

W dzisiejszym
Głosie
dodatek:

• porady • pielęgnacja • kosmetyki • zabiegi

Piękną być

w każdym wieku



Sobota-niedziela 8-9.10.2016
Wydanie A
Numer 236 (2962) // Nakład 21.352 egz.

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

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

GŁOS DZIENNIK POMORZA POMORZA



FOT. MARIUSZ SIUROWIEC

Rozmowa
Nie ma dobrej komunikacji z Ustki do Słupska
STR. 2



FOT. EUKASZ CAPIAR

Sport
Startuje liga! Energa Czarni kontra Kutno
STR. 24

Region

Oskarżony nie był wariatem

SŁUPSK/ZWOKANDY. Piotr L. z Jezierzyc, który przyznał się do zabicia żony, będzie odpowiadał za zabójstwo. Biegli psychiatrzy stwierdzili, że nie jest chory psychicznie, ma jedynie zaburzenia osobowości. **STR. 3**

SŁUPSK/OKLASKI. Licealiści z III klasy I LO będą budować planetarium w USA. Za ocean lecą już w środę. Ich projekt spodobał się naukowcom w Centrum Nauki Kopernik w Warszawie. Udało się zebrać pieniądze na wyjazd. Po powrocie zdamy nam relację o wyprawie. **STR. 3**

SŁUPSK/ZDROWIE. Czytelnik skarży się na opiekę nad bliską osobą w słupskim SOR-ze. Twierdzi, że ciotka krzychała z bólu i nikt nie chciał jej pomóc. Medycy odpierają zarzuty i zapewniają, że pacjentka została prawidłowo zaopiekowana. Była jednak bardzo roszczeniowa i podkreślała, że jest lekarzem. **STR. 4**



Zielona energia, zielone punkty. To ważne, pod warunkiem że będzie komunikacja

Rozmowa
Jacek Graczyk **STR. 2**

ISSN 0137-9526 Nr indeksu 348-570



Ludzie Kukiza wietrzą słupską radę miejską



● Już trzeci wniosek o wygaszenie mandatu miejskiego radnego złożył R. Bogusz

Słupsk

Zbigniew Marecki
zbigniew.marecki@gp24.pl

Bogusz to szef struktur powiatowych Kukiz'15 w Słupsku, który wymyślił

ciekawy sposób na zaistnienie w życiu społecznym miasta. Postanowił to zrobić przez występowanie z wnioskami o wygaszanie mandatów miejskich radnych, którzy jego zdaniem naruszają ustawę samorządową, bo mimo zakazu działają na mieniu komunalnym.

Do tej pory już obserwowaliśmy, jak wyglądał proces wygaszania mandatu radnego Pawła Szewczyka (PO) i radnego Andrzeja Obecnego (klub prezydencki). W piątek Bogusz pojawił się w ratuszu z wnioskiem o wygaszenie mandatu radnego Marcina Sałaty (klub SPO).

Choć nie wiadomo jeszcze, jak zakończy się ta ostatnia sprawa, to być może wkrótce pojawi się kolejny wniosek. Tym razem może dotyczyć radnego Jana Langego (PO). Bogusz mówi, że nie jest to jeszcze przesądzone. **Więcej o wniosku Bogusza czytaj na STR. 5**



Sztuka

W kinach „Ostatnia rodzina”, w ratuszu wystawa prac Zdzisława Beksińskiego

► Niemal 100 prac Zdzisława Beksińskiego oglądać można od dzisiaj w sali 211 słupskiego ratusza. Na wystawie „Beksiński nieznany” zobaczymy fotografie, fotomontaże i grafiki komputerowe. Są też filmy dokumentalne o artyście

(„Z wnętrza”, „17 chwil z życia Z. Beksińskiego”, „Dr. Jimmy”), pozwalające spojrzeć na spuściznę Beksińskiego z nowej perspektywy. Tymczasem w kinach możemy obejrzeć „Ostatnią rodzinę” o życiu Beksińskich. (DMK)

DZISIAJ

MAX

18

MIN

12



Druga strona

Komentarz

Magdalena Olechnowicz



Zobacz Beksińskiego

Podczas gdy w kinach od tygodnia możemy oglądać film „Ostatnia rodzina”, opowiadający o życiu rodziny Beksińskich, w słupskim ratuszu otwarto wczoraj wystawę prac Zdzisława Beksińskiego. Brawo za czujność i wyczucie chwili. O malarstwie Beksińskiego zapewne byłoby dziś cicho, gdyby nie doskonały film, który zaintrygował i sprawił, że wielu z nas malarstwem Beksińskiego właśnie teraz się zainteresuje. A jest ku temu możliwość. W słupskim ratuszu jest nie tylko malarstwo, ale także grafiki, dokumenty, filmy. Warto zobaczyć, poszerzyć kulturalne horyzonty.

Zdzisław Beksiński został zamordowany w okrutny sposób. Niemal w taki sam sposób zginęła młoda kobieta, mieszkanka Jezierzyc - kilkanaście ciosów nożem. O zabójstwo oskarżony jest mąż. Proces czujnie śledzi rodzina zamordowanej i nasza redakcja. Relacja z sądu, opinie biegłych w sprawie poczytalności oskarżonego o zabójstwo - na stronie 3. ● ● ●

Kalendarium 8 października

1110

● Zwycięstwo wojsk polskich w bitwie nad Trutyną w trakcie wyprawy Bolesława Krzywoustego do Czech.

1600

● San Marino przyjęło konstytucję.

1777

● Wojna o niepodległość Stanów Zjednoczonych: zwycięstwem Amerykanów zakończyła się bitwa pod Saratogą, jedna z przełomowych bitew w dziejach świata.

1871

● Wybuchł wielki pożar Chicago.

1939

● Adolf Hitler podpisał w Berlinie dekret o włączeniu do III Rzeszy polskich ziem zachodnich i północnych.

1943

● Członkowie złożonego z Żydów „Sonderkommando 1005”, sformowanego w celu zatarcia śladów zbrodni niemieckich, wydobyli zwłoki zamordowanych 2 lata wcześniej profesorów lwowskich i zawieźli je nastos, gdzie następnego dnia zostały spalane.

1982

● Sejm PRL przyjął ustawę o związkach zawodowych, tym samym formalnie delegując NSZZ „Solidarność”.

2000

● Odbyły się wybory prezydenckie, w których zwycięstwo w I turze odniósł prezydent Aleksander Kwaśniewski.

Rozmowa „Głosu Pomorza” z Jackiem Graczykiem, burmistrzem Ustki

Nie ma komunikacji na linii Słupsk - Ustka

Pomysły na zieloną energię są ważne, ale najważniejsze jest skomunikowanie w ramach dwumiasta - przekonuje burmistrz Ustki.

Niedawno opisywaliśmy historię firmy autobusowej Ana Express, której właścicielka chciała wozić pasażerów na trasie Słupsk - Ustka, ale nie otrzymała stosownego zezwolenia od słupskiego ratusza. Marek Biemacki, wiceprezydent Słupska, mówił nam, że to m.in. dlatego, że miasto stawia na kolej. Znam tę historię.

Jak jest z tą koleją? Poza sezonem w praktyce nie istnieje. Nie może się pan dogadać ze Słupskiem w tej sprawie?

Nie możemy wspólnie porozumieć się co do tego, aby razem wystąpić do Urzędu Marszałkowskiego w Gdańsku o uruchomienie połączeń całorocznych. Komunikacja w ramach idei dwumiasta jest niezbędna, bez względu na to, czy będą inni przewoźnicy autobusowi, czy też nie. Dlatego apelowałem i apeluję do Słupska o wspólne wystąpienie w tej sprawie. Popierające stanowisko w tej kwestii mam też od firmy Morpol, która jest zainteresowana przywróceniem połączenia z myślą o swoich pracownikach.



FOT. LUKASZ ZADAR

► Jacek Graczyk chce szynobusu między Słupskiem a Ustką również poza sezonem

Ale dla urzędu marszałkowskiego wszystko jest jasne. Nie dofinansowuje on tych połączeń, bo nimi nikt nie jeździ. Myśli pan, że przebijecie się przez rachunek ekonomiczny?

Nikt tu nie jeździ, bo tego połączenia nie ma. Na tej zasadzie wyciąć można wszystko. To co trzeba zrobić, to najpierw przywrócić komunikację kolejową. Dopiero później zbadać natężenie ruchu i robić wszystko, aby jak najwięcej mieszkańców i firm z niego korzystało. Kolej to rozwiązanie alternatywne dla jedynego na dziś połączenia drogowego. Jak wygląda droga 21, każdy wie. W sezonie jej przepustowość jest mała.

Po sezonie zresztą też. Ja nie mówię, że pociągi mają zdominować transport i wszyscy od razu się do nich przesiadziemy. Chodzi o to, że one muszą funkcjonować jako połączenie uzupełniające. Morpol widzi tego celowość. Jedyne dla nich problem na dziś to odbieranie pracowników z dworca, ale to uzgodnimy.

Kuleje komunikacja w dwumieście?

