

We wtorek
1 marca

Wszystkie niezbędne informacje w pigułce program „Rodzina 500 +”

Sprawdź, komu należą się świadczenia, od kiedy zaczynają się wypłaty, gdzie zgłaszać wnioski. Wszystkie niezbędne informacje w pigułce



Sobota-niedziela 27-28.02.2016
Wydanie A
Numer 48 (2774) // Nakład 24.280 egz.

cena 2,40 (w tym 8% VAT)
prenumerata od 1,48 zł

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

GŁOS

DZIENNIK POMORZA

POMORZA



FOT. LUKASZ CAPAR

Rozmowa
Lekarze ostrzegają
przed gripą, która
atakuje w regionie
STR. 2

REKLAMA K03600669A

NORD EXPRESS

poszukuje do pracy
MECHANIKÓW AUTOBUSOWYCH

Wymagania:
• doświadczenie w naprawach autobusów.

CV prosimy składać na adres:
Biuro Obsługi Klienta, Słupsk, ul. Kołtarska 32
lub biuro@nordexpress.pl

Sport
Słupi Słupsk bój
z Lublinem
STR. 28

Orkiestra gra, dyrektor nie

• Szefowa wydziału kultury ratusza
straci pracę za zachowanie w Vantaa

Słupsk

Alek Radomski
aleksander.radomski@gp24.pl

- Pani Świętochowska była na półrocznym okresie próbnym. Ponieważ zaszła w ciążę, okres jej zatrudnienia wydłuża się do rozwiązania. Po urodzeniu nie będziemy proponować jej dalszej współpracy - poinformowała nas wczoraj Krystyna Danilecka-Wojewódzka, wiceprezydent Słupska.

To reakcja na słowa, które w środę, podczas sesji wygłosił radny Jerzy Ma-

zurek. Zarzucił on Annie Świętochowskiej, że podczas wizyty w fińskim Vantaa, zdyskredytowała słupską orkiestrę. Finowie mieli zaproponować powrót do rozmów w sprawie koncertów słupskich filharmoników w mieście partnerskim Słupsk. - A pani dyrektor stwierdziła, że to kiepska orkiestra i nie warto na to wykładać pieniędzy - mówił radny.

Dyrektor Świętochowska w rozmowie z „Głosem” zaprzecza temu. W piątek przed sesją słupski ratusz o sprawie poinformowali jednak sami Finowie goszczący w mieście. • ● ● ●
Więcej STR. 5

Sukces STR. 3



FOT. LUKASZ CAPAR

► Maciej Furmanek, uczeń I LO w Słupsku, zajął wczoraj II miejsce w XI Ogólnopolskiej Olimpiadzie Wiedzy o Unii Europejskiej „Gwiazdny krąg”. Nagrodę wręczył mu prezydent Robert Biedroń. Laureaci pierwszego, drugiego i trzeciego miejsca pojadą na staż do Brukseli. (MAZ)

Region

Oskarżony o handel ludźmi

SŁUPSK/PROKURATURA. Ścigany listem gończym i Europejskim Nakazem Aresztowania 45-letni Marek M. z Ustki jest podejrzany w głośnej sprawie handlu ludźmi. • **STR. 3**

AKCJA REDAKCJA. Imprezę opartą na sprzedaży używanych ubrań dla dzieci Dominika Wojciechowicz podejrzano. Postanowiła zrobić coś podobnego w Słupsku. • **STR. 8**

TELEWIZJA/LĘBORK. Natalia Kubica, uczennica z Lęborka, znalazła się w ósmej edycji programu „You Can Dance”. Przeszła eliminacje i pojedzie na warsztaty na Maltę. W programie zachwyciła jurorów. • **STR. 9**

ISSN 0137-9526 Nr indeksu 348-570
9 770137 195206 0 8

PRAWDZIWIY SENS ŻYCIA POLEGA NA TYM, ABY ZASADZIĆ DRZEWO, W CIENIU KTÓREGO CZŁOWIEK NIE BĘDZIE SIEDZIAŁ SAM.

Od 27 lat, dla mnie Macedończyka z pochodzenia, najważniejszym miejscem na świecie jest Słupsk. Tutaj jest mój Dom, moja Rodzina, moi Przyjaciele. To właśnie tutaj, w słupskim szpitalu wspólnie z lekarzami, pielęgniarkami, personelem zabiegałem o nowoczesne metody leczenia każdego człowieka potrzebującego naszej pomocy, wiedzy i wsparcia. To inspirowało mnie do stałej nauki, podnoszenia kwalifikacji, doskonalenia umiejętności praktycznych i organizacyjnych.

To tu zorganizowałem 12 konferencji, tak zwane Usteckie Dni Onkologiczne, VIII Zjazd Polskiego Towarzystwa Chirurgii Onkologicznej, jak i 3 konferencje naukowe w ramach Funduszu Norweskiego, dzięki któremu Szpital zyskał 12 mln zł. Dzięki tym konferencjom Słupsk i Ustka znane są w całym kraju i zagranicą jako ośrodki z wysokim poziomem medycznym.

Radością największą dla mnie i moich współpracowników była udana operacja ratująca życie człowieka czy zabieg dający nadzieję na wyzdrowienie. To był sens mojej codziennej pracy, mojej zawodowej pasji, sens życia lekarza. Ostatnie dni i tygodnie potwierdziły, że wartość mojej pracy doceniają Ci, którzy są najważniejsi. Dziękuję tysiącom moich Pacjentów, a także znajomym i przyjaciółom, którzy wspierali mnie słowem, gestem, listem, tłą nieskrywaną. Wasze podziękowania, dobre emocje, wdzięczność i troska teraz o mnie to bezcenna wartość. Pomogły mi bardzo. Z poczuciem smutku, ale też dumy przetrwałem trudny czas odchodzenia z pracy w słupskim szpitalu.

Byłem i pozostanę przede wszystkim lekarzem. Zawsze będę służył ludziom chorym swoim profesjonalizmem i dobrymi uczuciami. Gdziekolwiek będę.

Dr hab. n. med. Zoran Stojcev



Druga strona

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

Od redaktora

Anna Czemy-Marecka



Ręce precz od orkiestry

Mowę mi odebrało z oburzenia, gdy usłyszałam, jak w rozmowie z Finami miała ocenić naszą słupską orkiestrę Sinfonia Baltica Anna Świętochowska, szefowa (mam nadzieję, że niedługo „była”) wydziału kultury w słupskim ratuszu. A kiedy już tę mowę odzyskałam, to... nie nadaje się do druku. Byłabym w stanie zrozumieć, że pani urzędniczka, przybyła w końcu z samej Warszawy, wie lepiej, jak grają kameraliści, niż ja, prowincjonalna melomanka. Jednak czy jest ona w stanie zaprzeczyć opiniom sławnych solistów i dyrygentów, którzy mieli okazję, a nawet przyjemność grać z Sinfonią Baltica? Czyż Agnieszka Duczmal, Jerzy Maksymiuk, Michał Urbaniak, Adam Makowicz, Kevin Kenner i dziesiątki innych mylili się, chwalać naszych muzyków i ich szefa Bohdana Jarmołowicza?

Jeżeli Słupsk ma się czym szczycić, to właśnie nimi. Ktoś, kto tego nie wie, nie ma prawa rządzić słupską kulturą. ● ◎ ◎

Tydzień w Głosie

Wtorek: dodatek 500+

500 złotych na dziecko

Już od 1 kwietnia będzie można się o 500 złotych miesięcznie na dziecko



● 4-stronicowy poradnik o nowym rządowym programie 500+, czyli dodatku na każde drugie i następne dziecko.

● Rodziny o niskich dochodach otrzymają wsparcie także na pierwsze dziecko, nawet jeśli jest jedynakiem.

● Piszemy o zasadach programu i odpowiadamy na najczęstsze wątpliwości.

Sobota: dodatek dla pań

Jak być modną



● 4-stronicowy dodatek z poradami stylistki jak dobrać strój do swojej sylwetki, jakich błędów unikać, żeby wyglądać modnie i dobrze.

● Piszemy, jakie są typy sylwetek oznaczone literami H, I, X, O i Y. Do każdego typu ekspertka od mody dopasowała odpowiednie fasony ubrań.

Rozmowa „Głosu” z Danutą Pietrzak-Patelak, internistką, lekarką rodzinną

Śmiertelne przypadki grypy. Wszystkie warianty grypy są równie niebezpieczne, ale AH1N1 sieje wyjątkowy strach wśród pacjentów

Mycie rąk i unikanie dużych skupisk ludzi zmniejszy ryzyko zachorowania na grypę. Wciąż niebezpieczne są powikłania, nie lekceważmy ich.

Aleksandra Chacińska

aleksandra.chacinska@gp24.pl

Przychodnie pękają w szwach, czy odnotowujemy zwiększoną liczbę zachorowań na grypę?

Pacjenci każdą infekcję nazywają grypą. Tymczasem sposób leczenia takich infekcji jest zgoła odmienny. Jeśli choroba od razu nie ma charakteru wyjątkowo nasilonego, polecam unikać przychodni i styczości z innymi chorymi. Przez pierwsze 2-3 dni leczymy się sami przy pomocy leków obniżających temperaturę i tzw. domowych sposobów. Pijmy przy okazji dużo wody i jedzmy naturalne wspomagacze organizmu. Dokuczające nam bóle kostno-stawowe i stan podgorączkowy to znak, że czas się odizolować.

Śmiertelnie niebezpieczny AH1N1?

Internista, który odkryje wirusa w organizmie chorego w czasie pierwszej doby od rozwinięcia się choroby, powinien przepisać odpowiedni lek. Ostatnie medialne doniesienia o śmiertelnych przypadkach zachoro-



► W przychodniach wciąż zwiększa się liczba pacjentów, większość zachorowań powodują wirusy paragrypy

wań na grypę są bezpośrednio związane z powikłaniami z nią związanymi, które mogły doprowadzić do zgonu. Poza tym chcę uspokoić, że osoby te były też obciążone innymi chorobami.

Kto jest najbardziej narażony na zachorowanie?

Wyjątkową uwagę należy zwrócić na małe dzieci i osoby starsze przy każdym zachoro-

waniu. Natomiast bardzo niebezpieczny jest wirus pandemiczny, czyli wariant zupełnie nowy. Wówczas najmniej zagrożone są osoby dorosłe, których układ odpornościowy zdążył się uodpornić.

Jak przeciwdziałać grypie?

Wydaje się, że pewne nawyki powinny być w społeczeństwie już mocno wpojone, jest jednak inaczej. Pierwszym i najważ-

niejszym zabezpieczeniem przeciw grypie jest mycie rąk, zwłaszcza po wizycie w miejscach publicznych. Pilnujmy, by dzieci nie dotykały oczu, ust i nosa brudnymi rękami. Nie zapominać o częstym wietrzeniu pomieszczeń, w których przebywamy. Przede wszystkim apeluję do rodziców, by nie zabierali dzieci do dużych skupisk ludzkich.

Czym są epidemie grypy?

Epidemie grypy sezonowej występują cyklicznie. Głównym winowajcą są wirusy typu A i B. Typ A ma umiejętność ulegania diametralnej zmianie co kilkanaście lat, wtedy powstaje tzw. wirus pandemiczny, do tej pory nieznan. Tak było w 2009 roku - pojawił się nowy, nieznan wirus wcześniej wirus grypy AH1N1, nazwany przez media „świńską grypą”, który wywołał pandemię na świecie, ponieważ nikt wcześniej nie miał kontaktu z tym wirusem ani z jemu podobnym. W tym roku liczba zachorowań jest wyraźnie większa, ale specjaliści wirus AH1N1 zakwalifikowali jako rodzaj grypy sezonowej. Dlatego dbajmy o siebie, starajmy się działać prewencyjnie i próbujemy nie panikować przy każdym kolejnym odnotowaniu zachorowania na AH1N1. ● ◎ ◎

Zdjęcie dnia



► Za kilka dni do sprzedaży w Polsce wejdzie nowy fiat tipo. Auto o tej nazwie było już produkowane przez włoski koncern w latach 1988-1995. Nowe tipo można już obejrzeć w salonie Auto Diug, który jest słupskim dealerem Fiata. (WF)

Pogoda

Najbliższe dni pogodne, później będzie padać

Od soboty będziemy się znajdować pod wpływem klina wyżowego. Będzie chłodno, choć już nie tak wilgotno, jak w ostatnich dniach. Od soboty do wtorku włącznie zachmurzenie będzie małe do umiarkowanego. Padać nie powinno. Termometry pokażą od 3 stopni Celsjusza na Kaszubach, do 5 stopni w Słupsku. Noce mroźne, od minus 3 do minus 1 stopnia. Rankiem możliwy więc będzie szron, kierowcy powinni uważać na drogach.

- W środę można się spodziewać przelotnych opadów deszczu ze śniegiem, a od czwartku do końca tygodnia padać będzie deszcz - mówi Krzysztof Ścibor z Biura Prognoz Pogody Calvus w Słupsku. - Temperatura w dzień wzrośnie do 3-4 stopni, noce będą już bez mrozów. Wiatr w najbliższych dniach nie powinien nam przeszkadzać. W sobotę będzie wiał słabo i umiarkowanie z południowego zachodu, od niedzieli z północnego wschodu. (DMK)

Opinie z forum gp24.pl

Dyskusja o warunkach abolicji dla zadłużonych

● Gość: - Jest skandaliczna decyzja. Zniechęca do uczciwego płacenia. Jednym się podnosi czynsz, innym obniża pensje, a jeszcze innym daruje długi. Przecież każdy, kto miał problemy finansowe, mógł się starać o zapomogę na opłacenie czynszu. Jeżeli się nie starał i nie płacił, to płać mają wszyscy mieszkańcy?

● Arystotel: - Nie ma czemu się dziwić, prezydent chce po prostu coś zrobić z tymi długami, które najprawdopodobniej nigdy nie byłyby spłacone. To słuszne.

Notowania z 26.02.2016

Kursy walut NBP

USD	« 3,9545
EUR	« 4,3570
GBP	» 5,5475
CHF	« 3,9888

« spadek ceny do dnia poprzedniego » wzrost ceny » bez zmian

Dyżur reportera
Aleksandra Chacińska

598488130 (w godz. 9.00-17.00)
aleksandra.chacinska@gp24.pl



Wydarzenia

Ścigany Marek M.

Ślupska prokuratura ściga Marka M., podejrzanego o handel ludźmi, ale sąd w Wielkiej Brytanii nie chciał wydać go Polsce

Śledztwo

Bogumiła Rzeczkowska
bogumila.rzeczkowska@gp24.pl

Ścigany listem gończym i Europejskim Nakazem Aresztowania 45-letni Marek M. z Ustki jest podejrzanym w głośnej sprawie handlu ludźmi. Na razie jednak może spokojnie żyć w Wielkiej Brytanii, bo angielski sąd nie wydał go Polakom.

Trzy lata temu

Wspólne śledztwo ślupskiej prokuratury okręgowej i Scotland Yardu trwa od 2013 roku. Sprawa zaczęła się od mieszkańca Ślupska, który twierdził, że jest ofiarą handlu ludźmi. Opowiadał o warunkach pracy i pobytu na Wyspach. Mówił, że polscy robotnicy byli przetrzymywani na terenie zamkniętym, pracowali po kilkanaście godzin przy rozbiórkach starych hal produkcyjnych za niższe od ustalonego wynagrodzenie. Na budowie padały wywieszki, robotnicy byli źle traktowani. Nie mogli wychodzić na zewnątrz miejsca pracy, a pieniądze były przekazywane rodzinom w Polsce.

Policja angielska zatrzymała Marka M., który zatrudniał Polaków i Anthony'ego L., zleceniodawcę robót budowlanych. Wtedy obaj musieli meldować się na tamtejszych posterunkach. Jak donosiły brytyjskie media, uwolniono 12 Polaków, którzy mieli być przetrzymywani w ciężkich warunkach. Zabierano im dokumenty i ograniczano możliwość swobody poruszania się. Istotne było, że wynagrodzenie za pracę było, a odbierano je w złotych, poprzez rodziny pracujących, w jednym z kantorów w Ślupsku.

Obóz niewolniczej pracy?

Jednocześnie Marek M. zaczęła ścigać ślupska prokuratura okręgowa, która zarzuty handlu ludźmi postawiła jeszcze trojgu innym Polakom. Te osoby na początku śledztwa przebywały w areszcie. W Polsce również wobec Marka M. zastosowano tymczasowe aresztowanie, a w ślad za nim wydano list gończy. Później - Europejski Nakaz Aresztowania.

Tymczasem w rozmowie z „Głosem” Marek M. zaprzeczał zarzutom niewolniczej pracy.

15

LAT
więzienia grozi za handel ludźmi. To przestępstwo w Polsce jest zbrodnią

- Jak moi pracownicy mogli być niewolnikami, skoro zaraz po ich rzekomym uwolnieniu przez angielską policję chcieli wracać do pracy? - dziwił się.

Z kolei po rozesłaniu listu gończego Marek M. powiedział, że w tej sytuacji nie ma po co wracać do Polski. Natomiast do Anglii nie może wyjechać 30-osobowa grupa chętnych do pracy osób. Zapewnił, że jego pracownicy byli wolnymi ludźmi, mogli kontaktować się z rodzinami, mieli dostęp do Internetu, a gdy była potrzeba, to on kupował im bilety do kraju i dobrze ich traktował.

Jednak prokuratura ściga Marka M. za udział w zorganizowanej grupie przestępczej, zajmującej się handlem ludźmi, także za groźby karalne i wpływanie na świadków. Tymczasem jego pracownicy odwie-

dzali naszą redakcję, twierdząc, że warunki były znośne, a płace bardzo dobre. A gdy zostali bezrobotnymi, pikietowali nawet ślupską prokuraturę.

Nie ma podstaw

Sąd angielski nie wydał Polsce Marka M.

- Z przyczyn proceduralnych - informuje sędzia Jacek Żółć, przewodniczący wydziału karnego Sądu Okręgowego w Ślupsku. - W przyszłym tygodniu sąd wyda nowy Europejski Nakaz Aresztowania.

- Sąd angielski nie uwzględnił ENA. Stwierdził, że nie wyda Marka M. ze względu na brak podstaw prawnych - mówi Henryk Narkun, jeden z adwokatów podejrzanego. - W Anglii wszystkie sprawy zostały umorzone. Także wobec współnika Marka M. Pan Marek dalej prowadzi działalność. Czuje się skrzywdzony, bo zatrudniał ludzi, dając im wyżywienie i zapewniając przeloty do kraju. Pracownicy mieli telefony komórkowe, kontaktowali się z rodzinami i zawsze wracali do pracy po wyjazdach świątecznych.

Adwokaci starają się o wydanie listu żelaznego. ● ● ●

Nowy dyrektor Urzędu Morskiego

Ślusk

W piątek wiceminister gospodarki morskiej Krzysztof Kozłowski odwołał Tomasza Bobina, powołując na stanowisko Włodzimierza Kotuniaka.

Bogumiła Rzeczkowska

bogumila.rzeczkowska@gp24.pl



► Kapitan żeglugi wielkiej Włodzimierz Kotuniak został dyrektorem Urzędu Morskiego

Od piątku Urząd Morski w Ślupsku ma nowego dyrektora. Został nim Włodzimierz Kotuniak ze Świnoujścia, kapitan żeglugi wielkiej od 1992 roku, przewodniczący Klubu Gazety Polskiej w Świnoujściu, prezes Stowarzyszenia REDUTA w Świnoujściu, kandydat Prawa i Sprawiedliwości na posła w wyborach w 2015 roku. Nowy dyrektor - z pochodzenia warszawiak - jest absolwentem Wyższej Szkoły Morskiej w Szczecinie. Był wieloletnim pracownikiem Polskiej Żeglugi Morskiej. Wło-

dzimierz Kotuniak ma 63 lata. Urzędowanie rozpocznie od poniedziałku. ● ● ●

Więcej na temat zmian w Urzędzie Morskim w poniedziałek

Bytów walczy ze świńską gripą

Ślusk

W czwartek w bytowskim szpitalu zmarł pacjent zakażony wirusem świńskiej grypy. Sanepid uspokaja, że liczba zachorowań spada.

Alek Radomski

aleksander.radomski@gp24.pl

Bytowski szpital walczy o życie kobiety zakażonej wirusem świńskiej grypy. Jak informuje Ewa Czechowska, rzecznik placówki, pacjentka jest w stanie ciężkim. Przebywa na oddziale intensywnej opieki medycznej. Chora to żona 60-letniego pacjenta, który zmarł z powodu zakażenia wirusem AH1N1. Bezpośrednią przyczyną przyjęcia go do szpitala była niewydolność oddechowa. To czwarta ofiara grypy na Pomorzu. Przypomnijmy, że niedawno w Gdańsku zmarła 82-letnia kobieta, u której stwierdzono obecność wirusa AH1N1. Wcześniej nie udało się uratować mężczyzny w Wejherowie i 65-latkę z Gdyni.

Ponad 46 tys. przypadków ostrych infekcji dróg oddechowych, w tym przypadków grypy

i podejrzeń zachorowań na grypę, odnotowano w Pomorskiem między 8 a 15 lutego. Początek miesiąca był zresztą szczytem zachorowań. Na szczęście liczba przypadków raportowanych przez lekarzy POZ do sanepidu zaczęła spadać. W Ślupsku między 16 a 22 lutego chorowało 1478 osób. Z kolei w Bytowie w analogicznym okresie odnotowano 976 przypadków. W tej statystyce mieszczą się też przypadki AH1N1. W Ślupsku odnotowano do tej pory jeden taki przypadek.

- Powoli zmierzamy do końca sezonu zachorowań na grypę - zauważa Anna Obuchowska, zastępca wojewódzkiego inspektora sanitarnego. - Grypa jak każda inna choroba zakaźna może powodować zgon. Ale na wszystkie odnotowane przez nas przypadki zgonów było ich niewiele. Jeśli chodzi o świńską grypę, to zgodnie z WHO jej pandemia zakończyła się w 2010 roku. Wirus od sześciu lat krąży w populacji, a większość z nas miała z nim styczność.

Ten wirus był groźny na początku, kiedy ludzie nie wytworzyli jeszcze na niego odporności. ● ● ●

Popisali się wiedzą o Unii Europejskiej

Ślusk

Małgorzata Mróz, uczennica I LO w Częstochowie, zwyciężyła w tegorocznym krajowym finale XI Olimpiady Wiedzy o Unii Europejskiej.

Zbigniew Marecki

zbigniew.marecki@gp24.pl

Drugie miejsce zajął Maciej Furmanek, uczeń trzeciej klasy z LO w Ślupsku, a trzecie miejsce zdobyła Monika Chmara z LO w Chojnicach. W nagrodę całą trójkę pojedzie na dwutygodniowy staż do Brukseli.

Kolejne miejsca przypadły: Hubertowi Taładajowi (LXIV LO w Warszawie), Zuzannie Romanowskiej (II LO w Poznaniu), Karlinie Krzosce (LO w Chojnicach, Natalii Wyrzykowskiej (IV LO w Białymstoku), Patrykowi Mielewskiemu (ZSCE w Płocku), Martynie Kołakowskiej (IV LO w Białymsto-



► Rodzinne zdjęcie uczestników olimpiady „Gwiazdny krąg”

ku) oraz Rafałowi Michałowskiemu.

Tegoroczna edycja Ogólnopolskiej Olimpiady Wiedzy o Unii Europejskiej „Gwiazdny krąg” przebiegała pod hasłem „Tolerancja i szacunek - niezbędne elementy tożsamości Europy”.

- W trakcie debaty wcielaliśmy się w różne role. Większość

uczestników finału udawała, że sprawa uchodźców jest skomplikowana i ma wiele aspektów - mówi Maciej Furmanek.

Celem Ogólnopolskiej Olimpiady Wiedzy o Unii Europejskiej „Gwiazdny krąg” jest popularyzowanie wiedzy wśród uczniów polskich szkół ponadgimnazjalnych idei zjednoczo-

nej Europy, zasad demokratycznego państwa prawa, historii integracji Unii Europejskiej, mechanizmów funkcjonowania instytucji europejskich, systemu prawa unijnego, praw i obowiązków przysługujących obywatelom Unii Europejskiej oraz polityki Unii Europejskiej.

Patronat honorowy nad olimpiadą objęli Janusz Lewandowski i Jarosław Wałęsa, posłowie do Parlamentu Europejskiego, Ryszard Stachurski, były wojewoda pomorski oraz Mieczysław Struk, marszałek województwa pomorskiego.

Organizatorami olimpiady są: samorząd Ślupska, Sieć Punktów Informacji Europejskiej Europe Direct w Polsce oraz Stowarzyszenie „Pomorskie w Unii Europejskiej”, które prowadzi pomorskie biuro w Brukseli, gdzie zwycięzcy olimpiady będą odbywać staż. Wtedy poznają instytucje europejskie od środka. ● ● ●

Faktury Energi budzą wątpliwości klientów

Klienci Energi są zagubieni, bo nie widzą dokładnie, w jakim terminie mają płacić za faktury, na które czekali kilka miesięcy. Zdobyliśmy dla nich wyjaśnienie firmy

Energetyka

Zbigniew Marecki
zbigniew.marecki@gp24.pl

Jeden z mieszkańców Ustki 18 lutego otrzymał pierwszą od 4 września ub. roku fakturę od Energi za pobraną energię elektryczną.

- W sumie mam do zapłacenia nieco ponad 200 złotych. To nie jest wielka kwota, ale na fakturze napisano, że mam ją uregulować do 14 marca. Tymczasem Energa niedawno poinformowała, że zaległe faktury można będzie zapłacić w ciągu 180 dni. W rezultacie już nie wiem, który termin mnie obowiązuje - mówi nasz czytelnik z Ustki.

Tego typu telefonów otrzymaliśmy więcej. Poprosiliśmy więc o wyjaśnienie Jakuba Dusza z Biura Prasowego Energi.

180

DNI.
Przez tak długi czas można będzie regulować zaległe faktury z Energi



FOT. KRZYSZTOF PIOTROWSKI

Klienci Energi swoje wątpliwości często wyjaśniają w punkcie obsługi klienta przy ulicy Tuwima, choć pracownicy biura prasowego radzą dzwonić na infolinię

- Rzeczywiście część zaległych faktur dotarła do naszych klientów, zanim ogłosiliśmy informację o możliwości ich zapłaty w ciągu 180 dni. W tym przypadku trzeba nas poinformować o chęci rozłożenia opłaty na raty. Można to zrobić przy pomocy infolinii. Natomiast ci, którzy takie zaległe faktury dostaną w najbliższym czasie, otrzymają także pismo o tym, że będą je mogli regulować bez żadnych konse-

kwencji w ciągu 180 dni - tłumaczy Jakub Dusza.

Co więcej, skumulowany rachunek można będzie rozłożyć na raty w dowolnej wysokości i wpłacać je w dowolnym czasie. Jak zapewnia Energa, nie wymaga to żadnego kontaktu z firmą. Klienci nie zostaną obciążeni żadnymi odsetkami czy windykacją.

Według Energi do problemów doszło w związku z wdrażaniem nowego systemu infor-

matycznego obsługi klientów. W rezultacie część z nich dotknęły utrudnienia w dostępie do niektórych usług oraz opóźnienia związane z wystawieniem faktur.

Energa zapewnia, że klienci, do których przez ostatnie miesiące nie dotarły faktury za energię, to około 4 procent spośród prawie 3 mln klientów firmy. W ciągu najbliższych tygodni większość z nich otrzyma jedną zbiorczą fakturę

za energię elektryczną za zaległy okres.

Poza tym zapytaliśmy o kłopoty z nawiązaniem kontaktu z infolinią Energi, na co skarżą się nasi czytelnicy.

- Infolinia działa od godz. 8 do 21. Należy dzwonić w godzinach wieczornych. Wtedy bardzo łatwo uzyskać połączenie - radzi Jakub Dusza.

Odebraliśmy także sygnały od czytelników dotyczące kupna kodów do liczników przedpłatowych, których już sporo funkcjonuje w Słupsku i regionie.

- W środę system nie działał. Nigdzie nie mogłam wykupić kodu do licznika. Byłam w szkole - mówi nasza czytelniczka.

- Rzeczywiście w środę przez kilka godzin system nie działał, ale awaria została już usunięta - zapewnia J. Dusza.

Według pracowników Energi użytkownicy liczników przedpłatowych powinni sobie wykupić kilka kodów na zapas, aby w przypadku awarii systemu nie pozostać bez prądu. ● ●●

Na naszej stronie

Więcej o problemach klientów z fakturami Energi na www.gp24.pl

W skrócie

ŚLUPSK/ZDROWIE

Dni szpiku w marcu, zarejestruj się

Drużyna Szpiku Słupsk zaprasza do udziału w akcjach rejestracyjnych, które odbędą się w dniach od 3 do 26 marca. 3 marca osoby, które będą się chciały zarejestrować, będą to mogły zrobić w Szkole Policealnej TEDIM w Słupsku. Natomiast 12 marca w Galerii Słupsk, a 25 i 26 marca - w Centrum Handlowym Jantar. Dawcą szpiku może zostać każdy zdrowy człowiek między 18 a 55 rokiem życia, ważący minimum 50 kg i bez dużej nadwagi. Wykonania badania nie wyklucza przeziębienie, ciąża, menstruacja, przyjmowanie leków antykoncepcyjnych czy leków na infekcje. Nie mogą oddać szpiku osoby nieletnie i chorzy na żółtaczkę typu B i C oraz na cukrzycę.

(MAZ)

POMORZE/APEL

Posłanka PiS prosi o wywieszanie flag

Pamiętając o dokonaniach żołnierzy wyklętych, apeluję do mieszkańców Słupska i regionu oraz wszystkich instytucji publicznych, państwowych o godne uczczenie tego święta również poprzez wywieszenie biało-czerwonych flag - czytamy w apelu poseł Jolanty Szczypińskiej. Narodowy Dzień Pamięci Żołnierzy Wyklętych obchodzony jest 1 marca. ● ●● (MAZ)

Marek

strzegł się oschłości serca,
kochał źródło zaranne, ptaka o nieznanym imieniu,
dąb zimowy, światło na murze, splendor nieba
zgodnie z „Przesłaniem Pana Cogito”.

Ze smutkiem przyjęliśmy wiadomość o Jego śmierci.
Był dla nas bardzo ważną Osobą.

Pragniemy przekazać
wyrazy szczerzego współczucia
Bliskim.

Koleżanki i Koledzy
z klasy z Liceum im. Adama Mickiewicza w Słupsku

Wyrazy głębokiego żalu i współczucia z powodu śmierci

Macieja Czapli

Grażynie Rajskej, Marzannie Czapli oraz Katarzynie Czyżewskiej
składają
Burmistrz Kępic Magdalena Gryko
oraz koleżanki i koledzy z Urzędu Miejskiego w Kępach

Wyrazy głębokiego współczucia Rodzinie i Bliskim
z powodu śmierci

Marka Rybarczyka

składają
Prezes, Wiceprezes, Dyrektor, sędziowie i pracownicy
Sądu Okręgowego w Słupsku

Wyrazy szczerzego współczucia z powodu śmierci

Czesława Rybaka

Wieloletniego Sołtysa sołectwa Nowa Dąbrowa
Rodzinie i Bliskim
składają Wójt Gminy Potęgowo z pracownikami,
Przewodniczący Rady Gminy Potęgowo

Wyrazy głębokiego współczucia
Pani **Margarecie Bujak**
z powodu śmierci

Ojca

składają dyrekcja i pracownicy
Zespołu Szkół Ponadgimnazjalnych nr 1 w Słupsku

Chcesz zlecić nekrolog lub kondolencje?



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



Przyjaciołom, Znajomym, Sąsiadom oraz Kolegom
z Okręgu PZW w Słupsku serdeczne podziękowania
za wyrazy współczucia i udział w ostatniej drodze

śp

Józefa Malinowskiego

składa Rodzina

Szanownej Pani **Małgorzacie Kijowiec**
wyrazy głębokiego współczucia i słowa wsparcia w tych
trudnych chwilach po stracie

Taty

składają koleżanki i koledzy z Zespołu Zarządców
Nieruchomości Sp. z o.o. Oddział Słupsk

2 przedstawienia premierowe najnowszych przedstawień pod tytułem „Dziób w dziób” zobaczą widzowie w słupskiej Tęczy w sobotę o godz. 11 i 13. Przy okazji odbędzie się „premier” samego teatru po remoncie. **Czytaj w poniedziałek w „Głosie Pomorza”**

Kultura prowincjonalna

● Złe prowadzenie polityki kadrowej zarzucił Jerzy Mazurek obecnym władzom Słupska

● Dał przykład Anny Świętochowskiej, szefowej wydziału kultury w ratuszu, wybranej po konkursie

Słupsk

Alek Radomski

aleksander.radomski@gp24.pl

- Dam państwu przykład polityki kadrowej - zaczął Jerzy Mazurek na środowej sesji rady. - W konkursie na dyrektora wydziału kultury wybraliśmy młodą, zdolną dziewczynę ze Słupska, ale prezydent nie podpisał z nią umowy. Miał takie prawo. Zatrudniono za to panią doktor Świętochowską, która odeszła już z ratusza, kiedy okazało się, że jest w ciąży. Wcześniej za pieniądze samorządu pojechała do miasta Vantaa w Finlandii. Przekazała mi, co ta pani tam wyprawiała. Przede wszystkim powiedziała, że nie jest ze Słupska, że jest z Warszawy. Czyli co, wstydiła się, że jest ze Słupska? Warszawa nobilituje? Kiedy dyrektorka (fińskiego - dop. red.) wydziału kultury powiedziała, że byłoby warto podjąć współpracę z filharmonią i orkiestrą... pani Świętochowska, która reprezentowała nasze miasto, powiedziała, że nie warto, bo to kiepska orkiestra.



► Jerzy Mazurek, były prezydent, obecnie radny, mówił na sesji o słowach Anny Świętochowskiej. Urzędniczka stwierdza, że zarzuty co do deprecjonowania przez nią orkiestry są nieprawdziwe

Pan prezydent nie ma nosa do kadr - mówił podczas sesji radny Jerzy Mazurek

Nie warto w to wkładać pieniędzy. Pan prezydent nie ma nosa do kadr. Jeżeli wysyłacie w delegacje pracowników UM, dajcie im dyspozycję, jak mają się zachowywać i zaprezentować Słupsk.

Dyrektorka wydziału kultury do zarzutów radnego ustosunkowuje się krótko. - To jest nieprawda. Nie było mowy o żadnym wyjeździe słupskiej orkiestry - mówi Świętochowska. - Jedyne tournée, o którym wiem, to to w powiecie słupskim, gdzie zagra pięć koncertów. Rozmawialiśmy za to o możliwościach współpracy.

Dowiedziałam się, że był tam jedynie teatr lalek. Rozumiem pana Mazurka, bo pracuje w filharmonii, a ja miałam zarzuty co do funkcjonowania Sinfonii Baltica, gdzie teoretycznie jest jeden dyrektor, ale są tam chyba trzy osoby, które pobierają dyrektorskie pensje. Zarzuciłam też małą aktywność orkiestry, która w 2014 zagrała tylko 29 koncertów, z czego 5 edukacyjnych. Sama jestem muzykiem i może dlatego jestem zbyt krytyczna, ale proszę mi podać przykład aktywności tej orkiestry poza Słupskiem czy recenzję jej płyty. Stąd ten atak.

Jerzy Mazurek podczas sesji powiedział, że to Finowie poinformowali go o całej sprawie. Wiedziały też o tym władze miasta. W piątek poprzedzający sesję temat był poruszany podczas spotkania z Marjukką Mäyry ze Związku Towarzystw Finlandia-Polska.

- Delegacja z Vanty potwierdziła, że pani Anna użyła krytycznej oceny, która według mnie mogła być najwyżej tylko i wyłącznie oceną subiektywną - przyznaje wiceprezydent Słupska Krystyna Danilecka-Wojewódzka. - Uważam, że

nasza orkiestra jest bardzo dobra.

