

Sobota-niedziela 10-11.09.2016
Wydanie A
Numer 212 (2938) // Nakład 22.125 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



Bytów
Strażacy szkolili się, żeby ratować życie
STR. 9



Piłka nożna
Derby regionu: Sokół podejmuje Gryfa Słupsk
STR. 24



Zabrzmią pierwsze akordy 50. FPP w Słupsku

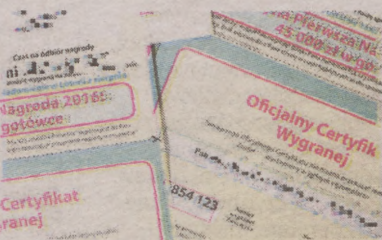
► - Dobrze znamy Festiwal Pianistyki Polskiej, nic nie trzeba dosyłać - usłyszała Halina Chmielecka ze Słupskiego Towarzystwa Społeczno-Kulturalnego w Ministerstwie Kultury, gdy zadzwoniła z pytaniem, czy wniosek o dofinansowanie imprezy jest kompletny. Kiedy rozstrzygnięto grantowy konkurs, okazało się, że 50. jubileuszowy FPP jest na liście szósty. Wśród 800 wydarzeń kulturalnych z całej Polski! Rozpoczyna się on dzisiaj (sobota),

a potrwa do piątku. Wystąpią znani pianiści w różnym wieku, od obchodzącego 80-lecie urodzin profesora Andrzeja Jasińskiego po młodych, ale już sławnych uczestników ostatniego Konkursu Chopinowskiego - Szymona Nehringa i Krzysztofa Książka. Nie zabraknie także słupszczan albo artystów z naszego miasta pochodzących. Usłyszymy program zróżnicowany muzycznie, w tym aż trzy wieczory wypełnią koncerty z udziałem orkiestry. Czytaj też - str. 2. (MARA)

Region

Szkolny autobus nie dla każdego

GM. DAMNICA/EDUKACJA. Rodzice uczniów i przedszkolaków skarżą się, że ich pociech na zajęcia nie zabiera szkolny bus. STR. 3



SŁUPSK/BEZPIECZEŃSTWO. Wygrałeś 45 tysięcy złotych - pisań nadgacze. Wystarczy, że kupisz pseudoleki za minimum 100 zł i masz główną wygraną... STR. 4

SŁUPSK/RENOWACJA. Drzewa kontra mury. Co padnie pierwsze? Trwa spór o to, czy pięć ok. 120-letnich drzew zagraża zabytkowym murom obronnym. STR. 5

WEEKEND Z RODZINĄ/DZIECI. Przychodzi czas i dziecko musi opuścić sypialnię rodziców. Pomóż mu. Każdy powinien mieć swoją przestrzeń. Dziecko swoją musi polubić. STR. 12

Popularne chińskie zupki wcale nie narodziły się w Chinach. To jest japoński wynalazek
Obalamy mity
Joanna Malita STR. 16



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

Monika Zacharzewska



Dziela mury i paragrafy

Nie dziwi mnie gniew rodziców dzieci z gminy Damnica na wojta. Ich dzieci nie mogą dojeżdżać do szkoły i przedszkola szkolnym busem, bo w ich wypadku nie nakazują tego przepisy. Czterolatek mógłby się uczyć i bawić z rówieśnikami, ale... nie może wydostać się ze wsi. Tylko dlatego, że rodzice nie mają samochodu, a do wsi nie dociera w odpowiedniej porze żaden PKS. Gmina obstawia się paragrafami, choć sama przyznaje, że jeszcze rok temu je lekko naginała, a dziecko nie ma szans na edukację społeczną i naukę (piszemy o tym na str. 3). Równie niepokojącą sytuacją, tym razem nie dla dzieci, lecz dla zabytków w Słupsku, jest spór między miastem a konserwatorem o konieczność wycinki drzew, by zabezpieczyć historyczne mury obronne. Każdy stoi twardo na swoim stanowisku, trwa wymiana pism, a czas płynie. Trzeba mieć nadzieję, że obie strony dojdą do porozumienia, zanim kilkusetletnia konstrukcja obronna całkiem się rozsypie (czyt. str. 5). ● ©

Cytaty z Twittera

Pomimo zaniku El Niño #globalneocieplenie nie zwalnia. Lipiec 2016 był najcieplejszym miesiącem w historii pomiarów.

@jakmarcin, czyli Marcin Jakubowski

29 X Kliczko vs Fury 2. Ukrainiec oddał na tacy pasy, teraz musi iść z „siekierą”, żeby je odebrać.

@PoGongu

Wyciekły fragmenty raportu parlamentarnego Izby Gmin dotyczącego sprzedaży broni do Arabii Saudyjskiej. Wskazują na możliwe złamanie prawa /nielegalność.

@wszewko, czyli Wojciech Szewko

W lipcu za kilogram żywca indorów w skupie płacono 5,2 zł/kg. To o 3% mniej niż w czerwcu oraz o 12% poniżej stawek ze stycznia.

@Piechocinski, czyli Janusz Piechociński

Po raz pierwszy w historii TVP będzie transmitować igrzyska paraolimpijskie NA ŻYWO! W @TVPI i @sport_tvppl.

@Polsport, czyli Michał Pol

Mówi Jan Popis, dyrektor artystyczny Festiwalu Pianistyki Polskiej w Słupsku

To jubileusz, więc program musi być wyjątkowy

W sobotę rozpoczyna się 50. Festiwal Pianistyki Polskiej w Słupsku, organizowany przez Słupskie Towarzystwo Społeczno-Kulturalne. O tym, co podczas niego usłyszymy, mówi Jan Popis, krytyk muzyczny z Warszawy, od wielu lat twórca oferty programowej.

Festiwal w Słupsku to jedyny w Polsce tak całościowy przegląd polskiej pianistyki, pozwalający zaprezentować tutaj wszystkich liczących się artystów fortepianu, a wystąpiło ich przez 50 lat FPP ponad 400. Układając program jubileuszowego festiwalu, chciałem przypomnieć jego początki i pokazać ludzi z nim najmocniej związanych. Dlatego na inauguracji i podczas finału usłyszymy prof. Andrzeja Jasińskiego, który nie tylko występował w poprzednich edycjach, ale i wykształcił wielu grających tu pianistów, w tym Krystiana Zimermana i Krzysztofa Jabłońskiego, a do Słupska przyjeżdża także jako członek zespołu oceniającego uczestników Estrady Młodych. Podczas drugiego dnia uhonorujemy natomiast Barbarę Zielińską, nieżyjącą już nauczycielkę w słupskiej szkole muzycznej, która wykształciła wielu cenionych pianistów. Jubileuszowym akcentem jest także powrót,



► Starłem się, aby program 50. festiwalu był rodzajem opowieści o tej jedynej w swoim rodzaju imprezie

po latach przerwy, Elżbiety Stefańskiej, której wieczór klawesynowy odbędzie się we wtorek. Klawesyn był drugim po fortepianie instrumentem wiodącym podczas pierwszej edycji FPP, a pani Elżbieta, podobnie jak jej matka, Halina Czerny-Stefańska, gościła w Słupsku wielokrotnie. Po raz pierwszy w historii festiwalu muzyce podczas tego wieczoru będzie towarzyszyć taniec. W jubileuszowy charakter wpisuje się też specjal-

ny koncert Bohdana Jaromałowicza. Trudno wyobrazić sobie FPP bez Sinfonii Baltiki i jej dyrektora, który będzie nią dyrygował na festiwalu po raz 31. Tym samym mamy aż trzy koncerty symfoniczne, licząc z inauguracją i finałem, podczas którego zagra orkiestra koszańska. To też powrót do źródeł, gdyż pierwsze edycje FPP odbywały się właśnie z udziałem filharmoników z Koszalina. (SPISAŁA: MARA)

Fakty

● I Festiwal Pianistyki Polskiej odbył się w 1967 roku. Jego pomysłodawcą był koszański, profesor Andrzej Cwojdzinski. Kompozytor z Koszalina szukał miejsca dla wymyślonej przez siebie imprezy. W jego mieście nie było odpowiedniej sali, znalazł ją w Słupsku - w dopiero co wyremontowanym Zamku Książąt Pomorskich. Rozpoczęła FPP koncertem Chopina Halina Czerny-Stefańska. Wystąpiła na FPP aż 12 razy.

● Podczas 49. edycji FPP w Słupsku wystąpiło ponad 400 pianistów.

W tym Krystian Zimerman, Witold Małcużyński, Regina Smendzianka, Adam Harasiewicz, Barbara Hesse-Bukowska, Jerzy Godziszewski, Rafał Blechacz.

● Organizatorem FPP jest Słupskie Towarzystwo Społeczno-Kulturalne. Finansują imprezę: miasto Słupsk, marszałek województwa, Ministerstwo Kultury i wielu sponsorów, w tym roku po raz pierwszy jest wśród nich powiat słupski.

(MARA)

Kalendarium 10 września

1939

W Bydgoszczy w ulicznych egzekucjach Niemcy rozstrzelali ponad tysiąc osób.

1975

W meczu eliminacyjnym do ME Polska pokonała na Stadionie Śląskim w Chorzowie Holandię 4:1.

1846

Amerikanin Elias Howe opatentował maszynę do szycia.

1382

Zmarł Ludwik Węgierski, król Polski.

Notowania z 9.09.2016

Kursy walut NBP

EUR	» 4,3264
USD	» 3,8385
CHF	» 3,9444
GBP	» 5,1052

» spadek ceny do dnia poprzedniego » wzrost ceny

Opinie

Kłopot z mandatem radnego Obecnego

● **Gość:** - Czy ja mam to tak zrozumieć, że jeśli chodzi o radnego Wojciechowicza i Danilkiewicza, kiedy radcy prawni ratusza stwierdzili, że nie ma podstaw prawnych do wygaszenia, to pani Chrzanowska i tak złożyła wniosek i rada głosowała nad wygaszeniem, a tu będzie inaczej, bo radny Obecny cieszy się dużymi względami u pani Chrzanowskiej, że radni tym razem nie będą głosować. Pani Beato, proszę o konsekwencję.

● **York:** - Jak widać, nie rozumiesz - o wygaszeniu decyduje rada, a nie przewodnicząca. Jednak zanim wniosek trafi na radę, musi być opinia - albo pozytywna, albo negatywna. Nie można tego zrobić bez opinii. Teraz rozumiesz?

● **Chrumek:** - Jak tak dalej pójdzie, to radny nie będzie mógł korzystać z chodników...

Zdjęcie dnia



► Strażacy z jednostki nr 1 w Słupsku ćwiczyli wczoraj do X Mistrzostw Województwa Pomorskiego w Sporcie Pożarniczym - 13 i 14 bm. w Rumi i Gniewinie (maz)

Pogoda

Lato do nas przyszło pod koniec lata

● W sobotę rano będzie mgliście za sprawą wilgotnego powietrza znad Bałtyku. W ciągu dnia będzie już słonecznie. Temperatura nad morzem wzrośnie do 18 stopni Celsjusza, w Słupsku do 22 stopni, a w głębi regionu do 26 stopni. - W niedzielę ponownie napłynie do nas gorące zwrotnikowe powietrze znad Morza Śródziemnego. Będzie sucho i słonecznie, z temperaturą do 26-27 stopni - mówi Krzysztof Ścibor z Biura Prognoz Pogody Calvus w Słupsku. - Kolejne dni zapowiadają się upalnie. W poniedziałek i piątek termometry pokażą 27 stopni, a od wtorku do czwartku nawet 28 stopni. Na południu regionu może być nawet 30 stopni w cieniu. Takie temperatury ostatnio były w czerwcu. Nadchodzące dni będą cieplejsze niż te w lipcu i sierpniu. Przyjemne temperatury będą również nocami, nie spadną poniżej 16 stopni. Kolejne dni astronomicznego lata przyniosą więcej wilgoci, ale wciąż będzie ciepło. (DMK)

Dyżur reportera
Aleksander Radomski

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



Wydarzenia

Zezwolenie na ring nie było samowolą

Wojewódzki Sąd Administracyjny w Warszawie nie miał złudzeń

Słupsk

Alek Radomski
aleksander.radomski@gp24.pl

W słupskim urzędzie miejskim odetchnięto z ulgą. Wojewódzki Sąd Administracyjny w Warszawie nie przyznał racji Ministerstwu Infrastruktury i Budownictwa, które uznało, że Zezwolenie Realizacji Inwestycji Drogowej dla słupskiego ringu zostało wydane niezgodnie z przepisami.

Inwestycję „Nowy przebieg drogi krajowej numer 21”, czyli miejski ring, zbudowano jako drogę gminną. Według obowiązujących przepisów pozwolenie na budowę drogi takiej kategorii wydaje starosta, czyli w wypadku Słupska prezydent miasta. Z kolei ZRID dla dróg krajowych to domena wojewody.

Tymczasem Słupsk aplikował o dofinansowanie do Centrum Unijnych Projektów Transportowych, które dzieli środki dla dróg krajowych i dla drogi krajowej otrzymał też decyzję środowiskową. Ostatecznie



FOT. LUKASZ CAPAR

► Zezwolenie na budowę słupskiego ringu wydano zgodnie z przepisami, orzekł sąd administracyjny w Warszawie

wybudowano też drogę o parametrach krajówki.

Zwróciła na to uwagę grupa mieszkańców Słupska, podkreślając, że to planowany, a nie aktualny statut drogi decyduje o właściwości organu, który powinien wydać zezwolenie. Ministerstwo przyznało im rację. O sprawie pisaliśmy w marcu tego roku.

Wówczas Zarząd Infrastruktury Miejskiej odwołał się, a ratusz do tej sprawy wynajął nawet zewnętrzną kancelarię. Ostatecznie w grę wchodziła nie tylko groźba utraty unijnego dofinansowania, ale i opcja rozbiórki nowej drogi, której widmo ostatecznie rozwiano.

- Cieszę się, że tę sprawę mamy już za sobą - przyznaje Ma-

rek Biernacki, wiceprezydent Słupska. - Wiemy, że wyrok jest po naszej myśli, ale czekamy jeszcze na jego pisemne uzasadnienie. Ważne, że wiadomo już, że decyzja środowiskowa i ZRID zostały wydane zgodnie z prawem. Sprawa toczyła się od dłuższego czasu, jeszcze przez zakończeniem prac budowlanych. Dlatego najgorsze było wytrzymać do ich zakończenia, a później do rozliczenia inwestycji. Gdyby doszło do zatrzymania robót, skończyłoby się to katastrofą, a miasto musiałoby zwracać otrzymane dofinansowanie.

Przypomnijmy, że poprzednie władze ratusza, które wydały ZRID, oparły się na stanowisku wojewody, który pisemnie uznał, że nie jest właściwym organem do wydania tego konkretnego dokumentu. Urząd zamówił też opinię w zewnętrznej kancelarii prawnej, która stwierdziła podobnie.

Co ciekawe, ring po dziesięciu miesiącach od oddania do użytku w dalszym ciągu jest drogą gminną, choć władze miasta o zmianę kategorii aplikowały na początku roku. Mała obwodnica statusu krajówki ma zyskać 1 stycznia przyszłego roku. Ring to prawie siedem kilometrów dróg, dwa wiadukty nad torami i 11 nowych rond. Inwestycja została ostatnio uznana za „Modernizację Roku 2015”. W prezydium konkursu zasiadał były prezydent Słupska Maciej Kobyliński. ● ● ●

Nie dla wszystkich dzieci są miejsca w szkolnym busie

Gmina Darnica

Rodzice dzieci z terenu gminy skarżą się, że niektóre przedszkolaki i uczniowie nie mogą dojechać do Darnicy na zajęcia. Nie zabiera ich szkolny bus.

Monika Zacharzewska
monika.zacharzewska@gp24.pl

Matki kilkorga dzieci ze wsi Świecichowo i Karżniczka, zdesperowane, przysły na ostatnią sesję rady w Darnicy. Domagają się, by ich dzieci mogły bezpiecznie dojeżdżać do szkoły i przedszkola.

- Mój syn ma pięć lat i chodzi do przedszkola w Darnicy. Nie mam samochodu, a ze Świecichowa w odpowiednich godzinach nie jadą autobusy PKS. Zostaje bus szkolny, ale nim syn musi jechać sam, bez mojej opieki - poskarżyła się jedna z mam.

Dziecko innej pani z tej wsi ma cztery lata i... jest za młode, by móc wsiąść do szkolnego busu. Do przedszkola więc nie dojedzie wcale.

Natomiast mama 12-latki z Karżniczki skarży się, że jej córka jeździ do szkoły w Darnicy autobusem kursowym, za który musi płacić, bo w szkolnym busie nie ma dla niej miejsca.

Matki są oburzone stanowiskiem władz gminy, które nie chcą pomóc ich dzieciom w bezpiecznym dotarciu do placówek. Postanowiły to nagłośnić.

Wójt jednak powołuje się na przepisy.

- Znam wszystkie te przypadki - przyznaje Grzegorz Jaworski i przedstawia swoje stanowisko: - Ze Świecichowa jeździ bus szkolny, do którego zgodnie z zadaniem gminy mogą wsiąść dzieci, które ukończyły pięć lat. Nie ma on koncesji na przewóz postronnych osób, nie ma nawet kasy fiskalnej, by sprzedawać bilety rodzicom. Owszem, jeszcze w ubiegłym roku ich zabierał, ale inni rodzice byli tym oburzeni, bali się o bezpieczeństwo dzieci, więc zakazaliśmy tego - mówi. I dodaje, że małe dzieci przez całą drogę, aż do drzwi przedszkola są pod opieką wykwalifikowanej osoby.

- Niestety, czterolatka bus nie może zabrać, bo nie pozwalają na to przepisy. Dziecko w przyszłym roku rozpocznie piąty rok i wtedy będzie mogło jeździć. Do tej pory do przedszkola zobowiązani są wozić go rodzice. Musieli mieć tego świadomość, gdy zapisywali tam malucha - mówi wójt.

Natomiast w takiej sytuacji jak 12-latka z Karżniczki jest jeszcze troje innych dzieci z tej wsi. - Tam jest siedmioro takich, które się przeprowadziły i teraz ich szkołą w rejonie jest ta w Zagórzycy. Postanowiły jednak dalej uczyć się w Darnicy. W busie szkolnym mamy z Karżniczki tylko cztery wolne miejsca i zabieramy najmłodszych uczniów. Pozostałym pozostaje PKS lub Nord - mówi wójt.

Matki jednak są oburzone, że wójt zasłania się przepisami, zamiast zapewnić dzieciom dostęp do edukacji. ● ● ●

- Cieszę się, że tę sprawę mamy już za sobą - mówi wiceprezydent Biernacki

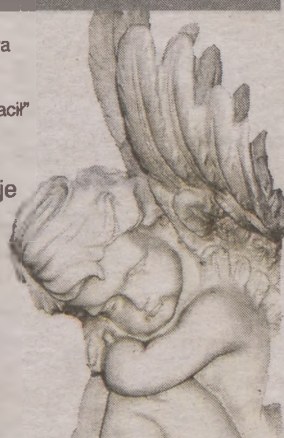
REKLAMA

006705508

GŁOS
POMORZA

NEKROLOGI

„Umarłych wieczność dotąd trwa
Dokąd pamięcią im się płaci
Chwiejna waluta. Nie ma dnia
By ktoś wieczności swej nie stracił”



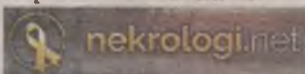
Zamieść nekrolog, kondolencje lub wspomnienia o najbliższych, którzy odeszli, w Głosie Pomorza i bezterminowo na stronie www.nekrologi.net

REKLAMA

006694341

NEKROLOGI, KONDOLENCJE

zamieszczane są
w postaci anonu na stronie



Wyrazy szczerego współczucia
z powodu śmierci

Zbigniewa Przymorskiego

wieloletniego Pracownika Muzeum Wsi Słowińskiej w Klukach
składają

Dyrektor i Pracownicy
Muzeum Pomorza Środkowego w Słupsku

00669991

Wyrazy szczerego żalu i współczucia
Panu
Januszowi Baranowskiemu
z powodu śmierci

Ojca

składają
Dyrekcja i Pracownicy
Oddziału ZUS w Słupsku

006703106

Wyrazy szczerego współczucia
Panu Bogusławowi Mazurkowi
z powodu śmierci

Mamy

składają koledzy i koleżanki
z Centrum Kształcenia Praktycznego w Słupsku

00669992

Wyrazy szczerego współczucia
Pani Małgorzacie Kaiser

z powodu śmierci

Ojca

składają dyrekcja i współpracownicy Szkoły Podstawowej
z Oddziałami Integracyjnymi nr 5 w Słupsku

00669992

ZUS zbiera uwagi o systemie emerytalnym

ZUS

W ramach przeglądu funkcjonowania systemu emerytalnego ZUS zbiera uwagi na jego temat. Wypowiedzieć się może każdy.

Zbigniew Marecki
zbigniew.marecki@gp24.pl

Pierwszy przegląd przeprowadzono w 2013 roku. Zgodnie z prawem musi się on odbywać nie rzadziej niż co 3 lata. W tym roku odbywa się on z udziałem społeczeństwa.

Wyniki przeglądu zostaną przedstawione ministrowi rodziny, pracy i polityki społecznej. Na tej podstawie opracowana zostanie biała księga z rekomendacjami i planem wprowadzania niezbędnych zmian do systemu emerytalnego.

System emerytalny dotyczy nas wszystkich. Dlatego Zakładowi Ubezpieczeń Społecznych, który decyją pani Elżbieta Rafalskiej, minister ro-

dziny, pracy i polityki społecznej, ma wiodącą rolę w prowadzeniu przeglądu funkcjonowania systemu emerytalnego, zależy, aby wypowiedziało się w tej kwestii jak najwięcej osób.

Z tego względu oddziały ZUS organizują debaty, w których biorą udział przedstawiciele różnych grup społecznych - pracodawców i pracowników, naukowców i ekspertów, którzy dzielą się swoimi wnioskami, spostrzeżeniami i wynikami badań.

- Przegląd ma charakter otwarty, dlatego każdy może wyrazić swoją opinię i przedstawić propozycje rozwiązań - mówi Krzysztof Cieszyński, regionalny rzecznik prasowy ZUS w Gdańsku.

Taką możliwość daje uruchomienie przez ZUS specjalnej skrzynki e-mailowej: przeglady-emerytalny@zus.pl.

Finalna wersja raportu emerytalnego ma powstać we wrześniu. W październiku zajmie się nim Rada Ministrów. ●

©P

Dębica Kaszubska będzie miała ring

Gmina Dębica Kaszubska

Być może już w tym roku ruszy budowa małego ringu w Dębicy Kaszubskiej. Właśnie pozyskano na to pieniądze z zewnątrz.

Zbigniew Marecki
zbigniew.marecki@gp24.pl

Gmina Dębica Kaszubska właśnie pozyskała prawie trzy miliony złotych dofinansowania z Programu Rozwoju Obszarów Wiejskich.

Ring będzie przebiegał od zjazdu z drogi wojewódzkiej przed cmentarzem przez osiedle Północ, gdzie się połączy z ulicą Sobieskiego, przy której jest zlokalizowany budynek gimnazjum. Tam dotrze do ronda, a potem połączy się z drogą na Skarszów.

W sumie będziemy stanowili 3-kilometrowy odcinek.

- Nasz wniosek został oceniony najlepiej w województwie. Dla mnie to bardzo ważna sprawa, bo dzięki niej znacząco poprawimy bezpieczeństwo w tej okolicy - nie ukrywa zadowolenia wójt Iwona Warlocka, którą społeczność gminy oceni podczas referen-

dum, zaplanowanego na 25 września.

W sumie z Programu Rozwoju Obszarów Wiejskich pochodzą 66 procent sumy niezbędnej do sfinansowania tego przedsięwzięcia. Resztę gmina dołoży ze swojego budżetu. Pani wójt jeszcze w tym roku chciałaby rozpocząć roboty drogowe, ale będzie to zależało od tego, czy szybko uda się wyłonić wykonawcę.

Poza tym razem ze starostwem śluskim Dębica Kaszubska stara się o pozyskanie funduszy z programu budowy schetynówek na przebudowę odcinka drogi Dobieszewo - Gogolewko.

Jest też dobra wiadomość dla mieszkańców wsi Żarkowa, gdzie jeszcze w tym roku będą układane płyty betonowe na drodze prowadzącej do drogi głównej. Pieniądze na ten cel będą pochodzić od marszałka ●

Jeszcze w tym roku może ruszyć budowa małego ringu w Dębicy Kaszubskiej

Wygrałeś 45 tys. zł, piszą naciągacze

● I pan Jerzy, i jego żona dostali listy z informacjami, że wygrali główne nagrody. Wystarczy, że kupią pseudoleki za 100 złotych

Bezpieczeństwo

Monika Zacharzewska
monika.zacharzewska@gp24.pl

- Wyjąłem ze skrzynki list zaadresowany do mnie. W środku była informacja o tym, że jako jedyny wygrałem główną nagrodę - 45 tys. zł. Gdy zacząłem się wczytywać, okazało się, że aby ją odebrać, muszę „tylko” za minimum 100 zł kupić produkty reklamowane w załącznej do listu gazetce. To suplementy diety m.in. na odchudzanie, potencję, słuch, ból gardła, stawy, pęcherz itp. - opowiada nam pan Jerzy.

Niemal jednocześnie taką samą przesyłkę odebrała jego żona. Tylko że jej nazwisko na kopercie było przekreślone.

- I okazało się, że i ona jest jedyną zwyciężczynią loterii. Czyli tych „jedynych” jest nas już przynajmniej dwoje - zauważa mężczyzna.

Nasz czytelnik od początku sceptycznie podszedł do sprawy i podejrzewał, że to robota naciągaczy. Adresem zwrotnym był tylko numer skrzynki pocztowej.

- Żeby uwiarygodnić informację, nadawca włożył do kopert wyglądającą jak napisana odręcznie notatkę, że dostaniemy dodatkowo jeszcze prezent o wartości 130 zł - mówi pan Jerzy. - Nie ufam takim zagraniom i od początku nie zakładałem, że wezmę udział w tej grze. Wkurza mnie tylko, że ktoś próbuje naciągać w ten sposób ludzi. I zastanawiam się, skąd nadawca miał moje



► Pan Jerzy i jego żona otrzymali identyczne przesyłki, że wygrali jedyną pierwszą nagrodę

i żony dane kontaktowe. Jeśli je od kogoś zdobył, to mógł chociaż zadać sobie trud, by poprawnie napisać nazwisko.

Nasz czytelnik zgłosił podejrzenie o oszustwie w komisariacie śluskiej policji.

- Tam usłyszałem, że nie jestem pierwszy, który taki list

otrzymał. Policjant poradził mi, abym od razu wyrzucił go do kosza - mówi pan Jerzy.

Przyszedł też do naszej redakcji, by ostrzec wszystkich, żeby od takich przesyłek podchodzili bardzo ostrożnie.

Jego podejrzenia, że to może być próba wyłudzenia pie-

niędzy i oszustwo, potwierdza miejski rzecznik konsumenta Marek Downar-Zapolski.

- Z podobnymi sprawami spotykałem się w mojej pracy mnóstwo razy - przyznaje. - Trzeba pamiętać, że jeśli nie brało się udziału w żadnym konkursie czy loterii, to raczej żadnej wygranej nie można się spodziewać. Są jednak ludzie, którzy dają się nabrać na podobne triki i realizują polecenia nadawcy. Często wpłatają się w spirale i muszą płacić potem koszty za kolejne przesyłki - mówi rzecznik.

Podpowiada on, że każdy, kto czegoś takiego doświadczył, może przyjść do ratusza i poprosić rzecznika o pomoc. - Jeśli już raz coś zamówimy w takiej firmie, to kolejnych przesyłek nie można bagatelizować, bo wtedy dług zacznie rosnąć i pojawiają się duże problemy - przestrzega.

Przyznaje też, że firmy, które przysyłają takie listy, często kupują całe bazy danych klientów, którzy korzystali z innych usług. Wysyłają przesyłki losowo, licząc, że ktoś na nie odpowie.

- Ostatnio na przykład przychodzi do mnie sporo pań, które dostały ofertę bielizny. Pierwsze figi otrzymały gratis, ale za kolejne muszą teraz płacić. Zobowiązały się do tego w pierwszym zamówieniu. Chcą się z tego wycofać, ale firma jest zarejestrowana w USA, a wezwania do zapłaty przychodzą z kancelarii w Szwajcarii - opowiada śluskim rzecznik. ●

©P

Fani Pokemon Go! wspólnie łapali stworki pod Galerią Podkowa

► W piątkowe popołudnie miłośnicy kultowej już gry Pokemon Go! mogli wspólnie pobawić się w łapanie magicznych stwórek przed Galerią Podkowa. Wszystko w ramach akcji „Zdobądź Pokemony - zwabimy je dla Ciebie”. W sumie pojawiło się około 40 miłośników gry. Przeważały dzieci i młodzież, ale byli także dorośli. Dla najlepszych kolekcjonerów pokemonów były nagrody ufundowane przez Galerię Podkowa. Galeria zdjęć oraz materiał wideo z eventu dostępne są na stronie gp24.pl. (MSUR)



5 września rozpoczęło się głosowanie zadań w ramach słupskiego budżetu partycypacyjnego na 2017 rok. Głosy można oddawać przez internet na stronie www.slupsk.wybiera.pl oraz w 20 punktach głosowania.

Drzewa kontra mury. Co padnie pierwsze

Konserwator zabytków i władze Słupska mają różne opinie

Słupsk

Monika Zacharzewska
monika.zacharzewska@gp24.pl

Radna Anna Rożek jest zaniepokojona stanem prac przy renowacji zabytkowych murów obronnych Słupska. Na sesji budżetowej na jej wniosek przesunięto 100 tys. zł właśnie na ten cel.

- W połowie czerwca dowiedziałam się, że jest problem z tą inwestycją, bo wykonawca nie może dotrzeć do murów od zewnętrznej strony, za pomnikiem Chopina. Przeszkadza w tym drzewa - mówi radna PO, która wówczas złożyła w tej sprawie interpelację z prośbą o wycięcie drzew.

Wydawało jej się to oczywiste, bo otrzymała informację od wojewódzkiego konserwatora zabytków, że zlecono ekspertyzę konserwatorską w tej sprawie już pół roku wcześniej i konserwator wykazał, że drzewa zagrażają starym murom - ich konstrukcja jest narażona na degradację biologiczną.

W ekspertyzie czytamy, że: „wypłukiwanie wiązania przez deszcz, rozsadzanie przez mróz oczeput muru powoduje, że cegły stają się luźne i zsuwane są przez uderzenia konarów koron drzew. Obumieranie korzeni drzew wewnątrz fundamentów muru doprowadzi do wolnych przestrzeni między kamieniami, co może spowodować pęknięcia muru i osiadanie ścian”.



▶ Trwa spór, czy pięć około 120-letnich drzew zagraża zabytkowym murom obronnym, czy nie

Anna Rożek: - Nie można niszczyć dziedzictwa kosztem polityki proekologicznej

dować pęknięcia muru i osiadanie ścian”. Chodzi o pięć ok. 120-letnich klonów, które rosną blisko murów i w nie wrastają.

W lipcu tego roku pomorski konserwator zabytków nakazał miastu, pod rygorem natychmiastowej wykonalności, wyciąć drzewa do 18 sierpnia.

Władze Słupska jednak odwołały się od tego.

- Powodów odwołania było kilka - mówi Karolina Chalecka z biura prasowego prezydenta Słupska. - Przede wszystkim konserwator podał złą podstawę prawną, bo wycinka drzew nie jest pracą budowlaną lub konserwatorską. Po drugie, decyzję o wycince musi podjąć marszałek. Poza tym już w 2014 roku ZIM wnioskował o wycięcie tych drzew i wówczas ustalono, że wytworzyły one silne korzenie, dzięki czemu podtrzymują skarpy, na której rosną i ich usunięcie może spowodować osuwanie się ziemi. Ustalono też, że drzewa w tym wieku nie mają już takiej siły wzrostowej, by doprowadzić do zniekształcenia obiektu o ogromnej masie i szerokości około metra.

