.01 - 18.02)

Daj szansę miłemu nieznanemu, który spogląda nieśmiało w twoją stronę. Może z tego wyjść coś fajnego.

RYBY (19.02 - 20.03)

Włóż dzisiaj coś, co pozwoli ci poczuć się atrakcyjnie. Zrób to dla samego siebie. Nie próbuj nikomu za imponować.

BARAN (21.03 - 19.04)

Staraj się ze spokojem wyklądać argumenty, żebyś zawsze był do brzo zrozumiany. Nerwy nie służą niczemu dobremu.

BYK (20.04 - 20.05)

Dzisiaj zajmij się tylko sobą. Nie chodzi o bycie egoistą. Jeśli poświęcisz sobie więcej uwagi, skorzystają na tym i inni.

BLIŹNIĘTA (21.05 - 21.06)

Nie opowiadaj wszystkim o swoich problemach. Nie każdy musi i chce o nich wiedzieć. Zostaw te informacje dla bliskich.

RAK (22.06 - 22.07)

Nauucz się mądrze zarządzać swoim czasem. Bezczyenne leżenie przed telewizorem czy bujanie w obłokach nie jest dobrym pomysłem.



Rodzice nie wierzyli w moją muzykę, to był dla nich zupełnie obcy świat. Joanna Klepko (Cleo), piosenkarka

SZWAJCARIA

Ciepłej niż zwykle...

Na północy Szwajcarii w Wigilię w najcieplejszym momencie dnia odnotowano 14-15 st. C. Boże Narodzenie również było niezwykle ciepłe. JK

LEW (23.07 - 22.08)

Nie czekaj, aż infekcja rozwinie się na dobre. Po zauważeniu pierwszych symptomów choroby od razu idź do lekarza.

PANNA (23.08 - 22.09)

Spróbuj zaufać swojemu partnerowi. Już nieraz miałeś okazję się przekonać, że chce dla ciebie jak najlepiej.

WAGA (23.09 - 22.10)

Snajper mylił się tylko raz. Ty sam pozwól sobie na popełnianie błędów. Dobrze wiesz, że z nich uczysz się najwięcej.

SKORPION (23.10 - 21.11)

Oddziel wszystko grubą kreską i zacznij wszystko od nowa. Nowy rok daje nowe możliwości. Skorzystaj z nich.

STRZELEC (22.11 - 21.12)

Pomyśl o porzuceniu nałogu. Podziękuj sam sobie w momencie, gdy poczujesz się raz na zawsze wolny.

KOZIOROŻEC (22.12 - 19.01)

Nie odkładaj na jutro żadnych obowiązków. Kiedy zaczną się nawarstwiać, zaczniesz również wrazać twoją frustracją.

GŁOS
DZIENNIK POMORZA

www.gp24.pl • www.gk24.pl • www.gs24.pl

Prezes oddziału

Piotr Grabowski

Redaktor naczelny

Krzysztof Nalecz

Zastępcy

Ynona Husaim-Sobecka
Marcin Stefanowski
Bogdan Stech (internet)

Dyrektor działu reklamy
Monika Madej, 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 53 57

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,
reklama.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 59 848 81 01,
reklama.gp24@polskappress.pl,
reklama.gp24@polskappress.pl

Głos Szczeciński - www.gs24.pl
ul. Nowy Rynek 3, 71-775 Szczecin,
tel. 91 481 33 00, fax 91 483 48 64,
tel. reklama 91 481 33 92,
reklama.gk24@polskappress.pl,
reklama.gk24@polskappress.pl

ODDZIAŁY
Kolobrzeg ul. Ratuszowa 3/13,
78-100 Kolobrzeg, tel. 94 354 50 80,
fax 94 352 71 49

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

Szczecinek ul. Plac Wolności 6,
78-400 Szczecinek, tel. 94 374 88 18,
fax 94 374 23 89

Dawosk Pomorskie Plac Konstytucji 6,
78-500 Dawosk Pomorskie,
tel./fax 94 713 76 14

Świnoujście ul. Armii Krajowej 12,
72-600 Świnoujście, tel. 91 321 46 49,
fax 91 321 48 40, reklama tel. 91 578 47 28

Stargard Szczeciński
ul. Wojska Polskiego 42, 73-110 Stargard,
tel. 91 578 47 28, fax 91 578 17 97,
reklama tel. 91 578 47 28

© - umieszczenie takich dwóch znaków przy Artykule, w szczególności przy Aktualnym Artykule, oznacza możliwość jego dalszego rozpowszechniania tylko i wyłącznie po uzyszczeniu opłaty zgodnie z cennikiem zamieszczonym na stronach www.gk24.pl/tresci, www.gp24.pl/tresci, www.gs24.pl/tresci, w zgodzie z postanowieniami niniejszego regulaminu.



Polskie Badania Czynnościowe

PROJEKT „POLSKA”
Redaktor naczelny Paweł Fajfara

Wydania regionalne
Adam Buła, tel. 22 201 43 59

Dział projektów specjalnych
Izabela Włgan, tel. 22 201 22 65

Foto Sylwia Dąbrowa, tel. 22 201 42 20

Grafika Piotr Butlewski

Informator

35

złotych kosztują bilety na premierę wznowieniową komedii Andrzeja Saramonowicza „Testosteron”. Ten spektakl słupska publiczność mogła oglądać w 2006 roku.

Koncert i wyprzedaż

Dawid Kwiatkowski ściągnął tłum fanów do Jantara

Słupsk

Grzegorz Hilarecki
grzegorz.hilarecki@gp24.pl

Pochodzący z Gorzowa Wielkopolskiego Dawid Kwiatkowski, jeden z najpopularniejszych i najczęściej nagradzanych młodych polskich wokalistów, wystąpił w środę w Centrum Handlowym Jantar. Porwał tłum fanek, bo na koncert ściągnęły głównie młode dziewczęta. To nie powinno dziwić, skoro w ciągu trzech lat Dawid Kwiatkowski nagrał trzy płyty. „9893” z 2013 roku osiągnęła status złotej płyty, „Pop & Roll” z 2014 roku pokryła się platyną. Na początku grudnia ukazała się jego płyta „Element trzeci”.

Ten właśnie krążek promował CH Jantar. Artysta podpisywał płyty, a podczas koncertu zaśpiewał m.in. piosenkę „Droga”, która promuje „Element trzeci”. Fani mogli z nim zaśpiewać inne jego hity.

Zanim zaśpiewał, Dawid Kwiatkowski spotkał się z fanami. Na poziomie -1, w okolicy strefy gastronomicznej można było zrobić sobie z nim pamiątkowe zdjęcie.

Dawid Kwiatkowski podpisywał płyty, plakaty i koszulki,



► Dawid Kwiatkowski to jeden z najpopularniejszych młodych wokalistów w Polsce. W środę w Centrum Handlowym Jantar promował swoją najnowszą płytę „Element trzeci”

które licznie przyniosły na koncert fanki.

Bezpośrednio po zakończeniu koncertu gwiazdy rozpoczęło się Night Shopping After Party. Najemcy Centrum Handlowego Jantar na ten wieczór przygotowali specjalną ofertę dla swoich klientów. A na sce-

nie były konkursy i muzyka grana przez didżeja.

Specjalnie przygotowane promocje w sklepach też ściągnęły wiele osób, bowiem obok normalnych poświadczeń wyprzedaży niektóre punkty handlowe w Jantarze na środowy wieczór przygotowały spe-

cialne promocje i obniżyły ceny niektórych artykułów oraz zaoferowały klientom ciekawe bonusy.

Nic dziwnego, że tego wieczoru znalezienie miejsca na parkingu przed Jantarem nie było łatwe. ●

T-Mobile Nowe Horyzonty Tournée 2016 także w słupskim kinie Rejs

Kino

To przegląd najciekawszych i nagradzanych filmów 15. MFF we Wrocławiu. Od początku stycznia zostanie pokazany w 35 polskich miastach.

Grzegorz Hilarecki
grzegorz.hilarecki@gp24.pl

To reprezentacja tego, co w repertuarze wrocławskiego festiwalu najlepsze - filmy niebanalne i odważne. Podczas przeglądu zostaną pokazane filmy, które zdobyły najważniejsze nagrody 15. MFF T-Mobile Nowe Horyzonty, w tym laureat Grand Prix - „Lucyfer” Gusta Van den Berghe, opowieść o upadłym aniele budzącym pograżonych w duchowym letargu mieszkańców pewnej meksykańskiej wioski. Kolejną



► „Widzę, widzę” to brawurowe połączenie surrealistycznego horroru z thrillerem psychologicznym

propozycją przeglądu jest trylogia Miguela Gomesa „Tysiąc i jedna noc”. W programie znalazł się także film „Widzę, widzę” autorstwa Severina Fiali. Na ekranie pokazane zostanie również najnowsze dzieło

autora legendarnego „Złego Porucznika” Abila Ferrary. Pokazy w ramach T-Mobile NH Tournée w dniach 8-14 stycznia 2016 w sali kina Rejs. Bilet na jeden seans kosztować będzie 10 zł. ●

Informator

KINA

Słupsk

Multikino

Bella i Sebastian 2D dubbing, godz. 10:30 13:00 15:20 17:40, Dobry dinozaur 2D dubbing, godz. 11:20, Flaszki 2D dubbing, godz. 10:20 11:55 15:45 Flaszki 3D dubbing, godz. 13:30 18:00, Gwiezdne wojny: Przebudzenie Mocy 3D dubbing, godz. 10:45 12:45 17:45, Gwiezdne wojny: Przebudzenie Mocy 2D dubbing, godz. 11:45 14:45, Gwiezdne wojny: Przebudzenie Mocy 2D napisy, godz. 15:45 18:45, Gwiezdne wojny: Przebudzenie Mocy 3D napisy, godz. 18:45 20:45, Usty do Mł. 2, godz. 13:50 20:15, Sekret w ich oczach 2D napisy, godz. 19:00 21:30, Słaba pleć 2D, godz. 13:50 16:10 18:30 20:50, Zapełnij Nowy Testament 2D napisy, godz. 16:20 20:00

Magiczne święta Kacpra i Emmy, sob i niedz., godz. 16:30, Bella i Sebastian 2, godz. 18, Córki dancingu, godz. 20

Lębork

Fragata

Nieczynne

Ustka

Delfin

Nieczynne

KOMUNIKACJA

Słupsk: PKP 118 000; 22 194 36; PKS 59 842 42 56; dyżurny ruchu 59 843 71 10; 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

Pod Smokiem, ul. Kilińskiego 8, tel. 59 814 53 95

Bytów

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

Miastko

Pod Młinem, ul. Wybickiego 30, tel. 59 822 31 26

Człuchów

Centrum Zdrowia, ul. Szczecińska 13, tel. 59 834 31 42

Lębork

Gemini, al. Wolności 30, tel. 59 863 42 05

Łeba

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

Wicko

Pod Agawą, tel. 59 861 11 14

USŁUGI MEDYCZNE

Słupsk: Wojewódzki Szpital Specjalistyczny im. Janusza Korczaka, ul. Hubalczyków 1, informacja telefoniczna 59 846 01 00; Ustka: Wojewódzki Szpital Specjalistyczny, ul. Mickiewicza 12, tel. 59 814 69 68; Poradnia Zdrowia POZ, ul. Kopernika 18, tel. 59 814 60 11; Pogotowie Ratunkowe - 59 814 70 09;

Lębork: Szpitalny Oddział Ratunkowy 59 863 30 00; Szpital, ul. Węgrzynowicza 13, 59 863 52 02; Bytów: Szpital, ul. Lęborska 13, tel. 59 822 85 00; Dział Pomocy Doradź Miastko, tel. 59 857 09 00; Człuchów: 59 834 53 09.

WAŻNE

NIEBIESKA LINIA - 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 59 874 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. Lutosławskiego 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 3 A. Windai baldachim przy grobie; Hades, ul. Kopernika 15, całodobowo: tel. 59 842 98 91, 601 663 796. Windai baldachim przy grobie. Hermes, ul. Obronców Wybrzeża 1, (całodobowo), tel. 59 842 84 95, 604 434 441. Windai baldachim przy grobie.