Świętochowska to muzykolog z wykształcenia z dyplomem z zakresu zarządzania kulturą. Ma na swoim koncie szereg opracowań muzycznych. Była również organizatorem przesłuchań do XVII Międzynarodowego Konkursu Chopinowskiego. Dyrektorowanie wydziałem kultury ratusza rozpoczęła pod koniec czerwca ubiegłego roku. Wcześniej podczas przesłuchań konkursowych pokonała dziewięć kandydatów, bo jak mówiono, zrobiła duże wrażenie z powodu sporej wiedzy na temat każdej placówki kulturalnej w mieście. Od kilku miesięcy jest na zwolnieniu. - Pani Świętochowska była na półrocznym okresie próbnym, ale ponieważ zaszła w ciążę, ten okres się wydłużył do czasu rozwiązania - objaśnia wiceprezydent Danilecka-Wojewódzka. - Nie będziemy proponować jej dalszej współpracy. ● ● ●

● Więcej na naszej stronie

O kadrach, które sprowadził Robert Biedroń, podyskutuj na forum.gp24.pl

Wyprowadzka poradni, dyrekcji i administracji z Wojska Polskiego

Służba zdrowia

ZOZ psychiatryczny zmienia swoją siedzibę i przenosi się na ulicę Obrońców Wybrzeża do wyremontowanego budynku.

Alek Radomski

aleksander.radomski@gp24.pl

Administracja Samodzielnego Publicznego Specjalistycznego Psychiatrycznego Zakładu Opieki Zdrowotnej w Słupsku

wyprowadza się z budynku przy ul. Wojska Polskiego 50. Podobnie działające tam do tej pory poradnie zdrowia psychicznego, terapii uzależnień i oddziału dziennego dla chorych psychicznie. W nowym miejscu, czyli w Centrum Zdrowia Psychicznego przy ul. Obrońców Wybrzeża 4, zaczną formalnie funkcjonować już 1 marca. Wcześniej do budynku dawnego szpitala przeprowadziły się inne oddziały ZOZ-u.

Przypomnijmy, że obiekt przy ul. Obrońców Wybrzeża 4

remontowany był od listopada 2013 roku. - A same prace zaczęły się z początkiem 2014 r. i trwały dwa lata - mówi Krzysztof Sikorski, dyrektor placówki. - Kosztowały ponad 15 milionów złotych, a środki pochodziły od samorządu województwa w prawie stu procentach. W trakcie inwestycji pisaliśmy projekty i wspomógł nas PFRON i Wojewódzki Fundusz Ochrony Środowiska. Obiekt przy ul. Wojska Polskiego przełączymy do dyspozycji urzędu marszałkowskiego. ●



► W poniedziałek ta tablica zostanie zdjęta z budynku przy ul. Wojska Polskiego i powieszona przy ul. Obrońców Wybrzeża

PROMOCJA

K016000414AN

**We wtorek
1 marca**

**Wszystkie niezbędne informacje w pigułce
program „Rodzina 500 +”**

Sprawdź, komu należą się świadczenia, od kiedy zaczynają się wypłaty, gdzie zgłaszać wnioski. Wszystkie niezbędne informacje w pigułce



Kraj

100 dni rządu, czyli przegląd obietnic ministerialnych na żywo w telewizji

Warszawa

Medialna ofensywa gabinetu Beaty Szydło w sto dni jej rządu. Wystąpienia ministrów zdominowały telewizyjne relacje przez cały dzień

Damian Witek
damian.witek@polskapress.pl

Jeszcze żaden rząd w Polsce nie obchodził pierwszych stu dni swojego działania tak hucznie jak gabinet Beaty Szydło. I zarazem tak pracowicie. Pierwszą konferencję prasową premier zwołała już na godzinę 5.30, po czym ruszyła w Polskę przekonywać rodaków, że obietnice przedwyborcze z jej niebieskiej teczki są realizowane.

W tym czasie od rana kolejno wszyscy ministrowie prezentowali dokonania i plany własnych resortów. Ich konferencje i briefingi co chwila wskakiwały na ekrany telewizji informacyjnych, dzięki czemu rząd zapewnił sobie w piątek niepodzielne panowanie w mediach.

Słuchać było zatem i o obietnicy sprowadzenia helikopterów Caracal już w tym roku (obećał szef MON Antoni Macierewicz), i zapewnienia o produkcji helikopterów dla armii przez krajowe firmy, poprawie



► Beata Szydło mówiła, że wszystkie zobowiązania z niebieskiej teczki są realizowane

projektu ustawy o podatku od hipermarketów, a także dofinansowaniu dla filmu „Wolny”, na realizację którego zabrakło środków.

Sama premier mówiła o sztandarowym projekcie PiS, zasiłku „500+”. - Wszystkie zobowiązania zadeklarowane w niebieskiej teczce realizujemy lub już zrealizowaliśmy - mówiła premier, choć również przyznała się do błędu w spra-

wie pierwotnego projektu o podatku od hipermarketów.

Przekonywała, że z błędów wyciągnięto wnioski i następny projekt będzie napisany tak, że polskie sklepy wskutek podatku od sprzedaży detalicznej nie ucierpią.

Chociaż opozycja totalnie krytykuje rząd PiS - była premier Ewa Kopacz powiedziała w wywiadzie dla „Polski The Times”, że było to „sto dni speł-

nionych obaw i niespełnionych nadziei” - to politykowie podkreślają, że programem „500+” PiS zaskarbił sobie poparcie społeczne na lata.

Zdaniem dr. Wojciecha Jabłońskiego z Uniwersytetu Warszawskiego „500+” to jedyna ważna z wprowadzonych zmian, bo o tym będą mówić ludzie i będą dostawać realne pieniądze. Dodaje, że PiS w ten sposób powiększa swój elekto-

rat. - Nie zrobił tego nikt w ciągu ostatnich 27 lat. Rząd dostrzegł to, że większość ludzi żyje z dnia na dzień i nie interesuje się polityką - powiedział w Agencji Informacyjnej Polska Press politolog Wojciech Jabłoński.

Jego zdaniem PiS trafia ze swoim przekazem do grup, które korzystały z dużej opieki socjalnej państwa także w czasach PRL.

- Można powiedzieć, że mamy teraz drugą Polskę Ludową - dodaje. - Dokonuje się rewolucja, ten rząd jest robotniczo-chłopski.

Jabłoński dodał, że wiele działań skierowanych jest wprost do najuboższych grup społecznych, takich jak rolnicy, górnicy, rodziny wielodzietne, co do złudzenia przypomina czasy PRL.

Hucznych obchodów stu dni rządu Beaty Szydło nie „przykryła” nawet informacja o powrocie do kraju Kajetana P. oskarżonego o brutalne morderstwo na warszawskiej Woli.

Sympatyzujący z PiS dziennikarz Stanisław Janecki napisał na swoim profilu na Twitterze z lekkim przekąsem: „Telewizja jako słup ogłoszeniowy rządu przez cały dzień, mimo że to 100 dni, czyli coś extra, jest jednak przesadą. Nie do zżarcia”. ●

WARSZAWA

Pożar wieżowca Q22 w Warszawie

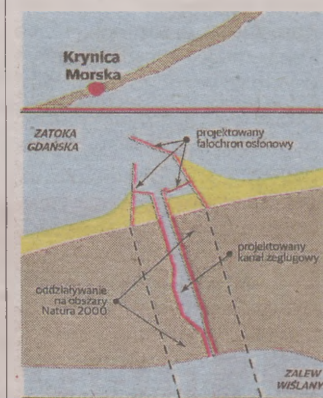
Wczesnym popołudniem doszło do pożaru budynku mieszczącego się przy skrzyżowaniu ul. Grzybowskiej z al. Jana Pawła II w Warszawie. Pożar w wieżowcu, którego budowa jeszcze się nie ukończyła, wybuchł na 15. piętrze. Płonęło ocieplenie elewacji budynku. W akcji gaszenia pożaru udział wzięło ok. 70 strażaków. Budynek został przeszukany. Jak poinformowała Państwowa Straż Pożarna, pożar ocieplenia elewacji budynku został opanowany ok. godz. 13. Mimo to wciąż panowało w nim duże zadymienie. Na miejsce przybyło sześć karetek pogotowia ratunkowego. 12 osób, głównie robotników pracujących na budowie, trafiło pod opiekę ratowników, 36 osobom podano tlen. Na potrzeby akcji w centrum Warszawy powstał szpital polowy.

AIP

GDAŃSK

Będzie przekop Mierzei Wiślanej

Minister gospodarki morskiej i żeglugi śródlądowej Marek Gróbarczyk zaprezentował schemat kanału oraz mapkę mierzei z naniesionymi instalacjami kanału żeglugowego. Kanał żeglugowy ma być umiejscowiony w tzw. Nowym Świecie, między miejscowościami Skowronki a Przebrno. Ma mieć około 1400 metrów długości, szerokość 60 metrów, głębokość 5 metrów, słuzę, wrota sztormowe po każdej stronie. Pływać mają nim statki o długości do 100 metrów i zanurzeniu do czterech metrów. Od strony morza mają zostać zbudowane falochrony. Potrzebne będą również tory wodne prowadzące przez Zalew Wiślany. Nad kanałem będą dwa mosty zwodzone lub jeden stały. Cała inwestycja mogłaby być gotowa już w 2021 r. Zdaniem ministra budowa przekopu jest rządowym priorytetem. AIP



► Miejsce planowanego przekopu

Schetyna: Będziemy w sposób totalny walczyć z totalną władzą

Warszawa

Podczas piątkowej Rady Krajowej PO Grzegorz Schetyna stanowczo zapowiedział: - Będziemy opozycją totalną, najtwardszą z możliwych

Paula Radwanowicz
paula.radwanowicz@polskapress.pl

- Będziemy w sposób totalny walczyć z totalną władzą - zapowiedział w piątek szef PO. I dodał: - Polska nie jest ojczyzną jednej partii i jednego jej prezesa. Schetyna zaznaczył też, że zarówno w kraju, jak i na arenie międzynarodowej Platforma będzie przeszkadzać w niszczeniu kraju. - Będziemy totalną zaporą w niszczeniu polskiego dorobku od 1989 r. - zapewnił szef Platformy.

- Jeśli porównamy to z latami 2005-2007, to tak naprawdę teraz jest tylko gorzej. To są ludzie, którzy są przygotowani do tego, by zniszczyć cały dorobek, całą historię i położyć ją na ołtarzu partyjnego interesu. To wszystko jest takie samo jak w latach 2005-2007, ale jeszcze bardziej doprecyzowane - tłumaczył Grzegorz Schetyna, określając rządy Prawa i Sprawiedliwości polityką dzielenia ludzi, dyktatury służb, donosu i nienawiści. - To polityka, na którą nie będziemy się zgadzać - zaznaczył.

Szef PO powiedział też, że PiS założył maskę w trakcie kampanii wyborczej, a obietnica wyborcza stała się osią jego programu. - Polacy zostali oszukani. Będziemy o tym przypominać. To dla nas duże wyzwanie, bo Polacy zaufali i są ciągle mamieni, oszukiwani. Jak oglą-

damy dziś sto dni rządu, to widzimy dalszy ciąg kampanii wyborczej - ocenił i odniósł się do ośmiu lat rządów Platformy. - Tych osiem lat sukcesów pokazało, że zbudowaliśmy pozycję Polski na arenie międzynarodowej. Nie byłoby takiej wielkiej pozycji Polski zbudowanej na tak twardych fundamentach, gdyby nie praca Radka Sikorskiego. Dziś musimy zrobić wszystko, by Polska nie przestała być prymusem w Europie i przykładem dla wszystkich - powiedział Schetyna, zaznaczając jednocześnie, że „tych osiem bardzo dobrych lat skończył pewien etap”. - Dzisiaj to, co nam grozi, to dyktatura mierzości, słabości, podziachu i nienawiści - podsumował. I zwrócił się do Jarosława Kaczyńskiego: - PO jest tam, gdzie stoi Europa, a pan, prezesie Kaczyński, stoi tam, gdzie jest Putin. ●

POZNAŃ

Sprawdzili wersję o śmieci Ewy Tylman

Poznańska prokuratura przeprowadziła w czwartek późnym wieczorem kolejny eksperyment procesowy. Odtworzono prawdopodobny przebieg wydarzeń feralnej nocy z 22 na 23 listopada 2015 r., kiedy zaginęła Ewa Tylman. W czynnościach procesowych ponownie wziął udział Adam Z., który jest podejrzany o zabójstwo kobiety. Tym razem tylko przyglądał się działaniom pozorantów.

Prokuratura tego wieczoru badała jedną z wersji wydarzeń, która jest brana pod uwagę przez śledczych. Nad Wartą pozorant zepchnął manekina (w eksperymencie Ewa Tylman) ze skarp, a następnie za ręce zaciągnął go do wody. Prokuratura nie ujawnia, czy weryfikowana wersja zdarzeń okazała się prawdziwa i czy w ten sposób doszło do zabójstwa kobiety.

JL

WARSZAWA

Kajetan P. będzie przesłuchany w sobotę

- Przesłuchanie Kajetana P. jest zaplanowane na sobotę - powiedział w rozmowie z Agencją Informacyjną Polska Press (AIP) Wojciech Sołdaczuk z Prokuratury Okręgowej w Warszawie. Ze względu na bezpieczeństwo konwoju jednostka nie chciała podawać konkretnej godziny. Kajetanowi Poznańskiemu, który w piątek został przetransportowany do Polski z Malty wojskowym samolotem, przysługuje obrońca, który może mu towarzyszyć podczas jutrzejszego przesłuchania, mężczyzna musi jednak wyrazić na to zgodę. Do czasu podjęcia czynności przez prokuraturę mężczyzna będzie zamknięty w areszcie. Kajetan Poznański jest podejrzewany o brutalne morderstwo nauczycielki języka włoskiego, której odciął głowę, a zwłoki podpalił. AIP

Kraj

Jarosław Kaczyński odejdzie na emeryturę?

Warszawa

W wywiadzie dla „Financial Times” Jarosław Kaczyński powiedział, że na dokonanie zmian w Polsce trzeba 8 lat zasugerował swą emeryturę

Aleksandra Gersz

aleksandra.gersz@polskappress.pl

„Polska szara eminencja” – pod takim tytułem brytyjski dziennik „Financial Times” zamieścił w swoim weekendowym numerze sylwetkę prezesa Prawa i Sprawiedliwości Jarosława Kaczyńskiego. Tekst, który sugeruje, że to były premier sprawuje realną władzę w Polsce, jest oparty na wywiadzie z Kaczyńskim.

Autor artykułu „Poland’s Kingmaker” Henry Foy, pisze, że były premier ma nacjonalistyczne poglądy i wabi populistycznymi hasłami. W tekście w „FT” napisane jest również, że Kaczyński steruje działaniami prezydenta Andrzeja Dudy i premier Beaty Szydło.

Foy podpira się tu sondażem z tego miesiąca, w którym 55 proc. respondentów wskazało Kaczyńskiego jako osobę, która sprawuje w Polsce realną władzę. „Financial Times”, który już kilkakrotnie krytykował polski rząd i Kaczyńskiego, ma też sugestywną okładkę: sylwetkę prezesa PiS wpisaną w cień Orła Białego.

Foy przytacza słowa Kaczyńskiego o imigracji (m.in. o pasożytach przynoszonych przez uchodźców), zaznacza, że rząd kontroluje media, wspomina o „500 plus” czy stosunku PiS do byłych komunistów.

Brytyjski dziennikarz zamieszcza też fragment, w którym polityk mówi, że potrzeba ośmiu lat, aby PiS zdążył wprowadzić wszystkie dobre zmiany i „uczynić Polskę lepszą” i sugeruje swoją emeryturę.

– Nie jestem aż tak optymistyczny, żeby myśleć, że dam radę pilnować tego wszystkiego przez osiem lat. Będę szczęśliwy, jeśli będę mógł patrzeć na ten proces na emeryturze – mówi Kaczyński cytowany przez „FT”.



► Kaczyński pojawił się też na okładce „Financial Times”

W niedzielę wiece solidarności z Wałęsą

Gdańsk

„Cała Polska murem za Wałęsą!” Manifestację pod takim hasłem organizuje w niedzielę na placu Solidarności Komitet Obrony Demokracji

Ewelina Oleksy

e.oleksy@prasa.gda.pl

Początkowo demonstracja miała się odbyć na ul. Polanki, pod domem Wałęsy. Ale ostatecznie organizatorzy zdecydowali się przenieść ją na pl. Solidarności, bo spodziewają się nawet ponad 25-30 tys. uczestników.

– Zainteresowanie naszym niedzielnym wiecem jest tak ogromne jak żadną wcześniejszą naszą manifestacją. To może być jeden z tych historycznych wieców dzisiejszego Gdańska – wskazuje Radomir Szumelda,

szef pomorskiego KOD. – Pierwszy raz w czasie naszej działalności mam zgłoszenia z Katowic, Łodzi, Warszawy, Bydgoszczy, Torunia, Elbląga. Do przyjazdu na gdańską manifestację szykuje się poważna część Polski – dodaje.

Członkowie KOD tłumaczą, że znów postanowili wyjść na ulice, bo sprzeciwiają się fałszowaniu historii, które ma teraz, ich zdaniem, miejsce. Chodzi o te czki znalezione w domu gen. Kiszczaka, które mają potwierdzać, że Wałęsa był tajnym współpracownikiem SB o pseudonimie Bolek. – Nawet jeśli Lech Wałęsa popełnił w młodości jakiś błąd, bilans jego osiągnięć nie pozostawia wątpliwości. Niezależnie od ocen jego działalności politycznej w III RP bierzemy go w obronę jako pomnik naszej historii. Wczoraj Lech Wałęsa wrócił do kraju. ●

Świat

Hollywood szykuje się na Oscary

Los Angeles

88. ceremonia Oscarów odbędzie się już w niedzielę wieczorem w Los Angeles (2.30 czasu polskiego). Gala zwieńczy żmudne przygotowania

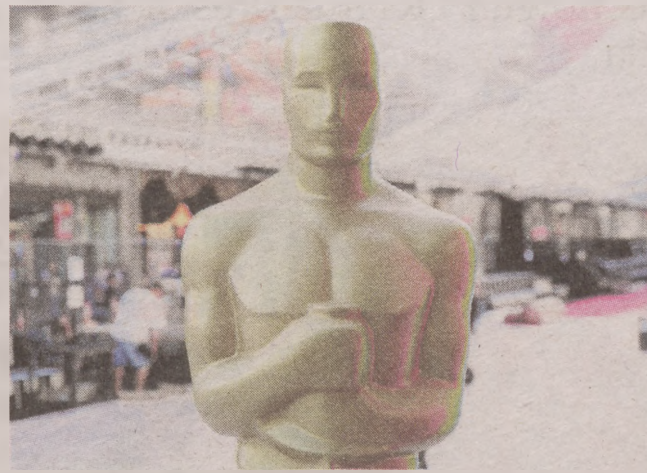
Aleksandra Gersz

aleksandra.gersz@polskappress.pl

W Hollywood przedoscaraowa gorączka trwa na dobre. Jednak nie ogranicza się ona tylko do nerwowych zakładów bukmacherów, kto w niedzielę opuści ceremonię ze złotą statuetką w rękę, czy do mediów bombardujących artykułami m.in. o tym, jakie trendy będą w tym roku dominować na gali. Najpierw trzeba rozłożyć dywan, postawić olbrzymie posągi Oscarów, wydrukować koperty ze zwycięzcami...

Za pełną przepychu i blichtru galą w Dolby Theatre oraz jej sprawnym przebiegiem stoi blisko trzysta osób – podaje Timesofmalt.com. – To pierwszy z dziewięciu bardzo długich dni – mówił jeden z producentów ceremonii John Lewis kilka dni przed ceremonią. – Zdążymy na czas – zapewnił.

Przygotowanie ceremonii to bowiem ciężka praca. Przed Dolby Theatre, teatrem na Hollywood Boulevard, który po-



► Przed Dolby Theatre w Hollywood stoją już duże posągi Oscara

mieści 3,4 tys. osób, rozstawiono już duże złote posągi Oscarów. Jednak, jak zaznacza magazyn „Hello”, najpierw figury musiały zostać wyczyszczone, wypolerowane i odnowione. Ekipa kończy także budowę scen, które będą rozstawiane wzdłuż czerwonego dywanu, oraz punktów dla dziennikarzy.

Głównym elementem jest oczywiście dywan. Najsłynniejsza czerwona wykładzina na świecie ma ponad 152 m długości i zaczęto ją rozwijać już w środę. Gwiazdy, które w niedzielę przejdą po dywanie do teatru, zostaną powitane przez tłumy fanów i kinomanów, którym udało się kupić bilet. To, co

dzieje się wewnątrz, będzie już jednak dostępne maluczkim tylko na ekranach telewizorów, na ceremonię obowiązują bowiem zaproszenia.

Przygotowania do Oscarów nie ograniczają się tylko do tego, co na zewnątrz. W środku, nad wyglądem sceny, której tegoroczny wygląd zaprojektował scenograf Derek McLane, pracują dziesiątki ludzi. Zająć trzeba się światłem, dźwiękiem czy kwestiami porządkowymi.

Przygotowano już także złote koperty z karteczkami z nazwiskami nagrodzonych. Załakowane i ze starannie podpisanymi etykietami czekają już na niedzielę. ●

Nowy Jork

Jest projekt sankcji dla Korei Północnej

USA oraz Chiny przedstawiły Radzie Bezpieczeństwa ONZ szkic rezolucji dotyczącej ostrzeżenia sankcji nałożonych na Koreę Północną. To odpowiedź na ostatnie działania Pjongjangu – rzekomy test bomb wodorowej oraz wystrzelenie rakiety, które zostały potępione przez międzynarodową opinię publiczną. Jeśli rezolucja wejdzie w życie, pierwszy raz w historii wszystkie państwa członkowskie ONZ będą musiały przeprowadzać inspekcję wszystkich towarów sprowadzonych do i z Korei Półn. – podaje BBC. Ambasadorka USA przy ONZ Samantha Power powiedziała, że będą to najostrejsze sankcje nałożone przez Radę od dwudziestu lat. Chiny i USA negocjowały dokument kilka tygodni, a kulinarnia rozmów miała miejsce w tym tygodniu w Waszyngtonie. RB ONZ może głosować nad rezolucją już w ten weekend. AIP

Kabul

Mały Afgańczyk ma już koszulkę Messiego

Pięcioletni Murtaza Ahmadi spełnił swoje marzenie. Afgańczyk, znany ze słynnego zdjęcia, w którym był ubrany w koszulkę Lionela Messiego zrobioną z torebki foliowej, otrzymał oryginalny trykot z autografem piłkarza. – Kocham Messiego, a ta koszulka mówi, że Messi kocha mnie – powiedział chłopczyk, który ma się też spotkać ze swoim idolem. AIP



► Pięcioletni Afgańczyk jest wielkim fanem Leo Messiego

Nanga Parbat

Szczyt Nanga Parbat w końcu zdobyty zimą

W czwartek pierwszy raz w historii w zimie zdobyto szczyt Nanga Parbat. Góra, która leży w Himalajach, była przedostatnim niezdobytym o tej porze roku ośmiotysięcznikiem (do zdobycia pozostało K2). Szczyt zdobyli Włoch Simone Moro, Hiszpan Alex Txikon i Pakistańczyk Ali Sadpara. Informację o sukcesie himalaistów podano o 15.35 pakistańskiego czasu. Grupa wyszła z bazy w poniedziałek, a zdobywanie szczytu rozpoczęła w czwartek wczesnym rankiem. Wędrówka zajęła himalaistom dziesięć godzin. Podczas niej zawróciła Włoszka Tamara Lunger. Na szczyt Nanga Parbat próbowało wejść tej zimy pięć międzynarodowych zespołów, w tym Polacy – Tomasz Mackiewicz i Marek Klonowski. Dotychczas rekord w zimie wynosił 7850 m i należał do Zbigniewa Trzmiela (Polak ustanowił go w 1997 r.). AIP

Hesston

Strzelanina w Kansas, nie żyją cztery osoby

W USA doszło do kolejnej tragicznej strzelaniny. W czwartek w Hesston w stanie Kansas napastnik zabił trzy osoby na terenie fabryki Excel Industries produkującej kosiarki. Rannych zostało czternaście osób, w tym dziesięć ciężko. Napastnik, 38-letni Cedric Ford, który został zastrzelony przez policję, był pracownikiem fabryki. Miejscewa policja nie wyjawiała jeszcze motywów jego postępowania, wykluczyła jednak atak terrorystyczny. Napastnik z Kansas, uzbrojony w karabin i pistolet, poruszał się samochodem. Do pierwszej osoby, kierowcy ciężarówki, strzelił w mieście Newton, 14 km na południowy wschód od Hesston. Następnie mężczyzna postrzelił kolejnego kierowcę i pojechał na teren Excel Industries – zaczął strzelać do swoich współpracowników. Wiele osób go znało, ludzie w panice uciekali z budynku – dodaje BBC. AIP

Waszyngton

Trump zatrudnił Polaków na czarno?

Na czwartkowej debacie prezydenckiej Partii Republikańskiej w Houston w Teksasie Donald Trump był celem ostrych ataków. Napastnikami byli rywale miliardera. Marco Rubio, syn kubańskich imigrantów, zaatakował m.in. Trumpa, który zapowiedział wcześniej walkę z nielegalną imigracją i budowę muru na granicy z Meksykiem, w kwestii migracji. Rubio zarzucił jednak rywalowi, że sam zatrudnia obcokrajowców nielegalnie przebywających w USA, a przy budowie wieżowca Trump Tower na Manhattanie w Nowym Jorku pracowali nielegalnie robotnicy z Polski, za co miliarder musiał zapłacić karę. – Wystarczy wpisać w Google „Donald Trump i polscy robotnicy”. Jeśli Trump będzie budował mur na granicy z Meksykiem w taki sam sposób, znowu zatrudni nielegalnych imigrantów – mówi Rubio. AIP



► Trump ostro odpierał ataki Marco Rubio i innych rywali

Akcja/redakcja

Dyżur reportera
Daniel Klusek59 848 81 21 (w godz. 9.00-17.00)
daniel.klusek@gp24.pl

Odśwież szafę swojego malucha

● Dominika Wojciechowicz i Ksenia Dreścik ze Słupska organizują wietrzenie szafy maluchów. Będzie druga edycja

Pomysłowa akcja

Dorota Aleksandrowicz

dorota.aleksandrowicz@gp24.pl

Imprezę opartą na sprzedaży używanych ubrań dla dzieci Dominika Wojciechowicz podjęła w Kościerzynie. Pomysł tak bardzo się jej spodobał, że postanowiła zrobić coś podobnego w Słupsku. W organizację zaangażowała się także jej koleżanka Ksenia Dreścik.

- Mam małe dziecko i wiem, że ubrania dla maluchów są drogie. Sprzedaż używanych dziecięcych ubrań pomiędzy mamami to bardzo fajny pomysł - przyznaje pani Ksenia.

W listopadzie ubiegłego roku panie zorganizowały pierwsze wietrzenie szafy maluchów w Słupsku. Pomysł się przyjął,



► Pierwsza edycja wietrzenia szafy maluchów cieszyła się powodzeniem. Organizatorki liczą, że druga edycja również przyciągnie chętnych do sprzedaży i kupna ubrań dla dzieci

więc zdecydowały, że warto kontynuować imprezę.

Najbliższe wietrzenie szafy maluchów odbędzie się 13 marca w godz. 9.30-11.30 w Centrum Rozrywki Dżungla Park przy ul. Sobieskiego 5.

Jak podkreśla Ksenia Dreścik, mamy, które zdecydują się przyjść tego dnia do Dżungla Park, nie będą musiały płacić za wynajem stanowiska do sprzedaży.

- Myślę, że to bardzo atrakcyjne, że nie trzeba będzie uiszczać żadnych opłat. To, co zarobi dana mama na sprzedaży, będzie w całości tylko jej - mówi pani Ksenia.

Atrakcyjne jest także to, że podczas imprezy można kupić odzież dziecięcą w dość niskiej cenie.

- Nie każdego stać na drogie ubrania ze sklepów, tym bar-

dziej że dzieci szybko z nich wyrastają. Natomiast w lumpeksach nie zawsze znajdzie się coś ładnego - stwierdza Ksenia Dreścik.

Impreza jest też sposobem spędzania czasu wolnego. Można porozmawiać o problemach dnia codziennego i wymienić się poglądami na temat macierzyństwa oraz problemów, jakie mu towarzyszą.

Organizatorki wietrzenia szafy maluchów zapewniają, że osób sprzedających będzie dużo. Jest więc szansa, że znajdziemy coś dla swoich pociech. Asortyment zapewne będzie różnorodny pod względem rozmiarów i potrzeb.

Jeżeli więc zastanawiasz się nad kupnem ubrań dla swojego malucha, przyjdź na wietrzenie szafy. Może znajdziesz coś ciekawego. ● ©

AUTOPROMOCJA

K036000733A

GŁOS
POMORZA

naszemiasto.

2-3
marca*

Planujesz ślub? Mamy coś dla Ciebie!
Bezpłatny Dodatek Ślubny!

Piękny Ślub

*Dostępny w wybranych miejscach w Słupsku i w Ustce

W Grąbkowie już nie chcą jeździć po fatalnej drodze

Interwencje

Zarząd Dróg Powiatowych w powiecie słupskim nie przewiduje w tym roku generalnego remontu drogi powiatowej z Grąbkowa do Runowa.

Zbigniew Marecki

zbigniew.marecki@gp24.pl

Mieszkańcy gminy Potęgowo, którzy jeżdżą powiatową drogą przez Darżynko i Żychlin, twierdzą, że jest ona w coraz gorszym stanie.

- Dziura na dziurze. Nawierzchnia nie jest wyrównana. Jeździ się po głębokich koleinach i błocie. Są miejsca, gdzie podczas równania drogi została zerwana twarda nawierzchnia. W rezultacie na wierzch wychodzi glina, a dziury na pół metra wypełnia woda - opowiadają nasi czytelnicy.

Jednak Mariusz Ożarek, dyrektor Zarządu Dróg Powiatowych w powiecie słupskim, nie ma dobrych wiadomości dla użytkowników tej drogi. - W tym roku nie przewidujemy jej generalnego remontu. Przeprowadzimy natomiast re-



► Dziury na drodze Grąbkowo - Runowo są coraz większe

mont cząstkowy. Część prac już wykonaliśmy. Po zimie, czyli w marcu, te zaplanowane prace wykonamy w ramach napraw bieżących. Trzeba się uzbroić w cierpliwość. Nasza ekipa w ciągu kilku tygodni tam dotrze - zapowiada dyr. Ożarek.

ZDP w gminie Potęgowo skupi się w tym roku na remoncie generalnym drogi z Potęgowa do Stowięcina, o wiele częściej wykorzystywanej przez mieszkańców gminy i powiatu. Ta inwestycja będzie kosztowna. Szacuje się, że trzeba będzie wydać na nią 6 milionów zł.

O drogę z Grąbkowa do Runowa zapytaliśmy także Dawida Litwinę, wójta Potęgowa.

- To jest chyba najgorsza droga powiatowa na naszym terenie. Będziemy zabiegać o jej remont w porozumieniu z powiatem. Nie stanie się to jednak ani w 2016, ani w 2017 roku - mówi otwarcie wójt Dawid Litwin. ●

©

Czekamy na opinie

O problemach drogowych w gminie Potęgowo czytaj na:

www.gp24.pl

FOT. KRZYSZTOF PIOTROWSKI

Dyżur reportera
Sylwia Lis

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



Region

W skrócie

LĘBORK/Z POLICJI
Włamali się
do świetlicy

Dzielnicowi z gminy Nowa Wieś Lęborska wspólnie z policjantami wydziału kryminalnego lęborskiej komendy zatrzymali na podstawie własnych ustaleń dwóch sprawców włamania do świetlicy wiejskiej, do którego doszło kilka godzin wcześniej. Mężczyźni w wieku 31 i 45 lat po wybicciu szyby weszli do świetlicy, skąd ukradli m. in. 5 litrów benzyny, pieniądze, akcesoria malarskie, 15 butelek piwa oraz 0,5 litra wódki. Zatrzymani znani byli wcześniej policjantom jako sprawcy podobnych przestępstw popełnionych w przeszłości. Jak się okazało, jeden z mężczyzn był poszukiwany i trafi za kratki na trzy lata. Policjanci przedstawili zatrzymanym zarzuty włamania, za co może im grozić do 10 lat więzienia. **(ZIDA)**

Lęborszanka leci na Malte

- Życie jej nie rozpieszczało. W wieku czterech lat w końcu znalazła kochającą rodzinę
- Natalia Kubica z Lęborka zachwyciła jury programu „You Can Dance” i leci na Malte

Lębork

Sylwia Lis
sylvia.lis@polskapress.pl

Natalia Kubica, uczennica z Lęborka, znalazła się w ósmej edycji programu „You Can Dance”. Przeszła eliminacje i pojedzie na warsztaty na Malte.

Natalia ma 20 lat, specjalizuje się w street dance oraz tańcu współczesnym. Tańczy od piętego roku życia. W wieku czterech lat trafiła do rodziny zastępczej. Kilka lat temu przeszła bunt młodzieńczy, wpadła w złe towarzystwo, zdarzały jej się ucieczki z domu.

- Generalnie nie wiem, skąd wziął się u mnie taniec - mówiła podczas programu Natalia. - Moje życie zmieniło się w ułamku sekundy, gdy zoba-



FOT. MDK LĘBORK

► **Natalia Kubica zachwyciła jury swoim tańcem. Dostała bilet i leci na Malte**

czyłam moich rodziców adopcyjnych. Sprawiałam dużo problemów, ale w końcu zrozumiałam, że nie chcę dłużej tak żyć.

W porę Natalia zrozumiała, jak wiele ma do stracenia. Mimo gorszego okresu w jej życiu, rodzina nie zwątpiła w nią, a taniec okazał się drogą, która

miała uchronić ją przed nieciekawą przyszłością. Rodzice zaczęli ją do realizowania się w tańcu. Dziś Natalia uważa, że dzięki temu, co przeszła w swoim życiu, może być wsparciem dla innych ludzi, którzy znajdują się w podobnej sytuacji.

Interesuje się także jazdą konną, śpiewem, aktorstwem oraz psychologią i pedagogiką resocjalizacyjną młodzieży.

Jej występ został bardzo dobrze przyjęty przez jury. Natalia nie kryła wzruszenia. Były też łzy szczęścia.

- Ja uwielbiam tancerzy, którzy są prawdziwi. To była sama prawda - mówił Augustin Egurrola. - Po to chce się oglądać taniec, aby coś przeżyć i ja przeżyłem wszystko, co mi chciałeś pokazać. Jestem pod twoim ogromnym wrażeniem.

Pierwsza
lęborszanka
w „You Can Dance”
zachwyciła jury
i leci na warsztaty

Słów zachwytu nie szczędził Maciej „Gleba” Florek i Ida Nowakowska. Pierwszy z jurorów wręczył Natalii bilet na Malte.

