

Sobota-niedziela 14-15.05.2016

Wydanie A

Numer 112 (2838) // Nakład 24.040 egz.

cena **2,40** (w tym 8% VAT)

prenumerata od 1,54 zł

www.gp24.pl

www.facebook.com/gp24pl

ISSN 0137-9526 // NR INDEKSU 348-570

GŁOS

DZIENNIK POMORZA

POMORZA



Rozmowa

Rozpoczęły się
Usteckie Dni
Onkologiczne

STR. 2



Sport

Drutex-Bytovia
w sobotę gra
na swoim boisku

STR. 28

Budowa amerykańskiej bazy w Redzikowie już się rozpoczęła

● Wśród powiewających biało-czerwonych flag i gwiazdzistych sztandarów ruszyła budowa tarczy

Redzikowo, gm. Słupsk

Bogdan Stech

bogdan.stech@gp24.pl

Zwykle wbiec wczoraj ośmiu łopat w ziemię w Redzikowie było historycznym wydarzeniem. Choć budowa amerykańskiej bazy w podśląskiej miejscowości już praktycznie trwa, wczoraj oficjalnie ją rozpoczęto.

Z tej okazji baza przeżyła prawdziwy najazd gości. Słowa „bezpieczeństwo” i „obrona” odnawiano wczoraj w Redzikowie przez wszystkie przypadki po polsku i po angielsku. Na terenie byłego lotniska zbudowano małe miasteczko ze sceną, kuchnią i kawiarnią. Dla gości powstały dwa duże namioty, skąd mogli przyglądać się uroczystości. Wszędzie powiewały amerykańskie i polskie flagi. Wydarzenie przyciągnęło media z całej Europy.

- Chcę bardzo podziękować lokalnej społeczności za Redzikowa i okolicy za wsparcie dla budowy tej instalacji - podkreślał Robert Work, zastępca sekretarza obrony USA. O lokalnej spo-

łeczności wspominał też prezydent RP Andrzej Duda. - Korzyści z bazy powinni odczuć lokalni mieszkańcy. Będzie tu gościć sporo żołnierzy amerykańskich - powiedział prezydent. - Jednak korzyści z tej bazy odczuwają wszyscy Polacy. Będziemy bezpieczniejsi.

Minister obrony narodowej Antoni Macierewicz podkreślał z kolei, że budowa tarczy antyrakietowej to efekt działań podjętych ponad 8 lat temu przez nieżyjącego już prezydenta Lecha Kaczyńskiego.

- Głównym celem naszych wysiłków była obrona, zwiększenie bezpieczeństwa Polski i naszych sojuszników. Nasze wysiłki w tej sprawie nie miały na celu agresywnego działania przeciw komukolwiek. Polska jest bezpieczna, Polska jest niepodległa, Polska ma gwarancje, że nigdy obca agresja nas nie dotknie - mówił minister Macierewicz.

Z kolei prezydent Słupska Robert Biedroń po uroczystości zaliczył się dziennikarzom, że miasto nie otrzymuje żadnych rekompensat za budowę amerykańskiej instalacji. ● ● ● Więcej ● STR. 3



► Najważniejsza chwila wczorajszego dnia: symboliczny początek budowy amerykańskiej bazy w Redzikowie. Wśród kopiących był ambasador USA w Polsce Paul Jones i minister obrony narodowej Antoni Macierewicz. Uroczystości przyglądał się prezydent Andrzej Duda. Na łopatach złożono później pamiątkowe podpisy.

WEEKEND Z RODZINĄ. Wszystko o zdrowiu, badaniach, ogrodzie i pielęgnacji roślin. Dziś m.in. o ospie i gastro-skopii. ● STR. 11-20

ISSN 0137-9526

Nr indeksu 348-570



Trzech mężczyzn wysiadło z samochodu i pobiło brutalnie dwóch innych

● STR. 4

Zaczęły się konsultacje nowej strategii Słupska na lata 2016-2022. Weź w nich udział

● STR. 5

REKLAMA

K036001798A

STRABAG Sp. o.o. jako wykonawca

Przebudowa i rozbudowa ulicy Miejskiej w m. Siemianice

informuję, że od 16.05.2016 r. planowane jest rozpoczęcie robót związanych z przebudową drogi. W związku z powyższym w I etapie prac wystąpią utrudnienia w ruchu na ulicy Miejskiej od skrzyżowania z drogą wojewódzką 213 do skrzyżowania z ul. Ziółową.

Druga strona



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

Rozmowa „Głosu Pomorza” z dr. hab. med. Zoranem Stojcem, organizatorem Usteckich Dni Onkologicznych

Tę konferencję poświęcimy opiece pooperacyjnej osób starszych i stanom nagłym w onkologii

W Słupsku i Uście trwa konferencja naukowo-szkoleniowa Usteckich Dni Onkologicznych

W piątek na Akademii Pomorskiej rozpoczęła się pierwsza sesja konferencji – dla pielęgniarek. Druga sesja – dla lekarzy – odbędzie się w sobotę w Uście. To kolejna taka konferencja zorganizowana m.in. przez pana, choć z innymi partnerami, bo ze słupskim szpitalem już pan nie współpracuje.

Owszem i po raz pierwszy organizujemy też tę konferencję w maju, ale planujemy także tradycyjną sesję jesienną, tylko że w Macedonii. Tam będziemy gościć zespół wybitnych wykładowców: z USA, Japonii, Korei, Niemiec, Wielkiej Brytanii. Przyjedzie m.in. pani profesor Maria Siemionow, która jako pierwsza zrobiła przeszczep twarzy. Natomiast, aby nie było przerwy w konferencjach w kraju, wymyślił się, że teraz, w maju zorganizujemy tę dodatkową konferencję w Słupsku. Tym bardziej że zwykle w maju są zjazdy Polskiego Towarzystwa Chirurgii Onkologicznej, a w tym roku wyjątkowo został on przeniesiony na wrzesień. Tym razem naszą konferencję orga-



Dr Zoran Stojcev zorganizował tegoroczną konferencję razem z Akademią Pomorską i Poznańskim Uniwersytetem Medycznym

nizujemy po raz pierwszy z Poznańskim Uniwersytetem Medycznym, z którym od lat współpracowałem. Myśleliśmy, że konferencja będzie miała w tym roku skromniejszy wymiar, ale wyszła bardzo prestiżowo.

Jaka dokładnie jest tematyka tegorocznej konferencji? W ubiegłym roku ukazał się podręcznik o stanach nagłych w onkologii, w którym wspólnie z profesorem Andrzejem Szawłowskim, również związanym z Akademią Pomorską i współorganizatorem tej konferencji, opublikowaliśmy

swoje artykuły. Dostrzegaliśmy, jaki to jest problem, więc zaprosiliśmy wykładowców, którzy będą mówili o problemach w takich stanach i sposobach radzenia sobie z nimi i w sferze chirurgicznej, i onkologicznej, i związanej z chemioterapią. Natomiast sesja pielęgnarska, która odbywała się w piątek, poświęcona jest w całości opiece pooperacyjnej pacjentów w wieku geriatrycznym. To odpowiedź na duży problem demograficzny, bo społeczeństwo się coraz bardziej starzeje i żyje- my przecież coraz dłużej.

Niegdyś operowanie 80-latką było rzeczą nie do pomyślenia, dziś to zupełnie normalne.

Podczas konferencji wysłuchacie państwo licznych wykładów różnych specjalistów, a czy planowane są warsztaty pozwalające na wymianę doświadczeń? Na początku planowaliśmy sesję warsztatową na sali operacyjnej, jak to robiliśmy do tej pory. Ponieważ jednak obecnie właściwie nie ma mnie w Słupsku, bo pracuję za granicą, to się nie udało. Myśleliśmy nawet, by takie warsztaty przeprowadzić w Poznaniu, ale ze względu na bezpieczeństwo pacjentów, którzy mieliby być operowani, a część główna konferencji od początku planowana była w Słupsku i trzeba by ich tam zostawić, zrezygnowaliśmy z tego pomysłu.

Panie doktorze, nie jest Pan już związany ze słupskim szpitalem, ale wielu pacjentów pyta, czy w Słupsku Pan zostanie. Cóż, na razie pracuję w świetnym ośrodku medycznym w Anglii, gdzie też cały czas się szkole. Tęsknię za Słupskiem i przyjeżdżam tu do pacjentów co dwa tygodnie. Jakie mam dalsze plany? Wkrótce podejmę decyzję. ● **MONIKA ZACHARZEWSKA**

Od redaktora

Magdalena Olechnowicz



Komu tarcza się nie podoba

Mieszkańcy Redzikowa z okien swoich domów obserwowali wczoraj czarne rządowe limuzyny, którymi do ich małego miasteczka przyjechali najważniejsi w państwie: sam prezydent Andrzej Duda, szef MON Antoni Macierewicz, minister spraw zagranicznych Witold Waszczykowski i amerykańska delegacja. I mimo że sam prezydent zapewnił, iż na amerykańskiej tarczy skorzystają najbardziej właściwie mieszkańcy Redzikowa, oni sami w te słowa nie wierzą i... boją się. A boją się, bo nikt nie traktuje ich poważnie. Nikt nie wytłumaczył im, co tak naprawdę za strzeżonym płotem będzie się znajdować. Boją się o własne bezpieczeństwo. Budowa bazy rozwiścięła z kolei prezydenta Rosji Władimira Putina, który, wypowiadając się wczoraj w ogólnopolskich mediach, podkreślał, że to destabilizacja międzynarodowego bezpieczeństwa i groził, że w odpowiedzi na tarczę będzie rosyjska reakcja o charakterze wojskowym. ●

Tydzień w Głosie

Wtorek: najemca a wspólnota



● Jakie prawa ma najemca we wspólnocie?

Środa: dziecko po rozwodzie



● Rozwiedzeni rodzice często nie potrafią się dogadać, jak będą widywać się z dzieckiem. Tłumaczy prawnik.

Zdjęcie dnia



Katarzyna Maciąg i Lesław Żurek, aktorzy znani z seriali i kin, zagrają w Nowym Teatrze w „Bogu mordu” w reżyserii Dominika Nowaka. Obok nich na scenie zobaczymy też Martę Turkowską i Igora Chmielnika. Premiera 24 i 25 czerwca. (DMK)

Cytaty z Twittera

● Budowa obrony przeciwrakietowej to idea, w którą wierzył Prezydent Lech Kaczyński.
@prezydent Andrzej Duda

● Budowa instalacji obrony przeciwrakietowej to wzmocnienie bezpieczeństwa PL; będzie to stała infrastruktura.
@prezydent Andrzej Duda

● Cieszę się, że razem z prezydentem @AndrzejDuda zainaugurujemy budowę systemu obrony antyrakietowej w Redzikowie.
Paul W. Jones, ambasador USA

Pogoda

Nadchodzi niż, przyniesie donas chłód i deszcz

● W weekend dostaniemy się pod wpływ niżu. Z północnego zachodu napływać będzie chłodne powietrze znad Atlantyku. Sobota będzie pogodna, ale koło południa może przelotnie padać. Wiatr będzie zimny i umiarkowany, temperatura: 15-16 stopni Celsjusza. W nocy spadnie do 4-5 stopni. Niedziela będzie pochmurna i chłodna, z temperaturą do 10-12 stopni. Po południu może przelotnie padać i nieprzyjemnie wiać.

– Kolejne dni będą pochmurne i deszczowe – mówi Krzysztof Scibor z Biura Prognoz Pogody Calvus.
– Termometry w poniedziałek pokażą 12 stopni, we wtorek 10 stopni. Będzie mocno i nieprzyjemnie wiało z zachodu. Wiatr uspokoi się w środę, zrobi się cieplej, do 15 stopni, możliwe są przelotne opady deszczu. Przelotnie padać i lokalnie grzmieć może w kolejnych dniach, ale już w czwartek temperatura wzrośnie do ponad 20 stopni. (DMK)

Notowania z 13.05.2016

Kursy walut NBP

USD	3,8775
EUR	4,4016
GBP	5,5890
CHF	3,9944

● spadek ceny ● wzrost ceny
● Bez zmian

14.05 - karta z kalendarza

- 1772 – I rozbiór Polski: wojska austriackie przekroczyły granicę Polski.
- 1886 – 9 osób zginęło w wyniku przejścia trąby powietrznej nad Krosnem Odrzańskim.
- 1926 – Przewrót majowy: wobec kontrataku wojsk marszałka Józefa Piłsudskiego polskie władze wycofały się do Wilanowa, gdzie wieczorem prezydent Stanisław Wojciechowski złożył urząd, a premier Wincenty Witos podał swój rząd do dymisji.
- 1955 – Podpisano Układ Warszawski.
- 1983 – W szpitalu zmarł 19-letni maturzysta Grzegorz Przemyski, pobity dwa dni wcześniej przez funkcjonariuszy MO w komisariacie przy ul. Jezuckiej w Warszawie.
- 1983 – Erupcja wulkanu Etna na Sycylii.
- 1993 – Estonia, Litwa i Słowenia zostały przyjęte do Rady Europy.
- 2012 – W katastrofie lotu Agni Air CHT w nepalskim mieście Jomsom zginęło 15 spośród 21 osób na pokładzie. (MAG)

Dyżur reportera

Aleksandra Chacińska

598488130 (w godz. 9.00-17.00)

aleksandra.chacinska@gp24.pl



Wydarzenia

Za obronę chcemy mieć rekompensaty

Robert Biedroń zaprosił na rozmowy do Słupska prezydenta Dudę

Redzikowo

Bogdan Stech

bogdan.stech@gp24.pl

W piątek odbyła się uroczystość rozpoczęcia budowy bazy pocisków przechwytyjących amerykańskiego systemu obrony przeciwrakietowej. Wszyscy goście zgodnie zapewniali, że tarcza nie jest skierowana przeciwko Rosji, ale przeciwko niebezpiecznym krajom z regionu Zatoki Perskiej i Bliskiego Wschodu.

- To ważny dzień dla pokoju w Europie i na świecie - powiedział w piątek szef MON Antoni Macierewicz podczas oficjalnych uroczystości. - Rząd Beaty Szydło i formacja polityczna, którą reprezentuje, czekały na ten moment ponad 8 lat.

- Chciałem złożyć najserdeczniejsze życzenia lokalnej społeczności, żołnierzom, którzy tu będą strzegli naszego bezpieczeństwa. I chciałbym tutaj wyrazić nadzieję, aby tarcza, która będzie strzegła naszego nieba, nigdy nie musiała być użyta w celach innych niż ćwiczebne - zakończył swoje wystąpienia prezydent RP Andrzej Duda.

Swojego rozczarowania po zakończeniu uroczystości nie krył prezydent Słupska Robert Biedroń. - Wszystkie zainteresowane samorządy solidarnie spotykają się z rządzącymi,



- To dzień, w którym rozpoczyna się kolejny etap wzmocnienia bezpieczeństwa wolnego świata - powiedział wczoraj w Redzikowie prezydent Andrzej Duda

by rozmawiać o rekompensatach. Niestety, bez skutku. Dzisiaj doszła do tego niechęć do jakiegokolwiek rozmowy. Od kilku miesięcy chcemy spot-

- To nie będą pociski wymierzone w kogokolwiek - prezydent Andrzej Duda

kać się z decydentami w sprawie rekompensat. Niestety, od kąd mamy nowy rząd, nie udało nam się umówić z kimkolwiek, by rozmawiać o tarczy, która będzie integralną częścią regionu. Mamy wrażenie, że jesteśmy ignorowani - stwierdził Robert Biedroń.

Jak mówił prezydent Słupska, miał okazję porozmawiać chwilę z prezydentem Andrzejem Dudą. - Prezydent Polski powiedział, że ziemia słupska jest bardzo ładna. Odpowie-

działem mu, że zapraszam go do ratusza. Zapowiedział, że przyjedzie do nas.

Z kolei pytany przez dziennikarzy o to, czy Słupsk może liczyć na jakieś rekompensaty i czy w ogóle są na nie jakieś szanse, minister Antoni Macierewicz odpowiedział: - Jesteśmy zawsze do dyspozycji. Dla mieszkańców, dla przedsiębiorców. Możemy rozmawiać o wszelkich kwestiach, zapraszam - stwierdził minister. ●

Protestowali przed zamkniętą bramą bazy



Uczestnicy pikiety zebrali się przy drodze wjazdowej do głównej bramy prowadzącej do amerykańskiej strefy

Redzikowo

Ok. 50 osób uczestniczyło w pikiecie przeciwników tarczy antyrakietowej. Jednak nikt z uczestników uroczystości do nich nie wyszedł.

Zbigniew Marecki

zbigniew.marecki@gp24.pl

Pikieta rozpoczęła się kilka minut po godz. 14, gdy na miejsce, gdzie miał być wmurowany kamień węgielny pod tarczę antyrakietową, zaczęli przyjeżdżać czarnymi limuzynami oficjele i zaproszeni goście. Prawie wszyscy do amerykańskiej strefy wjeżdżali bocznym wejściem, omijając szerokim łukiem pikietujących.

Grupę pikietujących tworzyli działacze KOD-u, Nowoczesnej, Stowarzyszenia Nasz Słupsk oraz Stowarzyszenia

Przyjaciół Słupska i Regionu, młodzież z miejscowego gimnazjum oraz mieszkańcy osiedla wojskowego.

Większość z nich trzymała w rękach różne transparenty z napisami wyrażającymi sprzeciw wobec tarczy oraz krytykującymi polskie władze za niszczenie regionu, narażanie nas na zemstę Rosji oraz za uleganie Amerykanom.

- W sprawie tarczy napisaliśmy do naszych władz państwowych ponad tysiąc listów, aby jak najwięcej dowiedzieć się na jej temat. Otrzymaliśmy tylko trzy odpowiedzi. To pokazuje, że społeczeństwo jest ignorowane. Przedstawiciele naszych władz nie mieli odwagi nawet koło nas przejechać - mówiła Katarzyna Bogusławska, słupska liderka Nowoczesnej. W podobnym tonie mówili inni protestujący. ●

Baza w Redzikowie już oficjalnie w fazie budowy, będą w niej przebywać marynarze US Navy, obsługujący instalację

Redzikowo

Baza pod Słupskiem jest częścią systemu. Składa się na: bliźniacza baza w Rumunii, okręty USA Navy na wodach Hiszpanii i radar w Turcji.

Grzegorz Hilarecki

grzegorz.hilarecki@gp24.pl

- Dla tego kontraktu przewidzianych jest w sumie siedem różnych komponentów, od budowy budynków mieszkalnych po drogi. Chcemy wybudować

baraki, w których mieszkać będą marynarze US Navy, obsługujący całą instalację. Dodatkowo w tym samym obiekcie znajdzie się stołówka i kuchnia wyposażona we wszystkie urządzenia potrzebne do przygotowania i serwowania posiłków. Zbudujemy również małą stację medyczną, magazyn, miejsce do wypoczynku - tłumaczył nam kilka miesięcy temu pułkownik Matthew Tyler, dowódca korpusu saperów US Army na Europę. - Także wspólną sieć dróg, która jest częścią tego kontraktu. Dodatkowo ca-

łą infrastrukturę towarzyszącą, jak sieć kanalizacyjna, wodociągowa czy system przeciwpożarowy. Baza będzie podobna do tej w Rumunii, gdzie jest prawie tuzin budynków w różnych wielkościach.

W Redzikowie tarcza ma powstać do końca 2018 roku. Będzie docelowo uzbrojona w rakiety. Elementy wieży radarowej i wyrzutnie rakiet dotrą pod Słupsk w roku 2018.

System Aegis Ashore jest odpowiedzialny na zagrożenie atakiem rakietowym ze strony Iranu i Korei Północnej. Amerykań-

ska tarcza, czyli system antyrakiet potrafiących zestrzelić obce rakiety balistyczne, zostanie rozlokowana m.in. w Europie. W rumuńskim Deveselu już wczoraj oficjalnie otwarto bazę. To tam trafiły rakiety SM-3 Block IIA. W skład systemu wchodzi też radar AN/TPY-2 na terytorium Turcji oraz cztery niszczyciele amerykańskiej Marynarki Wojennej z systemem Aegis, rozmieszczone na wodach Hiszpanii. W Redzikowie ma też być radar i antyrakiety SM-3 firmy Raytheon. ●

©©

Naszej koleżance Zofii Wejman
najszczerze wyrazy współczucia z powodu śmierci

Matki

składają
koleżanki i koledzy oraz Dyrekcja
Urzędu Kontroli Skarbowej w Gdańsku

REKLAMA

K0160041208

NEKROLOGI, KONDOLENCJE
zamieszczane są w postaci anonisu
na stronie



nekrologi.net

W skrócie

SŁUPSK/KONCERT

Muzyczna majówka w słupskim zamku

W Sali Rycerskiej Zamku Książąt Pomorskich w niedzielę o godz. 12 rozpocznie się koncert „Majówka na zamku”. Zagrają uczniowie Państwowej Szkoły Muzycznej I i II st. w Słupsku z klasy fortepianu, fletu, akordeonu, skrzypiec i wiolonczeli. Wstęp na koncert jest wolny. (DMK)

SŁUPSK/TEATR

Bilety na spektakle za 400 groszy

W sobotę, 21 maja teatry publiczne w całej Polsce zagrają swoje spektakle w ramach organizowanej już po raz drugi akcji biletu za grosze. Tego dnia w Nowym Teatrze będzie można zobaczyć „Ulicę” (duża scena, godz. 18) oraz „Z głębokiej otchłani wołam” (mała scena, godz. 20). Tęcza o godz. 11 wystawi spektakl „Daszeńka, czyli żywot szczeniaka”. Sprzedaż biletów ruszy w sobotę, 14 maja, o godz. 12. Będą one do kupienia wyłącznie w kasach teatrów. (DMK)

SŁUPSK/MARSZ

„Każde życie jest bezcenne” - pod takim hasłem przejdzie marsz dla życia i rodziny

► W poprzednich marszach szło kilkaset osób

Marsze przejdą w niedzielę, 15 maja ulicami 140 miast Polski. W Słupsku rozpocznie się o 14.30 msza w kościele pw. św. Maksymiliana Kolbe. Ok. godziny 15.30 wymarsz w kierunku kościoła Mariackiego. Na zakończenie marszu projekcja filmu „Jutrznia dla Nienarodzonych” z muzyką Pawła Bębenka oraz nagrody dla całych rodzin, m.in. kamety na basen, do stadniny koni, restauracji czy do cukierni. (MAG)

SŁUPSK/KONCERT

Noc w galeriach

W sobotę, w ramach Nocy Muzeów, Bałtycka Galeria Sztuki Współczesnej przygotowała w Uście i Słupsku szereg atrakcji. W Baszcie Czarnownic w godz. 19-24 będzie można odkryć tajemnice dawnego więzienia dla kobiet poświadczanych o czary. Czynna będzie wystawa Grzegorza Hańderka „Żły sen”. (DMK)

USTKA/REKREACJA

Nie siedź w domu. Pójdź lub pojedź

W niedzielę Stowarzyszenie Turystyczno-Sportowe „Ustka” organizuje rajd pieszy „Idź przed siebie”. Trasa będzie liczyła ok. 10 km. W programie będzie ognisko, można zabrać coś do upieczenia. Początek o godz. 10.30 na terenie usdeckiego OSI-r przy ul. Grunwaldzkiej. W niedzielę o godz. 10.30 z terenu OSI-r wystartuje też rajd rowerowy „Kółko w kratkę”. Trasa szlakami krajin w kratę liczyć będzie ok. 35 km. Wstęp na oba rajdy jest wolny. (DMK)

Specjaliści onkologii o metodach leczenia

● Wczoraj na Akademii Pomorskiej rozpoczęła się konferencja naukowo-szkoleniowa Usteckich Dni Onkologicznych

Zdrowie

Monika Zacharzewska
monika.zacharzewska@gp24.pl

Pomysłodawcą konferencji jest dr Zoran Stojcev, który jeszcze jako ordynator oddziału chirurgii ogólnej, onkologicznej i naczyniowej podobne organizował już w Słupsku kilkanaście razy. Choć ze słupskim szpitalem nie współpracuje od lutego, zdecydował się tę tradycję kontynuować.

W organizację wydarzenia już kolejny raz włączyła się słupska Akademia Pomorska oraz, po raz pierwszy, Katedra Onkologii Poznańskiego Uniwersytetu Medycznego.

Konferencję zainaugurowano właśnie na słupskiej uczelni sesją specjalną dla pielęgniarek, bo tu w Instytucie Nauk o Zdrowiu od kilku lat kształcą się pielęgniarki, ratowników medycznych, a od niedawna również fizjoterapeutów.

- Akademia Pomorska coraz bardziej rozwija kierunki medyczne i organizuje nowe. Prowadzimy rozwój naukowy, stąd nasze zaangażowanie w organizację tej konferencji - mówił, otwierając wydarzenie, prof. Roman Drozd, rektor AP, witając na niej m.in. ambasador Macedonii w Polsce - panią Gorice Anastasovą-Gjorevską. Przyjechała ona na to wydarzenie, ponieważ kolejna, wrześniowa konferencja onkologiczna odbędzie się właśnie w Macedonii (czytaj na str. 2).

- 13. edycja Usteckich Dni Onkologicznych rozpoczyna się



► Podczas sesji dla pielęgniarek prelegenci mówili głównie o specyfice opieki pooperacyjnej nad pacjentem starszym

13.

RAZ
w Słupsku odbywa się konferencja onkologiczna

w piątek, 13 - zauważył prof. Andrzej Szawłowski, specjalista chirurgii onkologicznej układu pokarmowego, współorganizator konferencji. - Te konferencje stały się bardzo ważnymi spotkaniami naukowymi w Polsce, w znaczący sposób wpłynęły na rozwój krajowej onkologii, ponieważ przyjeżdżają na nie specjaliści z różnych dyscyplin, również pokrewnych onkologii. Cieszy to, że duże rzeczy można robić niekoniecznie w dużych ośrodkach akademickich, że świetnie wychodzi to w Słupsku.

W samej piątkowej sesji dla pielęgniarek udział wzięło prawie 200 pielęgniarek. W tym roku poświęcona ona była opiece pooperacyjnej u pacjentów w podeszłym wieku.

- Wydużenie przeciętnego wieku życia w Polsce przekłada się na wzrost liczby zachorowań na nowotwory złośliwe - zauważył prowadzący w piątek wykład inauguracyjny prof. Rodryg Ramlau, kierownik Katedry Kliniki Onkologii UM w Poznaniu. - Im starsze społeczeństwo, tym ryzyko wykrycia czy występowania nowotworów wzrasta. Oczywiście wzrasta również możliwość diagnostyki - mówił, skupiając się na relacjonowaniu opieki nad pacjentem z nowotworem złośliwym płuc.

Natomiast na sobotę zaplanowano sesję w Uście dla lekarzy. Ta skupi się na stanach nagłych w onkologii i w jej trakcie specjaliści będą dociekać, czego onkolodzy powinni oczekiwać od chirurgów, radiologów i gastroenterologów. Biorą w niej udział medycy z uniwersytetów, szpitali i centrów onkologii m.in. w Lublinie, Wrocławiu, Szczecinie, Warszawie i Krakowie oraz konsultanci krajowi w dziedzinie chirurgii onkologicznej, radioterapii i radiodiagnostyki. ● ©©

Pobicie na wiejskim placu

Borzęcino

Nagle przyjechali na wiejski plac, wysiedli we trójkę z samochodem i zaatakowali osiemnastolatka i jego o rok młodszego kolegę.

Zbigniew Marecki
zbigniew.marecki@gp24.pl

Trzech dorosłych mężczyzn pobiło w czwartek (12 maja) 18-latkę i jego kolegę w Borzęcinie w gm. Dębica Kaszubska. Napastnicy byli tak brutalni,

że osiemnastolatek ledwo doszedł do rodzinnego domu. Jego najbliżsi natychmiast wezwali karetkę pogotowia ratunkowego.

Do napadu na 18-latkę, który w czwartek obchodził właśnie urodziny, i jego kolegi doszło ok. godz. 20 na wiejskim placu w Borzęcinie. Chłopcy zostali zaatakowani przez trzech dorosłych mężczyzn w wieku od 22 do 24 lat, którzy dotkliwie ich pobili, wykorzystując różne ostre narzędzia.

Mieszkańcy Borzęcina nie chcą się wypowiadać na temat

napastników, bo to są brutalni ludzie. - Są zdolni do zemsty - powiedział nam jeden z rozmówców, zanim odmówił współpracy z nami.

Osiemnastolatek z licznymi urazami trafił do szpitala w Słupsku. W piątek miał zostać przewieziony do kliniki w Gdańsku.

- Zajmujemy się tą sprawą. Ustaliśmy sprawców pobicia. Na razie jeszcze nikomu nie postawiono zarzutów. Nie wiem, kiedy się to stanie - mówi Robert Czerwiński, rzecznik słupskiej policji. ● ©©

W tę niedzielę, w Zielone Świątki, czynne będą tylko małe rodzinne sklepiki i stacje paliw

Święto

W niedzielę przypadają Zielone Świątki. To dzień ustawowo wolny od pracy, więc większość sklepów będzie zamknięta.

