

W dzisiejszym dodatku

Szczuplejsi bez efektów jo-jo

• wiosenne warzywa • przepisy na sałatki • detoks ukryty w soku

Sobota-niedziela 21-22.05.2016

Wydanie A

Numer 118 (2844) // Nakład 24.020 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



FOT. MARIUSZ SUROWIEC

Rozmowa
Kanadyjczycy
szukają u nas
pracowników

STR. 2



FOT. ARCHIWUM

Sport
Piłkarze Druteksu-
Bytovii zagrają
o trzy punkty

STR. 28

Hybrydowe scanie ze Słupska pojedą do Madrytu

• Fabryka Scania Production Słupsk realizuje nowy rekordowy kontrakt

Przemysł

Wojciech Frelichowski
wojciech.frelichowski@gp24.pl

Słupska fabryka Scanii wyprodukuje
51 hybrydowych autobusów Citywide,

które zamówiło siedmiu przewoźników z Madrytu. To największe jedno-razowe zamówienie na hybrydowe autobusy, które zdobyła Scania Production Słupsk. Pierwsze pojazdy dotrą do odbiorców już w czerwcu.

Pojazdy objęte umową to autobusy podmiejskie wyposażone w silnik

spalinowy o mocy 320 koni mechanicznych oraz silnik elektryczny o mocy 150 KM. Takie połączenie oznacza niższe zużycie paliwa oraz mniejszą emisję spalin.

- Wiele miast ostrożnie bada zalety hybryd, natomiast Madryt jest obecnie liderem w ich stosowaniu. Nasze

autobusy przyczyniają się do redukcji emisji dwutlenku węgla, przez co umożliwiają realizację celów związanych z ochroną klimatu - informuje Klas Dahlberg, dyrektor Scania Buses and Coaches (dział autobusowy koncernu Scania). ● ● ●

Więcej ● STR. 4

O skutecznej współpracy służb ratowniczych

SŁUPSK/KONFERENCJA. W Szkole Policji ratownicy ćwiczą współdziałanie w sytuacjach wypadków, zamachów, katastrof. Lekarze, pielęgniarzy, ratownicy medyczni, strażacy, policjanci i inne służby ratownicze pracują nad wspólnymi zasadami działania w przypadku sytuacji kryzysowych. W czasie konferencji, zorganizowanej przez AP, służby sprawdziły też swoje umiejętności w praktyce podczas symulacji ataku terrorysty na grupę studentów, bawiących się w czasie juwenaliów. ● STR. 3

Weekend imprez w regionie. W sobotę też Noc Muzeów w Słupsku

● STR. 10

Ostatnie wolne kadrowicza

Kamil Grosicki w Słupsku. Przed skokiem na głęboką wodę, czyli Euro 2016



FOT. KUBAŃSKI

► Reprezentant Polski Kamil Grosicki przebywał wczoraj w Słupsku. Piłkarz wrócił ze zgrupowania reprezentacji Polski w Juracie. W CH Jantar podpisał umowę ze

sponsorem indywidualnym, a także odpowiadał na pytania dziennikarzy, pozował do zdjęć i rozdawał upominki. Grosicki jest podstawowym graczem kadry. (res)

Region

Koniec polityki miłości w straży

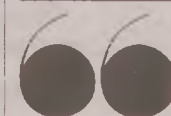
SŁUPSK/SAMORZĄD. Władze Słupska zaprezentowały plan funkcjonowania straży miejskiej. Koniec pobłażania, będą: mandaty, elektryczne rowery i zielona edukacja. ● STR. 4

Z POLICJI/SŁUPSK. Żołnierzka z gangu włamywaczy chroni tarczę. Jest podejrzana o udział w grupie, która okradła domy w Słupsku i okolicy. ● STR. 4

Z POLICJI/POWIAT BYTOWSKI. Pijani kierowali pojazdami. Najpierw wpadł rowerzysta, potem motorowerzysta, na koniec dwóch kierowców. ● STR. 9

WEEKEND Z RODZINĄ. Mężczyzna trafił do szpitala w ciężkim stanie z tężniakiem. Opowiedział dziennikarce, co go uratowało. ● STR. 15

WEEKEND Z RODZINĄ. Resort zdrowia szykuje duże zmiany w systemie opieki medycznej w kraju. ● STR. 16



Liczba mandatów znacząco spadła w porównaniu z czasami sprzed zmiany władzy

Mówi
Robert Dyjas ● STR. 4

ISSN 0137-9526

Nr indeksu 348-570





Druga strona

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

Rozmowa z Brianem McCarthy, wiceprezesem kanadyjskiej stoczni Irving, która szuka pracowników z Pomorza

Od redaktora

Grzegorz Hilarecki



Pracy coraz więcej w regionie

Nadeszły superwieści o nowym kontrakcie dla słupskiej Scanii. Zakład wyprodukuje i dostarczy nowoczesne autobusy o napędzie hybrydowym dla... Madyry. To rekordowe zamówienie na 51 podmiejskich autobusów. Będzie więc praca (szczegóły na stronach 1 i 3).

A takową specjalistą mogą też znaleźć w dalekiej Kanadzie. To ciekawe, że w naszym regionie Kanadyjczycy poszukują rąk do pracy przy wielkim kontrakcie, ale oni szukają specjalistów. O czym mówią w rozmowie obok na stronie.

Z wielkiej chmury mały deszcz, tak można podsumować plan Roberta Biedronia, prezydenta Słupska, na funkcjonowanie straży miejskiej. Niby ma być inaczej niż teraz, ale w praktyce funkcjonariuszy jest i będzie za mało, by realnie można było poprawić stan porządku w mieście. A strażnicy nie są od spotkań z ludźmi w sprawie zielonej energii. Piszemy o tym na str. 5. ● ©©

Tydzień w „Głosie”

Wtorek: cudze – lepiej oddaj



● Głośna jest sprawa serialowej aktorki, która zabrała z siłowni biżuterię. Usłyszała zarzut kradzieży.

● I właśnie ten zarzut ją zdziwił: że przecież to znalezione, więc o co chodzi? Wyjaśnia adwokat.

Środa: zabawki dla dziecka



● Kupując zabawki, kieruj się nie tylko ich wyglądem.

Sobota: do biegu gotowi? Start!



● Moda na bieganie nie przemija. Dowiedz się, jak biegać, żeby sobie nie zaszkodzić.

Sobota: karm dziecko zdrowo

Dieta dziecka

Racjonalne, czyli mądre żywienie



● Co powinno jeść Twoje dziecko, żeby mieć siłę, energię i nie utyć.

Kanadyjska stocznia liczy na fachowców. Specjalistów z branży rekrutuje z całego Pomorza

Kanadyjska stocznia Irving Shipbuilding poszukuje pracowników od Szczecina przez Słupsk do Gdańska

Co przedstawiciele kanadyjskiej stoczni robią w Polsce?

Szukamy pracowników. Potrzebujemy profesjonalistów od budowy statków i okrętów, których aktualnie brakuje w Kanadzie. Jak do tej pory byliśmy w kilku krajach europejskich oraz w Australii. Tylko po to, aby sprawdzić, czy nie znajdziemy tam specjalistów, którzy pomogą czy też podzielą się swoją wiedzą.

Kogo konkretnie szukacie?

Dyrektorów, menedżerów i kierowników produkcji. Również inżynierów. Do tego specjalistów do spraw dostaw, jak i fachowców kontroli jakości. Mogę powiedzieć, że Irving Shipbuilding w ciągu trzech ostatnich lat przyciągnęło około 40 profesjonalistów z całego świata. Zatrudniamy ludzi z Australii, kilkoro z Wielkiej Brytanii, Stanów Zjednoczonych, Włoch, Rumunii i Danii. Myślę, że uda się nam znaleźć również kogoś w Polsce.

Czy zatrudniacie już jakichś Polaków?

Tak. Mamy kilkoro fachow-



Brian McCarthy w zarządzie kanadyjskiego giganta stocznioowego odpowiada za kadry

ców, pracowników fizycznych. Nie są to jednak osoby, które przyjechały do Kanady w ramach rządowego programu budowy okrętów, w ramach którego chcemy teraz rekrutować. Część z nich żyje i pracuje z powodzeniem od kilku lat. Myślę na przykład o jednym ze spawaczy. Z kolei inny z naszych pracowników przyjechał do nas z Wielkiej Brytanii, gdzie wcześniej wyemigrował z Polski. Jest dyspozytorem. Możesz powiedzieć więcej o naszym programie budowy okrętów?

Został wprowadzony przez rząd w celu odbudowy floty kanadyjskiej marynarki wojennej. Z założenia wszystkie okręty mają być budowane w Kanadzie, co ma przełożyć się na utworzenie nowych miejsc pracy i stabilizację rynku zatrudnienia. Oczywiście celem tego przedsięwzięcia jest też odnowa potencjału przemysłu stocznioowego. Ile okrętów zamierzacie wybudować?

Dla marynarki wojennej Kanady budujemy sześć arktycznych patrolowców. Następnie będziemy budować od 12

do 15 fregat i niszczycieli. Z programu skorzystają więc setki kooperujących i bezpośrednio uczestniczących w nim przedsiębiorstw. Większość z prac ma być wykonana w samej Kanadzie. Jeśli nie będzie to możliwe, to z zakupami za granicą wiązać będzie się offset. Wiem, że jak do tej pory program przyniósł zysk rzędu 900 milionów dolarów kanadyjskich, a dopiero się rozpoczął.

Czyli jest to ogromne przedsięwzięcie rozpisane na wiele lat.

We wrześniu 2015 roku rozpoczęliśmy cięcie blach do pierwszego patrolowca. Wszystkie sześć jednostek zostanie ukończonych do końca drugiej dekady. Później przyjdzie czas na okręty wojenne, które spodziewany się wybudować do 2040 roku.

A wasza oferta jest długoterminowa.

Tak. Ten program to przedsięwzięcie na pokolenia. Ktoś, kto się zdecyduje, może liczyć na pracę do emerytury. ●

ROZMAWIAŁ

ALEK RADOMSKI

By poznać szczegóły oferowanych stanowisk, można skontaktować się pisząc na: maccharles.tracey@jdirving.com, lub telefonicznie 00 1 902 460 5317.

Zdjęcie dnia



W czwartek i piątek w słupskim salonie Toyoty trwały Dni Lexusa. To marka luksusowych samochodów należąca do Toyoty. Można było obejrzeć i przejechać się modelami: IS 200T, GS 300h, RC 200T, NX 300h, RX 450h. (WF)

Pogoda

Przez dwa dni będzie u nas Hiszpania

W sobotę znajdziemy się w obszarze obniżonego ciśnienia. Zachmurzenie będzie umiarkowane, ale po południu rozwiną się chmury kłębiaste, lokalnie może przelotnie i słabo padać deszcz. Wiatr będzie słaby. Termometry w Słupsku pokażą 20 stopni, nad morzem 17 stopni. – W niedzielę i poniedziałek poczuje się jak w Hiszpanii, bo właśnie z tego kierunku napłynie do nas ciepłe powietrze – mówi Krzysztof Ścibor z Biura Prognoz Pogody Calvus. – Będzie słonecznie, sucho i bardzo ciepło, do 25-26 stopni. Wtorek zapowiada się również ciepło, z temperaturą do 22-24 stopni, ale mogą się pojawić przelotne opady deszczu i lokalne burze. Druga połowa tygodnia będzie chłodniejsza, bo napłyną masy powietrza z Bałtyku. Nadal będzie słonecznie, ale już chłodniej. Nad morzem temperatura wzrośnie tylko do 16 stopni, w Słupsku do 18 stopni, ciepło będzie w głębi łądu, do 23 stopni. (DMK)

Opinie

Paweł Wojtunik, były szef CBA

Może słowo „haki” nie jest tu odpowiednie, ale spodziewałem się pewnych działań w stosunku do mnie z uwagi na ewidentną niechęć ministra Kamińskiego do mojej osoby spowodowaną tym, że zwolniłem go ze służby, do czego zostałem poniekąd zobligowany. Minister Kamiński był wtedy oskarżonym i to było podstawą jego zwolnienia. (...) Zwolnienie Mariusza Kamińskiego było rozwiązaniem tej sytuacji. I wiem, że jest to poważny problem dla ministra Kamińskiego, jeśli chodzi o relacje ze mną.

Notowania z 20.05.2016

Kursy walut NBP

USD	3,9358
EUR	4,4163
GBP	5,7355
CHF	3,9724

spadek ceny do dnia poprzedniego wzrost ceny

Dyżur reportera
Monika Zacharzewska
59 848 81 24 (w godz. 9.00-17.00)
monika.zacharzewska@gp24.pl



Wydarzenia

O współpracy służb ratowniczych

W słupskiej Szkole Policji ćwiczą skuteczne ratownictwo

Bezpieczeństwo

Monika Zacharzewska
monika.zacharzewska@gp24.pl

W słupskiej Szkole Policji trwa trzydniowa Ogólnopolska Konferencja Naukowo-Szkoleniowa pod hasłem „Ratownictwo w zintegrowanym systemie - innowacje, motywacja, edukacja i współpraca” organizowana przez Zakład Ratownictwa Medycznego Instytutu Nauk o Zdrowiu Akademii Pomorskiej.

- Zależy nam, aby wszystkie służby ratownicze potrafiły współdziałać ze sobą, szczególnie w tej fazie przedszpitalnej. Na miejscu zdarzenia najpierw musi reagować zespół, który przyjedzie pierwszy, to niekoniecznie ratownicy medyczni. Potem natomiast wszystkie służby muszą umieć się uzupełniać - tłumaczy dr nauk o zdrowiu Krystyna Ziółkowska z AP, organizatorka konferencji.

Konferencja ma charakter interdyscyplinarny, dlatego udział w niej biorą lekarze, pielęgniarzy, ratownicy medyczni, strażacy, policjanci, pracownicy straży granicznej oraz przedstawiciele innych grup zawodowych, wykorzystujących w swojej codziennej pracy wiedzę oraz umiejętności z zakresu ratownictwa medycznego.

Te służby sprawdziły też swoje umiejętności w praktyce



FOT. HUBERT TOMASZ

► Elementem konferencji zorganizowanej przez AP były ćwiczenia służb ratowniczych podczas symulacji ataku uzbrojonego szaleńca na grupę studentów. Zobacz film na www.gp24.pl

podczas symulacji ataku terrorysty na grupę studentów bawiących się w czasie juwenaliów. Scenariusz zakładał, że po ataku napastnika z bronią wiele osób zostaje ciężko rannych i zabitych. Rolą ratowni-

ków było zabezpieczenie miejsca masakra, szybkie zorientowanie się w stanie ofiar, sprawna pomoc poszkodowanym w odpowiedniej kolejności, zaletnej od obrażeń, i przetransportowanie ich do odpowiednich szpitali.

- Budujemy w Polsce system zintegrowanego ratownictwa - tłumaczy prof. Andrzej Basiński, konsultant wojewódzki w dziedzinie medycyny ratunkowej. - Jego tworzenie rozpoczęto w 2001 roku i przez ten czas już wiele się zmieniło. Przede wszystkim wyposaże-

nie ambulansów, szpitalnych oddziałów ratunkowych, te są na zupełnie przyzwoitym europejskim poziomie. Jednak choć zmienia się też sposób komunikacji między poszczególnymi służbami, np. ratownikami medycznymi, policją i strażakami, to mamy braki we współdziałaniu. Trzeba pracować nad systemami SOR-ów. Jest duża różnica w skuteczności działania dużych centrów urazowych, a szpitali powiatowych, gdzie często trafiają ludzie z urazami wielonarządowymi. ●●●

Służby ćwiczą współdziałanie po tragediach, szczególnie w fazie przedszpitalnej

Apel rodziny i przyjaciół o krew dla Tomka. Każdy może pomóc bez względu na grupę krwi, trzeba ją tylko oddać w RCKiK

Powiat słupski

20-latek z Gardny Małej niedawno dowiedział się, że choruje na białaczkę. Ratują go transfuzje krwi, o którą apelują jego najbliżsi

Monika Zacharzewska
monika.zacharzewska@gp24.pl

- Tomek ma 20 lat. Mieszka w Gardnie Małej. Jest absolwentem słupskiego mechanika i strażakiem ochotniczej straży pożarnej. Kilka dni temu do-

wiedział się, że choruje na poważną chorobę i od razu trafił do szpitala - opowiada Marcelina, dziewczyna 20-latk. Tomasz, wcześniej aktywny, zdrowy chłopak, jakiś czas temu zaczął uskarżać się na grudki na szyi, podniebieniu, pod pachami. Zbladł, zaczął się bardzo szybko męczyć. Trudność sprawiało mu nawet przejście kilkudziesięciu metrów do sklepu czy ogolenie się.

Gdy zgłosił się do swojej lekarki w Smołdzinie, błyskawiczne badania zdiagnozowały bardzo poważną chorobę.

- Tomek od razu trafił na oddział słupskiego szpitala z podejrzeniem białaczki. Pobrano jeszcze od niego szpik i wysłano na badania, na wynik którego jeszcze czekamy, ale lekarze są niemal pewni, że to białaczka - mówi Marcelina. - Teraz Tomek dostaje leki i poddawany jest częstym transfuzjom krwi. To na razie dla niego jedyny ratunek.

Rodzina i przyjaciele apelują więc o krew dla Tomasa.

- Tomek ma grupę krwi B Rh+, ale prosimy o pomoc wszystkich dawców - mówi

Marcelina. - Wystarczy przyjść do słupskiego Regionalnego Centrum Krwiodawstwa i Krwiolecznictwa i powiedzieć, że chce się oddać krew dla Tomasa Skornego.

Słupskie centrum potwierdza taką możliwość. - I grupa krwi rzeczywiście nie ma znaczenia. My w systemie odnotowujemy, że krew jest oddawana z myślą o panu Tomasz, a on otrzyma już taką, która jest odpowiednia dla niego - potwierdza rejestratorka RCKiK w Słupsku. ●

●●●

Wicewojewoda pomorski z samorządowcami

Polityka

Mariusz Łuczyk, wicewojewoda pomorski, w trakcie Konwentu Wójtów i Burmistrzów zapowiedział, że 2 razy w miesiącu będzie dla nich dostępny

Zbigniew Marecki
zbigniew.marecki@gp24.pl

W tym czasie będzie dyżuował w słupskiej delegaturze PUW. W czasie spotkania z wicewojewodą rozmawiano o sprawie rekompensat za budowę tarczy antyrakietowej w Redzikowie. Samorządowcy przekazali mu raport dotyczący strat, które poniesie region w związku z tarczą.

- Nową informacją od wicewojewody było to, że sprawą rekompensat zajmuje się Sej-

mowa Komisja ds. Samorządu Terytorialnego - mówi Paweł Lisowski, członek Zarządu Powiatu Słupskiego.

- SzeF MON ma nam dać odpowiedź, co do rekompensat dotyczących tarczy po szczycie NATO w Warszawie - dodaje Paweł Lisowski.

Poza tym rozmawiano o budowie drogi S6. Wicewojewoda stwierdził, że ta inwestycja nie jest zagrożona. We wrześniu 2020 roku ma być zakończona. Poinformował także, jak będzie wyglądał harmonogram budowy poszczególnych odcinków.

Rozmawiano także o budowie drogi S11. Samorządowcy z regionu słupskiego chcieliby, aby główny węzeł nie był osadzony w Bobolicach, ale w Białym Borze. Dzięki temu uzyskalibyśmy lepsze połączenie na południe. ●●●

REKLAMA K016009514G

Chcesz zlecić nekrolog lub kondolencje?

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

REKLAMA K016009514G

Wyrazy szczerego żalu i współczucia
Pani Bogumile Glinieckiej
w związku ze śmiercią

Mamy

składają
Dyrekcja i Pracownicy Oddziału ZUS
w Słupsku oraz Inspektoratu
w Człuchowie

REKLAMA K016009514G

Wyrazy szczerego żalu i współczucia
Alojzemu Gryczy i Rodzinie
z powodu śmierci

Żony Leokadii

składają
Klemenczakowie i Boskowie

REKLAMA K016009514G

Z głębokim smutkiem przyjęliśmy wiadomość o śmierci

śp Doroty Lisborskiej

wieloletniego pracownika Akademii Pomorskiej w Słupsku.
Rodzinie oraz Przyjaciołom
wyrazy głębokiego współczucia
składają Rektor, Senat oraz cała społeczność
Akademii Pomorskiej w Słupsku

REKLAMA K016009514G

Z głębokim smutkiem przyjęliśmy wiadomość o śmierci Koleżanki

Leokadii Gryczy

działaczki społecznej, prezesa Koła w Stawnie i zasłużonego
członka ZT Stowarzyszenia Polaków Poszkodowanych
przez III Rzeszę w Słupsku
Mężowi i Synom wyrazy żalu i współczucia składa
ZTSPP w Słupsku

Żołnierka z gangu włamywaczy chroni tarczę

Słupsk

Żołnierka z jednostki ochraniającej przyszłą bazę antyrakietową w Redzikowie jest podejrzana o włamania i kradzieże w mieszkaniach.

**Alek Radomski
Bogumiła Rzeczkowska**

Chodzi o Annę S., którą słupska policja niedawno zatrzymała razem z pięcioma innymi podejrzanymi. Ustalono, że 33-latką stała na czatach i odpowiadała w grupie za transport złodziei. Kobieta włamaniami zajmowała się po godzinach. Na co dzień zatrudniona jest w wojsku, w Batalionie Ochrony Bazy w Redzikowie, czyli jednostce powołanej w związku z budową tarczy antyrakietowej.

Jej przełożeni nie chcieli komentować tej sprawy. Nie oznacza to, że nie wyciągną konsekwencji. Na razie czekają na ustalenia prokuratury.

Tymczasem według ustaleń policji to właśnie szajka, do której należała Anna S., odpowiada za ostatnie włamania na terenie Słupska i okolic.

Śledczym udało się rozbić grupę i odzyskać część skradzionych przedmiotów, m.in.: 55-calowy telewizor, biżuterię, zegarki, laptopy oraz specjalistyczne urządzenia do zagłuszania alarmów domowych.

Ustalenia policjantów doprowadziły też do odzyskania 150-kilogramowego sejfu, który sprawcy ukradli z biura jednego z miejscowych oddziałów Związku Wędkarskiego. Po rozpruciu go ukradli kilkanaście tysięcy złotych, a sejf wrzucili do Słupi w Bydlinie. Z kolei w jednym z mieszkań, u 18-letniego włamywacza znaleziono 150 gramów marihuany.

Wobec podejrzanych o kradzieże z włamaniem zastosowano dozór policyjny, poręczenie majątkowe i zakaz opuszczania kraju. Grozi im do 10 lat pozbawienia wolności.

Sprawę Anny S. wyjaśnia policja i prokuratura, a nie

**Szeregowa Anna S.
służy na co dzień
w Batalionie
Ochrony Bazy
w Redzikowie**

Żandarmeria Wojskowa. - Kradzieże z włamaniem to przestępstwo pospolite, które nie zostało popełnione w związku ze służbą wojskową, więc my będziemy prowadzić to postępowanie - mówi Renata Krzaczek-Śniegocka, szefowa słupskiej prokuratury rejonowej. ● ©©

Koniec polityki miłości w straży miejskiej

● Władze Słupska zaprezentowały plan na funkcjonowanie straży miejskiej. Będą mandaty, elektryczne rowery i zielona edukacja

Samorząd

Grzegorz Hilarecki
grzegorz.hilarecki@gp24.pl

Straż miejska nie tylko w Słupsku pozostanie, ale ma być bardziej restrykcyjna, niż było to w pierwszym roku rządów w mieście Roberta Biedronia. Zgodnie z zapowiedziami prezydenta w kampanii wyborczej w straży miały nastąpić zmiany, miała ona służyć mieszkańcom, a nie ich karać. Faktycznie te zmiany nastąpiły, a władza miała zastanowić się nad nowym modelem funkcjonowania tej służby w mieście.

Gotowy dokument zaprezentowano podczas komisji porządku publicznego i ładu przestrzennego. Okazuje się, że straż teraz będzie pomocna mieszkańcom, ale i bardziej restrykcyjna, czyli wystawiająca więcej mandatów.

Liczba mandatów spadła znacząco w porównaniu z czasami sprzed zmiany władzy. Jednak aż 70 proc. dotyczy wykroczeń ruchu drogowego, chcemy proporcje odwrócić - mówił radnym Robert Dyjas, pełniący obowiązki komendanta. Zapewniał, że jednocześnie



► Robert Dyjas prezentował koncepcję pracy straży miejskiej. Iwona Wójcik, sekretarz miasta, powiedziała radnym, że w mieście skończyła się polityka miłości. Strażnicy będą twardo karać

straż będzie pomocna ludziom. W planie ma nawet spotkania z mieszkańcami w sprawie zielonej energii. To z przekąsem komentowali radni, którzy nie zauważyli, że na pierwszym miejscu wśród autorów planów straży była Beata Maciejewska, pełnomocnik prezydenta ds. zielonej modernizacji. Strażnicy mają zakupić lub wypoży-

czyć m.in. elektryczne rowery. Chcą też kupić foteopułapki, by móc walczyć z wyrzucającymi nielegalnie śmieci.

W końcu dwóch strażników opuści ratusz. W to miejsce będzie tam dwóch tańszych pracowników cywilnych. Straż przejmie też jednego urzędnika z wydziału komunikacji, który zajmie się usuwanymi au-

tami. W sumie strażników ma być 17 i 3 pracowników cywilnych. Za mało, by straż prętnie działała i była odpowiednia liczba patroli. Kiedyś w Słupsku było 26 strażników. ● ©©

● Na naszej stronie
O straży miejskiej w Słupsku
podyskutuj na
www.gp24.pl

Mieszkanie pełne narkotyków

Powiat słupski

Policjanci zatrzymali młodego mężczyznę, który w mieszkaniu miał spore ilości narkotyków. Grozi mu za to nawet osiem lat więzienia.

Daniel Klusek
daniel.klusek@gp24.pl

- 22-latek jest mieszkańcem jednej z podsłupskich miejscowości - mówi Robert Czerwiński, rzecznik prasowy policji w

Słupsku. - W jego mieszkaniu funkcjonariusze znaleźli ponad 250 tabletek ecstasy, a także marihuanę i niewielkie ilości amfetaminy.

Mężczyzna został przesłuchany i zwolniony. Usłyszał zarzut posiadania narkotyków. Za to grozi mu nawet do ośmiu lat więzienia.

- Tak duża ilość narkotyków w mieszkaniu mężczyzny nasuwa podejrzenie, że mógł się on zajmować ich dystrybucją - mówi Robert Czerwiński. - Będziemy to sprawdzać. ● ©©

Hybrydowe autobusy Scania Citywide ze Słupska dla przewoźników w Madrycie

Słupsk

Hiszpanie postawili na autobusy ze Słupska w przetargu na przewozy w aglomeracji madryckiej. Autobusy trafią do lokalnych przewoźników.

Wojciech Frelichowski
wojciech.frelichowski@gp24.pl

Do Madrytu pojedzie ze Słupska 51 autobusów Scania Citywide. Zamówienie obejmuje 34 autobusy dwuosiove o długości 12,7 metra oraz 17 pojazdów trzyosioowych o długości 14,8 m. Pierwsze pojazdy zostaną przekazane firmie Alsa (Nat-Ex), a kolejne firmom Sammar, Avanza (ADO) i DBlas (Arriva). To przewoźnicy odpowiadający za transport publiczny w rejonie aglomeracji madryckiej.

Przewoźnicy mogą liczyć na kontrakt na przewozy w Madrycie, jeśli co najmniej 20 procent ich floty stanowią pojazdy hybrydowe gazowe lub elektryczne. Dodatkowo do inwestowania w pojazdy o napędzie hybrydowym składają ograniczenia związane z używaniem pojazdów gazowych w podziemnych pętlach.

Hybrydowy autobus Scania Citywide jest wyposażony w dwa silniki: spalinowy o mocy 320 KM i elektryczny o mocy 150 KM. Moduł hybrydowy, czyli silnik elektryczny, znajduje się pomiędzy jednostką spalinową a skrzynią biegów. Poza elektrycznym agregatem składa się jeszcze z automatycznie sterowanego sprzęgła.

Baterie litowo-jonowe, które zasilają silnik elektryczny, mają pojemność 1,2 kWh. Wraz z konwerterem oraz sy-

51

**AUTOBUSÓW
z napędem hybrydowym
wyprodukuje fabryka Scania
Production Słupsk**

stemem chłodzenia są umieszczone pod obudową na dachu.

Jak informuje producent, silnik spalinowy jest wyposażony w układ SCR, dzięki czemu może być zasilany 100-procentowym biodieslem.

Przypomnijmy, że przed ponad miesiącem słupska Scania zakończyła dostawę 25 autobusów dla firmy Warbus z Jastrzębia-Zdroju. W tym przypadku również chodziło o 12-metrowe modele Citywide, ale tylko z silnikiem spalinowym.

Scania Production Słupsk działa od 1992 roku. Scania weszła wówczas w kooperację z ówczesną Kapeną, która zajmowała się naprawami autobusów. Powstała spółka Scania Kapena. Początkowo montowano tam tylko ciągniki siodłowe marki Scania. Pierwszy autobus opuścił zakład w 1994 r. W 2002 r. zakończono produkcję ciężarówek i skupiono się tylko na autobusach. Rok później Scania wykupiła akcje Scanii Kapeny i stała się wyłącznym właścicielem firmy. Wykupiła także nieruchomość przy ul. Grunwaldzkiej. Dokonano zmiany nazwy na Scania Production Słupsk. ● ©©

● Więcej na naszej stronie
Więcej informacji gospodarczych
z regionu na stronie
www.strefabiznesu.gp24.pl

REKLAMA

K036001833A

Radio Fama Słupsk
Poszukuje kandydata na stanowisko
Przedstawiciel Ds. Reklamy
NA UMOWĘ O PRACĘ
CV na adres:
k.wolska@radiofama.com.pl

23

maja o godzinie 17 w sali 211 w słupskim ratuszu odbędzie się spotkanie otwarte z mieszkańcami na temat „Strategii rozwoju miasta Słupska na lata 2016-2022”, relacja w śródownym „Głosie Pomorza”

Słupsk

Emocje dla kilku pokoleń

● Największa w regionie impreza rowerkowa odbędzie się 4 czerwca na stadionie 650-lecia

● W zawodach pojadą młodzi kolarze, będzie piknik rodzinny i mnóstwo atrakcji

Słupsk

Daniel Klusek

daniel.klusek@gp24.pl

- Niemal 30 lat temu na zawody zapisywałam swojego syna, teraz zapisuję wnuczkę, który w ubiegłym roku debiutował i wygrał swój start - mówiła Barbara Gostomska, czytelniczka, która zapisała wnuczkę do udziału w 43. Dziecięcych Wyścigach Kolarskich „Głosu Pomorza”. - Udział w tych zawodach to nasza rodzinna tradycja. Ta impreza to okazja, by spotkały się i wspólnie bawiły trzy pokolenia naszej rodziny.

Zawody odbędą się w sobotę, 4 czerwca, na stadionie 650-lecia przy ul. Madalińskiego. Na trasę wyruszą dzieci w wie-

ku od 3 do 12 lat, czyli dziewczynki i chłopcy urodzeni w latach 2004-2013.

Pierwsi kolarze wyruszą na tor o godz. 10, ale już godzinę wcześniej rozpoczniemy wydawanie numerków startowych. Na wszystkie dzieci, niezależnie od miejsca, które zajmą w swoim wyścigu, czekać będą słodkie nagrody. Najlepsi staną na podium, gdzie zrobimy im pamiątkowe zdjęcia, które potem opublikujemy w jednym z wydań „Głosu Pomorza”.

Wielkie ściganie będzie jedną z atrakcji rodzinnego pikniku, jaki organizujemy podczas zawodów. Animatorzy zaproponują dzieciom wiele gier, zabaw i konkursów. Wojewódzki Ośrodek Ruchu Drogowego przygotowuje m.in.: symulator zderzeń, rowerowy tor prze-



➤ Zawody rowerkowe dzieci i młodzieży będą tylko częścią rodzinnego pikniku na stadionie 650-lecia

szkód oraz stanowisko z alkoholami i narkogogami. Policja od godz. 9.30 będzie znakować rowery (trzeba mieć przy sobie dowód osobisty i dowód zakupu roweru). Najmłodszych kolarzy będą dopingować słupskie cheerleaderki.

Atrakcje dla maluchów i ich rodziców czekać będą również w ogródku „Głosu Pomorza”. Na miejscu będzie można kupić wydanie gazety z dołączonymi gadżetami. Wśród tych, którzy je kupią, rozlosujemy atrakcyjne nagrody.

Zgłoszenia dzieci przyjmujemy do końca maja w biurze ogłoszeń „Głosu” przy ul. Henryka Pobożnego 19. Czynne jest ono od poniedziałku do piątku w godz. 8-16. Wpisowe wynosi osiem zł, w tej cenie jest koszt ubezpieczenia dziecka. ● © ©

Partnerzy



Na naszej stronie
Więcej na www.gp24

Uczelnia skanuje ziemię

Słupsk

Wyższa Szkoła Inżynierii Gospodarki, która funkcjonuje przy ul. Bałtyckiej 29, propaguje ostatnio swój Ośrodek Monitoringu Przestrzeni. Utworzyła go po zakupie skanera naziemnego „Lider”, który umożliwia cyfrowy pomiar przestrzeni. Uczelnia przygotowuje studentów do korzystania z możliwości tego urządzenia, a także oferuje swoje usługi samorządowi. (MAZ) ● © ©



➤ Magister Krzysztof Konieczny prowadził zajęcia podczas prezentacji dla samorządowców w Dolinie Charlotty

Cykl spotkań z mieszkańcami w sprawie Strategii rozwoju Słupska na lata 2016-2022

Samorząd

Ratusz podał harmonogram spotkań konsultacyjnych z mieszkańcami w sprawie nowej strategii miasta, którą musi uchwalić rada miejska.