- W swoim życiu masz dużo szczęścia - mówił Florek. - Ja miałem przez chwilę takie wrażenie, jakbym na scenie zobaczył samego siebie podczas castingu. Wtedy dostałem olbrzymią szansę, mogłem pojechać na obóz. Chcę naprawdę sprawdzić, czy będziesz mną w tym programie. ●

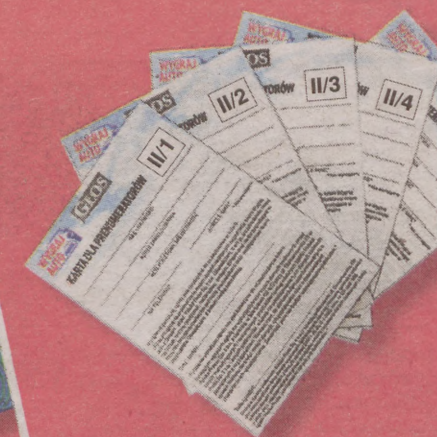
©©

PRENUMERATA
POCZTOWA

Specjalna oferta dla Czytelników „Głosu”
Dostępna na całym obszarze wydawniczym „Głosu”

Wraz z nią
w prezencie
wspaniałe dodatki
dla Prenumeratorów

- Ekstra Magazyn
- Głos ma Historia
- karty loteryjne



Zamówienia prenumeraty pocztowej
w cenie 37 zł za cały miesiąc przyjmują listonosze
i wszystkie placówki Poczty Polskiej do piątku, 18 marca.

O szczegóły oferty pytaj w Serwisie Prenumeratora
„Głosu” pod bezpłatnym numerem 800 20 35 35 lub 94 347 35 37
(od poniedziałku do piątku w godz. 9-12)

Informator

5

spektakli i koncertów odbędzie się w marcu w filharmonii w ramach XIX Konfrontacji Sztuki Kobiecej. Wystąpią m.in. Singin' Birds, Maria Czubaszek, Hanna Śleszyńska i Magda Umer, Magdalena Zawadzka, Anna Gornostaj, Les Femmes i Beata Bilińska. Bilety: 40-90 zł.

Dzieje się w weekend

Pikniki, koncerty, imprezy plenerowe - jest gdzie się bawić

Region słupski

Dto wybrane imprezy, które w sobotę i niedzielę odbędą się w Słupsku i regionie.

Daniel Klusek
daniel.klusek@gp24.pl

Ptasie problemy

W sobotę w teatrze Tęcza przy ul. Waryńskiego 2 zobaczymy premierę sztuki Maliny Prześlugi „Dziób w dziób”. Opowieść rozgrywa się w przestrzeni jednego z miejskich blokowisk pomiędzy zaślepioną pragnieniem władzy subkulturą gołębi i ich chęcią dominacji na podwórku, kotem, który jest odwiecznym wrogiem ptaków, i wróblem poszukującym swojej wspólnoty. Spektakl opowiada o tolerancji, potrzebie akceptacji i o tym by nie oceniać nikogo po pozorach. Początek przedstawień o godz. 11 i 13.30, bilety kosztują 18 i 15 złotych.

Przygody Kapturka

Spektakl „Czerwony Kapturek” wystawi w niedzielę Teatr Władca Lalek. Na kanwie bajki Jana Brzechwy powstał żartobliwy, wręcz kabaretowy spektakl pełen piosenek i z wartką akcją. Główna bohaterka to lalka z wielką sympatyczną buźką. Wilk to jegomość w długim skórzanym płaszczu, jest też

pocziwa Babcia i oczywiście bohaterski, lecz niezbyt rozgarnięty Gajowy. Przedstawienie będzie można zobaczyć w niedzielę o godz. 12 w Pracowni Teatru Władca Lalek na terenie Akademii Pomorskiej przy ul. Arciszewskiego 22 (DS-3). Bilety kosztują 15 i 10 złotych.

Klasyka alternatywy

Lao Che zagra w Słupsku w sobotę o godz. 19 w sali filharmonii. Zespół łączy w sobie wpływy różnych gatunków muzycznych: rocka, elektroniki, fusion i hip-hopu. To również wyjątkowe teksty charyzmatycznego lidera zespołu Huberta „Śpiętego” Dobaczewskiego, które znalazły się w podręcznikach do języka polskiego dla szkół średnich. Lao Che jest jednym z najpopularniejszych zespołów alternatywnych w Polsce. Lao Che zagra w Słupsku przede wszystkim repertuar z najnowszej płyty, nie zabraknie jednak też starszych utworów. Początek koncertu o godz. 19, bilety kosztują 40 i 45 zł.

Jamajskie rytmy

W sobotę w klubie Dom Ówka przy ul. Tuwima 17 podczas imprezy Rootsman Skanking vol.5 będzie się można pobawić przy zbasowanych brzmieniach prosto z Jamajki. Początek o godz. 21, wejściówki kosztują 10 i 7 złotych.

Rockowy motor

W sobotę w Motor Rock Pubie przy ul. Anny Łajming 3 o godz. 20 można się będzie wybrać na koncert dwóch kapel: Mass Insanity i Concatenation. Wejściówki kosztują 10 złotych.

Angielska herbaciarnia

Do herbaciarni Filart przy ul. Filmowej 5 w sobotę o godz. 19 można się wybrać na English Cafe, czyli bezpłatne konwersacje w języku angielskim. W spotkaniu udział mogą wziąć zarówno początkujący, jak i zaawansowani rozmówcy. Nie są wymagane podręczniki, piękny akcent i bogate słownictwo. Konwersacje poprowadzą Katarzyna Macegoniuk i Marcin Grębiewicz.

Dzieje się w galeriach

Dwie wystawy przygotowała Bałtycka Galeria sztuki współczesnej w Słupsku. W Baszcie Czarownic przy ul. F. Nullo oglądać można „Klincz” Dominika Ritszela. Natomiast Galerii Kameralnej przy ul. Partyzantów 31a czynna jest wystawa Justyny Orłowskiej „Przewartościowanie”. Wstęp na obie ekspozycje jest wolny.

Muzeum pełne frywolitek

W Młynie Zamkowym oglądać można wystawę „Frywolitka - zaklęta nitka”. Zobaczymy na niej kilkadziesiąt prac człon-

ków klubu Supełek z Torunia, a także lokalnych rękodzielników i kolekcji prywatnych i słupskiego Muzeum Pomorza Środkowego. Bilety na wystawy czasowe kosztują cztery złote.

Eksperymenty i roboty w Jantarze

W Centrum Handlowym Jantar w sobotę w godz. 11-19 prowadzone będą doświadczenia fizyczne i eksperymenty. Natomiast w niedzielę w godz. 11-19 będzie można zobaczyć eksperymenty przygotowane przez naukowców z Akademii Pomorskiej, a także pobawić się robotami. Udział w zabawie jest bezpłatny.

Zabawa ze sztuką

Muzeum Pomorza Środkowego organizuje w sobotę i niedzielę zajęcia w godz. 12-14, koszt to cztery złotych dziennie. W sobotę na dzieci czeka aukcja dzieł sztuki. Zajęcia dla dzieci od 6. roku życia (konieczna umiejętność czytania). Natomiast w niedzielę odbędzie się bal w szkole czarownic. Dzieci w każdym wieku będą mogły dostać się do profesjonalnej szkoły czarów, gdzie odbywa się uroczystość zakończenia nauki. W ramach balu zazarowane gry i zabawy oraz magiczny poczęstunek. ●

Informator

KINA

Słupsk

Multikino

7 rzezy, których nie wiecie o facetach, sob. niedz. godz. 10.10, 12.15, 14.50, 15.55, 17.25, 18.30, 20; Agi Bagi, cz. 2, sob. niedz., godz. 10.30; Ave, Cezari, sob. niedz., godz. 21.10; Bogowie Egiptu, 2D: sob. niedz., godz. 12.45, 15.30, 3D: sob. niedz., godz. 20.40; Deadpool, sob., godz. 13.30, 18.15, niedz., godz. 18.15; Grimsby, sob., 12.55, 17.45, 19.45, niedz., godz. 12.30, 17.45, 19.45; Jak to robią single, niedz., godz. 13.30; Na granicy, sob. niedz., godz. 21.45; Pitbull: Nowe porządki, sob., godz. 14.55, 20.25, niedz., godz. 20.25; Planeta singli, sob. niedz., godz. 15, 17.50, 20.40; Hokus-pokus Albercie Albertsonowi, sob. niedz., godz. 12; Zława, niedz., godz. 14.30; Alvin i wiewiórki: Wielka wyprawa, sob., godz. 10.05; Misiak w Nowym Jorku, sob., godz. 10.50, niedz., godz. 10.05, 10.25; Zwierzogród, 2D: sob. niedz., godz. 10, 12.30, 15.35, 18, 3D: sob. niedz., godz. 10.45, 13.10

Leb

Misiak w Nowym Jorku, sob., godz. 16, niedz., godz. 14; Tęcza, godz. 14; Pitbull: Nowe porządki, sob., godz. 20.30, niedz., godz. 18; Pokój, sob., godz. 18, niedz., godz. 15.45

Ustka

Dolfin

Na granicy, sob., godz. 15, niedz., godz. 15.30; 7 rzezy, których nie wiecie o facetach, sob., godz. 17, 21.10, niedz., godz. 17.30, 21.30; Pitbull: Nowe porządki, sob., godz. 19, niedz., godz. 19.30; Wino - Tajemnica morskich głębin, niedz., godz. 14

Lębork

Fragata

7 rzezy, których nie wiecie o facetach, sob. niedz., godz. 17.30, 20

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, 59 862 14 51; Bytów: PKS 59 822 22 38; Cieluchów: PKS 59 834 22 13; Miastko: PKS 59 857 21 49.

DYŻURY APTEK

Słupsk

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

Ustka

sob. - Panaceum OI3, ul. Kopernika 18, tel. 59 814 43 67, niedz. - Pod Smokiem, ul. Kilińskiego 8, tel. 59 814 53 95

Bytów

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

Miastko

sob. - niedz. - Pod Mnichem, ul. Wybickiego 30, tel. 59 822 31 26

Cieluchów

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

Lębork

sob. - Przy Szpitalu, ul. Węgrzynowicza 13, tel. 59 862 24 77; niedz. - Gemini, ul. Staromiejska 17, tel. 59 841 22 73

Łeba

Słowniska, ul. Kościuszkowa 70 a, tel. 59 866 13 65

Wicko

Pod Agawą, tel. 59 861 11 14

USŁUGI MEDYCZNE

Słupsk: Wojewódzki Szpital Specjalistyczny Im. Jamsza Korczaka, ul. Hubalszczyków 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, tel. 59 863 52 02; Bytów: Szpital, ul. Lęborska 13, tel. 59 822 85 00; Dział Pomocy Doradźni Medycznej, tel. 59 857 09 00; Cieluchów: 59 834 53 09.

WAŻNE

Słupsk: Policja 997, ul. Reymonta, tel. 59 848 06 45; Pogotowie Ratunkowe 999; Straż Miejska 986; 59 843 32 17; Straż Gminna 59 848 59 97; Urząd Celny - 58 774 08 30; Straż Pożarna 998; Pogotowie Energetyczne 991; Pogotowie Gazownicze 992; Pogotowie Ciepłownicze 993; Pogotowie Wodno-Kanalizacyjne 994; Straż Miejska alarm 986; Ustka - 59 814 67 61, 697 696 498; 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. Niezłaskowskiego 5a, tel. 59 842 63 49; Słupski Ośrodek Kultury, ul. Braci Biernych 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.

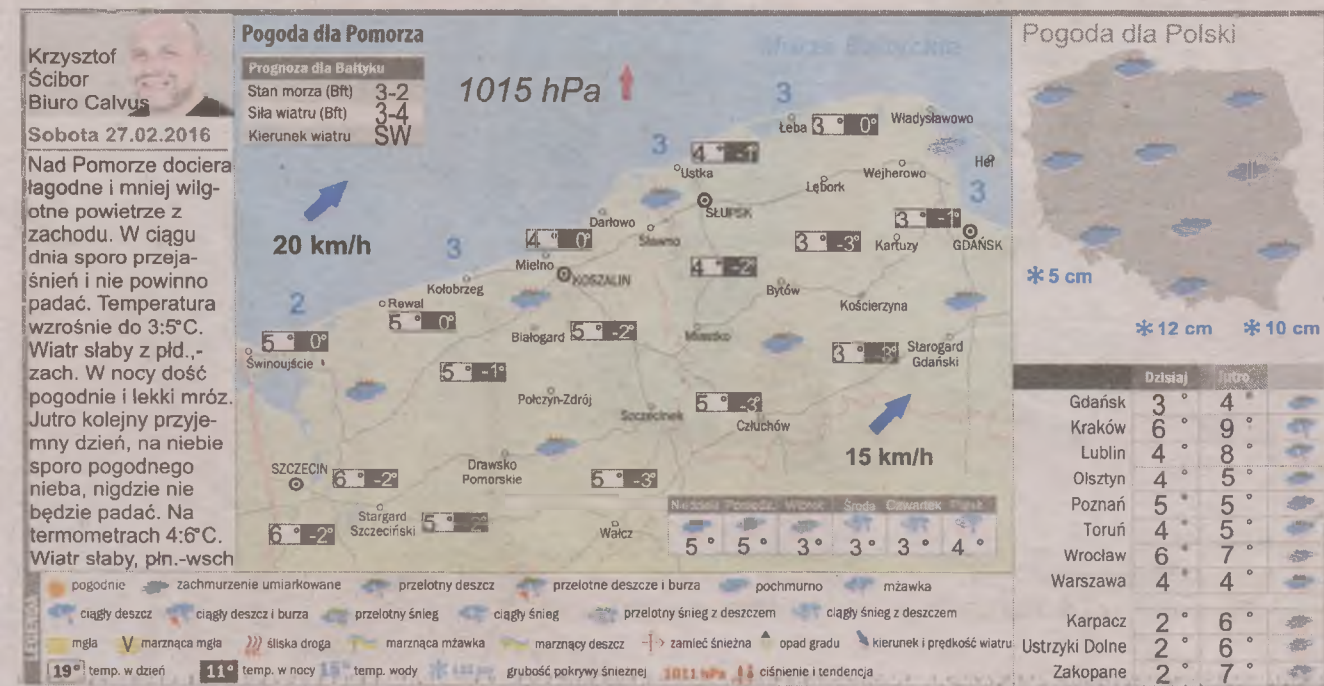
USŁUGI POGRZEBOWE

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

PORADNICTWO

Biuro Porad Obywatelskich - ul. Niezłaskowskiego 6, pon. - czw. w godz. 10-14; Bliziej Prawa - bezpłatne porady prawne i obywatelskie, ul. Jana Pawła II, tel. 59 307 00 20, czynne: poniedziałek - 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.

Pogoda





Wszystko dla włosów



Sprawdź na www.facebook.com/SklepyFaleLokiKoki

GŁOS
WIEŚNIKI POWIAT

27 LUTEGO 2016

weekend

z rodziną

Kolczyki w uszach to dziś częsty widok. Mają je już nawet maluchy. Jednych ta moda dziwi, innych inspiruje

Anna Folkman

anna.folkman@polskapress.pl

Pierwsze przekłucie uszu to ważna decyzja dla dziecka, ale także dla rodziców. Nie kierujmy się tylko modą i presją otoczenia. Można czasem usłyszeć, że lepiej wykonać zabieg w bardzo wczesnym wieku, żeby zaoszczędzić dziecku stresu. Niekoniecznie tak jest. Może się okazać, że nie stres jest najniebezpieczniejszy dla dziecka, lecz powikłania, jakie mogą pojawić się po przekłuciu uszu. Większość specjalistów odradza wykonywanie tego zabiegu u bardzo małych, nieświadomych tego wydarzenia dzieci. Zdecydowanie lepiej, kiedy nasza pociecha sama chce nosić kolczyki i zgadza się na przekłucie.

Przekłuwanie uszu, nosa czy pępka to zabieg medyczny. Podczas niego narusza się strukturę skóry, dochodzi do kontaktu z krwią, a to niesie za sobą ryzyko zakażeń. Nowoczesne metody zapewniają bezpieczeństwo i sterylność podczas zabiegu. Za to, co będzie działało się później, odpowiedzialny jest właściciel kolczyków i jego rodzic. Dobrze, jeśli dziecko jest na tyle duże, że rozumie i potrafi przestrzegać kilku zasad, które po wykonanym zabiegu są ważne, by miejsce przekłucia goiło się dobrze, a kolczyki stały się ozdobą, nie zaś przyczyną cierpienia i leczenia. Zaczerwienienie, opuchnięcie, wycieki ropy, ból to symptomy, które powinny zmusić rodziców i dziecko do wizyty u lekarza lub ponownego zgłoszenia się do salonu, w którym zabieg był wykonywany. ●

Więcej ■ STR. 14



Pistolety do przekłuwania uszu mają specjalne naboje z kolczykami. Te zapakowane są w osobne, sterylne pojemniki, które ładuje się do pistoletu przed zabiegiem

Weź głęboki oddech, zanim „ozdobisz” dziecko

Witamy w weekend

Anna Czerny-Marecka
anna.marecka@gp24.pl

Z dużym zainteresowaniem czytałam artykuł o nauce oddychania, który mogą Państwo także przeczytać - publikujemy go obok. Pewnie większości będzie się to kojarzyło z jogą, w której także do tej wykonywanej przez nas nieświadomie czynności przywiązuje się wielką wagę, jak i do medytacji. Obie techniki mają chyba wiele wspólnego, na pewno w założeniach mają prowadzić do podobnych efektów - relaksu, poprawy stanu zdrowia fizycznego i psychicznego, wzrostu świadomości własnego ciała. Poza wszystkim, jest to także ciekawy sposób na biznes.

Biznesem, i to świetnie prosperującym, jest na pewno przekłuwanie uszu i innych części ciała w celu umieszczenia tam kolczyków. Bo takie ozdoby są teraz bardzo modne. Ale czy będą modne za kilkanaście lat, kiedy dorosną maluchy zakolczykowane już jako niemowlęta? I czy na pewno ro-



FOT. ARCHIWUM WŁASNE

dzice, którzy decydują się poddać zabiegowi przekłucia uszu małeńkie dzieci, nie narażają ich na przykład na ból i infekcje? O tym możecie przeczytać na stronach 11 i 14. Jeżeli właśnie zastanawiacie się nad uszczęśliwieniem swojej córeczki czy wnuczki kolczykami, poznajcie argumenty za i przeciw, zanim udacie się do gabinetu kosmetycznego.

Mamy dla was o wiele więcej porad zdrowotnych i nie tylko, w tym m.in. rozmowę z urologiem na temat zgłoszonego przez Czytelnika (na stronie 17). Mam nadzieję, że zainteresuje Was także dodatek o oleju lnianym. Miłej lektury. ● ●●

Napisz, zadzwoń, wyślij e-maila

Czekamy na opinie

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

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.

Badania statystyczne

Ważne dla chorych z SM

● Dla chorych na stwardnienie rozsiane najważniejsza jest praca i dostęp do skuteczniejszego leczenia, gdyż to właśnie dzięki leczeniu można zatrzymać postęp SM i pozostać aktywnym zawodowo. Wyniki najnowszego badania przeprowadzonego przez Dom Badawczy Maison na rzecz kampanii „SM- walcz o siebie!” stoją w opozycji do stereotypu, zgodnie z którym osoba z SM automatycznie rezygnuje z pracy i pobiera rentę. Aż 55% badanych było to osoby aktywne zawodowo, z czego 81% na pełen etat.

- Wyniki te pokazują ogromną determinację osób chorych, by nie pozwolić chorobie zawładnąć swoim życiem - komentuje założycielka Domu Badawczego Maison, profesor UW, dr hab. Dominika Maison. - Praca motywuje do walki z chorobą, daje poczucie samodzielności, przedłuża okres sprawności i dobrego samopoczucia. Chorzy zauważają, że terapia SM związana jest dla nich z różnymi

niedogodnościami. Wśród najczęściej wskazywanych są poważne problemy zdrowotne oraz logistyczne: leki należy regularnie odbierać w konkretnej placówce, często w oznaczonym czasie. Tymczasem tylko w 42% przypadków placówka ta jest w obrębie miejsca zamieszkania pacjenta. Chorzy wielkie nadzieje wiążą z lekami dostępnymi w większości krajów Unii Europejskiej, jednak wciąż nierefundowanymi w Polsce (np. fumaran dimetylu, terifluno-mid). Niemal wszyscy (96 %) deklarują, że nie mogą się doczekać, kiedy będą refundowane w Polsce.

Zalety nowych terapii to nie tylko wyższa skuteczność, ale też wyższe bezpieczeństwo i wygoda stosowania. Ponad połowa (59%) chorych wyraża przekonanie, że terapia nowymi lekami będzie zdecydowanie mniej uciążliwa. (MARA) Badanie zrealizowano na przełomie grudnia 2015 i stycznia 2016 na próbie n=396 osób chorych na stwardnienie rozsiane.

Oddychamy bez myślenia A to cudowny i niezwy

- Hania Grochowalska mówi, że oddychanie uratowało ją od operacji
- Dziś uczy „oddychać” innych w krakowskim Instytucie Oddechu

Joanna Boroń

joanna.boron@gk24.pl

Reportaż

Koszalińskie Studio Pilates Zatrzymać Czas. Niedziela rano. Siadamy na matach i zaczynamy rozmawiać o oddychaniu. Dla nas to taki zwyczajny proces - niezbędny do życia. Dla Hani Grochowalskiej, która z Krakowa przyjechała specjalnie po to, by się z nami spotkać, oddychanie to sposób na to, by żyć pełniej, uważniej.

Uważność

Ta „uważność” często powraca podczas tych warsztatów. Żyjemy, nie zauważając innych, a co dziwniejsze - nie zauważając siebie, swoich potrzeb, potrzeb swojego ciała.

Robimy 10 rzeczy na raz, zamiast skoncentrować się na jednej. I tak samo też oddychamy. Hania prosi, byśmy dotknęły jednym palcem nosa, drugim ucha, potem czoła... Potem pyta, czy podczas tego ćwiczenia oddychałyśmy. Cóż - ja nie, inne panie podobnie. Myśląc o wykonaniu tych kilku zadań na raz, zapomnieliśmy wciągać powietrze. Rozmawiamy o tym, jak żyć bardziej uważnie i jak oddychanie oraz wizualizacja mogą nam w tym pomóc. Rozmawiamy też o tym, jak traktować innych z należytą im uważnością, a nawet jak oddychaniem im pomóc.

Oddycha całe ciało

Jedno z pierwszych ćwiczeń do oddychania różnymi częściami ciała. Jak to? Przecież powietrze nabieramy do płuc, a nie do łidek czy głowy... Hania tłumaczy, że może wdychane powietrze trafi do naszych płuc, ale to tylko pierwszy etap całego skomplikowanego procesu. Bo oddychanie to „nasylenie” tlenem czy też energią całego naszego ciała.

Łączymy się w pary - jedna osoba dotyka delikatnie różnych części ciała swojej towarzyszk, a ta ma kierować powietrze w miejsce dotyku. Nasze refleksje są zaskakujące. Zdrowy rozsądek podpowiada, że nie mam prawa czuć powietrza w łydach czy dłoniach, a jednak gdy towarzyszę Hani, czuję pod dłonią... no właśnie, co? Subtelne przypływy energii w rytm oddechu?

Medytacja

Rozmawiamy o tym, po co przyszedł na warsztaty. Pojawia się jeden wątek - po to, by się nauczyć wyciszać, medytować. Hania uczy nas, jak przez spokojny oddech uspokajać ciało i głowę.

To nie jest łatwe, bo zwykle, gdy chcemy nie myśleć, to zaczynamy myśleć jeszcze intensywniej. Ale i na to są metody - czasem wystarczy wyobrazić sobie, że stoimy na peronie, a nasze myśli to przejeżdżające pociągi. Zauważamy je, ale się na nich nie koncentrujemy, pozwalamy im odjechać. I... to działa!



► Spokojny głęboki oddech, taki jak ćwiczyliśmy na warsztatach, nie tylko uspokoi głowę

Intencja

Ostatni punkt naszych warsztatów to breathflow, czyli praca z intencją. Przyznaję, że z tym mam największy problem. Trudno mi jest uwierzyć w to, że oddychając można się „uzdrowić”, rozwiązać problemy. Oddychając głęboko i koncentrując się na słowach przesłania „niech to, co rozłączone, się

połączy”, które symbolizować ma wewnętrzną harmonię, mamy obserwować swój organizm i wypełniać oddechem bóle miejsca. Nasze reakcje są różne - jest trochę łez, śmiechu, ale i też wątpliwości (przyznaję się do winy).

Próbuję sobie cały ten proces racjonalizować - może ten głęboki stan relaksu, w który

Pracy z oddechem tak naprawdę nie

Rozmowa

Hanna Grochowalska mówi, że trenerem oddechu została z miłości do życia, że świadome - a wie o tym z doświadczenia - oddychanie niesie ze sobą życie w pełni świadome.

Jak się zostaje trenerem oddechu? Historia mojego życia pokazuje, jak bardzo ważnym jest, aby o sobie nie zapominać, czyli innymi słowy, od siebie nie uciekać. Zanim zostałam trenerem oddechu, byłam przez wiele lat księgową oraz



FOT. BADEK KOLLEKTYWNY

► Hanna Grochowalska oddycha świadomie

instruktorem terapii ruchem. Prowadziłam swoje autorskie studio, w którym pomagałam moim podopiecznym w powrocie do zdrowia. I we

wszystkich tych aktywnościach zabrakło mi. Byłam, ale jakby mnie nie było. Tak się wydarza, kiedy nasze emocje nas przerastają, kiedy to, co nas spotyka, jest zbyt ciężkie do udźwignięcia. W takim właśnie momencie życia poznałam Michała Godlewskiego i zaczęłam praktykę oddechu w Instytucie Oddechu w Krakowie. Zaczęłam doświadczać jakości istnienia w swoim życiu, jakby z każdym oddechem było mnie coraz więcej. I to się wydarza cały czas. Zaczęliśmy z Micha-

łem razem pracować i po jakimś czasie wzięłam udział w Treningu Trenerów Oddechu BreathFlow. Odpowiadając na twoje pytanie, trenerem oddechu zostaje się poprzez ukończenie odpowiedniego treningu, ale również, a może przede wszystkim, poprzez własną praktykę i doświadczenie magii oddechu w życiu. **Czy tak naprawdę potrzebujemy uczyć się oddychania?** Oddech, tak jak bicie serca, trzyma nas przy życiu. Oddychamy przez całe nasze życie, dosłownie. I w tym znaczeniu

nia o tym. kły mechanizm

kręgosłupa, od ciągłej niemocy i stresu
chała Godlewskiego i na kursach w całej Polsce



► Hania opowiada nam o tym, jak oddychać - płynnie wdychając i wydychając powietrze, nie zatrzymując go w płucach



► Trudne ćwiczenie - mamy „oddychać” różnymi częściami ciała, sprawiać, by powietrze i energia rozchodziły się po całym ciele

wprowadza nas spokojne, głębokie oddychanie, pozwala nam spojrzeć na to, co nas dreczy, z pewnej perspektywy, spokojnie. I w tych sprzyjających okolicznościach łatwiej nam wymyślić rozwiązanie naszych problemów albo „odpuścić” w sytuacji, gdy nic zrobić nie można. Podczas drugiej sesji breathflow, w której towa-

rzyszy mi bardziej doświadczona Agnieszka, czuję wielki spokój. Mam też pewne refleksje, wnioski na przyszłość, ale zostawiam je dla siebie.

Czas na podsumowanie

Bołą mnie zębra - tak angażowałam się w cały proces oddychania. Jestem zrelaksowana (co na pewno ma związek z cu-

downą prowadzącą oraz uczestniczkami warsztatów). Wiem, że teraz będę oddychać bardziej świadomie. Nauczę się oddychanie wykorzystywać do niwelowania stresu, do walki z bólem głowy czy pleców (kilka głębokich oddechów zamiast kolejnej tabletki). Podobno działa. ●

©©

można „zepsuć”

oddech jest czymś, co już mamy i czego uczyć się nie musimy. To, czego uczy praca z oddechem, jest świadomością, która płynie z każdym naszym oddechem. Praktyka oddechu uczy obserwacji tego, jak oddychamy, i tego, co nasz własny oddech nam mówi. Bo oddech jest formą komunikacji. Jakby twoje ciało próbowało ci coś powiedzieć. Najprostszą obserwacją są sytuacje, kiedy wstrzymujemy oddech, a robimy to wtedy, gdy spotyka nas coś nieprzyjemnego. I kiedy potrafisz to

złapać, a tego właśnie uczymy na warsztatach pracy z oddechem, zaczynasz budować w sobie pojemność emocjonalną poprzez świadomy i pełny oddech. Oddychajmy pełną piersią i żyjmy pełnią życia na swój sposób. **Z czym mają problem uczestnicy takich warsztatów?** Każdy warsztat jest inny. I każdy człowiek, który przychodzi na warsztat, jest inny. Myślę, że największym problemem, z jakim borykamy się, pracując w obszarze własnego rozwoju, to przyjęcie odp-

wiedzialności. Odpowiedzialności za nasze emocje i to, co się w nas dzieje, odpowiedzialności za relacje, w których jesteśmy. Tego też uczymy na warsztatach pracy z oddechem. Kiedy zaczynamy świadomie oddychać i zakorzeniać się w rzeczywistości, przestajemy uciekać od samych siebie i również przestajemy kreować w swojej głowie sztuczne obrazy. To nam daje możliwość odbioru rzeczywistości taką jaką ona jest. ● **ROZMAWIAŁA JOANNA BORON**

Kiedy za często musimy korzystać z toalety

Porady

Zapalenia pęcherza możemy nabawić się przez cały rok, jednak sezon zimowy sprzyja temu szczególnie. Na problemy z pęcherzem narażeni są zwłaszcza seniorzy.

Bóle w dole brzucha, parcie na pęcherz, pieczenie czy kłucie podczas oddawania moczu to typowe objawy zapalenia pęcherza. Przyczyną jest zazwyczaj aktywność Escherichia Coli, bakterii z grupy pałeczek jelitowych. - Nielezione, nawracające zapalenie pęcherza może znacznie pogarszać jakość życia i prowadzić do pojawienia lub zaostrzenia się objawów innych schorzeń, takich jak na przykład nietrzymanie moczu (NTM) - tłumaczy ekspert TENA Pants, pielęgniarka urologiczna Beata Karwat.

Co robić, gdy poczujemy pierwsze objawy zapalenia?

● Nie zwlekaj z wizytą u lekarza, najlepiej urologa. Zleci on wykonanie kontrolnego badania moczu i dalsze postępowanie. Na rynku jest wiele spe-

cyfików na infekcje dróg moczowych, jednak nie warto ich stosować bez diagnozy.

● Pij dużo wody - pozwoli to rozcieńczyć moczu i szybciej wypłukać bakterie. Dobrze jest mocz zakwasić, warto więc pić świeże soki z pomarańczy czy grejpfruta, a do wody dodawać sok z cytryny. Należy unikać spożywania kawy czy mocnej herbaty, bo takie płyny działają drażniaco na pęcherz. Na picie dużej ilości napojów muszą zwrócić uwagę zwłaszcza osoby po 65. roku życia: w tym wieku odwodnienie organizmu znacznie wzrasta, ze względu na zmniejszające się łaknienie.

● Wzmocnij się dietą - owoce i warzywa bogate w witaminy i minerały dodadzą organizmowi siły do walki z infekcją. Warto spożywać produkty o wysokiej zawartości witaminy C, która ma działanie przeciwzapalne. Znajdziemy ją np. w papryce, brokułach czy natce pietruszki. Korzystnie działa też żurawina, która również wykazuje właściwości przeciwzapalne, a dodatkowo zapobiega rozwojowi bakterii.

● Rusz się po zdrowie: wiele osób, a zwłaszcza seniorów, u których zapalenie pęcherza ma charakter nawracający, rezygnuje z ruchu na świeżym powietrzu z obawy przed przebiegnięciami. Tymczasem ludzie aktywni fizycznie mają lepszą odporność i rzadziej chorują. Nawet osoby borykające się z NTM, które szczególnie odczuwają skutki zimowych infekcji, nie muszą rezygnować z regularnej aktywności. Stosowanie odpowiednich produktów chłonnych dla osób aktywnych zapewnia komfort i bezpieczeństwo podczas wykonywania różnego rodzaju form ruchu - mówi Beata Karwat.

● Niezwykle istotne jest dbanie o higienę intymnych. Najlepiej myć się nawet 2 razy dziennie delikatnym mydłem.

● Rozgrzej się. Ulgę może przynieść krótka, ciepła kąpiel i nasiadówki z naparu rumianku lub szalwii. Warto kupić też termofor gorący okład, będzie ukojeniem dla obolałego podbrzusza. ●

(MARA)

REKLAMA

K016002012A



**DZIEŃ KOBIET
W PALACU W RYMANIU
5 MARCA 2016 r. (sobota)
11.00 - 15.00 DZIEŃ OTWARTY**

- PREZENTACJA OFERTY PALACOWEGO SPA
- **POKAZY MASAŻY I ZABIEGÓW**
- POKAZY FITNESS (LATINO, STEP, GYMSTICK, INNE) *
- PROSIMY ZABRAĆ WYGODNY STRÓJ I ĆWICZYĆ Z NAMI!
- **WARSZTATY MAKIJAŻU I MANICURE**
- POKAZ FRYZJERSKI
- **LOSOWANIE NAGRÓD WŚRÓD UCZESTNICZEK**
- INDYWIDUALNE KONSULTACJE ZE SPECJALISTAMI

**ZAPRASZAMY WSZYSTKIE PANIE DO WSPÓLNEJ ZABAWY
MĘŻOWIE ZOSTAJĄ W DOMACH I GOTUJĄ PYSZNY OBIAD**

* PROSIMY O POTWIERDZENIE CHĘCI UDZIAŁU TEL. 94 352 55 00

WSTĘP WOLNY

Do kolczyków się dorasta

● Choć na pewno wyglądają ładnie i są marzeniem każdej małej modnisi, kolczyki w uszach dziecka nie są bez znaczenia dla jego organizmu. Mogą zaszkodzić, więc czasem lepiej poczekać

Uroda

Anna Folkman

anna.folkman@polskapress.pl

Już kilkumiesięczne maluchy pojawiają się w gabinetach kosmetycznych z rodzicami, którzy postanawiają dodać im i tak już przecież wystarczająco urzekającej urody.

- Można zauważyć dziś pewien trend - rodzice bardzo wcześniej przekłuwają uszy swoim córkom - zauważa kosmetyczka Anna Dziubałka z firmy Cosmedica w Szczecinie. - O taką możliwość pytają rodzice już kilkumiesięcznych maluchów. Chcą to zrobić tylko ze względów estetycznych. Tak naprawdę to małe dzieci nie powinny być poddawane tego typu zabiegom. Nie mają jeszcze nabytej dostatecznej odporności i ingerencja w ich ciało w takim zakresie może proces kształtowania odporności zaburzyć. Poza tym ucho takiego dziecka jest jeszcze małe i szybko rośnie.

W salonie Cosmedica przekłuwają uszy dzieciom minimum trzyletnim. To taki wiek, w którym dziecko jest już świadome: można mu wytłumaczyć, że nie powinno manipulować przy kolczyku, potrafi zasignalizować, kiedy coś z uchem dzieje się nie tak, kiedy boli, i wie także, że należy dbać o jego higienę.

- Nasza główna kosmetyczka Monika Beton, która zajmuje się kolczykowaniem, na szkoleniu z lekarzami usłyszała, że trzy lata to bezpieczna granica wieku i tego postanowiliśmy się trzymać - mówi Joanna Szychowicz, kierownik



► Jednoczesne przekłucie obojga uszu zminimalizuje stres dziecka związany z zabiegiem. Możliwe jest to jednak tylko u dzieci, które samodzielnie siedzą i w tej pozycji potrafią wytrwać kilkanaście sekund

salonu Cosmedica. - Przed przystąpieniem do zabiegu dziecko musi być zdrowe, najlepiej, żeby było wyspane i chętne, żeby samo podjęło decyzję, że chce mieć kolczyki. Podczas zabiegu staramy się stworzyć przyjazną atmosferę. Jeszcze nie zdarzyło się, by jakieś dziecko płakało po przekłuciu. To bezbolesny i błyskawiczny zabieg.