Monika Zacharzewska
monika.zacharzewska@gp24.pl

Zielone Świątki, czyli Zesłanie Ducha Świętego, przypada w tym roku w niedzielę, 15 maja. To dzień ustawowo wolny od pracy i jedno ze świąt, kiedy

w Polsce obowiązuje zakaz handlu. Duże sklepy i dyskonty, takie jak np. Lidl czy Biedronka, będą nieczynne.

Najpotrzebniejsze zakupy będzie można jednak zrobić w małych rodzinnych sklepikach, m.in. w większości Żabek i we Freshmarketach, jeśli załadają stają ich właściciele lub osoby zatrudnione na umowy cywilnoprawne.

W Słupsku na pewno w godz. 10-20 czynne będą sklep Lewiatan przy ul. Piłsudskiego 1 oraz Dobry Sklep przy ul. Romera 2c. Czynne też

będą sklepy przy stacjach paliw, restauracje i puby.

Natomiast komunikacja autobusowa, m.in. MZK i PKS, tego dnia będzie funkcjonowała jak w każdą niedzielę i święta.

W Słupsku w Zielone Świątki dyżur będzie pełniła apteka Dom Leków przy ul. Tuwima 4, w Uście Nadmorska przy ul. Marynarki Polskiej 31, w Bytowie Centrum Zdrowia przy ul. ks. dr. Bernarda Sychty 3, w Miastku Centralna przy ul. Armii Krajowej 22, w Lęborku Gemini przy ul. Staromiejskiej 17. ● ©©

12

priorytetów dla miasta wyznaczono w nowej strategii Słupska, która jest konsultowana. Wszystkiego o dokumencie, o wyznaczonych celach i co one oznaczają, dowiesz się z piątkowego wydania „Głosu”, **więcej w piątek, 20 maja w „Głosie Słupska”**

Słupsk

Strategiczny kurs w zieloną stronę

Zacząły się konsultacje nowej strategii Słupska na lata 2016-2022

Samorząd

Grzegorz Hilarecki
grzegorz.hilarecki@gp24.pl

W piątek, 13 maja rozpoczęły się oficjalnie konsultacje społeczne „Strategii rozwoju miasta Słupska 2016-2022”. Dokument jest opublikowany na stronie miasta. Ma wyznaczyć kierunek rozwoju Słupska na najbliższe lata.

- Wyzaczyliśmy 12 priorytetowych kierunków rozwoju: wzmacniamy więzi społeczne, poprawiamy sytuację mieszkaniową, dobrze edukujemy, przyciągamy kulturą, inwestujemy w zieloną gospodarkę, wspieramy lokalną przedsiębiorczość, jesteśmy innowacyjni, chronimy przyrodę, rozwijamy tereny zielone, prowadzimy nowoczesną gospodarkę surowcami, racjonalizujemy potrzeby transportowe, rozwijamy transport zbiorowy, tworzymy dobre warunki dla rowerzystów i pieszych oraz rewitalizujemy i poprawiamy estetykę miasta - tłumaczy Beata Maciejewska, pełnomocnik prezydenta ds. zielonej modernizacji. - Pokazujemy wyzwanie, przed jakimi staje Słupsk,



► Beata Maciejewska, pełnomocnik prezydenta ds. zielonej modernizacji. - Pokazujemy wyzwanie, przed jakimi staje Słupsk

Zaczynamy w „Głosie” cykl publikacji omawiających nową strategię miasta

ale także wskazujemy, jak zamierzamy się z nimi zmierzyć i pozyskać środki na ich realizację. Chodzi nie tylko o poprawę jakości życia, ale również przestrzeni i tworzenie nowych, zielonych miejsc pracy w Słupsku czy nowej gospodarki odpadowej.

Konsultacje w sprawie dokumentu potrwać do 2 czerwca. Już wyznaczono, że pierwsze z planowanych spotkań odbędą się w środę. O godz. 10 spotka się Miejska Społeczna Rada ds. Osób Niepełnosprawnych w SCOPIES, o godz. 16 Rada Organizacji Pozarządowych, SRDPP, o godz. 17 spotkanie otwarte z udziałem radnego Bogusława Dobkowskiego w klubie Kwadrat. W czwartek w godz. 10.00-13.30 prezentacja strategii podczas debaty: „Jak uwolnić potencjał aktywności obywatelskiej” w Bibliotece Miejskiej przy ul. Grodzkiej, o godz. 14 z dokumentem zapozna się Słupska Rada Kultury.

Spotkanie otwarte z mieszkańcami planowane jest na kolejny tydzień. Termin nie jest jeszcze ustalony, jak tylko będzie, to o nim poinformujemy.

Od wtorku codziennie będziemy omawiać kolejne cele wyznaczone w strategii przez władze miasta. Zachęcamy do zgłaszania uwag i propozycji.

- Chcemy poznać opinie mieszkańców, ale jesteśmy też otwarci na zmiany w dokumencie, o ile padną takie propozycje - tłumaczy Beata Maciejewska.

Po konsultacjach poprawiona wersja strategii trafi do radnych. Będzie omawiana na komisjach branżowych. Dokument musi uchwalić rada miejska. ● ● ●

Słowacki Vitaz został partnerem gminy Kobylnica



► Umowy podpisali wójt Leszek Kuliński oraz Jan Batóg, starosta Vitaza. Na współpracy skorzystają mieszkańcy

Gmina Kobylnica

Wczoraj w Urzędzie Gminy w Kobylnicy podpisano umowę partnerską między samorządem Kobylnicy a starostą słowackiego Vitaza.

Zbigniew Marecki
zbigniew.marecki@gp24.pl

Umowy podpisali wójt Leszek Kuliński oraz Jan Batóg, starosta Vitaza.

Na współpracy skorzystają mieszkańcy, uczniowie i przedsiębiorcy. Oba stronom zależy bowiem na wspólnych kontaktach turystyczno-handlowych, działaniach związanych z wyjazdami młodzieży, samorządowców i przedstawicieli organizacji pozarządowych. Uroczyste złożenie podpisów otwiera te wszystkie możliwości.

- Generalnie chodzi o wymianę doświadczeń. Mamy się czym pochwalić, więc współpraca z nowym partnerem powinna być korzystna dla obu stron. Wiążemy z tym duże nadzieje - mówi Karol Kotusiewicz z Urzędu Gminy w Kobylnicy.

Vitaz to mała miejscowość, w której mieszka ponad 2 tysiące osób. Leży w bardzo atrakcyjnym turystycznie regionie Słowacji - w kraju preszowskim, w powiecie Preszów.

Słowacka wieś będzie 17. partnerem gminy Kobylnica.

Jak się dowiedzieliśmy, z tej umowy najbardziej są zadowoleni młodzi mieszkańcy gminy Kobylnica, bo dzięki niej poszerzyła się paleta możliwości wakacyjnych w gminie.

Jak będą wyglądały inne formy współpracy z nowym partnerem, dowiemy się wkrótce. ● ● ●

K0136001787A

REKLAMA

K016004982A

REKLAMA

K016004135E

Wyrazy głębokiego współczucia
Koleżance
Beacie Mosorzewskiej
z powodu śmierci
Mamy
składają
Dyrekcja, Grono Pedagogiczne
i Pracownicy IV LO w Słupsku

Cofely EC Słupsk Sp. z o.o. informuje, że
w związku z usuwaniem awarii ciepłociągu całkowicie wstrzymane zostanie ruch na skrzyżowaniu ul. Żeromskiego i Mickiewicza w dniach 16.05.2016 r.-20.05.2016 r.
Za wynikłe utrudnienia przepraszamy.

GŁOS POMORZA

supermarkety sano

Zrób niezapomniany prezent swojej mamie!

Już 26 maja wszystkie mamy będą obchodziły swoje święto.

Podziękujmy im za miłość, którą nas obdarzyły oraz ciężką pracę, składając najserdeczniejsze życzenia, które zostaną opublikowane 25 maja na łamach „Głosu Pomorza”.

Jeśli chcesz, aby Twoje życzenia ukazały się w „Głosie Pomorza” wyślij je SMS-em na nr 72355 w treści wpisując GPMAMA. a po kropce treść życzeń.

Zyczenia muszą zawierać max 160 znaków łącznie z prefiksem.

Na SMS-y czekamy do **22 maja do godz. 23.59**. Koszt SMS-a to 2,46 zł z VAT

Autorów najciekawszych życzeń nagrodzimy koszmami z łakociami, które mogą być prezentem dla mamy.



Cofely EC Słupsk Sp. z o.o. informuje,

że z dniem 16.05.2016 r. przystępuje do realizacji zadania „Budowa przyłącza ciepłego wysokoparametrowego do budynku przy ul. M. Curie-Skłodowskiej 9”.

W związku z powyższym ulica M. Curie-Skłodowskiej od strony ulicy Armii Krajowej, będzie zamknięta dla ruchu kołowego w terminie od dnia 16.05.2016 r.- 21.05.2016 r.
Za wynikłe utrudnienia przepraszamy.

Kraj

Policjanci ścigają tylko na własne ryzyko. Wolą więc się ubezpieczyć

Służby

Policja nie opłaca AC radiowozów. Funkcjonariusze ubezpieczają się sami. Inaczej za naprawy auta płaciliby z własnej kieszeni

Maciej Czerniak

maciej.czerniak@pomorska.pl

Na rondzie Grunwaldzkim w Bydgoszczy w jadący na sygnale radiowóz uderzył seat toledo. Policjanci śpieszyli się do wypadku, który miał miejsce chwilę wcześniej na ulicy Nad Torem. Kierowca seata nie zauważył radiowozu wjeżdżającego na rondo. Policyjna skoda dachowała. Dwóch funkcjonariuszy trafiło do szpitala.

- Komenda nas nie ubezpiecza - mówi jeden z policjantów z Bydgoszczy. - Musimy sami sobie wykupić polisę AC. - Ale tak jest wszędzie. To absurdał, bo przecież jeździmy samochodami służbowymi tylko w godzinach pracy, na służbie.

Z danych MSWiA wynika, że w ubiegłym roku na pokrycie szkód powypadkowych resort musiał przeznaczyć 13,4 mln zł. W roku 2014 było nieco powyżej 11 mln, a w 2013 roku - kilkanaście tysięcy zł więcej.

- Zdajemy sobie sprawę, że fakt, iż ponosimy odpowie-



► W ubiegłym roku stłuczki, kolizje i wypadki kosztowały policję ponad 13 mln zł

dzialność za wyrządzoną szkodę, wynika z ustawy. Z przepisów przyjętych jeszcze w 1999 roku - mówi policjant. - Nie mamy zatem pretensji do komendanta, bo przecież tylko komenda mogłaby opłacać polisy policjantom.

W myśl ustawy sprzed 17 lat „funkcjonariusz odpowiedzialny za szkodę wyrządzoną nieumyślnie jest obowiązany

do zapłaty odszkodowania w wysokości wyrządzonej szkody, jednak odszkodowanie nie może przewyższać kwoty trzymiesięcznego uposażenia przysługującego funkcjonariuszowi.”

- Nie jestem przekonany, czy fakt, że z roku na rok rośnie suma szkód oznacza, że jest coraz więcej wypadków - mówi Jarosław Hermaniński z NSZZ Policjantów. - Po prostu w policji

jest więcej nowych aut, których naprawy kosztują więcej. Policja opłaca tylko ubezpieczenie OC.

W policji nie ma obowiązku się ubezpieczać. Niemniej jednak większość funkcjonariuszy wykupuje polisy. Jest to gwarancja, że w razie wypadku nie trzeba będzie płacić za szkodę ze swojej kieszeni.

Krytyczne komentarze na temat konieczności samo-

dzielnego finansowania ubezpieczenia obowiązującego w trakcie służby pojawiają się między innymi na Internetowym Forum Policyjnym.

- Niby wiadomo, że odpowiedzialność ponosi się tylko w zawnionej sytuacji - napisał jeden z policjantów. - Ale z drugiej strony nie sposób przewidzieć, co stanie się na drodze. Myślę szczególnie o sytuacjach pościgów. O takich przypadkach mówi ustawa o odpowiedzialności majątkowej z 1999 roku. A dokładniej mowa o punkcie 4 artykułu ustawy. Czytamy tam: „Funkcjonariusz nie ponosi odpowiedzialności majątkowej za szkodę (...) wynikłą w związku z działaniem w granicach dopuszczalnego ryzyka.” To, czy wypadek w czasie pościgu zdarzył się właśnie w takich granicach, jest ustalane w postępowaniu wewnętrznym po zdarzeniu.

- Od wielu lat walczymy o to, by policja opłacała AC - przyznaje Jarosław Hermaniński. - Ale na to nie ma szans. Od ubiegłego roku zatem mamy ubezpieczenia grupowe w dwóch ubezpieczalniach. Policjanci nie muszą więc szukać polisy na własną rękę.

Pojawiają się głosy, że posiadania polisy - choć jest dobrowolna - wymagają od policjantów przełożeń. ●

WARSZAWA

Prezydent: „Polki radzą sobie znakomicie”

„Po jasnej stronie mocy. Również, aktywność, demokracja” to hasło przyświecające tegorocznym obchodom VIII Kongresu Kobiet. - Wprowadzenie parytetów to tylko wierzchołek góry lodowej. W gruncie rzeczy chodzi o coś znacznie głębszego, o zainicjowanie procesu zmian, które przeorają świadomość społeczną - powiedziała w piątek Danuta Hübner, obecna na kongresie ekonomistka. W trakcie kongresu na scenie pojawił się Wojciech Kaczmarczyk, pełnomocnik rządu ds. równego traktowania. Odczytał on skierowany do kobiet list prezydenta Andrzeja Dudy. „Polki radzą sobie znakomicie w nauce, wojsku, polityce i biznesie. Polska należy od lat do światowej czołówki, jeśli chodzi o liczbę kobiet we władzach przedsiębiorstw” - napisał prezydent. AIP

SEJM

Koniec syndromu pierwszej dniówki

Sejm przyjął w piątek nowelizację Kodeksu pracy, która od 1 września zlikwiduje tzw. syndrom pierwszej dniówki, czyli sytuację, gdy pracodawca zatrudnia pracowników bez podpisania z nimi umowy. Wielokrotnie podczas kontroli dochodziło do nadużyć. Osoby nieposiadające umowy wskazywane były jako pracujące pierwszy dzień. Kodeks pracy wciąż stanowi, że pisemna umowa o pracę może być dostarczona pracownikowi do końca pierwszego dnia pracy. Z chwilą, gdy nowelizacja wejdzie w życie, pisemna umowa o pracę lub pisemne potwierdzenie ustaleń związanych z zawarciem umowy o pracę będzie musiało być wręczone pracownikowi jeszcze przed dopuszczeniem go do pracy. Drugi egzemplarz zaś będzie musiał posiadać pracodawca. AIP



► Posłowie zlikwidowali syndrom pierwszej dniówki

Marek Michalak chce ostrzejszych kar za krzywdzenie dzieci

Warszawa

Kary za przestępstwa popełniane na dzieciach powinny być ostrzejsze - uważa rzecznik praw dziecka. Szuka wsparcia u prezydenta

Martyna Chmielewska

martyna.chmielewska@polskapress.pl

12 maja Marek Michalak przekazał prezydentowi Andrzejowi Dudzie propozycję siedmiu nowych regulacji dla przepisów Kodeksu karnego.

Marek Michalak chce, aby do Kodeksu karnego wprowadzono pięć zmian oraz dodano dwa nowe rodzaje przestępstw popełnionych na szkodę małoletniego. - Uregulowania kompleksowo ujmują zagadnienie zwiększenia ochrony prawno-karnej w zakresie ochrony praw

dziecka i jego dobra - przekonuje.

Zdaniem rzecznika powinny być zaostrzone kary za przestępstwa na dzieciach i osobach nieporadnych lub gdy sprawca działał ze szczególnym okrucieństwem. Nowelizacja przekwalifikowuje przestępstwo ciężkiego uszczerbku na zdrowiu do kategorii zbrodni zagrożonej karą pozbawienia wolności od 3 do 15 lat (obecnie od roku do 10 lat). Jeżeli sprawca działałby nieumyślnie, będzie odpowiadał w granicach kary pozbawienia wolności od 6 miesięcy do 5 lat (obecnie od miesiąca do 3 lat pozbawienia wolności). Jeżeli następstwem czynu jest śmierć człowieka, rzecznik proponuje, by kara więzienia nie była krótsza od 8 lat (teraz od 2 do 12 lat pozbawienia wolności).

Zdaniem dr hab. Teresy Gardockiej, specjalisty prawa i postępowania karnego, profesor Uniwersytetu SWPS, przekwalifikowanie przestępstwa ciężkiego uszczerbku na zdrowiu z kategorii występku do kategorii zbrodni nic nie da. - Proponowana kara 8 lat w dolnym progu to zagrożenie za umyślne zabójstwo (art. 148 k.k.). Układ sankcji zatem musi być uzasadniony w rozsądny sposób - podkreśla.

RPD proponuje zmiany odnośnie do penalizacji tzw. porwań rodzicielskich. Według rzecznika praw dziecka orzeczenia sądów dotyczące realizacji prawa dziecka do kontaktu z obojgiem rodziców są często ignorowane lub lekceważone przez jednego z rodziców.

Według Teresy Gardockiej kary finansowe są rozsądniejsze niż kryminalne. ● AIP

WARSZAWA

Polska gospodarka dostała zadyszki?

W piątek pojawiły się mało optymistyczne dane z polskiej gospodarki. Najpierw Główny Urząd Statystyczny podał na podstawie tzw. produktu krajowego brutto (PKB) wzrósł w I kwartale br. tylko o 3 proc. - Te dane wskazują na osłabienie potencjału wzrostu polskiej gospodarki. Obawiam się, że oczekiwania dotyczące wzrostu PKB w tym roku na poziomie 3,8 proc. są zbyt optymistyczne - skomentowała dr Małgorzata Starczewska-Krzysztożek, główna ekonomistka Konfederacji „Lewiatan”. Z kolei NBP potwierdził, że w Polsce utrzymuje się, a nawet pogłębia deflacja, inflacja po wyłączeniu cen żywności i energii wyniosła w kwietniu minus 0,4 proc., osiągając swoje historyczne minimum. AIP

WARSZAWA

SLD: Parlamentarzyści, weźcie się do pracy!

- Podsumowujemy „audyt” rządów koalicji PO-PSL przez rząd PiS dopiero dziś, bo potrzebowaliśmy chwili refleksji i dystansu od tego, co zobaczyliśmy w Sejmie dwa dni temu - powiedział w piątek szef SLD Włodzimierz Czarzasty. Przewodniczący Sojuszu wezwał kluby parlamentarne „do roboty”, zamiast wzajemnego oskarżania się. - Ostatnio przeprowadzone badania pokazały, że 4 mln Polaków planuje wyjazd z naszego kraju. To jest bilans dobrej zmiany - wytknął Czarzasty rządzącym, którzy dwa dni temu zaprezentowali audyt ośmioletnich rządów PO-PSL. Na briefingu zorganizowanym przed budynkiem parlamentu liderzy SLD stwierdzili, że taki audyt powinien zostać zaprezentowany w pierwszych tygodniach rządów. - Teraz rząd powinien w związku z tym zabrać się do pracy - mówili politycy Sojuszu. AIP

Kraj

Spotkanie ws. TK. Miało być, ale nie było

Warszawa

Platforma Obywatelska nie widzi sensu brania udziału w spotkaniu w sprawie rozwiązania sporu wokół Trybunału Konstytucyjnego

Piotr Mieszkowski
piotr.mieszkowski@polskapress.pl

Projekt PiS w sprawie TK jest niezgodny z ustawą zasadniczą i nie realizuje zaleceń Komisji Weneckiej, o której opinii wystąpił minister spraw zagranicznych - mówi w rozmowie z Agencją Informacyjną Polska Press Borys Budka z PO.

- Decyzja w sprawie ewentualnego wzięcia udziału w spotkaniu z PiS zostanie wspólnie podjęta przez liderów partii opozycyjnych. Na tę chwilę nie ma decyzji, żebyśmy wzięli w tym spotkaniu udział, bo nic się do tego czasu nie zdarzyło takiego, co by uzasadniało sens brania udziału w takim spotkaniu. Uważamy, że proponowane spotkanie do niczego nie prowadzi, bo trudno jest dyskutować o tym, kiedy od ostatniego spotkania PiS nie zrobił żadnego kroku w kierunku rozwiązania tego problemu - mówi Budka.

Jego zdaniem projekt PiS ws. TK jest niezgodny z konstytucją, gdyż utrzymuje rozwiązania, które już raz TK 9 marca

oceniał jako niezgodne z ustawą zasadniczą. - Przede wszystkim wprowadza zasady decydowania przez Zgromadzenie Ogólne większością 2/3 głosów, co jest nieznanne w konstytucji, to jest rozwiązanie niekonstytucyjne. Po drugie, dalej wprowadza paraliż TK w ten sposób, że wprowadza konieczność rozpatrywania wniosków według daty wpływu. Czyli ustawodawca wtrąca się w organizacyjne, wewnętrzne sprawy TK - mówi Budka.

- Co więcej, tam są jeszcze dwa dużo dalej idące zapisy, które wprowadzają nieznanne konstytucyjnie uprawnienia dla prezydenta i prokuratora generalnego. Bo to na wniosek prezydenta trybunał mógłby rozpatrzeć jakąś sprawę poza kolejnością. No a z jakiej racji? - mówi Budka.

Kolejna sprawa - mówi Budka - to to, że na wniosek prokuratora generalnego lub prezydenta trybunał musiałby rozpatrywać każdą sprawę w pełnym składzie, a co za tym idzie - zmieniałaby się większość, która mogłaby orzec o niekonstytucyjności. - Czyli prezydent bądź prokurator generalny, organy władzy wykonawczej, w sposób nieprzewidziany konstytucją uzyskiwałyby uprawnienia do wpływania na sposób procedowania niezależnego TK, co jest konstytucji nieznanne - mówi. ●

Marszałek zabrał, posłowie się skarżą

Warszawa

Marszałek Marek Kuchciński ukarał posła Tomasza Lenza z PO. - To zastraszenie i represja - mówi Lenz. Kara wyniosła pół pensji poselskiej

Karolina Piotrowska
redakcja@polskatimes.pl

Całe zdarzenie miało miejsce podczas wyboru sędziego TK. Poseł PO zgłosił się z wnioskiem formalnym, a jego przemówienie przerwały okrzyki: „Targowica”, i wyłączenie mikrofonu przez marszałka Sejmu.

Według Lenza marszałek Kuchciński złamał regulamin Sejmu, uniemożliwiając mu zgłoszenie wniosku formalnego. - Wprowadzenie takich kar dla parlamentarzystów jest zastraszeniem i represją - powie-

dział podczas konferencji. - Kary finansowe nie wpłyną na to, że będziemy jasno i rzeczowo oceniać rządy PiS - wspomniął Lenz.

Michał Szczerba, drugi poseł PO, przypomniał, że on także wcześniej otrzymał karę finansową od marszałka Sejmu w wysokości 2,5 tys. zł za przekroczenie regulaminowego czasu wystąpienia na mównicy sejmowej. Szczerba powiedział, że te metody to absolutny skandal, który nie miał miejsca w parlamencie od wielu kadencji.

Wspomniał też, że metoda nakładania kar finansowych na posłów opozycji jest stosowana w parlamencie węgierskim. Posłowie PO nie wykluczają, że zgłoszą wnioski w sprawie swoich kar finansowych do Europejskiego Trybunału Praw Człowieka. ●

Świat

Z polskiej giełdy przez rok uciekło 50 mld dol.

Warszawa

Przez rok prezydentury Andrzeja Dudy z polskiej giełdy zniknęło 50 mld dol., a inwestorzy uciekli z Polski - alarmuje agencja Bloomberg

Aleksandra Gersz
aleksandra.gersz@polskapress.pl

W ostatnim kwartale WIG20 (indeks 20 największych spółek akcyjnych na polskiej giełdzie) spadł na liście indeksów monitorowanych przez Bloomberg na ostatnią, 93. pozycję. Oznacza to, że w Polsce akcje zanotowały największy spadek na świecie. Jak zauważa Bloomberg, od pierwszej tury wyborów prezydenckich 10 maja z polskiej giełdy zniknęło 50 mld dol., a z naszego kraju uciekają inwestorzy.

Zdaniem agencji ten spadek będzie się pogłębiał, chyba że polski rząd zmieni swój kurs. - Prawda jest taka, że indeks WIG20 jest warty o wiele mniej niż rok temu po prostu z powodu Prawa i Sprawiedliwości - stwierdził Nathan Griffiths, specjalista od rynków rozwijających się.

Jak zauważa Bloomberg, ten duży spadek na polskiej giełdzie jest znakiem, że inwestorzy tracą zaufanie do polskiego rynku,



Według Bloombergu na spadek na giełdzie ma wpływ polityka rządu

który kiedyś był „rajem pośród rozwijających się gospodarek”. Według agencji związane to jest z decyzjami podejmowanymi przez PiS, m.in. wprowadzeniem rynku podatkowego, co może doprowadzić do erozji zysków w branży. Działania rządu przyczyniły się także do kryzysu Trybunału Konstytucyjnego, co zaowocowało z kolei pierwszą w polskiej historii obniżką ratingu w styczniu.

Agencja twierdzi, że inwestorzy uciekają również przez podatek bankowy. Od 1 lutego tego roku na banki nałożono bowiem podatek wynoszący 0,44 proc. od aktywów, co - jak zauważa Oxford Economics - jest najwyż-

szą opłatą, którą muszą uiszczać banki w całej UE. Jeszcze przed wyborami analitycy spekulowali nawet, że ewentualna wygrana PiS będzie oznaczać podwyższenie wydatków społecznych, i to kosztem banków.

- Trudno przewidzieć, czy ta sytuacja się poprawi, ponieważ to wszystko zależy od polityki PiS - mówiła Anastasja Lewaszowa, menedżerka w firmie Blackfriars, która posiada kilka polskich akcji.

Ekonomiści, z którymi rozmawiał Bloomberg, stwierdzili, że ich zdaniem polska gospodarka wzrośnie w tym roku o 3,6 proc. To najwięcej w całej UE po Irlandii i Rumunii. ●

Nie żyje jeden z głównych dowódców Hezbollahu. Zginął w ataku w Syrii

Damaszek

Nie żyje jeden z głównych dowódców Hezbollahu Mustafa Amine Badreddine. Mężczyzna, który był uznawany za terrorystę, zginął w Syrii

Aleksandra Gersz
aleksandra.gersz@polskapress.pl

Do zdarzenia doszło we wtorek, jednak Hezbollah powiadomił o śmierci swojego dowódcy dopiero w piątek - donosi gazeta „Haaretz”. 55-letni Mustafa Amine Badreddine zginął w wybuchu niedaleko lotniska w Damaszku - poinformował Hezbollah na swojej stronie internetowej. Siły libańskiego Hezbollahu walczyły w wojnie w Syrii po stronie prezydenta Baszara al-Asada.

Wcześniej libańska stacja telewizyjna Al-Mayadeen podała, że mężczyzna zginął w naloce przeprowadzonym przez siły powietrzne Izraela. Izraelskie służby nie zostały jednak wymienione w oświadczeniu podanym przez Hezbollah. BBC podało, powołując się na izraelskie media, że rząd w Jerozolimie odmówił komentarza w tej sprawie. Sam Hezbollah często obwiniał Izrael o zabijanie libańskich bojowników w syryjskim konflikcie.

Mustafa Amine Badreddine był jednym z głównych dowódców militarnego skrzydła Hezbollahu, libańskiego ugrupowania szyitów powstałego w latach 80. podczas izraelskiej okupacji w Libanie. Grupa jest przez wiele krajów, m.in. USA i Izrael, uważana za organizację terrorystyczną. Organizacja podała w oświadczeniu, że

Badreddine od 1982 r. wziął udział w większości operacji islamskiego ruchu oporu. Z kolei w 2015 r. Stany Zjednoczone podały, że dowódca jest odpowiedzialny za większość militarnych operacji Hezbollahu w Syrii przeprowadzonych od 2011 r.

Mężczyzna, który w lipcu ubiegłego roku został objęty przez USA sankcjami, był oskarżony o zabójstwo byłego libańskiego premiera Rafika Hariiego, który zginął w 2005 r. w zamachu bombowym w Bejrucie. Badreddine był także odpowiedzialny za przeniesienie się Hezbollahu z Libanu do Syrii, a w 2013 r. dowodził kluczową bitwą o syryjskie miasto Al-Kusajr. Badreddine był także oskarżany o konstruowanie bomb, które wykorzystywano w zamachach, m.in. w Kuwejcie w 1983 r.