Grzegorz Hilarecki

grzegorz.hilarecki@gp24.pl

Od piątku, 13 maja, trwają konsultacje nowej strategii Słupska. Potrwać do 2 czerwca. W najważniejszym w mieście dokumencie planistycznym

wyodrębniono sześć podstawowych dziedzin, w których wskazano 12 priorytetowych kierunków, które mają być motorem rozwojowym miasta. Zachęcamy do wyrażania w tej sprawie opinii. Można je też zgłaszać pisemnie, elektronicznie lub osobiście np. podczas spotkań z mieszkańcami.

W poniedziałek o godz. 10 ratusz zaplanował spotkanie prasowe, a o godz. 17 otwarte spotkanie z mieszkańcami w ratuszu w sali numer 211. Następne spotkanie w kolejny poniedziałek, 30 maja. O godz. 17

kawiarenka obywatelska organizowana przez CIO. We wtorek, 31 maja, o godz. 10 Rada Prezydencka. O godz. 12.30 spotkanie podsumowujące zespołów roboczych przygotowujących strategię w SCOPIES. O godz. 16 Rada Edukacji w UM. 1 czerwca o godz. 12 prezentacja strategii w ramach lekcji „Demokracja miejska” prezydenta w Zespole Szkół Technicznych. O godz. 16 otwarte spotkanie konsultacyjne z udziałem przewodniczącej rady miejskiej Beaty Chrzanowskiej w UM, sala 211. ● (GH) © ©

REKLAMA

K036001856A

BURMISTRZ MIASTA ŁEBY o g ł a s z a

pierwszy nieograniczony przetarg ustny na oddanie w dzierżawę na okres trzech niżej wymienionych, kolejnych okresów:

1. od 16 czerwca 2016 r. do 30 września 2016 r. (sezon I),
 2. od 01 czerwca 2017 r. do 30 września 2017 r. (sezon II),
 3. od 01 czerwca 2018 r. do 30 września 2018 r. (sezon III),
- podanych w poniższej tabeli fragmentów nieruchomości gruntowej stanowiącej działkę Nr 332/13, położonej przy ul. Kościuszki w Lebie (SKWER RYBAKA), z przeznaczeniem na postawienie 10 punktów handlowo-usługowych. W wydzielonych punktach handlowo-usługowych dopuszcza się działalność handlowo-usługową, z wyłączeniem usług gastronomii, w tym z wyłączeniem sprzedaży surowców spożywczych przetworzonych w miejscu dzierżawy.

L.p.	Nr fragmentu działki nr 332/13	Powierzchnia terenu [m ²]	Wymiary terenu (dł. x szer.)	Wywoławcza stawka czynszu dzierżawnego netto za jeden sezon [zł]	Wadium [zł]
1	1	30,16	Obiekt tymczasowy 3,00 m x 2,00 m Tarasy 3,00 m x 2,00 m 3,00 m x 1,20 m 5,20 m x 2,80 m	24.600,00	2.460,00
2	2	35,36	Obiekt tymczasowy 4,00 m x 2,00 m Tarasy 4,00 m x 2,00 m 4,00 m x 1,20 m 5,20 m x 2,80 m	28.900,00	2.890,00
3	3	34,55	Obiekt tymczasowy 4,00 m x 2,00 m Tarasy 4,00 m x 2,00 m 4,00 m x 1,20 m 5,50 m x 2,50 m	28.200,00	2.820,00
4	4	32,76	Obiekt tymczasowy 4,00 m x 2,00 m Tarasy 4,00 m x 2,00 m 4,00 m x 1,20 m 5,20 m x 2,30 m	26.700,00	2.670,00
5	5	27,60	Obiekt tymczasowy 4,00 m x 2,00 m Tarasy 4,00 m x 2,00 m 4,00 m x 1,20 m 4,00 m x 1,70 m	22.500,00	2.250,00
6	6	30,16	Obiekt tymczasowy 4,00 m x 2,00 m Tarasy 4,00 m x 2,00 m 4,00 m x 1,20 m 5,20 m x 1,80 m	24.600,00	2.460,00
7	7	26,80	Obiekt tymczasowy 3,00 m x 2,00 m Tarasy 3,00 m x 2,00 m 4,00 m x 1,20 m 4,00 m x 2,50 m	21.900,00	2.190,00
8	8	20,80	Obiekt tymczasowy 4,00 m x 2,00 m Tarasy 4,00 m x 2,00 m 4,00 m x 1,20 m	17.000,00	1.700,00
9	9	29,64	Obiekt tymczasowy 4,00 m x 2,00 m Tarasy 4,00 m x 2,00 m 4,00 m x 1,20 m 5,20 m x 1,70 m	24.200,00	2.420,00
10	10	20,80	Obiekt tymczasowy 4,00 m x 2,00 m Tarasy 4,00 m x 2,00 m 4,00 m x 1,20 m	17.000,00	1.700,00

Do kwoty osiągniętej w przetargu zostanie doliczony podatek VAT 23 %.

Przetarg odbędzie się dnia 31.05.2016 r. o godz. 10⁰⁰ w sali nr 1 Urzędu Miasta Leby.

Wadium należy wpłacić na konto Gminy Miejskiej Leba w Banku Spółdzielczym w Lebie nr konta 66 9324 0008 0000 0202 2000 0010, terminie do dnia 24.05.2016 r., z dopiskiem „wadium na dzierżawę fragmentu SKWERU RYBAKA – PUNKT NR ...” (należy dopisać nr punktu handlowo-usługowego, którego wadium dotyczy).

Terminem wniesienia wadium określa się dzień wpływu środków na wskazany wyżej rachunek Gminy Miejskiej Leba.

Szczegółowych informacji udziela Urząd Miasta Leby, tel. 59 8661 510, wewn. 36. adres e-mail: sekretariat@leba.eu.

Pełna treść ogłoszenia została wywieszona tablicy ogłoszeń w Urzędzie Miejskim w Lebie (parter) oraz zamieszczona na stronie internetowej Urzędu Miejskiego w Lebie www.leba.eu i stronie biuletynu informacji publicznej Gminy Miejskiej Leba www.lebapio.pl.

Kraj

Policja na tropie sprawcy zamachu na miejski autobus we Wrocławiu

Wrocław

Policja i prokuratura ścigają osobę, która w czwartkowe popołudnie podłożyła bombę domowej roboty w autobusie MPK

Marcin Rybak

marcin.rybak@gazeta.wroc.pl

Mężczyzna nagrany przez kamery monitoringu na dworcu kolejowym może mieć związek z ładunkiem wybuchowym domowej roboty zostawionym w czwartek w miejskim autobusie. Zaalarmowany przez pasażerów kierowca wyniósł torbę na przystanek, gdzie po chwili doszło do eksplozji.

Co by się stało, gdyby nie zareagował? Autobus mógłby się zapalić. A pasażerów i przechodniów poraziłyby gwoździe z bomby i szkło ze sztucznych szyb autobusu.

- Autobus mógłby nawet stanąć w płomieniach - mówi major Jacek Królicki z Wyższej Szkoły Oficerskiej Wojsk Lądowych we Wrocławiu, który ma doświadczenie z misji w Afganistanie i Iraku.

Sprawą zajmują się policjanci z Centralnego Biura Śledczego Policji i dolnośląski wydział Prokuratury Krajowej. W piątek przed południem opublikowa-



► Według policji ten mężczyzna mógł podłożyć prymitywny ładunek wybuchowy w autobusie

no wizerunek mężczyzny, który może mieć związek ze sprawą. To nagranie z kamer na wrocławskim Dworcu Głównym.

Od czwartkowego popołudnia - m.in. z powodu eksplozji ładunku - we wrocławskiej policji trwa stan podwyższonej gotowości. Jak się nieoficjalnie dowiedzieliśmy, od samego rana funkcjonariusze w cywilu pojawiali się na przystankach i jeżdżili autobusami i tramwajami.

Prezes wrocławskiego MPK Joanna Szczepańska zaapelowała wczoraj do pasażerów wrocławskiej komunikacji miejskiej o zachowanie szczególnej czujności. - Mówimy o bardzo realnym zagrożeniu. Zachowania pasażerów w pojazdach MPK powinny być podobne jak na lotnisku. Jeśli sami nie poradzimy sobie w danym momencie, potem może być za późno - mówi pani prezes.

Narodowego Centrum Studiów Strategicznych, powiedział nam, że wrocławska bomba przypomina ładunki szybkowarowe używane w 2006 r. podczas zamachów w Mumbaju (dawniej Bombaj w Indiach) oraz w 2013 r. w trakcie maratonu w Bostonie (USA). Przypomnijmy, że w Mumbaju zginęło ponad 200 osób i było ok. 700 rannych, w Bostonie zaś bomba zabiła trzy osoby, a raniła 260.

Ekspert ma jednak zastrzeżenia do zachowania kierowcy MPK. Sugeruje, by następnym razem nikt nie wynosił podejrzanego pakunku. Należy jak najszybciej opuścić pojazd.

- W typowych instrukcjach, np. Al-Kaidy, w takich ładunkach zwykle znajduje się zapalnik reagujący na podniesienie podejrzanego paczki. Gdyby był tutaj, to kierowca zginąłby i zabił wszystkich pasażerów - mówi Szewko.

Wczoraj po południu centrum Wrocławia sparaliżował kolejny bombowy alarm. Tym razem fałszywy. Na pl. Dominikańskim niepokój wzbudziła pozostawiona walizka. Namiejsce przyjechała policja. Ładunku wybuchowego nie było. ●

WSPÓŁPRACA: MALWINA GADAWA, WERONIKA SKUPIN, PIOTR BERA

Ostry spór w Sejmie po przecieku prasowym z Komisji Europejskiej

Warszawa

Premier Beata Szydło atakowała w Sejmie Komisję Europejską oraz opozycję, a ta nie pozostawała dłużna. To kolejny etap sporu wokół TK

Damian Witek

damian.witek@polskapress.pl

Premier Beata Szydło krzyczącą na opozycję z mównicy sejmowej - takiego obrazu dawno nie było widać. W piątek w niezwykle emocjonalnym wystąpieniu szefowa rządu zaatakowała opozycję i Komisję Europejską. Kilka dni wcześniej KE poinformowała, że daje Polsce czas do poniedziałku 23 maja na wypracowanie kompromisu w sprawie Trybunału Konstytucyjnego. W przeciwnym razie przyjmie opinię wiceszefa KE Fransa

Timmermansa. Jak ujawnił w piątek dziennik „Rzeczpospolita”, opinia ma być bardzo krytyczna wobec rządu PiS i wskazywać na zagrożenie dla demokracji i nieprzestrzeganie praworządności w Polsce.

Beata Szydło odpowiedziała na to ostrym wystąpieniem w Sejmie. Podczas przedstawiania informacji rządu w sprawie stanowiska KE premier oskarżała opozycję. - Polacy widzieli, jak polityczny spór przenosiliście za granicę, jak zabiegaliście w Brukseli, żeby były podejmowane przeciwko Polsce rezolucje - mówiła. - Polska jest państwem suwerennym, a wy o tym zapominacie - krytykowała. Do stało się też Komisji Europejskiej. - Dziś to nie Polska ma problem z reputacją i autorytetem, ale Komisja Europejska - grzmiała i dodała, że Polska nie toczy sporu, ale rozmowy z UE.

Jej słowa wywołały burzę w Sejmie. - Po tym, co pani tu powiedziała, Polska się za panią wstydzi, pani premier - odpowiedział Grzegorz Schetyna, przewodniczący Platformy Obywatelskiej. - Mówicie o targowicy, a to wy zachowujecie się jak targowica, walcząc z konstytucją - ripostował Beacie Szydło szef PO. Po tej wypowiedzi najpierw Jarosław Kaczyński, potem posłowie PiS i przedstawiciele rządu opuścili salę sejmową. Wrócili po zakończeniu przemówienia Schetyny.

Profesor Rafał Chwedoruk, politolog z Uniwersytetu Warszawskiego, zaznaczył, że momentami eskaluje się napięcie, żeby coś ugrać, a potem mieć z czego rezygnować. - Traktujmy to jako manifestację siły ze strony pani premier - powiedział naukowiec w rozmowie Agencją Informacyjną Polska Press. ●

LEŚNICA

Zabił psa, bo ten za wolno szedł

62-latek w bestialski sposób zabił psa w Leśnicy na Podhalu. Policja odebrała zgłoszenie o biciu psa od ludzi, którzy akurat przejeżdżali Leśnicą i widzieli całe zdarzenie. - Gdy na miejsce przyjechał nasz patrol, pies już nie żył - mówi Roman Wierczorek, rzecznik prasowy zakopiańskiej policji. Na miejsce wezwana została także Mariola Włodarczyk z OTOZ Animals na Podhalu. - Pies był bity po głowie. Miał uraz czaszki. Dlatego padł - mówi Włodarczyk. Pies został uderzony dużym drutem. Policjanci zatrzymali 62-latkę, który - jak się okazało - miał przeprowadzić psa z jednej baczki do drugiej. Zwierzę - stare i schorowane - szło jednak powoli, co rozgniewało jego opiekuna. Zaczął bić psa wszystkim, co mu wpadło w ręce. **LB**

WARSZAWA

Coraz rzadziej latamy do krajów arabskich

Polacy coraz częściej decydują się na bezpieczniejsze destynacje, jednocześnie szukają miejsc w podobnym przedziale cenowym, gdzie bez przeszkód i nieprzewidywanych zdarzeń będą mogli wypocząć. Dotychczas wakacje w takich krajach jak Egipt czy Tunezja zaspokajały nasze potrzeby - było tanio, ciepło i bezpiecznie. Jednak w ostatnim czasie w kwestii bezpieczeństwa w tamtych rejonach bardzo dużo się zmieniło. - Jeśli chodzi o wycieczki do krajów arabskich, które są wymieniane w komunikatach MSZ, to wstrzeźliwość obserwujemy już od dłuższego czasu. Od początku roku do Egiptu i Tunezji, które z powodu zeszłorocznych perturbacji nie cieszyły się wielkim powodzeniem, dołączyła Turcja, do której frekwencja spadła trzykrotnie - mówi Jarosław Kałucki z Travelplanet.pl. **AIP**

WARSZAWA

Zmarł były szef TVP Andrzej Urbański

W piątek rano zmarł Andrzej Urbański, były szef kancelarii prezydenta Lecha Kaczyńskiego i były prezes telewizji publicznej. Miał 62 lata, walczył z chorobą nowotworową trzustki. Informację o jego śmierci podał na Twitterze Adam Kwiatkowski, szef gabinetu prezydenta Andrzeja Dudy. „Odszedł SP Andrzej Urbański - wieczny odpoczynek racz mu dać Panie!” - napisał sekretarz stanu. Andrzej Urbański był politykiem, dziennikarzem i publicystą. Na początku lat 90. należał do Porozumienia Centrum, później był członkiem Ruchu Społecznego AWS. W latach 2000-2001 był doradcą premiera Jerzego Buzka ds. polityki informacyjnej. Potem przez trzy lata (2002-2005) pełnił funkcję wiceprezidenta Warszawy. W tym czasie prezydentem stolicy był Lech Kaczyński. Po zwycięstwie Lecha Kaczyńskiego w wyborach prezydenckich Urbański razem z nim przeniósł się do Pałacu Prezydenckiego i od 2005 do 2006 r. kierował Kancelarią Prezydenta RP. Pełnił także funkcję jego doradcy. W latach 2007-2008 był prezesem zarządu TVP. W jednym z ostatnich wywiadów udzielonych „Polsce The Times” mówił, że za obecnych rządów PiS prorządowość telewizji publicznej jest mniej widoczna niż wcześniej i że ogólnie telewizja publiczna jest stosunkowo słabo upolityczniona. Nie zgadzał się natomiast z propozycją profesor Pawłowicz, że media publiczne powinny być rządowe. Mówił, że media powinny być przede wszystkim wiarygodne.

AIP



► Andrzej Urbański był doradcą Lecha Kaczyńskiego

FOT. BARTEK SYTA

Kraj

72 mln zł od WOŚP dla geriatry i onkologii

Warszawa

Wielka Orkiestra Świątecznej Pomocy wydaje miliony na oddziały geriatryczne i kilkanaście szpitali onkologicznych w całym kraju

Eliza Stępień

redakcja@polskatimes.pl

Blisko 18 mln zł organizacja Owsiańska przeznaczyła głównie na zakup łóżek i materaców przeciwoleżynowych dla pacjentów zakładów opiekuńczo-leczniczych. Kilka milionów przeznaczono na zakup 49 urządzeń dla szpitali zajmujących się leczeniem dzieci z chorobami nowotworowymi. Wczoraj trafiły one do placówek.

Orkiestra zakupiła urządzenia dla 118 zakładów opiekuńczo-leczniczych. Pacjenci ZOŁ większą część swojego pobytu w zakładzie spędzali w szpitalnych łóżkach. Sprzęt od WOŚP, nowoczesny, wyposażony w wiele dodatkowych ułatwień dla pacjentów, sterowany elektronicznie, zastąpił urządzenia liczące sobie kilkanaście, a czasem kilkadziesiąt lat.

W sumie dla seniorów udało się zakupić 3649 urządzeń. Wśród nich jest 2655 sterowanych elektronicznie łóżek, materaców przeciwoleżynowych oraz przyłóżkowych urządzeń rehabilitacyjnych. Placówki zo-

stały też wyposażone w 183 wózki inwalidzkie, 85 sztuk pomp infuzyjnych, 54 podnośniki, a także 28 aparatów do mierzenia ciśnienia, inhalatorów, ssaków i tzw. wag fotelowych.

WOŚP przeznaczyła także co najmniej kilka milionów złotych na zakup 49 sztuk zaawansowanych technologicznie sprzętów dla jedenastu szpitali onkologicznych. Do obdarowanych placówek należy nowo otwarta Klinika Pediatrii, Onkologii, Hematologii i Diabetologii Uniwersytetu Medycznego w Łodzi, kierowana przez prof. Wojciecha Młynarskiego. To jedyny w Polsce ośrodek do wykrywania nie w pełni wyleczonego nowotworu - tzw. choroby resztkowej - metodą biologii molekularnej.

Orkiestra wyposaży w nowoczesny sprzęt medyczny także ponad 200 oddziałów szpitali pediatrycznych. W sumie WOŚP wydała na pomoc szpitalom 72 mln zł. Organizacja rozpatruje tysiące wniosków szpitali ubiegających się o tę pomoc. - Trudno powiedzieć teraz dokładnie, jakie sprzęty kupimy i jakie sumy na to przeznaczymy, gdyż spływają do nas raporty i prośby szpitali z całego kraju, jesteśmy na etapie rozpatrywania wszystkich dokumentów. Na pewno na zakup wykorzystamy pieniądze z poprzedniego, 23. finału, ale to dopiero na jesieni - informuje rzecznik prasowy orkiestry Krzysztof Dobies.

Proces o podsłuchy. Kelner się przyznaje

Warszawa

Jeden z kelnerów warszawskiej restauracji przyznał, że podsłuchiwał polityków i biznesmenów na zlecenie Marka Falenty

Leszek Rudziński

leszek.rudziński@polskapress.pl

Warszawski sąd okręgowy rozpoczął w piątek proces w sprawie tzw. afery podsłuchowej, w której oskarżonymi są biznesmeni Marek Falenta, jego współpracownik Krzysztof Rybka, a także kelnerzy z warszawskich restauracji Konrad Lassota i Łukasz N. - poinformował TVN24.

Łukasz N. przyznał w śledztwie, że w 2013 r. wiele razy na zlecenie Falenty - który liczył na ujawnienie informacji

biznesowych „na deal za miliardy złotych” - nagrywał biznesmenów i polityków (ok. 50 rozmów) w restauracji Sowa i Przyjacie. Miał za to dostać od Falenty 80 tys. zł. Przyznał się także do zarzucanego mu czynu przed sądem i podtrzymał wyjaśnienia złożone w śledztwie, nie chcąc jednocześnie ich powtarzać.

Zgodnie z zeznaniami N. Falenta miał się powoływać na znajomości w PiS, obiecując N. korzyści po zmianie władzy. Biznesmen miał także wykorzystywać zdobyte nagrania do „handlu informacjami ze służbami” i planować szantażowanie nagranych osób, m.in. przedsiębiorcy Jana Kulczyka.

Falenta przed kamerami TVN zaprzeczył stawianym mu zarzutom i powiedział, że się z nich oczyści. ●

Świat

Egipt: Znaleźliśmy szczątki airbusa A320

Znaleziono szczątki zaginionego w czwartek airbusa A320 - poinformowała w piątek egipska armia. Teraz poszukiwane są czarne skrzynki

Aleksandra Gersz

aleksandra.gersz@polskapress.pl

Szcątki maszyny, fragmenty zwłok i bagaże pasażerów znaleziono w piątek 290 km od Aleksandrii, położonej na północy Egiptu. O znalezisku poinformowali zarówno rzecznik egipskiej armii, jak i przedstawiciel linii lotniczych EgyptAir na Twitterze - podaje euronews. Teraz szczątki zbadają eksperci z Egiptu, Francji i Wielkiej Brytanii, w tym specjalista techniczny pracujący w firmie Airbus, producencie samolotu. Po oświadczeniu armii prezydent Egiptu Abd el-Fatah es-Sisi złożył kondolencje rodzinom ofiar.

W czwartek greckie media, a także władze w Kairze informowały o znalezieniu w Morzu Śródziemnym, niedaleko wyspy Karpatos, szczątków samolotu, a także kamizelek ratunkowych. Te informacje zostały jednak zdementowane przez greckie biuro ds. wypadków lotniczych.

W piątek poszukiwania trwały już drugi dzień i były skoncen-



Krewni ofiar katastrofy pogrążeni w żalu po utracie bliskich

trowane na wodach niedaleko greckiej wyspy Karpatos. Jak podaje BBC, samolotu linii lotniczych EgyptAir poszukują greckie, egipskie, francuskie i brytyjskie okręty wojenne. W operację zaangażowane jest także ministerstwo ds. lotnictwa cywilnego Egiptu, a także ratownictwo morskie oraz siły powietrzne z tego kraju - ogłosił egipski prezydent. Służby szukają również czarnych skrzynek, które pomogą ustalić, co się stało podczas fatalnego lotu.

Międzynarodowe władze nie wykluczają zamachu terrorystycznego. W Egipcie działa bowiem odłam Państwa Islamskiego, który odpowiada za katastro-

fę rosyjskiego samolotu w październiku ub.r. z 224 osobami na pokładzie. - Jeśli zanalizujemy dokładnie tę sytuację, okaże się, że prawdopodobieństwo ataku terrorystycznego jest większe niż prawdopodobieństwo technicznej usterki - mówił mediom egipski minister lotnictwa cywilnego Sherif Fathi. Jak podaje „The Times”, anonimowy pracownik amerykańskiego wywiadu stwierdził, że USA podejrzewają, że na pokładzie doszło do eksplozji.

Airbus A320 linii EgyptAir leciał w nocy ze środy na czwartek z Paryża do Kairu i zniknął z radarów o 2.30 czasu egipskiego. Na pokładzie było 66 osób. ●

Największe ryzyko ataków jest we Francji

Szef francuskiej Dyrekcji Generalnej Bezpieczeństwa Wewnętrznego Patrick Calvar ostrzegł przed kolejnymi zamachami. Jego zdaniem to właśnie Francja jest obecnie najbardziej zagrożonym krajem, zarówno przez Państwo Islamskie, jak i Al-Kaidę. Cytowany przez Agencję Reutera stwierdził, że dżihadysty planują przeprowadzenie ataków w miejscach, gdzie gromadzą się zwykle tłumy ludzi. - Wiemy, że ISIS i ich bojownicy przebywający w naszej strefie planują kolejne ataki. Europa jest w wielkim niebezpieczeństwie, ekstremiści pojawiają się wszędzie - mówił Calvar 10 maja na posiedzeniu komisji ds. obrony Zgromadzenia Narodowego. Dopiero w czwartek ujawniono treść wystąpienia. Już w czerwcu we Francji rozpoczyna się mistrzostwa Europy w piłce nożnej. Na meczach pojawi się 2,5 mln fanów. AIP

W Indiach odnotowano rekordowe 51 st. C

W mieście Phalodi w stanie Radżastan w Indiach odnotowano w czwartek rekordową temperaturę. Termometry pokazały tego dnia aż 51 st. C. To najwyższa temperatura w historii tego kraju - podaje BBC. Poprzednio rekordową temperaturę w Indiach, 50,6 st. C, odnotowano w 1956 r. Najwyższą odnotowaną temperaturą na świecie było 56,7 st. C. Tyle pokazały termometry w Dolinie Śmierci w Kalifornii w 1913 r. - informuje BBC. W Indiach wysokie temperatury są typowe w lecie, w okresie poprzedzającym porę deszczową, jednak upały powyżej 50 stopni są rzadkością. Jak dodaje BBC, w indyjskich stanach Andhra Pradesh i Telangana z powodu upałów zmarły już w tym roku dziesiątki ludzi. Ochłodzenie może przyjść dopiero w czerwcu. AIP



Upały w Indiach zagrażają życiu. Zmarły już dziesiątki ludzi

Czy Amerykanie pomogą uwolnić uczennice porwane w Nigerii?

Abudża

W Nigerii uratowano już drugą nastolatkę, która dwa lata temu wraz z pozostałymi 218 uczennicami została porwana przez islamistów ze szkoły w Chiboku

Aleksandra Gersz

aleksandra.gersz@polskapress.pl

Serah Luka była pośród 97 kobiet i dzieci uratowanych przez nigerskie oddziały w stanie Borno we wschodniej Nigerii - podaje BBC. - Podczas operacji oddziały zabiły 35 terrorystów z Boko Haram i zarekwirowały kilka sztuk broni oraz amunicję - ogłosił w piątek w oświadczeniu rzecznik nigeryjskiej armii płk Sani Usman, cytowany przez brytyjską stację.

Dwa dni wcześniej uwolniono inną dziewczynę, 19-letnią

Aminę Ali Nkeki, pierwszą z 219 porwanych dziewcząt, która wydoszła się na wolność. Nastolatka została odnaleziona w kontrolowanym przez Boko Haram lesie Sambisa, niedaleko granicy z Kamerunem, kiedy zbierała drzewo na opał. Przy niej byli czteromiesięczne niemowlę oraz jej mąż, bojownik Boko Haram. Dziewczynę rozpoznał jeden z nigeryjskich bojowników z cywilnej organizacji militarnej walczącej z islamistami.

Jak informuje BBC, po spotkaniu z rodziną dziewczyna i niemowlę zostali przetransportowani do nigeryjskiej stolicy Abudży, gdzie spotkali się z prezydentem Muhammadu Buharim. Jej męża zatrzymano. Buhari wyraził radość z uwolnienia dziewczyny oraz tego, że będzie mogła wrócić do szkoły. Zapewnił także, że pomoże nastolatce i postara się, aby z powro-

tem włączyła się ona do społeczeństwa.

To właśnie Buhari, wybrany na prezydenta przed rokiem, zapowiedział rozprawę z Boko Haram i uwolnienie porwanych dziewcząt. Do zdarzenia doszło w kwietniu 2014 r. na kampusie szkoły w Chiboku. Islamisci z Boko Haram w nocy napadli na placówkę i porwali 276 dziewcząt. Części z nich udało się uciec. Z pozostałymi 219 nastolatkami nie było kontaktu od dwóch lat.

Amina wyznała władzom, że w lesie Sambisa znajdują się pozostałe porwane dziewczęta. Sześć z nich nie żyje. Teraz niektórzy apelują do władz o ich odbicie. - Pora, aby rząd USA i inne rządy, które obiecały pomóc Nigerii, wysłały wojska i uratowały pozostałe dziewczęta - apeluje członkini Kongresu USA Frederica Wilson.

Akcja/redakcja

Dyżur reportera

Daniel Klusek

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

daniel.klusek@gp24.pl



Pasów nie ma, ale przechodzić można

Mieszkańcy ul. Koszalińskiej chcą, dodatkowych przejść dla pieszych w okolicy ringu

Słupsk

Daniel Klusek

daniel.klusek@gp24.pl

Mieszkańcy ulicy Koszalińskiej zwrócili naszą uwagę na brak wyznaczonego przejścia dla pieszych za skretem w ulicę Braci Gierymskich oraz w uliczkę wewnętrzną prowadzącą do jednego z bloków.

- Początkowo myśleliśmy, że to tylko niedopatrznie drogowców. Namalowali oni jednak linie ciągłe na wylotach w ulicę Koszalińską, na samej ulicy Koszalińskiej powstały też przejścia dla pieszych, a na uliczkach dochodzących do niej wciąż nie - mówi pani Bogusława, nasza czytelniczka. - Oczywiście piesi przechodzą w tych miejscach na drugą stronę ulicy, przejeżdżają też wtedy rowerzyści. Nie zważamy na to,

że tam nie ma przejścia, bo przecież nikt nie będzie szedł kilkadziesiąt metrów do najbliższych pasów i potem drugie tyle wracał, żeby pójść prosto ulicą Koszalińską.

Kobieta dodaje, że czasem w obrębie skrzyżowań jest niebezpiecznie.

- Zdarza się, że kierowcy, którzy skręcają z ulicy Koszalińskiej w Braci Gierymskich, przejeżdżają między przechodzącymi przez jezdnię pieszymi i trąbią na nich - opowiada nasza czytelniczka. - Dla naszego bezpieczeństwa trzeba tam wyznaczyć przejście dla pieszych. Drogowcy tam ewidentnie o nas zapomnieli. A przecież ring powstał nie tylko dla kierowców, ale również dla mieszkańców. My nie możemy cierpieć i bać się przejść na drugą stronę ulicy.

O problemie poinformowaliśmy słupskich drogowców.



► Skrzyżowanie ulic Koszalińskiej i Braci Gierymskich. Mimo że w tym miejscu nie ma wyznaczonego przejścia, piesi mogą przechodzić na drugą stronę ulicy

Sebastian Michałowski, miejski inżynier ruchu, zapewnia, że mieszkańcy okolic ul. Koszaliń-

skiej nie mają powodów do niepokoju. Przejść dla pieszych w okolicy skrzyżowań nie wy-

znaczono, ale nie dlatego, że urzędnicy za to odpowiedzialni coś przeoczyli.

- Jeśli małe, osiedlowe drogi dochodzą do drogi głównej, w tym wypadku do ulicy Koszalińskiej, nie ma potrzeby wyznaczania na nich przejść dla pieszych. Jeśli nie ma tam pasów, to oznacza, że piesi mogą przechodzić na drugą stronę ulicy w dowolnym miejscu - tłumaczy Sebastian Michałowski. - Gdyby na ulicy Braci Gierymskich wyznaczono przejście w pobliżu skrzyżowania z ulicą Koszalińską, to by oznaczało, że piesi na drugą stronę ulicy mogą przechodzić tylko w tym miejscu i w żadnym innym w promieniu stu metrów.

Jak dodaje, przejścia wyznaczono natomiast na ul. Koszalińskiej, ponieważ jest to ulica główna i tam przechodzenie w dowolnym miejscu byłoby dla pieszych bardzo niebezpieczne. ●

©©

REKLAMA

K016004135C

GŁOS
POMORZA

Pamiętaj!
26 maja Dzień Mamy

Złóż swojej mamie życzenia na łamach „Głosu Pomorza”

Zyczenia można zamówić

Przez SMS:

należy wpisać prefiks **GPMAMA**, następnie treść do 160 znaków (wraz z prefiksem, treścią życzeń), bez polskich znaków, proszę wysłać pod nr **72355**; koszt SMS-a 2,46 zł z VAT.

25 maja życzenia zostaną opublikowane na łamach Głosu. SMS-y przyjmujemy do 22-05-2016 do godziny 23:59

Przykład życzeń

GPMAMA.
Z okazji Dnia Mamy gorące całuski dla mojej Mamy Karoliny Magda

Biuro ogłoszeń Głosu Pomorza
ul. Henryka Pobożnego 19, 76-200 Słupsk
czynne: 8:00-16:00
tel. 59 848 81 03

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



W biurze ogłoszeń:

OGŁOSZENIE DROBNE

zwykle do 5 linii: **2 zł z VAT**
Ogłoszenia przyjmujemy do poniedziałku **23 maja 2016 roku do godz. 12.00.**

OGŁOSZENIA MODUŁOWE

• 2x1 (85x35,2 mm) **15 zł z VAT**
• 2x2 (85x74 mm) **30 zł z VAT**
Ogłoszenia przyjmujemy do poniedziałku **23 maja 2016 roku do godz. 17.00.**

Bank pomocy

Czytelnicy pomagają Oddam

- Pan Roman ze Słupska ma do oddania prakle Frania i wersalkę. Kontakt: 692 511 091 (po godz. 16).
- Pani Ewa ze Słupska ma do oddania elektryczną maszynę do szycia. Kontakt: 59 845 34 07.
- Pan Ryszard ze Słupska ma do oddania sofę rozkładaną i dwa fotele, telewizor i meblościankę (szafę i witrynę). 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 meblościankę. 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).
- Oddam**
- Pani Maryla ze Słupska prosi o łódzkę i fotel. Kontakt: 889 055 131.
- Pani Marzena z Dębicy Kaszubskiej prosi o meble pokojowe i kanapę. Kontakt: 695 479 415. (DMK) ©©

Pełno śmieci wokół stawku



► Straż miejska poinformuje administratora terenu wokół stawku, by ten uprzątnął śmieci

Słupsk

- Pełne kosze na śmieci i odpadki walające się wokół nich - tak teren wokół Stawku kąbedziego opisuje pan Przemysław, nasz czytelnik.

Daniel Klusek
daniel.klusek@gp24.pl

- W weekend wybrałem się z żoną i dzieckiem na spacer nad stawek. Na trawnikach za ławkami pełno było śmieci. Kosze przy ławkach były przepelnione - opisuje pan Przemysław. - Wiele osób, nawet gdyby

chciało wyrzucić odpadki do pojemnika, to nie miałoby takiej możliwości. Oczywiście nie zmienia to faktu, że nie powinni wyrzucać papierków i innych odpadków na trawnik.

Straż miejska zgłosiła o zaśmieconych miejscach odbiera wiele. Często zdarza się, że tereny, które zostały posprzątane, kilka dni później ponownie przypominają dzikie wysypisko. Strażnicy zajmą się również zgłoszeniem czytelnika.