PORADNICTWO

Biurowo Porad Obywatelskich - ul. Niedziałkowskiego 6, czynne: poniedziałek-czwartek w godz. 10-14; Bliziej 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; Telefon zaufania Tama - 59 841 40 46, czynny: poniedziałek - piątek w godz. 16-20; Alkoholowy telefon zaufania Krokus - czynny codziennie 17-22, 59 841 46 05; Towarzystwo Zapobiegania Narkomanii - tel. 59 840 14 60 - poniedziałek w godz. 10-19, wtorek godz. 10-15, środa 10-19.30, czwartek 10-20, piątek godz. 10-18.30; sobota godz. 10.15-13.15 dyżur psychologa; Dom Interwencji Kryzysowej - ul. Wolności 3, tel. 59 842 71 25 (przy PCK) - dostępna całą dobę; Polskie Centrum Mediacji Oddział w Słupsku - al. Sienkiewicza 3, tel. 505 369 619.

W skrócie

SŁUPSK/KONCERT

Lao Che promuje nową płytę

6 marca 2015 ukazała się nowa płyta Lao Che zatytułowana „Dzieciom”. Choć tytuł nawiązuje do Brzechwy i jego „Brzechwa dzieciom”, nie jest to wcale płyta dla dzieci. Raczej dla dorosłych dzieci, dla tych, którzy mają dzieci i dla wszystkich, którzy byli kiedyś dziećmi. Lao Che w 2015 r. było w trasie koncertowej i w tym roku zawita do Słupska. Hubert „Spięty” Dobaczewski z kolegami zagrają 27 lutego w słupskiej filharmonii Sinfonia Baltica przede wszystkim repertuar z najnowszej płyty, nie zabraknie jednak też starszych utworów. Bilety: 40 zł - przedsprzedaż, 45 zł - w dniu koncertu. (NIK) ●●

REKLAMA K035006310A

Vigor 59 196-25 TAXI 59 84 22 700

607 27 17 17 59 196-25

Jeździmy najtaniej!

Bohaterowie i nieudacznicy

● Rok 2015 obfitował w niespodziewane sukcesy i sensacyjne porażki, także z udziałem Polaków

● Kto był sportowym bohaterem, a kto pokazał się z najgorszej strony w minionych 12 miesiącach?

Sport

Tomasz Dębek

t.debek@polskatimes.pl

Najszybsi i najlepsi

Najszybszy człowiek świata w końcu miał godnego rywala. A raczej miał mieć. O ile w biegu na 100 metrów mistrzostw świata w Pekinie Justin Gatlin był blisko Usaina Bolta, to na 200 metrów Jamajczyk go zniszczył. - Gatlin to nawet fajny facet. Dopóki nie zaczyna mówić, czego to on nie zrobi - wbił szpilkę rywalowi po biegu.

Do miana najszybszego na świecie rości sobie prawo również Lewis Hamilton. Z tym, że Brytyjczyk zamiast mięśni używa kierownicy. I to jak! Po przerwanu czteroletniej hegemonii Sebastiana Vettela w 2014 roku, w 2015 obronił tytuł. Wygrał 10 z 19 wyścigów, na podium stawał aż 17 razy.

Bohaterem na Wyspach został też Tyson Fury, chociaż on w mijającym roku wygrał tylko dwa razy. Listopadowy pojedynek z Władimirem Kliczką nie był może porywający, ale 27-letni olbrzym z Manchesteru zrobił wystarczająco dużo, by odebrać Ukraincowi mistrzowskie pasy federacji WBA (w wersji Super), WBO, IBO i IBF. Przy okazji został pierwszym człowiekiem od ponad 11 lat, który pokonał Ukrainca. O tym, czy narodziła się nowa gwiazda wagi ciężkiej czy to tylko chwilowy błysk Brytyjczyka, przekonamy się w rewanżu.

O włos od pełni szczęścia w mijającym roku był Novak Djoković. Wygrał Australian Open, Wimbledon, US Open, do tego kończący sezon prestiżowy turniej ATP World Tour Finals. Wielki Szlem przeszedł mu jed-

nak koło nosa, bo na kortach Rolanda Garrosa w finale pokonał go Stanisław Wawrinka. Każdy sportowiec chciałby mieć takie powody do rozczarowania jak 28-letni Serb.

W podobnym nastroju jak „Djoker” może być Leo Messi. On co prawda przegrał korespondencyjny pojedynek na bramki z Cristiano Ronaldo [52 (48 w klubie, 4 w kadrze) - CR7 zdobył o pięć więcej], z Barceloną zdobył jednak wszystko, co mógł. Mistrzostwo, Puchar Króla, Ligę Mistrzów i Klubowe Mistrzostwo Świata. Niedośyt pozostał jedynie po Copa America. Doprowadził kadrę Argentyny do finału, ale przez nieskuteczność kolegów w serii rzutów karnych puchar przeszedł mu koło nosa.

Polacniegesi...

We wszelkiego rodzaju podsumowaniach i klasyfikacjach za poprzedni rok jednym tchem z Messim i Ronaldo europejscy dziennikarze wymieniają Roberta Lewandowskiego. Nic dziwnego - nasz napastnik ma za sobą znakomity sezon, a jako kapitan i król strzelców eliminacji doprowadził reprezentację do finałów Euro 2016. Bohaterów w polskiej piłce nożnej było jednak kilkunastu. Plus sztab szkoleniowy z Adamem Nawalką na c. e.

Inni polscy sportowcy też bili konkurencję na głowę. I to do słownie. W marcu Joanna Jędrzejczyk zdobyła tytuł mistrzyni najbardziej prestiżowej federacji mieszanych sztuk walki na świecie, czyli UFC. Efektowny styl walki, niesamowita charyzma i dwie udane obrony pasa sprawiły, że dziś Polka jest jedną z największych gwiazd MMA za oceanem.

Jeśli Jędrzejczyk to nasza królowa MMA, na koronę



► Robert Lewandowski ma za sobą fantastyczny rok w Bayernie Monachium i reprezentacji Polski

w świecie boksu zasłużył Krzysztof Głowacki. W jego szanse w walce z Marco Huckiem wątpili chyba wszyscy. Kiedy „Główka” padł na deski w szóstej rundzie, wydawało się, że jest po wszystkim. Skromny chłopak z Wałcza pokazał jednak mistrzowski charakter i zdołał odwrócić losy przegranej, wydawało się, po jednym. Polski Rocky Balboa.

Parę królewską mamy też w rzucie młotem. Anita Włodarczyk i Paweł Fajdek potwierdzili panowanie podczas mistrzostw świata, z których wrócili ze złotymi medalami. Krążek Fajdka po drodze zwyciężył nawet Pekin po tym, jak mistrz zostawił go w taksówce.

Drogę od (niemal) zera do bohatera przebyła Agnieszka Badwańska. W pierwszej połowie sezonu rozczarowywała, przełamała się jednak na Wim-

bledonie, gdzie doszła do półfinału. Wygrana w Finałach WTA w Singapurze była wisienką na torcie sezonu.

Skandalisci i nieudacznicy

Jak zawsze obok bohaterów znalazły się też postaci, które o mijającym roku chciałoby już zapomnieć. Michael Phelps walczył z problemami z alkoholem. Szkoda, że jednocześnie prowadził auto. Na przełomie lipca i sierpnia zamiast walczyć o kolejne medale mistrzostw świata, oglądał zawody w telewizji.

Piątkę z Phelpsem mogą przybić holenderscy piłkarze. Brązowi medaliści mundialu 2014 w eliminacjach do Euro spisali się żenująco. W grupie wyprzedzili ich Islandczycy, Czesi i Turcy. Odpowiedzialność za wyniki ponosi Guus Hiddink, który jeszcze w trakcie kwalifikacji zrezygnował z pracy.

Bez walki nie chciał odejść José Mourinho, jego męki na ławce skróciły jednak władze Chelsea. Nie bez powodu - Portugalczyk zostawił zespół na 16. miejscu w lidze, zaledwie punkt nad strefą spadkową.

Gdyby Roman Abramowicz był sędzią walki Floyda Mayweathera juniora z Mannym Pacquiao, pewnie przerwałby ją przed ostatnim gongiem. Filipińczyk po latach dogryzania „Pięknisiowi” nie zrobił niczego, by pokonać go w ringu. Po walce tłumaczył się, że plany pokrzyżowała mu kontuzja. W skasowaniu grubego czeku jednak mu nie przeszkodziła. Stracili tylko kibice, którzy zamiast walki stulecia obejrzyli nudne widowisko.

Za słabą walkę areszt nikomu nie grozi. Pozazdrościć „Pacmanowi” mogą więc Karim Benzema i Sepp Blatter. Pierwszy jest oskarżony o szantażowanie

Mathieu Valbueny ujawnieniem sekstaśmy z jego udziałem. Drugi wobec afery korupcyjnej w FIFA zrezygnował z funkcji prezidenta organizacji. Śledztwo toczy się jednak w najlepsze, a Szwajcar jest jednym z podejrzanych. Ostatnio został zawieszony na osiem lat.

Kończ Wach...

Spektakularnych wpadek nie brakowało też w polskim sporcie. Różgę pod choinką powinni zobaczyć organizatorzy żużlowego Grand Prix na Stadionie Narodowym, które okazało się totalną kląpą. Podobnie jak transfery Lechii Gdańsk, która zamiast bić się o tytuł, rozdaje punkty na lewo i prawo.

Na zerwanie ostatniej kartki z kalendarza czekał też Kamil Stoch. Dla mistrza olimpijskiego z Soczi rok nie należał do udanych, a jego forma w ostatnich tygodniach to, jak sam przyznaje, katastrofa.

Na formę Wojciecha Szczęsnego w Romie nikt nie narzeka. Bramkarz w 2015 roku zrobił jednak wiele, by nie traktowano go poważnie. W Arsenalu dał się złapać z papierosem pod prysznicem, czym nieźle zdenerwował Arsene’a Wengera. Zapłacił 20 tysięcy funtów kary i udał się na emigrację do Włoch po tym, jak stracił miejsce w składzie. Tamtejszym paparazzim też dał się sfotografować „na dymku”.

Dwa razy za rękę złapano Mariusza Wacha. Papierosy Szczęsnego przy stanozolu to jednak dziecinna igraszka. Co prawda władze WBC nie uznały tych stów antydopingowych przeprowadzonych przez Rosjan, nie mak wokół „Wikinga” jednak pozostał. A sportowo w walce z Aleksandrem Powietkinem też reprezentował się fatalnie. ●●●

Słoweniec Peter Prevc okazał się najlepszy w Nowy Rok

Skoki narciarskie

Peter Prevc nie pozostawił złudzeń konkurentom i zwyciężył w konkursie noworocznym TCS w Garmisch-Partenkirchen.

Jarosław Stencel

jaroslaw.stencel@gp24.pl

Wyprzedził o ponad 12 punktów Norwega Kennetha Gangnesa oraz o 16 reprezentanta gospodarzy - Severina Freunda. Prevc zwyciężył po raz dziesiąty w karierze.

Słoweniec objął również prowadzenie w całym konkursie Czterech Skoczni.

Tym razem do serii finałowej zakwalifikowało się dwóch Polaków, którzy rywalizowali ze sobą w parze - Kamil Stoch i Stefan Hula.