Według opinii, którą dysponuje miasto, drzewa nie stanowią więc zagrożenia dla zabytku. Innego zdania jest konserwator zabytków.

Sprawa na razie jest nierozwiązana. - Obawiam się, że do remontu może nie dojść i skończy się to tragicznie dla murów - mówi Anna Rożek. - Ja uważam, że we wszystkim trzeba zachować zdrowy rozsądek i nie można niszczyć naszego dziedzictwa kosztem polityki proekologicznej. Tym bardziej że miasto zobowiązane jest ustawą do utrzymania w najlepszym stanie i do ochrony zabytków. ● ©©

Słupsk

W Kobylnicy będzie kolejna garażówka

Gmina Kobylnica

Po raz trzeci w Kobylnicy odbędzie się impreza, podczas której można się będzie pozbyć niepotrzebnych rzeczy, które mogą się przydać innym

Zbigniew Marecki
zbigniew.marecki@gp24.pl

Zgłoszenia osób, które są zainteresowane przygotowaniem własnego stoiska w trakcie garażówki, przyjmowane są do 29 września. Impreza odbędzie się 2 października na terenie Zespołu Szkół Samorządowych.

Zgłoszenia należy kierować na adres e-mail: wypzedazgarazowa@kobylnica.pl i telefonicznie - nr kontaktowy 663930160 lub dostarczyć je osobiście do siedziby Straży Gminnej w Kobylnicy przy ul. Wodnej 20/2. Organizator zastrzega sobie prawo do wcześniejszego zamknięcia jeszcze

otwartej listy wystawców.

Program nadchodzącej imprezy wzbogacono o bezpłatny poczęstunek, atrakcje dla dzieci i część artystyczną. Roweryści będą też mogli skorzystać z możliwości bezpłatnego zabezpieczenia swoich rowerów przez funkcjonariusza Wydziału Prewencji Komendy Miejskiej Policji w Słupsku.

Garażówka będzie też okazją do wręczenia nagród laureatom konkursu pod nazwą „Daj drugie życie odpadom”. Zadanie uczestników polega na wykonaniu pracy plastycznej - użytecznego przedmiotu z powtórnie wykorzystanych odpadów. Konkurs skierowany jest do uczniów klas IV-VI szkół podstawowych gminy Kobylnica. Prace konkursowe wraz z wypełnioną metryczką należy składać do Straży Gminnej w Kobylnicy przy ul. Wodnej 20/2 osobiście w terminie do 23 września. ● ©©

W Kobylnicy czekają na głosy na projekty

Gmina Kobylnica

Do północy w najbliższy poniedziałek w Kobylnicy będzie trwać głosowanie na zadania zgłoszone do budżetu obywatelskiego 2017.

Zbigniew Marecki
zbigniew.marecki@gp24.pl

Mieszkańcy gminy mogą wybierać spośród 29 projektów.

Zakres zadań, na które mogą głosować mieszkańcy, jest bardzo szeroki. Wśród projektów infrastrukturalnych znajdują się pomysły modernizacji placów zabaw, siłowni zewnętrznych, doposażenia boisk sportowych czy zaopatrzenie pomysłodawców w specjalne klocki, umożliwiające przybliżenie młodym ludziom tajemnic robotyki. Wśród zadań społecznych znajdziemy inicjatywy związane z organizacją festynów i imprez rekreacyjnych, choć są i pomysły kursów zumby, języków obcych, kroju i szycia.

Aby zagłosować, wystarczy być mieszkańcem gminy Kobylnica i mieć ukończone 16 lat. Wyboru najlepszych zadań możemy dokonać na dwa spo-

soby - metodą tradycyjną lub internetową.

Decydując się na pierwszy z wariantów, wypełniamy specjalną kartę, która dostępna jest we wszystkich punktach, w których przyjmowane są głosy. Dokument możemy też pobrać ze stron internetowych www.kobylnica.pl i www.kobylnica.wybiera.pl.

Wypełnioną kartę wrzucamy do jednej z urn, które zlokalizowane są w budynku Urzędu Gminy Kobylnica, siedzibie Gminnego Centrum Kultury i Promocji, czynnych świetlicach wiejskich działających na terenie gminy Kobylnica; w przypadku gdy świetlica będzie nieczynna oraz w miejscowościach, w których świetlice nie funkcjonują, punkt głosowania znajduje się u sołtysa.

Aby prawidłowo oddać głos, należy wybrać maksymalnie 2 zadania z listy, skreślając po jednym zadaniu infrastrukturalnym i społecznym w dowolnej grupie. Głosujący zobowiązany jest do czytelnego wpisania swojego imienia i nazwiska, adresu zamieszkania oraz numeru PESEL. Ważne jest także wyrażenie zgody na przetwarzanie danych osobowych. ● ©©

W skrócie

ZUS/ZWOLNIENIA
Ułatwili pracę lekarzom

2 września ZUS udostępnił autorom oprogramowania tworzonego na potrzeby rynku medycznego interfejs, który umożliwi włączenie e-ZLA do aplikacji gabinetowych. Ułatwi to pracę lekarzom. ZUS zachęca twórców aplikacji gabinetowych do zapoznania się z dokumentacją i integrowania funkcjonalności e-ZLA z aplikacjami. (MAZ)

GMINA SŁUPSK/INWESTYCJA
Wrzeście zyskało nowe obiekty

W sobotę odbędzie się uroczyste otwarcie świetlicy wiejskiej z gabinetem dentystycznym i kotłownią na biomasę oraz boiska wielofunkcyjnego z kompleksem sportowym przy SP we Wrześcu. Uroczystość poprzedzi spartakiada o godz. 12. O godz. 15 okolicznościowe przemówienia wygłoszą wójt Barbara Dykier oraz dyr. szkoły Zbigniew Kamiński. Przewidziano też wręczenie symbolicznych kluczy, część artystyczną i poczęstunek. Budowa kosztowała ponad 3 miliony zł. (MAZ)

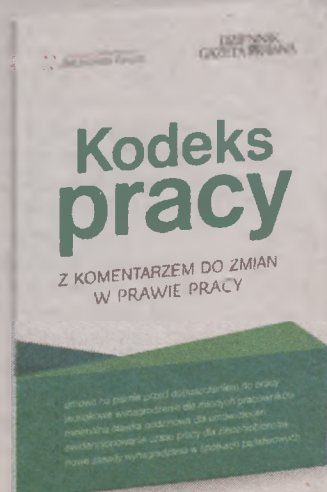
SŁUPSK/AKCJA
Znowu zbliża się czas ogólnoswiatowego sprzątania świata. Także w Słupsku

Tegoroczna edycja ogólnoswiatowej kampanii „Sprzątaj świat” odbędzie się w dniach 16-18 września. Słupsk już po raz 23. będzie jej koordynatorem. W tym roku będzie się ona odbywała pod hasłem „Podaj dalej... drugie życie odpadów”. Aby wziąć udział w akcji, należy do 14 września zgłosić w Wydziale Gospodarki Komunalnej i Ochrony Środowiska Urzędu Miejskiego w Słupsku (pok. 2017, nr tel. (59) 8488 401 lub (59) 8488 226) opiekuna grupy, liczbę

osób biorących udział, proponowany termin sprzątania, teren, który dana grupa zamierza sprzątać oraz miejsce złożenia worków z odpadami. W wydziale można otrzymać worki oraz rękawice potrzebne do sprzątania. Miasto zapewni odbiór nieczystości. „Sprzątanie świata” to część międzynarodowego ruchu wywodzącego się z Australii. W Polsce akcję w 1994 r. zainicjowała Mira Stanisławska-Meysztowicz, założycielka Fundacji Nasza Ziemia. (MAZ)

DZIENNIK
GAZETA PRAWNASprawdź, co zmieniło się
w prawie pracy!

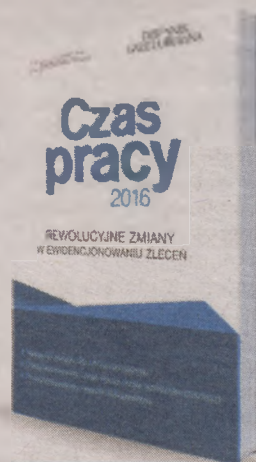
Kup Dziennik Gazetę Prawną z książkami

W poniedziałek 12 września
Kodeks pracyZ komentarzem do zmian
w prawie pracy

- Umowa o pracę na piśmie przed podjęciem zatrudnienia
- Minimalna stawka godzinowa dla umów-zleceń
- Jednakowe wynagrodzenie dla młodych pracowników

We wtorek 13 września
Czas pracy 2016Rewolucyjne zmiany
w ewidencjonowaniu zleceń

- Nowe obowiązki dla zleceniodawców
- Ewidencja godzin pracy samozatrudnionych



www.gazetaprawna.pl

Awantura o posadę
dla rzecznika MON

Warszawa

Opozycja złoży wniosek do prokuratury po zatrudnieniu rzecznika MON Bartłomieja Misiewicza w radzie Polskiej Grupy Zbrojeniowej

Damian Witek

damian.witek@polskapress.pl



FOT. GRZEGORZ JAKUBOWSKI

► Misiewicz nie planuje rezygnacji z posady w PGZ

Jan Grabiec i Cezary Tomczyk z PO zapowiedzieli w piątek, że Platforma złoży zawiadomienie do prokuratury na sposób zatrudnienia w radzie nadzorczej Polskiej Grupy Zbrojeniowej Bartłomieja Misiewicza, promowanego przez Antoniego Macierewicza rzecznika Ministerstwa Obrony Narodowej. Ich zdaniem zatrudnianie niekompetentnych ludzi naraża Skarb Państwa na straty. - To, co się dzieje w resorcie MON w ciągu ostatnich miesięcy, to jeden wielki skandal i karuzela stanowisk - powiedział Tomczyk.

Chodzi o to, że specjalnie dla Misiewicza dokonano zmian w statucie Polskiej Grupy Zbrojeniowej. Do 31 sierpnia istniał bowiem wymóg mówiący o tym, że aby zasiąść w radzie nadzorczej spółki Skarbu Państwa, jaką jest PGZ, trzeba posiadać wyższe wykształcenie i zdać egzamin wstępny. Jednak rozporządzeniem Rady Ministrów oba

przepisy usunięto. Bartłomiej Misiewicz nie posiada nawet tytułu licencjata, ani nie zdał resortowego egzaminu.

Sprawę dla Agencji Informacyjnej Polska Press skomentował Janusz Zemke, były sekretarz stanu w MON. - Jest to rozwiązanie kuriozalne polegające na zaniżaniu standardów - mówił polityk. Podkreślił, że nie może dochodzić do sytuacji, w której grupą związaną z techniką wojskową kieruje człowiek nieposiadający żadnego merytorycznego przygotowania. - Czas powoływania komisarzy politycznych już dawno minął - dodał Zemke.

Antoni Macierewicz, minister obrony narodowej, przebywając

w Krynicy na forum ekonomicznym, zaprzeczał temu, że w spółkach przemysłu zbrojeniowego istnieje wymóg posiadania wyższego wykształcenia i zdawania egzaminu. - Być może byłoby dobrze, gdyby takie wymaganie było w mediach dla członków zarządu oraz innych decydentów w mediach. W przemyśle zbrojeniowym takiego wymogu nie ma - zaznaczył szef MON.

Tomasz Siemoniak z PO, poprzednik Antoniego Macierewicza na stanowisku szefa MON, stwierdził jednak w rozmowie z AIP, że „takie rzeczy się nie działy ani za PO, ani za SLD, ani nawet w czasach poprzednich rządów PiS”. Polityk dodał, że jego zdaniem obsadzenie w radzie nadzorczej człowieka, który nie skończył nawet studiów licencjackich, jest przekroczeniem wszelkich granic.

Kolejną kwestią budzącą dyskusję jest odwołanie przez Antoniego Macierewicza inspektora Wojsk Specjalnych w Dowództwie Generalnym Rodzajów Sił Zbrojnych gen. dyw. Piotra Patalonga oraz dowódcy GROM płk. Piotra Gastała.

- Problem widzę w sposobie zmiany, w braku informacji o dalszych losach tych ludzi, o tym, jak ich chcemy wykorzystać - zaznaczył europoseł Janusz Zemke, były sekretarz stanu w MON. ● ©

WARSZAWA

Profesor Uniwersytetu Warszawskiego pobity
w tramwaju, bo mówił po niemiecku

Sprawę pobicia naukowca nagłośniła studentka Instytutu Historycznego, której profesor jest promotorem.

„Wczoraj w tramwaju nr 22, pobito mojego promotora profesora Jerzego Kochanowskiego, bo wraz ze swoim znajomym profesorem uniwersytetu w Jenie rozmawiał po niemiecku. Nie spodobało się to jadącemu z nimi pasażerowi” - napisała na swoim profilu na Facebooku Katarzyna Czajka.

Informację potwierdził sam poszkodowany w rozmowie z „Polityką”. Jak relacjonował, w czwartek późnym popołudniem jechał tramwajem wraz z odwiedzającym go kolegą z uniwersytetu w Jenie. - Prosił mnie, bym oprowadził go po cmentarzu żydowskim i katolickim, wracaliśmy z tego spaceru - wyjaśnia historyk prof. Kochanowski. Po tym, jak zaczęli rozmowę

w języku niemieckim, uwagę zwróciło im dwóch współpasażerów. Jak powiedział naukowiec, wyglądali „menel-sko”.

Nie byli pijani, choć na pewno podpić, jeden z nich powiedział, byśmy nie rozmawiali po niemiecku. Odpowiedziałem, że nie mam zamiaru. Wtedy mężczyzna wstał i uderzył mnie głową w twarz - relacjonował profesor, którego bardziej niż zajęcie zszokowała reakcja motorniczego. - Powiedział, że jeśli chcemy się bić, to mamy wysiąść z tramwaju. Wyjaśniłem, że nie bijemy się, tylko to ja zostałem pobity - mówi Kochanowski, według którego motorniczy na prośbę o zawiadomienie policji odpowiedział mu, że ma nieczynne radio. Sprawą zajmuje się stołeczna policja. (AIP)

AUSCHWITZ

Anglicy zapewniają,
że nie chcieli kraść

Przed krakowskim sądem rozpoczął się proces przeciwko dwóm 17-letnim Anglikom. Chłopcy oskarżeni są o próbę wyniesienia z obozu Auschwitz znalezionych guzików, fragmentu maszyny do golenia i kawałka zbrojonego szkła. Ubrani w eleganckie garnitury 17-letni Marcus D. i jego rówieśnik Ben T. zapewniali wczoraj przed sądem, że nie zamierzali wynieść z obozu Auschwitz znalezionych rzeczy. - Chcieliśmy te przedmioty pokazać przewodniczącemu, żeby zapytać, do czego służyły - mówił Marcus D. Do zdarzenia doszło 22 czerwca ubiegłego roku. Angielska wycieczka szkolna zwiedzała obóz Auschwitz. Marcus D. zapewnia, że nie tylko on z kolegą podnosili przedmioty, które leżały na ziemi. - Robili to też inni uczestnicy wycieczki. Teraz grozi im nawet do 10 lat więzienia. (BAN)

GŁOS
DZIENNIK POMORZA

poleca

**PODRĘCZNIKI
i ARTYKUŁY SZKOLNE**

Z

**INTERNETOWEJ
KSIĘGARNI**

>> www.ksiegarnia.expressilustrowany.pl

- ✓ Wszystkie podręczniki w jednym miejscu
- ✓ Tytuły w przyjaznych cenach
- ✓ Krótki czas realizacji zamówienia
- ✓ Duży wybór sposobu dostawy

Kraj

Rewolucje Gowina w uczelniach wyższych

Warszawa

Nowe uczelnie badawcze i większe nakłady na naukę – to główne reformy szkolnictwa przygotowane przez wicepremiera Jarosława Gowina

Eliza Stępień

eliza.stepien@polskappress.pl

Wczoraj odbyła się konferencja prasowa, podczas której wicepremier i szef resortu nauki Jarosław Gowin zapowiedział zmiany w szkolnictwie wyższym.

Minister nauki podkreślał, że słaba jakość nauczania w polskich uczelniach jest spowodowana niewielkim zasobem pieniężnym, jakim dysponuje Ministerstwo Nauki.

– Polska nauka jest dramatycznie niedofinansowana. (...) Są takie rankingi, które dają nam pozycję pod koniec drugiej dziesiątki. Mamy zdecydowanie za mało środków na naukę – podkreślił.

Jarosław Gowin zapowiedział powołanie Narodowej Agencji Wspólnoty Akademickiej (NAWA), która będzie udzielać stypendiów za wybitne osiągnięcia w nauce.

Zdaniem ministra działanie agencji będzie niezwykle ważne w kwestii powrotu polskich studentów z zagranicy. – Chciałbym, aby agencja zajęła się tworzeniem warunków do tego, że-

by ci młodzi polscy naukowcy wracali do ojczyzny – mówił minister nauki.

NAWA ma również ułatwić współpracę polskich naukowców z zagranicznymi.

Minister nauki wyraził potrzebę utworzenia nowej ustawy, w rodzaju „nowej konstytucji polskiej nauki”. Według wicepremiera niezwykle ważnym elementem w rozwoju szkolnictwa wyższego jest wsparcie uniwersytetów trzeciego wieku. – Nauka nie może zamykać się w wieży z kości sioniowej, nauka jest dla każdego z nas – powiedział.

Reformą obowiązującą od tego roku akademickiego będzie ograniczenie biurokracji na uczelniach. Profesorzy mają poświęcać mniej czasu na wypełnianie urzędowych papierów, a więcej na prowadzenie badań naukowych.

Ministerstwo Nauki chce również zreformować sposób działania Narodowego Centrum Badań i Rozwoju, które jest agendą odpowiedzialną za wykorzystanie środków na badania i rozwój. Pomóc mają w tym pieniądze unijne. – Polska ma do wykorzystania 50 mld zł na innowacje do 2020 r. – mówił Gowin.

Gowin zapowiedział, że za rok przedstawi szczegółowe założenia do projektu ustawy o szkolnictwie wyższym podczas Narodowego Kongresu Nauki. ● ● ●

Terrorystyci z ISIS w Białymstoku?

Białystok

Czterech Czeczenów jest oskarżonych o zbieranie w Polsce pieniędzy dla terrorystów w Iraku i pomoc medyczną jednemu z nich

Gazeta Współczesna

online@wspolczesna.pl

Zbierali pieniądze dla terrorystów z Syrii i Iraku (chodzi o kwotę 8950 euro), organizowali sprzęt paramilitarny, tj. plecak taktyczny, zestaw słuchawkowy, celowniki optyczne, a w białostockim szpitalu – operację usunięcia pocisku z klatki piersiowej jednego z bojowników ISIS. Oskarżonych jest czterech obywateli Federacji Rosyjskiej narodowości czeczeńskiej. Mają od 27 do 36 lat. – Zarzucono im popełnienie

czynu polegającego na udziale w zorganizowanej grupie przestępczej mającej na celu popełnianie przestępstw o charakterze terrorystycznym – mówi prokurator Aneta Czokoło-Deptuła z Podlaskiego Wydziału Zamiejscowego Prokuratury Krajowej w Białymstoku.

Zdaniem śledczych grupa działała w 2014 r. w Turcji, Warszawie, Białymstoku, Łomży. W tym ostatnim mieście zatrzymano trzech z oskarżonych. Czwarty został schwytany w Niemczech i sprowadzony do Polski. Wszyscy są tymczasowo aresztowani. Grozi im kara do 12 lat więzienia.

– Żaden z oskarżonych nie przyznał się do stawianych zarzutów – mówi prokurator Aneta Czokoło-Deptuła. Oskarżeni Czeczeni byli w Polsce legalnie. Akt oskarżenia trafił do sądu w Białymstoku. ● ● ●

Świat

Potężny test jądrowy Korei Północnej

Pjongjang

Korea Północna przeprowadziła swój piąty test nuklearny. To najsilniejsza eksplozja ze wszystkich, mogła mieć siłę 10 kiloton. Bomba w Hiroszynie miała 15

Aleksandra Gersz

aleksandra.gersz@polskappress.pl

Wybuch, który miał miejsce w piątek rano w północno-wschodniej Korei Północnej, początkowo został odebrany przez naukowców jako trzęsienie ziemi o sile 5,3 stopnia w skali Richtera. Badania wykazały jednak, że nie było to zjawisko naturalne, lecz detonacja bomby.

– To najsilniejszy test nuklearny Korei Północnej – poinformowała południowokoreańska armia, która podała również, że wybuch miał siłę 10 kiloton, czyli prawie dwa razy więcej niż ostatnia detonacja w styczniu – podaje BBC. Dla porównania, bomba atomowa w Hiroszynie w 1945 r. miała 15 kiloton. Niektórzy naukowcy mówią nawet o 20, inni z kolei wątpią, żeby eksplozja była aż tak silna.

Korea Północna, która w piątek obchodzi swoje święto narodowe, podała w oświadczeniu, że testowano „ostatnio skonstruowaną głowicę jądrową” i podkreśliła, że obecnie jest w stanie



▶ Korea Północna przeprowadza testy jądrowe mimo zakazu ONZ

umieszczać broń nuklearną na pociskach balistycznych. Skrytykowała też wcześniejszą decyzję o nałożeniu na kraj sankcji. Naukowcy obawiają się, że piątkowy test oznacza, że reżim jest o krok bliżej od skonstruowania bomby atomowej.

Test wywołał oburzenie na świecie. Prezydent Korei Południowej Park Geun-hye stwierdziła, że testy jądrowe przeprowadzane przez Koreę Północną pokazują „maniacką bezmyślność” przywódcy kraju Kim Dzong Una. – Taka prowokacja doprowadzi ich do autodestrukcji – stwierdziła Geun-hye i powiedziała, że działania reżimu są wyzwaniem dla świata. Test po-

tepił również premier Japonii Shinzo Abe, który podkreślił, że „absolutnie nie może tego zaakceptować”, gdyż zagraża to bezpieczeństwu Japonii i całego regionu. Działania reżimu potępił również ostro USA, Chiny, Rosja, a także Międzynarodowa Agencja Energii Atomowej.

W ostatnich miesiącach Korea Północna przeprowadziła pięć testów nuklearnych oraz próby pocisków balistycznych. Niektóre z nich dotarły na morskie terytorium Japonii. Rada Bezpieczeństwa ONZ w marcu przyjęła rezolucję w odpowiedzi na styczniowy test broni nuklearnej Korei Północnej. Na kraj nałożone zostały sankcje. ●

Paryska policja zatrzymała trzy kobiety, które planowały zamachy

Paryż

Zatrzymano trzy terrorystki powiązane z autem z butlami gazowymi znalezionym w niedzielę koło katedry Notre Dame w Paryżu. Kobiety planowały ataki

Aleksandra Gersz

aleksandra.gersz@polskappress.pl

Francja wciąż zmagą się z zagrożeniem terrorystycznym. Jak podaje BBC, policja w czwartek przeprowadziła nalot w Boussy-Saint-Antoine pod Paryżem. Doszło do strzelaniny, a jedna z kobiet, 19-letnia Ines M., została postrzelona, kiedy rzuciła się z nożem na policjanta. Mężczyzna jest ranny. Zarówno on, jak i terrorystka przebywają w szpitalu. Dziewczyna była córką właściciela znalezionego w niedzielę samochodu. Jak podają

francuskie media, mężczyzna znajdował się na liście podejrzanych o działalność terrorystyczną. Zatrzymano też dwie inne muzułmanki: 39-latkę i 23-latkę.

– Kobiety były zradykalizowane, były fanatyczkami i prawdopodobnie przygotowywały w najbliższym czasie groźny atak – powiedział w oświadczeniu szef francuskiego MSW Bernard Cazeneuve. Minister dodał też, że śledczy „walczyli z czasem”. Jak podaje „Daily Mail”, terrorystki planowały ataki na stacji kolejki podmiejskiej w Essonne na przedmieściach Paryża oraz na ruchliwym paryskim dworcu Gare de Lyon. Ich celem mieli być także francuscy policjanci.

Ines M. miała przy sobie list, w którym składa przysięgę wierności tzw. Państwu Islamskiemu (ISIS) i obiecuje pomścić śmierć rzecznika kalifatu Abu Muhameda al-Adnaniego, który

w sierpniu został zabity przez amerykańskiego drona.

Podejrzanego peugeota 607 znaleziono rano w niedzielę na Quai de Montebello, zaledwie kilka metrów od katedry Notre Dame – jednego z najpopularniejszych obiektów turystycznych w Paryżu. Auto nie miało tablicy rejestracyjnej, a jego światła awaryjne były włączone. W środku znaleziono sześć butli gazowych, ale żadnego detonatora. Jedna z butli znajdowała się na przednim siedzeniu i była pusta. W samochodzie znajdowały się również dokumenty w języku arabskim.

Francja boryka się z terroryzmem od miesięcy. Od listopada ub.r. obowiązuje we Francji stan wyjątkowy i najwyższy poziom zagrożenia terrorystycznego. Wtedy doszło bowiem do serii zamachów w Paryżu, w których łącznie zginęło 130 osób. ●

PARYŻ

33 osoby spędziły noc w kolejce górskiej

Noc grozy przeżyły 33 osoby, które utknęły w wagonikach kolejki górskiej nad masywem Mont Blanc w Alpach, na wysokości 3,8 tys. metrów nad poziomem morza.

Do awarii doszło w czwartek po południu. Wagoniki nagle stanęły, kiedy kable zaplątały się z powodu silnego wiatru. W kolejce górskiej znajdowało się wtedy 110 osób – podaje BBC. Rozpoczęto akcję ratunkową, która – jak podkreślają służby – była bardzo trudna z powodu wysokości i pogody. Wzięły w niej udział cztery helikoptery. W nocy udało się wyciągnąć z wagoników 77 osób. Akcję musiano jednak zatrzymać z powodu ograniczonej widoczności. 33 osobom, w tym 10-letniemu dziecku, dano koce termiczne, wodę i żywność. Wszystkich udało się uratować w piątek rano. Odplątano kable, a kolejka jest znowu czynna. (AIP)

WATYKAN

Benedykt XVI był zakochany na studiach

W piątek w księgarniach pojawiła się książka „Benedykt XVI. Ostatnie rozmowy”. To zapis szczerego wywiadu z emerytowanym papieżem Benedyktem XVI przeprowadzonego przez niemieckiego dziennikarza i autora książek Petera Seewalda. Przed wydaniem wywiadu rzeki Seewald uchylił rąbka tajemnicy i w rozmowie z gazetą „Die Welt” powiedział, że Benedykt XVI „poważnie się zakochał” w czasach studenckich, z czym „mocno się borykał”. – Był bardzo bystrzym, przystojnym młodzieńcem, estetą, który pisał wiersze i czytał Hermanna Hessego [niemieckiego pisarza – red.]. Jego kolega ze studiów powiedział mi, że [papież] robił duże wrażenie na kobietach, z wzajemnością. Decyzja, aby wybrać celibat, nie była dla niego łatwa – mówił Seewald. Benedykt XVI przeszedł na emeryturę w 2013 r. (AIP)



▶ Benedykt XVI to pierwszy od 600 lat papież na emeryturze

Akcja/redakcja

Dyżur reportera

Daniel Klusek

59 848 81 21 (w godz. 9.00-17.00)
daniel.klusek@gp24.pl



Staw we wsi będzie, tylko nieco mniejszy

● Czytelnicy zaalarmowali nas, że zasypywany jest staw z rybami i żabami. Gmina mówi, że zmniejsza go na wniosek mieszkańców

Gmina Słupsk

Monika Zacharzewska

monika.zacharzewska@gp24.pl

Grupa mieszkańców Strzelina skontaktowała się z nami zaniepokojona tym, że zasypywany jest staw we wsi między kościołem a remizą.

- Ktoś robi to zupełnie bezmyślnie, przecież w tym stawie żyły ryby i żaby, to było miejsce dzikich kaczek. Kto pozwolił na takie barbarzyństwo - mocno oburzają się czytelnicy.

Dodają oni, że zasypianie stawu może też spowodować problemy z zalewaniem okolic wsi. - Staw połączony jest z pobliską rzeczką, gdy przybywało w niej wody, pełnił rolę zbiornika retencyjnego. Dzięki temu unikaliśmy podtopień - mówią. - Teraz przy stawie już pracuje dźwig i spychacz. Wszystko zniszczyć!

Przyznają, że w sprawie stawu były we wsi zebrania. - I ktoś podjął zupełnie nieprzemyślaną decyzję - twierdzą.

Okazuje się jednak, że nie zupełnie mają rację, bo staw wcale nie jest zasypywany, tylko pomniejszany. I to właśnie na wniosek większości mieszkańców Strzelina, którzy zgłoszowali to na zebraniu sołectwa.



FOT. KRZYSZTOF PIOTROWSKI

► Urzędnicy gminni zapewniają, że staw nie będzie zasypywany, a pomniejszony o około 60 procent. Prace prowadzone są tak, aby zwierzątka żyjące w stawie, przetrwały

- Niegdyś staw służył strażakom, którzy pobierali z niego wodę. Teraz jednak są już hydranty i strażacy sami już kilka lat temu zwrócili uwagę, że z wody ze stawu już nie korzystają - mówi Marcin Leśniak, z wydziału ochrony środowiska gminy Słupsk.

Mówi on, że mieszkańcy Strzelina też zwracali uwagę, że staw był dość zaniedbany. Obok niego jest plac zabaw i przydałby się tam parking dla samochodów.

- Wysłuchaliśmy ich racji i podjęliśmy się inwestycji w Strzelinie - mówi Marcin Leśniak. - Projekt został zgłoszony na zebraniu sołectwa. To sami mieszkańcy zdecydowali, że staw nie będzie już kwadratowy, jak do tej pory, tylko w kształcie fasolki. W przyszłości wokół niego ma stanąć mała architektura i m.in. znajdzie się mostek nad nim - opowiada.

Dodaje on, że nie ma mowy o zasypianiu całego stawu, bo

musi on istnieć właśnie ze względu na niebezpieczeństwo podtopień. Staw w Strzelinie połączony jest służą regulacyjną z pobliską rzeczką Basienicą, która zbiera wody powierzchniowe.

- Ponadto wykonawca tak realizuje prace, aby żaby i ryby przetrwały. Najpierw wydobywa tzw. namuł, który zostawia, aby zwierzątka mogły wrócić do wody - zapewnia urzędnik gminy Słupsk. ● ©©

Chaszcze zostały wycięte, ale tylko w połowie

Słupsk

- Każdego roku musimy prosić o uporządkowanie terenu u zbiegu ulic Kossaka i Falata. W tym roku udało się to tylko w połowie - mówi czytelnik.

Daniel Klusek

daniel.klusek@gp24.pl

Nasz czytelnik od wielu lat regularnie informuje urzędników o tym, co należy zrobić w okolicy, w której mieszka. Każdego roku dopomina się również, by odpowiednie służby zadbały również o teren zielony przy ul. Kossaka.

- W innych częściach miasta trawa jest koszona regularnie, po kilka razy w sezonie. A u nas nie - twierdzi mężczyzna. - Zawsze musimy o to poprosić urzędników. Dotychczas się to udawało. Po naszych telefonach na skwerkę zawsze przy-

jeżdżała ekipa, która kosiła trawę, chwasty i chaszcze, które w ciągu roku tam wyrosły.

W tym roku nasz czytelnik również poinformował urzędników, że czas zadbać o skwer.

- Ekipa przyjechała, ale, ku mojemu zdziwieniu, wycięła chaszcze tylko z połowy terenu. Resztę zostawili nietkniętą - opowiada słupszczanin. - Bardzo to teraz dziwnie wygląda. Przede wszystkim widać, że miasto szuka oszczędności wszędzie, gdzie się da. Ale skutek będzie taki, że kiedyś trzeba będzie wydać więcej pieniędzy, żeby oczyścić pozostałą część placu.