- Ustalimy właściciela terenu i zobowiązemy go do szybkiego uprzątnięcia terenu - usłyszeliśmy w straży miejskiej. ● ©©

Dyżur reportera

Andrzej Gurba

697 770 129 (w godz. 12-15)
andrzej.gurba@gp24.pl



Pijani kierowcy jeden za drugim

Powiat bytowski

Andrzej Gurba

andrzej.gurba@polskapress.pl

W Miłociicach zatrzymano do kontroli kierującego volkswagenem - 60-letniego mieszkańca powiatu poznańskiego,

który w obszarze zabudowanym przekroczył prędkość o 52 km/h. Mężczyźnie zatrzymano prawo jazdy oraz ukarano mandatem w wysokości 500 zł.

W Parchowie zatrzymano do kontroli rowerzystę. 52-latek miał 1,5 promila w wydychanym powietrzu. Grozi mu kara aresztu lub grzywny.

W Gołczewie zatrzymano do kontroli motorowerzystę. 34-letni mieszkaniec powiatu bytowskiego był pijany. Miał 2,2 promila. Kierującemu grozi do 2 lat pozbawienia wolności.

W Bytowie na ul. Gdańskiej zatrzymano do kontroli drogowej kierującego pojazdem marki Seat. 36-letni mieszkaniec

powiatu bytowskiego wydymuchał 1 promil alkoholu.

W Upiłce zatrzymano do kontroli kierującego pojazdem marki Mitsubishi. 63-latek miał 2,1 promila. Mężczyźnie zatrzymano prawo jazdy. Grozi mu do 2 lat pozbawienia wolności. ●

©©

Mostu już nie ma

Firma Skanska bardzo szybko uporała się ze zburzeniem mostu w Miastku

Miastko

Andrzej Gurba

andrzej.gurba@polskapress.pl

Firma Skanska bardzo szybko uporała się z rozbiórką mostu w Miastku w ciągu drogi krajowej nr 20.

Trwa teraz kruszenie zwalnego na dół betonu za pomocą ciężkiego sprzętu. Wbrew obawom, objazdy, które zorganizowano ulicą Konstytucji 3 Maja (włącznie z tym skrzyżowaniem). Długość drogi do przebudowy wynosi 187 metrów. Koszt inwestycji to około 4 miliony złotych.

Wykonawcą jest firma budowlana Skanska, która wygrała przetarg. ●

Mur będzie obłożony okładziną kamienną, a więc będzie trwały i atrakcyjny wizualnie.

Poza samym mostem zostanie przebudowana droga od ronda przy ul. Szewskiej do skrzyżowania drogi krajowej nr 20 z ulicą Konstytucji 3 Maja (włącznie z tym skrzyżowaniem). Długość drogi do przebudowy wynosi 187 metrów. Koszt inwestycji to około 4 miliony złotych.

Wykonawcą jest firma budowlana Skanska, która wygrała przetarg. ●

©©

Więcej na naszej stronie

Więcej informacji z regionu na naszej stronie internetowej
www.gp24.pl



FOT. ANDRZEJ GURBA

Stary most w Miastku w ciągu drogi krajowej nr 20 został już praktycznie rozebrany

Mama na etacie

Bytów

Pracownik biurowy, spedytor, stylistka fryzur, pomoc kuchenna, m.in. na takie kursy zdecydowały się uczestniczki szkolenia „Mama na etacie”.

Andrzej Gurba

andrzej.gurba@polskapress.pl

Rozpoczęty na początku marca 2016 r. program skierowany jest do kobiet wychowujących co najmniej jedno dziecko do 6. roku życia ze szczególnym uwzględnieniem kobiet długo-

trwale bezrobotnych bez doświadczenia zawodowego oraz bez kwalifikacji zawodowych. Do programu zakwalifikowano łącznie 20 bezrobotnych kobiet z powiatu bytowskiego.

Pierwszym etapem było przeprowadzenie przez doradców zawodowych z PUP Bytów rozmów z uczestniczkami programu. Spotkania te pozwoliły określić zainteresowania i predyspozycje poszczególnych pań. W maju uczestniczki rozpoczęły drugi etap - szkolenia zawodowe, które mają pomóc w zdobyciu nowych kwalifikacji. ● ©©

REKLAMA

Polska Press Grupa to wiodący koncern medialny w Polsce. Działamy na rynkach: wydawniczym, internetowym i usług poligraficznych. Jesteśmy właścicielem i wydawcą, najczęściej czytanych 20 największych dzienników regionalnych, portali informacyjnych, w tym gp24.pl, oraz portalu ogłoszeniowego gratka.pl i naszemiasto.pl

SPECJALISTA DS. REKLAMY MIEJSCE PRACY: ŚLUPSK

GŁÓWNE ZADANIA/ODPOWIEDZIALNOŚĆ:

- Obsługa obecnych klientów firmy.
- Doradztwo klientom w zakresie promocji, reklamy i marketingu.
- Raportowanie działań w systemie CRM.
- Realizacja indywidualnych celów i planów sprzedażowych.
- Budowa i podtrzymywanie długoterminowych relacji biznesowych z klientami.
- Aktywne poszukiwanie nowych obszarów sprzedaży.

WYMAGANIA:

- Doświadczenie zawodowe w obszarze aktywnej sprzedaży i obsługi kluczowych klientów B2B.
- Znajomość rynku i otoczenia biznesowego w regionie.
- Wysoka motywacja do pracy.
- Orientacja na osiąganie stawianych celów.
- Umiejętność pracy w zespole.
- Kreatywność, uczciwość, lojalność, wysoka kultura osobista.

OFERUJEMY:

- Pracę w ogólnopolskiej firmie medialnej, ze znanymi markami na lokalnych rynkach.
- Zatrudnienie w ramach umowy o pracę.
- Stabilne wynagrodzenie składające się z wynagrodzenia zasadniczego plus premii.
- Atrakcyjne świadczenie w ramach ZFŚS.
- Stałe podnoszenie kompetencji poprzez systemy szkoleń.
- Samodzielne stanowisko pracy i narzędzia.
- Program wdrożenia obejmujący cykl szkoleń produktowych, bazę aktywnych klientów oraz wsparcie organizacji.

Aplikacje (CV) z podaniem numeru referencyjnego w treści maila oraz lokalizacją prosimy wysłać w terminie 2 tygodni od daty ukazania się ogłoszenia, na adres ryszard.pawlicki@polskapress.pl

Zapraszamy do zapoznania się z informacjami dotyczącymi sposobu rekrutacji w naszej firmie oraz innymi ofertami pracy na stronie www.polskapress.pl zakładka: Kariera

Uprzejmie informujemy, że skontaktujemy się tylko z wybranymi kandydatami.

Prosimy o dopisanie klauzuli: „Wyrażam zgodę na przetwarzanie moich danych osobowych zawartych w mojej ofercie pracy dla potrzeb niezbędnych do realizacji procesu rekrutacji zgodnie z ustawą z dnia 29 sierpnia 1997 roku o ochronie danych osobowych (tekst jednolity: Dz. U. 2002 r. Nr 101 poz. 926, ze zm.).”



Ministerstwo Zdrowia szykuje duże zmiany w systemie opieki zdrowotnej. Chce przyznać prawo do bezpłatnych porad u lekarza rodzinnego nieubezpieczonym.

STR. 16

Rośliny cebulowe, które kwitną w pełni wiosny, to szachownice, czosnki i psizęby. Jakiej gleby potrzebują, jak o nie dbać, żeby długo cieszyły swoim pięknem.

STR. 18

weekend

z rodziną

GŁOS
STANISŁAW POMORSKI

21 MAJA 2016

Biopsja pozwala określić rodzaj zmiany, ale nie tylko. To badanie, którego nie da się zastąpić, by móc skutecznie leczyć

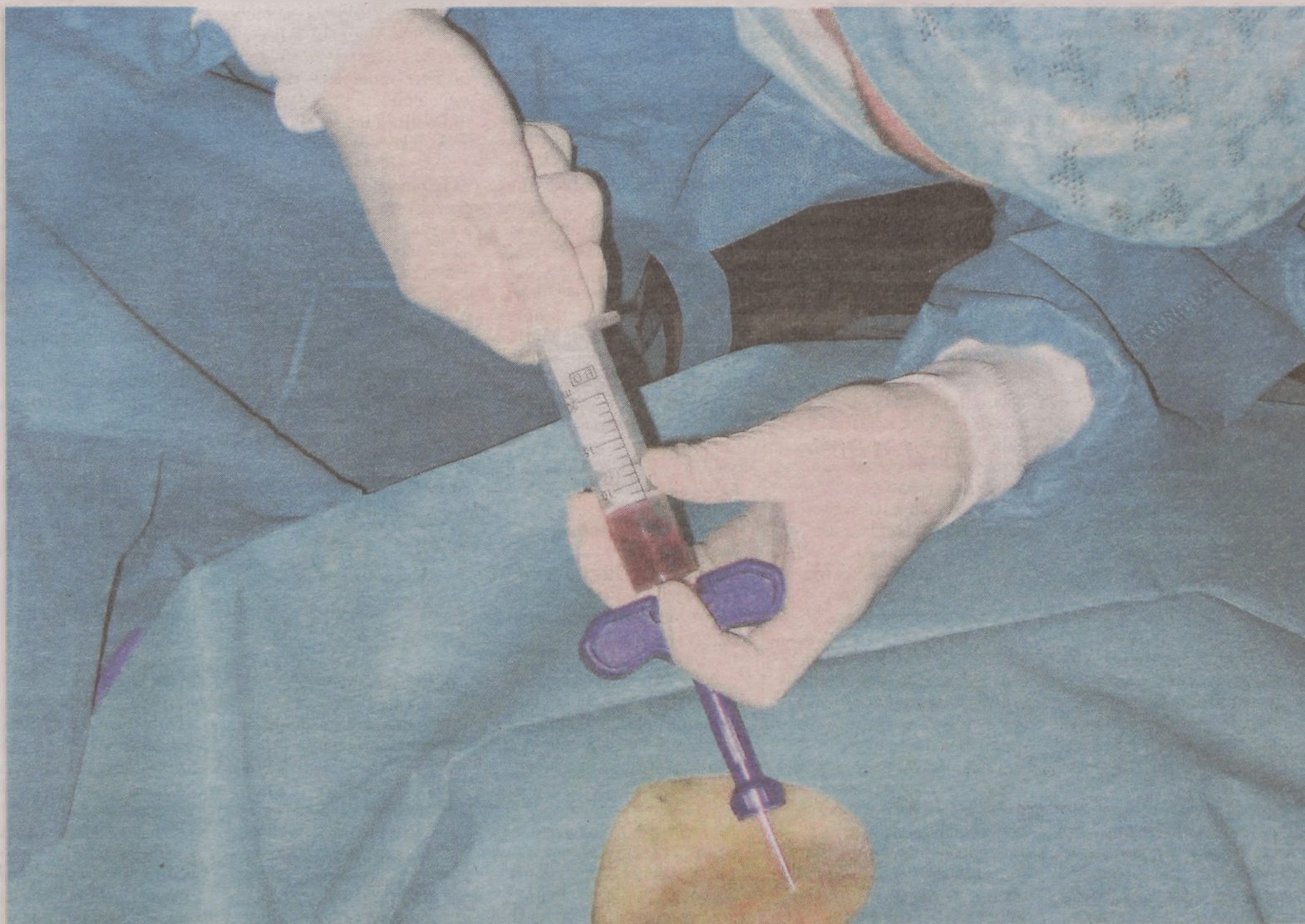
Anna Folkman
anna.folkman@polskapress.pl

Biopsja to pobranie materiału, najczęściej tkankowego, do badania mikroskopowego. Szerzej to rodzaj specjalnego zabiegu diagnostycznego, będącego inwazyjną metodą pobrania materiału biologicznego z przypuszczalnie zmienionych chorobowo tkanek. Podlega on następnie ocenie morfologicznej z użyciem mikroskopu świetlnego (badanie histopatologiczne). Niekiedy materiał pobrany metodami biopsyjnymi (tzw. biopiat) jest wykorzystywany do badań innych niż morfologiczne (np. immunohistochemicznych, molekularno-genetycznych itp.)

Rodzaje biopsji

W zależności od potrzeb wykonuje się: biopsję aspiracyjną cienkoigłową (BAC), która jest rodzajem badania cytopatologicznego i polega na aspiracji komórek za pomocą cienkiej igły wprowadzonej do tkanki; biopsję aspiracyjną cienkoigłową celowaną (BACC), która wykonywana jest pod kontrolą metod obrazowych, np. USG; biopsję gruboigłową, która polega na wprowadzeniu specjalnej grubej igły biopcyjnej do tkanki i pobraniu jej cylindrycznego wycinka - uzyskuje się w ten sposób kawałek tkanki; a także biopsję wycinającą, która oznacza usunięcie całej podejrzanej zmiany wraz z pewnym marginesem zdrowej tkanki. ●

©P
Więcej ► str. 14



► Biopsja szpiku kostnego

Oczyszczamy organizm i myślimy już o wakacjach

Witamy w weekend

Anna Czerny-Marecka
anna.marecka@gp24.pl



FOT. ARCHIWUM WNASNE

Kiedy piszę ten felieton, obok na biurku leży całym dorodną cytryną. Jak będę miała chwilę, sparzę ją wrzątkiem, odkroję porządną kawałek i zaleję przegotowaną wodą. Po czym będę popijać małymi łyčzkami, bo żaden to smakołyk. Ale może wypieknije mi cera i włosy (charakter to raczej nie). Oczywiście jeżeli wypiję tej cytrynówki trochę więcej niż szklankę. Tak w każdym razie wyczytałam w tekście obok - o oczyszczaniu organizmu. I w dodatku, który dzisiaj dołączamy do „Weekendu z rodziną”. Cytryna, owoce, warzywa - to wcale nie jest trudne, tak się czasem oczyścić z toksyn. No i niedrogi, bo ceny w warzywniakach są przystępne. Na pewno tańsze to sposób, niż kupowanie suplementów diety i innych „cudownych” tabletek w aptekach.

Róbmy wszystko, żeby nie chorować, ale jeżeli już się nam przydarzy i lekarz rzuci hasło „biopsja” - nie popadajmy w pa-

nikę. Większość z nas nie lubi igieł, w dodatku grubych, ale badanie nie jest takie straszne, jak się wydaje - piszemy o nim w kolejnym odcinku ABC Diagnostyki - na stronach 11 i 14.

Zaczynamy także nowy, przyjemniejszy serial - o podróżach i turystyce. To z myślą o zbliżających się wakacjach - odsyłam na stronę 17. W czasie urlopu niektórzy pojadą zagranicę. Jak wygląda opieka zdrowotna w innych krajach? Ja nie wiem, ale wy może tak - zachęcam do przeczytania tekstu poniżej i zapraszam do przysłania na mój e-mailowy adres opisów waszych doświadczeń w tej dziedzinie. ●

W jelitach mogą zalegać resztek jedzenia. Owoce

Coraz więcej osób chce świadomie dokonywać wyboru jedzenia. Zdrowie jednak nie każdy zdaje sobie sprawę, że złe samopoczucie może wynikać

Zdrowie

Celina Wojda

celina.wojda@polskapress.pl

Nasz organizm działa wiele czynników, ogólnie możemy je podzielić na zewnętrzne (środowiskowe) i wewnętrzne (genetyczne). Wpływ mamy jedynie na te pierwsze - środowiskowe, ponieważ zestawu genów nie zmienimy. Możemy dziedziczyć podatność organizmu na choroby, jednak to czynniki środowiskowe decydują, czy dana przypadłość się objawi. Jednym z istotniejszych czynników zewnętrznych jest żywność, która może być zdrowa, neutralna i szkodliwa.

Do tej ostatniej zaliczamy wszystko to, co fizjologicznie nie służy naszemu organizmowi, są to produkty określone jako „puste kalorie”, czyli m.in. fast foody, chipsy, słodkie, napoje słodzone. Te artykuły spożywcze są bogate w cukry proste, tłuszcze nasycone, długie wzory konserwantów i chemicznych barwników. Z tym wszystkim organizm musi sobie poradzić, a nie korzystnego dla niego nie dostarczamy. Niestety, gdzieś to musi się ulokować w naszym organizmie - tkance tłuszczowej, wątrobie, w jelitach. W konsekwencji pojawia się nadwaga, otyłość, czerzenie i obciążenie wątroby, zanieczyszczenie jelit.

Raz, dwa razy w roku zaleca się zrobić gruntowny porządek w swoim organizmie - detoks. Jeśli planujemy przygotować swój organizm na lato i zastosować kilkudniowy detoks, to przynajmniej tydzień wcześniej musimy rozpocząć przyzwyczajanie organizmu do takiego zabiegu. Oznacza to, że przez 7 do 10 dni stopniowo zmniejszamy produkty zbożowe i zastępujemy je warzywami. Tak, by po takim przygotowaniu móc spokojnie zastosować dietę owocowo-warzywną.

Modny stał się detoks sokami warzywnymi lub owocowymi (patrz także - nasz dzisiejszy dodatek), oczywiście mowa tu o naturalnych, a nie tych słodzonych z kartonu. Soki naturalne są bardzo zdrową formą dodatku do diety, ale nie mogą stanowić całej dobowej racji żywieniowej, ponieważ są niskoenergetyczne i mają niewielką zawartość błonnika, który wyrzucamy z resztkami owoców. Zarówno w detoksie, jak i zdrowej diecie, mogą pojawiać się codziennie raczej jako forma przekąski.

Detoks warzywny polega na spożywaniu odpowiednio przygotowanych i dobranych warzyw i owoców. Pośliłki, na których oparta jest dieta oczyszczająca, nie powinny zawierać więcej niż 600 kalorii. W trakcie jej stosowania nie należy pić kawy, herbaty, alkoholu. I palić papierosów.

Przykładowo dzień zaczynamy od szklanki ciepłej wody z wyciśniętym sokiem z cytry-



Na targowiskach pojawia się coraz więcej warzyw i owoców - korzystajmy z

ny. Później na drugie śniadanie wypijamy warzywny koktajl, np. z selera naciowego. Obiad

to zupa krem, np. z pomidorów. Na podwieczorek przygotowujemy sałatkę np. z młodego

Z Zuzanną Janicką, dietetyką z Domu Dobrej Diety w Szczecinie, rozmawiamy o detoksie

Czym właściwie jest detoks i na czym polega?

Detoks organizmu to oczyszczanie jelit, wątroby, dowitaminizowanie i nawodnienie organizmu. Taki proces potrzebny jest każdemu z nas, ponieważ pojawiają się w naszej diecie mniej zdrowe składniki: słodkie, alkohol, fast foody. Dorosły człowiek może gromadzić w jelitach kilka kilogramów niestrawionych resztek pokarmowych! Jak powinniśmy jeść, żeby oczyścić nasz organizm?

Dieta podczas oczyszczania organizmu powinna być lekkostrawna, naturalna, bogata



FOT. ANDRZEJ SZROCKI

Zuzanna Janicka, dietetyk z Domu Dobrej Diety

w błonnik, wodę i witaminy. Powinniśmy bazować na warzywach, owocach, kaszach, ryżach, orzechach, rybach, kiełkach. Powinniśmy wypijać minimum 2 litry wody dziennie, czystej wody, oraz

eliminować kawę, alkohol, czarną herbatę, które odwadniają organizm. W procesie oczyszczania jelit wspomogą naturalny błonnik, który znajdziemy w jadalnych częściach roślin. Zboże pełnoziarniste, warzywa, owoce, siewmię lniane - te produkty powinny pojawiać się w naszej codziennej diecie, a w zwiększonej ilości podczas oczyszczania organizmu.

Warzywa, woda, błonnik - to wszystko posprząta nam „bałagan” w jelitach?

Naturalny błonnik i woda działają w jelitach jak szczotka ryżowa, która usunie niestrawione resztki pokarmowe.

Korzyścią takiego oczyszczania organizmu mogą być: częstsze wizyty w toalecie, zażegnanie problemów z zaparciami, zmniejszenie lub eliminacja wzdęć, gazów, lepsza odporność, poprawa stanu cery, wzmocnienie włosów i paznokci, zmniejszenie suchości skóry. Organizm lepiej wykorzysta witaminy i składniki mineralne dostarczane w pożywieniu.

Niektórzy mówią, że detoks powinno przeprowadzać się raz w roku, inni - że co kilka miesięcy, ale są też głosy, że co kilka tygodni. Kogo słuchać?

Leczenie zagranicą - zapraszam do dyskusji

Jak wygląda polska opieka zdrowotna w porównaniu z innymi? Swego czasu w ogólnopolskiej prasie przeczytałam kilka listów mieszkańców w Anglii Polaków, w których opisywali tamtejszą służbę zdrowia. Nie wszystkie były pochwalne, niektórzy autorzy skarżyli się np., że na każdą chorobę angielski doktor przepisuje im paracetamol. Przypomniało mi się to, gdy niedawno na mój profil na FB trafił wpis Kasi Sowińskiej, z którą pracowałam w „Głosie”, obecnie mieszkającej w Bristolu. Publikuję, zachowując FB-owy styl i zapraszam do dyskusji: opiszcie swoje lub swoich bliskich doświadczenia z zagraniczną służbą zdrowia i przyslijcie na adres: anna.marecka@polskapress.pl.

ANNA CZERNY-MARECKA

mieli pecha i stracili swoją stałą najniższą krajową. Po prostu zapisałam się już. Mogę korzystać.

- I skorzystałam. A tu nagle okazało się, że sama z siebie nic nie muszę dzwonić, umawiać się, czekać jakieś lata świetlne. Ja sobie chorowałam, a angielska służba zdrowia sama mnie umawiała na wizyty, lekarze SAMI do mnie dzwonili, na badania czekałam najdłużej trzy dni. Do tego, przy okazji, zrobiono mi ZA DARMO mnóstwo badań.

- Uwaga! Dnia pewnego zgłosiłam jeszcze bardziej - przyjechał ambulans z MIŁYMI I SERDECZNYMI paramedykami, którzy nie potraktowali mnie jak symulantkę, której się w tyłku poprzewracano i śmiała zachorować... - A teraz kuriozum - na pogotowiu równie serdecznie się mną zajęto, na badanie nie trzeba było czekać miliona lat świetlnych. Jednak szczerze mi opadała na głowę, kiedy przemiła hiszpańska pielęgniarka zapytała: ARE YOU HUNGRY? DO YOU WANT A COFFEE OR TEA? (Jesteś głodna? Chcesz kawę czy herbatę?). Dostałam świeżutkie vege kanapki i czarną kawę. Wegetariańskie kanapki na pogotowiu, gdybym była weganą, mogłabym zjeść kanapkę wegańską. Kurza twarz - omamy? Wkręcają mnie? - takie myśli przegalałowały mi przez głowę.

Jaki z tej przygody wniosek? Prosty i przynębiający - dlaczego w pl. tak nie można?

KATARZYNA SOWIŃSKA

● Służba zdrowia w pl. to porażka po całości, rozwodzenie się nad szczegółami jest niepotrzebne. Każdy z nas wie, jak jest. Dlatego unikałam, jak mogłam, musiało mnie mocno zgnać, żeby odwiedzić lekarza. Zgłosiłam mi w Bristolu. I okazało się że: - Służba zdrowia jest bezpłatna, mogę się leczyć za free i nie muszę w celu posiadania do tego uprawnień biegać co miesiąc i podpisywać się w urzędzie pracy. To zwykłe upokarzanie ludzi, którzy

nam kilogramy e to wyczyszczają

we posiłki cieszą się coraz większym powodzeniem,
ć z tego, co zalega nam w jelitach!



Tego dnia zapominamy o kawie, nabiale, ziarnach zbóż i kaszach, słodkich owocach, słodkich, alkoholu i papierosach. Ale pijemy dużo ciepłej wody np. z cytryną, melisę, odpoczywamy i zmniejszamy aktywność fizyczną.

Detoks warzyny można rozciągnąć na trzy dni. Jeżeli chcemy zastosować oczyszczanie dłużej, lepiej jest wcześniej skonsultować się z lekarzem lub dietetykiem.

Na rynku dostępnych jest wiele suplementów diety, które w „cudowny” sposób bez większego wysiłku oczyszczają naszą wątrobę, żyły, żołądek, jelita. Bardzo często te produkty mają w składzie substancje przeczyszczające, a nie oczyszczające. Zdecydowanie zdrowszym, bezpieczniejszym i smaczniejszym rozwiązaniem jest zadbanie o zdrową dietę.

Co nam daje takie naturalne oczyszczanie? Przede wszystkim dużo lepsze samopoczucie. Mamy więcej energii, nie czujemy się ociężali i przemęczeni. Nasza cera jest promienna i wygląda naprawdę zdrowo. Na detoksie zyskuje też nasz umysł, jesteśmy bardziej kreatywni, mamy więcej pomysłów. Detoks pobudza także do działania nasze zmysły. Plusem jest też utrata wagi, bo dzięki oczyszczaniu usuwamy z naszych jelit złośliwe jedzenie, które zalega nam tygodniami. Co ciekawe, większość osób po takim oczyszczeniu zmienia swoje nawyki żywieniowe na zdrowsze. ● ©©

szpinaku, a na kolację porcję duszonych warzyw z przyprawami.

Częstotliwość oczyszczania zależy od sposobu żywienia na codzień. Jeżeli ktoś prowadzi osiadłe życie i żywi się przetworzonymi pokarmami, to powinien co tydzień oczyszczać swój organizm, by nie gromadzić toksycznych resztek pokarmów. **Pani też robi sobie takie detoksy?** Jestem zwolenniczką zdrowego odżywiania, bazuję na lokalnych warzywach, owocach, które pojawiają się w każdym posiłku, wypijam minimum 1,5 litra czystej wody dziennie, sporadycznie jem przetworzone po-

siłki, dzięki temu organizm nie zanieczyszcza się drastycznie i detoks przeprowadzam dwa razy w roku. **Podsumowując: każdy z nas, bez względu na to, w jaki sposób się odżywia, powinien zafundować swoim jelitom oczyszczanie?** Zgadza się. Osoby prowadzące siedzący tryb życia i spożywające przetworzone posiłki powinny oczyszczać organizm częściej niż ci, którzy zdrowo się odżywiają, sami przygotowują posiłki i mają zbilansowaną dietę. **ROZMAWIAŁA CELINA WOJDA**

Ciekawostki

Kilka porad

- Do detoksu trzeba się przygotować, nie można go rozpocząć z dnia na dzień. Jeżeli chcemy rozpocząć oczyszczanie np. w piątek, organizm zaczniemy przygotowywać już od poniedziałku.
- W trakcie detoksu możemy czuć się źle. Możemy być rozdrażnieni, mieć bóle głowy czy objawy podobne do przeziębienia. Ale nie stresujmy się tym. Nasz organizm po prostu oczyszcza się z toksyn.
- Osoby, które piją dużo kawy, alkoholu i palą papierosy, w szczególności mogą być narażone na kiepskie samopoczucie.
- Pamiętajmy też o tym, aby starannie zaplanować sobie godziny naszych posiłków.
- Ważne są zakupy. Do sklepów, na bazy idźmy z listą, nie kupujemy tego, czego na niej nie ma.
- Nasza lodówka powinna przypominać sklep warzyny. Zapelnijmy ją warzywami i owocami.
- Przygotujmy blender i sokowirówkę do pracy. Wyciśniemy je z szafek i postawmy na blacie.
- Sprawdźmy domowe spiżarnie, czy mamy wystarczające zapasowanie w kasze (jaglana, gryczana).
- Kup pestki dyni, siemienia lnianego, pieczywo pełnoziarniste, zgrzewkę wody, migdały, zieloną herbatę - przydadzą się z pewnością.
- Zaprzyjajmy się z cytryną - od teraz wypijaj kilka szklanek wody z cytryną w ciągu dnia.

Przykładowe menu

- Na śniadanie możemy jeść zdrowe sałatki, koktajle na bazie owoców, warzyw, jogurtu z dodatkiem płatków owsianych czy kasz. Drugie śniadanie powinno być owocowe lub owocowo-warzywne, zaleca się spożycie 300 g owoców dziennie. Obiady powinny bazować na kaszach lub ryżach z dodatkiem warzyw i małą ilością mięsa - najlepiej sięgać po ryby. Podwieczorki mogą składać się ze świeżych soków, owoców, warzyw, orzechów. A kolacje to zdrowe zupy, kanapki z warzywami, sałatki, pieczone warzywa. **(CELA)** Więcej porad na temat diety i oczyszczania znajdziesz w naszym dzisiejszym dodatku.

Początek weekendu

Jak odkryłam, że mam chorobę tarczycy

Z zainteresowaniem przeczytałam dodatek do „Głosu” pt. „Weekend z rodziną”. Ostatnio było wiele o tarczycy i jej chorobach. Mam niedoczynność tarczycy. Jest to choroba, według mnie, bardzo częsta i nieleczona bardzo groźna. W ośmiu rodzinach w mojej klatce schodowej cztery panie leczą się na tę chorobę, a dwie moje koleżanki są już po operacji. Rozpiętość wiekowa jest różna. Ja dowiedziałam się o swojej chorobie przypadkowo. Pogotowie zabrało mnie do szpitala z powodu wysokiego ciśnienia i kołatania serca. Wykonano mi badanie TSH i okazało się, że mam niedoczynność tarczycy i arytmie. Po wyjściu ze szpitala z tą diagnozą udałam się do lekarza endokrynologa i osobno do kardiologa. Szczęściem dla mnie było to, że zostałam przyjęta przez lekarza szybko, tak że natychmiast po ponownym badaniu (TSH, USG) podjęto leczenie i to intensywne. Przed wykryciem niedoczynności miałam typowe dla tej choroby oznaki, ale bagatelizowałam to, uważając, że są to przejściowe niedomogi charakterystyczne dla mojego wieku (70 lat):

- marłam tak często, że musiałam okrywać się kołdrą, żeby to przeszło;
- wypadały mi włosy, winiłam o to moją fryzjerkę, starałam się używać szamponu z odżywką;
- skóra była brzydka, szorstka, czę-

Hashimoto: możesz na
że „to” masz, i to nawet

Niedoczynność tarczycy to choroba, o której ostatnio jest głośno. Cz



FOT. ARCHIWUM GP

► O chorobie Hashimoto i niedoczynności tarczycy pisaliśmy 7 maja br.

sto używałam różne maści i żele, a winiłam o to swój wiek;

- trochę tyłam - przeszłam na dietę owocowo-jarzynową.

Inne objawy: rozdrażnienie, kłopoty ze snem, zaparcia, zmęczenie itp. Uważałam za normalne i też przejściowe. Pani endokrynolog zapisała mi lek (1 raz dziennie rano), wyznaczyła datę wizyty (początkowo co miesiąc, potem co trzy miesiące, a obecnie po ośmiu latach leczenia co pół roku) i zachęciła mnie do odwiedzenia dermatologa. Kilka miesięcy leczyłam włosy z dobrym skutkiem, na skórę otrzymałam maść wykonaną w aptece. Z zaporami poradziłam sobie sama dzięki diecie. Czuję się dobrze. W czasie leczenia zorientowałam się,

że być może nie toleruję laktozy i glutenu. Wykonałam badania na nietolerancję laktozy. Okazało się, że muszę pożegnać się z mlekiem, śmietaną i serami, co nie było dla mnie uciążliwe, bo od dzieciństwa nienawidziłam mleka. Dieta bez laktozy nie jest uciążliwa. Są już wyroby bez laktozy, dozwolone są jogurty, a bez bitej śmietany można się obejść. Sama też zdecydowałam, że przejdę okresowo na wypieki i wyroby bez glutenu (badania się boję). Znalazłam piekarnie, które pieką chleby bezglutenowe, między innymi smaczny chleb kukurydziano-ziemniaczany. Lubię kasze dozwolone: gryczaną, kukurydzianą, jaglaną. Dobre są makarony bezglutenowe. Czasem pozwalałam sobie na małe odstępstwo, ale nie dotyczyło to mleka, bo biegunka gotowa. Mam obecnie 79 lat. Stosuję się do zaleceń lekarza: biorę regularnie pigułki, wykonuję badania krwi i USG, i dbam o dietę. I tak drogą błędów i prób zaprzyjaźniłyśmy się obydwie: ja i ona - „pani tarczycy”. I tak sobie żyję z tym hormonem już osiem lat. Wszystko zależy od właściwego leczenia i samodyscypliny, jak również uważnego obserwowania swoich nietypowych objawów. **ZOFIA KORCZYŃSKA-SZRUBKA** Ps. Dziękuję za inne wiadomości z zakresu zdrowia, higienicznego życia, różnorodnych diet, a szparagi zawsze już w maju są na moim stole (dzięki za przepisy).

REKLAMA

K036001828A

GŁOS



UWAGA
KONKURS

Do wygrania: zestawy kremów przeciwzmarszczkowych dla skóry wrażliwej oraz krem ochronny z filtrami UVA+UVB+IR marki Dermedica

W skład zestawu wchodzi:

- Nawadniający krem przeciwzmarszczkowy na dzień Hydrain3 Hialuro
- Naprawczy krem przeciwzmarszczkowy na noc Hydrain3 Hialuro
- Krem ochronny do twarzy z wysoką ochroną UVA+UVB+IR dla skóry nadreaktywnej i nadwrażliwej Sunbrella

Pytanie konkursowe:

Uzasadniaj krótko, dlaczego używasz dermokosmetyków Dermedica

Odpowiedź na pytanie należy wysłać na numer 72355 w treści wpisując GPKONKURS odpowiedź Na SMS-y czekamy do 24 maja. Koszt SMS-a 2,46 zł z VAT Więcej na stronie internetowej: www.dermedica.pl

DERMEDICA
Zalecany przez dermatologów

Biopsja, a potem mikroskop

● Los chorego zależy od prawidłowego rozpoznania morfologicznego (mikroskopowego). To rozpoznanie determinuje terapię, błędne - opóźnia wprowadzenie odpowiedniego leczenia

ABC Diagnostyki

Anna Folkman

anna.folkman@polskapress.pl

- Biopsja aspiracyjna cienkoigłowa ma szerokie zastosowanie w przypadku nowotworów, kiedy nie pobiera się materiału tkankowego, ale jedynie aspiruje komórki poprzez nakłucie zmiany - mówi prof. Elżbieta Urańska, kierownik Katedry i Zakładu Patomorfologii Pomorskiego Uniwersytetu Medycznego w Szczecinie. - W Polsce wprowadził ją prof. Stanisław Woyke, kierownik szczecińskiego Zakładu Patomorfologii w latach 1983-1991. Prof. Woyke był wybitnym patomorfologiem, twórcą polskiej szkoły diagnostyki cytologicznej. W tym rodzaju biopsji z pobranych komórek robi się rozmaz na szkiełku podstawowym, utrwala się go, barwi i na podstawie samego wyglądu komórek można powiedzieć, czy mamy do czynienia z nowotworem oraz czy jest to zmiana łagodna czy złośliwa.

