

Dziś w „Głosie”
Część IV

Z klasztornej spizarni zdrowia



Sobota-niedziela 27-28.08.2016
Wydanie A
Numer 200 (2926) // Nakład 22.260 egz.



cena **2,40** (w tym 8% VAT)
prenumerata od **1,42 zł**

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

GŁOS DZIENNIK POMORZA POMORZA



FOT. LUKASZ PNIŃSKI

Rozmowa
z siostrą Weroniką
o miłości
do muzyki

STR. 2



FOT. KP

Sport
Drutex Bytovia II
i Sokół u siebie
zagrają w IV lidze

STR. 24

10 kilometrów podziemnej sieci dla rozwoju regionu

● Słupskie Wodociągi zakończyły inwestycję za prawie 50 mln złotych



FOT. KRZYSZTOF PIOTROWSKI

► W ramach projektu Wodociągi wybudowały tzw. ring kanalizacyjny Słupska i postawiły lub zmodernizowały obiekty na terenie oczyszczalni

Inwestycje

Monika Zacharzewska
monika.zacharzewska@gp24.pl

- Nasza działalność to nie tylko wysyłanie 200 tysięcy faktur do naszych odbiorców, ale też inwestycje - jesteśmy jednym z największych inwestorów w regionie - mówił Andrzej Wójtowicz, prezes słupskiej spółki Wodociągów podczas piątkowego spotkania.

Podsumowano na nim realizację zakończonego właśnie projektu modernizacji oczyszczalni ścieków i budowy 10-kilometrowej sieci kanalizacyjnej w aglomeracji Słupsk. Tej drugiej części inwestycji co prawda nie widać, ale ma ona ogromne znaczenie dla gospodarki wodno-ściekowej regionu. Daje możliwość przyjęcia i oczyszczenia większej ilości zanieczyszczeń oraz optymalizację procesu technologicznego w oczyszczalni ścieków w Słupsku.

- Wśród innych zadań wymienić należy m.in. ograniczenie uciążliwości odorowej kompostowni - podkreślają pracownicy Wodociągów. - Z kolei budowa tranzytowej sieci kanalizacji sanitarnej tzw. ringu kanalizacyjnego Słupska, czyli około 10 km nowo wybudowanej sieci kanalizacji sanitarnej tłocznej i grawitacyjnej, pozwala na odciążenie istniejącego układu kanalizacyjnego w centrum miasta. Umożliwia odprowadzenie ścieków z południowych i wschodnich tere-

nów przeznaczonych na rozwój w miejscowych planach zagospodarowania przestrzennego miasta Słupska i gminy Słupsk. Daje również w przyszłości możliwość współpracy z innymi gminami tzw. miejskiego obszaru funkcjonalnego oraz zwiększa potencjał rozwojowy słupskiej specjalnej strefy ekonomicznej w Redzikowie. Umożliwi bowiem inwestorom łatwe przyłączenie się do sieci przy otwieraniu firm. ● ©
Więcej STR. 4

Region

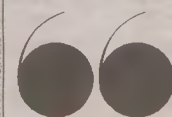
Na polach straty, dożynki odwołane

POWIAT/ROLNICTWO. Nie ma pól, nie ma czego świętować. Dożynki w gminie Główny zostały odwołane. Tak tragicznej sytuacji rolnicy nie pamiętają. Przez deszcz płony na polach zgniły i straciły na wartości. ● **STR. 3**

SŁUPSK/SZTUKA. Na ulicy Bema wczoraj zaprezentowano piękny mural. Jest dziełem wielu artystów, którzy pracowali pod okiem Rosjanina. Dzieło powstało w ramach projektu „Słowiańskie bratanie”. Pokazuje m.in. słupskie zabytki. ● **STR. 5**

REGION/POMAGAMY. Kilka dni dzieli nas od imprezy charytatywnej Dobry Mecz. Podczas akcji zbierane będą pieniądze dla chorych dzieci. „Głos” patronuje imprezie. ● **STR. 10**

SŁUPSK/GŁOS NA LATO. W sobotę II Noc w Ratuszu. Przyjdź, pozwiedzaj, posłuchaj muzyki, porozmawiaj z radnymi. ● **STR. 8-9**



**Pamiętam, kiedy
podczas nieспорów
miałam wyjść
z kaplicy, żeby
zapisać nuty**

Rozmowa
Siostra Weronika ● **STR. 2**

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 Bytowie przy ul. Wojska Polskiego 2, tel. 59 822 60 13.

Komentarz

Magdalena Olechnowicz



Kot na wieży ratuszowej

Bardzo podoba mi się mural, który w pełnej okazałości możemy od wczoraj oglądać na ścianie kamienicy przy ulicy Bema w Słupsku. Brawo dla artystów, którzy go wykonali. Mural przykuwa uwagę i wygląda jak ilustracja do bajki. Spodobała mi się także interpretacja pani Krystyny Danileckiej-Wojewódzkiej. Ratuszowa wieża w objęciach kota, ma oznaczać, że ratusz jest przyjazny i nic tylko głośkać go można.

Ja bym jednak uważała, bo koty bywają fałszywe i zawsze chadają własnymi ścieżkami... Może on ostrzega, aby nie drzeć kotów z ratuszową władzą? A może symbolizuje pana prezydenta, który kocimi oczami i kocimi ruchami oczarował mieszkańców, a do tego zawsze spada na cztery łapy? Można posunąć się dalej w interpretacji - a może ratusz sprzyja żyjącym na kocia łapę? Oczywiście to wszystko potraktujmy z przymrużeniem oka, a mural koniecznie idźmy zobaczyć podczas spaceru.

Zbiorowe zatrucie

Z wycieczki na wydmy prosto do szpitala

Przebywające na kolonii w Rowach dzieci źle poczuły się podczas wycieczki w Czolpinie. Czternaścioro z nich trafiło do słupskiego szpitala.

Dzieci były osłabione i odwodnione. Skarżyły się na zawroty głowy. W środę trafiły do szpitala w Słupsku. Są w różnym wieku, mają od 7 do 14 lat. Czwórka z nich, będąca w najgorszym stanie, pozostała na obserwacji i ma dzisiaj wyjść ze szpitala.

- Przesłuchaliśmy już w tej sprawie wszystkie osoby, w tym opiekunów i obsługę. Prowadzimy swoje czynności w porozumieniu z sanepidem. Czekamy na wyniki ich pracy - mówi Robert Czerwiński, rzecznik prasowy słupskiej policji, który sprawdza czy mogło dojść do jakiegoś zaniedbania.

Wstępne wyniki wskazują, że dzieci mogły się zatruci. Nie wiadomo jeszcze czy mogło dojść do tego na terenie kolonii czy też w miejscowości gdzie dzieci czasem kupują np. słodycze. (BOS)

Kalendarium 27 sierpnia

1492

Jan I Olbracht został wybrany na króla Polski.

1595

Podczas wyprawy hetmana wielkiego koronnego Jana Zamoyskiego do Mołdawii wojska polskie zdobyły Chocim.

1813

W czasie największej powodzi w historii Krakowa Wisła zerwała Most Karola.

1920

Wojna polsko-bolszewicka: uciekający po przegranej bitwie warszawskiej Sowieci przekazali Wilno Litwinom.

1939

W rozegranym w Warszawie towarzyskim meczu piłkarskim Polska pokonała Węgry 4:2. Był to jednocześnie ostatni mecz reprezentacji Polski przed wybuchem II WŚ.

1942

Sicherheitspolizei przy pomocy żandarmerii, Ordnungspolizei z Tamopola oraz ukraińskiej i żydowskiej policji przeprowadziły pierwszą akcję deportacji Żydów z getta w Czortkowie koło Tamopola do obozu śmierci w Bełżcu.

1971

Premiera komedii filmowej „Nie lubię poniedziałku”.

Rozmowa z siostrą Weroniką Ślusarską, klaryską, współautorką płyty „Tajemne drzwi”

Nuty przychodziły podczas nieszpórów

W kościele św. Ottona wystąpiły zespoły śpiewające poezję religijną w ramach projektu budżetu partycypacyjnego Słupska

Skąd pomysł na płytę i wydanie tomiku poezji „Tajemne drzwi”?

W zeszłym roku obchodziliśmy jubileusz 160-lecia powstania zakonu klarysek. Postanowiliśmy uczcić to wydarzenie poprzez wydanie tomiku poezji i płyty. Natomiast w ramach projektu budżetu partycypacyjnego Słupska Stowarzyszenie Civitas Christiana i pani Violetta Wójcik, dyrektorka Młodzieżowego Domu Kultury w Słupsku, pozyskali pieniądze na realizację całego cyklu wydarzeń artystycznych. Między innymi dlatego w ostatnią niedzielę w naszym kościele św. Ottona odbył się koncert pt. „Poezja u Ottona”. W pierwszej części wystąpił zespół Violetty Wójcik i Grażyny Maciejewskiej z przyjaciółmi, później graliśmy my.

Czym dla siostry jest ta płyta?

Nasza muzyka jest wotum dziękczynienia za dar zakonu, ale przede wszystkim zbliża do Boga. Otwiera duszę. Pragnę, aby ta płyta zbliżała ludzi do Chrystusa i niosła refleksję o pięknie świata. Czuję, że kiedy śpiewam, ludzie wokół



Trema znika, gdy zaczynam śpiewać - mówi s. Weronika Ślusarska. Towarzyszą J. Madejski i D. Pniewska

mnie doświadczają Boga. Jest to też dla mnie swoista forma adoracji Najświętszego Sakramentu. Nie ukrywam, mam ogromną treść, kiedy występuję publicznie. Znika, kiedy zagłębiam się w muzykę i tekst. **Jak powstała płyta i tomik?** Najpierw powstały teksty siostr Izabeli Zieniewicz, Lidii Mahler, Tacjany Skowrońskiej i Teresy Pechman. Kompozycją zajęłam się ja. Skomponowałam dwanaście utworów w tydzień. To podobno szybko, ale pomysły przychodziły w nieoczekiwanych momentach. Pamiętam, kiedy w czasie nieszpórów musiałam

wyjsc z kaplicy, żeby zapisać nuty. Płytę współtworzyli muzycy słupskiej filharmonii państwo Małgorzata i Jarosław Madejscy (skrzypce i wiolonczela) i pani Agnieszka Respondek (flet) oraz pani Dorota Pniewska (wokół). Niektóre z utworów aranżował pan Marek Czerniewicz (kompozytor). Korzystając z okazji, chcemy podziękować wszystkim, którzy pomogli w realizacji nagrania płyty i wydania tomiku poezji.

Jak została odebrana płyta?

Spotkała się z szerokim odzewem. Wiele osób przychodzi na nasze koncerty do kościoła

św. Ottona w Słupsku. Wykonywaliśmy również utwory z płyty w kościele św. Jana w Gdańsku. Słuchana jest także za granicami Polski. Dochodzą do nas głosy ludzi, którzy mówią, że takiej muzyki potrzebowali, że utwory nie tylko wzruszają, ale także pobudzają do refleksji na temat wiary i nastrojają do modlitwy. Do tej pory około 1700 egzemplarzy znalazło się w rękach słuchaczy. Dochód przeznaczamy na pilny remont dachu naszego domu klasztorowego. Gdyby ktoś chciał nas wesprzeć, bardzo prosimy. **ROZMAWIAŁ TOMASZ SZEWC**

Zdjęcie dnia



Zabawę dla dzieci na zakończenie wakacji zorganizowali w piątek pracownicy słupskiego Miejskiego Ośrodka Pomocy Rodzinie. W Ogródku Jordanowskim przy ul. Zygmunta Augusta zaproponowali młodym gościom gry, zabawy i konkursy. Do wspólnego żegnania wakacji na wesoło zaprosili w tym roku wszystkie chętne dzieci ze Słupska i okolic. (NIK)

Pl. Zwycięstwa zamknięty

W związku z organizacją II Nocy w Ratuszu w sobotę, 27 sierpnia, i ze względu na to, że część atrakcji odbywać się będzie przed magistratem, połowa pl. Zwycięstwa (od strony ul. Tuwima) zostanie wyłączona z ruchu od północy z 25 na 26 sierpnia do północy z 28 na 29 sierpnia. W związku z powyższym służby porządkowe proszą o nieparkowanie pojazdów na pl. Zwycięstwa w tym terminie. W przypadku niedostosowania się do powyższej prośby pojazdy będą usuwane przez pomoc drogową na koszt ich właścicieli. (mag)

Notowania z 26.08.2016

Kursy walut NBP

USD	3,8328
EUR	4,3270
GBP	5,0641
CHF	3,9695

spadek ceny do dnia poprzedniego wzrost ceny bez zmian

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



Wydarzenia

Na polach straty, więc dożynek nie będzie

Gmina Główny odwołuje tradycyjne dożynki. - Jak nie ma plonów, to rolnicy nie mają co świętować - mówią w gminie

Region

Monika Zacharzewska
monika.zacharzewska@gp24.pl

Gminne dożynki w Główny miały odbyć się w pierwszą niedzielę września. Jednak już kilka dni temu rolnicy i sołtysi, patrząc na to, co dzieje się na polach, zastanawiali się, czy bez plonów warto obchodzić święto plonów. Wójt gminy argumentuje więc w opublikowanym liście: „Dożynki to coroczne święto plonów, podziękowanie za ukończenie zniw i prac polowych. Świętowanie byłoby trudne w obliczu strat, które w tym roku ponieśli rolnicy”.

- To była bardzo trudna decyzja. Podjęliśmy ją wspólnie z radnymi na wniosek samych rolników i sołtysów - przyznaje Arkadiusz Hofman, zastępca wójta gminy Główny. - Nie ma co świętować, bo to było wyjątkowo mokre lato i w wielu miejscach naszej gminy żniwa zaczęły się tak naprawdę dopiero pod koniec mi-



Zeszłoroczne dożynki w Swołowie. Niestety, w tym roku niektóre gminy święto odwołały, bo nie ma plonów

nionego tygodnia. Jeśli sucha pogoda się utrzyma, więksi rolnicy poradzą sobie z nimi szybciej, ale ci mali już nie. Oni muszą czekać, aż zwolnią się kombajny, to trochę potrwa, o ile będzie co zbierać.

Dodaje on, że Główny są gminą typowo rolniczą. Z rolnictwa utrzymuje się tu wyjątkowo wiele osób i właśnie ze względu na nie odwołano imprezę.

- Być może odbędzie się tego dnia uroczysta msza św., ale w tej sytuacji prawdopodobnie wcale nie będzie, ale z prośbą o mimo wszystko dobre plony - mówi wicewójt Główny.

O trudnej sytuacji na polach, spowodowanej niekorzystną, deszczową aurą rolnicy mówią od kilkunastu dni. Pomorscy gospodarze apelowali nawet do wojewody o ogłoszenie sta-

nu klęski żywiołowej. Jeszcze kilka dni temu na polach było 80 procent niezebranych zbóż, a mrok tracił na wartości.

Wojewoda jednak musi najpierw powołać komisję, która policzy straty i dopiero na podstawie oceny tej komisji okaże się, czy są podstawy do ogłoszenia stanu klęski żywiołowej.

W Głównych takiej dramatycznej sytuacji nikt nie pamięta. Nie lepiej jest w innych rejonach, ale inne gminy powiatu słupskiego jak na razie dożynek nie odwołują.

Już w tę sobotę gminne święto plonów w powiecie słupskim odbędzie się w Jezierzycach w gminie Słupsk, a w niedzielę w Kwakowie w gminie Kobylnica.

Te pierwsze rozpoczną się o 15.40 przy świetlicy wiejskiej. Gwiazdą będzie zespół Two Boys.

W Kwakowie wieńce i chleby dożynkowe będzie można podziwiać od godz. 15.10. Po godz. 16 wystąpią tam lokalne zespoły.

W obu wsiach będzie można spróbować wypieków gospodarstw wiejskich, a wieczorem będzie zabawa taneczna. ● ©P

W więcej na naszej stronie
O sytuacji pomorskich rolników podyskutuj na www.gp24.pl

Możesz licytować charytatywnie Złoto i Platynę



Kękę i Przemysław Kaca (w środku) z młodzieżą biorącą udział w projekcie „Hip-hop drugą szansą w resocjalizacji”

Słupsk

Złota i Platynowa Płyta znane rapera z Radomia przeznaczone na aukcję charytatywną dla młodzieży ze słupskiej placówki.

Martyna Śliwińska
martyna.sliwinska@gp24.pl

Piotr Siara, czyli raper Kęka z Radomia, oddał swoje albumy na licytację. Chce pomóc podopiecznym placówek socjalizacyjnych Mój-Dom-Moja-Przyszłość w Słupsku. Właśnie ruszyła licytacja jego Złotej Płyty, którą zdobył za album „Takie rzeczy”. Artysta na licytację charytatywną przeznaczył także swoją Platynową Płytę, to z kolei wyróżnienie za album „Nowe rzeczy”. W lutym tego roku raper koncertował w Słupsku.

Na zaproszenie Przemysława Kacy, koordynatora projektu „Hip-hop drugą szansą w resocjalizacji”, wychowawcy w słupskiej Placówce Socjalizacyjnej, Kękę odwiedził młodzież z tej instytucji. Kontakt z wychowankami zrobił wrażenie na raperze, kilka dni później na swoim fanpage'u na fb Piotr Siara podzielił się z fanami znakomitą wiadomością. Obydwie jego płyty trafią na aukcję charytatywną. - Cel jest szczytny, może się uda pomóc dzieciakom i coś fajnego im zafundować. Do licytacji na aukcji zapraszam wszystkich zainteresowanych - zachęca artysta.

Płyty można już licytować na aukcji charytatywnej na Allegro. W serwisie wystarczy wpisać: Złota Płyta Kęka za album TAKIE RZECZY albo Platynowa Płyta Kęka za album NOWE RZECZY. Zbiórkę koordynuje Instytut Balticum. ●

26

SOŁECTW
znajduje się na terenie typowo rolniczej gminy Główny w powiecie słupskim

REKLAMA

K016000497AB

K0360030507



Kilkanaście tysięcy ofert pracy



mamy to.

Z głębokim żalem zawiadamiamy, że 24 sierpnia 2016 roku odszedł

śp. Andrzej Czaban

Ceremonia pogrzebowa odbędzie się 27 sierpnia 2016 r. o godz. 12.10 na Starym Cmentarzu. Msza żałobna odprawiona zostanie w dniu pogrzebu o godz. 7.30 w kościele Mariackim.

Pogrążona w smutku Rodzina

Składamy wyrazy głębokiego żalu i współczucia

Magdalena Gryko

Burmistrz Kępc

z powodu śmierci Babci

Janiny Wincałowicz

Pracownicy Urzędu Miejskiego w Kępcach oraz Przewodniczący Rady Miejskiej w Kępcach wraz z Radnymi

Taniej, czyściej i bez smrodu

Wodociągi z trzema gminami przebudowały sieć kanalizacyjną i rozbudowały oczyszczalnię ścieków



Słupsk

Monika Zacharzewska
monika.zacharzewska@gp24.pl

- 10-kilometrowy ring kanalizacyjny Słupska omija centrum miasta. Dzięki temu wszelkie awarie sieci kanalizacyjnej, wiążące się często z nieprzyjemnymi zapachami i utrudnieniami w ruchu, oddalone będą od Słupska. Ponadto takie rozwiązanie ułatwi dostępność do sieci, przede wszystkim ściekowej, firmom, które mogą być zainteresowane rozwojem na obrzeżach miasta i w Słupskiej Specjalnej Strefie Ekonomicznej - tłumaczyli eksperci podczas oficjalnego zakończenia inwestycji słupskich Wodociągów.

Projekt pod nazwą „Gospodarka osadowa w oczyszczalni



wraz z modernizacją sieci kanalizacyjnej w aglomeracji Słupsk” realizowany był przez dwa lata na terenie trzech samorządów: miasta Słupsk, gminy Kobylnica i gminy Słupsk. Wykonawcy podkreślali, że między innymi dzięki bardzo dobrej współpracy samorządów możliwe było terminowe ukończenie całego przedsięwzięcia.

W ramach zakończonego projektu zrealizowano 15 zadań na roboty budowlane. Cztery z nich, przebudowy ujęć wody w Bierkowie, Swochowie, Głobinie i Strzelinie, zrealizowała gmina Słupsk. Gmina Kobylnica przyłączyła się jeszcze jednym ujęciem do słupskiej sieci.

Koszt całkowity projektu wyniósł ok. 48,5 mln zł, kwota dofinansowania z Funduszu

Spójności - ok. 20,5 mln zł, a kwota dofinansowania w formie pożyczki z Wojewódzkiego Funduszu Ochrony Środowiska i Gospodarki Wodnej w Gdańsku - 15 mln zł.

- Inwestycje przez nas realizowane skutkują m.in. obniżeniem kosztów dla naszych odbiorców - podkreśla prezes spółki Wodociągi Andrzej Wójtowicz. - Wystarczy powiedzieć, że cena takich usług w Słupsku jest o około 30 proc. niższa od średniej krajowej. ●

48,5

MLN ZŁ
to całkowity koszt projektu zrealizowanego przez słupską spółkę Wodociągi i partnerów

3 dni zostały do końca wakacji. Przed nami ostatni wakacyjny weekend. Na stronach Głos na Lato, specjalnie dla Państwa przygotowaliśmy zestawienie imprez w regionie na pożegnanie wakacji. Galerie z imprez na www.gp24.pl

Przywiał mural wiatr od morza

„Wiatr od morza”, tak zatytułowano mural, który powstał na budynku przy ulicu Bema

Słupsk

Martyna Śliwińska

martyna.sliwinska@gp24.pl

Wczoraj uroczyste pokazano mural, który od teraz zdobi ścianę budynku przy ul. gen. Józefa Bema. Artystyczne dzieło powstało w ramach projektu „Słowiańskie bratanie”. Jak zaznaczyła Jolanta Krawczykiewicz, dyrektor Słupskiego Ośrodka Kultury, projekt ma na celu prowadzenie dialogu poprzez kulturę. I właśnie ten dialog się rozpoczął, bo to pod okiem Rosjanina, Alexa Menuhova, artysty, plastyka i twórcy wielu

22

OSOBY
malowały mural
na budynku
przy ul. Bema w Słupsku

murali w Polsce i za granicą, powstał ten w Słupsku. Razem z nim pracowała 22-osobowa grupa chętnych wolontariuszy, którzy od 20 sierpnia przez sześć dni intensywnie tworzyli projekt. Jolanta Krawczykiewicz podziękowała także Aleksandrze Ciecholewskiej, która była koordynatorką przedsięwzięcia.

Rudowłosa piękność

Artyści na muralu przedstawili rudowłosą, bosą kobietę, która obejmuje Basztę Czarnownic. U jej stóp widzimy słupskie zabytki: jest Muzeum Pomorza Środkowego, ratusz, kaplica św. Jerzego, zabytkowa kamienica, która stoi na Starym Rynku.

- Mural oddaje słupski charakter i w przyjaznych objęciach kota pokazuje ratusz, co może oznaczać, że ratusz jest naprawdę przyjazny i tylko głaskać go można - mówiła podczas uroczystego otwarcia Krystyna Danilecka- Wojewódzka, zastępca prezydenta Słupska. Podkreśliła także, że budowanie sztuki jest możliwe dzięki przyjaźni. - Inspiracją do powstania muralu było zbudowanie przyjaźni między Saszą a słupskimi twórcami. Jeżeli przyjaźń łączy nie tylko w wymiarze politycznym, ale artystycznym, to ten świat może spać spokojnie - podsumowała Danilecka-Wojewódzka i wręczyła Menuhovi kwiat słonecznika i designerski notes do zapisywania kolejnych inspiracji i twórczych pomysłów. Artysta w Słupsku jest już po raz dziewiąty. Każdy przyjazd do nas jest dla niego wielkim świętem. Ma tutaj dużo przyjaciół, a po pracy nad projektem jest ich jeszcze więcej - opowiadał. - To jest rzeczywiście nasz wspólny projekt. Każdy wniósł pozytywną energię i serce - ze wzruszeniem mówił Alex Menuhov.

Nad murem pracowała też grupa z Witkacy Cacy Cacy. ●

Kocur na ratuszowej wieży ma symbolizować, że ratusz jest przyjazny zwierzętom, ale nie tylko



Kocur na ratuszowej wieży ma symbolizować, że ratusz jest przyjazny zwierzętom, ale nie tylko

W tym miejscu muzyka czarnym krążkiem się toczy

W sobotę miłośnicy muzyki w jej klasycznym wydaniu otwierają w Słupsku sklep z płytami winylowymi. Do tej pory słupszczanie prowadzili swoją działalność w internecie, oferując miłośnikom najróżniejszych gatunków muzycznych sprzedaż czarnych krążków przez internet. Teraz namówieni przez klientów i znajomych postanowili sami stanąć za ladą i, by móc w cztery oczy rozmawiać z fanami dźwięków płynących z winyli, otwierają sklep stacjonarny. W sklepie Pop Master przy ul. Kołtąja od ręki proponują dostęp do ośmiu tysięcy krążków. Natomiast oprócz płyt winylowych vintage, mają w ofercie sprzęt do ich odtwarzania z lat 70.-80., kasety wideo VHS z koncertami, płyty DVD, memorabilia, kasety magnetofonowe. Szykuje się prawdziwa gratka dla koneserów muzyki. (NIK)



SŁUPSK/WEKEND

Słupska spółka prezentuje się mieszkańcom. Możesz zobaczyć, co dzieje się w Wodociągach

Słupskie Wodociągi zakończyły wartą prawie 50 mln zł inwestycję. Dzięki niej m.in. zmodernizowały sieć kanalizacyjną i oczyszczalnię. W ten weekend każdy może zobaczyć, czym zajmuje się spółka. W sobotę podczas Nocy w Ratuszu w sali 212 Wodociągi Słupsk przygotują zabawy, konkursy o tematyce ekologicznej z nagrodami. Natomiast w niedzielę w godz. 11-13 zapraszają na kolejną edycję Jarmarku

Gryfitów. Tam spółka przygotowuje krzyżówkę ekologiczną z nagrodami, a każdy chętny otrzyma bezpłatną próbkę nawozu organicznego, który powstaje w kompostowni. Ponadto każdy chętny zostanie przewieziony busem na oczyszczalnię ścieków, którą będzie można obejrzeć w ramach Dnia Otwartego. O szczegóły pracy spółki i o najnowsze inwestycje będzie można zapytać pracowników Wodociągów. (NIK)

REKLAMA

K036003041B

Nord Express Sp. z o.o.
zatrudni

KIEROWCÓW

z uatrważeniami do prowadzenia autobusu
ze Słupska i okolic na cały etap, część etapu lub umowę-zlecenie.
Istnieje możliwość pracy w niewielkim wymiarze godzin.