Ona jest w szczątkowej formie, a może nawet nie ma jej wcale. Trudno mówić o jakimś organizmie wspólnym, który chcemy tworzyć, bez dobrej komunikacji. To jest podstawa. Najpierw załat-

wmy tę sprawę, a potem uzupełniamy tę ideę dodatkową treścią, a nie robimy projektów na pokaz.

Mówi pan w kontekście transportu. A komunikacja między urzędnikami?

Ja rozmawiam o faktach, ani może i uprzedzenia chcemy zostawić z boku. Mówimy o potrzebie, o dwumieście. Potrzebne jest nam połączenie, skomunikowanie się. Mówię o szynobusie między Słupskiem a Ustką, który mógłby kursować też na dalszych trasach linii 405. Mam ma myśli Kobylnicę, Kępice, aż do Miastka, czyli miejscowości, które powinny być w to włączone. Szczególnie jeśli wozimy pracowników, na przykład do zakładu w Duninowie. W jakiejś mierze rozwiązałoby to problemy rynku pracy. Jest też wreszcie potrzebna elektryfikacja tej linii. Przestańmy mówić o świetlistych planach, zejźmy na ziemię. Skomunikujmy w sposób właściwy nasz region.

Co pan ma na myśli?

Zielona energia, zielone punkty. To ważne, pod warunkiem że najpierw będziemy dobrze skomunikowani. ●

© ©

**ROZMAWIAŁ
ALEK RADOMSKI**

Prawo

Skorzystaj z bezpłatnych porad prawnych

W każdy drugi czwartek miesiąca w godz. 11-15 mieszkańcy mogą skorzystać z bezpłatnych porad prawnych oraz złożyć wnioski do Rzecznika Praw Obywatelskich o pomoc w ochronie swoich praw naruszonych przez władzę publiczną (sądy, publiczną służbę zdrowia, szkoły i uczelnie, policję, urząd gminy itd.) Punkt przyjęć interesantów Rzecznika Praw Obywatelskich znajduje się w pokoju 212 w słupskim ratuszu. Porady udzielane są bezpłatnie.

(MAG)

Pogoda

W dzień sucho, w nocy już mroźno

W sobotę możliwe będą jeszcze słabe i przelotne opady deszczu. Termometry pokażą w ciągu dnia maksymalnie 12-13 stopni Celsjusza. W niedzielę zachmurzenie będzie umiarkowane. Opady deszczu możliwe na Kaszubach. Temperatura wzrośnie do 11 stopni, wiatr będzie słaby.

- Od poniedziałku jest szansa na więcej słońca. Do końca tygodnia powinno już być sucho - mówi Krzysztof Ścibor z Biura Prognoz Pogody Calvus w Słupsku. - W poniedziałek temperatura wzrośnie do 11 stopni, ale od wtorku w ciągu dnia będzie poniżej 10 stopni. Noce też zapowiadają się coraz chłodniejsze. Na początku tygodnia termometry pokażą od 5 do 8 stopni. W drugiej części tygodnia w nocy można się spodziewać pierwszych tej jesieni przymrozków. ● (DMK)

Zdjęcie dnia



► Bałtycka Galeria Sztuki Współczesnej obchodzi 40-lecie. Z tej okazji w piątek w Centrum Aktywności Twórczej świętowano jubileusz. Były wspomnienia, stare zdjęcia i urodzinowy tort. Pracownicy BGSW zostali wyróżnieni przez ministra kultury i dziedzictwa narodowego odznaczeniami „Zasłużony dla Kultury Polskiej”. (NIK)

FOT. KRZYSZTOF TOMASZ

Notowania z 7.10.2016

Kursy walut NBP

USD	» 3,8505
EUR	» 4,2853
GBP	» 4,7872
CHF	» 3,9234

«spadek ceny do dnia poprzedniego» wzrost ceny bez zmian

Dyżur reportera
Zbigniew Marecki
59 848 81 24 (w godz. 9.00-17.00)
zbigniew.marecki@gp24.pl



Wydarzenia

Oskarżony o zabicie żony

Piotr L. nie jest chory psychicznie - stwierdzili psychiatrzy, którzy wypowiadali się przed sądem

Dodali jednak, że u oskarżonego z Jezierzyc rozpoznano zaburzenia osobowości

Słupsk

Zbigniew Marecki
zbigniew.marecki@gp24.pl

Przypomnijmy: 37-letni stolarz usłyszał dwa zarzuty, które w oskarżeniu postawiła mu słupska prokuratura. Zarzuca mu zabójstwo oraz wieloletnie znęcanie się psychiczne nad żoną Agnieszką, którą zabił 13 czerwca 2015 roku w łazience ich mieszkania komunalnego w Jezierzycach. Zdaniem prokuratury do jej śmierci doszło wskutek przesłano czterdziestu uderzeń kuchennym nożem. W czasie postępowania przygotowawczego oskarżony przyznał się częściowo do winy. Nie zaprzeczał, że zamordował żonę, ale nie czuł się winny znękania psychicznego nad nią.

Po przesłuchaniach świadków, w tym starszej córki Piotra i Agnieszki L., która była jedynym bezpośrednim świadkiem znękania się ojca nad matką feralnej nocy, w czwartek przyszedł czas na psychiatrów i psychologa. Na salę rozpraw sędzią Małgorzata Ziółkowska, która przewodniczy składowi



► Dr Jarosław Kaczmarek, psychiatra z Ustki, w sądzie nie miał wątpliwości co do tego, że Piotr L. nie jest psychicznie chory i może odpowiadać za zabicie żony

Oskarżony jest poczytalny. Może więc w pełni odpowiadać za swój czyn

orzekającemu, wezwała trzech biegłych: psychiatrów Jarosława Kaczmarka z Ustki i Macieja Zbyszkowicza z Lęborka oraz psychologa Tadeusza Zielińskiego.

Wszyscy oni stwierdzili, że Piotr L. nie jest umyślowo chory. Uznali, że jest poczytalny

i może odpowiadać za zabicie żony.

Te słowa wyraźnie uspokoiły członków rodziny zamordowanej, którzy od początku przysłuchują się przebiegowi procesowi i są przekonani, że Piotr L. powinien być skazany na dożywocie.

Opierając się na rozpoznaniu, które ustalili lekarze z oddziału psychiatrycznego w areszcie w Szczecinie, gdzie Piotr L. przebywał w 2015 roku przez 3 miesiące, biegli zgodzili się, że ma on nieprawidłową osobowość, bo nie panuje nad emocjami, jest wybuchowy, zdolny do agresji i autoagresji.

- Nie potrafi dać miłości w związku, a jeśli daje, to w sposób toksyczny - przekonywał sąd Jarosław Kaczmarek, psychiatra, który - jak mówił - rocznie opracowuje około 200 opinii psychiatrycznych w różnych sprawach.

Kolejna rozprawa w procesie Piotra L. ma się odbyć 28 października.

Rodzina zamordowanej z niecierpliwością czeka na zakończenie procesu. Natomiast Piotr L. na ostatnich rozprawach wyraźnie się ożywił. Często konsultuje się z obrońcą. Wydaje się odpężony i wyrażnie przytył. ●

● **Więcej na naszej stronie**

O procesie Piotra L. z Jezierzyc czytaj też na www.gp24.pl

Argumenty obrony

● Obrona Piotra L. podnosiła, że dokumentacja procesowa zawiera informacje o różnych omamach oskarżonego. Dotyczyły one rzekomej ciąży Agnieszki L. oraz jej głosu i obrazu, które oskarżony miał dostrzegać po tragedii.

Zdaniem Jarosława Kaczmarka omamy występowały zbyt krótko i nie powtarzały się, a wypowiedzi oskarżonego były na tyle adekwatne, że nie można go było podejrzewać o istnienie choroby psychicznej.

Obrona podnosiła również kwestię prób samobójczych Piotra L., które podejmował przed tragedią oraz dwa razy w areszcie.

- Wielokrotnie podejmowane przez Piotra L. próby samobójcze w małżeństwie były formą przemocy psychicznej. Służyły temu, aby wpędzić żonę w poczucie winy - tłumaczył biegły. Wg niego była to forma manipulacji i robiania z siebie ofiary. Natomiast próby samobójcze po tragedii interpretował jako formę samoukarania i wyraz obawy przed karą. (MAZ)

Licealiści będą budować planetarium w USA

Słupsk

Udało się! Słupscy licealiści zebrali pieniądze i w środę lecą do USA prezentować Amerykanom, jak buduje się mobilne planetarium.

Monika Zacharzewska
monika.zacharzewska@gp24.pl

Uczniowie trzeciej klasy matematyczno-fizycznej słupskiego I Liceum Ogólnokształcącego kilka tygodni temu dostali zaproszenie na konferencję w Uniwersytecie Stanford. Amerykanów zafascynował ich unikatowy projekt wielkoskalowego, własnoręcznie wykonanego planetarium.