Watykan

Beata Szydło spotkała się z papieżem

W środę premier Beata Szydło pojechała z pierwszą oficjalną wizytą do Watykanu. Premier spotkała się z papieżem Franciszkiem rano, na prywatnej audiencji. Szefowa polskiego rządu rozmawiała z papieżem przez pół godziny, głównie o nadchodzących Świątowych Dniach Młodzieży, które w sierpniu odbędą się w Krakowie. - Ojciec Święty czeka już, aby spotkać się z młodymi Polakami. Pozostaje nam dołożyć starań, aby ta wizyta papieża i młodych ludzi z całego świata była bezpieczna. Rozmawialiśmy też o polskich rodzinach i Polsce. Papież ucieszył się, że mamy programy wspomagające rodziny - mówiła Beata Szydło dziennikarzom po spotkaniu z papieżem. Szydło mówiła też, że na spotkaniu była wzruszona. Polska premier wzięła też udział we mszy św. przy grobie św. Jana Pawła II w 35. rocznicę zamachu na papieża Polaka. AIP

Sztokholm

Już w sobotę finał konkursu Eurowizji

Już w najbliższą sobotę odbędzie się wielki finał 61. Konkursu Piosenki Eurowizji w Sztokholmie. Wśród finalistów znaleźli się m.in. reprezentanci Francji, Australii czy Włoch. Na scenie zaprezentuje się również reprezentant naszego kraju Michał Szpak. Artysta wystąpi z utworem „Color of Your Life”, pochodzącym z solowego albumu wokalisty pt. „Byle być sobą”. Przypomnijmy, że Szpak w finale krajowych eliminacji zdobył 35,89 proc. poparcia widzów. Gros osób oskarżyło go jednak o plagiat. Utwór artysty miał być według nich wierną kopią piosenki rosyjskiego zespołu Lube „Dawaj Za”, ulubionej kapeli Władimira Putina. Wytwórnia Szpaka Sony Music szybko ucięła wszelkie spekulacje, zlecając ekspertyzę muzykologowi, doktorowi Rafałowi Rozmusowi. AIP



Michał Szpak powalczył o główną nagrodę

Akcja/redakcja

Dyżur reportera

Daniel Klusek

59 848 81 21 (w godz. 9.00-17.00)

daniel.klusek@gp24.pl



Pojemniki są puste, a obok leżą śmieci

- Nie chcę wciąż mieć za oknami widoku walających się śmieci - skarży się pan Ludwik z osiedla Akademickiego

Słupsk

Daniel Klusek

daniel.klusek@gp24.pl

Z okna domu naszego czytelnika widać między innymi stację z pojemnikami na śmieci stojące przy ul. Polnej.

- Są tam pojemniki na różnego typu śmieci. Ale najgorsze dla mnie jest to, co znajduje się obok nich. Niektórzy mieszkańcy okolicy śmieci wrzucają nie do pojemników, ale zostawiają obok. A potem ja mam widok z okna na dzikie wysypisko - mówi pan Ludwik. - Żona niedawno widziała sąsiada, który na taczce przywiózł skoszoną na swoim terenie trawę. Wyrzucił ją w okolicach śmietników. Gdy żona zwróciła mu uwagę, ten nic sobie z tego nie zrobił. Wiele razy interweniowaliśmy w tej sprawie w Przedsiębiorstwie Gospodarki Komunalnej. Niestety, efektu nie widać, bo śmieci cały czas tam leżą. Zdarza się, że wokół pojemników odpadki czekają na wywiezienie po kilka tygodni. Pracownicy PGK opróżniają śmieci z pojemników, ale tymi, które stoją obok, już się nie zainteresują.

Mateusz Bilski, rzecznik prasowy słupskiego PGK, zapewnia, że śmieci ze stacji przy ul. Polnej są odbierane regularnie. Również te zalegające w okoli-



FOT. KRZYSZTOF PIOTROWSKI

► Przedsiębiorstwo Gospodarki Komunalnej zapewnia, że śmieci z tego miejsca odbiera regularnie. Również te, które leżą obok pojemników na odpadki segregowane

cy pojemników do segregacji odpadów.

- Każdorazowo sprzątam również teren wokół stacji. Nie zawsze jednak robi to ta sama ekipa. Jeśli są to śmieci komunalne lub wielkogabarytowe, na miejscu musi się pojawić brygada pracowników ręcznego oczyszczania miasta - tłumaczy Mateusz Bilski. - Niestety, bardzo często zdarza się, że efektów naszej pracy nie widać już po kilku godzinach, bo mieszkańcy okolicy podrzuca-

ją kolejne śmieci. Gdy przyjeżdżamy ponownie je posprzątać, okazuje się, że w pojemnikach jest jeszcze dużo miejsca, a odpadki walają się obok nich.

Dodaje, że ulica Parkowa, zarówno na jej końcu, jak i na początku, w okolicach stawku, to miejsca, gdzie do takich sytuacji dochodzi najczęściej.

- Podobne problemy mamy również na innych stacjach na osiedlu Akademickim, ale także między innymi na ul.

Sportowej, Mochnackiego i Sobieskiego, w okolicach budowlanki - wymienia rzecznik prasowy PGK. - To są miejsca nieco na uboczu, gdzie można niepostrzeżenie podrzucić śmieci. Tam problem pojawia się nagminnie i każdego dnia moglibyśmy sprzątać po niechlujnych mieszkańcach. Na szczęście większość słupszczyzan dobrze segreguje śmieci i wrzuca je do odpowiednich pojemników. ●

©P

Nacjonaliści pomazali kolumny

Słupsk

- To już nie tylko wandalizm, ale też propagowanie zakazanych ideologii - uważa pan Piotr ze Słupska, który skontaktował się z naszą redakcją.

Daniel Klusek

daniel.klusek@gp24.pl

Chodzi o napisy, które niedawno pojawiły się na kolumnach pod wiaduktem między ulicami Tuwima i Szczecińską. Na jednej jest napis „naszą drogą nacjonalizm”, na drugiej znajduje się symbol krzyża celtyckiego, często używany przez nacjonalistów i neofaszystów.

- Wiemy, czym są te ideologie - mówi pan Piotr. - Takie napisy nie tylko szpecą miasto, ale też nawołują do nienawiści. Mogą być groźne, szczególnie jeśli trafią do młodych ludzi. Uważam, że napisy powinny

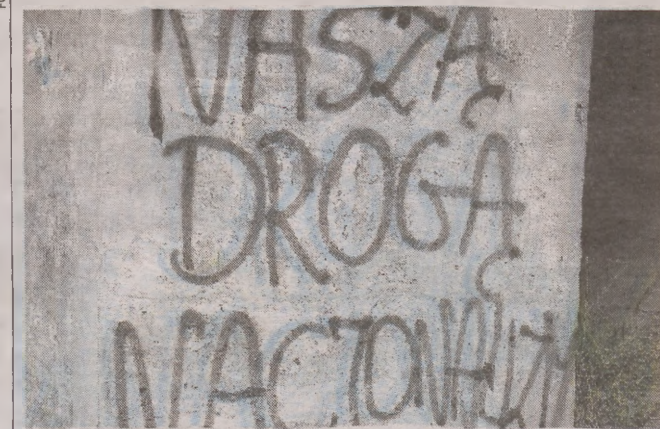
zniknąć, a wandale, którzy je namalowali, powinni zostać ukarani.

Straż miejska, którą poinformowaliśmy o sygnale naszego czytelnika, zapowiada, że skontaktuje się z właścicielem wiaduktu.

- Przekażemy mu informację o napisach i poprosimy, żeby jak najszybciej je usunął - zapowiada Paweł Dyjas, p.o. komendanta Straży Miejskiej w Słupsku.

Sprawą zainteresowaliśmy też policję.

- Napis nie nawołuje do przestępstwa ani do nienawiści, a krzyż celtycki nie jest symbolem zakazanym - mówi Robert Czerwiński, rzecznik prasowy słupskiej policji. - Jeśli jednak właściciel nieruchomości zgłosi nam zniszczenie mienia, zajmiemy się sprawą. W zależności od strat, zakwalifikujemy je wówczas jako wykroczenie lub przestępstwo. ● ©©



FOT. PAN PIOTR CZYTELNIK. GŁOSU

► Zdaniem czytelnika, ten napis może nawoływać do nienawiści. Policja jest jednak innego zdania

W skrócie

SŁUPSK/REDAKCJA

Zobacz, jak powstaje „Głos Pomorza”

Zapraszamy do odwiedzin w słupskiej redakcji „Głosu Pomorza”. Nasi goście poznają też dziennikarzy i pracowników z działu promocji, składu i biura ogłoszeń. Będzie także możliwość zrobienia zdjęcia, które zostanie opublikowane w „Głosie”. Na zgłoszenia grup czekamy od poniedziałku do piątku w godz. 10-16 pod nr. tel. 59 848 81 21. (DMK) ©P

WIDOK CZYTELNIKA

Opłaty dobre, tylko zbyt szybko

Antoni ze Słupska: - Nie dziwi się właścicielowi parkingu za CH Wokulski, że wprowadził opłaty za parkowanie. Kierowcy często traktują je jak darmowe parkingi, tymczasem ci, którzy przyjeżdżają na zakupy, nie mają gdzie zaparkować. Lepiej by jednak było, gdyby wolna od opłat była pierwsza godzina parkowania, a nie tylko 30 minut. W pół godziny trudno zrobić zakupy, a przecież klienci nie powinni być karani za to, że przyjeżdżają do sklepu na zakupy. (DMK) ©P

Opinie internautów

Zamiast spacerowiczów, na ławkach siedzą pijaki

● @Gość: - Pan komendant straży miejskiej twierdzi, że jego pracownicy są wszędzie tam, gdzie piją. Najgorsze to, że nikt ich tam nie widział i nie widzi, a picie alkoholu w miejscach, gdzie są ustawione ławeczki (parki, alejki osiedlowe, np. ul. Komorowskiego i 11 Listopada), to jest już nagminne, szczególnie w godzinach popołudniowych i wieczornych. Tylko okazuje się, że prawie wszyscy strażnicy są do godz. 15, a potem wszędzie jest bezprawie. A powinno być odwrotnie, większość powinna pracować do godz. 22.

● @tomi: - Miłośnicy alkoholu obrali sobie w tym rejonie dwie miejscówki. Koło śmietników, za Czerwoną Torebką, w drodze do szkoły, oraz między blokiem a przedszkolem na ul. Kosynierów. Naprawdę średni to widok, gdy prowadzisz dziecko do szkoły/przedszkola, a tam konsumpcja idzie pełną parą.

● @gość: - A to piją wasze dzieci i wasi bliscy. Może zacznijcie od pilnowania własnych rodzin, a później miejcie pretensje do wszystkich służb, że nie interweniują.

● @gość: - Co tam Szafranka, chlubaratusza, ul. Nowobramska, jest bezkonkurencyjna w tej kwestii. (DMK) ©P

Bank pomocy

Czytelnicy pomagają Oddam

● Pani Ewa ze Słupska ma do oddania elektryczną maszynę do szycia. Kontakt: 59 845 34 07.

● Pani Anna z Bałamątki ma do oddania kanapę dwuosobową. Odbiór własnym transportem. Kontakt: 501 825 518.

● Pan Ryszard ze Słupska ma do oddania sofę rozkładaną i dwa fotele, telewizor i meble łazienkowe (szafę i witrzynę). Odbiór własnym transportem. Kontakt: 601 938 943.

● Pani Grażyna ze Słupska ma do oddania meble pokojowe. Odbiór własnym transportem. Kontakt: 661 154 067.

● Pani Maria ze Słupska ma do oddania szafę dwudrzwiową z nadstawką i kanapę rozkładaną. Odbiór własnym transportem. Kontakt: 605 374 928.

● Mieszkaniec Słupska ma do oddania meble łazienkowe. Odbiór własnym transportem. Kontakt: 783 414 082.

● Pan Grzegorz ze Słupska ma do oddania obornik koński. Możliwość transportu. Kontakt: 605 729 409.

● Pan Edward ze Słupska ma do oddania telewizor. Odbiór własnym transportem. Kontakt: 666 113 870 (po godz. 17).

Zgłoszenia rzeczy do oddania pod nr. tel. 59 848 81 21. (DMK) ©©

Dyżur reportera

Andrzej Gurba

697 770 129 (w godz. 12.00-15.00)

andrzej.gurba@gp24.pl



Region

Powiatowy Dzień Strażaka w Miastku

Były nagrody, odznaczenia i awanse na wyższe stopnie

Miastko/Bytów

Andrzej Gurba

andrzej.gurba@polskapress.pl

W Miastku odbyły się powiatowe uroczystości z okazji Dnia Strażaka. - W dzisiejszych czasach strażacy już nie tylko gaszą pożary, ale także zmagają się z innymi niebezpieczeństwami, na które jesteśmy narażeni - mówił Lech Chrostowski, komendant powiatowej KPP w Bytowie. - Każde pokolenie wniosło swój wkład w rozwój jednostki. Zawsze dominował postęp i zwiększenie udziału nowoczesnego sprzętu i wyposażenia, a także podniesienie poziomu wyszkolenia



FOT. ANDRZEJ GURBA

W czasie Powiatowego Dnia Strażaka, który odbył się w Miastku, wielu strażaków nagrodzono, odznaczono i awansowano

strażaków pełniących służbę w naszych jednostkach. Drodzy strażacy, za waszą ofiarność i niezawodność, za to, że zawsze jesteście ze społeczeństwem, pragnę dzisiaj serdecznie podziękować. Życzę wam przede wszystkim, aby wasza służba była służbą skuteczną, ale i bezpieczną. Aby szczęście zawsze było przy was, gdy pełnicie strażacką służbę.

Wielu strażaków zostało odznaczonych resortowymi medalami. Były także nagrody za bohaterskie akcje oraz awanse na wyższe stopnie. W uroczystości wzięli udział m.in. wicekomendant pomorski, władze samorządowe, radni. Więcej o uroczystości w „Głosie Bytowa/Miastka”. ● © ©

W skrócie

BYTÓW/KRADZIEŻ
Ukradł butelkę wódki, dostał mandat

Obsługa Biedronki w Bytowie powiadomiła o ujęciu sprawcy kradzieży. Mieszkaniec powiatu bytowskiego dokonał kradzieży butelki wódki. Sprawca został ukarany mandatem - 500 zł. W tym samym czasie powiadomiono o ujęciu kolejnego sprawcy kradzieży. (ANG) © ©

MIASTKO/MIKOŁAJ
Koncert Teresy Werner

20 maja w Miejsko-Gminnym Ośrodku Kultury w Miastku odbędzie się koncert śląskiej piosenkarki Teresy Werner. Wstęp 45 zł. Początek o 19. Teresa Werner śpiewa głównie disco polo. Pochodzi z Nakła Śląskiego. W wieku 16 lat została członkiem Zespołu Pieśni i Tańca „Śląsk”. Jako jego solistka występowała m.in. w Stanach Zjednoczonych, w nowojorskich Carnegie Hall i na Broadwayu. (ANG) © ©

MIASTKO/SZKOŁA PODSTAWOWA NR 2
Koncert charytatywny dla Martyny. Przyjdź, posłuchaj, wesprzyj

14 maja w Szkole Podstawowej nr 2 w Miastku odbędzie się koncert charytatywny „Wspólnie dla Martynki”. Koncert rozpocznie się o godz. 10. W programie: program artystyczny SP nr 2 w Miastku, występ Dominiki Fabiniak, program artystyczny PMDK, pokaz Paulina Dance Fitness

Zumba, występ zespołu One Moment. Odbędzie się także parada motocykli oraz aukcja, na której będzie można nabyć rzeczy подарowane przez ludzi dobrego serca. W czasie koncertu do kupienia będą także cegiełki. Organizatorzy zapewniają dmuchane zamki. (ANG) © ©

Smaki Pomorza - rusza druga edycja plebiscytu

Plebiscyt

Wybieramy najpopularniejsze lokale gastronomiczne, aż w pięciu kategoriach, a także wybieramy najpopularniejszego kucharza i kelnera.

Anna Zawisłak

anna.zawislak@polskapress.pl

Podróże, prasa, kulinarne programy i blogi internetowe od lat podnoszą nasze oczekiwania wobec restauracji. Coraz częściej chodzimy i smakujemy, w oczekiwaniu na zaskakujące kulinarne propozycje. Stajemy się bardziej otwarci, ale także i bardziej wymagający. Szukamy klimatu, niebanalnych zestawień, świeżych produktów, przyjaznych miejsc. Serce włożone pracę odwdzięcza się gronem wiernych klientów. Lokale gastronomiczne oferują nam coraz wyższy standard, próbując ugościć i zaskoczyć swoich klientów coraz to ciekawszymi produktami i technikami kulinarnymi.

Zgłoś kandydata

Przed nami niepowtarzalna okazja, aby przyrzeć się lokalom, wyczynom znakomitych kucharzy oraz docenić niecodzienną obsługę kelnerską. Je-

steś zwolennikiem restauracji? Stołujesz się w barze? Od 13 do 24 maja przyjmujemy zgłoszenia do plebiscytu Smaki Pomorza. Zgłoś swój ulubiony lokal w pięciu kategoriach: najpopularniejsza restauracja, najpopularniejszy bar / jadalnia, najpopularniejsza pizzeria / kebab, najpopularniejsza piekarnia, najpopularniejsza kawiarnia / cukiernia. Czekamy także na zgłoszenia wyjątkowych kucharzy, których potrawy na długo zapadają w pamięć oraz na zgłoszenia waszym zdaniem nietuzinkowych kelnerów, którzy swoją wiedzą, kulturą uprzyjemniają wam pobyt w restauracji. Swoich kandydatów zgłaszajcie na plebiscyt@gp24.pl oraz pod numerem telefonu numer telefonu 94 347 35 47. Zgłoszenia przyjmujemy ze Słupska i powiatu słupskiego oraz z powiatu bytowskiego.

Głosowanie

Głosowanie rozpoczynamy 20 maja i potrwa ono do 23 czerwca. W tym czasie będzie można oddać głosy na swoje ulubione lokale gastronomiczne poprzez SMS-y. Najpopularniejsze lokale mogą liczyć na atrakcyjne nagrody oraz na redakcyjną prezentację w naszych mediach.



FOT. FOTOLIA

Wybermy najpopularniejszych

Wiele lokali powstaje, spora część punktów gastronomicznych jest w naszym mieście od lat, ciesząc się niesłabnącą popularnością. Niektóre miejsca niestety nie przyjmują się na rynku i rychło zamykają swe drzwi.

Są jednak takie miejsca, takie potrawy, tacy ludzie, do których

wraca się z przyjemnością, a nawet z nostalgią wspomnień. Z pewnością wielu z was ma takie miejsca, odwiedza je lub z ciekawością obserwuje, jak się zmieniają i rozwijają.

Nasz plebiscyt ma na celu pokazanie tych najlepszych lokali, ale także ukazanie popularności danych miejsc w swoim regionie. To także niepowtarzalna okazja, żeby wyrazić naszą sym-

patię i cichy doping dla ciągle podnoszących swoją wiedzę i umiejętności kucharzy oraz kelnerów. Oba te zawody na przestrzeni ostatnich lat wiele się zmieniły. Aby w dzisiejszych czasach dużej konkurencji na rynku gastronomicznym przyciągnąć klienta, trzeba nieustannie zaskakiwać swoich gości nowymi propozycjami. Po wielu kulinarnych progra-

mach telewizyjnych zwracamy uwagę na wszystko, co nas otacza. Istotny jest dla nas wystrój, klimat, czystość, dbałość o szczegóły. Zwracamy uwagę na nakrycie, ustawienie sali. Przede wszystkim patrzymy na produkty i sposób podania, smak, naturalne i ręcznie wyrabiane składniki. Doceniamy obsługę, doradztwo, wiedzę, kompetencje. Coraz częściej to właśnie kucharze i kelnerzy stają się wizytówką lokalu, a także najbardziej zlokalizowanymi osobami.

Zgłoś i głosuj

Czekamy na wasze zgłoszenia. Listy lokali, a także kandydatów na najpopularniejszych kucharzy i kelnerów ukaza się w piątkowych tygodnikach na gp24.pl Sprawdź listy i dopisz swoich kandydatów. Smaki Pomorza - czas start!





Modne w niektórych kręgach tak zwane ospa party dla maluchów to zdaniem lekarzy niedobry pomysł. Nie jesteśmy w stanie przewidzieć przebiegu ewentualnej choroby.

STR. 12-13

Najbardziej pod słońcem Paulina Smagacz kocha swoją młodszą siostrzyczkę Karolinę. Tak bardzo, że nie wahala się ani chwili, żeby narazić dla niej swoje życie.

STR. 17

weekend

z rodziną

GŁOS

14 MAJA 2016

Badanie endoskopem wykrywa wrzody na żołądku, usuwa polipy i pokazuje, jak wygląda nasz układ pokarmowy

Celina Wojda
celina.wojda@polskapress.pl

Wielu z nas gastroscopia kojarzy się z bólem i nieprzyjemnościami. Ale tak naprawdę nie ma nic strasznego w tym badaniu. Jest ono nieco nieprzyjemne, ale całkowicie bezbolesne. O czym zapewniają nas wykonujący te badania specjaliści.

Gastroscopia to endoskopowe badanie górnego odcinka przewodu pokarmowego. Podczas badania wprowadza się przez gardło rurę endoskopową wyposażoną w kamerkę, która pokazuje, jak wyglądają nasze przełyk, żołądek i dwunastnica.

Badanie to wykonywane jest do zdiagnozowania wielu chorób związanych z górnym odcinkiem przewodu pokarmowego. Dzięki gastroscopii można też wykryć zmiany nowotworowe. Ponadto podczas badań endoskopowych, również gastroscopii, wykonuje się zabiegi terapeutyczne, np. usuwanie polipów.

Badanie to pomaga lekarzom w postawieniu właściwej diagnozy, jak i ratuje ludzkie życie chociażby podczas wewnętrznego krwotoku. Osoby, które dostaną skierowanie na gastroscopię, nie powinny się martwić na zapas. Przy rejestracji dostaną wszystkie niezbędne informacje, które pomogą im spokojnie podejść do badania.

Gastroscopię wykonuje się u osób w każdym wieku, jednak potrzebne jest do tego odpowiednie skierowanie od lekarza. To badanie jest bardzo często przepisywane. ●

Więcej ► STR. 14



► Specjaliści chorób wewnętrznych i gastroenterologii wykonują kilkanaście takich badań w ciągu dnia

Wgląd w żołądek, rzut oka na pieprzyki i inne porady

Witamy w weekend

Anna Czerny-Marecka
anna.marecka@gp24.pl

Czelnik wcześniej wykryty jest wyleczalny. Mimo to w Polsce umiera na niego o wiele więcej osób niż w innych krajach Europy (piszę o tym poniżej). No cóż, niedawno koleżanka zauważyła, że jej znamie szybko się powiększa. Chciała się umówić do dermatologa. Najpierw trzy dni czekała na wizytę u lekarza rodzinnego. Mając skierowanie, zadzwoniła do poradni dermatologicznej. Termin? W sierpniu. Poszła prywatnie, znamie ma usunięte, czeka na wynik badania histopatologicznego. Ją było stać, żeby zapłacić za prywatne leczenie. A ile osób czeka tygodniami na wizytę, aż okazuje się, że już jest za późno?

Pewnie tak samo trudno dostać się na gastroscopię, znam też kilka osób, które wiedzą, że powinny zrobić sobie to badanie, ale trudno im przemóc strach przed nim. Fakt, przyjemne nie jest, rurka wypychana do gardła może śnić się po nocach, ale z drugiej strony - lekarz dzięki gastroscopii może



FOT. ARCHIWUM WŁASNE

postawić celną diagnozę, a kiedy trzeba, przy okazji badania zrobić mały zabieg. Piszemy o tym na stronach 11 i 14.

A obok przestrzegamy młodych rodziców, żeby nie ulegali modzie na ospa party. Generalnie ospa wietrzna jest nieprzyjemna, ale niegroźna. Są jednak wyjątki i, świadomie narażając dziecko na zarażenie się nią, nie wiemy, jaki będzie miała przebieg w jego wypadku. Taka ospo-ruletka.

Zachęcam także do lektury innych artykułów, w tym o dziewczynie, która z narażeniem życia ratowała młodszą siostrę (str. 17). Życzę miłego weekendu i zapraszam do kupna „Głosu” za tydzień. ● ● ●

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 dzwońcie.

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.

12 maja - Europejski Dzień Walki z Czerniakiem

Znamiona czerniaka, zasada ABCDE

● Czerniak jest najbardziej niebezpiecznym nowotworem skóry. Według danych z Krajowego Rejestru Nowotworów, w 2010 roku rozpoznano go u 1200 mężczyzn i 1350 kobiet, a z jego powodu zmarło w Polsce 1191 osób. Śmiertelność w Polsce z powodu tego nowotworu jest o 20 procent wyższa niż w Europie, a przecież wcześniej wykryty jest całkowicie wyleczalny. Comiesięczna samokontrola znamion i zmian na skórze pozwala wcześniej wykryć czerniaka, w stadium, gdy jest on jeszcze w pełni wyleczalny. Oczywiście na pierwszym miejscu jest unikanie ekspozycji na słońce. Nie chodzi jednak o to, aby całkowicie się od niego izolować. Promienie słoneczne są nam potrzebne do wytwarzania w skórze witaminy D. Najbardziej szkodliwe jest krótkotrwałe wystawianie się na intensywne promienie słoneczne, a szczególnie niebezpieczne są poparzenia skóry.

Nie wystarczy jednak chronić się przed nadmiarem promieni słonecznych, na przykład stosując preparaty ochronne na skórę, nosząc kapelusze, okulary przeciwsłoneczne i odpowiednią odzież. Bardzo ważne jest, żeby regularnie konsultować się z lekarzem dermatologiem, przynajmniej raz w roku. Dobrze jest także obserwować własne ciało i regularnie sprawdzać, czy na naszym ciele nie pojawiły się nowe znamiona, a stare czy nie zmieniły swojego kształtu lub koloru. Podczas samobadania należy kierować się zasadą ABCDE: „A” (od asymetrii) oznacza, że podejrzana jest zmiana asymetryczna; „B” (borders) wskazuje na poszarpane jej granice; „C” (color) to zmiana różnobarwna, szczególnie czarna, szara, czerwona i mleczna; „D” (diameter) sugeruje zbyt dużą średnicę, powyżej 5 mm; „E” evolution to zmiana gwałtownie się powiększająca.

(MARA)

Każdy jest narażony na

● Jeśli osoba zakażona ma prawidłową odporność, choroba będzie miała

Zdrowie

Anna Folkman
anna.folkman@polskapress.pl

Ospa to ostra choroba zakaźna, wywołana przez wirusa ospy wietrznej i półpaśca. Wirus ten, w przeciwieństwie do większości wirusów, po wnikięciu do naszego organizmu i wywołaniu mniej lub bardziej intensywnego zakażenia, pozostaje w stanie utajenia w zwojach korzeni nerwowych, z możliwością reaktywacji w postaci półpaśca.

- Chorobę tę nazywamy ospą wietrzną, wiatrówką, czasem zaś po prostu ospą, chociaż nazwa ospa (lub ospa prawdziwa) odnosi się do ciężkiej choroby, spowodowanej zupełnie innym wirusem i wyeliminowanej na drodze powszechnych szczepień - zauważa dr Jolanta Niścigorska-Olsen, ordynator oddziału obserwacyjno-zakaźnego, chorób tropikalnych i nabytych niedoborów immunologicznych

szpitala wojewódzkiego przy ul. Arkońskiej w Szczecinie. - Ospa wietrzna u dzieci z prawidłową odpornością ma zwykle przebieg łagodny, natomiast u dorosłych, u osób z zaburzeniami odporności, u ciężarnych może mieć cięższy przebieg, z większym ryzykiem powikłań.

Ryzyko zgonu z powodu powikłań ospy wietrznej jest oceniane na 1/50 tys. zachorowań, u dorosłych - 1/3 tys., u chorych z upośledzoną odpornością do 15 proc., a u ciężarnych z zapaleniem płuc nawet do 40 proc.

- Na ospę wietrzną może zachorować każda osoba, która zetknęła się z wirusem VZV, ale najczęściej chorują dzieci. Noworodki do 6.-8. miesiąca są chronione przez odmatczyne przeciwciała przeciwko VZV, przekazane w czasie ciąży - dodaje dr Niścigorska-Olsen. - Wirusem zakażamy się poprzez kontakt z osobą chorującą na ospę wietrzną, rzadziej na półpaśca. Zakażenie przenosi się drogą kropelkową, przez kontakt bezpośredni, przez łożysko u ciężarnych. ● ● ●



W walce z wysypką ospy nie stosuje się już papek lub pudrów - okazało się

Ospa party to zły pomysł. Konieczna jest

Rozmowa

Dr Jolanta Niścigorska-Olsen, ordynator oddziału obserwacyjno-zakaźnego, chorób tropikalnych i nabytych niedoborów immunologicznych SPWSZ w Szczecinie.



FOT. SEBASTIAN WOŁOZ

Jakie są pierwsze objawy ospy wietrznej? Jak się ją leczy?