Ostatecznie Stoch wspólnie z Francuzem Vincentem Descombes Sevoie zajął 19. miejsce, a Hula był 24. Bardzo niewiele do awansu zabrakło Dawidowi Kubackiemu, który był szóstym „lucky loserem” i zajął 31. miejsce. Trzydziesty szósty był Maciej Kot. Teraz skoczkowie przenoszą się

do Austrii. Kwalifikacje w Innsbrucku już dzisiaj, a konkurs główny w niedzielę (o 14.00). Do Austrii Polacy jadą już w nieco zmienionym składzie. Będziego w słabej formie Klemensa Murańkę zastąpi Andrzej Stękała. ●

Wyniki

1. Peter Prevc (133,5 | 136 m - 272,7 pkt.), **2. Kenneth Gangnes** (132 | 134 - 260,1), **3. Severin Freund** (133,5 | 132,5 - 256,8), **4. Johann Andre Forfang** (128 | 133,5 - 250,8), **5. Michael Hayboeck** (131 | 132 - 250,8), **19. Kamil Stoch** (125 | 122,5 - 247,3), **24. Stefan Hula** (125 | 122 - 103,9), **31. Dawid Kubacki** (122 - 256,8), **36. Maciej Kot** (118,5 - 97,4),



► W klasyfikacji generalnej TCS prowadzi Peter Prevc przed Severinem Freundem i Michaeliem Hayboeckiem



Multi Multi - 01.01 godz. 14
3,4,5,17,21,28,32,34,36,41,46,50,55, 60,67,68,69,78,79,80 Plus 28
Multi Multi - 31.12 godz. 21.40
13,15,16,28,38,39,40,43,51,53,55,57, 58,64,68,71,72,74,77,80 Plus 57
Multi Multi - 31.12 godz. 14
3,7,9,12,14,16,17,25,26,30,37,39,41, 45,48,49,53,64,72,78 Plus 17
Lotto 6, 8, 16, 23, 37, 41
Lotto Plus 1, 6, 20, 33, 41, 48
Mini Lotto 1, 4, 6, 39, 42
Kaskada
3,6,7,8,11,12,15,16,17,18,20,23 (STEN)

Sport



dziś polecamy

CANAL+ SPORT

godz. 13.45, piłka nożna Premier League West Ham United - FC Liverpool
godz. 20.30, program Grzegorz Krychowiak

TVSPORT

godz. 8, 14, 21.20, 23.25, tenis ziemny Turniej Mubadala World Tennis Championships
godz. 13.20, piłka nożna Barça TV
godz. 23.00 Sportowa Sobota

POLSAT SPORT

godz. 16.20 program Sportowe Podsumowanie Roku
godz. 18.50, piłka nożna Polska - Niemcy
godz. 21, boks Marco Huck - Krzysztof Głowacki
godz. 21, boks Ugonoh - Sanchez

W skrócie

SIATKÓWKI

Rozgrywki dla amatorów

W Amatorskiej Lidze Siatkówki gminy Słupsk mecze rozgrywane są w hali przy ul. Olimpijskiej w Jezierzycach. W grach bierze udział sześć zespołów. Na prowadzeniu obecnie są Zmieszani, którzy wyprzedzają Jezierzycę Osiedle i Strzelino. Kolejne mecze odbywać się będą już w nowym roku. ● ◎◎ (RES)

WARCABA

Mistrzostwa miasta dla młodzieży

17 młodych zawodników wzięło udział w mistrzostwach Słupska dla młodzieży w warcabach stołowych. W turnieju organizowanym przez klub Zryw w kategorii open zwyciężyła Anna Gołojuch ze Staniewic, drugie miejsce zajęła Daria Wasieńko, a trzecie Kordian Kuc, oboje z Darłowa. Najlepszą zawodniczką ze Słupska okazała się Julia Ossowska, która zajęła 14. miejsce. ● ◎◎ (RES)

PIŁKA NOŻNA

Wicelider zagra siedem meczów

Siedem sparingów rozegra wicelider słupskiej klasy okręgowej MKS Debrzno przed rozpoczęciem drugiej rundy. Sześć razy MKS zagra na sztucznym boisku w Chojnicach. MKS zmierzy się z czwartoligowcem (GLKS Wysocka), pięcioma przedstawicielami klasy okręgowej oraz liderem jednej z czterech grup gdańskiej klasy A - Tęczą Brusy. Pierwszy sparing 7 lutego z Pogonią Łobżenica. ● ◎◎ (RES)

PIŁKA NOŻNA

Dalekie miejsce Druteksu-Bytovii

39. miejsce na 51 klubów. Taką pozycję zajmuje Drutex-Bytovia Bytów w rankingu popularności klubów ekstraklasy, I i II ligi na portalu społecznościowym - Facebooku. Zestawienia dokonano na blogu www.bloggerbezbloga.pl. Wygrała Legia Warszawa, na chwilę powstawania klasyfikacji ma 869668 fanów. Bytówicy mają 5096 sympatyków. W rankingu nie uwzględniono Okocimskiego Brzesko, który nie ma swojego fanpage'a na f/b. ● (RES) ◎◎

Zimny prysznic zespołu bez szkoleniowca

Koszykówka/TBL

Kubel zimnej wody wylała na siebie i kibiców Energa Czarni. Przegrała z MKS Dąbrowa 65:72. W niedzielę trudniejszy mecz, z Asseco.

Rafał Szymański

rafal.szymanski@polskapress.pl

Nie powinno się w nowy rok wchodzić z długami, ale porażką z MKS Dąbrowa Górnica zawodnicy i trener Energi Czarnych zaciągnęli jakieś zobowiązanie u kibiców. Nikt się bowiem nie spodziewał przegranej, nawet pomimo tego, że to tylko sport i tutaj wiele może się wydarzyć.

Z taką formą, jaką słupscy gracze zaprezentowali z MKS, trudno będzie myśleć o niedzielnym powetowaniu sobie strat w Gdyni z Asseco, nawet gdy się weźmie pod uwagę, że ten zespół ostatnio przegrał w gigantycznych rozmiarach w Starogardzie.

Blassingame dał się zatrzymać przez graczy z MKS. Nie poradził sobie z ich sposobem na krycie.



► D. Kairys musiał zejść do szatni w meczu z MKS za drugie przewinienie techniczne. PLK nałożyła na niego karę 1000 zł. Będzie mógł prowadzić zespół w Gdyni z Asseco. Tam powinien już zagrać w ECS D. Harper

Campbell zagrał mecz, który u bardziej porywczych prezesów skończyłby się odesłaniem najbliższym samolotem do domu. Grał długo, indywidualnie i bez-

produktywnie. To, oprócz wyniku, największe rozczarowanie spotkania.

Mokros grał z kontuzją dłoni, która miała wpływ na jego sku-

teczność. Borowski z urazem pleców, Mbodji i Cesnauskis wciąż nie są w najlepszej formie po kontuzjach, Surmacz dopiero wchodzi w zespół, a przecież trudno

od niego oczekiwać, by ciągnął grę. To nie ten typ zawodnika i nie po to go zatrudniono.

Na dobrym poziomie i bez kłopotów zdrowotnych występował tylko Seweryn.

Słaby mecz miał też Donaldas Kairys, trener EC. Nie znalazł sposobu na dobrą obronę pick'n'rolla przez MKS. Potem otrzymał dwa przewinienia techniczne (za kwestionowanie decyzji sędziów, fakt, że fatalnie prowadzących mecz) i musiał opuścić ławkę. Osłabił zespół w neutralnym momencie, kiedy team potrzebował chłodnego spojrzenia kogoś, kto w trudnej chwili pomoże ogarnąć sytuację i zapanuje nad emocjami. Porażka także spadła na jego konto. ● ◎◎

ENERGA CZARNI - MKS DĄBROWA GÓRNICZA 65:72 (14:18, 11:18, 21:13, 19:23).

ENERGA CZARNI: Blassingame 12 (3), Campbell 8 (1), Seweryn 6 (2), Mokros 3, Borowski 6, Mbodji 11, Cesnauskis 9 (3), Surmacz 10 (2).

MKS: Wieczorek 0, Piechowicz 5 (1), Pamula 15 (4), Zmarlak 2, Zieliński 0, Broadus 20 (2), Szymański 12 (2), Williams 13, Dower 5.

► Na relację radiową z Gdyni zapraszamy w niedzielę o g. 18 na www.gp24.pl

Gryf Słupsk, lider Pomorskiej Ligi Juniorów, będzie miał silnych sparingpartnerów zimą

Piłka nożna

Aby walczyć o awans do Centralnej Ligi Juniorów, Gryf Słupsk musi już teraz szukać silnych sparingpartnerów. Dojdą nowi gracze.

Rafał Szymański

rafal.szymanski@polskapress.pl

Już drugi rok z rzędu juniorzy starsi Gryfa Słupsk mogą walczyć o awans do Centralnej Ligi Juniorów. Nie udało się w ubiegłym roku, trójkolorowi robią dużo, by wyszło w 2016 r. Na razie spełniają pierwszy warunek - prowadzą po rundzie jesiennej w Pomorskiej Lidze Juniorów. To dobra pozycja wyjściowa przed rundą wiosenną. Szkoleniowiec drużyny zagrał już kilka turniejów w hali. Przed świętami występował w Przodkowie w Pomorski Futbol Cup i odpadł po wyjściu z grupy, przegrywa-



► Majcher najprawdopodobniej przejdzie do GKS Bełchatów

jąc z późniejszym zwycięzcą Hemako Sztutowo 0:2.

Klub opuści Marcjan Majcher, który przejdzie do spadkowicza z ekstraklasy GKS Bełchatów. Do drużyny może dojść bramkarz juniorów Pogoni Rafał Łapiogrowski. ● ◎◎ (RES)

Gry sparingowe juniorów Gryfa:

13 stycznia, godz. 19 - BAŁTYK KOSZALIN - GRYF SŁUPSK

16 stycznia, godz. 12.30 - GRYF SŁUPSK (III

liga) - GRYF SŁUPSK Juniorzy

23 stycznia, godz. 14 - BYTOWIA BYTÓW

(Juniorzy) - GRYF SŁUPSK Juniorzy

28 stycznia, ARKA GDYNIA (Centralna Liga

Juniorów B) - GRYF SŁUPSK Juniorzy

6 lutego, godz. 12.30 GRYF SŁUPSK Junio-

rzy - GARBARNIA KĘPICE (V LIGA)

13 - 19 lutego - OBÓZ W NIECHORZU

15 lutego - AP KOTWICA KOŁOBRZEG

(Juniorzy) - GRYF SŁUPSK Juniorzy

20 lutego - ARKA GDYNIA (CLIA) - GRYF

SŁUPSK Juniorzy

5 marca, godz. 12.30 GRYF SŁUPSK Junio-

rzy - GWARDIA KOSZALIN

13 marca, godz. 12.30 GRYF SŁUPSK Junio-

rzy - ŚWEPOLINK BRUSKOWO W.

Szok w Starogardzie

Koszykówka/TBL

Olbrzymią niespodziankę zrobiła Polpharma Starogard Gdański, która w XIII kolejce pokonała świetnie ostatnio spisujące się Asseco Gdynia aż 76:46 (17:16, 21:9, 16:10, 22:11)! To nie pomyłka. Gospodarze zdeklasowali drużynę aspirującą wynikami do gry w ścisłej czołówce tabeli.

W lokalnych derbach Polfarmex Kutno przegrał z Anwilem Włocławek 54:58 (8:10, 10:9, 14:19, 22:20). Szokuje wynik do przerwy, oba zespoły zdobyły odpowiednio 18 i 19 pkt!

Długo zapowiadało się na niespodziankę w Sopocie, ostatecznie jednak Trefl przegrał z Rosą Radom 61:67 (16:12, 15:17, 17:23, 13:15).

Konsekwentny Polski Cukier Toruń pokonał Start Lublin 88:63 (17:15, 22:14, 24:22, 25:12). Tym sposobem dotarł na szczyt ligowej tabeli, jed-

nak tylko dlatego, że dopiero w sobotę Stelmet Zielona Góra zagra w Zgorzelcu z PGE Turowem.

W pierwszym meczu kolejki AZS Koszalin pokonał Śląsk Wrocław 64:59 (10:13, 20:14, 19:18, 15:14).

Tabela	M	P	PzPs
1.Polski Cukier Toruń	14	25	1140:1002
2.Stelmet BC Zielona Góra	13	24	1069:890
3.Anwil Włocławek	14	24	1079:1030
4.Rosa Radom	13	23	1071:906
5.Asseco Gdynia	14	23	994:966
6.Polfarmex Kutno	14	22	951:938
7.AZS Koszalin	14	22	984:980
8.MKS Dąbrowa Górnicza	14	21	1033:1042
9.Energa Czarni Słupsk	12	20	948:905
10.Wilki Morskie Szczecin	13	19	992:1013
11.Stal Ostrów	13	19	931:983
12.PGE Turów Zgorzelec	12	17	974:968
13.Trefl Sopot	14	17	916:1008
14.Start Lublin	14	17	949:1067
15.Siarka Tarnobrzeg	12	16	848:926
16.Polpharma Starogard	13	15	914:1005
17.S Śląsk Wrocław	13	15	896:1000

Legenda: M - mecze, P - punkty, Pz - punkty zdobyte, Ps - punkty stracone. ● (RES) ◎◎

Chleby na słodko

Przepisy na domowe pieczywo ze śliwkami, owocami i orzechami, czy na drożdżach.

STR. 03

Dietetyczne, bezglutenowe...

Sprawdzone przepisy na chlebek proteinowy, dietetyczny, jaglany, czy bezglutenowy.

STR. 07

GŁOS
MAGAZYN KUCHNI

Sobota-niedziela, 2-3 stycznia 2016

Sprawdzone przepisy na domowy chleb



Sprawdzone przepisy na chleb razowy, żytni orkiszowy, żytni lniany oraz pszenno-żytni z dodatkiem musli

CHLEB RAZOWY

Składniki:
500 ml wody
350 g mąki pszennej
300 g mąki pszennej razowej
zakwas
szczypta soli
dodatki: otręby, słonecznik, pestki dyni, itp.