- Miasto dba o tereny zielone w takim zakresie, w jakim wystarcza mu na to pieniędzy - tłumaczy Jarosław Borecki, dyrektor Zarządu Infrastruktury Miejskiej. - Tam, gdzie ruch samochodowy i pieszy jest większy, prace są prowadzone częściej. ● ©©



FOT. CZYTELNIK

► Trawa i chwasty w poprzednich latach były koszone na całym skwerku. Tym razem tylko na jednej jego części

W skrócie

SAŁPSK/REDAKCJA

Zobacz, jak powstaje „Głos Pomorza”

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

AKCJA REDAKCJA

U nas czekają zguby i oferty pomocy

W „Głosie” funkcjonuje Biuro Rzeczy Znalezionych. Do redakcji można przynosić znalezione przedmioty, m.in. klucze, dokumenty, telefony, portfele, tablice rejestracyjne, okulary itp. O tym, co znajduje się w BRZ, piszemy w poniedziałki, środy i piątki. W ramach akcji „Bank pomocy” można przekazywać m.in. meble, sprzęt RTV i AGD. Na zgłoszenia czekamy pod nr. tel. 59 848 81 21. Oferty i prośby o pomoc publikujemy we wtorki, czwartki i soboty. (DMK) ©©

Opinie Internautów

Uczniowie klas piątych w tym roku nie popływają

@Gość: - Basen powinien być obowiązkowy. Nie dla dzieci się nie robi, lepiej aby spędzały czas na pseudo zajęciach wychowania fizycznego, które bardzo często są fikcją. @Gość: - Miasto stwarza coraz gorsze warunki swoim mieszkańcom. Czy władza nie rozumie, że w ten sposób niedługo wszyscy słupszczanie przeprowadzą się do gminy. Tam takich problemów nie ma. @Gość: - Obowiązkowe... Ktoś chce, to chodzi, a jak ktoś nie chce, to nie chodzi. Obowiązkowe kursy tańca, śpiewu, kółka teatralne... i co

jeszcze będzie obowiązkowe?

@Agnieszka1751: - Moja córka w tym roku chodziła do czwartej klasy i bardzo jej podobało się na basenie, mogła podszkolić się z nauki pływania. Dziś jest w piątej, nie będzie basenu. Natomiast w przyszłym roku wszystko ma wrócić do normy? Moja córka będzie w szóstej. Ja rozumiem szukanie oszczędności, ale nie rozumiem zabierania dzieciom sportu. Jednak to fakt, gratuluję pomysłu na aktywność - zamiast basenu piąte klasy dostały cztery razy w tygodniu lekcję w-fu. Jestem pod wrażeniem. Wstydl! @ksk: - Zawsze pojawiają się jakieś dane, wyliczenia... (DMK) ©©

Bank pomocy

Czytelnicy pomagają Oddam:

● Pan Stefan ze Słupska ma do oddania narożnik. Odbiór własnym transportem. Kontakt: 609 359 345. ● Pani Krystyna ze Słupska ma do oddania dwa telewizory. Odbiór własnym transportem. Kontakt: 59 842 08 71. ● Pani Janina ze Słupska ma do oddania trzy nadstawki. Odbiór własnym transportem. Kontakt: 604 338 962. ● Pani Grażyna ze Słupska ma do oddania dwie kserokopiarki. Odbiór własnym transportem. Kontakt: 606 789 099.

● Pan Tadeusz z Redzikowa ma do oddania meble pokojowe i kuchenne. Odbiór własnym transportem. Kontakt: 508 432 827. ● Pani Regina ze Słupska ma do oddania telewizor. Kontakt: 509 554 493. ● Pan Marek ze Słupska ma do oddania meble pokojowe. Odbiór własnym transportem. Kontakt: 608 598 276. ● Pani Zofia ze Słupska ma do oddania telewizor. Odbiór własnym transportem. Kontakt: 505 663 482. ● Pan Roman ze Słupska ma do oddania pralkę Frania i wersalkę. Odbiór własnym transportem. Kontakt: 692 511 091 (po godz. 16). (DMK) ©©

Dyżur reportera
Sylwia Lis

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



Region

Szkolili się, by ratować życie

● To było trudne szkolenie. Ochotnicy zdali egzamin

Bytów

Sylwia Lis

sylwia.lis@polskapress.pl

Do pierwszych zajęć szkoleniowych przystąpiło 43 strażaków, którzy zaliczyli pomyślnie egzamin teoretyczny z tematyki szkoleniowej, realizowanej metodą e-learningową w macierzystych jednostkach OSP. Pierwsze zajęcia szkoleniowe poświęcono na zapoznanie się z podstawowym sprzętem pożarniczym oraz zagadnieniami BHP.

- Pod koniec sierpnia kursanci zaliczali kolejną - trudniejszą próbę, tym razem w komorze dymowej, w Ośrodku Szkolenia PSP w Słupsku - mówi Stefan Pituch, rzecznik prasowy bytowskiej straży pożarnej. - Przed wejściem do komory dymowej każdy z nich poddany został próbie wysiłkowej, zdając test z wytrzymałości fizycznej i psychicznej na czterech stacjach: bieżnia, ruchoma drabina przysięgienna, statyczna jazda na rowerze, ciężarek do wyciskania. Próby wysiłkowe i test w komorze dymowej zaliczyli pozytywnie wszyscy kursanci - 33 strażaków.

Drugi szkoleniowy weekend poświęcono na zapoznanie druhow z organizacją ochrony przeciwpożarowej w powiecie, zasadami i techniką kierowania ruchem drogowym oraz



► Komora dymowa to jedno z najtrudniejszych zadań, z jakim musieli poradzić sobie ochotnicy

Ochotnicy z całego powiatu bytowskiego przeszli bardzo trudny egzamin

udzieleniem pierwszej pomocy medycznej.

Strażacy zapoznają się także z elementarnymi zasadami postępowania podczas wypadków na drogach i prowadzić będą samodzielnie działania ratownicze z użyciem hydraulicznych urządzeń ratowniczych.

Kolejne zajęcia szkoleniowe realizowane będą w najbliższy weekend. Szkolenie zakończone zostanie egzaminem.

- Życzymy dobrego odbioru szkoleniowych treści na kursie i powodzenia w końcowych testach egzaminacyjnych - mówi Pituch. ● ● ●

Uratowali niedoszęłego samobójcę

Lębork

Sylwia Lis

sylwia.lis@polskapress.pl

St. asp. Mariusz Brzeski i sierż. szt. Bartłomiej Świtka udali się na interwencję, gdzie według otrzymanego zgłoszenia mężczyzna próbował odebrać sobie życie.

- Policjanci niezwłocznie skierowali się we wskazane miejsce - mówi Marta Kandybiewicz z lęborskiej policji. - Po dokonaniu penetracji terenu ujawnili agresywnego mężczyznę z licznymi ranami oraz ostrym narzędziem w ręku. Nie

reagował na wydawane polecenia odrzucenia posiadanego przedmiotu. Jeden z funkcjonariuszy rozmową odwrócił uwagę 34-latkę, a drugi zaszedł mężczyznę z drugiej strony i obezwładnił go. Policjanci niezwłocznie przystąpili do udzielania pierwszej pomocy rannemu i tamowali mu krwawienie. Do czasu przyjazdu karetki pogotowia mundurowi utrzymywali z rannym stały kontakt słowny i podtrzymywali czynności życiowe. Przytomnego mężczyznę przekazano ratownikom pogotowia. Tylko dzięki szybkiemu i zdecydowanemu działaniu policjantów 34-latek żyje. ● ● ●



► Tylko dzięki szybkiemu i zdecydowanemu działaniu policjantów 34-latek żyje

Dwa zupełnie nowe boiska

Lębork

Rozpoczyna się budowa boisk przy Gimnazjum nr 2 i Zespole Szkół nr 3 w Lęborku. Uczniowie i nauczyciele będą zadowoleni.

Sylwia Lis

sylwia.lis@polskapress.pl

Rozpoczyna się budowa boisk przy Gimnazjum nr 2 i Zespole Szkół nr 3 w Lęborku. Szeroki zakres ma inwestycja przy gimnazjum. Powstaną tam dwa uniwersalne boiska i lekkoatletyczna bieżnia. Z kolei w ZS nr 3 przy al. Wolności w miejsce wyeksploatowanego asfaltowego boiska stanie nowoczesny obiekt z poliuretanową nawierzchnią. Inwestycja warta 1 mln 333 tys. zł została wpisana do programu rozwoju bazy

sportowej województwa pomorskiego na lata 2015-2018, co pozwoliło pozyskać z Programu Regionalnej Infrastruktury Sportowej dofinansowanie w wysokości 350 tys. zł. Przy Gimnazjum nr 2 (ul. P. Skargi 52) funkcjonuje obecnie boisko ze sztuczną nawierzchnią oraz siłownia zewnętrzna. Do 11 listopada br. miejsce to zmieni się w nowoczesny, ogólnodostępny kompleks sportowy. Wokół obecnego boiska powstanie 4-torowa bieżnia o długości 250 metrów, ze 100-metrową prostą i skocznią do skoku w dal. Wzdłuż ul. Sieroszewskiego (od strony LO 1) wybudowane zostaną dwa wielofunkcyjne boiska. Większe (42 x 24 metry) z nawierzchnią uniwersalną przystosowaną będzie do uprawiania gier zespołowych: koszykówki, siatkówki, piłki ręcznej. ● ● ●

Dożynki gminy Bytów

► W powiecie bytowskim czas dożynek. Dziś (sobota) podziękują za plon mieszkańcy gminy Bytów. Impreza odbędzie się w miejscowości Udorpie o godzinie 14. Dożyńkom towarzyszyć będą stoiska handlowe, strefa dla dzieci z zabawkami dmuchanymi (wstęp wolny) oraz poczęstunek. W programie przewidziano konkursy, zabawy, wybór najpiękniejszego wieńca dożynkowego. Organizatorami dożynek są burmistrz Bytowa oraz rada sołecka w Udorpiu. (zida)



Informator

9 września premiera w Nowym Teatrze w Słupsku. „Nie lubię pana, panie Fellini” to monodram inspirowany życiem wybitnej włoskiej aktorki Giulietty Masiny, zdobywczyni dwóch Oskarów i - prywatnie - żony Federica Felliniego.

W weekend się dzieje

W sobotę i niedzielę będzie można się pobawić

Rozrywka

Daniel Klusek

daniel.klusek@gp24.pl

Już dziś zarezerwuj sobie czas na ciekawe wydarzenia w mieście i regionie.

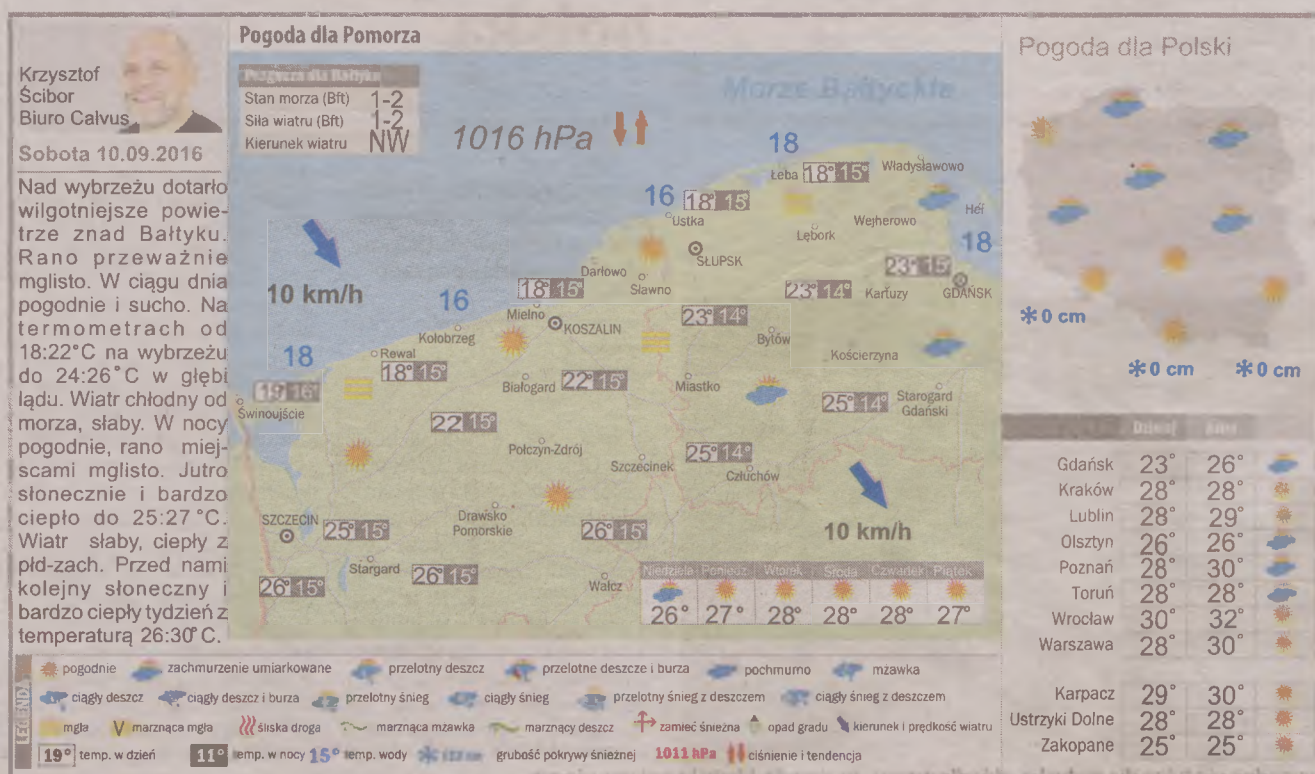
Żydowska Kultura

W Słupsku trwają 14. Dni Kultury Żydowskiej. O godz. 14 w teatrze Rondo rozpoczną się warsztaty taneczne z Gosią Mieloch (zapisy pod nr. tel. 59 842 63 49). O godz. 16 w Rondzie rozpoczyna się warsztaty kulinarne z Zeevem Navonem (brak miejsc). W niedzielę w kinie Rejs od godz. 15 zobaczymy pokazy pofestiwalowe 11. Międzynarodowego Festiwalu Filmowego Żydowskie Motywy: „Sprawa Kozalczyka”, „7 dni w St. Petersburgu” i „Bente i Aleksander”. Wstęp na wolny.

Misierządzą w Tęczu

W sobotę o godz. 11 w teatrze Tęcza dzieci i dorośli zobaczą przedstawienie „Misie Pysie”. Bohaterami sztuki są: Pysie Mały i Pysie Większy. Misie mają głowy pełne pomysłów i wielką wyobraźnię. Pojawia się Mistrz Mateo Pampiliano... Bilety kosztują 18 i 15 złotych.

Pogoda



Informator

KINA

Słupsk

Multikino

Bridget Jones 3, sob., godz. 19; Agi Bagi, sob. niedz., godz. 10.30; Boska Florence, sob., godz. 12.50; Julieta, sob., godz. 15.15, niedz., godz. 16; Kamienne pięści, sob., niedz., godz. 13.50, 17.40, 20.10; Kiedy gasną światła, sob., niedz., godz. 22; Legion samochodów, sob., godz. 16.35, niedz., godz. 11, 18.15; Morgan, sob., niedz., godz. 16.20, 18.30, 20.40; Nerve, sob., godz. 14.20, 17.30, 19.45, niedz., godz. 15.15, 17.30, 19.45; Rękiny wojny, sob., godz. 21.40, niedz., godz. 21.35; Smoleńsk, sob., godz. 10.15, 12.50, 15.25, 18.15, 20.35, niedz., godz. 10.15, 12.50, 15.25, 18.19, 20.35; Tomeki przyjaciele: Dzień diesli, sob., niedz., godz. 12; Zle mamusiu, sob., godz. 21.50, niedz., godz. 20.55; Epoka lodowcowa: Mocne uderzenie, 20. sob., godz. 11.20, niedz., godz. 11.20, 15.25, 30; sob., godz. 15.25; Jak zostać kotem, sob., niedz., godz. 10.40, 12.45, 14.50, 16.55; Kosmiczna jazda. Hau hau mamy problem, 20; sob., godz. 10.05, 10.50, 13.30, niedz., godz. 10.50; Mój przyjaciel smok, sob., godz. 12, niedz., godz. 13.40; Nowe przygody Aladyna, niedz., godz. 12.50

Rejs

Kosmos, sob., godz. 18, niedz., godz. 20; Miles Davis, sob., godz. 20, niedz., godz. 18; Sprawa Kozalczyka, sob., godz. 15; 7 dni w St. Petersburgu, sob., godz. 16; Bente i Aleksander, sob., godz. 17

Ustka

Delfin

Smoleńsk, sob., niedz., godz. 17, 19; Śmietanka warszawska, sob., niedz., godz. 21

Lębork

Fregata

Smoleńsk, sob., niedz., godz. 16, 20; Jak zostać kotem, sob., niedz., godz. 18.15

KOMUNIKACJA

Słupsk: PIP 118 000; 22 194 36; PKS 59 842 42 56; dyżurny ruchu 59 843 71 10; MZK 59 848 93 06; **Lębork:** PKS 59 862 19 72; MZK w godz. 7-15, tel. 59 862 14 51; **Bytów:** PKS 59 822 22 38; **Człuchów:** PKS 59 834 22 13; **Miastko:** PKS 59 857 21 49.

DIŻURY APTEK

Słupsk

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

Ustka

sob. - Centrum Leków, ul. Grunwaldzka 26, tel. 59 814 42 80, niedz. - Jantar, ul. Grunwaldzka 27a, tel. 59 814 46 72

Bytów

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

Miastko

sob. - niedz. - Pod Mniczem w Szpitalu, ul. Wybickiego 30, tel. 59 822 31 26

Człuchów

sob. - Rodzinna, ul. Długosza 5, tel. 59 721 21 77, niedz. - Centrum Zdrowia, ul. Szczecińska 13, tel. 59 834 31 42

Lębork

sob. - Szlachetne Zdrówie, ul. Legionów Polskich 19; niedz. - Dr Max, ul. 1 Maja, tel. 59 726 09 19

USŁUGI MEDYCZNE

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

WAŻNE

Słupsk: Polska 997; ul. Reymonta, tel. 59 848 06 45; **Pogotowie Ratunkowe** 999; **Straż Miejska** 986; 59 843 32 17; **Straż Gminna** 59 848 59 97; **Urząd Celny** - 58 774 08 30; **Straż Pożarna** 998; **Pogotowie Energetyczne** 991; **Pogotowie Gazownicze** 992; **Pogotowie Ciepłownicze** 993; **Pogotowie Wodno-Kanalizacyjne** 994; **Straż Miejska alarm** 986; **Ustka:** 59 814 67 61, 697 696 498; **Bytów:** 59 822 25 69;

KULTURA

Nowy Teatr, ul. Lutosławskiego 1, tel. 59 846 70 00; **Filaria Sinfonia Bałtyka**, 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

Kalla, ul. Armii Krajowej 15, tel. 59 842 81 96, 601 928 600. 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.

PARADNICTWO

Biuro Porad Obywatelskich - ul. Niedziałkowskiego 6, pon. - czw. w godz. 10-14; **Bliziej Prawa** - bezpłatne porady prawne i obywatelskie, ul. Jana Pawła II, tel. 59 307 00 20, czynne: poniedz. - środa godz. 8-16, czwartek godz. 10-18, **Telefon zaufania Tama** - 59 841 40 46, czynny: poniedziałek - piątek w godz. 16-20; **Alkoholowy telefon zaufania Krokus** - godz. 17-22, 59 841 46 05; **Towarzystwo Zapobiegania Narkomanii** - tel. 59 840 14 60

REKLAMA 006658367

Vigor TAXI

59 84 22 700

607 27 17 17

59 196-25

Jeździmy najtaniej!



Aż 5,5 mld zupek instant zjadają co roku Japończycy. Krakowianka Joanna Malita obala mit, że narodziły się w one Chinach. Nie, to japoński wynalazek.

STR. 16

Grzybica paznokci to wyjątkowo problematyczna infekcja. Leczenie jej może ciągnąć się nawet latami. Co gorsze, skuteczność leków nie jest wysoka - wynosi 10-40 proc.

STR. 14

weekend

z rodziną

GŁOS
STYKNIJ SIĘ Z WYJĄTKOWO

10 WRZEŚNIA 2016

Spanie z dzieckiem ma swoje wady i zalety. Na początku jest czymś naturalnym, ale kiedy z tym skończyć?

Anna Folkman

anna.folkman@polskapress.pl

Zyjemy w czasach, kiedy rodzic nie ma jasno wytyczonych standardów postępowania z dziećmi. Stare sposoby zawiodły.

- Dawniej rodzice wiedzieli, że mają być rygorystyczni, stanowczy i wymagający. Mają uczyć dziecko samodzielności od pierwszych dni jego życia etc., co zresztą nie najlepiej się ostatecznie sprawdziło. A dzisiaj każdy rodzic szuka własnej drogi wychowania i postępowania z dzieckiem - mówi dr Agata Giza--Zwierzchowska, psycholog, psycho-terapeutka, pedagog, certyfikowana terapeutka Sandplay Therapy (DGST). - Czy to dobre? Sądzę, że tak. Niewątpliwie zmusza to do większej świadomości w wychowaniu i poszukiwania własnych odpowiedzi na rodzące się wraz z dziećmi pytania. Niektórzy zalecają wspólne spanie mamy i dziecka do ustania karmienia piersią. Inni odradzają je w ogóle. Wiele rodziców wybiera wspólne spanie z dzieckiem w pierwszych miesiącach życia. Jesteśmy wszak zwierzętami stadnymi. Może być ono miłe dla każdej ze stron, także dla taty. Spanie z dzieckiem może służyć wzmocnieniu i kształtowaniu więzi z dzieckiem. Wzmacnia bliskość. Wydłuża czas spędzony razem. Ma szczególnie duże znaczenie w przypadku dzieci, które urodziły się z komplikacjami zdrowotnymi, były długo hospitalizowane, miały niedosyt kontaktu skóra-skóra z mamą w pierwszych dniach życia. Dzięki wspólnemu spaniu możemy nadrobić te chwile. ●

Włócej ► STR. 12-13



► Wspólne spanie może być wygodne nie tylko dla malucha, ale i dla mamy - w okresie, kiedy karmi ona piersią

Trójkąt w łóżku, czyli mama, tata i dziecko

Witamy w weekend

Anna Czerny-Marecka
anna.marecka@gp24.pl

W amerykańskich filmach, kiedy rodzina spodziewa się dziecka, przyszła mama na specjalnej imprezie dostaje od przyjaciółek śpioszki i zabawki, a tata własnoręcznie składa dla maluszka piękne łóżeczko. Niemowlak słodko śpiący w swoim pokoiku jest także jednym z częstszych obrazów wykorzystywanych w reklamach pampersów. A w życiu?

W życiu często bywa tak, że łóżeczko i pokoik długo czekają na swojego lokatora, który śpi jak zabity tylko przytulony do mamy, a na każdą próbę oderwania go od niej budzi się z przeraźliwym wrzaskiem. Można z tym walczyć, stosując różne podstępki, ale chyba jednak lepiej się z tym pogodzić, robiąc w małżeńskim łóżku miejsce dla trzeciego gościa. I czekać, aż sam zapragnie osobnego posłania.

O tym wszystkim piszemy w artykułach na stronie 11 i obok. Dajcie do poczytania



FOT. ARCHIWUM WNAS

swoim bliskim i znajomym przyszłym rodzicom, a oszczędzicie im wielu nerwów i rozterek związanych z tą sytuacją.

Co jeszcze polecam w tym „Weekendzie”? Oczywiście dodatek „Z klasztornej spiżarni zdrowia”. Dzisiaj jabłka, śliwki i aronia, a za tydzień ostatnia część cennych przepisów z książki Zbigniewa T. Nowaka.

Zapraszam też do weekendowej księgarni - jest na stronie 7. Wyjątkowo prezentuję dzisiaj aż siedem dobrych książek. Myślę, że każdy znajdzie coś dla siebie. Taka okazja szybko się nie powtórzy, więc korzystajcie. Miłego czytania. ●

Napisz, zadzwoń, wyślij e-maila

Czekamy na opinie

● Jeśli chcecie dowiedzieć się czegoś na temat zdrowia albo macie ochotę skomentować tematy poruszane w sobotnim „Weekendzie z rodziną”, piszcie do nas i i dzwó-
cie. Kontakt: Anna Czerny-Marecka, „Głos Pomorza”, ul. H. Pobożnego 19, 76-200 Słupsk, adres pocztowy internetowej: anna.marecka@gp24.pl; tel. stacjonarny 59 848 81 32 w godz. od 9 do 16.

W internetowej sieci ważne dla palaczy tytoniu

Zbadaj płuca przez internet

● W ramach kampanii Płuca Polski powstała aplikacja, która ocenia ryzyko zachorowania na przewlekłą obturacyjną chorobę płuc - POChP Skaner. Każdy, kto chce sprawdzić, w jakim stanie są jego płuca, może odwiedzić stronę kampanii www.plucapolski.pl i odpowiedzieć na kilka pytań dotyczących jego kondycji zdrowotnej.

- Pytania, z którego składa się skaner, powstały we współpracy z pulmonologami. Każda odpowiedź ma przypisaną konkretną wagę i na podstawie zsumowania wszystkich odpowiedzi określa stopień ryzyka zachorowania na POChP - mówi prof. dr hab. n. med. Adam Antczak, ekspert kampanii Płuca Polski. Przewlekła obturacyjna choroba płuc to schorzenie układu oddechowego, polegające na powstawaniu nieodwracalnego zwężenia oskrzeli. Zmniejsza ono

przepływ powietrza, w konsekwencji prowadząc do inwalidzkiego oddechowego. Statystycznie 75% chorych na przewlekłą obturacyjną chorobę płuc nie wie, że ma POChP i lekceważy objawy, takie jak kaszel czy uczucie duszności.

Według Światowej Organizacji Zdrowia POChP zajmuje 4. miejsce wśród najczęstszych przyczyn zgonów, w Polsce z jej powodu rocznie umiera ok. 17 tys. osób. Dotyka głównie osoby w średnim i starszym wieku. Oprócz niestępowej duszności, chorym dokuczają także kaszel i konieczność częstszego wykrztuszania wydzieliny. W celu diagnozy POChP, osoby podejrzewające u siebie to schorzenie, powinny poddać się prostemu i nieinwazyjnemu pomiarowi oddechu, tzw. spirometrii. Badania zalecane są głównie osobom po 40. roku życia, które są czynnymi lub biernymi palaczami.

(MARA)

Przychodzi moment i opuścić sypialnię rodziców

● W pierwszych miesiącach a nawet latach życia dziecka wspólne spanie Nie może to jednak trwać w nieskończoność. Każdy powinien mieć s

Rodzina

Anna Folkman

anna.folkman@polskapress.pl

To dziecko pokazuje nam drogę, którą powinniśmy iść. Przyjmuje się, że przez pierwszy rok życia łóżeczko dziecka powinno stać w sypialni rodziców. Nie wierzy w elektryczne nianie. To złudne, bo zamiast nasłuchiwać dziecka, słuchamy urządzania, które może być zawodne. A może zdecydować się na spanie przy dziecku, w myśl rodzicielstwa bliskości?

- Są takie dzieci, które nawet po karmieniu piersią dadzą się odłożyć do łóżeczka, bo takiej bliskości już nie potrzebują, są jednak też takie maluchy, które nie dadzą się odłożyć nawet w ciągu dnia - zauważa Dorota Frydel, właścicielka i założycielka Centrum Edukacji Okołoporodowej oraz Szkoły Rodzenia „Nowe Życie” w Szczecinie. - To takie dzieci, na które mówi się, że są „wiszące na rodzicu”. Rozwiązaniem dla mamy, zwłaszcza karmiącej, jest wtedy wzięcie takiego maluszka do łóżka. Mając go blisko siebie, odpowiada się na wszelkie sygnały, które wysyła - wybudzenia, głodu itd.

Ulga dla mamy karmiącej

Mama śpiąca obok jest w stanie po pierwszym ruchu dziecka zareagować. Sama nie musi wstawać. Na początku dziecko karmione jest co godzinę, co 1,5 godz. Największą torturą dla mamy jest brak snu. Narasta frustracja, brak zadowolenia z macierzyństwa.

Nie ma nic złego w tym, by dziecko ssało pierś w łóżku. Kiedy zasypia, samo odłącza się od piersi, więc nie trzeba obawiać się zadławienia. Jeśli chodzi opodnoszenie do odbijania, to dziś się od tego odchodzi.

- Pionizowanie po jedzeniu nie jest już koniecznością - dodaje pani Dorota. - Dziecko domacie zasypia przy piersi, a my nagle podnosimy je, klepiemy po pleckach i wtedy maluch chlusta mlekiem. Jedynie, co powinno się zrobić po karmieniu, kiedy zaśnie, to ułożyć dziecko na boczku. W momencie ulania nie zachłśnie się pokarmem.

Dziecku nie musi chodzić o karmienie, może chcieć z nami być blisko, by się przytulić, poczuć zapach mamy, dotyk, usłyszeć bicie serca i poczuć się bezpiecznie. Kiedy taka ochota nadchodzi w nocy, najłatwiej jest zaprosić maluszka do swojego łóżka.

Nie bój się przyduszenia

- Mamy, które uczęszczają do szkoły rodzenia, są tuż przed porodem, często mówią, że to strach spać z dzieckiem, bo można zrobić mu krzywdę - tłumaczy Dorota Frydel. - Nie ma obaw. Mama śpi bardzo czujnie, reaguje na każdy bodziec czy ruch maluszka. W tej sytuacji należy bardziej uważać na tatę, który może mocno zasnąć i zapomnieć o małym lokatorze. Na pewno nie wolno spać z dzieckiem, kiedy jesteśmy pod wpływem jakichś środków odurzających, alkoholu, środków nasennych itp. To podstawa, o której chyba nie trzeba przypominać.

Tatusiom mało co przeszkadza, więc dobrze jest, kiedy mama, mając przy piersi niemowlę, zabezpiecza ręką przestrzeń za dzieckiem. Dodatkowo konieczna jest barierka ograniczająca brzeg łóżka i chroniąca przed upadkiem.

Jeśli partner skarży się na niewygodę, to należy znaleźć kompromis. Takie decyzje o tym, czy dziecko ma spać z rodzicami, czy nie, to zawsze indywidualna sprawa. Dziecko i rodzice mają swoje potrzeby i przyzwyczajenia, trzeba znaleźć złoty środek.

Śpiący obok rodzic jest często lepszą „matą” do monitorowania bezdechów dziecka niż prawdziwe takie urządzenie. W momencie, kiedy taki problem się pojawi, mama zareaguje natychmiast i nie dojdzie do tragedii.

- Kiedy niemowlę jest chore, ma wyższą temperaturę, częściej przytula się do mamy, organizm kobiety jest bowiem niesamowity. Udowodniono, że potrafi obniżyć temperaturę ciała dziecka, a kiedy potrzeba, szybko ogrzać malucha - dodaje Frydel.

Wadą spania razem z dzieckiem może być przyduszenie. Jeśli jednak kładziemy się spać trzeźwi, bez przyjmowania leków i zachowujemy ostrożność oraz przestrzegamy zasad bez-



► Urządzenie dziecka przestrzeni pomaga przekonać je do samodzielnego

pieczeństwa, nic takiego nie ma prawa się wydarzyć.

Takie współspanie można praktykować do końca karmienia piersią lub dłużej.

Może zdarzyć się tak, że jeśli będziemy dziecko na siłę odstawiać do łóżeczka, kiedy jest małe, to później, pragnąc bliskości, będzie i tak przychodzić do łóżka, dlatego nie trzeba się przed tym bronić. Jeśli od początku będziemy reagować na jego potrzeby, będziemy ofiarowywać tę bliskość, zaspokojymy ją, to w momencie, kiedy dziecko jest coraz starsze, można organizować mu jego pokój. Na pewno chętnie w nim zaśnie.

Oddalające się łóżko

Istnieje coś takiego, jak technika stopniowego odsuwania dziecka, czyli powolnego odzwyczajania od wspólnego spania. Jeśli rodzice chcieliby położyć kres wspólnemu noccom, to muszą poczekać na moment, kiedy dziecko i oni sami będą na to gotowi.