Dokumenty prosimy składać w Biurze Obsługi Klienta w Słupsku, ul. Kołtąja 32 lub mailowo na adres: autobusy@nordexpress.pl

Kraj

Gronkiewicz-Waltz: Zwrot działki przy Chmielnej był pochopny!

Warszawa

Prezydent Warszawy przerwała milczenie w sprawie reprivatyzacji. Zwolnienia, nadzwyczajna komisja, a także wstrzymanie zwrotów

Maciej Badowski

m.badowski@polskatimes.pl

Prezydent Warszawy Hanna Gronkiewicz-Waltz w piątek zorganizowała konferencję w sprawie tzw. afery reprivatyzacyjnej. Sprawa dotyczy m.in. działki znajdującej się obok Pałacu Kultury przy Chmielnej 70 w Warszawie. Wartość działki szacowana jest na blisko 160 mln zł.

- Podjęłam decyzje personalne. Oczekuję takich samych decyzji personalnych w Ministerstwie Finansów. Uważam, że urzędnicy powinni dolożyć większych starań, jednak nie wykazali odpowiedniej rzetelności, straciłam do nich zaufanie, dlatego zdecydowałam o zwolnieniach - powiedziała prezydent Warszawy podczas konferencji. - Jestem pewna, że postępuję w sposób sprawiedliwy, a nie PR-owy, to nie są decyzje podejmowane pod wpływem emocji - dodała.

Ponadto prezydent podjęła decyzję o rozwiązaniu Biura Go-



FOT. MICHAŁ DYJUK

► Prezydent stolicy tłumaczyła, że postępuje w sposób sprawiedliwy, nie jest to zabieg PR-owy

spodarki Nieruchomościami (BGN). - Postanowiłam zwolnić dyrektora Bajko, pana Mrygonia i pana Śledzińskiego - mówiła. Byli oni odpowiedzialni za reprivatyzację działki przy Chmielnej 70, od której zaczęła się cała afera z reprivatyzacją.

Sprawa na tym się nie kończy. Gronkiewicz-Waltz zwróciła się również do rady miasta o powołanie komisji nadzwyczajnej, która zbada wszystkie prze-

kształcenia własnościowe w Warszawie. - Będą tam wszystkie partie, łącznie z PO, która będzie w mniejszości. Komisja powinna ogłosić przetarg na zewnętrzny audyt reprivatyzacji od roku 1990. Proponuję, żeby najpierw pod lupę wziąć kamienicę przy Noakowskiego 16, którą rodzina Waltzów odzyskała jeszcze za rządów Lecha Kaczyńskiego - tłumaczyła prezydent stolicy.

Prezydent Warszawy zadeklarowała, że przedstawi listę wszystkich nieruchomości, którymi zajmował się mec. Robert Nowaczyk, który specjalizował się w odzyskiwaniu nieruchomości.

W sprawie głos zabrało stożarzyszenie Miasto Jest Nasze. Jego przedstawiciele postępowanie pani prezydent traktują jako swój sukces. - Pani prezydent spełniła dużą część naszych po-

stulatów. Pytanie, dlaczego dopiero po 10 latach swoich rządów i dlaczego dopiero, gdy reprivatyzacja stała się tak medialna? - mówił Jan Śpiewak z Miasto Jest Nasze.

Na postępowanie prezydent stolicy ostro zareagowało Prawo i Sprawiedliwość. - Hanna Gronkiewicz-Waltz ponosi pełną odpowiedzialność za wszystkie patologie i nieprawidłowości związane z warszawską reprivatyzacją, jakie miały miejsce w latach 2007-2016 - mówił Jarosław Krajewski z PiS na zorganizowanej konferencji w sprawie afery reprivatyzacyjnej.

Ministerstwo Finansów nie widzi podstaw do dymisji swoich urzędników. „Odnosząc się do postulatu Prezydent Miasta stołecznego Warszawy o pociągnięcie do odpowiedzialności dyscyplinarnej urzędników zajmujących się sprawą nieruchomości położonej w Warszawie przy Placu Defilad (dawna ul. Chmielna 70) Ministerstwo Finansów informuje, że nie stwierdza nieprawidłowości w postępowaniu urzędników resortu” - czytamy w wydanym przez resort finansów komunikacie.

- Do czasu uchwalenia tzw. dużej ustawy reprivatyzacyjnej będą wstrzymane wszystkie zwroty nieruchomości w Warszawie - zapowiedziała Gronkiewicz-Waltz. ●●●

TVP3

Serial „Niemcy w okupowanej Polsce”

Już w najbliższą niedzielę na antenie TVP3 telewizyjna premiera ostatniego odcinka historycznego serialu dokumentalnego „Tajemnice Państwa Podziemnego”. Z czwartej części serialu dowiemy się, jak żyli Niemcy w okupowanej Polsce. Na miejscu Warszawy miało powstać średniej wielkości niemieckie miasto. Od razu stworzono tam dwie dzielnice tylko dla Niemców. Czego dowiadujemy się z albumów ze zdjęciami i wspomnień niemieckich żołnierzy, urzędników i zbrodniarzy? Czteroodcinkowy serial „Tajemnice Państwa Podziemnego” został wyprodukowany przez Polska Press Grupę we współpracy z Muzeum Powstania Warszawskiego. Emisja w niedzielę o godzinie 16.40 w TVP3.

Wszystkie części są również dostępne online pod adresem naszahistoria.pl/powstanie.

Warszawa

Wypłynęły e-maile sędziów TK

Dziennikarze TVP Info dotarli do prywatnej korespondencji sędziów Trybunału Konstytucyjnego. Chodzi przede wszystkim o wymianę wiadomości pomiędzy prezesem Trybunału Konstytucyjnego Andrzejem Rzeplińskim, wiceprezesem Stanisławem Biernatem i sędzią Markiem Zubikiem. Według TVP Info sędziowie ustalali, jakie wyroki będą podjęte w sprawie najbardziej kontrowersyjnych ustaw, szczególnie tych ostatnich, autorstwa PiS. Zdaniem dziennikarzy TVP Info sędziowie chcieli za wszelką cenę zdążyć z wydawaniem wyroków przed końcem kadencji prezesa Rzeplińskiego. E-maile wyciekły przez pomyłkę jednego z sędziów, Marka Zubika, który dołączył do adresatów wiadomości dziewięciu sędziów wybranych przed 2015 r.

AIP



FOT. MICHAŁ DYJUK

► Wiadomości wyciekły przez pomyłkę jednego z sędziów

Szczyt V4 w Warszawie. „To nie jest przełomowe spotkanie”

Warszawa

Brexit, terroryzm i kryzys migracyjny - to główne tematy piątkowego spotkania przywódców państw Grupy Wyszehradzkiej i Angeli Merkel

Jakub Oworuszko

Twitter: @KubaOworuszko

W piątek z inicjatywy premier Beaty Szydło odbyło się w Warszawie spotkanie szefów państw z Grupy Wyszehradzkiej. Przyjechali premierzy Czech, Słowacji i Węgier oraz na specjalne zaproszenie kanclerz Niemiec Angela Merkel. Głównymi tematami rozmów były integracja europejska w obliczu Brexitu, bezpieczeństwo Europejczyków i kwestie związane z uchodźcami.

- Unia Europejska zmienia się - mówiła premier Szydło. - Naszym celem jest zachowanie Unii jako silnego podmiotu,

który daje gwarancję bezpieczeństwa dla swoich obywateli - podkreślała. Polska premier przekonywała, że trzeba wyciągnąć wnioski z Brexitu i przeprowadzić niezbędne reformy. - Obywatele muszą mieć poczucie, że to oni są gospodarzami UE - przekonywała premier Szydło.

Premier Viktor Orbán zaznaczył, że węgierska ocena sytuacji w UE jest taka sama jak polska. Orbán wskazywał wiele problemów, z którymi nie radzi sobie Wspólnota, m.in. ochrona granic czy bezpieczeństwo.

- Należy w dalszym ciągu utrzymywać rygorystyczną politykę budżetową wewnątrz Unii - podkreślał Orbán. Jako drugi ważny aspekt premier Węgier wymienił potrzebę stworzenia wspólnej armii. - Komisja Europejska niech zakończy zabawę w politykę, niech wróci do swoich zadań - zalecał Orbán.

Angela Merkel podkreśliła, że rozmowy w Warszawie są



FOT. AP PHOTO/ALAN KATZ

► Spotkanie państw należących do Grupy Wyszehradzkiej oraz kanclerz Niemiec odbyło się z inicjatywy premier Beaty Szydło

elementem przygotowania do wrześniowego szczytu Unii Europejskiej, który odbędzie się w Bratysławie. Nie weźmie w nim udziału Wielka Brytania.

- Powinniśmy się skupić na tym, co wspólne, na tym, co nas pchnie do przodu, abyśmy na takiej podstawie stworzyli agendę - mówiła Merkel. Kan-

clerz zwróciła uwagę na możliwości, jakie daje traktat lizboński w obszarach bezpieczeństwa i obronności. Jak mówiła, „ludzie tylko wtedy zaakceptują Europę, jeżeli ta zapewni im dobrobyt”.

W ocenie eksperta ds. stosunków międzynarodowych dr. Pawła Kowala „to nie jest spotkanie o przełomowym znaczeniu”. Jak wyjaśnia w rozmowie z Agencją Informacyjną Polska Press, grupa V4 ma w niektórych sprawach (np. kwestia uchodźców) takie samo stanowisko i w takich przypadkach Niemcy muszą się z nią konsultować. - Nie można robić złudzeń, że Grupa Wyszehradzka zastąpi UE czy NATO - podkreśla Kowal.

Grupa Wyszehradzka to nieformalny sojusz czterech państw powołany w 1991 r. Celem jej utworzenia było pogłębianie wzajemnych relacji i stworzenie wspólnej polityki zagranicznej. ●●●

Kraj

Szpitalne jedzenie pod lupą rzecznika

Warszawa

Poinformowany o złej jakości posiłków w szpitalach rzecznik praw obywatelskich zaapelował do ministra zdrowia Konstantego Radziwiłła

Eliza Stępień

eliza.stepien@polskapress.pl

Do Biura Rzecznika Praw Obywatelskich wpłynęło kilkadziesiąt skarg na szpitalną żywność. Najwięcej uwag Polacy mają do jakości i częstotliwości wydawania posiłków. Nie podoba im się też, że chorzy dostają plastikowe sztucce, z którymi pacjenci w podeszłym wieku sobie nie radzą – wtedy zdani są tylko na pomoc bliskich. A co z osobami, które nie mają na kogo liczyć?

Rzecznik praw obywatelskich Adam Bodnar w wystawnym 25 sierpnia liście do ministra zdrowia Konstantego Radziwiłła zaapelował o przeprowadzenie kontroli jakości szpitalnego jedzenia.

Napisał w tej sprawie list. Domaga się w nim, by resort zdrowia rozpoczął prace nad przepisami, które zapewniłyby pacjentom lepszą żywność.

Zdaniem rzecznika problem wynika z tego, że żywnie nie pacjentów jest finansowane z kontraktów NFZ. Według niego szpitale nie mają wy-

starczająco dużo pieniędzy na leczenie, dlatego kupują taniej i – co za tym idzie – złą żywność.

RPO zauważył w liście skierowanym do ministra zdrowia, że zła jakość dań oferowanych przez szpitale najbardziej dotyka biedniejszych pacjentów, którzy nie mogą sobie pozwolić na zakup jedzenia, choćby w szpitalnych bufetach.

„To problem w szczególności dotyczący osoby mniej zamożnej albo samotnej” – napisał rzecznik na oficjalnej stronie biura.

Choć szef resortu zdrowia nie zdążył jeszcze zająć stanowiska w sprawie, RPO Adam Bodnar zapewnia, że dzięki współpracy z ministrem Konstantym Radziwiłłem jakość podawanych dań w szpitalach ulegnie poprawie. „Wspólnie możemy zastanowić się, jak poprawić sposób traktowania ludzi w szpitalach” – zapewnił na Twitterze.

Wysokość dziennych stawek na wyżywienie pacjenta zależy od szpitala. W większości przypadków wynosi po 10-12 zł dziennie. To tylko 5 zł więcej od tej, która przysługuje więźniom.

Ostatni raport Najwyższej Izby Kontroli potwierdza, że szpitale nie zapewniają choćby odpowiedniej jakości racji żywieniowych. ●

MON odpowiada na manewry w Rosji

Warszawa

W Rosji sprawdzana jest gotowość bojowa w pobliżu granic z Polską. W odpowiedzi szef polskiego MON zwołał odprawę służb wojskowych

Damian Witek

damian.witek@polskapress.pl

Polską opinię publiczną obiegła niepokojąca informacja mówiąca o tym, że Federacja Rosyjska rozpoczęła niezapowiedzianą kontrolę nad gotowością bojową i mobilizacyjną w zachodnim, centralnym i południowym okręgu wojskowym oraz w wojskach powietrznodesantowych i lotnictwie transportowym. Według polskiego resortu obrony ćwiczenia te mają potrwać do końca sierpnia.

Sprawdzenie gotowości bojowej armii rosyjskiej według MON można traktować jako kolejną prowokacyjną próbę wywarcia presji na Zachód przed spotkaniem grupy 20 najbogatszych państw (G20).

MON pod przewodnictwem Antoniego Macierewicza nie pozostawił tej sytuacji bez odzewu. Na jego polecenie została zwołana odprawa szefostwa Dowództwa Operacyjnego RSZ, Szluby Kontrwywiadu Wojskowego i Szluby Wywiadu Wojskowego.

Według Stanisława Kozieja, byłego szefa Biura Bezpieczeństwa Narodowego, szef MON powinien regularnie spotykać się z dowódcami wojskowymi, a nie tylko od czasu do czasu. „To powinna być rutynowa praca, a nie wydarzenie nadzwyczajne” – napisał na swoim profilu na Twitterze. ●

Świat

Walka z czasem włoskich ratowników

Rzym

Wciąż rośnie śmiertelny bilans po trzęsieniu ziemi w centrum Włoch. Nie żyje już ponad 260 osób, a szanse na odnalezienie żywych znacznie maleją

Aleksandra Gersz

aleksandra.gersz@polskapress.pl

Kolejną dobę trwała akcja ratunkowa w regionach dotkniętych żywiołem w centrum Włoch, w tym w czterech najbardziej zrujnowanych miejscowościach: Amatrice, Arquacie, Accumoli i Pescara del Tronto. Działania blisko 5 tys. ratowników utrudniały jednak kolejne silne wstrząsy wtórne, które doprowadzały do zawalenia się stojących jeszcze budynków. Jak w piątek po południu podało BBC, zginęło co najmniej 268 osób, a co najmniej 400 jest rannych.

Pod gruzami wciąż mogą znajdować się ludzie, a służby walczą z czasem. Z każdą godziną mają oni bowiem mniejsze szanse na przeżycie. – Znalezienie w tych warunkach i w tych okolicznościach żywych ludzi jest wyzwaniem – powiedział Lorenzo Botti, przedstawiciel włoskiego departamentu ds. pożarów. Inni nie tracą jednak nadziei i przypominają, że



FOT. AP PHOTO/ANDREW MEDICHI

Na miejscu tragedii działa kilka tysięcy ratowników, także z zagranicy

w 2009 r., po trzęsieniu ziemi w miejscowości L'Aquila, w którym zginęło ponad 300 osób, po trzech dniach wyciągnięto z gruzów żywego mężczyznę. Włoskie służby nie poddają się i ratują także zwierzęta. W czwartek wieczorem udało się wyciągnąć z gruzów psa, co spotkało się z aplauzem ratowników i mieszkańców.

Władze w Rzymie ogłosiły w regionach dotkniętych kryzysem stan wyjątkowy. Po czwartkowym nadzwyczajnym posiedzeniu gabinetu premier Matteo Renzi ogłosił, że przeznaczy na odbudowę zdevastowanych miejscowości 50 mln euro. Oprócz tego rząd Włoch zniósł

podatki dla mieszkańców zrujnowanych miast i wiosek i ogłosił inicjatywę mającą na celu odbudowanie domów.

Renzi odpowiedział także na zarzuty włoskiej prasy, że w kraju nie buduje się budynków odpornych na trzęsienia ziemi. Zrujnowanych zostało bowiem wiele domów, które niedawno zostały odnowione. Premier stwierdził, że przekonanie, że Włochy są w stanie zbudować domy, które będą całkowicie odporne na wstrząsy, jest „absurdem”.

Trzęsienie ziemi o sile 6,2 st. w skali Richtera uderzyło z wtorku na środę. Wstrząsy były odczuwalne nawet w Rzymie. ●

Turecka operacja „Tarcza Eufratu” w Syrii niepokoi Stany Zjednoczone

Ankara

W Syrii trwa operacja tureckiej armii „Tarcza Eufratu”. Działania Turków doprowadzają jednak do napięć z USA. Ankara atakuje bowiem również Kurdów

Aleksandra Gersz

aleksandra.gersz@polskapress.pl

Jak informuje Deutsche Welle, w piątek do granicznego miasta Dżarabulus na zachodnim brzegu Eufratu wjechały kolejne czołgi. Dzień wcześniej Turcy oraz syryjscy rebelianci bez większych problemów odbili miejscowość z rąk dżihadystów. Gazeta „The New York Times” podaje, powołując się na lokalne media, że w czwartek w północnej Syrii znajdowało się 350 tureckich żołnierzy, w tym 150 członków sił specjalnych.

Turecka operacja „Tarcza Eufratu” jest wymierzona zarówno w tzw. Państwo Islamskie, jak i kurdyjskich wojowników. Zdaniem Turków Powszechne Jednostki Ochrony (YPG), zbrojna grupa Kurdów, działa też na terenie ich kraju. Deutsche Welle podaje, że turecki minister obrony Fikri Isik dał YPG ultimatum: albo wrócą one na wschodni brzeg rzeki Eufrat, albo zostaną zaatakowane. – Jeśli się nie wycofają, Turcja ma wszelkie prawo do interwencji – stwierdził Isik.

Wrogość Turcji wobec YPG budzi niepokój Amerykanów. Wymierzona w ISIS koalicja sił powietrznych, której przewodzą USA, współpracuje z kurdyjską organizacją. Jednak w środę amerykański wiceprezydent Joe Biden, który pojechał do Ankary, próbował ułagodzić tureckie władze i powiedział, że USA poleciły Kurdom, aby pozostali

na wschodnim brzegu Eufratu. Inaczej mieliby oni stracić wsparcie Ameryki. W czwartek turecka agencja Anadolu podała jednak, że YPG nie stosują się do nakazu, a Turcy „wyeliminowali” grupę wojowników, którzy poruszali się na północ od miasta Manbidż.

Według Garetha Jenkinsa z Johns Hopkins University w USA te nieporozumienia wyraźnie pokazują, że Turcja i USA – dwóch sojuszników w obrębie NATO – mają w Syrii konflikt interesów. Jak twierdzi, jedną z dwóch spornych kwestii jest inny pomysł na strategię antyterrorystyczną w Syrii. Z kolei druga to odrzucenie przez Waszyngton żądań Ankary, aby USA zezwoliły na ekstradycję duchownego Fethullaha Gülena. Zdaniem Turcji to on bowiem stoi za nieudanym zamachem stanu, do którego doszło w lipcu. ●

ANKARA

11 policjantów zginęło w zamachu w Turcji

Samochód pułapka eksplodował na zewnątrz komisariatu policji w Cizre w południowo-wschodniej Turcji. Zginęło jedenastu policjantów, 78 osób jest rannych. Potężna eksplozja wstrząsnęła niewielkim miastem Cizre w piątek o godzinie 7 czasu lokalnego. Lokalna policja poinformowała, że celem ataku był najbliższy punkt kontrolny policji, wybuch dosięgnął jednak również pobliski komisariat, który został zupełnie zrujnowany. Do zamachu nie przyznała się na razie żadna organizacja. Tureckie władze obwiniają jednak Partię Pracujących Kurdystanu (PKK) – zdelegalizowaną organizację zbrojną walczącą o niepodległość państwa Kurdów – podaje BBC. Od lipca 2015 r., czyli zerwania zawieszenia broni, grupa regularnie przeprowadza ataki w kraju, a ich celem są głównie policja i armia.

AIP

LA PAZ

Strajkujący górnicy zabili wiceministra

Wiceminister spraw wewnętrznych Boliwii Rodolfo Illanes został porwany i zabity przez strajkujących górników. Illanes i jego ochroniarz zostali porwani w czwartek na drodze w Panduro, na południe od La Paz, którą od wtorku blokują górnicy. Boliwijska gazeta „La Razon”, która powołała się na słowa ministra obrony Reymiego Ferreiry, podała, że wiceszef MSW został śmiertelnie pobity około 18 tego samego dnia. Wszystkie wskazuje na to, że Illanes został zamordowany i doszło do „tchórzliwego oraz brutalnego ataku” – powiedział minister spraw wewnętrznych Boliwii Carlos Romero. BBC informuje, że Illanes po porwaniu mówił w radiu, że górnicy wypuszczają go, jeśli dojdzie do porozumienia z władzami. Po śmierci Illanesa aresztowano już blisko sto osób. Podczas zamieszek z policją zginęło też dwóch górników. AIP



56-letni Illanes próbował dogadać się z górnikami



USTKA

Co: spektakl dla dzieci teatru Władca Lalek
Gdzie: promenada
Kiedy: poniedziałek, godz. 16

ŚLĄPSK

Co: Festiwal Muzyki Organowej i Kameralnej
Gdzie: kościół pw. św. Jacka
Kiedy: czwartek, godz. 19

USTKA

Co: zwiedzanie z przewodnikiem
Gdzie: plac przed kościołem, ul. Marynarki Polskiej
Kiedy: wtorek, godz. 10

ŚLĄPSK

Co: animacje dla dzieci
Gdzie: park Powstańców Warszawskich
Kiedy: pon., śr., godz. 16

ŚLĄPSK

Co: Garden party u Karola
Gdzie: park Waldorffa, plac przed pomnikiem Szymanowskiego
Kiedy: niedziela, godz. 12

ŚLĄPSK

Co: Jarmark Gryfitów
Gdzie: dziedziniec Zamku Książąt Pomorskich, ul. Dominikańska
Kiedy: niedziela, godz. 11

Informator

KINA

Ślupsk

Multikino

BEN-HUR (2D,Napisy) pt, sb, nd, pn, wt, śr, czw 17:10; **BEN-HUR** (3D,Napisy) pt, sb, nd, pn, wt, śr, czw 19:50; **BOSKA FLORENCE** (2D,Napisy) pt, sb, nd, pn, wt, śr, czw 12:35, 17:40; **20:10-JASON BOURNE** (2D,Napisy) sb, nd, pn, śr 21:45; **KIEDY GASIĄ ŚWIATŁA** (2D,Napisy) pt, wt, czw, 21:45; **LEGION SAMOBÓJCÓW** (2D,Dubbing) pt, sb, nd, pn, wt, śr, czw 10:20; **LEGION SAMOBÓJCÓW** (2D,Napisy) pt, sb, nd, pn, wt, śr, czw 21:20; **LEGION SAMOBÓJCÓW** (3D,Napisy) pt, sb, nd, pn, wt, śr, czw 18:40; **PORANKI: RODZINA TREFLIKÓW** sb, nd 10:30; **REKINY WOLNY** (2D,Napisy) pt, sb, nd, pn, wt, śr, czw 14:55 19:05 21:50; **SAUSAGE PARTY** (2D,Napisy) pt, sb, nd, pn, wt, śr, czw 12:50 19:45; **ŚMIETANKA TOWARZYSKA** (2D,Napisy) pt, sb, nd, pn, wt, śr, czw 15:00 19:30; **ZŁE MAMUŚKI** (2D,Napisy) pt, sb, nd, pn, wt, śr, czw 21:35; **BARBIE: GWIEZD NA PRZYGODĘ** (2D,Dubbing) pt, sb, nd, pn, wt, śr, czw 10:45 12:45 14:45 16:45; **EPOKA ŁODOWCOWA: MOCNE UDERZENIE** (2D,Dubbing) pt, sb, nd, pn, wt, śr, czw 10:30 15:00 17:15; **EPOKA ŁODOWCOWA: MOCNE UDERZENIE** (3D,Dubbing) pt, sb, nd, pn, wt, śr, czw 12:45; **GDZIE JEST DORY** (2D,Dubbing) pt, pn, wt, śr, czw 10:15

Epoka lodowcowa: Mocne uderzenie, sob. godz. 14, niedz., godz. 16; **Szajbus i pingwiny**, sob., godz. 14; **Kwiat wisni i czerwona fasola**, sob., godz. 20, niedz., godz. 18; **Tak czynią wszystkie**, sob., godz. 16

Ustka

Defin

Mój przyjaciel smok godz. 14; **Legion samobójców 3D DUBBING** godz. 16; **Mój przyjaciel smok 3D** godz. 18; **Śmietanka towarzyska** godz. 20; **Geniusz** godz. 22

Lębork

Fregata

W poniedziałki nieczynne

KOMUNIKACJA

Ślupsk: PIP 118 000; 22 194 36; **PIS** 59 842 42 56; **dyżurny ruchu** 59 843 71 10; **MZK** 59 848 93 06; **Lębork: PIS** 59 862 19 72; **MZK** 59 862 14 51; **Bytów: PIS** 59 822 22 38; **Człuchów: PIS** 59 834 22 13; **Mielnik: PIS** 59 857 21 49.