Prawidłowa diagnoza przy wykorzystaniu BAC (biopsja aspiracyjna cienkoigłowa) zależy od lokalizacji i typu zmiany, doświadczenia osoby wykonującej badanie, jakości rozmazu, doświadczenia patomorfologa. Najwyższą dokładność jest wówczas, kiedy ta sama osoba wykonuje BAC, rozmazy i dokonuje oceny mikroskopowej.

Można powtarzać

W przypadku biopsji aspiracyjnej cienkoigłowej wykonuje się



FOT. ANDRZEJ SZCZOCKI

► Wynik badania zwykle jest do odebrania po 5-7 dniach, otrzymuje go zwykle lekarz prowadzący chorego, który przekazuje informację pacjentowi

pojedyncze nakłucie. Jeżeli patomorfolog po wykonaniu BAC ma wątpliwości, czy pobrany materiał jest diagnostyczny, wtedy wykonuje się powtórny biopsję. W przypadku biopsji gruboigłowej wykonuje się pojedyncze nakłucie (np. biopsja nerki) lub zmianę nakłuwają się kilkukrotnie (np. biopsja guza piersi). Jeżeli w badaniu mikroskopowym stwierdza się brak materiału diagnostycznego (brak komórek, zbyt mała liczba komórek, komórki martwiczo zmienione), wtedy

pacjent umówiony jest na następną wizytę w innym terminie celem wykonania ponownej biopsji.

Zalety

Korzyści płynące z BAC to szybkie rozpoznanie. Jest to badanie mało obciążające dla chorego, nie wymaga znieczulenia, odczucie jest takie, jak przy zastrzyku, nie wymaga hospitalizacji ani dodatkowego oprzyrządowania, czułość (zdolność do wykrycia choroby) BAC wynosi od 90 do 99 proc.

Powikłania po badaniu

Po biopsji może zdarzyć się krwiak, istnieją także inne powikłania, np. przy biopsji guza płuca istnieje ryzyko odmy opłucnowej, ale generalnie, mimo że to badanie inwazyjne, jest bezpieczne i nie odnotowuje się po nim częstych powikłań.

Istotna przy raku piersi

Podstawową metodą uzyskania materiału do badania mikroskopowego w przypadku podejrzenia raka piersi jest biop-

sja gruboigłowa. Okazuje się, że prawie 8 na 10 guzków piersi wykrytych metodami obrazowymi jest nieszkodliwych, ale by się o tym przekonać, należy wykonać to badanie. Jest ono minimalnie inwazyjne i wymaga miejscowego znieczulenia. Przebiega podobnie do biopsji cienkoigłowej, ale w celu wprowadzenia grubej igły lekarz musi wykonać niewielkie nacięcie na skórze (stąd to znieczulenie). W ten sposób pobiera się większe próbki tkanek niż w przypadku biopsji

Rodzaje badań

● Badanie histopatologiczne polega na ocenie mikroskopowej materiału tkankowego (widoczna architektura tkanki). Materiał utrwalany jest w 10-proc. zbuforowanej formalinie, następnie zatapiający w parafinie. Z materiału zatopionego w parafinie krojąne są skrawki na szkiełko podstawowe i odpowiednio barwione. Tak powstają preparaty do oceny mikroskopowej.

● Badanie cytopatologiczne polega na ocenie mikroskopowej komórek izolowanych lub w grupach/platach (nie ma zachowanej architektury tkanki). Z materiału pobranego np. drogą BAC sporządzony jest rozmaz na szkiełku podstawowym, utrwalany i barwiony. Są to preparaty cytologiczne.

cienkoigłowej. Prawdopodobieństwo uszkodzenia komórki jest mniejsze niż przy BAC.

Biopsja gruboigłowa nie nadaje się jednak dla pacjentek, których zmiany są bardzo niewielkie albo twarde, lub gdy guzek jest położony bardzo blisko ściany klatki piersiowej, tuż przy płucu.

Dzięki biopsji gruboigłowej można określić, czy zmiana jest nowotworem, czy jest on złośliwy, czy łagodny, a jeśli jest złośliwy, można określić stopień złośliwości, zaawansowania, czy jest to rak inwazyjny, czy zmiana przedrakowa, można też ocenić czynniki predykcyjne (przewidywanie) i prognostyczne. ●

©P

Biopsja nie musi być równoznaczna z tym, że wykryto u nas nowotwór. Nie należy bać się tego badania, bo jest ono bardzo potrzebne do określenia rodzaju terapii

Rozmowa z prof. Elżbietą Urańską, kierownik Katedry i Zakładu Patomorfologii Pomorskiego Uniwersytetu Medycznego w Szczecinie.

Jakie organy najczęściej bada się, stosując biopsję?

Biopsję cienkoigłową przez wiele lat wykonywano bardzo często i do badań każdego organu. Obecnie najczęściej wykonuje się BAC tarczycy, ślinianek, piersi, płuca, wątroby i węzłów chłonnych w przypadku podejrzenia przerzutu. Zwykle nie wykonuje się biopsji guzów kości i śledziony.

Co się zmieniło?

Odchodzi się od wykonywania biopsji cienkoigłowych



FOT. ANDRZEJ SZCZOCKI

guzów piersi i prostaty, oczywiście nadal są przypadki, w których biopsję cienkoigłową aspiracyjną się wykonuje, ale w tej chwili standardem jest już biopsja gruboigłowa. Dlatego, że dzięki niej można określić typ histopatologiczny i stopień zróżnicowania nowotworu w takim materiale oraz inne elementy (tzw.

biomarkery), które decydują o rodzaju terapii, jakiej poddany musi być pacjent.

Na czym polega biopsja gruboigłowa?

Biopsja gruboigłowa polega na pobraniu materiału, który ma służyć do oceny histopatologicznej. Igła, która jest wprowadzana do nowotworu, ma od 2 do 3 mm średnicy (w przypadku biopsji cienkoigłowej to igła podobna do tej używanej przy zastrzyku). Z uwagi na grubość igły biopsję gruboigłową wykonuje się w znieczuleniu miejscowym.

Do czego służy?

Trzeba pamiętać, że biopsja gruboigłowa nie służy tylko do oceny zmian nowotworowych. Można wykonać np.

biopsję gruboigłową nerek u pacjentów z podejrzeniem choroby kłębuszków nerkowych czy kiedy jest podejrzenie odrzucenia przeszczepu nerki. Podobnie w chorobach wątroby, kiedy istnieje zapalenie wątroby, by ocenić przyczynę i stopień nasilenia zmian. Hasło biopsja i zlecenie tego badania nie musi oznaczać dla pacjenta od razu badania w kierunku wykrycia nowotworu.

Czyli biopsji nie należy się bać?

To bardzo potrzebne badanie, by ustalić dokładnie, na co pacjent choruje. Prawidłowe rozpoznanie mikroskopowe warunkuje odpowiednią terapię i to jest najważniejsze. W przeciwnym razie, kiedy

nie zostanie określona jednostka chorobowa, terapia może zostać odroczone, może się też okazać, że została wdrożona ta nieodpowiednia.

Jak w praktyce wykonuje się biopsję?

Biopsja cienkoigłowa wykonywana jest pod kontrolą badań obrazowych, np. tomografii komputerowej lub USG. Po to, by mieć pewność, że koniec igły tkwi w zmianie. W większości przypadków wykonywana jest przez skórę, np. biopsja cienkoigłowa wątroby przez powłoki brzuszne, ale można wykonać ją także razem z badaniem endoskopowym (EUS). Razem z endoskopem wpro-

wadza się wtedy igłę, pobiera się materiał biologiczny. Jest to szczególnie użyteczne w przypadku guzów trzustki. Ten narząd jest położony w przestrzeni zaotrzewnowej, trudno jest zatem dotrzeć do niego przez powłoki brzuszne, łatwiej jest od strony światła przewodu pokarmowego.

Jak przygotować się do badania?

Do biopsji aspiracyjnej cienkoigłowej nie trzeba się szczególnie przygotowywać. Można wykonywać ją u kobiet w ciąży, w okresie laktacji, w zasadzie powinno się zweryfikować tylko układ krzepnięcia.

ROZMAWIAŁA ANNA FOLKMAN

Historie prawdziwe

Agnieszka Nigbor-Chmura

a.nigbor@gk.pl

Andrzejowi z Kobylanki koło Gorlic do dziś w uszach dzwoni sygnał karetki pogotowia, która wiozła go na oddział neurochirurgii tamowskiego szpitala.

Diagnoza brzmiała jak wyrok: pęknięty tętniak mózgu w prawym płacie skroniowym. Szansa na przeżycie trudnej operacji - nikła, 2 procent.

Dzisiaj na wspomnienie zdumiewającego widoku swojego ciała na stole operacyjnym, łyżę cisną się mu do oczu. Nie może opanować wzruszenia. Jak mówi, na granicy życia i śmierci stanął obok niego Jan Paweł II. To z ust świętego usłyszał wtedy: Wracaj, to jeszcze nie czas na ciebie!

Andrzej mieszka w przysiółku Pustki, pod lasem. Na bramie ogrodzenia wisi drewniana deska, a na niej wyrzeźbiony napis „Jędrzejówka”.

- Bo ja Jędrzek spod lasa jestem - mówi ze śmiechem gospodarz.

Tutaj wszystko ma swój porządek. Na podwórku rządzi kogut, w domu Andrzej, podobnie jak w warsztacie. Z lipowych kłoców powstają głównie rzeźby i płaskorzeźby świętych.

Ostatnia, która wyszła spod jego ręki, zawiśnie w przydrożnej kapliczce.

Andrzej mówi, że nie jest fanatykiem religijnym. Nie uważa się też za kogoś wyjątkowego. Twierdzi jednak, że to, iż żyje, jest darem od samego świętego Jana Pawła II.

- Pamiętam ten dzień dokładnie. Z samego rana zająłem się gospodarskim obrządkiem. Już od kilku dni z nóg zwał mi się ból głowy. Czułem drętwienie w lewej części ciała, potem wykrzywiło mi twarz, nie mogłem otworzyć też prawego oka - opowiada.

Wujku Lolku ratuj!

Czując się coraz gorzej, próbował wyjść z pokoju. Chciał zaczerpnąć świeżego powietrza.

- Upadłem przy drzwiach i w tej niemocy spojrzałem na obraz papieża, który wisiał na ścianie mojego pokoju. „Wujku Lolku, ratuj!” - powiedziałem i z trudem doczołgałem się do łóżka - opowiada.

Gdyby nie znajomi, którzy co tydzień przyjeżdżali do gospodarza po wiejskie jajka, pewnie umarłby w swoim domu. To oni zawieźli go na Szpitalny Oddział Ratunkowy w Gorlicach. Tam szybko usłyszał diagnozę, która nie rokowała dobrze. I to, że musi być przewieziony do Tarnowa.

- Tydzień wcześniej w karetce zmarł mój kolega. Na tętniaka - dodaje. - Miałem świadomość, że może mnie to samo



► Jan Paweł II z obrazu w oknie domu Andrzeja patrzy na beskidzkie szczyty, którymi kiedyś wędrował

Powróciłem z tamtego świata. Zadziwiająca opowieść Jędrka

● Mężczyzna trafił do szpitala w ciężkim stanie z tętniakiem mózgu. Miał niewielkie szanse na przeżycie. ● Dziś mieszkaniec wsi Kobylanka koło Gorlic opowiada, że wrócił do życia za sprawą Jana Pawła II

czekać, że mogę do Tarnowa po prostu nie dojechać.

Na miejscu, w szpitalu, czekał już na niego zespół świetnych neurochirurgów: Piotr Barmaś i Piotr Dudziak. W trakcie operacji dołączył do nich prof. Andrzej Maciejczak.

- Pamiętam jeszcze moment, gdy leżałem na stole, a anestezjolog zaczął podawać mi leki. Kazał liczyć: jeden, dwa, trzy, cztery, pięć, sześć, siedem, osiem, dziewięć, dziesięć - opowiada.

Zobaczył siebie na stole

Andrzej pamięta, jakby to było wczoraj. Stoi w ciemnym korytarzu, w głębi widzi światło, jas-

Kobylanka

● Nazwa wsi pojawiła się ok. 1360 r.

● Założycielem miejscowości w 1681 roku była rodzina Pieniążków.

● W XVII w. Kobylanka słynęła ze znajdującego się w kaplicy dworskiej obrazu - kopii watykańskiego Chrystusa na krzyżu, którą otrzymał Jan Wielopolski, właściciel Kobylanki, od papieża Innocentego XI. Niezwykle zjawiska rozstawiły obraz i spowodowały jego przeniesienie do kościoła parafialnego.

ne, rażące, ale przyciągające jak magnes. Innej drogi nie ma, zmierzaj więc w tym, nieznanym sobie, kierunku. Gdy dochodzi do jasności, widzi szklane drzwi i salę operacyjną. Nad stołem duża lampa oświetla leżące na nim ciało. Ciekawość przyciąga. Podchodzi blisko. Ogarnia go strach, bo nie rozumie, co się dzieje.

- Stałem niezauważony tuż obok pracujących w skupieniu lekarzy. Spojrzałem na stół i zobaczyłem... swoje ciało. Miałem rozciętą skroń, widziałem krew, w ręku lekarza ssak i szary mózg w odsłoniętej części czaszki - opowiada.

Za plecami poczuł zimno, jakby ktoś otworzył drzwi ogromnej chłodni i usłyszał kroki. Dźwięk był coraz wyraźniejszy. Poczuł jakby uderzenie dłonią w łopatkę. Obejrzał się - jak mówi - i zobaczył sylwetkę papieża. Stał pogodny - taki, jakim pamiętamy go z lat 90. w białej piusce i pelerynie.

- Niech będzie pochwalony Jezus Chrystus - mówi Andrzej. - Zanim mi odpowiedział, zapytałem: To Ojciec też tutaj?

- Usłyszał stanowcze: - Wracaj, no wracaj stąd, jeszcze nie pora na ciebie!

Andrzej chciał zrobić krok za świętym, ale ten odwrócił się

i gestykulując, powtórzył polecenie: - Wracaj!

- Po chwili zaczął odchodzić w kierunku ściany - mówi nasz rozmówca. - Nie widziałem w niej drzwi. Wokół oddalającego się papieża unosiła się taka gęsta, biała mgła. Najpierw zniknęła postać, potem ta jasna poświata, a w wąskim oknie pojawiły się zachodzące słońce i różowe chmury. Zostałem sam. Widziałem, że lekarze pracują dalej. Co chwilę ktoś podchodził, a to do jednego, a to do drugiego, ocierając im skronie z potu - mówi.

Wiedział, że musi wrócić, bo tak kazał mu papież. Nie widział jednak ani drzwi, którymi wszedł, ani korytarza.

- Nagle poczułem jakby zasysającą mnie siłę. Wybudzono mnie następnego dnia - dodaje.

Andrzej pewnie przyjąłby niezwykle spotkanie z papieżem jako piękny sen. Stało się jednak inaczej, po rozmowie z lekarzem.

- Ja z natury ciekawy jestem, więc jak tylko w sali pojawił się profesor, zapytałem go, dlaczego mój mózg jest szary. Odpowiedział pytaniem: Skąd pan wie, że ma ten kolor? Gdy powiedziałem, że widziałem w czasie operacji, potwierdził: „Mógł pan zobaczyć”. Powiedział też, że moje życie było jak dwa drogi przerzucone nad przepaścią i to, że żyję, to prawdziwy cud.

Dopiero potem dowiedział się, że był reanimowany, bo w czasie 7-godzinnej zabiegu odezwała się stara choroba serca. Wtedy uświadomił sobie, że był jedną nogą na tamtym świecie.

Obraz i kapliczka

Po chorobie trudno mu utrzymać dłoń w dłoni. Wykonuje kilka ruchów i musi odpocząć, ale to świetna rehabilitacja i pasja, z której nie umie zrezygnować.

- Pierwszą figurkę Chrystusa Frasobliwego wyrzeźbiłem, gdy miałem 16 lat. Pewnie kilkakrotnie prac rozdałem bliskim i znajomym - opowiada.

Sprzed domu, gdzie rzeźbi, rozpościera się piękny widok na Bartnią Górę, Magurę Wątkowską, na Komuty.

- Tamtędy, jeszcze za czasów biskupowania, wędrował nasz papież - mówi Andrzej wskazując na beskidzkie szczyty.

W oknie domu, właśnie w tę stronę, wystawił obraz papieża Polaka.

Tego samego, do którego wołał: Wujku Lolku, ratuj! Od tej pory świeci się przy nim wieczna lampka - dziękczynienie za przedłużenie ziemskiej wędrówki.

Andrzej zbudował też drewnianą kapliczkę. Zawiśnie w niej płaskorzeźba naszego papieża.

- Musi być gotowa na 1 maja, bo przy niej będziemy śpiewać majówkę i dziękować Bogu za dar życia - kończy Jędrzek z Kobylanki. ● ©©

FOT. ANNA KACZMARZ

Co resort szykuje dla pacjentów

Resort zdrowia przygotowuje duże zmiany w systemie ochrony zdrowia - warto je poznać

MZ chce przyznać prawo do bezpłatnych porad u lekarza rodzinnego również nieubezpieczonym

Zdrowie

Jolanta Gromadzka-Anzelewicz
j.gromadzka@prasa.gda.pl

Nieodpłatna porada lekarza podstawowej opieki zdrowotnej należeć ma się każdemu Polakowi mieszkającemu w kraju - bez względu na to, czy jest objęty ubezpieczeniem zdrowotnym, czy nie. To jedna z zapowiadanych zmian, które w systemie ubezpieczeniowym zamierza wprowadzić Ministerstwo Zdrowia.

W opinii resortu obowiązujący w Polsce od 1999 r. system ubezpieczenia zdrowotnego doprowadził do sytuacji, w której 2,5 mln obywateli nie jest ubezpieczonych i musi płacić za korzystanie z systemu publicznej opieki zdrowotnej. I są to nie tylko osoby z marginesu, ale i ludzie, których sytuacja życiowa wyeliminowała z systemu ubezpieczeń. Głównie osoby pracujące na umowach cywilnoprawnych, które najczęściej zostały do tej formy zatrudnienia przymuszone przez pracodawców.

Sprzeczną z konstytucją

Zdaniem ministra zdrowia Konstantego Radziwiłła, zasada, która przyznaje prawo do bezpłatnego korzystania ze świadczeń podstawowej opieki zdrowotnej tylko osobom objętym ubezpieczeniem zdrowotnym, jest sprzeczna z konstytucją, która gwarantuje każdemu prawo do opieki zdrowotnej finansowanej ze środków publicznych na równych zasadach. To tylko jedna ze zmian proponowanych w projekcie ustawy o zmianie ustawy o działalności leczniczej oraz niektórych innych ustaw, który pod koniec marca tego roku został przekazany do konsultacji publicznych.

Głównym celem tej nowelizacji ma być zmiana zasad finansowania ochrony zdrowia, likwidacja NFZ i przejście z systemu ubezpieczeniowego na system budżetowy. Pieniądze na zdrowie nie będą jednak wędrować do jednego budżetowego worka, ale mają być zbierane w specjalnej zakładce budżetu, nazywanej państwowym funduszem celowym, który będzie wydzielonym budżetem dla służby zdrowia. Według zapowiedzi Ministerstwa Zdrowia - budżet ten prawdopodobnie będzie częściowo finansował najdroższe świadczenia zdrowotne z poziomu ministra zdrowia,



► Podstawą systemu ochrony zdrowia mają się stać - w zamierzeniu ministra zdrowia - lekarze podstawowej opieki zdrowotnej

a wszystkie pozostałe - z poziomu wojewody. To będą te podmioty, które zajmą miejsce Narodowego Funduszu Zdrowia jako płatnika.

O to, by osobom nieubezpieczonym przyznać prawo do nieodpłatnego leczenia w ramach podstawowej opieki zdrowotnej, od kilku lat zabiegała Federacja Porozumienie Zielonogórskie.

- Postulowaliśmy, by tacy nieubezpieczeni pacjenci mogli korzystać z podstawowej opieki zdrowotnej na podobnych zasadach jak z ratownictwa - tłumaczy Jan Tumas, szef gdańskiej Przychodni Akusamitna i przewodniczący Pomorskiego Związku Pracodawców Ochrony Zdrowia.

Nieodłączną zmianą temu towarzyszącą miało być zwolnienie lekarzy POZ z obowiązku sprawdzania statusu pacjentów w systemie eWUŚ i regularne przekazywanie na nich stawki kapitałowej. Lekarze nie tylko tracili czas, który powinni mieć dla pacjentów, ale jeszcze nie dostawali pieniędzy za przyjęcie nieubezpieczonych.

Są jednak pytania, na które dziś brakuje odpowiedzi. Chodzi głównie o recepty. Zgodnie z prawem lekarz powinien wystawić osobie nieubezpieczonej receptę na lek pełnopłatny, bez zniżki. Jak jednak na to zareagują pacjenci?

Lekarz rodzinny filarem systemu

Minister zdrowia Konstanty Radziwiłł, którego ekipa przygo-

towuje projekt ustawy o podstawowej opiece zdrowotnej, stawia na lekarzy rodzinnych - miałoby się stać w przyszłości filarem systemu.

Ten plan powiedzie się jednak pod warunkiem, że zwiększy się finansowanie podstawowej opieki zdrowotnej, zmniejszy liczbę pacjentów przypisanych do jednego lekarza oraz poszerzy jego kompetencje. Według resortu lekarze rodzinni będą mogli zlecać chorym więcej badań, co powinno skrócić kolejki do specjalistów. Trend ten dało się już zauważyć na początku 2015 r., gdy resortem zarządzał Bartosz Arłukowicz. Oprócz badań krwi, moczu czy poziomu cukru umożliwił on lekarzom pierwszego kontaktu wykonywanie ultrasonografii tarczycy, ślinianek, nerek, moczowodów, pęcherza i węzłów chłonnych.

Jeszcze więcej badań

Od ponad roku lekarze rodzinni mogą też zlecać i przeprowadzać badania hormonów tarczycy. Zaczęli również kierować na gastroskopię i kolonoskopię. Teraz do tej listy mają być jeszcze dopisane kolejne badania ultrasonograficzne i radiologiczne. Mówi się np. o USG Dopplera. Badanie to wykonuje się m.in. przy podejrzeniu zakrzepicy. Tymczasem o tym, by w miarę szybko dostać się do poradni naczyniowej, można tylko pomarzyć. Wielu lekarzy rodzinnych mogłoby samodzielnie wykonać takie USG i zin-

Zniknięcie eWUŚ

■ Czerwone światło wyświetlające się przy próbie rejestracji do lekarza niejednego pacjenta doprowadziło do ataku białej gorączki. System eWUŚ potrafi wyświetlić na czerwono - jako nieubezpieczonego - kobietę w ciąży na zwolnieniu lekarskim, osobę, która ukończyła 18 lat, a rodzice zapomnieli ponownie zgłosić ją do ubezpieczenia, czy np. studenta, który w wakacje podjął pracę zawodową, a jesienią wrócił na studia. Lekarze POZ przyjmują ich pod warunkiem, że wypełnią oni tzw. oświadczenie. Nie wszyscy przyjął na taką propozycję i rezygnują z wizyty, co może się skończyć nawet tragicznie. Szczególnie w małych miejscowościach, gdzie nie ma

dużego szpitala z SOR-em, pacjenci z objawami udaru mózgu czy zawału serca zgłaszają się przede wszystkim do najbliższej przychodni zdrowia. Na szczęście resort zdrowia chce skończyć ze sprawdzaniem w systemie eWUŚ (Elektroniczna Weryfikacja Uprawnień Świadczeniobiorców) prawa do ubezpieczenia zdrowotnego. Również ten postulat uwzględnił projekt nowelizacji ustawy o świadczeniach opieki zdrowotnej. Każdy, kto zgłosi się do lekarza POZ, także w ramach nocnej i świątecznej opieki zdrowotnej, nie będzie musiał płacić za wizytę, nawet jeśli eWUŚ nie potwierdzi jego prawa do ubezpieczenia.

terpretować wynik badania dopplerowskiego oraz szybciej ordynować choremu odpowiednią farmakoterapię, ale nie ma do tego prawa, co odwleka rozpoczęcie leczenia.

Warto wspomnieć, że to lekarzom POZ jako pierwszym przyznano prawo wydawania zielonych kart diagnostyki i leczenia onkologicznego, uprawniających do wejścia na tzw. szybką ścieżkę. Po nowelizacji pakietu prawo to zyskają również specjaliści.

MZ chce też wprowadzić do POZ tzw. opiekę koordynowaną, w której lekarz stałby się dla pacjenta prawdziwym przewodnikiem po systemie - nie tylko wystawiał mu skierowania na badania i konsultacje, ale

też pomagał ustalić ich termin itp.

Będzie można dopłacać

Kolejna nowość - pacjenci będą mogli dopłacać do lepszych soczewek przy operacji zaćmy czy endoprotez stosowanych w ortopedii itp. To tylko element zmian zapisanych w projekcie ustawy wprowadzającej nowy model finansowania wszystkich wyrobów medycznych. Lekarze specjaliści obawiają się jednak, że po wprowadzeniu możliwości dopłat po raz kolejny obniżona zostanie wycena wielu takich procedur.

Do tej pory MZ wraz z NFZ stawiały pacjentów przed wyborem - albo zoperują się w szpitalu realizującym kon-

trakt z NFZ i zgodzą się na wszczęcie soczewki, jaką on oferuje, albo zrobią sobie zabieg w placówce prywatnej na własny koszt, gdzie będą mogli wybrać soczewkę, jaką sobie zażyczą. Dopłacić do usługi finansowanej z NFZ, aby otrzymać soczewki lepiej korygujące wzrok, nie mogli.

Teraz resort chce, by soczewki i endoprotezy traktować jak leki. Budżet państwa zapłaci za nie zawsze, ale tylko do pewnej wysokości, inaczej limitu. Sam zabieg i soczewka w cenie limitu i niższej nadal będą bezpłatne. Do soczewek i endoprotez klasy mercedesa pacjent będzie mógł dopłacić.

Podobnie jak z lekami producenci będą ubiegać się w MZ o objęcie refundacją ich produktów. Następnie urzędnicy będą sprawdzać ich jakość i negocjować cenę. Ustalona zostanie maksymalna cena urzędowa, a następnie limit, do którego NFZ będzie refundował dany wyrób. Poniżej limitu w danej grupie ma być przynajmniej kilka artykułów. Nowy model finansowania objąć ma wszystkie wyroby medyczne.

Na razie ostrożnie do tego pomysłu podchodzą np. okuliści.

- Ta inicjatywa wydaje się dobra, obawiamy się jednak, że w związku z tym może dojść do obniżenia wyceny procedury leczenia zaćmy, która już obecnie ledwo pokrywa jej koszt - zdradza dr n. med. Leopold Glasner, ordynator Kliniki Okulistyki w Uniwersyteckim Centrum Klinicznym w Gdańsku. - Generalnie soczewki, które dostają chorzy w UCK, są bardzo dobrej jakości, korygują też wady refrakcji. Pacjenci mogą więc wybrać, czy chcą soczewkę, która umożliwi im po operacji czytanie bez okularów (a noszenie okularów do dali), czy też odwrotnie - zagwarantuje im dobre widzenie do dali, a do czytania będą musieli zakładać okulary. W szpitalu niedostępne są tylko soczewki multifokalne, o zmiennej ogniskowej, czyli działające jak okulary progresywne oraz toryczne - dla osób z astygmatyzmem, które przy operacji zaćmy chciałyby pozbyć się dwóch problemów naraz.

- Wycena operacji zaćmy już została obniżona i jest na granicy opłacalności, za to wciąż są wykonywane w bardzo dobrym standardzie - twierdzi dr Glasner. - Jeśli wycena operacji zaćmy jeszcze się obniży, staną się one dla szpitala nieopłacalne. ● ● ●

A jednak jedziemy na wakacje!

● To nie jest prawdą, że nie stać cię na urlop na drugim końcu świata. Wystarczy odrobina determinacji, przełożenie priorytetów i szczypta ważnych informacji. Zwiedzajcie świat!

Podróże

Bogna Skarul

bogna.skarul@polskapress.pl

Uwielbiam zwiedzać świat. Uważam, że nie ma nic piękniejszego niż spędzanie wakacji na podróżach. Lubię podglądać ludzi w różnych stronach świata, podpatrywać, jak się zachowują, co jedzą, jak im się żyje, jak pracują, jak mieszkają, a nawet, w co się ubierają i dlaczego na przykład mężczyźni w Birnie chodzą w spódnicach, a w Tajlandii wcale nie je się posiłków pałeczkami, tylko łyżką i widelcem.

- Mnie nie stać na takie wakacje - słyszę często od znajomych czy nieznajomych, którym opowiadam, co mnie spotkało na drugim krańcu świata.

- Ale to nie jest prawdą! - powtarzam z uporem i zabieram się od razu za wyliczanie.

Popierwsze, założenia

Przecież nie musisz od razu jechać na Seszele i to do pięciogwiazdkowego hotelu. To pierwsze założenie. I chyba najważniejsze.

Wystarczy wybrać się w podróż gdzieś blisko. Ciekawym pomysłem jest wyprawa na przykład do Berlina, który już od paru lat nazywany jest stolicą Europy. Albo można wyjechać do Pragi nad Wełtawą czy też promem do Ystad. To koszt często rzędu około 50 zł dziennie, nie wliczając w to podróży.

Jeśli jednak marzą ci się dalekie wyprawy, pamiętaj, że największym kosztem jest podróż. Warto więc już pół roku wcześniej podglądać, co się



W wyprawach na drugi koniec świata najdroższa jest podróż. Ale wszędzie tam, już na miejscu, poza Europą, jest o wiele taniej niż w Polsce, czasami wystarczy ci tylko 5 dolarów dziennie

dzieje z cenami lotów samolotem i w odpowiednim momencie kupić bilety.

Po drugie, podróż

Taki lot do Pekinu można kupić już za 608 zł za osobę i to w obie

strony, do Nowego Jorku za przelot tam i z powrotem można wydać 1134 zł, a za podróż do Paryża tylko 29 zł.

Oczywiście może to być podróż ciut więcej męcząca, czyli z przesiadkami (a to często

oznacza, że zamiast 5 godzin, spędzacie w podróży - i na lotniskach - dwa razy tyle, małym limitem bagażu czy brakiem na pokładzie samolotu posiłków, ale czego to się nie robi, aby zobaczyć, jak wygląda świat.

Kiedy i jak kupować bilety na samolot? Wcale niekoniecznie na pół roku przed planowanym wylotem. Ale też nie na parę dni przed podróżą. Warto skorzystać z promocji i specjalnych taryf.

Po trzecie, bagaż

I wcale tu nie myślę o liczbie sukienek, jakie weźmiecie ze sobą na wakacje, ani o pękatej kosmetyczce. Najważniejsze, co masz wziąć ze sobą, to dokumenty, czyli paszport (ewentualnie z wcześniej załatwioną wizą, jeśli postanowiliście wybrać się do kraju, gdzie potrzebna jest wiza przy wjeździe) i kartę bankomatową. Reszta jest mniej ważna.

W końcu najczęściej jedziecie w miejsce, gdzie tak jak w Polsce, są sklepy, i jeżeli zabraknie wam jakiegokolwiek koszulki czy kłapek, to zawsze można je kupić na miejscu. Co ważne, najczęściej te wszystkie „bardzo ważne rzeczy”, których zapomnieliście ze sobą wziąć do walizki, są stosunkowo tanie, często tańsze niż w rodzimym sklepie.

W końcu na przykład kłapki, które są niezbędne w Tajlandii, to podstawowe obuwie rodzimych mieszkańców, więc można je kupić nawet w sklepie spożywczym, a tymczasem zimą w Polsce musicie po nie udać się do wysoko specjalistycznych sklepów, a to oznacza nieprzewidziane i dość spore koszty.

Po czwarte, co warto

Mam już pewne doświadczenie w podróżowaniu (na koncie 63 odwiedzone kraje), więc chętnie wam podpowiem, co warto ze sobą wziąć, aby gdzieś tam, na krańcu świata, czuć się w miarę bezpiecznie.

Tym urządzeniem, niemal niezbędnym, jest komórka. To dzięki niej, uzbrajając ją w potrzebne dodatkowe aplikacje, możecie w każdej chwili sprawdzić, gdzie jesteście i jak daleko macie jeszcze do celu. Nie mówiąc już o informacjach, gdzie w pobliżu was jest jakiś hotel i ile on kosztuje, gdzie można coś smacznego zjeść lub coś niezwykle ciekawego zobaczyć.

Komórka przyda wam się także do tego, aby od razu zadzwonić do hotelu i sprawdzić, czy mają tam wolne miejsca, zamówić bilet do muzeum, zamówić taksówkę czy połączyć się - czego wam nie życzę - z pogotowiem czy policją. Ta komórka daje poczucie bezpieczeństwa i jest waszym „oknem na świat”.

Po piąte, przecież to urlop

I co także koniecznie powinniście wziąć ze sobą w podróż - to dobre, jak najbardziej otwarte na przygody nastawienie. Bez tego ani rusz.