- Jego wielkim walorem stała się mobilność, prostota oraz niski koszt produkcji, który pozwala praktycznie każdej szkole na stworzenie własnego planetarium do poprowadzenia zajęć - mówią uczniowie.



► Wojciech Ziętek, Piotr Krasnoborski, Szymon Orłowicz, Monika Matysiuk i Przemysław Zięta z nauczycielem Mirosławem Brozisem

Ten fenomen został dostrzeżony w Centrum Nauki Kopernik podczas konferencji planetariów IPS. - W trakcie naszych projekcji odwiedzili nas ludzie z całego świata, w tym przedstawiciele Stanford University, którzy zaprosili nas na konferencję „Fablearn” - mówią ucz-

niowie. - Mielibyśmy tam zaprezentować nauczycielom i edukatorom, jak prosto skonstruować i tanio postawić planetarium.

Jedyną przeszkodą były... pieniądze na wyjazd: na wizy, bilety lotnicze, zakwaterowanie na miejscu i wyżywienie.

Jednak i ją pokonali. Zorganizowali zbiórkę na portalu polakpotrafi.pl, gdzie opisali swój projekt.

W piątek się ona zakończyła. Zebrali ponad 30 tysięcy złotych z planowanych 28 tysięcy. Wesprzeć ma ich jeszcze m.in. Centrum Nauki Kopernik.

- Udało się! - cieszy się Mirosław Brozis, fizyk z I LO, nauczyciel licealistów. - Bardzo na to liczyliśmy i już wcześniej załatwiliśmy wizy do USA, zarezerwowaliśmy bilety lotnicze. W imieniu młodzieży bardzo dziękuję wszystkim, którzy ich wsparli, również słupskim firmom, które pomagają realizować marzenia i rozwijać się zdolnym uczniom.

Piątka licealistów z dwoma opiekunami leci do San Francisco już w najbliższą środę. Wracają tydzień później. Obiecują, że po powrocie opowiedzą o swojej amerykańskiej przygodzie. ●

©

Wyrazy głębokiego współczucia
Pani Barbarze Odelskiej

Sędzi Sądu Okręgowego w Słupsku
z powodu śmierci

Siostry

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

00678374

Pani Kazimierze Kochanowskiej
wyrazy szczerzego współczucia z powodu śmierci

Taty

składają Wójt Gminy Główny, Przewodniczący i Radni Gminy
oraz pracownicy Urzędu Gminy

00678374

Wyrazy szczerzego współczucia
Koleżance **Krystynie Duczmal**
z powodu śmierci Mamy

Eudokii Staweckiej

składają Kierownictwo i Współpracownicy
Centrum Medycznego Falck Ustka

W skrócie

MOSTY/POŻAR

Płonęła stolarnia
koło Łęborka

Do pożaru doszło w piątek około południa. Paliła się jedna z hal produkcyjnych zakładu Gąpyt w Mostach koło Łęborka.

- Na miejscu pracowało kilkanaście jednostek straży pożarnej. Zapaliły się płyty produkowane w stolarni i spaleni uległa jedna z hal produkcyjnych. Na szczęście nikomu z pracowników nie zagrażało żadne niebezpieczeństwo. Wszyscy zostali ewakuowani - relacjonował dyżurny łęborskiej straży pożarnej. Prawdopodobnie przyczyną pożaru była awaria jednej z maszyn. (SUR)

ŚLĄSK/NAJLIZIA

Zderzyły się
trzy samochody

W piątek po godz. 15 na ul. Westerplatte w Słupsku zderzyły się trzy samochody osobowe. Ulica była przez pewien czas zablokowana, ale nikomu nie groziło poważnego się nie stało. (NIK)

©

Awantura w szpitalu, bo pomocy wymagała lekarka

Bratanek kobiety, która trafiła na SOR, twierdzi, że pielęgniarka odmówiła chorej pomocy, bo... ta jest lekarką. - Była leczona jak każdy inny pacjent - mówią medycy

Szpital

Monika Zacharzewska

monika.zacharzewska@gp24.pl

Cierpiąca z powodu problemów urologicznych kobieta, była ordynator jednego ze szpitalnych oddziałów, trafiła na Szpitalny Oddział Ratunkowy w Słupsku w nocy, w miniony weekend.

- Moja ciotka przez dwie godziny leżała na korytarzu SOR, krzycząc z bólu. Przywiozła ją karetka - opisuje mężczyzna, który skontaktował się z naszą redakcją. - Pacjentkę wraz z innymi chorymi umieszczono na korytarzu, przy jednym z pokoiów pielęgniarek. Dosłownie wyla z bólu i błagała o pomoc. Nie wiedząc, co zrobić, poszedłem do pielęgniarki i poprosiłem, by w jakiś sposób

pomogła. Zostałem zignorowany. Usłyszałem, że ona nie jest od pomagania, tylko od wypełniania woli lekarza. Spytałem więc, gdzie jest lekarz. Wskazała mi pokój, do którego ustawiona była najdłuższa kolejka chorych. Biegałem po oddziale SOR i prosiłem, by ktokolwiek pomógł. Podeszedłem kilka razy do pielęgniarki, która odmówiła pomocy na samym początku. Powiedziała, że ma innych chorych, którzy nie są lekarzami i nie pomoże. W końcu zlitowała się inna pielęgniarka, która wzięła ciotkę na przepłukanie zatkanego cewnika. Niestety, pomogło to na krótko. Po dwóch godzinach mężczyzna chora została odwieziona na urologię.

Mężczyzna oburza się na organizację słupskiego SOR-u i na to, jak została potraktowana jego bliska.

Natomiast personel szpitala zapewnia, że pacjentka była dobrze zaopiekowana i bardzo szybko, bo w godzinę i 20 minut, miała wykonane wszystkie badania z USG, RTG, badaniem laboratoryjnym, podano jej leki przeciwbólowe i po tym czasie trafiła na szpitalny oddział urologiczny. O takim czasie świadczy dokumentacja medyczna.

Dodatkowo w dokumentach leczenia chorej znajduje się adnotacja pielęgniarki. Píše ona m.in., że pacjentka była wyjątkowo roszczeniowa i kilkakrotnie powtarzała, że ona jest lekarzem i nie może leżeć wśród innych pacjentów.

Ordynator SOR Roman Abramowicz, aby wyjaśnić sytuację, zwołał personel, który pracował na oddziale tamtej nocy. Zaprosił na to spotkanie również nas. Pracownicy krok

po kroku opowiadali, jak organizowana była opieka dla tej pacjentki i zapewniali, że lekarz widział ją tuż po przywieszeniu przez pogotowie.

Pielęgniarki i ratownicy medyczni potwierdzili słowa swojej koleżanki. - Tą pacjentką natychmiast zainteresował się dyżurujący chirurg i wezwał na oddział urologa w celu konsultacji - mówią. - Pani rzeczywiście głośno krzyczała i domagała się pomocy, więc zajęło się nią kilka osób.

Dodają, że tej nocy na SOR było wyjątkowo dużo pacjentów i chora rzeczywiście początkowo leżała na korytarzu, jednak cały czas była monitorowana.

Relacjonują, że podkreślała co chwilę, że jest lekarzem i nie powinna leżeć z innymi chorymi. Domagała się natychmiastowej reakcji, choć pod opieką

mieli jeszcze kilkunastu innych pacjentów.

- Informowałam chorą, że sama nie mogę podjąć decyzji o podaniu leków, bez dyspozycji lekarza. Pacjentka nie szczęśliwie ostrych wypowiedzi pod naszym adresem. I pacjenci przebywający na oddziale, słysząc te słowa, komentowali, że są gorszej kategorii, że czują się poniżeni, że nie tak powinna zachowywać się pani doktor - opisuje sytuację pielęgniarka. - Natomiast rodzina pacjentki groziła mi, że tak tego nie zostawi - dodaje.

Personel Szpitalnego Oddziału Ratunkowego utrzymuje, że lekarze i pielęgniarki starali się jak najszybciej ulżyć pacjentce w bólu, działali zgodnie z obowiązującymi procedurami. - Wszystkich pacjentów traktujemy na oddziale tak samo - zaznaczają. ● ©

REKLAMA

006778296

GŁOS



Bon zakupowy o wartości 100 zł do Delikatesów Gzella w Słupsku.

Pasztetowa Lux i Pasztetowa z Borowikami od firmy Gzella to specjalty dla prawdziwych koneserów smaku. Za sprawą zwięzłej i smarowej konsystencji oraz aromatycznej kompozycji przypraw sprostają oczekiwaniom najbardziej wymagających konsumentów. Dodatkowym atutem produktów jest niewielkie i praktyczne opakowanie. Pełen smaku i jakości przysmak niczym kawior na Twoim stole gości!

Pytanie konkursowe:

Pasztetowa lux czy Pasztetowa z Borowikami?

Który produkt od firmy Gzella wybierasz? Uzasadnij krótko.