DYŻURY APTEK

Ślupsk

Dom Leków, ul. Tuwima 4, tel. 59 842 49 57

Ustka

sob. - Pod Smokiem, ul. Kilińskiego 8, tel. 59 814 53 95, niedz. - Remedium, ul. Wyszyńskiego 1b, tel. 59 814 69 69, pon. - Ustecka, ul. Zeromskiego 5, tel. 59 814 98 17

REKLAMA K036000766A

Vigor TAXI
59 84 22 700
607 27 17 17
59 196-25
Jeździmy najtaniej!

Bytów

sob. - pon. - Centrum Zdrowia, ul. ks. Bernarda Sycty 3, tel. 59 822 66 45

Miastko

sob. - niedz. - Królowej Jadwigi, ul. Królowej Jadwigi 12, tel. 59 857 82 92, pon. - Centralna, Armii Krajowej 22, tel. 59 857 90 01

Człuchów

sob. - niedz. - Centrum Zdrowia, ul. Szczecińska 13, tel. 59 834 31 42, pon. - Oberland, ul. Długosza 29, tel. 59 834 17 52

Lębork

sob. - Cef@m, ul. Armii Krajowej 32/1, tel. 59 863 40 90; niedz. - Staromiejska, ul. Staromiejska 17, tel. 59 862 48 76; pon. - Dr Max, ul. 10 Marca 16a, tel. 59 863 34 22

USŁUGI MEDYCZNE

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

WAŻNE

MIENSKA LINA - Ogólnopolskie Pogotowie dla Ofiar Przemocy w Rodzinie, tel. 59 848 01 11, 801 120 002; **Ślupsk: Policja 997**; ul. Reymonta, tel. 59 848 06 45; **Pogotowie Ratunkowe 999**; **Straż Miejska 986**; 59 843 32 17; **Straż Gminna 59 848 59 97**; **Urząd Celný** - 58 774 08 30; **Straż Pożarna 998**; **Pogotowie Energetyczne 991**; **Pogotowie Gazownicze 992**; **Pogotowie Ciepłownicze 993**; **Pogotowie Wodno-Kanalizacyjne 994**; **Straż Miejska alarm 986**; **Ustka** - 59 814 67 61, 697 696 498; **Bytów** - 59 822 25 69;

KULTURA

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

USŁUGI POGRZEBOWE

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

PORADNICTWO

Biurowo Porad Obywatelskich - ul. Niedziałkowskiego 6; pon. - czw. w godz. 10-14; **Bliżej Prawa** - bezpłatne porady prawne i obywatelskie, ul. Jana Pawła II (7 piętro, pok. 718, 719) tel. 59 307 00 20, czynne: pon. - śr. godz. 8-16, czw. godz. 10-18, **Telefon zaufania Tama** - 59 841 40 46, czynny: pon. - pt. w godz. 16-20.

Ratusz nocą? Tak!

Usiądź w fotelu prezydenta, wejdź na wieżę, zwiedzaj i baw się

Koncerty

Magdalena Olechnowicz
magdalena.olechnowicz@gp24.pl

Weź rodzinę, znajomych i przyjaciół, bo to jedyna okazja w roku, by po zmroku zwiedzić zakamarki magistratu. Drzwi ratusza otwarte będą od godz. 19. Mieszkańcy i turyści będą mogli zajrzeć do gabinetów prezydentów i przewodniczącej rady miejskiej, zasiąść w fotelu prezydenta Roberta Biedronia lub wejść na wieżę ratuszową. W drugą Noc Ratusza nie zabraknie też dobrej muzyki. W sali sesyjnej nr 211 usłyszymy dwa doskonałe koncerty. Zagrają ślupski zespół WhitePin i znany zespół reggae ZgagaFari.

Będzie też okazja do spotkania z miejskimi radnymi, którzy nie boją się trudnych pytań. Dla małych i dużych otwarte zostaną: akademie zabaw stolikowych, wystawa lalek Państwowego Teatru Lalki Tęcza, warsztaty cienia, kaligrafii - pisma gęsim piórem z Muzeum Pomorza Środkowego w Słupsku, przymierzalnia zbroi rycerskich, zabawy plebejskie z Bractwem Rycerskim Bogusława V, warsztaty ekologiczne



O godz. 20.15 koncert zespołu WhitePin. TO rockowy zespół ze Słupska. Grupę tworzy trójka przyjaciół: Kamila Bilińska, Daniel Pisarkiewicz oraz Tomek Rutkowski

z gram i konkursami z Przedsiębiorstwem Gospodarki Komunalnej i Wodociągami Słupsk. Spragnieni przygód wejdą w klimat grozy i czarów

z Triną Papisten, Harrym Potterem bądź wysłuchają mrocznych historii Słupska znanej lokalnej pisarki. Chętni spróbują swoich sił na perkusji

lub wsłuchają się w dźwięki muzyki klasycznej dzięki kwartetowi smyczkowemu SONORE na wieży ratusza. ● ©©

Dr Misio zagra w Charlottcie na imprezie dla motocyklistów Custom Moto Fest

Muzyka

W ostatni sierpniowy weekend w Dolinie Charlotty spotkają się motocykliści. Towarzyszyć im będzie muzyka. W piątek zagrało M.A.M.

Wojciech Frelichowski
wojciech.frelichowski@gp24.pl

Impreza nosi nazwę Charlotta Custom Moto Fest. W zamierzeniach organizatorów przedsięwzięcie ma łączyć w sobie elementy zlotu, festiwalu, wystawy, a nawet targów. Złotowicze i publiczność będą mieli okazję uczestniczyć w koncertach wielu gwiazd. W sobotę, 27 sierpnia, BeMy oraz Arkadiusz Jakubik z zespołem Dr Misio. Dr Misio powstał w 2008 roku. Zespół gra ostrego rock & rolla. Solidne brzmienie, ciężkie riffy oraz



Dr Misio wystąpi w sobotę, 27 sierpnia, w Dolinie Charlotty o godz. 20. Dwie godziny wcześniej zagra zespół BeMy. Bilety dostępne w Dolinie Charlotty już od 15 zł

znakomite teksty Krzysztofa Vargi i Marcina Świetlickiego, do tego brak muzycznego kompromisu sprawiają, że zespół jest oryginalną propozycją nie tylko

dla fanów rocka, ale przede wszystkim ludzi poszukujących w sztuce intelektualnych wrażeń i refleksji, otwartych na formę i niestroniących od niemalże ry-

tualnej zabawy. Liderem zespołu jest Arkadiusz Jakubik, aktor znany głównie z filmów Wojciecha Smarzowskiego. ● ©©

	Słupsk 24° 17° rz. Słupia	Lębork 26° 16° J. Lubowidz	Bytów 28° 16° J. Wdzydze	Ustka 23° 17° Bałtyk	Rowry 22° 17° Bałtyk	Łeba 22° 17° Bałtyk
--	--	---	---------------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------------	----------------------------------

W weekend będzie się działo

Oto najważniejsze wydarzenia w regionie, na które warto się wybrać w sobotę i niedzielę

Imprezy

Magdalena Olechnowicz
magdalena.olechnowicz@gp24.pl

W sobotę i niedzielę będzie można się pobawić w wielu miejscach. Oto wybrane propozycje:

Z rączki do rączki

W sobotę i niedzielę na dużej scenie Nowego Teatru będzie można zobaczyć spektakl pt. „Z rączki do rączki”. Główny bohater - Eryk Swan - stracił pracę, żony o tym nie informuje, od przejściowych kłopotów finansowych jest przecież opieką społeczną. I rzeczywiście system wszelakich zasiłków ma dla osób w chwilowej potrzebie taki wachlarz propozycji, że aż kusi, aby po nie sięgnąć. I tu dopiero rozpoczynają się prawdziwe kłopoty. Nowy Teatr, ul. Jana Pawła II 3, sobota-niedziela, godz. 19, bilety: 30, 25 zł.

Granie na dywanie

W każdą sobotę wakacji na ul. Nowobramskiej można pobawić się na świeżym powietrzu. Podczas pikniku na koczach na chętnych czekać będzie kilkadziesiąt gier planszowych, ale również boiska do gry w badminton. Sobota, godz. 16, wstęp wolny.

Zumba w parku

Na boisku Słupskiego Ośrodka Sportu i Rekreacji w Parku Kultury Wypoczynku w sobotę i niedzielę będzie można potańczyć zumbę. Zajęcia zumba fitness poprowadzi instruktorka fitness Magda Jankowska.

Park Kultury i Wypoczynku, sobota-niedziela, godz. 18, wstęp wolny.

Ostatni jarmark

W niedzielę na dziedzińcu Zamku Książąt Pomorskich odbędzie się ostatni wakacyjny Jarmark Gryfitów. W programie gry i zabawy. Ponadto swoje towary zaprezentują lokalni kolekcjonerzy, twórcy ludowi i rękodzielnicy. Godz. 11.

Muzyka u Karola

Trio Arte zagra w niedzielę podczas kolejnej odsłony Garden party u Karola w parku Waldorffa. Trio działa od 1998 roku. Tworzą je muzycy związani z Polską Filharmonią Sinfonia Baltica i Państwową Szkołą Muzyczną w Słupsku:

Małgorzata Madejska (skrzypce), Barbara Żydzińska (fortepian) i Jarosław Madejski (wiolonczela). W repertuarze tria znajduje się zarówno muzyka klasyczna, jak i rozrywkowa. Godz. 12, wstęp wolny.

Triathlon towarzyski

W sobotę w Krzynie rozegrany zostanie triathlon. Impreza przeznaczona jest tylko dla mieszkańców Słupska i powiatu słupskiego. Limit - 40 osób. Zawody odbędą się na dystansach: pływanie - 650 m, rower MTB - 21 km, bieg - 6 km.

Zapisy na stronie: elektronicznezapisy.pl. Organizatorem jest STOPA. Zachodni brzeg jeziora Krzynia, godz. 10.

Urodziny w Duo Cafe

Duo Cafe obchodzi urodziny. Z tej okazji przez trzy dni odbędzie się moc imprez. W piątek na scenie pojawi się zespół Random, Andrzej Wyrwa (poezja śpiewana, blues) i Mariusz Czajka (smooth jazz). Będą też śpiewający i grający goście (godz. 20, 15 zł). Sobota przeznaczona jest dla tancerzy. Zagra Dj Matteo & Dj Olek i saksofonista Ryszard Harmaciński (g. 21, 10 zł). Z kolei niedziela jest dla dzieci (g. 15-20, wstęp wolny).

Dożynki w weekend

Gminne święta plonów w powiecie słupskim odbędą się w sobotę w Jezierzycach w gm. Słupsk i w niedzielę w Kwakowie w gm. Kobylnica. Te pierwsze rozpoczną się o 15.40 przy świetlicy wiejskiej. Gwiazdą będzie zespół Two Boys. W Kwakowie wieńce i chleby dożynkowe będzie można podziwiać od 15.10. Po godz. 16 wystąpią tam lokalne zespoły. W obu wsiach będzie można spróbować wypieków gospodyń wiejskich, a wieczorem będzie zabawa taneczna. Zgodnie z tradycją odbędą się także konkursy na wieńce dożynkowe. Wykonawcy najpiękniejszych zostaną nagrodzeni.

Angielska herbaciarnia

Do herbaciarni Filart w sobotę o godz. 19 można się wybrać na English Cafe, czyli bezpłatne konwersacje w języku angielskim. Konwersacje poprowadzą Katarzyna Macegoniuk i Marcin Grębowicz. Niepotrzebne są podręczniki.



►W weekend warto pojechać do Łeby. Tam trwa Międzynarodowy Festiwal Latawców. Uczestnicy przyjadą z całego świata. Zapowiada się piękne widowisko



►Trio Arte zagra w niedzielę podczas kolejnej odsłony Garden party u Karola w parku Waldorffa. Tworzą je muzycy związani z Polską Filharmonią Sinfonia Baltica i Państwową Szkołą Muzyczną

Wystawa o przypadku

„Apologia przypadkowości” to tytuł wystawy, którą oglądać można w słupskiej Baszcie Cza-

rownic, Galerii Kameralnej oraz w usteckim Centrum Aktywności Twórczej. Jej autorami są: Bogusław

Bachorczyk, Kazimierz Jałowczyk i Krzysztof Maniak. Wstęp do galerii jest wolny. Zapraszamy,

Czas dożynek

Urząd Gminy Czarna Dąbrówka i Gminne Centrum Kultury i Biblioteka w Czarnej Dąbrówce zapraszają na dożynki. Rozpoczną się w niedzielę o godz. 14 uroczystą mszą św. w kościele parafialnym pw. św. Stanisława Kostki w Czarnej Dąbrówce. Główne obchody dożynkowe odbędą się na placu przy Centrum Informacji Turystycznej w Czarnej Dąbrówce, a główną atrakcją będzie koncert zespołu disco polo One Moment.

Festiwal latawców

Ostatni weekend sierpnia w Łebie pomimo kończących się wakacji zapowiada się naprawdę gorąco.

Na plaży A odbędzie się VI Międzynarodowy Festiwal Latawców. W wydarzeniu tym udział zapowiedziało już ponad 60 przedstawicieli państw z całego świata m.in. z takich krajów jak: Korea Południowa, RPA, Wielka Brytania, Niemcy, Austria, Belgia, Finlandia, Rosja, Ukraina i Polska. Latawce będą różnej wielkości. Od bardzo małych, kilkumetrowych, po ogromne, mierzące powyżej 20 m średnicy - opowiada Wiesław Gwizdała, organizator Festiwalu Latawców w Łebie. W piątek była parada latawców. W kolejnych dniach m.in.: Warsztaty z budowy latawców, wspólne puszczenie wielkich konstrukcji oraz będziemy mogli podziwiać pokaz światła i dźwięku. Nocne puszczenie latawców podświetlanych lampkami LED będzie to pewnością niezwykle widokiem. Cały program poniżej. Zachęcamy Państwa do udziału w tych imprezach. Program na sobotę: godz. 10-16 Loty latawców, Workshop (plaża wschodnia), godz. 19.30 Loty nocne latawców „Światło i dźwięk” (plaża wschodnia) przy hotelu Neptun. W niedzielę o w godz. 10-15 Loty latawców, Workshop (plaża wschodnia).

Żeglarski wieczór

W niedzielę o godz. 18 Biblioteka Miejska w Łebie zaprasza na wieczór żeglarski przy świerkowej tratwie NORD. Spotkanie odbędzie się w sali historycznej biblioteki. Okazją jest 59. rocznica rejsu tratwy przez Bałtyk. Wstęp wolny. ●

©©
(DMK, NIK, ZIDA)

Region

Dyżur reportera

Sylwia Lis

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

Dobry Mecz dla dzieci

● Kilka dni dzieli nas od imprezy charytatywnej pod nazwą Dobry Mecz

● Podczas akcji będą zbierane pieniądze dla chorych dzieci. „Głos” patronuje imprezie

Bytów

Sylwia Lis

sylwia.lis@polskapress.pl

Zapraszamy na charytatywny mecz pomiędzy drużyną policjantów bytowskiej komendy i I-ligowym Druksem-Bytovią Bytów. Spotkanie odbędzie się w niedzielę, 4 września, o godzinie 14 na stadionie w Bytowie.

- Przygotowaliśmy wiele atrakcji - mówi Jarosław Juchniewicz z bytowskiej policji. - Fani piłki nożnej będą mogli wylicytować wiele gadżetów piłkarskich, niektórych opatrzonych autografami znanych piłkarzy. Zebrane podczas imprezy pieniądze zostaną przekazane na pomoc medyczną



dla chorych dzieci z gminy Bytów.

Dobry Mecz to wspólna inicjatywa bytowskich policjantów, Druksem-Bytovią Bytów i Stowarzyszenia Kobiet na rzecz Kobiet. Celem imprezy przede wszystkim jest pomoc chorym dzieciom z gminy Bytów. Wstęp na mecz jest bezpłatny. Na stadionie dla dzieci będzie wiele atrakcji. Maluchy będą mogły obejrzeć pojazdy służbowe i sprzęt policji, straży pożarnej i pogotowia ratunkowego. Swoje umiejętności zaprezentują tancerze z zespołu Top Toys. Ponadto podczas imprezy przewidziano loterię fantową, dmuchańce i zjeżdżalnie dla dzieci. Podczas imprezy Wojewódzki Ośrodek Ruchu Drogowego udostępni miasteczko ruchu drogowego, sy-

mulator zderzeń, będzie możliwość założenia alkoholigogli i narkogogli. Policjanci będą propagować bezpieczne zachowania w ruchu drogowym i rozdawać najmłodszym elementy odblaskowe. W trakcie Dobrego Meczu będą rozstawione stanowiska gastronomiczne.

Mecz pomiędzy drużyną policjantów i I-ligowym Druksem-Bytovią Bytów zostanie poprzedzony rozgrywkami pomiędzy juniorami z Kaszubii Studzienice, U2 Bytów i Myśliwca Tuchomie.

- Pamiętajmy, że wszyscy możemy pomóc chorym dzieciom, dlatego zapraszamy 4 września na bytowski stadion przy ul. Mickiewicza - zachęca Juchniewicz. Patronat nad imprezą objął „Głos Pomorza”. ● ©©

► Podczas akcji będą zbierane pieniądze dla chorych dzieci. „Głos Pomorza” patronuje imprezie na stadionie

Alosza Awdiejew wystąpi we Fregacie



► Lęborskie Centrum Kultury Fregata zaprasza na koncert wyjątkowego artysty. W ramach jubileuszowej trasy w Lęborku zagra i zaśpiewa Alosza Awdiejew. Koncert odbędzie się w poniedziałek, 3 października 2016 roku. Początek o godzinie 19. Bilety w cenie 45 złotych dostępne są w kasie kina przy ulicy Gdańskiej 12 oraz w CIT Brama Kaszubskiego Pierścienia (zida)

Jedzie wyścig, najbliższa niedziela z poważnymi utrudnieniami

Bytów

W niedzielę w Bytowie szykują się spore utrudnienia. Kierowcy muszą uzbroić się w cierpliwość. Będzie wyścig kolarski Lang Team Race.

Sylwia Lis

sylwia.lis@polskapres.pl

W związku z organizacją wyścigu kolarskiego Colnago Lang Team Race, który odbędzie się w niedzielę, 28 sierpnia, ruch drogowy na ul. Mickiewicza

w Bytowie zostanie całkowicie zamknięty w godzinach 8-17. Objazd w kierunku Niedarzyna wyznaczono ul. Brzozową.

Ze względu na przejazd kolarzy przez centrum miasta około godz. 11 zostanie wstrzymany ruch na maksymalnie 30 minut na następujących ulicach: Sikorskiego, Wojska Polskiego, Bauera, Prosta, Szarych Szeregów.

Natomiast na parkingu przy Kompleksie Basenowo-Rekreacyjnym NIMFA powstanie już w sobotę o godzinie 9

miasteczko zawodów kolarskich.

- Prosimy o korzystanie z parkingów: przy Zespole Szkół Ponadgimnazjalnych (ul. Sikorskiego 35) oraz przy Przychodni Salus (ul. Lęborska 11) - mówią organizatorzy imprezy.

Nad bezpieczeństwem kierowców i uczestników zawodów będą czuwać funkcjonariusze.

- Prosimy o zachowanie ostrożności - mówią bytowscy policjanci. ● ©©



► Jedzie wyścig, najbliższa niedziela z poważnymi utrudnieniami. - Prosimy o zachowanie ostrożności - mówią bytowscy policjanci



Dlaczego nadal seks po przekwitaniu to temat tabu? Przecież właśnie wtedy kobieta pozbywa się prawie wszystkich lęków związanych choćby z zajściem w niechcianą ciążę

STR. 12-13

To czym karmisz psa jest szalenie ważne dla jego dobrej kondycji i zdrowia. Tak jak w przypadku kupowania żywności dla siebie zwracaj uwagę na etykiety gdy kupujesz karmę dla psa.

GŁOS
WYDAWNICTWO

27 SIERPNIA 2016

weekend

z rodziną

Dziś każdą wadę wzroku niwelować można okularami lub soczewkami

Od nas zależy co wybierzemy

Joanna Boron

joanna.boron@gk24.pl

Soczewki to wygoda. Ale ta wygoda ma swoją cenę. Koszt soczewek i płynów do pielęgnacji to kilkadziesiąt złotych miesięcznie (najtańsze są te miesięczne - koszt to około 1 złotych dziennie). W tej cenie czasem kupić można okulary. Dla wielu osób to właśnie kwestie finansowe decydują o wyborze szkieł zamiast soczewek kontaktowych.

Dziś soczewki nosić może praktycznie każdy, lista przeciwwskazań jest krótka. Właśnie takie rozwiązanie coraz częściej polecają okuliści.

Dlaczego? W tradycyjnych okularach, korekcja wady następuje dopiero w odległości 1-2 cm od oka. Okulary, choć poruszają się w trakcie ruchów głowy, nie dają pełnego pola widzenia i niekiedy nie pozwalają na czyste widzenie obwodowe. Soczewka, dzięki temu, że przylega do rogówki, porusza się wraz z ruchem gałki ocznej i dzięki temu, zapewnia szersze pole widzenia, bez tzw. „ślepych punktów”.

Hydrożelowe soczewki starszej generacji słabiej przepuszczały tlen do rogówki i w efekcie oko bywało podrażnione, zaczerwienione i piekące.

Obecnie, nowoczesne soczewki kontaktowe mają również zdolność progresywności. Mogą je też nosić ci, którzy cierpią na astygmatyzm - dla nich przeznaczone są soczewki toryczne. ●



Tak trudno jest oddzielić ziarno od plew

Witamy w weekend

Bogna Skarul
xogna.skarul@polskapress.pl

Na początek dla chętnych mały eksperyment. Wpiszcie w internetową wyszukiwarkę hasło „niezdrowe powietrze”. Wyskoczą informacje, co to jest (jak zwykle w Googleach pierwsza jest Wikipedia), jakie są skutki uboczne i co należy zrobić, aby zanieczyszczenie powietrza było jak najmniejsze. Nawet sobie nie wyobrażaliście, że czym palimy w piecu, aby ogrzać dom ma wpływ na to jak długo będą żyły nasze wnuki. Co prawda za oknem upały i nie myślimy jeszcze, że za moment trzeba będzie rozpaść ten piec, ale może właśnie dlatego, że mamy jeszcze trochę czasu warto „coś” zrobić teraz, aby za parę tygodni, kilkanaście dni spać w ciepłym domu i spać spokojnie. Koniecznie przeczytajcie tekst na stronie 15 pt. Zatrute powietrze to nie tylko dyskomfort. Ruje zdrowie. Jestem pewna, że gdy tego wszystkiego co o zanie-



FOT. ANDRZEJ SZKOCKI

czyszczonym powietrzu odpowiedział Paweł Buszman prezes zarządu Polsko-Amerykańskich Klinik Serca podzieliła nas waszą wyobraźnię.

A jeśli jesteście psiarzami to polecam wam tekst na stronie 16. Okazuje się, że zarówno wtedy kiedy kupujecie żywność dla siebie i rodziny w sklepie spożywczym i przeglądacie etykiety, kupując karmę dla psa także powinniście to robić. To jak będzie się zachowywał wasz pies, w jakiej będzie kondycji, jak będzie wyglądała jego sierść i czy będzie zdrowo rósł - to w dużej mierze zależy od tego co do jego miski wkładacie. ●

Napisz, zadzwoń, wyślij e-maila

Czekamy na opinie

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

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

Gdy boli duży palec u stopy

Rozmowa z Iwoną Kołat, specjalistką ds. diagnostyki komputerowej stóp oraz medycznej pielęgnacji stóp i kończyn dolnych. **Boli mnie u nasady dużego palca. Nawet mi to opuchło. Co to może być?**

To może być zapalenie trzeszczki.

A co to jest trzeszczka?

To są dwie małe, owalne kosteczki w stopie, właśnie w okolicach dużego palca.

A skąd to zapalenie trzeszczki?

Przyczyn może być wiele. Uszkodzenie następuje zazwyczaj na skutek powtarzającego się, zwiększonego obciążania przodostopia. Objawia się początkowo niewielkim bólem, później ten ból w wyniku chodzenia nasila się. Pojawia się zaczerwienienie i obrzęk. Spotykane są też często złamania trzeszczek. To tzw. złamanie zmęczeniowe, które jest skutkiem długotrwałego przeciążania okolicy palu-

cha. Złamanie trzeszczki może być też wynikiem ostrego urazu, na przykład skoku z dużej wysokości, czy przygniecenia stopy jakimś ciężarem.

To znaczy, że każdy z nas może mieć zapalenie trzeszczki?

Tak. Niewielkie deformacje stóp, nieprawidłowe, systematyczne obciążanie jednego punktu i już mamy zapalenie. Zaczyna nas boleć. Ratujemy się jakimiś środkami farmakologicznymi, a często nawet nie wiemy, że doszło np. do pęknięcia trzeszczki.