Od razu przestrzegam tych, którzy wszystko muszą mieć wcześniej zaplanowane, że zazwyczaj nie udaje się w 100 procentach spełnić swoich poukładanych wcześniej w głowie marzeń. Zróbcie więc sobie dwa plany - ten minimum, w którym zapiszecie, co koniecznie musicie zobaczyć i zwiedzić, i drugi - tak zwaną listę rezerwową. A przez całe wakacje powtarzajcie sobie - to przecież urlop. ●

Piszcie do nas!

● Byłeś na wakacjach w ciekawym miejscu? Zobaczyłeś coś niesamowicie interesującego? A może chciałbyś nas przestrzec przed niebezpieczeństwem albo, odwrotnie, zarazić miłością do znanej tylko tobie krainy? Może masz ciekawe zdjęcia ze swojej podróży albo przeżyłeś niesamowitą przygodę? Jeżeli tak, koniecznie napisz nam o tym, dołącz zdjęcia, a my podamy dalej, czyli opublikujemy twoje spostrzeżenia/opowieści/zdjęcia w gazecie.

Pamiętaj, że czasami nawet mały szczegół, jakaś na pozór nieistotna informacja, może być szalenie ciekawa i przydać się komuś na drugim krańcu świata.

Piszcie do nas, opowiadajcie ciekawe historie. Czekamy na wasze maile pod adresem: bogna.skarul@polskapress.pl. Pamiętajcie, aby tę swoją opowieść ubarwić fotkami z podróży (koniecznie podpisanymi - kto, co jest na zdjęciu).

● Podróżowanie i zwiedzanie świata jest moją pasją. Przyznam się wam, że nie było mnie jeszcze tylko na Antarktydzie. Jeśli więc macie pytania, jeśli chcielibyście się czegoś dowiedzieć o dalekim miejscu, które planujecie sami zobaczyć - napiszcie do mnie. Nawet jeśli mnie w tej wybranej przez was krainie jeszcze nie było, to będę się starał do wiedzieć o niej jak najwięcej. Napiszę o tym, podpowiem, może coś doradzę. Piszcie na adres: bogna.skarul@polska-press.pl, temat: podróże.

Skąd wziąć pieniądze na wypoczynek w wakacje? Oszczędzać czy brać kredyt? Jeśli tak, to jaki?

Według danych CBOS w ubiegłym roku blisko połowa rodzin nie mogła pozwolić sobie na opłacenie wyjazdu wakacyjnego dla wszystkich swoich dzieci. Z kolei ponad jedna trzecia opiekunów nie była w stanie sfinansować wyjazdu dla żadnej ze swoich podleci. Czy jest sposób, jak sfinansować wakacje? Do rozpoczęcia wakacji pozostało nieco ponad miesiąc. Warto więc już teraz pomyśleć o zaplanowaniu letniego wyjazdu dla swojej rodziny. Czekanie do ostatniej chwili spowoduje, że tańsze, atrakcyjne oferty mogą zostać już wykupione. Dlatego nie jest wskazane zwlekać z analizą swojego budżetu oraz wydat-

ków, jakie możemy i chcemy ponieść na wakacyjne wojaże.

Na jakie kwoty powinniśmy się przygotować?

Wszystko zależy od długości pobytu, miejsca podróży, środka transportu oraz standardu zakwaterowania. Koszt sześciodniowego wypoczynku trzyosobowej rodziny w polskich górach wynoszący będzie co najmniej 1500 zł. Dlatego zanim zaczniemy szukać atrakcyjnych ofert, trzeba ustalić, ile pieniędzy możemy na taki wyjazd przeznaczyć. Zwykle wpływ z jednego wynagrodzenia nie pokrywa całego kosztu urlopu. Najkorzystniej więc będzie odpowiednio wcześniej od-

kładać pieniądze na ten cel. Czekając do ostatniej chwili, ryzykujemy, że nie zgromadzimy odpowiedniej sumy na wakacyjny wyjazd lub że będziemy musieli go sfinansować za pomocą kredytu. Bo rachunek jest prosty: gdybyśmy z myślą o letnim urlopie odkładali co miesiąc 300 zł, wówczas potrzebujemy oszczędzać przez minimum pięć miesięcy, by zgromadzić 1500 zł. Ta suma jednak może okazać się niewystarczającą do sfinansowania wyjazdu czteroosobowej rodziny. Aby dysponować kwotą 2 000 zł, powinniśmy przez ten czas zwiększyć nasze oszczędności do ok. 400 zł miesięcznie.

Oszczędzanie przez 5 miesięcy oznacza jednak, że jeśli zaczniemy odkładanie dopiero teraz, to na wakacje pojedziemy dopiero we wrześniu lub październiku. Ci, którzy nie pomyśleli o tym wcześniej, musieli by więc odkładać więcej, np. po 500 zł przez trzy miesiące. Mogą też zdecydować się pożytczyć brakującą część pieniędzy, ale warto pamiętać, aby zbytnio się nie zadłużać. W sierpniu pojawiają się bowiem kolejne wydatki, związane z wyprawką szkolną dla dzieci. Jeśli więc nie masz wyjścia i musisz pożytczyć pieniądze, to pamiętaj, aby rozsądnie wybierać produkty kredytowe. Jeśli brakuje ci niewiele i dług zamierzasz spłacić już

z wpływów z najbliższego wynagrodzenia po powrocie z wyjazdu, to najlepiej skorzystać z karty kredytowej. Będzie to najtańsze źródło kredytu, ponieważ w takim przypadku kredyt na kartę jest nieoprowcentowany. Bank nie naliczy odsetek, gdy powstałe zadłużenie zostanie uregulowane w całości już w kolejnym miesiącu. Jednak należy pamiętać, że warunkiem nienaliczenia odsetek jest dokonywanie płatności bezgotówkowych, czyli przy wypłacaniu środków z bankomatu odsetki już zostaną naliczone.

Skorzystanie z karty kredytowej w celu opłacenia wycieczki czy rezerwacji hotelu ma dodatkową zaletę. Ta forma zapłaty może nas uchronić przed poniesieniem przykrych konsekwencji związanych np. z upadłością biura podróży. W takich sytuacjach bank może nam zwrócić poniesione koszty, kiedy z winy drugiej strony usługi, za które zapłaciliśmy, nie zostały wykonane. Tymczasem klienci, którzy sfinansowali rezerwację gotówką, nie mogą liczyć na zwrot poniesionych kosztów. Osoby, które nie posiadają karty kredytowej, najczęściej finansują takie wydatki za pomocą pożyczki gotówkowej. Ale za nią ją zaciągnięcie, warto poświęcić jednak nieco więcej czasu na porównanie ofert. ●

Rośliny cebulowe pełni wiosny: szachownice, czosnki i psizęby

Wśród cebul posadzonych jesienią są i takie, z których dopiero w maju i czerwcu wyrastają kwiaty

Zielono nam...

Andrzej Gębarowski

a.gebarowski@dziennik.lodz.pl

W maju zapomnieliśmy już o cebulowym drobiazgu, który cieszył nasze oczy w kwietniu. Z cebulic, krokusów i śnieżyczek pozostały tylko kępki zamierzających liści. Wśród roślin, wyrastających z cebul posadzonych jesienią, są jednak i takie, które dopiero teraz ukazują swoje kolorowe oblicze.

Szachownice

Szachownica cesarska (*Fritillaria imperialis*), zwana też cesarską koroną, to jeden z najbardziej efektownych kwiatów wiosennej pełni. Jest wysoką rośliną (do 70-80 cm), wyrastającą ponad inne typowo wiosenne kwiaty; lepiej więc sadzić ją oddzielnie, a jeśli na wspólnej rabacie, to na drugim planie.

Szczególnie pięknie prezentują się jej dzwonkowate kwiaty umieszczone na wierzchołku grubego pędu, bardzo duże w porównaniu do całej rośliny. Płatki mają zwykle kolor pomarańczowy, ale występują też odmiany żółte i czerwone. Liście wyrastają w dolnej części do połowy pędu, a także wspaniale sterczą na samej górze rośliny, ponad kwiatami.

Najodpowiedniejszym miejscem na uprawę cesar-



► Szachownica cesarska w pełnym rozkwicie

skiej korony jest stanowisko słoneczne, bezwietrzne i umiarkowanie wilgotne. Duże cebule o nieprzyjemnym zapachu wsadzamy do ziemi na przełomie lipca i sierpnia, na głębokości około 20 cm i w odstępach, co 30 cm. Co 4-5 lat należy je wykopać i od-

dzielić młode cebulki przybyłkowe.

Zaczęliśmy od olbrzyma, ale przecież rodzina szachownic składa się także z delikatnych, niskich roślinek. Są to m.in. takie gatunki jak szachownica kostkowata (*Fritillaria meleagris*) o kwiatach, które

bardziej odpowiadają swojej nazwie, bo widać na ich płatkach mniej lub bardziej wyraźny rysunek szachownicy. Na uwagę zasługuje również uroczą szachownica Michajłowskiego (*Fritillaria michailovskyi*), z kwiatami w bordowym kolorze i żółtymi

zakończeniami płatków, co stwarza piękny kontrast.

Czosnki

Równie efektowne jak szachownice cesarskie są wysokie gatunki czosnków ozdobnych. Grupa czosnków ozdobnych obejmuje wiele gatunków i odmian. Ich cechą wspólną jest budowa kwiatostanu, który zwykle składa się z wielu małych, sześciopłatkowych kwiatków skupionych w baldachy lub regularne kule. Kwiaty czosnków wyrastają na bezlistnych pędach i w zależności od gatunku mają barwę białą, fioletową (o różnych odcieniach) lub żółtą. Pojawiają się później niż cesarskie korony - pod koniec maja, w czerwcu i na początku lipca.

Warto zwłaszcza polecić czosnek olbrzymi (*Allium giganteum*) dorastający nawet do 1,5 metra wysokości, wykształcający kuliste kwiaty o średnicy aż do 20 cm. Okazałe, intensywnie purpurowe kule wykształca także czosnek okazały (*Allium aflatumense*), dorastający do 90 cm i bardziej rozpowszechniony w naszych w ogrodach. Zastosowanie tych wysokich gatunków jest podobne, jak cesarskiej korony.

I tak samo jak w rodzinie szachownic, są też inne czosnki, mniejsze i bardziej delikatne. Niektóre gatunki są tak małe, że świetnie pasują do ogrodów skalnych - np. osiągający 20-25 cm wysokości żółty czosnek południowy (*Allium moly*) oraz czosnki karatawskiego (*Allium karatawiense*) oraz kazachstański (*Allium oreophilum*). Ten ostat-

ni jest wprost wymarzony na skalniaki - rzadko przekracza 10 cm wysokości, a mimo to jest doskonale widoczny - sprawiają to jego kwiaty o intensywnie wiśniowej barwie.

Czosnki ozdobne lubią miejsca słoneczne, gleby bogate w wapń lub o odczynie obojętnym, niezbyt wilgotne. Cebule w zależności od ich wielkości sadzimy jesienią na głębokości od 5 do 20 cm, kierując się zasadą, że im większa cebula tym głębiej ją sadzimy. Czosnki mogą pozostawać przez wiele lat na tym samym stanowisku.

Psizęby

Psiząb to najmniej znana roślina cebulowa kwitnąca w maju i czerwcu. Swoją oryginalną, polską nazwę zawdzięcza kształtowi cebuli, która przypomina wyglądem biały kieł. Psiząb rozwija niewielkie kwiaty na końcu delikatnej, wyprostowanej łodyżki. W zależności od gatunku i odmiany, łodyżka może być pojedyncza lub rozgałęziona i osiągać od 20 do 50 cm wysokości.

U podstawy łodygi znajduje się luźna rozeta szerokich, zielonych liści, pokrytych niekiedy jasnymi cętkami. Kilka tygodni po przekwitnięciu kwiatów liście zasychają. Roślin jednak nie wykopuje się, pozwalając im swobodnie się rozrastać. Po kilku latach utworzą sporą kępę i podczas kwitnienia będą wyglądały bardzo efektownie.

Najlepsze stanowisko dla psizęba to miejsce półcieniste, lekko wilgotne, o odczynie gleby lekko kwaśnym. ●

Wczesne odmiany irysów zbierają się już do kwitnienia

Pojawiły się już pąki kwiatowe irysów. Kwiaty irysów zwanych też kosaćcami są w zależności od gatunku duże lub małe, ale wszystkie składają się z sześciu płatków. Trzy zewnętrzne płatki odgięte są w dół, zaś płatki górne tworzące wewnętrzny okółek skierowane są ku górze. Zarówno górne, jak i dolne płatki zebrane są u nasady w rurkę.

Najbardziej popularne są kosaćce bródkowe, o zróżnicowanej wysokości - od 60 do 120 cm. Ich górne płatki tworzą kopułę, zaś te odgięte w dół mają u nasady pasemko żółtych, pomarań-

czowych lub białawych włosków - tzw. bródkę. Odmiany bródkowe można z grubsza podzielić na jednobarwne i dwubarwne. Kolory: wszystkie barwy tęczy, oprócz czerwonej i zielonej. Niektóre mają też delikatnie żyłkowane płatki. Inne są typu plicata: nazwa ta określa ogromną różnorodność deseni składających się z kropek i kresek, zagęszczających się na brzegach płatków i u ich nasady

Wczesne odmiany irysów bródkowych kwitną pod koniec maja, późne otwierają się w drugiej połowie czerwca. Potrafią



► Wkrótce zakwitną kępy irysów syberyjskich

zdobić nasze ogrody przez sześć długich tygodni - mamy tu na myśli żywot całego kwiatostanu, gdyż pojedyncze kwiaty więdną po kilku dniach. Bardzo

cenione są odmiany, które wydają po dwa i trzy kwiaty naraz.

Ale nawet wtedy, gdy kwiatostany całkiem przekwitną, zostają jeszcze efektowne, szablaste li-

ście, które są ozdobą rabaty kwiatowej aż do późnego lata.

Irzy można rozmnażać przez dzielenie kłacz, wybierając do sadzenia ich części zewnętrzne, zdrowe i żywotne. Najlepszą porą rozsady jest kwiecień albo druga połowa lata, w połowie sierpnia. Kłacz układamy w ziemi poziomo i przysypujemy warstwą gleby nie grubszą niż 3 cm. Stanowisko powinno być słoneczne lub co najwyżej lekko oćienione.

Zazwyczaj po mniej więcej 5 latach kępy irysów zaczynają stopniowo zamierać. Należy je

wtedy przesadzić, postępując podobnie jak przy rozsady.

Odrębną rolę pełni zwykle w ogrodzie kosaciec syberyjski, gdyż nadaje się on również na stanowiska zacienione i wilgotne. Liście tego irysa, o wysokości sięgającej metra, są węższe i dłuższe, zaś kwiaty mają mniejsze płatki, za to jest ich bardzo wiele. Gama kolorów jest ograniczona do różnych odcieni fioletu i błękitu; są też odmiany śnieżnobiałe.

Irzy syberyjskie mogą rosnąć w jednym miejscu znacznie dłużej niż bródkowe. (AG)

Gruszki na każdą porę roku

Nasłuch

Anastazja Bezdużna
a.bezduzna@glos.com

Gruszki, dostępne przez cały rok, są przez wiele osób uważane za najsmaczniejsze owoce. Dostarczają sporo kalorii (100 gramów gruszek to ponad 60 kcal), ale mają też witaminy (C, B1, B2 i PP) oraz potas i rzadko spotykany w potrawach jod. Przy obieraniu i rozdrabnianiu ich miąższ ciemnieje, aby temu zapobiec trzeba je skropić od razu sokiem z cytryny. Można z nich przyrządzać desery, dodawać do ciast. Mogą też być osobnym deserem.

Na przykład tartaletki gruszkowe to połówki gruszek na cieście francuskim. Błyskawiczne i nieskomplikowane

w przygotowaniu można zrobić, kiedy goście już pukają do drzwi. W domu wystarczy mieć opakowanie ciasta francuskiego, kilka gruszek, cynamon, cukier (może być też brązowy), miód.

Najpierw rozwałkowujemy ciasto francuskie. Następnie obieramy gruszki, kroimy na pół i usuwamy gniazdzka nasienne. Każdą z połówek nacinamy po wierzchu. Wykładamy blaszkę papierem do pieczenia, na który układamy rozwałkowane ciasto. Połówki owoców rozkładamy na cieście zachowując odstępów około 3 cm. Oстрыm nożem, wokół każdego owocu wykrawamy jego kształt. Brzegi ciasta możemy podwinąć. Połówki gruszek posypujemy cynamonem i cukrem. Pieczemy na złoty kolor przy temperaturze 200 stopni. Gotowe ciastka można tuż przed podaniem polać płynnym miodem.

Ale z gruszek można przyrządzić nie tylko słodkie dania. Gruszki dobrze łączą się z serem pleśniowym, orzechami, rukolą - można tak zrobić kanapki czy sałatki.

Gruszki można jeść na tysiąc sposobów - w sałatkach, przystawkach i deserach

Duet sera ze szlachetną niebieską pleśnią i gruszki to niezwykle smaczne, a zarazem proste połączenie. Owoce te pasują także do ptactwa, mięs zapiekanych, pasztetów mięsnych i warzywnych, takich jak na przykład pasztet z fasoli z gruszką i rozmarynem. ●



Tartaletki gruszkowe w zależności od upodobań naszych gości można podawać z bitą śmietaną, miodem czy marmoladą

Gruszki z sakałkami

Składniki:

4 twarde, duże gruszki, 300 ml czerwonego półsłodkiego wina, 2 goździki, 4 łyżki cukru, po kilka fig, suszonych moreli i orzechów włoskich, 4 łyżki blanszowanych migdałów, kandyzowana skórka pomarańczowa, 2 łyżki miodu, pół cytryny

Sposób przygotowania:

Gruszki myjemy, obieramy i kroimy na pół. Stawimy na ogniu wino z goździkami i cukrem i zagotowujemy. Wkładamy do niego połówki gruszek i gotujemy 5 minut na małym ogniu. Gruszki osączamy i studzimy. Wydrążamy z nich gniazdzka nasienne. Oplukane morele, figi i orzechy kroimy na kawałki i mieszamy z migdałami. Układamy masę na połówkach gruszek. Gruszki z kolei układamy na talerzu i posypujemy skórką pomarańczową oraz polewamy miodem wymieszanym z sokiem z cytryny.



Przysmak z gruszkami

Składniki:

1 opakowanie mrożonego francuskiego ciasta, 3 łyżki marmolady jabłkowej lub morelowej, 4 gruszki, 2 łyżki cukru, płatki migdałowe

Sposób przygotowania:

Ciasto francuskie rozmrażamy. Rozwałkowujemy, połowę wykładamy okrągłą blachę. Pieczemy około 15 minut w piekarniku przy temperaturze 200 stopni. Wyjmujemy ciasto z piekarnika i smarujemy marmoladą, układamy obrane, pokrojone gruszki. Na życzenie posypujemy cukrem i migdałowymi płatkami. Z pozostałego ciasta można też wyciąć radełkiem paski i ułożyć je na powierzchni i uformować brzeg ciasta. Całość podpiekamy w piekarniku, aż się zrumieni.



Gruszki w winie

Składniki:

4 dorodne gruszki (po jednej na osobę), 150 g cukru, 1 szklanka czerwonego wytrawnego wina, sok z cytryny, goździki, cynamon mielony, odrobina mielonej gałki muszkatołowej

Sposób przygotowania:

Gruszki myjemy i obieramy tak, by zostały ogonki. Zalewamy je wodą z sokiem z cytryny, by nie ściemniały. W garnku zagotowujemy szklankę wody z cukrem, dodajemy cynamon, goździki i odrobinę gałki muszkatołowej. Wkładamy osączone gruszki do garnka i gotujemy na małym ogniu pod przykryciem przez 15 minut. Po upływie tego czasu dodajemy wino i już bez przykrycia gotujemy aż gruszki będą miękkie. Wyjmujemy gruszki i układamy w miseczkach ogonkami do góry. Wywar z gruszek odparowujemy, by pozostał dość gęsty czerwony syrop. Polewamy nim gruszki i schładzamy je w lodówce. Przed podaniem dekorujemy.



Gruszki zwijane w cieście

Składniki:

przygotowane gruszki w winie zgodnie z przepisem podanym wyżej, ciasto francuskie

Sposób przygotowania:

Najpierw gotujemy gruszki w winie i odstawiamy do lodówki do wystygnięcia. W tym czasie tnijemy ciasto francuskie na cienkie paseczki. Wyciągamy gruszki z lodówki i każdą zawijamy w ciasto, zaczynając od dołu. Pieczemy gruszki przez około 20 minut w temperaturze 200 stopni.



Mały biały pies. Bez łat

Zoopsychologradzi

Marcin Wierzbę
redakcja@gazeta.wroc.pl

W tym tygodniu nie mogę nie opublikować tekstu mojej przyjaciółki po fachu - Moniki Krzyżanowskiej. Psa, o którym pisze, poznałem osobiście. Albercik była już z nami na zajęciach z dziećmi, które uczymy empatii w stosunku do istot żywych (również tych nie będących ludźmi). Wszędzie wzbudza zainteresowanie, a jej historia porusza. Może w tych czasach absurdów komuś się ta historia przyda, aby zrozumieć, co jest ważne, a co nie. Oto list:

„Albercik jest dziewczyną. W zasadzie zupełnie dorosłą suką w typie maltańczyka. Jest psim sobowtórem Alberta Einsteina, więc nie mogła dostać żadnego innego imienia. Kiedy nadszedł pierwszy w tym roku ciepły i słoneczny weekend, i wszyscy pojechali na majówkę, Albercik wędrowała środkiem ruchliwej drogi niedaleko Ścinawy. Kierowca samochodu jadącego przede mną wykonał nagle gwałtowny manewr. I pojawiła się ona - malutka, wystraszona, zatrzymała się na środku drogi, jakby nie zdawała sobie sprawy, jakie niebezpieczeństwo jej grozi. Jakby nie widziała tych wszystkich samochodów. Nie uciekała, zabrałam ją ze sobą. W Ścinawie okazało się, że nikt jej nie szuka, a na ludzi zajmujących się bezdomnymi psami trzeba czekać nawet kilka godzin. Nie mogłam czekać, pojechała ze mną. W aucie od razu zasnęła. Powitanie przez moje pozostałe trzy psy nie zrobiło na niej wrażenia, kąpiel nie zrobiła na niej wrażenia, a musicie wiedzieć, że śmierdziała okrutnie. Potem zasnęła. I spała tak trzy dni. W tym czasie zaczęły się odzywać osoby, które zadeklarowały chęć adopcji. Małe białe pieski mają duże szanse na znalezienie nowego domu. Są przecież takie urocze...

Wizyta u weterynarza nie zrobiła na niej wrażenia. Na mnie za to ogromne. Jej obojętność interpretowałam jako zmęczenie. Okazało się, że jej obojętność jest spowodowana znaczną utratą słuchu i wzroku. Albercik praktycznie nie słyszy, wzrok jest szczątkowy, pozwala jej nie wpaść na przeszkody. Biedny piesek, pomyślcie... Okazało się, że ten biedny piesek ma jeszcze kilka „bonusów” od życia - niedomykające się zastawki serca i nowotwór. Najpewniej któryś z kolei - o tym, że ktoś kiedyś o nią dbał, świadczy blizna pooperacyjna po wycięciu części listwy mlecznej. Siędem nieszczęść - i to dosłownie, bo do tego doliczyć trzeba jeszcze paradontozę,



Pies Dobry Mieszkaniec

kamień nazębny większy od zębów i zatkanie gruczoły okołoodbytowe. Osoby, które chciały ją adoptować, nagle zamilkły, tylko kilka odważyło się powiedzieć wprost „nie chcę takiego psa” albo „boję się”. Albercika nikt nie chce. I po ok. 13 latach ktoś przestał ją chcieć. Nie wygląda na psa, który mógł komuś uciec. Wszystkie jej „bonusy” mogą świadczyć o tym, że stała się dla kogoś problemem. Po około tygodniu okazało się, że Albercik jednak ma w sobie więcej energii, niż nam się wydawało. Zaprzyjaźniła się z moim najmniejszym psem i gdy wyczuje go obok, zaprasza go do zabawy. Uwielbia spać na sterce prania - bardziej niż na legowisku. Potrzebowała około dwóch tygodni, żeby mi zaufać. Przestała się trząść, gdy ją dotykam. Zaczęła sama podchodzić do człowieka, zaczęła się bawić. Sprawia wrażenie, jakby w ogóle nie przejmowała się „bonusami” od życia. Gdy sobie gdzieś drepta, można ją obrócić o 180 stopni i będzie sobie drepotać dalej, bo nie cel się liczy, tylko drepantnie samo w sobie

Bardzo chciałabym wierzyć, że komuś zginęła, że uciekła czymś przestraszona, że ktoś jej szuka. Nie miała chipa, niczego, co mogłoby pomóc ją zidentyfikować. Chciałabym wierzyć, że ktoś ją jednak przygarnie. Oprócz „bonusów” zdrowotnych Albercik jest psem bezproblemowym - ładnie jeździ w samochodzie, zostaje sama w domu, potrafi zachować czystość. Na pewno nie będę skutecznie szantażować emocjonalnego, że jeśli nikt jej nie przygarnie, to trafi do schroniska. W schronisku by sobie nie poradziła. Jeśli nikt jej nie zechce, po prostu zostanie u mnie. Chciałabym też wierzyć, że jest jedyną w tym roku ofiarą ciepłych weekendów, majówek, wakacji itd. I że nikt jej nie wyrzucił tylko dlatego, że jest trochę stara i choruje. Nigdy nie zrozumieć, czym kieruje się człowiek porzucający swojego wieloletniego kumpla. Wierzę natomiast, że Albercik się podkuruje i jeszcze pokaże, że wcale jej wyrzucić nie trzeba było. I na pewno podrepta sobie jeszcze po niejednym parku.

PS. Kierowco, który tamtego dnia jej nie rozjechał i kierowco, który cierpliwie poczekał, aż zjeżdżymy z drogi - dziękuję Wam bardzo, że właśnie tak się zachowaliście. ●●●

Przodek owcy domowej

● W Karkonosze przywiózł je hrabia Schaffgotsch na początku XX wieku, wszystko po to, by myśliwi mieli na co polować

Dzika przyroda

Hanna Wierczok
hanna.wierczok@gazeta.wroc.pl

Oczywiście mowa jest o muflonie. Łatwo go rozpoznać po charakterystycznych - dużych i skręconych ślimakowato - rogach.

Muflony nie pochodzą z Europy, początkowo zamieszkiwały tereny od Azji Mniejszej po wschodnie obszary Iranu. Prawdopodobnie około 8000 lat temu trafiły na Korsykę i Sycylię. W jaki sposób? Otóż przypuszcza się, że starożytni przywieźli je na wyspy w celach hodowlanych, a kierdla (tak się nazywa ich stado), które przetrwały do dzisiaj, to efekt uboczny owej hodowli.

Muflony są najmniejszymi przedstawicielami dzikich owiec i mamy im sporo do zawdzięczenia - to przodkowie owcy domowej. To bardzo sprawne zwierzę - dobrze widzi, w razie potrzeby szybko biegnie i skacze.

Może jednak żyć wyłącznie na porośniętych skąpą roślinnością górskich terenach. Dlaczego? Wszystkie przez racice: otóż na twardym gruncie ścierają się kopyta muflonów, jeśli na ma takich możliwości, jego racice rozrastają się zbyt



FOT. PIXABAY

► Muflon zrobił karierę w Europie

nio i ma on problemy z poruszaniem się.

Na przełomie XIX i XX wieku muflonami zaczęli się interesować myśliwi, którzy uznali, że sprowadzenie tych zwierząt może urozmaicić górskie polowa-

nia. W Sudety przywieziono je na początku XX wieku. Wówczas sprowadzone przez hrabiego Schaffgotscha muflony zostały wypuszczone w okolicach Jagniątkowa, Zachełmia i Przesieki.

W latach 1912 i 1913 po raz kolejny przywożono muflony na Dolny Śląsk. W roku 1925 ich liczebność określono na 48 osobników, a przed wybuchem II Wojny Światowej już na niemal 500 osobników. Dzisiaj jest ich znacznie mniej, oblicza się, że populacja muflonów w polskiej części Karkonoszy nie przekracza 30-35 osobników.

Po wojnie, w roku 1952, muflony wprowadzono (oznacza to sztuczne wprowadzenie jakiegoś zwierzęcia na obszar niebędący jego naturalnym środowiskiem) w Górach Świętokrzyskich. Zamieszkują one także Wzgórza Dylewskie w województwie warmińsko-mazurskim oraz lasy waleckie. Ostatnimi czasami pojawiły się na Podkarpaciu i w Beskidzie Śląskim oraz w okolicach Bystrzanowic Dworu (zauważono tam około 15 sztuk).

Muflony żywią się roślinami zielnymi, liśćmi krzewów i owocami. Zimą zadowolają się suchymi liśćmi, korą drzew, gałązkami i porostami.

Muflony są nieco większe od owiec i tak długość ciała samca wynosi 110-130 cm, a wysokość w kłębie: 75-88 cm. Tryk waży od 35-50 kg. Samice są mniejsze, osiągając długość 100-110 cm, wysokość 65-75 cm i ważą 25-35 kg. ●
©©

Kłak adopcji - przytul psa lub kota



● Bojar, po przejściach

Pomimo złych doświadczeń przyjaźnie nastawiony do ludzi i innych zwierząt. Nie przejawia agresji. Najlepiej, by trafił do domu z ogrodem.



● Glizdek, mały, przyjazny

Na spacerach idzie grzecznie przy opiekunie, zaglądając mu w oczy i czekając na smakołyk. Nadaje się do domu, nie do budy.



● Kaszmir, młody w typie wilka

Bardzo przyjazny i szukający kontaktu z człowiekiem. Na spacerach zachowuje się wzorowo. Może trafić do domu z dziećmi.



● Lans, spokojny

Na spacerach chodzi grzecznie przy opiekunie. Bardzo lubi pieszczoły. Na inne psy nie zwraca zbyt uwagi.



● Szczekuś, ok. 8-letni jamnik

Pieszczoty z człowiekiem działają na niego uspokajająco. W stosunku do innych psów jest tolerancyjny, chociaż chce dominować.



● Ślepek, psi senior

Z racji wieku słabo widzi, ale w niczym mu to nie przeszkadza. Przyjazny, nauczony czystości, nadaje się do mieszkania.

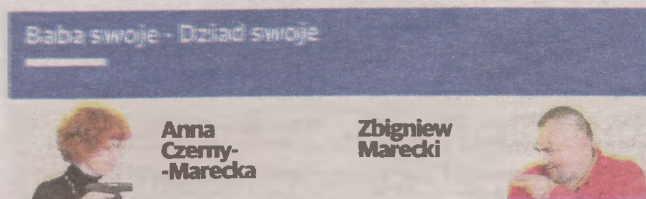


● Wasyl, tel. 500 040 718

Spokojny i zrównoważony. Został zaszczepiony, odrobaczony, wykastrowany i zachipowany. Preferuje przebywanie w domu.

Przygarnij zwierzaka!

● W sprawie adopcji kontakt ze Schroniskiem dla Zwierząt TOZ w Ślupsku, ul. Portowa 11, czynne od poniedziałku do piątku w godz. od 10 do 18, w weekendy od godz. 10 do godz. 15, tel. 59 842 29 59.
● Zdjęcia z opisem zwierząt do adopcji proszę przysyłać na e-mail: anna.marecka@polskappress.pl



Ile diabłów, do diabła, mieści się na główce szpilki

Baba: Marecki, co się tak miotasz po pokoju, czego szukasz?
Dziad: Tak, gdzieś tutaj zostałem pieniądze. Wrzuciłem do kosza na brudy spodnie, ale wcześniej wyjąłem z kieszeni gotówkę.

Baba: Po pierwsze, tyle razy ci mówiłam, że nie nosi się pieniędzy w tylnej kieszeni spodni, bo to zaproszenie dla złodzieja.
Po drugie, włożyłam je do szuflady w twoim biurku.

Dziad (po chwili): Są. Ale tylko 50 złotych, a zdawało mi się, że więcej tego było.

Baba: Hannie Gronkiewicz-Waltz też się zdawało.
Dziad: ???

Baba: Prezydent Warszawy po ostatniej manifestacji KOD-u, tej z 7 maja, stwierdziła, że maszerowało w proteście przeciwko Prawu i Sprawiedliwości 240 tysięcy ludzi. Z jakichś przyczyn najwyraźniej widziała nawet nie podwójnie, lecz poczwórnie, bo dziennikarze portalu gazeta.pl, a trudno ich posadzać o sprzyjanie PiS-owi, bo to portal Agory, po dokładnej analizie 869 kadrów z nagrania wyliczyli, że było tam 55 600 osób.

Dziad: To bardziej zbliżone do szacunków, jakie zaraz po marszu podała policja. I co na to warszawski ratusz?

Baba: Pani Hania skomentowała w stylu, że nie liczy się ilość, tylko jakość, a właściwie idea. A ta była słuszną.

Dziad: Ale w świat poszła liczba 240 tysięcy i informacja, że była to największa w Polsce manifestacja ever. I o to chodziło. Cel został osiągnięty. Myślisz, że dwa tygodnie po tym marszu ktokolwiek na Zachodzie będzie się jeszcze interesował, ile osób w nim poszło? Nie sądzę.

Baba: Swoją drogą, za każdym razem wybuchają te dyskusje na temat liczebności marszów. Wiadomo tylko, jaka jest zasada. Jeżeli maszeruje rządowa strona, ratusz podaje niską liczbę, a policja wysoką. Jeżeli manifestuje opozycja, ratusz leci w kosmos, a policja w przeciwnym kierunku. To już nie jest śmieszne, tylko żałosne, że w XXI wieku nie umiemy rzetelnie, obiektywnie obliczyć liczby ludzi zgromadzonych na zamkniętej przestrzeni.

Dziad: Każda epoka ma swoją dyskusję na kształt średnio-wiecznego dylematu, ileż to diabłów mieści się na końcu szpilki.

Baba: A propos diabłów, to taki jeden wystąpił ostatnio na Euro-wizji i był na tyle perfidny, że podał się za reprezentanta Polski.