- Czytałam o metodzie odsuwania dziecka, w której stopniowo przesuwano się jego łóżeczko ustawione w sypialni rodziców w kierunku drzwi, a po-

tem wstawia do pokoju dziecka - kończy pani Dorota - Myślę, że to może być dobry sposób dla wyprowadzenia małego lokatora z sypialni rodziców.

Ważna bliskość rodziców

Wspólne spanie może zbliżać, ale niekiedy także oddalać od siebie małżonków.

- Będzie tak, jeśli tata czuje się w tej konfiguracji na dalszym planie. Jeśli cierpi, że mama częściej przytula dziecko, a o nim zupełnie zapomina. Jeśli łóżko jest za małe i tata zupełnie przenosi się na sofę. Jeśli rodzice nie pielęgnują bliskości tylko we dwoje, rezygnują całkowicie z seksu podczas pierwszych miesięcy czy lat życia dziecka. Niestety, taka sytuacja może zaowocować poważnym kryzysem w związku - wymienia dr Agata Giza-Zwierzchowska, psycholog, psychoterapeuta, pedagog. - To, jak śpimy, to także kwestia przyzwyczajenia, czyli nawyku. Warto zatem zadbać o to, żeby dziecko w pewnym momencie nauczyć samodzielności, nauczyć osobnego spania. Zasada jest prosta: im dłużej dziecko śpi razem z rodzicami, tym trudniej będzie je od tego

dziecko musi iców. Pomóż mu

spanie z rodzicami może być wygodne i budować więź.
ć swoją przestrzeń, dziecko swoją musi polubić



Ile powinniśmy spać?

● Zapotrzebowanie na sen u ludzi zależy od wieku, przy czym generalnie im młodsza jest osoba, tym więcej snu potrzebuje. U noworodka i małego dziecka sen jest podzielony na kilka części, u osoby dorosłej natomiast taki podział raczej nie występuje. Zapotrzebowanie na sen jest też cechą indywidualną, zależną od genów. Zwykle dorosłe osoby potrzebują około 6-8 godzin pełnego snu na dobę. Mózg nastolatków podlega jednak znacznie większym zmianom i prawdopodobnie wymagają one przynajmniej 9 godzin snu na dobę, do efektywnego funkcjonowania. Sen jest niezbędny do życia i prawidłowego przebiegu procesów psychicznych. Już jedna nieprzespana noc obniża sprawność psychofizyczną. Brak snu przez dłuższy czas powoduje szereg negatywnych efektów psychicznych i fizjologicznych: zaburzenia nastroju, utrudnione skupienie uwagi, spowolnienie reakcji, spadek motywacji itd.

ŹRÓDŁO: WIKIPEDIA

ego spania w swoim pokoju. Zachętą może być bajkowa pościel z ulubionymi bohaterami

odzwyczaić. Na szczęście są też i na to sposoby.

Jak oduczyć

W jaki sposób namówić dziecko na spanie w osobnym pokoju? Jeśli tego definitywnie nie chce, ale rodzice już tak? Jaki wiek jest granicą?

- To zależy od powodu spania dziecka z rodzicami. Jeśli jest nim karmienie piersią, oczywiście najłatwiej będzie nauczenie dziecka samodzielnego spania po jego zakończeniu. Jeśli dziecko starsze sporadycznie odwiedza sypialnię rodziców, kiedy np. niepokoi się, to jest to sytuacja zupełnie dopuszczalna i normalna - dodaje dr Giza-Zwierzchowska. - Raczniej nie spodziewajmy się momentu, w którym dziecko samo opuści sypialnię rodziców. Należy mu w tym pomóc. Kupić nowe, piękne łóżeczko. Nastawić do tej zmiany pozytywnie. Tutaj kluczowa jest postawa rodziców. To oni muszą dojrzeć do osobnego spania. Wówczas dziecko też będzie na to gotowe lub po prostu zaakceptuje to po niewielkich protestach.

Warto zrezygnować ze współspania, zanim nawyk spania u rodziców stanie się sil-

nym przyzwyczajeniem. W takiej sytuacji oduczenie się może potrwać dłużej. Jeśli powodem oporu jest strach, wtedy postępowanie jest nieco inne.

Lęki precz

- Oczywiście przy sprzyjających okolicznościach rozmawiamy z dzieckiem o lękach. Ważne, żeby taka rozmowa przebiegała w przyjaznej atmosferze - podkreśla psycholog. - Możemy rozpocząć ją od podzielenia się z dzieckiem własnymi dziecięcymi obawami przed tym, czego sami się obawialiśmy w dzieciństwie. Chyba każdy czegoś się w dzieciństwie bał. Rozmawiamy o tym z dzieckiem, możemy wspólnie narysować te lęki w jakiejś zabawnej formie. Później wspólnie staramy się im zaradzić.

Jeśli to nie pomoże, można zostawić dziecku na jakiś czas małą lampkę, ale z umową, że to będzie np. tydzień.

- Warto też pobyć z dzieckiem przed snem. Poczytać mu bajkę, porozmawiać o tym, czego doświadczyło w ciągu dnia. Zostawić pościelach za drzwiami, poprzytulać się razem - zachęca dr Agata Giza-Zwierzchowska. - Jest wiele

dobrej jakościowo literatury - bajek terapeutycznych - które pozwalają się dziecku oswoić z ciemnością, samodzielnym spaniem czy z koszmarami sennymi. Warto zapytać w bibliotece czy w księgarni o takie książeczki i czytać je przed snem. Później rozmawiać o ich treści. Możemy też stworzyć własną bajkę z bohaterami lęków dziecka. Jeśli te metody nie zadziałają, zawsze można poprosić o pomoc psychologa. Zazwyczaj problem zostanie rozwiązany w ciągu kilku spotkań.

Topomaga

W samodzielnym zasypianiu pomoże obecność rodzica. Można siedzieć obok w fotelu, w ciszy. Już po skończonej wspólnej lekturze. Metod na samodzielne zasypianie dziecka jest sporo.

- Warto szukać swojej własnej. Sen, zasypianie to ważny i stresujący dla wielu dzieci, ale i ludzi dorosłych, moment dnia. Warto dziecko w nim wspierać, żeby kojarzyło tę czynność z przyjemnością, a nie z trudnością - kończy pani psycholog. ●

©©

13. września obchodzimy Światowy Dzień Sepsy. Co warto o niej wiedzieć?

Z kalendarza

Anna Czerny-Marecka

anna.marecka@gp24.pl

Posocznica, nazywana też sepsą, nie jest chorobą, tylko zespołem objawów organizmu pojawiających się w odpowiedzi na zakażenie krwi różnorodnymi gatunkami bakterii, grzybów i wirusów. Ponieważ jest zespołem objawów, nie można się nią zakażać. Zakażać można się natomiast bakteriami lub innymi drobnoustrojami, które w pewnych warunkach i u pewnych osób mogą wywołać infekcję, prowadzącą do sepsy.

Chociaż dokładne dane nie są znane, eksperci są zdania, że sepsa jest wiodącą przyczyną zgonów i poważnych zachorowań na całym świecie. Pacjenci, którzy przeżyją sepsę, często borykają się z długotrwałymi problemami fizycznymi, psychicznymi i poznawczymi.

Jedną z przyczyn jej rozwoju mogą być zakażenia powodowane przez pneumokoki i meningokoki. Według da-

nach z Narodowego Instytutu Zdrowia Publicznego - Państwowego Zakładu Higieny (NIZP-PZH) w 2015 r. w Polsce zanotowano 952 przypadki zachorowań na sepsę. Ok. 15 proc. z nich stanowiły zakażenia wywołane przez meningokoki. Pozostałe zakażenia wywołane zostały przez: pneumokoki (ok. 68 proc.), salmonellę (ok. 14 proc.) i H. influenzae (ok. 4 proc.).

Co powinniśmy wiedzieć o meningokokach? To bakterie, które powodują inwazyjną chorobę meningokokową, przebiegającą jako sepsa lub zapalenie opon mózgowo-rdzeniowych. Spośród 5 rodzajów meningokoków wywołujących zachorowania na świecie, w Polsce i w Europie dominują meningokoki serogrupy B i C.5,6 Wywołują one większość, bo ponad 90 proc. zachorowań.

Inwazyjna choroba meningokokowa szczególnie zagraża najmłodszym dzieciom. 8 na 10 przypadków IChM u dzieci w 1. roku życia jest wywoływana przez serogrupę B.5 Dziecko może się zakażać meningokokami w wyniku kontaktu z bezob-

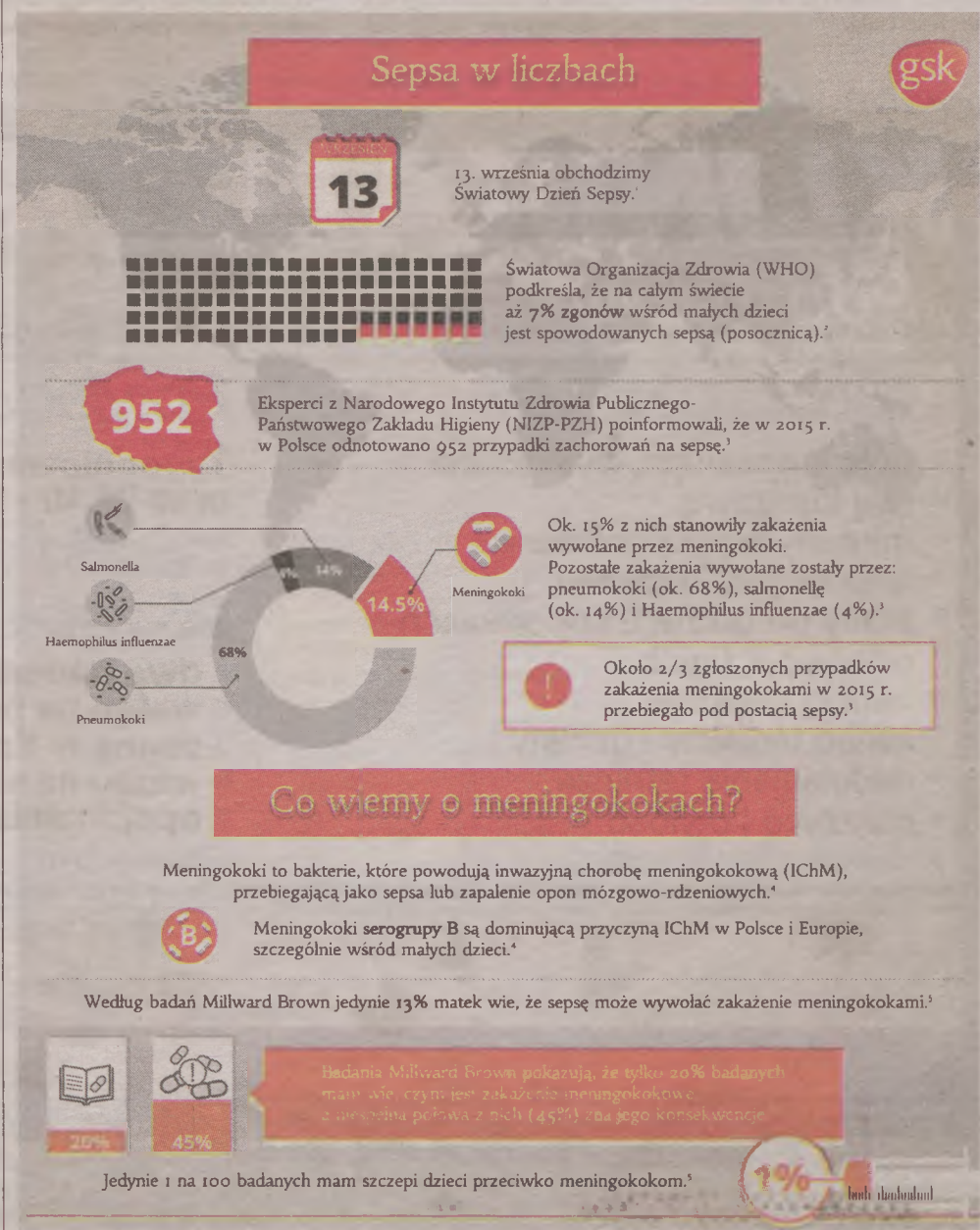
jawym nosicielem tych mikrobów, rzadziej z osobą chorą. Zakażenie przenosi się drogą kropelkową i poprzez bliski, bezpośredni kontakt z wydzielaną z górnych dróg oddechowych nosiciela lub chorego.

Możliwe objawy IChM, na które szczególnie warto zwrócić uwagę to: gorączka, zmęczenie, wymioty, zimne dłonie i stopy, zimne dreszcze, silne bóle mięśni, stawów, klatki piersiowej i jamy brzusznej, szybki oddech, biegunka.

Mimo intensywnego leczenia szpitalnego, IChM może pozostawić trwałe następstwa, takie jak np. niedosłuch, uszkodzenia mózgu czy amputacje kończyn.

Ochroną przed zakażeniem meningokokowym jest szczepionka, w tym przeciwko serogrupie B5, która występuje najczęściej w naszym regionie geograficznym. W Polsce szczepienia przeciwko meningokokom należą do grupy szczepień zalecanych, czyli płatnych. Szczepić można dzieci już po ukończeniu 2. miesiąca życia. ●

©©



Grzybica: łatwo złapać, trudno leczyć

Choroby stóp

O grzybicy paznokci mówi się niewiele, ale problem jest poważny. Uważa się, że może dotyczyć nawet 10-20 proc. Polaków.

Agata Markowicz
a.markowicz@dz.com.pl

Grzybica paznokci to wyjątkowo problematyczna infekcja. Leczenie choroby trwa przynajmniej kilka miesięcy, a może ciągnąć się nawet latami. Co gorsze, skuteczność wielu preparatów czy leków nie jest wysoka – wynosi 10-40 proc., a w najlepszym przypadku 80 proc.

Chory musi uzbroić się w cierpliwość, ponieważ grzyb, który atakuje paznokcie, umiejscawia się pod ich płytką i jest przez nią chroniony. Niektóre osoby próbują problem „przejechać”, z nadzieją, że przejdzie sam, ale takie rozwiązanie jest jeszcze gorsze w skutkach. Nieleczona grzybica może być przyczyną bólu i trwałego uszkodzenia płytki paznokcia. Poza tym infekcja może przenieść się na pozostałe paznokcie i inne części ciała.

To się zwykle tak zaczyna

Z racji korzystnych warunków do rozwoju grzyba, choroba częściej pojawia się na paznokciach u stóp, niż dłoni. Najczęściej poprzedza ją zakażenie skóry między palcami stóp i przy piętach. Naskórek staje się wtedy wilgotny i pomarszczony, tworzą się na nim rowki, pęcherzyki i złuszczenia. Naszą uwagę powinny przykuć plamki na krawędzi płytki paznokcia oraz wszelkiego rodzaju rozwarstwienia. Jeżeli to zbagatelizujemy, na paznokciu mogą pojawić się nieestetyczne narośla lub odkształcenia, którym towarzyszy brzydki zapach. Możliwa jest nawet nieodwracalna strata części lub całości płytki.

Skąd problem?

Grzybica paznokci to choroba wywołana przez grzyby chorobotwórcze, tzw. dermatofity, które mogą dostać się na skórę człowieka od zwierząt (często nawet zakażonych bezobjawowo), z ziemi lub przejść z człowieka na człowieka. Do zakażenia może również dojść za pośrednictwem różnych przedmiotów codziennego użytku.

Zmiany grzybicze mogą dotknąć każdego z nas, jednak bar-



► Leczenie choroby wymaga cierpliwości, ponieważ grzyby umiejscawiają się pod płytkami paznokci i są przez nie chronione

Jak uniknąć choroby

- po każdym myciu stóp dokładnie osuszać przestrzenie między palcami; dla jeszcze skuteczniejszej ochrony – stosować dezodoranty i kremy przeciwgrzybicze;
- nie chodzić boso w miejscach publicznych (łazienki, kąpieliska, sauny, baseny, przebieralnie);
- nosić bawełniane skarpety oraz buty wykonane z przewiewnych materiałów, które zapewnią właściwy dopływ powietrza do stopy;
- w przypadku nadpotliwości często zmieniać skarpety i buty;
- korzystać z usług pedicure tylko w sprawdzonych miejscach, gdzie narzędzia są dezynfekowane i sterylizowane;
- nie używać butów i kapci, noszonych wcześniej przez inne osoby;
- korzystać tylko z własnego ręcznika oraz osobistych przyborów do pielęgnacji, paznokci (cegi, nożyczki, pilniki);
- unikać skaleczeń skóry podczas samodzielnie wykonywanej pedicure;
- unikać urazów płytki paznokciowej.

dziei narażone są na nie osoby starsze, chorzy na cukrzycę, u których występują też zaburzenia układu odpornościowego i choroby naczyń obwodowych. Ze statystyk wynika, że częściej chorują mężczyźni oraz osoby narażone na częste urazy ciała, np. ze względu na specyfikę pracy lub uprawiany sport.

Jak to się leczy?

Leczenie grzybicy paznokci należy zacząć od konsultacji w gabinecie dermatologa (wcześniej potrzebne jest skierowanie od lekarza specjalisty), który powinien wykonać badanie mykologiczne. Podczas takiego badania pobierane są próbki zmian chorobowych, które najpierw poddaje się badaniu pod mikroskopem, a następnie hodowli. Jeżeli z materiału zostaje wyhodowany grzyb, oznacza to, że pacjent zmagają się z grzybicą. Lekarz specjalista dobiera odpowiednią terapię w zależności od rodzaju grzyba.

Alternatywą dla tradycyjnego i długotrwałego leczenia grzybicy paznokci są zabiegi laserowe. Zabiegi powinny być wykonywane w profesjonalnym gabinecie podologicznym lub dermatologicznym. ●

REKLAMA

00067 6017

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



Czy cierpisz na?

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

Przyjedź na pobyt leczniczy z zabiegami.

Tygodniowe lub dłuższe pobyty w terminie 11.09 - 02.10.2016 r. oraz 02.10 - 06.11.2016 r.

posiłki w formie bufetu szwedzkiego 25 zabiegów na 7 dni pobytu

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

Prowadzimy również 7 i 14 dniowe Turnusy Odchudzające.



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

www.podtezniami.pl
rezerwacja@podtezniami.pl

tel. 54 416 70 00

Co robić, gdy nasz organizm wysycha

Lekarz rodzinny radzi

Kserostomia to w przypadku ludzi młodych uciążliwa i kłopotliwa choroba, u osób bliżej senioralnego wieku to raczej przypadłość wynikająca ze starzenia się organizmu.

- Suchość błon śluzowych, taka jak nieraz odczuwana suchość w ustach, bardziej dokucza starszym, bo wraz z upływem lat organizm wysycha od środka. Dlaczego? Dzieje się tak, bo zespoły odpowiedzialne za nawilżanie organizmu pracują coraz gorzej - wyjaśnia dr Violetta Jurczyk-Stanisławska, internistka oraz specjalistka medycyny pracy. I dodaje: - Stąd wrażenie, że mamy piasek pod powiekami czy odczuwalny brak śliny w ustach. Te dolegliwości mogą jednak dotyczyć także ludzi młodych i być objawem tzw. zespołu suchości, na który składają się: suchy nos, suche miejsca intymne, zespół suchego oka, niedobór śliny, czyli kserostomia, i zespół Sjögrena.

Ludzie, którzy nie płaczą...

Zespół Sjögrena jest poważną chorobą, której w żadnym razie nie wolno lekceważyć. To przewlekłe schorzenie zapalne, w którym główną rolę odgrywają procesy autoimmunologiczne. Jego podstawowym objawem jest suchość oczu wynikająca z upośledzenia wytwarzania łez oraz suchość w ustach spowodowana niedoborem śliny.

- Chorzy z zespołem Sjögrena muszą pozostawać pod stałą kontrolą specjalistów wielu dziedzin medycyny, z onkologami włącznie - zapewnia dr Stanisławska. - To nie znaczy, że sam zespół Sjögrena jest chorobą nowotworową. Jednak wszystkie schorzenia o podłożu autoimmunologicznym muszą być bacznie i zapobiegawczo obserwowane - dodaje lekarka.

Nasze gruczoły też się starzeją

Suchość błon śluzowych może mieć różne przyczyny, ale nasila się z wiekiem. Bo jak wszystko, nasz organizm też się zużywa. Im człowiek starszy, tym



gorzej pracują gruczoły odpowiedzialne za nawilżanie i wówczas błony śluzowe nie spełniają swych zadań. Kserostomia charakterystyczna jest więc głównie dla osób starszych i nie objawia się tylko suchością w ustach. Może, chociaż wcale nie musi, towarzyszyć jej chrypka wynikająca z wadliwego funkcjonowania śluzówki.

- To znaczny dyskomfort, ale o tyle nieodwracalny, że zegara

biologicznego nie da się zatrzymać - wyjaśnia dr Stanisławska.

Jak możemy sobie pomóc?

To, że organizm z wiekiem „wysycha”, nie oznacza, że mamy cierpieć. Wyeliminujmy przyczyny, a są nimi często przyjmowane leki. - Osoby cierpiące na kserostomię powinny przy każdej wizycie uprzedzić o tym lekarza. Nie zaordynuje on wtedy np. leków obkurczają-

cych naczynia śluzówek lub przeciwhistaminowych - radzi dr Stanisławska. Dodaje, że pacjenci cierpiący na suchość w ustach powinni zwracać szczególną uwagę na higienę jamy ustnej. Płukanie ust płynem (byłoby tylko bez cukru!), żucie gumy z ksylitolem, ssanie tabletek zwiększających wydzielanie śliny (np. SST do kupienia bez recepty) mogą zmniejszyć dolegliwości, podobnie jak płyn z glice-

ryną, mentolem i witaminą A. Ssanie kawałka cytryny, suszonych śliwek czy tabletek z witaminą C pobudza ślinianki. No i dieta. Jedzmy wyłącznie ciepłe posiłki, bez nadmiaru soli oraz ostrych przypraw. Pieprz czy papryka podrażniają przesuszone miejsca, podobnie jak kwaśne soki owocowe. Unikajmy także kruchych ciastek i chipsów, bo chłoną wodę zawartą w ślinie. ● (EKT)

MATERIAL INFORMACYJNY

dr n. med. Marcin Sergiew

Dyrektor medyczny w Lubuskim Centrum Ortopedii / specjalista ortopedii i traumatologii

CHOROBA ZWYRODNIENIOWA STAWÓW - CO TO TAKIEGO?

Prawa fizyki towarzyszą ludzkości od zarania dziejów.

O tym, że działają wiemy od XVII wieku, kiedy to żył i prowadził działalność naukową Sir Isaac Newton. Prawa te istniały jednak zawsze...

Dotyczą one zarówno przedmiotów martwych jak i organizmów żywych. Ciężenie, tarcie, ścieranie są procesami które powodują zużywanie, degenerację oraz gorszą pracę różnych mechanizmów, np. elementów łożyskowych w samochodach czy maszynach.

Te same procesy występują w stawach organizmu ludzkiego, ponieważ te żywe mechanizmy podlegają także prawom fizyki. Biologicznie jesteśmy wyposażeni w struktury (np. chrząstka stawowa) oraz substancje (płyn, maź stawowa), które spowalniają pojawianie się skutków zużycia w naszych stawach. Powyższe składowe stanowią żywe struktury i procesy kompensacyjne procesu zwyrodnienia stawów człowieka.

Czy zastanawialiśmy się kiedyś ile razy zgina się i prostuje kolano człowieka od momentu urodzenia do 60 roku życia?

Dzieje się to wiele tysięcy razy...

Czy istnieje maszyna lub samochód, która mogłaby pracować/jeździć bez zużycia i usterki przez 60 lat...? Raczej nie...

Organizmy żywe ulegają zużyciu (degeneracji, zwyrodnieniu) dużo wolniej niż maszyny, gdyż działające u nas procesy naprawcze/kompensacyjne potrafią do pewnego momentu niwelować wyniki obciążenia i ścierania.

Nasze stawy zużywają się dlatego, że po prostu pracują. Wystarczy, że chodzimy i żyjemy. Nie musi wydarzyć się nic więcej... Złamania i urazy przyspieszają procesy zużycia oraz starzenia się naszych stawów.

Choroba zwyrodnieniowa stawów jest zatem skutkiem normalnego życia i używania stawów. Nie atakuje nas nagle z niewiadomej przyczyny, tylko pojawia się stopniowo jako efekt wyczerpywania się mechanizmów kompensacyjnych, zmniejszających skutki praw fizyki działających w naszych stawach - czyli procesów naprawczych chrząstki stawowej oraz lepkości/jakości mazi stawowej.

Proces zwyrodnienia dotyczy w pierwszej kolejności stawów, które przenoszą obciążenia. Są to kolana, biodra oraz kręgosłup. Po 45. roku życia u wszystkich dochodzi do pojawiania się pierwszych oznak przeciążenia, degeneracji stawów. W początkowym okresie

nie ma jeszcze ubytków w chrząstce stawowej. Pogarsza się jakość i właściwości płynu stawowego oraz dochodzi do przerostu i obrzęku błony maziowej.

Błona maziowa to taka tapeta wyścielająca stawy od wewnątrz i produkująca płyn stawowy (maź). Jest dobrze unerwiona i dlatego przy jej przerostcie, przeciążeniu mogą pojawiać się dolegliwości bólowe. Na tym etapie choroby zwyrodnieniowej często skutecznym leczeniem problemów stawowych jest zmiana aktywności codziennej na odciążającą stawy. Czasami trzeba sięgnąć także okresowo po leki przeciwzapalne/przeciwbólowe lub specjalistyczne infekcje dostawowe.

Procesu degeneracji/ zwyrodnienia stawów nie można odwrócić ani cofnąć... W tym względzie informacje podawane w mediach mijają się z prawdą...

Choroba zwyrodnieniowa może tylko się rozwijać. U jednych wolno, u innych szybciej. Jest to bardzo zmienne osobniczo i nie ma dwóch takich osób, u których przebiega to identycznie.

W momencie, kiedy pojawiają się ubytki/uszkodzenia w chrząstce stawowej choroba zwyrodnieniowa wchodzi w fazę uszkodzeń mechanicznych. Ból może występować częściej i być silniejszy. Są także dłuższe okresy, kiedy bólu może nie być wcale. Nie oznacza to niestety, iż choroba ustąpiła lub uległa wyleczeniu... W okresach bez bólu nie występują po prostu objawy choroby, ale ona sama niestety rozwija się nadal. Są osoby, u których mimo postępu degeneracji stawów ból nie pojawia się nigdy. Jest to jednak sytuacja rzadka i obejmuje do 5% ogółu społeczeństwa.

Zaawansowane uszkodzenia mechaniczne w stawach można skutecznie leczyć tylko mechanicznie, czyli operacyjnie. Operacje ortopedyczne nie są żadną ostatecznością tylko mogą być skuteczną metodą leczenia choroby zwyrodnieniowej stawów.

Nowoczesna ortopedia może zaproponować efektywne leczenie (zachowawcze czy operacyjne) choroby degeneracyjnej stawów na wszystkich etapach jej rozwoju. Nie należy zatem odwiekać konsultacji lekarskiej z dwóch głównych powodów:

1. Po pierwsze, aby uniknąć niepotrzebnego cierpienia;
2. Po drugie, im gorszy jest stan danego stawu w momencie rozpoczęcia terapii, tym skuteczne leczenie jest trudniejsze i jego dobry wynik spodziewany jest w mniejszym zakresie;

Lubuskie Centrum Ortopedii

im. dr. Lecha Wierusza Sp. z o.o.

ul. Zamkowa 1, 66-200 Świebodzin

**Kompleksowe,
nowoczesne leczenie
w zakresie ortopedii
i rehabilitacji narządu ruchu**

**Konsultacje oraz zabiegi
operacyjne w ramach NFZ
oraz komercyjne**

• Kręgosłup • Biodro • Kolano •
Stopa • Bark • Łokieć • Ręka

Kontakt:

• Poradnia Rehabilitacyjna i Ortopedyczna: 68 47 50 630
• Rejestr oczekujących na zabiegi w ramach NFZ : 68 45 22 312
Obsługa Pacjenta komercyjnego: 693 904 030
Sekretariat Zarządu: 68 47 50 601 www.loro.pl

Chińskie zupki są z Japonii

● Aż pięć i pół miliarda zupek instant zjadają co roku Japończycy. Krakowianka Joanna Malita obala mit, że popularne też w Polsce chińskie zupki narodziły się w Chinach. Nie, to japoński wynalazek...

Joanna Malita

Joanna Malita
redakcja@gk.pl

Myślicie, że zupki instant - popularnie zwane „zupkami chińskimi” - to produkt z Kraju Środka? Mylicie się - ich ojczyzną jest Japonia, a makaron instant ma tam długą tradycję.

Zalewasz wrzątkiem, mieszasz, czekasz kilka minut... i danie gotowe. Nie jest to może esencja zdrowego żywienia, ale zupki instant mają rzesze fanów na całym świecie. I nie tylko zupki, dziś można znaleźć inne dania instant. Jednak to właśnie makaron jest najpopularniejszy ze wszystkich dań błyskawicznych, i nie bez przyczyny stanowi podstawę diety niejednego studenta, niezależnie od szerokości geograficznej (potwierdzą to znajomi z akademików i w Polsce, i w Japonii...).

A wszystko zaczęło się w 1958 roku w Japonii i to z dość poważnych powodów. Po II wojnie światowej, z uwagi na niedobory żywieniowe, japońskie władze lansowały jedzenie chleba (produktu rodem z Zachodu) zamiast rodzimego makaronu.

Z miłości do klusek

Momofuku Andō, biznesmen tajwańskiego pochodzenia, postanowił jednak zapewnić ukochane kluski do zjedzenia w każdym miejscu i o każdej porze.

Po długich testach, próbach i eksperymentach wypuścił na rynek pierwszą „zupkę chińską”, Chicken Ramen, bazującą na klasycznej japońskiej potrawie zwanej ramen - rodzaju rosołu z pszennym makaronem i różnymi dodatkami.

Nie był to sukces rynkowy, przede wszystkim dlatego, że Chicken Ramen był posiłkiem raczej luksusowym - kosztował nawet 6 razy więcej niż zwykły makaron do samodzielnego przyrządzenia.

Po obniżeniu cen poszło znacznie lepiej i Japończycy pokochali dania instant.

W 2000 roku w specjalnej ankiecie uznali je nawet za jeden z najważniejszych wynalazków XX wieku.

Na makaronowym rynku do dziś przoduje Nissin Company - firma założona przez Momofuku Andō. Do jej wyrobów, oprócz produkowanego od ponad 50 lat Chicken Ramenu, należy także linia Cup Noodle, czyli makarony w kubeczku.

Nissin Company może się też pochwalić „kosmiczną zupką chińską” - w 2005 roku japoński astronauta Soichi Noguchi zabrał ze sobą na misję specjalny Space Ram, starannie przebadany i zaaprobowany przez NASA.

Sama chemia?

Smaczne, ciepłe, tanie, łatwe i szybkie w przyrządzeniu - miłośnicy dań błyskawicznych jednym tchem wyliczają ich zalety. Ale przeciwników kuchni instant nie brakuje: „sama chemia”, biją na alarm.

Faktycznie, w składzie większości dań instant znajdzie-

my przeciwbrylacz i substancje przeciwutleniające - wszystko dlatego, że suche produkty (jak makaron instant) łatwo chłoną wilgoć i wchodzą w reakcje z tlenem. Do tego można dorzucić ulepszacze czy chemiczne barwniki, a niektóre zupki chińskie zawierają więcej soli niż paczka chipsów.

Oczywiście, sporadyczne jedzenie makaronu błyskawicz-

nego nie powinno nikomu zaszkodzić, ale dieta złożona głównie ze smakołyków instant może mieć przykre konsekwencje: źle wpływa na procesy trawienne, powoduje kłopoty z cerą i trądzik.