- Zajmuję się przekłuwaniem ciała od około sześciu lat - mówi Violetta Krause z salonu kosmetycznego COCO 33 w Szczecinie. - Myślę, że jeśli chodzi o dzieci, nie ma najlepszego wieku na przekłucie uszu. Moim zdaniem to bardziej kwestia światopoglądu, stylu bycia niż samej anatomii. Rzeczywiście uszy dzieci kilku-

miesięcznych rosną intensywnie, dlatego uważam, że tą dolną granicą wieku na zabieg jest pół roku, choć na życzenie rodziców przekłuwalam uszy już trzymiesięcznym niemowlętom. Rodzice chcą, by dziecko nie pamiętało zabiegu i uniknęło stresu związanego ze świadomym przekłuciem uszu.

Pistolet i naboje z kolczyków

Kolczyk, który oferuje większość salonów przy przekłuciu, jest wykonany z plastiku medycznego, obecnie zalecanego materiału. Dziecko musi nosić go nieprzerwanie przez sześć tygodni. Potem można kolczyk zmienić na inny, np. z metalu szlachetnego. Małe dzieci

po przekłuciu uszu powinny nosić kolczyki na co dzień, gdyż po kilku dniach bez nich dziurki mogą już zarosnąć. U dorosłych zarastanie trwa o wiele dłużej.

- Specjalne kolczyki do przekłuwania uszu mają różne kształty, są niewielkie, specjalnie dostosowane dla dzieci, mają zatyczki silikonowe, które nie przeszkadzają w spaniu, kiedy przez około 6 tygodni należy nosić je non stop. Są odpowiednio długie i grube - dodaje Violetta Krause. - Przekłucie zaczyna się od znieczulenia miejscowego za pomocą maści. Kolczyki zapakowane są w sterylnych nabojach, które ładuje się do pistoletu do przekłuwania uszu.

Trzeba mieć wprawę

Metoda, którą stosuje większość salonów, pozwala przekłuć oboje uszu równocześnie, by oszczędzić dziecku stresu. Zabieg jest bezbolesny. Bardzo ważna jest w nim precyzja.

- Kiedy uszy zostaną przekłute krzywo, kolczyki układają się nierówno, a np. kolczyki typu koła mogą w przyszłości nieestetycznie odstawać. Bardzo często w moim salonie pojawiają się starsze osoby, które przychodzą na poprawę złych przekłuć z przeszłości. Niestety, nie zawsze korekcja jest możliwa - kończy Krause z COCO 33.

Zrezygnuj, jeśli...

Przeciwwskazaniem do przekłucia uszu są przede wszystkim nadpobudliwość dziecka i infekcja organizmu. Zawsze, zanim zdecydujemy się na wizytę w salonie, dowiedzmy się też, czy przedszkole, do którego uczęszcza dziecko, akceptuje kolczyki. Są placówki, które nie chcą brać za to odpowiedzialności. Dzieci mają przecież różne pomysły...

Obserwuj reakcję organizmu

Przed zabiegiem dziecko oswojane jest z odgłosem pistoletu do przekłuwania uszu. Kolczyki są zapakowane w sterylne kartridże, które wkłada się bezpośrednio do niego. Miejsce przekłucia zaznacza się i uzgadnia z zainteresowanymi położeniem kolczyka. Po zabiegu rodzice otrzymują chusteczki nasączone środkiem dezynfekującym, by pielęgnować miejsce przekłucia. Zacerwienienie, opuchnięcie, wyciek ropy, ból, to symptomy, które powinny zmusić do wizyty u lekarza. ●

Warto wiedzieć

● Nigdy nie narażaj dzieci na działanie wyrobów zawierających nikiel. Całkowicie bezpieczny dla skóry jest np. plastik medyczny.

● Około 10 proc. populacji to osoby uczulone na złoto. Dermatolodzy nie zalecają stosowania produktów wykonanych ze złota do przekłuwania uszu i noszenia złotych kolczyków w początkowym okresie gojenia rany.

● Do przekłuwania uszu stosuje się kolczyki o nieco grubszych sztyftach niż mamy w zwykłych kolczykach. Po wyjęciu sześć tygodni od przekłucia, dziurka natychmiast się kurczy. Grubszy sztyft zapewnia dodatkowy margines bezpieczeństwa. Można z łatwością założyć zwykły kolczyk, nie narażając delikatnych ścianek dziurki na podrażnienie i infekcję.

● Przeciwwskazaniem do wykonania percingu to choroby wirusowe przenoszone drogą krwi, czyli nie powinni poddawać się mu np. chorzy na AIDS, wirusowe zapalenie wątroby, ciężkie choroby wyniszczające, np. nowotworowe, chorzy z zaburzeniami krzepnięcia krwi, schorzeniami skóry w okolicy planowanego percingu.

● Młodzi najchętniej dziś wykonują sobie kolczyki w nosie, uszach, pępku i języku. Najtrudniejsze miejsce do przekłucia to septum - kolczyk w przegrodzie nosowej. Najczęściej decydują się na niego kobiety. Coraz częściej pojawiają się panie 40 plus i 50 plus, które fundują sobie kolczyk w pępku. Wiele osób decyduje się też na przekłucie miejsc intymnych.

Źródło: Blomdahl/COCO 33

Z kolczykowaniem uszu dziecka nie należy się spieszyć. Najlepiej, kiedy ono samo podejmie decyzję i przyjdzie na zabieg świadomie

Kiedy jest najlepszy czas, by przekłuć dziecku uszy. Istnieje jakiś bezpieczny, najbardziej odpowiedni wiek?

W chwili, gdy dziecko jest małe i zupełnie nieświadome, odradzam wykonywanie zabiegu typu przekłucie uszu. Rodzic zaspokaja swoje potrzeby, a nie potrzeby dziecka. Nie ma dobrego wieku, w którym można zupełnie bezpiecznie przekłuwać uszy. Myślę, że najłatwiej podjąć taką decyzję wspólnie z dzieckiem, kiedy pociecha sama tego chce, godzi się na to, wie wiele o pielęgnacji po zabiegu.

Z jakim ryzykiem może wiązać



► Anna Ejchost, lekarz rodzinny ze Szczecina

się taki zabieg?

Przekłucie ucha może wiązać się z kilkoma powikłaniami. Nie jest to zabieg całkowicie bezpieczny. Nigdy, nawet wybierając rekomendowany salon, ze sprawdzonymi produktami, nie mamy pewności, że po zabiegu nie dojdzie np. do nadkażenia miejsca wkłucia. Poza możliwymi miejscowymi nadkażeniami, obawiałabym się również potencjalnego zakażenia wirusem zapalenia wątroby typu B lub C. Kolczykowanie uszu to przerwanie ciągłości tkanek, kontakt z krwią, a to tą drogą wyżej wymienione drobnoustroje trafiają do naszych organizmów. Wię-

kość dzieci jest zaszczepiona przeciw WZW B, nie ma jednak szczepionki przeciwko WZW typu C. A to właśnie ten typ zakażenia ma poważniejszy przebieg i groźniejsze konsekwencje. Inny typ powikłań po przekłuciu ucha to miejscowa reakcja alergiczna czy nadmierna odpowiedź tkanek miękkich w postaci przerosnięcia blizny, bliznowca. Zdarzają się też sytuacje takie, jak wrastanie kolczyka w ciało.

Oprócz tego, coś jeszcze może powodować komplikacje? Należy mieć również świadomość, że dzieci mogą manipulować przy kolczykach, a co za tym idzie,

powodować drobne urazy. To samo może je spotkać ze strony kolegów. Uważam, że rodzice powinni wstrzymać się z decyzją o przekłuciu uszu do czasu, kiedy dziecko samo będzie się tego domagało, a i wtedy należy wszystkie aspekty wspólnie rozważyć. Na co powinniśmy zwrócić uwagę, kiedy już zapadnie decyzja o wykonaniu zabiegu? Warto zachować ostrożność i wybierać sprawdzone miejsca, salony, gdzie wykonujemy zabieg, a przy wybieraniu kolczyków zwracać uwagę na jakość kolczyków pierwszych oraz następnych. Należy pamiętać, że dzieci powinny

także znać zasady higieny.

Wybór których miejsc na ciele odradzałaby pani w kontekście kolczykowania w ogóle? Gdzie kolczyki sprawiają najwięcej kłopotów?

W przypadku młodych osób i dorosłych największy niepokój budzą kolczyki w jamie ustnej. Niosą duże ryzyko chorób przyzębia, infekcje w jamie ustnej, niszczą zęby i szkliwo. Wrażliwym miejscem jest także pępek, zetknęłam się kilka razy z powikłaniami w tej części ciała. Tu infekcje są niebezpieczne, bo mogą dostać się w głąb ciała.

ROZMAWIAŁA
ANNA FOLKMAN

Mediacja w sprawach rodzinnych

Narastające trudności i towarzyszące im nieporozumienia spowodowały, że szczęśliwe początkowo małżeństwo obecnie wisi na włosku. Nie zawsze jednak związek musi kończyć się rozstaniem. Pomóc może mediator.

- Pani mediator, nie wiedziałem do kogo się zwrócić, do prawnika czy do pani - powiedział siedzący przede mną mężczyzna.

- Skąd ta rozterka? - zapytałam.

- Nie wiem czy mam się rozwieść, mam wątpliwości czy ratować małżeństwo?

- Mediacja jest poufna, ta rozmowa też. Proszę opowiedzieć mi o pana obecnej sytuacji.

- Wychowałem się w domu dziecka. Zawsze marzyłem o tym, aby mieć kochającą żonę, dzieci, żyć razem długo i szczęśliwie. Mamy dom, dwójkę dzieci, ale nie jesteśmy już szczęśliwą rodziną. Myślę, że moja żona mnie nie kocha, podejrzewam, że ma romans. Nieporozumienia, kłótnie, ciche dni, powodują, że coraz częściej myślę o rozwodzie.

- Decyzja jak rozumiem jeszcze nie zapadła, a pan zdecydował się szukać pomocy u mediatora?

- Tak. Przeczytałem artykuł, że mediator może pomóc również w rozwiązywaniu konfliktów rodzinnych, choć nie wiem jak?

- Podczas mediacji rodzinnych mediator pomaga małżonkom porozumieć się ze sobą, dotrzeć do sedna konfliktu i zastanowić się, co powoduje, że wydaje się on nie do rozwiązania. Pomaga także znaleźć przyczyny nieporozumień. Podczas mediacji małżonkowie mogą opowiedzieć o tym, co im przeszkadza we wzajemnych relacjach, co złości czy rozczarowuje. Mediator jest bezstronny i ich wspiera, aby wypracowali taki sposób porozumiewania się, który pozwoli im na dogadywanie się ze sobą w trudnych sytuacjach. Małżonkowie wspólnie ustalą co robić, aby się nie ranić i nie krzywdzić.

- Rozumiem. Zależy mi na przezwyciężeniu trudności. Wiem, że ostatnio powiedziałem żonie wiele głupstw, wyzywałem, groziłem rozwodem... Po tym wszystkim przestała się do mnie odzywać. Wstyd się przyznać, dzieci widzą, że się kłócimy, a to nie jest dobre dla nich. Nie chcę ich an-



gażować w nasze problemy. Pomoże nam pani?

- Postaram się pomóc. Mediacja jest dobrowolna, więc żona musi wyrazić zgodę na udział. Proszę podać mi jej numer. Zadzwońię do niej i zaproszę na spotkanie. Powiem jej, że poprosił pan o mediację, ponieważ zależy panu na porozumieniu się i rozwiązaniu trudności. Potem powiadomię pana czy żona zgodziła się na mediację.

ROZMOWA TELEFONICZNA:

- Dzień dobry, mam na imię Alicja i jestem mediatorem. Zgłosił się do mnie pani mąż i poprosił o poprowadzenie mediacji pomiędzy państwem.

- Jaka mediacja? Nie chcę z nim rozmawiać!

- Rozumiem. W mediacji możliwe są również spotkania indywidualne, na osobności. Pani mąż powiedział, że chciałby się z panią porozumieć, rozwiązać państwa problemy. Zależy mu na rodzinie, dlatego chce naprawić swoje błędy.

- Jakby mu na nas zależało, to by się nami interesował. Kiedy zakładaliśmy rodzinę marzyliśmy, że będzie szczęśliwa. Dzisiaj on straszy mnie rozwodem. Myślę, że mnie nie kocha.

- Proszę dać szansę państwa rodzinie. Chciałaby pani ze mną porozma-

wiać? Rozmowa będzie poufna. Tylko pani i ja. Obiecuję, że wystucham pani z uwagą i postaram się pomóc.

- ...dobrze, zgadzam się na mediację.

W tym przypadku mediacja uratowała małżeństwo. Nie wstydź się zwrócić z prośbą o pomoc do wykwalifikowanych mediatorów. Oprócz list stałych mediatorów prowadzonych przez prezesów sądów okręgowych w całej Polsce, listy mediatorów prowadzone są przez organizacje pozarządowe oraz uczelnie.

RODZAJE MEDIACJI

Masz możliwość wybrania rodzaju mediacji

Bezpośrednie

spotkanie z oboma mediatorami

wspólne wypracowanie rozwiązania

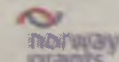
Pośrednie

wizyty spotykają się z mediatorem indywidualnie

mediator przekazuje stronom propozycje rozwiązania sprawy

Więcej na temat mediacji

www.mediacja.gov.pl



Projekt „Propagowanie alternatywnych metod rozwiązywania sporów” finansowany ze środków funduszy norweskich oraz środków krajowych

Niewinne objawy, ciężka choroba

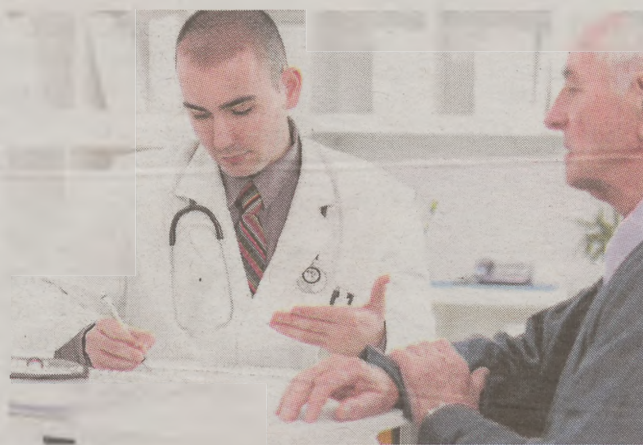
● Chłoniak to nowotwór, który na początku nie ma charakterystycznych objawów

● Najczęściej można go podejrzewać, gdy powiększą się węzły chłonne

Zdrowie

Anna Czemy-Marecka
anna.marecka@polskapress.pl

Zmianom zachodzącym wraz z wiekiem w ludzkim organizmie towarzyszą dolegliwości traktowane często jako typowe dla osób starszych. Jednak objawy nie zawsze związane są ze starością i mogą być wywołane przez chłoniaka - chorobę nowotworową, która może rozwijać się podstępnie, a wczesne symptomy nie są charakterystyczne.



► Starsi ludzie często cierpią na wiele schorzeń jednocześnie, łatwo więc objawy chłoniaka przypisać innym chorobom

Najczęstszym objawem chłoniaka jest niebolesne powiększenie węzłów chłonnych szyjnych, pachowych, pachwinowych lub innych. U chorego mogą występować także: gorączka, osłabienie, poty nocne, utrata masy ciała, swędzenie skóry lub inne. Jeśli dolegliwości utrzymują się dłużej niż przez okres kilku tygodni, należy zwrócić się do lekarza.

- W razie podejrzenia chłoniaka do diagnozy konieczne jest badanie histopatologiczne podejrzanego węzła chłonnego. Zabieg biopsji operacyjnej węzła chłonnego jest zazwyczaj wykonywany w znieczuleniu

miejscowym, a pacjent spędza w szpitalu jedynie kilka godzin - tłumaczy prof. dr hab. n. med. Jan Walewski, Kierownik Kliniki Układu Chłonnego w Centrum Onkologii Instytutu im. Marii Skłodowskiej Curie.

Chłoniaki są nowotworami układu chłonnego. Co roku w Polsce rejestrowanych jest ok. 7 500 nowych zachorowań.

Wśród czynników ryzyka wymienienia się m.in.: zaburzenia układu odpornościowego, choroby autoimmunologiczne, wcześniejsze leczenie przeciwnowotworowe, niektóre zakażenia.

Właśnie rozpoczęła się kampania edukacyjna „To nie musi

być wiek, to może być chłoniak”. Organizuje ją firma Roche Polska, partnerami są Stowarzyszenie Przyjaciół Chorych na Chłoniaki „Przebiśnięcie” i Stowarzyszenie Wspierające Chorych na Chłoniaki „Sowie Oczy”. - Hasło akcji zwraca uwagę na fakt, że oznaki chłoniaka mogą być przypisywane starości. Tymczasem dolegliwości traktowane jako typowe dla osób w starszym wieku mogą świadczyć o poważniejszym schorzeniu - mówi dr Elżbieta Lampka, onkolog Centrum Onkologii w Warszawie i p.o. prezesa stowarzyszenia „Sowie Oczy”. ● ©

REKLAMA

K036000720A

„Jedyna godna rzecz na świecie: twórczość,
a szczyt twórczości, to tworzenie samego siebie”

Leopold Staff

Kamilla Kopyto od 25 lat związana z zawodem, od 18 lat z Salonem Urody Gabriel. Doświadczenie zdobywała od najlepszych w kraju i na świecie, zarówno w akademiach włoskich, jak i brytyjskich, tj. Vidal Sasson, Toni&Gay, Sanrizz.

W 2008 r. w Neapolu na scenie wśród gwiazd fryzjerstwa reprezentowała Akademię Gabriel w pokazie Estetiki.

Mimo przerwy w zawodzie, działa, myśli, wraca i ma pomysły, które realizuje. Lubi wyzwania i nowe cele. Jest mistrzem stylizacji. To finalistka prestiżowego konkursu Styl Masters 2015 roku, zdobyła międzynarodowy tytuł HAIR ARTIST.

- Większość swoich prac rysuję, a później tworzę na włosach. Fascynuje mnie wielowymiarowość i techniki z tym związane. Edukacja daje mi dużo satysfakcji i możliwość doskonalenia zarówno siebie, jak i innych. Wzrost wymagań klientów, ciągłe zmiany w modzie, stale rozwijająca się konkurencja, to tylko niektóre aspekty przypominające mi i zespołowi o ciągłej potrzebie bycia na Topie.

Wszyscy styliści doskonalą swoje kwalifikacje. Dzielimy się wiedzą i i umiejętnościami zdobytymi od najlepszych.

Jesteśmy zespołem, który wierzy, że fryzjerstwo może być nie tylko rzemiosłem, ale i sztuką na najwyższym poziomie, a zadowolony klient jest dla nas wielką satysfakcją. Specjalizujemy się w stylizacjach w modzie damskiej i męskiej, stylizacjach wieczorowych i ślubnych, diagnozowaniu kolorystycznym, konsultacjach pielęgnacyjnych i dniach otwartych dla włosów.

O wyjątkowości naszego Salonu świadczy nie tylko wykwalifikowana kadra stylistów fryzur, ale także współpraca ze światowymi markami kosmetyków najwyższej jakości, które pochodzą od renomowanych producentów.

POZDRAWIAM I ZAPRASZAM
Kamilla Kopyto

THE STYLE MASTER 2015
INTERNATIONAL CONTEST
POLAND

Stylizacja konkursowa: Kamilla Kopyto
SALON URODY GABRIEL (Słupsk)
Modelka: Katarzyna Lipińska
Fotograf: Lucyna Szczepańska

STYLE
MASTERS
Professional styling for hair artists



Na co mogą pomóc maści rozgrzewające

Leki i apteki

Anna Czemy-Marecka
anna.marecka@polskapress.pl

Coraz więcej osób w różnym wieku cierpi z powodu bólu stawów i mięśni. Przyczyn jest wiele, ale wśród najczęstszych wymieniana się długotrwałą pracę w pozycji siedzącej lub stojącej i schorzenia reumatyczne. Dolegliwości najszybciej łagodzą leki przeciwbólowe, ale ich nadużywanie jest szkodliwe, dlatego warto się wspomagać preparatami naturalnymi o właściwościach przeciwzapalnych.

Należą do nich maści rozgrzewające, których bazą są naturalne surowce i ekstrakty ziołowe. W ich składzie można znaleźć m.in. kamforę, miętę pieprzową, eukaliptusa, korzeń żeńszenu czy melisę.

Jak działają maści rozgrzewające?

Składniki czynne maści drażnią zakończenia nerwowe na powierzchni skóry. Na początku, zaraz po aplikacji preparatu na skórę, występuje działanie drażniące i pojawia się zaczerwienienie oraz uczucie ciepła. Jest to skutek rozszerzenia naczyń krwionośnych i polepszenia ukrwienia bolącego miejsca. Efektem jest zmniejszenie się stanu zapalnego i bólu. Stosowanie maści rozgrzewających rozluźnia mięśnie i pomaga odprowadzać z chorych miejsc toksyczne substancje.



► Rozgrzewanie działa kojąco w przypadku chorób reumatycznych z wyłączeniem ostrego zapalenia stawów.

Kiedy po nie sięgnąć?

Przed i po treningu. Służą do rozgrzania mięśni przed wysiłkiem fizycznym, szczególnie w chłodne i mroźne dni. Ich stosowanie jest również wskazane przy przeciążeniu i przetrenowaniu mięśni.

Rozgrzewanie działa kojąco także w przypadku chorób reumatycznych z wyłączeniem ostrego zapalenia stawów. Aplikowanie maści rozgrzewających rozluźnia mięśnie i zmniejsza sztywność stawów, dzięki czemu ułatwia poruszanie się szczególnie osobom starszym. Trzeba jednak pamiętać, iż bóle stawów i mięśni mogą mieć charakter tymczasowy, jak również wynikać z przewlekłych chorób zwyrodnieniowych czy osteoporozy.

Maści rozgrzewające mogą być również stosowane na zakończenie masażu jako lecn-

cy środek wspomagający. Założeniem wcierania preparatu w postaci maści, żelu czy kremu o działaniu słabo, średnio lub mocno rozgrzewającym jest spotęgowanie działania masażu w poszczególnych schorzeniach. Masaż oczywiście dla bezpieczeństwa pacjenta powinien być wykonywany przez profesjonalnego masażystę.

Kiedy zaszkodzą

Preparatów rozgrzewających nie powinno się stosować w obrzękach, przy otarciach i świeżych ranach oraz w okolicy błon śluzowych ust czy oczu. Trzeba pamiętać, iż po ich aplikacji należy dokładnie umyć ręce. Przeciwwskazaniem do stosowania jest nadwrażliwość na którykolwiek ze składników preparatu, dlatego zanim zaaplikujemy maść, przeczytajmy ulotkę. ● ©

Zobaczysz krew, idź do urologa

● Krew, która pojawia się w spermie, to objaw, który może mieć wiele przyczyn. To symptom, którego nie należy bagatelizować. Jest jak gorączka i mówi nam, że coś w ciele dzieje się źle

Rozmowa

Anna Folkman

anna.folkman@polskapress.pl

Na prośbę czytelnika z Koszalina rozmowa z urologiem, lek. med. Markiem Pisarskim z Wojewódzkiego Ośrodka Medycyny Pracy w Szczecinie.

Hematospermia. Co to za choroba?

Przed wszystkim należy wyjść od tego, że hematospermia nie jest chorobą, lecz objawem. Tak samo jak gorączka, która jest drogowskazem dla lekarza, objawem wskazującym na infekcję.

Jakie są zatem przyczyny występowania krwi w spermie?

Przyczyn może być wiele. Połączając od ostrego zapalenia gruczołu krokowego, łagodnego przerostu prostaty, poprzez infekcje przenoszone drogą płciową, a na raku gruczołu krokowego, cewki moczowej bądź jądra skończywszy.

Kogo dotyka ten problem?

Problem może dotknąć mężczyzn w każdym wieku. Aczkolwiek wyróżnia się dwie grupy. Do pierwszej z nich należą młodzi mężczyźni i w tej grupie najczęściej podłożem heterospermii jest stan zapalny np. gruczołu krokowego, bądź inne infekcje układu moczowego. Drugą grupą są mężczyźni w wieku 40 plus, u których objaw ten może, aczkolwiek nie musi, świadczyć na przykład o raku prostaty. Bez względu na to, w jakim wieku ten objaw się pojawia, każdorazowo powinien zostać zgłoszony urologowi, bo choć często ustępuje po jakimś czasie samoistnie, jest sygnałem, że w naszym organizmie dzieje się coś nie tak.

Co powinien zrobić mężczyzna, który zauważy krew w swojej spermie?

Przed wszystkim nie powinien panikować, bo choć jest to objaw dość niepokojący, nie zawsze musi oznaczać poważ-



► Lek. med. Marek Pisarski z Wojewódzkiego Ośrodka Medycyny Pracy w Szczecinie

ną chorobę. Jednakże jako urolog bezwzględnie zalecam kontrolę urologiczną, tym bardziej, jeśli objaw ten się nasila.

Jak postępuje lekarz przy hematospermii?

Znaczenie kluczowe dla lekarza urologa ma wiek pacjenta oraz częstotliwość występowania tego objawu. Każdorazowo zaczynam badanie od dokładnego wywiadu z pacjentem, bo jak już wcześniej wspominałem, może to być objaw choroby przenoszonej drogą płciową. Kolejnym elementem jest badanie fizykalne, badanie prostaty przez odbyt (badanie per rectum). Co prawda do najprzyjemniejszych ono nie należy i często odstrasza panów przed wizytą u urologa, zapewniam jednak, że jest to badanie niebolesne i szybkie. Jeśli to nie wystarczy, kolejnym krokiem są: badanie krwi PSA oraz USG układu moczowego. Dalsze decyzje dotyczące leczenia należą do urologa i uzależnione są

od wyników wspomnianych badań.

Czy mężczyźni zgłaszają się częściej do urologa niż kilka lat temu?

Nie ulega wątpliwości, że świadomość mężczyzn, i to w różnym wieku, z roku na rok jest coraz większa. Prostatę i inne problemy urologiczne dotykające mężczyzn przestały być tematem tabu. Niewątpliwie dużo łatwiej byłoby, gdyby można było zaofiarować panom oddzielną ścieżkę profilaktyczną i tak jak kobietom dedykowane są programy wczesnego wykrywania raka piersi i program profilaktyki raka szyjki macicy, tak i dla nich stworzony powinien być program profilaktyki raka prostaty. Niestety, fundusz do tej pory nie przeznaczył na to dodatkowych pieniędzy, a szkoda, bo profilaktycznie raz na dwa lata wykonane PSA nie tylko ułatwiłoby pracę lekarzy urologów, ale jednocześnie zmniejszyło kolejki do lekarzy tej specjalizacji. ●

REKLAMA

9816001071A

KLINIKA UZDROWISKOWA „Pod Tężniami” im. Jana Pawła II w Ciechocinku



Czy cierpisz na?

- bóle kręgosłupa, dyskopatie
- rwę kulszową
- migreny kręgotętniowe
- bóle mięśni i stawów
- stany po urazach i operacjach ortopedycznych
- ostrogi piętowe
- łokieć tenisisty i golfisty
- nadciśnienie tętnicze
- cukrzycę i otyłość
- nietrzymanie moczu

Przyjedź na pobyt leczniczy z zabiegami.

Tygodniowe lub dłuższe pobyty w terminie 28.02 - 24.03.2016 r.
29.03 - 24.04.2016 r.

posiłki w formie bufetu szwedzkiego 25 zabiegów na 7 dni pobytu

- dwa badania lekarskie oraz badanie postawy lub stóp
- wstęp na basen oraz do zespołu saun do 90 min. dziennie
- seansy w Kojnach Solnej do 45 min. co drugi dzień
- wstęp na wszystkie imprezy kulturalno-rozrywkowe
- opcjonalnie szeroki wybór potraw dietetycznych

Prowadzimy również 7 i 14 dniowe Turnusy Odchudzające.



Klinika Uzdrowiskowa „Pod Tężniami” im. Jana Pawła II
ul. Warzełniana 7, 87-720 Ciechocinek

www.podtezniami.pl
rezerwacja@podtezniami.pl

tel. 54 416 70 00

Świetny artysta, dobry kumpel

Bohdan Smoleń jest w ciężkim stanie. Stracił mowę, nie chodzi. Ale lekarze są dobrej myśli

Jest jeden warunek - uwielbiany przez Polaków artysta musi poddać się kosztownej rehabilitacji

Lutyzje

Marta Żbikowska

marta.zbikowska@polskapress.pl

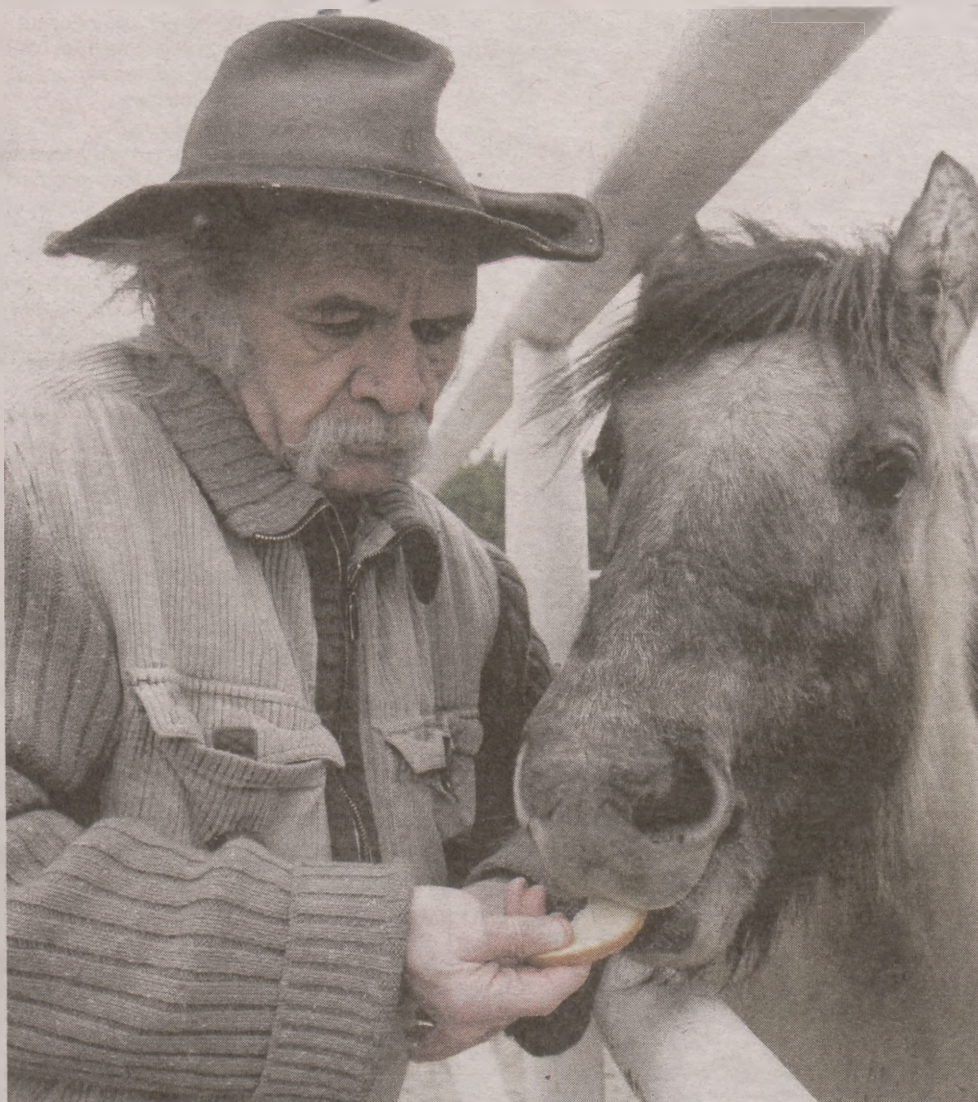
Przed laty rozśmieszał, wzruszał i bawił Polaków. Popularność zdobył jako satyryk w kabarecie Tey, a potem jako listonosz Edzio w znanym widzom Polsatu serialu „Świat według Kiepskich”. Gdy jego kariera artystyczna nieco zwolniła tempa, skupił się na pomaganiu innym. Szczególnie dzieciom. W prowadzonym przez jego fundację Stworzenia Pana Smolenia ośrodku hipoterapii znajdują wsparcie najmłodsi niepełnosprawni pacjenci i schorowani dorośli. Dzisiaj Bohdan Smoleń sam potrzebuje pomocy w powrocie do zdrowia.

Kłopoty pojawiły się siedem lat temu. Najpierw zaczęły szwankować płuca. Lekarze podejrzewali nawet gruźlicę. Po ciężkim zapaleniu płuc Bohdan Smoleń przeszedł pierwszy udar, potem drugi, trochę lżejszy. Wtedy jeszcze się trzymał. Jednostronne porażenie zaczęło się cofać. Poruszał się na wózku, a potem, dzięki rehabilitacji, zaczął chodzić przy balkoniku. Komunikował się z otoczeniem, choć na scenę nie wychodził. Mówił, że robi to, jak tylko jego stan się poprawi. Nie udało mu się doczekać tego momentu. Trzeci udar okazał się być bardziej zdradliwy. Zaatakował dokładnie rok temu. Przez cztery miesiące artysta przebywał w szpitalach. W maju wrócił do domu.

- Zapewniamy mu tutaj jak najlepszą opiekę, pan Bohdan ma opiekunkę, rehabilitanta, raz w tygodniu przyjeżdża do niego neurologopeda - mówi Joanna Kubisa z Fundacji Stworzenia Pana Smolenia, przyjaciółka artysty. - Problem w tym, że pan Bohdan jest bardzo oporny na pomoc specjalistów. Zachowuje się, jakby zrezygnował z walki o siebie, nie wiemy, jak przekonać go do przyjęcia pomocy.

Potrzebna rehabilitacja i mobilizacja

Najbliżsi wiedzą już, że zrobili wszystko, aby artysta miał jak najlepsze warunki w powrocie do zdrowia. Jego opór przed rehabilitacją jest jednak większy niż ich dobre chęci. - Lekarze i rehabilitanci zajmujący się panem Bohdanem twierdzą, że



Bohdan Smoleń przez lata pomagał niepełnosprawnym dzieciom i schorowanym dorosłym. Dzisiaj sam potrzebuje pomocy

jest możliwość, by odzyskał przynajmniej część sprawności, tym bardziej że widzimy małe postępy. Kiedy wrócił w maju ze szpitala, był w takim stanie, że myśleliśmy, że pozostała nam tylko modlitwa, teraz jest trochę lepiej, pojawiła się nadzieja - mówi Joanna Kubisa. - Najbardziej zależy nam, żeby odzyskał mowę i żeby zaczął chodzić, chociaż z balkonikiem. To są najważniejsze rzeczy. Jak będzie tylko leżał w łóżku, to zaraz znajdzie się na równi pochyłej. Musi zacząć ćwiczyć.

Żeby to marzenie się spełniło, potrzebna jest kompleksowa rehabilitacja i pomoc psychologiczna. Najlepszy byłby

pobyt w profesjonalnym ośrodku. Koszt takiej opieki przekracza jednak możliwości finansowe Bohdana Smolenia. - Chodzi o intensywność ćwiczeń, ale też o kogoś, kto zmotywowałby do nich pana Bohdana - mówi Joanna Kubisa. - My tutaj nie wiemy, jak to zrobić.

Tutaj - to dom w Baranówku pod Poznaniem, gdzie mieści się siedziba Fundacji Stworzenia Pana Smolenia i gdzie mieszka artysta. Odwiedzają go fani i przyjaciele. Niedawno jeden z nich Jerzy Banaś, członek kabaretu Tey, wpadł na pomysł, jak pomóc koledze. Wraz z Emilianem Kamińskim postanowili zorganizować koncert. Dochód miałby zostać przeznaczony na rehabilitację satyryka.