Co robić gdy boli nas u nasady palca? Jeżeli lekarz potwierdzi zapalenie lub pęknięcie trzeszczki ratować się możemy przede wszystkim odpoczynkiem i oszczędzaniem w chodzeniu. Lecz najważniejsze to dobrze odciążyć nasadę palucha wkładką ortopedyczną.

BOGNA SKARUL

Okulary, czy soczewki? Jedne i drugie mają swo

● Soczewki nie ograniczają widzenia, nie przeszkadzają na przykład w ich niższa cena oraz to, że dobrze dobrane dodają nam charakteru i u-

Zdrowe oczy

Joanna Boroń

joanna.boron@polskapress.pl

Okulary czy soczewki? Na to pytanie odpowiedzieć może tylko pacjent. Bo przeciwskazań medycznych raczej nie ma. Nowej generacji soczewki nosić może praktycznie każdy.

Soczewki nowej generacji

Doktor Karolina Krajewska przyznaje, że wielu jej pacjentów soczewek się boi, bo ma za sobą złe doświadczenia.

- Tymczasem ostatni raz próbowali nosić soczewki kilkanaście, albo kilka lat temu. W tej dziedzinie naprawdę wiele się zmieniło - mówi.

Soczewki najnowszej generacji są miękkie, hydrożelowe i przystosowują się do kształtu rogówki.

- Są naprawdę wygodne w użyciu i w pielęgnacji. Płynny do ich pielęgnacji są bardzo podobne do płynów fizjologicznych - dodaje.

Typów soczewek jest dziś wiele - jednodniowe, dwutygodniowe, miesięczne, których się przez cały czas nie zdejmuję. Ale są też progresywne, korygujące starowzroczność. Można również zamówić sobie soczewki kolorowe, ekstragancko zmieniające kształt źrenicy choćby w oko kocię lub w jakiś geometryczny wzór.

Soczewki nie tylko sprawiają, że widzimy lepiej. Mogą też leczyć wady wzroku. Dobrze do-

brana soczewka idealnie leży na oku, a to gwarantuje, że patrzy ono właściwym miejscem. Dzieci noszące okulary zazwyczaj instynktownie „kombinują”, spoglądając ponad oprawą lub w dół. W przypadku soczewek tak się nie zdarza. W USA soczewki wykorzystuje się do leczenia nadwzroczności nawet u rocznych dzieci.

Soczewki potrafią też skutecznie walczyć z oparzeniami spojówki. Jonowymienne soczewki kontaktowe łączą funkcję sterylnego opatrunku i leku na poparzone oczy. Stworzone według specjalnej technologii, są pięciokrotnie szybsze wleczeniu niż tradycyjna metoda.

Najważniejsza higiena

Powikłania związane z noszeniem soczewek zdarzają się rzadko i większość z nich spowodowana jest niewłaściwym użytkowaniem lub nieodpowiednią pielęgnacją. Soczewki kontaktowe same z siebie nie powodują zakażeń. Infekcje mogą zapoczątkować chorobotwórcze drobnoustroje znajdujące się na powierzchni brudnej soczewki kontaktowej.

Bywa, że szkodzi

Bywa jednak, że soczewki szkoda. Ciężki zespół suchego oka jest przeciwwskazaniem. Zespół suchego oka polega na zbyt małym wytwarzaniu tzw. filmu łzowego, przez co śluzówka oka nie jest wystarczająco nawilżona. To zaś sprzyja infekcjom i podrażnieniom. Noszenie soczewek w ta-



► Wraz z postępem techniki praktycznie każdą wadę wzroku można korygować

kim momencie mogłoby tylko pogorszyć ten stan.

- Niektóre moje pacjentki, które mają problemy z tarczycą, albo równowagą hormonalną, źle tolerują soczewki. Związane jest to z suchością gałki ocznej - mówi doktor Krajewska.

Poza tym soczewki są podatne na wiązanie alergenów, co

może prowadzić do podrażnień oczu. Rozwiązaniem mogą być soczewki jednodniowe. Przejściowym przeciwwskazaniem do noszenia soczewek są stany zapalne - w trakcie trwania stanu zapalnego (np. zapalenia spojówek) nie powinno się podrażniać niczym, zwłaszcza ciągle przylegającym do gałki ocznej ciałem obcym, jakim jest

Nie bójmy się okularów, dobrze dobr

Uroda

Okulary to dużo więcej niż narzędzie by widzieć lepiej. To bardzo ważny element wizerunku. Świetnie dobrane oprawki mogą nam odjąć lat, a dodać uroku i charakteru

W przypadku wyboru oprawek najważniejsze jest odpowiednie dopasowanie ich do twarzy i do charakteru okularnika. Są tacy, którzy nie lubią się wyróżniać, inni wolą się za okularami ukryć. Znaczenie ma też wiek, rodzaj wykonywanej pracy



FOT. B. BRZOSTEK

► Odpowiednia oprawka dodaje urody

oraz styl. Nie znaczy to jednak, że moda się nie liczy. Obecne trendy to duże plastikowe oprawki, wyraziste, często w odważnych kolorach.

Przy wyborze właściwych oprawek najważniejszy jest kształt. Od tego zaczyna się szukanie ideału. Marka, czy kolor oprawki to rzecz wtórna. Danuta Zwolińska, która prowadzi salon optyczny, mówi, że to ile klient jest w stanie na oprawki wydać nie jest najważniejsze:

- W danym kształcie możemy znaleźć oprawki droższej, renomowanej marki i tańszej. To od klienta zależy ile chce, lub może wydać na parę okularów. Warto jednak pamiętać, że markowe okulary to nie tylko logo,

ale i lepsze wykonanie i materiały, są lżejsze, bardziej odporne na „użytkowanie”. Z dłuższej perspektywy inwestycja w takie oprawki się opłaca. Okulary to nie sukienka, która bywa, że kosztuje dużo, a po założeniu odwieszamy ją do szafy, okulary nosimy codziennie. Markowe oprawki są też często ponadczasowe, więc będą nam się podobać latami.

Wybierając okulary warto jednak trzymać się kilku zasad. Powinniśmy wziąć pod uwagę kształt naszej głowy. W zależności, czy jest ona kwadratowa,

Które nosić? Okulary zalety i wady

w uprawianiu sportów. Na liście zalet okularów jest rok



ać i okularmi i soczewkami

Warto wiedzieć

●Gdy decydujemy się na okulary to powinniśmy zwrócić uwagę nie tylko na oparwkę, ale przede wszystkim na szkło, bo to od nich zależy komfort widzenia. Szczególnie ważna jest powłoka antyrefleksyjna (AR), która eliminuje odbicie światła od zewnętrznej i wewnętrznej powierzchni soczewki dzięki czemu do oka dociera prawie 100% światła. Powłoka antyrefleksyjna eliminuje uciążliwe dla oczu refleksy świetlne, odbłaski powstające na powierzchni soczewki okularowej. Światło przechodzące przez ośrodki o różnych współczynnikach załamania w tym przypadku powietrze i materiał soczewki odbija się tylko częściowo wynikiem tego są właśnie refleksy świetlne czyli odbłaski. W soczewce okularowej zjawisko to podwaja się, gdyż mamy do czynienia z dwiema powierzchniami soczewki zewnętrzną i wewnętrzną. Soczewki okularowe z AR posiadają resztkową barwę odbicia,

najczęściej w kolorze niebieskim, fioletowym, zielonym lub złotym. Okulary z antyrefleksem zapewniają komfort widzenia, doskonałą ochronę oczu, a także estetyczny wygląd. Nasz rozmówca widzi głębie naszego spojrzenia, a nie refleksy świetlne. Soczewki okularowe z antyrefleksem poprzez polepszenie kontrastu widzenia zmniejszają zmęczenie wzroku na przykład podczas jazdy samochodem czy pracy przy komputerze.

●Nowoczesne soczewki zrobione z plastiku są aktualnie najczęściej wybieranymi soczewkami ze względu na ich lekkość i większą wytrzymałość w porównaniu do tradycyjnych szklanych soczewek. Przez to też, wygodniej się je nosi. Można sprawić by były odporniejsze na zarysowania poprzez zastosowanie specjalnych metod wykończenia i szlifowania oraz pokrywania powłoką pooliwęglanową.

soczewka. Również w trakcie zakażenia wirusowego lub grzybicznego należy z soczewek zrezygnować.

Osobną grupę stanowią przeciwwskazania natury psychologicznej. Niektórzy pacjenci nie są w stanie przyzwyczaić się do noszenia soczewek. Samo ich zakładanie napawa ich takim strachem, że nie są w sta-

nie samodzielnie założyć kontaktów.

Dla małego dziecka raczej okulary

Z reguły nie stosuje się szkielek kontaktowych u dzieci poniżej 8 roku życia. To jednak podyktowane jest nie względami medycznymi a głównie praktycznymi. Po prostu dziecku trud-

no samodzielnie złożyć szkła i odpowiednio o nie dbać. Dlatego decyzję kiedy dziecko może zacząć nosić soczewki powinien podjąć lekarz i to w porozumieniu z rodzicami.

- Dzieciom radzę na początek spróbować nosić soczewki jednodniowe - podpowiada doktor Krajewska. ●

©©

ane czynią cuda

okrągła, owalna, pociągła, czy trójkątna styliści radzą dobrą odpowiednią kształt oprawki, by wyrównać i skorygować nasze dysproporcje.

Przy twarzy kwadratowej, wybieramy okulary lekko zaokrąglone. Najlepiej, żeby były zaokrąglone u dołu, wtedy odwróci to uwagę od mocno zarysowanej żuchwy. Górna część oprawki powinna ułożyć się na linii brwi. A w przypadku osób z wysokim czołem okulary umiejscowione na linii brwi optycznie je skracają. Dla twarzy podłużnej istotne jest uzy-

skanie optycznego zmniejszenia wydłużenia, dlatego lepsze będą oprawki lekko zaokrąglone, ale nisko osadzone, tak aby linia okularów wypadała mniej więcej w połowie wysokości twarzy. Osoby o okrągłej twarzy powinny wybrać okulary o kanciastych i prostych kształtach z wydłużonymi szklami. Tylko w ten sposób są w stanie zmniejszyć wrażenie krągłości. W przypadku twarzy trójkątnej ważne jest złagodzenie rysów, dlatego najlepsze będą okulary z oprawkami o zaokrąglonej dolnej krawędzi lub zupełnie

okrągłe. Odpowiednie będą też z prostą poziomą linią, noszone nie zbyt wysoko.

Przy wyborze szerokości oprawek należy sprawdzić, by oprawka nie uciskała skroni, ani zbyt od nich nie odstawała. Musi być odpowiedniej wielkości w stosunku do naszej głowy.

Jeżeli czujemy, że oprawka leży nam na nosie krzywo lub uwiera nas w skronie lub uszy albo się nam zsuwa wówczas optyk powinien ją nam dopasować do naszej głowy tak aby nie było tych dolegliwości. ●

Seks po przekwitaniu - czy to temat tabu?

Kobieta

Okres przekwitania dla kobiety związany jest z wieloma korzyściami. To doskonały czas na odbudowanie więzi z partnerem. Jak to zrobić? Jak czerpać radość z seksu?

Jedynie 14 procent Polek kojarzy okres menopauzy z czasem kiedy kobieta odkrywa własną kobiecość i seksualność na nowo. Wraz z Prof. dr n. med. Violetą Skrzypulec-Plintą, ginekologiem i seksuologiem, odpowiadamy na pytanie o to, czy menopauza naprawdę musi oznaczać koniec czerpania satysfakcji z życia seksualnego?

W okresie przekwitania kobiety zmagają się z wieloma objawami, które mogą negatywnie wpływać na ich samoocenę, a w konsekwencji także na jakość życia seksualnego. Za większość z nich odpowiedzialny jest niski poziom estrogenów. Niedobór tych hormonów prowadzi bowiem między innymi utraty kolagenu, odpowiedzialnego za elastyczność skóry i jej nawilżenie, także w okolicach pochwy i sromu. Kobiety w tym czasie często skarżą się na objaw suchości pochwy czy obniżenie uczucia w sferach erogennych. Jednocześnie faza orgazmu w okresie okołomenopauzalnym ulega skróceniu i charakteryzuje się mniejszą intensywnością odczuwania, a poziom libido gwałtownie spada. W połączeniu z objawami wypadkowymi jakimi charakteryzuje się menopauza: uderzenia gorąca, nadmierna potliwość, uczucie podenerwowania, irytacji, labilność emocjonalna - kobiety często rezygnują z życia seksualnego.

Kobiety, bez względu na wiek, są szczególnie wrażliwe na zmiany zachodzące w ich wyglądzie. W okresie takim jak przekwitanie jest to szczególnie zauważalne, bowiem to właśnie wtedy dochodzi do, często gwałtownego, przybierania na wagę, nadmiernej potliwości, a także widocznego zmniejszenia elastyczności skóry. Wszystko to sprawia, że kobieta czuje się mniej atrakcyjna i kobieca. Dodatkowo wiele kobiet w okresie okołomenopauzalnym uważa zaburzenia seksualne za coś oczywistego i nie stara się podjąć w tej kwestii żadnych działań. Warto jednak pamiętać, że komfort, zarówno psychiczny, jak i fizyczny w tym czasie w głównej mierze zależy od podejścia.

Dolegliwości związane z okresem okołomenopauzalnym można bowiem skutecznie leczyć bądź łagodzić



► Problemy z życiem seksualnym po 50 roku życia nie dotyczą tylko kobiet

dzięki dostępnym metodom, natomiast nasze nastawienie do tej sytuacji zależne jest od nas samych.

- Okres przekwitania związany jest jednak także z wieloma korzyściami. Jest to bowiem doskonały czas na odbudowanie więzi z partnerem. Dzieci przeważnie są już dorosłe i nie wymagają od nas tyle uwagi co wcześniej, a brak możliwości zajścia w niechcianą ciążę sprawia, że w trakcie stosunku kobiety mogą się odprężyć i stać bardziej otwarte - komentuje prof. dr n. med. Violeta Skrzypulec-Plinta, seksuolog i ginekolog, ekspert programu „Zdrowa ONA”.

W jaki sposób można radzić sobie z objawami utrudniającymi czerpanie satysfakcji ze stosunku?

Jeśli cierpisz z powodu niedogodności związanych ze zmianami zachodzącymi w obrębie narządów płciowych, odczuwasz wstyd przed partnerem, pomocna może okazać się często zycząjna, aczkolwiek szczerza rozmowa. Pamiętajmy bowiem, że problemy z życiem seksualnym po 50 roku życia nie dotyczą tylko kobiet. Unikanie zbliżeń przez kobietę może spowodować, że mężczyzna uzna, iż dzieje się to z jego winy, co może prowadzić do nieporozumień. Dlatego otwartość i komunikatywność w tych kwestiach są tak bardzo potrzebne.

Dzięki uzupełnianiu poziomu estrogenów skutecznie łagodzi dolegliwości okołomenopauzalne wpływające na spadek libido u kobiet. HTM pomaga bowiem w radzeniu sobie z uderzeniami gorąca i złym samopoczuciem, opóźnia procesy starzenia dzięki zwiększaniu ilości kolagenu zawartego w skórze, co pozytywnie wpływa na jej grubość, stopień nawilżenia i elastyczność, a także zmniejsza uczucie suchości pochwy. W przypadku kobiet z zachowaną macicą należy tę terapię wzmacniać dodatkowo progestagenami.

Regularne ćwiczenia mają pozytywny wpływ na nasz organizm w każdym wieku. Ale pamiętaj również o innych ćwiczeniach - nie fizycznych, ale tych wzmacniających mięśnie Kegla. Odgrywają one bowiem ważną rolę w zdolności przeżywania orgazmu.

Menopauza jest naturalnym etapem w życiu kobiety i nie powinna być przez nią postrzegana przez pryzmat stereotypów. Okres przekwitania oznacza jedynie, iż nie może ona już zająć w ciąży, nie jest natomiast równoznaczny z zanikiem kobiecości. Dlatego jeśli zaczniemy postrzegać ten okres jako czas, w którym możemy więcej czasu poświęcić naszym potrzebom, zarówno życie codzienne jak i jego sfera seksualna nadal będą źródłem czerpania radości i satysfakcji. (BS)

Spór lekarzy: jak leczyć boreliozę

Rozmowa

Dr n. med. Lucjan Kępa
z Katedry i Oddziału Klinicz-
nego Chorób Zakaźnych
Śląskiego Uniwersytetu
Medycznego Szpitala
Specjalistycznego nr 1
w Bytomiu.

Czy kleszcze o tej porze roku jeszcze są groźne, czy sezon ich aktywności mamy za sobą?
Niestety, kleszcze są nadal aktywne, co prawda największa ich aktywność przypada na czas od kwietnia do końca września, i w zależności od pogody z przerwą na lipiec i sierpień. Ale w tym roku sierpień też jest niebezpieczny. Nie wiadomo, dlaczego, tak naprawdę jest, ale trzeba pamiętać, że niektóre kleszcze są aktywne już w marcu, a niektóre nawet na przełomie listopada i grudnia, więc raczej ostrożność wskazana jest niemal przez cały rok.

Co który kleszcz może być nosicielem bakterii Borrelia



FOT. LUCJANA NENOW

Burgdorferi, odpowiedzialnej za boreliozę u człowieka?

Dane zależą od regionu Polski. Na Śląsku szacuje się, że ok. 30 proc. kleszczy jest zakażonych Borrelią i mogą przenosić ten patogen na człowieka. w Zachodniopomorskim jeszcze w 2009 roku co dziesiąty kleszcz był zakażony, a w tej chwili mówi się nawet o 20 - 25 procentach. A to oznacza, że co czwart kleszcz może przenosić chorobę.

Właśnie rozpoczął się sezon na gryzby. W lasach jest sporo

osób, które szukają runa leśnego. Czy grzybiarze teraz powinni uważać na kleszcze?

Nie tylko zbieracze runa leśnego czy myśliwi powinni uważać. Każdy człowiek, który wyjdzie na spacer do lasu, do parku, na działkę, także może zostać ukąszony przez kleszcza i zakażony, nawet będąc na swoim balkonie. Nie ma znaczenia, czy na wsi, czy w mieście. W tej chwili kleszcze są właściwie wszędzie.

Jeszcze parę lat temu mówiło się, że mamy w Polsce obszary endemiczne, czyli takie, na których kleszcze roznoszą boreliozę. Podobno teraz kleszcze niebezpieczne są wszędzie?
Faktycznie, kiedyś mówiono, że to Podlasie jest tym terenem endemicznym boreliozy, teraz to cały kraj, kleszcze się rozprzestrzeniły.

Kleszcze same sobie też tę bakterię przekazują?

Oczywiście, że tak. Przede wszystkim bakteria przechodzi na ich potomstwo. W tej sposób się rozprzestrzenia. Do przeżycia kleszcz potrzebuje krwi człowieka.

Czy każdy człowiek ukąszony zachoruje na boreliozę?

Tak, jeśli został ukąszony przez kleszcza zakażonego przez Borrelię. U niektórych pacjentów może się ukąszenie zakończyć tylko wytworzeniem przeciwciał, bez rozwinięcia się choroby. Tak też bywa.

Niektórzy twierdzą, że mamy w Polsce do czynienia z epidemią boreliozy.

Epidemia to nagły wzrost zachorowań na danym terenie w krótkim okresie czasu. W wypadku boreliozy obserwujemy stopniowe narastanie przypadków. Nie jest to skok, ale co roku jest kilka tysięcy więcej zakażonych. Zwracam jednak uwagę na pewną nadrozpoznowalność boreliozy. Niektóre osoby w ogóle się nie badają a część osób ma wykonane tylko część badań i na ich podstawie stawia się diagnozę, co czasem jest zbyt pochopnym działaniem. Ale z pewnością więcej osób ostatnio choruje, jednak większa jest też świadomość lekarzy na temat tej choroby.

Co to za choroba, ta borelioza?

To wieloukładowa, czyli zajmująca wiele narządów, przewlekła, a więc trwająca długo, choroba odzwierciedlająca o powolnym przebiegu. Niele-

ko i zakazić, a czasem dłużej i nie dojdzie do tego.

Może zakazić w momencie wkłucia?

Nie, po wkłuciu najpierw pobiera krew, a potem wymiotuje. To właśnie w jego ślinie są bakterie Borrelii.

Jakie są objawy boreliozy?

Pierwsze stadium choroby, jeśli dojdzie do zakażenia, to wystąpienie rumienia. Pojawia się między 3. a 30. dniem od ukąszenia. Jeśli pojawi się wcześniej, to nie jest rumień, ale reakcja alergiczna. Rumień to czerwona plama, która będzie się poszerzała, w środku ulega odbarwieniu, staje się biała. Mogą, ale nie muszą, pojawić się objawy rzekomogrypowe, czyli zmęczenie, stany podgorączkowe, powiększenie węzłów chłonnych itp. Właśnie te objawy są często mylone na przykład ze zwykłym przeziębieniem. U człowieka pokąsanego może też nie być rumienia ani innych objawów, a borelioza i tak się u niego rozwine. Wtedy istnieje ryzyko, że choroby długo nie zauważymy. Aż pojawią się bóle i obrzęki stawów, najczęściej kolanowych (jedno kolano).

Łatwo je przypisać innym chorobom?

To prawda, wielu pacjentów chodzi potem do różnych specjalistów, a borelioza długo nie jest diagnozowana. Należy nad tym ubolewać, że tak długi czas trudno postawić właściwą diagnozę.

Niektóre badania ponoć w boreliozie bywają zawodne?

W Polsce opieramy się na standardach leczenia boreliozy, które są zgodne ze standardami amerykańskimi i niemieckimi. Diagnostyka boreliozy jest diagnostyką serologiczną. A to polega na tym, że bada się we krwi obecność przeciwciał przeciwko boreliozie. Pierwsza to metoda immunoenzymatyczna ELISA, która wykrywa ilościowo przeciwciała. Niestety, jej czułość jest niewystarczająca, więc należy wykonać też test western blot. Dodatni wynik tego testu pozwala na rozpoznanie boreliozy.

Naprawdę nie ma nigdzie na świecie żadnych metod dokładnego i szybkiego diagnozowania boreliozy?

Niestety, jedynie to, o którym wspominałem. Dodatkowe badania typu PCR nie mają standaryzacji i nie są zalecane diagnostycznie.

Jak długo czeka się na badania w kierunku boreliozy?

Ze wstydem muszę powiedzieć, że z tym bywa różnie. Na przykład w Bytomiu czas oczekiwania na badania wynosi dwa lata. Dlatego duża grupa pacjentów trafia do izby przyjęć, mając skierowanie do szpitala. Wtedy izba wykonuje takie badanie od razu.

Z jakimi chorobami najczęściej mylona jest borelioza?

Przed wszystkim z chorobami reumatologicznymi, układowymi chorobami tkanki łącznej, zaburzeniami układu nerwowego, czasem lekarze mają dylemat: stwardnienie rozsiane czy neuroborelioza. Zdarzają się pacjenci, którzy przed rozpoznaniem boreliozy odwiedzili bardzo wielu specjalistów w poszukiwaniu diagnozy.

Jak leczy się w Polsce boreliozę?

Jeśli jest rozpoznane, to jak w każdej chorobie, im wcześniej się leczy, tym lepiej. Borelioza leczy się zaledwie kilkoma antybiotykami, inne są nieskuteczne. Podaje się je od 3 do 4 tygodni. Nie dłużej!

Istnieje na ten temat spór wśród lekarzy, część uważa, że to złý sposób, że powinno się przyjmować antybiotyki dłużej.

Niestety, spotykamy się z taką sytuacją wśród lekarzy zrzeszonych w tzw. ILADS. To grupa lekarzy leczących boreliozę antybiotykami przez wiele miesięcy. Na przemian ze środkami przeciwgrzybiczymi, z dietą. Niestety, te działania nie mają żadnego uzasadnienia naukowego. Żadne badania naukowe nie potwierdziły przewagi podawania antybiotyku dłuższego niż 4 tygodnie. Nie zdają sobie przy tym sprawy osoby przyjmujące antybiotyki tak długo, co złego dzieje się w ich organizmie. Pamiętajmy, że antybiotyk, poza zabijaniem patogenu, zabija wszystkie okoliczne bakterie. Także te niezbędne do prawidłowego funkcjonowania. Efektem jest wyjałowienie organizmu, brak odporności na infekcje. Rozwijają się grybice.

Czy ma sens podawanie antybiotyków profilaktycznie, zaraz po ukąszeniu przez kleszcza?

Część z nas uważa, że jak kleszcz tkwił w skórze ponad dobę, nie można go zbadać, to należy profilaktycznie podać antybiotyk przez 3 tygodnie.

**MARIA ZAWAŁA
ANNA SOJKA**

REKLAMA

K036003037A

Trzeba mieć zdrowie ...

Nieraz słyszymy od rodziny czy sąsiadów: „Trzeba mieć zdrowie, żeby chodzić do lekarza!” Co mają na myśli, wypowiadając takie słowa? Nie trzeba tłumaczyć...

Jednak znalezienie specjalisty wcale nie musi być takie karkołomne i wymagające poświęceń. Są centra medyczne, apteki, przychodnie, gdzie pacjent, nawet przychodząc po raz pierwszy, czuje się komfortowo i nie jest zagubiony.

Takim miejscem jest Centrum Medyczne „Medicare” w Kobylnicy przy ulicy Główniej 43. Łatwo je znaleźć i wygodnie do niego dojechać.

Przyjmujący tutaj specjaliści gwarantują profesjonalną opiekę medyczną w zakresie swoich specjalności i zapewniają poczucie bezpieczeństwa zdrowotnego.

Centrum Medyczne „Medicare” to zespół gabinetów, w których przyjmują lekarze różnych dziedzin.