Mimo to, globalne zapotrzebowanie na zupki chińskie rośnie z każdym rokiem. Organizacja World Instant Noodles Association szacuje, że weszłym roku na świecie zjedzono ponad 100 miliardów opakowań takich dań (czyli statystycznie, każdy mieszkaniec Ziemi przyjął około 14 zupek chińskich), z czego 5,5 miliarda w samej Japonii.

Ramen w domu... i w muzeum

Makarony błyskawiczne dziś występują w dziesiątkach smaków i rozmiarów. W japońskich supermarketach całe alejki są poświęcone wyłącznie daniom instant. Kosztują niewiele, zwłaszcza jak na japońskie warunki - cena Chicken Ramenu to około 130 jenów, czyli prawie 4 złote. Co ciekawe, danie zakupione w konbini można przygotować na miejscu - w sklepie stoi dystrybutor z gorącą wodą, a ekspedientci dostarczają jednorazowe pałeczki.

Można się nawet wybrać do muzeów poświęconych Cup Noodles w Yokohamie albo w Osace. W każdym z nich znajduje wiernie odwzorowanie

Głośne siorbanie nie jest w Japonii niczym zdrożnym. To jedyna opcja, żeby nie poparzyć języka przy wsuwaniu klusek

szopy, w której Momofuku Andō eksperymentował, zanim zaproponował rodakom Chicken Rame. Największą atrakcją muzeów Cup Noodles jest jednak pracownia, w której można osobiście przygotować swoje własne danie instant.

Większości Japończyków, a zwłaszcza studentom, wystarcza jednak klasyczna wersja ramenu instant. Wrzątek, trzy minuty i danie gotowe, wystarczy wbić pałeczki... i porządnie siorbnąć, bo taki makaron jest bardzo gorący. Ale namiętne i głośne siorbanie nie jest w Japonii niczym zdrożnym - to jedyna opcja, żeby nie poparzyć języka przy wsuwaniu klusek, a przy tym oznaka zadowolenia ze smacznego posiłku. ● ©

Joanna Malita

● Jest kulturoznawczynią, doktorantką Uniwersytetu Jagiellońskiego, autorką bloga o książkach („Co czyta Malita”) i stypendystką uniwersytetu w Kobe, w Japonii.



Dla każdego coś dobrego, czyli: kryminał, książka historyczna, dobry romans i powieść obyczajowa

Z księgarskiej półki

Anna Czemy-Marecka
anna.marecka@gp24.pl

Dzisiaj wybór książek macie olbrzymi. Prezentację rozpoczyna „Łaskun”, kryminał Katarzyny Puzyńskiej wydany przez wydawnictwo Prószyński i S-ka. Akcja jak zwykle u tej autorki toczy się w małej miejscowości, Lipowo, a oprócz zawiłej intrygi kryminalnej macie kawał dobrej powieści psychologicznej i obyczajowej z życia małych komisariatów. Bohaterowie lipowskiego cyklu Puzyńskiej to niezwykle indywidualni, każdy ma coś za uszami. Autorka, odznaczająca się dobrym wyczuciem szczegółu i mająca niezłe poczucie humoru, po mistrzowsku igrasobie

z czytelnikiem: kilka razy wydaje mu się, że wie, kto jest zbrodniarzem (a zbrodnie są tutaj okrutne), po czym okazuje się, że wcale nie trafił. Oczywiście podejrzanych szwenda się po powieści mnóstwo. Świetna rzecz.

Niestety, nie jest fikcją literacką następna książka: oparta na dokumentach i relacjach świadków biografia hitlerowskiego zbrodniarza: „Rudolf Höss. Komendant Obozu Auschwitz” Volkera Koopa (także Prószyński i S-ka). Wciągająca i wstrząsająca historia. Autor sprawnie prowadzi narrację, przez co – chociaż książka z oczywistych względów naszpikowana jest faktami i datami – nie sprawia problemów podczas lektury.

Dla oddechu zaś proponuję ciepły w nastroju romans: „Apetyt na życie” Mary Simses (Prószyński i S-ka

po raz trzeci). Utalentowana, robiąca karierę w Nowym Yorku prawniczka w przededniu swego ślubu z równie udanym męskim egzemplarzem przyjeżdża na amerykańską prowincję, żeby spełnić ostatnią wolę ukochanej babci. W małym miasteczku odkrywa wiele rodzinnych tajemnic i, nie będzie nietaktem, że to zdradę, ponieważ jest to absolutnie przewidywalne, znajduje prawdziwą miłość. Dużo zabawnych sytuacji i wiele momentów wzruszających do łez. Czytałam tę sprawnie napisaną książkę z dużą przyjemnością.

A na koniec powieść, która ma bardzo myłą okładkę. Ta sprawia, że biorąc do ręki „Miłość i kłamstwa” Cecelii Ahern (tym razem jako wydawcę mamy Muze), spodziewamy się słodkiego romansu. Nic z tych rzeczy, chociaż jakieś romanso-

we wątki tutaj są. To opowieść, całkiem niezła, o podwójnym życiu pewnego mężczyzny, fana gry w szklane marmurki. Prawdę o nim, i o sobie, odkrywa jego córka, śledząc losy marmurkowej kolekcji ojca i z jej pomocą chcąc przywrócić mu pamięć po przebytym udarze. Historia momentami gorzka, bo okazuje się, jak trudno być w prawdziwym, szczerym związku z drugim człowiekiem.

Zdobądź książkę za SMS

Dla naszych czytelników mamy po trzy egzemplarze prezentowanych książek. Żeby je zdobyć, trzeba podać hasło (odpowiednio): ŁASKUN, HOSS, APETYT, KŁAMSTWA. Należy wysłać je SMS-em na nr 72355, w treści wpisując: gpk hasło. Koszt SMS-a to 2,46 zł z VAT. Czekamy do północy z poniedziałku na wtorek. ●

Przemijająca opowieść o zwykłych ludziach

Nowości wydawnicze

Anna Czemy-Marecka
anna.marecka@polskapress.pl

Mam przyjemność zaprezentowania bardzo udanego debiutu literackiego. Autorka, Agata Marzec, jest słuszczańką i wyjątkową kobietą. Uczy języka polskiego w szkole ekonomicznej i pracuje jako trenerka fitness. Wszystko robi z pasją. I to daje się zauważyć w jej książce „Reminiscencje”. Tytułowe słowo oznacza nieświadome wspomnienia.

Pięknym językiem, często poetyckim (ale nie sprawia on trudności czytelnikowi, przeciwnie, „niesie” go przez lekturę) Agata opisuje losy zwykłych ludzi, takich, jakich mijamy na ulicy. Są to historie przejmujące, a styl autorki powoduje, że przeżywamy je tak, jakby zdarzyły się komuś bliskiemu. Opowiadania spaja główna bohaterka, Zofia, którą poznajemy, gdy traci pracę i poczucie wartości. Odrodzi się jak Feniks z popiołów.

Dla mnie ta książka ma jeszcze jedną zaletę: nawiązanie do arcydzieł literatury. Lektura jej była wielką przyjemnością.



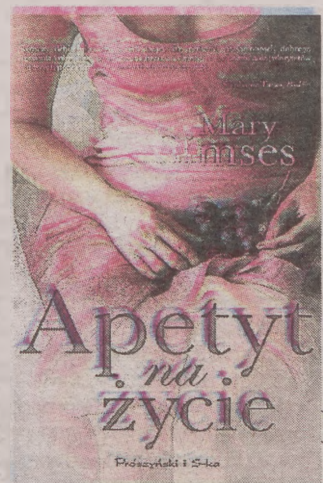
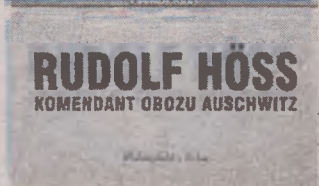
Gorąco polecam i zapraszam na blog Anki Czytanki na www.gp24.pl, gdzie jest rozmowa z Agatą Marzec.

Zdobądź książkę za SMS

Dla naszych czytelników mamy trzy egzemplarze książki „Reminiscencje” Agaty Marzec, od wydawnictwa Novae Res. Żeby go zdobyć, trzeba podać hasło: ZOFIA. Należy wysłać je SMS-em na nr 72355, w treści wpisując: gpk hasło. Koszt SMS-a to 2,46 zł z VAT. Czekamy do północy z poniedziałku na wtorek. ●

Prawa do treści sprzedane do ponad dwudziestu krajów świata.

KATARZYNA PUZYŃSKA



▶ Dzieje się, oj, dzieje

▶ Wstrząsające świadectwo

▶ Opowieść pełna ciepła

▶ Odkrywanie prawdy

Ciekawe lektury dla młodzieży

Z księgarskiej półki

Anna Czemy-Marecka
anna.marecka@polskapress.pl

Nieźlą frajdę sprawiła mi Mechthild Gläser swoją powieścią „Strażniczka książek”. Chociaż to pozycja dla młodszej młodzieży, z wielką przyjemnością ją przeczytałam. A to dlatego, że jej bohaterowie, w tym główna postać, Amy, przenikają w świat powieści, które dobrze pamiętam. Mają strzec w nich porządku, który zostaje przez kogoś zaburzony. Ktoś kradnie powieściowe skarby, ale nie to jest największym problemem, tylko tajemnicze znikanie pierwotnych zamysłów autorów. Przez to znane historie nie mogą się toczyć tak, jak je napisano. Bohaterka „Dumy i uprzedzenia” nie może dotrzeć na bal, Alicja z Krainy Czarów nie spotyka



królika, ginie, i to naprawdę, Sherlock Holmes z powieści „Pies Baskervillów” i muszą go w niej zastępować inni Holmesi. Ubawiłam się setnie, zwłaszcza przy scenach dręczenia Młodego Wertera przez wiedzmy z Makbeta. Gorąco polecam.



Nastoletnia dziewczyna jest też główną bohaterką powieści „Tytany” Victorii Scott (autorki bestsellerowej serii „Ogień i woda”). Czym są tytany? To pół-konie, pół-maszyny. Startują w morderczych derbach w Detroit. Obserwuje je z zafascynowaniem Astrid Sullivan.

Marzy o tym, by kiedyś chociaż dotknąć jednego z nich. I kiedy dostaje taką szansę, kiedy może jako dżokejka pojechać w wyścigu, postanawia zaryzykować wszystko. To jest jej heroiczna walka o lepszą przyszłość.

Historia jest ciekawa, sekundujemy dzielnej dziewczynie w jej walce. To powieść o przyjaźni, miłości, odpowiedzialności i dojrzeniu. Czyli o tym, co zwykle obchodzi nastoletniego czytelnika.

Zdobądź książkę wysyłając SMS

Dla naszych czytelników mamy po trzy egzemplarze obu prezentowanych tutaj tytułów. Żeby je zdobyć, trzeba podać hasło (odpowiednio): STRAŻNICZKA i TYTANY. Należy wysłać je SMS-em na nr 72355, w treści wpisując: gpk hasło. Koszt SMS-a to 2,46 zł z VAT. Czekamy do północy z poniedziałku na wtorek. ●

Cesar Millan podpowie, jak postępować z psami

Na małym ekranie

Anna Czemy-Marecka
anna.marecka@polskapress.pl

We wrześniu na kanale Nat Geo People zagości słynny psi behawiorysta Cesar Millan, od lat edukujący ludzi, jak postępować z czworonogami.

Program „Cesar Millan: Viva Las Vegas” (premiera 12 września, o godz. 18) to show na żywo, na wielkiej scenie w Las Vegas. Cesar do swojego występu zaprosi osoby z psami i przekaże widzom wiele porad na temat wychowania psów.

Dokument „Cesar Millan: historia zaklinacza psów” (premiera w środę, 21 września, o godz. 18) to opowieść o życiu Cesara. Pokaże przemianę ubożego nielegalnego imigranta z Meksyku w międzynarodową gwiazdę.

W programie „Cesar Millan: psie koszmary” (premiera w czwartek, 22 września, o godz. 18) Cesar przez 14 dni za pomocą sprzętu do monitoringu będzie obserwował rodziny, które wzięły psa ze schroniska, by wykryć problemy i naprawić je, zanim będzie zbyt późno. ●



Baba swoje - Dziad swoje

Anna
Czerny-
-MareckaZbigniew
Marecki

Czy dać Dziadowi broń do ręki? Baba mówi: po moim trupie!

Baba: Rozmawiałam przedwczoraj z naszym wspólnym znajomym i zadziwił mnie mocno, bo powiedział, że jest za tym, aby w Polsce, jak w USA czy Szwajcarii, każdy normalny obywatel, który nie jest chory psychicznie i nie był karany, mógł mieć w domu broń palną. Jego zdaniem to jeden z fundamentów wolności.

Dziad: O, a z kim rozmawiałas?

Baba: Z Markiem M.

Dziad: Przecież to niespotykane spokojny człowiek, nie podejrzywałbym, że siedzi w nim kowboj. A skąd w ogóle wziął się taki temat w waszej rozmowie?

Baba: Zaczęliśmy od pomysłu ministra Antoniego Macierewicza, który zapowiedział powołanie Wojsk Obrony Terytorialnej składających się z rezerwistów i ochotników z organizacji proobronnych. Chodziło o tych ochotników i tego, czy dostaną prawo posiadania broni, bo coraz częściej się o tym mówi. No ja zauważyłam, że w kolejnej już sprawie Polska jako członek Unii Europejskiej idzie pod prąd, bo po serii ataków terrorystycznych europejska biurokracja w Brukseli chce raczej zaostreć przepisy dotyczące posiadania broni. Uderzyłoby to w Szwajcarię, w której - jak wiesz - posiadanie broni jest powszechne.

Dziad: No tak, bo ich system obrony opiera się właśnie na takim pospolitym ruszeniu. Mają małą zawodową armię, a w razie zagrożenia mogą szybko zmobilizować przeszkolonych wcześniej rekrutów, z których każdy ma swoją broń. Tanie rozwiązanie, bo nie trzeba tych ludzi utrzymywać w koszarach.

Oczywiście oni to obwarowali wieloma warunkami i chyba dobrze je przemyśleli, bo nie słysząc o tym, żeby dochodziło w Szwajcarii do jakichś jattek, tak jak to dzieje się notorycznie w USA.

Baba: Może dlatego Szwajcarzy bronią swojej broni jak niepodległości. Zapowiedzieli, że prędzej wyjdą ze strefy Schengen, niż pozbędą się tego prawa. Generalnie nie muszą się przejmować Unią Europejską, do której nie należą. Mówiąc szczerze, nie rozumiem, dlaczego Bruksela myślała, że cokolwiek może Szwajcarom narzucić.

Dziad: A wracając na nasz polski grunt, to co, nie chciałabyś mieć w szafie jakiejś dubeltówki czy sztucerka?

Baba: Nie, myślę, że to nie jest dobry pomysł.

Dziad: A ja bym się jednak zastanowił. Przecież bandzior, jak chce kogoś napaść, nie ma problemów ze zdobyciem broni na czarnym rynku. A normalny obywatel, potencjalna ofiara bandziora, jako człowiek nieuzbrojony ma ograniczone możliwości obrony.

Baba: Wiesz, ja jednak myślę, że nasz narodowy temperament jest bardziej zbliżony do amerykańskiego niż szwajcarskiego. Już widzę te jatki na autostradach, gdy jeden kierowca zjechałby drogę innemu, albo w urzędach, w których długo się czeka na załatwienie sprawy, nie mówiąc już o sąsiedzkich kłótniach. Krew lałaby się, jak Polska długa i szeroka.

Dziad: To nawet na malutki pistolecik w szafce przy łóżku mi nie pozwolisz?

Baba: - Nie, po moim trupie, jakkolwiek w tym kontekście to brzmi. ● ● ●

Czy przeciętny Polak ma szansę zrozumieć monity

A to celowe

Anna Czerny-Marecka
anna.marecka@gp24.pl

Niedawno powstał pierwszy w Polsce raport językowy „Prosto po polsku - przyjazne upamiętnienie”. Sporządzili go naukowcy z Pracowni Polskiej Polszczyzny Uniwersytetu Wrocławskiego. Wynika z niego, że większość pism urzędowych jest bardzo trudna. Ich lektura wymaga czasu i nie pobudza do działania. Dominują długie zdania - nawet 45-wyrazowe. Powszechne są niezrozumiałe wyrażenia, zawiła gramatyka i zwroty bezosobowe. Ale są i dobre praktyki. Polskie firmy potrafią zmniejszać u klientów poczucie winy czy graficznie wyróżniać kwotę do zapłaty. Potrafią też radzić i podpowiadać.

Każdy z nas czasem zapomina opłacić rachunek, ratę czy fakturę. Wtedy otrzymujemy list upominający, który - jak się okazuje - może być niezrozumiały. Nasze badania pokazały, że czasem trzeba być czytelnym na poziomie doktoratu, aby móc swobodnie zrozumieć taki tekst - omawia wyniki raportu dr Tomasz Piekot, jeden z jego twórców. - Tego typu pisma niestety zawierają skomplikowane zwroty, długie zdania (nawet do 40 wyrazów) i spychacz informacji na początku akapitów - w tym mówienie o mówieniu i noty prawne. Kolejnymi problemami są bezosobowość i ton podszyty



Tomasz Piekot

groźbą. Według danych Krajowego Rejestru Długów 1/3 dłużników nie płaci na czas, ponieważ zapomina o terminie lub gubi rachunek. A przecież można upominać przyjaźnie i zrozumiale. O ile łatwiej byłoby nam, odbiorcom, gdybyśmy dostali: - prosty, krótki komunikat, który już na początku zawierałby najważniejsze informacje: ile - do kiedy - na jakie konto, - list w przyjaznym, bezpośrednim tonie, pozbawiony nadętych słów, długich zdań, bez rzeczowników zombie (rzeczowników odczasownikowych) i form bezosobowych, - inne formy przypomnienia, np. SMS-y. ●

Pracownia Prostej Polszczyzny

Działa od sześciu lat na wrocławskiej polonistyce. Bada język firm i urzędów. Gromadzi oraz analizuje dobre praktyki, tworzy zasady redagowania tekstów, służy instytucjom swoją radą i doświadczeniem.

Pokłosie molestowania i koleżanka z sanatorium

Porady psychologa

Dr Marcin Florkowski
psycholog

Czytelniczka: Byłam molestowana przez brata, gdy miałam 5 lat. Teraz, gdy kochałam się z chłopakiem, blokowałam się i wybuchalam płaczem. On jednak zrozumiał mnie. Po 2 latach wzięliśmy ślub. Obecnie mamy dziecko, a ja nadal odczuwam wstręt do współżycia. I ból. Nie potrafię na temat seksu rozmawiać. Unikam zbliżeń z mężem.

Jeden z najważniejszych problemów, który pozostawia molestowanie seksualne w dzieciństwie, polega na tym, że kontakt erotyczny skojarzony zostaje z kaziroddztwem, a więc wywołuje poczucie winy, wstręt, opór zamiast przyjemności, spełnienia i bliskości. Mówiąc skrótnie - pójście do łóżka z kimś obcym przeżywane jest jak akt kazirodczy.

Jakie jest na to lekarstwo? Oczywiście psychoterapia, może Pani też skorzystać z gabinetu seksuologa. Wydaje mi się, że ważną sprawą jest też Pani stosunek do własnej cielesności. Zastanawiam się na przykład, czy Pani się masturbuje, czy seks sam w sobie, nie jako zbliżenie z drugim człowiekiem, ale jako fizjologiczna czynność sprawia Pani przyjemność, czy Pani umie czerpać przyjemność ze swojego ciała? Pani brak przyjemności ze współżycia może być bowiem związany nie tylko z molestowaniem, ale także z tym, że Pani nie umie, nie wie, jak czerpać przyjemność z seksu. Masturbacja jest takim treningiem poznawania swojego ciała, tego, co na nie działa i jakie czynności sprawiają, że seks jest przyjemny lub przykry.

Czytelnik: Będąc w sanatorium, poznałem kobietę. Między nami istniały czyste relacje koleżeńskie. Nie było mowy o zdradzie, seksie. Po powrocie do domu, chcąc być miły, wysłałem jej trzy wiersze o tematyce lirycznej. Moja żona po odczytaniu tych SMS-ów powiedziała, że to jest zdrada, której nie wybaczy. Czy to nie jest chorobliwa zazdrość ze strony mojej żony? Czy jest to zdrada z mojej strony?

Kobiety często nie rozumieją męskiego podejścia do zdrady, a mężczyźni nie rozumieją kobiecego. Dla mężczyzny zdrada oznacza przede wszystkim akt seksualny. Dla kobiety „prawdziwa zdrada” to zaangażowanie emocjonalne. Jeśli mąż uprawia seks z inną, kobieta może potraktować to jako „tylko seks”, jeśli jednak on angażuje się emocjonalnie, poświęca coś dla innej kobiety, to jest „prawdziwa zdrada”. Mężczyźni tego nie rozumieją.

Proponuję, aby Pan porzucił rozstrzyganie „kto tu ma rację”, nie dogadacie się pod tym względem. Więcej sensu ma zadbanie o to, aby żona czuła, że jest dla Pana na pierwszym miejscu. Jej o to naprawdę chodzi i w to zaczęła wątpić. Nie musi czuć się jedyna, ale powinna czuć się najważniejsza. ● ● ●

Małe kroki do odpowiedzialności

Wychowanie

Bogna Skarul
bogna.skarul@gs24.pl

- Nie mam zupełnie czasu, a tu trzeba Kaśkę kupić wiele rzeczy do szkoły - pożałowała się moja przyjaciółka, matka 15-latk. - A tak w ogóle to ja nawet nie mogę od swojej córki dowiedzieć się, co jest tak konkretnie jej potrzebne - dodała.

- Nie pomogę ci, bo ja też nie wiem - odpowiedziałam i od razu zaatakowałam, dlaczego Kaśka tego problemu, czyli kupna tych pomocy naukowych do szkoły, nie może załatwić sama, bez pomocy swojej mamy.

- Ale skąd ona ma wiedzieć, jak je kupować? - zdziwiła się moja przyjaciółka.

- A tu już chyba przesadziła! Kupowanie przyborów do szkoły, do której samemu się



FOT. ANDRZEJ SZKOCKI

trągnięciu. W końcu powiedziała: - Może masz rację, powinnam ten obowiązek zrzucić jednak na barki córki.

- Na barki córki powinnaś jeszcze zrzucić parę innych obowiązków - dodałam i w tym momencie sama się zastanowiłam nad tym, co mówię, i od razu powiedziałam. - Nie myśl o tym w kategoriach zrzucania obowiązku na barki Kaśki, tylko raczej, aby ona zdjęła z ciebie parę obowiązków - tłumaczyłam.

- A dlaczego? - spytała mama nastolatki.

- A dlatego, że twoje dziecko musi za coś w życiu odpowiadać, aby później być odpowiedzialnym - zaczęłam się wymądrzać. - Kupno przyborów do szkoły przez wiele lat było raczej twoim obowiązkiem. Czas najwyższy, aby za ten element naszego życia odpowiadała osoba najbardziej zainteresowana, czyli właśnie twoja córka. To są w końcu jej przybory. A to, że

ona tym razem sama zrobi te zakupy, będzie miało jeszcze jeden pozytywny wymiar.

- Jaki? - zdziwiła się mama nastolatki.

- W końcu Kaśka sama nauczy się myśleć przynajmniej dwa kroki do przodu i coś planować - wytłumaczyłam. - I w ten sposób, takim jednym posunięciem, czyli zadaniem swojej córce kupna tych przyborów, załatwiasz parę swoich problemów wychowawczych.

- No nie gadaj!!! - oburzyła się mama Kaśki. - Jakie to problemy znikną.

- No może nie całkiem znikną, ale dasz znać swojemu dziecku, że pomału ono musi być odpowiedzialne za swoje decyzje.

- Chyba masz rację - odparła moja przyjaciółka. - Lepiej jednak zacząć od tych zeszytów. W końcu i tak nie mam czasu, aby pójść z nią do sklepu. ●

Piszcie do nas i dzwóńcie, czekamy na opinie

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

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

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

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

Drobne

Jak zamieścić ogłoszenie drobne:

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

Biuro Ogłoszeń oddział Koszalin:

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

Biuro Ogłoszeń oddział Słupsk:

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

Biuro Ogłoszeń oddział Szczecin:

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

RUBRYKI W OGŁOSZENIACH DROBNYCH:

■ NIERUCHOMOŚCI
■ HANDLOWE
■ MOTORYZACJA

■ FINANS/BIZNES
■ NAUKA
■ PRACA

■ ZDROWIE
■ USŁUGI
■ TURYSTYKA

■ BANK KWATER
■ ZWIERZĘTA
■ ROŚLINY, OGRODY

■ MATRYMONIALNE
■ RÓŻNE
■ KOMUNIKATY

■ ŻYCZENIA
/PODZIĘKOWANIA
■ GASTRONOMIA

■ ROLNICZE
■ TOWARZYSKIE

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

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

NIERUCHOMOŚCI

MIESZKANIA - SPRZEDAM

!!!! 60 m², K-lin, 99 tys. 662-066-688.

2 p. Centrum K-lin, Milenium 884707005

2-POKOJOWE w Słupsku, 605-634-384.

2POK wyposażone sprzedam lub
zamienię na mniejsze. Tel 608769223

3POK, Drawsko Pom. Tel. 600231833

3POK, po remoncie, 60m². 516365325

MIESZKANIE- centrum Bobolic
I piętro, 103 m. 508-192-102.

MIESZKANIA - KUPIĘ

KUPIĘ każde mieszkanie w Szczecinie.
Szybka płatność gotówką. Inwestor
514604804

MIESZKANIA DO WYNAJĘCIA

1POKOJOWE, K-lin. Tel. 669405812

2 pokojowe, tel. 660-063-729.

DUŻY pokój, tel. 660-004-500.

KAWALERKA, blisko Emki,
602-404-361.

KAWALERKA, tanio, tel. 505-965-103.

POKOJE dla studentów, rodzin i firm.
Tel.536-866-304

POKÓJ dla uczennicy. Tel. 696-178-392

POKÓJ Słupsk 508600805

POKÓJ w domku Tel. 796-293-453

POKÓJ w domku, os. wejście 604663801

STANCJA dwuosobowa umeblowana,
oddzielne wejście w domu 1rodzinnym.
Do wynajęcia.609215060 w Koszalinie

SZCZECIN, 2-pokojowe, umeblowane,
od zaraz tel. 660-572-036

DOMY - SPRZEDAM

DOMKI letniskowe, Przechlewo, nad
Jeziorem Końskim, tel. 609-09-39-39.

DOMY - DO WYNAJĘCIA

CZĘŚĆ domu Słupsk 508600805

LOKALE UŻYTKOWE - DO WYNAJĘCIA

CENTRUM Stargard 41m², 502-653-456

DZIAŁKI, GRUNTY SPRZEDAM

30A w Niemicy. 75 tys. Tel. 796-487-626

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

DZIAŁKA 70 arów, uzbrojona 14 km od
Słupska 665116562

DZIAŁKA nr 2/229, pow. 1286m²,
uzbrojona pilnie. Bydłino 609435513

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

MŚCICE 20ar, Cewlino 13ar. 604904397

NAD jeziorem Pile. Tel. 888-737-665

SARBINOWO Piotr Machaj tel.
660069719, piotrmachaj@hotmail.co.uk

REKLAMA

006700987

Park Wodny Koszalin wyzdierzawi szatnię na okrycia wierzchnie.

Całkowita powierzchnia 38,05 mkw.

Szatnia jest w pełni wyposażona i posiada 800 wieszaków. W tym 400 numero-
wanych i 400 bez numeracji.

Jest to pomieszczenie klimatyzowane z odpowiednim oświetleniem umożliwiając-
ym pracę w komfortowych warunkach.

Posiada także zamykaną roletę, która oddziela szatnię od holu głównego.
Proponowany termin dzierżawy: 1 października 2016 - 30 kwietnia 2017.

Kontakt: Jacek Sinkiewicz - kierownik obiektu, tel. 502 590 458.

REKLAMA

09663237

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

Dom na os. Bukowym,
duża działka, garaż,
tylko 509.000,-

szybkie wydanie, 4 - pok.,
I piętro, loggia, rej. Kołtąja,
263.000,- do negocjacji

pilna sprzedaż, 2 - pokojowe,
rozkładowe, ciepłociąg,
rej. Centrum, 123.000,-



3 - pokojowe z wyposażeniem,
loggia, rej. Spasowskiego,
245.000,- do negocjacji

pilna sprzedaż, 2 - pok.,
balkon, rej. Tetmajera,
126.900,- klucze w biurze

OKAZJA, 3- pokojowe,
balkon, okna PCV,
rej. Centrum, 187.000,-

1 - pokojowe, I piętro,
balkon, rej. Staffa, 103.000,-
pilna sprzedaż

ZIEMIA w Popowie, tel. 888-737-665

GOSPODARSTWA

SPRZEDAM działkę rolną zabudowaną

605893461

GARAŻE

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

INNE

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

HANDLOWE

LOMBARDY

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

MATERIAŁY BUDOWLANE

OKNA PCV z demontażu
601-220-617

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

MATERIAŁY OPAŁOWE

!!! Kominkowe, Słupsk 694-295-410

DREWNO kominkowe, tel. 601-437-205

DREWNO suche 65 zł/mp, brykiet
drzewny 10 zł/25kg. Słupsk, 601674305.

INNE

ZŁOM kupię, potnę, przyjadę
I odbiorę, tel. 607703135.

MOTORYZACJA

OSOBOWE SPRZEDAM

FORD Orion, 94', zarejestr. 532-616-114.

MERCEDES 208D, 2,3D blaszak, stan
bdb, mały przebieg (pilny wyjazd!),
601651021, 601651138.

MERCEDES kl.C, 2.2D
1997 534-130-200

VW golf, 1997r., garażowany,
zarejestrowany 536644407

VW Passat, B5, zadbany, 533-080-050.

OSOBOWE KUPIĘ

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

AUTO skup wszystkie 695-640-611

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

AUTOKASACJA Świeszyno
608-421-479.

KUPIĘ Mercedesa 190-tkę, 668-480-004

MASZ dłużnika- sprzedaj dług.
Gotówka, tel. 94/347-32-86.

SKUP Toyot i Mercedesów, 668-480-004

USŁUGI

AUTA zastępcze z OC 606660813

KONSERWACJA podwozi 883080883.

NEPTUN-AUTOGAZ Tel. 512 170 975.

FINANS/BIZNES

KREDYTY, POŻYCZKI

A-Z kredyty 501354825

KREDYTY tanio. Słupsk,
59/842-92-38.

POŻYCZKA ekspresowa bez BIK,
z komornikiem, dojazd, codziennie 8-20
tel. 600-500-626.

SMART- BANK zaprasza !!! 510087022.

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

NAUKA

KURSY/SZKOLENIA

JĘZYK angielski dla dzieci 517 046 614.

KOREPETYCJE

DE-EM korepetycje, 94/348-0-347.

MATEMATYKA - matura. 94 716 26 02.

PRACA

ZATRUDNIĘ

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

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

ASYSTENTKA Prezesa/Sekretarka
biuro@globmetal.pl

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

DEKARZA z dużym doświadczeniem na
usługi pilne. Słupsk 728791616

DO kuchni na stałe, Unieście. Umowa
o pracę. Tel. 511-334-283

DO prac porządkowych, wymagana
umiejętność obsługi ciągnika rolniczego.
Słupsk, 698-445-665

DO prac wykończeniowych 609420998

FIRMA DOMAR w Tatowie zatrudni:
majstra robót sanitarnych, kierownika
robót wodno-kanalizacyjnych,
kierownika robót drogowych oraz
mechanika samochodów ciężarowych.
Oferty prosimy przysyłać: aleksandra.
suchodolska@domar-k.pl Tel.
94/316-09-40.

FIRMA Herkules ze Słupska zatrudni
kierowcę kat. C+E z uprawnieniami.
Kontakt od 8-16, 598472904.

KELNERA/KĘ na weekendy Słupsk,
785-845-999

KIEROWCA kat. D. Tel. 601-658-415

KIEROWCA kat. D. Tel. 605-519-263

KIEROWCA tira tel 501678935.

Kierowcę autobusu 1/3 etatu.
Koszalin.607654663.