Odpowiedź należy wysłać SMS-em na numer **72355** w treści wpisując: **GPKONKURS** odpowiedź
Na SMS-y czekamy do 17 października.
Koszt SMS-a 2,46 zł. z VAT



Centrum Integracji Społecznej rekrutuje chętnych do projektu

Gmina Potęgów

Do 30 października będzie trwał nabór chętnych - 20 kobiet i 10 mężczyzn - do I tury projektu na rzecz zwiększenia zatrudnienia.

Zbigniew Marecki

zbigniew.marecki@gp24.pl

Projekt jest skierowany do osób dotkniętych i zagrożonych ubóstwem i wykluczeniem społecznym. W ramach projektu można odbyć trzymiesięczne szkolenie zawodowe w Zakładzie Doskonalenia Zawodowego w Słupsku, które zakończy się egzaminem i nadaniem uprawnień do wykonywania zawodu. CIS sfinansuje koszty dojazdu. Poza tym można be-

dzie skorzystać z sześciomiesięcznych praktyk zawodowych w różnych warsztatach i zakładach na terenie Potęgowa.

W ramach projektu CIS oferuje też chętnym warsztaty psychologiczne, spotkania z doradcą zawodowym i kurs przedsiębiorczości.

Osoby, z którymi zostaną zawarte indywidualne umowy uczestnictwa w programie zatrudnienia socjalnego, będą miały prawo do świadczenia integracyjnego w wysokości 728,10 zł na rękę miesięcznie (świadczenie jest wolne od zaliczki przez komornika).

Uczestnik otrzyma także bezpłatny posiłek o wartości 10 złotych i będzie miał opłacaną składkę emerytalną oraz zdrowotną.

Zainteresowani mogą się zgłaszać do biura CIS przy ul. Witosa 7 w Potęgowie.

Centrum Integracji Społecznej „Promyk” w Potęgowie rozpoczęło działalność 1 sierpnia 2014 roku. Jest jednostką organizacyjną Fundacji „Promyk Solidarności”. Do 31 czerwca 2015 roku realizowało projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej. W ramach projektu z reintegracji społecznej i zawodowej skorzystało 30 osób z terenu gminy Potęgów, z czego po projekcie zatrudnienie na umowę o pracę uzyskało 10 osób. Od 1 lipca 2015 roku CIS utrzymuje się ze środków wypracowanych przez uczestników w ramach odpłatnej działalności pożytku publicznego. ● ©

006778226

REKLAMA

006778222

W dniu 6 października 2016 roku zmarła, przeżywszy 93 lata,

śp Adela Kulka

Wystawienie urny odbędzie się 10 października 2016 roku o godz. 12.50 w kaplicy na Starym Cmentarzu w Słupsku.

Wyprowadzenie z kaplicy i pogrzeb na Starym Cmentarzu o godz. 13.20.

Zawiadania o tym pogrążona w żałobie Rodzina

Głos **NEKROLOGI**

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

Zamieść nekrolog, kondolencje
lub wspomnienia o najbliż-
szych, którzy odeszli,
w Głosie Pomorza
i bezpłatnie na stronie
www.nekrologi.net

Autobusy z Siemianic do Słupska notorycznie się spóźniają. Czytelnicy skarżą się, że przez kierowców spóźniają się do pracy.
Masz problem? Pomożemy Ci go rozwiązać.

Akcja Redakcja, str. 8

Radny Sałata może mieć kłopot

Słupsk

Ryszard Bogusz, szef powiatowych struktur Kukiz'15, złożył w ratuszu wniosek o wygaszenie mandatu radnego Marcina Sałaty.

Zbigniew Marecki
zbigniew.marecki@gp24.pl

To kolejny wniosek Ryszarda Bogusza w sprawie wygaszenia mandatu miejskiego radnego, ponieważ narusza on ustawę samorządową poprzez działanie na mieniu komunalnym. Wcześniejsze wnioski dotyczyły radnych Pawła Szewczyka i Andrzeja Obecno. W przypadku tego pierwszego mandat wygasił poprzez postanowienie zastępcze wojewoda pomorski, a o wygaszeniu mandatu Obecno zdecydowali sami radni. Obydwa radni zapowiedzieli odwołanie od tych decyzji do sądu administracyjnego. Dopóki nie zapadną ostateczne

decyzje, nadal będą pełnić funkcję radnych miejskich.

Tymczasem Ryszard Bogusz nabrał wiatru w żagle i wczoraj w Biurze Rady Miejskiej w ratuszu złożył kolejny wniosek o wygaszenie mandatu radnego. Tym razem dotyczy on radnego Marcina Sałaty, przewodniczącego Komisji Oświaty Rady Miejskiej, który należy do Klubu Radnych SPO, a na co dzień pracuje jako generalny menadżer w Słupskim Towarzystwie Koszykówki SSA „Czarni”. - Pan Sałata jest tam zatrudniony na podstawie kontraktu. Umowę taką zalicza się do umów nienazwanych, zawieranych w ramach swobody umów, do której mają zastosowanie przepisy ogólne prawa zobowiązań. Istotą tego rodzaju kontraktów jest zarządzanie przez osobę fizyczną przedsiębiorstwem, bez podległości służbowej zarządcy i bez kierownictwa dającego zlecenia. W rezultacie osoba zatrudniona na podstawie kontraktu



► Marcin Sałata był świadkiem, jak w Biurze Rady Miejskiej w słupskim ratuszu Ryszard Bogusz złożył wniosek o wygaszenie mandatu radnego Sałaty

menadżerskiego, czyli w tym wypadku radny Sałata, zobowiązuje się do zarządzania STK SSA „Czarni” - tłumaczy Bogusz.

Jego zdaniem radny Sałata narusza ustawę samorządową, bo jako generalny menadżer kieruje spółką, która korzysta z mienia komunalnego (hala

Gryfia - dop. red.), a na dodatek otrzymuje z kasy miejskiej ogromne środki z tytułu promocji Słupska. - Na dodatek pan Sałata zasiada w Komisji Fi-

nansów Rady Miejskiej i bierze udział w planowaniu budżetu miasta - mówi Bogusz.

We wniosku o wygaszenie mandatu M. Sałaty przedstawił także wykaz przykładowych dni, kiedy Czarni korzystali z hali Gryfia podczas meczów z drużynami koszykarzy z różnych regionów naszego kraju.

Radny Sałata był wczoraj świadkiem, jak Ryszard Bogusz składał w Biurze Rady Miejskiej wniosek o wygaszenie jego mandatu.

- Pan Bogusz nawet nie spojrzał mi w oczy. Nie przywitał się i zaraz wyszedł - skomentował to wydarzenie radny Marcin Sałata, ale na razie nie chciał się ustosunkowywać do zawartości merytorycznej wniosku. - Zrobię to, gdy wniosek do mnie oficjalnie dotrze i będę się mógł dokładnie zapoznać z zawartymi w nim stwierdzeniami - powiedział nam M. Sałata, gdy nawiązaliśmy z nim kontakt w sprawie wniosku. ●

©

FOT. ELUKASZ CAPAR

REKLAMA

006786614

morpol

an mh consumer products company

PRACA W FIRMIE MORPOL

Poszukujemy
pracowników przetwórstwa rybnego, chłodniarzy, operatorów wózków widłowych,
mechaników maszyn oraz tokarzy/frezerów.

Oferujemy:

Realne możliwości rozwoju zawodowego

Atrakcyjne wynagrodzenie

Pewność zatrudnienia

Świadczenia socjalne

Transport do pracy autobusami firmowymi

e-mail: kadry@morpol.com
tel. 59 814 38 67

Szczegóły oferty:

MORPOL S.A.
Duninowo 39, 76-270 Ustka

Kraj

Minister o wynikach kontroli szkolnych autobusów: „Porażające”

Warszawa

Dzieci są dowożone do szkół niesprawnymi autobusami. Samorządy przy wyborze przewoźnika kierują się głównie niską ceną

Jakub Oworuszko

Twitter: @KubaOworuszko

Minister infrastruktury i budownictwa Andrzej Adamczyk i p.o. główny inspektor transportu drogowego Alvin Gajadhur mówili w piątek o wynikach wrześniowych kontroli pojazdów dowożących uczniów do szkół w całej Polsce. Wyniki kontroli są porażające - ocenił minister Adamczyk. Co szósty pojazd przewożący dzieci do szkoły miał zatrzymaną dowód rejestracyjny ze względu na stan techniczny - mówił Adamczyk. - Z analiz GITD wynika, że samorządy w 80 proc. wybierają szkolnych przewoźników na podstawie kryterium ceny. Apelujemy do wszystkich samorządów, aby zwróciły uwagę na stan techniczny pojazdów, którymi dzieci są dowożone do szkoły, a nie tylko na koszt przewozów - apelował minister. Jak zapowiedział, w związku ze złymi wynikami kontroli będzie ich teraz jeszcze więcej.



FOT. PIOTR RYZANOWSKI

► Co szósty skontrolowany gimbus był tak niesprawny, że kierowcy zabrano dowód rejestracyjny

Statystyki zaprezentował Alvin Gajadhur. Wynik jest gorszy niż w roku poprzednim. We wrześniu sprawdziliśmy 1730 pojazdów, nałożyliśmy 88 mandatów karnych i zatrzymaliśmy 273 dowody rejestracyjne - mówił.