Wykonanie: Zagnieć ciasto - musi być klejące. Włóż je do miski, przykryj ściereczką i odstaw w ciepłe miejsce na 12 godzin. Później przełóż do blaszki i włóż do piekarnika nagrzanego na 200 st. C. Piecz przez ok. godzinę. Kwadrans po włożeniu ciasta do piekarnika przetrnij je wzdłuż.

Uczniowie Zespołu Szkół Licealnych i Zawodowych w Sulęcinie

CHLEB ŻYTNI LNIAANY

Składniki:
1 kg mąki żytniej
0,5 kg mąki razowej
szklanka płatków owsianych
szklanka otrębów
szklanka słonecznika lub pestek dyni

szklanka siemienia lnianego
2 łyżki soli
2 łyżki miodu
zakwas
6-7 szklanek ciepłej wody
Wykonanie: Mieszmaj najpierw suche składniki, a następnie dodajemy mokre i mieszmaj. Ciasto umieszczamy w wysmarowanych olejem foremkach do 2/3 ich wysokości i odstawiamy w ciepłe miejsce. Po 10-12 godzinach smarujemy wierzch bochenków roztrzepanym jajkiem i wkładamy do piekarnika nagrzanego do 180 st. C. Pieczemy przez 1,5 godziny. Po upieczeniu wyciągamy chlebki z foremek (by nie straciły chrupkości) i odstawiamy do wystudzenia.

Tatiana Borda, „Dom Sztuk” w Kęszycy

CHLEB ŻYTNI ORKISZOWY

Składniki:
3 kg żytniej mąki razowej
ok. 4 l wody
ok. 5 kg mąki orkiszowej
sól

10 dkg drożdży
czarnuszka lub kminek
Wykonanie: 3 kg żytniej mąki razowej rozczynić z zaczynem i ciepłą wodą (ok. 4 litrów) i zostawić na noc. Rano dodać ok. 5 kg mąki orkiszowej chlebowej (białej), sól i 10 dkg drożdży oraz wody. Dokładnie wyrobić ciasto. Po wyschnięciu wyłożyć do foremek. Poczekać, aż wyrośnie. Piec w temperaturze 180-200 st. C ok. 1 godzinę. Do ciasta można dodać, wedle smaku, czarnuszkę lub kminek.

Stanisława z Kowalowa

CHLEB PSZENNO-ŻYTNI Z DODATKIEM MUSLI

Składniki:
3 dkg drożdży,
1 szklanka mleka,
1 łyżka cukru,
1 łyżeczka soli,
3 łyżki masła,
ok. 225 dkg mąki pszennej,
4 lekko czubate łyżki mąki żytniej,
4 lekko czubate łyżki musli
Wykonanie: Drożdże pokruszyć

i rozetrzeć z cukrem, po chwili pod jego wpływem „roztopią się”. Mleko podgrzać (nie może być gorące, lecz tylko dobrze ciepłe), wlać je do drożdży. Połowę pszennej mąki przesiać i połączyć z drożdżami i mlekiem. Dokładnie wymieszać i odstawić pod przykryciem aż podrośnie. Do podrośniętego zaczynu wysypać resztę przesianej mąki pszennej i żytniej, wymieszać, a następnie dodać miękkie masło i zagnieść elastyczne ciasto. Kiedy składniki będą dobrze połączone, dodać musli i połączyć je z ciastem. Ciasto odstawiamy pod przykryciem, żeby podwoiło swoją objętość. Foremkę wysmarować masłem lub wyłożyć pergaminem do pieczenia. Ja użyłam kwadratowej formy o wymiarach 20 x 20 cm. Ciasto w formie ponownie odstawić do wyrośnięcia. Kiedy podwoi swoją objętość wstawić do piecyka nagrzanego do temperatury 180 st. C, piec około godziny.

Małgorzata Kijowska z Gorzowa Wlkp.



FOT. 123RF

Chleb wieloziarnisty

Składniki:
300g mąki pszennej
200g mąki graham
4 łyżki siemienia lnianego
4 łyżki ziaren słonecznika
1/2 szklanki otrębów żytnich
2 łyżki sezamu
1 łyżka soli
1 łyżka cukru
2,5 dag świeżych drożdży
0,5 litra wody

Wykonanie: Drożdże rozpuścić z jedną łyżką cukru. Do miski przesiać oba rodzaje mąki, dodać siemię lniane, słonecznik, otręby i sezam. Na koniec dodać sól, rozpuszczone drożdże i 0,5 l letniej wody. Całość wymieszać łyżką. Miskę z ciastem przykryć folią spożywczą i pozostawić do wyrośnięcia jedynie na 20 minut w temperaturze pokojowej. Następnie wyrośnięte ciasto jeszcze raz wymieszać łyżką i przełożyć do formy wyłożonej papierem do pieczenia lub wysmarowanej tłuszczem i wysypanej np.,



FOT. 123RF

otrębami. Chleb pozostawić do wyrośnięcia na ok. 5-10 min. W tym czasie nagrzać piekarnik do 230 stop. C. Gdy chleb delikatnie urośnie od razu wstawić go do nagrzanego piekarnika i piec ok. 1 godziny.

Marta Czajczyńska Strzelce Krajeńskie

Sposób na chleb pszenny

CHLEB PSZENNY

Składniki:
700 g mąki pszennej
1 szaszetka suchych drożdży (7 g)
25 g miękkiego masła
2 łyżeczki soli
1 łyżeczka cukru
150 ml ciepłego mleka
300 ml ciepłej wody
Wykonanie: Żeby uniknąć bałaganu, do przygotowania ciasta najlepiej użyć większą miskę. Wtedy nie przekładamy ciasta na stolnicę do wyrobienia, lecz wyrabiamy je w misce.

Do naczynia wysypać wszystkie suche składniki, a następnie wlać mleko, wodę i dodać masło. Całość dokładnie wyrobić na gładką masę, która nie powinna przyklejać się do ścianek miski. Przykryć je czystą ściereczką i odstawić w ciepłe miejsce aż podwoi swoją objętość. Wyrośnięte ciasto zbić dłonią, a następnie lekko wyrobić. Uformować bochenek (lub bochenki). Ułożyć je na blasze wyłożonej papierem do pieczenia, nakryć ponownie

ściereczką aż do ponownego wyrośnięcia powinno podwoić objętość. Wyrośnięte bochenki naciąć ostrym nożem i oprószyć mąką. Wstawić do piekarnika nagrzanego do temperatury 230 st. C na 10 minut. Po tym czasie zmniejszyć temperaturę do 200 st. C i piec kolejne 25-30 minut. Chleb po upieczeniu powinien być lekko zarumieniony, a uderzony od spodu wydawać głuchy dźwięk. Przed rozkrojeniem przestudzić chleb na kratce.

CHLEB PSZENNY NA PŁATKACH OWSIANYCH

Składniki:
1/2 szklanki płatków owsianych błyskawicznych
1 szklanka wrzącej wody
3 szklanki pszennej mąki
2,53 dkg świeżych drożdży
1/3 szklanki ciepłej wody (do rozpuszczenia drożdży)
1/4 szklanki melasy
1 i 1/4 łyżeczki soli
1 łyżka masła



FOT. 123RF

Wykonanie: Płatki zalać wrzątkiem, przemieszać i odstawić do przestudzenia. Powinny być ciepłe, lecz nie gorące. Zanim przestygną dodać do nich ma-

sto, żeby się rozpuściło. Drożdże rozpuścić w ciepłej wodzie. Mąkę przesiać do miski, dodać sól, przestudzone płatki z masłem i drożdże rozpuszczone w mleku. Zagnieść elastyczne ciasto. W razie potrzeby można dolać odrobinę wody lub dosypać mąki. Ciasto odstawić przykryte na 5-10 minut. Po tym czasie przełożyć na stolnicę lub lekko podsypać mąką blat i wyrabiać przez około 10 minut. Foremkę przykryć folią i odstawić do lodówki na około 8-10 godzin. Należy pamiętać, że ciasto podwaja swoją objętość (co najmniej), więc forma powinna być odpowiednio duża. Taka porcja ciasta wystarcza na keksówkę, ja upiekłam w szerszej formie, bo nie wiedziałam jak bardzo wyrośnie, stąd chlebek wyszedł bardziej płaski, lecz szerszy.

Małgorzata Kijowska z Gorzowa Wlkp.

Domowe bułeczki

Składniki na zaczyn:
5 dkg drożdży
1/3 szkl. mąki owsianej
1/3 szkl. ciepłej wody
Wykonanie: Drożdże rozpuścić w wodzie i zmieszać z mąką. Przykryć ściereczką i odstawić na 15 min. w ciepłe miejsce.

Składniki na ciasto:
2 szklanki mąki (gryczana, owsiana, kasztanowa, amarantusowa) - zrobić z nich mix
1 szkl. wody
odrobina soli

Wykonanie: Do zaczynu z drożdży dodać szklankę wody

i 2 szklanki mąki i sól. Wymieszać, uformować kulę, gdyby było mało mąki to dodać jeszcze trochę aby odchodziło od rąk. Tak powstałą kulę ciasta przykryć ściereczką i odstawić do wyrośnięcia na kolejne 15 minut. Po upływie 15 minut rwać małe kawałki ciasta i formować małe bułeczki. Naciąć je nożem. Przykryć ściereczką i odstawić na 1 godzinę. Po upływie tego czasu wstawić bułeczki do nagrzanego do 180 st. C piekarnika i piec 20 minut.

Izabella Van der Woodsen z Gorzowa Wlkp.

Chleb owsiany i z płatkami

DOMOWY CHLEB OWSIANY

Składniki:
1 kg mąki pszennej, typ 750
0,5 litra mleka
8 jaj
7-8 łyżek oleju
1 łyżeczka cukru
1 łyżeczka miodu
2 łyżki soli
40 dkg płatków owsianych
2 łyżki proszku do pieczenia
2 łyżki siemienia
6 łyżek nasion kolendry
1 łyżeczka mielonej kolendry
Wykonanie: Mąkę przesiać do miski, wymieszać z płatkami owsianymi, proszkiem do pieczenia, cukrem, miodem (musi być płyn-



FOT. 123RF

ny!), siemieniem, mieloną kolendrą i solą. Wszystkie składniki połączyć. Ciasto przełożyć do przygotowanych foremek, a następnie przypra-

wić je nasionami kolendry. Chleb piec w piekarniku nagrzanym do 180 st. C. **Pani Ewa z Kowalowa**

CHLEB Z PŁATKAMI OWSIANYMI

Składniki:
1 szklanka mleka
2 jajka (ubić)
1/2 łyżki oleju słonecznikowego
1/4 szklanki cukru
1 łyżeczka soli
2 szklanki mąki
1 szklanka płatków owsianych
1/2 łyżeczki proszku do pieczenia
1/2 łyżeczki sody
Wykonanie: Składniki mieszać i wrzucamy do maszyny do pieczenia chleba, bądź wkładamy ciasto do foremek i pieczemy w temperaturze 180 st. C przez 1,5 godziny. **Beaty z Biedrzychowic**

Chleby na słodko

CHLEB NA DROŹDZACH

Składniki:

Zakwas:

1,5 szkl. letniej, przegotowanej wody
1,5 szkl. mąki żytniej
2 g drożdży
odrobina cukru

Ciasto:

zakwas
800 g mąki pszennej
2 szkl. letniej przegotowanej wody
szczypta soli
5 łyżek oleju

Wykonanie: Drożdże należy wymieszać z cukrem. Później połączyć je z mąką. Całość przykryć i pozostawić mniej więcej na dzień.

Chleb: Zmieszać ze sobą zakwas, mąkę, olej i sól. Ciasto zagnieść i odstawić na 2 godz. Przełożyć na blaszkę. Włożyć do piekarnika rozgrzanego na 210 st. C. Piec przez 30 min.

Mieszkanica Turska

CHLEB PSZENNY SŁODKI

Składniki:

2 kg mąki
1,5 szklanki cukru
4 jaja
5 dag drożdży
ok. 1,5 l mleka
15 dag rodzynek
0,5 szklanki oleju
0,5 kostki roztopionego masła
cukier waniliowy
szczypta soli

Wykonanie: Drożdże rozpuścić w ciepłym mleku.



FOTIZBIF

Jajka ubić z cukrem, wsypać mąkę, mleko z drożdżami, sól, cukier waniliowy. Zrobić ciasto, dodać olej i masło, po czym ugniać, na koniec wsypać rodzynek. Ciasto zostawić na około 30 min. do wyrośnięcia. Następnie wyłożyć na blachę, czekać ok. 20 min aż wyrośnie. Jajko rozbić i posmarować wierzch ciasta. Piec ok. 1

godz. W temp. 180 st. C

Przepis górali czadeckich z okolic Brzeźnicy, zebrany przez Jadwigę Paredą.