KIEROWCĘ kat. D CV składać przy ul.
Dąbrowski 8, Koszalin. 505-707-303.

KIEROWCĘ w transporcie
międzynarodowym. Tel. 575-576-242

KIEROWNIK działu 605854116.

MAGAZYNIER 605854116.

MONTERA syst. alarmowych
502490970

MURARZY. Słupsk, 504214034

NAWIĄZEMY współpracę
z absolwentami filologii angielskiej.
Koszalin, 94/346-33-15; 602-436-415.

OGÓLNOBUDOWLANÝCH Tel.
5095721177

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

OPERATOR maszyn CNC-do
przyuczenia 605854116.

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

PANIE do sprzątania. 884-654-321.

PCO GROUP Sp zoo w Bobolicach,
zatrudni osobę ze znajomością języka
angielskiego i niemieckiego do działu
sprzedaży na umowę o pracę. Oferty
przesyłać kadry@pco-group.pl Tel.
94/347-56-09.

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. 94/347-56-09.

POSZUKIWANY kucharz! Wysoka
stawka. Praca w Mielnie. Ośrodek
caloroczny. Kontakt pod numerem
+48 501 870 858

PRACE wykończeniowe + stany surowe
zlecę firmom budowlanym 889-081-652

PRACOWNIKÓW do produkcji
zbiorników z tworzywa sztucznego
509269170

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

PRALNIA Mielenko zatrudni
Magazyniera i Brygadzystę, tel:
94/318-94-41, @: info@pralniamielenko.pl

PRALNIA Mielenko zatrudni Panie
i Panów do pracy w pralni, praca cały
rok tel: 94/318-94-41,
@: info@pralniamielenko.pl

RESTAURACJA i pensjonat w centrum
Mielna zatrudni kucharza, kelnera
i nocne recepcjonistki (na cały rok).
villarafe@villarafe.pl, tel. 606-451-463.

SPRZEDAWCA-SKLEP garmażeryjny
Manhatan,Słupsk 785845999

TECHNOLOG (branża metalowa)
605854116.

ZATRUDNIĘ kamieniarza Tel.
790643869

ZATRUDNIĘ kierowcę C+E
w transporcie międzynarodowym na
chłodnię. Trasy Polska-Skandynawia.
Tel. 600-833-116.

ZATRUDNIĘ kierowcę CE + HDS-y,
operatora pompy do betonu (możliwość
przeszkolenia). Cv proszę składać
Agrobud ul. Polczyńska 66

ZATRUDNIĘ na pełen etat kelnera,
recepjonistę z doświadczeniem
w restauracji hotelowej.
Obowiązkowa znajomość języka
angielskiego lub niemieckiego.
Proszę o kontakt pod nr
telefonu:604-937-354

ZATRUDNIĘ od zaraz mechanika oraz
blacharza samochodowego Koszalin.
Tel. 608-529-304.

ZATRUDNIĘ operatora maszyn do
prefabrykacji, pracownika fizycznego,
operatora wózka widłowego. Cv proszę
składać Agrobud ul. Polczyńska 66

ZATRUDNIMY do działu księgowości
informacje pod numerem tel.59/
841 88 33

ZATRUDNIMY na umowę o pracę
piekarczy 94/342-43-48.

ZDROWIE

GINEKOLOGIA

!! A-Z GINEKOLOG, 790-80-35-37

515-417-467 Ginekolog -farmakologia

GINEKOLOG farmakologia 515-417-467

STOMATOLOGIA

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

INNE SPECJALIZACJE

ALKOHOLOWE odtrucia 509-306-317.

USŁUGI

AGD RTV FOTO

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

CHŁODZIARKI, zamrażarki, lody,
klimatyzacja. Słupsk, 602-394-696.

PRALKI Naprawy w domu 603-775-878

BUDOWLANO-REMONTOWE

!!!!!! A-Z remonty. Słupsk, 502541194

!!! Remonty od A-Z, 660-683-933.

!! Balustrady bramy 602 825 699.

! Dachy - dekarstwo 94/341 21 84.

! Stany surowe 94/341 21 84.

! Suche zabudowy 94/341 21 84.

RÓŻNE

DETEKTYW 884776945, 51312985

DETEKTYW-KOSZALIN.PL,
602-601-166

DREWNO opałowe Tel. 692840118

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

SRZEDAM materiały
elektroinstalacyjne, maszyna
dziewiarska, maszynę ręczną
natryskową. Tel po 15. 796-463-312

KOMUNIKATY

ZUKIO w Bobolicach składa
zapytanie ofertowe na obsługę
kotłowni węglowych i gazowej na
sezon grzewczy 2016/2017. Oferty
proszę składać do dnia 21.09.2016
do godz. 15-tej w siedzibie firmy
tel. 94/318-74-09. (GK) bip.zukio.
bobolice.pl

ROLNICZE

MASZYNY ROLNICZE

ROZRZUTNIK obornika, rozsiewacze
nawozów, pług obrotowy 4 skibowy,
agregaty uprawowe, siewnik do zboża,
ścierniskowiec Lemken, glebogryzarka,
tel. 501-35-63-64.

SPRZEDAM C-360 opryskiwacz
Krukowiak 16m ciągany, rozsiewacz do
nawozu Amazona. Tel. 504495227

OGRODNICTWO

ŚWIERK srebrny od 15 zł. Możliwy
transport gratis 603981055

REKLAMA 006690297

Komornik Sądowy przy Sądzie Rejonowym w Kołobrzegu Krzysztof Przybyłowicz (tel. 94 3528129, fax 94 3520283) ogłasza, że **dnia 29.09.2016 r. o godz. 14.00** w budynku Sądu Rejonowego w Kołobrzegu, mającego siedzibę przy ul. Katedralnej 13, w sali nr 1

ODBĘDZIE SIĘ PIERWSZA LICYTACJA NIERUCHOMOŚCI

tj. lokalu niemieszkalnego – garażu B12 – położonego w budynku w Kołobrzegu przy ul. Fredry 9B. Powierzchnia użytkowa lokalu wynosi 19,60 m². Z własnością lokalu związany jest udział w wysokości 32/10000 w nieruchomości wspólnej o nr KW K01L/00034643/1, którą stanowi grunt oraz części budynku i urządzenia, które nie służą wyłącznie do użytku właścicieli lokalu. NIERUCHOMOŚĆ POŁOŻONA: 78-100 Kołobrzeg, ul. Aleksandra Fredry 9B/B12.

Dla nieruchomości Sąd Rejonowy w Kołobrzegu V Wydział Ksiąg Wieczystych prowadzi księgę wieczystą o numerze **KW K01L/00039861/0**. Suma oszacowania wynosi **51.800,00 zł**, zaś cena wywołania jest równa 3/4 sumy oszacowania i wynosi **38.850,00 zł**.

Licytant przystępujący do przetargu zobowiązany jest złożyć rekwizyt w wysokości 1/10 sumy oszacowania, tj. **5.180,00 zł**. Rekwizyt powinien być złożony na konto komornika: **BANK PEKAO S.A. 41 1240 6508 1111 0000 5405 9313, najpóźniej w dniu poprzedzającym licytację.**

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

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

www.komornik.kolobrzeg.pl

REKLAMA 006690316

Komornik Sądowy przy Sądzie Rejonowym w Kołobrzegu Krzysztof Przybyłowicz (tel. 94 3528129, fax 94 3520283) ogłasza, że **dnia 18.10.2016 r. o godz. 14.10** w budynku Sądu Rejonowego w Kołobrzegu, mającego siedzibę przy ul. Katedralnej 13, w sali nr 5

ODBĘDZIE SIĘ PIERWSZA LICYTACJA NIERUCHOMOŚCI

stanowiącej lokal mieszkalny nr 4 składający się z jednego pokoju, kuchni, łazienki, przedpokoju i ganku, o pow. 31,90 m², położony na parterze budynku (udział związany z własnością lokalu 18/100 części). Stan techniczny – średni. Wyposażenie – instalacja wodociągowa, elektryczna, sanitarna, centralne ogrzewanie i ciepła woda z własnego pieca. NIERUCHOMOŚĆ POŁOŻONA: 78-123 Siemysł, Kędzrzyno 31/4.

Dla nieruchomości Sąd Rejonowy w Kołobrzegu V Wydział Ksiąg Wieczystych prowadzi księgę wieczystą o numerze **KW K01L/00027398/6**. Suma oszacowania wynosi **20.135,00 zł**, zaś cena wywołania jest równa 3/4 sumy oszacowania i wynosi **15.101,25 zł**.

Licytant przystępujący do przetargu zobowiązany jest złożyć rekwizyt w wysokości 1/10 sumy oszacowania, tj. **2.013,50 zł**. Rekwizyt powinien być złożony na konto komornika: **BANK PEKAO S.A. 41 1240 6508 1111 0000 5405 9313, najpóźniej w dniu poprzedzającym licytację.**

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

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

www.komornik.kolobrzeg.pl

REKLAMA 006704961

gratka

Kilkanaście tysięcy ofert pracy

gratka

mamy to.

REKLAMA 006690301

Komornik Sądowy przy Sądzie Rejonowym w Kołobrzegu Krzysztof Przybyłowicz (tel. 94 3528129, fax 94 3520283) ogłasza, że **dnia 30.09.2016 r. o godz. 12.00** w budynku Sądu Rejonowego w Kołobrzegu, mającego siedzibę przy ul. Katedralnej 13

ODBĘDZIE SIĘ DRUGA LICYTACJA NIERUCHOMOŚCI

stanowiącej działkę zabudowaną nr 239/4 o pow. 5.200 m². Budynek mieszkalny jednorodzinny, 1-kondygnacyjny, o pow. użytkowej 114,55 m², składający się z dwóch części. Część stara wybudowana przed 1939 r. składająca się z 2 pokoi, kuchni, łazienki, o pow. 46,06 m². Część nowa (dobudówka) o pow. 68,49 m² składająca się z 5 pomieszczeń. Budynek gospodarczy 1-kondygnacyjny, pow. użytkowa 65,55 m², składający się z 3 pomieszczeń. NIERUCHOMOŚĆ POŁOŻONA: 78-113 Siemysł, Nieżyn.

Dla nieruchomości Sąd Rejonowy w Kołobrzegu V Wydział Ksiąg Wieczystych prowadzi księgę wieczystą o numerze **NKW K01L/00012528/9**. Suma oszacowania wynosi **134.100,00 zł**, zaś cena wywołania jest równa 2/3 sumy oszacowania i wynosi **89.400,00 zł**.

Licytant przystępujący do przetargu zobowiązany jest złożyć rekwizyt w wysokości 1/10 sumy oszacowania, tj. **13.410,00 zł**. Rekwizyt powinien być złożony na konto komornika: **BANK PEKAO S.A. 41 1240 6508 1111 0000 5405 9313, najpóźniej w dniu poprzedzającym licytację.**

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

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

www.komornik.kolobrzeg.pl

REKLAMA 006649201

MEDICUS

Stomatologia

- stomatologia zachowawcza
- protetyka dorosłych i dzieci
- leczenie zębów w znieczuleniu ogólnym (narkoza)
- implanty
- endodoncja (leczenie pod mikroskopem)

Ginekologia

- badania prenatalne /FMF/ z testem podwójnym
- cytologia i cytologia płynna
- USG 3D/4D
- antykoncepcja (wkładki/implanty)
- profilaktyka onkologiczna, kolposkopia
- prowadzenie ciąży
- USG piersi

REKLAMA 006698850

OGŁOSZENIE O LICYTACJI LOKALU UŻYTKOWEGO STANOWIĄCEGO ODRĘBNĄ NIERUCHOMOŚĆ

Komornik Sądowy przy Sądzie Rejonowym w Kołobrzegu
Józef Burzyński
(tel. 94 35 28 128, fax 94 73 12 893)
ogłasza, że **dnia 27-09-2016 r. o godz. 11:00** w budynku Sądu Rejonowego w Kołobrzegu mającego siedzibę przy ul. Katedralna 13 w sali nr 4, odbędzie się **DRUGA LICYTACJA**

LOKALU NIEMIESZKALNEGO NR 809 o powierzchni użytkowej 38,80 mkw., składającego się z 1 pokoju, łazienki i przedpokoju; lokal znajduje się na 8 piętrze budynku od strony wschodniej z widokiem na park; lokal znajduje się w budynku dwunastokondygnacyjnym; udział związany z własnością lokalu 2913/1000000 części; położonego: KOŁOBRZEG, UL. PORTOWA 18/809,

dla której Sąd Rejonowy w Kołobrzegu prowadzi księgę wieczystą nr **KO1L/00032652/3**. Suma oszacowania wynosi **263.100,00 zł**, zaś cena wywołania jest równa 2/3 sumy oszacowania i wynosi **175.400,00 zł**.

Licytant przystępujący do przetargu zobowiązany jest złożyć rekwizyt w wysokości 1/10 sumy oszacowania, tj. **26.310,00 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-kolobrzeg.pl

REKLAMA 006690308

Komornik Sądowy przy Sądzie Rejonowym w Kołobrzegu Krzysztof Przybyłowicz (tel. 94 3528129, fax 94 3520283) ogłasza, że **dnia 30.09.2016 r. o godz. 12.30** w budynku Sądu Rejonowego w Kołobrzegu, mającego siedzibę przy ul. Katedralnej 13, w sali nr 5

ODBĘDZIE SIĘ PIERWSZA LICYTACJA NIERUCHOMOŚCI

stanowiącej działkę nr 364, zabudowaną budynkiem w stanie deweloperskim, obręb ewidencyjny 12, obszar 0,0459 ha, wiek budynku około 5 lat, niezakończony, stan surowy zamknięty, w części wykończony. Instalacja wodociągowa-kanalizacyjna, tryskaczowa, ogrzewania i wentylacji oraz instalacje elektryczne wysoko i niskopiętrowe, teletechniczne i odgromowe. Budynek mieszkalny, wielorodzinny, z usługami w parterze i garażem podziemnym. Dla terenu, na którym położona jest nieruchomość brak jest aktualnego miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego. W decyzji Starostwa Powiatowego w Kołobrzegu nr B7351-716/07 z dnia 8.11.2007 r. zatwierdzającej projekt budowlany i udzielającej pozwolenia na budowę budynku mieszkalnego wielorodzinnego z usługami w parterze i garażem podziemnym.

NIERUCHOMOŚĆ POŁOŻONA: 78-100 Kołobrzeg, ul. Budowlana 30.

Dla nieruchomości Sąd Rejonowy w Kołobrzegu V Wydział Ksiąg Wieczystych prowadzi księgę wieczystą o numerze **KW K01L/0003887/1**. Suma oszacowania wynosi **3.255.935,00 zł brutto**, zaś cena wywołania jest równa 3/4 sumy oszacowania i wynosi **2.441.951,25 zł brutto**.

Licytant przystępujący do przetargu zobowiązany jest złożyć rekwizyt w wysokości 1/10 sumy oszacowania, tj. **325.593,50 zł**. Rekwizyt powinien być złożony na konto komornika: **BANK PEKAO S.A. 41 1240 6508 1111 0000 5405 9313, najpóźniej w dniu poprzedzającym licytację.**

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

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

www.komornik.kolobrzeg.pl

REKLAMA 006697021

OGŁOSZENIE

o przystąpieniu do sporządzenia zmiany studium uwarunkowań i kierunków zagospodarowania przestrzennego Gminy Karlino.

Na podstawie art. 11 pkt 1 ustawy z dnia 27 marca 2003 r. o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym (Dz.U. z 2016 r. poz. 778 z późn. zm.) zawiadamiam o podjęciu przez Radę Miejską w Karlinie uchwały nr XXIII/184/16 z dnia 24 sierpnia 2016 r. w sprawie przystąpienia do sporządzenia zmiany studium uwarunkowań i kierunków zagospodarowania przestrzennego gminy Karlino.

Zainteresowani mogą składać wnioski do wyżej wymienionej zmiany studium. Wnioski należy składać na piśmie w siedzibie Urzędu Miejskiego w Karlinie, 78-230 Karlino, pl. Jana Pawła II 6, w terminie do dnia 7 października 2016 r.

Wniosek powinien zawierać nazwisko, imię, nazwę i adres wnioskodawcy, przedmiot wniosku oraz oznaczenie nieruchomości, której dotyczy.

Burmistrz Karlina
Waldemar Miśko

Rzecz o języku

Polecać i podważać

Profesor Jan Miodek

W ubiegłym tygodniu usłyszałem w radiu w ciągu dosłownie kilku minut dwie znamienne wypowiedzi: „Polecamy dla małych dzieci” i „Podważa autorytet do państwa polskiego”. Znamienne, bo przylegające do składniowej ewolucji naszego języka.

Oto czasownik „polecać” - użyty tutaj w znaczeniu „doradzać, przedstawiając kogoś lub coś w korzystnym świetle, zachwalać, rekomendować, zalecać” (polecać komuś książkę, polecać komuś korepetytora). W gramatykach i słownikach poprawnościowych znaleźć można obowiązujące z tym czasownikiem związki składniowe: ktoś poleca komuś coś do czegoś (do kawy polecał nam koniak), ktoś poleca kogoś (polecali nam tę nauczycielkę), ktoś poleca kogoś, coś na kogoś na coś (polecał go na stanowisko dyrektora instytutu, polecała te jarzyny na sałatkę).

Jak widzimy, nie ma w tym składniowym rejestrze syntagmy „polecać dla”. Mimo to nie potępiałbym przytoczonego na początku zdania „polecam dla małych dzieci”. Dzięki przymikowi „dla” bowiem określony jest w nim precyzyjnie adresat te-

Podważyć (poderwać) można tylko czyjś autorytet, a zatem poprawna jest tylko konstrukcja bezprzymikowa: „Podważa autorytet państwa polskiego” - tak jak mówimy o autorytecie znanego myśliciela...

... dziadka czy jakiejs instytucji (a nie „do znanego myśliciela”, „do dziadka” czy „do jakiejs instytucji”). Autorytet można też mieć, zdobyć lub stracić, można uznawać czyjś autorytet, a także być autorytetem w czymś - np. w dziedzinie prawa administracyjnego

go czegoś polecanego, w tym wypadku - małe dzieci. To tak jak wariantem konstrukcji „przyniosłem ci chleb”

jest wyrażająca ściślej przeznaczenie chleba konstrukcja „przyniosłem dla ciebie chleb”.

Tak samo wskazany jest jakiś przymimek czy wyrażenie przymikowe w poprawnych gramatycznie zdaniach typu „pochwała ojca bardzo mnie ucieszyła”. Poprawnych, ale nie do końca jasnych znaczeniowo: czy cieszę się z tego, że ojciec kogoś pochwalił, czy z tego, że ojca pochwalono? Dopiero wprowadzone przymiki czynią ten tekst jednoznacznym: „pochwała od (ze strony) ojca bardzo mnie ucieszyła” - „pochwała dla ojca bardzo mnie ucieszyła”.

Liberalnej wykładni nie mogą natomiast odnieść do drugiej z zacytowanych wypowiedzi z radiu: „Podważa autorytet do państwa polskiego”. Podważyć (poderwać) można tylko czyjś autorytet, a zatem poprawna jest tylko konstrukcja bezprzymikowa: „Podważa autorytet państwa polskiego” - tak jak mówimy o autorytecie znanego myśliciela, dziadka czy jakiejs instytucji (a nie „do znanego myśliciela”, „do dziadka” czy „do jakiejs instytucji”).

Autorytet można też mieć, zdobyć lub stracić, można uznawać czyjś autorytet, a także być autorytetem w czymś - np. w dziedzinie prawa administracyjnego. ●

© P JAN MIODEK

Kuchnia

Na deser idealne - ciasto ze słonecznikiem

SKŁADNIKI:

Ciasto:

3/4 szklanki oleju,
1/2 szklanki wody,
1 szklanka cukru,
3 płaskie łyżki kakao,
5 jaj,
1/2 szklanki cukru pudru,
1,5 szklanki mąki,
1 łyżeczka proszku do pieczenia,
1 łyżeczka sody.

Słonecznik:

20 dag łuskanego słonecznika,
7 dag masła,
8 łyżek cukru,
4 łyżki mleka.

Masa:

20 dag masła,
1 puszka masy kajmakowej.

Polewa:

250 ml śmietany 36 proc.,
1 opakowanie śmietanfixu,
1 tabliczka gorzkiej czekolady,
1 tabliczka białej czekolady,
1/2 puszki kajmaku.

PRZYGOTOWANIE:

Ciasto: Olej, wodę i kakao zagotować z cukrem, aż cukier się rozpuści, wystudzić. Białka ubić, dodawać po łyżce cukru pudru, potem żółtka i zagotowaną masę. Lekko wymieszać, do-

dać mąkę, proszek do pieczenia i sodę. Piec 40 minut w temperaturze 180 st. C. Po wystudzeniu przekroić na dwa białe. Można ciasto nasączyć likierem kawowym.

Słonecznik: Wszystkie składniki zagotować, wylać na blachę wyłożoną papierem do pieczenia. Piec 20 minut w temperaturze 180 st. C. Zimny słonecznik połamać na drobne kawałki.

Masa: Utrzeć masło z kajmakiem, dodać połamany słonecznik. Polewa: Roztopić gorzką czekoladę z mleczną. Ciasto przełożyć masą, polać roztopionymi czekoladami. Śmietanę ubić ze śmietanfixem, dodać kajmak i na każdym kawałku ciasta zrobić śmietanowy kleks.

PRZEPIS NADESŁAŁA
NASZA CZYTELNICZKA
ELŻBIETA PIELICHOWSKA

Lubisz gotować?
Podziel się swoimi pomysłami.
Na wasze przepisy
czekamy pod adresem e-mail:
magda.weidner@polskapress.pl



FOT. ELŻBIETA PIELICHOWSKA

Wieści nie z tej Ziemi

Obserwuje
Paweł
Gzyl

Nie milkną echa ślubu Agnieszki Szulim. Sorry, Agnieszki Woźniak-Starak

Swoje pierwsze kroki po przyjeździe do Warszawy z Wenecji, gdzie powiedzieli sobie sakramentalne tak, zakochani skierowali oczywiście do siedziby... TVN, w którym pracuje Agnieszka.

W porannym programie stacji para ujawniła kulisy swego spektakularnego ślubu. Największe emocje w studiu wzbudziło to, że czerwona suknia ślubna panny młodej została uszyta w ekspresowym tempie.

- Joasia Przetakiewicz stała na rękach i tę suknię uszyła mi w 24 godziny i była

cudowna, to był wspaniały prezent - mówiła Agnieszka.

Cały ślub był zresztą tak cudowny, że parze młodej nie przeszkodziło to, że bliscy, mimo prośb, aby tego nie robić, wrzucali zdjęcia z wesela na Facebooka. Tak zrobiła choćby siostra pana młodego.

- Nie mieliśmy nic przeciwko, więc się już tylko uśmiechaliśmy i próbowaliśmy zrobić, żeby jak najładniej wyglądało - wspomina Piotr.

W tej sytuacji nawet przybycie paparazzich z Polski nie było dla nich problemem.

- Dopadli nas podczas ślubu i powiedzieliśmy: „OK. Udało im się, szacun dla nich” - żartowała Agnieszka.



FOT. PIOTR SMOLINSKI

Dopadli nas podczas ślubu i powiedzieliśmy: „OK. Udało im się, szacun dla nich”.

Agnieszka Woźniak-Starak

Zza medialnego szaleństwa wokół ślubu gwiazdy TVN próbują ze swoim weselem przebić się do prasy inni celebryci - aktorzy Kasia Warnke i Piotr Stramowski. Tutaj największe emocje wywołuje dziesięć lat różnicy między małżonkami na niekorzyść żony.

- Jeśli chcemy mieć dzieci, musimy się zdecydować w najbliższym czasie. Dużo rozmawialiśmy. I muszę przyznać, że to były jedne z naszych najciekawszych rozmów. Piotrek jednak długo nie mógł zrozumieć, dlaczego sprawa wieku tak bardzo mnie dotyczy - śmieje się Kasia w rozmowie z „Gałą”.

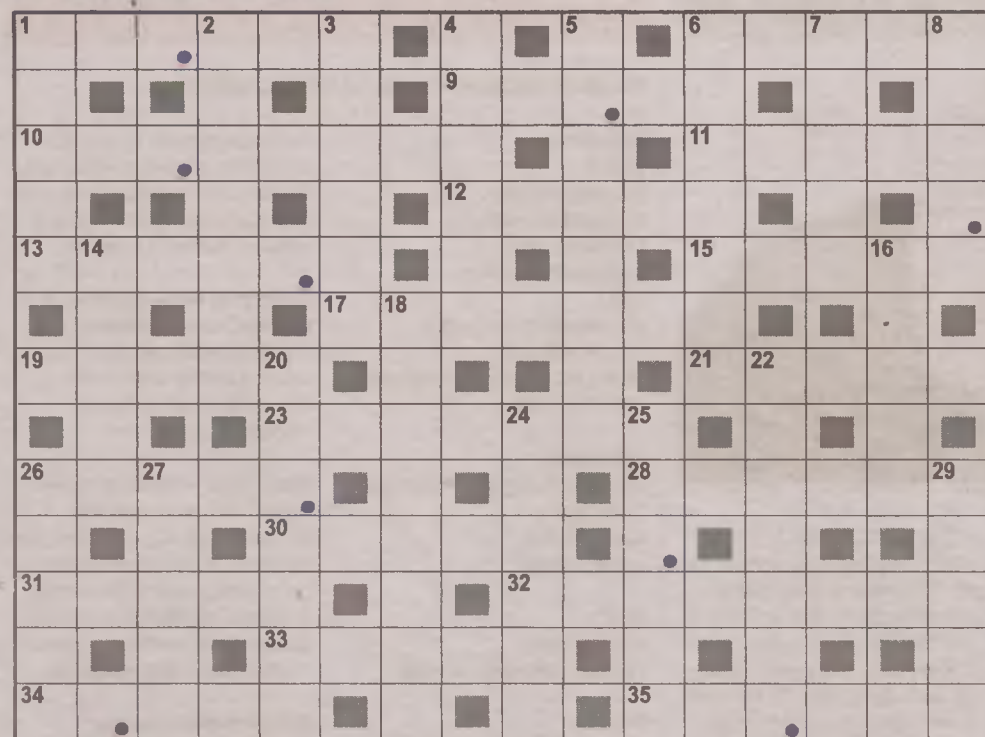


FOT. PAWEŁ TYMIŃSKI

Piotrek jednak długo nie mógł zrozumieć, dlaczego sprawa wieku tak bardzo mnie dotyczy.

Katarzyna Warnke

Krzyżówka skojarzeniowa



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

Poziomo:

- 1) tunel, więzień,
- 6) ubóstwo, muzyka,
- 9) personel, drużyna,
- 10) osada, kmięć,
- 11) saper, pocisk,
- 12) Austria, jodler,
- 13) woda, ściana,
- 15) wioślarstwo, załoga,
- 17) buława, berło,

19) organizm, anatom,

- 21) szczelbel, kariera,
- 23) potrawa, ekspert,
- 26) konduktor, kanar,
- 28) ostrze, karabin,
- 30) koryto, nurt,
- 31) wpłata, bank,
- 32) kosmos, Księżyc,
- 33) śruba, nacięcie,
- 34) szkło, rysa,
- 35) album, kancera.

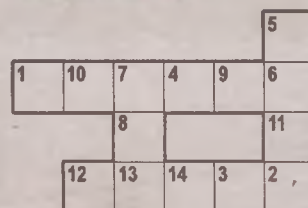
Pionowo:

- 1) stangret, konie,
- 2) wierny, ołtarz,
- 3) fałdka, spódnica,

4) stadion, kibice,

- 5) auto, pasażer,
- 6) muzeum, samochód,
- 7) abażur, żarówka,
- 8) izba, strzecha,
- 14) niewinność, podejrzany,
- 16) menu, schabowy,
- 18) klęska, scena,
- 20) but, jeździec,
- 22) karp, wieczerza,
- 24) skwarki, ziemniaki,
- 25) hedonista, przepych,
- 26) ksyzyk, dubelt,
- 27) prosta, krzywa,
- 29) deski, kurtyna.

Krzyżówka-szyfr



Litery z pól od 1 do 14 utworzą rozwiązanie.

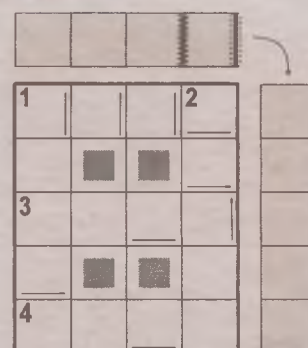
Poziomo:

- 1) ... Anderson, aktorka,
- 12) podziałka na mapie.

Pionowo:

- 5) sprzęt dawnej praczkii,
- 7) surowiec na opium.

Strzałka



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

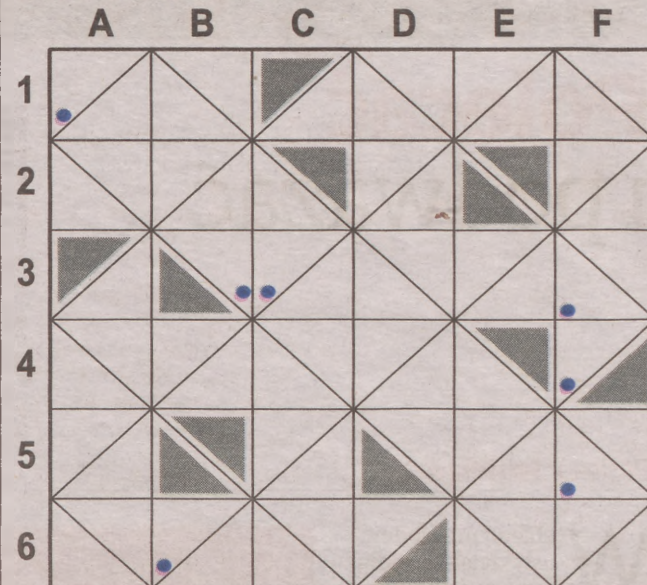
Poziomo:

- 1) niemiecki hrabia,
- 3) natury lub Abrahama,
- 4) kojarzy się z atletą.

Pionowo:

- 1) Wiesław, wybitny aktor,
- 2) ukochana Shreka.

Krzyżówka mozaikowa



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

Poziomo:

- 1) podejmowany przez psa Cywila – ani drgnie podczas przymiarki.
- 2) fotel dla plażowicza.
- 3) Agnieszka na korcie.
- 4) róg wśród instrumentów muzycznych.
- 5) gaz do wypełniania żarówek o dużej mocy.
- 6) średniowieczny Arab – rozdział Koranu.