Przyjaciele pomagają

Koncert zatytułowany „A tam cicho być” zaplanowano na 29 lutego w warszawskim Teatrze Kamienica. Krzysztof Jaślar, który reżyseruje to przedsięwzięcie, zaznacza, że to inicjaty-

tystą kabaretowym. Dla niego napisałem komedię antyczną „Wykopalska” (wcześniej „Paranoia”), w której zagrał główną rolę. Wystawiliśmy „Wykopalska” 500 razy w kilkudziesięciu miastach - dodaje Krzysztof Jaślar.

- Bohdan to dobry kumpel. Kawalek świata i Polski razem przejechaliliśmy. Byliśmy w Kanadzie i w USA. Lubimy się - mówi Krzysztof Daukszewicz.

Przypomina, że inicjatywa, aby zrobić koncert na rzecz Bohdana, narodziła się już rok albo dwa lata temu, zaraz po jednym z wylewów, ale pomysł ten upadł.

- Przed Bożym Narodzeniem ubiegłego roku spotkałem się z Jurkiem Banasiem. Usłyszeliśmy, że Bohdan jest w tragicznej sytuacji, bo nie ma pracy i trzeba mu pomóc - opowiada artysta. - A ponieważ występuję w Teatrze Kamienica Emilian Kamińskiego, powiedziałem o tym Emilianowi i postanowiliśmy zrobić koncert. Poprowadzę go razem z Emilianem. W ten sposób w dwa, trzy dni narodziła się fantastyczna impreza.

Bohdana Smolenia wspiera też Halina Frąckowiak. Zaznacza, że postępuje zgodnie z życiową dewizą, która brzmi: „Ty le jesteśmy warci, ile możemy dać z siebie drugiemu człowiekowi”.

- Bohdan jest moim kolegą z Poznania, miasta, z którego pochodzę. Nigdy nie mieliśmy jakichś bliższych relacji. Choć, owszem, znałam i uwielbiałam kabaret Tey i dowcip Smolenia i Laskowika - wspomina piosenkarka. - Teraz Bohdan jest artystą w potrzebie. Trochę wiem na temat jego problemów i dlatego chcę mu pomóc.

Fundacja Smolenia wspiera potrzebujących

Oprócz zebrania pieniędzy, koledzy artyści obiecali również satyrykowi, że znajdą dla niego ośrodek, w którym będzie mógł odzyskać sprawność.

- Mam nadzieję, że będzie to miejsce, z którego pan Bohdan wyjdzie na własnych nogach - mówi Joanna Kubisa.

Przyjaciółka artysty stara się, żeby mimo choroby pana Bohdana, założona przez niego fundacja nadal spełniała swoją rolę. Cały czas odbywają się tu zajęcia hipoterapii dla niepełnosprawnych dzieci, z indywidualnych lekcji jazdy konnej korzystają także potrzebujące osoby starsze, schorowane, leczone urazy.

To dobry kumpel.
Kawalek świata
i Polski razem
przejechaliliśmy.
Lubimy się

- Takie zajęcia są przydatne dla kobiet po chorobie nowotworowej piersi, ale też w przypadku innych schorzeń - tłumaczy Joanna Kubisa. - W Polsce ciągle też pokutuje przekonanie, że jazda konna nie jest przeznaczona dla osób starszych, a to nieprawda. To doskonała forma spędzania wolnego czasu dla seniorów. W całej Europie i Stanach Zjednoczonych organizowane są imprezy konne dla ludzi starszych.

Fundacja Stworzenia Pana Smolenia pomaga przede wszystkim osobom niepełnosprawnym. Oprócz zajęć z hipoterapii osoby z różnego rodzaju niepełnosprawnościami mogą trenować tu, między innymi, woltyżerkę.

- Mamy też ofertę specjalną, w postaci powożenia dla osób niepełnosprawnych - mówi Joanna Kubisa. - Niektórzy nawet nie wiedzą, że taka możliwość istnieje, a my mamy sprzęt dostosowany do osób ze specjalnymi potrzebami.

Aramis czeka na swojego pana

W Baranówku pod Poznaniem mieszka obecnie 14 koni. Przeróżnych - zimno- i ciepłokrwistych. Są wśród nich dostojne konie fryzjskie o imionach Hieke i Vinanda, jest kuc uratowany z nieudziękich warunków, są kuce szkockie doskonałe do rozpoczęcia przez dzieci nauki ujeżdżania, a wśród nich Kokarda i Dumka oraz ich dzieła mama Honoratka. W stajni mieszka też rodowita arabka Silana czy policyjny emeryt Czekan. Wśród koni prym wiedzie Aramis, który choć ma już swoje lata, to ciągle jest przywódcą stada. - To ulubiony koń pana Bohdana, na nim zawsze jeździł - wyjaśnia pani Joanna.

Konie dla pani Joanny to prawdziwa pasja. Jeszcze parę lat temu dzieliła ją z panem Bohdanem, dziś może liczyć na pomoc pracowników, wolontariuszy i przyjaciół. Wszyscy czekają na moment, gdy Bohdan Smoleń wyjdzie przed dom o własnych siłach i przywita się ze swoimi stworzeniami. ●

©©

Pościsz? Rób to ze smakiem

Przygotuj krewetki pieczone w soli według przepisu Konrada Marcisza z hotelu Grafit w Kielcach

Potrawę poleca

Konrad Marcisz, szef kuchni w hotelu Grafit w Kielcach:

Sola pieczona z krewetkami będzie potrawą nie tylko odpowiednią dla osób, które kultywują tradycję postu, ale i smaczną, a przy tym lekką i delikatną. To dobra alternatywa dla cięższych dań, które często goszczą na naszych stołach. Taka sola świetnie sprawdzi się jako oryginalne danie główne na obiad. Osobiście przygotowuję ją z delikatnym puree z zielonego groszku i sosem paprykowym - pięknie wyglądają, a przy tym tworzą smaczną kompozycję. (IMO)



Składniki na 4 osoby:

- 600 g fileta soli
- 12 krewetek black tiger
- 100 g cytryny
- 50 ml oleju
- 25 ml białego wina
- sól, pieprz
- Puree z groszku zielonego:**
- 350 g groszku
- 1 ząbek czosnku
- 25 ml oliwy z oliwek
- kilka listków świeżej mięty
- opcjonalnie: 100 g szpinaku
- Sos paprykowy:**
- 200 g świeżej czerwonej papryki
- 50 ml oliwy z oliwek
- 50 g masła
- 100 g papryki kolorowej



Krewetki pieczone w soli w sosie paprykowym z puree groszkowym to delikatna, lekka i wykwintna propozycja na wigilijny wieczór.



Filet z soli dzielimy na drobniejsze, podłużne kawałki. Rybę skrapiamy cytryną i podlewamy białym winem. To samo robimy z krewetkami. Solę warto marynować kilka godzin wcześniej lub nawet pozostawić w marynacie na całą noc, by dobrze przesiąkła aromatycznymi przyprawami.



Następnie owijamy krewetki w filety soli. Przy tej czynności warto pamiętać, że ciemną stronę ryby kierujemy do środka, nie na zewnątrz. Zawijamy i układamy na blaszce w pionie. Wkładamy do piekarnika rozgrzanego do 180 stopni Celsjusza i pieczemy około 10-15 minut.



Czas na sos paprykowy. Warzywa pieczemy około pół godziny w temperaturze 180 stopni tak, aby po wyjęciu łatwo było usunąć skórkę. Paprykę oddzielamy od skórki, drobno siekamy. Wkładamy do rondelka z dodatkiem masła i zagotowujemy. Blendujemy. Podlewamy wodą lub wywarem, jeśli jest za gęste. Dodajemy świeże papryki. Przyprawiamy.



I jeszcze puree groszkowe. Zagotowujemy groszek (nie gotujemy za długo, by nie stracił koloru). Opcjonalnie można dodać szpinak wcześniej podsmażony na maśle z odrobiną czosnku. Blendujemy, dodajemy masło. Przyprawiamy do smaku.

Pikantna zupa selerowo-porowa z łososiem

Składniki:

- około 40 dkg świeżego łosia
- około 15 cm pora
- 4-5 łyżek masła
- niewielki kawałek selera (po pokrojeniu wyszło go około 2/3 szklanki)
- pół papryczki chili
- pół pęczka koperku
- 2 duże liście laurowe
- pół łyżeczki ziela angielskiego
- sól do smaku

Przygotowanie:

Por opłukać i pokroić w plasterki, zeszklić na maśle. Seler obrać, opłukać i pokroić w cienkie słupki. Dodać do zeszkłonego pora wraz z liśćmi laurowymi i zielem angielskim. Poddusić. Wlać wodę i dołożyć posiekaną papryczkę chili, posolić do smaku. Ugotować do miękkości. Łosia oczyścić ze skóry i ości, pokroić w mniejsze kawałki. Wrzucić do zupy, zagotować i odstawić z ognia. Na końcu dodać posiekany koperek. Chili należy dodawać do tej zupy z umiarem. Lepiej dołożyć niż zrobić zbyt ostro. Jeśli już jednak okaże się, że zupa jest



bardzo pikantna, wtedy można tę ostrość nieco przytłumić dodając do zupy nieco słodkiej śmietany.

Małgorzata Kijowska, autorka bloga kulinarnego www.daylicooking.pl

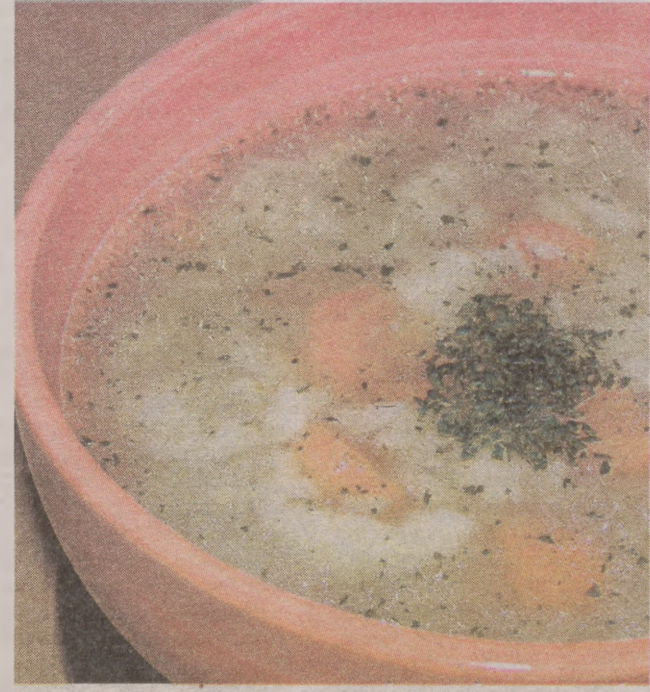
Rybný rosół według przepisu Małgorzaty Kijowskiej

Składniki:

- głowa, kręgosłup, poodcinane
- resztki z ryby ważącej ok. 1,5 kg
- 4 średnie marchewki
- 2-3 średnie pietruszki
- pół średniego selera
- mały por
- mała cebulka
- 2-3 listki laurowe,
- 6-7 ziaren ziela angielskiego
- pół łyżeczki ziaren pieprzu

Przygotowanie:

Rybę dokładnie płuczemy pod bieżącą wodą i wkładamy do garnka. Zalewamy zimną wodą i zagotowujemy. Jak już się zagotuje to zmniejszamy ogień na minimalny. Tak jak pod tradycyjnym rosółem. Dorzucamy też ziele angielskie, listki laurowe i pieprz. Nie solimy, gdyż chcemy wyciągnąć jak najwięcej smaku z ryby. Po około 15 minutach takiego "pyrkania", wkładamy włoszczyznę i dalej na wolnym ogniu gotujemy do miękkości warzyw. Po ugotowaniu, zupę delikatnie przecedzamy i solimy. Można dodać mielonego pieprzu, jeśli ktoś



lubi bardziej pikantne zupy. Taki rosół można podać podobnie jak tradycyjny: z lanymi kluskami (tak jak ja to zrobiłam)

lub z makaronem. Można też ją zabielić śmietaną, ale wtedy polecam dorzucić odrobinę majeranku.

Dobrze przemyślemy adopcję przyjaciela

● Musimy nastawić się na pokochanie psa takim, jakim jest, a nie jakim byśmy go sobie wyobrażali - mówi Miriam Gołębowska, trenerka psów i psycholog zwierząt



Niedawno opisywaliśmy historię Piasta, 10-letniego psa z sopockiego schroniska, który po pogryzieniu domownika został uśpiony. Artykuł sprowokował burzliwą dyskusję, przy okazji wywołując temat adopcji zwierząt. Jedni mówią, że nigdzie nie znajdzie się tak wiernego i wdzięcznego psiaka jak schroniskowy, inni - że nie znając jego wcześniejszych przeżyć, cech rodziców, zwyczajnie ryzykujemy. Kto ma rację?

Racja, jak zwykle, leży gdzieś pośrodku. W tym wiele zależy od nas samych. Od tego, jakie mamy oczekiwania wobec psa, co jesteśmy gotowi mu zaoferować. Jeśli nie wymarliśmy sobie psa o konkretnych cechach, a chcemy mieć stworzonego kompana, to adopcja będzie wspaniałym rozwiązaniem. W schroniskach na nowych właścicieli czeka wiele niesamowitych, gotowych do kochania psów. Należy jednak pamiętać, by był to przemyślany wybór. Po-

winniśmy być gotowi na przyjęcie nowego domownika, na zaakceptowanie jego zalet i wad oraz ewentualną powolną zmianę tych drugich. Musimy nastawić się na pokochanie psa takim, jakim jest, a nie jakim byśmy go sobie wyobrażali. Dobrze by było, żeby we wszystkich schroniskach pracownicy ukazywali na równi dobre i złe cechy psów proponowanych nam do adopcji, wtedy mielibyśmy większe pojęcie o tym, czego możemy się po nowym domowniku spodziewać. Niestety, nie zawsze tak bywa.

Czy lepiej brać szczeniaka, czy psa starszego?

Nie ma takiej reguły. Każdy pies jest inny.

O co powinniśmy się pytać, decydując się na psią adopcję?

Im więcej jesteśmy w stanie się dowiedzieć o przeszłości psa, tym lepiej. Ale często bywa tak, że nic nie wiadomo, i nie należy się tym zrażać. W ramach przygotowań

do adopcji warto wcześniej znaleźć lekarza weterynarii, który potem będzie zajmował się naszym psem, oraz szkołę, która od pierwszych dni pomoże nam w dogadaniu się z nowym podopiecznym.

Czy można zabierać psa „w biegu”, czy też warto wcześniej odwiedzić go, wyprowadzać na spacer, próbować się z nim zaprzyjaźnić?

Zawsze warto wcześniej zapoznać się z psem, ze środowiskiem, w którym przebywał. Co prawda często zachowanie psa po adopcji ulega zmianie, więc nie powinniśmy tego, co widzimy w schronisku, uważać za pewne.

W schronisku psy są często zestresowane, a ich zachowanie przytłumione. Niekiedy dopiero po kilku tygodniach po adopcji otwierają się i mogą pojawić się zachowania, które wcześniej nie były widoczne. **Jakich problemów możemy się spodziewać?**

Jak już wspominałam, każdy



► W schronisku psy są często zestresowane, a ich zachowanie przytłumione

pies jest inny. Problemy mogą być bardzo różne. Może się okazać, że pies boi się zostać sam w domu, że będzie się w domu załatwiał. Może się zdarzyć, że będzie zachowywał się agresywnie w stosunku do innych psów lub np. do naszych gości. Wiele z tych

problemów da się rozwiązać, ale im bardziej jesteśmy na nie przygotowani, tym szybciej uda nam się je rozwiązać. ●

ROZMAWIAŁA DOROTA ABRAMOWICZ

Psia behawiorystka zastrzega, że poniższe odpowiedzi są tylko jed-

nymi z możliwych scenariuszy. Dopiero po obserwacji zachowania psa można w pełni ocenić sytuację i udzielić fachowej pomocy. Stąd opinie przedstawionych w artykule nie należy traktować jako porady behawioralnej, a jedynie jako przykładowe rozwiązanie problemu.

Porady - czytelnicy pytają, ekspert odpowiada

Miriam Gołębowska, znana trenerka psów i psycholog zwierząt, odpowiada na pytania Czytelników.

Przyjaciela dla Małepieska

● **Klaudia:** Piesek nazywa się Małypiesek w skrócie Piesek :) Przyszedł na świat pod koniec sierpnia 2014 r., czyli to już nie szczeniak, ale do dorosłości jeszcze kawałek. Cztery dni po urodzeniu Małepieska osierociła mama, cztery tygodnie opiekowała się nim zastępcza mama, beagielka, później przez pół roku Małypiesek wychowywał się ze swoim tatą. Stąd, jak sądzę, jego brak strachu i agresji w stosunku do innych dużych samców. Zresztą Małypiesek jest bardzo łagodny i chętny do zabawy ze wszystkimi psami. To kochany pies, ale mamy z nim mały problem - często piszczy i nie wiem, o co mu chodzi. Nie jest to chęć wyjścia na dwór, nie sygnalizuje, że jest głodny. To zdrowy, młody pies, więc nic go nie boli. Mimo długich i forsownych (dla nas obojga) spacerów, mam wrażenie, że jest on po prostu znudzony. Nie mogę poświęcać psu więcej niż dwa spacer po dwie godziny dzien-

nie, ale wydaje się, że to jednak ewidentnie mu nie wystarcza. Zastanawiam się, czy nie zaadoptować pieska ze schroniska, by mogły wtedy razem szaleć. Tylko jakiego pieska najlepiej zaadoptować - suczkę czy psa, starszego czy rówieśnika, tej samej wielkości czy większego lub mniejszego? I jak najlepiej przeprowadzić taką adopcję? Czy pojechać z psem do schroniska i może jemu pozwolić dokonać wyboru?

● **Miriam Gołębowska:** Być może Małypiesek jest faktycznie znudzony i stąd takie zachowanie. Ale proszę zastanowić się, jak Państwo reagują i reagowali w przeszłości na to piszczenie. Być może po prostu nauczył się w ten sposób zwracać na siebie uwagę. Jeśli po zapiszczeniu ktoś natychmiast patrzył na psa, podchodził, sprawdzał, co się dzieje, to psiak szybko się nauczył, że tak właśnie trzeba robić. Dwa dwugodzinne spacer w ciągu dnia to spora dawka ruchu, która powinna Pieskowi wystarczyć. Jednak są psy, które potrzebują nie tylko dużo ruchu, ale i aktywności wymagającej myślenia, to dopiero je w pełni zaspokaja i pozwala w domu odpocząć. Proszę w trakcie spacerów

wprowadzić zabawy węchowe lub naukę komend czy sztuczek. Dodatkowym „skutkiem ubocznym” przy takich aktywnościach jest polepszenie relacji i wzrost posłuszeństwa. Adopcja drugiego psa nie będzie złym pomysłem, pod warunkiem że chcą Państwo tego drugiego psa dla siebie, a nie tylko dla Pieska. Trzeba pamiętać, że zaadoptowany pies może wymagać, przynajmniej początkowo, większej uwagi i czasu. Jeśli jednak się Państwo zdecydują, to proszę samemu dokonać wyboru, nie pozostawiać go psu. Proszę poobserwować potencjalnych kandydatów, zwłaszcza w kontaktach z innymi psami, pójść z nim na spacer, w spokojnych warunkach, najlepiej na ogrodzonym terenie poznać oba psiaki. Przy wyborze nie ma sztywnych reguł, ale często sprawdza się, gdy psiaki są w podobnym wieku, o podobnych gabarytach.

Przerwać znaczenie domu

● **Dorota Markowska:** Nasz 3-letni buldog francuski dość często obskubia nam mieszkanie. Był nauczony czystości jako szczeniak, szło dość opornie, bo w hodowli nauczono go załatwiać się na podkładki, ale jakoś



się udało. Radość trwała krótko. Zauważyliśmy, że wstaje w nocy lub nad ranem, wychodzi z naszej sypialni i sika w salonie. Gdy zamykamy go z nami w sypialni, wytrzymuje bez problemu całą noc, ale jeśli drzwi są uchylone, na 90 proc. pójdzie sikać. Behawiorystka radziła, by go nie karać, bo będzie sikać tak, żebyśmy nie widzieli. Daleko mi do karania, ale właśnie kończymy remont mieszkania i jestem lekko przerażona. Drugi przypadek to sikanie, gdy pies jest pod wpływem silnych emocji, np. w domu jest z wizytą inny pies

albo jakaś zabawka go zdenerwuje. Kiedyś robił w domu także kupę, ale za namową behawiorystki zmieniliśmy suchą karmę na gotowane jedzenie i pomogło. Czy na te problemy znajdzie się sposób?

● **Miriam Gołębowska:** W pierwszej kolejności musimy zrobić coś, by jak najszybciej przerwać to zachowanie. Proszę ograniczyć psu dostęp do salonu w nocy. Można np. zamontować bramkę w drzwiach, taką jak dla dzieci. Należy oczyścić obskubane już (na-

wet dawno temu) miejsca specjalnym preparatem usuwającym zapach lub ewentualnie wodą z octem. Chodzi o to, by usunąć zapach (dla nas już niewyczuwalny), który dla psa oznacza napis: „toaleta”, „tu się siusia”. Proszę zwrócić uwagę, czy pies sika w tym samym miejscu bez podnoszenia nogi, czy też obskubuje różne miejsca, zwłaszcza narożniki ścian i mebli. W pierwszym przypadku pomoże powtórna nauka czystości, taka jak dla szczeniaka. Czyli - częste wychodzenie na dwór, zwłaszcza po zabawie, posiłku i spaniu. W drugim przypadku można domniemywać, że wraz z dojrzewaniem i podniesieniem się poziomu testosteronu uruchomiła się u niego potrzeba znaczenia. W tej sytuacji należy przerywać to zachowanie - gdy tylko pies próbuje podnieść nogę, nie dopuszczając do posikiwania. W obu przypadkach bardzo pomocna będzie też nauka opanowywania emocji i szybkiego uspokajania się w zabawie. Jednym z łatwiejszych sposobów, jest wplecenie prostej komendy „siad” w ekscytującą zabawę i nie dopuszczanie, by emocje wzięły górę nad psem.

Baba swoje - Dziad swoje



Anna
Czerny-
-Marecka

Zbigniew
Marecki



Urzędnicze łamigłówki, czyli piszcie, do diabła, zrozumiale

Baba: Marecki, co masz taką zafasowaną minę? Stało się coś złego? Bo widzę, że czytasz jakieś urzędowe pismo.

Dziad: Z banku przysłali, cztery kartki.

Baba: To uważnie czytaj to, co drobnym maczkiem napisali, bo tam na pewno są najważniejsze informacje. Żebyśmy się w coś nie wkopali.

Dziad: - Żeby dojść do części pisanej drobnym drukiem, muszę przebrać przez to, co zwykłą czcionką napisali. I powiem ci, że szlag mnie trafia. Taki bełkot tu widzę, takie pokrętne zdania, że nijak nie mogę zrozumieć, o co im chodzi i czego oczekują ode mnie. Co słowo, to mądrzejsze, a cały tekst - głupi.

Baba: A może to ty głupi?

Dziad: Uważaj, bo nie mam ochoty na żarty. Takie redagowanie listów do klientów powinno być przestępstwem ściganym przez prawo. Najchętniej bym to wywalił do kosza bez czytania, ale zawsze jest niebezpieczeństwo, że w ten sposób sobie zaszkodzę. Wiele razy czytałem o ludziach, którzy czegoś tam nie doczytali, coś podpisali i odesłali, albo odwrotnie, nie podpisali i nie odesłali, a potem okazało się, że mają jakiś niechciany kredyt do spłacenia albo płać jakąś dodatkowe opłaty, które bank takim pismem wprowadził i według przepisów o nich poinformował, tylko że zrobił to w taki sposób, że tak naprawdę nie powiadomił. Takie historie dotyczą nie tylko banków, ale i innych instytucji. Kto im to pisze, roboty?

Baba: Nie, zwykli ludzie. Nie zauważyłeś tego ciekawego zjawiska przemyłania, kiedy zbierałeś materiał do artykułów? Rozmawiasz z człowiekiem prywatnie i wszystko gra, mówi po polsku. Po czym przychodzi do robienia wywiadu i nagle doktor Jekyll zmienia się w upiornego pana Hyde'a. Spina się i serwuje ci bełkot pełen słów, których sam do końca nie rozumie, ale uważa, że brzmią mądrze.

Dziad: - Ha, nawet rachunki za prąd czy gaz, niby prosta rzecz, bo musisz się z nich dowiedzieć, ile masz zapłacić, wyglądają jak zadanie egzaminacyjne z matematyki na politechnice. Na szczęście tu sprawa jest prosta, bo zawsze gdzieś na końcu jest informacja: do zapłaty tyle i tyle.

Baba: Prosta, jeżeli nie naliczyli ci czegoś pomyłkowo, bo żeby to wykryć, a potem im to udowodnić, to jednak już musisz przeczytać ze zrozumieniem te wszystkie tabelki.

Dziad: Może w szkołach powinno się dodać do programu język urzędniczy jako język obcy...

Baba: Ja bym raczej optowała za tym, żeby Rada Języka Polskiego, rząd albo prezydent RP nakazali jakąś ustawą pisanie ze zrozumieniem, w nawiązaniu do maturalnego czytania ze zrozumieniem.

Dziad: A kto się nie dostosuje, powinien być ukarany. Tylko jak? Może przymusem przeczytania swoich pisemnych wytworów z całego roku i opowiedzenia treści własnymi słowami?

Baba: Hi, hi. Na szczęście stare „urzędowe” teksty były pisane po polsku. Na przykład przysięgi małżeńskie.

Dziad: I najwyższy czas, aby napisać je na nowo i to współczesną nowomową. ● ● ●

Baba: Marecki, co masz taką zafasowaną minę? Stało się coś złego? Bo widzę, że czytasz jakieś urzędowe pismo.

Dziad: Z banku przysłali, cztery kartki.

Baba: To uważnie czytaj to, co drobnym maczkiem napisali, bo tam na pewno są najważniejsze informacje. Żebyśmy się w coś nie wkopali.

Dziad: - Żeby dojść do części pisanej drobnym drukiem, muszę przebrać przez to, co zwykłą czcionką napisali. I powiem ci, że szlag mnie trafia. Taki bełkot tu widzę, takie pokrętne zdania, że nijak nie mogę zrozumieć, o co im chodzi i czego oczekują ode mnie. Co słowo, to mądrzejsze, a cały tekst - głupi.

Baba: A może to ty głupi?

Dziad: Uważaj, bo nie mam ochoty na żarty. Takie redagowanie listów do klientów powinno być przestępstwem ściganym przez prawo. Najchętniej bym to wywalił do kosza bez czytania, ale zawsze jest niebezpieczeństwo, że w ten sposób sobie zaszkodzę. Wiele razy czytałem o ludziach, którzy czegoś tam nie doczytali, coś podpisali i odesłali, albo odwrotnie, nie podpisali i nie odesłali, a potem okazało się, że mają jakiś niechciany kredyt do spłacenia albo płać jakąś dodatkowe opłaty, które bank takim pismem wprowadził i według przepisów o nich poinformował, tylko że zrobił to w taki sposób, że tak naprawdę nie powiadomił. Takie historie dotyczą nie tylko banków, ale i innych instytucji. Kto im to pisze, roboty?

Baba: Nie, zwykli ludzie. Nie zauważyłeś tego ciekawego zjawiska przemyłania, kiedy zbierałeś

materiał do artykułów? Rozmawiasz z człowiekiem prywatnie i wszystko gra, mówi po polsku. Po czym przychodzi do robienia wywiadu i nagle doktor Jekyll zmienia się w upiornego pana Hyde'a. Spina się i serwuje ci bełkot pełen słów, których sam do końca nie rozumie, ale uważa, że brzmią mądrze.

Dziad: - Ha, nawet rachunki za prąd czy gaz, niby prosta rzecz, bo musisz się z nich dowiedzieć, ile masz zapłacić, wyglądają jak zadanie egzaminacyjne z matematyki na politechnice. Na szczęście tu sprawa jest prosta, bo zawsze gdzieś na końcu jest informacja: do zapłaty tyle i tyle.

Baba: Prosta, jeżeli nie naliczyli ci czegoś pomyłkowo, bo żeby to wykryć, a potem im to udowodnić, to jednak już musisz przeczytać ze zrozumieniem te wszystkie tabelki.

Dziad: Może w szkołach powinno się dodać do programu język urzędniczy jako język obcy...

Baba: Ja bym raczej optowała za tym, żeby Rada Języka Polskiego, rząd albo prezydent RP nakazali jakąś ustawą pisanie ze zrozumieniem, w nawiązaniu do maturalnego czytania ze zrozumieniem.

Dziad: A kto się nie dostosuje, powinien być ukarany. Tylko jak? Może przymusem przeczytania swoich pisemnych wytworów z całego roku i opowiedzenia treści własnymi słowami?

Baba: Hi, hi. Na szczęście stare „urzędowe” teksty były pisane po polsku. Na przykład przysięgi małżeńskie.

Dziad: I najwyższy czas, aby napisać je na nowo i to współczesną nowomową. ● ● ●

Baba: Nie, zwykli ludzie. Nie zauważyłeś tego ciekawego zjawiska przemyłania, kiedy zbierałeś

materiał do artykułów? Rozmawiasz z człowiekiem prywatnie i wszystko gra, mówi po polsku. Po czym przychodzi do robienia wywiadu i nagle doktor Jekyll zmienia się w upiornego pana Hyde'a. Spina się i serwuje ci bełkot pełen słów, których sam do końca nie rozumie, ale uważa, że brzmią mądrze.

Dziad: - Ha, nawet rachunki za prąd czy gaz, niby prosta rzecz, bo musisz się z nich dowiedzieć, ile masz zapłacić, wyglądają jak zadanie egzaminacyjne z matematyki na politechnice. Na szczęście tu sprawa jest prosta, bo zawsze gdzieś na końcu jest informacja: do zapłaty tyle i tyle.

Baba: Prosta, jeżeli nie naliczyli ci czegoś pomyłkowo, bo żeby to wykryć, a potem im to udowodnić, to jednak już musisz przeczytać ze zrozumieniem te wszystkie tabelki.

Dziad: Może w szkołach powinno się dodać do programu język urzędniczy jako język obcy...

Baba: Ja bym raczej optowała za tym, żeby Rada Języka Polskiego, rząd albo prezydent RP nakazali jakąś ustawą pisanie ze zrozumieniem, w nawiązaniu do maturalnego czytania ze zrozumieniem.

Dziad: A kto się nie dostosuje, powinien być ukarany. Tylko jak? Może przymusem przeczytania swoich pisemnych wytworów z całego roku i opowiedzenia treści własnymi słowami?

Baba: Hi, hi. Na szczęście stare „urzędowe” teksty były pisane po polsku. Na przykład przysięgi małżeńskie.

Dziad: I najwyższy czas, aby napisać je na nowo i to współczesną nowomową. ● ● ●

Baba: Nie, zwykli ludzie. Nie zauważyłeś tego ciekawego zjawiska przemyłania, kiedy zbierałeś

materiał do artykułów? Rozmawiasz z człowiekiem prywatnie i wszystko gra, mówi po polsku. Po czym przychodzi do robienia wywiadu i nagle doktor Jekyll zmienia się w upiornego pana Hyde'a. Spina się i serwuje ci bełkot pełen słów, których sam do końca nie rozumie, ale uważa, że brzmią mądrze.

Dziad: - Ha, nawet rachunki za prąd czy gaz, niby prosta rzecz, bo musisz się z nich dowiedzieć, ile masz zapłacić, wyglądają jak zadanie egzaminacyjne z matematyki na politechnice. Na szczęście tu sprawa jest prosta, bo zawsze gdzieś na końcu jest informacja: do zapłaty tyle i tyle.

Baba: Prosta, jeżeli nie naliczyli ci czegoś pomyłkowo, bo żeby to wykryć, a potem im to udowodnić, to jednak już musisz przeczytać ze zrozumieniem te wszystkie tabelki.

Dziad: Może w szkołach powinno się dodać do programu język urzędniczy jako język obcy...

Baba: Ja bym raczej optowała za tym, żeby Rada Języka Polskiego, rząd albo prezydent RP nakazali jakąś ustawą pisanie ze zrozumieniem, w nawiązaniu do maturalnego czytania ze zrozumieniem.

Ostra jazda bez trzymanki, czyli rock and Karin

Recenzja

Anna Czerny-Marecka
anna.marecka@polskapress.pl

Karin Stanek była idolką pokolenia mojej starszej siostry. Ale i ja pamiętam ją z dzieciństwa: małą, pyzatą i zadziorną dziewczynę z warkoczami, szalejącą na scenie z gitarą i śpiewającą tak, jak wtedy w Polsce się nie śpiewało. Jej przeboje łatwo wpadały w ucho, ja mogę zanucić je także dzisiaj. Dlatego z dużą sympatią wzięłam do ręki książkę „Karin Stanek. Autostopem z malowaną lalą” autorstwa Anny Kryszkiewicz, przyjaciółki i menedżerki artystki.

Karin nie miała łatwego życia. Urodziła się w wielodzietnej rodzinie i po ukończeniu szkoły podstawowej musiała pomóc mamie w wychowaniu młodszego rodzeństwa. Kiedy pewnego dnia dostała do rąk gitarę, sama uczyła się grać. Jej chłopak namówił ją do udziału w konkursie „Szukamy młodych talentów” zorganizowanym przez zespół Czerwono-Czarni. Została solistką bandy. I tak zaczęła się wielka kariera zdolnej, nieco szalonej, bystrej dziewczyny z Bytomia.

Mała Karin z warkoczami, w białej bluzce i czarnych spodniach, z ogromną gitarą, zawojowała Polskę. Okładki gazet, programy radiowe i telewizyjne, koncerty i nagrania nowych piosenek, które śpiewała cała Polska. To wszystko było dla niej jak sen.



► Kawał dobrej biografii

Nigdy nie grała gwiazdy, zawsze pozostała skromną, sympatyczną dziewczyną z sąsiedztwa. Umarła w 2011 roku w Niemczech.

To wszystko ciekawie opisane znajdziecie w książce Kryszkiewicz, która napisała tę biografię, bo, jak twierdzi, „Karin zasłużyła na to, aby o niej nie zapomniano”. Na uwagę zasługuje też bogaty zestaw zdjęć. Gorąco polecam.

Zdobądź książkę, wysyłając SMS

Dla naszych czytelników mamy trzy egzemplarze biografii „Karin Stanek. Autostopem z malowaną lalą” Anny Kryszkiewicz, wydanej przez wydawnictwo Edipresse. Żeby je zdobyć, trzeba podać hasło: LALA. 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. ●

Cały rok z Reginą Brett i coś dla ciekawskich dzieci

Nowości wydawnicze

Anna Czerny-Marecka
anna.marecka@polskapress.pl

● Książki Reginy Brett cieszą się w Polsce olbrzymią popularnością. Felietony amerykańskiej dziennikarki, pełne ciepła, nadziei i wzruszeń są dla wielu osób cenną podporą w życiu. Dla nich właśnie powstał „Twój dziennik. 12 nowych lekcji i myśli na każdy dzień”. Dzięki tej publikacji, jak pisze wydawca, celne komentarze, spostrzeżenia i myśli Reginy Brett mogą być krótkim, codziennym przystankiem w pędzącym nieustannie świecie. „Twój dziennik” to osobisty notatnik i kalendarz w jednym.

● Książka „Skąd się wzięło pisklę w jajku? Historyjki dla ciekawskich dzieci” Petry Marii Schmitt i Christiana Drellera, z kolorowymi ilustracjami Heike Vogel, to przygody

czworga bohaterów (2 dziewczynki i 2 chłopcy), podczas których poznają oni odpowiedzi na wiele pytań nurtujących dzieci, na przykład: „dokąd astronauta chodzi na siusiu” albo „kto włącza i wyłącza światło w łodowce”. Zabawne, pouczające, do czytania i do oglądania. Dla najmłodszych, ale dorośli też będą się przy tej lekturze świetnie bawić.