Z analiz wynika, że najczęściej skontrolowanych pojazdów było na terenie województwa kujawsko-pomorskiego, tam też kontrole wy-

padły najgorzej (36 proc. zatrzymanych dowodów rejestracyjnych). Co czwarty niesprawny gimbus jeździł w województwie zachodniopomorskim. W województwie śląskim wszystkie skontrolowane pojazdy były sprawne technicznie. W zestawieniu dobrze wypadły jeszcze województwa pomorskie i podkarpackie.

W porównaniu do września 2015 r. przeprowadzano o 400

kontroli więcej. Kontrole wypadły gorzej - rok temu zatrzymano 11 proc. dowodów rejestracyjnych, teraz 16 proc. - Pociągające jest to, że wszyscy kierowcy autobusów byli trzeźwi - powiedział Gajadhur.

Podczas tegorocznych wrześniowych kontroli autobusów szkolnych pracownicy ITD zatrzymali więcej dowodów rejestracyjnych w porów-

naniu do początku ubiegłego roku szkolnego. Niepokojący jest również wzrost liczby pojazdów niedopuszczonych do dalszej jazdy.

Lepiej niż gimbusy wypadły autokary przewożące dzieci na wypoczynek zimowy oraz letni. W przypadku autokarów wycieczkowych inspektorzy podczas tegorocznej akcji „Bezpieczny autokar - wakacje 2016” zatrzymywali dowody rejestracyjne podczas blisko co 22 kontroli.

Dokumenty były zatrzymywane m.in. za nieszczelny układ hamulcowy, wycieki płynów eksploatacyjnych, usterki układu kierowniczego i zawieszenia, zbyt zużyty bieżnik opon, niewłaściwie zamocowane i uszkodzone fotele pasażerów, niesprawne oświetlenie czy brak ważnych badań technicznych.

Jak podkreślał Gajadhur, inspektorzy korzystają z nowoczesnego sprzętu. We wrocławskim oddziale GITD kontrole mają do dyspozycji mobilną stację diagnostyczną, która pozwala określić w stu procentach stan pojazdu.

- W sprawie kontroli mogą się do nas zgłaszać rodzice, przedstawiciele władz samorządowych, dyrektorzy szkół - zachęcał Gajadhur. ●

©©

WARSZAWA

Żołnierze mają oglądać TVP Info

Gen. Robert Głęb, dowódca garnizonu Warszawa, polecił dowódcom, aby żołnierze czekali informacje z telewizji publicznej, w szczególności TVP Info. „Polecam aby podstawowym źródłem informacji, pozyskiwanych z mediów, w codziennej działalności służbowej, były programy telewizji publicznej w szczególności TVP Info” - napisał. Bogdan Klich, szef MON w latach 2007-2011, uznał to za próbę upolitycznienia wojska. Joanna Klejszmit, rzecznik dowództwa Garnizonu Warszawa, powiedziała AIP, że generał nie opiniuje i nie ocenia wiarygodności mediów, a pismo nie ogranicza swobody żołnierzy i nie ingeruje w ich preferencje przy pozyskiwaniu informacji z mediów. Generał uznaje TVP Info za stację, która najszerzej prezentuje i przedstawia sprawy dotyczące żołnierzy i pracowników cywilnych wojska. (AIP)

ŁÓDŹ

Rusza szósty Festiwal Światła w Łodzi

Ponad pięćdziesiąt kamienic na ul. Piotrkowskiej, pasażerów i parki w Łodzi rozświetlają przez dwa najbliższe wieczory i noc. Rusza szósty Festiwal Kinetycznej Sztuki Światła „Light Move Festival”. Ulice śródmieścia Łodzi zostaną rozświetlone iluminacjami i artystycznymi instalacjami, które pozwalają mieszkańcom i przybyłym gościom zobaczyć budynki, które być może codziennie mijają zagonieni codziennymi sprawami, w zupełnie innej odsłonie. W tegorocznym programie festiwalu znalazły się mapping 2D/3D, instalacje świetlne, projekcje, iluminacje oraz wydarzenia towarzyszące. W podróż po festiwalowych zakątkach będzie można się udać specjalnym tramwajem. Wydarzenia w ramach festiwalu będą odbywać się od godziny 18.45 do północy.

AIDA STĘPNIAK



► Kamienice Łodzi zabłyśną w czasie Festiwalu Światła

FOT. PAWEŁ LACHETA / POLSKA PRESS

Kurski wyrzuci seriale tureckie i zastąpi je filmami polskimi

Warszawa

Więcej seriali historycznych i zastąpienie zagranicznych produkcji polskimi - Jacek Kurski przedstawił swoje plany zmian w TVP

Damian Witek

damian.witek@polskapress.pl

Poszczególni kandydaci na fotel prezesa Telewizji Polskiej w piątek prezentowali swoją wizję rozwoju oraz odpowiadali na pytania członków Rady Mediów Narodowych.

Przed rozpoczęciem prezentacji kandydatów Krzysztof Czaubański, przewodniczący RMN, w rozmowie z Agencją Informacyjną Polska Press zapewniał, że wszystkie kandydatury są dobre i każda z tych osób ma duży dorobek w mediach. - Gdyby te wa-

lory czterech kandydatów udało się znaleźć w jednym, to byłby ideał, ale w życiu nie ma ideałów i będziemy musieli kogoś wybrać - dodał Czaubański.

Jako pierwszy swą kandydaturę zaprezentował Jacek Kurski, obecny prezes TVP. Na samym początku Kurski zarzucił radzie, że już sam pomysł, aby transmisja z konkursu odbywała się na żywo w internecie, jest niesprawiedliwy. Jego zdaniem pozostali kandydaci mogli w tym czasie posłuchać, jakie pytania otrzymuje konkurent, i lepiej się do nich przygotować. Pomimo tego zastrzeżenia rada postanowiła nie zmieniać tych zasad.

Kurski przekonywał, że jako prezes TVP ma na koncie wiele sukcesów, m.in. relację ze Światowych Dni Młodzieży oraz szczytu NATO. - Nie dość, że wysyłaliśmy sygnał na cały świat, to

jeszcze pobiliśmy wszelkie, nie spotykane dotąd rekordy - mówił Kurski.

Dodał, że trwają prace nad nowymi serialami o tematyce głównie historycznej: np. o królach z dynastii Jagiellonów „Korona królowej” czy żołnierzach wyklętych pt. „Wyklęci”. Zapowiedział, że „jak najszybciej” zastąpi tureckie seriale polskimi serialami familijnymi, które będą emitowane przed głównym wydaniem „Wiadomości”.

Kurski planuje zwiększenie obecności tematów z regionalnych oddziałów TVP w ogólnopolskich pasmach. Opozycja nie zostawia na Kurskim suchej nitki. - Ucznił on z TVP tubę propagandową obecnej władzy, obsadzając stanowiska dziennikarskie działaczami PiS - powiedział dla AIP Jan Grabiec, rzecznik Platformy Obywatelskiej. ●

WARSZAWA

Paweł Szałamacha ma już nowe stanowisko

Były minister finansów w rządzie Prawa i Sprawiedliwości Paweł Szałamacha został powołany w piątek przez prezydenta Andrzeja Dudę na członka zarządu Narodowego Banku Polskiego. Tym samym potwierdziły się wcześniejsze doniesienia o przyszłości politycznej Szałamachy, który miał zostać szefem Komisji Nadzoru Finansowego lub właśnie trafić do NBP. Jego nominację musi jeszcze zaakceptować premier Beata Szydło.

Szałamacha był ministrem finansów tylko przez rok. Podał się do dymisji w ubiegłym miesiącu. Jak tłumaczył w lakonicznym liście do premier Szydło, „wydarzenia przybrały obrot niekoniecznie wskazujący na możliwość kontynuowania mojej misji w Ministerstwie Finansów”. Jego resort przejął Mateusz Morawiecki. (AIP)

WARSZAWA

PiS chce odwołać Bogdana Borusewicza

Stanisław Karczewski, marszałek Senatu, powiedział, że Bogdan Borusewicz, wicemarszałek izby, naruszył regulamin i - nie konsultując z nikim swej decyzji - przełożył posiedzenie Senatu. Wszystko zaczęło się od tego, że senator Prawa i Sprawiedliwości Jan Maria Jackowski złożył wniosek o przerwanie senackiej debaty, w czasie której dyskutowano nad informacją Andrzeja Rzeplińskiego, prezesa Trybunału Konstytucyjnego. Było to podsumowanie pracy TK za miniony rok. Prośbę zaś zrealizował Borusewicz. - Doszło do sytuacji niespotykanej w historii - powiedział Karczewski na briefingu prasowym. Polityk dodał, że możliwe jest, iż Borusewicz zostanie odwołany z funkcji wicemarszałka. Natomiast Borusewicz zaznaczył, że postępował zgodnie z regulaminem i jest zdziwiony słowami Karczewskiego. (AIP)

Świat

Pokojowa Nagroda Nobla dla prezydenta Kolumbii

● Juan Manuel Santos laureatem pokojowego Nobla
● Polityka nagrodzona za chęć zakończenia wojny

Osló

Aleksandra Gersz

aleksandra.gersz@polskapress.pl

Norweski Komitet Noblowski ogłosił, że nagroda została przyznana Juanowi Manuelowi Santosowi za jego „zdecydowane działania mające na celu zakończenie trwającej już ponad 50 lat wojny domowej, która kosztowała życie co najmniej 220 tys. Kolumbijczyków oraz doprowadziła do wysiedlenia sześciu milionów ludzi”.