Dziad: O ile mnie pamięć nie myli, śpiewał tam Michał Szpak. Nie nazwałbym go diabłem, raczej przystojny z niego facet, a i śpiewać umie.

Baba: Ja też go lubię, ale poseł PiS Włodzimierz Nowak zarzuca mu szatańską symbolikę i niemęski wygląd. Sprawdziłam, poseł ma wygląd męski, jak najbardziej słuszny, taki kawał chłopca.

Dziad: Pewnie bliższa mu jest stylistyka taka, jaka była na festiwalach piosenki żołnierskiej albo radzieckiej za czasów PRL-u. Rzecz gustu.

Baba: Ale Szpaka też dotknęły w jakiś sposób problemy z liczeniem. Bo, jak wyczytałam, publiczność swoimi głosami dała mu trzecie miejsce, a nie ósme, na którym uplasowali go jurorzy.
Dziad: Bo od wielu lat tym festiwalem dyrygują politycy. A ci nie tylko w Polsce mieszkają i rozgrywają swoje gierki, niekoniecznie czyste. ● ● ●

Piszcie do nas i dzwońcie, czekamy na opinie

● Jeśli chcecie dowiedzieć się czegoś ciekawego o badaniach diagnostycznych, profilaktyce różnych chorób, nowinkach medycznych i kosmetycznych, zdrowym stylu życia albo macie po prostu ochotę skomentować tematy poruszane w sobotnim „Weekendzie z rodziną”, piszcie do nas i dzwońcie.

● Kontakt: Anna Czerny-Marecka, „Głos Pomorza”, ul. Henryka Pobożnego 19, 76-200 Słupsk, adres poczty internetowej: anna.marecka@polskapress.pl; telefon stacjonarny 59 848 81 32 w godzinach od 9 do 16.

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

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

Der Krimi und/and crime fiction - nauka i zabawa

Recenzja

Anna Czerny-Marecka
anna.marecka@gp24.pl

Wydawnictwo Edgard wpadło na świetny inny pomysł: proponuje kryminały w kilku językach wraz z płytą CD i ćwiczeniami. Prezentuję zestawy w języku niemieckim i angielskim.

Po niemiecku jest powieść „Flirts” Cariny Rassek - o zabójstwie mieszkanki Berlina. Język na poziomie podstawowym i średnio zaawansowanym (A2-B1). Do tego: 80 ćwiczeń leksykalno-gramatycznych, tłumaczenie nowych słówek na marginesie, klucz odpowiedzi oraz słowniczek niemiecko-polski. Na płycie CD nagranie w wykonaniu native speakera.

Powieść angielska „Tomorrow Never Knows” Kevina Hadley’a to historia morderstwa popełnionego w miasteczku Eastbourne. Do tego: płyta CD z tekstem zinterpretowanym przez native speakera, współczesne angielskie słownictwo na poziomie podstawowym i średnio zaawansowanym (A2-B1), tłumaczenia nowych słówek na marginesie, ponad 80 ćwiczeń, praktyczny słowniczek angielsko-polski.

Polecam, I recommend, Ich empfehle. ●

Zdobądź książkę, wysyłając SMS

Dla naszych czytelników mamy po trzy egzemplarze kryminałów „Flirts” i „Tomorrow Never



Po niemiecku



Po angielsku: książka, płyta, słowniczek

Knows”, wydanych przez wydawnictwo Edgard. Żeby je zdobyć, trzeba podać hasło (odpowiednio): NIEMCY lub ANGLIA. 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. ● ● ●

Co w tej zmywarce jest nie tak?

Wychowanie

Bogna Skarul
bogna.skarul@gs24.pl

- Może wiesz, co w mojej zmywarce jest takiego strasznego, że moja Kaśka omija ją wielkim łukiem? - spytała się mnie moja przyjaciółka, matka 15-letniej Kaśki.

- A co, źle działa twoja zmywarka - zdziwiłam się. - Może za głośno chodzi albo woda się z niej wylewa.

- Nie, wszystko z nią w porządku. Gorzej z Kaśką, która pewnie boi się tej zmywarki - stwierdziła przyjaciółka.

- A dlaczego tak myślisz? - dopytywałam.

- Bo nie mogę w żaden sposób sprawić, aby Kaśka po śniadaniu, obiedzie czy też kolacji wstawiła do niej brudne naczynia - odpowiedziała mama nastolatki. - Jak jeszcze nie mieli-



FOT. ANDRZEJ SZKOCKI

śmy zmywarki, to w niemal identyczny sposób działała na nią zwykły zlew. Może więc chodzi o te brudne naczynia? - moja przyjaciółka sama się zastanawiała nad przyczyną pozostawiania przez Kaśkę naczyni po posiłku na blacie kuchennym. - A przecież takie na-

Fioletowy happening dla chorych na NZJ

Zalendarza

Anna Czerny-Marecka
anna.marecka@polskapress.pl

W czwartek, 19 maja, obchodzony był Światowy Dzień Nieswoistych Zapaleń Jelita (World IBD Day). Z tej okazji, po zmroku, warszawski Pałac Kultury, jak i wiele innych znanych obiektów na całym świecie, został oświetlony na fioletowo.

Fiolet to międzynarodowy symbol chorób zapalnych jelit, do których zalicza się:

● chorobę Leśniowskiego-Crohna (ch. L-C),

■ wrzodziejące zapalenie jelita grubego (WZJG)

● i inne zapalne choroby jelita.

Na całym świecie na NZJ cierpi 5 milionów ludzi. Szacuje się, że w Polsce to 50 tysięcy chorych, z których co czwarty to dziecko.

Najsłynniejsi chorzy to m.in. prezydent Stanów Zjednoczonych John F. Kennedy, zaś obecnie: piosenkarka Anastacia, brytyjski magik Dynamo, natomiast w Polsce prezenterka telewizyjna Agata Młynarska.

- To wstydliwe choroby, wiążą się z koniecznością częstego dostępu do toalety. Ale w Polsce największym problemem jest nierówny dostęp do leczenia dorosłych i dzieci, które są pozbawione możliwości korzystania ze skutecznej terapii biologicznej - mówi Agnieszka Gołębowska, prezes Polskiego

Towarzystwa Wspierania Osób z Nieswoistymi Zapaleniami Jelita „J-elita”.

Stowarzyszenie jest członkiem EFCCA (European Federation of Crohn's & Ulcerative Colitis Associations) - federacji 29 organizacji chorych, która zainicjowała Światowy Dzień Nieswoistych Zapaleń Jelit (NZJ).

Choroby zapalne jelit objawiają się m.in.: silnymi bólami brzucha, biegunkami, zmęczeniem i utratą masy ciała, a u dzieci opóźnieniem wzrastania. Są nieuleczalne, wymagają zażywania leków przez całe życie, często interwencji chirurgicznej (usunięcia fragmentu lub całego jelita).

U chorych, którzy nie reagują na standardowe leczenie, skuteczną i zalecaną przez specjalistów metodą jest terapia biologiczna, bezpłatna dla pacjentów w większości państw Unii Europejskiej. W Polsce NFZ refunduje preparaty biologiczne z dwoma substancjami czynnymi: infliksimabem i adalimumabem u dorosłych z chorobą L-C, u dzieci tylko infliksimabem. Natomiast we WZJG jedynie dorośli mają możliwość skorzystania z terapii ratunkowej (trzech dawek leku) w przypadku zagrożenia kolektomią (usunięcie całego jelita grubego). ●

Towarzystwo „J-elita” ma oddziały w 11 województwach i skupia ponad 1,6 tys. osób. Organizuje obozy i turnusy rehabilitacyjne dla chorych dzieci i ich rodziców, wydaje kwartalnik „J-elita”.

czynia od razu wprowadzając w kuchni wielki chaos. I jakbyś nie miała czysto w kuchni, to gdy na blacie stoi choćby jeden brudny talerz, to od razu jest bałagan - wyzaliła się.

- Z moim synem było podobnie - próbowałam ją pocieszyć. - Niby wszystkie naczynia znosił po posiłku ze stołu, ale już rzadko wstawał je do zmywarki. Coś w tej zmywarce musi być!

- Przecież wystarczy się lekko pochylić i wstawić te talerze i kubki w odpowiednie miejsce - przekonywała mnie matka 15-latki. - Ze zlewem jest podobnie. On jest jeszcze bliżej blatu.

- No właśnie - przytaknęłam, ale od razu przypomniłam sobie, że problem brudnych naczyń na blacie kuchennym u mojego syna już przestał istnieć. Powiedziałam o tym przyjaciółce.

- A jak to zrobiłaś? - spytała zaciekawiona. - Co takiego powiedziałaś, jak go przekonałaś?

- Nie zrobiłam absolutnie nic - zaczęłam opowiadać. - Nie zastosowałam żadnej kary, nie musiałam przypominać. Problem sam się wyeliminował.

- Niemożliwe - stwierdziła moja przyjaciółka. - To co ja mam teraz zrobić? - spytała.

- Musisz się pogodzić z tym, że brudne naczynia nadal będą stały na blacie twojej kuchni - opowiedziałam. - Problem zniknie dopiero wtedy, kiedy brudne naczynia pojawią się nie w twojej, ale jej kuchni. Wierz mi, dopiero wtedy zaczną przeszkadzać. Tak było z moim dzieckiem. Teraz, kiedy on ma swoje mieszkanie i swoją kuchnię, to widzi te brudne talerze. Wcześniej tego nie zauważał.

- Ale to nie znaczy, że masz dać sobie spokój z upominaniem Kaśki - dodałam. - Nadal zwracaj jej na ten bałagan uwagę. Nadal strofuj za naczynia niewłożone do zmywarki. Ale sama się nie denerwuj. ●

Partner loterii



Franciszek 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 dnem tygodnia.
- By mieć szansę na zdobycie 5 samochodów lub innej nagrody wystarczy zebrać zestaw 10 kuponów z kolejnych następujących po sobie wydań „Głosu”.
- Do wzięcia udziału w losowaniu nagród upoważnia minimum jeden zestaw złożony z 10 kolejnych, oryginalnych, wyciętych z gazety kuponów.

Im więcej zestawów kuponów, tym większa szansa na wygraną!

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

W czasie loterii odbędą się jeszcze 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 Ożarowska pod bezpłatnym numerem tel. 800 20 35 35 lub 94 347 35 37 (w godz. 9 – 12).

Recepta

Nie wiesz, jaki prezent kupić mamie na jej święto? To idź do księgarń!

Mamy dzisiaj propozycje na książkowe prezenty dla mam z okazji Dnia Matki. Wybierajcie!

Żadna mama nie powinna zapominać, że jest kobietą. Pomoże jej w tym (bo jest przecież na co dzień bardzo zajęta obowiązkami w domu i zwykle także w pracy) Adam Gutowski, autor poradnika „Wyglądasz super. Twój modowy notatnik”. Znany stylistka i dziennikarz modowy pokazuje, jak interpretować trendy w modzie oraz wybierać topowe zjawiska i przedmioty, osłaja z tajnikami stylu. Nie narzuca swojego spo-

zrenia na modę, ale proponuje i pokazuje przeróżne możliwości. Prekonuje też, że moda może służyć poprawie samopoczucia kobiety, a nie być przykrym obowiązkiem, który ją ogranicza.

Jesteś mamą in spe? Albo może zostaniesz mamą po raz drugi, trzeci, czwarty? Jeżeli zaraz zacznie ci rosnąć albo już urosł brzuszeczek, na pewno skorzystasz z porad Kaz Cooke, zawartych w książce „Ciężarówką przez 9 miesięcy”. To prawdziwa biblia pań przy nadziei, a i panowie tych pań znajdą w niej dużo rzeczy dla siebie. Łatwiej napisać, czego w tej książce nie ma spośród rzeczy, które warto wiedzieć, zanim nasz skarb przyjdzie na świat. Nie

ma w niej bowiem jedynie nudy, za-dęcia, niezrozumiałego języka. Jest za to kawał pożytecznej i użytecznej wiedzy, masę praktycznych porad i życiowych wskazówek dla pań w ciąży. W dodatku autorka jest także rysowniczką, więc nie tylko sobie poczytacie, ale i pooglądacie. Baw-wiąc się przy tym zdrowo.

A teraz coś bardziej na poważnie (ale nadal bez nudy i zadęcia): poradnik „Cyfrowi rodzice. Dzieci w sieci. Jak być czujnym, a nie przeczułonym” Yaldy T. Uhls. To książka dla rodziców (nie tylko dla mam), których latorośle wcześniej nauczyły się obsługiwać tablet niż zawiązywać buty i siedzą z nosem w komputerze więcej czasu, niż spędzają go z innymi

członkami rodziny czy kolegami. Dowiedzie się z tego poradnika wielu ciekawych rzeczy o nowych mediach, Internecie, komórkach i grach komputerowych i ich wpływie (nie zawsze przecież korzystnym, co ogólnie wiadomo) na wasze dziecko. Dostaniecie jasne i praktyczne wskazówki, jak chronić dzieciaka przed zagrożeniami z Internetu. No i będziecie mogli mu zaimponować swoją nową wiedzą. A to jest bezcenne.

ANNA CZERNY-MARECKA

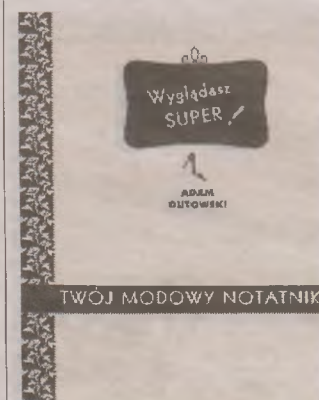
Zdobądź książkę, wysyłając SMS

Dla naszych czytelników mamy po trzy egzemplarze przedstawionych tutaj książek:

„Wyglądasz super. Twój modowy notatnik” Adama Gutowskiego (wydawnictwo Muza), „Ciężarówką przez 9 miesięcy” Kaz Cooke (wydawnictwo Insignis) i „Cyfrowi rodzice. Dzieci w sieci. Jak być czujnym, a nie przeczułonym” Yaldy T. Uhls (wydawnictwo IUVI). Żeby je zdobyć, trzeba podać hasło (dla każdego tytułu osobne):

MODA
CIAŻA
INTERNET

Należy wysłać je SMS-em na nr 72355, w treści wpisując: gpkh hasło. Koszt SMS-a to 2,46 zł z VAT. Czeka-my do północy z poniedziałku na wtorek. ●



Mamo, wyglądasz super i czujesz się super



Stan poważny opisany nie zawsze poważnie



Dobra mama wie, co w sieci piszczy

REKLAMA

K036001855A




Sobota, 21.05.2016 r.

Kupon nr **187** /230

IMIĘ I NAZWISKO

ADRES ZAMELDOWANIA

KOD POCZTOWY, MIEJSCOWOŚĆ

NR TELEFONU*

ADRES E-MAIL*

* Nie wymagane

Wyrażenie poniższej zgody jest niezbędne do uczestnictwa w loterii.

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

Data i podpis

Wyrażenie poniższej zgody nie jest konieczne do uczestnictwa w loterii.

Niniejszym wyrażam zgodę na wykorzystywanie moich danych osobowych przez Polska 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.



DLA MAMY... OT TAK... PROSTO Z SERCA!



UWAGA KONKURS

KONKURS prosto z serca...

Życzenia dla mamy... ot tak... prosto z serca

Do wygrania: Na autorów 10. najbardziej kreatywnych i oryginalnych życzeń czekają zestawy pyszności od Delecty.

Szukasz prezentu, który wywoła uśmiech na twarzy Twojej mamy? Weź udział w konkursie i wygraj pyszności od marki Delecta!

Z pewnością każda mama na świecie uwielbia słodkie desery, a te, które przygotowane są przez jej dzieci smakują jeszcze bardziej. Naszym sposobem na wyjątkowy prezent dla wyjątkowej osoby jest beza! Lekka niczym piórko, krucha na zewnątrz a miękka w środku doskonale współgra ze słodkim kremem i owocami. Dzięki marce Delecta jej przygotowanie jest niezwykle proste, a pieczenie zajmuje tylko godzinę. Delikatna domowa beza, podana ot tak... prosto z serca to słodki dar dla każdej mamy.

Pytanie konkursowe:

Z okazji Dnia Matki podziel się z nami życzeniami dla mamy, płynącymi ot tak... prosto z serca. Odpowiedź na pytanie należy wysłać na numer **72355** w treści wpisując **GPKONKURS** odpowiedź

Na SMS-y czekamy do 24 maja. Koszt SMS-a 2,46 zł z VAT

Więcej na stronie internetowej: www.dermedic.pl



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

JEDNOPOKOJOWE

1-POKOJOWE 38 m² parter do remontu ul. Chopina 108 tys. 660-544-853 (GK)

DWUPOKOJOWE

2-POKOJOWE 48,24 m², IV piętro (Norwida). Słupsk, tel. 781747737. (GP)

TRZYPOKOJOWE

3-POKOJOWE 45 m² ul. Górna. Słupsk, tel. 662-799-934. (GP)

PILNIE! 3-pokojowe z garażem, centrum. 1 piętro, TEL 604-582-776 (GK)

SŁUPSK, Z. Augusta, 47 m², tel. 602-676-995. (GP)

CZTEROPOKOJOWE

4-POK. Krzyżanowskiego 661-134-856 (GK)

MIESZKANIA - DO WYNAJĘCIA

POKÓJ

1 POKÓJ Franciszkańska 728-188-190 (GK)

POKÓJ, internet, tel. 608-534-853 (GK)

DWUPOKOJOWE

OSIEDLE Parkowe Słupsk tel. 661749379 (N)

TANIO - 30 m² Radoszka 883-558-201. (GK)

TRZYPOKOJOWE

3-POKOJOWE, Centrum 608-331-048. (GK)

3-POKOJOWE, I piętro 501-708-883 (GK)

INNE

PARTER domu w Kobylnicy, 605429099. (GP)

WYNAJMĘ mieszkanie tanio w Koszalinie 600 447 996 (N)

MIESZKANIA - WYNAJMĘ

JEDNOPOKOJOWE

UMEBLOWANE 514929481 (N)

DOMY - SPRZEDAM

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

DOMY - DO WYNAJĘCIA

PÓŁ domu. Koszalin, 606-901-113. (GK)

LOKALE UŻYTKOWE - SPRZEDAM

INNE

GARAŻ ul.4go Marca 795514246 (GK)

SPRZEDAM pensjonat w Unieściu 100 m od morza oraz sprzedam lub wydzierżawię pawilon handlowy w Mielnie 605-948-112 (GK)

LOKALE UŻYTKOWE - DO WYNAJĘCIA

BIUROWE

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

INNE

KIOSK 12 m² lub sprzedam 798654080 (GK)

REKLAMA

K0160044600

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](#)

z pełnym wyposażeniem,
3-pok, II piętro, loggia,
rej. Spasowskiego, **206.000,-**
gotowe do zamieszkania,
balkon, rej. Szymanowskiego,
109.900,- **pełna sprzedaż**

TANIO 2-pokojowe z loggią,
rej. Franciszkańskiej, 158.000,-
cena do negocjacji



pełna sprzedaż 3-pokojowe
na I piętrze z loggią,
ciepłociąg, rej. Emki, **193.000,-**
klucze w biurze 2-pokojowe,
gotowe do zamieszkania,
rej. Wyspiańskiego, **142.000,-**

OKAZJA, parter, 3 pokoje
z balkonem, możliwa zamiana,
rej. Spasowskiego, **233.000,-**
nowoczesny dom parterowy,
wolnostojący, możliwa zmiana,
Konikowo, **659.000,-**

LOKALE UŻYTKOWE - WYNAJMĘ

INNE

LOKAL 30 m² ul. Piłsudskiego, różna
działalność, tel. 508-153-022. (GK)

TPD poszukuje pomieszczenia na
działalność opiekuńczo-wychowawczą
80-200m². 943425627 (GK)

DZIAŁKI, GRUNTY - SPRZEDAM

BUDOWLANA

1000M przy jez. ok. Szczecinka
604408726 (N)

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

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

SIEMIANICE - uzbrojona 694454181
(GK)

REKREACYJNA

DZIAŁKA ogrodowa 500-707-679 (GK)

GARAŻE

GARAŻE blaszane Promocja
konstr. ocynk [www.partnerstal.pl](#)
91/4435187, 94/7216183, 798710329,
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)

WYNAJMĘ koparkę kołową, Koszalin.
Tel. 602466868, 517669114 (GK)

MATERIAŁY OPAŁOWE

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

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

DREWNO Słupsk, tel. 781-105-313.
(GP)

MEBLE

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

INNE

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

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

MOTORYZACJA

SAMOCHODY OSOBOWE

SPRZEDAM

FOCUS 1.8 diesel, 2000r. 728-523-198.
(GK)

SEICENTO 2001r., 900, 607880439. (GP)

SHARAN 130 KM 2005r.tel.
728-523-198. (GK)

SKODA Octavia 2004 r. 1,6 przebieg:
150 tys. stan dobry tel. 791-11-38-59
(GK)

SUZUKI Grand Vitara 2.0 HDI 4x4,
2004r., czarna, klima, skóra, tel.
662-936-382. (GK)

KUPIĘ

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

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

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

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

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

AUTOKASACJA Świeszyno
608-421-479. (GK)

KUPIĘ Mercedesa 190-tkę, 668-480-004

MOTOCYKLE

SPRZEDAM

DUCATI Monster, 600cm3, 1998r., tel.
883746878. (GK)

KAWASAKI ex650 c9f 505-29-66-18
(GK)

MOTOR 125 silnik V2, moc 15KM,
2013, 9000 km 798-574-226 (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)

FINANSY BIZNES

KREDYTY, POŻYCZKI

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

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

POŻYCZKA expresowa bez BIK,
z komornikiem, dojazd, codziennie 8-20
tel. 600-500-626 (GS)

POŻYCZKI z komornikiem 506-852-003

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

SZYBKĄ 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)

REKLAMA

K016005362A

OBWIESZCZENIE

Sędzia komisarz postępowania upadłościowego
 Izabeli Anny Harasimiuk sygn. akt VII
 GUP 3/14 zawiadamia, że został sporządzony
 ostateczny plan podziału fundusów masy
 upadłości. Wyłożony plan podziału można
przeglądać w sekretariacie Sądu Rejonowego
w Koszalinie, VII Wydział Gospodarczy, ul. An-
dersa 34 i w terminie dwóch tygodni od dnia
opublikowania niniejszego obwieszczenia
wnosić zarządy przeciwko planowi podziału.

NAUKA

KOREPETYCJE

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

PRACA

ZATRUDNIĘ

! Stolarzy (12zł/h) i pomocników
(8zł/h) praca w Mielnie 695635293
(GK)

!!!OPIEKA Niemcy - do dobrych rodzin
od zaraz do 6.500 zł netto.

GERMANIA Koszalin, Kolobrzeg.
943424056, 509780868 (N)

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

!!SPRZĄTANIE biur 606-362-520 (GK)

"ELWI" HURTOWNIA PŁYT I BŁATÓW
zatrudni sprzedawcę z doświadczeniem
w handlu. Kontakt: 728-587-906; [biuro@](#)
[elwi.pl](#) (GK)

ABC Mini Delikatesy W.Sandera Ustka.
Zatrudnię do pracy w sklepie. Oferuję
atrakcyjne wynagrodzenie oraz Umowę
o pracę tel. 603304372 (N)

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

BUDOWLAŃCÓW tel. 503-135-643.
(GK)

DO budowlanych prac
wykończeniowych, tel. 500-707-679.
(GK)

DO koszenia trawy 600-280-066. (GK)

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

DO prac budowlanych i dociepleń.
515-937-498 (GK)

DO pracy fizycznej 510-543-832 (GK)

DO produkcji kantówki, 668 146051 (GK)

DO sprzątnia w domu czasowym
od 1.06 do 31.08 zatrudnię.
Zakwaterowanie. 1200 zł premia/mc.
792007111 (N)

DOM Wczasowy w Sarbinowie- zatrudni
kelnerkę od zaraz. Zakwaterowanie
518-471-380. (GK)

FIRMA Hako Technology zatrudni
operatora prasy krawędziowej
Kontakt: [m.sledzik@hakotech.pl](#); tel
609-332-477 (GK)

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

Firma METPOL Jezierzycze zatrudni
pracowników: Malarz, Ślusarz,
Tokarz, Frezer, Monter, Spawacz,
Kontroler Jakości. Tel. 500217820 (N)

REKLAMA

K04600186A

Wójt Gminy Szczecinek

informuje, że na tablicy ogłoszeń
w siedzibie Urzędu Gminy Szczecinek
przy ulicy Piłskiej 3 został wywieszony
na okres 21 dni wykaz nieruchomości
stanowiących własność Gminy
Szczecinek, przeznaczonych do
sprzedaży w drodze przetargu
ustnego nieograniczonego oraz
wydzierżawienia.

FIRMA transportowa zatrudni
kierowców kat C+E na ciągnik
terminalowy do podstawiania naczip.
500255551 (GK)

FIRMA Transportowa zatrudni
kierowców kat C+E, system pracy
dwuzmianowy. Codzienne powroty.
Nowe ciągniki i naczepy. 500255551
(GK)

HURTOWNIA Motoryzacyjna zatrudni
kierowcę, kat. B. na 4mc. 502489268
(GK)

KELNERA, Kucharza zatrudnię Koszalin
Hotel Trawa 512 373 650 (GK)

KIEROWCĘ kat C E w transporcie
międzynarodowym zatrudnię, mile
widziane doświadczenie na rynku
skandynawskim. Tel. 660-695-308 (N)

KIEROWCĘ kat. B - transport mdznr.
CV na [szalwiskitransport@live.com](#)
(GK)

KIEROWCĘ kat. C+E, 517-631-915 (GK)

KOBET zatrudni inżyniera budownictwa
do działu przygotowania produkcji. Tel.
602775978, 94 316 08 80, email [biuro@](#)
[kobet.eu](#) (GK)

KUCHARKĘ, mały Pensjont
Mielno-Unieście, praca od zaraz,
tel.534-065-341 (GK)

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

MONTERA instalacji wod-kan i c.o.
Słupsk, 601-627-996. (GP)

OGÓLNOBUDOWLAŃCÓW
samodzielnich, 12 zł.Słupsk, 785960104
(GP)

OPERATOR prasy krawędziowej
605 129 435 (GK)

OPERATORA podnośnika koszowego,
kat.C, 608 019 869 (N)

OPIEKUNIKI do Niemiec netto do 1500
euro wymag. j. niem. komunikatywny od
zaraz 533-848-005 lub 730-497

PRACA na budowie. tel. 691-037-206 (N)

Prace budowlano-wykończeniowe Słupsk tel. 601 647 263 (N)

PRACOWNIK fizyczny 606-312-912 (GK)

PRACOWNIKA ochrony do ochrony obiektów na terenie Koszalina i Miela stawka 10, zł za godzinę pracy. Agencja Ochrony Lex Crimen Koszalin 605 885 702 (GK)

PROJEKTOWANIE i druk 3D Koszalin 601887778 (N)

PRZYJMĘ pracownika fizycznego oraz do przyruchenia - wyrób siatek (automat). Słupsk, tel. 601-678-062. (GP)

REMONTY mieszkań, wykończenia , gładzie, panele. 0049-152-571-44-375 (GK)

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

SPRZEDAWCĘ lemoniady na sezon i weekendy tel. 601-82-82-36 (GK)

STOLARZY Słupsk, 793233038. (GP)

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

TECHNOLOG (Branża metalowa) 605 129 435 (GK)

ZAKŁAD Ogólnobudowlany R.Wawszczyk zatrudni pracownika z prawem jazdy kat. B. z rejonu Bobolic. Nr tel. 502 098 685. (GK)

ZAKŁAD Wodociągowo-Kanalizacyjny Sp. z o.o. Unieście ul. Świerczewskiego 44, 76 - 032 Mielno zatrudni kierowcę samochodu ciężarowego powyżej 3,5t. pełny etat. Prawo jazdy kat. "B,C" , aktualne świadectwo kwalifikacji zawodowej, badania lekarskie i psychologiczne. Informacje na temat naboru udziela Kierownik Działu Komunalnego od pon. do pt. pod numerem tel. 94 /311-58-91 w. 301 (GK)

ZATRUDNIĘ do obsługi toalety publicznej w Jarosławcu na sezon letni. Tel 604 216 900 (N)

ZATRUDNIĘ kucharza, pomoc kuchenną, barmankę, pizzera na sezon w Łebie, 609114483, Hotelarstwo/turystyka/gastronomia, Łeba, tel. 609114483.

ZATRUDNIĘ osoby do pracy w Gospodarstwie Rolnym. G.R Krzemienica k. Słupska, traktorysta operator maszyn rolniczych, mechanik spawacz, pracownik fizyczny. Brak możliwości zakwaterowania. Tel. 697148547 (N)

ZATRUDNIĘ pracownika do warsztatu. Koszalin, 501-692-322. (GK)

ZATRUDNIĘ sprzedawcę do sklepu spożywczego tel. 661-940-878 (GK)

ZATRUDNIMY kwalifikowanych pracowników ochrony z pozwoleniem na broń do pracy na terenie PGNiG Dębno. Stawka 9,50zł/netto za 1 rbg. Istnieje możliwość zatrudnienia na umowę o pracę. Kontakt 604-596-039. (GS)

ZATRUDNIMY spawaczy do pracy w Holandii. Umowa o prace oraz dobre zarobki. zainteresowanych prosze o kontakt adrian@europrofessionals lub tel. 0031651711404 (N)

SZUKAM PRACY

KONSERWATOR- dozorca, zaopatrzenie, kierowca B 604143247 (GK)

INNE

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

ZDROWIE

GINEKOLOGIA

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

-515-417-467 Ginekolog -farmakologia

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

STOMATOLOGIA

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

INNE SPECJALIZACJE

ALKOHOLOWE oducicia 509-306-317. (GK)

ZABIEGI

LIMFODRENAŻ 608 584 566 (N)

USŁUGI

AGD RTV FOTO

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

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

ŁODÓWKONAPRAWY, 503-503-891. (GK)

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

BUDOWLANO-REMONTOWE

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

!!!! BRAMY, tel. 501-68-29-02. (GK)

!!!! OGRODZENIA tel. 501682902. (GK)

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

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

! Dachy - dekarstwo 94/341 21 84. (GK)

! Stany surowe 94/341 21 84. (GK)

! Suche zabudowy 94/341-21-84. (GK)

!!! REMONTY od A do Z tel. 660-683-933 (GK)

BUDOWA domów i inne, 788248335. (GK)

BUDOWA domów, tel. 501 674 584. (GK)

CYKLINOWANIE bezpył 504 308 000 (GK)

DACHY i poddasza, tel. 604-374-268. (GK)

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

REMONTY mieszkań .Słupsk, 535471568 (GP)

STANY surowe- solidnie 505-353-999. (GK)

ZIEMIA pod trawnik, Kamień do drenazu. Tel. 602-466-868. (GK)

INSTALACYJNE

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

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

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

MONTAŻOWE

!!!!!! MARKIZY. tel. 501-682-902. (GK)

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

OKNA, rolety, plisy, drzwi, bramy, markizy. Najtaniej! Marko, Kaszubska 21, 94/34-11-632, 606-421-720. (GK)

PORZĄDKOWE

CZYSZCZENIE dywanów. S-k 782065673 (GP)

SPRZĄTANIE domków letniskowych, mieszkań, tel. 609-999-348. (GP)

TRANSPORTOWE

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

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

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

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

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

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

ZWIERZĘTA

INNE

JACK Russell Terriery po championach tel. 502986310 (N)

MALTAŃCZYK sunia z rodowodem, 8 tygodni. Książeczka zdrowia, chip, metryka. 1400 zł. 577-129-980 (GK)

MATRYMONIALNE

MATRYMONIALNE

EMERYT pozna Panią od 55 lat do 65 lat bez dziecka ze stałym dochodem 761694816. (GK)

RÓŻNE

RÓŻNE

DETEKTYW 790320486; 513129851 (GK)

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

PIASEK, ziemia, żwir 24t, 501-664-343. (GK)

WYPRZEDAŻ !!! DREWNA !!! Zakład Tartaczny w Robuniu 36 posiada w sprzedaży bardzo dobrej jakości drewno dębowe opałowe do pieca C.O. oraz do kominka. Transport gratis do 40 km, po wyżej cena za transport do negocjacji. Dane kontaktowe: tel. kom. 504248184

TEL. stac. 94 35 120 15, e-mail: jandrew@poczta.onet.pl (N)

KOMUNIKATY

KOMUNIKATY

LEG. studencka U-7370 (GK)

ROLNICZE

MASZYNY ROLNICZE

BIZON ZO56 tel. 519-634-880. (GK)

OPRYSKIWACZ Krukowiak 16m ciągnany, dobry, rozsiewacz nawozów zawieszany Amazone, 797747799 (GK)

PILNIE sprzedam kombajn zbożowy Nev Holand 8050, 604236391 (GP)

SPRZEDAM ciągnik C360 stan dobry 84r oraz przyczepę D50, tel. 502-867-720. (GK)

SPRZEDAM presę Z-224 i przewracarkę do siana 601868432 (GK)

REKLAMA

K016004467B

OGŁOSZENIE O LICYTACJI

Komornik Sądowy przy Sądzie Rejonowym w Szczecinku **Krystyna Pietrak** (tel. 94-371 42-11, 22/fax 13) ogłasza, że dnia **9.06.2016 r. o godz. 9.00** w Sądzie Rejonowym w Szczecinku przy ul. Jasnej 3, w sali nr 2, odbędzie się **pierwsza licytacja** udziału do 1/2 części nieruchomości stanowiącej nieruchomość gruntową zabudowaną domem jednorodzinnym, położonej w miejscowości Biały Bór przy ul. Rybackiej, na działce nr 266 o pow. 0,0820 ha (obręb 4), w użytkowaniu wieczystym do dnia 1.12.2082 r., dla której V Wydział Ksiąg Wieczystych Sąd Rejonowy w Szczecinku prowadzi księgę wieczystą o numerze KW 13184 [NKW: KO11/00013184/9]. Suma oszacowania wynosi **117 750,00 zł**, zaś cena wywołania jest równa 3/4 sumy oszacowania i wynosi **88 312,50 zł**. Licytant przystępujący do przetargu powinien złożyć rękojmię w wysokości 1/10 sumy oszacowania, tj. **11 775,00 zł** w gotówce lub na rachunek Komornika w PKO BP S.A. nr 41 1020 2791 0000 7202 0060 3779 najpóźniej w dniu poprzedzającym przetarg.