Obecnie pracują tu specjaliści:

ginekologii i położnictwa, kardiologii dziecięcej, medycyny estetycznej, chirurgii ogólnej oraz dietetyki i żywienia człowieka, a wkrótce - Centrum bowiem rozwija się i poszerza zakres swoich usług - pacjentów będzie przyjmował lekarz stomatolog, który nie tylko zadba o dorosłych, ale też posiadając nowoczesny sprzęt, ze szczególną troską zaopiekuje się dziećmi.

Ponadto w Centrum znajduje się „Apteka w Kobylnicy” czynna w godzinach od 8.00 do 21.00, a w soboty od 9.00 do 16.00.

W Centrum Medycznym „Medicare” w sposób szczególny z troską zwrócono się o wygodę pacjentów, m.in. zamontowano windę dla osób niepełnosprawnych i dla nich zaprojektowano też odpowiednie toalety. Poczekalnie są wygodne i przestronne, wydzielono w nich szatnie i aneksy kuchenne. Z całą pewnością należy zwrócić uwagę na dobrze przemyślane oznaczenie gabinetów i praktyczne informacje wewnątrz samego budynku pozwalające bez stresu odnaleźć się w nowej przestrzeni osobom przychodzącym do Centrum pierwszy raz. Niewątpliwym atutem jest obszerny parking objęty monitoringiem, na którym bezpiecznie można zostawić samochód.

Pacjent, który skorzysta z usług medycznych w Centrum „Medicare” z całą pewnością nabierze przekonania, że znalazł właściwą opiekę lekarską, że rejestracja do specjalisty niekoniecznie wymaga trudu i samozaparcia, a do lekarza przyszedł po to, aby... mieć zdrowie.

Zapraszamy do skorzystania ze strony internetowej

Centrum Medyczne „Medicare” www.medi-care.com.pl



Zatrute powietrze to nie tylko dyskomfort. Rujnuje zdrowie!

Rozmowa tygodnia

Powinniśmy nosić maski, tak jak tam, gdzie poziom zapylenia jest podobny jak na Śląsku – mówi prof. Paweł Buszman, kardiolog i prezes zarządu Polsko-Amerykańskich Klinik Serca

W wielu miastach w Polsce oddychamy zatrutym powietrzem. Najgorzej jest w Krakowie, ale to nas chyba nie pociesza?

Nie, nie pociesza, podobnie jak to, że my – lekarze pierwsi mówiliśmy o tej bombie ekologicznej, jaką jest pełne trucizn powietrze, którym oddychamy, rujnując swoje zdrowie i także zdrowie naszych dzieci, wnuków – jak to się ładnie mówi z troską, ale wciąż bez widocznych efektów – niszcząc środowisko i życie całych pokoleń.

Dlaczego tak się dzieje?
I co? Dlatego musimy oddychać truciznami? Ludzie palą w domowych piecach węglem.

Panie profesorze, z danych wynika, że są dni, kiedy normy stężenia trutyn w niektórych miastach w Polsce przekraczane są aż 500 razy! To jest tak, jakbym wypalała – powiedzmy – 700 papierosów?

Pewnie co najmniej... Myślę, że musimy wreszcie zwrócić uwagę na to, że na zdrowie ma wpływ nakładanie się różnych czynników. W przypadku zatrutego powietrza jesteśmy narażeni na trucizny emitowane do środowiska. A tak być nie musi i nie może. W Austrii czy w Szwajcarii, górskie wioski są oazą czystego powie-



FOT. ARCH. PRYWATNE

trza. Kiedy człowiek popatrzy na horyzont, nie widzi ani jednej chmurki dymu, a jak już – są to jakieś białe dymeczki pary ze spalonego gazu. W Stanach Zjednoczonych, w takich miejscowościach górskich jak np. Aspen, nikt nie pali w piecu – może czasem drewnem w kominku, chociaż tam i w kominkach pali się gazem. **Z danych NIK i wyników badań opublikowanych w magazynie „Lancet” wynika, że z powodu zatrutego powietrza umiera w Polsce około 45 tys. osób rocznie...**

Tak, ale do tego proszę jeszcze „dorzucić” 30 tys. amputacji kończyn rocznie, 100 tys. udarów i 100 tys. zawałów serca. Bo oddychanie truciznami to nie jest tylko dyskomfort, ale to jest utrata, rujnowanie zdrowia. I nadal zbyt mało ludzi, szczególnie decydentów, kojarzy zanieczyszczenie atmosfery z chorobami układu krążenia. Natomiast w ostatnich latach, sporo badań opartych na obserwacji dużych populacji udowodniło bezpośrednią zależność między stopniem zapylenia a rozwojem miażdżycy. Cała etiopatogeneza jest dokładnie wytłumaczona – wszystko polega na tym, że gromadzące się cząsteczki pyłów drażnią oskrzela, powodują przewlekły stan zapalny oskrzeli, to z kolei wpływa na zwiększenie aktywności krążących leukocytów, a to prowadzi do udarów, zawałów, niedokrwienia kończyn.

Na Śląsku mamy na przykład program walki z niską emisją. Są pieniądze, a tamtejszy WFOŚiGW ostro zabrał się do pracy. Może więc tym razem nie będzie tak, że „rzutem na taśmę” coś „wymajstrujemy” jak Unia „dociśnię”?

Unia Europejska, i słusznie, kładzie olbrzymi nacisk na ochronę środowiska i jest to traktowane jak świętość, jak Biblia. Zarówno sprawy dotyczące globalnego ocieplenia, zmniejszenia poziomu emisji CO₂, czystości powietrza to są dogmaty, które nie podlegają dyskusji. Może jest to czasem zbyt duża skrajność, bo czynnik ekonomiczny też musi być brany pod uwagę. Ale mając węgiel, powinniśmy nauczyć się wykorzystywać go w odpowiedni sposób, bo jeśli tego nie zrobimy, to tylko udowodnimy, że nie umiemy i nie powinniśmy tego węgla używać. **Zanim powstał program walki z niską emisją była mowa, że ministerstwo środowiska za późno zaczęło współpracę z innymi resortami m.in. gospodarki i zdrowia. Co ma do tego zdrowie?**

Bardzo dużo. Wystarczy na mapę Polski nałożyć mapę średniego rocznego zapylenia i zobaczyć, gdzie jest najwięcej zawałów i udarów. To się pokrywa. Nie trzeba robić wielkich badań naukowych, żeby to zauważyć. Mówiłem to na spotkaniu w NIK, kiedy była omawiana sprawa kontroli leczenia ostrych zespołów wieńcowych w Polsce. Padły zarzuty, że kardiologowie „produkują zawały”, bo optała się je leczyć. A tak nie jest. To nie lekarze „produkują” zawały, paląc papierosy i paląc w piecach śmieciami oraz złym węglem. Sprawa jest poważna, więc próbowałem zrobić „polowanie na czarownice”, tylko nikt nie zwrócił uwagi na to, że według raportu NFZ przez ostatnie 4-5 lat liczba zawałów się nie zmieniła, tyle że są lepiej le-



FOT. 123RF

czone. A ja pytam: dlaczego się nie zmniejszyła? Co powoduje, że mamy tę samą ilość ostrych zespołów wieńcowych, zawałów i udarów? Zanieczyszczenie powietrza to przyspieszona miażdżycy z jej konsekwencjami – także kosztami społecznymi.

Mówi pan o społecznych kosztach związanych ze zdrowiem. Ale jest też społeczna świadomość – u nas prawie zerowa. Jest na to rada?

Myślę, że ludzie muszą mieć alternatywę. Ekologicznie da się spalać węgiel, przynajmniej na tym etapie, na którym nie produkujemy pyłów, benzo-a-pirenu, dwutlenku siarki, tlenku azotu. Sprawa CO₂ to osobna historia, bardziej może polityczna. Ale akurat CO₂, z punktu widzenia medycznego bym się mniej obawiał – przynajmniej lokalnie. Bo ilości CO₂ „produkowane” w Polsce są niższym w porównaniu do „produkowanych” w Rosji, Indiach czy w Chinach. My musimy znaleźć sposób, żeby tanio i bezpiecznie spalić nasz węgiel. Może to być np. budowanie elektrowni przy kopalniach, gdzie koszty transportu praktycznie będą żadne. Bo

największym kosztem jest wydobycie, a już niekoniecznie wrzucenie węgla na taśmę i do kotła. Moim zdaniem, to jest najprostsze, co można zrobić i to już. Wtedy możemy „dorzucić” OZE – isć modelem niemieckim, gdzie 50 proc. energii jest z węgla, a 50 proc. z naturalnych źródeł, czyli z elektrowni wodnych i wiatrowych, ewentualnie słonecznych.

Skąd wziąć na to pieniądze? OZE są wciąż drogie...

Koszt energii będzie decydował o wykorzystaniu. Możemy też pójść w kierunku modernizacji pieców domowych. **I modernizujemy, ale sam piec nie jest gwarancją, że ktoś nie wrzuci do niego np. starych kaloszy.**

Nie ma gwarancji, że człowiek będzie się prospołecznie zachowywał. Dlatego ważna jest edukacja – ludzie muszą wiedzieć, że jeśli wrzucą do pieca plastik, to trują siebie, swoje dzieci, że to wpłynie nieodwracalnie na zdrowie następnych pokoleń. Te prospołeczne zachowania trzeba wykształcać. Jest to pewnego rodzaju kultura, która na Zachodzie się już wykształciła, a u nas jej nie ma.

ROZMAWIAŁA: ELŻBIETA TWÓRZ

Świat wstrzymał oddech

● „Laudato si” („Pochwalony bądź”) – długo wyczekiwana encyklika papieża Franciszka poświęcona ekologii, ogłoszona została 10 dni po rozmowach przywódców państw G7, tydzień po zakończeniu negocjacji klimatycznych ONZ w Bonn i kilka miesięcy przed Szczytem Klimatycznym COP21 w Paryżu. W ocenie Koalicji Klimatycznej encyklika jest dokumentem niezwyklej wagi nie tylko ze względu na przekaz duchowy.

● Papieskie słowa spotkały się zarówno z entuzjazmem, jak i z krytyką, bo... papież podkreśla pilną potrzebę zmniejszenia emisji CO₂ oraz innych gazów zanieczyszczających powietrze, sugerując zastąpienie paliw kopalnych m.in. odnawialnymi źródłami energii

● Środowiska gospodarcze są sceptyczne, lekarze publikują wyniki badań. Według tych zamieszczonych w magazynie „Lancet”, zanieczyszczone powietrze to jeden z dziesięciu najczęstszych powodów śmierci na świecie. W ubiegłym roku zabiło ponad trzy miliony ludzi! W Polsce ponad 45 tysięcy.

30 tys. amputacji kończyn rocznie, 100 tys. udarów i 100 tys. zawałów to bilans naszej ignorancji!

REKLAMA

K036003018A

Z klasztornej spizarni

Poznaj sekrety klasztornej kuchni, jej niezwykle, bogate smaki pielęgnowane od stuleci

Z klasztornej spizarni GŁOS
Przygotuj pyszności na całą zimę
czesć V sobota 3 września

Z klasztornej spizarni GŁOS
Przetwory smaczne i wyjątkowe
czesć VI sobota 10 września

Z klasztornej spizarni GŁOS
Zadbaj o zdrowie i zrób przetwory
czesć VII sobota 17 września

Kilka słów o tym co wkładamy psu do miski

Jak prawidłowo karmić psy? Czy zaufać reklamom i różnym teoriom na temat żywienia zwierząt?

Jesienne przypadłości

Monika Łapińska
 monika.lapinska@polskapress.pl

Wybierając system żywienia psa (jedzenie gotowane domowe, dieta surowa, karma sucha lub mokra gotowa), zawsze pamiętajmy o jakości składników. W tej kwestii absolutnie nie możemy zdać się na reklamy. To szczególnie ważne przy żywieniu szczeniaka, który rośnie i się rozwija. Braki lub niewłaściwe żywienie w tym okresie będą miały wpływ na całe życie psa.

Nie tylko mięso

Nigdy nie kupujemy się na jednym składniku diety. Obecnie często podkreśla się, że pies jest mięsożerny i to właśnie mięso jest najważniejszym składnikiem psiej diety. To prawda, ale żywienie psa tylko mięsem jest wręcz niebezpieczne. Prawidłowo skomponowana dieta po-



To szczególnie ważne co znajdzie się w misce naszego czworonożnego przyjaciela. Na rynku jest sporo karm dla psów, ale niestety, nie wszystkie są zdrowe i wartościowe. Warto - tak jak w przypadku kupowania żywności dla człowieka - także kupując karmę dla psa przeczytać z czego się składa

winna zawierać wszystkie niezbędne i dobrane w odpowiednich proporcjach składniki: białka, tłuszcze, węglowodany, witaminy, substancje mineralne i wodę. Warto sięgać po karmy

gotowe, ponieważ przygotowanie prawidłowo zbilansowanego posiłku samodzielnie może okazać się trudne i nie zawsze jest możliwe. Jednak wybór odpowiedniego produktu jest cza-

sem jeszcze trudniejszy. Ja sama jestem zwolennikiem karmienia psów gotowymi karmami i takich używam od lat. W wyborze kieruję się wiedzą, jaką zdobywam, rozmawiając i czytając

publikacje lekarzy weterynarii, hodowców, zootechników.

Jak sprawdzać

Oczywiście sprawdzam, czy mój wybór był słuszny, obser-

wując kondycję fizyczną i psychiczną psa oraz przeprowadzając okresowe, określone badania laboratoryjne. Zwracam dużą uwagę na składniki dodatkowe w karmach (substancje chemiczne) oraz na jakość surowców użytych do produkcji.

Cenne kursy żywienia

Niezwykle cenne są dla mnie kursy żywienia, gdzie uczę się tego wszystkiego oraz wymieniam doświadczenia z innymi psiarzami. Dobierając gotową karmę, trzeba mieć na względzie stan zdrowia psa, który może wymagać specyficznego żywienia. Odpowiednia dieta dla psa wspomaga leczenie wielu dolegliwości. Bardzo się cieszę, że obecnie mamy już odpowiednią wiedzę, aby mówić o dietoterapii w żywieniu psów. Pracując z psami, często widzę, jak odpowiednie żywienie poprawia komfort życia psów chorych na serce, cukrzycę, nerki czy niewydolność trzustki. Namawiam wszystkich psiarzy, aby uczestniczyli w procesie odpowiedniego żywienia psów. ●

Co zrobić, by nie pogryzł cię pies

Zachowanie psa

Kamila Karaś
 redakcja@gazeta.wroc.pl

Na wakacjach często dochodzi do przypadków zaatakowania ludzi przez psy. Zapewne każdy słyszał o taką historię. Co każdy z nas powinien wiedzieć, aby nie sprowokować psa lub umieć poradzić sobie w przypadku jego agresywnego zachowania? Warto umieć odczytać intencję psa. Co to znaczy? Większość psów, zanim zaatakuje, wysyła szereg sygnałów. Warto je znać. Możemy o nich czytać, możemy brać udział w specjalistycznych warsztatach. Warto więc zapraszać specjalistów behawiorystów i zoopsychologów

do przedszkoli i szkół. Trzeba wiedzieć, jak podchodzić do psa, aby nie wywołać agresywnego zachowania. Nie podchodzimy do psa z tyłu ani z przodu - najlepiej po łuku. Nie podchodzimy do psa gwałtownie. Nie podchodzimy, gdy je. Zawsze zachowujemy się z dystansem wobec psa, którego nie znamy. Pytajmy właściciela, czy możemy go dotykać. Pamiętajmy, że „żółta wstążka” przy obroży to sygnał, że pies nie powinien być głaskany. Może być chory lub nie lubić kontaktu z obcymi. Takie informacje są dziś ogólnodostępne, warto zapoznać z nimi dzieci, nawet te najmłodsze. Jeśli my, dorośli, będziemy mieć tę wiedzę, to pozbedziemy się lęków, które przeniesiemy na dzieci. Psy są dziś tak wszechobecne, że wcześniej czy później każdy z nas się z nimi zetknie.

Wiedza na pewno pomoże nam na co dzień. A co w sytuacji, gdy pies atakuje nas bez naszej wyraźnej aktywności? Uważam, że nie ma dobrego rozwiązania. W takiej sytuacji jesteśmy bezbronni, a mózg podpowiada nam albo ucieczkę, albo walkę. Tak, myślę, stało się z mamą małego dziecka, która kosztem własnego zdrowia obroniła życie malucha. Jako wieloletni właściciel psa chciałabym jednoznacznie i bardzo wyraźnie potępić wszystkich właścicieli psów, którzy nie biorą pełnej odpowiedzialności za zachowania swoich pociech. W obecnym świecie mamy dostęp do pełnej informacji, mamy dostęp do specjalistów i szkoleniowców - możemy z niebezpiecznymi zachowaniami naszych psów znakomicie sobie poradzić. Psią edukację powinniśmy zaczynać

od pierwszych tygodni życia psa. Przedszkole, szkoła, szkolenia doskonalące - to terminy używane również w psim świecie. Skorzystajmy z nich. Ciągnięcie na smyczy, jedzenie śmieci na ulicy, szczekanie na ludzi, rowery czy inne psy, gryzienie weterynarza i małych dzieci, atakowanie listonosza, brak odzewu na jakiegokolwiek komendy - to naprawdę może nas nie dotyczyć. W poruszanym kontekście chciałabym jeszcze wrócić do tematu zdrowia i zachowań psów, gdy chorują. Psy, podobnie jak ludzie, gdy chorują, nie są w formie, nie mają „humoru” i wtedy niechętnie obcuje z ludźmi. Warto obserwować swoje psy i reagować na ich złą formę, aby zapobiec niebezpiecznym reakcjom. ●

Autorka należy do Grupy Szkoleniowej Vademcorso

Pneumokoki: trzeba szczepić, aby żyć

Zdrowie

Lawinowo rośnie niebezpieczeństwo poważnych zakażeń bakteryjnych, zwłaszcza u najmłodszych dzieci. Ratunkiem są masowe szczepienia

Zbigniew Biskupski
 z.biskupski@polskatimes.pl

W ciągu pięciu lat aż 25-krotnie wzrosła liczba dzieci w Polsce, które zapadają na choroby wywołane przez pneumokoki. Coraz więcej z nich umiera. Ten śmiertelny trend mogą powstrzymać masowe szczepienia.

Pneumokoki to prawdziwa zmora zdrowotna XXI w. Bakterie te stały się ostatnio przyczyną poważnych zakażeń bakteryjnych u dzieci: od zapalenia gór-

nych dróg oddechowych po sepsę i zapalenie opon mózgowo-rdzeniowych.

Jak pokazują statystyki, najbardziej zagrożone zakażeniami inwazyjnymi są dzieci poniżej drugiego roku życia.

Najlepszym sposobem ograniczenia zachorowalności i śmiertelności, które są związane z zakażeniami wywołanymi przez pneumokoki, jest wprowadzenie w Polsce masowych szczepień przeciwko temu drobnoustrojowi. Niestety, wiedza o pneumokokach jest niewielka, więc tym trudniej jest rodzicom przekonać do sensowności szczepień. Właśnie pojawiła się bezpłatna aplikacja na smartfony - interaktywny kalendarz szczepień, w którym rodzice mogą zaplanować szczepienia, jak również uzyskać rzetelną wiedzę o szczepieniach. ●

REKLAMA

KG36002874A



Zamówienia: Klub Książki Katolickiej
 tel. 12 345 42 00
 www.religijna.pl

Krzyżówka z Afryką

1

2

3

4

5

6

7

8

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

31

32

33

34

35

36

37

Litery w polach z kropką, czytane rzędami, utworzą nazwy sześciu państw afrykańskich, zaś z pól ponumerowanych dodatkowo od 1 do 8 kolejną nazwę.

Poziomo:
1) przyprawa do frytek,
9) zaliczka dla nowego pracownika,
10) nauczyciel potocznie,
12) chlewna w oborze,
14) stolica nad Sprewą,
17) abonament na festiwal filmowy,
20) scena dla piosenkarza,

22) alkohol domowej roboty,
23) dowódca stuosobowego oddziału,
24) pocisk z siekającymi,
25) jadło na stole,
28) wymarły koń jak auto,
31) przed lucznikiem,
34) nieproszony gość,
35) odgłos łamanych gałęzi,
36) filmowa adoratorka,
37) łąd z sawanną.

Pionowo:
1) turecka potrawa mięsna,
2) do odkażania wody,
3) współniczka w interesach,
4) plażowy rekwizyt,

5) pismo dyplomatyczne,
6) góralska kurtka,
7) pewność siebie,
8) antyczny motyw dekoracyjny,
13) rzymska bogini łowów,
17) klacz Józefa Piłsudskiego,
18) utalentowany mówca,
19) rodzaj literacki,
21) wypełniona zakupami,
25) długotrwały brak opadów,
26) taniec z Kuby,
27) śpi na lewo w akademiku,
29) impreza przy świecach,
30) nawlekana na igłę,
31) ojczulek.

Krzyżówka-szyfr

12

4

1

2

14

9

11

5

10

13

6

7

3

8

Litery z pól od 1 do 14 utworzą rozwiązanie.

Poziomo:
1) magiczne zaklęcia,
13) kurtka dżokeja.

Pionowo:
12) bohaterka powieści Zoli,
4) 500 sztuk papieru.

Strzałka

1

2

3

4

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

Poziomo:
1) praca rolnika na polu,
3) myśl przewodnia,
4) zawody sportowe w Grecji.

Pionowo:
1) dolewana do ognia,
2) kopia dokumentu.

Krzyżówka mozaikowa

A

B

C

D

E

F

1

2

3

4

5

6

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

Poziomo:
1) Wojciech, śpiewał w zespole Niebiesko-Czarni – drewniany młot używany przez kowali i bednarzy,
2) fiasko jak potrawa mięsna,
3) imię wykonawcy roli Hansa Klossa,
4) byli nim Spartakus i Kunta Kinte,
5) najszybszy styl pływakki,

6) kandyzowane ... pomarańczy, dodawane do ciast – pagórek z nawianego śniegu.

Pionowo:
A) klucze w jamie brzusznej – spis na końcu książki,
B) twardy cukierek w ruloniku,
C) pracownik huty,
D) Michaił, rosyjski arcymistrz szachowy,
E) cecha pięknej dziewczyny,
F) pojazd żałobny - pomaga filateliście dojrzeć kancere.

Rozwiązania

Krzyżówka panoramiczna: Każdy w głębi duszy jest plotkarzem: Czad, Mozambik; krzyżówka mozaikowa: kosiarz; krzyżówka-szyfr: Czarna skrzynka; strzałka: Wrona siwa.

Krzyżówka panoramiczna

TOPOLA LUB LIPA

PASMO GÓRSKIE WE WŁOSZACH

WIELKA FLOTA WOJENNA KOREK

DROBIAZGI CZĘSTO BEZ DŃ

LUDWIK, BYŁY MAR-SZALEK SEJMU

NARZĘDZIE Z ZĘBAMI

KARNACJA SKÓRY TWARZY

DAWNY MIESZKANIEC HISPANII

WREZCZANIE MANDATU RYBA MORSKA

KRAJ W HIMALAJACH

LANY W ANDRZEJKI

AUTO Z KOREI POŁUDNIOWEJ

W REKACH PILOTA DONIOSŁY CZYN

GŁOS KACZORA

UNIKA DŁUGICH PODRÓŻY

12

28

UKRYTA W STOGU SIANA

8

PLYNIE PRZESZARAGOSSE

10

WIELE ULI

18

OKRES OŚMIU DNI

20

1

SZÓSTY ZMYŚL

MORSKA OSTRZEGAWIENIARZY

4

REAKCJA NA NEGATYWNE BODŹCE PSYCHICZNE

7

SSAK LEŚNY

22

WIESZANA W CERKWI

11

POZOSTAJE PO MŁOCCE

26

URODZENIA

23

GRA ROLE KOCHAN-KÓW

13

KRAINA NA UKRAINIE

27

25

CZCZONY PRZESPOGONINA

26

BONNA DEFICYTOWE TOWARY

23

MAŁY ROZMIAR ODZIEŻY

30

WŁAMYWACZA DŹWIĘK

17

KONDRAT LUB WALCZEWSKI

IMIE OLSENA, FILMOWEGO GANGSTERA

BOGACTWO WENEZUELI

PIERWSZY ZAWSZE TRUDNY

ZJAZD CZAROWNIC

PSZCZOŁA LUB MUCHA

KOSMETYK DO TWARZY

JEMU TYLKO SEKS W GŁOWIE

21

29

16

DRAMAT EMILA ZOLI

24

ODGŁOS MASZYN DO SZYCIA

5

WOJSKOWA DYSCIPLINA

MIASTO NAD ODRĄ

15

"GŁOS" WĘŻA

19

9

24

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

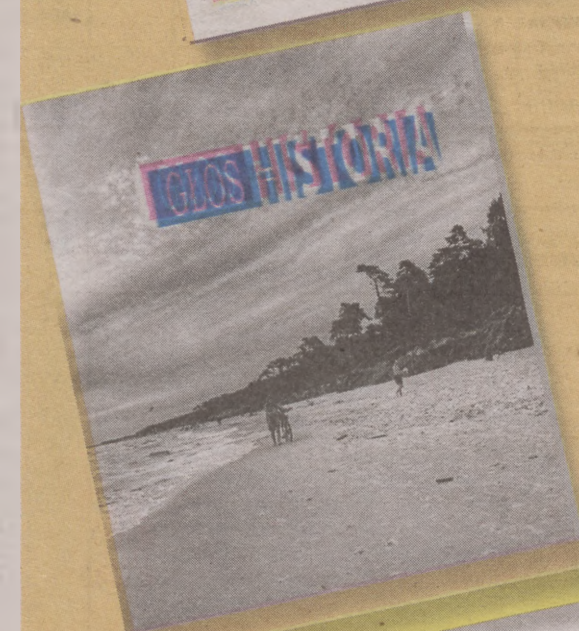
Litery z pól ponumerowanych od 1 do 30 utworzą rozwiązanie – młsi Johna Steinbecka.