Zdobądź książkę, wysyłając SMS

Dla naszych czytelników mamy po trzy egzemplarze „Twojego dziennika”, wydanego przez Insignis, oraz książki „Skąd się wzięło pisklę w jajku”, wydanej przez wydawnictwo Prószyński i S-ka. Żeby je zdobyć, trzeba podać hasła, odpowiednio: REGINA, JAJKO. 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. ● ● ●



► Na dobry rok



► Zabawne i pouczające

Bo ona nie ma co na siebie włożyć

Wychowanie

Bogna Skarul
bogna.skarul@gs24.pl

- Kaśka znowu mówi, że nie ma się w co ubrać - zaczęła rozmowę moja przyjaciółka, matka 15-latk. - Znowu będę musiała iść z nią do sklepu, a ona tak od razu nie jest w stanie się zdecydować, co jej potrzeba i co jej się podoba - poskarżyła się moja przyjaciółka.

- A ty zawsze wiesz, co chcesz? - spytałam.

- Ale tak długo jak Kaśka to nie siedzę w sklepie - ripostowała.

- Bo ty masz więcej lat i więcej doświadczenia, a poza tym jak ci się rzeczywiście coś podoba, to po prostu to kupujesz i nie czekasz na dobry humor swojej mamy - odpowiedziałam jej i od razu przypomniałam, że przecież dwa dni temu dzwoniła do mnie uradowana,



bo kupiła sobie czarno-czerwoną sukienkę. Dodała też, że nie ma pojęcia, gdzie w niej pójdzie, ale ten ciuch jej się tak podobał, że nie potrafiła sobie jego odmówić. - A od własnej, niedoświadczonej córki wymagasz więcej niż od siebie? - spytałam prowokacyjnie.

- No tak, ale ona przekracza wszelkie granice - stwierdziła mama Kaśki.

- Ale ty przy okazji też możesz sobie coś pooglądać i może ci coś całkiem ciekawego wpaść w oko - starałam się ją nastawić do tych wizyt w sklepie bardziej optymistycznie.

- To ci się tylko tak wydaje, że dla mnie to nie jest czas stracony - stwierdziła przyjaciółka.

- Nie myśl o tym w tych kategoriach, bo czas spędzony z dzieckiem, nawet jeśli go spędzacie w sklepie, nigdy nie jest stracony - chciałam ją w ten sposób lekko podbudować. Ale także zaproponowałam, że jak już rzeczywiście ma takie złe nastawienie do zakupów z Kaśką, to niech zada swojej córce zadanie. - Powiedz jej, aby sama poszła do paru sklepów, aby sama albo z psiapsiółką pomierzyła to wszystko, co wybrała, a następnego dnia ty pójdziesz z nią i wtedy zadecydu-

jecie, czy tę sukienkę, sweter, bluzkę kupicie, czy nie - poradziłam.

- Ale mi się nie podobają te rzeczy, jakie ona wybiera - nie dawała za wygraną moja przyjaciółka.

- Ale to nie ty w tych ciuchach chodzisz - odpowiedziałam jej już bardziej ostro, bo zaczęła mnie trochę denerwować tym złym nastawieniem do zakupów ze swoją córką. Przypominałam jej także, że jak ona była w wieku Kaśki, to jej mamie też nie wszystko się podobało, co ona włożyła na siebie. - Kochana, gusta się zmieniają, ale też moda jest inna - skwitowałam. Poradziłam też, aby z tych zakupów z córką była dumna, bo przy takim konflikcie interesów, a miałam tu na myśli jej nastawienie do mody nastolatki, powinna być dumna, że Kaśka potrzebuje jej aprobaty przy zgromadzeniu sobie nowej garderoby. ● ● ●

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 i dzwońcie.
● Kontakt: Anna Czerny-Marecka, „Głos Pomorza”, ul. Henryka Pobożnego 19, 76-200 Słupsk, adres poczty internetowej: anna.marecka@gp24.pl.pl; telefon stacjonarny 59 848 81 32 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.

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 wielokrotnienie. 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).

WYGRAJ AUTO **GŁOS** **117/230**
Sobota, 27.02.2016 r. Kupon nr

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, rodzzeństwo, 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.

Białe wytrawne wino ma najmniej kalorii

Osoby na diecie odchudzającej mogą pić alkohol, ale z umiarem

Porady

Anna Czerny-Marecka
anna.marecka@polskapress.pl

Czy osoby, które są na odchudzającej diecie, mogą pić alkohol? Okazuje się, że tak, ale oczywiście z umiarem. I nie wszystkie rodzaje.

Najbardziej kaloryczne są słodkie alkohole: likiery, słodkie wódki i nalewki, a także brandy i whisky. Dodatkowo często pijemy je w drinkach z dodatkiem słodzonych napojów i syropów. Jeśli mamy więc ochotę na mocniejszy alkohol, wybierzmy czystą wódkę. Jeżeli koniecznie chcemy wypić koktajl, zdecydujmy się na wódkę z sokiem owocowym lub np. wodą mineralną i sokiem ze świeżej cytryny. Piwo nie jest bardzo kaloryczne, jed-



FOT. MARANI

▶ Według WHO dopuszczalna ilość wypitego wina to 6-7 kieliszków tygodniowo

nak zwykle pijemy go więcej. A dwa piwa to ponad 500 kalorii, czyli spora część naszego dziennego zapotrzebowania.

- Osobom na diecie zalecam wino wytrawne. Najmniej kaloryczne jest białe: 150 ml to

niecałe 100 kcal. Niewiele bardziej kaloryczne jest czerwone, a dodatkowo wspomaga trawienie. Nie zalecam win słodkich ani musujących: zawierają dużo cukru i mają wysoki indeks glikemiczny - mówi Vano

Makhniashvili, ekspert gruziński marki win Marani.

Pamiętajmy jednak, że nigdy, a zwłaszcza będąc na diecie, nie powinniśmy przesadzać z ilością alkoholu. ●

©P

PROMOCJA

K016001907A



W poniedziałek w „Głosie” STREFA KIBICA

Piłkarska wiosna w I, II i III lidze.
Sprawdź składy i omówienie szans
drużyn z regionu

REKLAMA

K016002136A

KSM „NASZ DOM” w Koszalinie
ogłasza przetarg nieograniczony na
**REMONT KOMINÓW WRAZ
Z NAPRAWĄ DACHU W BUDYNKU
WSPÓLNOTY MIESZKANIOWEJ
PRZY UL. CHOPINA 17-19
W KOSZALINIE.**

Specyfikacja Istotnych Warunków
Przetargu dostępna jest na stronie:
www.naszdom-koszalin.pl

REKLAMA

K016001980A

**OGŁOSZENIE O LICYTACJI
ULAMKOWEJ CZĘŚCI NIERUCHOMOŚCI**

Komornik Sądowy
przy Sądzie Rejonowym w Kołobrzegu
Józef Burzyński
(tel. 94 35 28 128, fax 94 73 12 893)
ogłasza, że
dnia 01-04-2016 r. o godz. 14:10
w budynku Sądu Rejonowego w Kołobrzegu
mającego siedzibę przy ul. Katedralna 13
w sali nr 4, odbędzie się
pierwsza licytacja
nieruchomości stanowiącej:

**1/2 niewydzielonej części nieruchomości
stanowiącej lokal mieszkalny nr 3 o pow.
użytk. 59,50 mkw., składający się z 2 po-
koi, 2 kuchni, łazienki, przedpokoju i WC;
położony na parterze;
położonej: GORAWINO NR 41/3.**

dla której Sąd Rejonowy w Kołobrzegu Wy-
dział Ksiąg Wieczystych prowadzi księgę
wieczystą nr K01L/00017114/9.

Suma oszacowania wynosi **33.650,00 zł** zaś
cena wywołania jest równa **3/4** sumy oszaco-
wania i wynosi **25 237,50 zł**.

Licytant przystępujący do przetargu zobowi-
ązany jest złożyć rękojmię w wysokości
1/10 sumy oszacowania, tj. **3.365,00 zł**. Rę-
kojmię można uiścić także na konto komorni-
ka: Bank PEKAO S.A. Oddział w Kołobrzegu
51 1240 6508 1111 0000 5408 0085

Zgodnie z przepisem art. 976 § 1 kpc w prze-
targu nie mogą uczestniczyć osoby, które
mogą nabyć nieruchomość tylko za zezwo-
leniem organu państwowego, a zezwolenia
tego nie przedstawiły oraz inne osoby wymie-
nione w tym artykule.

www.komornik-kolobrzeg.pl

NIERUCHOMOŚCI

MIESZKANIA - SPRZEDAM

TRZYPOKOJOWE

3 pokojowe, parter, balkon, budynek z cegły, K-lin Zubrzyckiego, 518-443-442. (GK)

CZTEROPOKOJOWE

4-POKOJOWE, 260 000zł (w cenie garaż), parter.Słupsk, 661-663-111. (GP)

MIESZKANIA - KUPIĘ

INNE

MIESZKANIA w Sz-nie, również zadłużone i do remontu. Natychmiastowa płatność. Inwestor 514604804. (GS)

MIESZKANIA - DO WYNAJĘCIA

JEDNOPOKOJOWE

JEDNOPOKOJOWE K-lin 501-232-505 (GK)

KAWALERKA 29 m², Kaszubska 1000 zł + gaz. Kaucja 1000 zł, 602-570-978 (GK)

KAWALERKA 800 zł 665829240 (N)

KAWALERKA do wynajęcia 608-350-761 (GK)

KAWALERKA I p. centrum, 602-631-869 (GK)

KAWALERKA, duża tel. 795-472-597. (GK)

DWUPOKOJOWE

2-POK. centrum Koszalina, 664-119-262. (GK)

2-POK. Koszalin, tel. 504-875-780. (GK)

2-POKOJOWE os. Morskie 514-940-681. (GK)

TRZYPOKOJOWE

3-POKOJOWE. K-lin, 693-193-137. (GK)

DOMY - SPRZEDAM

PENSJ. z kl.nocnym w Grzybowie 604408726 (N)

PÓŁ bliźniaka Nowe Bielice 505-171-267 (GK)

PÓŁ domu 60m² + budynek gos. Kępiny gmina Polanów do remontu 508-135-277 (GK)

SZEREGOWY 132 m², tel. 502-117-941. (GK)

LOKALE UŻYTKOWE - SPRZEDAM

INNE

BIUROWIEC pow. 772 m² + działka o pow. 1200m², magazyn gospodarczy pow. 444m² + działka 3215m², ul. Przemysłowa (baza PKS) z wjazdem na obwodnicę. Tel. 94/342-77-20 (21,22). (GK)

LOKALE UŻYTKOWE - DO WYNAJĘCIA

BIUROWE

BIURA na ul. Morskiej tel. 602-536-296. (GK)

INNE

LOKAL z przeznaczeniem na lotto 518-633-845. (GK)

DZIAŁKI, GRUNTY - SPRZEDAM

BUDOWLANA

DZIAŁKA budowlana 990 m², 85.000 zł Koszalin, ul. Łubinów, tel. 691-120-733 (GK)

DZIAŁKA Niekłonicze 1119m², 661871281 (GK)

DZIAŁKI BUDOWLANE KOSZALIN TANIO TEL.796299211 (N)

KOSZALIN, Lubiatowska, 3937m², Projekt na bliźniak, pozwolenie, energia. Cena 100 zł/m². 691-120-733. (GK)

REKLAMA

KD16001065Y

ABAKUS

ZAPEWNIAMY:

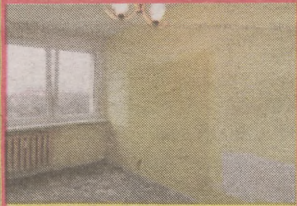
kompleksową obsługę,
bezpłatne przyjmowanie ofert,
pomagamy przy kredytach
661-841-555

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

duży dom - możliwość
zamieszkania dwóch rodzin,
rej. Bosmańskiej, 620.000,-

2-pokojowe na I piętrze
z balkonem, rej. Śniadeckich,
203.000,- do negocjacji

z wyposażeniem, dwustronne,
3-pok. cena do negocjacji,
rej. Gierczak, 179.000,-



OKAZJA - tanie 2-pok., rej.
Karłowicza, tylko 107.000,-
pilna sprzedaż, klucze w biurze

nowoczesne; 2-pokojowe
z dużą loggią, 199.000,-
Nasz Dom, niski czynsz

sprzedaż lub zamiana na
2 pokoje, rej. Tetmajera,
103.000,- do negocjacji

0% prowizji od Kupującego -
OKAZJA tanie działki centrum
Świeszyna 68.000,-

GRUNTY ROLNE

1.1HA przy jez. ok. Szczecinka
604408726 (N)

SPRZEDAM 5 ha ziemi, gmina
Postomino, tel. 604236391. (GP)

ZIEMIA rolna 7ha 506-986-741. (GK)

ZIEMIA rolna 8,18ha, tel. 888-618-933.
(GK)

GOSPODARSTWA

GOSPODARSTWO rolne 2,7 ha
z rozpoczętą budową, media, pod
Koszalinem 608-420-281. (GK)

GARAŻE

GARAŻE blaszane Promocja
konstr. ocynk www.partnerstal.pl
91/4435187, 94/7216183, 798710329

SPRZEDAM garaż, Chopina, 695428118
(N)

Sprzedam miejsca postojowe
w garażu podziemnym ul.
Nowowiejskiego, Traugutta.
94/341-56-05, 606-132-110 (GK)

INNE

"OMEGA" - wyceny, obrót. Słupsk,
ul. Starzyńskiego 11, tel.
598414420, 601654572 [www.
nieruchomosci.słupsk.pl](http://www.nieruchomosci.słupsk.pl) (GP)

HANDLOWE

FOTO, KSIĄŻKI

SKUP książek, płyt muzycznych.
Dojazd. Gotówka. Tel. 509-675-586., tel.
509-675-586.

LOMBARDY

!!!!!!! Lombard 24H - Dworzec PKP
skup, sprzedaż, zastaw 662-01-01-02.
(GK)

MATERIAŁY OPAŁOWE

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

! Kominkowe, opałowe, 694-295-410.
(GP)

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

DREWNO Słupsk, tel. 781-105-313.
(GP)

DREWNO suche 60 zł/mp, brykiet
drzewny 9 zł/ 25kg. Słupsk, 601674305.
(GP)

DREWNO tanio 692-840-118. (GK)

TEKSTYLIA, ODZIEŻ

FIRMA skupi odzież posklepową
(nie posort.) Kontakt: 509-660-975.
(GK)

MEBLE

ZLECĘ wykonanie 300-500 szt. / m-c
łózekcek dziecięcych z drewna do końca
2016 r.Płatność gotówka przy odbiorze.
Tel. 094 37 400 93 (GK)

INNE

WORKI foliowe z eurozawieszką,
stretch. Produkcja sprzedaż,
602723619 (GP)

Złom kupię, potnę, przyjadę
i odbiorę, tel. 607703135. (GP)

MOTORYZACJA

SAMOCCHODY OSOBOWE

SPRZEDAM

COROLLA 1,6 2008r. przebieg 81500
km, cena do uzgodnienia, 669-554-057.
(GK)

KIA Carnival 2,9CRDI, 2004, 883746878.
(GK)

MAZDA 3 1.6 CITD, 2006, bogate
wyposażenie, zadbana. 516-713-800
(GK)

OPEL Zafira B 1.9CDTI, 2006r., przebieg
190 tys. km, 7-osobowa , 604-35-35-92.
(GP)

TOYOTA Yaris 2009r. 1.4 , 531-420-410.
(GK)

KUPIĘ

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

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

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

AUTO skup wszystkie, 695-640-611.
(GP)

AUTOKASACJA Bierkowo. Skup całych
i uszkodzonych. 59/8119150, 606206077.
(GP)

MOTOUSŁUGI

WARSZTATY

NEPTUN-AUTOGAZ Tel. 512 170 975.
(GK)

INNE

AUTOKASACJA Świeszyno
608-421-479. (GK)

FINANSE BIZNES

KREDYTY, POŻYCZKI

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

AUTO-LOMBARD, skup złota,
RTV Koszalin ul. Młyńska 63, tel.
509-345-577. (GK)

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

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

POŻYCZKA expresowa bez BIK,
z komornikiem, dojazd, codziennie 8-20
tel. 728913822. (GS)

POŻYCZKI - tel. 799-114-713 (GK)

POŻYCZKI z komornikiem 506-852-003

PRYWATNA pożyczka bez sprawdzania
z dowozem 708-870-880 (7,69/min)

USŁUGI PRAWNE

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

BIURA RACHUNKOWE

KADRY, place, księgowość, ZUS
poprowadzę, tel. 504-468-504 (GK)

NAUKA

KOREPETYCJE

"CRATUS" - matematyka 517-046-614.
(GK)

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

MATEMATYKA 664-241-811. (GK)

PRACA

ZATRUDNIĘ

"ELWI" HURTOWNIA płyt i blatów
poszukuje pracownika na stanowisko:
przedstawiciel handlowy, brygadzystę
oraz magazyniera z uprawnieniami na
wózek widłowy. Miłe widziane dośw.
stolarskie. 728-587-906; biuro@elwi.
pl (GK)

"PIEK-HURT" zatrudni przedstawiciela
handlowego do pracy w dziale Horeca.
Wym. doświadczenie. Atrakcyjne
wynagrodzenie. Koszalin, Szczecińska
8-10 (GK)

DO malowania pensjonatu 513-006-138.
(GK)

Firma SVC zatrudni Opielunkd
do Seniorów w Niemczech
z komunikatywną znajomością j.
niemieckiego. 790 323 702 (N)

HANDLOWCA ze znajomością
języka niemieckiego lub angielskiego
poszukuje FASADA@FASADA.EU (GP)

INFORMATYKA poszukuje FASADA@FASADA.EU (GP)

INSTRUKTORA nauki jazdy,
602-405-031 (GK)

KIEROWCĘ kat. C E z doświadczeniem
w ruchu międzynarodowym zatrudnię.
Kontakt 600252546. (N)

NAWIAŻĘ współpracę z monterami
instalacji sanitarnych lub firmami
instalacyjnymi z terenu Słupska lub
okolic, 505183359. (GP)

OPIEKA Niemcy, legalnie, 725-248-935

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

PCO Group Sp. z o.o. w Bobolicach
zatrudni pracownika do działu Kadr.
Oferty przysyłać kadry@pco-group.pl
tel. 94/347-56-09. (GK)

PILNIE zatrudnię osoby z biegłym
niemieckim. Praca stała - stawianie
konstrukcji stalowych.tel. 609-696-755.
(GS)

POLANÓW zatrudnię Mistrza Produkcji
w branży spożywczej. Tel. 665-603-553
(GK)

POSZUKUJEMY kobiet do kontroli
towaru na paletach. Stawka 8,50 zł netto
na godzinę. Kontakt - email: i.falana@
konsalnet.pl, tel. 695 151 726. (GK)

PRACOWNIK ochrony - Koszalin -
obiekty handlowe. Atrakcyjne stawki,
elastyczny grafik. 663193211 (N)

PRZYJMIEMY do pracy w ochronie
w Czarne Małe. Tel. 603-939-710. (GK)

RESTAURACJA "Biała Dama" w Mielnie
zatrudni Kierownika sali restauracyjnej
z doświadczeniem.
CV na adres: biuro@marina-mielno.pl
bądź kontakt pod nr tel. 606 278 003
(GK)

Z dobrą znajomością j. niem. do biura od
zraz Koszalin, pełny etat, 696-872-886.
(GK)

ZATRUDNIĘ do pracy w barze
i panią do sprzątania pensjonatu, tel.
513-006-138. (GK)

ZATRUDNIĘ dyspozycyjną Panią do
sprzątania w pensjonacie w Mielnie.
Tel. 535 767 173. (GK)

ZATRUDNIĘ kierowcę C+E w transp.
międzynarodowym może być bez
doświadczenia, 604-61-60-26. (GK)

ZATRUDNIĘ murarza, 609-420-998.
(GK)

ZATRUDNIMY sprzedawcę
samochodów. CV prosimy składać
osobiście w siedzibie firmy: TOYOTA
Jankowsy Sp. J., ul. Diamentowa 2,
Koszalin (GK)

SZUKAM PRACY

KSIĘGOWE usługi tel. 661-701-986 (N)

INNE

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

ZDROWIE

GINEKOLOGIA

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

! A-Z GINEKOLOG 697-420-608 (N)

-515-417-467 Ginekolog -farmakologia

STOMATOLOGIA

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

INNE SPECJALIZACJE

ALKOHOLOWE odtrucia 509-306-317.
(GK)

PRZYCHODNIE, KLINIKI

REZONANS magnetyczny, tomografia
komputerowa, rentgen, USG doppler,
pantomografia. NZO Diagnostica,
Koszalin, Kościuszki 7, 94/346-11-99.
(GK)

ZABIEGI

MASAŻ kregoskup 30,- K-lin
663-272-494 (GK)

USŁUGI

AGD RTV FOTO

!!!!!!! Gaz junkersy, kuchenki
- naprawa, wymiana, 606-579-846.
(GK)

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

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

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

ŁODÓWKONAPRAWY, 503-503-891.
(GK)

PRALKI Naprawy w domu 603-775-878
(GK)

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

BUDOWLANO-REMONTOWE

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

!!! Remonty mieszkań tel. 510-107-494.
(GK)

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

BUDOWA domów, tel. 501 674 584.
(GK)

CYKLINIARSKIE, bezpyłowe,
układanie, lakierowanie, bejcowanie,
parkiet. www.parkietykoszalin.com
696-727-338 (GK)

CYKLINOWANIE bezpył. 504-308-000,
(GK)

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

GŁADZIE, glazura, itp. 505-096-335
(GK)

ŁAZIENKI, gładzie, glazura,
727-430-127 (GP)

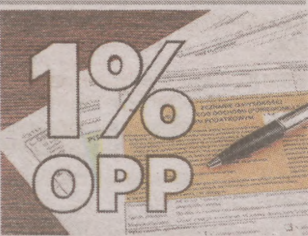
MAŁOWANIE, remonty 500-354-255.
(GK)

NAJTAŃSZE remonty, tel. 691-038-186.
(GK)

OGÓLNOBUDOWLANE. 507 478 261
(N)

POSADZKI mixokretem, 662-009-006.
(GK)

REMONTY, glazura, tel. 500-65



Wyjątkowa oferta reklamowa dla OPP.
Zaprezentuj się i zdobądź 1% z rozliczenia PIT.
Kontakt: Edyta Patrzalek, edyta.patrzalek@polskapress.pl, 94/347-35-44. (GK)

TRANSPORTOWE

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

TOWARY i przeprowadzki, 602-271-931. (GK)

INNE

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

TURYSTYKA

PRZEWOZY

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

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

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

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

REKLAMA K016001069C

OGŁOSZENIE O LICYTACJI

Komornik Sądowy przy Sądzie Rejonowym w Szczecinku Krystyna Pietrak (tel. 94-371-42-11 22 /fax 13) ogłasza, że **dnia 17.03.2016 r. o godz. 10.00** w Sądzie Rejonowym w Szczecinku przy ul. Jasnej 3, w sali nr 2, odbędzie się **druga licytacja** lokalu mieszkalnego, położonego: 76-020 Bobolice, Przydargiń 6/2, składającego się z 6 pokoi, kuchni, jadalni, łazienki z WC, korytarza i klatki schodowej o pow. 177,48 m² wraz z przynależnymi pomieszczeniami strychowymi o pow. 32,30 m², dla którego V Wydział Ksiąg Wieczystych Sąd Rejonowy w Szczecinku prowadzi księgę wieczystą o numerze KO11/00037168/5. Z lokalem związany jest udział w częściach wspólnych budynku oraz prawie własności działki gruntu nr 54/9 do 505/1000 części.

Suma oszacowania wynosi **157.885,00 zł**, zaś cena wywołania jest równa **2/3** sumy oszacowania i wynosi **105.256,67 zł**. Licytantom przystępującym do przetargu zobowiązany jest złożyć rękojmię w wysokości 1/10 sumy oszacowania, tj. **15.788,50 zł** w gotówce lub na konto Komornika w PKO BP S.A. nr 41 10202791 0000 7202 0060 3779 najpóźniej w dniu poprzedzającym przetarg.

REKLAMA K016002055A

Komornik Sądowy przy Sądzie Rejonowym w Kołobrzegu Krzysztof Przybyłowicz (tel. 94 3528129, fax 94 3520283) ogłasza, że **dnia 15.03.2016 r. o godz. 14.15** w budynku Sądu Rejonowego w Kołobrzegu, mającego siedzibę przy ul. Katedralnej 13 odbędzie się **druga licytacja nieruchomości**

tj. nieruchomość gruntowa obejmująca działki nr 20/1 i 20/3 w obrębie 17 m. Kołobrzeg, o łącznej pow. 0,4529 ha. Działka nr 20/1 leży przy ul. Wesołej, RIV – grunty o pow. 0,1258 ha oraz PsIV – pastwiska trwałe o pow. 0,0631 ha – łącznie 0,1889 ha. Działka nr 20/3, RIVb – grunty o pow. 0,2640 ha. Teren niezabudowany, nieuzbrojony, bez dostępu do drogi publicznej. Działki rozdziela pas drogi publicznej głównej – ul. Europejska.

NIERUCHOMOŚĆ POŁOŻONA: 78-100 Kołobrzeg.

Dla nieruchomości Sąd Rejonowy w Kołobrzegu V Wydział Ksiąg Wieczystych prowadzi księgę wieczystą o numerze **KW KO11/00038054/3**. Suma oszacowania wynosi **724.800,00 zł**, zaś cena wywołania jest równa 2/3 sumy oszacowania i wynosi **483.200,00 zł**. Licytantom przystępującym do przetargu zobowiązany jest złożyć rękojmię w wysokości 1/10 sumy oszacowania, tj. **72.480,00 zł**. Rękojmia powinna być złożona na konto komornika: **BANK PEKAO S.A. 41 1240 6508 1111 0000 5405 9313**, najpóźniej w dniu poprzedzającym licytację.

UWAGA! Zgodnie z obowiązującymi przepisami datą skutecznego złożenia rękojmini jest data uznania kwoty rękojmini rachunku komornika a nie data dokonania przelewu albo wpłaty na konto komornika! Zaleca się zatem dokonywanie przelewów albo wpłat na konto komornika nie później niż na 3 dni przed terminem licytacji. Jeśli rachunek komornika nie zostanie uznany kwotą rękojmini w odpowiednim terminie, osoba, która dokonała przelewu albo wpłaty rękojmini, może nie zostać dopuszczoną do przetargu.

Zgodnie z przepisem art. 976 §1 kpc w przetargu nie mogą uczestniczyć osoby, które mogą nabyć nieruchomość tylko za zezwoleniem organu państwowego, a zezwolenia tego nie przedstawiły oraz inne osoby wymienione w tym artykule.

www.komornik.kolobrzeg.pl

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

RÓŻNE

RÓŻNE

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

DETEKTYW 790320486; 513129851 (GK)



Każdemu głodnemu dać jeść, bezdom- nemu miejsce, a nagiemu odzież. Wspomóż działania Towarzystwa Pomocy im. św. Brata Alberta Koła Koszalińskiego. Przekaż nam 1 % podatku. KRS 0000408381 (GS)



KRS 0000304771
"Wspierając rannych weteranów dbasz o obrońców Ojczyzny i pokoju na świecie" (GS)

ŁĘBORSKIE KATOLICKIE STOWARZYSZENIE OSÓB SPECJALNEJ TROSKI
ISKIERKA NADZIEI" W ŁĘBORKU

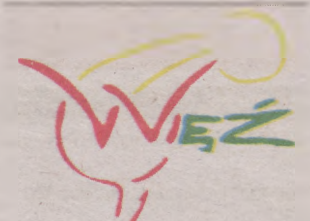
Zajmujemy się niesieniem pomocy duchowej i materialnej osobom niepełnosprawnym, chorym i zagubionym w życiu oraz członkom ich rodzin i opiekunom w oparciu o społeczną naukę Kościoła.

KRS 0000048186
Przekaż nam swój 1%

Łęborskie Katolickie Stowarzyszenie Osób Specjalnej Troski
KRS 0000048186
Przekaż nam swój 1 % (GS)



Przekaż 1% na kształtowanie świadomości i promocję wytwarzania energii z odnawialnych źródeł. Szanujmy naszą przyrodę.
www.bezryzyka.pl, 94 /343 56 03, KRS 0000166336. (GK)



Stowarzyszenie Rodzin i Przyjaciół Osób Mniejszych Szans "Wież"
ul. Arkońska 17 - 18 71 - 740 Szczecin KRS 0000 185 565 www.wiez.org.pl (GS)

REKLAMA K065000067A

OBWIESZCZENIE O WYDANIU DECYZJI

Zgodnie z art. 11d. ust. 5 ustawy z dnia 10 kwietnia 2003 r. - O szczególnych zasadach przygotowania i realizacji inwestycji w zakresie dróg publicznych (tekst jednolity Dz.U. z 2013 r., poz. 687; z późn. zm.) Starosta Kołobrzeski zawiadamia, że w dniu 24 lutego 2016 r. na wniosek Burmistrza Gościna została wydana decyzja o zezwoleniu na realizację inwestycji drogowej polegającej na:

budowie drogi gminnej – ulicy Ogrodowej w miejscowości Gościno; działka numer 568/7, 568/11, 568/13, 568/14, 569, 570, 577, 578, 579/2, 579/3, 579/4, 580/3, 580/4, 590/1, 590/2, 590/5, 590/8; obręb miasto Gościno.

Informuję, że z zebranymi materiałami w sprawie wydania decyzji o zezwoleniu na realizację inwestycji drogowej można zapoznać się w siedzibie Wydziału Budownictwa Starostwa Powiatowego w Kołobrzegu przy ul. Gryfitów 4-6, w pokój 29, od poniedziałku do piątku w godzinach 7.30 – 15.30. Wnioski i zastrzeżenia można składać w godzinach pracy w sekretariacie Starostwa Powiatowego w Kołobrzegu w terminie 7 dni od dnia ukazania się ww. obwieszczenia w prasie lokalnej.

REKLAMA K016001069D

OGŁOSZENIE O LICYTACJI

Komornik Sądowy przy Sądzie Rejonowym w Szczecinku Krystyna Pietrak (tel. 94 371 42 11 22/fax 13) ogłasza, że **dnia 16.03.2016 r. o godz. 10.00** w Sądzie Rejonowym w Szczecinku przy ul. Jasnej 3, w sali nr 2, odbędzie się **pierwsza licytacja** lokalu mieszkalnego, położonego pod adresem: 78-400 Szczecinek, ul. Wyszyńskiego 12B/7, składającego się z 3 pokoi, kuchni, łazienki z WC i przedpokojem o pow. 56,40 m² z przynależną piwnicą, dla którego V Wydział Ksiąg Wieczystych Sąd Rejonowy w Szczecinku prowadzi księgę wieczystą o numerze KO11/00034282/9. Z lokalem związany jest udział we wspólnych częściach budynku oraz działki nr 499 do 394/10000 części.

Suma oszacowania wynosi **120.930,00 zł**, zaś cena wywołania jest równa **3/4** sumy oszacowania i wynosi **90.697,50 zł**. Licytantom przystępującym do przetargu zobowiązany jest złożyć rękojmię w wysokości 1/10 sumy oszacowania, tj. **12.093,00 zł** w gotówce lub na konto komornika w PKO BP S.A. nr 41 10202791 0000 7202 0060 3779 najpóźniej w dniu poprzedzającym przetarg.

KOMUNIKATY

KOMUNIKATY

LEGITYMACJA studencka 62858 (GK)

LEGITYMACJA studencka U-6993 (GK)

ROLNICZE

MASZYNY ROLNICZE

SIEWNIK VADERSTAD Rapid RD300. Ciągnik NEW HOLLAND TM120. Kombajn NEW HOLLAND 8070. Opryskiwacz PILMET 2000i. 504487979. (GP)

SPRZEDAM ciągniki rolnicze URSUS 6014, C-360-3P, C-360, 606-448-111. (GK)

SPRZEDAM lub zamienię kombajn zbożowy Nev Holand 8050, 604236391 (GP)

ŚRUTOWNIK i sieczkarnię, 608-420-281. (GK)

PLODY ROLNE

ŁUBIN, opryskiwacz 18m idealny, 696779628 (N)

ZIEMIANKI 608-030-670. (GK)

ZWIERZĘTA HODOWLANE

JAŁÓWKI na ocielniu 690-001-442. (GK)

KURY nioski, tel. 504487979. (GP)

SKUP – bydła, maciory, knury gotówka. tel. 692-064-102. (GK)

SKUP cieląt do 200kg. Tel. 608-368-694. (GK)

SPRZEDAM PROSIĘTA tel. 515406298 (N)

INNE

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

ZIEMIA rolna 3,2 ha, 12 km od Słupska, tel. 506-367-460. (GP)

TOWARZYSKIE

TOWARZYSKIE

!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!! Cłub 777 Zatrudni Panie 501861876 (GK)

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

!!!!!!!!!!!!!! Nowa, 731-300-664. (GP)

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

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

!!!!!!!!!!!!!! Nadia 25, 533-304-060. (GP)

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

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

!!!! Monisia milusia 40 ! 579-155-051 ! (GK)

BASIA 797-221-767 (GP)

DOJRZAŁA 40-stka 500-362-030 (GP)

EWA 735-814-231. (GP)

FILIGRANOWA 883-939-840. (GK)

NOWA Kleo 80 zł. Słupsk 731-301-434 (GP)

NOWA Ruda 100zł, Słupsk 661996307 (GP)

STUDENTKI. Słupsk , 665887140 (GP)

UKRAINKA 80zł. Słupsk 732974766. (GP)

WIOŁA po 40-tce. 691-857-735. (GK)

REKLAMA K016002107A

BerlinerLuft.

BERLINERLUFT.TECHNIK Sp. z o.o. należąca do Grupy Przedsiębiorstw BerlinerLuft zajmuje się produkcją systemów wentylacyjnych, wentylatorów i central klimatyzacyjnych.

Poszukujemy osoby na stanowisko:

KSIĘGOWA

Nr ref. KSIĘGOWA
Miejsce pracy: Koszalin

Zadania:

- kontrola dokumentów księgowych
- dekretowanie i księgowanie dokumentów
- wystawianie faktur

Wymagamy:

- wykształcenia wyższego, kierunek finanse i rachunkowość przedsiębiorstwa
- min. 2 lat doświadczenia w pracy w księgowości
- znajomości programu SYMFONIA FK
- znajomości programu MS Office (Word, Excel)
- znajomości jęz. niemieckiego lub jęz. angielskiego na poziomie komunikatywnym

Oferujemy:

- stabilne warunki zatrudnienia
- możliwość rozwoju zawodowego

Oferty w postaci listu motywacyjnego i CV prosimy kierować na adres e-mail: **rekrutacja@berlinerluft.pl**, z podaniem numeru referencyjnego w temacie maila.

Prosimy o dopisanie następującej klauzuli: „Wyrażam zgodę na przetwarzanie moich danych osobowych zawartych w ofercie pracy dla potrzeb niezbędnych do realizacji procesu rekrutacji zgodnie z Ustawą o Ochronie Danych Osobowych z dnia 29.08.1997 r. (Dz.U. nr 133 poz. 883)”.

www.komornik-kolobrzeg.pl

REKLAMA K016001069E

OGŁOSZENIE O LICYTACJI

Komornik Sądowy przy Sądzie Rejonowym w Szczecinku Krystyna Teresa Pietrak (tel. 94 37142-11 17/20/22, fax 23) ogłasza, że **dnia 17.03.2016 r. o godz. 10.20** w Sądzie Rejonowym w Szczecinku przy ul. Jasnej 3, w sali nr 2 odbędzie się **pierwsza licytacja** lokalu mieszkalnego składającego się z 2 pokoi, kuchni, łazienki, przedpokojem i WC, o pow. 58,20 m², położonego pod adresem: 76-020 Bobolice, Kurowo 56/8, dla którego V Wydział Ksiąg Wieczystych Sąd Rejonowy w Szczecinku prowadzi księgę wieczystą o numerze **KO11/00042566/3**. Do lokalu przynależy pomieszczenie gospodarcze, piwniczne oraz udział we własności wspólnych części budynku i działki gruntu, na której posadowiony jest budynek do 386/10000 części.