Pierwsze objawy występują po okresie wylegania trwającym od 10 do 21 dni, krótszym u noworodków i niemowląt, wydłużonym u osób na immunosupresji. Są to objawy tzw. zwiastunowe, trwające 1-2 dni przed wystąpieniem osutki wiatrówkowej, na które składa się gorączka lub stany podgorączkowe, złe samopoczucie, bóle głowy, gardła, pogorszenie łaknienia, czasem bóle brzucha. Następnie pojawia się swędząca wysypka, początkowo na głowie i tułowi, potem na kończynach. Osutka przechodzi charakterystyczną ewolucję: od plamki, poprzez grudki, pęcherzyki, krostki, do strupków, które po odpadnięciu pozostawiają drobne blizny i przebarwienia, w postaciach niepowikłanych ustępujące bez śladu. Osutka obecna też jest na śluzówkach. Osoba

chorująca na ospę jest zakażona na 2-3 dni przed pojawieniem się wykwitów skórnych oraz do czasu ich zaschnięcia, czyli 5-7 dni. Ospę w postaci łagodnej i u dzieci do 12. roku życia leczymy objawowo: dajemy leki przeciwbólowe i przeciwgorączkowe i przeciwbólowe z wyłączeniem kwasu acetylosalicylowego, leki przeciwświądowe. Skóra powinna być delikatnie myta i osuszana codziennie. Nie stosujemy papek lub pudrów, bo zwiększają możliwość wtórnego zakażenia bakteryjnego. Możemy stosować Octenisept lub Octenillin w żelu. U osób starszych lub w przypadkach powikłań stosuje się acyklowir, lek hamujący namnażanie wirusa. Ospa w niektórych grupach chorych może przebiegać w ciężkich postaciach - z bardzo dużą liczbą wykwitów, wykwitami krwotocznymi,

lub wiązać się z wystąpieniem powikłań zagrażających zdrowiu lub życiu. Należą do nich wtórne bakteryjne zakażenia skóry - miejscowe lub uogólnione, do posocznicy włącznie, najczęściej spowodowane paciorkowcami lub gronkowcami; zapalenia płuc; powikłania neurologiczne, takie jak zapalenie mózgu, opon mózgowo-rdzeniowych. Do rzadkich powikłań należy zespół Reye'a (u dzieci leczonych kwasem acetylosalicylowym), zapalenie nerek, stawów, mięśnia sercowego, małopłytkowość krwi.

To prawda, że ten, kto chorował, nie musi się obawiać ospy?

Przechorowanie ospy pozostawia długotrwałą odporność - na całe życie. Ale ten sam wirus może się reaktywować, wywołując półpaśca.

Ospa może przebiegać bezobjawowo?

Rzadko, ale jest to możliwe. Możliwe są też zachorowania skąpoobjawowe, przy ogólnym dobrym stanie dziecka, ze stanem podgorączkowym lub prawidłową ciepłotą ciała, niewielką liczbą wykwitów, które mogą zostać przeoczone lub przypisane innym chorobom. Jak chronić się przed ospą? Ospa wietrzna jest chorobą bardzo zakaźną, a ponieważ

wydalanie wirusa rozpoczyna się przed pojawieniem się osutki skórnej, czasem trudno ustrzec się przed zakażeniem. Należy je minimalizować przez ograniczanie kontaktu z osobami chorującymi, szczególnie w okresach występowania ospy wietrznej. Powinniśmy rozważyć szczepienie u dziecka, po pierwsze - ze względu na jego dobro, a po drugie w sytuacji, kiedy mamy w rodzinie inne osoby, dla których kontakt z ospą wietrzną, np. przyniesioną z przedszkola przez nasze dziecko, mogłoby mieć poważne konsekwencje. Są to ciężarne, osoby na immunosupresji, z chorobami przebiegającymi z obniżeniem odporności. Co do szczepienia dorosłych, to na pewno rekomendowałabym je kobietom w wieku rozrodczym, po sprawdzeniu, czy nie mają swoistych przeciwciał IgG, żeby uniknąć sytuacji zagrożenia ospą wietrzną w ciąży. Obecnie dostępne szczepionki, monowalentne lub skojarzone, zawierające żywego atenuowanego wirusa ospy wietrznej, zarejestrowane są w systemie dwudawkowym; ich skuteczność oceniana jest na 70-90 proc., zaś okres uodpornienia szacowany nawet

wirusa ospy

ła przebieg łagodny, bez powikłań



FOT. ARCHIWUM G.S.

że zwiększają możliwość wtórnego zakażenia bakteryjnego

t wręcz izolacja

do 20 lat. Zdarzają się przypadki zachorowania na ospę wietrzną mimo szczepienia, ale mają łagodny, skąpowysypkowy przebieg. Szczepienia przeciwko ospie wietrznej znajdują się w Programie Szczepień Ochronnych, a więc finansowane z budżetu ministra zdrowia, przeznaczone są dla dzieci do ukończenia 12. roku życia: z upośledzeniem odporności, o wysokim ryzyku ciężkiego przebiegu choroby, z ostrą białaczką limfoblastyczną w okresie remisji, zakażonych wirusem HIV, przed leczeniem immunosupresyjnym lub chemioterapią. Ponadto dla dzieci do ukończenia 12. roku życia z otoczenia osób, które nie chorowały na ospę wietrzną, dla dzieci do ukończenia 12. roku życia innych niż wymienione powyżej, przebywające w: zakładach pielęgnacyjno-opiekuńczych, zakładach opiekuńczo-leczniczych, rodzinnych domach dziecka, domach dla matek z małoletnimi dziećmi i kobiet w ciąży, domach pomocy społecznej, placówkach opiekuńczo-wychowawczych, regionalnych placówkach opiekuńczo-terapeutycznych, interwencyjnych ośrodkach przedadopcyjnych.

Czy dobry pomysłem są ospa party? Rodzice spotykają się specjalnie po to, by ich dziecko zaraziło się od już chorującego. To niedobry pomysł. Nie jesteśmy w stanie przewidzieć przebiegu ewentualnej choroby. Ewentualnej, ponieważ jeżeli wcześniej dziecko miało kontakt z wirusem ospy i nie chorowało typowo lub zakażenie miało przebieg skąpoobjawowy, to nie zachoruje na ospę wietrzną, natomiast jest kilkuprocentowo prawdopodobieństwo, że rozwinie się półpasiec. Jeżeli zaś dziecko wcześniej nie zetknęło się z wirusem ospy wietrznej, to może mieć zakażenie przebiegające w szerokiej gamie objawów - od skąpoobjawowego, łagodnego zachorowania po ciężką chorobę z powikłaniami, w skrajnych przypadkach zakończoną zgonem. W kwestii uodpornienia w zakresie ospy wietrznej rekomendowanym postępowaniem jest szczepionka. Dzieci chorujące na ospę powinny być izolowane na okres zakaźności od innych dzieci, szczególnie tych z przewlekłymi chorobami, jak i od dorosłych, szczególnie kobiet w ciąży, u których zakażenie może przebiegać ciężko.

ROZMAWIAŁA ANNA FOLKMAN

Jak ma wyglądać i co sprzedawać wzorowy sklepik szkolny

Rozmowa

Jak powinien wyglądać wzorowy sklepik szkolny mówi Aleksandra Koper, specjalista ds. żywienia z Fundacji Banku Ochrony Środowiska.

Dlaczego sklepiki powinny zmieniać się z przeładowanych słodyczami kiosków w zdrowe bufety śniadaniowe?

Dzieci, poczynając od wieku wczesnoszkolnego, poprzez całą edukację powinny mieć świadomość i dobry wzór, jak należy się odżywiać, oraz możliwość zrealizowania tych potrzeb w praktyce. Niestety, co piąty uczeń ma nadwagę, a polskie dzieci tyją najszybciej w Europie - tak wynika z badań Instytutu Żywności i Żywnienia. Nieprawidłowe przyzwyczajenia są przenoszone na grunt rodzinny, towarzyśki i dalsze życie. Jeśli w przerwie między kolejnymi lekcjami dziecko zje coś lekkostrawnego i pożywne, wydajność jego umysłu i koncentracja może znacznie wzrosnąć. Stąd tak ważne jest, by w ofercie szkolnego sklepiku uczeń mógł znaleźć takie zdrowe i pełnowartościowe posiłki. Nie możemy zrzucić na barki dziecka odpowiedzialności za wybór odpowiedniej dla niego żywności, ponieważ brakuje mu kompetencji i wystarczającej wiedzy, by samodzielnie i każdorazowo sprostać temu zadaniu. Asortyment sklepików powinien być skomponowany w taki sposób, by dziecko wybierało tylko spośród odpowiednich produktów. Zależy nam, żeby zmotywować zarówno właścicieli, jak i szkoły do zwrócenia uwagi na ten rosnący problem. Dlatego wystartowaliśmy z kolejną edycją konkursu „Sklepiki szkolne - zdrowa reaktywacja”. Szukamy prozdrowotnych sklepików szkolnych, które podzielą się wiedzą i doświadczeniem z innymi.

W jaki sposób zacząć rewolucję sklepikową? Jak dobrać asortyment?

Przed wszystkim trzeba pozbyć się fast-foodów, zupiek instant, słonych przekąsek: chipsów, popcornu, paluszków, napojów owocowych z dodatkiem cukru i sztucznych barwników, napojów energetyzujących, słodkich przekąsek węglowodanowo-tłuszczowych: batoników, wafelków z masą itd. W to miejsce najlepiej wprowadzić zdrowe kanapki, ale nie z białego, tylko pełnoziarnistego pieczywa, jogurty



FOT. FUNDACJA BOŚ

► Dzieci, które od najmłodszych lat są karmione słodyczami, mają jako dorośli większe problemy zdrowotne. Dlatego tak ważne jest, żeby wybierały zdrowe smakołyki, na przykład owoce

z musli, soki owocowe i warzywne 100-procentowe, musy owocowe, świeże lub suszone owoce, migdały, nasiona (np. pestki z dyni). Miejsce słonych chipsów mogą spokojnie zająć te z buraka, marchewki czy jabłka.

Zdrowe jedzenie oznacza droższe? Często utożsamiamy zdrowe jedzenie z żywnością ekologiczną produkowaną przez certyfikowane gospodarstwa, która to faktycznie może być droższa niż jej nieekologiczne odpowiedniki. Mówiąc zdrowa żywność, mam na myśli taką, która może pochodzić zarówno z upraw konwencjonalnych, jak i ekologicznych, a jej podstawowym wyznacznikiem jest to, że zapewnia prawidłowy rozwój i funkcjonowanie organizmu człowieka. Warto pamiętać, że zdrowym napojem jest zwykła woda mineralna, koktajl lub herbatka, a nie słodzony napój gazowany. Zdrową przekąską jest jabłko, pomarańcza, jogurt z musli, orzechy, a nie chipsy i batoniki. Najważniejsze to zrozumieć różnicę i odrobić lekcję z właściwego komponowania posiłków. Sklepiarze nie mogą ograniczać się tylko do roli sprzedawców produktów, które wcześniej zamówili w hurtowni. Powinni posiadać wiedzę na temat sprzedawanych produktów i być za nie odpowiedzialni.

Na co zwracać szczególną uwagę przy wyborze produktów?

Oczywiście podstawą powinny być świeże owoce lub warzywa w całości, pokrojone i zapakowane lub w formie sałatek czy surówek. Jeśli chodzi o napoje, najlepiej by były to soki, przeciery i woda. Opakowanie soku powinno mieć maksymalnie 330 ml pojemności. Musy z warzyw i owocowo-warzywne nie mogą być dosładzane cukrem ani innymi słodzikami. W asortymencie zdrowego sklepiku szkolnego nie może również zabraknąć produktów mlecznych lub ich zamienników. Do produktów mlecznych zaliczamy: jogurt, kefir, maślankę, mleko zsiadłe, mleko acidofilne, serwatkę, ser twarogowy, serek homogenizowany, a ich zamienniki to produkty na bazie: soi, ryżu, owsa, orzechów, migdałów. Smaczną przekąską mogą być również suszone owoce, orze-

chy i nasiona, sprzedawane w opakowaniach jednostkowych do 100 g bez dodatku cukru, słodzików, tłuszczu i soli.

A jeśli kanapka to tylko Z razowego pieczywa. Zdrowe dodatki to przede wszystkim: produkty mięsne (do 10 g tłuszczu w 100 g), rybne, jaja, ser (z wyłączeniem serków topionych), wyroby z nasion strączkowych, orzechy i nasiona, olej, masło, zioła, przyprawy niezawierające soli, warzywa i owoce. Jeśli chcesz, by Twój sklepik otrzymał najwyższą ocenę, zrezygnuj całkowicie z soli i sosów - wyjątek stanowi ketchup, przygotowany z nie mniej niż 120 g pomidorów na 100 g produktu. Różnego rodzaju sałatki, które można skomponować samemu, mogą dodatkowo urozmaicić ofertę sklepiku. ●

OPRAC. (MARA)

Konkurs dla sklepików szkolnych

● Konkurs „Sklepiki szkolne zdrowa reaktywacja” potrwa do 10 czerwca. Udział może wziąć każda placówka, która chciałaby pochwalić się wzorowym sklepikiem. Wystarczy zgłosić sklepik na stronie www.sklepiki.fundacijabos.pl. W informacji (oprócz danych szkoły oraz danych osoby zgłaszającej sklepik do konkursu) należy krótko opisać, jak wyglądało wprowadzenie zmian oraz przesłać zdjęcia i krótki opis, a w nim: jak funkcjonuje

i wygląda wasz sklepik? Kto go prowadzi i zaopatruje w produkty? Czy jest miejsce na zjedzenie II śniadania? Czy sklepik prowadzony jest w formie bufetu czy jest to „okno w ścianie”? Jakim sprzętem dysponujecie, a jakiego wam brakuje? Na najlepiej zorganizowane sklepiki, czekają atrakcyjne nagrody w postaci sprzętu AGD, który dodatkowo urozmaici ofertę sklepiku np. blendery, sokowirówki, grille elektryczne, naleśnikarki itp.

To badanie pokazuje nam nasz przełyk, żołądek i dwunastnicę

● **Gastroskopia nie jest badaniem bolesnym, choć trochę nieprzyjemnym dla pacjentów**

● **Diagnostyczna gastroskopia to najlepsze badanie dla chorób układu pokarmowego**

ABC Diagnostyki

Skąd się biorą wrzody żołądka, brak apetytu, wymioty, krwawienie z przełyku? Odpowiedzi na te pytania udzieli gastroskopia.

Celina Wojda

celina.wojda@polskapress.pl

Gastroskopia, której pełna nazwa brzmi ezofagogastroduodenoskopia, jest to wzornikowanie, czyli oglądanie za pomocą endoskopu, górnego odcinka przewodu pokarmowego, to znaczy przełyku, żołądka i dwunastnicy. Inną nazwa badania, z którą może spotkać się pacjent, jest panendoskopia.

Przygotowanie do badania

Jedynym koniecznym elementem przygotowania pacjenta do gastroskopii jest zaprzestanie przyjmowania pokarmów stałych na około 8 godz. oraz płynnych na ok. 4 godz. przed badaniem. Należy powstrzymać się również od palenia papierosów i żucia gumy.

- W trakcie kwalifikacji do badania endoskopowego, lekarz kierujący na badanie powinien udzielić pacjentowi informacji co do modyfikacji sposobu przyjmowania niektórych leków przed zgłoszeniem się na badanie, ze szczególnym uwzględnieniem leków działających



▶ **Gastroskopii nie trzeba się bać, to badanie nie jest bolesne, może trochę nieprzyjemne**

jących przeciwzakrzepowo, leków przeciwcukrzycowych oraz inhibitorów pompy protonowej - mówi Agnieszka Piotrowska, specjalista chorób wewnętrznych i gastroenterologii Oddziału Gastroenterologii i Chorób Wewnętrznych SPWSZ w Szczecinie.

Badanie

Przed rozpoczęciem badania pielęgniarka znieczuliła gardło pacjenta specjalnym środkiem znieczulającym w sprayu.

- Najważniejszym elementem warunkującym prawidłowy przebieg badania jest pozy-

tywne nastawienie pacjenta - podkreśla dr Agnieszka Piotrowska.

Badanie nie jest bolesne, natomiast w złagodzeniu nieprzyjemnych objawów pomaga skupienie się na spokojnym oddychaniu.

- W trakcie badania lekarz ogląda górny odcinek przewodu pokarmowego, czyli przełyk, żołądek oraz dwunastnicę - tłumaczy specjalista. - W określonych sytuacjach pobiera także wycinki do badania histopatologicznego - czyli badania fragmentu tkanki pod mikroskopem, oraz może

pobrać wycinek do testu urazowego - czyli testu na obecność w żołądku bakterii *Helicobacter pylori*.

Samo badanie trwa kilka minut. Po badaniu pacjent nie może jeść ani pić przez około 30-40 min, tzn. do czasu, aż ustąpi znieczulenie gardła.

Wyniki

Każdy pacjent otrzymuje wynik wkrótce po zakończeniu badania. Wynik zawiera informacje o tym, jakie zmiany lekarz widział w obejrzanym odcinku przewodu pokarmowego oraz wynik testu urazowe-

go, a także informację o tym, czy zostały pobrane wycinki do badania histopatologicznego.

Na wynik badania histopatologicznego trzeba poczekać około 7-14 dni, w wyjątkowych sytuacjach nieco dłużej.

Dla kogo gastroskopia?

Gastroskopia jest jedną z częściej wykonywanych procedur endoskopowych. Zapewnia wartościowe informacje dotyczące stanu górnego odcinka przewodu pokarmowego, jak również umożliwia przeprowadzenie określonych zabiegów terapeutycznych.

Wskazaniem do wykonania diagnostycznej gastroskopii są: objawy dyspeptyczne (poposiłkowe uczucie pełności w nadbrzuszu, odbijania, nudności i wymioty, uczucie wczesnej sytości, brak łaknienia, zgaga, zwracanie), utrzymujące się pomimo próby odpowiedniego leczenia farmakologicznego u chorych po 45. roku życia, objawy dyspeptyczne, którym towarzyszy brak apetytu lub niezamierzona utrata masy ciała - niezależnie od wieku chorego, objawy dyspeptyczne u chorych z nowotworem górnego odcinka przewodu pokarmowego w rodzinie. To doskonałe badanie przy uczuwalnym palpacyjnie guzie w jamie brzusznej lub powiększeniu obwodowych węzłów chłonnych.

Gastroskopię zaleca się również przy zaburzeniach połyka-

nia (uczucie przeszkody w przełyku, trudności i ból w połykaniu - czyli dysfagia i odynofagia), nawracających nudnościach i wymiotach. Jest także stosowana przy diagnozowaniu objawów związanych z chorobą refluksową przełyku, która utrzymuje się długotrwale (> 5-10 lat) lub nawraca pomimo właściwego leczenia. Także rodzinna polipowatość gruczołakowata jest powodem, dla którego wykonuje się gastroskopię.

- Badanie to jest bardzo ważne, gdy u pacjenta zauważy się krwawienia z górnego odcinka przewodu pokarmowego - podkreśla dr Agnieszka Piotrowska. - Mam na myśli krwawienie aktywne, czyli takie, gdy występują fusowate wymioty lub smolisty stolec, lub podejrzenie przewlekłego krwawienia - gdy występuje dodatni test na krew utajoną w kale lub niedokrwistość z niedoboru żelaza, a jednocześnie wynik kolonoskopii jest prawidłowy.

Dzięki gastroskopii możliwa jest też ocena stopnia uszkodzenia po połyknięciu środków żrących (bezpieczne do 24 godz. od spożycia substancji żrącej) oraz diagnostyka przewlekłej biegunki: podejrzenie celiakii lub innej patologii jelita cienkiego. Badaniu poddawani są także chorzy z marskością wątroby lub żółtaczką, u których podejrzewa się żylaki przełyku - w celu ich oceny i kwalifikacji do leczenia. ●

©©

FOT. ANDRZEJ SZKOCKI

Endoskopowe zabiegi terapeutyczne także z gastroskopią

To ważne

Gastroskopia to nie tylko badanie diagnostyczne, to może być także zabieg terapeutyczny, podczas którego usuwa się np. polipy.

Celina Wojda

celina.wojda@polskapress.pl

Okazuje się, że gastroskopia jest nie tylko zabiegiem diagnostycznym, podczas którego lekarz może dokładnie ocenić górny odcinek przewodu pokarmowego,

to znaczy przełyk, żołądek i dwunastnicę. Można także pobrać wycinki do późniejszego badania histopatologicznego oraz wykonać test w kierunku obecności bakterii związanej z chorobą wrzodową żołądka i dwunastnicy - *pylori*.

To także badanie terapeutyczne, mówiąc inaczej - metoda leczenia. Podczas badania endoskopowego istnieje bowiem możliwość wykonywania zabiegów.

Gastroskopia umożliwia leczenie różnych schorzeń górnego odcinka układu pokarmowego. Wykorzystywana jest za-

równo w nagłych przypadkach, które ratują życie pacjentom (np. podczas tamowania krwotoku wewnętrznego), jaki i podczas zaplanowanych i umówionych wcześniej zabiegów.

Takimi zabiegami są: leczenie krwawiących zmian, jak owrzodzenia, guzy lub zmiany naczyniowe, opaskowanie żyłaków przełyku, zakładanie sond żywieniowych (przezskórną endoskopową gastrostomię (PEG)), poszerzanie i protezowanie zwężeń, usuwanie ciała obcego, usuwanie polipów, leczenie achalazji. Endoskopowe techniki tamo-

wania krwawienia ze zmian przewodu pokarmowego zdecydowanie zmniejszyły potrzebę leczenia operacyjnego oraz uzupełniania utraty dużej ilości krwi.

Zabiegiem wykonywanym podczas gastroskopii lub innego badania endoskopowego jest np. polipektomia, czyli usuwanie polipów. Dlaczego taki zabieg wykonuje się podczas gastroskopii? Bo polipy najczęściej zlokalizowane są w żołądku i podczas badania endoskopowego bardzo łatwo jest je zlokalizować. Sam zabieg ich usuwania jest zależny od wielkości polipów. Ma-

łe polipy mogą zostać poddane koagulacji lub usunięte standardowymi kleszczykami do pobierania wycinków. Wygląda to tak, że przez endoskop wprowadza się małe szczypczyki, które usuwają zmiany. Nieco inaczej jest, gdy pacjent ma duże polipy. Wtedy przez endoskop wprowadza się specjalną metalową pętlę, którą usuwa się polip przy użyciu prądu elektrycznego. Może się wydawać, że zabieg ten jest bolesny, jednak nic z tych rzeczy. Pacjenci nie powinni obawiać się bólu.

Chorzy, którzy są poddawani zabiegom podczas gastrosko-

pii, przez jakiś czas po ich wykonaniu powinni obserwować, jak zachowuje się ich organizm. Jeżeli będą odczuwać silny ból brzucha, zauważą czarny stolec bądź inną niepokojącą dolegliwość ze strony układu pokarmowego, niezwłocznie muszą o tym poinformować lekarza.

Zabiegi przy wykorzystaniu endoskopów są inwazyjne i trzeba o tym pamiętać. Czasami może się zdarzyć, że organizm źle zniesie taki zabieg. Nie oznacza to jednak tego, że mamy się bać takich zabiegów, jak i samej gastroskopii. Badanie jest bezpieczne. ● ©©

Miażdżyca atakuje naczynia, grozi niedokrwieniem nóg i kalectwem

Rozmowa tygodnia



FOT. MAT PRAS / PAKS (AHP)

Miażdżyca jest groźna nie tylko dla serca - ostrzega dr n. med. Przemysław Nowakowski, ordynator w Małopolskim Centrum Sercowo-Naczyniowym PAKS w Chrzanowie, chirurg naczyniowy oraz angiolog.

Miażdżyca kojarzy się większoci z nas głównie z chorobami serca. Kiedy spotykamy człowieka np. z protezą nogi lub o kulach, nie kojarzymy kalectwa ze zmianami miażdżycowymi. Jesteśmy aż tak bardzo nieświadomi?

Niestety, mało wiemy o miażdżycy i może dlatego nie bierzemy się przed nią wystarczająco skutecznie. A miażdżyca atakuje wszystkie naczynia w organizmie. Może więc doprowadzić nie tylko do zawału serca, ale także do udaru lub poważnych problemów z niedokrwieniem kończyn. Ograniczenie jest ważne, aby pacjenci nie lekceważyli objawów i jak najszybciej trafiali do lekarzy specjalistów. Istotna jest również profilaktyka - rozumiana przede wszystkim jako odpowiednia dieta i ruch.

Panie doktorze, skoro tak mało wiemy o miażdżycy, proszę nas trochę... uświadomić. Jak to się dzieje, że dochodzi do zmian miażdżycowych w naczyniach?

Aby ludzki organizm, a konkretnie wszystkie nasze narządy i tkanki, mogły prawidłowo funkcjonować, powinny być przez cały czas zaopatrywane w substancje odżywcze oraz w tlen. Rola tę spełnia krew dopływająca do wszystkich zakamarków ciała poprzez sieć tętnic. Problem pojawia się wtedy, gdy dopływ krwi do narządów staje się utrudniony. A dzieje się tak,

gdy mamy do czynienia ze zmianami miażdżycowymi. Powstaje tzw. blaszka miażdżycowa? Ale my przecież tego nie czujemy, więc nie reagujemy...

Na początku nie czujemy, chociaż alarmem powinien być już podwyższony poziom cholesterolu, a to wykazują rutynowe badania krwi. Ale wracając do samej miażdżycy, jest tym bardziej groźna, że jej przebieg nie jest gwałtowny, a skutki mogą być tragiczne. Miażdżyca tętnic to choroba obejmująca niemal cały organizm. Przebiega w ten sposób, że w ściankach naszych tętnic odkładają się komórki zapalne i cholesterol, tworząc tzw. blaszkę miażdżycową. Powoduje ona stopniowe zwężanie się światła naczynia, prowadząc do niedrożności. Zmniejszenie przepływu krwi w tętnicach wieńcowych prowadzi do zawału, w tętnicach szyjnych może powodować udar niedokrwienno, natomiast w tętnicach kończyn dolnych niedokrwienie prowadzące do chromania, martwicy, a w konsekwencji nawet amputacji kończyn.

Wspomniał pan, że niewiele wiemy o miażdżycy. Czy jest to już problem społeczny?

Ogromnym problemem w Polsce jest niska społeczna świadomość konsekwencji związanych zarówno z udarem mózgu, jak i niedokrwieniem kończyn dolnych.

Co nas powinno zaniepokoić?

W pierwszym przypadku takie objawy, jak m.in.: niedowład lub paraliż rąk, nóg oraz twarzy po jednej stronie ciała, zaburzenia mowy i rozumienia, zdolności napisania lub przeczytania tekstu, widzenia, zaburzenia świadomości. W przypadku udarów mózgu czas ma ogromne znaczenie - jeśli wystąpi którykolwiek z powyższych objawów, należy natychmiast wezwać pogotowie lub pojechać do szpitala. Im szybsza pomoc specjalisty, tym większa szansa na przeżycie i mniejsze uszkodzenia w mózgu. Nie należy również lekceważyć tak zwanych przejściowych ataków niedokrwienno mózgu, czyli sytuacji, kiedy objawy występują po kilkudziesięciu minutach, bo stanowią one często ostrzeżenie przed poważnym udarem.

Niedokrwienie kończyn dolnych ma charakter mniej gwałtowny, ale nieleczone może doprowadzić nawet



FOT. MAT PRAS / PAKS (AHP)

► Amputacja to ostateczność, ale nieleczone i lekceważone niedokrwienie kończyn dolnych to prosta droga do kalectwa. Alarm to ból nóg!

do amputacji kończyn. Dane statystyczne są przerażające. Co roku w Polsce wykonuje się około 9 tysięcy amputacji nóg. I mowa tu jedynie o tzw. dużych amputacjach, czyli wykonywanych powyżej stopy. To oznacza, że mniej więcej co godzinę ktoś z nas traci nogę.

Ale amputacja to chyba ostateczność. Miażdżycę można przecież leczyć, także kończyn dolnych...

Można i trzeba jak najwcześniej. Dlatego nie należy lekceważyć takich objawów, jak ból nóg podczas spacerów, a w późniejszej fazie ból nóg ciągły, występujący nawet w spoczynku - chorzy bardzo często nie mogą wtedy spać na leżącym, tylko na siedzącym. Rozwój zespołu niedokrwienia kończyn dolnych to zwykle powolny proces. Zatem wcześnie jego wykrycie pozwala także na szybkie wdrożenie leczenia, co daje duże szanse uratowania kończyn. Amputacja jest bowiem ostatecznością i zawsze chirurg naczyniowy stara się zrobić wszystko, by do niej nie doszło. Z tego powodu objawy nie wolno bagatelizować. W przypadku ich wystąpienia zalecana jest wizyta w poradni naczyniowej połączona z wykonaniem USG tętnic i żył (tzw. badanie dopplerowskie) i konsultacją chirurga naczyniowego.

Powiedzmy to jasno - samo USG i wizyta u lekarza rodzinnego nie wystarczą, aby poradzić sobie z chorobą niedokrwienno kończyn spowodowaną miażdżycą?