CHLEB Z OWOCAMI I ORZECHAMI

Składniki na 1 bochenek:

2 łyżeczki suchych drożdży
50 g cukru

2 łyżki ciepłej wody
2/3 szklanki ciepłego mleka
1 szklanka mąki i dodatkowo 2 szklanki mąki
1 jajko, roztrzepane
2 łyżeczki startej skórki z pomarańczy
1 łyżeczka soli
pół łyżeczki cynamonu
100 g miękkiego masła

1/4 szklanki sułtanek
1/4 szklanki rodzynek
1/4 szklanki suszonej porzeczki
1/4 szklanki posiekanych orzechów włoskich, uprzednio podpieczonych
Do posmarowania: 1 żółtko, pół łyżki cukru, pół łyżeczki cynamonu.

Wykonanie: Wymieszać drożdże, 2 łyżki cukru i wodę w naczyniu, do momentu rozpuszczenia drożdży. Wlać mleko i przesiane 150 g mąki, wymieszać. Przykryć i odstawić w ciepłe miejsce na 30 minut, by drożdże 'ruszyły'. Do wyrośniętego zaczynu dodać roztrzepać jajko, startą skórkę pomarańczową, 300 g mąki, sól, cynamon i pozostały cukier. Wrzucić miękkie masło, orzechy i owoce. Wymieszać. Wyrobić. Odstawić na około 1,5 h do podwojenia objętości, przykrywając ręcznikiem. Po tym czasie wyciągnąć ciasto na wysypaną mąką powierzchnię, zagnieść, uformować na kształt chlebka i wcisnąć w keksówkę uprzednio wysmarowaną masłem i wysypaną bułką tartą lub kaszą manną. Odstawić na pół godziny w ciepłe miejsce do porządnego napuszenia. Żółtko roztrzepać z cukrem i cynamonem, przed samym pieczeniem posmarować chleb. Piec około 10 minut w temperaturze 200 st. C (przykryć od góry folią aluminiową, jeśli zacznie zbyt szybko 'łapać' kolor), następnie zmniejszyć temperaturę do 175 st. C i piec kolejne 30 minut (do suchego patyczka). Po upieczeniu wyjąć na kratkę, by wy-

stygl.

Arletta Kamo-Libio z Łęgowa

CHLEB ŚLIWKOWY

Składniki:

10 dag śliwek polskich wędzonych bez pestek
30 ml likieru amaretto
15 dag masła
10 dag cukru
2 łyżki płynnego miodu
25 dag mąki
2 jajka
1/2 torebki proszku do pieczenia
10 dag rodzynek
1/2 łyżeczki przyprawy do piernika i 1 płaska łyżeczka cynamonu
3 łyżki cukru pudru do posypania ciasta

Wykonanie: Śliwki kroimy na małe kawałki. Zalewamy likierem oraz 60 ml wrzącej wody, odkładamy na 10 minut. Miękkie masło ucieramy z cukrem i miodem na masę o konsystencji gęstego kremu. Podczas ucierania ciasta, dodajemy po jednym jajku. Dodajemy przesianą mąkę z proszkiem do pieczenia, przyprawę do piernika i cynamonu. Do ciasta dodajemy śliwki wraz z alkoholem i wodą, w której się moczyły oraz rodzynek. Formę keksową smarujemy tłuszczem (pojemność 2 litry). Przekładamy ciasto, wyrównujemy drewnianą łopatką powierzchnię. Wstawiamy do gorącego piekarnika na 1 godzinę i 20 minut. w temperaturze 150 st. C. Upieczony chlebek posypujemy cukrem pudrem po ostudzeniu.

Danuta Rozmys z Lub ska

REKLAMA

K015001242FZ

Trwa wielka loteria w Głosie

Codziennie możesz przyłączyć się do gry!

WYGRAJ AUTO z GŁOSEM

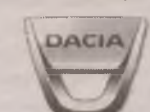


Do wygrania **samochody** oraz inne cenne nagrody!

Organizator



Partner loterii



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

Bulki z krzyżykiem, razowe i domowej roboty chlebek „pita”

GORĄCE BULKI Z KRZYŻYKIEM

Składniki:

1 szklanka wody
1/4 szklanki stopionego masła
1/4 szklanki cukru
1 jajko
1 łyżeczka soli
3 i 3/4 szklanki białej mąki
1 łyżeczka cynamonu
1/4 łyżeczki gałki muszkatołowej
1 szklanka rodzynek

Wykonanie: Ciasto dzielimy na 12 części, formujemy bułki, lekko spłaszczamy, nożem wygniatamy na powierzchni „krzyżyk” i smarujemy roztopionym masłem. Odstawiamy na 30 minut do wyrośnięcia. Pieczemy w rozgrzanym piekarniku do 190 st. C przez 18 minut.

Dorota Liszka z Żar

DOMOWY CHLEBEK PITA

Składniki:

2 szklanki mąki pszennej
1 szklanka wody
15 g świeżych drożdży
2 łyżki oliwy z oliwek
1 łyżeczka soli



FOT. 123RF

1 łyżeczka cukru

Wykonanie: Drożdże rozetrzeć z cukrem. Dodać ciepłą wodę, przesianą mąkę i sól. Zagnieść. Na koniec dodać oliwę i wyrobić ciasto. Po winno wyjść dość luźne. Ciasto przykryć i odstawić na około pół godziny do wyrośnięcia. Wyrośnięte ciasto zbić, żeby odgazowało. Podzielić je na 6-8 części. Każdą część przekładać na podsypaną mąką stolnicę i dłońmi lub wałkiem

spłaszczać nadając kształt placuszka. Rozgrzaną patelnię przesmarować pędzelkiem zanurzonym w oliwie. Układać chlebki i obsmażać przez 30-60 sekund z obu stron. Jeśli placuszek jest cienki, wtedy smażyć krócej, przy grubszym trwa to dłużej. Po upieczeniu placki przykryć albo zawinąć w folię aluminiową.

Małgorzata Kijowska z Gorzowa Wlkp.

BUEKA RAZOWA

Składniki:

1,2 kg mąki pszennej, typ 2000
0,5 litra wody
0,5 litra mleka
3 dkg świeżych drożdży
2 łyżki masła
1 łyżka cukru
1 łyżka soli

Wykonanie: Mleko podgrzać z wodą, masłem i cukrem. Dodać rozkruszone drożdże. Wsypać porcjami przesianą mąkę, dodać sól. Wyrobić gładkie, elastyczne ciasto. Przykryć je podgrzanym ręcznikiem i zostawić w cieple na ok. 1 godzinę do wyschnięcia. Uwaga! Ciasto musi podwoić swoją objętość. Następnie przenieść je mokrymi dłońmi na posypaną mąką stolnicę, uformować podługne bułki (długość ok. 15 cm) i ułożyć na przygotowanej blasze do pieczenia. Ciasto z wierzchu ponacinać nożem. Pozostawić na ok. 20 minut, a następnie piec ok. 15 minut w piekarniku nagrzanym do 200 st. C. Wyjąć i ostudzić.

Maria z Kowalowa

„Własny chleb”

Składniki

1 kg mąki pszennej
1 litr ciepłej wody
5 dkg drożdży
0,5 szklanki płatków owsianych
0,5 szklanki otrębów pszennych
3 łyżki słonecznika
1 łyżka soli
szczypta ziół i papryka
1 łyżeczka cukru

Wykonanie: Wszystkie składniki wymieszać, wyrobić i zostawić na 20 minut. Po tym czasie wyrabiamy ponownie i przekładamy do blaszek, ugniatamy żeby wygładzić. Pozostawiamy do wyrośnięcia na 20 minut. Rozgrzewamy piekarnik do 250 st. C, wyrośnięte ciasto spryskujemy wodą, posypujemy słonecznikiem, płatkami i posypujemy mąką. Wstawiamy do piekarnika na drugą półkę. Obniżamy temperaturę piekarnika do 230 st. C. Pieczemy około 55 minut - nie otwieramy piekarnika podczas pieczenia, po wyłączeniu piekarnika odcze-

kamy 5 minut i dopiero otwieramy piekarnik.

Teresa Izydorska



FOT. 123RF

Polskie, na zakwasie...

CHLEB POLSKI

Składniki:

Zaczyn:

60g zakwasu
90g mąki żytniej
90g wody

Wykonanie: Składniki mieszamy i odstawiamy na 12 godzin.

Ciasto:

przygotowany wcześniej zaczyn
40g mąki pszennej
270g wody
1 łyżeczka soli
1 łyżeczka cukru
2g drożdży

Wykonanie: Wszystkie składniki mieszamy, wyrabiamy ciasto i pieczemy w piekarniku rozgrzanym do temperatury 200 st. C aż do zarumienienia skórki.

Agnieszka Molik ze Stoków

CHLEBEK TRADYCYJNY
NA ZAKWASIE

Składniki:

3 kg mąki z pełnego przemiału: 2 kg pszennej, 0,5 kg żytniej, 0,5 kg białej żytniej



FOT. 123RF

po 2 szklanki siemienia lnianego, pestek słonecznika i płatków owsianych
1 szklanka pestek dyni, sezamu
paczka otrębów
3 litry wody
2 łyżki cukru lub miodu
8 łyżeczek soli

Wykonanie: W 11-litrowym garn-

ku mieszamy sypkie składniki. Zalewamy je przygotowanym wcześniej roztworem z trzech litrów letniej wody. Smak poprawiać dwie łyżki cukru lub miodu i osiem łyżeczek soli. Kluczem jest zakwas, który pani Ewa otrzymała od znajomych. Jest on naturalnym konserwantem. Dodajemy

go do przygotowanej mieszanki. - Zanim wleję go do garnka z mąką, odlewam pół słoiczka i przechowuję w lodówce dwa tygodnie - dodaje. - Będzie on zaczątkiem nowego chleba. Ciasto pozostawia w piekarniku nagrzanym do 30 stopni na pięć sześć godzin do wyrośnięcia. Potem wkła-

da do natłuszczonych i wysypanych płatkami czy sezamem foremek. Na wierzchu sypie mak, siemię lniane. Chleb pieczemy w temperaturze 180 st. C. Wypiek może poleżeć ze dwa tygodnie i nadal nadaje się do jedzenia. Nie psuje się, nie pleśnieje, jeśli nie trzymamy go w folii. Bo chleb

na zakwasie nie lubi plastików.

Ewa Matuszewska z Łazu

CHLEB ORKISZOWO-ŻYTNI

Składniki na zaczyn:

3/4 szklanki zakwasu
1 1/2 szklanki wody
2 szklanki mąki żytniej
1 szklanka mąki orkiszowej

Wykonanie: Składniki mieszamy i odstawiamy na 12 godzin.

Składniki na ciasto:

przygotowany wcześniej zaczyn
2 szklanki wody
1 1/2 szklanki mąki orkiszowej
2,5 szklanki mąki pszennej
2 łyżeczki soli morskiej
8g drożdży
1 łyżeczka cukru
ulubione ziarna (słonecznik, dynia)

Wykonanie: Wszystkie składniki mieszamy, wyrabiamy ciasto i pieczemy w piekarniku rozgrzanym do temperatury 230 st. C przez 20 minut. Zmniejszamy temperaturę do 200 st. C i pieczemy kolejne 20 minut.

Agnieszka Molik ze Stoków

Na piwie

CHLEB PIWNY

Składniki:

0,5 kg mąki żytniej
0,5 kg mąki pszennej,
10 dkg drożdży,
2 łyżki soli,
0,5 litra piwa,
1,5 szklanki ciepłej wody

Wykonanie: Wyrabiamy ciasto i odstawiamy, by urosło. Później formujemy dwa bochenki, wkładamy do podługnych foremek (keksówek) i zostawiamy do wyrośnięcia.

Po wyrośnięciu chleb smarujemy wodą i wkładamy do piekarnika, który wcześniej nagrzewamy do temperatury 200 stopni C. Pie-

czemy przez 15 minut a następnie zmniejszamy temperaturę do 190 stopni i pieczemy przez 30 minut. Później wyjmujemy chleb z foremek i pukamy od spodu. Jeśli odgłos jest głuchy, bochenek dobrze się wypiekl. O ile odgłos jest inny, bochenki wkładamy jeszcze na chwilę do piekarnika.