Suma oszacowania wynosi **77.500,00 zł**, zaś cena wywołania jest równa **3/4** sumy oszacowania i wynosi **58.125,00 zł**.

Licytantom przystępującym do przetargu zobowiązany jest złożyć rękojmię w wysokości 1/10 sumy oszacowania, tj. **7.750,00 zł**, w gotówce lub na rachunek Komornika w PKO BP S.A. nr 41 1020 2791 0000 7202 0060 3779, najpóźniej w dniu poprzedzającym przetarg.

Rzecz o języku

Powiem tak: 1 złoty, 5 złotych

Profesor Jan Miodek



Najniebezpieczniejszym zjawiskiem stylistycznym jest nadużywanie takich czy innych form językowych - a to typowych leksykalnych przerywników, a to wyrazów modnych. Sprawiają one, że słuchacz - zamiast się skupić na treści docierających do niego zdań - z coraz większą irytacją liczy w myślach kolejny raz powtarzające się słowo. Kieruję te uwagi także do siebie, gdy wychwytuję pojawiające się u mnie zbyt często „proszę państwa”, „prawda”, „tak jest”.

Nie zdarzyło mi się natomiast jeszcze ani razu irytować natarczywe powiem tak, bijące od paru lat frekwencyjne rekordy w oficjalnych i nieoficjalnych sytuacjach komunikacyjnych. Suche nitki nie zostawił na tym zwrócić przed paroma tygodniami świetny pisarz Marek Bieńczyk: „Istotą tego powiem tak jest sugestia, że mówiący przedstawi zupełnie własny, niepowtarzalny punkt widzenia. Tymczasem to, co przyjdzie nam usłyszeć, a już zwłaszcza w domenie politycznej, jest niczym innym jak powieloną opinią grupy, którą się reprezentuje, bądź władzy, której się podlega. Kiedy ktoś zapowiada u Moniki Olejnik, że powie tak, wiemy doskonale, co powie. Na przykład, że Ziemia, jego zdaniem, jest okrągła”. Celność tego komentarza

Tabliczka na drzwiach toalety znajdującej się za refektarzem jednej z dolnośląskich bazylik: „Ofiara za toaletę 1 złotych”.

Nadużyciem jest tu ofiara - zamiast opłata. Zgrzyt gramatyczny to połączenie liczebnika jeden z dopełniaczową postacią złotych.

zwalnia mnie z obowiązku snucia dalszych rozważań na temat przywołanego zwrotu.

Zajmę się natomiast tabliczką umieszczoną na drzwiach toalety znajdującej się za refektarzem jednej z dolnośląskich bazylik: „Ofiara za toaletę 1 złotych”. Stylistycznym naduży-

ciem jest tu, oczywiście, ofiara - zamiast zwyczajnego słowa opłata. Zgrzyt gramatyczny natomiast to połączenie liczebnika jeden z dopełniaczową postacią złotych. Nie rozgrzeszając autora z tego błędu, powiem, że jest on bardzo typowy, a polega na posłużeniu się składnią najczęstszą, obowiąz-

ującą przy liczebnikach ponad przedziałem 2 - 4: pięć złotych, sześć złotych, dziesięć złotych, sto złotych, tysiąc złotych, milion złotych. Skoro tak, to i „jeden złotych” - zamiast jeden złoty (a dwa, trzy, cztery złote).

Proszę zauważyć, że taką najczęstszą składnię - z dopełniaczem i orzeczeniem w liczbie pojedynczej - stosuje się w różnego typu gotowych formułach w rodzaju „zostało...minut”, „przybyło...osób”, „opuszcza...godzin lekcyjnych”. Wszystko pozostanie w gramatycznym porządku, gdy będzie chodziło o „5 minut”, „40 osób” czy „56 godzin”. Przy liczebnikach przedziału 2 - 4 należy nanieść poprawki: „zostały 4 minuty”, „przybyły 23 osoby”, „opuszcza 34 godziny lekcyjne”.

A skoro pojawił się w dzisiejszym odcinku jeden złoty, pamiętajmy, że jest to jedyna forma z wygószonym „y”. Po połączeniach typu dwa, trzy, cztery złote następują postacie z wygószonym „ch”: sześć złotych, dziesięć złotych, pięćdziesiąt złotych, sto złotych, tysiąc złotych itd. Notoryczne „sześć złoty”, „sto złoty” - w sklepach, na zebraniach, w radiu, w telewizji - jest może jeszcze bardziej irytujące niż powiem tak, od którego ten felieton zacząłem. ●

Nasze smaki

Zapiekanka ziemniaczana z... mlekiem

SKŁADNIKI:

około 1-1,2 kg większych ziemniaków
2 cebule dymki wraz ze szczypiorem
3 średnie ząbki czosnku
1/2 niewielkiej papryczki chili
duża szczypta gałki muszkatołowej
sól do smaku
400 ml mleka
masło do wysmarowania formy i przesmarowania ziemniaków podczas pieczenia

● Przygotowanie:

Ziemniaki obrać, opłukać i osuszyć. Pokroić w niezbyt grube plastry. Formę do zapiekania wysmarować masłem. Ułożyć w niej ukośnie plastry ziemniaków w taki sposób, żeby zachodziły jeden na drugi. Następnie należy przygotować mleczny sos: Dymkę wraz ze szczypiorem posiekać. Czosnek obrać i również posiekać. Papryczkę opłukać i pokroić w cieniutkie, niewielkie paseczki lub również posiekać. Wszystko dodać do mleka wraz z solą i gałką muszkatołową. Wymieszać i wylać na ziemniaki. Mleko powinno być do około połowy wysokości ziemniaków. Wstawić do piekarnika nagrzanego do temperatury 190 stopni i w zależności od wielkości porcji zapiekać około 45 minut. Podczas pieczenia można ziemniaki przesmarować z wierzchu pędzelkiem zanurzonym w odrobinie roztopionego masła. Podawać z dowolną ulubioną saurówką.

Lubicie gotować? Podzielcie się swoimi pomysłami.
Czekamy na Wasze przepisy.
Wysyłajcie je na mail:
kuchnia@gazetalubuska.pl



FOT. MAŁGORZATA KIJOWSKA

Więści nie z tej Ziemi

Obserwuje
Paweł
Gzyl



Czas oszczędza gwiazdy. Wystarczy spojrzeć na dwie niedawne jubilatki.

Kto by się spodziewał - Doda ma już 32 lata. Wydawałoby się, że znana z rozrywkowego trybu życia i kalejdoskopowego zmieniania partnerów wokalistka jeszcze niedawno była

po dwudziestce. A tu proszę - z powodzeniem mogłaby mieć już męża i gromadkę dzieci. Niewykluczone, że na coś się zanosi, ponieważ gwiazda zamieściła w internecie zdjęcie samochodu marki Bentley z kierownicą przewiazaną... czerwoną kokardą. Kto zrobił jej urodzinowy prezent wart niemal dwa

miliony złotych? Na razie nie wiemy. Wiadomo jednak, kto sprawił Dodzie największą niespodziankę na urodziny. Przyjaciele.

- Dostałam garderobę, która będzie miała nawet moje logo na suficie. Moi przyjaciele po prostu zajęli się całą oprawą techniczną. Dostałam projekt architektoniczny łączący z detalami. Każda moja torebka będzie miała swoją półkę. To najlepszy prezent - przyznała Doda.

W rewanżu gwiazda zaprosiła najbliższych do modnej knajpy w stolicy.

Magda Cielecka ma już z kolei za sobą 44 lata. Widać? Bez żartów - aktorka wygląda-



FOT. PIETR SMOLINSKI

Dostałam garderobę, która będzie miała nawet moje logo na suficie

Doda

ła olśniewająco na czerwonym dywanie podczas festiwalu w Berlinie. Pokazano tam film „Zjednoczone stany miłości”. Reżyser postawił ją w nim na planie obok dawnego partnera - Andrzeja Chyry. Początkowo gwiazda miała wątpliwości, ale potem uznała, że była szczęśliwa, iż to był on. Dlatego triumfalnie teraz wraca na ekrany kin.

- Przez ponad dwa lata nie stałam przed kamerą. Nie dostawałam żadnych propozycji. Jeszcze półtora roku temu na poważnie rozważałam, czy nie przejść na emeryturę - mówi z ulgą.

Prawdziwe życie zaczyna się po czterdziestce?



FOT. SYLVIA DĄBROWA

Jeszcze półtora roku temu na poważnie rozważałam, czy nie przejść na emeryturę

Magda Cielecka

CZŁOWIEK SZALONY ZESPÓŁ WYKONUJĄCY PRZEBÓJ „TAKIE TANGO”			BAGAŻ PODRĘCZNY CZARNA W OGRODZIE		PODLUŻNA CZEKO- ŁADKA	KIT WCISKANY KOMUŚ	NIKODEM Z SERIALU SZEROKIE RAMIONA		SKÓRZANE PASY	SIATKARZE Z BELCHATOWA POMIESZCZENIE NA STRYCHU WIEŻOWCA		CHARLES, FRANCUSKI PIOSENKARZ I AKTOR	TYP OR- KIESTRY ROZRYW- KOWEJ	TRUNEK Z JABLEK	JĄDRO + ELEK- TRONY	1:2000 NA MAPIE	KŁÓCIŁ SIĘ Z RE- JENTEM	ZWÓD NA RINGU KRAJ Z OTTAWĄ														
KRZYSIA Z „PANA WOŁODY- JOWSKIEGO”												WINNY DO POTRAW					NA GŁOWIE ŻUŻ- LOWCA															
	11						MUZYKA URSZULI DUDZIAK	23			SKARBOWE, PRZYJ- MUJĄ PITY		27			NA WŁOSACH OZDOBA TALESU		25														
ZARÓŚLA NA STĘPIE ŚCISŁA							KLASZTOR PUSTEL- NIKÓW				PLYNIE PRZEZ PRZE- MYŚL		SEROWE MIASTO W HOLANDII ŚLUP		6		NIEMCZYK SINIEC POD OKIEM															
MASKA SILNIKA					18		WYTWARZA UPRZĄŻ					TERMIN Z TRESURY PSA					BIALA U ŚLEPCA															
							RYBA Z AMERYKI, MIĘK- ŁAWKA	LEGO- WISKO NIEDZ- WIEDZIA		POTOMEK HISZPAŃ- SKICH KOŁONI- ZATORÓW	DAMSKIE FRYZURY	TYP AUTA OSOBO- WEGO			URODA MISS		KAMIEŃ OZDOBNY	PAUL, PIOSEN- KARZ	DO TRZY- MANIA GŁOWY													
CZĘŚĆ STROJU LUDO- WEGO		BUDKA NA TARGU	MADE- JOWE -NIEWY- GODNE	ZWAŁCZA LEGALNĄ WŁADZĘ									PRZĘKUPKA Z ODPUSTU KUZYŃ ŻURAWIA					19														
						WIZE- RUNEK POLITYKA	IMIE CZECHOWA, PISARZA					GDY PEKŃNIE, LEJE SIĘ WODA		ŻOŁNIERZ LEKKIEJ JAZDY					GUMA DO ŻUCIA	MACHINA BURZĄCA MURY												
MANEKEN OPOZYCJA W PARTII					17		„MÓWIA ...” CZASOPIS- MO HIS- TORYCZNE										SZKIC LITE- RACKI	TENI- SOWE BOISKO		14												
							RÓWNIŃKA Z MUSTANGAMI I INDIANAMI					BIALA NA BRZOSIE	MEBEL DO SPANIA	Z RZEPAMI ŻYŻNA GLEBA				PRZY- MIERZA														
DZIKA NAD JEZIOREM					24		POD KAPE- LUSZEM SZATANA		DZIEL- NICA WAR- SZAWY JAK ZAPAL DO DZIA- LANIA		PRZYRZĄD Z IGŁĄ MAGNETYCZNĄ „BEN SŁYNNY FILM						POJEMNIK NA BENZYNĘ	EGZAMIN W MAJU	AZJATYCKI KOCZOW- NIK													
ZE STARYM PORT- FELEM		WERSJA SKODY JAK CZŁOWIEK ŚNIEGU				SZKIC, KONTUR PRZED- MIOTU	ANGLO- SASKIE IMIE MĘSKIE	WERSJA FIATA						CIENKA, PRZETRO- CZYSTA TKANINA PRZEDSTAWICIELKA HANDLOWA																		
											DOBRY PŁOŃ NAUKA O RUCHU POCISKÓW						LEWY DOPŁYW WARTY															
ŚPIEWA PRZEBÓJ „TESTO- STERON”	ROŚLINA W AKWARIUM		DAWNE BOŻKI ATRYBUT KOWBOJA							33	OSTRA W WILNIE SKAŁA JAK FUN- DAMENT	TYBE- TAŃSKI SSAK				BÓG WOJNY W MITO- LOGII RZYM- SKIEJ		CZŁOWIEK SUROWYCH ZASAD	21	RYTMICZ- NY PŁAŚ	DAWNA POLKA											
						MIASTO W JAPONII JAN ENGLERT							OKREŚLENIE POŁOŻENIA OBIEKTU,	PELENG		ARCHI- WALNE DOKU- MENTY		NAD- UŻYWA SIŁY FIZYCZNEJ														
PODNIOS- ŁY SPO- SÓB MOWY SPIS						PLYN ZA- PALAJĄCY ODMIANA GRYKI			13					REZERWA NA PÓŹNIEJ				NAD- ZORCZA CZYSTY ZYSK														
CZĄSTKA TAŚMY FIL- MOWEJ		UMIAR SERIAL Z GOLA- SEM					PTASIE GODY BRZECZKA MIODOWA				26	WJAZDU PRZY DRODZE					WYJĄT- KOWE ZIÓŁKO															
						SEKIERKA GOSPO- DYNI					OSRODEK HYDRO- TERAPII CHLEBOWY			METODA SŁAWOMIR, OPERATOR FILMOWY				GATUNEK PAJĄKA WOD- NEGO	PORY- WISTY WIATR	WZORKI NA TKANINIE	WYSPA PENE- LOPY											
PRZYMUSOWE W OKRESIE II WOJNY	TRUJĄCA MGŁA	DRZEWO LIŚCIASTE						DONIOSŁY CZYN WILLA W ZAKOPANEM			MAŻ RZEPICHY						MAŁA KRÓTKI ŻAŁ	NAPAD NA BANK														
						NĘKA DLUŻNIKA MUZYCZNE TEMPO				KRÓTKA WYCHIEZKA POLA, AKTORKA				2	ŻAGIEL NA PRZEDNIM MASZCIE					22												
POLSKI PIES GONCZY					5		UBIJA STOKI NAR- CIARSKIE					KOD DO ZŁAMANIA BIAŁY BARSZCZ					ODMIANA JABŁONI				20											
						MAŁY GARNEK	NP. JAMNIK LUB MOPS			ULGA DLA MIĘŚNI AUTO Z LUBLINA					3	DZIURA W ŚCIANIE			MIASTO W IZRAELU (ANAGRAM- KAKA)													
W DWA OGNIE KAPELUSZ JAK KRAJ		WALCZY Z CZER- WONYM KUREM							8		UNIEWAŻNIENIE, LIKWIDACJA (PRZESTARZAŁE)		KUZYŃKA MEWY ŻYJĄCA NAD ZIMNYMI MORZAMI BRAK PRZESADY				NAPO- LEON W BARKU															
							WYKŁA- DANA W SZKOLE			NEĆI ZWIE- RZYŃ	DRUGIEMU OKA NIE WYKOLE																					
CIENKI, MOCNY SZNUREK	ZAWIJANY KOTLET	WODNA LUB DOBRANA		1	PARYSKA RZĘKA ODŚWIĘT- NY STRÓJ							BYWA MYŁONY W TAŃCU				STALOWY NA NIEBIE																
										HAZAR- DOWA GRA W KARTY		CYGANKA Z „CHATY ZA WSIĄ”	PRZE- NOŚNIK CZERPA- KOWY																			
ZABLIŹNIA SIĘ IRENA, AKTORKA							KONKURS Z PYTA- NIAMI I ZAGAD- KAMI		16					12																		
											PIĘCIO- KSIĄG MOJŻESZA																					
CZARNA OWCA W RODZINIE				29						LÓDKA NA SPŁYW					BAJKOWA NA ZIARNKU GROCHU						30											
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33

Wszystkie kluby

Najlepsza rozrywka w naszym mieście :D

zaplanuj kup bilet korzystaj

bo to jest naszemiasto®

W Anglii pierwsze rozdanie. Czas na finał Pucharu Ligi

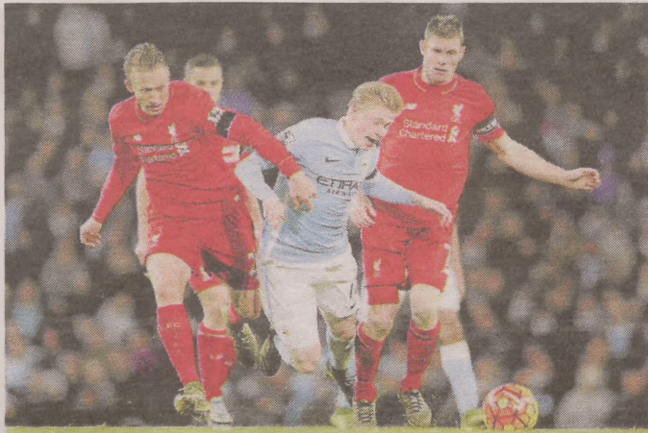
Piłka nożna

Dariusz Knopik

dariusz.knopik@pomorska.pl

Tradycyjnie w ostatnią niedzielę lutego zapada pierwsze rozstrzygnięcie w angielskim futbolu. Na Wembley odbędzie się finał Pucharu Ligi, w którym Liverpool zmierzy się z Manchesterem City. To najmniej prestiżowe trofeum w Anglii, ale także ma swoją wartość i jest traktowane jako symbol pocieszenia dla tych, którym nie wiedzie się w lidze oraz Pucharze Anglii. W takiej sytuacji jest Liverpool, który nie ma szans na ani na mistrzostwo, ani na FA Cup. Pozostała mu tylko walka o Capital One Cup.

„The Reds” mają najwięcej triumfów w Pucharze Ligi. W sumie wygrywali to trofeum osiem razy i byli dodatkowo trzy razy w finałach. Po raz ostatni wygrywali w 2012 roku.



► Piłkarze Liverpoolu (Lucas Leiva i James Milner) zdominowali rywali z Manchesteru City (Kevin de Bruyne) w lidze. Jak będzie w finale PL?

Z kolei „The Citizens” najlepsi w Pucharze Ligi w latach 1970, 74 i 2014. Dodatkowo raz byli w finale (74).

W bieżącym sezonie obie drużyny spotkały się ze sobą raz. W lidze Liverpool niespodziewanie rozbił Manchester City i to na jego boisku aż 4:1.

W finale trudno wskazać faworyta. Obie drużyny będą miały w nogach mecze w środku tygodnia w Lidze Mistrzów i w Lidze Europy. Wydaje się, że mocniejszy skład mają „Obywatele”, ale Juergen Klopp, menedżer Liverpoolu, już nie raz zaskakiwał pomysłami rywali.

Wyspiarski klasyk

W cieniu finału na Wembley rozgrywany będzie szlagier 27. kolejki Premier League, w którym Manchester United zmierzy się z Arsenalem. To wyspiarski klasyk, bo przez wiele sezonów mecze między tymi drużynami decydowały o mistrzostwie.

Po odejściu sir Aleksa Fergusona „The Red Devils” są w przebudowie i od trzech sezonów dobijają się do czołówek. Z kolei „The Gunners” chcą w końcu zdobyć tytuł, na który czekają już blisko 12 lat. Jednak w bieżących rozgrywkach „Kanonierom” urosło niespodziewanie groźni rywale - Leicester i Tottenham. Ekipa Arsene’a Wengera nie może sobie pozwolić na żadną stratę, bo rywale powiększą przewagę, a za plecami czai się już Manchester City.

Marzeniem fanów „Czerwonych Diabłów” jest zajęcie minimum 4. lokaty, która zapewni grę w eliminacjach Ligi Mistrzów. Jednak z realizacją tego

celu może być trudno, ponieważ zespół prowadzony przez Luisa Van Gaal traci do rywali aż 6 punktów.

Posada holenderskiego menedżera jest zagrożona już od kilku miesięcy. Czy straci ją po porażce w ligowym klasyku? W pierwszym meczu w tym sezonie Arsenal wygrał 3:0.

Turyn kontra Mediolan

Wydarzeniem w lidze włoskiej będą dwa mecze z udziałem drużyn z Turynu i Mediolanu. Te dwa miasta toczą ze sobą ciętą walkę na różnych frontach o przywództwo na północy Włoch, także w calcio.

Po latach dominacji Milanu i Interu Mediolan trwa czas sukcesów Juventus Turyn. Z kolei Torino nie potrafi nawiązać do triumfów z lata 40-tych poprzedniego wieku.

Jednak mecze między tymi drużynami zawsze przynoszą wiele emocji i nie inaczej będzie także teraz. Milan walczy o pra-

wo gry w europejskich rozgrywkach. Na razie zajmuje 6. pozycję ze stratą 4 punktów do Interu. Musi pokonać Torino, by pozostać w grze.

Większy ciężar gatunkowy będzie miało spotkanie przewodzącego Serie A Juventus z Interem.

Po 15 wygranych meczach Juve ostatnio zremisowało. Czy teraz polegnie z Interem? Na spotkanie „Starej Damy” czeka kilka drużyn.

Dozobaczenia w TV - sobota: West Ham United - Sunderland (Canal+ Sport, B.40), Wolfsburg - Bayern Monachium (E2, 15.15), Leicester - Norwich (C+5, 15.55), Real - Atletico (E, 16), Empoli - Roma (Eleven, 18), Betis Sevilla - Rayo Vallecano (E, 20.30), Milan - Torino (ES, 20.45), Sociedad - Malaga (E, 22.20); **niedziela:** Villarreal - Levante (ES, 12), Palermo - Bologna (E, 12.30), Nantes - Monaco (ES, 14), Manchester United - Arsenal (Canal+, 15), Augsburg - Borussia Moenchengladbach (E2, 15.15), Valencia - Athletic Bilbao (ES, 16), Liverpool - Manchester City (E, 17.30), Borussia Dortmund - Hoffenheim (E2, 17.30), Eintracht Frankfurt - Schalke Gelsenkirchen (E2, 19.30), Barcelona - Sevilla (E, 20.30), Juventus - Inter (ES, 20.45). ●

LE: Manchester United z Liverpooloem. W grze pozostało już tylko trzech Polaków

Piłka nożna

W Lidze Europy pozostało już tylko 16 drużyn. Do 1/8 finału awansowały aż cztery kluby hiszpańskie oraz trzy z Premier League.

Leszek Jazwiecki

l.jazwiecki@dz.com.pl

Z trzech włoskich zespołów za burtą Ligi Europy znalazły się Napoli i klub Jakuba Błaszczykowskiego Fiorentina. Chwilę grozy przeżyli też kibice na Old Trafford, kiedy Manchester United przegrywał 0:1 z Midtjyllandem. Duńczycy nie wykorzystali jednak ogromnej szansy i ostatecznie ulegli podopiecznym Louisa van Gaala 1:5.

Z polskich zawodników na placu boju pozostało już tylko trzech Łukasz Piszczek (Borussia), Sevilla (Grzegorz Krychowiak) i Sebastian Boenisch (Bayer Leverkusen). Żaden z nich nie zagrał w rewanżowych meczach z powodu kontuzji.

W szwajcarskim Nyonie odbyło się wczoraj losowanie par 1/8 finału. Ceremonię poprowadził tym razem Michael Heselschwerdt, szef Rozgrywek Klubowych UEFA, który zastąpił Gianniego Infantino kandydującego na prezidenta FIFA.

Szlagierowo zapowiada się mecz dwóch zespołów Premier League Liverpoolu i Manchesteru United. Pasjonująco zapowiada się także hiszpański pojedynek Athletic Bilbao -



► Manchester United wygrał, choć początek meczu tego nie zapowiadał, z FC Midtjylland 5:1 i awansował do 1/8 finału Ligi Europy

Valencia. Los broniącą trofeum Seville FC zetknął z FC Basel, Borussia zagra z Tottenhamem, a rywalem klubu Boenisch będzie Villareal. ●

hamem, a rywalem klubu Boenisch będzie Villareal. ●

Wyniki meczów rewanżowych 1/16 finału
• SC Braga - FC Slon 2:2 (w pierwszym meczu 1:2), Lokomotiw Moskwa - Fenerbahce Stambul 1:1 (0:2), Rapid Wiedeń - Valencia CF 0:4 (0:6), Liverpool FC - FC Augsburg 1:0 (0:0), FK Krasnodar - Sparta Praga 0:3 (0:1), Lazio Rzym - Galatasaray Stambul 3:1 (1:1), Schalke Gelsenkirchen - Szachtar Donieck 0:3 (0:0), Athletic Bilbao - Olympique Marsylia 1:1 (1:0), Bayer Leverkusen - Sporting Lizbona 3:1 (1:0), Olympiakos Pireus - RSC Anderlecht 1:2 po dogrywce (0:1), Tottenham Hotspur - AC Fiorentina 3:0 (1:1), FC Porto - Borussia Dortmund 0:1 (0:2), Manchester United - FC Midtjylland 5:1 (1:2), Wold FK - Sevilla FC 1:0 (0:3), SSC Napoli - Villarreal CF 1:1 (0:1), FC Basel - St. Etienne 2:1 (2:3).

Pary 1/8 finału Ligi Europy (10 i 17 marca)

Szachtar - Anderlecht, FC Basel 1893 - Sevilla FC, Villarreal CF - Bayer, Athletic - Valencia CF, Liverpool - Manchester United, Sparta - Lazio, Borussia - Tottenham, Fenerbahce - SC Braga

W skrócie

LOTTO

Multi Multi - 26.02 godz. 14
7,8,13,14,22,27,28,33,34,37,42,54,56,62,63,64,66,69,71,76 Plus 33
Kaskada
4,5,7,8,9,10,12,13,16,19,21,24
Multi Multi - 25.02 godz. 21.4
8,10,12,14,15,20,22,32,34,36,37,38,51,52,53,60,63,76,77,78 Plus 21
Lotto 2, 5, 30, 33, 36, 48
Lotto Plus 11, 17, 24, 32, 43, 45
Mini Lotto 2, 17, 25, 38, 40
Kaskada
2,3,8,10,13,15,16,19,21,22,23,24

SKOKI NARCIARSKIE

Maciej Kot wygrał kwalifikacje

Maciej Kot był najlepszy w kwalifikacjach do konkursu w Alma-Acie. Wyprzedził Słowenów Tepesa i Kranjca. Rekord skoczni ustanowił Peter Prevc (141 m). (STEN)

GŁOS
DZIENNIK POMORZA

www.gp24.pl; www.gk24.pl; www.gs24.pl

Prezes oddziału

Piotr Grabowski

Redaktor naczelny

Krzysztof Nalecz

Zastępcy

Ylona 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 34 73 537

Głos Koszaliński - www.gk24.pl

ul. Mickiewicza 24, 75-004 Koszalin,

tel. 94 347 35 99, fax 94 347 35 40, tel.

reklama.gk24@polskapress.pl

Głos Pomorski - www.gp24.pl

ul. Henryka Pobożnego 19, 76-200 Słupsk,

tel. 59 848 81 03, fax 59 848 81 04,

tel. reklama 059 848 81 01,

redakcja.gp24@polskapress.pl,

reklama.gp24@polskapress.pl

Głos Szczeciński - www.gs24.pl

ul. Nowy Rynek 3, 71-875 Szczecin,

tel. 91 481 33 00, fax 91 433 48 64,

tel. reklama 91 481 33 92,

redakcja.gs24@polskapress.pl,

reklama.gs24@polskapress.pl

ODDZIAŁY

Kołobrzeg ul. Ratuszowa 3/13,

78-100 Kołobrzeg, 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

Drawsko Pomorskie Plac Konstytucji 6,

78-500 Drawsko 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, tel. 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 uiszczeniu opłaty zgodnie z cennikiem zamieszczonym na stronach www.gk24.pl/tresci, www.gs24.pl/tresci, i w zgodzie z postanowieniami niniejszego regulaminu.

pbcc

Polskie Biuro Certyfikacji

Wydawnictwo

Wydawnictwo

PROJEKT „POLSKA”

Redaktor naczelny Paweł Fajara

Wydawnictwo regionalne

Adam Buba, tel. 22 201 43 59

Dział projektów specjalnych

Isabella Wilgan, tel. 22 201 22 65

Foto Sylwia Dąbrowa, tel. 22 201 42 20

Grafika Piotr Butlewski

Projekt graficzny Tomasz Bocherński

POLSKA PRESS

GRUPA

WYDAWCA Polska Press sp. z o.o.

ul. Domaniewska 45, 02-672 Warszawa,

tel. 22 201 41 00, faks 22 201 44 10

Prezes zarządu Dorota Stanek

Wiceprezes Dariusz Świąder

Członek zarządu Paweł Fajara

Członek zarządu Magdalena Chudzikiewicz

Prezes Oddziału Warszawa Aureliusz Mikos

Biuro Reklamy Wiktor Pilarczyk 22 201 41 00

Dział wydawniczy Isabella Marcinak 22 201 41 21

Rzecznicz prasowa Joanna Pazio 22 201 44 38

Kolportaż Elżbieta Gers tel. 22 201 44 22

Produkcja Dorota Czerko,

Olga Czyżewska-Łochowicz, 22 201 41 00

Internet - reklama Paweł Kossek 22 201 44 36

Rozpowszechnianie redakcyjnych materiałów publicznych bez zgody wydawcy jest zabronione

Sport

W skrócie

PIŁKA NOŻNA

Anioły z Gryfem wcześniej

Nie 22 marca, a już 1 marca w kolejnej rundzie Pucharu Polski zmierzą się Anioły Garczegorze (IV liga) i Gryf Słupsk (III liga). Oba kluby miały się spotkać, według wytycznych Pomorskiego Związku Piłki Nożnej, 22 marca, ale ze względu na brak wolnych terminów i natłok meczów przekładanych jeszcze z rundy jesiennej zdecydowały się zagrać szybciej. Spotkanie odbędzie się więc 1 marca (wtorek) o godz. 15 w Garczegorzu. (RES)

HALOWA PIŁKA NOŻNA

Jantar i SMS w mistrzostwach

Dwa zespoły z naszego regionu Jantar Ustka i SMS Słupsk od wczoraj biorą udział w finałach halowych mistrzostw Polski U18. Odbývają się one w Łęczycy. W zmaganiach bierze udział 16 najlepszych zespołów w Polsce. W grupach eliminacyjnych SMS ma za przeciwników: Rekord Bielsko-Biała (obrońca tytułu sprzed roku), BSF Bochnia, GTW Gliwice, a Jantar Ustka: TAF Toruń, Clearex Chorzów, Gwiazda Ruda Śląska. Dwie najlepsze drużyny z każdej grupy walczyć potem będą systemem pucharowym o medale. (RES)

w sobotę polecamy
CANAL+ SPORT

godz. 15.45, piłka nożna **Southampton FC - Chelsea FC** godz. 17.55, piłka nożna T-Mobile Ekstraklasa: **Lechia Gdańsk - Piast Gliwice**

TV SPORT

godz. 13.40 podnoszenie ciężarów **Indywidualny Puchar Polski kobiet w Nowym Tomysku** godz. 16 tenis, **Turniej WTA w Dosze** godz. 18.35 hokej na lodzie, **Polska Liga Hokeja**

POLSAT SPORT

godz. 12.30 siatkówka **KS Pałac Bydgoszcz - Tauron MKS Dąbrowa Górnicza** godz. 14.45 siatkówka **Cuprum Lubin - Asseco Resovia Rzeszów** godz. 22 boks **Jackiewicz - Kostow**

Słupia Słupsk zaprasza na ostry bój z Lublinem

Piłka ręczna/I liga kobiet

Słupia Słupsk musi zdobywać punkty, bo jej sytuacja w tabeli nie jest za ciekawa. By zachować byt w lidze, słupszczanki muszą zacząć wygrywać.

Krzysztof Niekrasz

krzysztof.niekrasz@polskapress.pl

Po dwutygodniowej przerwie na boiska wracają pierwszoligowe piłkarki ręczne, by rozegrać mecze w ramach jedenastej kolejki sezonu 2015/2016.

Kibice w Słupsku będą mogli zobaczyć konfrontację Słupia - AZS UMCS Lublin. Gra zacznie się w sobotę (27.02) o godz. 17 w hali I LO przy ul. Szarych Szeregów. Aktualnie Słupia zajmuje siódme miejsce w tabeli. Ma 9 punktów. Lubelska drużyna plasuje się na czwartej pozycji. AZS UMCS zgromadził 12 punktów. W akademickim zespole z Lublina najsilniejszą zawodniczką jest Jagoda Lasek (ma na koncie 54 gole) i na nią słupska obrona będzie musiała zwrócić baczną uwagę. W słupskich szeregach



► Spory ciężar odpowiedzialności za wynik sobotniego meczu spadnie na Aleksandrę Lisiecką (z piłką), która musi przełamać się rzutowo i wykorzystywać wybrane okazje do zdobywania bramek w lidze

snajperką numer jeden jest Agnieszka Łazańska (68 bramek). Jak mają grać słupskie szczypiornistki przeciwko akademikom? Muszą zagrać bardzo twardo w obronie. Przewaga fizyczna na pewno będzie po stronie zawodniczek z Lublina. Słupszczanki nie mogą wykonywać rzutów z nieprzygotowanych pozycji. Wszystkie kontry muszą być wykorzystywane, a nie marnowane jak to zdarzało się w poprzednich meczach I rundy w Słupsku.

- Musimy zagrać znacznie lepiej niż w Kobierzycach. W składzie nie będzie Sandry Jarzyńskiej, bo rękę ma w gipsie. Do zespołu doszły trzy młode zawodniczki z gdańskiego Conrada na zasadzie użyczenia szkoleniowego. Są to: Patrycja Jaworska, Natalia Kara i Karolina Wiśniewska. Bój z lubelskimi akademikami będzie ostry. Chcemy osiągnąć korzystny wynik - oznajmia Michał Zakrzewski, trener słupskiej Słupi. W Lublinie był remis 22:22. ●

► Relację z meczu Słupi z lubelskimi akademikami przeczytasz w poniedziałkowym wydaniu „GP”

FOT. KRZYSZTOF PIOTROWSKI

Ostatni test bytowian przed ligą



Piłka nożna

W sobotę (27.02) o godz. 11 na boisku w Grudziądzu odbędzie się sparing z udziałem dwóch pierwszoligowców. Olimpia podejmować będzie Drutex-Bytów. Bytowianie powrócili ze zgrupowania w Lepe (Hiszpania) i dla nich będzie to ostatni sprawdzian formy przed pierwszym meczem wiosennym z Rozwojem Katowice. W składzie bytowian zabraknie kilku zawodników, którzy narzekają na urazy. Są to: bramkarz Tomasz Laskowski, obrońcy Krzysztof Bąk i Radosław Jasiński oraz pomocnik Jakub Serafin.