Na nabywcy nieruchomości ciążył będzie obowiązek zapłaty podatku od czynności cywilnoprawnych w wysokości 2% wylicytowanej ceny.

REKLAMA

K016004467A

OGŁOSZENIE O LICYTACJI

Komornik Sądowy przy Sądzie Rejonowym w Szczecinku **Krystyna Pietrak** (tel. 94 371 42 11, 22/fax 13) ogłasza, że dnia **9.06.2016 r. o godz. 9.10** w Sądzie Rejonowym w Szczecinku przy ul. Jasnej 3, w sali nr 2, odbędzie się **pierwsza licytacja** lokalu mieszkalnego, składającego się z 2 pokoi, kuchni, łazienki z WC i przedpokoju o pow. 41,33 m² wraz z przynależną piwnicą, pomieszczeniem gospodarczym, strychem i poddaszem, położonego pod adresem: 78-449 Borne Sulinowo, Osiczyń 8/3, dla którego V Wydział Ksiąg Wieczystych Sąd Rejonowy w Szczecinku prowadzi księgę wieczystą KO11/00032070/6. Z lokalem związany jest udział we współwłasności do wspólnych części budynku do 2400/10000 części. Suma oszacowania wynosi 26.170,00 zł, zaś cena wywołania jest równa 3/4 sumy oszacowania i wynosi 19 627,50 zł. Licytant przystępujący do przetargu zobowiązany jest złożyć rękojmię w wysokości 1/10 sumy oszacowania, tj. 2.617,00 zł, w gotówce lub na rachunek Komornika w PKO BP S.A. nr 41 1020 2791 0000 7202 0060 3779 najpóźniej w dniu poprzedzającym przetarg. Na nabywcy nieruchomości ciążył będzie obowiązek zapłaty podatku od czynności cywilnoprawnych w wysokości 2% wylicytowanej ceny.

REKLAMA

K016005233A

Poszukujemy

Technika Elektroradiologii

do pracy w stacjonarnej pracowni mammograficznej na terenie miasta Świnoujście.

Kontakt:
marlena.sawicka@genevatrust.pl



REKLAMA

K056000097A

OGŁOSZENIE O LICYTACJI NIERUCHOMOŚCI

Komornik Sądowy przy Sądzie Rejonowym w Białogardzie **Dariusz Makrocki** (tel. 94 312-29-51) ogłasza, że dnia 13.06.2016 r. o godz. 12.00 w budynku Sądu Rejonowego w Białogardzie, mającego siedzibę przy ul. Lipowej 1A, odbędzie się druga licytacja nieruchomości stanowiącej lokal mieszkalny nr 5, położony w Świdwinie przy ul. ppr. Emilii Gierczak 3, składający się z dwóch pokoi, kuchni, łazienki z w.c. i przedpokoju. Powierzchnia użytkowa lokalu mieszkalnego wynosi 28,47 m². Właściciel lokalu ma udział wynoszący 1374/10000 części we współwłasności dzięki gruntu i we współwłasności wspólnych części budynku i jego urządzeń. Dla nieruchomości tej Sąd Rejonowy w Białogardzie, VI Zamiejscowy Wydział Ksiąg Wieczystych z Siedzibą w Świdwinie prowadzi księgę wieczystą nr KW KO2B/00022410/9.

Suma oszacowania wynosi 39 000,00 zł, zaś cena wywołania jest równa 2/3 sumy oszacowania i wynosi 26 000,00 zł. Licytant przystępujący do przetargu zobowiązany jest najpóźniej do dnia 10.06.2016 r. w kancelarii Komornika Sądowego przy Sądzie Rejonowym w Białogardzie **Dariusza Makrockiego**, ul. Ludowa 2, 78-200 Białogard, złożyć rękojmię w wysokości 1/10 sumy oszacowania, tj. 3 900,00 zł, w gotówce.

REKLAMA

K056000097B

OGŁOSZENIE O LICYTACJI NIERUCHOMOŚCI

Komornik Sądowy przy Sądzie Rejonowym w Białogardzie **Dariusz Makrocki** (tel. 94-312-29-51) ogłasza, że dnia 6.06.2016 r. o godz. 12.00 w budynku Sądu Rejonowego w Białogardzie przy ul. Lipowej 1A, odbędzie się pierwsza licytacja nieruchomości położonej w Lepinie, gm. Stawoborze, stanowiącej prawo własności działki gruntu nr 6/9 o pow. 0,1700 ha, zabudowanej dwoma budynkami: budynkiem mieszkalnym jednorodzinnym, obejmującym parter i poddasze użytkowe o pow. użytkowej budynku 103,67 m² i powierzchni piwnic 13,53 m² oraz budynku gospodarczego stanowiącego dobudówkę do budynku mieszkalnego o pow. zabudowy 17,0 m². Dla nieruchomości tej Sąd Rejonowy w Białogardzie VI Zamiejscowy Wydział Ksiąg Wieczystych z siedzibą w Świdwinie prowadzi księgę wieczystą nr KW KO2B/00000347/6. Suma oszacowania wynosi 130 000,00 zł, zaś cena wywołania jest równa 3/4 sumy oszacowania i wynosi 97 500,00 zł. Licytant przystępujący do przetargu powinien najpóźniej do dnia 3.06.2016 r. w kancelarii Komornika Sądowego przy Sądzie Rejonowym w Białogardzie **Dariusza Makrockiego**, ul. Ludowa 2, 78-200 Białogard złożyć rękojmię w wysokości 1/10 sumy oszacowania, tj. 13.000,00 zł w gotówce.

REKLAMA

K016005227A

Sąd Okręgowy w Koszalinie II Wydział Karny

zawiadamia strony, pokrzywdzonych i następców prawnych zmarłych pokrzywdzonych, że w dniu 31 marca 2016 roku w sprawie sygn. II K 132/15 dotyczącej Adama K. wydano wyrok, który uprawomocnił się dnia 30 kwietnia 2016 roku.

Jednocześnie Sąd informuje, że w punkcie 7 wyroku nałożono na skazanego Adama K. obowiązek naprawienia szkody wyrządzonej przestępstwem na rzecz pokrzywdzonych, wymienionych w wyżej wymienionym punkcie wyroku.

W związku z powyższym, Sąd Okręgowy w Koszalinie II Wydział Karny informuje, że osoby pokrzywdzone lub następcy prawni zmarłych pokrzywdzonych w wyżej wymienionej sprawie, mogą występować do Sądu o nadanie wyrokowi klauzuli wykonalności.

REKLAMA

K016004467C

OGŁOSZENIE O LICYTACJI

Komornik Sądowy przy Sądzie Rejonowym w Szczecinku **Krystyna Teresa Pietrak** (tel. 94-37142-11; 22/fax 13) ogłasza, że dnia 8.06.2016 r. o godz. 10:00 w Sądzie Rejonowym w Szczecinku przy ul. Jasnej 3 w sali nr 2, odbędzie się **druga licytacja** spółdzielczego własnościowego prawa do lokalu mieszkalnego, położonego w Bornem Sulinowie przy ul. Wojska Polskiego 31G/10, składającego się z dwóch pokoi, kuchni, łazienki i przedpokoju o pow. 47,20 m², wpisanego w rejestrze lokali Spółdzielni Mieszkaniowej „Zachęta” w Bornem Sulinowie, dla którego brak jest urządzonej księgi wieczystej. Suma oszacowania wynosi **82.500,00 zł**, zaś cena wywołania jest równa 2/3 sumy oszacowania i wynosi **55.000,00 zł**. Licytant przystępujący do przetargu powinien złożyć rękojmię w wysokości 1/10 sumy oszacowania, tj. **8.250,00 zł** w gotówce lub na rachunek Komornika w PKO BP S.A. nr 41 1020 2791 0000 7202 0060 3779, najpóźniej w dniu poprzedzającym przetarg.

Na nabywcy nieruchomości ciążył będzie obowiązek zapłaty podatku od czynności cywilnoprawnych w wysokości 2% wylicytowanej ceny.



Moja historia zaczyna i kończy temat hejtu w internecie. Mężczyzna życzył mi na portalu śmierci kolejnego dziecka. Opublikowałem jego dane. Zadzwoń do mnie, słyszę płacz, mówi: Przepraszam.

Filip Chajzer w programie Kuby Wojewódzkiego. Chajzer rok temu w wypadku samochodowym stracił 9-letniego syna. Wielu internautów go wspierało, ale inni – wręcz odwrotnie. Wywołało to dyskusję na temat hejtu w sieci

komentuje **Andrzej Czyżyło**



Humor

● Przchodzi blondynka do sklepu RTV, aby zakupić radio.

– Mamy wyśmienite radia japońskie – mówi ekspedient.
– Nie, dziękuję, nie znam japońskie-go – odpowiada blondynka.

● Przejazd kolejowy strzeżony. Samochody stoją w rzędzie przed szlabanem, czekają.

5 minut, 10, kwadrans, w końcu zaczyna się trąbić. Ze stróżówki wynurza się dróżnik i krzyczy:
– Dajcie sobie spokój, chłopaki, pociąg ma pięć godzin opóźnienia!

● Przyszedł pacjent na USG. Położył się, lekarz go bada i mówi:

– Taaak... Wątroba powiększona. Bardzo powiększona. Koszmarne powiększona. No cóż... trzeba będzie usunąć płuco. Prerażony pacjent:
– A płuco czemu?
– No jak to czemu? Przecież wątroba musi gdzieś się zmieścić!

● Rozmawiają dwaj mężczyźni przy barze:

– Pan żonaty?
– Nie, kot mnie podrapał.

● W trakcie obchodu lekarz długo ogląda jednego z pacjentów.

Po oglądzinach pacjent mówi:
– Panie doktorze, chcę usłyszeć od pana całą prawdę. Obiecuję, że zniosę mężnie, jakkolwiek by ona była. Niech mi pan powie wprost: czy ja już mam się szykować do powrotu do pracy?

● Spotykają się dwaj kibice piłkarscy.

– Jak tam wczorajszy mecz?
– Eeee, nie ma o czym mówić. Sędzia nam uciekł...

● Szpital:

Lekarz wyrzuca pacjenta:
– I więcej mi tu nie wracaj! – krzyczy mu na pożegnanie.

– Co się stało? – pyta pielęgniarka.
– Ja go pięć lat leczę na żółtaczkę, a on dopiero teraz mówi, że jest Chińczykiem!

● Jaś pyta mamę:

– Mamo, dlaczego panna młoda ma białą sukienkę?
– To symbol radości, że nie jest już panną, ale mężatką.
– Aha, więc dlaczego pan młody ma czarny garnitur?

● – Ilu was tu pracuje?

– Z majstrem siedmiu.
– Czyli bez majstra sześciu?
– Nie, bez majstra to nikt nie pracuje.

● Rozmawiają dwaj chłopcy:

– Wiesz, wstyd mi za mojego ojca. To prawdziwy tchórz. Ile razy mama wyjeżdża, on się boi i idzie spać do sąsiadki.

● Rozmawia dwóch kolegów:

– No, no, słyszałem, że wysłałeś żonę na urlop?!
– Już bardzo tego potrzebowałem!

Horoskop na tydzień

WODNIK (20.01 – 18.02)

● Czekaj cię rozmowa z osobą, która ma dla ciebie pewną propozycję. Starannie się do niej przygotuj, bo od wniosków, do których dojdziecie, zależy nie tylko twoja przyszłość.

RYBY (19.02 – 20.03)

● Najbliższe dni udowodnią, że w pewnych sytuacjach jesteś osobą niezwykle wybredną. Postaraj się z tym krytykowaniem nie przesadzać, bo narazisz się bliskim.

BARAN (21.03 – 19.04)

● Chociaż pogodna nie rozpieszcza, postaraj się wygospodarować trochę czasu na odpoczynek na świeżym powietrzu. Od poniedziałku mogą spaść na ciebie nowe obowiązki.

BYK (20.04 – 20.05)

● Przed tobą siedem raczej spokojnych dni. Nie spodziewaj się nieoczekiwanych zwrotów akcji, nagłych porywów serca czy przygód, które zapamiętasz na całe życie.

BLIŹNIĘTA (21.05 – 21.06)

● W przyszłym tygodniu nie będziesz raczej ostoją spokoju. Z równowagi będą cię wyprowadzać nawet małe spięcia, niewielki bałagan czy leżący na podłodze przedmiot.

RAK (22.06 – 22.07)

● W połowie przyszłego tygodnia bliska ci osoba przekona się, że w trudnych sytuacjach można na ciebie liczyć. Potrzebna będzie nie tylko twoja pomoc, ale również dobra rada.

LEW (23.07 – 22.08)

● Raczej nie nastawiaj się na rozwiązanie zagadki, która nurtuje cię od dłuższego czasu. Jakby tego było mało, nowe okoliczności mogą zagmatwać ją jeszcze bardziej.

PANNA (23.08 – 22.09)

● Po niedzieli regularnie każdego dnia czytaj mejle i SMS-y, bo prawdopodobnie tą drogą przyjdzie do ciebie bardzo ważna wiadomość. Jej treść bardzo cię ucieszy.

WAGA (23.09 – 22.10)

● Staniesz przed trudnym wyborem. Trzeba będzie zdecydować, czy kosztem czasu dla najbliższych warto angażować się w przedsięwzięcie, które pozwala rozwijać twoje pasje.

SKORPION (23.10 – 21.11)

● Na początku przyszłego tygodnia powzięte przez ciebie plany mogą przybrać niepomyślny obrót. Przyczynić się może do tego osoba, którą trudno nazwać twoim sojusznikiem.

STRZELEC (22.11 – 21.12)

● Pogodą tegoroczna wiosna nas nie rozpieszcza, ale w twoim sercu mają zagrozić na całego. Będziesz w bardzo dobrym nastroju przez cały najbliższy tydzień.

KOZIOROŻEC (22.12 – 19.01)

● Po niedzieli będzie można odnieść wrażenie, że cały świat kręci się wokół ciebie. Żadna poważna decyzja nie zostanie podjęta bez twojego udziału.

memi tygodnia

„Sędziowie są zaledwie trzecią władzą w państwie, a nie pierwszą. Pierwszą jest suweren, czyli naród. To on powinien za pośrednictwem wyborów decydować o polityce kraju a nie tuzin sędziów konstytucyjnych. Polityka musi odzyskać prymat działania od sędziów. Demokratycznie wybrane parlamenty nie mogą być przez nich kneblowane. A politycy nie powinni się ugiąć przed sędziami, tylko odważnie przeprowadzać reformy”

Brzmi znajomo?

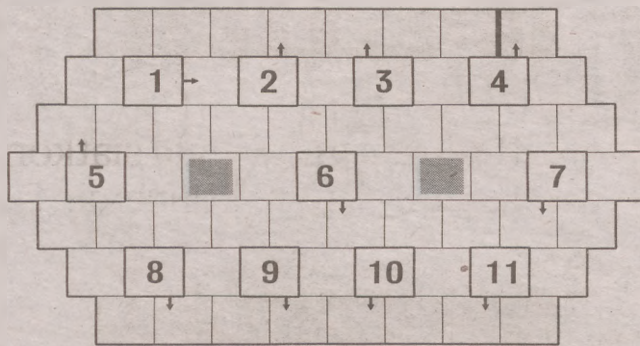
To tylko niemiecki "Frankfurter Allgemeine Zeitung" krytykuje Trybunał Konstytucyjny w Karlsruhe



Witówka z hasłem

Litery w kolorowych polach, czytane narzędziami, utworzą rozwiązanie. Prawoskrętnie (od pola z kreską):

- 1) kolczaste drzewo rodem z Afryki,
- 2) rozmowa z celebrytą na łamach gazety,
- 3) imię subiekta, przyjaciela Stanisława Wokulskiego,
- 4) internetowa, oznaczana literami www,
- 5) boleść po śmierci bliskiej osoby,
- 6) poeta sławiący uroki np. ojczystego kraju,
- 7) data zwrotu wypożyczonej książki,
- 8) oddzielanie nasion od słomy,



9) starożytne państwo z Niniwą,
10) gwałtowny mężczyzna,
11) bywa z kapturem, chroni wtedy przed wiatrem.

Krzyżówka bez trzech liter

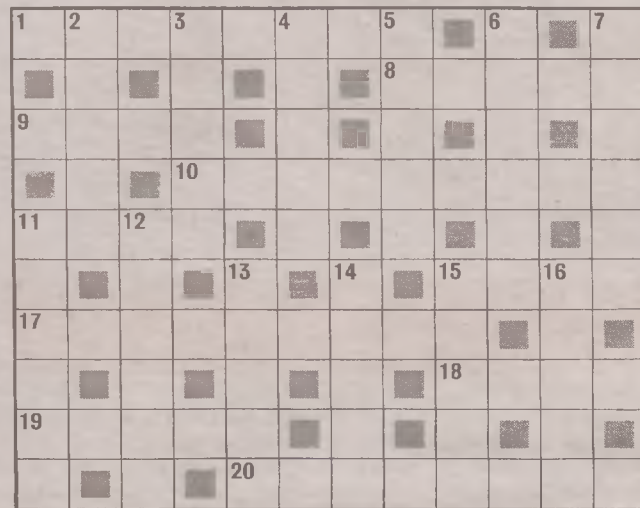
W odgadywanych wyrazach występuje 29 z 32 liter polskiego alfabetu. Rozwiązaniem jest 3-literowe słowo ułożone z tych brakujących liter.

Poziomo:

- 1) odgłos bólu,
- 8) zmiana kierunku ruchu,
- 9) fochy, grymasy,
- 10) podstawowe zasady,
- 11) jęcza z bajki,
- 15) na datki w kościele,
- 17) bosonogi zakonnik,
- 18) masowe zabójstwo ludzi,
- 19) dzień na terenie Wielkopolski,
- 20) zeszyt na zapiski.

Pionowo:

- 2) gwałtowny wir powietrzny,
- 3) duża łódź płaskodenna na rzece,
- 4) kozik lub finka,
- 5) końcowy odcinek jelita grubego,
- 6) grobowiec pod kościołem,
- 7) imitacja towaru na wystawie sklepowej,
- 11) badana przez brakarza,



A B C D E F G H I J K L M N Ń O Ó P R S T U V W Y Z Ż

- 12) Jerzy, obrońca z drużyny Kazimierza Górskiego,
13) czarne, bardzo twarde drewno,
14) żartowniś, ancymonek,
15) talia kart do stawiania kabały,
16) nasi sąsiedzi z południa.

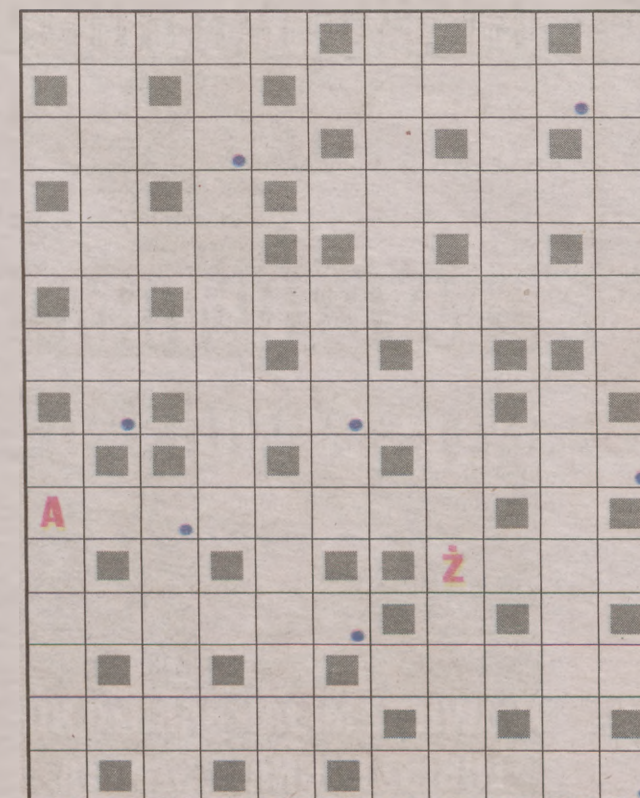
Krzyżówka A-Z

Każdy odgadywany wyraz (w nawiasie liczba liter) zaczyna się literą poprzedzającą określenie. Miejsce wpisywania do odgadnięcia. Litery w polach z kropką, czytane rzędami, utworzą rozwiązanie.

- A) zgoda na coś, przyzwolenie (8),
B) zarazek dawniej (6),
C) atak szablisty (6),
D) sposób wymawiania wyrazów (6),
E) interpretacja tekstu biblijnego (8),
F) materiał na kapelusze (4),
G) sklep z zimnymi potrawami (10),
H) wiszące łóżko (5),
I) rdzenni mieszkańcy Ameryki (8),
J) młoda krowa (7),
K) ocenia dzieła sztuki (6),
L) kraj związkowy w Niemczech (4),
Ł) wierzbowe zarośla (6),
M) dawna opłata drogowa (4),
N) uderz w stół, to się odezwą (6),
O) kopia aktu urodzenia (5),
Ó) cyfra kreślona na lodowisku (6),
P) przenośna zasłona w gabinecie lekarza (7),
R) cienki pasek skórzany (6).

- S) blat pod wałkiem do ciasta (8),
Ś) kwit dla ucznia na koniec roku szkolnego (10),
T) ogół pojazdów komunikacji miejskiej (5),

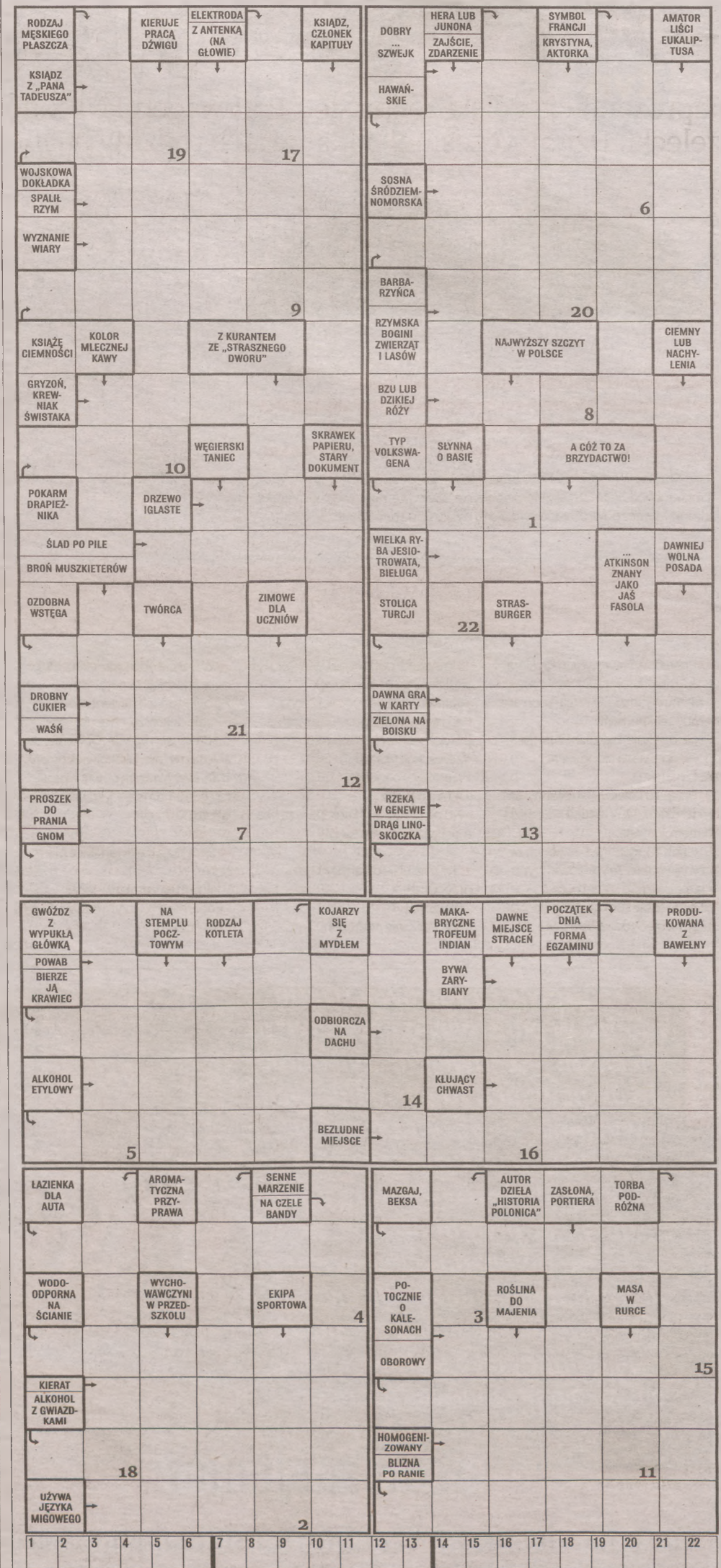
- U) psotny chłopiec (5),
W) fama, pogłoska (5),
Z) zwierzę w białoczarne paski (5),
Ż) muzyczne talerze (4).



nieborak

trzech liter: wół; krzyżówka A-Z: słom: Jądwa Smosarska; bez: ki szarego listopada: witówka z ha: Krzyżówka panoramiczna: Smut-

Krzyżówka panoramiczna



Litery z pół ponumerowanych od 1 do 22 utworzą rozwiązanie - aktualne hasło.

Koncertowy koniec urlopu

Reprezentacja Polski żegna się z Półwyspem. Na piątkowym treningu znów była siatkonoga i trening strzelecki. Dzień wcześniej piłkarze i ich rodziny bawili się na ekskluzywnym koncercie De Mono

Piłka nożna

Już wystarczy odpoczynku. Teraz czas wziąć się do pracy - mówił tuż po ostatnim treningu Kamil Grosicki.

Adam Nawałka nadmorskie zgrupowanie kadry spiął widowiskową kłamrą kompozycyjną. Pierwszy i ostatni trening na boisku w Jastarni były zawodami w siatkonogę. - W czwartek wieczorem podczas kolacji zrobiliśmy specjalne losowanie drużyn do turnieju, w którym ciekawą nagrodę ufundował sponsor kadry - dodaje Jakub Kwiatkowski, rzecznik prasowy reprezentacji.

Najlepszymi „siatkarzami nożnymi” okazali się: Arkadiusz Milik, Artur Sobiech i bramkarz Arki Gdynia - Konrad Jałocha.

To nie był koniec rywalizacji. Wieczorem piłkarze zasiedli przed konsolą, aby wyłonić mistrza w grze na play-station. Dzień wcześniej specjalnie dla piłkarzy i ich rodzin zaśpiewała grupa De Mono.

Finałowy rozruch na Półwyspie Helskim zakończył się zajęciami indywidualnymi. Artur Boruc (który po raz pierwszy pojawił się na jastarnieckiej murawie) oraz Łukasz Fabiański ćwiczyli na uboczu, podczas gdy zawodnicy ofensywni - m.in. Milik, Sobiech,



FOT. PIOTR NIEKIEWICZ

Wczoraj wyjechał Wojciech Szczęsny, a w jego miejsce pojawił się Artur Boruc. Tym razem kibice mogli już swobodnie oglądać, to co robią na boisku nasi kadrowicz

Błaszczkowski i Grosicki szlifowali wykończenie akcji sam na sam z golkeeperem. Ostatni z placu gry zszedł napastnik Ajaksu Amsterdam. Milik postanowił podszkolić strzały z rzutu wolnego. Większość z nich wpadała do siatki przy aplauzie licznie zgromadzonej publiczności, która tym razem mogła oglądać w pełni poczynania swoich idoli. Organi-

zatorzy ściągnęli baner zastępujący boisko.

Później znów zaczęło się łowienie autografów, wywiady i pozowanie do zdjęć. W swoich wypowiedziach uciekali od spekulacji o Euro. - Nie będziemy mówić, że jedziemy nie wiadomo po co - mówi Kamil Grosicki, napastnik francuskiego Stade Rennais. - Pierwszym celem jest wyjście z gru-

py, a co będzie później? To się okaże.

Ostatni trening Orłów Nawałka obserwowały ich rodziny. Niektóre z polskich WAG's w iście urlopowym nastroju przyjechały na rowerach. Sara Mannei - Boruc, żona golkipera Bournemouth chwaliła Adama Nawałkę za to, że otworzył kadrę dla żon, partnerek, ro-

dzin. Z kolei minusem rekreacyjnego obozu była... droga prowadząca na mierzeję.

- Dojazd tu na miejsce jest fatalny - odpowiadała na pytanie, czy polska i francuska riwiera są do siebie podobne partnerka życiowa Artura Boruca. - Sama organizacja zgrupowania i hotel, w którym nas ulokowano to naprawdę wysoki poziom.

Dzekanowski: Podczas Euro 2016 nie możemy obawiać się

Rozmowa

Stanisław Czerchesow i władze Legii na pewno zdają sobie sprawę z tego, że zespół potrzebuje wzmocnień - ocenia Dariusz Dzekanowski

Tomasz Biliński, Tomasz Dębek
redakcja@polskatimes.pl

Legia zdobyła mistrzostwo i Puchar Polski. Styl, w jakim tego dokonała, pozostawił niedosyt? Pierwsza część stulecia klubu wypadła bardzo dobrze. Teraz

czas na drugi etap, czyli przejście eliminacji do Ligi Mistrzów. To będzie jednak szalenie ciężkie. Trener Czerchesow i władze klubu na pewno zdają sobie sprawę z tego, że drużyna potrzebuje wzmocnień. Kilku zawodników pokazało grę z wielkim zaangażowaniem. Ale jest też dwóch, trzech, na których wszyscy bardzo liczyli, a nie sprościli oczekiwaniom. Przed kierownictwem Legii bardzo trudna decyzja. Albo dalej będą wierzyć w to, że ci piłkarze w końcu będą grać na wysokim poziomie, albo im

podziękują i zastąpią ich innymi zawodnikami.

Na podium niespodziewanie znalazły się Piast i Zagłębie. Ich wyniki świadczą o tym, że coraz więcej drużyn może skutecznie walczyć z potentatami, Legią i Lechem? Piast, Zagłębie czy Cracovia nie przeżywały ostatnio żadnych turbulencji. Są w miarę stabilne organizacyjnie i finansowo. Zyskują dzięki dobrej pracy trenerów. Jestem ciekaw, jak poradzą sobie w eliminacjach do Ligi Europy. Puchary powinny być dla nich promocją. A doświadczenie zdobyte w tych

rozgrywkach powinno procentować w następnym sezonie. Życzyłbym sobie, żeby o kolejny tytuł powalczyło kilka klubów grających na naprawdę dobrym poziomie. Słabszy sezon zaliczyły Lech i Wisła. To jednorazowe wpadki czy zapowiedź dłuższego kryzysu? W tych klubach potrzebne są zmiany. Niestety, trenerzy nie popisali się przy planowaniu ruchów kadrowych. Transfery były niezbyt udane. Przed Janem Urbanem i Dariuszem Wdowczykiem dużo ciężkiej pracy. Na pewno rozpoczną no-

wy sezon w zmienionym składzie. Muszą dopilnować, by w ich drużynach znaleźli się lepsi zawodnicy niż ostatnio. Zagraniczne media typują naszą kadrę na czarnego konia mistrzostw. Mogą mieć rację? Dostrzegają nasz potencjał i to, że mamy wartościowych zawodników. Bardzo dobrze. Nie bójmy się tego, że z Irlandią Północną i Ukrainą będziemy faworytami. Robert Lewandowski, Grzegorz Krychowiak czy Wojciech Szczęsny grają w takich klubach, że są przyzwycajeni do tej roli. ● ● ●



Multi Multi - 20.05 godz. 14
3,9,16,18,21,23,28,30,31,38,47,49,54,59,60,64,66,67,72,79
Plus 72
Kaskada
2,5,8,10,12,14,16,19,20,21,22,25
Multi Multi - 19.05 godz. 21.40
4,17,18,22,26,33,36,48,49,50,51,55,56,58,59,62,65,73,74,79
Plus 26
Lotto 4, 5, 8, 17, 25, 30
Lotto Plus 6, 12, 18, 30, 34, 39
Mini Lotto 3, 17, 21, 31, 35
Kaskada
9,10,12,13,14,15,16,17,20,21,23,24
(STEN)

GŁOS
Dziennik Pomorza
www.gk24.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. 94 347 537
Głos Koszaliński - www.gk24.pl
ul. Mickiewicza 24, 75-004 Koszalin,
tel. 94 347 35 99, fax 94 347 35 40, tel.
reklama.gk24@polskapress.pl
Głos Pomorski - www.gp24.pl
ul. Henryka Pobożnego 19, 76-200 Słupsk,

tel. 59 848 81 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
Drawsko Pomorskie, Plac Konstytucji 6,
78-500 Drawsko Pomorskie,
tel./fax 94 713 76 14
Świnoujście, ul. Armii Krajowej 12,
72-600 Świnoujście, tel. 91 321 46 49,
fax 91 321 48 40, 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 upłaty 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 Badania
Czynności

PROJEKT „POLSKA”
Redaktor naczelny Paweł Fajara
Wydania regionalne
Adam Bula, tel. 22 201 43 59
Dział projektów specjalnych
Izabela Wilgan, tel. 22 201 22 65
Foto Sylwia Dąbrowa, tel. 22 201 42 20
Grafika Piotr Budlewski
Projekt graficzny Tomasz Bocheński
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 Magdalena Chudzikiewicz
Prezes Oddziału Warszawa Aureliusz Miłosz
Biuro Reklamowy Wiktor Płaczek 22 201 41 00
Dział wydawniczy Izabela Marciniak 22 201 41 21
Rzecznik prasowy Joanna Pano 22 201 44 38
Kolportaż Elżbieta Gers 22 201 44 22
Produkcja Dorota Czerko
Olga Czyżewska-Tochowska, 22 201 41 00
Internet - reklama Paweł Kossek 22 201 44 36
Rozpowszechnianie redakcyjnych materiałów publicznych bez zgody wydawcy jest zabronione.