Krystyna Kamińska- Dżumaga ze Smardzewa

CHLEB NA PIWIE

Składniki:

425 g mąki pszennej
1 szklanka piwa
1 łyżeczka soli
2 łyżeczki miodu

10g suszonych drożdży

Wykonanie: Wszystkie składniki umieścić w misce i wyrobić ciasto. Pozostawić w ciepłym miejscu do wyrośnięcia. Ponownie zagnieść ciasto i uformować bochenek. Ponacinać i poczekać aż wyrośnie. Piec w 180 st. C do zrumienienia skórki.

Honorata i Alicja Florczak, Łazy



FOT. 123RF

Chleb ziołowy z serem typu feta

Składniki:

20 g świeżych drożdży
200 g masłanki naturalnej
1 łyżeczka cukru
400 g mąki pszennej np. typ 480
lub 550
50 g płatków owsianych górskich
1 łyżeczka soli
100 g sera typu feta
pęczek koperku
pęczek natki pietruszki
pęczek szczypioru lub innych ulubionych ziół (bazylija, oregano, tymianek)

Wykonanie: Drożdże pokruszyć w miseczce, dodać masłankę i cukier. Wymieszać do rozpuszczenia

drożdży. Mąkę połączyć z płatkami, solą i pokruszoną w małe kawałki fetą. Następnie dodać posiekane zioła i drożdże z masłanką. Na koniec dodać letnią wodę i zagnieść ciasto. Pod koniec wyrabiania ciasto powinno pozostać wciąż lepkie, ale takie ma być. Nie należy dodawać więcej mąki. Ciasto przełożyć do miski wysmarowanej olejem i pozostawić do wyrośnięcia na ok. 1 godzinę, w ciepłym miejscu. Powinno podwoić swoją objętość. Po wyrośnięciu ciasto zagnieść jeszcze raz, lub wymieszać je łyżką - wciąż będzie dość lepkie. Następnie ciasto przełożyć do formy o wymiarach 30cm x 10cm, wysmarowanej np.

olejem i wysypanej otrębami. Formę przykryć np. folią spożywczą i chleb pozostawić do ponownego wyrośnięcia - do czasu, aż urosnie niemal do brzegów formy. Piekarnik nagrzać do temperatury 200 st. C. Wyrośnięty chleb wstawić do nagrzanego piekarnika i piec ok. 30-40 minut. Pod koniec pieczenia można chleb wyciągnąć z formy i dopiec go już na samej kratce piekarnika, przez ok. 10 minut. Chleb jest gotowy, gdy postukany od spodu wydaje głuchy odgłos. Chleb kroić dopiero po całkowitym ostudzeniu.

Paulina Pytlos ze Strzelec Krajeńskich

Chleb ziemniaczany

Składniki:

Zaczyn:

300 g mąki pszennej
195 g wody
6 g soli
0,6 g świeżych drożdży (lub 1/8 łyżeczki suchych)

Wykonanie: Drożdże rozpuszczamy w wodzie, dodajemy mąkę i sól. Mieszamy, przykrywamy szczelnie folią. Zostawiamy w ciepłym miejscu na 12-16 godzin.

Ciasto:

550 g mąki białej pszennej chlebowej
150 g mąki pszennej razowej
415 g wody
18 g soli
12 g świeżych drożdży (lub 6 g suchych)
250 g upieczonych lub ugotowanych ziemniaków, pokrojonych w kawałki całego zaczynu

Wykonanie: Wszystkie składniki, za wyjątkiem zaczynu, mieszamy przez około 3 minuty mikserem. Powoli dodajemy zaczyn. Zagniatamy przez 4 minuty, przykrywamy folią i odstawiamy na 1



FOT. 123RF

i 1/2 godziny w ciepłe miejsce. Z ciasta formujemy 2 kule i odkładamy je na 20 minut, by odpoczęły. Następnie formujemy 2 bochenki, odstawiamy pod przykryciem na 1 godzinę i 15 minut. Rozgrzewamy piekarnik do temperatury 230 st. C, pieczemy około 35 minut, po 15 minutach obniżając lekko temperaturę. Po upieczeniu wyciągamy bochenki z foremek do wystudzenia.

Zofia Wartecka z Międzyrzecza

Przepisy na chleb parzony z mlekiem i chleb sezamowy na maśle

CHLEB PARZONY Z MLEKIEM

Składniki:

2 kg mąki pszennej
2 kg mąki żytniej
1,5 litra mleka
4 dkg soli
łyżeczka kminku i czarnuszki
5 dkg drożdży
3 dkg kwaśnego ciasta

Wykonanie: Zaparzyć 2 kg pszennej mąki z półtora litra wrzącego mleka, wymieszać dokładnie i przykryć, gdy wystygnie. Następnie wlać rozrobione w ciepłej wodzie ciasto i drożdże, ubić łyżką, pozostawić rozczyń w ciepłym miejscu na 4 godziny, aby sfermentował. Następnie do przesianej mąki dodać soli i czarnuszki, zagnieść ciasto, a gdy będzie gładkie, pozostawić, by urosło. Wyrobić 4 bochenki chleba, włożyć do koszyków obsypanych mąką, a gdy ciasto wzrośnie, wziąć na łopatę, połączyć wrzącą wodą, posypać kminkiem i wsunąć do dobrze rozpalonego pieca. Piec 1 godzinę, wyjąć, obmyć wodą i wsadzić ponownie



FOT. 123RF

do pieca na kilka minut, aby odparował i obsuszył się.

Jan Skalecki z Kowalowa

CHLEB SEZAMOWY NA MAŚLANCE

Składniki:

1 szklanka maślanek w temperaturze pokojowej (lub jogurtu naturalnego, greckiego)
1/4 szklanki letniej wody

1 łyżeczka płynnego miodu
2 szklanki mąki pszennej chlebowej
1/2 szklanki mąki orkiszowej
1/2 szklanka mąki pszennej razowej
2 łyżki otrębów pszennych
2 łyżki zarodków pszennych
1 łyżeczka drożdży instant
1 i 1/3 łyżeczki soli
po 1 łyżce białego i czarnego sezamu
Dodatkowo: po 1 łyżeczce białego

i czarnego sezamu do posypania chleba, jajko roztrzepane z 1 łyżką mleka do posmarowania.

Wykonanie: Drożdże wymieszać z mąką. Wszystkie składniki wsypać do miski, dokładnie wyrobić, aż ciasto będzie gładkie. Przykryć ręcznikiem, pozostawić w ciepłym miejscu do podwojenia objętości (około 1,5 godziny). Po tym czasie ciasto jeszcze raz wyrobić, uformować bochenek, jeśli trzeba podsypując mąką. Umieścić w koszyku do wyrastania chleba (lub na blaszce), przykryć ręcznikiem, pozostawić do podwojenia objętości. Po tym czasie chleb naciąć, posmarować jajkiem roztrzepanym z mlekiem, obsypać sezamem. Na dno piekarnika dobrze położyć żaroodporne naczynie z wodą lub spryskać ściany piekarnika. Piec 10 minut w temperaturze 240 st. C, potem 10 minut w 220 st. C, i ostatnie 10 minut w 200 st. C. Studzić na kratce.

Maria Leśkiewicz ze Strzelca Krajeńskich

Nietypowy chleb kokosowy i słonecznikowy

CHLEB KOKOSOWY

Składniki:

1/2 szklanki oleju kokosowego
3/4 szklanki mąki kokosowej
100 g białka
6 jajek
szczypta soli

Wykonanie: Wystarczy wymieszać składniki do uzyskania właściwej konsystencji i piec w temp. 180 st. C. Wskazany czas to 35 min.

Przepis z Lubniewic

CHLEB SŁONECZNIKOWY

Składniki:

200 g mąki pszennej
400 g mąki pełnoziarnistej
400 ml wody ciepłej

20 g miękkiego masła
10 g suchych drożdży
5 g cukru
łyżeczka soli
garść wyłuskanych pestek słonecznika

Wykonanie: Wszystko razem wymieszać i piec przez godzinę w temperaturze 170 st. C.

Maciej Szczepaniak



FOT. 123RF

Chlebki orkiszowe

ORKISZOWE Z ZIARENKAMI

Składniki:

ok. 100 dag mąki (można pomieszać różne rodzaje)
ok. 780 ml ciepłej wody
dwie łyżki oleju
1 łyżeczka cukru
2 łyżeczki soli
garść ziaren: siemien lnianych, słonecznik, pestki dyni, itd.

Wykonanie: Mąkę przesiewamy, najlepiej od razu do naczynia czy foremki, w którym będziemy wyrabiać chleb. Dodajemy drożdże. Wszystko ze sobą mieszamy.

Dodajemy sól, olej, wodę z cukrem i pestki dyni, słonecznika, siemien lnianych. Po raz kolejny wszystko ze sobą mieszamy. Następnie przez kwadrans wyrabiamy ciasto w ten sposób, by samo zaczęło nam odchodzić od naszych rąk. Tak przygotowane ciasto odstawiamy gdzieś w ciepłe miejsce, żeby nam wyrosło na około 45 minut. Możemy przykryć je lnianą ściereczką. Pieczemy przez kwadrans w temperaturze 230 st. C, po upływie tego czasu zmniejszamy temperaturę do 200 st. C i pieczemy kolejne 45 minut, po czym przełączamy piekarnik na dolne ogrzewanie.

Teresa Janowska z Zielonej Góry

CHLEBEK ORKISZOWY

Składniki:

1 l ciepłej wody
50 g oleju
2 jajka
1 kg mąki orkiszowej na chleb
40 g drożdży
szczypta soli i cukru

Wykonanie: 200 g mąki, wodę, drożdże i cukier mieszamy. Później należy odstawić i poczekać aż wyrośnie. Następnie mieszamy wszystkie składniki. Dokładnie ugniatamy przez ok. 15 minut. Przykrywamy na godzinę ściereką. Później wkładamy na foremkę i wkładamy do piekarnika na godzinę (piekarnik nie może być bardziej rozgrzany niż

do 210 st. C.
Piekarz z Sulęcina



FOT. 123RF

Chleb owsiany, z oliwkami, ziarnami... na sodzie i maśle

CHLEB Z OLIVKAMI

Składniki:

700 g mąki pszennej chlebowej np. luksusowej typ 550
50 g mąki pszennej razowej typ 1850 lub 2000
7 g suchych drożdży
2 łyżki mleka w proszku
2 łyżeczki soli
1 łyżeczka cukru
450 g letniej wody
100 g czarnych oliwek bez pestek
2-3 łyżki posiekanego świeżego rozmarynu
oliwa z oliwek do posmarowania wierzchu chleba

Wykonanie: Oba rodzaje mąki połączyć z drożdżami, mlekiem w proszku, solą, cukrem oraz letnią wodą. Wyrobić gładkie i elastyczne ciasto. Powinno być dość gęste. Do wyrobionego ciasta dodać posiekane oliwki oraz rozmaryn i jeszcze raz zagnieść. Wyrobione ciasto przełożyć do wysmarowanej olejem miski i pozostawić w ciepłym miejscu do wyrośnięcia na ok. 1 godzinę (powinno podwoić swoją objętość).

Po tym czasie wyrośnięte ciasto zagnieść jeszcze raz i uformować z niego kulę. Ciasto przełożyć do tortownicy wysmarowanej np. olejem i wysypanej otrębami żytnimi lub bułką tartą. Całość przykryć ściereczką i pozostawić w ciepłym miejscu do ponownego wyrośnięcia na ok. 30 minut. Piekarnik nagrzać do temperatury 200 st. C. Wierzch chleba dokładnie wysmarować oliwą z oliwek i wstawić do nagrzanego piekarnika na ok. 35-40 minut - do czasu gdy chleb będzie ładnie zarumieniony.

Agnieszka Gardyjas z Łęgowa

CHLEBEK Z ZIARNAMI

Składniki:

0,5 kg mąki
1 i 1/2 szklanki ziaren słonecznika, dyni i siemienia lnianego
1 szklanka otrębów pszennych
1 szklanka otrębów owsianych
50 g drożdży
7 g soli
7 g cukru

Wykonanie: Drożdże wymie-



FOT. 123RF

szać z cukrem, 2 łyżkami wody i łyżką mąki. Odstawić do wyrośnięcia. Resztę składników połączyć z 1/2 l letniej wody, wymieszać i dodać wyrośnięte drożdże. Przełożyć do wyłożonej papierem keksówki, odstawić do wyrośnięcia. Piec 60 minut w temp. 180 st. C.
Gospodynie z Łazu

CHLEB NA SODZIE I MAŚLANCE

Składniki:

400 g (3 i 1/2 szklanki) mąki pszennej zwykłej lub chlebowej
1 łyżeczka soli
2 łyżeczki sody oczyszczonej
15 g (1 łyżka) masła
50 g (1/3 szklanki) płatków owsianych
1 łyżeczka miodu
300 ml (1 i 1/4) szklanki maślanek
2 łyżki mleka

Wykonanie: Podgrzewamy piekarnik do 200 st. C. Przesiewamy mąkę, sól i sodę do dużej miski. Wcieramy masło. Następnie dodajemy płatki owsiane. W osobnej misce mieszamy miód, maślanek i mleko.