Ze względu na skomplikowany charakter, leczenie miażdżycy wymaga współpracy wielu specjalistów, przede wszystkim kardiologów oraz chirurgów naczyniowych. Dlatego ważne jest, aby pacjent miał w jednym miejscu dostęp do tych specjalistów. Połączenie ściśle współpracujących oddziałów chirurgii naczyniowej i kardiologii gwarantuje kompleksową opiekę nad układem sercowo-naczyniowym pacjenta. Wielu chorych wymaga zaangażowania również neurologa, diabetologa, nefrologa. Na ratunek chorym z miażdżycą przychodzi jednak głównie chirurgia naczyniowa, która w ciągu ostatnich kilkunastu lat rozwinęła się w kierunku tzw. technik małoinwazyjnych. Dysponujemy całą gamą zabiegów przezskórnych w leczeniu miażdżycy tętnic kończyn dolnych. Z powodzeniem wszczepia się stenty, które udrażniają tętnice, bądź leczy się chorych operacyjnie, omijając zwężenie i prowadząc krew przez sztuczne naczynia, tak zwane by-passy. I nie dotyczy to tylko kończyn dolnych, również na przykład zwężenia tętnic szyjnych mogą być le-

Od śniadania do obiadu

► Dużo mówi się o zdrowej diecie w profilaktyce miażdżycy, ale jak właściwie wygląda taka dieta? Powinna obniżyć poziom tłuszczów i cholesterolu.

► Pierwsze śniadanie musi być lekkie, dające energię na początek dnia. Nasza propozycja to musli i kanapka z twarogiem. Musli komponujemy z 4 łyżek siekanych płatków owsianych, połówki jabłka, połówki pomarańczy, 1 łyżki kielków pszenicznych, 1 łyżeczki miodu, soku z cytryny oraz 150 g chudego jogurtu. Jemy ciemne pieczywo.

► Drugie śniadanie powinniśmy traktować jako drobną

przekąskę. Może to być jogurt z ziołami: 150 g jogurtu doprawiamy czubatą łyżką siekanych ziół, kilkoma kroplami sosu tabasco i soku z cytryny. Do jogurtu dodajemy świeżego ogórka (50 g) startego na tarce.

► Obiad powinien stanowić nie więcej niż 1/3 dziennej dawki kalorii. Pozostałe 2/3 dzielimy po równo: 1/3 na śniadanie i drugie śniadanie i 1/3 na podwieczorek oraz kolację. Przykładowym obiadem może być klops mięsny w sosie ogórkowym z ziemniakami (nie więcej niż 100 g) i sałatką z cykorii oraz krem cytrynowy.

czono operacyjnie lub przy użyciu stentu. Jak się chronić przed tą chorobą?

Aby uchronić się przed miażdżycą, możemy wdrożyć do codziennego życia działania profilaktyczne, które nie są skomplikowane. Złazszcza - gdy mamy powyżej 50 lat, bo wieku nie możemy zmienić. Możemy natomiast, a tak naprawdę powinniśmy, obniżyć poziom cholesterolu poprzez stosowanie odpowiedniej diety zawierającej chude mięso i nabiał, warzywa i owoce - jednocześnie ograniczając sól i tłuszcze zwierzęce, które zwiększają

krzepliwość krwi i odkładanie się cholesterolu na ściankach naczyń. Ważny jest także ruch.

Ale podczas urlopu, a zbliżają się wakacje, to chyba możemy sobie trochę odpuścić?

Nieważna jest forma aktywności - może to być szybki spacer, bieg, jazda na rowerze, pływanie, nordic walking. Ważna jest systematyczność. Nie zapominajmy o tym na urlopie, choć jest on po to, aby wyluzować. Wypoczywajmy jednak odpowiedzialnie, pamiętając o naszym sercu, mózgu i nogach! ►

ROZMAWIAŁA: ELŻBIETA TWÓRZ

W Polsce amputuje się rocznie ok. 9 tys. nóg. Co godzinę ktoś traci nogę z powodu niedokrwienia!

Dla ciebie to tylko lampka wina. Dla dziecka może być początkiem dramatu

● Nie ma bezpiecznej ilości ani bezpiecznego rodzaju alkoholu dla ciężarnych kobiet

● Lekarze są zgodni - należy zacząć głośno mówić o problemie Alkoholowego Zespołu Płodowego

Zdrowie

Katarzyna Łęgowska
k.legowska@prasa.gda.pl

Co roku na świat przychodzi dziesięć razy więcej dzieci z pełnoobjawowym FAS (Alkoholowy Zespół Płodowy) niż z zespołem Downa. Jednak wciąż niewielu Polaków słyszało o grupie zaburzeń spowodowanych przez alkohol pity w ciąży. Według jedynych badań, jakie do tej pory zostały przeprowadzone w Polsce, aż 20 na 1000 dzieci w wieku 7-9 lat jest dotkniętych FASD. To Spektrum Poalkoholowych Zaburzeń Płodów, które obejmują wiele uszkodzeń, najczęściej neurologicznych. Natomiast FAS to grupa najpoważniejszych uszkodzeń.

- Do połowy ubiegłego wieku sądzono, że alkohol pity przez ciężarne kobiety jest zatrzymywany przez łożysko i nie dociera do płodu - mówi psychiatra Grażyna Rymaszewska, która współpracuje z gdyńską Fundacją Trzeźwość. - Dopiero w latach sześćdziesiątych opisano pierwsze przypadki dzieci, w organizmach których alkohol wyrządził szkody. Tymczasem w Polsce jeszcze w latach siedemdziesiątych zalecano picie alkoholu kobietom, którym groził przedwczesny poród. O FAS zaczęto mówić w naszym kraju dopiero na początku XXI wieku. Uwagę rodziców i nauczycieli powinny zwrócić charakterystyczne dla FASD objawy. Dzieci te mają problemy z pamięcią, koncentracją uwagi oraz trudności w uczeniu się, zwłaszcza matematyki. Są nadpobudliwe i mają zaburzenia zachowania, które mogą



► Co szósta kobieta w wieku 18 - 35 lat sądzi, że niewielka dawka alkoholu wypita w ciąży nie jest szkodliwa dla dziecka

przejawiać się skłonnością do kradzieży. Wynika to z ich impulsywności - najpierw działają, później się zastanawiają.

Często są to dzieci niskie, z niedowagą. Niektóre mają fizyczne zmiany. Najczęściej są to szeroko rozstawione oczy, spłyciona rynienka podnosowa i cienka górna warga.

- FAS rozpoznano u naszego syna w wieku przedszkolnym. Wyraźnie zaczął odstawać od rówieśników pod względem emocjonalnym i intelektualnym - mówi tata 13-letniego Mikołaja. - Jego pamięć krótkotrwała ogranicza się do dwóch rzeczy. Jeśli każe pójść mu do kuchni, otworzyć szafkę i wyrzucić śmieci, to tylko otworzy szafkę.

- FAS nie dotyczy tylko rodzin alkoholików. Alkohol nie jest środkiem, który spożywają tylko kobiety z marginesu społecznego - mówi Grażyna

Rymaszewska. - Przeciwnie, badania dowodzą, że coraz więcej kobiet z wyższym wykształceniem pije alkohol. FAS może się pojawić u dziecka, którego matka w ciągu całej ciąży spożyła alkohol tylko raz.

Kobiety, których dzieci zachorowały w wyniku picia alkoholu w ciąży, często odczuwają wstyd, choć - zdaniem psychiatry - to poczucie wstydu jest nieuzasadnione. Zdarza się bowiem, że matka piła, nie wiedząc, że jest w ciąży, nie mając świadomości, że alkohol szkodzi dziecku lub jest alkoholiczką, którą przerósł nałóg. Nie powinna też ukrywać tego faktu, bo to negatywnie wpływa na rozwój dziecka.

- Czy kobiety piją mniej alkoholu od mężczyzn? Tak. Ale czy mało? Myślę, że nie - mówi lek. med. Przemysław Adamski z Kliniki Położnictwa Gdańskiego Uniwersytetu Medycznego. - Da-

ne statystyczne pokazują, że 80 procent kobiet w wieku reprodukcyjnym spożywa alkohol, a aż 20 - 30 procent kobiet deklaruje picie alkoholu w ciąży!

Kobiety najczęściej o ciąży dowiadują się w 5. tygodniu, a do tej pory wiele z nich spożywa alkohol, który mógł już wywołać nieodwracalne zmiany w układzie nerwowym płodu.

- Kobiety muszą pamiętać, że nie ma bezpiecznej dawki i rodzaju alkoholu - mówi dr Adamski. - Tylko nie pijąc go w ciąży, kobieta w stu procentach chroni dziecko.

Z biologicznego punktu widzenia winną choroby dziecka jest matka, jednak nie zwalnia to mężczyzn z odpowiedzialności. Powinni mieć świadomość, jakim zagrożeniem dla płodu jest alkohol, by chronić kobiety, a przede wszystkim nim nie częstować. ●●●

REKLAMA

B016003674A

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



Czy cierpisz na?

- bóle kręgosłupa, dyskopatie
- rwę kulszową
- migreny kręgotopochodne
- 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 15.05 - 26.06.2016 r. oraz 26.06 - 28.08.2016 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 Komnacie 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 Uzdrowska „Pod Tężniami” im. Jana Pawła II
ul. Warzełniana 7, 87-720 Ciechocinek

www.podtezniami.pl
rezerwacja@podtezniami.pl

tel. 54 416 70 00

Historia prawdziwa

Katarzyna Janiszewska
k.janisewska@gk.pl

Podobno najsilniejszy w człowieku jest instynkt samozachowawczy. To on pozwala nam przetrwać, działa błyskawicznie i ratuje, gdy zagrożenie pojawia się nagle. Człowiek nie myśli, nie analizuje, nie rozważa, tylko działa automatycznie. No i ten właśnie instynkt powinien był ostrzec Paulinę: uciekaj, zbliża się niebezpieczeństwo! Tylko że u niej zadziałał inaczej. Bo zamiast ratować swoje życie, ona ratowała siostrę.

Nic nie czuła

Kiedy się ocknęła, leżała na chodniku. Nogi miała przgniecione samochodem. Ale nie czuła bólu. Ani strachu. W zasadzie nic nie czuła. Rozglądała się tylko za Karoliną, chciała się upewnić, czy siostrze nic nie jest. Dookoła było już pełno ludzi, przybiegły pielęgniarki z pobliskiego ośrodka zdrowia, zbiegli się sąsiedzi. Pamięta ruch, pośpiech, zamieszanie.

Jedna z kobiet - może ta, która spowodowała wypadek, albo jakaś inna, strasznie krzyczy. Ludzie podnoszą samochód i już jest karetka, sanitariusze, już biorą ją na nosze, wiozą do szpitala.

Druga mamusia

Najbardziej pod słońcem Paulina Smagacz kocha swoją młodszą siostrzyczkę Karolinę.

Miała 14 lat, kiedy mała przyszła na świat. Więc była dla niej taką drugą mamusią. Opiekowała się Karolką, gdy ta była niemowlakiem, i później, gdy podrosła, prowadziła ją do szkoły, pomagała odrabiać zadania. Razem chodziły na spacer, razem na plac zabaw. Na zakupach jedna doraźna drugiej: weź to, w tym ci ładnie, a tego nie kupuj. Lubią grać w planszówki. Albo po prostu siedzieć sobie, gadać i zaśmiewać się z byle czego.

Nierozłączne jak papużki.

Te auta się nie miną

Był maj. Dochodziła godz. 10. Dzień raczej pochmurny, ale nie padało ani nie było mgły. Warunki drogowe dobre. Tego dnia Karolina szła do szkoły na popołudniową zmianę. Mama chciała ją nawet odprowadzić, ale Paulina powiedziała: Nie trzeba, idź do pracy, ja mam wolny dzień, zajmę się siostrą.

Zjadły śniadanie bez pośpiechu, ubrały się, wyszykowały. Wszystko jak zawsze, od lat tą samą drogą. Żadnych znaków z góry, złych przeczuć. Wyszyły o normalnej porze. Do szkoły jest bliźutko, parę minut wystarczy, aby dotrzeć na miejsce.

Chodnik właśnie robili, więc pobocze było rozkopane. Doszły do skrzyżowania i planowa-

Paulina Smagacz z Woli Pogórskiej pod Tarnowem uratowała siostrzyczkę, ale sama zapłaciła za to bardzo wysoką cenę



► Paulina Smagacz i Karolina są sobie najbliższe na świecie. Dlatego, kiedy pędził na nie samochód, Paulina nie wahała się ani chwili i ratowała siostrę. O sobie nie myślała

ły przejść na drugą stronę ulicy, kiedy Paulina zobaczyła zbliżające się samochody.

Jeden z nich pędził jak szalony, środkiem drogi. Kobieta za kierownicą (pijana, jak się później okaże) nie zważała na nic: zignorowała znak stop, ustąpił pierwszeństwa, progi zwalniające. Paulina wiedziała już, że auta nie zdążą się minąć. Wszystko działo się w ułamku sekundy, ale jakby w zwolnionym tempie: światła samochodu są coraz bliżej i bliżej, pędzą prosto w ich stronę, więc mocno, z całej siły odpycha Karolinę.

A ja nie zapominam...

Grażyna Smagacz wierzy, że co komu jest pisane, to go spotka. Przed przeznaczeniem człowiek nie ucieknie. Tak już jest. A jednak mimo to wyrzuca sobie, że to ona mogła tamtego dnia odprowadzić córkę do szkoły. Że wtedy wszystko byłoby inaczej, że tamto by się nie wydarzyło.

- Jakby człowiek wiedział, że się przewróci, toby sobie usiadł - mówi na to Paulina. - Ja już nawet mam tak, że czasami nie pamiętam o tym, co się stało.

- A ja nie, ja nie zapominam ani na chwilę - mówi wolno pani Grażyna. - Wieczorem, gdy się kładę spać, mam to przed oczami. Gaszę światło, popłaczę sobie i dopiero zasypiam. Tamta kobieta tak strasznie skrzywdziła moje dziecko. A przecież sama ma dzieci. Nie wiem, co bym jej powiedziała, co bym zrobiła, gdybym ją spotkała...

Była w pracy, kiedy zadzwonił telefon. Jakiś nieznaną numer, więc pierwszego połączenia nie odebrała. Dopiero za drugim razem postanowiła dowiedzieć się, czego ten ktoś od niej chce. Dzwonił sąsiad, mówił, że córki miały wypadek. Że Paulina ma chyba złamaną nogę, ale młodszą nic nie jest.

- Gdy przyjechałam, była już karetka - opowiada pani Grażyna. - Dziewczynki leżały na noszach. Wtedy jeszcze myślałam, że nie jest tak źle, że to tylko złamana noga.

- A ja już wiedziałam, że nie będzie dobrze - mówi Paulina. - Nie czułam nog. Ale tak naprawdę dotarło do mnie, że nie będę chodzić, po operacji: okazało się, że nie mogę się ruszać.

Najtrudniej było, kiedy musiałam usiąść na wózku.

Lekarz wyjaśnił jej obrazowo, co się stało: dolne kręgi wyglądają tak, jakby ktoś wsadził tam bombę i ta bomba eksplodowała. Odłamki powbiły się w rdzeń kręgowy.

Najlepszy człowiek na świecie

Karolina upadła na żwir. Miała rozciętą głowę, wstrząs mózgu. Przez miesiąc nie widziała siostry, lekarze radzili wstrzymać się z odwiedzinami. Aż minie trochę więcej czasu. Bo czas, podobno, leczy rany.

Karolina dopytywała mamę: dlaczego Paulinka nie chodzi? To przeze mnie?

Ale szybko doszła do siebie. Dziś nie pamięta już o wypadku.

Przed chwilą właśnie wróciła ze szkoły z koleżanką. Wpierały do pokoju Pauliny i pierwsze, co zrobiły, zanim jeszcze zdjęły kurtki, czapki i szalik, to wskoczyły jej do łóżka, wyściaskały, wyprytulały.

- Jeśli mogę się wypowiedzieć, to Paulina jest najlepszym człowiekiem na świecie - zaga-

ja rezolutnie Kamila. - I z tego, co wiem, to najbardziej kocha Karolinę. Też bym chciała mieć taką siostrę.

- No przecież masz mnie - mówi Paulina, a oczy zachodzą jej mgiełką wzruszenia.

- Ale dlaczego ty płaczesz, no, nie płacz!

- Oj tam, oczy mi się pocą.

- A może w tym domu jest cebula! Już wiem, to dlatego płaczesz - woła Kamila, i wszystkie się śmieją.

Eee tam, każdy by tak zrobił

Paulina jeździ z rehabilitacji na rehabilitację. Jeden obóz, drugi, kolejny, po kilka tygodni nie ma jej w domu. Tęskni wtedy za mamą, siostrą.

Za to kiedy wraca, trudno jej na nowo przywyknąć do domowej rzeczywistości, odzwyczaić się od ustalonego rytmu dnia, jaki panuje w ośrodkach: śniadanie, obiad, kolacja, zabiegi, o określonych porach.

Dwa razy dziennie ćwiczy w domu pod okiem rehabilitanta. Nie trzeba jej namawiać.

- Córka jest zawzięta i bardzo dzielna - mówi Grażyna

Smagacz. - Nie poddaje się. Cały czas ćwiczy, nieważne, czy ją coś boli, czy nie. Najchętniej to by dzień i noc ćwiczyła, bez przerwy. A przecież musi odpoczywać, bo to duże obciążenie dla kręgosłupa.

Rehabilitanci ją chwala. Już potrafi stanąć z balkonikiem.

- Ale ja nie mogę na to patrzeć, wychodzę z pokoju. Boję się, że się przewróci, upadnie, że coś sobie zrobi - mówi mama.

Trudno powiedzieć dłaczego - może przez skromność - ale Paulina strasznie się wzbrania, żeby mówić o tym, co zrobiła, że to bohaterstwo, wielka sprawa, coś nadzwyczajnego.

I jest na przykład tak:

- Paulinko, uratowałaś siostrę - mówi mama.

- Eee tam, dobra już, cicho - ucina Paulina. - Każdy by tak zrobił.

Otóż nie każdy. Mało kto.

Tak już człowiek jest skonstruowany, że kieruje nim instynkt samozachowawczy. A ten jest egoistyczny, mówi: chroń siebie, patrz na swoje dobro, nie narażaj się. Ale w przeciwieństwie do zwierząt, u człowieka istnieje też system wyższych wartości.

- U Pauliny okazał się on silniejszy niż instynkt - mówi prof. Zbigniew Nęcki, psycholog społeczny. - Dla wartości wyższej, jaką było bezpieczeństwo siostry, gotowa była poświęcić własne życie. Tak silne działanie ochronne spotyka się również u matek, za wszelką cenę chroniących swoje potomstwo.

I dodaje: - Ludzie, którzy trafiają na wózek inwalidzki, przeżywają ogromne frustracje, często mają myśli samobójcze. Ale Paulina nie powinna być nieśczęśliwa. Jej kalectwo ma głęboki sens, uzasadnienie. Wiele poświęciła, ale nie poszło to na marne: uratowała przecież życie siostry.

Lepsze i gorsze dni

Kiedy Paulina opowiada o wypadku, płacze. Łzy jakoś tak same leżą jej po policzkach. A gdy już zaczął lecieć, trudno je powstrzymać.

Zawsze była wesołą dziewczyną, pogodną, pozytywnie nastawioną do życia. Dużo się śmiała. I teraz też potrafi się śmiać. Nie traci hartu ducha.

- Wiadomo, że jest ciężko - przyznaje. - Są lepsze dni i gorsze. Różnie bywa. Może to zależy od pogody? - zastanawia się. - Nieraz sama chciałabym gdzieś pójść, a nie da się. Pojeździć na rowerze, wyjść na pole, kiedy jest ładna pogoda - też nie mogę...

Millennie na chwilę.

- Czasem wszystko się przypomni i sobie popłaczę - mówi. - Ale mija. Bo co mam robić? Zająłabym się? Przecież się nie załamuję. Co chwilę ktoś mnie odwiedza i dzień zlatuje. Ćwiczę. Tak to sobie ustawiłam w głowie, że trzeba ćwiczyć.

Nadzieja jest zawsze. ●

©©

Kiedy zakwitają bzy i jaśminy, ogród wypełniają ich słodkie zapachy

Najbardziej cenione są odmiany lilaków o kwiatach dwukolorowych i dużych, ciemnych liściach

Zielono nam...

Andrzej Gębarowski
a.gębarowski@dziennik.lodz.pl

Na lilakach, popularnie zwanych bzami, pojawiły się już kwiaty, podobnie jak na jaśminowcach. Te dwie grupy krzewów kojarzą się nam z pełnią wiosny, wspaniałym zapachem i bujnymi ogrodami dawnej Polski.

Bzy tureckie

Lilaki nie są jednak naszymi rodzimymi roślinami. Do Europy trafiły prawie 500 lat temu z Turcji. Ambasador Habsburgów, którego w Konstantynopolu urzekły tureckie ogrody z lilakami, przesłał nasiona do Wiednia. Kilka lat później, kiedy został ambasadorem w Paryżu, zasadził tam kilka lilaków, nazywanych już wówczas „bzami tureckimi”. Ta nazwa przetrwała stulecia i dlatego w wielu krajach lilaki nazywane są bzami.

Dziś znamy około 30 gatunków lilaków różniących się kształtem i porą kwitnienia, a także ponad 1200 odmian mieszańcowych lilaków.

W ogrodach najczęściej spotykany jest lilak pospolity (łac. *Syringa vulgaris*), który ma najwięcej odmian ozdobnych. Są wśród nich odmiany polskie: Profesor Piotr Hoser o pełnych, liliowoniebieskich kwiatach, Stefan Makowiecki o bardzo dużych kwiatach koloru fioletoworóżowego oraz Profesor Józef Brzeziński o kwiatach



► W ogrodach najczęściej spotykane są odmiany lilaka pospolitego

tej samej barwy, ale pełnych, z płatkami zmiennymi w kształcie i jeszcze większymi, o średnicy do 3 cm.

Kwiaty lilaka pospolitego pojawiają się od maja do lipca i wytwarzają intensywny, słodki aromat. Zebrane są w wiechy osiągające długość do 25 cm, mają kolory od różnych odcieni fioletowego, przez różowy, aż do białego. Najbardziej cenione są odmiany o kwiatach dwukolorowych i dużych, ciemnych liściach.

Odmiany ogrodowe potrzebują dużo słońca i stale wilgotnej, żyznej gleby. Nie tolerują

zakwaszenia podłoża. Lilaki nawozi się właśnie w tych dniach, dawką 1/4 kg nawozu wieloskładnikowego wzbogaconego mikroelementami.

Cięcie ograniczamy do pędów chorych, krzyżujących się i wszystkich innych, które „psują” sylwetkę; o wiele więcej pracy przysparza nam usuwanie odrostów, wybijających uparcie z podkładki. Co kilka lat zaleca się też odmładzać lilaki, wycinając najstarsze pędy. Pamiętajmy również, że gdy krzewy przekwitną, usuwamy zwiedłe kwiatostany, aby lilak nie tracił sił na zawiązywanie nasion.

Tyle mówi teoria, ale w praktyce widzi się wiele zaniedbanych, zdziczałych lilaków. Warto więc powtórzyć: tylko zadbane „bzy” są piękne i dopiero wtedy należy im się eksponowane miejsce. Ostatnio moda na te „odwieczne” krzewy powraca, z czego należy się cieszyć.

Inne gatunki lilaków

Warto również zwrócić uwagę na kilka innych, mniej znanych gatunków lilaka, gdyż ze względu na oryginalną urodę kwiatów i ciekawy pokrój krzewu z pewnością zasługują na zainteresowanie.

Na przykład lilak Meyera dorasta do około 1,5 m wysokości i tworzy niewielkie, gęste krzewy o kulistym pokroju. Jego pojedyncze kwiaty, zebrane w duże, krótkie, wiechowate kwiatostany, mają typową, lilioworóżową barwę i pojawiają się na krzewie w maju i na początku czerwca. Gatunek posiada obecnie tylko jedną, za to modną ostatnio odmianę ozdobną - Palibin. Krzew ten sprawdza się jako element kompozycji rabatowych i może być wykorzystywany do tworzenia niskich żywopłotów.

Rzadko spotykanym w polskich ogrodach gatunkiem jest lilak karpacki, nazywany też węgierskim lub Josiki. Tworzy on sztywne, wyprostowane, delikatnie omszone pędy i może dorastać nawet do 3-4 m wysokości. Jego drobne, pojedyncze kwiaty pojawiają się w maju i czerwcu. Zebrane są w wąskie, dość długie kwiatostany i najczęściej mają barwę jasnofioletową.

Największą w Polsce kolekcję lilaków posiada arboretum w Kórniku pod Poznaniem.

Jaśminowce

Znany z dzieciństwa jaśmin to w rzeczywistości jaśminowiec wonny, rosnący w naturze na południu Europy i na Kaukazie. Ten szeroki, silnie rosnący krzew był uprawiany już w czasach starożytnych. Młode pędy są sztywne i wyprostowane, starsze zwykle się przewieszają.

Kwiaty pojawiają się w końcu maja, zebrane po 5-9 w gronach. Są dość duże, białe lub kremowe, pojedyncze z żółtym środkiem i mnóstwem pręcików, o silnym i przyjemnym zapachu.

Jaśminowiec nie ma wysokich wymagań, zadowala się średnią glebą i może rosnąć w półcieniu. Jest wytrzymały na mrozy, lecz mało odporny na suszę.

Dawniej był powszechnie sadzony w ogrodach i parkach, ale od kilkudziesięciu lat jest zastępowany przez jaśminowce amerykańskie i azjatyckie. Niektóre są bardziej delikatne z wyglądu, ale tylko on jeden ma tak silny zapach. ●

Rajskie jabłonie obsypały się różowymi kwiatami

Właśnie nastała pełnia kwitnienia jabłoni ozdobnych, zwanych również rajskimi. Są to różne gatunki i odmiany jabłoni rodzących małe (do 2 cm średnicy) lecz bardzo liczne owoce. Jabłonie te rosną wolno i osiągają najwyższe 4-6 m wysokości, doskonale się więc nadają do małych ogrodów i w miejsca publiczne, ale wyłącznie na słoneczne miejsca.

Piękno „rajskich” drzewek uwidacznia się szczególnie w zimie, gdy nagie gałęzie obsypane są jabłuszkami - ich

czerwień na tle śniegu daje niezapomniany efekt. Owoce utrzymują się długo, nawet do lutego. Najczęściej jednak zjadane są wcześniej - w grudniu i styczniu - przez stada kwioczołów i jemioluszek.

W maju jabłonki zachwycająco kwitną - i to wcale nie na biało, jak „zwykłe” jabłonie, lecz najczęściej w odcieniach różu lub czerwieni. Liści jest na tyle jeszcze mało, że nikt nie w gęszczu kolorowych płatków. Ale potem, gdy się w pełni rozwiną, są następną w kolejności ozdobą drzewka. Mogą być zielone,



► Kwitnąca gałązka jednej z odmian rajskiej jabłoni

purpurowe, zielono-brązowe lub całe brązowe.

Niestety, często jest tak, że nie możemy się nimi zachwycić zbyt długo, bo zasychają i przedwcześnie opadają. To

efekt choroby zwanej parchem, którą wywołuje grzyb *Venturia inaequalis*. Rozprzestrzenianiu się grzyba sprzyjają wiosenne i letnie deszcze. Odmiany wrażliwe na parcha w większości

wywodzą się od jabłoni purpurowej (*Malus purpurea*), którą można poznać po intensywnie czerwonych liściach i kwiatach. Mniej wrażliwe są jabłonie o liściach zielonych i kwiatach białych.

Wśród kilkuset odmian jabłoni ozdobnych są też odmiany wyhodowane w Polsce: Hoser o dużych różowych kwiatach, Makowiecki o kwiatach ciemnopurpurowych, Rogów o płaczącym pokroju i purpurowych kwiatach, Ola o dużych, jasnoróżowych kwiatach. Jabłuszką są najczęściej czer-

wone, ale u niektórych odmian żółte lub pomarańczowe.

Przykładem karłowej odmiany jabłoni ozdobnej jest odmiana „Adirondack” o zwartym, kolumnowym pokroju. Natomiast odmiana „Golden Hornet” jest uważana za jedną z najbardziej dekoracyjnych, ze względu na wytwarzanie dużych, żółtych owoców.

Jabłonie ozdobne najlepiej czują się na glebach piaszczysto-gliniastych. Muszą być sadzone w pełnym słońcu. Na mroz są całkowicie odporne. ●

AG

Zakochany kundel i burza hormonów

● Nie warto usprawiedliwiać kłopotów z psem młodzieńczym buntem - mówi **Miriam Gołębiewska**. - Problemy wychowawcze najczęściej bywają skutkiem naszych zaniedbań

Dorota Abramowicz
dorota.abramowicz@polskapress.pl

Ponoć najtrudniej dać sobie radę z dorastającym psem, takim czworonożnym nastolatkiem, u którego nagle zaczynają burzyć się hormony. Kiedy u psa zaczyna się ten okres i do kiedy trwa?