Specjalna oferta
dla Czytelników „Głosu”

PRENUMERATA PORANNA

Wraz z nią w prezencie wspaniałe
dodatki dla Prenumeratorów

- Ekstra Magazyn
- Głos ma Historia



Zamówienia prenumeraty porannej w cenie **39 zł**
za cały miesiąc przyjmuje Serwis Prenumeratora „Głosu”.

Sprawdź szczegóły oferty oraz obszar na jakim jest
dostępna. Skontaktuj się z nami pod bezpłatnym numerem
800 20 35 35 lub **94 347 35 37**
(od poniedziałku do piątku w godzinach 9-12).

Cierpliwość popłaca

- Laureat loterii ze Szczecina odebrał w naszej redakcji nagrodę
- Kamera, to nagroda za wytrwałość i prezent urodzinowy

Loteria

Anna Zawisłak

anna.zawislak@polskapress.pl

Czytelnicy „Głosu” lubią zabawy, konkursy, plebisycty i loterie. Zabawy takie mają w sobie nutkę hazardu. Niektórzy grają latami, cierpliwie i skrupulatnie, czekając aż los się do nich uśmiechnie. Niektórzy grają zrywami, wtedy kiedy zacieka ich nagrody lub tematyka konkursu jest im bliska. Są też tacy, którzy grają bardziej przy okazji. Z codziennej gazety, skoro już ją mają, wycinają kupony i dostarczają je do redakcji, czasem nie licząc nawet na nagrodę. Różne typy graczy bawią się rok rocznie w konkursach „Głosu”. Jedno jest pewne, każda nagroda cieszy laureata, a zwycięstwo daje ochotę na dalsze konkursowe potyczki.

Jeden w Szczecinie.

W piątym i ostatnim etapie loterii, wygrane nagrody rozjechały się w różnych kierunkach. Główna nagroda Dacia Duster, trafiła do malowniczego Bytowa. Inne nagrody rozdzieliły się w miarę po równo po obszarze w jakim dostępny jest „Głos”. Do samego jednak Szczecina wpadła tylko jedna nagroda, ale za to jaka!

Kamerę Sony wygrał pan Zdzisław Alama. Nagroda, ta zbiegła się akurat z urodzinami



Zdzisław Alama, był jedynym mieszkańcem Szczecina, któremu poszczęściło się w finałowym losowaniu nagród w loterii „Wygraj auto z Głosem”. Nasz Czytelnik wygrał kamerę cyfrową Sony.

pana Zdzisława, więc poniekąd nasz Czytelnik traktuje ją jako prezent właśnie urodzinowy. Tym razem nie od bliskich a od losu.

W konkurach, loteriach „Głosu” bierze udział już od blisko 3 lat. Jak przyznaje cierpliwie wypełniał kupony, wkładał do koperty i dostarczał do redakcji. Czasem, owszem miał momenty zwątpienia, czy to ma sens, ciągle grać, a jednak

nie wygrywać. A tu los sprawił mu niespodziankę i to właśnie jego nazwisko, jako jedynego ze Szczecina, ukazało się wśród piętnastu laureatów loterii.

Kamera

Jeszcze w naszej redakcji pan Zdzisław rozpakuje kamerę. Na początku mocno się dziwi, że ta kamera to takie „małeństwo”, po chwili jednak przyznaje, że era cyfryzacji i nowi-

nek technologicznych poszła mocno do przodu i nawet w małych urządzeniach można teraz ukryć „dużą” technikę. Wygrany sprzątał, będzie mu służył do utrwalania, ważnych momentów w życiu rodziny, ale też do filmowania ciekawostek. Nasz Czytelnik przyznaje, że nagroda, go zaskoczyła, ale i ucieszyła. Pewne jest jedno, cierpliwość popłaca i przynosi realne efekty. ●

PRENUMERUJESZ? ZYSKUJESZ!

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

**SERWIS
PRENUMERATORA**

Rodzaj oferty

PRENUMERATA PORANNA

Obszar doręczenia



Koszalin, Konikowo, Nowie Bielice, Stare Bielice, Kretomino, Bonin, Stoisław, Niekłonicze, Mielno, Unieście, Mścice, Sianów, Białogard

Słupsk, Kobylnica, Siemianice, Ustka

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

Godziny doręczenia

Do godz. 7:00

Doręczenia w soboty

TAK

Gdzie można zamówić

u dostawcy lub pod numerem 800 20 35 35

Do kiedy można zamówić

do 26 sierpnia

Cena prenumeraty na luty

39 zł (oszczędność 23,00 zł)

PRENUMERATA POCZTOWA

byłe woj. koszalińskie

byłe woj. słupskie

byłe woj. szczecińskie

zgodnie z planem chodów listonosza

NIE

u listonosza lub w urzędzie pocztowym

do 19 sierpnia

37 zł (oszczędność 25,00 zł)

PRENUMERATA TECZKOWA

byłe woj. koszalińskie

byłe woj. słupskie

byłe woj. szczecińskie

odbiór osobisty w kiosku o dowolnej porze dnia

TAK

kiosk / sklep RUCHU

do 23 sierpnia

45 zł (oszczędność 17,00 zł)

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
- FINANSE/BIZNES
- ZDROWIE
- BANK KWATER
- MATRYMONIALNE
- ŻYCZENIA
- ROLNICZE
- TOWARZYSKIE
- HANDLOWE
- NAUKA
- USŁUGI
- ZWIERZĘTA
- RÓŻNE
- /PODZIĘKOWANIA
- GASTRONOMIA
- MOTORYZACJA
- PRACA
- TURYSTYKA
- ROŚLINY, OGRODY
- KOMUNIKATY

Ogłoszenia pochodzą:
(GK) - obszar koszaliński
(GP) - obszar słupski
(GS) - obszar szczeciński
(N) - ogłoszenie z internetowego systemu ogłoszeń www.nadaj.pl

NIERUCHOMOŚCI

MIESZKANIA - SPRZEDAM

DWUPOKOJOWE

2 p. Centrum K-lin, Milenium 884707005 (GK)

MIESZKANIA - KUPIĘ

INNE

KUPIĘ każde mieszkanie w Szczecinie. Szybka płatność gotówką. Inwestor 514604804 (GS)

MIESZKANIA - DO WYNAJĘCIA

POKÓJ

POKÓJ Słupsk centrun, 508-600-805. (GP)

JEDNOKOJOWE

1-POKOJOWE 38 mkw, Tel. 723-509-920. (GK)

KAWALERKA Koszalin 602759402 (N)

KAWALERKA Północ, tanio 505-965-103 (GK)

DWUPOKOJOWE

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

TRZYPKOJOWE

POKOJE, mieszkanie 3-pok, 575753868. (GK)

DOMY - SPRZEDAM

ATRAKCYJNY dom z basenem, sklepem i restauracją blisko Słupska-tanio. W rozliczeniu może być domek lub segment mieszk. 665291889. (GP)

DOMY - DO WYNAJĘCIA

OKOLICE gminy Bobolic, komfortowy domek nad jeziorem, chętnie starszym osobom, cena wynajmu 800zł łącznie z mediami, tel. 504-40-18-62. (GK)

LOKALE UŻYTKOWE - SPRZEDAM

BIUROWE

LOKAL 58m², 1490zł/mkw, 518169464. (GK)

REKLAMA

K016008098W

ABAKUS

Aniela Barzycka -16 lat na rynku

Zgłoś do nas swoje mieszkanie na

ZASADACH OTWARTYCH

ZADZWOŃ 94 345 22 75

ul. Zwycięstwa 143
(obok Związkowca)

tel. 661-841-555
www.abakus-nieruchomosci.pl

klucze w biurze, 1 - pokojowe, balkon, I piętro, okna PCV, rej. Tetmajera, 104.000,-

3 - pokojowe, balkon, ciepłociąg, okna PCV, rej Krzyżanowskiego, 208.000,-

nowoczesne 2 - pokojowe, wysoki standard, balkon, rej. Moniuszki, 253.000,-



OKAZJA, 3 - pokojowe, rozkładowe, okna PCV, rej. Broniewskiego, 209.900,-

TANIO, 2 - pokojowe, balkon, ciepłociąg, rej Staffa, 127.900,- klucze w biurze

pilna sprzedaż, 2 - pokojowe z umeblowaniem, okna PCV, rej. Sucharskiego, 142.000,-

TANIO, duży dom z garażem, blisko Politechniki, 458.000,-

LOKALE UŻYTKOWE - DO WYNAJĘCIA

PRZEMYSŁOWE

POSZUKUJE MAGAZYN DO WYNAJĘCIA 300m² OKOLICE BEZRZECZA 780 064 446 (GS)

INNE

Wynajmę lokal 150m² i 300m², parter ul. Marynarki Polskiej. Kontakt: pwhu.domus@op.pl (GP)

DZIAŁKI, GRUNTY - SPRZEDAM

BUDOWLANA

2 działki, Lubiatowska. Tel. 502-947-182 (GK)

REKREACYJNA

DZIAŁKĘ ogrodową na ul. Sobieskiego ok. 500 m² z altanką 660939850 (N)

GRUNTY ROLNE

CEWLINO, k. Koszalina, działka 11,5 h, 39.000 zł za jeden hektar. 504-40-18-62 (GK)

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)

STYROPIAN producent, dostawa, tel. 52/331-62-48. (GK)

MATERIAŁY OPAŁOWE

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

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

DREWNO i szlankę drogową, 502965634 (GP)

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

DREWNO kominkowe, tel. 665196885. (GP)

MEBLE

ŁÓŻKA hotelowe, sprzedam 606142527 (GP)

INNE

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

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

MOTORYZACJA

SAMOCHOODY OSOBOWE

SPRZEDAM

ASTRA II Kombi 99' 1.6B, 698-732-611. (GK)

FIAT Punto 1.1, 1998r. Tel. 725-078-520. (GK)

FORD orion, na chodzie, 532-616-114. (GK)

KUPIĘ

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

! 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

MASZ dłużnika- sprzedaj dług gotówka, tel. 94/3473286. (GK)

SKUP Toyot i Mercedesów, 668-480-004

MOTOUŚLUGI

WARSZTATY

KONSERWACJA podwozi 883080883. (GK)

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

FINANSE BIZNES

KREDYTY, POŻYCZKI

BIZ BANK zaprasza !!! 510-087-022. (GP)

KREDYT-POMOC. Koszalin, 516593005 (GP)

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

POŻYCZKA ekspresowa 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)

ROLNICY i inne, 501-354-825.

SZYBKA pożyczka z wakacjami kredytowymi. Zadzwon 32-630-60-00 lub zobacz na www.finan.pl (GK)

INNE

FIRMA z branży produkcji usługowego szycia konfekcji i opakowań z tektury dysponując bardzo dobrym własnym zapleczem lokalowym i technicznym poszukuje partnera do współpracy. Nr tel. 59 8453933. (GP)

SPRZEDAM przyczepę gastronomiczną - 11000zł. Ustka, tel. 601-829-979. (GP)

PRACA

ZATRUDNIĘ

! Zatrudnię kierowcę C+E. Trasy międzynarodowe. Atrakcyjne wynagrodzenie. Słupsk.Tel. 667-882-428 (GP)

!!!!!! Restauracja McDonalds Słupsk poszukuje pracowników, pensja 2000 zł, tel. 883-342-717. (GP)

Asystentkę stomatologiczną (pełny etat) Medicus Koszalin, 602-25-99-94 (GK)

ASYSTENTKĘ, rejestratorkę do gabinetu w Koszalinie CV: amelogen@wp.pl (GK)

ATRAKCYJNE warunki dla budowlanców, gotowych na wyjazd, stała z umową o pracę. 606-112-701 (GK)

DOCIEPLECIA, wykończenia, praca w Trójmieście, tel. 509256110. (GP)

FACHOWCÓW ogólnobudowlanych - Francja 500-838-098, 0033763322020 (GP)

FIRMA DOMAR w Tatowie zatrudni: majstra budowy, kierownika robót wodno-kanalizacyjnych oraz kierownika robót drogowych. Oferty prosimy przysyłać: aleksandra.suchodolska@domar-k.pl Tel. 94 316-09-40 (GK)

FIRMA spedycyjna zatrudni pracowników do księgowości i spedycji. CV na praca@model.biz.pl. (GK)

REKLAMA

K016008814A

SYNDYK MASY UPADŁOŚCI Krzysztofa Szyjki ogłasza o sprzedaży nieruchomości - działki gruntu o pow. 0,1237 ha zabudowanej domem jednorodzinny, KW KO1K/00018088/3, położonej w Darłowie, ul. Wałowa 7, za kwotę 290.000 PLN. Kontakt: tel. 693 193 137.

XXV GIEŁDA OGRODNICZO - ROLNICZA

27-28 sierpnia 2016

Sobota
Niedziela

9.00-18.00
9.00-16.00

WSTĘP BEZPŁATNY!

KOSZALIN - tereny przyległe do Hali Gwardii

Biuro Targów Bałtyk tel. 94 341 15 49, www.targibałtyk.pl

75-401 Koszalin, ul. Jedności 4



INSTYTUT Yasumi Kołobrzeg zatrudni kosmetologów, kosmetyczki. 693819888 (GK)

Kelnerkę od zaraz do 30-09-16 do restauracji w Gąskach zatrudnię.
Tel. 502236104 (N)

KIEROWCĘ kat. D CV składać przy ul. Dąbrówki 8, Koszalin. 505-707-303. (GK)

KIEROWCĘ tira, tel. 501678935. (GP)

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

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

LAKIERNIKÓW samochodowych z doświadczeniem (Szwecja)
503-755-895 (GK)

Makropol Sp. z o.o. poszukuje Pracowników Ochrony z wpisem na listę kwalifikowanych pof. praca na terenie Szczecina.
Tel: 663 555 705.

MCDONALD'S. Zostań pracownikiem restauracji McDonald's w Koszalinie, al.Monte Cassino 26 tel. 602-332-341. (GK)

MONTERA syst. alarmowych 502490970. (GK)

OPERATOR koparko - ładowarki. Kobylnica, tel. 601-671-044 Jarosław Kosior. (GP)

OPIEKUNKI do Niemiec netto do 1500 euro wymag. j. niem. komunikatywny od zaraz 737-488-914 lub 737-499-812 . (GK)

PANIĄ do sprzątania klatek schodowych. Słupsk, tel. 668-484-910. (GP)

PANIE i Panów do pralni w Koszalinie. Tel. 603-299-900. (GK)

PCO GROUP Sp zoo w Bobolicach, zatrudni osobę ze znajomością języka angielskiego i niemieckiego do działu sprzedaży na umowę o pracę. Oferty przysyłać kadry@pco-group.pl Tel. 943475609. (GK)

REKLAMA K016000414EP

#wszystkie kina

Najlepsza rozrywka

w naszym mieście :D

? **zaplanuj**  **kup bilet**  **korzystaj!**

bo to jest

naszemiasto

PCO GROUP Sp. z o.o. w Bobolicach, zatrudni osobę do działu kadr, mile widziane doświadczenie, umowa o pracę. Oferty przysyłać kadry@pco-group.pl tel. 943475609 (GK)

PILNIE zatrudnię osoby z biegłym niemieckim. Praca stała - stawianie konstrukcji stalowych. Tel. 609696755, (GS)

POMOCNIKA tynkarza, 604-941-550. (GK)

PRACOWNIKA na gospodarstwo rolne. 667-368-497. (GK)

PRACOWNIKÓW budowlanych (wykończeniówka) tel. 603-704-860. (GK)

PRACOWNIKÓW do robót konserwacyjnych, 609-66-59-86, po 18. (GK)

PRZYJMĘ kucharkę ze znajomością garmażerki oraz pomoc kuchenną na stołówkę (emerytki). Tel. 602-449-137 (GK)

ZATRUDNIĘ do biura, obsługa klienta i komputera, 511-011-000. (GK)

ZATRUDNIĘ kierowcę C+E W transporcie krajowym Redlino 94 312 77 75, 602 754 156. (GK)

Zatrudnimy do ochrony obiektu przemysłowego w Świnoujściu osoby posiadające aktualny wpis na listę kwalifikowanych pracowników ochrony. Oferujemy atrakcyjne wynagrodzenie tel. 510-012-480, 727-001-958.

ZOSTAŃ kurierem DPD Polska. Słupsk i okolice, tel. 602-777-322 (GP)

SZUKAM PRACY

PODEJMĘ opiekę nad starszą osobą. Tel. 696-762-652 (GK)

PRACE wykończeniowe + stany surowe zle cę firmom budowlanym 889-081-652 (GS)

INNE

OPIEKA Niemcy, Germania Koszalin, Kołobrzeg, 94 342 40 56, 509 780 868. (GK)

ZDROWIE

GINEKOLOGIA

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

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

GINEKOLOG farmakologia 515-417-467

INNE SPECJALIZACJE

ALKOHOLOWE odtrucia 509-306-317. (GK)

USŁUGI

AGD RTV FOTO

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

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

ŁODÓWKONAPRAWY, 503-503-891. (GK)

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

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

BUDOWLANO-REMONTOWE

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

!!!! Cyklinowanie/BP, 692-944-672. (GP)

!! 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)

PIASEK, ziemia, żwir 241, 501-664-343. (GK)

CYKLINOWANIE bezpyłowe 504 308 000 (GK)

REKLAMA K016000912A

 **Total Wind PL Sp. z o.o.**

Total Wind – partner instalacyjny i serwisowy w branży wiatrowej.

Total Wind jest firmą specjalizującą się w kompleksowych rozwiązaniach z zakresu transportu, instalacji, serwisu, konserwacji i dostaw części zamiennych do turbin wiatrowych - zarówno na lądzie jak i na morzu. Total Wind posiada oddziały w 11 krajach na trzech kontynentach. Bezpieczeństwo, jakość, elastyczność i praca zespołowa to słowa kluczowe dla naszej firmy.

Aktualnie poszukujemy

Techników instalacji i serwisu turbin wiatrowych do współpracy przy projektach na terenie Polski oraz Unii Europejskiej.

Wymagane:

- brak przeciwwskazań do pracy na wysokości,
- prawo jazdy kat. B,
- uprawnienia i doświadczenie w zawodach: elektryk, elektryk monter, mechanik (mile widziane),
- komunikatywna znajomość języka angielskiego w mowie i piśmie,
- doświadczenie na podobnym stanowisku (mile widziane),
- rzetelność i solidność w pracy,
- umiejętność pracy w zespole oraz samodzielnie,
- dobra organizacja czasem pracy,

Oferujemy:

- Bardzo dobre warunki płacowe,
- Bezpłatne zakwaterowanie, posiłki oraz transport podczas trwania projektów,
- Pracę w międzynarodowym zespole na projektach w różnych częściach świata,
- Szansę rozwoju zawodowego i podwyższanie kwalifikacji.

Współpraca dla Techników Instalacji i Serwisu Turbin Wiatrowych w firmie Total Wind PL sp. z o.o. oferowana jest w charakterze samozatrudnienia / prowadzenia własnej działalności gospodarczej. Prosimy o przesłanie CV w j. angielskim na adres job@totalwind.com bądź kontakt drogą e-mailową / telefoniczną.

Total Wind PL sp. z o.o. ul. Żwirki i Wigury 9 75-131 Koszalin, tel. 664 154 511 lub 943 455 077

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

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

INSTALACYJNE

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

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

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

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

MONTAŻOWE

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

ROLETY, Plisy, Tanio!. Tel. 609-162-560 (GK)

TRANSPORTOWE

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

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

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

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

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

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

RÓŻNE

RÓŻNE

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

KUPIĘ jabłka, poszukuję dostawców. Zapraszam do współpracy. 609-426-725. (GK)

KOMUNIKATY

KOMUNIKATY

ZAGUBIONO czarną torbę na laptopa z dokumentami i czasopismami. Przewidziane znaleźne. Proszę o kontakt: 506-894-088 (N)

ROLNICZE

MASZYNY ROLNICZE

ROZRZUTNIK obornika, rozsiewacz nawozów, plug obrotowy 4 skibowy, agregaty uprawowe, siewnik do zboża, ścierniskowiec Lemken, glebogryzarka, tel. 501-35-63-64. (GK)

PLÓDY ROLNE

SKUP zbóż paszowych i przyjmę pracownika do obsługi trzody chlewnej i na ciągnik, tel. 502306102, 506671807. (GP)

ZWIERZĘTA HODOWLANE

PROSIĘTA sprzedam, 502-96-56-34. (GP)

REKLAMA K016008987A

OGŁOSZENIE O LICYTACJI NIERUCHOMOŚCI

Komornik Sądowy przy Sądzie Rejonowym w Koszalinie Grzegorz Mrowiński (tel. 94/342-09-73) ogłasza, że: dnia 14-09-2016 r. o godz. 11:00 w kancelarii mieszczącej się: 75-605 Koszalin, ul. Zwycięstwa 155/2 odbędzie się pierwsza licytacja

WYDZIELONEJ CZĘŚCI NIERUCHOMOŚCI, stanowiącej niezabudowaną działkę gmin nr 731/6, o powierzchni 0,4168 ha , w tym klasa gruntów R1Va, RV i Ps1V; położonej: 76-039 BIESIEKIERZ, STARE BIELICE,

dla których Sąd Rejonowy w Koszalinie Wydział VI Ksiąg Wieczystych prowadzi księgę wieczystą o numerze KW 100313 [NKW: K01K00100313/2]. Suma oszacowania wynosi 32.115,00 zł, zaś cena wywołania jest równa 3/4 sumy wynosi 24.086,25 zł.

Przystępujący do przetargu obowiązany jest złożyć rękojmię w wysokości 1/10 części sumy oszacowania, to jest 3.211,50 zł. w gotówce lub na urzędowe konto komornika : BZ WBK SA III O/Koszalin 75 15001096 1210 9008 5783 0000 (liczy się chwila uznania środków na rachunku).

Zgodnie z art 871 kpc nabywca obowiązany jest zapłacić cenę nabycia natychmiast od udzielenia mu przybycia. Gdy jednak cena przewyższa pięćset złotych, obowiązek nabywcy ogranicza się do złożenia natychmiast jednej piątej ceny, nie mniej jednak niż pięćset złotych, przy czym reszta powinna być uiszczona do godziny dwunastej dnia następnego.

Jeżeli nabywca nie wykonał w terminie warunków licytacji co do zapłaty ceny, traci rękojmię, a skutki przybycia wygasają. Pełnomocnictwo do udziału w przetargu powinno być stwierdzone dokumentem z podpisem urzędowo poświadczonym, chyba że chodzi o pełnomocnictwo udzielone adwokatowi lub radcy prawnemu (art. 867² kpc). Komornik informuje, że sprzedaż podlega regulacjom ustawy o kształtowaniu ustroju rolnego z dnia 14.04.2016 r. (Dz. U. 2016.585) i nabywcą nieruchomości może być wyłącznie rolnik indywidualny, chyba, że ustawa stanowi inaczej, a nabycie nieruchomości rolnej przez inne podmioty może nastąpić wyłącznie za zgodą Prezesa ANR. Rolnik indywidualny winien na termin licytacji dostarczyć dokumenty wykazujące uprawnienia rolnicze.

Szczegółowe informacje do uzyskania w kancelarii komornika oraz na stronie www.komornik-koszalin.pl

Zastrzega się prawo odwołania przetargu bez podania przyczyny.

REKLAMA K016008986A

OGŁOSZENIE O LICYTACJI LOKALU UŻYTKOWEGO STANOWIĄCEGO ODREBNĄ NIERUCHOMOŚĆ

Komornik Sądowy przy Sądzie Rejonowym w Kołobrzegu Józef Burzyński (tel. 94 35 28 128, fax 94 73 12 893)

ogłasza, że dnia 13-09-2016 r. o godz. 14:00

w budynku Sądu Rejonowego w Kołobrzegu mającego siedzibę przy ul. Katedralna 13 w sali nr 4, odbędzie się **DRUGA LICYTACJA**

LOKALU NIEMIESZKALNEGO NR 614 o pow. użytkowej 38,00 mkw. składającego się z 1 pokoju, łazienki i przedpokoju; lokal znajduje się na 6 piętrze budynku od strony wschodniej; lokal znajduje się w budynku dwunastokondygnacyjnym, podpiwniczonym; udział związany z własnością lokalu 2853/1000000 części;

położonego:

Kołobrzeg, ul. Portowa 18/614,

dla której Sąd Rejonowy w Kołobrzegu prowadzi księgę wieczystą nr K01L/00032588/3. Suma oszacowania wynosi 257.700,00 zł, zaś cena wywołania jest równa 2/3 sumy oszacowania i wynosi 171.800,00 zł.