Jednak nagroda dla prezydenta Kolumbii wzbudza kontrowersje. W ubiegłą niedzielę Kolumbijczycy zagłosowali bowiem w referendum za odrzuceniem porozumienia pokojowego z partyzancką organizacją FARC, które negocjowano sześć lat i podpisano wstępnie dwa tygodnie temu. Wyniki były szokiem nawet dla przeciwników porozumienia. Przeciwno pokojowi było 50,2 proc. Kolumbijczyków, a za nim - zaledwie o 0,4 pkt proc. mniej. Ci, którzy byli na „nie”, twierdzą, że warunki porozumienia były zbyt łagodne dla rebeliantów FARC.



FOT. AP PHOTO/FERNANDO VERGARA

► Santos zapewnia, że wciąż będzie dążył do pokoju w kraju

Santos, który wcześniej wyraził nadzieję, że z trudem wypracowane porozumienie zaprowadzi „długotrwały pokój w Kolumbii”, po referendum przyrzekł Kolumbijczykom, że wciąż będzie dążył do zakończenia 52-letniego konfliktu. - Nie poddam się. Będę zabiegał o pokój do ostatniego momentu mojej

kadencji, aby zostawić lepszy kraj naszym dzieciom - mówił polityk.

Podczas ogłaszania werdyktu w piątek Kaci Kullmann Five, przewodnicząca Komitetu, wyraziła nadzieję, że Pokojowa Nagroda Nobla dla Santososa może zmobilizować stronę rządową oraz partyzancką organizację FARC do szybkiego zakończenia konfliktu. Jeszcze kilka dni temu międzynarodowa opinia publiczna były przekonana, że odrzucenie referendum zaprzęściło szanse prezydenta na nagrodę - pisał „Independent”. Wiadomość, która w piątek obudziła Kolumbijczyków, była więc zaskoczeniem. Carlos Holmes Trujillo, członek opozycyjnej partii Centrum Demokratyczne, powiedział na antenie lokalnego radia, że nagroda jest „zasłużonym wyrazem uznania międzynarodowej społeczności dla wysiłków, które zostały podjęte dla pokoju” - pisała gazeta „The Guardian”.

65-letni Juan Manuel Santos został wybrany na prezydenta w 2010 r. i rządzi już drugą kadencję. Sześć lat temu na polityka zagłosowało 69 proc. ludzi - najwięcej w historii Kolumbii. ●

Huragan „Matthew” zdewastował Haiti

Port-au-Prince

Bilans śmiertelny po huraganie „Matthew” na Haiti wzrósł do ponad 400 osób. Wybrzeża tego biednego, karaibskiego kraju są niemal zupełnie zniszczone

Aleksandra Gersz

aleksandra.gersz@polskapress.pl

Haitański senator Herve Fourcand powiedział agencji AFP o ponad 300 zabitych. Z kolei Reuters, cytujący haitańskie władze, mówi już o ponad 470 ofiarach, chociaż nie zostało to jeszcze potwierdzone. Większość ofiar to mieszkańcy Haiti, wiadomo jednak, że cztery osoby zginęły też na Dominikanie. Nie wiadomo jeszcze, jaka jest skala zniszczeń na Bahamach i czy tam również są ofiary śmiertelne.

Liczba zabitych na Haiti - w jednym z najbardziej ubogich państw na świecie - cały czas rośnie. BBC informuje, że w samym południowym mieście Roche-a-Bateau zginęło ponad 50 osób, a najwięcej ofiar odnotowano w mniejszych miejscowościach oraz wioskach rybackich na południowym wybrzeżu wyspy. Ludzi przygniatały spadające drzewa, fragmenty domów i samochodów, wielu Haitańczyków utopiło się również w rzekach,

których poziom znacznie się podniósł.

Dziesiątki tysięcy ludzi zostało bez dachu nad głową, a wiele regionów jest odciętych od świata, w tym południowo-wschodnia część kraju po zniszczeniu strategicznego mostu. Ludziom zaczyna brakować wody i jedzenia, nie ma prądu, a linie telefoniczne zostały zerwane. ONZ poinformowała, że aż 350 tys. ludzi potrzebuje pomocy humanitarnej, a Czerwony Krzyż zaapelowało już do międzynarodowej społeczności o wsparcie finansowe dla Haiti. Korespondent BBC Tony Brown powiedział, że w niektórych regionach ludzie sami próbują oczyścić teren z gruzu i odbudowywać swoje

domy, nie czekają na pomoc policji czy wojska.

Huragan „Matthew” przeszedł w piątek również przez Bahamy, wcześniej dotknął też Dominikanę i Kubę. W piątek poruszał się wzdłuż wschodnich wybrzeży USA, jednak do popołudnia czasu polskiego nie „wtargnął” jeszcze na ląd. Meteorolodzy nie potrafili stwierdzić, czy do tego dojdzie. „Matthew”, który zakwalifikowano do drugiej najgroźniejszej kategorii w skali siły huraganów, to najpotężniejszy huragan zagrażający Florydzie od 113 lat - podaje Reuters. Ewakuowano ponad 2 mln osób - mieszkańców wybrzeży Florydy, ale również Georgii, Karoliny Południowej i Północnej. ●



► Zniszczony przez huragan kościół św. Anny w Camp Perrin na Haiti

Polacy znieważyli londyński meczet. Obrzucili go bekonem

Londyn

Dwóch pijanych Polaków obrzuciło meczet w Londynie bekonem. Prokurator nazwał działania mężczyzn zbrodnią nienawiści oraz islamofobią

Aleksandra Gersz

aleksandra.gersz@polskapress.pl

Celem ataku dwóch Polaków - 28-letni Piotra C. i o siedem lat młodszego Mateusza P. - stał się meczet Al-Rahmana w Camden w stolicy Wielkiej Brytanii. Jak podaje „The Mirror”, mężczyźni obrzucili plastrami bekonu wierznych, którzy zgromadzili się na mającej rozpocząć się niebawem wieczornej modlitwie. Polacy położyli też bekon na podłodze oraz na półce z obuwem, a jeden kawałek spadł do buta jednej z osób będącej

w meczecie. Mężczyźni byli kompletnie pijani, świadek powiedział, że jeden z mężczyzn filmował incydent kamerą.

Piotr C. i Mateusz P. zostali aresztowani i postawiono im zarzuty uszkodzenia mienia oraz prześladowania religijnego. Polacy przyznają się do winy. - To rzadka i unikalna sprawa. Obaj oskarżeni pochodzą z Polski. W cywilizowanym zachodnim, demokratycznym świecie każdy może wyrazić swoją opinię oraz czerpać korzyści z wolności słowa, ale istnieją granice, których wszyscy musimy przestrzegać - powiedział prokurator Zahid Hussain cytowany przez „The Mirror”. Jak dodał, Polacy te granice przekroczyli.

- To zbrodnia nienawiści na najwyższym poziomie, to islamofobia - dodał Hussain. Prokurator wyjaśnił, że Polacy weszli do meczetu pod wpływem al-

koholu, co już samo w sobie jest zakazane, a także obrażili modlących się wiernych. Ponadto wieprzowina jest uznawana przez muzułmanów za mięso nieczyste, a jej spożywanie jest zakazane. - To obrzydliwy, haniebny atak na spokojne miejsce - skomentował zdarzenie jeden z wiernych Helal Ahmed.