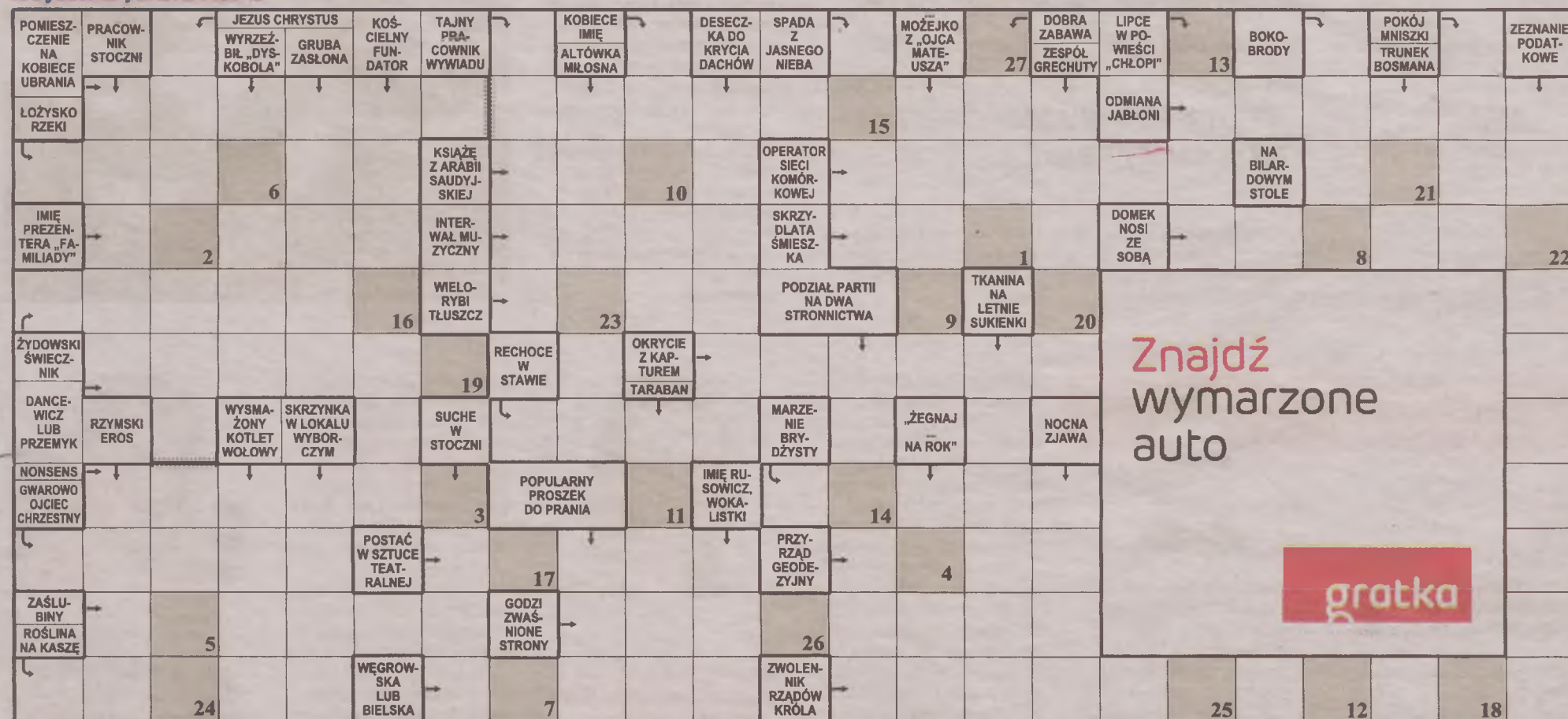
Pionowo:

- A) piękny śpiew słowika – kręta linia w zamasztywym podpisie.
- B) wzniecany przez chorobliwego piromana.
- C) pracuje w dziale personalnym firmy.
- D) budynek z urządzeniami do zdalnej regulacji ruchu pociągów.
- E) mityczny olbrzym o stu oczach.
- F) gafa obca dżentelmenowi – kryjówka borsuka.

Rozwiązania

Krzyżówka mozaikowa: traktor; strzałka: Gra o finał.
Krzyżówka skojarzeniowa: dietetyka; szyfr: Paleta malarzarska.
Krzyżówka panoramiczna: Wada żywi się i wzrasta w ukryciu.

Krzyżówka panoramiczna



Znajdź
wymarzone
auto

gratka

Litery z pól ponumerowanych od 1 do 27 utworzą rozwiązanie – sentencję łacińską.

Teraz kupujemy, a nie tylko oszczędzamy



Lekkoatletyka

Nie liczę na wielką sportową arenę, ale kilkunastotysięczny stadion lekkoatletyczny jest w Warszawie potrzebny - mówi prezes PZLA Jerzy Skucha

Michał Skiba
redakcja@polskatimes.pl

Trzy medale lekkoatletycznych dyscyplin na igrzyskach olimpijskich w Rio to dla pana zadowalający wynik?

Na pewno jest satysfakcja, bo z każdego medalu należy się cieszyć. Trudno powiedzieć, że planowaliśmy, ale oczekiwaliśmy nieco większej liczby krążków. Stąd ta satysfakcja nie jest pełna. Przed imprezą w Brazylii mówiłem, że cztery medale olimpijskie to będzie bardzo dobry występ naszych lekkoatletów. Nie mogę więc uznać imprezy w Rio za bardzo udaną, trzeba odjąć trochę szczęścia, a dodać odrobinę motywacji. Zostawiając na boku medale, można powiedzieć, że większa część ekipy wystąpiła dobrze. Mieliśmy dziesięć pozycji w pierwszej ósemce i osiemnaście pozycji w czo-

łowej dwunastce. To wciąż jest ścisła czołówka igrzysk. **Obecnie królujemy w konkurencjach rzutowych. Jakie widzi pan szanse rozwoju innych konkurencji?**

Pamiętam, jak po igrzyskach olimpijskich w Sydney w 2000 r., gdzie zdobyliśmy cztery złote medale, ludzie zarzucali nam, że te krążki zostały zdobyte w mało prestiżowych konkurencjach. W rzutach i chodzie - konkurencjach nieodbywających się na bieżni. Trochę w tym było racji, ja potraktowałem te opinie jako małą złośliwość. Polska stoi rzutami i na pewno nie można tego marnować. Mamy znakomitą metodykę, świetnych trenerów, zarówno w pchnięciu kulą, jak i w rzucie młotem i dyskiem. Pozostaje mi liczyć na to, że będą się rodzić nowe talenty, byśmy mieli sukcesy i jak największą liczbę zawodników na światowym poziomie. Jeśli chodzi o biegi, nie można powiedzieć, że jest źle. W biegach średnich, szczególnie na 800 m i 1500 m kobiet, mieliśmy i wciąż mamy zawodników na najwyższym poziomie. Szkoda, że nie ma medali igrzysk olimpijskich, ale dalej trzymamy dobry poziom. Trudno oczekiwać, żeby w sprintach wyskoczył nam taki Usain Bolt, pewnie tak nie będzie. Wielka szkoda, że sztafety 4 x 100 m kobiet i mężczyźni nie liczyły się na imprezie w Rio. Cieszy natomiast to, że odradzają się



► Anita Włodarczyk była absolutną dominatorką podczas olimpijskiego finału rzutu młotem w Rio

sztafety 4 x 400 m kobiet i mężczyzn. Obie ekipy weszły do finałów, po których obiecywałem sobie wiele więcej. Stało na siódmym miejscu. Bardzo dobrych, ale jednak dalekich od podium. W konkurencjach skocznościowych, bo tam również chcielibyśmy zaistnieć, mamy pojedyncze rodzyńki. Mamy solidny skok o tyczce mężczyzn, Kamilę

Lićwinko w skoku wzwyż kobiet. W olimpijskim finale skoku w dal była Anna Jagaciak, w trójskoku - Piotr Hoffmann. Są nadzieje, że ta dwójka pociągnie swoje konkurencje w następnych latach.

W finale olimpijskiego biegu na 800 m kobiet z udziałem Joanny Józwik mieliśmy delikatny niesmak. Dziewczyny z podium nie za bardzo przypomi-

nały dziewczyny. Wiele mówi się o nadmiarze testosteronu u zwyciężczyni zawodów Caster Semenyi. Jakie pan widzi rozwiązania takiego problemu?

My możemy w tej sprawie lobbować, ale nieformalnie występować. Były prowadzone rozmowy na ten temat, dalej są.

Z końcem imprezy w Rio można już myśleć o następnych igrzyskach w Tokio.

Na to jest trochę za wcześnie. Najpierw musimy, razem z Ministerstwem Sportu, właściwie ocenić igrzyska, które za nami. Chciałbym, by obecny szef szkolenia Piotr Olszewski przedstawił swój plan na najbliższe cztery lata. Jestem przekonany, że jakąś nową myśl do organizacji szkolenia należy wprowadzić. Ja mam już swoje pierwsze pomysły. Jeśli uda nam się taką sprawną organizację wprowadzić, sukcesy będą się pojawiać dużo częściej. Ekipa nie musi być większa niż dotychczas, bo kilkudziesięciu lekkoatletów to odpowiednia grupa. Chcemy więcej finałów, a tym samym - medali.

Czy są jakieś konkretne założenia, na czym powinien opierać się rozwój obecnej lekkoatletyki w Polsce?

W kwestii szkolenia - na pewno młodzież rozpoczynając swoją przygodę z lekkoatletyką, nie można ograniczać. Wszystkie konkurencje powinny być promowane. Mło-

dzień będzie przychodziła do szkół i mogła stać przed wyborem swojej konkurencji. Ten czas pokaże, kto się w ogóle nadaje do dalszego rozwoju.

Co nas jeszcze czeka w perspektywie rozwoju lekkoatletyki w następnych latach? Stadion lekkoatletyczny?

Stadion lekkoatletyczny to bardzo dobry wątek. Jestem przekonany, że jest to konieczność. Trochę zawstydził nas ostatnio prezydent europejskiej federacji Svein Arne Hansen. Wypomniął władzom Warszawy, że jest jedną z trzech stolic w Europie bez areny lekkoatletycznej z prawdziwego zdarzenia. Prócz nas takiego reprezentacyjnego stadionu nie mają młodałdowski Kiszyń i albańska Tirana. Na razie nie ma odzewu ze strony władz miasta, ale stadion - niekoniecznie na 55 tys. widzów, tylko na kilkanaście tysięcy widzów - powinien w Warszawie powstać.

Z jakimi problemami jeszcze pan teraz się zmagają?

Jest dużo spraw, ale takich mniejszych. Generalnie większość kwestii jest doprowadzona do porządku. Mam dużą satysfakcję, że gdy osiem lat temu obejmowałem funkcję prezesa związku, mieliśmy ogromne zadłużenie, a obecnie jesteśmy na plusie. Możemy pomyśleć o jakichś zakupach, a nie o tym, gdzie zaoszczędzić i jak spłacać długi. ● ©©

Kerber w finale US Open zmierzy się z rewelacyjną Czeszką

Tenis

Serena Williams nie zdobędzie 23. wielkoszlemowego tytułu. Z US Open wyeliminowała ją Karolina Pliskova, która w finale zagra z Andżeliką Kerber

Tomasz Dębek
t.debek@polskatimes.pl

Karolina Pliskova po wygranej w turnieju w Cincinnati nie zwalnia tempa. W drodze do półfinału US Open pokonała m.in. Venus Williams i pogromczynię

Agnieszki Radwańskiej, Chorwatkę Anję Konjuh. W walce o finał Czeszka czekała jednak największa przeszkoda - liderująca rankingowi WTA młodsza z sióstr Williams, Serena.

Dla Pliskovej półfinał wielkoszlemowego turnieju to najlepszy wynik w karierze. Wyraźnie stremowana na początku popełniła kilka błędów. Bardzo szybko doszła jednak do siebie, wykorzystując swoją groźną broń - serwis. Zmusiła Amerykankę do błędów i wygrała w dwóch setach 6:2, 7:6 (7-5).

- To zawsze było moje marzenie. Awansować do półfinału, finału, zdobyć tytuł. Dla mnie to wielki sukces. Mam nadzieję, że nie zatrzymam się w tym miejscu i wykonam ostatni krok do zwycięstwa. Zrobię wszystko, żeby tak się stało. Ale nawet jeśli się nie uda, i tak będę bardzo szczęśliwa z przygody, jaką tu przeżyłam - zapewnia 24-latkę.

W finale zagra z nową liderką rankingu WTA, Andżeliką Kerber. Po zaktualizowaniu punktów w poniedziałek reprezentantka Niemiec wyprzodzi Serenę Williams jako pierwsza

zawodniczka od ponad trzech lat. Kerber wygrała w półfinale z inną tenisistką polskiego pochodzenia, Karoliną Woźniacką. Obie się przyjaźnią, ale na korcie rozstawiona z „dwójką” Niemka nie dała Duncie szans. Szybko zdobywała przewagę w obu setach i wygrała 6:4, 6:3.

- Pliskova będzie bardzo pewna siebie, nie przegrała od 11. pojedynków. A wygrana z Sereną podbuduje ją jeszcze bardziej do walki o pierwsze wielkoszlemowe zwycięstwo. Ale ja mam taki sam cel - zapewnia Kerber. ● ©©



► Andżelika Kerber w półfinale pokonała Karolinę Woźniacką

Lotto i w skrócie

Multi Multi - 09.09 godz. 14
3,8,10,11,13,15,39,40,41,46,47,48,56,58,68,69,70,73,78,79 plus 10
Kaskada 1,3,4,6,7,9,12,15,18,19,20,24
Multi Multi - 08.08 godz. 21.40
14,16,19,20,33,35,38,39,42,43,44,45,48,49,52,55,63,76,79,80 plus 55
Lotto 6, 7, 11, 18, 28, 34
Lotto Plus 4, 16, 19, 21, 28, 49
Mini Lotto 13, 14, 16, 17, 41
Kaskada
1,2,3,6,8,11,12,13,17,19,20,21

Juniorzy zagrają o złoto w niedzielę
Siatkówka - półfinał ME: Polska - Rosja 3:1 (25:23,25:20,19:25,25:22) (STEN)

GŁOS

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

Prezes oddziału
Piotr Grabowski

Redaktor naczelny
Krzysztof Nalecz

Zastępcy
Ynona Husaim-Sobecka
Marcin Stefanowski
Bogdan Stech (internet)

Dyrektor działu reklamy
Monika Madej, tel. 94 347 35 70

Dyrektor drukarni
Stanisław Sikora, tel. 94 340 35 98

Dyrektor działu marketingu
Robert Gromowski, tel. 94 347 35 12

Prenumerata, tel. 94 34 73 537

Głos Koszaliński - www.gk24.pl
ul. Mickiewicza 24, 75-004 Koszalin,
tel. 94 347 35 99, fax 94 347 35 40, tel.
reklama 94 347 35 12,

redakcja.gk24@polskapress.pl,
reklama.gk24@polskapress.pl

Głos Pomorza - www.gp24.pl
ul. Henryka Pobożnego 19, 76-200 Słupsk,

tel. 59 848 81 00, fax 59 848 81 04,
tel. reklama 059 848 81 01,
redakcja.gp24@polskapress.pl,
reklama.gp24@polskapress.pl

Głos Szczeciński - www.gs24.pl
ul. Nowy Rynek 3, 71-875 Szczecin,
tel. 91 481 33 00, fax 91 433 48 64,
tel. reklama 91 481 33 92,
redakcja.gs24@polskapress.pl,
reklama.gs24@polskapress.pl

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

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

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

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

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

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

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

PBC
Polskie Biuro Czynności
Polskie Biuro Czynności

Nakład
Kontrolowany ZDP

PROJEKT „POLSKA”
Redaktor naczelny Paweł Fajara

Wydania regionalne
Adam Buła, tel. 22 201 43 59

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

Foto Sylwia Dąbrowa, tel. 22 201 42 20

Grafika Piotr Butlewski

Projekt graficzny Tomasz Bocherński

POLSKA PRESS GRUPA

WYDAWCA Polska Press sp. z o.o.
ul. Domanińska 45, 02-672 Warszawa,
tel. 22 201 41 00, faks 22 201 44 10

Prezes zarządu Dorota Stanek

Wiceprezes Danusz Świąder

Członek zarządu Paweł Fajara

Członek zarządu Magdalena Chudzikiewicz

Prezes Oddziału Warszawa Aureliusz Mikos

Prezes Biura Reklam Wiktor Piarczyk 22 201 41 00

Dział wydawniczy Izabela Marciniak 22 201 41 21

Rzecznik prasowy Joanna Pazio 22 201 44 38

Kolporter Elżbieta Gers 22 201 44 22

Produkcja Dorota Czerko,
Olga Czyżewska-Tochowicz, 22 201 41 00

Dyrektor biura reklam internetowej Paweł Kossek 22 201 44 36

Rozpowszechnianie redakcyjnych materiałów publicystycznych bez zgody wydawcy jest zabronione.

Sport

W sobotę polecamy
TVP SPORTgodz. 18, **zapasy**, Mistrzostwa Polski i
Złota Gala Zapasnicza w Zgierzu, godz.
20.20, **badminton**, NDB na Narodowym

CANAL+ SPORT

piłka nożna godz. 15 Piast Gliwice -
Górnik Łęczna, godz. 17.40 Korona Kielce -
Arka Gdynia, godz. 20.10 Bruk Bet Termali-
ca Nieciecza - Legia Warszawa

EUROSPORT

tenis godz. 7.30, 10, 11.30, 18.00,
20.00, 21.45, 22.00, 0.30 US Open w
Nowym Jorku **kolarstwo** godz. 12,
12.15, 17.45: Vuelta Espana

Gryf ma poprawić styl. Czy już w Wyczechach?

Przed nami kolejne derby regionu: Sokół podejmuje Gryfa Słupsk

Piłka nożna - IV liga

Krzysztof Niekraś

krzysztof.niekrasz@polskapress.pl

Przed czwartoligowymi piłkarzami szósta kolejka grania o punkty. W Wyczechach dojdzie do spotkania miejscowego Sokola (beniaminek) z Gryfem Słupsk (spadkowicz z III ligi). Mecz w sobotę o godz. 16. W słupskiej ekipie nie zagra Szymon Schulz (służba wojskowa), ale na boisku pojawi się już Jarosław Felisiak.

Sokół przełamał się i zdobył wreszcie pierwszy i historyczny punkt w rundzie jesiennej w spotkaniu w Gniewinie ze Stolem. Nie zmienia to jednak sytuacji w tabeli drużyny z Wyczech, która nadal jest czerwona latarnią. Z kolei gryfici zanotowali wpadkę, bo ostatnio ulegli bytowskiemu Druteksowi-Bytovii II 0:1, który nie był wzmocniony graczami z pierwszoligowej ekipy.

Dla nas mecz ze słupską drużyną to wielkie wyzwanie - twierdzi Tomasz Dołgowski,



FOT. KRZYSZTOF PIOTROWSKI

► Piłkarze Gryfa (stroje czerwono-biało-niebieskie) po raz trzeci grać będą na wyjeździe. Dwa razy już wygrali. Trener słupszczyzan Grzegorz Bednarczyk liczy na trzeci sukces na obcym boisku

szkoliowic Sokola. - Gryf to uznana firma. Warto pamiętać, że my ciągle uczymy się czwartej ligi i płacimy frycowe, gdyż pogubiliśmy kilka punktów. W naszych szeregach zabraknie niektórych piłkarzy. Wśród nich

są: Karol Dołgowski (wycieczka), Damian Adamczyk i Adrian Terechów (służba wojskowa), Krystian Podgórski (kontuzja), Patryk Mycyk (przerwał treningi). Faworytem jest Gryf, ale mogą zapewnić, że z naszej

strony nie zabraknie ambicji - dodaje trener z Wyczech.

GKS Kolbudy podejmować będzie Anioły Garczegorze. Ta konfrontacja odbędzie się w sobotnie popołudnie o godz. 16. Obydwie drużyny spisują się poniżej oczekiwań i plasują się w dolnych rejonach tabeli. GKS jest piętnasty (2 punkty). Anioły zajmują trzynaste miejsce (4 punkty). - Nasi rywale już się ostatnio pozbierali. Do gry wrócili doświadczeni piłkarze, którzy są filarami. GKS będzie chciał wygrać pierwszy mecz w rundzie jesiennej. Mamy świadomość stawki. Nie pozostaje nam nic innego jak tylko walka, walka i walka. A co z niej wyjdzie? - to zweryfikuje boisko - uważa Tadeusz Wanat, trener Aniołów Garczegorze.

Na sztucznym boisku (ul. A. Mickiewicza) w Bytowie Drutex-Bytovia II zmierzy się z Cartusią (niedziela, godz. 11). - Chcielibyśmy podtrzymać dobrą passę, ale każdy mecz jest inny. Kartuskiej drużyny nie lekceważymy. To kaszubskie derby - mówi Artur Kalinowski, trener bytowian. ●

W skrócie

LEKKOATLETYKA

Półmaraton łęborszanek

Ewelina Paprocka (GKS Tęcza Nowa Wieś Lęborska) zajęła czwartą pozycję (1.16,03 godz.) w 26. Międzynarodowym Półmaratonie Philipps w Pile. To mistrzostwa Polski w półmaratonie. Piątą pozycję zajęła Dominika Nowakowska (1.16,18 godz.) z LKB im. Braci Petk Lębork. Wygrała Izabela Trzaskalska z AZS UMCS Lublin - 1.12,44 godz. (RES)

BOKS

Sebastian Bartnik ma już medal

Zakwalifikował się już do strefy medalowej Sebastian Bartnik, pięściarz Czarnych Słupsk, startujący w młodzieżowych mistrzostwach Polski. Odbывают się one w Człopie. Startuje w wadze do 52 kilogramów. Bartnik znalazł się w czwórce półfinalistów. W ćwierćfinale miał boksować z Konradem Delmo z Zagłębia Konin. Rywal jednak nie stawiał się na walkę i oddał pojedynek walkowerem. W eliminacjach Bartnik wygrał z Karolem Kirpszą (Boxing Sokółka). (RES)

KOSZYKÓWKA/PIŁKA NOŻNA

Salos wygrał w memoriale Żynisa

Piłkarze Salosu Słupsk wygrali w VI Międzynarodowym Memoriale Zbyszka Żynisa (przedwcześnie zmarły znany działacz sportowy). Triumfowali w części piłkarskiej, drugą pozycję zajął Urząd Morski Słupsk. Kolejne miejsca: 3. Przyjaciół Zbyszka, 4. SC Polonia Hanower, 5. Kapena. W części koszykarskiej imprezy najlepsze były zawodniczki Salosu, które wygrały z TKKF Jump Bytów i Basketem Miastko. Dla koszykarek był to etap przygotowań do XXIV Ogólnopolskich Igrzysk Salosu, które odbędą się w Łodzi w połowie września. (RES)

PIŁKA RĘCZNA

Powołanie dla graczy ze Słupska i Ustki

1 października gracze UKS Piątka Słupsk rozpoczynają starty w lidze juniorów młodszych województwa pomorskiego. Zmagania odbywają się już w formie ligi, nie turniejów. Debiutanckie spotkanie słupszczyzan zagrają w Kartuzach z Cartusią. Odbędzie się ono, według terminarza 1 października. Tydzień potem słupski zespół podejmować będzie we własnej hali Siódmkę Gdańsk. W lidze występuje 11 zespołów. (RES)

Energa Czarni Słupsk na początek zdemolowana przez Polpharmę

► Rozpoczęli serię meczów sparingowych koszykarze Energi Czarnych Słupsk. W pierwszym spotkaniu Czarne Pantery przegrały z Polpharmą Starogard Gdański 79:99 (16:24, 16:33, 29:20, 18:22). Punkty dla słupszczyzan: Davis 3, Blassingame 13 (2), Fuks 0, Burrell 5 (1), Dąbrowski 2, Seweryn 3 (1), Ginyard 21 (3), Jarmakowicz 2, Cesnauskis 7 (2), Surmacz 10 (1), Kravish 13.

Oba zespoły są w innym miejscu, jeśli chodzi o przygotowania. Polpharma grała o tempo szybciej, była lepiej zorganizowana i zgrana. W słupskim zespole bardzo fajnie zagrali David Kravish i Marcus Ginyard. Zespołowo było słabo w defensywie, trudno też było o zrozumienie w ataku. Dopiero w drugiej połowie słupszczyzan zagrali agresywnie i dzięki temu wygrali jedną kwartę. Widać było, że to dopiero początek ich wspólnych gier. Na zdjęciu Bryan Davis. (RES)



Kontynuować serię nad Odrą

Piłka nożna/CLJ

W sobotę o godz. 11 we Wrocławiu juniorzy Gryfa Słupsk w Centralnej Lidze Juniorów zagrają z tamtejszym Śląskiem. To trzeci wyjazd młodych trójkołorowych i kolejna próba powalczenia o punkty. Gryf na wyjazdach nie przegrywa, nie stracił jeszcze gola. Śląsk u siebie grał trzy razy, trzy mecze zremisował. - Chcielibyśmy przywieźć kolejny punkt, ale wiemy, że przed nami trudny mecz - analizuje Piotr Górniewicz, szkoleniowiec Gryfa. W składzie pod znakiem zapytania stoi występ Kacpra Jendruscha (kłopoty zdrowotne po poprzednim meczu) i Dawida Sadowskiego.

Słupszczyzan wyjechali wczoraj po rozruchu na stadionie przy ul. Zielonej. Mieli przerwę w Lesznie. Spotkanie odbędzie się na stadionie przy ul. Oporowskiej. ● ©

Z klasztornej spizarni zdrowia

GŁOS
KRAJOWY PRACOWNIK

Sobota-niedziela, 10-11 września 2016
www.gk24.pl www.gk24.pl www.gs24.pl

część 6

Przetwory smaczne i wyjątkowe

● Właściwie zaopatrzona na zimę spizarnia jest jak najlepsza apteka. Dziś przepisy Zbigniewa T. Nowaka, autora książki „Klasztorna spizarnia zdrowia”, na przetwory z jabłek, śliwek i aronii.

Jabłka z czasów dzieciństwa

Ocet jabłkowy

Składniki:

zdrowe, dojrzałe jabłka z rejonów czystych ekologicznie (najlepsze są odmiany słodko-winne, na przykład antonówka, delikates, grawstyn), cukier, wrząca woda.

Przygotowanie:

Na 3-litrowy starannie wyparzony słoik przeznacza się mniej więcej od 1,5 do 1,8 kg jabłek. Część z nich kroimy w bardzo cienkie plasterki ze skórką i gniazdam nasennymi (nasiona należy odrzucić), a część ucieramy na tarce o grubych otworach. Do słoja można wrzucić też obierzynę z jabłek. Dodajemy 2 łyżki cukru (lub więcej – w zależności od słodkości jabłek) i całość zalewamy wrzątkiem. Jest taka zasada: im słodsze jabłka lub więcej cukru, tym mocniejszy ocet. Słoik obwiązujemy czystą lnianą lub bawełnianą ściereczką i koniecznie trzymamy w ciepłym miejscu około 5-6 tygodni. Codziennie jabłka dobrze jest wymieszać drewnianą łyżką i sprawdzić czy są w całości pokryte płynem. Następnie płyn odcedzamy przez gazę, mocno wyciskamy resztki jabłek, dodajemy 1 łyżkę cukru i trzymamy go w zakręconym słoju w ciepłym miejscu przez około 3-4 tygodni. Filtruujemy powstały ocet przez kilka warstw gazy i zlewamy go do szczelnych butelek z ciemnego szkła, które przenosimy do chłodnego miejsca, bez przeciągów. Ocet nabiera smaku i cennych właściwości po około 45-50 dniach, a czasem warto poczekać dłużej.

Dobra rada:

Nie zrażajmy się, jeśli ocet będzie nieco mętny, gdyż właśnie taki ma być. Mętny zawiera mnóstwo nieociekających dla zdrowia polifenoli.

Korzyści w kuchni:

Trudno wyliczyć wszystkie przepisy kulinarne na dania, sałatki i surówki (proponowane m.in. w kuracjach wyszczuplających), gdzie poleca się jako dodatek smakowy ocet jabłkowy. Zastępuje on z powodzeniem niezdrowy ocet spirytusowy. Ocet ten stanowi także składnik niektórych przetworów z warzyw i owoców na zimę.

Pożytek dla zdrowia:

Specjaliści od żywienia po dokładnym przebadaniu składu chemicznego octu jabłkowego zostali zaskoczeni jego nieprzeciętnym bogactwem. Doliczono się w nim ponad 20 soli mineralnych, m.in.: potas (szczególnie zasobny), wapń, fosfor, miedź, żelazo, magnez, siarka, krzem, są wśród nich także minerały rzadkie, jak bor, fluor. Ocet jabłkowy zadziwia zawartością aktywnych enzymów wspomagających w organizmie człowieka szereg przemian metabolicznych. Ponadto obfituje w liczne kwasy organiczne: jabłkowy, mleko-

wy, cytrynowy, octowy. Stanowi również źródło pektyn, wartościowych dla zdrowia bioflawonoidów, aminokwasów oraz witamin: C, B1, B2, B6, E oraz beta-karotenu.

Podobno za czasów władczyni Egiptu – Kleopatry pod koniec uczt wydawanych na jej dworze obowiązkowo podawano rozcieńczony ocet jabłkowy. Już wtedy wiadano, że nie tylko wspomaga on proces trawienia, ale i zapobiega otyłości. Dzieje się to za sprawą różnorodności soli mineralnych, kwasów organicznych i enzymów, które z wyjątkową skutecznością pobudzają proces przemiany materii w organizmie. To one sprawiają też, że komórki o wiele lepiej przyswajają krążącą we krwi glukozę i zapobiegają procesowi jej zamiany w tkankę tłuszczową (na zapas). Ocet jabłkowy uznaje się za jeden z najlepszych środków odtruwających organizm z metali ciężkich (rtęć, ołów), toksyn (np. ze skażonej żywności, wody, powietrza) oraz szkodliwych produktów przemiany materii (np. kwasu moczowego, mocznika, chlorków itd.). Pozbycie się kwasu moczowego i mocznika jest dobrodziejstwem dla ludzi cierpiących na dnę moczową, chorych na cukrzycę oraz cierpiących na przewlekły stan zapalny stawów. W stawach bowiem osadzające się kryształki tych związków wywołują ból, obrzęk i stan zapalny. Ocet jabłkowy z uwagi na obfitość łatwo przyswajalnego potasu – okazuje się pomocny dla osób chorujących na zaburzenia rytmu serca. Reguluje też pracę jelit: usuwa zaparcia (pektyny), biegunkę, dokuczliwe wzdęcia, a nawet ich stan zapalny. Zapobiega utlenianiu się frakcji cholesterolu LDL i odkładaniu w naczyniach krwionośnych blaszek miażdżycowych. Ma dobroczynny wpływ na trzustkę i wątrobę (które też odtruwa i regeneruje). Ocet ten pobudzając wydalanie moczu, likwiduje złoży wody (nagromadzone m.in. w tkance tłuszczowej) oraz obrzęki nóg spowodowane złą pracą nerek. Wspomaga poza tym leczenie nadciśnienia krwi. Octu jabłkowego używa się do kompresów na żylaki, kontuzje i stłuczenia (usuwa obrzęk i ból). Regularne jego picie oczyszcza skórę z trądziku. W dawnych czasach powszechnie leczono nim ból uszu (ciepły kompres), wywołany ich infekcją.

Ocet jabłkowy z aromatem ziół

Przygotowanie:

Ocet jabłkowy sporządza się według przepisu zamieszczonego wcześniej. Gotowym octem zalewa się w dobrze wyparzonej i szczelnym słoiku drobno posiekane ząbki czosnku, nasiona kminku, suszone liście mięty pieprzowej i ziele majeranku. Na 1 litr octu przeznaczamy 5 ząbków czosnku, 2 łyżeczki nasion (owoców kminku), 1 łyżeczkę sproszkowanych liści mięty i 2 łyżeczki ziela majeranku. Słoik trzymamy w ciepłym miejscu co najmniej przez 4 miesiące, co jakiś czas potrząsając nim dla dobrego połączenia się użytych składników. Następnie ocet przecedzamy przez gęste sito i zlewamy do wyparzonych, szczelnych butelek. Przechowujemy go w ciemnym i chłodnym pomieszczeniu lub po prostu w lodówce.

Korzyści w kuchni:

Ocet jabłkowy z nutą przypraw i ziół jest pikantnym dodatkiem do sałatek, surówek, przetworów, np. z ogórków, buraczków ćwikłowych i kapusty.

Pożytek dla zdrowia:

Ocet jabłkowo-ziolowy wzmacnia apetyt, wspomaga trawienie ciężkostrawnych potraw, wzmacnia oczyszczanie organizmu z toksyn i szkodliwych metabolitów. Usuwa wzdęcia spowodowane gnilną florą bakteryjną w jelitach. Działa antybiotycznie. Warto go zastosować do przebiegu zatrucia pokarmowych (niszczy Salmonellę). Jeśli rozcieńczymy go przegotowaną ciepłą wodą (na 1/2 szklanki



wody - 1 łyżkę octu) może z powodzeniem służyć do płukania gardła i jamy ustnej w infekcjach i stanach zapalnych.

Dobra rada:

Najlepszy ocet uzyskuje się, kiedy go sezonujemy co najmniej 1 rok.