- Warunki do treningów w Hiszpanii mieliśmy na najwyższym poziomie. Wykonaliśmy dobrą pracę i teraz trzeba to przełożyć na grę. Przeciwno Olimpii zagramy w najsilniejszym zestawieniu na obecną chwilę - stwierdził Tomasz Kafarski, trener bytowian. ●

► Piłkarze Drutexu-Bytovii (czarne stroje) bardzo solidnie przepracowali zimę i przed nimi ostatni test przed batalią w I lidze

FOT. KRZYSZTOF PIOTROWSKI

Młodzież TS Judo Gryfa walczyła w Koszalinie



► Słupscy judocy TS Judo Gryf w Koszalinie wzięli udział we wspólnym treningu z zawodnikami Gwardii i Samuraja Koszalin. - Była to doskonała okazja do sprawdzenia swoich umiejętności, a także do bezpośredniej walki z mocnymi rywalami. Już za tydzień nasi juniorzy walczyć w Pucharze Polski bardzo godnie się zaprezentują - mówi Lidusz Kazior, szkoleniowiec w TS Judo Gryf. (RES)

FOT. ARCHIWUM

olej lniany

Nasi przodkowie wiedzieli, co dobre. Na ich stołach olej lniany był na co dzień

● W lecznictwie wykorzystywano zarówno całe nasiona, jak i wytłaczany olej oraz wytloki, czyli tzw. mączkę lnianą.

● Najważniejszą zaletę oleju lnianego stanowi zawartość przede wszystkim nienasyconych kwasów tłuszczowych.

oprac. Dariusz Chajewski

68 324 88 79

dchajewski@gazetalubuska.pl

To, że nasionka lnu, czyli siemię lniane, są prawdziwą bombą zdrowia, wiadomo od wieków. Stosowane były przez Greków i Rzymian. Już praojciec medycyny - Hipokrates - polecał ich stosowanie na bóle podbrzusza i zapalenia błon śluzowych. Mahatma Gandhi podkreślał: „Gdziekolwiek siemię lniane jest spożywane dość regularnie, tam ludzie cieszą się lepszym zdrowiem”. Najnowsze badania naukowe w pełni potwierdzają wartość zdrowotną nasion lnu. Najważniejszą ich zaletą stanowi zawartość ok. 45 proc. tłuszczu, w skład którego wchodzi przede wszystkim nienasycone kwasy tłuszczowe omega-3 oraz omega-6. Wiedzą, że przeciwdziała zaparciom i wspomaga odchudzanie, łagodzi objawy choroby wrzodowej... W lecznictwie wykorzystywano zarówno całe nasiona, jak i wytłaczany z nich olej oraz wytloki, czyli tzw. mączkę lnianą. Stosowano je zewnętrznie, do okładów albo w postaci mazideł, i wewnętrznie.

Z czasem za siemię wzięli się naukowcy i poznali sekret lnu. Oto jego nasiona zawierają związki śluzowe, białka, steroły, kwasy organiczne, enzymy, sole mineralne. Przede wszystkim jednak są zasobne w olej, który zawiera glicerydy kwasów nienasyconych (m.in. linolenowego, linolowego), nieco mniej glicerydów kwasów



► Łany lnu w gospodarstwie państwa Towpików w Mycielinie. Wszystko, co się dzieje w ich gospodarstwie, toczy się według zasad zrównoważonego rozwoju

nasyconych oraz fitosterole i witaminę E. Olej lniany to prawdziwy dobroczynca dla układu krążenia. Fitosterole i nienasycone kwasy tłuszczowe usuwają z organizmu nadmiar złego cholesterolu LDL, a jednocześnie podnoszą poziom dobrego HDL. Ponadto te dobroczynne kwasy wpływają na rozszerzanie naczyń wieńcowych i zwiększenie siły skurczu mięśnia sercowego, zmniejszają ryzyko nadciśnienia, miażdżycy i chorób serca. Wielonienasycone kwasy tłuszczowe są także głównym budulcem błon wszystkich komó-

rek naszego ciała, a ponadto biorą udział w stymulowaniu licznych procesów życiowych. Służą do syntezy substancji biologicznie czynnych regulujących ciśnienie tętnicze krwi, pracę układu sercowo-naczyniowego oraz ośrodkowego i obwodowego układu nerwowego.

Nienasycone kwasy tłuszczowe mają również duże znaczenie dla prawidłowego funkcjonowania przewodu pokarmowego, układu oddechowego, a także nerek i narządów rozrodczych. Ich niedobór może skutkować upośledzeniem czynności wielu organów wew-

nętrnych oraz zwiększoną podatnością na infekcje i zmiany skórne, takie jak: łuszczenie się, odbarwienia czy nadmierne wysuszenie. Brak odpowiedniej ilości nienasyconych kwasów tłuszczowych może prowadzić do bezpłodności.

Ale po kolei... Len doskonały robi na:

Serce. Len reguluje poziom cholesterolu. Zawarte w nim fitosterole i nienasycone kwasy tłuszczowe usuwają z organizmu nadmiar złego cholesterolu LDL, a jednocześnie podnoszą poziom dobrego HDL. Kwasy te wpływają także na rozsze-

rzenie naczyń wieńcowych i zwiększenie siły skurczu mięśnia sercowego, zmniejszają ryzyko nadciśnienia, miażdżycy i chorób serca.

Żołądek. Napary z siemienia lnianego są sprzymierzeńcem osób cierpiących na wrzody żołądka i dwunastnicy. Ponieważ w łupinie nasiennej lnu znajdują się duże ilości śluzu, powleka on cienką warstwą błony śluzowej przełyku, żołądka i częściowo dwunastnicy, osłaniając je przed agresywnym działaniem kwasów trawien-nych. Śluz z lnu jest dość odporny na czynniki hydrolizujące

i długo nie zmienia lepkości. W ten sposób wspomaga leczenie choroby wrzodowej i doraźnie łagodzi dolegliwości z nią związane - ból, pieczenie, zgagę.

Trawienie. Znajdujące się w siemieniu lignany (fitohormony) oraz błonnik doskonale wpływają na trawienie i prawidłową perystaltykę jelit, dodatkowo zaś śluz działający zmiękczająco i rozwalniająco. W efekcie siemię lniane i olej lniany skutecznie zapobiegają zaparciom i ułatwiają utrzymanie prawidłowego rytmu wypróżnień.

(ciąg dalszy na str. IV)

Jak to z lnem bywało, czyli zanim

Nie zapomnij:

● Jak dawkować?

Przyjmuje się, że na każdy kg masy ciała powinniśmy dostarczać 1 gram oleju dziennie. Najczęściej jednak - dorośli przez pierwsze 3 miesiące ok. 4 łyżek dziennie, później 2-4 łyżek. Lecznico - 6 do 8 łyżek dziennie. Przyjmuje się, że dorosły człowiek powinien spożywać od 2 do 6 łyżek oleju lnianego dziennie. Trzeba jednak pamiętać, że olej lniany nie nadaje się do smażenia, ponieważ podczas obróbki termicznej znikają wszystkie jego właściwości. Dlatego podana dzienna dawka oleju powinna być spożywana na zimno. Zapotrzebowanie na kwasy omega-3 u dzieci i młodzieży, z racji rozwijającego się organizmu, jest większe niż u dorosłego. Zwiększenie dziennej dawki oleju nie powoduje tycia, gdyż jest naturalnym, niemodyfikowanym składnikiem.

● Jaki olej jest dobry?

Dobry olej powinien być przechowywany w chłodnym pomieszczeniu bez dostępu światła i powietrza. Musi zawierać co najmniej 50 proc. kwasu tłuszczowego omega-3; Olej wysokolinolenowy - musi być tłoczony na zimno, z nasion, które nie są modyfikowane; nie może być rafinowany; bez dodatku sztucznych składników, takich jak syntetyczna witamina E; musi być świeży - nie może stać dłużej niż 3 miesiące, a po otwarciu powinien być zużyty maksymalnie w ciągu miesiąca.

● Jak przechowywać?

Olej lniany zachowuje swoje właściwości jedynie wtedy, gdy jest świeży i właściwie przechowywany. Należy go przechowywać w temperaturze 5 do 10 st. C, w szczelnie zamkniętych, ciemnych, oryginalnych butelkach. Olej lniany należy chronić przed światłem. Sprzedaż wysyłkowa oleju lnianego odbywać się powinna w pojemnikach termicznych gwarantujących zachowanie odpowiedniej temperatury. Olej lniany, jak i wszystkie oleje zawierające wielonienasycone kwasy tłuszczowe, ulega szybkiemu jęlczeniu i utlenianiu, co może powodować po spożyciu wytwarzanie wolnych rodników, które przyspieszają proces starzenia i osłabiają odporność...

● Towpikowie w produkcję swojego oleju wkładają nie tylko najlepszy len, ale i serce.

Dariusz Chajewski

68 324 88 79

dchajewski@gazetalubuska.pl

Najpierw w okazałym gospodarstwie w Mycielinie wita nas ogromny bernardin z znacznie mniejszym „kumplem”. Później naprzeciw gości wychodzą Wanda i Czesław Towpikowie. Wokół wszystko, co w takim obejściu powinno być, drób, owce... Jak mówią gospodarze, dla nich najważniejsze jest, aby rolnictwem zajmować się w sposób zrównoważony i jak najbliższy naturze. W tej filozofii olej, a konkretnie olej lniany pojawiły się nieco niespodziewanie, ze względów na poły sentymentalnych, ale już od dawna gra główną rolę.

- Moja rodzina wywodzi się z Polesia i dlatego na ten len byliśmy jakby nieco skazani, gdyż tam, na wschodzie, len był podstawą, i to nie tylko w sferze kulinarnej - mówi pan Czesław. - Już wcześniej stawialiśmy na len jako na roślinę włóknistą. Nagle, niemal z dnia na dzień, z naszych usług zrezygnował odbiorca i zaczęliśmy się zastanawiać, co dalej. Nad przedstawieniem się na olej lniany długo się zastanawialiśmy, zrobiliśmy to jakby eksperymentalnie. I chwyciło, to był strzał w dziesiątkę.

10

STOPNI
wynosi temperatura tłoczenia oleju lnianego w gospodarstwie Towpików

Olej wigilijny

Towpikowie idealnie wpisali się nie tylko w trend powrotu do natury, ale także do tradycji. Olej lniany jest często nazywany bowiem olejem wigilijnym, ponieważ sprzedawało się go niegdyś głównie w okresie świąt Bożego Narodzenia. Jak wynika z przekazów ustnych, tradycja produkcji i zastosowania oleju na terenie południowo-wschodniej Polski ma grubo ponad 100 lat. Gdy z przesiedleńcami ze wschodu rozmawialiśmy na temat smaków ich dzieciństwa, olej lniany pojawiał się na każdym kroku. W książce „Polskie tradycje

święteczne” znajdziemy opis używania oleju jako jedynej okraszy „...ściśle post zachowywała prosta ludność; jeśli jedzono ryby - to tylko gotowane i przyprawiane nie masłem a olejem z siemienia lnianego, konopnego, z orzechów... lub słoneczników”. Nie tylko w kuchni przesiedleńców z Kresów II Rzeczypospolitej. Także w „naszej” kuchni łużyckiej olej lniany spotykany jest w większości tradycyjnych dań. Do dziś polewa się nim twaróg z ziemniakami i cebulką. Czyli to także kuchnia regionalna południowej części naszego regionu.

Ale olej to również kulinarna... archeologia. Ta roślina biblijna już przez nazwę łacińską *Linum Usitatissimum* wskazuje na swą popularność i szerokie zastosowanie. Pierwsze formy uprawne lnu pojawiły się przed 7-8 tysiącami lat. Najstarsze znaleziska lnu wiążą go z kulturą Sumerów. Był to len oleisty, który był uprawiany także w Egipcie (czasy V Dynastii) i w Mezopotamii.

Len lubi zmiany

W Mycielinie zaczęło się od zarejestrowania firmy, gdyż wcześniej trzeba było przejść skomplikowaną procedurę pozwoleń i zezwoleń, jak to w polskiej branży spożywczej. Później była zmiana rodzaju uprawianej rośliny. Towpikowie przestawili się, za radą naukowców, na odmianę szafir jako bardziej dostosowaną do naszych warunków i dającą doskonałą jakość ziarna o wysokiej zawartości nienasyconych kwasów tłuszczowych.

- Zaczęliśmy od arealu dwóch, trzech hektarów - wyjaśnia Towpik. - A teraz osiem okazuje się zbyt mało. Len to specyficzna w uprawie roślina. Nie potrzebuje nawożenia azotowego, ale za to wymaga zmianowania. Płodozmian w tej uprawie jest bardzo ważny. Bardzo ważne jest również odchwaszczenie, ale nie można przesadzić ze środkami, i oczywiście pogoda. Jeśli maj i czerwiec są deszczowe, wiemy, że plony będą w porządku. Norma wysiewu lnu to jakieś 30 kilogramów na hektar...

Jak twierdzą Towpikowie, każdy z etapów uprawy i produkcji wymagał od nich eksperymentów, metody wielu prób, a i było trochę błędów. Zbiór



► To zdecydowanie nie jest skala przemysłowa. Wanda Towpik uważa, że jej olej dlatego jest dobry, gdyż mają całkowitą



► Olej lniany nalewany jest do specjalnych, ciemnych butelek. Słońce bowiem mu szkodzi.

niegdyś odbywał się ręcznie. Dziś pracuje się przy użyciu „normalnego” kombajnu zbożowego, ale z dużym bębniem i bardzo ostrymi nożami. Kombajn musi do tego jechać bardzo wolno.

Len dojrzewa w lipcu i sierpniu. Zbiór rozpoczyna się, gdy rośliny są jeszcze zielonkawożółte - często wyrwa się je z korzeniami i pozostawia do wysuszenia na polu. Nasiona dojrzewają w czasie suszenia, nabierają wtedy barwy brązowej. Po wymłóceniu oraz oczyszczeniu najlepiej przechowywać je w papierowej torbie. Nasiona naj-

lepiej zmielić bezpośrednio przed użyciem.

- Często sąsiedzi, a raczej sąsiadki, proszą nas o len do dożynekowych wieńców, jest bardzo dekoracyjny - mówi pani Wanda.

Po zbiorze nasiona są czyszczone i muszą odpocząć. Ziarno przechowywane jest na specjalnie przygotowanym strychu, na drewnianych deskach. Początkowo próbowali tłoczyć olej natychmiast, ale nic z tego nie wychodziło.

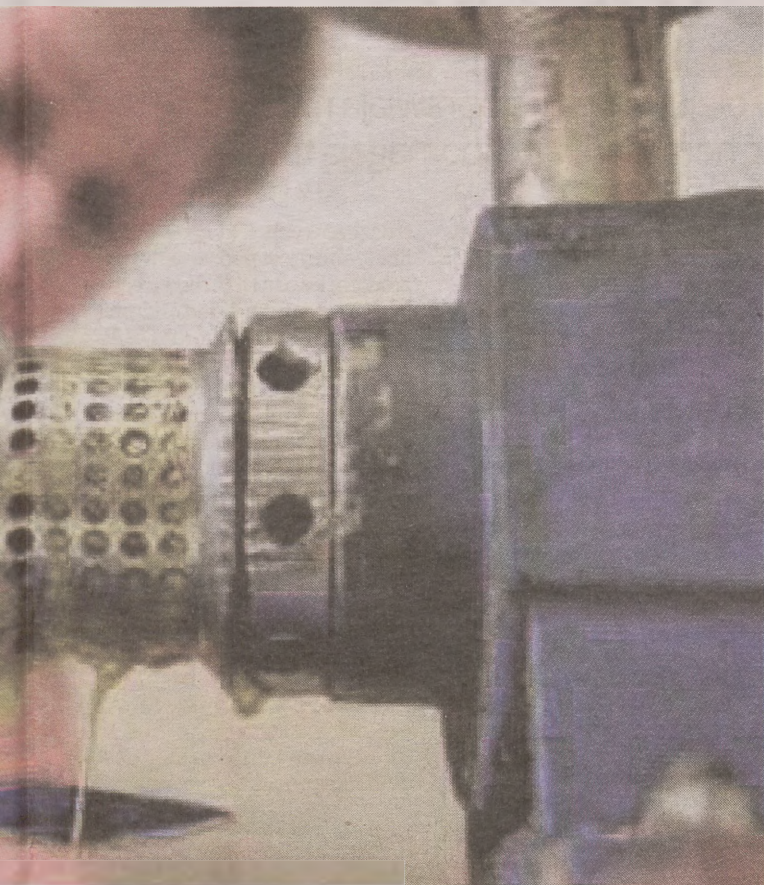
Żadnej masówki

- Naprawdę dobry jakościowo olej musi być produkowany

na bieżąco, partiami, a nie w całości - tłumaczy Towpik. - Tak planujemy produkcję, aby nie było w naszej lodówce oleju starszego niż dwa tygodnie. Przechowywany może być jakieś trzy miesiące. Nasz trzymamy w specjalnych butelkach z filtrem UV i w chłodni w temperaturze 3 - 10 stopni. Do jego dystrybucji przygotowaliśmy specjalne termiczne torby. Dlatego wytwarzanie oleju lnianego to moim zdaniem pole do popisu dla gospodarstw, nie da się tego oleju produkować na skalę przemysłową.

Nieco szokuje widok samej tłoczni. Oczekiwaliśmy cze-

olej lniany stanie się lekarstwem



Właściwą kontrolę nad każdym etapem produkcji



W Mycielinie uprawiana jest odmiana lnu o nazwie szafir

goś większego, na poły przemysłowego. Tymczasem z tego urządzenia olej ledwie ciurka. Dopiero nasza gospodyni tłumaczy, że nie sztuka wstawić wielką maszynę. Z reguły oznacza to wyższą temperaturę tłoczenia, a wyższa temperatura to utrata najcenniejszych składników oleju.

Towpikowie kupili starą tłocznię w sąsiedniej wsi, dorabiane części zamawiali u rzemieślnika. Zresztą tłoczenia w znacznej części to patent Towpików, gdyż do wielu zastosowanych w niej rozwiązań dochodzili metodą prób i błędów. Podobnie jak

do tego, że przed tłoczeniem siemę musi „odpocząć”.

- Najważniejsze to w taką produkcję wkładać serce - tłumaczy Towpik. - Koszmarnie bym się czuł wiedząc, że ludzie traktują nasz olej jak lekarstwo, a my im oferujemy jakąś namiastkę. Stąd, jak słyszemy, że ktoś kupił wielką maszynę, produkuje po tysiąc litrów i sprzedaje je do Niemiec, to tylko gratulujemy. Ale my wolimy nasz styl.

Bierzmy to na zimno

Cieknący wąską stróżką olej ma żółtą barwę, specyficznym zapachu i lekko orzechowy

40

PROCENT
mniejszą wydajność ma pracownik, który podczas choroby przychodzi do pracy.

smak. Optymalna temperatura nie powinna przekraczać 10 stopni Celsjusza, dzięki czemu cenne składniki oleju, głównie wrażliwe na temperaturę nienasycone kwasy tłuszczowe, zachowują swoje naturalne struktury i właściwości.

- Owszem, można mówić o tradycji, ale teraz po olej przyjeżdża do nas wielu ludzi z tzw. branży - dodaje pani Wanda. - Lekarze, farmaceuci. I nawet gdybyśmy sami nie wierzyli w lecznicze właściwości tego oleju, to dalibyśmy się do tego przekonać. A gdy jeszcze poczytaliśmy o kwasach omega 3...

Lecznicze i zdrowotne właściwości oleju lnianego są wynikiem zawartych w nim bioaktywnych związków, głównie nienasyconych kwasów tłuszczowych i lignanów. Olej lniany zimno tłoczony nieoczyszczony wysoko-linolenowy nie jest dostępny w sklepach spożywczych ze względu na nietrwałość kwasu tłuszczowego z rodziny omega-3. Kwasy te ulegają pod wpływem światła, powietrza i wysokiej temperatury bardzo szybkiemu procesowi utleniania. Z tego względu okres przechowywania oleju jest krótki i należy przechowywać go w warunkach chłodniczych, bez dostępu światła i powietrza. Kwasy tłuszczowe omega-3 mają natomiast fundamentalne znaczenie dla funkcjonowania naszego organizmu, stanowiąc między innymi budulec dla tkanki mózgowej, syntezy hormonów, każdej komórki organizmu...

Olej trzeba dbać

Na swoją markę Towpikowie pracowali długo i stąd przykro wspominać próby wejścia do większych sieci handlowych. Olej lniany nie może być byle jak traktowany. Stąd postawili na sprzedaż bezpośrednią. Uczestniczą w giełdach, imprezach targowych, ba, brali udział nawet w berlińskim Zielonym Tygodniu i zainteresowanie było tak duże, że olej skończył się po trzech dniach. Zresztą mają już wielu klientów, którym nie trzeba tłumaczyć, jakie walory ma olej lniany.

I jak dodają Towpikowie, kiedyś olejarnia była w co drugiej wsi. Bez chemii. Bez temperatur. Bez rafinacji. I tak nic się nie marnowało, ponieważ olej lniany używali ludzie, a zwierzęta dostawały zdrową paszę - makuchy, czyli pozostałości po tłoczeniu oleju lnianego. W gospodarstwie Towpików także makuchy jedzą zwierzęta. Nawiasem mówiąc na Kresach, o ile wierzyć wspomnieniom, makuchy były dla dzieci odpowiednikiem... chipsów.

Nie tylko lniany.

W gospodarstwie Towpików powstaje także olej rzepakowy i jak mówią jego „twórcy”, ma również niesamowite walory. Do tego zaczęli uprawiać, na razie tytułem eksperymentu, krokosza barwierskiego oraz ostropest plamisty. Wyglądają dekoracyjnie, ale także nadają się znakomicie na olej. A my próbujemy oleju... rydzowego. Nie, nie powstaje on z rydzów. Ta roślina, lnianka siewna, bliski krewniak lnu, niegdyś uprawiana była powszechnie, ale została wyparta przez rzepak.

Trudniejszy w uprawie, mniej wydajny, ale za to smak... Jakby korzenny, ma też te wszystkie walory, co olej lniany. A do tego jest bardziej trwały i lepiej znosi na przykład smażenie. Choć wówczas traci omega 3.

Zapytana o to, czy w swojej kuchni stosuje olej lniany pani Wanda spojrzała na nas nawet lekko urażona. I dodała, że nie tylko ze względu na jego lecznicze właściwości, ale na smak. Do sałatek, past, jako materiał na majonez...

- I kieruję się znana dieta dr Budwig, czyli z twarogiem - dodaje. Nie słyszełście o diecie dr Budwig? Spędziła ona całe swoje długie zawodowe życie, wyjaśniając, jak bardzo niezbędne są nienasycone kwasy tłuszczowe zawarte w oleju lnianym. Zwłaszcza w połączeniu z wysokiej jakości białkiem występującym w serze pod postacią aminokwasu L-cysteiny, przeciwdziałają gromadzeniu się toksyn i trucizn we wszystkich tkankach człowieka. Siemę lniane wraz z olejem lnianym należą do głównych produktów zalecanych w tej diecie.

Druga tłocznia, coraz większy lniany areał, synowie mający zamiar prowadzić rodzinny interes... A wszystko zaczęło się od przodków na Polesiu i wielkich pól białego płótna suszących się na poleskich łąkach... ●

Co jeszcze uprawiają w Mycielinie

● Krokosz barwierski uprawiany był powszechnie jeszcze kilkadziesiąt lat temu.

Przed wszystkim ze względu na pozyskiwanie z niego barwników używanych do barwienia środków spożywczych, kosmetycznych i tkanin. Owoce, czyli niełupki, zawierają 17-24 proc. oleju, który ma smak gorzki i nadaje się do celów technicznych. Olej wytłoczony z nasion ma smak orzechowy i jest dobrym olejem jadalnym, nadaje się także do wyrobu środków spożywczych. Kwiaty z krokosza barwierskiego stosuje się do dziś w ziołolecznictwie i fitoterapii. Olej krokoszowy (Oleum Carthami) szerzej znany jest w świecie pod nazwami angielskimi: safflower oil, a także cardy oil. Statnio gwałtownie wzrasta wykorzystanie oleju krokoszowego



FOT. MARIUSZ KAPALA

► Krokosz barwierski.

go w roli tłuszczu spożywczego, m.in. do sałatek, a także jako wartościowego suplementu diety, który ze względu na bardzo dużą zawartość kwasu linolowego jest świetnym środkiem zapobiegającym miażdżycy naczyń krwionośnych, w tym mózgowych.

Ostropest kiedyś był... warzywem

● Ostropest plamisty był niegdyś popularnym warzywem.

Jest uprawiany głównie dla celów farmaceutycznych. Owoce ostropestu zawierają bioflawonoidy, z których najbardziej czynną jest sylimaryna. To silny przeciwutleniacz działający antyhepatotoksycznie. Olej z ostropestu chroni komórki, szczególnie wątrobowe, przed szkodliwym działaniem bakterii, wirusów i związków chemicznych, uszczelnia błony komórkowe (w tym wątroby), utrudniając przenikanie toksyn np. alkoholu, dwusiarczku węgla, pestycydów i innych trucizn np. z narkotyków, wzmacnia i stymuluje syntezę białek. Ma liczne zastosowania - działa przeciwzapalnie, stabilizuje błony komórek wątrobowych, pobudza regenerację



FOT. MARIUSZ KAPALA

► Ostropest plamisty.

i wytwarzanie nowych komórek wątrobowych, odtruwające, czyli - chroni wątrobę przed szkodliwym działaniem substancji toksycznych. Stosowany jest przy marskości wątroby, stłuszczeniu wątroby, nieżytych dróg żółciowych, kamicy żółciowej, po żółtaczce...

Rzepak, żółte kwiaty, czarne ziarno

● Olej olejowi nierówny. To także dotyczy popularnego rzepaku.

Olej rzepakowy, przede wszystkim ten tłoczony na zimno, jest bogatym źródłem witamin rozpuszczalnych w tłuszczach, takich jak: A, E, D3 i K oraz niezbędnych nienasyconych kwasów tłuszczowych (NNKT). Te ostatnie przeciwdziałają chorobom serca i układu krążenia, miażdżycy, utrzymują prawidłowy poziom cholesterolu we krwi, działają przeciwkrzepliwie, regulują przemianę materii, zapewniają optymalny rozwój mózgu i wzroku, wspomagają leczenie łuszczycy i zapalenie stawów dzięki zawartości witaminy E (zwanej inaczej witaminą młodości), mają wpływ na poprawę wyglądu skóry, usuwają z organi-



FOT. MARIUSZ KAPALA

► Rzepak.

zmu wolne rodniki, chroniąc nas przed chorobami cywilizacyjnymi. W przeciwieństwie do lnianego olej rzepakowy jest idealny do smażenia ze względu na odporność na utlenianie, polecany do pieczenia i duszenia, nie zmienia swoich właściwości.

Dwie, trzy łyżki oleju lnianego dziennie mogą zastąpić domową apteczkę

Siemię lniane jest wymieniane obok ostropestu i czarnuszki już w przekazach biblijnych.

Kwasy omega-3 w oleju lnianym poprawiają m.in. pracę mózgu, regulują ilość hormonów i wspomagają trawienie.

oprac. Dariusz Chajewski
68 324 88 79
dchajewski@gazetalubuska.pl

Dawkowanie ustala się indywidualnie, w zależności od potrzeb organizmu. Jednak przyjmuje się, że dorosły człowiek powinien spożywać od 2 do 6 łyżek oleju lnianego dziennie. Pamiętajmy, że olej lniany nie nadaje się do smażenia, ponieważ podczas obróbki termicznej znikają wszystkie jego właściwości. Dlatego podana dzienna dawka oleju powinna być spożywana na zimno. Na co jeszcze dobrze wpływa olej lniany?

Włosy. Dzięki witaminom i minerałom zawartym w nasionach lnu i oleju lnianym skóra głowy jest dobrze odżywna, a kwasy tłuszczowe zapewniają jej optymalny poziom nawilżenia. Po olejowaniu suchych, zniszczonych włosów stają się one miękkie i sprężyste, doskonale nawilżone.

Skóra. Nawilży i odżywi skórę od wewnątrz. Nienasycone kwasy tłuszczowe wpływają na funkcjonowanie membran i przestrzeni międzykomórkowych, zapobiegając utracie wody przez zewnętrzne warstwy skóry i utrzymując optymalny poziom jej nawilżenia. Dodatkowo witamina E wpływa na poprawę bariery lipidowej naskórka, przez co skóra jest bardziej odporna na utratę wilgoci i dłużej zachowuje elastyczność.



Organizm ludzki potrzebuje codziennie niewielkich ilości kwasów tłuszczowych z grupy omega-3 i omega-6.

wych, zapobiegając utracie wody przez zewnętrzne warstwy skóry i utrzymując optymalny poziom jej nawilżenia. Dodatkowo witamina E wpływa na poprawę bariery lipidowej naskórka, przez co skóra jest bardziej odporna na utratę wilgoci i dłużej zachowuje elastyczność.

Olej lniany i kosmetyki z jego dodatkiem pomagają uregulować poziom wydzielanego sebum, zapobiegają zatykaniu się porów i powstawaniu zaskórników. Dodatkowo zaś zawarte w oleju kwasy tłuszczowe w pewnym stopniu aktywują naturalną ochronę

skóry przed promieniowaniem UV i zapobiegają oparzeniom słonecznym, a witamina E zabezpiecza przed powstawaniem stresu oksydacyjnego i przedwczesnym starzeniem się naskórka. Może być stosowany także zewnętrznie w chorobach skóry i przy wypadaniu

włosów. Przyspiesza regenerację naskórka i skóry właściwej, dlatego przydaje się podczas leczenia odleżyn, owrzodzeń i czyraków.

Odchudzanie. Lignany działają podobnie do żeńskich hormonów - estrogenów, które mają wpływ m.in. na tempo przemiany materii i gospodarkę węglowodanową organizmu. Wprowadzając olej do codziennej diety, można liczyć na łatwiejsze pozbycie się zbędnych kilogramów, ponieważ przyczyni się on do przyspieszenia metabolizmu, ułatwi przekształcanie pożywienia w energię zamiast w tłuszcz, a ponadto pobudzi produkcję żółci rozkładającej tłuszcze.

Witamina E. W oleju lnianym znajdziemy szczególnie dużo witaminy E, zwanej popularnie witaminą młodości. Zbawienne skutki jej działania na skórę i ogólną urodę są powszechnie znane. Niewielu z nas zdaje sobie jednak sprawę z tego, iż witamina E znacznie zmniejsza ryzyko wystąpienia chorób układu krążenia, ogranicza odkładanie się blaszek miażdżycowych oraz powoduje spadek poziomu cholesterolu we krwi.

Układ nerwowy. Zaliczający się do nienasyconych kwasów

tłuszczowych kwas alfa-linolenowy jest podstawowym źródłem kwasu DHA, będącego bardzo ważnym składnikiem mózgu. Niski poziom DHA związany jest ze zmianami nastroju, utratą pamięci, problemami ze wzrokiem i występowaniem schorzeń neurologicznych. Dlatego właśnie spożycie oleju lnianego pomaga w przypadku postępujących schorzeń mózgu oraz stosuje się go jako skuteczny środek przy występowaniu drętwienia i mrowienia kończyn. Spowalnia procesy takich chorób jak choroba Alzheimera i Parkinsona.

A także... Kwasy tłuszczowe omega-3 zawarte w oleju lnianym są cennym budulcem komórek organizmu i tkanki mózgowej. Odgrywają też ważną rolę w syntezie hormonów. Regularne stosowanie oleju lnianego korzystnie wpływa na cykl miesięczny, a u kobiet po 50. roku życia łagodzi objawy menopauzy. U mężczyzn olej lniany stosowany jest pomocniczo przy leczeniu przerostu prostaty. Wspomaga leczenie depresji, a przy uprawianiu sportu zwiększa wydolność organizmu i wytrzymałość. ●

Najlepiej połączyć lniany olej z serem twarogowym

Olej lniany należy spożywać na zimno, nie można go podgrzewać, używać do smażenia. Traci nie tylko swoje właściwości, ale staje się wręcz szkodliwy.

oprac. decha
68 324 88 79
dchajewski@gazetalubuska.pl

Dieta dr Budwig jest dietą przeciwnowotworową. Lekarka dążyła do powstrzymania spożycia produktów przetworzonych a w ich miejsce wprowadzała wolne od nawozów chemicznych i pestycydów syntetycznych produkty, redukując kontakt osób chorych z tymi związkami. W diecie dr Budwig olej lniany stosowany jest głównie do sporządzania pasty serowej. Od 2 do 6 łyżek stołowych oleju lnianego zmiksować z 12,5 kg chudego twarogu z dodatkiem kefiru lub jogurtu. Miksować do uzyskania konsystencji ma-



Coraz więcej osób piecze samodzielnie chleb z siemieniem lnianym. Przepisy można znaleźć w internecie.

jonezu. Można przyprawić według własnego gustu. Na słodko: z miodem, cynamonem, kardamonem. Na słono: sól ziołowa, świeży ogórek, szczypiorek, cebula. Na ostro: imbir, pieprz cayenne, czosnek, cebula...

Pastę można przechowywać w lodówce do 48 godzin. A oto inne przepisy...

Olej lniany jako omasta. Olej lniany doskonale nadaje się jako omasta - tłuszcz dodawany do potraw. Polecany do ryżu, różnego rodzaju kasz, makaronów oraz potraw takich jak kopytka, pierogi ruskie czy kluski śląskie. Należy pamiętać, by olej dodawać do dań przestudzonych, by nie stracił swoich zdrowotnych właściwości.

Sos do gotowanych jarzyn: 100 g chudego twarogu, 4 łyżki oleju lnianego, 1/2 małego jogurtu 0 proc. tłuszczu, ząbek czosnku, szczypta imbiru, szczypta kolendry, gałka muszkatołowa, mielonego ziela angielskiego, szczypta soli.

Wszystkie składniki należy zmiksować ok. 5 minut, można dodać kawałek ugotowanego brokuła (dla lepszej, zawiesistej konsystencji).

Salatka ziemniaczana: 400 g ugotowanych ziemniaków, ogórek kiszony, 4 łyżki oleju lnianego, 2-3 ząbki czosnku, 3 łyżki octu winnego lub jabłkowego, świeży koperek, sól, pieprz. Ugotowane ziemniaki pokroić w plastry, ogórek pokroić w drobne plasterki, koperek poszatkować. Wszystkie składniki połączyć, doprawić solą, pieprzem, octem oraz przeciśniętym przez praskę czosnkiem, następnie dodać olej lniany i wymieszać.

Kasza gryczana z olejem lnianym i słonecznikiem. Składniki: szklanka kaszy gryczanej, 2-3 łyżki oleju lnianego, garść ziaren słonecznika. Kaszę należy ugotować (zalać 2 szklankami wody, lekko osolic, doprowadzić do wrzenia, gotować 5 min, zamknąć pokrywką i odstawić w ciepłe miej-

sce na 30 min), pod koniec gotowania kaszy dodać lekko rozdrobnione ziarna słonecznika. Po ostygnięciu kaszy dodać 2-3 łyżki oleju lnianego. Podawać np. z sałatką witaminową.

Pasta jajeczna: sześć jaj ugotowanych na twardo, dwie łyżki majonezu, łyżka oleju lnianego, musztarda do smaku, szczyptę soli, pieprz do smaku... Sposób przygotowania: jaja pokroić bardzo drobno lub delikatnie zmiksować blenderem, dodać majonez, musztardę, olej. Całość wymieszać do otrzymania jednolitej konsystencji. Doprawić do smaku i wymieszać z posiekanym szczyptą koperek.

Pasta rybna: filet z wędzonej makreli, 15 dkg białego chudego twarogu, ząbek czosnku, 1-2 łyżki oleju lnianego, koperek, sól, pieprz do smaku. Rybę i twaróg rozdrobnić, dodać olej lniany i zmiksować. Dodać drobno posiekany koperek i doprawić solą i pieprzem. ●