Dodajemy do suchych składników. Zagniatamy 2-3 minuty. Formujemy okrągły bochenek i nacinaamy na środku krzyż. Pieczemy 30-35 minut.

CHLEB OWSIANY

Składniki na 2 bochenki:

1 litr ciepłej wody
8 łyżek płatków owsianych górskich
1 łyżeczka soli
1 łyżeczka cukru
50 g świeżych drożdży (lub dwie paczki suchych)
1 kg mąki

Wykonanie: Łączymy wodę, płatki owsiane, sól, cukier i drożdże. Gdy płatki wypłyną wierzchu (u mnie około 10-15 minut), dodajemy mąkę i wyrabiamy. Wkładamy ciasto do dwóch foremek, a następnie do piekarnika i pieczemy 1 godzinę w temperaturze 170 st. C. Przed pieczeniem można posmarować białkiem lub olejem i posypać dowolnymi nasionami.

Przepisy od Koła Gospodyń Wiejskich „Ale Babki!”, Pieski

Chleb pszenno-owsiany z jabłkiem, słodkawy chlebek gryczany, chleb na serwatce i młeczny chleb razowy

CHLEB PSZENNO-OWSIANY

Z JABŁKAMI

Składniki:

Zaczyn:

100 gram mąki owsianej
1/2 szklanki jasnego piwa niepasteryzowanego
3 dag drożdży
1/2 łyżeczki cukru

Ciasto:

40 dag mąki pszennej typ 750
2 płaskie łyżeczki soli
230 ml wody (niepełna szklanka)

Do posypywania:

4 łyżki mąki
Wykonanie: Mąkę pszenną przesiewamy do dużej miski. Wszystkie składniki zaczynu mieszamy w małej misce i odstawiamy na 10 minut. Do mąki dodajemy sól, zaczyn, obrane i starte na tarce o grubych oczkach jabłko. Wszystko mieszamy łyżką przez pół minuty - masa nie musi być jednolita. Przykrywamy ściereczką i odstawiamy w ciepłe miejsce na 30-40 minut od wyrośnięcia. Wyrośnięte ciasto przekładamy na stolnicę wysypaną mąką. Rozciągamy i składamy trzy razy na siebie. Oprószamy mąką

i przekładamy do miski wysypanej mąką. Przykrywamy ściereczką, odstawiamy do wyrośnięcia na następne 40 minut. Do zimnego piekarnika wstawiamy garnek żeliwny lub żaroodporne naczynie do zapiekania z pokrywką. Piekarnik nagrzewamy do 240 st. C, po 10 minutach od osiągnięcia tej temperatury wyciągamy garnek. Do gorącego garnka wkładamy ciasto, przykrywamy i wstawiamy do piekarnika. Pieczemy przez 30 minut, następnie odkrywamy garnek, zmniejszamy temperaturę do 200 st. C i pieczemy przez 20 minut bez przykrycia. Wyjmujemy garnek z piekarnika, odstawiamy na kilka minut. Tępą stroną noża odzielamy chleb od ścianek garnka. Wyjmujemy i odstawiamy do całkowitego wystygnięcia (najlepiej na kratce).

Koło Gospodyń Wiejskich z Tuczna

SŁODKAWY CHLEBEK GRYCZANY

Składniki:

2 szklanki mąki gryczanej stevia

łyżka karobu
łyżeczka proszku do pieczenia bezglutenowego
6 łyżek oleju kokosowego
łyżeczka octu balsamicznego bio
szklanka mleka migdałowego lub ryżowego

Wykonanie: Wszystkie suche składniki należy wymieszać, dolać mokre, starannie wymieszać i przełożyć do formy wyłożonej papierem do pieczenia. Piec 50 minut w temperaturze 180 st. C, pierwsze 20 minut z termoobiegiem. Ale najlepszym testem będzie suchy patyczek, bo u mnie ciasto zwykle pieką się dłużej.

Izabella Van der Woodsen z Gorzowa Wilk.

MŁECZNY CHLEB RAZOWY

Składniki:

400g ciasta zakwaszonego z mąki żytniej razowej typ 2000
350 ml wody
300g mąki żytniej razowej typ 2000
40g mleka granulowanego odtłuszczonego

czonogo

Wykonanie: Do ciasta zakwaszonego dodajemy stopniowo mąkę, wodę, mleko i sól. Wyrabiamy drewnianą łyżką do dobrego połączenia składników i odstawiamy na 20 minut aby ciasto odpoczęło. Do foremki wysmarowanej tłuszczem i wysypanej mąką, przekładamy ciasto i zostawiamy do wyrośnięcia na około 2 godziny. Przed włożeniem do piekarnika smarujemy mlekiem. Pieczemy w początkowej temperaturze 210 st. C przez 10 minut, dopiekamy jeszcze przez 35 minut w opadającej temperaturze. Pozostawiamy w otwartym piekarniku jeszcze kilka minut.

Koło Gospodyń Wiejskich z Tuczna

CHLEB NA SERWATCE

Składniki:

3 kg mąki pszennej razowej
półtora litra serwatki (lub maślanki)
5 łyżek miodu
2 łyżki oliwy lub masła klarownego



(polecane masło)
pół litra mąki żytniej (pytłowej)
1 łyżka soli i mała łyżeczka sody
Wykonanie: Wszystko wymieszać z mąką pszenną, następnie dodać sodę rozpuszczoną w małej ilości ciepłej wody. Jeśli ciasto jest

zbyt rzadkie, dodać żytniej mąki pytłowej - tyle, ile będzie potrzeba do zrobienia ciasta. Wyrobić podługne chleby, posmarować rozmaconym jajkiem i posypać kminkiem. Piec w gorącym piecu 1,5 godz.
Janusz Skalecki z Kowalowa

Chleb graham

Składniki:

3 dkg drożdży
4 dkg cukru
sól
0,5 litra mleka (zamiast tego może być woda lub serwatka)
75 dkg mąki pszennej - typ 2000
25 dkg mąki pszennej - typ 750
tłuszcz do smarowania foremek

Wykonanie: Mąkę przesiać do miski i zostawić w ciepłym miejscu. Dwie długie, wąskie formy posmarować tłuszczem i oprószyć mąką. Drożdże zetrzeć z cukrem w garnuszku i dodać 120 ml letniego mleka. W mące zrobić zagłębienie, wlać płyn, dobierając mąkę ze ścian zagłębienia. Gęstość zaczynu powinna odpowiadać gęstości kwaśnej śmietany. Zostawić przykryte w ciepłym pomieszczeniu do wyschnięcia. Gdy rozczyn dwukrotnie zwiększy objętość, dodać sól, zarobić ciasto, dolewając, o ile potrzeba, mleko, wodę lub serwatkę - wedle uznania. Ciasto powinno być niezbyt gęste. Wyrabiać starannie, aż



zacznie odchodzić od ręki, a od dna naczynia i na powierzchni ukazać się pęcherzyki powietrza. Ciastem nappełnić formy do połowy. Wyrównać, wygładzając powierzchnię zwilżoną ręką. Pozostawić pod przykryciem do wyschnięcia. Nagrząć mocno piekarnik, wstawić ciasto i piec ok. 1 godzinę w temperaturze ok. 190 st. C.

Pani Ewa z Kowalowa

CIASTO/CHLEBEK PROTEINOWE

Składniki:

1szkl. mleka ryżowego
2jajka
60cgram odżywki białkowej
1szkl. płatków owsianych
0,5 szkl. otrębów owsianych
1 łyżeczka proszku do pieczenia BIO
szczypta soli
3 łyżki stevii
Wykonanie: Do mleka wbić jajka, połączyć. Dodać nasze białko i stevie. Dobrze wymieszać, aby nie było grudek. Płatki i otręby zmiksować na mąkę. Dodać do naszego białka. Wymieszać, dodać proszek do pieczenia i szczyptę soli. Przygotować formę najlepiej silikonową a!a keksówkę. Wylać ciasto. Nagrząć piekarnik do temp. 180 st. C i piec 20 - 25 minut.

CHLEB OWSIANO-JAGLANY

Składniki:

700 ml ciepłej wody
50 g drożdży eko
2 łyżeczki soli
8 łyżek płatków owsianych



400g mąki jaglanej
400g mąki owsianej
1 garść suszonego słonecznika
1 garść siemienia lnianego
Wykonanie: Do miski wlać ciepłą wodę, dodać płatki, sól oraz pokruszone drożdże. Odstawić w ciepłe miejsce na 15 min. Następnie dodać mąki, słonecznika, siemienia lnianego (całe). Wymieszać i znowu odstawić na 15 min w ciepłe miejsce. Piekarnik nagrzać do temp 170

st. C. Ciasto przełożyć do keksówek natłuszczonych. Posypać słonecznikiem. Piec godzinę.
Izabella Van der Woodsen z Gorzowa Wilk.

PIECZYWO JAGLANE

Składniki:

200g kaszy jaglanej
50g mąki jaglanej
50g otrębów
2 łyżki lnu
sól morską
jajko
woda mineralna lekkogazowana
Wykonanie: Kaszę jagłąną ugotować. Dodać pozostałe składniki. Dobrze wymieszać i na koniec doprawić solą. Blachę można pokryć płatkami owsianymi i dopiero na nie dać przygotowane ciasto. Piekarnik powinien być nagrany na max. 200 st. C. Piec według własnego uznania. Ważne! W trakcie pieczenia nie można za często otwierać piekarnika, bo ciasto nam opadnie!
Przepis z Lubniewic

BEZGLUTENOWY CIEMNY CHLEB

Z ZIARNAMI

Składniki:

200g mąki gryczanej
100 mąki ryżowej
100g mąki kukurydzianej
50g mąki sezamowej
7g drożdży suchych
2 łyżki pestek dyni
2 łyżki słonecznika tuskanego
1 łyżeczka soli
1 łyżeczka cukru trzcinowego
500ml ciepłej wody
Wykonanie: Mąki, drożdże, sól i cukier dokładnie wymieszać. Dodać wodę, wymieszać ponownie. Na koniec połączyć z ziarnami. Pozostawić do wyrośnięcia na 30 minut (przykryć ściereczką). Przełożyć do wysmarowanej tłuszczem foremki i odstawić do wyrośnięcia na kolejne 30 minut. Piec w piekarniku nagrzanym do 220 st. C. C około 50 minut, aż skórka się zarumieni.

Małgorzata Hubska z Zielonej Góry

Chleb dietetyczny

Składniki:

0,5 kg mąki gryczanej
1 szklanka mąki amarantusowej (szarłat)
siemień lniane
3 łyżki oliwy z oliwek
3 l wody

opakowanie suszonych drożdży
Wykonanie: Najpierw należy wrzucić do miski wszystkie wymienione składniki. Muszą być dokładnie zmiksowane! Przykrywamy je ściereczką i zostawiamy je na wierzchu w ciepłym miejscu do momentu, aż nam nie wyrośnie. Wkładamy ciasto do blaszki i wstawiamy do piekarnika na 60 minut. Piekarnik ma być nastawio-

ny na 180 st. C. Jak chleb już ostygnie możemy posmarować jego skórkę oliwą z oliwek dla lepszego smaku i aromatu.

Uczniowie Zespołu Szkół Licealnych i Zawodowych w Sulęcinie



Chleb żytni chłopski

Składniki:

1 paczka suszonych drożdży
1 szklanka ciepłej wody /może być woda po gotowaniu ziemniaków
temperatura 40-45 stopni/
1 łyżka brązowego cukru
1 łyżka masła
1,5 łyżeczki soli
1,5 szklanki mąki żytniej
2-2,5 szklanki mąki pszennej (chłobowej lub zwykłej)
stopione masło do posmarowania chleba

Wykonanie:

Mieszamy drożdże z mąką żytnią, dodajemy wodę z ziemniaków, cukier, masło i sól. Mieszamy, a następnie stopniowo dodajemy mąkę

pszenną. Odstawiamy na 15 minut, a następnie wyrabiamy, aż uzyskamy gładkie ciasto (około 10 minut ręcznie, nieco krócej w robocie kuchennym). Wkładamy ciasto do nasmarowanej tłuszczem miski, natłuszczamy i odstawiamy do wyrośnięcia na około 1 godzinę. Zbijamy następnie ciasto i wkładamy chleb do foremki keksowej. Odstawiamy do wyrośnięcia (około 60 minut). Nakłuwamy ciasto widelcem i wkładamy do piekarnika nagrzanego do 190 st. C. Pieczemy około 45-50 minut. Wyjmujemy chleb z formy i studzimy. Smarujemy masłem.