Odpowiedź nie jest prosta, bo w zależności od wielu czynników (m.in. od wielkości, płci, rasy, a nawet indywidualnych cech osobniczych) psy rozpoczynają okres dojrzewania w różnym wieku. Poza tym powinniśmy mówić o dwóch rodzajach dojrzewania -

psychicznym i fizycznym. Pod względem fizycznym niektóre mniejsze suki zaczynają dojrzewać już w wieku 7 miesięcy, gdy pojawia się pierwsza cieczka, z kolei u innych, większych, hormony zaczynają odgrywać znaczącą rolę dopiero w 14 miesiącu życia. Testosteron u samców zaczyna rządzić u małych ras po ukończeniu roku, a u większych nawet między drugim a trzecim rokiem życia.

Czy oznacza to, że kiedy pies przestaje być szczeniakiem, właściciela czeka kilka lat walki z młodzieńczym buntem ulubieńca?

Nie warto wchodzić w tego typu kategoryzację i usprawiedliwiać wszystkich kłopotów młodzieńczym buntem. Problemy wychowawcze niekoniecznie muszą być związane z okresem dorastania u zwierząt, częściej są one skutkiem zaniedbań ze strony właściciela. Jakich zaniedbań, skoro do tej pory

grzeszny pies nagle przestaje nas słuchać?

Wychowanie psa to proces, a nie jednorazowe działanie. Wielu właścicieli, chwalaćcych się świetnie wyszkolonymi w psich przedszkolach szczeniakami, nagle zwyczajnie otrzepuje ręce i przestaje pracować z psem. A tu do takiego młodzika zaczynają docierać nowe bodźce, zapachy, a ukochany pan lub pani przestaje konsekwentnie wymagać posłuszeństwa i... cała dotychczasowa wiedza idzie w niepamięć. Ponadto psy, zresztą tak jak ludzie, się zmieniają. **Zwłaszcza że w sposób zupełnie naturalny dochodzi zainteresowanie płcią przeciwną. Może być kłopot...**

Z tym też różnie bywa. Są psy, u których cieczka suki sąsiada powoduje kompletne rozbicie na dwa tygodnie. Taki wielbiciel nie je, nie śpi, nie reaguje na polecenia właściciela. Są jednak psy, które jakoś łatwiej dają sobie z tym radę. **Co wpływa na mniejszą lub większą wrażliwość zwierząt?** Nie znalazłam do tej pory żadnych opracowań wyjaśniających tak odmienne reakcje. Jednak na podstawie własnych obserwacji wysnułam pewne - niepotwierdzone przez badania, ale zaskakujące także i mnie - wnioski. Otóż zauważyłam, że dobry pies pracujący (np. stróżujący, ratowniczy, policyjny, pasterski, myśliwski) nawet krótko po kryciu gotowy jest do pod-



Zakochane psy są bardziej skłonne do ucieczek, bywają nerwowe, nie jedzą i nie śpią

jęcia pracy, a w jego zachowaniu nie ma istotnych zmian. Jest nadal posłuszny, nie widać u niego utrzymującej się ekscytacji. Niewykluczone więc, że psy użytkowe są bardziej stabilne emocjonalnie. **Jak reagują suki?** Też bardzo różnie. Są takie, u których jedynym znakiem, że trwa cieczka, jest płamienie. Inne tuż przed jej wystąpieniem robią się ospałe albo nerwowe lub agresywne. **I nie wiadomo, czy lepiej wziąć do domu psa, czy sukę...** Można znaleźć plusy i minusy każdej płci. Przy suce musimy przygotować się dwa razy w roku na cieczkę, co niesie ze sobą pewne problemy. **Trzeba jej pilnować...** Chociażby. Z kolei zakochane psy są bardziej skłonne do ucieczek, pojawia się ryzyko, że będą nerwowe, nie będą jadły i spały. **Dlatego, zwłaszcza gdy bierzemy kundelka, słyszymy o konieczności sterylizacji lub kastracji. Zgadzać się?**

Każdy właściciel powinien sam o tym zdecydować, bo zalety i wady skutków takiej decyzji są równo rozłożone. **Jakie konsekwencje zdrowotne niesą tego typu zabiegi?** U psów jest to zabieg łatwiejszy, więc konsekwencje też jakby mniejsze. U suczek skutkiem sterylizacji mogą być problemy z nietrzymaniem moczu. Ponadto należy rozważyć kwestię kastracji u zwierząt uprawiających sporty, bo na starość mogą się pojawić u nich zwyrodnienia stawów. To zabieg, który wpływa na układ kostny. Jeśli jednak pies nie będzie np. pokonywać dalekich dystansów, to nie byłabym przeciwniczką kastracji. **W jakim wieku pies powinien przejść kastrację, a suka - sterylizację?** Jestem przeciwniczką wykonywania sterylizacji przed ukończeniem przez sukę 14 miesiąca życia. Podobnie nie należy się spieszyć u psów. Zbyt wczesny zabieg

powoduje zaburzenia w budowie zwierzęcia, sprawia, że staje się ono wyższe, ma dłuższe kończyny. Wyjątkiem staje się sytuacja, gdy u bardzo młodego psa pojawia się widoczna agresja. Wtedy jedną z metod radzenia sobie z tym problemem jest kastracja, która powoduje spadek poziomu testosteronu. Jeśli jednak pies jest łagodny, warto poczekać. **Część właścicieli uważa, że kastrując lub sterylizując ulubieńca, robi mu krzywdę... W końcu każda suka ma prawo choć raz zostać matką, a pies - ojcem.** Nieprawda. Psy nie są tak przywiązane do rodzicielstwa jak ludzie. Psy nie odczuwają z powodu braku szczeniąt żadnych dysfunkcji psychicznych. Nie wpływa to na ich szczęście. Nie robimy więc im żadnej krzywdy, a wręcz przeciwnie - ograniczamy liczbę szczeniąt, których nikt nie będzie chciał. I które przez to będą nieszczęśliwe. ● ● ●



W nauce chodzenia na luźnej smyczy szarpanie psa niewiele daje

Jak nauczyć psa chodzenia przy nodze?

Barbara Jóźefiak: Proszę odpowiedzieć, czy jest jakaś możliwość, aby dorosłego - prawdopodobnie 3-letniego - psa nauczyć chodzenia na smyczy? Rok temu moje dzieci wzięły psa ze schroniska. Jest to średniej wielkości kundelek. Kochają go wszyscy i pieczą, ale nic nie pomaga, aby nauczyć go chodzenia przy nodze. Szarpie, ciągnie do przodu. Szkoda mi go, bo to on traci na tym - nikt nie chce z nim wychodzić. A syn, jak wyjdzie, to wraca spocony i zmęczony. Całe szczęście, że jest niewielki ogród

przy domu, więc go tam wypuszczają. A ten ogród wygląda jak kłopot. **Miriam Gołębiewska:** Trudno opisać praktyczną naukę, bo smycz to bardzo precyzyjne narzędzie. Istnieją pewne techniki, których uczymy kursantów, wymaga to jednak obecności trenera, który podpowiada, jak zareagować na konkretne zachowanie psa. Spróbuję jednak powiedzieć o podstawowych zasadach. Choć chodzenia na luźnej smyczy uczymy psa, to jednak zdecydowanie właściciel przede wszystkim musi zdobyć tę umiejętność. Należy pamiętać, że jeśli większość spaceru odbywa się na smy-

czy, normalne jest, że pies ciągnie. Dlatego naukę rozpoczynamy od pozwolenia psu na bieganie luzem i od naszej zabawy z czworonogiem. Im bardziej pies jest wymęczony, tym większe szanse na powodzenie szkolenia. Trzeba najpierw nauczyć psa, by wracał na zawołanie. Taki powrót nagradzamy. Potem bierzemy psa na smycz i uważnie go obserwujemy, wyprzedzając moment ciągnięcia, ruszamy w inny kierunek, zachęcając go, by poszedł za nami. Na pewno jednak szarpanie czworonoga, by ruszył za przewodnikiem, niewiele daje. I jeśli to możliwe, a pies reaguje już na nasze wo-

łanie, większość spaceru powinna odbywać się jednak bez smyczy.

Obawa przed przeprowadzką

Adam: Mieszkamy poza miastem, mamy dwuletniego psa rasy husky syberyjski. Pies biega ze mną dwa razy dziennie, chodzi też na spacer z moją żoną i teściową. Jest w miarę dobrze ułożony. Latem zmienia się nam sytuacja rodzinna i przeprowadzamy się z żoną i dzieckiem do centrum Gdańska, gdzie miejsc do spacerów jest znacznie mniej. Mieszkając będziemy na drugim piętrze budynku przy dość ruchliwej ulicy.

Obawiam się o aklimatyzację psa, ale chociaż teściowa sugeruje, bym go u niej zostawił, nie chcę tego robić. Aleks prawdopodobnie uzna mnie za przewodnika stada i jest ze mną najbardziej związany. Czy w ogóle jest jakieś dobre wyjście? Czy można już teraz zacząć jakieś treningi, próby, by opuszczenie domu z dużym ogrodem i lasem za płotem nie było dla niego szokiem? Proszę o poradę.

Miriam Gołębiewska: Rozumiem pańską niechęć przed zostawieniem psa - przyjaciela u teściowej. Mogę Pana pocieszyć - opuszczenie domu z ogrodem na skraju lasu nie musi być

straszne dla zwierzęcia pod warunkiem, że będzie mógł pan poświęcić mu trochę więcej czasu. Na pewno przed przeprowadzką dobrze by było wprowadzić już teraz regularne wypady do miasta, by przyzwyczaić psa do zgiełku. A potem wystarczy, jeśli te dotychczasowe luksusy zastąpimy długimi spacerami i od czasu do czasu wspólnym bieganiem po łąkach i lesie. Jeśli natomiast Pan też zamierza zmienić dotychczasowy tryb życia na bardziej siedzący, a spacerować by się odbywać jedynie w otoczeniu miejskim (po chodnikach), to niestety - może być to problemem dla psa.

Baba swoje - Dziad swoje

Anna
Czerny-
MareckaZbigniew
Marecki

Baba zrobiła audyt. - Kłamstwo i pomówienia - ocenił Dziad

Dziad: Marecka, co robi ten stos ubrań porzucony niedbale w przedpokoju? A co więcej, co robisz w nim moje koszule i przy najmniej dwa garnitury? Czyżbyś w ten niesubtelny, a nawet brutalny sposób dawała mi do zrozumienia, że muszę w szafie, a także w twoim życiu, udostępnić miejsce komuś innemu? Baba: Marecki, nie ciesz się, nie zostaniesz porzuconym mężem, który poszuka pocieszenia w ramionach jakiejś pocieszycielki. Ciekawa jestem, jak wpadłeś na to, że to twoje koszule i garnitury? **Dziad:** Mogłbym poudawać Sherlocka Holmesa i powiedzieć, że doszedłem do tego drogą dedukcji. No bo skoro nasi synowie: a/ mają inne gabaryty, b/ przebywają gdzie indziej, a inny facet w tym domu z nami nie mieszkał, to muszą to być moje ciuchy. Ale odpowiedź jest prosta - poznałem je. I nie rozumiem, skąd wzięło się takie dziwne pytanie.

Baba: No to gratuluję pamięci, zważywszy na to, że ostatni raz widziałeś te koszule i garnitury ponad 10 lat temu, podczas przeprowadzki. Podkreślę: „widziałeś”, co nie znaczy „miałeś na sobie”. One już w starym mieszkaniu zalegały w szafie. Po przeprowadzce miejsce zmieniły, ale stanu nieczynnego w czynny - nie. **Dziad:** Odpowiem, jak opozycja po środowym przedstawieniu przez rząd PIS audytu rządów PO w Sejmie. Kłamstwa i pomówienia. Coś kręcisz, żeby odwrócić moją uwagę i uniknąć odpowiedzi na proste pytanie, które zadałem na początku. Więc je powtórzę i oczekuję jasnej odpowiedzi. Co robi ten stos ubrań, moich ubrań, w przedpokoju?

Baba: Czeka, żebyś go wyniósł do kontenera na używaną odzież.

Dziad: Co? Dobrze koszule, prawie nienoszone garnitury chcesz wyrzucić?

Baba: Skoro przez ponad dziesięć lat ich nie nosiłeś. Niech jeszcze komuś posłużą.

Dziad: Nie nosiłem, ale może będę nosił.

Baba: A przymierzałeś?

Dziad: A po co?

Baba: Bo one trafiły do szafy nie tylko ponad dziesięć lat temu, ale i ponad 20 kilogramów temu.

Dziad: Może teraz w nie nie wejść, ale jak schudnę...

Baba: Oszczędź mnie i czytelnikom kolejnych zapewnień o odchudzaniu. Chociaż mówi się, że papier, zwłaszcza gazetowy, dużo znieśie, to jednak i on ma swoje granice.

Dziad: No ale co ci one przeszkadzają. Jeść nie wolają przede wszystkim.

Dziad: Nie lubię pozbywać się rzeczy.

Baba: A, byłabym zapomniąca, poznańska dusza boli. No to cię pocieszę, że oszczędzasz naprawdę dużą kasę.

Dziad: Ciekawe, w jaki sposób.

Baba: W taki, że na Zachodzie są już eksperci zawodowo zajmujący się opróżnianiem domów ze zbędnych rzeczy.

Dziad: Mówisz o włamywaczach? Oni raczej zabierają cenne rzeczy, nie - zbędne.

Baba: To nie włamywacze, tylko ludzie, zwykle kobiety, które pomagają ci w uporządkowaniu chałupy, a co za tym idzie - twojego życia także.

Dziad: No i na czym niby oszczędzam?

Baba: Na tym, że oni biorą za to olbrzymie pieniądze, a ja ci to zrobię za darmo. ●

©P

Romanse, seks, zdrady, rozczarowania i nadzieja

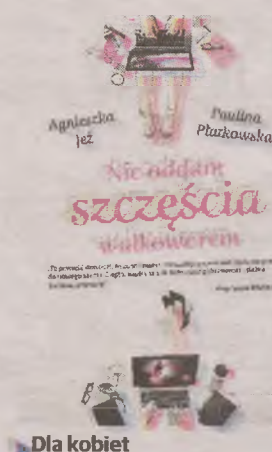
Recenzja

Anna Czerny-Marecka

anna.marecka@gp24.pl

Dla dwóch trzydziestoparolatek przypadkowe spotkanie w lumpeksie (dla mnie to jedna z najlepszych i najbardziej dowcipnych scen w tej powieści) staje się początkiem odnowionej po latach przyjaźni. Codziennie piszą do siebie e-maile, opowiadając o swoim życiu. A mają o czym. Magda, redaktorka w piśmie katolickim, której małżeństwo właśnie się z hukiem i wstydem rozpadło, poznaje Wiktora. Jest zauroczona romantycznym, bogatym kochankiem z dużą wyobraźnią erotyczną. Sęk w tym, że jest żonaty i dzieciaty. Potem wychodzi na jaw, że to nie jedyna jego wada. Z kolei Jagoda, która na łamach prasy kobiecej radzi czytelnikom w sprawach sercowych, przechodzi poważny kryzys swojego małżeństwa. Kiedy na jej drodze pojawia się dawny znajomy, Jerzy, modelowa żona i matka poddaje się nowemu uczuciu i, chociaż jest targana wyrzutami sumienia z powodu dzieci, zaczyna prowadzić podwójne życie.

To fabuła książki „Nie oddam szczęścia walkowerem” dwóch autorek - Agnieszki Jeż i Pauliny Płatkowskiej. Zważywszy na współautorstwo, forma powieści - czyli korespondencja e-mailowa - jest świetnie dobrana. Jeżeli bowiem panie różnią się stylem,



Dla kobiet

FOT. CARMONA OWCA

to tylko dodaje to ich powieści naturalności. Poza tym jest wszystko to, co czytelniczki lubią: rozterki, wyznania, analizy psychologiczne, obrazki obyczajowe, przeplatanie się nastrojów - od dramatu i łez do śmiechu, i odwrotnie. Bohaterki raz się lubi, a innym razem chciałoby się nimi mocno potrząsnąć. Samo życie. Czyta się z prędkością światła. Gorąco polecam.

Zdobądź książkę, wysyłając SMS

Dla naszych czytelników mamy trzy egzemplarze powieści „Nie oddam szczęścia walkowerem” Agnieszki Jeż i Pauliny Płatkowskiej, wydanej przez wydawnictwo Czarna Owca. Żeby je zdobyć, trzeba podać hasło: WALKOWER. 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. ●

Lęk przed seksem i mąż z traumą po odejściu żony

Porady psychologa

Dr Marcin Florkowski

psycholog

Czytelniczka: Mam 27 lat i jestem dziewczyną. Mogę całować się z chłopakiem, ale jak coś więcej, to mnie odpycha. Myślę, że to dlatego, że jako dziecko słyszałam, jak moi rodzice się kochają. A ponieważ miałam pokój razem z bratem, to często jak byliśmy dziećmi, on przychodził w nocy do mojego łóżka, bez wiedzy rodziców.

Bycie świadkiem stosunku seksualnego rodziców (tak zwanej sceny pierwotnej) pozostawia ślad w psychice. Czasem ten ślad jest płytki, a czasem głęboki. U Pani został on dodatkowo wzmocniony częstym przychodzeniem brata do Pani łóżka. Z dużym prawdopodobieństwem w tych skojarzeniach należy upatrywać źródeł Pani oporu przed stosunkiem seksualnym. W Pani przeżyciach jest on bowiem związany z relacjami rodzinnymi - z myślami o ojcu, matce i o bracie. To znaczy, że Pani nauczyła się kojarzyć relacje seksualne z kazirodztwem. Jeśli seks skojarzony jest z kazirodztwem, to u osób, które nie są perwersyjne (a jak widać, Pani do takich należy), wzbudza on bardzo silne opory przed aktem seksualnym, czego Pani doświadcza.

Co robić? Potrzebuje Pani pomocy w postaci psychoterapii. Psychoterapeuci i seksuolodzy przeważnie wiedzą, jak

„odczarować” takie nieświadczone, niekorzystne skojarzenia pojawiające się w psychice. Proszę skorzystać z terapii.

Czytelnik: Mam problemy w pracy, bo żona mnie zostawiła. Gdy dzieci zaczęły prosić nas, żebyśmy się nie rozstawiali, ona powiedziała, że ma kochankę. Nie dzieciom, tylko mnie, ale ja nie mogłem tego znieść. I się zaczęło, no właściwie to sobie poradzę, tylko że ta praca. Nie wiem, co robić.

Pana poszarpany styl wypowiedzenia się odzwierciedla poszarpany styl myślenia i świadczy o obecności w Pana psychice silnych mechanizmów obronnych. Gdy ktoś się czegoś bardzo boi, może zamknąć oczy i starać się tego nie widzieć. Temu służy chaotyczny sposób myślenia - dzięki niemu nie skupiamy się na problemie, a więc i wydaje się on mniej przerażający. Niestety, na dłuższą metę trudno nam zebrać myśli, nie jesteśmy w stanie wszystkiego ogarnąć i czujemy się bezradni.

Co może Pan zrobić? Ważne jest stworzenie planu naprawczego każdego z tych problemów z osobna, a więc gruntowne przemyślenie ich. To by Panu pomogło, choć wywołałoby duży ból. Niestety, wielu psychologów jest zdania, że jeśli psychika stosuje silne mechanizmy obronne, to człowiek nie jest w stanie ich samodzielnie ominąć. Wtedy potrzebna jest fachowa pomoc. I, niestety, nie są nią tabletki, ale jakiś rodzaj psychoterapii. ●

©P

Batonik czy jabłko? Co jest zdrowsze

Wychowanie

Bogna Skarul

bogna.skarul@gs24.pl

- Co zrobić, aby w szkole Kaśka nie kupowała sobie coli i batoników? - zapytała się mnie moja przyjaciółka, matka 15-latk. - Boję się już Kaśce dawać jakieś pieniądze do szkoły.

- Ale przecież w szkołach już nie ma sklepików z niezdrową żywnością - zauważyłam.

- Może w szkole nie ma, ale poza szkołą są - obruszyła się moja przyjaciółka. - Kaśka nawet na przerwie wyskakuje ze szkoły i pędzi do tego sklepiku po batoniki i tym podobne niezdrowe przekąski. Właśnie w tym jest problem.

- No tak - zamyśliłam się, bo nie wiedziałam, co poradzić swojej przyjaciółce. - Nie masz wyjścia - dodałam po chwili. - Musisz w domu przeprowadzić



FOT. ANDRZEJ SZKOCKI

pogadankę na temat zdrowego odżywiania się.

- Ale ja już z nią na ten temat rozmawiałam i ona mi powiedziała, że ona lubi te batoniki i już - stwierdziła mama nastolatki. - Powiedziała, że nadal będzie je kupowała, bo jej smakuja.

- A to klops - odparłam. - Wychodzi na to, że twoja pogadanka była niezbyt obrazowa.

- A co ja miałam jej w tej sytuacji powiedzieć? - zdziwiła się mama Kaśki.

- Zwyczajnie, powinnaś ją uświadomić, że jedzenie niezdrowej żywności powoduje, że ona się gorzej czuje, że nabiera złych nawyków, a w ogóle, że jedzenie cukru jest gorsze niż nawet zażywanie narkotyków.

- Coś ty? - zdziwiła się mama 15-latk.

- A nie czytałaś najnowszych wyników badań? - z kolei ja spytałam i opowiedziałam jej, że w 2015 roku Amerykanie zrobili badania na szczurach. Badanie te wykazały, że uzależnienie od cukru jest gorsze od uzależnienia od kokainy. Opowiedziałam jej, jak zachowują się zwierzęta i ludzie, kiedy jedzą cukier. Jak są zdenerwowani, jak popadają w depresję, jak później to ich uzależnienie od cukru powo-

duje różne choroby i to te poważne.

- To straszne - przeraziła się moja przyjaciółka. - W ogóle nie zdawałam sobie z tego sprawy.

- A nie obito ci się o uszy takie teraz bardzo modne powiedzenie, że „jesteś tym, co jesz”? - dopytałam.

- Coś tam słyszałam, ale nie przywiązywałam do tego aż tak dużej wagi - przyznała się mama Kaśki. - W ogóle nie wiedziałam, że to, co my codziennie jemy, jak się odżywiamy, jest aż tak ważne.

- Ale teraz już wiesz! - powiedziałam z triumfem w głosie. - A jak już wiesz, to musisz tę swoją pogadankę specjalnie przygotować. Musisz uzbroić się w argumenty, ba, nawet powinnaś przygotować sobie jakieś pomoce naukowe.

- Czyli co?

- Na przykład batonik i jabłko - odpowiedziałam. ●

©P

Piszcie do nas i dzwonicie, 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 dzwonicie.

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 8132 w godzinach od 9 do 16.

Pod tym samym adresem e-mailowym czekamy też na zdjęcia i krótkie opisy waszych domowych zwierzątek do Galerii Naszych Ulubieńców oraz psów i kotów czekających na adopcję.

Możecie także pisać listy zwykłe i przysyłać je pocztą tradycyjną na adresy redakcji „Głosu Dziennika Pomorza” (są w stopce redakcyjnej), a także wrzucać do naszych skrzynek na korespondencję wywieszonych przed głównymi siedzibami redakcji w Koszalinie, Szczecinie i Słupsku. To pozwoli zaoszczędzić na wydatkach na znaczki pocztowe. ●

Do budowania okrętów światowej klasy potrzeba ludzi światowego formatu



**REKRUTACJA DLA MANAGERÓW I SPECJALISTÓW BUDOWY OKRĘTÓW
PRZYJDŹ 18 MAJA NA SPOTKANIE W HOTELU HILTON GDAŃSK**

Poszukujemy najlepszych na świecie specjalistów budownictwa okrętowego w celu zatrudnienia na stanowiskach: Kierownik Produkcji, Manager i Dyrektor, Inżynier, Planista i Specjalista ds. łańcucha dostaw. Zostań członkiem naszego zespołu i weź udział w budowie następnej kanadyjskiej floty bojowej Naval Combat, od planowania po realizację.

Zainwestowaliśmy 350 milionów CDN, by stworzyć najnowocześniejszą stocznię Ameryki Północnej. Oferujemy nowe budynki z wyposażeniem, okazję uczestnictwa w największym projekcie budowy okrętów od dziesięcioleci oraz życie na kanadyjskim wybrzeżu Atlantyku, które przewyższy Twoje najśmielsze oczekiwania – to wszystko czeka na Ciebie w Halifax, Nowa Szkocja w Kanadzie!

Czekamy na Ciebie w hotelu Hilton Gdańsk w środę 18 maja w godzinach od 10:00 do 19:00.

By poznać szczegóły oferowanych stanowisk, można skontaktować się z Tracey MacCharles, specjalistą pozyskiwania talentów (e-mail: maccharles.tracey@jdirving.com lub tel. 00-1-902-4605317), lub odwiedzić naszą stronę internetową.



Irving Shipbuilding Inc.

IRVINGSHIPBUILDING.COM

Drobne

Jak zamieścić ogłoszenie drobne:

- W Biurze Ogłoszeń: 94 347 35 16
- Wchodząc na portal: nadaj.pl

Biuro Ogłoszeń oddział Koszalin:

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

Biuro Ogłoszeń oddział Słupsk:

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

Biuro Ogłoszeń oddział Szczecin:

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

RUBRYKI W OGŁOSZENIACH DROBNYCH:

■ NIERUCHOMOŚCI
■ HANDLOWE
■ MOTORYZACJA

■ FINANS/BIZNES
■ NAUKA
■ PRACA

■ ZDROWIE
■ USŁUGI
■ TURYSTYKA

■ BANK KWATER
■ ZWIERZĘTA
■ ROŚLINY, OGRODY

■ MATRYMONIALNE
■ RÓŻNE
■ KOMUNIKATY

■ ŻYCZENIA
/PODZIĘKOWANIA
■ GASTRONOMIA

■ ROLNICZE
■ TOWARZYSKIE

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

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

NIERUCHOMOŚCI

MIESZKANIA - SPRZEDAM

DWUPOKOJOWE

2POK, 33m², 4 piętro 602130969 (GK)

2-POKOJOWE Reymonta, 500-707-679. (GK)

TRZYPOKOJOWE

3 pok, 90m² ok. Darłowa. 601-941-158 (GK)

3 pokojowe- 48m², 1 p., ul. 3 Maja, Słupsk, 505-994-123. (GP)

MIESZKANIA - KUPIĘ

DWUPOKOJOWE

KUPIĘ 2-pok. za gotówkę 530-890-070 (GK)

INNE

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

MIESZKANIA - DO WYNAJĘCIA

JEDNOPOKOJOWE

KAWALERKA centrum, nowe budownictwo, 608-052-328. (GK)

KAWALERKA mała, 607-488-279. (GK)

KAWALERKA, 601-065-575. (GK)

DWUPOKOJOWE

2-POK., 51 m²., Koszalin, 606-506-668. (GK)

2-POKOJOWE, tel. 793-961-095. (GK)

TRZYPOKOJOWE

TANIO 3-pokojowe Słupsk, 668-719-932. (GP)

CZTEROPOKOJOWE

4-POK. ul. Kotarbińskiego 602-662-012 (GK)

INNE

PARTER domu w Kobylnicy, 605429099. (GP)

MIESZKANIA - WYNAJME

POKÓJ

POKÓJ, 782-316-504. (GK)

JEDNOPOKOJOWE

KAWALERKA 38 m², centrum, umeblowana, tel. 609-641-866. (GK)

DWUPOKOJOWE

2POK mieszkanie 502278272 (GK)

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

MIESZKANIA - ZAMIENIĘ

DWUPOKOJOWE

30 m² ul. Władysława IV na 3- pok. w okolicy nieprzejezdowej 692-927-738 (GK)

DOMY - SPRZEDAM

DOM 160m², m. Gozd. 664-142-463 (GK)

KONIKOWO, stan surowy, 245 tys zł, 509-533-031 www.domykoszalin.pl (GK)

PENSJONAT z barem w Unieście tel. 784978355 (GK)

REKLAMA

K016004460K

ABAKUS

tylko **49 tys. za 11 arów**

działki budowlanej w centrum Świeszyna

9 minut drogi od Koszalina

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

OKAZJA duże, 1-pokojowe, rej. Nasz Dom, 88.000,-
cena do negocjacji

3-pokojowe z dużą loggią,
rej. Jagoszewskiego, 193.000,-
cena do negocjacji

2-pokojowe balkon,
ciepłociąg, rej. Okulickiego,
173.000,- **szybkie wydanie**



z pełnym wyposażeniem,
3-pok, II piętro, loggia,
rej. Spasowskiego, **206.000,-**
klucze w biurze 2-pok., loggia,
rej. Śniadeckich, 159.000,-
cena do negocjacji

OKAZJA 2 pokojowe,
wyposażenie, klucze w biurze,
rej. Wyspiańskiego, **142.000,-**

OKAZJA dom wolnostojący,
parterowy, Unia Europejska,
367.000,- **szybkie wydanie**

LOKALE UŻYTKOWE - SPRZEDAM

INNE

2 ostatnie garaże nowe. Słupsk,
Koszalińska, tel. 606532516. (GP)

LOKALE UŻYTKOWE - DO WYNAJĘCIA

BIUROWE

LOKAL, Słupsk centrum, 606-424-300.
(GP)