Przecier z pieczonych jabłek (bez cukru) siostry Miriam

Składniki:

dojrzałe jabłka takich odmian, jak np. antonówka, boiken, reneta

Przygotowanie:

Dobrze umyte jabłka upiec w piekarniku lub prodiżu do miękkości. Jeszcze gorące przetrzeć przez sito, odrzucając gniazda nasienne. Następnie bez dodawania cukru nakładać uzyskaną miazgę do dobrze wyparzonych słoików. Warto nimi potrząsać, aby nie było w nich wolnych, powietrznych przestrzeni. Pasteryzować około 20-30 minut. Przechowywać w chłodnym i ciemnym pomieszczeniu.

Korzyści w kuchni:

Uzyskany przecier ma dużo lepszy smak niż jabłka smażone tradycyjnie. Zachowuje też ładną jasną barwę i ma gęstą konsystencję. Warto go wykorzystywać do niesłodkich szarlotek lub naleśników, ale przede wszystkim leczniczych deserów przeznaczonych dla ludzi chorych na cukrzycę.

Pożytek dla zdrowia:

Przetworzone według tego przepisu jabłka to dobry środek dietetyczno-odżywczy dla osób z cukrzycą, nadwagą lub otyłością. Są bogate w wartościowe pektyny, które posiadają wyjątkową zdolność „wymiatania” z jelit wszelkich niestrawionych, zalegających w nich resztek pokarmowych. Regularne spożywanie takich jabłek powoduje również stopniowe uwalnianie się do krwioobiegu wchłanianej w jelitach glukozy pochodzącej ze strawienia cukrów złożonych (skrobi). Obniżają też poziom cholesterolu we krwi i zapobiegają nowotworom przewodu pokarmowego.

Smażone jabłka z płatkami róży

Składniki:

2 kg jabłek, np. odmiany papierówka, grafsztynek lub antonówka, około 80 dag cukru (lub więcej – jeśli jabłka są bardziej kwaskowate), 4-5 łyżek konfitur lub przecieru z płatków róży (przepisy na stronach...).

Przygotowanie:

Jabłka umyć, obrać ze skórki, pokroić na ćwiartki i odrzucić gniazda nasienne. Umieścić w emaliowanym garnku, wlać odrobinę wody i smażyć na wolnym ogniu, często mieszając, aby się nie przypaliły. Kiedy wyparuje już nadmiar wody, a miazga nabierze szklistości, dodać cukier oraz konfitury z płatków róży i jeszcze chwilę smażyć. Gorącą masę nakładać do wyparzonych, najlepiej niewielkich słoików i pasteryzować 20-25 minut.

Korzyści w kuchni:

Sporządzonego według takiego przepisu jabłka mają bardzo ciekawy aromat różany. Szczególnie polecamy je przeznaczyć jako nadzienie ciast biszkoptowych. Mogą też z powodzeniem służyć jako składnik oryginalnej szarlotki, którą warto serwować na specjalne okazje. Są także osoby, którzy lubią nimi smarować bułeczki i ciasto drożdżowe i np. podawać do kakao.

Pożytek dla zdrowia:

Przetwór ten jest zasobny w wartościowe dla zdrowia pektyny, które nie tylko ułatwiają usuwanie z jelit resztek niestrawionego pokarmu, ale i posiadają zdolność obniżania poziomu cholesterolu we krwi. Stanowi dobry składnik diety dla osób zmagających się z nadkwaśnością żołądka (zgaga) oraz chorobą wrzodową żołądka i dwunastnicy (co zaważać trzeba płatkami róży). Ponadto pomagają pozbyć się w jelitach gnilnej flory bakteryjnej – sprawcy wzdęć i często niestrawności. Warto je podawać ludziom znajdującym się w grupie dużego ryzyka zachorowania na nowotwory jelita grubego.

Przecier z pieczonej antonówki i jeżyny

Składniki:

2 kg dojrzałych, ale jeszcze twardych jabłek odmiany antonówka albo grafsztynek, 3 szklanki przecieru z jeżyny, 1 kg cukru (lub więcej – według smaku).

Przygotowanie:

Jabłka starannie umyć i upiec na blasze w piekarniku lub prodiżu. Jeszcze gorące przetrzeć przez sito, odrzucając gniazda nasienne, ogonki i skórki. Wcześniej zrobić przecier z jeżyny: owoce doprowadzić do słabego wrzenia, odstawić na 1 godzinę, następnie solidnie przetrzeć przez si-

to, usuwając pesteczki. Przecier ten dodać do przetartych jabłek, wsypać cukier i doprowadzić do wrzenia w emaliowanym garnku, ciągle mieszając drewnianą łyżką. Gorącą masę nakładać do słoików i pasteryzować 20 minut.

Korzyści w kuchni:

Przecier jabłkowo-jeżynowy odznacza się oryginalnym smakiem i rubinowym, miłym dla oka zabarwieniem. To idealny składnik nieco innych szarlotek, może też służyć do przekładania ciast. Stanowi ładną dekorację deserów.

Pożytek dla zdrowia:

To niezwykle zdrowy przecier na zimę. Łączy w sobie bogactwo znakomicie wpływających na pracę jelit pektyn obecnych w jabłkach i antocyjanów jeżyny, które wykazują dobroczynny wpływ na serce i cały układ krążenia. Przecier ten proponujemy szczególnie ludziom z zaburzeniami krążenia krwi, nadciśnieniem, postępującą miażdżycą ogólną, po przebytych zawałach serca i przy podwyższonym poziomie cholesterolu we krwi. Mało słodki (sporzadzony z mniejszą ilością cukru) zalecany jest również dbającym o linię i chcącym pozbyć się zaparć. Warto zachęcać do jego spożywania dzieci, ludzi wyczerpanych chorobami, po przebytych zabiegach chirurgicznych, traktując go jako środek odżywczo-witaminowy.

Rajskie jabłuszka w syropie

Składniki:

1 kg dojrzałych owoców jabłoni purpurowej lub jagodowej razem z ogonkami, 40 dag cukru, 1 szklanka wody.

Przygotowanie:

Jabłuszka dokładnie umyć, uważając, aby nie oderwać ogonków, odsączyć na sicie i ponakłuwać nieco widelcem. Wykonać syrop z cukru oraz wody i gorącym zalać jabłuszka na około 2-3 godziny. Następnie syrop zlać, doprowadzić do wrzenia i zalać nim jeszcze raz w emaliowanym garnku owoce. Gotować bardzo wolno aż do momentu, gdy jabłuszka zyskają szklistość (trwa to mniej więcej 20 minut). Nakładać razem z syropem do niewielkich słoików i krótko pasteryzować. Trzymać w chłodnym miejscu.

Korzyści w kuchni:

Kandyzowane rajskie jabłuszka to nadzwyczaj ciekawa dekoracja przeróżnych deserów, tortów, ciast i sałatek. Można je również podawać jako osobny deser. Używa się ich do ozdoby razem z ogonkami.

Pożytek dla zdrowia:

Rajskie jabłuszka zawierają mnóstwo wartościowych pektyn likwidujących zaparcia i oczyszczających jelita z resztek nie strawionych pokarmów. Posiadają ponadto aktywne antyoksydanty, które neutralizują wolne rodniki w organizmie, chroniąc nas przed wieloma chorobami cywilizacyjnymi, np. nowotworami, miażdżycą itd.

Śliwki węgierki nie tylko na powidła

Owoce śliwki węgierki mają miliony smakoszy. U schyłku lata i wczesną jesienią, kiedy już osiągną właściwą dojrzałość, nie tylko lubimy się nimi zająć – tak wprost z drzewa, ale dbamy też o to, aby ich smak i zalety prozdrowotne zatrzymać w słoikach. Kto ma ku temu warunki, ten je także suszy, bo po suszeniu zyskują dodatkowe zalety lecznicze, np. skutecznie usuwają zaparcia, wspomagają proces chudnięcia (zawierają bowiem esencję cennego związku o nazwie kwas chlorogenowy). To nie jednak wcale nie oznacza, że podczas przetwarzania na przetwory, np. słynne powidła, te cenne właściwości wygasają.

Wykorzystanie w kuchni suszonych śliwek węgierki i przetworów z nich jest wszechstronne. Suszone można dodawać z korzyścią do różnych sosów, bigosu i innych potraw ze świeżej i kwaszonej kapusty. Często wykorzystuje się je do nadziewania pieczonego schabu czy karkówki. Po namoczeniu i posiekaniu stanowią poza tym składnik zdrowych sałatek i surówek – zwłaszcza dla osób z nadwagą i zmagających się z zaparciami. Dobrze przygotowane powidła ze śliwek węgierki również dodaje się do sosów przeznaczonych do surówek i sałatek. Nadaje ponadto piękny karminowy kolor i łagodniejszy smak każdemu bigosowi (szczególnie, gdy użyta do niego kapusta była zbyt gorzkawa czy kwaśna). Specjałem np. w Dworcu świętego Antoniego, prowadzonym przez siostry honoratki, są od lat węgierki w occie.

Śliwki z antonówkami siostry Teresy

Siostra Teresa ze Zgromadzenia Sióstr Służek Najświętszej Maryi Panny Niepokalanej – znana z audycji kulinarnych zdradziła mi kiedyś ten ciekawy przepis na przetwór, który smakuje i leczy, a przede wszystkim posiada niespotykany aromat.

Składniki:

śliwki węgierki, jabłka antonówki, cukier.

Przygotowanie:

Śliwki umyć i osuszyć na sicie. Usunąć pestki i podzielić na połówki, następnie zasypać w emaliowanym garnku na noc cukrem. Na 1 kg śliwek przeznaczamy 1 szklankę albo mniej cukru (w zależności od słodkości owoców). Na drugi dzień połówki



śliwek wkładamy do słoików do ¾ wysokości, zalewamy powstałym sokiem. W tym samym czasie obieramy jabłka i ucieramy na tarce o grubych otworach. Od razu wykładamy na śliwki do pozostałej ¼ wysokości słoika. Słoiki ze śliwkami i startymi antonówkami pasteryzujemy 10-12 minut, następnie wyjmujemy z wody i odwracamy (koniecznie!) do góry dnem. Wówczas jabłka ładnie przebarwiają się na bursztynoworóżowy kolor sokiem ze śliwek.

Korzyści w kuchni:

To bardzo oryginalny dodatek do mięsa drobiowego, pieczenia, klopsów drobiowych. Śliwki z dodatkiem antonówek mają lekko wyczuwalny aromat migdałów, co jest bardzo ciekawe, bo ich przecież w ogóle nie zawierają.

Pożytek dla zdrowia:

Pobudzają pracę jelit (zasługa zarówno śliwek, jak i jabłek), pomagają w zaparciach i ułatwiają usuwanie resztek niestrawionych, długo zalegających w jelitach pokarmów. Odrzuwają organizm z toksyn (także tworzących się pod wpływem bakterii gnilnych). Sięgajmy po nie po przebyciu zatrucia pokarmowych. Proponujemy je osobom z zaburzeniami procesu przemiany materii. Skutecznie obniżają poziom cholesterolu we krwi (zwłaszcza tej zdradliwej frakcji LDL). Posiadają też zdolność neutralizowania wolnych rodników w organizmie (zarówno jabłka, jak i śliwki posiadają niezwykle aktywne antyoksydanty). Proponujemy je poza tym ludziom zmagającym się z nowotworem jelita grubego (warto je spożywać po przebytych zabiegach radio- i chemioterapii). To przetwór bardzo polecany ludziom, którzy zmagają się z chorobami serca i krążenia.

Staropolskie powidła

Składniki:

2 kg dobrze dojrzałych śliwek odmiany węgierka (bez pestek), 30 dag cukru (lub więcej – jeśli ktoś lubi bardzo słodkie przetwory).

Przygotowanie:

Śliwki po umyciu i odsączeniu na sicie pozbywamy pestek. Umieszczamy w szerokim rondlu, dodajemy odrobinę wody i bardzo powoli smażymy, ciągle pamiętając o mieszaniu drewnianą łyżką. Zasada przy robieniu dobrych powideł jest taka, że smażenie powtarza się w ciągu dnia z przerwami (oczywiście musimy je ciągle mieszać, bo łatwo się przypalają). Postępujemy tak 3 dni i właśnie na samym końcu dodajemy cukier i dokładnie z nim mieszamy powidła. Jeśli ktoś uzna, że nie są one jeszcze na tyle słodkie, można go dodać więcej niż proponuje ten przepis (wszystko zależy od słodkości użytych owoców). Dobrze wysmażone powidła powinny być gęste i mieć brązowy kolor (nie ciemny, bo to świadczy o zbyt długim skarmelizowaniu się cukrów zawartych w owocach). Zwykle powinno się uzyskać trochę więcej niż 1/3 objętości początkowej. Gotowe powidła nakłada się do wyparzonych, szczelnych słoików i paste-



ryzuje około 15-20 minut. Należy je przechowywać w chłodnym i ciemnym miejscu.

Korzyści w kuchni:

Powidłami ze śliwek węgerek chętnie smaruje się bułeczki, chleb razowy lub ciasto drożdżowe. Można nimi smarować jeszcze naleśniki. Stanowi lubiany składnik mas do ciast i tortów. Niektórzy używają ich do nadziewania rogalików z kruchego ciasta. W starej polskiej tradycji kulinarnej służyły jako dodatek do bigosu (szczególnie wtedy, gdy był on zbyt kwaśny).

Pożytek dla zdrowia:

Powidła śliwkowe są przebogate w pektyny i błonnik, stąd warto je spożywać, kiedy się ma kłopoty z zaparciami. Mogą też stanowić składnik diety odchudzającej, pod warunkiem, że nie są zbyt słodkie. Śliwki zawierają bowiem szereg wartościowych substancji sprzyjających zgrabnej sylwetce (np. kwas chlorogenowy). Ponadto pomagają usunąć z jelit resztki niestrawionych pokarmów i toksyny produkowane przez żyjące w nich bakterie gnilne.

Gruszki w przecierze ze śliwek siostry Miriam

Składniki:

niezbyt dojrzałe (jeszcze twarde) gruszki, śliwki węgierki (zwykle lub włoskie), cukier według uznania (zależy od słodkości gruszek).

Przygotowanie:

Obrane gruszki pokroić na połowy i wydrążyć gniazda nasienne. Wrzucić do wrzątku i bardzo krótko gotować. Odcedzić i odsączyć na sicie, a następnie układać w słoikach (ale nie całkiem do pełna). Z umytych śliwek usunąć pestki i rozgotować do miękkości w niewielkiej ilości wody (1 cm na dnie). Gorące przetrzeć przez sito. Uzyskany przecier wymieszać z cukrem według uznania (zależy to od naturalnej słodkości gruszek i śliwek). Jeszcze gorącym przecierem śliwkowym zalewać gruszki w słoikach. Pasteryzować około 15-20 minut, a następnie szybko schłodzić, aby gruszki nie były zbyt miękkie.

Korzyści w kuchni:

Półki gruszek wyjęte z przecieru śliwkowego są fantastycznym deserem. Można je przyozdobić bitą śmietaną lub zalać galaretką owocową i w ten sposób podawać.

Pożytek dla zdrowia:

Zestawienie gruszek i śliwek skutecznie poprawia pracę jelit. Taki deser pomaga łagodnie usunąć zaparcia. Gruszki słyną również jako owoce odtruwające organizm. Czasem jednak u osób z zaawansowaną kamicą żółciową i niewydolnością wątroby mogą wywoły-

wać dokuczliwe wzdęcia i uczucie ciężkości w żołądku.

Konfitury z węgerek na czerwonym winie siostry Marii

Składniki:

75 dag dojrzałych śliwek węgerek, 7 dag łuskanych orzechów włoskich, 7 dag rodzynków „sultanek”, 1 kg cukru żelującego, 1/2 laski cynamonu (lub odrobina zmielnego), 3/4 szklanki czerwonego wytrawnego wina, 1/3 szklanki octu winnego.



Przygotowanie:

Z umytych i dobrze odsączonych na sicie węgerek usuwamy pestki i kroimy na dość grube kawałki. Orzechy włoskie siekamy. Rozdrobnione śliwki umieszczamy w szerokim rondlu, wrzucamy do nich orzechy, rodzynki, cynamon i smażymy do miękkości na wolnym ogniu, ciągle mieszając. Następnie wlewamy wino, ocet winny i smażymy jeszcze około 10 minut. Tuż przed końcem smażenia wyjmujemy laskę cynamonu, wysypujemy cukier żelujący i dokładnie z nim mieszamy miążę. Gorącymi konfiturami napełniamy słoiki, odwracamy je do góry dnem i przykrywamy kocem. Przechowujemy w chłodzie.

Korzyści w kuchni:

Konfitury według tego przepisu mają nieco inny, ciekawszy smak niż zrobione w sposób tradycyjny. Można nimi dekorować wszelkie desery. Znakomicie smakują, jeśli się nimi wypełni półki pieczonych jabłek lub gruszek. Mogą również stanowić oryginalne nadzienie do rogalików i rożków.

Pożytek dla zdrowia:

Konfitury z węgerek pomagają pozbyć się zaparcia (tu działanie rozwalniające potęguje także cynamon) i korzystnie wpływają na pracę jelit.

Węgierki w occie jabłkowym do surówki

Składniki:

dojrzałe (ale nie przejrzałe) śliwki węgierki, ocet jabłkowy, cukier.

Przygotowanie:

Śliwki umyć i odsączyć dobrze na sicie. Usunąć pestki, robiąc z boku nożem mały otwór (nie przepalając). Umieścić dość ściśle w emaliowanym garnku. Doprowadzić do wrzenia ocet jabłkowy i zalać nim aż do całkowitego pokrycia śliwki. Garnek obwiązać czystą, bawełnianą ściereczką i odstawić na 12 godzin. Następnie wkła-

dać do dobrze wyparzonych (!) i szczelnych słoików, każdą warstwę przesypując cukrem (według uznania). Pozostałym płynem uzupełnić zawartość słoików. Przenieść od razu do suchego, chłodnego i ciemnego pomieszczenia. Nie pasteryzować.



Korzyści w kuchni:

Marynowane w occie jabłkowym śliwki są idealnym składnikiem różnych surówek – najlepiej smakują w surówkach z kwaszonej kapusty bądź pekińskiej. Mogą być także z powodzeniem podawane jako oryginalny dodatek do dań mięsnych na zimno. Można poza tym dekorować nimi pieczone mięsa. Najlepiej smakują z pieczonym schabem.

Pożytek dla zdrowia:

Węgierki marynowane w occie jabłkowym zalecamy przede wszystkim osobom dbającym o linię i zmagającym się z otyłością oraz nadwagą. Uchodzą za niezwykle skuteczny środek na zaparcia (nawet najbardziej uporczywe – tu polecamy zjadać je jako dodatek do kolacji). Poprawiają proces przemiany materii i trawienie potraw tłustych, ciężkostrawnych. Ułatwiają usuwanie z jelit resztek niestrawionych pokarmów. Pomagają też usunąć złoży kwasu moczowego, przez co łagodzą stan zapalny i ból stawów. Działają przeciwrakowo – szczególnie warto je proponować ludziom znajdującym się w grupie dużego ryzyka wystąpienia raka jelita grubego. Ponadto poprawiają samopoczucie. To znakomity składnik diety chorych na cukrzycę.

Dobra rada:

Pozostałego na dnie gęstego i ciemnoczerwonego płynu nie należy wylewać – może się przydać w kuchni, np. do doprawiania galarety mięsnej, surówek (np. z kapusty pekińskiej) itd. Może stanowić zakwaszający dodatek do barszczu czerwonego lub przetworów w kapusty białej. Należy go zawsze przechowywać w szczelnym, wyparzonym słoiku lub butelce w lodówce. Jeśli natomiast będziemy kupowali ocet jabłkowy – zawsze wybierajmy ten w szklanych butelkach i sprawdzonych firm.

Docieńmy aronię

Kiedy ponad dwadzieścia lat temu jako jeden z pierwszych podjąłem się na łamach „Wiadomości Zielarskie” pochwały dobroczynnych owoców aronii – prawie nikt nie znał tego krzewu. Wprowadzano go dopiero do uprawy w Instytucie Sadownictwa. Dziś aronia stała się bardziej popularna niż inne owoce jagodowe. Doczekała się niezwykle wysokiego uznania autorytetów medycyny i farmacji. Jej owoce nazywa się też często lekarstwem współczesnego człowieka, ponieważ potrafią one uchronić przed wieloma chorobami cywilizacyjnymi.



Na początku jakoś trudno było zachęcić ludzi do przygotowywania z owoców aronii przetworów na zimę (niektórym przeszkadzała ich cierpkość). Teraz nie ma z tym najmniejszego problemu, ponieważ wszyscy już wiedzą, że nawet jeśli ta cierpkość występuje, to najważniejsze jest to, stanowią one dobrodziejstwo dla zdrowia. Przez lata dobrze nauczono się także przetwarzania owoców aronii i komponowania ich z innymi owocami, aby smak przetworów był jeszcze lepszy.

Aronia smażona z jabłkami

Składniki:

1 kg jabłek odmiany antonówka lub grafsztyniek,
½ kg owoców aronii,
50-70 dag cukru,
zmielony cynamon (według upodobań kulinarnych).

Przygotowanie:

Jabłka powinny być w początkowej fazie dojrzałości – twarde (zaśobne w pektyny). Aronię zbieramy na początku września lub w końcu sierpnia, bo wtedy jest już mniej cierpkawa. Jabłka obieramy ze skórki, odrzucamy gniazda nasienne, kroimy w kostkę i smażymy na wolnym ogniu w emaliowanym garnku aż rozmiękną. Umyte i odsączone owoce aronii umieszczamy w kamiennym naczyniu i miażdżymy drewnianą pałką. Następnie gotujemy z cynamonem w emaliowanym garnku przez około 10 minut, ciągle mieszając (zdejmujemy też nadmiar piany). Do rozgotowanych jabłek dodajemy miążgę z aronii, wysypujemy stopniowo cukier (ciągle mieszając) i smażymy aż do uzyskania odpowiedniej gęstości. Gorącą masę przekładamy do wyparzonych (najlepiej niewielkich) słoików i pasteryzujemy 15-20 minut.

Korzyści w kuchni i dla zdrowia:

Aronia smażona z jabłkami są doskonałym dodatkiem do dań mięsnych, szczególnie do drobiu, pasztetu i dziczyzny. Można je zastosować także jako nadzienie do niektórych ciast. Przetwór ten zawiera bogactwo nieocenyjonych dla zdrowia antocyjanów i pektyn. Jest wyjątkowo dobroczynnym środkiem dla ludzi zmagających się z nowotworami (zwłaszcza rakiem jelita grubego), bo hamuje rozwój choroby i potrafi skutecznie naprawiać szkody w organizmie wywołane zabiegami chemio- i radioterapii. Zawiera wyjątkowo aktywne antyoksydanty, które wymiatają wolne rodniki (a więc chroni przed chorobami cywilizacyjnymi). Przetwór ten warto regularnie też podawać ludziom znajdującym się w grupie dużego ryzyka chorób Alzheimera i Parkinsona oraz tym, którzy się z tymi przypadłościami zmagają. Poprawia pracę jelit i likwiduje zaparcia (usuwa skutecznie z jelit nie tylko toksyny, np. tworzące się pod wpływem bakterii gnijnych, ale i resztki niestrawionych potraw). Zdecydowanie ogranicza wchłanianie się toksyn przez jelita. Zalecany dla ludzi starszych, cierpiących z powodu postępującej miażdżycy ogólnej (zawroty głowy, demencja starcza) oraz po przebytych zawałach serca i udarach mózgu.

Dobra rada dla chorych na cukrzycę:

Jeśli podczas przygotowywania tego przetworu użyto zamiast zwykłego cukru – fruktozę (też w rozsądnej ilości), to przetwór ten z powodzeniem można zaproponować ludziom chorym na cukrzycę albo zmagającym się

z nadwagą bądź otyłością. Szczególnie dobroczynne działanie ma tu aronia i dodatek cynamonu (oba składniki mają zdolność obniżania poziomu cukru we krwi).

Sok z aronii - esencją zdrowia

Składniki:

dojrzałe owoce aronii
woda
cukier
świeże liście wiśni (zdrowe – zerwane z koniców gałązek)

Przygotowanie:

Owoce aronii najlepiej jest zrywać na początku września lub w końcu sierpnia, bo wtedy są mniej cierpkie (kiedy są dobrze dojrzałe). Po ich umyciu i odsączeniu na sicie sypiemy je do emaliowanego garnka i zalewamy taką ilością wody, aby niemal pokryła te owoce. Wrzucamy także do nich umyte liście wiśni (mniej więcej 10 sztuk na 2 kg owoców, chyba że ktoś lubi intensywny aromat soku typu cherry – to przeznaczamy ich więcej). Wszystko razem gotujemy na słabym ogniu około 15 minut. Następnie garnek odstawiamy pod przykryciem. Kiedy już owoce zmiękną, ale są jeszcze gorące miażdżymy je w garnku, by puściły jak najwięcej soku. Pozostawiamy je w garnku na 12 godzin. Po tym czasie miążgę z aronii przecieramy delikatnie przez sito, odrzucamy liście wiśni. Uzyskany sok znów wlewamy do emaliowanego garnka, gotujemy, syjąc stopniowo cukier (ciągle mieszając) – na 1 litr soku przeznaczamy go od ½ kg do 70 dag. Jeśli chcemy uzyskać gęsty sok typu syrop, to na 1 litr dajemy 1 kg cukru. Sok powinien się gotować wolno jeszcze około 3 minut, w tym czasie zdejmujemy nadmiar tworzącej się piany. Wrzący wlewamy do szczelnych butelek lub słoików, które umieszczamy na 2-3 godziny pod kocem (sucha pasteryzacja). Taki sok przechowywany w suchym i chłodnym miejscu zachowuje swoje właściwości kilka lat.

Inny sposób przygotowywania soku z aronii:

Niektórzy praktykują sporządzenie takiego soku za pomocą sokownika. Oczywiście – ułatwia to pracę, ale wydaje mi się, że otrzymywany w ten sposób sok zawiera mniej dobroczynnych antocyjanów i mniej cząstek owoców. Jeśli decydujemy się na otrzymywanie go za pomocą sokownika, pamiętajmy o miażdżeniu owoców podczas gotowania (to pozwala uzyskać więcej soku).

Dobra rada:

Zamiast liści wiśni można też zastosować świeże liście mięty pieprzowej. Taki sok zyskuje również ciekawy, bardzo lubiany (orzeźwiający) aromat. Oczywiście smaczny sok aroniowy można też przygotować bez żadnych dodatków.

Korzyści w kuchni i dla zdrowia:

Sok z aronii znakomicie smakuje z naturalną herbatą lub herbatkami ziołowo-owocowymi. Można go pić z powodzeniem jako zdrowy napój z przegotowaną wodą lub wodą mineralną. Stanowi dobry dodatek do kisielu lub budyniu (np. waniliowego). Według najnowszych doniesień naukowych, sok z aronii przedłuża życie, bowiem nie tylko chroni człowieka przed chorobami cywilizacyjnymi (choroby układu krążenia i nowotwory), ale również skutecznie wspomaga ich leczenie. Koniecznie należy go regularnie podawać oso-

bom po przebytych zawałach serca i udarach mózgu oraz zmagającym się z nowotworami, a także chorobami Alzheimera i Parkinsona. To idealny środek dla ludzi znajdujących się w grupie dużego ryzyka wystąpienia zawału serca, udaru mózgu (osoby o stwierdzonej chorobie wieńcowej serca, miażdżycą tętnic szyjnych i nadciśnieniem tętniczym krwi). Sok z aronii z największą skutecznością neutralizuje w organizmie wolne rodniki – częstą przyczynę nowotworów, postępującej miażdżycy, zbyt szybkiego starzenia się itd. Znakomicie usprawnia krążenie krwi, zapobiega zastojowi krwi (np. występujące u ludzi z zaawansowaną miażdżycą naczyń krwionośnych nóg i żyłkami podudzi). Obniża ciśnienie krwi. Ma też szczególną zdolność odtruwania organizmu z metali ciężkich (ołów, rtęci, kadmu). Wspomaga pracę trzustki. Usprawnia mikrokążenie w gałce ocznej i poprawia ostrość widzenia u ludzi z wadami wzroku i u których ostrość ta maleje wraz z nastaniem zmroku. Zapobiega mikrowylewom krwi do gałki ocznej. Sok z aronii to dobrodziejstwo dla długo pracujących przy komputerze. Z wielkim powodzeniem trzeba go podawać chorym na nowotwory – po zabiegach radio- i chemioterapii (szczególnie po radioterapii, gdyż sok ten poważnie ogranicza szkody spowodowane promieniowaniem radioaktywnym).

Winogrona z przyklasztornej winnicy

Już za czasów Chrystusa winogrona, wino z nich i moszcz winogronowy uznawane były za najszlachetniejsze produkty spożywane na co dzień przez człowieka. Dobra sława ciemnych winogron jeszcze bardziej umocniła się dziś w świecie, kiedy nauka niezbicie dowiodła, że mogą one zapobiegać wielu chorobom cywilizacyjnym.

Późne lato i wczesna jesień daje nam możliwość zjadania się różnymi odmianami winogron. Warto je także przerabiać na różne przetwory, choć tradycją stało się od lat robienie z nich wina. Nasze rodzime odmiany - kiedy jest słoneczne i ciepłe lato, są równie słodkie, zdrowe i nie ustępują prawie tym sprowadzanym z dalekich krajów. Badania naukowe od dawna przekonują, że najbardziej sprzyjają zdrowiu winogrona ciemne, następnie różowe, a na samym końcu tej listy znajdują się zielone i oliwkowe.

Zdrowy przecier z ciemnych winogron

Składniki:

dojrzałe winogrona odmian ciemnych (zebrane późną jesienią),
cukier.

Przygotowanie:

Oddzieliliśmy owoce od gron, umyliśmy dokładnie i odsączyć nasie. Umieścić w emaliowanym garnku, powoli doprowadzić do wrzenia i pogotować jeszcze około 3 minut. Odstawić pod przykryciem na 1 godzinę. Następnie znów podgrzać i przetrzeć przez plastikowe sito, odrzucając pestki i skórki. Przecier – sok wlewamy znów do garnka. Podczas podgrzewania wysypujemy cukier i dokładnie z nim mieszamy. Na 1 litr przecieru przeznaczamy w zależności od słodkości użytych winogron od 50 do 80 dag cukru. Wrzący przecier – sok po zdjęciu piany ze-

wamy do wyparzonych szczelnych butelek lub niewielkich słoików, które umieszczamy na 1-2 godziny pod kocem. Przenosimy do chłodnego, suchego pomieszczenia.

Dobra rada:

Przecier – soku z winogron nie powinno się przechowywać w bardzo zimnych piwnicach, bo niekiedy może on ulegać tzw. scukrzeniu. Wyczuwa się w nim maleńkie grudki cukru, ale nie traci smaku.

Korzyści w kuchni:

Przecier – sok z winogron dzięki ładnej, ciemnorubinowej barwie świetnie nadaje się do dekoracji kisielu, budyniów, bitej śmietany, lodów. Warto go dodawać do herbatek owocowych, ziołowych, tradycyjnej herbaty. Można go po prostu rozcieńczać ciepłą, przegotowaną wodą i pić jako zdrowy napój. Stanowi wartościowy dodatek (zamiast cukru) do surówek z kwaszonej kapusty i zasmażanych buraków.

Pożytek dla zdrowia:

Przetwór ten obfituje w dobroczynne polifenole, które wykazują nadzwyczaj korzystny wpływ na cały układ krążenia. Działają ochronnie na naczynia krwionośne i zapobiegają osadzeniu się w ich ścianach blaszek miażdżycowych. Przecier – sok z ciemnych winogron jest szczególnie zalecany osobom znajdującym się w grupie dużego ryzyka wystąpienia zawału serca, udaru mózgu, nadciśnienia, wylewów krwi. Zawiera nadzwyczaj aktywne antyoksydanty, które neutralizują wolne rodniki. Przecier poprawia też sprawność intelektualną, bo uaktywnia mikrokążenie mózgowe. To znakomity przetwór dla ludzi starszych, z postępującą miażdżycą ogólną, a także zagrożonych chorobą Parkinsona i Alzheimera.



ZDJEŃCA ISTOCK

Z klasztornej spiżarni

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