Mężczyźni zostali aresztowani i pozostaną w areszcie do początku procesu zaplanowanego na 1 listopada. Nie będą mogli wrócić do domów nawet za kaucją z powodu obaw policji o ich bezpieczeństwo. - Dwóch oskarżonych dopuściło się czynów, które były bardzo obraźliwe oraz pełne nienawiści dla dużej części społeczeństwa. Dużo ludzi obecnych wtedy na miejscu zdarzenia będzie więc oburzonych - powiedział Hussain i dodał, że na wolności mężczyźni mogą stać się celem ataków. ●

PARYŻ

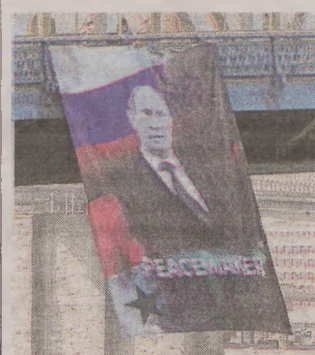
Prezydenta nie będzie, przez caracale

Francuski prezydent Francois Hollande odwołał przyjazd do Polski. Jak pisze „Le Figaro” Francja podjęła decyzję o odłożeniu roboczych konsultacji polsko-francuskich, które miały się odbyć 13 października w Warszawie. w czasie tych konsultacji miało dojść do rozmów premier Beaty Szydło z prezydentem Hollandem. Do odwołania konsultacji doszło po zerwaniu w tym tygodniu przez stronę polską umowy na dostarczenie polskiemu lotnictwu 50 helikopterów caracal za ok. 3,14 mld dolarów. MON uzasadniał, że jednym z powodów zerwania kontraktu był brak towarzyszącej kontraktowi umowy offsetowej. Francuski rząd sygnalizował, że ta decyzja stanowi wielkie rozczarowanie. Gazeta „Le Figaro” pisała nawet o afroncie ze strony polskiej. (AIP)

NOWY JORK

Wielki portret Putina w Nowym Jorku

Policja w Nowym Jorku szuka osób, które w czwartek wiesiły na moście Manhattan Bridge w centrum Nowego Jorku ogromny portret rosyjskiego prezydenta Władimira Putina na tle flagi Rosji. Pod spodem widnieje napis „peacemaker” (pol. rozjemca). Baner szybko usunięto, nie wiadomo, kto stoi za tym incydentem. (AIP)



► Plakat z Putinem zawisnął na słynnym nowojorskim moście

ALEPPO

Wschodnie Aleppo na skraju zniszczenia

Wysłannik ONZ w Syrii Staffan de Mistura ostrzegł podczas konferencji prasowej w Genewie, że wschodnia część syryjskiego miasta Aleppo, którą zajmują rebelianci, może zostać całkowicie zniszczona w ciągu 2,5 miesiąca. W tej części Aleppo mieszka 275 tys. ludzi. - Tysiące cywilów zostaną zabite, a wielu zostanie rannych. Tysiące pozostałych mogą się stać uchodźcami, by się przed tym uchronić - mówił de Mistura i dodał: „Taką sytuację właśnie wy, my, cały świat będziemy oglądać w momencie, kiedy będziemy próbowali świętować Boże Narodzenie i Nowy Rok”. Wojska syryjskie, wspierane przez Rosjan, prowadzą zmasowaną ofensywę militarną na wschodzie Aleppo, gdzie swoje bazy ma opozycja. Jak podaje BBC, de Mistura zaapelował do obu stron o wycofanie się z tej części miasta. (AIP)

Akcja/redakcja

Dyżur reportera

Daniel Klusek

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

daniel.klusek@gp24.pl



Skargi pasażerów na odjazdy autobusów

● - Jadąc z Siemianic do pracy do Słupska, za każdym razem się spóźniamy. Wszystko przez kierowców - mówi czytelnik

Słupsk

Daniel Klusek

daniel.klusek@gp24.pl

Z naszą redakcją skontaktował się mieszkaniec podślupskich Siemianic. Twierdzi, że od kilku dni autobusy jadące w kierunku Słupska spóźniają się na przystanek.

- Chciałbym, żeby przeprowadzono rozmowę z kierowcami jeżdżącymi autobusami linii numer 2. Na przystanek przy szkole w Siemianicach autobusy przyjeżdżają z kilkuminutowym opóźnieniem - twierdzi nasz czytelnik z Siemianic. - Jednego dnia część pasażerów nie zdążyła na przesiadkę na autobusy PKS jadące do podślupskich miejscowości. Niestety, autobus spóźnia się praktycznie każdego dnia. Rozumiemy opóźnienia, gdy są korki lub inne zdarzenia, ale to się dzieje regularnie.

Nasz czytelnik sprawdza codziennie godziny odjazdów autobusów z Siemianic. W ostatni poniedziałek opóźnienie wyniosło ponad sześć minut, we wtorek trzy minuty.

- Trzy minuty to niby mało, ale wielu pasażerów ma wykupione bilety sieciowe i nie zdążamy na inne połączenia. Sąsiad, który jeździ ze mną, musi być w pracy w urzędzie skarbo-



► Zarząd Infrastruktury Miejskiej twierdzi, że opóźnienia autobusów linii numer 2 są spowodowane m.in. pracami drogowymi prowadzonymi na ul. Miejskiej

wym o godz. 7.45. Przez ostatnie trzy lata może raz spóźnił się do pracy, a teraz przez ostatnie półtora tygodnia codziennie. Co mamy powiedzieć naszemu pracodawcom? Dlaczego są kierowcy, którzy potrafią przyjechać o czasie i muszą nawet czekać na przystankach.

A sprzedają też bilety i zatrzymują się na przystankach, nawet na pasach się zatrzymują. Ale są też tacy, którzy mają kłopoty z wyrobieniem się w czasie. Może trzeba by było tym

drugim zorganizować jakieś szkolenie lub wyciągnąć wnioski, bo dalej tak nie może być.

O problemie pasażerów poinformowaliśmy Zarząd Infrastruktury Miejskiej, który nadzoruje transport publiczny.

- Sygnał pasażerów zostanie dokładnie sprawdzony. Aktualnie realizacja usługi przewozowej w Siemianicach jest utrudniona ze względu na przebudowę ulicy Miejskiej - tłumaczy Marcin Grzybiński, kierownik działu transportu w ZIM. - Tra-

sa linii nr 2 wyznaczona jest objazdem. Dodatkowo natężenie ruchu na drodze wojewódzkiej 213 jest duże i często występują lokalne utrudnienia. Sytuację będziemy monitorować na bieżąco i reagować według potrzeb. Należy też podkreślić, że dwuminutowe opóźnienie w realizacji rozkładu jazdy jest wartością dopuszczalną i przy nieprzewidywalnych warunkach drogowych może mieć miejsce. Przepraszam pasażerów za niedogodności. ● ◎◎

Uratowane koty czekają na nowy dom

Słupsk

Słupskie Stowarzyszenie Psyn Wokandzie szuka opiekunów dla trzech małych kotów. Zwierzęta udało się uratować, teraz potrzebują opiekunów.

Daniel Klusek

daniel.klusek@gp24.pl

- Pod naszą opieką przebywają trzy uratowane kociaki. Czekają na bezpieczne miejsce, na stały dom - mówi Julia Nowak ze słupskiego stowarzyszenia Psy na Wokandzie.

Pierwszy ze zwierzątek to czteromiesięczna kotka Szila. Trzy inne koty z jej miotu znalazły właścicieli, ta miała zostać utopiona.

Na opiekuna czeka również dziewięcioletni kocurek Jugen. - Maluszek został znaleziony na ulicy w okolicy Baszty Czarownic z dużą dziurą w łap-

ce, samotnie błąkał się, przeraźliwie płacząc - mówi Julia Nowak. - Być może kotka ugryzła pies, być może o coś zaczepił łapką. Jego leczenie już się zakończyło i zwierzę jest zdrowe.

Najmniejsza z trójki kociąt jest Melisa. - To bardzo delikatna, szybko płosząca się koteczka. Mała ma dziewięć tygodni, trafiła do nas ze skandalicznych warunków, od pierwszego dnia życia nie zaznała ani odrobiny dobroci. Została znaleziona w rozwalającym się domu w podślupskiej miejscowości. Mieszkańcy poinformowali nas o wolno żyjących zwierzętach. Gdy przyjechaliśmy na miejsce, była tylko ta mała kotka.

Kociaki posiadają książeczkę zdrowia, zostały odrobaczone oraz zaszczepione. Bardzo ładnie korzystają z kuwety. Osoby zainteresowane adopcją mogą się zgłaszać pod nr. tel.: 516 378 365, 737 868 669. ● ◎◎



► Od lewej: czteromiesięczna Szila, dziewięcioletni Jugen i dziewięcioletniowa Melisa

W skrócie

SŁUPSK/REDAKCJA

Zobacz, jak powstaje „Głos Pomorza”

Zapraszamy do odwiedzin w słupskiej redakcji „Głosu Pomorza”. Nasi goście poznają też dziennikarzy i pracowników z działu promocji, składów 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) ◎◎

MICA/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) ◎◎

Online Informacje

Ratusz eksmituje gołębie z ulicy Lotha

● @gość: - Łapy precz od gołębi. To szlachetne ptaki. Niemcy, Belgowie płacą za jednego ptaka po 5000 euro, a w Słupsku traktuje się je jak koty śmietnikowe. ● @alan: - Popieram, miasto to nie ZOO. Gołębie to szkodniki, szczególnie te przy Milenium, niszczą elewację, powinny zostać jak szczury wytepiowane, do tego roznoszą choroby, fuj. ● @gość: - Gołębiarze niech sobie kupią działki poza miastem i tam niech hodują gołębie, a nie w mieszkach. To niedopuszczalne, aby w mieszkach, na garażach hodować

gołębie, które zanieczyszczają środowisko. Władze miasta powinny przygotować uchwałę i w trybie pilnym doprowadzić do wyprowadzenia gołębi z miasta. Zobaczcie, co dzieje się na dachach garaży, jaki jest brud. ● @Gość: - Ulica prof. Lotha nie jest w centrum miasta i moim zdaniem te gołębie nikomu nie przeszkadzają. Hodowlą zajmują się ludzie starsi. To ich jedyna rozrywka i pozbawienie ich tego jest niemoralne. Miasto niech się zajmie w pierwszej kolejności gołębiami „dachowcami” i mewami, które bardziej szkodzą estetyce miasta. (DMK) ◎◎