DZIAŁKI, GRUNTY - SPRZEDAM

BUDOWLANA

BUDOWLANE, Manowo. Atrakcyjna
okolica i cena tel. 728-238-688. (GK)

DZIAŁKA, pięknie położona, przy lesie
(w środku osiedla) K-lin 609-665-977.
(GK)

DZIAŁKI budowlane w miejscowości
Włoki gmina Świeszyno sprzedam, tel.
691979413 (N)

PODAMIROWO 5ha pomiędzy morzem
a jeziorem (warunki zab.) 609-665-977
(GK)

SIEMIANICE - uzbrojona 694454181
(GK)

UZBROJONA Rokosowo 509-277-902
(GK)

REKREACYJNA

DZIAŁKA ogrodowa 6 arów, szklarnia +
domek, tel. 500-707-679. (GK)

GARAŻE

GARAŻ ul.Powst Wlkp. 515699974 (GK)

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

INNE

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

HANDLOWE

LOMBARDY

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

MATERIAŁY BUDOWLANE

SIATKI Słupsk, Raszyńska, 603-070-188.
(GP)

MATERIAŁY OPAŁOWE

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

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

DREWNO Słupsk, tel. 781-105-313.
(GP)

MEBLE

ZLECĘ PRODUKCJĘ łóżeczka
dziecięce z drewna : 300-500 szt.
/m-c. Płatność gotówka przy
odbiorze. Możliwość kilkuletniej
współpracy. Tel. 094 37 400 93 (GK)

INNE

TAPCZAN 200 x 120 stan dobry -
oddam Koszalin 94-34-35-891 (GK)

W ózek inwalidzki i 2 rowery 515699974
(GP)

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

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

MOTORYZACJA

SAMOCHODY OSOBOWE

SPRZEDAM

JEEP grand cherokee 665458561 (GK)

PASSAT 1.9TDI, 110 KM, 1999, kombi,
tel. 696-555-627. (GK)

KUPIĘ

!!!!!! Auto skup i 884-901-935.
(GK)

!!!!!! **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)

KUPIĘ Mercedesa 190-tkę, 668-480-004

ROLNICZE

KUPIĘ

KUPIĘ silnik Bizon. 695-729-060 (GK)

ZABYTKOWE

KUPIĘ

KUPIĘ stare motocykle części każdy
stan WSK, WFM, SHL, Junak, Zak, Rys,
Komar, OSA, gotówka 503515232 (N)

MOTOUSŁUGI

WARSZTATY

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



Oferta reklamowa dla warsztatów
samochodowych. Pokaż się. Kontakt:
Edyta Patrzalek, 94/347-35-44, edyta.
patrzalek@polskapress.pl. (GK)

FINANS BIZNES

KREDYTY, POŻYCZKI

DOBRA pożyczka dla osób
z komornikiem 703-803-199 (7,69/min)

KREDYT co chcesz! 510-087-022
(GP)

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

POŻYCZKI z komornikiem 506-852-003

SZYBKA pożyczka. Zobacz na www.
finan.pl lub zadzwoń 32-630-60-00 (GK)

BIURA RACHUNKOWE

USŁUGI księgowe 661-701-986 (GK)

INNE

DŁUŻNIK nie płaci. Daj mu spokój!!!
Przekaz go nam , będzie miał niepokój!!!
Tel. 94/347-32-86. (GK)

NAUKA

KOREPETYCJE

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

PRACA

ZATRUDNIĘ

!!**SPRZĄTANIE** klatek w Rosnowie
602-746-896 (GK)

AVON zarabiaj, kupuj taniej do 40%, tel.
510247601. (GK)

BUDOWLAŃCÓW Holandia
518-635-662 (GK)

DEKARZA zatrudnię. Słupsk,
600166201. (GP)

DO biura Mielno info@hthouseboats.
com (GK)

DO dociepleń, murarzy 501-407-267.
(GK)

DO pensjonatu, opieki, gastronomii
w Niemczech: schludne, pracowite
osoby również do Mielna małżeństwo
lub 2 dziewczyny do sprzątnięcia pokoi do
40 lat. Tel. 508-990-130. (GK)

DO sklepu spożywczego na sezon
w Sarbinowie, 604-421-283. (GK)

DO sklepu spożywczego w Łazach na
sezon 600-191-643. (GK)

EKSPEDIENTKĘ do sklepu, Koszalin.
Tel. 602-742-814 (GK)

FIRMA Hako Technology zatrudni
spawacza stali nierdzewnej.
Kontakt: m.sledzik@hakotech.pl tel
609-332-477 (GK)

FIRMA zatrudni osoby do sprzątnięcia
obiektu w Słupsku. Miłe widziane osoby
niepełnosprawne. Słupsk, 795-910-589.
(GP)

KIEROWCA C+E - serwisant kabin TOI
TOI - firma TOI TOI POLSKA zatrudni
w Drawsku Pomorskim. Praca na
miejscu.
pkamieniarz@toitoi.pl 662 151 354. (GK)

KIEROWCA na Tatę-atrakcyjne stawki
537-495-595 (GK)

KIEROWCĘ kat. C+E, 517-631-915 (GK)

KIEROWCĘ wywrotki 606-329-405
dzwonić w godzinach 8-16 (GK)

KIEROWCĘ Z doświadczeniem
w transporcie międzynarodowym C+E,
664-979-259 (GK)

KONSERWATORA łązy 608-012-773
(GK)

KUCHARKĘ, panie do kuchni,
panią do sprzątnięcia. Praca stała
oraz zakwaterowanie - Mielno. Tel.
509-851-645 (GK)

KUCHARKĘ, pomoce kuchenne
w renomowanym OW nad morzem, od
20.05 - 20.09 tel. 509-877-264. (GK)

KUCHARZA, pomoc kuch., kelnerek, na
sezon. Ustronie Mor. 602282775. (GK)

MAGAZYN, pakowanie, kontrola
jakości produkcji odzieży, K-lin
605-363-373. (GK)

MECHANIKA maszyn szwalniczych,
pełny etat, Koszalin, tel. 94/341-41-43
(N)

MEŹCZYZNĘ - kasjer, Stacja Paliw,
Koszalin, 606-359-857. (GK)

MŁODY do pracy fizycznej 510-543-832
(GK)

OBSŁUGA klienta, realizacja zamówień
niem. ang. zaawansowany 605-363-373
(GK)

OD zaraz zatrudnię do sprzątnięcia
domków nad morzem. Tel.
664-410-795 (GK)

OKNOPLAST diler zatrudni osobę
do prowadzenia biura handlowego
w Kołobrzegu 914693772, praca@
eko-dom.home.pl, www.eko-dom.eu
(GK)

OPERATOR prasy krawędziowej
605 129 435 (GK)

OPIEKUNKI do Niemiec netto do 1500
euro wymag. j. niem. komunikatywny od
zaraz 533-848-005 lub 730-497-770. (GK)

OW Tropicana w Sianożętach
zatrudni kucharza/kucharkę.
Tel. 664-410-795 (GK)

PANIA w średnim wieku do opieki nad
starszą osobą w zamian za mieszkanie
i wyżywienie, tel. 501-723-579. (GP)

PANIE do sprzątnięcia do OW "Bajkowy
las " Unieście, 603-587-782 (GK)

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

PILNIE do sprzątnięcia , 602-705-535
(GK)

PRACA przy montażu reklam, prawo
jazdy kat. B. Słupsk, 609100129. (GP)

PRACOWNIK budowlany w
Niemczech. Działalność gospodarcza
512860016 (GK)

SPRZEDAWCĘ do sklepu z wędzoną
rybą, dobre zarobki. Ustka, tel.
530 425 918. (GP)

SWZACZKI, krawcowe, 605-363-373.
(GK)

Promocja

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

Jak grać w loterii?

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

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

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

Im więcej zestawów kuponów, tym większa szansa na wygraną!

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

W czasie loterii odbędą się jeszcze dwa losowania nagród w Koszalinie. W pierwszym losowaniu 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.

Czwarte losowanie nagród odbędzie się 22.06.2016 r. oraz finałowe, które odbędzie się 06.08.2016 r.

Koperty z kuponami i kartami na czwarte losowanie można przysyłać lub dostarczać do 15 czerwca 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 Ōzarowska
pod bezpłatnym numerem tel. 800 20 35 35
lub 94 347 35 37 (w godz. 9 – 12).

Nie sposób nie
czytać Głosu

Loteria

Nasz stały Czytelnik i prenumeratorem Ryszard Zdrojewski z Koszalina właśnie odebrał nagrodę, która przypadła mu w udziale loterii „Wygraj auto z Głosem”. Aparat fotograficzny, z pewnością przyda się do utrwalenia w kadrze ciekawych momentów w życiu oraz piękna przyrody.

Jest pan prenumeratorem. Zwycięstwo przyniosła panu karta prenumeratora...

Tak, jestem prenumeratorem Głosu, i to od lat, dzięki temu miałem więcej kuponów.

Tak więc, czyta pan „Głos” codziennie?

Nie sposób nie czytać lokalnej gazety, trzeba jednak na bieżąco być z wydarzeniami w regionie.

Co panu się podoba lub nie podoba w naszej gazecie?

Cóż, szczerze mówiąc ostatnio nie podobały mi się niektóre komentarze polityczne. Moim zdaniem były zbyt stronnice, ale to był jeden lub dwa takie przypadki, nawet teraz do-



FOT. ANNA ZAWIŚLAK

► Nasz Czytelnik Ryszard Zdrojewski wraz ze swoją nagrodą - aparatem fotograficznym - w koszalińskiej redakcji Głosu

kładnie nie pamiętam, ale coś było, co zwróciło moją uwagę.

Czyli byłby pan za tym, żeby gazeta miała charakter bardziej informacyjny?

Myślę, że taki lokalny, regionalny charakter dziennika jest największą wartością. Większość z gazet czy portali zajmuje się informacjami ze

świata. I tymi wiadomościami jesteśmy wręcz zalewani. Natomiast to, co jest najistotniejsze, to fakt, że takie media jak nasze, informują o tym, co dzieje się najbliżej nas. Czasem jest to też jedyny sposób, żeby wiedzieć, co dzieje się w okolicy, bo o tym, co słychać za miedzą, dowiedzieć się najtrudniej. Dobrze byłoby

wiedzieć, o różnych wydarzeniach z wyprzedzeniem. Czasem zgrzytam zębami, jak za późno się dowiem o jakimś ciekawym wydarzeniu, na które przecież mogłem pójść.

Wszystkie uwagi są dla nas cenne, w końcu wydajemy Głos dla naszych Czytelników. A co pan lubi czytać? Może sport?

Niekoniecznie, sport wolę oglądać. I tylko to, co mnie interesuje. Za to świetne są wasze dodatki tematyczne, które zajmują się praktycznymi stronami życia, zwłaszcza jeśli chodzi o uregulowania formalno-prawne, bo to jest ludziom bardzo potrzebne.

Prawo się ciągle zmienia. Zmienia się też jego interpretacja, dlatego takie publikacje są bardzo ważne. Bardzo mnie interesuje także wszystko, co dotyczy zdrowia. Tę tematykę dodatków czytam zawsze. Lubie znać różne ciekawostki z tej dziedziny. Czasem na innej lekturę po prostu już brak czasu. ●

**ROZMAWIAŁA
ANNA ZAWIŚLAK
©©**

WYGRAJ AUTO z GŁOSEM

GŁOS

181/230

Sobota, 14.05.2016 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, rodzeństwo, wstępni, zstępni oraz osoby pozostające w stosunku przysposobienia) nie jesteśmy pracownikami oraz współpracownikami organizatora. Oświadczam, iż jestem osobą pełnoletnią.

Data i podpis

Wyrażenie poniższej zgody nie jest konieczne do uczestnictwa w loterii.

Niniejszym wyrażam zgodę na wykorzystywanie moich danych osobowych przez Polska Press 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 Press 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.

PRENUMERUJESZ? ZYSKUJESZ!

W przypadku dodatkowych pytań zadzwoń na bezpłatny numer telefonu: 800 20 35 35, lub na numer 94 347 35 37.

**SERWIS
PRENUMERATORA**

Rodzaj oferty

PRENUMERATA
PORANNAPRENUMERATA
POCZTOWAPRENUMERATA
TECZKOWA

Obszar doręczenia

Koszalin, Konikowo, Nowie Bielice, Stare Bielice, Kretomino, Bonin, Stojsław, Niekłonice, Mielno, Unieście, Mścice, Sianów, Białogard

byłe woj. koszalińskie

byłe woj. koszalińskie

GŁOS
POMORZA

Słupsk, Kobylnica, Siemianice, Ustka

byłe woj. słupskie

byłe woj. słupskie

GŁOS
SZCZECIŃSKI

Szczecin (oś. Zdroje, oś. Majowe, oś. Słoneczne, Kijewo, Dąbie, Pogodno, Gumieńce

byłe woj. szczecińskie

byłe woj. szczecińskie

Godziny doręczenia

Do godz. 7:00

zgodnie z planem chodów listonosza

odbiór osobisty w kiosku o dowolnej porze dnia

Doręczenia w soboty

TAK

NIE

TAK

Gdzie można zamówić

u dostawcy lub pod numerem 800 20 35 35

u listonosza lub w urzędzie pocztowym

kiosk / sklep RUCHU

Do kiedy można
zamówić

do 27 maja

do 20 maja

do 22 maja

Cena prenumeraty
na luty

39 zł (oszczędność 18,80 zł)

37 zł (oszczędność 20,80 zł)

45 zł (oszczędność 12,80 zł)

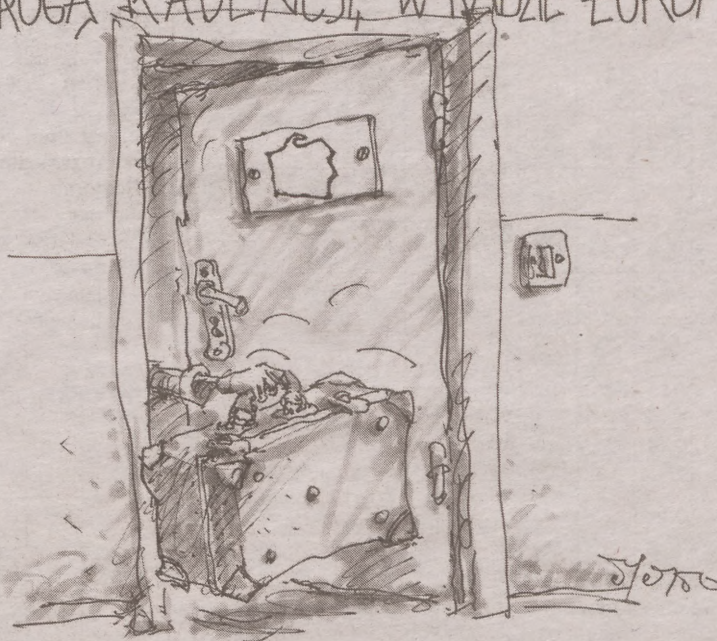


Całe życie robię wszystko, żeby nie kojarzyć mnie ze sławą, blichтром, byciem celebrytą. Nie mogę powiedzieć, że lubię sesje zdjęciowe. Traktuję to jako zło konieczne, niemające nic wspólnego z tym, jakim jestem człowiekiem.

Kinga Preis. W programie „Kulisy sławy” aktorka wyznała, że choć nie lubi pozować do zdjęć i udzielać wywiadów, wie, że to nieodłączna część jej pracy.

komentuje **Andrzej Czyżyło**

PIS POPIERA KANDYDATURĘ TUSKA
NA DRUGĄ KADENCJĘ W RADZIE EUROPY



Humor

● – Mój mąż jest najbardziej romantycznym mężczyzną na świecie!
– A to dlaczego?
– Kiedy wczoraj wyrzuciłam serce na masce jego samochodu, to aż zapłakał.
● Szef podjechał dzisiaj pod biuro nowym chryslerem:
– Nie ma co, bardzo ładne auto, szefie.
– Cóż mogę powiedzieć. Pracuję ciężko, zostawaj po godzinach, a może w przyszłym roku będę miał jeszcze lepsze.

● – A gdzie dziadek?
– Poszedł z psem na spacer.
– Przecież pies siedzi w pokoju!
– Zapomniał go wziąć...
● – Kochana, nie płacz! Co się stało?!
– Moi rodzice nie zgadzają się na nasz ślub!
– Tylko to? Nie przeżywaj tak. Znajdę sobie inną dziewczynę.
● – Panowie! Żona mnie z domu wygoniła!
– A to ty żonaty jesteś?
– A kto powiedział, że moja?

● – Mamo!
– Zosia?
– Daj tatę do telefonu!
– Masz!
– Tato? To prawda, że Legia w tym roku zdobędzie puchar?
– No oczywiście, córeczko moja kochana! Oczywiście, że tak!
– Dobrze, daj mamę.
– Mamo! Tata się zgodził, żeby w tym roku nocowała u Zenka.
● – Wiesz tato, jak dorosnę, to stanę muzykiem.
– Synu, albo jedno, albo drugie.

● Syn polityka zapytał ojca:
– Tato, co to jest reforma?
– Zaraz ci pokażę – mówi ojciec. Bierze wiadro ziemniaków i przespjuje je do drugiego wiadra. – Widzisz, synku? To jest właśnie reforma.
– Ale tato, nie rozumiem. Było wiadro ziemniaków i jest wiadro ziemniaków. Nic się nie zmieniło.
– To fakt, ale ile przy tym hałasują.
● Zadzwoił do mnie kolega i pyta:
– Co robisz w tej chwili?
– Prawdopodobnie oblewam egzamin na prawo...

● Kobieta żali się przyjaciółce:
– Cały tydzień suszyłam głowę mężowi, żeby zaczął remont toalety!
– I co?
– W sobotę powiesił na drzwiach toalety tabliczkę: „Nieczynne z powodu remontu”, i poszedł do garażu.
● Na komisariat wpada wściekły facet:
– Wczoraj zgłaszałem u was zaginięcie żony!
– Zgadza się – odpowiedział dyżurny.
– Ale czy ja, do cholery, kazałem jej szukać?

Horoskop na tydzień

WODNIK (20.01 – 18.02)

● W przyszłym tygodniu ktoś może próbować uwikłać cię w intrygę. Ale głowa do góry! Dzięki wsparciu sprawdzonych przyjaciół uda się ominąć rzucane ci pod nogi kłody.

RYBY (19.02 – 20.03)

● Przyszły tydzień wykorzystaj na uporządkowanie zaległych spraw. Zwłaszcza że gdziekolwiek pójdziesz, z kimkolwiek się spotkasz, wszędzie znajdziesz zrozumienie i zainteresowanie.

BARAN (21.03 – 19.04)

● Zaplanuj w weekend trochę czasu na odpoczynek, bo po niedzieli bardzo prawdopodobne dodatkowe obowiązki. Ktoś może próbować też obarczyć cię swoimi zadaniami.

BYK (20.04 – 20.05)

● Sprzyjający zbieg okoliczności pozwoli pod koniec przyszłego tygodnia skutecznie uporać się z problemem, który nie pozwala ci spokojnie spać od dłuższego czasu.

BLIŹNIĘTA (21.05 – 21.06)

● Choć wydawało się, że tarapaty, w które popadła bliska osoba, to już przeszłość, problemy znów mogą się pojawić. Wiele w tej sprawie zależy też od twojego zaangażowania.

RAK (22.06 – 22.07)

● Przyszły tydzień będzie przypominał scenariusz kina akcji. Będą nieoczekiwane zwroty, nowi bohaterowie i zaskakujące rozwiązania. Ale pamiętaj, że życie to nie film.

LEW (23.07 – 22.08)

● Jeszcze w czasie weekendu mogą cię spotkać małe nieprzyjemności, które będą konsekwencją nieporozumienia wywołanego twoimi słowami. Pomyśl, jak zażegnać ten konflikt.

PANNA (23.08 – 22.09)

● Twoje kondycja i zdrowie będą już od początku przyszłego tygodnia w szczytowej formie. Zabierzesz się do zadań, które wydawały ci się niedawno niemożliwe do zrealizowania.

WAGA (23.09 – 22.10)

● W połowie przyszłego tygodnia spodziewaj się telefonu od osoby, z którą kontakt urwał ci się dawno temu. Możesz z jej ust usłyszeć interesującą propozycję współpracy.

SKORPION (23.10 – 21.11)

● Przygotuj się na zmiany, jakie są prawdopodobne w twoim najbliższym otoczeniu. Nie wszystkie będą ci się podobać, ale nie ma wyjścia, trzeba się będzie podporządkować.

STRZELEC (22.11 – 21.12)

● Za kilka dni staniesz przed wyzwaniem, którego pomyslna realizacja może być przepustką do kolejnych sukcesów. Może warto poprosić kogoś do współpracy...

KOZIOROŻEC (22.12 – 19.01)

● Na początku przyszłego tygodnia możliwe starcie z osobą, która będzie próbowała wywierać duży wpływ na twoje decyzje.

memtygodnia



Niestety, wobec manifestacji KOD byliśmy bezradni.

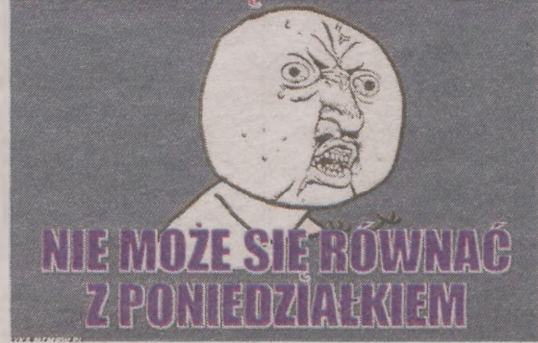
według prawa, nielegalne zgromadzenie musi liczyć co najmniej 15 osób...

JUTRO OSTATNIA KOLEJKA EKSTRAKLASY
I PODZIAŁ!



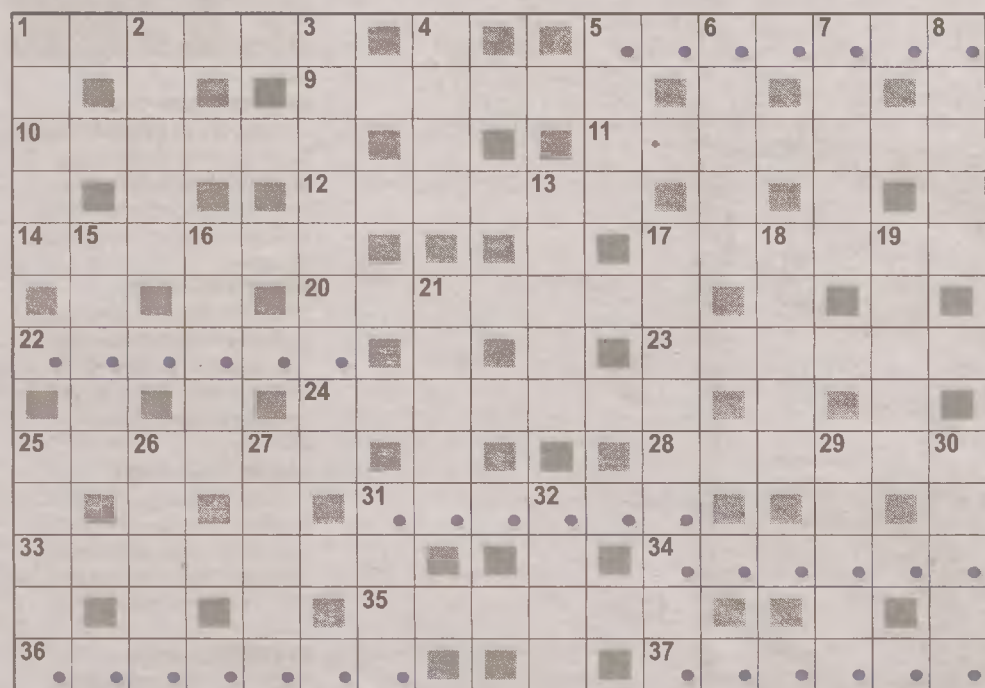
KOGO TYPUJECIE NA MAJSTRA
A KTO SPADNIE KURDE?

ŻADEN PIĄTEK 13-EGO



NIE MOŻE SIĘ RÓWNAĆ
Z PONIEDZIAŁKIEM

Krzyżówka z nicponiami



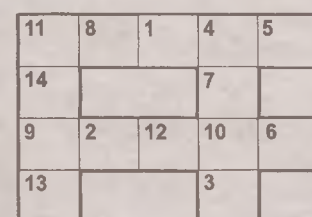
Litery w polach zaznaczonych kropką, utworzą sześć synonimów wyrazu NICPON.

- Poziomo:**
- 1) pojedynczy egzemplarz,
 - 9) słodki napój owocowy,
 - 10) relacja dla dowódcy,
 - 11) usuwana przez fachowca,
 - 12) wychwytyuje bezpańskie psy,
 - 14) odławiane przed Wigilią,
 - 17) podatek w cenie paliwa,
 - 20) sprzęt do kopania dołów,
 - 23) powyżej uda,
 - 24) kolorowe w elementarzu,
 - 25) letni kapelusz,
 - 28) kura znosząca jaja,

- Pionowo:**
- 1) topiony na śniadanie,
 - 2) broń kata,
 - 3) półpiętro w galerii handlowej,
 - 4) napad na kantor,
 - 5) wywożony z budowy,
 - 6) styl w architekturze średniowiecza,
 - 7) dźwigane po obfitych zakupach,
 - 8) społeczna lub mistrzowska,
 - 13) naprawadza pilotów na lotnisko,
 - 15) zebrała więcej malin od Balladyny,

- Pionowo:**
- 16) w regale lub w sklepie,
 - 17) kobieta dotknięta bielactwem,
 - 18) zasłonięte grzywką,
 - 19) nastaje po zachodzie słońca,
 - 21) na końcu lassa,
 - 25) już go nie wymyślisz!
 - 26) prorok z czasów króla Dawida,
 - 27) przewodni temat w powieści,
 - 29) reprezentacyjny pokój,
 - 30) stopień wyżej w karierze zawodowej,
 - 31) polecony lub priorytetowy,
 - 32) pojazd na drodze.

Krzyżówka-szyfr



Litery z pól od 1 do 14 utworzą rozwiązanie.

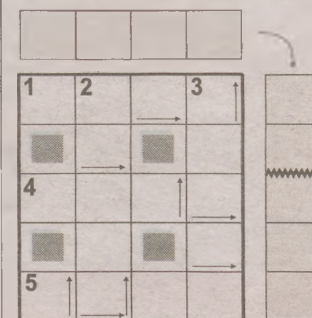
Poziomo:

- 11) pierwszy pojazd malucha,
- 9) Buloński w Paryżu.

Pionowo:

- 11) jest zły i ma ostre kły,
- 4) pustelnia.

Strzałka



Litery w polach ze strzałką, przeniesione do kratek poza diagramem, utworzą rozwiązanie.

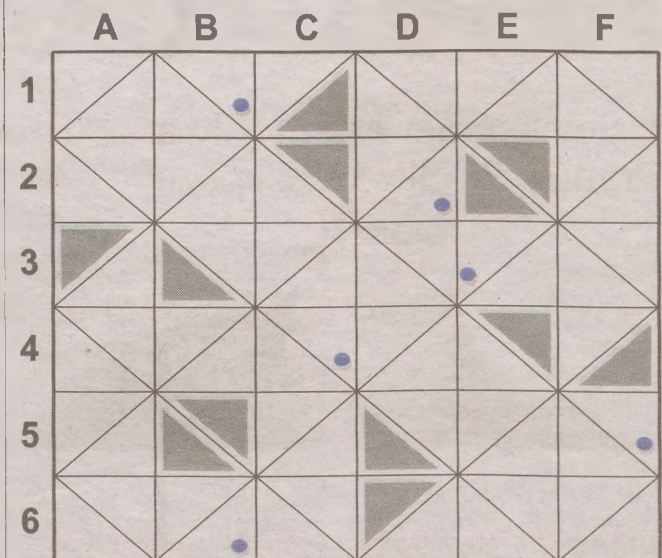
Poziomo:

- 1) stolica kraju fiordów,
- 4) smaczny kawałek kurczaka,
- 5) niska, miękka kanapa.

Pionowo:

- 2) istota sprawy, problemu,
- 3) niewzruszona skała.