Koło Gospodyń Wiejskich „Ale Babki”, Pieski



Chleb pszenno-żytni i prosty chleb pszenny

PROSTY CHLEB PSZENNY

Składniki:

700g mąki pszennej chlebowej
2 łyżeczki soli
25g miękkiego masła
1 szaszetka suchych drożdży (7g)
lub 14g drożdży świeżych
1 łyżeczka cukru
150 ml ciepłego mleka
300 ml ciepłej wody

Wykonanie: W większej misce wymieszać mąkę z solą, dodać masło. Dosypać drożdże i cukier. Dodać mleko, wodę i wyrobić ciasto. Ciasto wyrabiać na oprószonej powierzchni, aż będzie gładkie i elastyczne, starając się nie dosypywać mąki. Pozostawić w misce, przykryte ściereczką, do dwukrotnego powiększenia objętości. Ciasto po urośnięciu uderzyć pięścią, lekko wyrobić, uformować owalny bochenek, wyłożyć na blachę oprószoną mąką. Przykryć ponownie, pozostawić na 30 minut, lub dłużej do podwojenia objętości i napuszenia.

Używając ostrego noża naciąć chleb kilkakrotnie, oprószyć mąką, piec do zarumienienia.

Remigiusz Piłarski z Łęgowa

CHLEB PSZENNO-ŻYTNI

Składniki:

100g aktywnego żytniego razowego zakwasu
550g mąki pszennej typ 480 lub 550
1 łyżka soli
1 łyżeczka suszonych drożdży (ok. 4g) lub 8-10g drożdży świeżych
20g siemienia lnianego
20g sezamu
50g słonecznika
400g letniej wody
Zakwas żytni
Na przygotowanie zakwasu potrzeba ok. 5-6 dni.

Dzień I

50g (ok. 5 łyżek) mąki żytniej razowej, 50g (ok. 5-6 łyżek) wody przegotowanej lub mineralnej lub źródlanej. Stoik o pojemności ok. 1l (stoik należy najpierw dokładnie

umyć i wyparzyć). Mąkę i wodę wymieszać w stoiku. Konsystencja powinna być raczej gęsta. Stoika nie należy zakręcać. Najlepiej przykryć go ściereczką lub gazą (tak by dochodziło do niego powietrze) i odstawić w ciepłe miejsce na 24 godziny.

Dzień II

1/2 zakwasu z dnia poprzedniego (pozostałą część należy wyrzucić) 50g (ok. 5 łyżek) mąki żytniej razowej, 50g (ok. 5-6 łyżek) wody przegotowanej lub mineralnej lub źródlanej. Składniki wymieszać i odstawić w ciepłe miejsce na 24 godziny, przykrywając stoik jedynie ściereczką lub gazą.

Dzień III, IV, V, VI

Każdego następnego dnia należy powtarzać całą procedurę stosując te same proporcje mąki i wody. Przed dosypaniem nowej porcji mąki należy wyrzucić połowę wyhodowanego dotąd zakwasu i dodać mąkę i wodę w takich samych

ilościach jak poprzednio.

Siódmego dnia można już upiec pierwszy chleb na zakwasie.

Wykonanie: Wszystkie składniki połączyć ze sobą w misce i dokładnie wymieszać. Wyrobione ciasto przełożyć do formy wyłożonej papierem do pieczenia, przykryć np. folią spożywczą (wierzch chleba można posypać mąką lub dowolnymi ziarnami). Ciasto pozostawić do wyrośnięcia w ciepłym miejscu na ok. 2 godziny (powinno urosnąć do brzegów formy). Piekarnik nagrzać do temperatury 250 st. C. Wstawić chleb do nagrzanego piekarnika i piec przez 15 minut, następnie zmniejszyć temperaturę do 200 st. C i piec jeszcze ok. 45 minut. Pod koniec pieczenia chleb należy wyciągnąć z formy, usunąć papier do pieczenia i ponownie wstawić go do piekarnika na ostatnie 10-15 minut (już bez formy), by chleb się dopiekł.

Alicja Brzozowska, Łęgowa



FOT. 123RF

Rogaliki domowe

Składniki:

240 ml mleka
3 dag drożdży
1 łyżeczka cukru
40 dag mąki
8 dag masła
4 żółtka
1 jajko
sól
do posypania: kminek, mak, gruba sól, ziarna słonecznika

Wykonanie: Mleko lekko podgrzać. 120 ml wlać do miski i dodać do niego pokruszone drożdże oraz cukier i trzy łyżki mąki. Wszystko wymieszać i odstawić w ciepłe miejsce. Masło

rozpuścić i ostudzić. Pozostałą mąkę przesiać do miski, dodać dwa żółtka, jedno jajko, rozpuszczone masło i resztę mleka i połączyć z przygotowanym rozczynek. Starannie wyrobić i odstawić w ciepłe miejsce. Ciasto rozwałkować na posypanym mąką blacie na trzy koła. Placki pokroić na sześć trójkątów i zrolować rogaliki zaczynając od szerszego końca. Pozostałe dwa żółtka rozkłócić i posmarować nim rogaliki. Posypać ulubionymi ziarnami. Piec 15 minut w temp. 200 st. C.

Magdalena Konsewicz



FOT. MAGDALENA KONSEWICZ

Chleb domowy razowy na zakwasie

Składniki na dwie foremki prostokątne:

Zakwas:

drożdże świeże - 5dkg (1/4 z całej kostki)
woda niegazowana ok. 50ml
sól - 5g
cukier - 10g
mąka pszenna typ. 650 (do wypieków chleba) 50g

Ciasto:

mąka żytnia razowa - 1kg
mąka pszenna typ 650 - 1kg (do wypieków chleba)
sól 3 płaskie łyżki (ok. 30g)
drożdże 3/4 kostki, która nam została (ok. 100g)
woda niegazowana ok. 1l

Wykonanie: Zakwas sporządzamy 6-7 dni wcześniej. Drożdże mieszamy z cukrem (sporządzamy tak zwany rozczynek). Wszystkie składniki mieszamy w czystym wyparzonym suchym stoiku 1l i odstawiamy na 1 dzień w ciepłe miejsce. Nie zakręcamy stoika!! tylko przykrywamy czystą ściereczką.

Drugiego dnia mieszamy zawartość

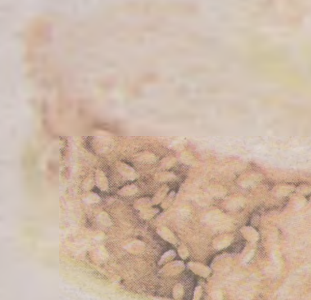
w stoiku i odstawiamy na 24 godziny w ciepłe miejsce i przykrywamy ściereczką. Wymienioną czynność powtarzamy codziennie przez kolejne 4 dni.

Ciasto:

Oba rodzaje mąki przesiewamy do miski, dodajemy 3 drożdży, sól i wodę. Mieszamy wszystkie składniki razem do uzyskania jednolitej gładkiej konsystencji, dodajemy nasz zrobiony wcześniej zakwas i mieszamy z ciastem. Jeśli ciasto jest za rzadkie lub za gęste to wtedy dodajemy jeszcze mąkę lub wodę. Pozostawiamy do wyrośnięcia w misce na godzinę. Gotowe wyrośnięte ciasto przekładamy do wysmarowanych tłuszczem foremek i pozostawiamy jeszcze do wyrośnięcia. Przed pieczeniem delikatnie zwilżamy ciasto od góry. Ustawiamy piekarnik góra, dół temp. pieczenia 200 st. C przez godzinę.

Uwagi!

Do sporządzenia domowego chleba używamy dobrej jakości wody nie-



FOT. 123RF

gazowanej ziemnej np. ze sklepu. Aby wyszedł dobry i smaczny chleb ważny jest typ mąki, jaki użyjemy do wyrobiecia ciasta. Im wyższy typ, tym bardziej jest zwarte pieczywo. Możemy samemu zrobić sobie mieszankę chlebową o proporcjach (1/3 żytniej, 2/3 pszennej). Mieszając dwa rodzaje mąki, powinniśmy łą-

czyć mąkę ciemną z ciemnymi, a jasne z jasnymi. Ma to wielkie znaczenie podczas pieczenia chleba. Pamiętajmy kupując mąkę w supermarkecie należy zwrócić uwagę na typ oznaczony liczbą.

Mąki żytnie chlebowe:

- typ 2000 bardzo ciemna gruba, (razowa)
- typ 1850 ciemna gruba (starogardzka)
- typ 1400 ciemna o średniej granulacji, (sitowa)
- typ 750 średniociemna drobna, (pytłowa)
- typ 580 bardzo jasna mąka (do sporządzania makaronów)
- typ 2000 razowa i śrutowa chlebową dobra do tradycyjnego chleba na zakwasie
- typ 1850 graham, bardzo ciemna i bardzo gruba,
- typ 850/750 typowa mąka chlebową średnio jasna i drobna,
- typ 500 mąka bułkowa bardzo jasna i mąka.

Mateusz Halkowicz

Domowy chleb na kwasie z Kalawy

Składniki:

1kg mąki pszennej typu 750
650g mąki żytniej (do wykonania kwasu)
80g drożdży
sól

Przygotowanie: Kwas uzyskujemy przez zalanie wodą części mąki żytniej i dodanie zaczątku z poprzedniego kwasu (jeśli robimy kwas po raz pierwszy, możemy użyć go bez zaczątku, jednak wtedy mieszanka musi fermentować przez kilka dni). Mieszanka ma fermentować przez 6 godzin, po czym trzeba do niej dodać kolejną porcję mąki i wody i tak jeszcze 3 razy. Po 24 godzinach można zacząć wy-

robić ciasto. Po uformowaniu, bochenek wkładamy do piekarnika rozgrzanego do temperatury 220 st. C na około 45 minut.

Piotr Rojek, piekarnia „Rojek” z Kalawy



FOT. DZIEŃ

Chleb pszenno-owsiany z jabłkami

Składniki na zaczyn:

100 gram mąki owsianej
1/2 szklanki jasnego piwa niepasteryzowanego
3 dag drożdży
1/2 łyżeczki cukru

Składniki na ciasto:

40 dag mąki pszennej typ 750
2 płaskie łyżeczki soli
230 ml wody (niepełna szklanka)
Do posypywania: 4 łyżki mąki

Przygotowanie: Mąkę pszenną przesiewamy do dużej miski. Wszystkie składniki zaczynu mieszamy w małej misce i odstawiamy na 10 minut. Do mąki dodajemy sól, zaczyn, obrane i starte na tarce o grubych oczkach jabłko. Wszystko



FOT. DZIEŃ

mieszamy łyżką przez pół minuty - masa nie musi być jednolita. Przykrywamy ściereczką i odstawiamy w ciepłe miejsce na 30-40 minut od wyrośnięcia. Wyrośnięte ciasto przekładamy na stolnicę wysypaną mąką. Rozciągamy i składamy trzy

razy na siebie. Oprószamy mąką i przekładamy do miski wysypanej mąką. Przykrywamy ściereczką, odstawiamy do wyrośnięcia na następne 40 minut. Do zimnego piekarnika wstawiamy garnek żeliwny lub żaroodporne naczynie do zapiekania

z pokrywką. Piekarnik nagrzewamy do 240 st. C, po 10 minutach od osiągnięcia tej temperatury wyciągamy garnek. Do gorącego garnka wkładamy ciasto, przykrywamy i wstawiamy do piekarnika. Pieczemy przez 30 minut, następnie odkrywamy garnek, zmniejszamy temperaturę do 200 st. C i pieczemy przez 20 minut bez przykrycia. Wyjmujemy garnek z piekarnika, odstawiamy na kilka minut. Tępa stroną noża oddzielamy chleb od ścianek garnka. Wyjmujemy i odstawiamy do całkowitego wystygnięcia (najlepiej na kratce).

Koło Gospodyń Wiejskich z Tuczna