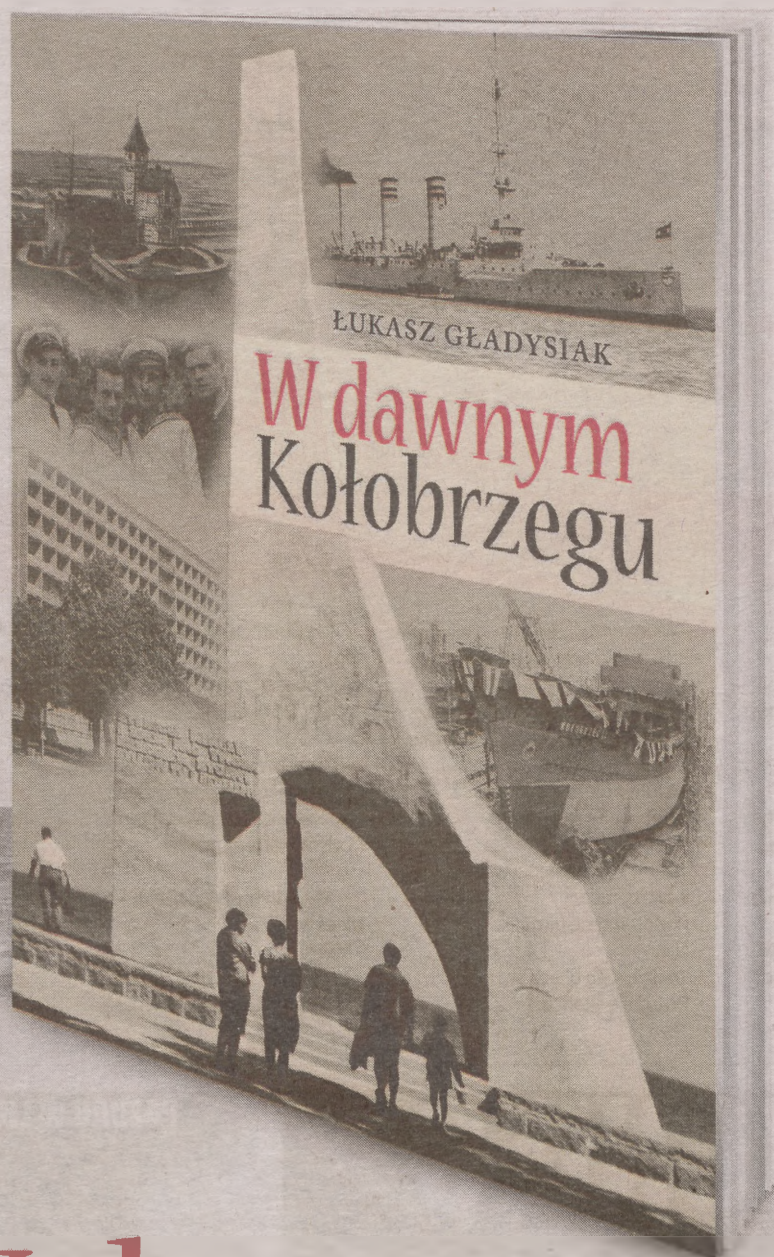
Licytant przysięgający do przetargu zobowiązany jest złożyć rękojmię w wysokości 1/10 sumy oszacowania, tj. 25.770,00 zł w gotówce albo na konto komornika: Bank PEKAO S.A. Oddział w Kołobrzegu 51 1240 6508 1111 0000 5408 0085 najpóźniej w dniu poprzedzającym przetarg.

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

www.komornik-kołobrzeg.pl

NOWA KSIĄŻKA ŁUKASZA GŁADYSIAKA

Dziennikarza „Głosu Koszalińskiego”



W dawnym Kołobrzegu

Mecenat wydawnictwa – Prezydent Miasta Kołobrzegu

KSIAŻKA DO NABYCIA W:

Muzeum Oręża Polskiego, ul. Armii Krajowej 13 w Kołobrzegu / Księgarni Worldlink, ul. Ratuszowa 3
Księgarni Domowa s.c., ul. Giełdowa 7D / Redakcji Głosu Koszalińskiego, ul. Ratuszowa 3



Moja najmocniejsza cecha to chorobliwa chęć dawania. Przez całe życie negatywnych wiadomości staram się nie przyjmować. Uciekłam z drogi malarstwa na drogę gotowania, bo wiedziałam, że nie utrzymam z tego rodziny. Zaczęłam karmić bogatych ludzi i wiedziałam, że poszłam dobrą drogą.

Magdalena Gessler. Opowiada, dlaczego zdecydowała się zostać restauratorką.

komentuje **Andrzej Czyżyło**



Horoskop na tydzień

WODNIK (20.01 - 18.02)

Zamiast wykorzystać ostatni wakacyjny weekend na odpoczynek, zaczniesz szukać dziury w całym. Twoja zadziorność i nieustępliwość źle będzie wpływać na otoczenie.

RYBY (19.02 - 20.03)

W połowie tygodnia do daleko idących zmian w życiu zainspiruje cię osoba, która ma nietypową pasję. Twoje starania, aby pójść w jej ślady, zostaną zwieńczone sukcesem.

BARAN (21.03 - 19.04)

W twoje życie zakradnie się trochę chaosu. Ktoś złoży ci niezapowiedzianą wizytę, inny odwoła spotkanie, dość bliska osoba wpadnie w małe tarapaty. Lekko nie będzie.

BYK (20.04 - 20.05)

Niemal przez cały tydzień trudno ci będzie usiedzieć dłużej w jednym miejscu. Rozpierając cię życiową energię postaraj się wykorzystać z pożytkiem dla siebie i innych.

BLIŹNIĘTA (21.05 - 21.06)

Zarezerwuj sobie jeden dzień dla rodziny, bo życie prawdopodobnie zaskoczy cię małą niespodzianką. Nie obawiaj się jej konsekwencji, ale o rezerwę czasową zadbaj koniecznie.

RAK (22.06 - 22.07)

Weekend wykorzystaj na spotkania ze znajomymi i podtrzymywanie rodzinnych więzi. Wkrótce przekonasz się, że w trudnych chwilach zawsze możesz na nich liczyć.

LEW (23.07 - 22.08)

Nadchodzą sprzyjające dni. Do czegośkolwiek się zabierasz - sukces murowany. Uda ci się także nadrobić wszelkie zaległości, wygasić drobne konflikty i wyjaśnić nieporozumienia.

PANNA (23.08 - 22.09)

Po niedzieli jak ułaj będzie do ciebie pasować określenie: siła spokoju. Nawet w najbardziej ekstremalnych sytuacjach nikomu nie uda się wyprowadzić cię z równowagi.

WAGA (23.09 - 22.10)

Przygotuj się na niewielką zmianę planów życiowych. Dokonasz ich pod wpływem osoby, z którą na początku przyszłego tygodnia odbędziesz długą i ważną rozmowę.

SKORPION (23.10 - 21.11)

Pod koniec przyszłego tygodnia twój organizm wyśle ci czytelny sygnał, że troska o zdrowie nie była w ostatnim czasie twoją mocną stroną. Nie lekceważ tego.

STRZELEC (22.11 - 21.12)

W przyszłym tygodniu dowiesz się o osobie z bliskiego otoczenia czegoś, co zupełnie odmieni twoje zdanie o niej. Trzeba będzie także zweryfikować łączące was relacje.

KOZIOROŻEC (22.12 - 19.01)

To będzie tydzień, który pozwoli ci się przekonać, że nie brakuje wózków życzliwych ludzi. W razie potrzeby nikt nie odmówi ci pomocy.

Humor

● Dwie małe dziewczynki stoją przy wadze. Jedna ostrzega koleżankę:
- Nie wchodź na nią, od tego się płacze!

● W każdą niedzielę, wychodząc z kościoła, mężczyzna dawał żebrakowi 10 zł i tak to trwało kilka miesięcy. W październiku dał mu 5 zł. Zdziwiony żebrak pyta:
- Dlaczego tylko 5 zł, zawsze było 10 zł?
- No wiesz, posłałem syna na studia.
- To dlaczego na mój koszt?

● W sklepie klientka ogląda elegancką sukienkę.
- Chętnie bym ją kupiła, ale z małą przeróbką - oznajmia sprzedawczyni.
- A co chciałaby pani przerobić?
- Cenę.

● Facet prowadzi samochód. Z tyłu siedzą żona i teściowa. Obie całą drogę mówią mu, co ma robić. W końcu wściekły facet ryczy do żony:
- Dłużej tego nie wytrzymam! Kto w końcu prowadzi ten samochód?! Ty czy twoja matka?

● W pustym przedziale w wagonie siedzą naprzeciw siebie mąż i żona:
- Usiądź obok mnie - mówi mąż
- I co teraz będzie? - pyta załotnie żona
- Nic. Po prostu nie mogę już na ciebie patrzeć.

● Dwóch gości siedzi w kinie. Pierwszy mówi:
- Podobał ci się film?
- Nie.
- To dlaczego bijesz brawo?
- Bo już się skończył.

● - Mamusi, czy diabeł jest mężczyzną?
- Jest o wiele gorszy od mężczyzny.
- A więc jest kobietą...

● Polonista zwraca się do swojej żony:
- Czy mnie kochasz, najdroższa?
- Oczywiście! - odpowiada żona.
- Całym zdaniem, proszę!

● - Misiaczk, czy uważasz, że mam jakieś wady?
- Masę...
- To znaczy? Jakże dokładnie?!
- Przecież powiedziałem: masę.

● Królik do ślimaka:
- Dokąd idziesz?
- Po jabłko.
- Przecież jest zima.
- Zanim dojdę, to jabłko już będą.

● - Panie dyrektorze, czy mógłbym otrzymać dzień urlopu, aby pomóc teściowej przy przeprowadzce?
- Wykluczone!
- Bardzo dziękuję, wiedziałem, że mogę na pana liczyć.

● - Co robi cykliniarz na giełdzie?
- Bryluje na parkiecie.

mentygodnia

JAK TO KONIEC WAKACJI?!?!?



PAZDAN W LIDZE MISTRZÓW?



TYLKO NIE TO!

KROWA ZOSIA



WYCZUWA, ŻE PIATUNIO!

Sport

W skrócie

PIŁKA NOŻNA - I LIGA
Suwałki liderują.
Bytów siódmy

Pięć kolejek w rundzie jesiennej mają za sobą pierwszoligowi piłkarze. Oto aktualny układ w tabeli.

1. Wigry Suwałki	5	13	8-4
2. Podbeskidzie Bielsko-Biała	5	10	7-2
3. Zagłębie Sosnowiec	5	9	5-2
4. Chojniczanka Chojnice	5	9	10-8
5. Sandecja Nowy Sącz	5	8	6-3
6. Wisła Puławy	5	7	8-8
7. Drutex-Bytovia Bytów	5	7	6-7
8. GKS Katowice	5	6	4-3
9. GKS Tychy	5	6	5-5
10. Stomil Olsztyn	5	5	11-6
11. MKS Kluczbork	5	5	5-5
12. Olimpia Grudziądz	5	5	4-5
13. Miedź Legnica	5	5	3-4
14. Stal Mielec	5	4	5-7
15. Górnik Zabrze	5	4	4-6
16. Pogoń Siedlce	5	4	2-7
17. Chrobry Głogów	5	4	4-10
18. Znicz Pruszków	5	2	3-8

W niedzielę o godz. 19 na stadionie przy ul. A. Mickiewicza w Bytowie Drutex-Bytovia podejmować będzie GKS Tychy. (FEN)

PIŁKA NOŻNA
Młodzi gryfici grać
będą w Szczecinie

W meczu 4. kolejki Centralnej Ligi Juniorów Salos Szczecin (trzynaste miejsce, 1 pkt) zmierzy się z Gryfem Słupsk (dziewiąta lokata, 3 pkt). Granie zacznie się w sobotę o godz. 16. W tej rywalizacji każde rozstrzygnięcie jest możliwe. (FEN)

Pogoda

Krzysztof Ścibor
Biuro Calvus
Sobota 27.08.2016

Nad Pomorze cały czas dociera gorące, zwrotnikowe powietrze znad południowej Europy. W ciągu dnia będzie słonecznie, sucho i przyjemnie. Pogoda typowo lato-wa. Na termometrach od 23°C nad morzem do 27:30°C w głębi lądu. Wiatr słaby nad morzem z północy nad lądem z południa. W nocy nad morzem możliwy deszcz. Jutro dość pogodnie, sucho i gorąco do 27:30°C. W poniedziałek popada deszcz i chłodniej

Pogoda dla Pomorza

Prognoza dla Bałtyku

Stan morza (Bft) 1-2
Siła wiatru (Bft) 2-3
Kierunek wiatru N

Pogoda dla Polski

	Dzisiaj	Jutro
Gdańsk	24°	25°
Kraków	30°	32°
Lublin	29°	31°
Olsztyn	28°	30°
Poznań	31°	32°
Toruń	30°	31°
Wrocław	31°	32°
Warszawa	31°	32°
Karpacz	30°	30°
Ustrzyki Dolne	30°	30°
Zakopane	25°	26°

Drutex-Bytovia II i Sokół u siebie

Naszym drużynom będzie trudno o punkty

PIŁKA NOŻNA - IV liga

Krzysztof Niekrasz

krzysztof.niekrasz@polskappress.pl

To będzie czwarta kolejka w IV lidze. Na razie nasze drużyny z podokręgu słupskiego grają ze zmiennym szczęściem. Najlepiej wiedzie się Gryfowi Słupsk, który zajmuje czwarte miejsce w tabeli. Ma 7 punktów i bilans bramkowy 7-3. Przed gryfitami mecz wyjazdowy w Gdańsku, gdzie ich rywalem będzie Gedania. Gra na gdańskim boisku zaplanowana jest na niedzielę (28.08) i zacznie się o godz. 17.

- Zagramy w mocno osłabionym składzie, bo z różnych przyczyn zabraknie trzech zawodników z podstawowego składu. Są to: Marcel Stanischewski, Jarosław Felisiak i Szymon Schulz. Będę musiał znaleźć odpowiednich zmienników. Czeka nas niezwykle trudna przeprawa. Liczę na ambitną postawę swoich podopiecznych - oznajmia Grzegorz Bednarczyk, trener Gryfa. W Bytowie na sztucznym boisku przy ul. A. Mickiewicza Drutex-



FOT. KRZYSZTOF PIOTRKOWSKI

► Damian Tofil z Gryfa Słupsk to znakomity wykonawca rzutów karnych. Przekonał się o tym bramkarz Kaszubii Kościerzyna, który dwa razy skapitulował przed strzałami gryfity z jedenastki

Bytovia II zmierzy się ze Stolem Gniwinio (sobota, 16). W bytowskim zespole nie zagra Maciej Stenka (kontuzja), ale trener Artur Kalinowski jest optymistą i liczy na pełną pulę. Sokół Wyczechy u siebie podejmować będzie silny KP Starogard

Gdański (sobota, 17). Faworytem jest przyjezdna ekipa. Centrum Pelpin zmierzy się z Aniołami Garczegorze (niedziela, 17), które nie trafiły jeszcze ani razu do bramki rywala, a zaliczyły dwa swojaki w premierze. Czy tym razem się uda? ●

Rozpoczynają sezon 2016/2017

PIŁKA NOŻNA - KLASA A

Grają już drużyny piłkarskie ekstraklasy I, II, III, IV ligi i klas okręgowych. Teraz nadeszła pora na zespoły z tych najniższych klas rozgrywkowych w podokręgu słupskim. W ten weekend do rywalizacji przystępują już piłkarze słupskiej klasy A, a tym samym rozpoczyna się sezon 2016/2017. W obydwu grupach występować będzie po czternaście zespołów. Zestaw par w 1. kolejce rundy jesiennej: **grupa I** - w sobotę zmierzą się: Chrobry Chabrowo - SwePol Link Bruskowo Wielkie (godz. 17); mecze w niedzielę: Barton Barcino - Unia Korzybie (11), Koral

Maszewo - Sokół Szczypkowice (12), Błękitni Głowczyce - KS Damnica (13), Granit Kończewo - Echo Biesowice (13), Rowokół Smółdzino - Zenit Redkowice (15), KS Włynkówko - Polonez Bobrowniki (16), stadion w Jezierzycach); **grupa II** - w sobotę spotkają się: Zawisza Borzytuchom - Myśliwiec Tuchomie (11), GTS Czarna Dąbrówka - LKS Łebunia (17); Magic Niezabyszewo - GKS Kołczygłowy (17); w niedzielę: zmierzą się: Arkonia Pomysk Wielki - Skotawa Budowo (15), Stegna Parchowo - Dolina Gałąźnia Wielka (15), Granit Koczała - Lipniczanka Lipnica (16), Sparta Konarzyny - Victoria/Brda II Przechlewo (17). ● (FEN)

Griffonsi przegrali czwarty mecz

Futbol amerykański

Na słupskim stadionie 650-lecia w Słupsku odbył się mecz II ligi futbolu amerykańskiego. Atutu własnego boiska nie potrafił wykorzystać zespół Griffons Słupsk, który musiał uznać wyższość bardziej doświadczonej i ogranej ekipie

AZS Olsztyn Lakers. Końcowy wynik to 8:20. W poszczególnych kwartach było 0:7, 0:7, 6:6, 2:0. Właśnie w dwóch ostatnich kwartach słupscy zawodnicy walczyli bardzo ambitnie i nawiązali równorzędną rywalizację, ale przed nimi jeszcze sporo pracy. Jednak widąc już postępy w ich grze i to jest najważniejsze. (FEN)



FOT. KRZYSZTOF PIOTRKOWSKI

► Griffonsi (stroje czarno-zielone) doznali czwartej porażki i było to z olsztyńskimi akademikami. Słupsk jest ostatni w tabeli

Pierwsze gry w rundzie jesiennej

PIŁKA NOŻNA - klasa B

Piłka na środek powędruje na najniższym szczeblu rywalizacji futbolowej w podokręgu słupskim. W słupskiej klasie B seniorów grać będzie dwadzieścia pięć zespołów (trzyнадцать ekip w grupie I, dwanaście zespołów w grupie II). Wszystkie mecze w ramach pierwszej serii rundy jesiennej sezonu 2016/2017 rozegrane zostaną w niedzielę (28.08). Oto pary - **grupa I**: Smoki Podole Małe - Błękitni Motarzyno (godz. 13), Sokół Kuleszewo - Słupia Charnowo (13), KS Zale-

skie-SSPN Malczkowo/Łupawa (14), Unison Machowino - TS Pomorze Potęgowo (14), Grab Grapice - Victoria Słupsk (16), Szansa Siemianice - Karol II Peplino (17.30), pauzuje Dąb Kusowo; **grupa II**: Piast Agrochem II Człuchów - Grom Nakła (11, OSiR - ul. Szkolna), WKS Nożyno - Orkan Gostkowo (12), Urania Udorpie - Kaszubia II Studzienice (14), Start Łebień - Anioły II Garczegorze (14), Baza 44 Siemirowice - GTS II Czarna Dąbrówka (14.15, boisko w Maszewie), Pogoń II Łębork - Victoria Dąbrówka (18, stadion przy ul. J. Kusocińskiego). ● (FEN)

Z klasztornej spizarni zdrowia

GŁOS
WIEŚNIE POLSKA

Sobota-niedziela, 27-31 sierpnia 2016
www.gk24.pl, www.gp24.pl,
www.gs24.pl

część 4



Przetwory smaczne i zdrowe

Dziś sprawdzone przepisy na dżemy z malin, a także pomidory i ogórki w różnych odsłonach. Czyli kolejna część receptur, które w książce „Klasztorna spizarnia zdrowia” zawarł Zbigniew Nowak.

Czas na maliny

Dżem malinowo-ananasowy

Składniki:

1 kg dojrzałych malin,
30 dag świeżego (dobrze dojrzałego) ananasa,
90 dag cukru (lub mniej),
1 szklanka świeżo wyciśniętego soku z malin,
1 laska wanilii.

Przygotowanie:

Maliny przebrać, opłukać i dokładnie odsączyć na sicie. Jeżeli są zbierane w czystym ekologicznie rejonie, własnoręcznie – można ich nie płukać, a jedynie dokładnie przebrać. Ananas pokroić w drobną kostkę. Wykonać syrop z soku malinowego i cukru. Zalać nim maliny i ananas w szerokim emaliowanym garnku, wrzucić laskę wanilii i bardzo wolno smażyć aż masa wystarczająco zgęstnieje. Nakładać gorący dżem do słoików i pasteryzować około 15 minut lub od razu umieścić pod kocem na co najmniej 1 godzinę. Przenieść do chłodnego pomieszczenia.

Korzyści w kuchni:

Uzyskany dżem posiada mało spotykany smak. To prawdziwy rarytas do dekorowania deserów, lodów, babeczek.

Przydaje się poza tym jako ciekawy składnik masy tortowej i innych ciast.

Pożytek dla zdrowia:

Dżem malinowo-ananasowy pomimo swej słodczy można śmiało polecać ludziom zmagającym się z nadwagą, bowiem maliny, według najnowszych badań japońskich uczonych, wspomagają proces odchudzania i takie samo działanie posiadają ananasy dzięki kompleksowi enzymów o nazwie bromelina. Taki dżem warto też podawać przy zaawansowanym reumatyzmie i skłonnościach do stanów zapalnych stawów.

Dodatkowa rada:

Jeśli dżem ma być przeznaczony dla ludzi zmagających się z otyłością i nadwagą, do jego przygotowania użyjmy zdecydowanie mniej cukru.

Prozdrowotny dżem z malin i bananów

Składniki:

1 kg malin,
3 duże dobrze dojrzałe banany,
½ kg cukru trzcinowego,
1 laska wanilii.

Przygotowanie:

Owoce maliny przebrać, szybko umyć pod bieżącą wodą i dobrze odsączyć na sicie. Umieścić w emaliowanym garnku i gotować około 2-3 minut, ciągle mieszając drewnianą łyżką. Odstawić na 1 godzinę, potem przetrzeć przez sito, odrzucając pesteczki. Obrane banany bardzo dokładnie rozgnieść lub zmiksować na jednolitą masę. Dodać je wraz z cukrem trzcinowym do przetartych malin i smażyć na wolnym ogniu aż osiągnie się gęstą konsystencję. Laskę wanilii splaszczyć, przeciągając po niej na desce mocno palcem. Następnie końcem ostrego noża rozciąć ją wzdłuż i zeskrobać całą wewnętrzną jej zawartość. Niedługo przed samym końcem smażenia dodać ten miąższ do dżemu. Gorącą masę nakładać do wyparzonych, najlepiej niebyć dużych słoików i umieścić na 1-2 godziny pod kocem (sucha pasteryzacja) bądź pasteryzować nie dłużej niż 15 minut. Przechowywać zawsze w chłodzie i ciemności.

Korzyści w kuchni:

Taki dżem to najbardziej wyszukany dodatek do masy tortowej i innych ciast. Idealny do przekładania ciast biszkoptowych i jako nadzienie do naleśników podawanych, np. „na ciepło”. Można nim smarować też bułeczki i ciasto drożdżowe.

Pożytek dla zdrowia:

Dżem ten stanowi dobry środek regenerujący organizm po przebyciu długotrwałych chorób infekcyjnych.

Dostarcza mu niezbędnych składników odżywczych w postaci witamin i soli mineralnych. Zaleca się go z wielkim powodzeniem ludziom starszym i dzieciom, słabym, mającym problem z apetytem. To przetwór dla wszystkich tych, którzy zmagają się z depresją i zmęczeniem psychicznym. Stanowi także dobry środek odżywczo-odnawiająco-odtruwający dla ludzi chorych na nowotwory - poddanych zabiegom radio- i chemioterapii.

Dodatkowa rada:

Są ludzie, którzy lubią we dżemie z malin pesteczki, stąd przy jego robieniu od razu smażymy te owoce bez przecierania przez sito. Gdyby okazało się, że dżem ten będzie za mało słodki, można pod koniec smażenia dodać więcej cukru niż jest podane w składnikach.

Spizarnia pełna ogórków

Ogórki stanowiły podstawę pożywienia człowieka od wieków. Podobno na Bliskim Wschodzie jadano je już ponad 3000 lat temu. Natomiast w antycznej Grecji, za czasów samego Homera istniało nawet miasto Sikon, które słynę-

ło z uprawy ogórków. Smakoszami tych warzyw byli także starożytni Rzymianie. Uprawiali je nawet w okresie chłodniejszym w specjalnych ciepłarniach i oczywiście kwasili w wielkich beczkach, aby wystarczyło ich na zimę.

Ogórek to warzywo typowo ciepłolubne i niekiedy, gdy mamy deszczowe i chłodne lato nie daje zbyt dużych plonów uprawiane w gruncie. Ale to właśnie gruntowe ogórki ze słońca są najsmaczniejsze i najlepiej też nadają się do kwaszenia. Dobre gospodynie wiedzą, że specjalne ich odmiany (tzw. kwaszeniaki) po ukwaszeniu najdłużej się przechowują i pozostają jędrne, smaczne.

Nie da się ukryć, że ogórki nie posiadają zbyt dużej zawartości witamin. Gromadzą za to całą listę wartościowych soli mineralnych. Jednak po ukwaszeniu zyskują tych witamin niewspółmiernie więcej (to samo odnosi się do żelaza i magnezu). Ogórki więc jadać warto, bo pomagają odtruć organizm z toksyn i szkodliwych metabolitów oraz odkwaszają go (długotrwałe zakwaszenie organizmu sprzyja wielu groźnym chorobom). To również cenne warzywo dla chorych na cukrzycę (zarówno świeże, jak i kwaszone), ponieważ pomaga ustabilizować poziom cukru we krwi lub obniżyć go, kiedy jest za wysoki. Ponadto twierdzi się, że ogórek może zawierać pewne peptydy, których działanie porównuje się do insuliny (hormon umożliwiający komórkom przyswajanie z krwi glukozy).

Tradycja uprawy ogórków w Polsce zawsze zobowiązywała do przygotowywania z nich przetworów. Przez wieki nauczono się np. zakwaszać je na zimowy czas. Można z nich jeszcze robić przeróżne sałatki, które urozmaicą nasze codzienne menu.