Krzyżówka mozaikowa



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

Poziomo:

- 1) Floriańska w Krakowie – uzupełnienie braków best-sellera na rynku,
- 2) miejsce największej bitwy czołgów w czasie II wojny światowej,
- 3) prośba o przyjęcie dokądś (dawniej),
- 4) pomieszczenie, w którym się rąbie i magazynuje drewno,
- 5) statek szybra,

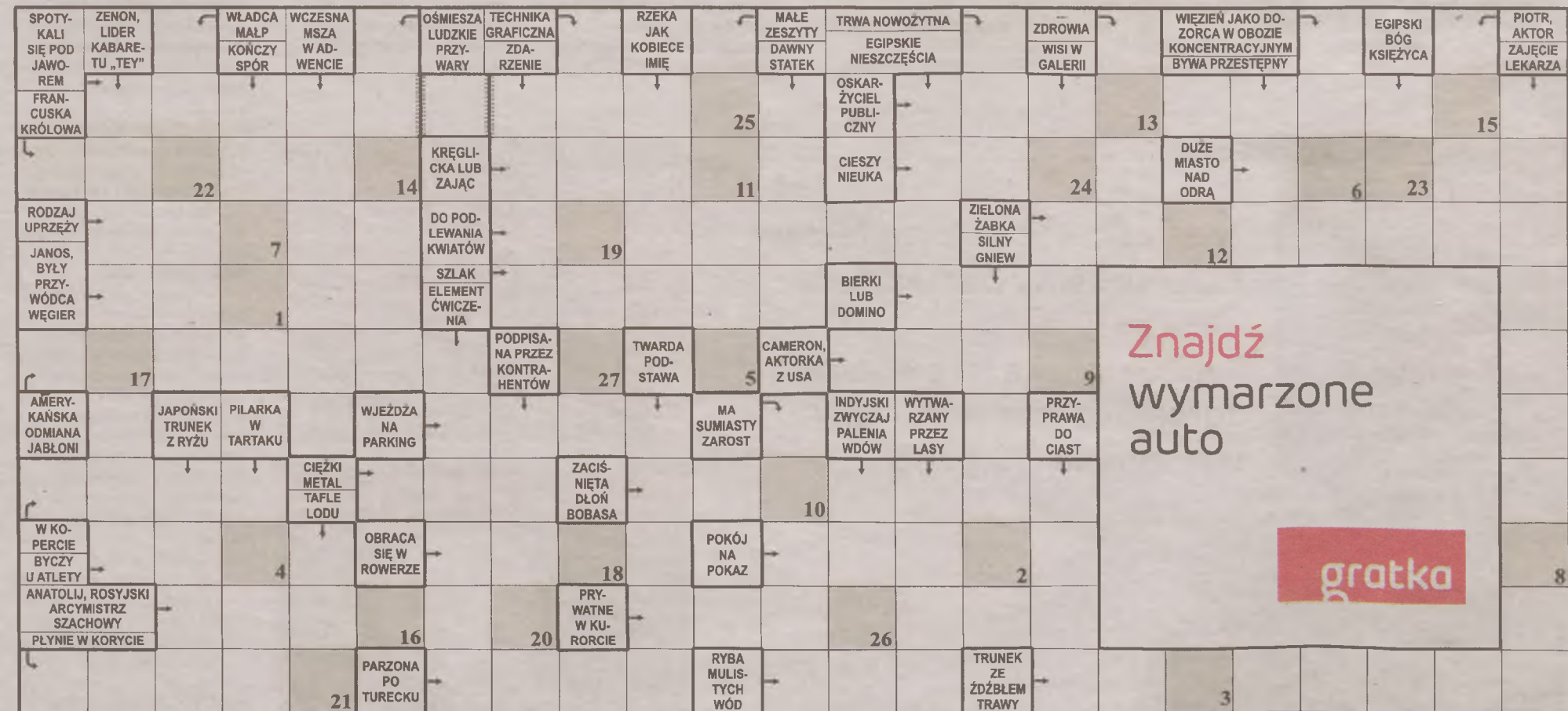
Pionowo:

- 6) służą do transportu materiału na budowie – Popielcowa rozpoczyna Wielki Post,
- A) kocie łby na drodze – Michorowski z „Trędowatej”,
- B) melodia towarzysząca defiladzie wojskowej,
- C) zwierzę podobne do foki żyjące w Morzu Arktycznym,
- D) radiowy z gałą,
- E) twórca powieści lub filmu,
- F) była żelazna po II wojnie światowej – poczekalnia dla statków.

Rozwiązania

Zamek Krolewski; strzałka: Sokole oko.
Cwoł, ananas; krzyżówka mozaikowa: mistrz; krzyżówka-szyfr: krzyżówka z nicponiem: Dobry początek to połowa roboty.
Krzyżówka panoramiczna: Znajdź wymarzone auto

Krzyżówka panoramiczna



Litery z pól ponumerowanych od 1 do 27 utworzą rozwiązanie – przysłowie polskie.

Na Euro bez kilku bohaterów

Selekcjoner Adam Nawałka ogłosił szeroką, 28-osobową, kadrę na czerwcowe mistrzostwa Europy we Francji. Wielkich zaskoczeń nie było, nie dziwi nawet brak w tym gronie Mili, Szukały i Olkowskiego

Piłkarstwo

Hubert Zdankiewicz

redakcja@polskaskatimes.pl

- Rozpoczynamy ostatni etap przygotowań do turnieju we Francji. Selekcja została przeprowadzona na podstawie dogłębnej analizy gry w reprezentacji i w klubach. Skład kadry jest stabilny i oparty na piłkarzach sprawdzonych we wcześniejszych meczach, które potwierdziły siłę drużyny. Przed nami wielkie wyzwanie, jakim są mistrzostwa Europy - podsumował selekcjoner reprezentacji Polski Adam Nawałka (cytat za pzp.n.pl) ogłoszenie szerokiej kadry na Euro 2016.

Nie towarzyszyły mu żadne imprezy towarzyszące, tak jak to miało miejsce cztery lata temu. U Franciszka Smudy najpierw był koncert i wybór oficjalnej piosenki reprezentacji Polski na mistrzostwa (którą została nieoczekiwane kiczowata „Koko Euro Spoko” zespołu „Jarzębina”) i dopiero na końcu odczytanie nazwisk w asyście tłumnie przybyłych na spotkanie dziennikarzy. Obecny selekcjoner poinformował po prostu o powołaniach za pośrednictwem internetowej strony PZPN. Ta na chwilę przestała nawet działać - tak duże było zainteresowanie mediów kibiców.



FOT. BARTĘK SYTA

► Sławomir Peszko dostał jednak powołanie do szerokiej kadry

Zaskoczenia? Największe to chyba obecność Pawła Dawidowicza. Występujący w rezerwach Benfiki Lizbona 20-letni obrońca ma jednak niewielkie szanse na to, by znaleźć się w ścisłej - 23-osobowej - kadrze, która ostatecznie pojedzie do Francji. Jego powołanie to raczej sygnał, że Nawałka nie skupia się tylko na chwili obecnej, ale myśli również o przyszłości.

W podobny sposób można traktować obecność w gronie powołanych Mariusza Stępińskiego. Z tą jednak (zasadniczą) różnicą, że napastnik Ruchu Chorzów nie jest tylko melodią przyszłości i być może to on, a nie Artur Sobiech, będzie podczas Euro 2016 zmiennikiem Roberta Lewandowskiego i Arkadiusza Milika.

Nie dziwi również powołania dla Bartosza Salamona, Pawła Wszołka i Filipa Starzyńskiego, bo cała trójka pokazała się z dobrej strony podczas marcowych meczach towarzyskich. Zwłaszcza z Finlandią, w którym Wszołek strzelił dwa gole, Starzyński jednego, a Salamon asystował przy trafieniu Kamila Grosickiego. Cała trójka dobrze spisuje się również w swoich klubach. Podobnie, jak wracający do kadry Thiago Cionek.

W gronie wybrańców Nawałka zabrakło za to dwóch etatowych na początku eliminacji kadrowiczów: Sebastiana Mili,

i Łukasza Szukały. Obaj mieli udział w awansie Polaków, Milla strzelił nawet bramkę w meczu z Niemcami w Warszawie. Obaj są jednak dalecy od optymalnej formy i selekcjoner uznał najwyraźniej, że nikogo nie weźmie do Francji tylko za zasługi. Z tego samego powodu nie ma w kadrze Pawła Olkowskiego. Rzutem na taśmę załapał się za to Sławomir Peszko.

Przygotowania do Euro 2016 Polacy rozpoczną od krótkiego (17-21 maja) obozu regeneracyjnego w Juracie. Później reprezentacja rozpocznie obóz w Arłamowie, który potrwa od 23 do 31 maja. Dzień przed jego zakończeniem (30 maja) poznamy nazwiska 23 piłkarzy, którzy pojadą na Euro.

1 czerwca Polacy rozegrają towarzyski mecz z Holandią w Gdańsku. 6 czerwca zmierzą się z Litwą w Krakowie. Dzień później polecą do Francji. ● ©

Szeroka kadra na Euro

Bramkarze: Łukasz Fabiański, Wojciech Szczęsny, Artur Boruc, Przemysław Tytoń.

Obrońcy: Thiago Cionek, Paweł Dawidowicz, Kamili Glik, Artur Jędrzejczyk, Michał Pazdan, Łukasz Piszczek, Bartosz Salamon, Jakub Wawrzyniak.

Pomocnicy: Jakub Błaszczykowski, Kamil Grosicki, Tomasz Jodłowiec, Bartosz Kapustka, Grzegorz Krychowiak, Karol Linetty, Krzysztof Mączyński, Sławomir Peszko, Maciej Rybus, Filip Starzyński, Paweł Wszołek, Piotr Zieliński.

Napastnicy: Robert Lewandowski, Arkadiusz Milik, Mariusz Stępiński, Artur Sobiech.

Opinia eksperta

● Patrząc na nazwiska powołanych piłkarzy, nie widzę zaskoczeń - mówi Radosław Gilewicz, były piłkarz reprezentacji Polski, VfB Stuttgart i Austrii Wiedeń

- W zasadzie padły nazwiska, które już w tej reprezentacji były. Być może niektórzy zawodnicy wskoczyli do tego zespołu w ostatniej chwili, ale tacy gracze jak Starzyński czy Wszołek zdążyli się wyróżnić. Można śmiało powiedzieć, że większych zaskoczeń nie ma. Wydaje mi się, że więcej dyskusji wzbudzi moment, kiedy Adam Nawałka poda już skład, który pojedzie do Francji - mówi Gilewicz.

● Być może Adam Nawałka patrzył na tę kadrę perspektywicznie. Powołał młodych - dodaje były napastnik

- Liczę na Mariusza Stępińskiego, byłby tym trzecim napastnikiem po Robertcie Lewandowskim i Arkadiuszu Miliku. W linii pomocy nie mam pewności, czy we Francji poradzi sobie Filip Starzyński. Ekstraklasa to liga, gdzie ma się dużo miejsca i czasu. Na Euro to niemożliwe. Przy nim postawiłbym największy znak zapytania.

● Z czwórki bramkarzy najmniej szanse na powołanie ma Przemysław Tytoń.

- Zero szans. No chyba, że ktoś z trójki: Fabiański, Szczęsny, Boruc dozna kontuzji - ucina Gilewicz.

Lotto

Multi Multi - 13.05 godz. 14
2,5,10,14,21,24,29,31,35,39,40,41,42,45,48,50,54,61,62,72
Plus 72

Kaskada
2,5,6,7,8,9,10,11,19,20,22,24
Multi Multi - 12.05 godz. 21.40
1,5,6,8,10,14,20,21,25,34,35,37,43,52,54,55,58,67,69,77
Plus 34

Lotto 4, 8, 14, 19, 35, 37
Lotto Plus 1, 19, 22, 39, 44, 47
Mini Lotto 4, 12, 21, 24, 38

Kaskada
2,5,6,10,11,12,14,16,17,18,20,22
(STEN)

Ligowe ostatki w Europie. Kto zostanie mistrzem Hiszpanii?

Piłkarstwo

Dariusz Knopik

dariusz.knopik@pomorska.pl

Podczas weekendu zapadną ostateczne rozstrzygnięcia w czołowych ligach Europy. Najważniejsze jest pytanie: kto zostanie mistrzem Hiszpanii? Barcelona wyprzedza Real o 1 punkt. To oznacza, że wygrana Dumy Katalonii zapewni jej obronę tytułu. Ekipa z Madrytu, by odzyskać mistrzostwo, na które czeka od 2012 roku,

musi wygrać i liczyć na potknięcie Barcelony. Obie drużyny grają na wyjazdach. Barcelona z Granadą, która już zapewniła sobie utrzymanie. Z kolei Real czeka spotkanie ze średniakami z Deportivo La Coruna.

Z innych zagadek w Primera Division pozostają do rozwiązania: ta związana z tym kto - Celta Vigo czy Athletic Bilbao (dzieli je zaledwie 1 punkt) - zagra od razu w Lidze Europy, a kto w eliminacjach tych rozgrywek oraz kto dołączy do już zdegradowanego wcześniej Levante Walencja. Zagrożone są Rayo

Vallecano (35 pkt.), Getafe (36) i Sporting Gijon (36). Tylko jeden z tych zespołów będzie się cieszył w niedzielny wieczór.

W Anglii grają do końca

Już od ponad tygodnia wiadomo, że sensacyjnym mistrzem Anglii jest Leicester, ale za plecami „Lisów” trwa zacięta walka o każde kolejne miejsce.

Tottenham z Arsenalem walczą o pozycję wicemistrza. Dzień 2 punkty. „Koguty” zagrają na wyjeździe z walcującym o utrzymanie Newcastle, a „Kanonierzy” zmierzają się ze zdegradowaną Aston Villą. Manchester City broni 4. lokaty, premiowanej grą w eliminacjach Ligi Mistrzów, przed rywalami zza meczy. Manchester United traci do „The Citizens” 2 „oczka”.

„Czerwone Diabły” muszą nie tylko gonić „Obywateli”, ale spoglądać do tyłu, by nie zostać wyprzedzonym przez West Ham United i Southampton, bo wtedy ekipa z Old Trafford w ogóle nie zaprezentuje się w przyszłym sezonie w Europie. „Młoty” tracą do MU tylko punkt, a „Święci” „oczko” więc emocji nie zabraknie.

Ważne wicemistrzostwo

We Włoszech przed ostatnią kolejką jest jedna niewiadoma: kto zajmie 2. miejsce w Serie A. W grze są Napoli (79) i Roma (77). Wicemistrzostwo jest ważne, ponieważ jego zdobywca od razu zagra w Lidze Mistrzów. **Dobranoczenia w TV - sobota:** liga niemiecka (Eurosport 2, godz. 15.15), Granada - Barcelona (Eleven, 16.45), Deportivo - Real (ES, 16.45), Atletico - Celta (E, 19.30), Milan - Roma (ES, 20.45); **niedziela:** Malaga - Las Palmas (E, 12), liga angielska (Canal+ i Canal Sport 2, godz. 15.55), transmisja łączona meczów: Rayo - Levante, Sporting - Villarreal i Betis Sewilla - Getafe (E, 19.30), Palermo - Hellas Verona (ES, 20.45). ●

GŁOS
DZIENNIK POMORZA

www.gp24.pl, www.gk24.pl, www.gs24.pl

Prezes oddziału

Piotr Grabowski

Redaktor naczelny

Krzysztof Nalecz

Zastępcy

Ynona Husaim-Sobecka

Marcin Stefanowski

Bogdan Stech (internet)

Dyrektor działu reklamy

Monika Madej, tel. 94 347 35 70

Dyrektor drukarni

Stanisław Sikora, tel. 94 340 35 98

Dyrektor działu marketingu

Robert Gromowski, tel. 94 347 35 12

Prenumerata, tel. 94 347 35 37

Głos Koszaliński - www.gk24.pl

ul. Mickiewicza 24, 75-004 Koszalin,

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

reklama 94 347 35 12,

redakcja.gk24@polskapress.pl,

reklama.gk24@polskapress.pl

Głos Pomorski - www.gp24.pl

ul. Henryka Pobożnego 19, 76-200 Słupsk,

tel. 59 848 81 00, 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

Drańsko Pomorskie Plac Konstytucji 6,

78-500 Drańsko Pomorskie,

tel./fax 94 713 76 14

Świnoujście ul. Armii Krajowej 12,

72-600 Świnoujście, tel. 91 321 46 49,

fax 91 321 48 40, reklama tel. 91 578 47 28

Stargard Szczeciński

ul. Wojska Polskiego 42, 73-110 Stargard,

tel. 91 578 47 28, fax 91 578 17 97,

reklama tel. 91 578 47 28

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

pbc

Polskie Badanie
Czytelności

PROJEKT „POLSKA”

Redaktor naczelny Paweł Fajara

Wydania regionalne

Adam Bula, tel. 22 201 43 59

Dział projektów specjalnych

Izabela Wilga, tel. 22 201 22 65

Foto Sylwia Dąbrowska, tel. 22 201 42 20

Grafika Piotr Bartłomiej

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 Redakcji Wiktor Pilarczyk 22 201 41 00

Dział wydawniczy Izabela Marciniak 22 201 41 21

Rzecznik prasowy Joanna Pazio 22 201 44 38

Kolportaż Elżbieta Gers 22 201 44 22

Produkcja Dorota Czerko

Olga Czyżewska-Tochowicz, 22 201 41 00

Internet - reklama Paweł Kossek 22 201 44 36

Rozpowszechnianie redakcyjnych materiałów publicy-
stycznych bez zgody wydawcy jest zabronione.

Sport

Drugi raz w play off z mistrzem

Koszykówka

W niedzielę Energa Czarni Słupsk rozegra drugie spotkanie w półfinale play off ze Stelmetem w Zielonej Górze. Wynik pierwszego meczu (zakończył się po zamknięciu numeru) jest na www.gp24.pl. Drugie spotkanie już ma swoją historię. Słupski zespół, według regulaminu, powinien przeprowadzić w dniu meczu trening w hali, w której odbędzie się spotkanie. Ze względu na targi żywności nie jest to możliwe. Słupszczanie muszą poćwiczyć w hali treningowej. Czy to im pomoże w wygranej? Początek o godz. 20. ● (RES)

Bytów musi koniecznie znaleźć sposób na MKS

● W meczach II i I ligi Drutex-Bytovia Bytów jeszcze nie wygrał z MKS Kluczbork. Teraz ma nastąpić przełom. Czekamy

Piłka nożna - I liga

Drutex-Bytovia będzie chciał potwierdzić dobrą dyspozycję. Jego piłkarze poważnie myślą o piątym zwycięstwie przed własną publicznością.

Krzysztof Niekrasz

krzysztof.niekrasz@polskappress.pl

Po raz szesnasty w sezonie 2015/2016 Drutex-Bytovia grać będzie w Bytowie, a jego rywalem będzie MKS Kluczbork. Mecz na stadionie przy ul. A. Mickiewicza odbędzie się w sobotę (14 maja) o godz. 19.46 (po raz drugi, pierwsza gra była zwycięską z Zagłębiem Sosnowiec 3:0, teraz powtórka mile widziana. Dlaczego taka godzina? Maj jest miesiącem, w którym w 1946 roku bytowski klub rozegrał pierwszy i historyczny mecz w Kościerzynie z Kaszubią, przegrywając aż 2:18. Tak więc obchodzi jubileusz 70-lecia istnienia i z tej okazji wydano okolicznościowy album dla wszystkich karnetowiczów. W dotychczasowych konfrontacjach Bytów nie znalazł jeszcze sposobu na pokonanie Kluczborka zarówno w II, jak i w I lidze. W sezonie 2011/2012 bytowanie doznało dwóch porażek (u siebie 0:3 i na wyjeździe 1:2). Trochę lepiej było w edycji 2012/2013 (jesienią w Bytowie zanotowano 1:1, ale wiosną MKS u siebie rozbił Drutex-Bytovię 4:0). W sezonie 2013/2014 na bytowskim stadionie było 2:2, a w rewanżu Kluczbork pokonał Bytów 2:1. To były drugoligowe boje. W sezonie 2015/2016 MKS awansował do I ligi. W meczu jesienią w Bytowie zanotowano 1:1. Drużyna z Kluczborka walczy o utrzymanie się w pierwszoligowym gronie. Jej najsukcesowniejszym piłkarzem jest Maciej Kowalczyk. Ma na koncie 7 goli. Ten 39-letni napastnik grał m.in. w Śląsku Wrocław, Koronie Kielce, Widzewie Łódź, Lechii Gdańsk. Bytowscy piłkarze będą chcieli pokazać na boisku, że mają klasę i chcą wygrać. Trener Druteksu-Bytovii Tomasz Kafarski trzy razy z rzędu dezygnował do grania taką samą



Wiele zaciętych pojedynków w meczu Arka - Drutex-Bytovia stoczyli piłkarze obcokrajowcy. Byli to Hiszpan Omar Monterde (po prawej) z bytowskiego zespołu i Brazylijczyk Marcus da Silva

jedenastkę i byli w niej: Gerard Bieszczad (bramkarz), Łukasz Opałacz, Adrian Chomiuk, Michał Rzuchowski, Bartłomiej Poczuć, Jakub Serafin, Omar Monterde, Kamil Waclawczyk i wyborowy snajper Janusz Surdykowski (13 goli). Wyniki meczów w XXX kolejce: Wigry - GKS Bełchatów 2:2 (1:1), Miedź - Sandecja 3:1 (2:0), Pogoń - Olimpia 1:2 (0:0), MKS - Rozwój 1:0 (0:0), Za-

głębie - Stomil 2:1 (1:0), GKS Katowice - Chojniczanka 2:2 (1:2), Wisła - Dolcan 3:0 - walkower, Zawisza - Chrobry 4:1 (2:1), Arka - Drutex-Bytovia 1:1 (0:0).

Tabela	M	P	Bz-Bs
1. Arka Gdynia	30	61	52-28
2. Wisła Płock	30	59	45-24
3. Zawisza Bydgoszcz	30	52	55-39
4. Chrobry Głogów	30	46	43-29
5. Drutex-Bytovia Bytów	30	43	43-38
6. Zagłębie Sosnowiec	30	43	45-49
7. GKS Katowice	30	42	34-35
8. Miedź Legnica	30	41	35-34

9. Stomil Olsztyn	30	41	32-34
10. Sandecja Nowy Sącz	30	41	46-38
11. Olimpia Grudziądz	30	36	33-37
12. Chojniczanka Chojnice	30	36	35-43
13. Wigry Suwałki	30	35	35-33
14. MKS Kluczbork	30	35	32-50
15. GKS Bełchatów	30	35	28-33
16. Pogoń Siedlce	30	34	28-44
17. Rozwój Katowice	30	32	33-48
18. Dolcan Ząbki	30	30	37-55

Legenda: M - mecze, P - punkty, Bz - bramki zdobyte, Bs - bramki stracone. ●

Mityng na 650-lecia

Lekkoatletyka

Dzisiaj w Słupsku na stadionie 650-lecia przy ul. Madalińskiego kibice sportu będą mogli zobaczyć w akcji nową generację polskich lekkoatletów, którzy już niedługo zastąpią obecnych mistrzów. Odbędzie się tu mityng kwalifikacyjny juniorów (U20) i juniorów młodszych (U18) oraz mistrzostwa województwa Łódzkiego Zespołów Sportowych. Dobra rywalizacja powinna być w pchnięciu kulą mężczyzn (wystąpi m.in. Konrad Bukowiecki, jego najlepszy rezultat to 20,78 m, będą jego koledzy z Gwardii Szczytno: Andrzej Naszko i Andrzej Regin) i w rzucie oszczepem kobiet, gdzie wystartuje Marcelina Wittek (wychowanka SKLA Słupsk, obecnie SKLA Sopot), a także Klaudia Maruszewska z Jantara Ustka. W oszczepie mężczyzn walczyć będzie zawodnik Feniksa Słupsk - Krystian Bondarenko. Mityng rozpoczyna się o godz. 12. ● (RES)

Pod znakiem gier derbowych

Piłka nożna - I liga

W Garzcegozderby ziemii łębarskiej. Miejscowe Anioły spotkają się z Pogonią Łębork. Gra w niedzielę o godz. 14. - Nie podgrzewamy atmosfery. Ten mecz traktujemy jak inne konfrontacje w czwartej lidze. Zabraknie kontuzjowanego Łukasza Kłosa. Mam uznanie dla Aniołów za postawę w rundzie wiosennej. Ważna będzie dyspozycja dnia - informuje Waldemar Walkusz, trener Pogoni. W Aniołach wszyscy piłkarze są zdrowi i palą się do gry. - Przed meczem minutą ciszy uczymy pamięć mojego ojca Stanisława Syldata, współzałożyciela naszego klubu. Dla nas każdy mecz jest trudny. Punkty są nam potrzebne jak rybie woda. W meczach z Pogonią na naszej „Saharze” mamy lepszy bilans. Zagramy odważnie i ofensywnie - mówi Andrzej Syldek, prezes Aniołów. Ciekawe będą też derby ziemii bytowskiej. Drutex-Bytovia II Bytów u siebie spotka się ze Startem Miastko (niedziela, 11). Bytowanie liczą na pełną pulę. W Przechlewie Prime Food Brda zmierzy się z Gryfem 2009 Tczew (niedziela, 16). Stolem Gniewino kontra Jantar Ustka w sobotę o godz. 11. ● (FEN)

W skrócie

TENIS STOŁOWY

Przemysław Dosz na olimpiadzie

W Ostródzie rozpoczęła się XXII Ogólnopolska Olimpiada Młodzieży w Tenisie Stołowym. Rywalizuje w niej 128 zawodniczek i zawodników z całej Polski. W tym gronie znajduje się piętnastoletni Przemysław Dosz (Poltarex Pogoń Łębork). Łęborski pingpongistą występować będzie w grze pojedynczej, deblowej i mieszanej. W rankingu ogólnopolskim kadet z Łęborka zajmuje dwudzieste piąte miejsce w kraju. (FEN)

LEKKOATLETYKA

Obliwice zapraszają na biegi przełajowe

Od wielu lat w regionie łębarskim sporo osób traktuje bieganie jako formę ruchu zdrowotnego i znakomitego relaksu. Ciekawie zapowiadają się rywalizacje w XXXIV Ogólnopolskim Otwartym Biegu Przełajowym o Puchar Leśny im. Tomasza Hopfera oraz XV Ogólnopolskim Biegu Sołtysów i VIP-ów oraz IX Międzynarodowej Mili Rol Land Obliwice pamięci Piotra Gładkiego. Będą też biegi dla dzieci i młodzieży. W tym roku biegi zaplanowane są na 29 maja (niedziela) w Obliwicach (gmina Nowa Wieś Łębarska). Uroczyste otwarcie imprezy o godz. 11. Więcej szczegółów można zasięgnąć u organizatora, Krzysztofa Prusaka. Kontakt telefoniczny pod numerem 602 379 338. Przyjmowana są już zapisy. (FEN)

kolorowanki dla dorosłych

Kredki w dłoń i zamalujcie swój stres

Trudny dzień w pracy? Nerwy w domu? Sięgnijcie po kolorowankę. Te w wersji dla dorosłych są ostatnio hitem.

Kolorowanki dla dorosłych to teraz hit. Ci, którzy już się z nimi zetknęli, przekonują, że dzięki kolorowankom potrafią się wyciszyć po nerwowym dniu, odstresować oraz zrelaksować.

Pokazują, jacy jesteśmy kreatywni

O takich zaletach wspomina też Agnieszka Górecka, kierownik redakcji beletrystyki Wydawnictwa Pascal. To właśnie kolorowanki z tego wydawnictwa znalazły się w specjalnym dodatku, który Państwo dziś otrzymali z „Głosem”.

- Nasze kolorowanki są skierowane przede wszystkim do osób żyjących w ciągłym biegu i stresie. Poświęcając czas na kolorowanie, mogą pozwolić sobie na chwilę wytchnienia i zatrzymanie się w biegu. Dzięki kolorowankom można także uwolnić pokłady swojej twórczości, nieodkrytą w sobie kreatywność i wiarę we własne siły. Kolorowanki dla dorosłych mają bardzo dobry wpływ zarówno na psychikę, jak i na nastrój człowieka - przekonuje Czytelników „Głosu” Agnieszka Górecka.

Ułatwiają wyciszenie i uporządkowanie myśli

Kolorowanki dla dorosłych od razu przykuwają uwagę. A wszystko dlatego, że zawierają nie tylko ilustracje do kolorowania, ale też miejsce do swobodnego tworzenia.

Cechą charakterystyczną jest to, że ilustracja jest utworzona z bardzo małych elementów, których wypełnienie lub pokolorowanie wymaga skupienia tylko na tej czynności. Przez co wpływa to na koncentrację.

- Poza tym ułatwia wyciszenie się, uporządkowanie myśli. Każdy może stworzyć swoje własne niepowtarzalne dzieło, dobierając barwy i wypełniając wolną przestrzeń - zapewnia kierownik redakcji beletrystyki Wydawnictwa Pascal.

Warto też zwrócić uwagę na inspirujące cytaty znajdujące się w niektórych kolorowankach Pascala. To właśnie wspomniane cytaty mogą być drogowskazem i źródłem pozytywnej energii na każdy dzień.

Pozwalają nam wrócić do dzieciństwa

W takim razie czym różnią się kolorowanki dla dzieci od tych dla dorosłych?

Różnice są zauważalne przede wszystkim w stylistyce ilustracji. Chodzi tutaj o rodzaj ilustracji, wielkość poszczególnych elementów itp. - Natomiast w obszarze rozwoju kreatywności, kolorowanki pełnią podobne funkcje. Te dla dzieci służą przede wszystkim rozwojowi umiejętności manualnych. Z kolei kolorowanki dla dorosłych mają na celu przede wszystkim łagodzenie stresu i wyciszenie. Ale pozwalają nam też wrócić do okresu dzieciństwa - podsumowuje Agnieszka Górecka.

MAŁGORZATA WĄSACZ