Sport

Gra na szczycie
w Białymstoku

Tenis stołowy - I liga

W sobotę (21.05) o godz. 16 w Białymstoku dojdzie do hitowego spotkania pingpongowego grupy północnej mężczyzn. Dojłidy (wicelider) grać będą z Lęborskim zespołem Poltalex Pogoń (lider). Obydwie zespoły mają już zapewnione gry w barażach o superligę. W I rundzie górą byli lęborzanie i wygrali z Białymstokiem 6:4. Goście zagrają w najsilniejszym składzie (Jakub Perek, Marek Prądziński, Adam Dosz i Sławomir Dosz). Obydwie ekipy mają po 29 pkt. Chodzi o końcową kolejność na mecze sezonu. ● (FEN)

W skrócie

STRZELECTWO
Zawodnicy Zryw
w czołówce

Bardzo dobrze spisali się strzelcy słupskiego klubu Zryw w mistrzostwach Polski w strzelectwie pneumatycznym osób niewidomych i słabowidzących w dwóch postawach stojąc i leżąc. Zmagania odbyły się w Ustce. Piotr Staszewski dwukrotnie stawał na najwyższym stopniu podium, Zdzisław Potasiński zajął trzecie miejsce. Agnieszka Król-Jaśkiewicz oraz Robert Nawrocki zajęli dwukrotnie 4. i 5. miejsce. Trenerem słupskich strzelców była Mirosława Sagun-Lewandowska. (RES)

SIATKÓWKA
Drugie miejsce
słupszczanek

Siatkarki Gimnazjum nr 2 ze Słupska zostały wicemistrzyniami województwa pomorskiego w rozgrywkach Gimnazjady. W finale, który odbył się w Słupsku, brało udział sześć zespołów. Po wyjściu z grupy (w niej słupszczanki wygrały 2:0 z Chojnicami i przegrały 1:2 z Gdynią) podopieczne Marka Ledemana grały w finale z Gimnazjum Rumia, w nim jednak przegrały 0:2. W weekend dwa roczniki siatkarek Czarnych Słupsk wystąpią w Kaliszu. Odbędzie się tam turniej Lazor Cup. Grać będą zespoły z roczników 1999 i 2000 oraz 2002. (RES)

W poniedziałek w „Głosie Pomorza” magazyn „Sportowy 24”.
W nim wyniki wszystkich spotkań seniorskich IV, V, ligi, A i B - klasy
Zapraszamy do lektury

Bytowianie chcą zagrać
czujnie i rozważnie

W Siedlcach Pogoń będzie szukała wielu sposobów na ogranie Druteksu-Bytovii. Goście też mają aspiracje do kolejnego zwycięstwa

Piłka nożna - I liga

Pogoń Siedlce będzie chciała powstrzymać rozpędzony Drutex-Bytów, bo potrzebuje punktów jak ryba wody. Oj, będzie ciekawie.

Krzysztof Niekraś

krzysztof.niekraś@polskapress.pl

W sobotnie popołudnie o godz. 17 w Siedlcach dojdzie do konfrontacji piłkarzy miejscowej Pogoni z Drutexem-Bytów. Siedlecka drużyna nie jest pewna utrzymania się w I lidze. Gospodarze bardzo poważnie szykują się do boju przeciwko bytowianom, którzy bardzo dobrze spisują się na wyjazdach, bo na piętnaście gier legitymują się bilansem (6 zwycięstw, 6 remisów, 3 porażki). Trzeba dodać, że Drutex-Bytovia w ostatnich czterech meczach wiosennych zainkasowała 10 na 12 możliwych punktów. Podopieczni Tomasa Kafarskiego będą chcieli podtrzymać passę bez porażki. Po trzydziestu jeden kolejkach drużyna z Bytowa jest na piątym miejscu w tabeli i ma 46 punktów. Pogoń plasuje się na trzynastej pozycji. Do tej pory zgromadziła 37 punktów, w tym 25 oczek u siebie. Z karty historii warto przypomnieć, że obydwie drużyny wywalczyły awans do grona pierwszoligowców po sezonie 2013/2014. W lipcu 2014 r. obydwie drużyny spotkały się w Pucharze Polski w Siedlcach i wtedy Pogoń pokonała Drutex-Bytów 2:1, a w meczach I ligi edycji 2014/2015 na bytowskim i siedleckim stadionie zanotowano bezbramkowe remisy. W sezonie 2015/2016 w serii jesiennej bytowianie pokonali siedlczan 3:1, a bramki zdobyli w tym meczu Artur Formela - 2 i Janusz Surdykowski dla Druteksu-Bytovii oraz Ernest Dzieciół dla Pogoni.

Siedlecka ekipa jest podbudowana ostatnim i bardzo ważnym zwycięstwem z Rozwojem Katowice 2:0 po golach Daniela Gołębińskiego (w przeszłości ten napastnik reprezentował barwy Druteksu-Bytovii) i Konrada Wrzesińskiego. Naj-



► W meczu Drutex-Bytovia - MKS Kluczbork niemość strzelecką przełamał Michał Rzuchowski (przy piłce), który zdobył swoją pierwszą bramkę w barwach bytowskiego klubu. Powtórka mile widziana

lepszymi snajperami Pogoni z kontem siedmiu goli są: Adam Duda (jesienią grał bardzo dobrze, a wiosną ma gorszą) i Mariusz Rybicki (ulubieniec siedleckich kibiców). Mocnym punktem ekipy trenera Marcina Sasala jest 32-letni bramkarz Rafał Misztal, który w tym sezonie zaliczył 31 gier w pełnym wymiarze czasowym. Jego formę będzie chciał sprawdzić naj-

skuteczniejszy napastnik z Bytowa, czyli popularny Surdyk (14 goli w tym sezonie), który ostatnio zaskoczył bardzo odważną i skuteczną grą, a ponadto marzy jeszcze o zdobyciu strzeleckiej korony. W składzie Druteksu-Bytovii nie będzie Adriana Chomiuka z powodu pauzy za kartki. Po kontuzji do zespołu dołączył ambitny Wojciech Wilczyński.

- Atmosfera jest bojowa. Wszyscy zawodnicy z osiemnastki meczowej tryskają energią do walki. Na pewno postaramy się atakować, ale rozważnie. Musimy być też bardzo czujni w defensywie. Nie możemy dać gospodarzom szansy na wyprzedzenie kontrataków, bo w tym elemencie są niezwykle groźni - ocenił Tomasz Kafarski, bytowski szkoleniowiec. ●

Gryf szuka
niespodzianki

Piłka nożna/III liga

Piłkarze Gryfa Słupsk do zakończenia rozgrywek mają jeszcze trzy spotkania. Nie zmienia one znacznie pozycji gryfitów w tabeli. Przed graczami Grzegorza Bednarczyka dwa mecze wyjazdowe dzisiaj (z liderem GKS Przodkowo) i za tydzień (z Wierzą w Pelplinie) i kończące gry w III lidze starcie przed własną publicznością (z Arką II Gdynia). Dzisiejszym przeciwnikiem Gryfa jest lider - GKS Przodkowo. Ten zespół walczy o awans do II ligi, ale po pięciu meczach depcze mu Vineta Wolin. Każda strata GKS może oznaczać pozbawienie się szansy na pierwsze miejsce.

Mecz w Przodkowie zaczyna się o godz. 16. - Oni muszą, my możemy. Jesteśmy po przerwie, piłkarze są głodni gry. Chcielibyśmy sprawić niespodziankę - zapowiada trener Gryfa Grzegorz Bednarczyk. W Gryfia zabraknie Radosława Terefenki, ma obowiązki zawodowe. ● (RES)

Bytów czeka na
grę z Aniołami

Piłka nożna - IV liga

Jeszcze sześć kolejek zostało do zakończenia rozgrywek sezonu 2015/2016. W 29. serii ciekawie zapowiada się mecz w Bytowie. Tam w niedzielę o godz. 11 Drutex-Bytovia II zmierzy się z rewelacyjnymi wiosną Aniołami Garczegorze. Bytowska drużyna będzie zasilona piłkarzami z I ligi i żadna jest rewanżu za jesienne 0:1. Start Miastko jest pogodzony ze spadkiem do okręgówki, ale zapowiada walkę o trzy punkty z Centrum Pelplin. Mecz na miasteczkim stadionie w sobotę o godz. 16. Pierwsza konfrontacja zakończyła się 0:0. Gryf 2009 Tczew na własnym boisku zmierzy się z lęborską Pogonią. Mecz w sobotę o godz. 15. Jesienią lęborzanie odnieśli skromne zwycięstwo 1:0. W lęborskim składzie zabraknie kontuzjowanych graczy Gracjana Miszkiewicza (nie zagra już do końca sezonu) i Mateusza Stankiewicza. Pod znakiem zapytania stoi występ Damiana Formeli, który z powodu urazu nie brał udziału w treningach. W Łuzinie GOSRiT podejmować będzie Prime Food Brdę Przechlewo. Gra zacznie się w sobotę o godz. 16. Jesienią było 2:2. ● (FEN)

Przepisy na wyśmienite, kolorowe, wiosenne sałatki pełne zdrowych warzyw i owoców, które nie tylko pozwolą zachować szczupłą sylwetkę, ale także wzmocnią organizm bogactwem witamin.

STRONY 2-3

Kuchnia

Szczuplejsi bez efektów jo-jo

● Jak skutecznie schudnąć i utrzymać linię raz na zawsze? Podpowiada dietetyk Edyta Leźnicka

Izabela Mortas
mortas@echodnia.eu

Na samym początku warto uświadomić sobie, że dieta nie polega tylko i wyłącznie na krótkotrwałej rezygnacji z wybranych posiłków czy radykalnej obniżce kaloryczności, lecz jest to trwała zmiana nawyków żywieniowych, często też stylu życia.

Kluczowym elementem odchudzania jest dieta. - To ona daje nam 70 procent efektów. Oczywiście, ćwiczenia odgrywają również ogromne znaczenie, jednak bez zmian w jadłospisie, nie mamy, co liczyć na długotrwały efekt - mówi Edyta Leźnicka, dietetyk kliniczny z poradni Dobry Dietetyk.

Odchudzanie warto zacząć od sporządzenia planu, którego naczelną zasadą będzie regularność posiłków. - Wygospodarujmy czas nie tylko na spożywanie ich o określonych godzinach, lecz także na przyrządzanie. Jedzmy 4-5 razy dziennie, co trzy godziny, z ewentualnym półgodzinnym opóźnieniem, lecz nie dłużej. Głodzenie się w ciągu dnia lub zbyt duże przerwy między posiłkami mogą zwiększać nasze łaknienie wieczorem lub w nocy - wyjaśnia dietetyk.

Każdy dzień powinien zaczynać się od pełnowartościowego śniadania, kończyć lekką kolacją. - Pierwszy posiłek spożywajmy nie później niż godzinę po przebudzeniu, w innym przypadku będziemy mieć większą ochotę na niezdrowe przekąski i większe porcje w ciągu dnia. Kolację jedzmy 2-3 godziny przed snem, dobrze, aby po ostatnim posiłku nie kłaść się od razu przed telewizorem, lecz poświęcić czas na takie czynności jak sprzątanie, mycie garnków czy przygotowywanie posiłków na następny dzień - radzi ekspert.

Sprzymierzem się w walce o szczupłą sylwetkę z pewnością nie jest także zbyt radykalne zmniejszanie posiłków. - Często pacjenci są zszokowani



► Na dietę warto przejść z drugą połówką, przyjaciele, a nawet wszystkimi domownikami - ułatwi to wytrwanie w postanowieniach i bardziej zmobilizuje

ilością i częstotliwością zalecanych potraw - boją się, że to dla nich za dużo. W skutecznym odchudzaniu nie powinno zmniejszać się kaloryczności poniżej poziomu podstawowej przemiany materii, którą u każdego wylicza się indywidualnie po analizie składu ciała. Osobiście bezwzględnie odradzam diety poniżej 1200 kalorii, diety jednoskładnikowe czy modne diety typu Dukana, Kopenhaska i tym podob-

ne, które nie tylko nie są zdrowe dla naszego organizmu, lecz także powodują efekt jo-jo - ostrzega dietetyk. - Odchudzając się prawidłowo i bezpiecznie, powinniśmy chudnąć 0,5-1 kilogram tygodniowo - dodaje.

Ogromną pomocą w utracie kilogramów jest systematyczne picie wody. - Zalecam średniozmineralizowaną, 1,5-2 litry dziennie. Nie tylko zmniejsza chęć na jedzenie, lecz tak-

że jest potrzebna do procesów metabolicznych - wyjaśnia nasza rozmówczyni.

Pomocne w odchudzaniu będą także nowe, drobne codzienne nawyki. - Pozbądźmy się z lodówki tłustych produktów, takich jak kabanosy czy ser żółty, które mogłyby stanowić łatwą i szybką przekąskę w nocy, a na zakupy wybierajmy się po posiłkach. Badania naukowców udowodniły bowiem,



► Edyta Leźnicka jest dietetykiem klinicznym.

Obalamy mity

● - Jeśli odchudzamy się i rozpoczyna treningi, pamiętajmy o tym, by nie ćwiczyć na czczo i zawsze po treningu spożywać posiłek. W innym przypadku zamiast pozbywać się tkanki tłuszczowej, ucierpią nasze mięśnie. Jeśli uprawiamy poranny jogging, zjedzmy przed nim banana, a po późnym treningu - twarożek z pełnoziarnistą kromką - radzi Edyta Leźnicka. Kontakt: 503-041-097.

że głodni, chętniej wkładamy do koszyka niezdrowe produkty i kupujemy więcej - mówi Edyta Leźnicka.

Na dietę warto przejść z przyjaciółmi, a nawet wszystkimi domownikami - ułatwi to wytrwanie w postanowieniach i bardziej zmobilizuje.

Pamiętajmy, że utrata kilogramów to nie wszystko. Po osiągnięciu wymarzonej wagi niezwykle ważna jest stabilizacja. - Jej czas i przebieg zależy od działań podjętych podczas odchudzania, a także czasu trwania tego procesu. Z pewnością powinniśmy zapomnieć o dawnych przyzwyczajeniach, co zwykle nie bywa trudne. Pacjenci, widząc efekty odchudzania, wpływ nowego żywienia na ich samopoczucie i kondycję, przy nowych nawykach pozostają. I o to w tym wszystkim chodzi - mówi. ●

©F

Wiosenne bogactwo witamin i s

● Prezentujemy pomysły na pyszne i zdrowe sałatki. Sprawdzone i łatwe w przygotowaniu



Luiza Buras-Sokół
buras@echodnia.eu

Wiosna rozkwitła kolorami - nie tylko na drzewach i w ogrodach, ale także na warzywnych straganach. Na ekologicznych bazarach pojawiają się jarzyny, zielone sałaty, pomidory pachnące słońcem, a wszystko nareszcie ma taki smak, jak mieć powinno - intensywny, dojrzały, pełny. Zapomnijmy więc zimowych warzywach i cieszymy się tymi, które oferuje nam wiosna, włączając je do codziennej diety.

A co można przyrządzić z kolorowych warzyw, jak nie

sałatek? Te zdrowe, z odrobiną oliwy i sosu balsamicznego zamiast ciężkiego majonezu czy śmietany, będą idealnym posiłkiem niezależnie od pory dnia.

- Od sałatki naprawdę warto zacząć dzień. W połączeniu ze świeżo wyciskanim sokiem będzie prawdziwą bombą witamin i energii. W południe możemy ją zjeść na przykład z bułeczką wieloziarnistą. Sałatki to również idealne propozycje na kolację. Co ważne, można je przygotować w miarę prędko, z produktów ogólnodostępnych, co zapewne nie jest bez znaczenia dla tych, którzy zmęczeni po pracy, nie mają już czasu i siły, by stać w kuchni - radzi Szymon Biela, właściciel baru ze zdro-

wą żywnością Yem To przy ulicy Piotrkowskiej 10 w Kielcach.

Czytelnikom proponuje sałatek na bazie chrupiących warzyw - ugotowanych al dente brokułów, pomidorków koktajlowych, różnych odmian soczystej sałaty - lodowej, roszponki czy rukoli z dodatkiem warzyw konserwowych.

- Wiosną zwykle mamy ochotę poczuć się lżej, zrezygnować z tłustych, kalorycznych potraw, zrzucić trochę zbędnych kilogramów. Sałatki w przeróżnych wydaniach z pewnością nam w tym pomogą. Możemy włożyć je do pojemnika na żywność i zabrać ze sobą do pracy czy do szkoły. A przy tym komponować je można z wielu pro-

Sałatka brokułowa



● **Składniki:** jeden cały brokuł, 4 łodygi selera naciowego, 4 ogórki konserwowe, pół puszki groszku konserwowego, 6 ząbków czosnku marynowanego, garść pestek słonecznika i pestek dyni.

● **Przygotowanie:** różyczki brokuła gotujemy na półtwardo, selera i czosnek kroimy w plasterki, ogórka - w cienkie paseczki. Składniki łączymy, posypujemy pestkami.

● **Sos musztardowy:** 1 łyżeczka musztardy, 2 łyżki oliwy, bazylia.

Sałatka z ciecierzycy



● **Składniki:** puszka ciecierzycy konserwowej, 3 ogórki konserwowe, 4 pomidorki suszone, 1 ząbek czosnku, cebula dymka ze szczypiorkiem.

● **Przygotowanie:** ogórki, pomidorki i cebulę drobno kroimy, wyciskamy czosnek, mieszamy z ciecierzycą.

● **Sos balsamiczny:** 1 łyżeczka musztardy, 2 łyżki oliwy, pół łyżki octu balsamicznego, 1 łyżeczka miodu.

Sałatka fit



● **Składniki:** mix sałat (radiccio, roszponka, rukola, lodowa), pół puszki kukurydzy konserwowej, kilka pomidorków koktajlowych, prażony słonecznik, podwójny filet z kurczaka, 2 kromki chleba razowego na grzanki, sos balsamiczny jak w przepisie obok.

● **Przygotowanie:** chleb kroimy w kosteczkę i smażymy z odrobiną czosnku i oliwy, filet przyprawiamy solą i pieprzem, pieczemy i kroimy w plasterki, mieszamy z sałatą, kukurydzą i pomidorami.

Warzywa idealne do wiosennych, zdrowych sałatek

● SELER NACIOWY

Seler zawiera wiele składników mineralnych, m.in. potas, żelazo, magnez oraz witaminy. Ponadto seler jest uważany za afrodyzjak ze względu na właściwości zwiększające potencję. Seler oczyszcza organizm z toksyn, pobudza przemianę materii, obniża ciśnienie

tętniczne, koi system nerwowy i obolałe stawy, likwiduje zaparcia, działa moczopędnie, pomaga trawić tłuszcze. Seler jest wspaniałym produktem odchudzającym, a szczególnie jego odmiana naciowa. Ten gatunek można jeść na surowo, dzięki czemu nie tracimy cennych witamin. Doskonale nadaje się do sałatek, koktajli, zup i surówek.

● SAŁATA MASŁOWA

Właściwości sałaty pozwalają wzmocnić system nerwowy, poprawiają trawienie i odkwaszają. Sałata dostarcza kwasu foliowego i witamin z grupy B, wi-

tamin E i C, potasu, żelaza, manganu, magnezu, kwasów organicznych. Sałata to również cały arsenał takich antyoksydantów jak karotenoidy, polifenole czy flawonoidy. Nie tylko chronią przed wolnymi rodnikami, lecz także wspomagają układ krążenia.

Zielone listki są idealnym produktem dla osób będących na diecie - w 100 gramach zawiera tylko 15 kalorii.

● RZODKIEWKA

Rzodkiewka ma bardzo mało kalorii, za to sporo ważnych dla orga-



nizmu witamin i minerałów. Jest polecana przy odchudzaniu, trądziku, kuracji wzmacniającej włosy i paznokcie. Rzodkiewka jest również naturalnym antybiotykem. Swoją ostrą smak zawdzięcza zawartości związków siarki, jest również bogata w potas, wapń, fosfor, magnez, poprawiający perystaltykę jelit błonnik. Rzodkiewka pobudza wydzielanie żółci, usprawniając tym samym pracę wątroby, działa też antybakteryjnie i przeciwzapalnie.

● RUKOLA

Jest obecnie niemal podstawowym składnikiem każdego miks sałat. Rukola jest bardzo dobrym źródłem folianów oraz witamin A i C. Zawiera również witaminy z grupy B, witaminę K, potas, wapń oraz magnez. To lekkostrawne i niskokaloryczne warzywo liściaste wzmacnia organizm, zwiększa odporność i zapobiega anemii. Świeże liście rukoli mogą być nie tylko składnikiem różnego rodzaju sałatek, ale także dodatkiem do zup, kanapek, duszonych warzyw.



Oczyszczających kolorów na talerzu

pisami dzielą się kieleckie lokale - bar sałatkowy Yem To i restauracja La Cucina Italiana

duktów, codziennie inną. To sprawi, że zdrowe sałatki nigdy się nam nie znudzą - zauważa Szymon Biela z lokalu Yem To.

Kolorowe sałatki na bazie miksów sałat z dodatkiem soczystych owoców proponuje także Barbara Chrobot, właścicielka restauracji La Cucina Italiana przy ulicy Ściegiennego 38 w Kielcach.

- Włosi zieloną sałatę jedzą codziennie, niemal przy każdym daniu. Zrywa się ją w ogródku, skrapia oliwą i sokiem z cytryny, oprósza solą i pieprzem. W Polsce jadamy ją nieco inaczej, jako samodzielne danie, warto więc dodać do niej mięso, pomidory, owoce, świeże, niemrożone dodatki - zachęca Barbara

Chrobot i opowiada o propozycjach przygotowanych przez szefa kuchni La Cucina Italiana, Pawła Kwapisza. Wśród nich każdy znajdzie coś dla siebie - jest sałatka z owocami morza, z kaczką i wegetariańska.

- Zbliża się sezon grillowy, zatem proponujemy sałatki szybkie, idealne do pieczyste- go, ale też z wykorzystaniem grilla, na przykład do przyrządzenia krewetek. W kuchni wciąż obecna jest moda na łączenie owoców z mięsem, więc naszą sałatkę z kaczką dekorujemy soczystymi malinami - mówi właścicielka restauracji La Cucina Italiana. - Z kolei sałatka z serem gorgonzola świetnie komponuje się z czerwonym

grapefrutem i pestkami granatu - dodaje Barbara Chrobot.

Wszystkie sałatki przygotowane przez kielecką restaurację skropione są oliwą, z dodatkiem owocowych sals i octu balsamicznego, co dodaje im lekkości.

- Składniki można wymieniać, dodawać według własnego uznania, proporcje też można modyfikować. Maliny możemy zastąpić truskawkami, gorgonzolę innym serem, sałaty dobierać według uznania i smaku. W przyrządzaniu wiosennych sałatek zasada jest tylko jedna - ma być zdrowo, kolorowo i smacznie - podsumowuje Barbara Chrobot. ●

©©



Pełnię wiosennych smaków prezentuje Paweł Kwapisz, szef kuchni restauracji La Cucina Italiana

Sałatka z kaczką i malinami



● **Składniki:** mix sałat (masłowa, roszponka, rukola), 1 rzodkiewka, prażone płatki migdałów, kilka malin, 1 pierś z kaczki.

● **Przygotowanie:** kaczkę doprawiamy solą i pieprzem, krótko smażymy i wstawiamy do piekarnika na 15 minut, kroimy w plastry, układamy na sałacie, dekorujemy malinami, rzodkiewką, migdałami.

● **Salsa malinowa:** maliny dusimy z otartą skórką limonki, 3 łyżeczkami cukru, przecedzamy, polewamy sałatkę.

Sałatka z gorgonzolą i czerwonym grapefrutem



● **Składniki:** mix sałat według uznania (lodowa, roszponka, rukola), garść szpinaku, 3 łyżki kukurydzy konserwowej, 1 grapefruit, 20 dkg sera gorgonzola, oliwa, ocet balsamiczny w kremie, 4 orzechy włoskie, pół granatu.

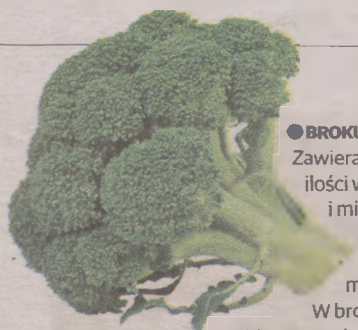
● **Przygotowanie:** cząstki grapefruta filetujemy, układamy na sałacie, posypujemy serem, orzechami, pestkami granatu, kukurydzą, skrapiamy oliwą i sosem balsamicznym.

Sałatka z krewetkami i awokado



● **Składniki:** mix sałat według uznania, 1 pomidor, 3 łyżki kukurydzy konserwowej, zielone oliwki, pół awokado, 3 krewetki tygrysie, białe wino wytrawne, cebula, ząbek czosnku.

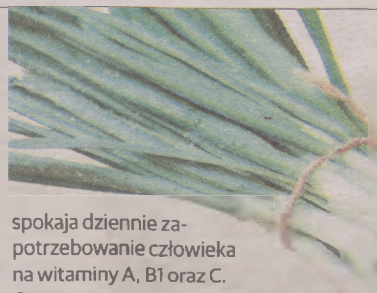
● **Przygotowanie:** cebulę i pomidory smażymy na oliwie, dodajemy grillowane krewetki, podlewamy białym winem, doprawiamy solą i pieprzem, dusimy i układamy na sałacie. Dekorujemy oliwkami i kawałkami awokado.



● **BROKUŁ**
Zawiera duże ilości witamin i mikroele-

mentów. W brokułach

znajdziemy m. in. fosfor, wapń, żelazo i chrom, a także sulforafan, który pomaga w profilaktyce antynowotworowej, pobudza produkcję enzymów, jakie pomagają chronić naczynia krwionośne, zmniejszając ryzyko zawałów serca i udarów mózgu. Jest także przydatny w procesie oczyszczania organizmu z toksyn i zapobiega przeziębieniom. Spożycie około 150 gramów brokułów za-



spokaja dziennie zapotrzebowanie człowieka na witaminy A, B1 oraz C.

● **CEBULA DYMKA**

Wczesna odmiana cebuli wraz z grubym szczypiorem. Jej zdrowotne znaczenie było znane już w starożytności. W medycynie ludowej wykorzystywano ją do zwalczania m. in. kaszlu. Zawiera witaminy A, B, C, E, jest źródłem: manganu, potasu, siarki, fosforu, wapnia oraz żelaza, przeciwdziała zaparciom, wzmacnia organizm, ma działanie bakteriobój-

cze, grzybobójcze i przeciw cukrzycowe, pozytywnie wpływa na włosy, paznokcie i skórę.

● **PAPRYKA**

Jest nieocenionym źródłem witaminy C. Zawiera jej

cztero-pięciokrotnie więcej niż cytryna. Papryka sprzyja długowieczności, zachowaniu ładnej cery i sił witalnych. Jest skarbnicą silnych przeciwutleniaczy, które chronią organizm przed szkodliwym działaniem wolnych rodników. Około 10 dkg papryki dostarcza dzienną dawkę beta-karotenu, dwa strąki pokrywają dzienne zapotrze-



bowanie na witaminę E. Ponadto warzywo to poprawia procesy trawienne, łagodzi wzdęcia i zaparcia.

● **POMIDOR**

Jedną z najważniejszych substancji, jakie znajdują się w pomidorach, jest likopen - przeciwutleniacz, którego nasz organizm nie produkuje, a który przeciwdziała zawałom serca, miażdżycy, rakowi szyjki macicy czy rakowi prostaty. Pomidory nie są kaloryczne, zawierają aż 93 procent wody i błonnik pokarmowy, który daje uczucie sytości. Pomidorom zaw-



dzięczamy również piękny wy-

gląd skóry. Przyczynia się

do tego witamina C, która dotlenia i wzmacnia naczynia krwionośne oraz witamina E, która chroni przed powstawaniem zmarszczek i przedwczesnym starzeniem się.

OPRACOWANIE
LUIZA BURAS-SOKÓŁ

Zafunduj sobie detoks sokowy

● Oczyszczanie sokami to coraz popularniejszy sposób na pozbycie się z organizmu toksyn



Hollywood

● **SKŁADNIKI:** nasiona chia, jabłko, marchewka, imbir, cytryna.

● **CENNY SKŁADNIK:** modne od dłuższego czasu nasiona chia - doskonale źródło kwasów Omega-3, magnezu, wapnia, żelaza, seleny i błonnika - szczególnie zalecanego w prawie wszystkich dietach odchudzających. Zawierają bardzo dużo przeciwutleniaczy, chroniąc przed infekcjami. Wchłaniają bardzo duże ilości wody - 10 razy więcej niż same waży, dzięki czemu dłużej utrzymują nawodnienie organizmu.



ZDJĘCIA DAWID LUKASIK

Michał Metryka z Sokowirówki z oczyszczającymi sokami.

To również świetny sposób na przygotowanie do diety - mówi Wojciech Lelek i Michał Metryka, właściciele Sokowirówki w Kielcach, którzy oferują kilkudniowy detoks, przygotowany w konsultacji z dietetykiem.

- Detoks sokowy to zbilansowana dieta polegająca na spożywaniu 5 różnych soków dziennie o jednakowych porach dnia. Takie oczyszczanie może trwać od 1 do trzech dni, dłuższą terapię należy skonsultować już indywidualnie z lekarzem - wyjaśnia Michał Metryka.

Podczas diety sokowej odradza się alkohol, papierosy, kawę, które zaburzają oczyszczanie toksyn z organizmu, a także duży wysiłek fizyczny. W czasie terapii należy pić duże ilości wody, a także herbatek ziołowych, takich jak rumianek czy herbata zielona.

Soki powinny być zróżnicowane i nas nie nużyć. Największe działanie detoksykujące mają tak zwane soki „zielone”, zawierające składniki o takiej właśnie barwie - jarmuż, szpinak, rukola, natka pietruszki, seler. - Doskonałe będą w połączeniu z burakami, cytrusami, przyprawami, takimi jak imbir,

który przyspiesza metabolizm. Nie używamy z kolei wysoko kalorycznych owoców typu banan czy awokado - zalecają właściciele Sokowirówki.

Bardzo popularnym i dobrym dodatkiem do soków może być natomiast młody jęczmień, ostropest czy spirulina, czyli algi morskie, które wspomagają oczyszczanie organizmu. Wskazane są również nasiona chia i siemię lniane. - Te szczególnie warto użyć podczas przygotowywania pierwszego soku, bo pęcznią w nim i dają większe poczucie sytości. Poniżej pozwalają nam nieco oszukać żołądek, nieprzyzwyczajony do takich posiłków - dodają.

Detoks sokami jest idealnym rozwiązaniem przed odchudzaniem, bo wspomaga pracę żołądka, nerek i wątroby, uczy regularności. Niestety może wywoływać efekty uboczne w postaci lekkich bólów głowy czy odczuwania głodu. - Nie powinniśmy się tym martwić - odpowiednio przygotowane soki są właściwie zbilansowane, zapewniają dzienną kaloryczność na poziomie 1400 kalorii i z pewnością nie wyrządzą nam krzywdy. W trudnych momentach sięgajmy po wodę, to pomoże - zaleca Michał Metryka. ●

Pamiętaj

● Przed spożyciem zawsze dokładnie myj warzywa i owoce - w ten sposób usuniesz zanieczyszczenia fizyczne, nadmiar wosku czy pozostałości chemicznych.
● Owoce i warzywa kupuj w sprawdzonych miejscach - unikaj uszkodzonych, o zmienionej barwie.

● Większość warzyw i owoców najlepiej przechowywać w lodówce. Jeśli nie jest to wskazane, zostawmy je w suchym i nienasłonecznionym miejscu.
● Jeśli na produkcie pojawi się pleśń - bezwzględnie go wyrzuć, toksyny znajdują się w całym owocu czy warzywie.

Red power

● **SKŁADNIKI:** burak, imbir, jabłko, rukola, natka pietruszki.

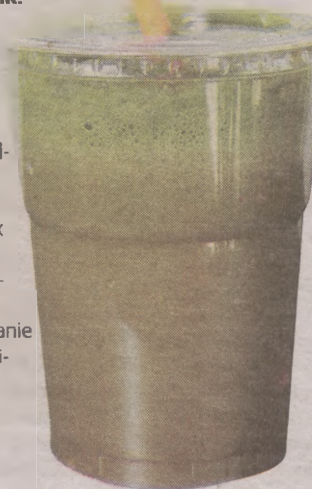
● **CENNY SKŁADNIK:** burak - przywraca równowagę w żołądku - ma działanie zasadotwórcze, należy do warzyw najsilniej zwalczających raka, wzmacniają układ krwionośny.



Zielona dolina

● **SKŁADNIKI:** brokuł, szpinak, nacięta seler, ogórek, jabłko.

● **CENNY SKŁADNIK:** szpinak - ma właściwości antynowotworowe i przeciwmiażdżycowe. Jest cennym źródłem magnezu. Zawiera również cholinę - związek chemiczny, który zapobiega otyłości i reguluje odkładanie tłuszczu w organizmie.



Metabolista

● **SKŁADNIKI:** spirulina, ananas, jarmuż, jabłko, pomarańcza.

● **CENNY SKŁADNIK:** spirulina - jest cennym źródłem białka, w suchej masie zawiera go około 70 procent. Jest też bogata w magnez i beta-karoten. Działa detoksykacyjnie, stymuluje układ immunologiczny, zawiera witaminę B12, rzadko występującą w warzywach i owocach.



Marchewkowe pole

● **SKŁADNIKI:** marchewka, nacięta seler, szpinak, natka pietruszki, ogórek.

● **CENNY SKŁADNIK:** marchewka - jest niskokaloryczna - w 100 gramach zawiera 10 kcal, to skarbnica beta-karotenu, regulując pracę żołądka, utrzymuje w zdrowiu wątrobę, dobrze działa na wzrok. Ma też sporo wapnia, potasu, żelaza, miedzi, fosforu, a nawet jodu.