Klasztoma sztuka kwaszenia ogórków

Na temat kwaszenia ogórków starą klasztorną metodą rozmawiałem kiedyś z siostrą Anielą, salwatorianką (Zgromadzenie Sióstr Boskiego Zbawiciela), autorką wielu poczytnych książek kulinarnych. Siostra co roku starała się kwaszyć je według takich oto zaleceń:



Składniki:

ogórki średniej wielkości (świeże – tzw. kwaszeniaki), liście porzeczki czarnej, wiśni lub dębu, kwitnące pędy kopru ogrodowego, korzenie chrzanu, czosnek.

Zalewa:

na 1 litr przegotowanej i ostudzonej wody przeznaczyć 3 dag soli kamienną (jeśli ktoś woli bardziej słone – może dać 5 dag).

Przygotowanie:

Ogórki starannie umyć i namoczyć w zimnej wodzie 2 godziny. Wkładać je pionowo do dobrze wyparzonych słoików. Na dno każdego słoika dajemy kilka liści porzeczki czarnej, wiśni lub dębu, kawałki pędów kwitnącego kopru, kawałki obranego korzenia chrzanu i 1-2 ząbki czosnku przekrojone na pół. Wykonać zalewę z przegotowanej wody, w której należy starannie rozpuścić sól kamienną. Kiedy zalewa wystygnie – zalewa się nią ogórki w słoikach, ale nie całkiem do pełna, bo w czasie fermentacji będzie z nich wypływać woda (zostawić np. 2-3 cm wolnej przestrzeni). Słoiki pozostawić na 7 dni w ciepłym pomieszcze-

niu, bez przeciągów. W tym czasie warto co jakiś czas przejrzeć kwaszące się ogórki – jeśli ubędzie zalewy, uzupełnić ją przegotowaną, osoloną wodą. Po wstępnej fermentacji słoiki przenosi się do suchego i w miarę chłodnego pomieszczenia (również koniecznie bez przeciągów).

Dobra rada:

Do zalewy przeznaczanej do kwaszenia ogórków można dodać odrobinę cukru (na 1 litr mała łyżeczka), co przyspieszy proces fermentacji. Koniecznie pamiętać o namoczeniu ogórków w zimnej wodzie przed kwaszeniem, co zapobiegnie ubywaniu wody w słoikach.

Korzyści w kuchni:

Dobrze zakwaszone i przechowane ogórki to dobrodziejstwo w każdej kuchni. Z utartych na tarce przygotowuje się zwykle smaczną i zdrową zupę ogórkową. Można je dodawać również do innych zup jarzynowych. Pokrojone w drobną kostkę lub też utarte na tarce o dużych oczkach stanowią ważny – aromatyczny składnik sałatek warzywnych i przeróżnych surówek, np. z kapusty pekińskiej, marchewki i jabłka. Są osoby, które lubią spożywać kwaszone ogórki jako dodatek do dań mięsnych. Serwuje się je też chętnie do tłustych mięs (golonka, żeberka).

Pożytek dla zdrowia:

Kwaszone ogórki dzięki fermentacji z udziałem pożytecznych bakterii kwasu mlekowego mają więcej walorów odżywczych w porównaniu ze świeżymi. Świeże ogórki posiadają bowiem niewiele witaminy C – kwaszone mają jej już dość sporo. Podobnie jest z minerałami: ogórki kwaszone zawierają 3 razy więcej cynku, 2 razy więcej żelaza i aż 5 razy więcej magnezu niż świeże. Są poza tym źródłem karotenu (witaminy A). Należą przy tym do produktów niskokalorycznych (100 g to tylko 11 kalorii). Stąd też z wielkim pożytkiem zaleca się je w kuracjach odchudzających. To nieoceniony przetwór dla ludzi chorych na cukrzycę, ponieważ obniża poziom cukru we krwi i pobudza ogólny metabolizm w organizmie. Regularne spożywanie kwaszonych ogórków unieszkodliwia bakterie gnilne w jelitach, które są najczęstszym sprawcą ciężkich wzdęć i nieprzyjemnie pachnących gazów. Neutralizują ponadto wolne rodniki, gdyż posiadają aktywne antyoksydanty. Kwaszone ogórki zaleca się w diecie przeciwnowotworowej (zapobiegają np. nowotworom jelita grubego i żołądka). Pomagają w pozbyciu się zaparć i mają zdolność odkwaszania organizmu, pomimo kwaśnego smaku. Warto je włączyć do jadłospisu (np. jako dodatek do surówek, sałatek) w okresie wiosny, ponieważ wzbogacają organizm o cenne naturalne witaminy i minerały i łagodzą skutki przesilenia wiosennego.

Waleriami zdrowotnymi obdarzony jest także kwas powstały podczas kwaszenia ogórków. Pije się go często dla złagodzenia uczucia mdłości, objawów przejedzenia lub dla poprawienia apetytu. Pomaga usunąć z organizmu nagromadzone w nim toksyny i szkodliwe produkty przemiany materii, np. kwas moczowy. Są ludzie, którzy lubią go pić szczególnie w okresie osłabienia wiosennego (jest zasobny w witaminy i sole mineralne). Ma poza tym sprawdzone działanie przeczyszczające. Przestrzegamy jednak przed nadmiernym spożywaniem kwasu z kwaszonych ogórków osoby z nadciśnieniem tętniczym, bo ma sporo soli (chlorku sodu).

Sałatka z ogórków z dodatkiem kurkumy siostry Teresy

Składniki:

3 ½ kg młodych ogórków (obrane), ½ kg cebuli sałatkowej, ½ litra octu winnego – białego, 2 ½ szklanki cukru (lub mniej), 4 łyżki soli, 1 opakowanie kurkumy, świeżo zmielony pieprz (według uznania).



Przygotowanie:

Ogórki obrać i pokroić w plasterki. Obraną cebulę pokroić w cienkie piórka. Oba składniki umieścić w emalowanym gamku, dodać cukier, sól, pieprz, kurkumę i zalać octem winnym. Wszystko razem dobrze wymieszać dużą drewnianą łyżką, gamek przykryć czystą bawełnianą ściereczką, obwiązać i pozostawić na 12 godzin. Co kilka godzin dobrze jest składniki wymieszać. Następnie nakładać do słoików (wcześniej koniecznie dobrze wymieszać). Pasteryzować nie dłużej niż 12 minut. Schłodzić, wyjmując je od razu z wody.

Korzyści w kuchni:

Sałatka z ogórków z dodatkiem kurkumy według tego przepisu ma nie tylko bardzo ciekawy – żółtozłocisty kolor, ale i bardzo oryginalny smak. Dobrze pasuje jako dodatek do wszystkich dań mięsnych (szczególnie do drobiu i dziczyzny).

Pożytek dla zdrowia:

Dzięki zawartości kurkumy sałatka uchodzi za środek dla osób narzekających na zaburzenia pracy wątroby (zbyt skąpe wydzielanie żółci). Kurkumina – główny związek czynny kurkumy – od lat stosuje się z dobrymi rezultatami w stanach zapalnych woreczka żółciowego i dróg żółciowych. Leczy stan zapalny jelit. Likwiduje wzdęcia i zdecydowanie poprawia trawienie potraw ciężkostrawnych. Ponadto kurkuma jest zaliczana do środków przeciwnowotworowych – zwłaszcza skutecznych w leczeniu i zapobieganiu nowotworów w obrębie przewodu pokarmowego. Sałatkę też warto podawać ludziom zmagającym się z chorobą Alzheimera lub którym grozi ta przykra przypadłość.

Benedyktyńska sałatka z ogórków i papryki

Składniki:

2 kg młodych ogórków małosolnych, 1 kg papryki (½ kg czerwonej i ½ kg żółtej), 20 dag cebuli sałatkowej, 1 szklanka cukru (lub mniej – jeśli ktoś lubi kwaskowaty smak ogórków), trochę świeżo zmielonego pieprzu.



Przygotowanie:

Na 4-5 dni wcześniej należy zakwaszyć ogórki, używając na 1 litr zalewy (przegotowanej wody) 1 cubatej łyżki soli kamienną, kawałków świeżych korzeni chrzanu, czosnku, liści wiśni i koniecznie sporo kwitnących pędów kopru ogrodowego. Wyjęte ze słoja ogórki pokroić ostrym nożem na plasterki o grubości około 3 mm. Umytą paprykę oczyścić z nasion i pokroić w dość cienkie krążki. Cebulę po obraniu pokroić w półksiężycy. Wszystkie składniki wymieszać z cukrem i pieprzem i odstawić na 3-4 godziny. Następnie nakładać do wyparzonych słoików i pasteryzować 10-15 minut.

Korzyści w kuchni:

Sałatka ta nadaje się świetnie jako dodatek do wszystkich dań mięsnych – także tłustych, smażonych.

Pożytek dla zdrowia:

Zaostrza apetyt, wzmacnia wydzielanie soków trawienych, przez co poprawia trawienie. Reguluje naturalną florę bakteryjną w jelitach. Posiada zdolność odkwaszania organizmu, zwłaszcza kiedy wcześniej spożywano dużo produktów zakwaszających, np. mącznych i smażonych. Polecana dla ludzi zmagających się z nadwagą i otyłością (tu proponujemy przy przygotowywaniu tej sałatki zmniejszyć ilość użytego cukru). Uaktywnia ogólny metabolizm i wspomaga pracę jelit (usuwa zaparcia). Stanowi źródło cennych witamin (np. witaminy C) oraz minerałów. Pomaga szybko zneutralizować wolne rodniki w organizmie. Sałatkę z powodzeniem warto zaproponować ludziom, którzy wcześniej prowadzili kurację antybiotykową.

Przecier z kwaszonych ogórków siostry Klarisy

Składniki:

młode kwaszone ogórki, świeży (młody) koper ogrodowy, ząbki czosnku.



Przygotowanie:

Najpierw trzeba ogórki zakwaszyć. Wybieramy więc młode (najlepiej równe o długości 12-13 cm) i po dokładnym wypłukaniu układamy w sporym słoju lub kamienniku. Wrzucamy do nich świeże korzenie chrzanu, ząbki czosnku, świeże liście wiśni, porzeczki czarnej lub dębu, kwitnące pędy kopru ogrodowego i zalewamy przegotowaną i ostudzoną (najlepiej źródłaną niegazowaną) wodą, z dodatkiem 1 kłopiastej łyżki soli kamienną. Obciążamy ciężkim talerzem i trzymamy w cieple około 5-6 dni. Po ukiszeniu ogórki ucieramy na tarce o dużych otworach i mieszamy z posiekany koprem (mniej więcej 1 łyżeczka na 0,5 l słoik przecieru). Przecier wkładamy do słoików o pojemności wystarczającej na jednorazowe zużycie. Do każdego słoika (½-litrowego) wrzucamy jeszcze po 2 średnie (lub więcej – według smaku) ząbki czosnku pokrojone w plasterki. Mocno ugniatamy, a jeśli w słoiku jest za mało soku – dodajemy trochę płynu, w którym kwasziły się ogórki. Pasteryzujemy około 20 minut, następnie szybko wyjmujemy z wody. Przechowujemy w chłodzie.

Dobra rada:

Przecieru po otwarciu słoika nie powinniśmy długo przechowywać, bo traci smak i aromat.

Korzyści w kuchni:

Tak przygotowany przecier jest już gotowy jako składnik zupy ogórkowej lub jarzynowej, a także tradycyjnej sałatki warzywniej. Warto dodać, że ma on zdecydowanie lepszy smak i aromat niż przecier zrobiony zimą czy wiosną z całych ogórków kwaszonych. Przydaje się szczególnie wtedy, gdy mamy kłopot z przechowywaniem całych ogórków kwaszonych w słoikach. Dzięki niemu bardzo upraszczamy sobie pracę w kuchni.

Pożytek dla zdrowia:

Przecier ten pobudza proces przemiany materii w organizmie, a więc pomaga utrzymać prawidłową wagę ciała. Ma bardzo korzystny wpływ na pracę jelit, co jest szczególnie ważne w przypadku uporczywych zaparć. Dodawany do sałatek i spożywany regularnie po zastosowaniu antybiotyków – zdecydowanie pozwala szybciej odbudować przyjazną florę bakteryjną w jelitach. A dzięki sporej zawartości czosnku niszczy w nich ponadto bakterie gnilne oraz grzyby drożdżoidalne. Zaleca się go również po przebiegu zatrucia pokarmowego.



Pomidory na różne okazje

Pomidory to chyba u nas (i nie tylko) najbardziej popularne warzywo. Od wczesnego lata do późnej jesieni lubimy go zjadać na różne sposoby. Dla niektórych zastępuje nawet wędlinę na kanapkach. Ale przecież nie zawsze tak bywało. I pomyśleć, że jeszcze w latach dwudziestych lub trzydziestych XX. wieku gościł nie na wszystkich stołach. A jeszcze wcześniej pomidory uważane były krzywdząco jako szkodliwe dla zdrowia. Na początku uprawiano te rośliny prawie wyłącznie dla ozdoby. I tak na przykład w Niemczech sadzono je w doniczkach, które ustawiano na parapecie okiennym, a we Francji oplatano nimi altany lub pergole. Można więc śmiało powiedzieć, że pomidor przebył istną drogę przez mękę zanim na stałe zagościł w naszym jadłospisie.

W te krótkie karty z historii pomidorów trudno będzie uwierzyć ich niejednemu współczesnemu smakoszowi. To warzywo zdobyło dziś niebywałą i przecież zasłużoną sławę niemal na całym świecie. Nie trzeba teraz chyba nikogo przekonywać, że jego owoce posiadają oprócz walorów smakowych i witaminowych – także właściwości lecznicze. Dietetycy i lekarze od dawna przekonują, że warto zjadać duże porcje pomidorów, aby zachować zdrowe serce, oczy i skutecznie uchronić się przed niektórymi nowotworami, np. prostaty. A wszystko za sprawą odkrytego w nim związku o nazwie likopen.

Jeśli więc ktoś chce wykorzystać dobroczynne działanie tego związku, ten powinien też wiedzieć, że jest on dużo lepiej

przyswajany przez organizm, kiedy poddamy pomidory obróbce termicznej, np. robiąc z nich przetwory na zimę. Z wiarygodnych badań wynika bowiem, że poziom likopenu we krwi u osób spożywających to warzywo właśnie po przetworzeniu jest 2, a nawet 3 razy wyższy niż u tych, którzy zjadają je na surowo.

Osobiście też nie wyobrażam sobie domowej spiżarni bez przetworów z pomidorów. Przepisów na nie jest bardzo dużo, trzeba tylko chęci i oczywiście owoców pochodzących z upraw ekologicznych, a najlepiej z własnej działki czy ogródka. Tu odpowiedź: z robieniem takich przetworów nie zwlekajmy do późnej jesieni. Najsmaczniejsze, najbardziej aromatyczne i najzdrowsze są pomidory dojrzewające w słońcu i upale lata. Unikajmy natomiast rad, aby robić przetwory z ich niedojrzałych owoców, bo te zawierają szkodliwy alkaloid – tomatynę.

Sos do spaghetti na zimę siostry Marii

Składniki:

2½ kg pomidorów (dojrzałych, niewodnistych),
1 kg papryki czerwonej (słodkiej),
1 kg jabłek antonówek,
½ kg marchwi,
20 dag czosnku,
¾ szklanki oleju,

1 szklanka cukru,
2 łyżki soli.

Przygotowanie:

Z pomidorów usunąć skórkę. Najłatwiej jest to wykonać, zalewając pomidory na 1 minutę wrzątkiem, a następnie przelewając na sicie bardzo zimną, niemal lodową wodą. Paprykę umyć i usunąć z niej zielone szypułki i nasiona.

Antonówki obrać ze skórki i odrzucić gniazda nasienne. Marchew obrać. Wszystkie te składniki dobrze rozdrobnić w malakserze lub pomidory i paprykę pokroić w drobną kostkę, a antonówki i marchew zetrzeć na tarce o dużych otworach. Obrany czosnek drobno posiekać. Całość umieścić w sporym emaliowanym garnku i po dodaniu oleju, cukru oraz soli, gotować na wolnym ogniu około 30 minut, co jakiś czas mieszając. Gorącą, nieco odparowaną z nadmiaru wody masę należy przetrzeć przez sito i nakładać do wyparzonych słoików. Pasteryzować 20-25 minut.

Korzyści w kuchni:

Jest to smaczny, aromatyczny sos niezastąpiony do makaronu typu spaghetti lub innych. Warto wspomnieć, że przygotowany w ten sposób latem jest poza sezonem dużo smaczniejszy i przede wszystkim zdrowszy od sosów robionych z pomidorów z puszek. Zachowuje aromat i witaminy świeżych warzyw i jabłek.

Pożytek dla zdrowia:

Sos dostarcza organizmowi – oprócz porcji łatwo przyswajalnego potasu – także wartościowych antyoksydantów, które pomogą mu pozbyć się wolnych rodników (czosnek, oregano, papryka, pomidor). Ponadto ma zdolność łagodnego usuwania zapać i usuwania z jelit wszelkich niestrawionych resztek pokarmu.

Dobra rada:

Po otwarciu słoika sos ten można sobie doprawić wg smaku (jeśli będzie przeznaczony do spaghetti) suszonym oregano, świeżymi lub suszonymi liśćmi bazylii, pieprzem itd.

Ketchup z pomidorów i antonówek

Składniki:

1 kg dojrzałych, ale twardych i niewodnistych pomidorów,
70 dag jabłek antonówek,
50 dag czerwonej cebuli,
5-6 średnich ząbków czosnku (lub więcej według upodobań),
2 łyżki siekanych liści bazylii (niekoniecznie),
sól (do smaku).

Przygotowanie:

Aby łatwo zdjąć skórkę z pomidorów, zalewa się je na 1 minutę wrzątkiem, a następnie przelewa na sicie zimną wodą. Obrane ze skórki pomidory pozbywa się twardej „piętki” i kroi w sporą kostkę. Antonówki obiera się ze skórki, usuwa z nich gniazda nasienne i także kroi w kostkę. Obraną cebulę sieka się dość drobno. Wszystkie składniki gotuje wolno (mieszając od czasu do czasu) w szerokim emaliowanym garnku lub rondlu. W połowie gotowania wrzucić drobno posiekany czosnek i nadal wolno gotować aż miazga wystarczająco zgęstnieje. Następnie przecierać przez sito i do utartej masy wrzucić drobnutko posiekane liście bazylii. Doprowadzić do wrzenia i dodać sól do smaku. Gorący ketchup wkładać do wyparzonych niewielkich słoików i pasteryzować około 15 minut.



Korzyści w kuchni:

Ketchup z pomidorów i czosnku świetnie zastępuje w kuchni tradycyjny ketchup. Jest oryginalnym dodatkiem do parówek i kielbasy na gorąco, zimnych mięs i pieczeni.

Pożytek dla zdrowia:

Posiada sporo pektyn korzystnie wpływających na pracę jelit. Zawiera bogactwo potasu – potrzebnego sercu. Stanowi także cenne źródło likopenu (zasługa pomidorów), który zapobiega nowotworom. Odznacza się sprawdzonym działaniem antyoksydacyjnym – wymiata z organizmu wolne rodniki (sprawcę m.in. przedwczesnego starzenia się).

Dobra rada:

Jeśli okaże się, że ketchup jest zbyt kwaśny, można dodać do niego, na samym końcu, trochę cukru.

Włoskie leczo z aromatem czosnku

Składniki:

2 kg dojrzałych (niewodnistych) pomidorów,
2 kg papryki (czerwonej i żółtej w jednakowej proporcji),
80 dag cebuli zwykłej,

20 dag cebuli czerwonej,

4 ząbki czosnku (lub więcej – jeśli ktoś lubi jego aromat i smak)

¼ szklanki oleju słonecznikowego,

3 łyżki cukru,

½ łyżeczki świeżo zmielonego pieprzu zielonego lub czarnego,

¼ łyżeczki zmielonej słodkiej papryki (lub niekoniecznie),

1 liść laurowy,

sól do smaku.

Przygotowanie:

Umytą i oczyszczoną z szypułek i nasion paprykę pokroić w niezbyt grube paski. Pomidory obrać ze skórki (najłatwiej robi się to, zalewając je na 1 minutę wrzątkiem, a następnie przelewając bardzo zimną wodą). Pokroić w ćwiartki. Obraną cebulę również pokroić na w miarę grube plastry, a następnie lekko zeszklić na oleju w szerokim rondlu (uważać, aby się nie za mocno zrumieniła). Dodać do niej paprykę, pomidory, pokrojony w cienkie plasterki czosnek, liść laurowy i wolno dusić, delikatnie mieszając drewnianą łyżką. Po 10-12 minutach całość doprawiać cukrem, słodką papryką w proszku i solą (wg upodobań) oraz pieprzem. Smażyć jeszcze przez jakiś czas do częściowego odparowania nadmiaru wody, ciągle bardzo delikatnie mieszając, aby papryka i cebula nie utraciły swojego kształtu. Gorące leczo wkładać do wyparzonych słoików i koniecznie dwukrotnie pasteryzować. Pierwszego dnia około 25 minut, drugiego – około 15-20 minut.



Przenieść do chłodnego i suchego pomieszczenia.

Dobra rada:

Jeśli po otwarciu słoika leczo okaże się zbyt wodniste, można je przed podaniem jeszcze odparować na wolnym ogniu.

Korzyści w kuchni:

Włoskie leczo według tego przepisu znakomicie urozmaici nasze zimowo-wiosenne menu (wprowadzając do niego trochę lata). Można je z powodzeniem jadać jako osobne niskokaloryczne danie, np. z razowym czy pełnoziarnistym pieczywem. Jest smacznym i szybkim posiłkiem bardzo przydatnym dla osób zapracowanych, studentów.

Pożytek dla zdrowia:

Przygotowane w ten sposób leczo sprzyja pozbyciu się nadwagi, ponieważ wszystkie warzywa użyte do jego przygotowania usprawniają ogólny metabolizm. Zawiera skondensowaną porcję ważnych naturalnych witamin, minerałów i roślinnych enzymów. Zalecamy je także ludziom narzekającym na serce (potas zawarty w pomidorach) i o podwyższonym poziomie cholesterolu we krwi. Działa poza tym rozgrzewająco, przeciwigrypowo i przeciwprzeziębieniowo.

Pomidory w aromatycznym przecierze

Składniki:

małe, twarde pomidorki (zaraz po dojrzeniu),
dojrzałe – słodkie pomidory na przecier,
liście selera (najlepiej naciowego – mają dużo silniejszego aromatu).

Przygotowanie:

Dojrzałe, większe pomidory obieramy ze skórki, zalewając je wcześniej na chwilę wrzątkiem i przelewając dobrze zimną wodą. Kroimy w cząstki, odrzucamy twarde części i powoli gotujemy z nacią selera (w całości) aż nieco odparują. Następnie wyjmujemy z nich nacię i przecieramy przez sito. Małe pomidorki po dokładnym umyciu układamy w słoikach i zalewamy ostygniętym przecierem (bez żadnych przypraw!). Wodę podczas pasteryzacji tylko doprowadzamy do wrzenia, a słoiki wyjmujemy dopiero po ostygnięciu wody. Można też zastosować inny sposób pasteryzacji: umieścić dobrze zakręcone słoiki na dość krótko w rozgrzanym piekarniku. Przechowujemy w chłodnym suchym pomieszczeniu.

Dobra rada:

Należy umiejętnie i dość krótko pasteryzować pomidory, aby nie rozgotowały się zbyt długo. Jest to idealny sposób przetwarzania bardzo słodkich, smacznych pomidorków koktajlowych.

Korzyści w kuchni:

Tak przygotowane pomidorki można z pożytkiem dodawać do przeróżnych sałatek i surówek (oczywiście najlepsze są koktajlowe). Doskonale urozmaicą nasze menu w okresie wiosenno-zimowym.

Pożytek dla zdrowia:

Pomidory stanowią skarbnicę cennego likopenu, który według najnowszych badań klinicznych nie tylko zapobiega wielu groźnym dziś nowotworom (np. prostaty), jak i degradacji plamki żółtej (AMD). Zawierają też mnóstwo łatwo przyswajalnego potasu, a ten jest m.in. niezbędny do prawidłowej pracy serca. Skutecznie wymiatają wolne rodniki z organizmu.

Marynowane pomidorki koktajlowe z rozmarynem

Składniki:

2 kg dojrzałych, ale twardych pomidorków koktajlowych,
1 główka czosnku (lub więcej – jeśli ktoś lubi),
kilkanaście ziaren kolorowego pieprzu,
kilka ziaren ziela angielskiego,
6 liści laurowych,
kilka świeżych młodych gałązek rozmarynu lekarskiego.

Zalewa:

1 litr wody,
1 łyżka soli,
4 łyżki cukru,
½ szklanki octu winnego,
3 łyżki oleju.

Przygotowanie:

Pomidorki przebiegamy, odrywamy szypułki, myjemy i dobrze osuszamy na sicie. Na dno każdego (koniecznie wyparzonego i suchego) słoika wkładamy 2 małe gałązki rozmarynu lekarskiego, kilkanaście ziaren kolorowego pieprzu, liść laurowy, nieco ziela angielskiego i obrane 2-3 ząbki czosnku. Następnie układamy w słoikach pomidorki. Gotujemy około 5 minut zalewę z wody, soli, cukru, octu i oleju. Gorącą zalewamy pomidorki, dobrze zakręcamy słoiki i odwracamy do góry dnem. Przechowujemy zawsze w suchym i chłodnym pomieszczeniu.

Korzyści w kuchni:

Tak przygotowane i zakonserwowane pomidorki to ciekawa propozycja kulinarna, szczególnie na zimę i wiosnę. Po wyjęciu z zalewy można je podawać na stół do większości dań mięsnych i wędlin. Mają przyjemnie pikantny smak.



Zamówienia: Klub Książki Katolickiej
tel. 12 345 42 00
www.religijna.pl