Bank pomocy

Czytelnicy pomagają. Oddam

● Pani Maria ze Słupska ma do oddania wersalkę, fotel rozkładany, biurko i szafę. Odbiór własnym transportem. Kontakt: 607 812 600. ● Pan Tomasz ze Słupska ma do oddania telewizor. Kontakt: 690 047 717. ● 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. Kontakt: 606 789 099. ● Pan Roman ze Słupska ma do oddania pralkę Frania i wersalkę. Od-

biór własnym transportem. Kontakt: 692 511 091 (po godz. 16). ● Pani Ewa ze Słupska ma do oddania zimową odzież damską. Kontakt: 59 845 34 07. ● Pani Grażyna ze Słupska ma do oddania meble pokojowe. Odbiór własnym transportem. Kontakt: 661 154 067. ● Pani Maria ze Słupska ma do oddania szafę dwudrzwiową z nadstawką i kanapę rozkładaną. Odbiór własnym transportem. Kontakt: 605 374 928. ● Mieszkaniec Słupska ma do oddania meblościankę. Odbiór własnym transportem. Kontakt: 783 414 082. (DMK) ◎◎

Dyżur reportera
Andrzej Gurba

697 770 129 (w godz. 12.00-15.00)
andrzej.gurba@gp24.pl



Region

Gmina przejęła drogę do remontu

● Na sesji Rady Miejskiej w Miastku zdania były podzielone

Miastko

Andrzej Gurba
andrzej.gurba@polskapress.pl

Miasteczcy radni przegłosowali uchwałę o przejęciu drogi w Pasiece, stanowiącej własność Skarbu Państwa. To droga dojazdowa do zakładów znajdujących się na terenie dawnej centrali nasiennej.

Przedsiębiorcy, którzy od dawna zabiegają o jej kompleksowy remont, liczą, że gmina wyłoży pieniądze na jej przebudowę. Radni w swoim głosowaniu nie byli jednomyślni. Wskazywano, że gmina bierze na swoje barki garb i nic z tego nie ma, a będą jeszcze koszty



► Gmina Miastko przejęła od wojewody pomorskiego drogę stanowiącą dojazd do zakładów

związane z remontem i utrzymaniem drogi.

Dodajmy, że niedawno za 50 tys. zł, wygospodarowane przez wojewodę pomorskiego, poprawiony został wjazd na teren z drogi krajowej nr 20. Stare drogowe płyty z wystającym miejscami uzbieraniem zastąpiła nawierzchnia asfaltowa. Wyremontowany odcinek jest niewielki (cała droga jest dość długa), ale na ten cel było tylko 50 tysięcy złotych przekazane przez wojewodę pomorskiego.

- Postaramy się zabezpieczyć jakieś środki w przyszłorocznym budżecie. Nie wykluczam, że poproszę o pomoc przedsiębiorców - mówi Roman Ramion, burmistrz Miastka. ● ©©

Wybierz zadanie w budżecie obywatelskim

Miastko

3 października rozpoczęło się głosowanie nad projektami zgłoszonymi do budżetu obywatelskiego gminy Miastko. Potrwa do 21 października.

Andrzej Gurba
andrzej.gurba@polskapress.pl

Wszystkich wniosków jest 27 na łączną kwotę nieco ponad 1,3 mln zł. Do rozdysponowania jest 500 tysięcy złotych.

W głosowaniu mogą wziąć udział mieszkańcy, którzy ukończyli do 2 października br. 16. rok życia. Głosować można w Centrum Informacji Turystycznej w Miastku (od 3 do 21 października w godz. 8-15) oraz w: sali parafialnej przy parafii Miłosierdzia Bożego w Miastku

(10 października, godz. 16-18), Szkole Podstawowej w Słonsku (11 października, godz. 16-18), Szkole Podstawowej w Świerznie (12 października, godz. 16-18), świetlicy wiejskiej w Trzcinnie (13 października, godz. 16-18), Szkole Podstawowej w Piaszynie (14 października, godz. 16-18), świetlicy wiejskiej w Świerznie (17 października, godz. 16-18), świetlicy wiejskiej w Miłocicach (18 października, godz. 16-18), świetlicy wiejskiej w Kamnicy (19 października, godz. 16-18), świetlicy wiejskiej w Żabnie (20 października, godz. 16-18).

W tym roku, inaczej niż poprzednio, można oddać głos tylko na jedno zadanie zgłoszone do budżetu obywatelskiego. Jeśli ktoś zgłasza na więcej projektów, jego głos uznany zostanie za nieważny. ● ©©

„Jezioro łabędzie”: niezapomniany balet

Nie przegap!

6 grudnia będzie w Koszalinie wyjątkowo ciepłym dniem. Mikołajkową atmosferę podgrzeją tancerze z rosyjskiej grupy Moscow City Ballet

Joanna Kręzelewska
joanna.krzelewska@gk24.pl

W koszalińskiej hali widowiskowo-sportowej będzie można zobaczyć „Jezioro łabędzie” w mistrzowskim wykonaniu. Początek 6 grudnia o godz. 19. Bilety w cenie od 99 do 169 zł do nabycia w kasach hali (ul. Śniadeckich, tel. 94 343 61 43), przez strony bilety.hala.koszalin.pl i www.kupbilecik.pl. Informacje: tel. 94 343 61 43. Co ważne, grupy zorganizowane mogą skorzystać z oferty promocyjnej. Przy zakupie powyżej 20 biletów otrzymają 10 proc. rabatu.

„Jezioro łabędzie” to balet Piotra Czajkowskiego do libretta Władimira Biegiczewa i Wasilija Gelcera. Wśród bogatej spuścizny twórczej Piotra Czajkowskiego, jednego z największych kompozytorów rosyjskich, znaleźć można niemal wszystkie formy twórczości muzycznej, od symfonii po miniatury i pieśni. Dzieła baletowe skomponował trzy:



► „Jezioro łabędzie” jest uwielbiane przez polską publiczność. Sukces tego spektaklu opiera się na wspaniałej choreografii i muzyce, która urzeka pięknem i subtelnością melodyki

„Śpiącą królową”, „Dziadka do orzechów” i najdoskonalsze „Jezioro łabędzie”. Jego premiera odbyła się w Teatrze Maryjskim w Petersburgu 15 stycznia 1895 roku. W Polsce premiera odbyła się w Warszawie, w Teatrze Wielkim w roku 1900. Treść baletu zaczerpnięta została z ludowego opowiadania o dziewczynie Odette, zaklętej przez Rudolfa, która zamienia się w łabędzia. To historia o księż-

ciu, który zakochuje się w Królowej Łabędzi, dziewczynie zaklętej w ptaka, tylko w mroku nocy odzyskującej dawną postać. Zły czar może zdjąć z niej tylko wierna miłość narzeczonego...

„Jezioro łabędzie” to z pewnością największy fenomen w literaturze baletowej. Jego akcja nasycona jest subtelnym liryzmem i poetycką fantastyką. Zespół tancerzy klasycz-

nych, cieszący się uznaniem na całym świecie, zabierze widzów do krainy piękna.

Charakterystyczne dla występów Moscow City Ballet są olśniewające kostiumy, imponująca choreografia, magia światła i urzekająca scenografia. Zdaniem krytyków, czarowi tej grupy nie można oprzeć ani o niej zapomnieć. ● ©©

„Tamta dziewczyna” i krakowska Piwnica

Koszalin/Wkrótce

„Jezioro łabędzie” to jedno z największych wydarzeń kulturalnych nadchodzących tygodni. Ale w hali widowiskowej będzie też rozrywkowo!

Joanna Kręzelewska
joanna.krzelewska@gk24.pl

I tak już 29 października o godz. 19 w hali widowiskowo-sportowej przy ul. Śniadeckich w Koszalinie rozpocznie się koncert Sylwii Grzeszczak. Wokalistka, kompozytorka, autorka tekstów szerszej publiczności dała się poznać poprzez współpracę z Liberem. Ich największe hity: „Co z nami będzie”, „Nowe szanse” czy „Mijamy się” długo utrzymywały się na szczytach największych rozgłośni radiowych. Dla artystki ważną datą był 11 października 2011 roku - dzień premiery jej pierwszej solowej płyty „Sen o przyszłości”. Z tego krążka pochodzi przebój „Małe rzeczy”, który stał się hitem lata 2011. Drugi singiel pt. „Sen o przyszłości” szybko znalazł się na pierwszych miejscach notowań. 8 marca 2013 odbyła się premiera singla „Flirt”, który zwiastował kolejny album

„Komponując siebie”. Z niego pochodzą jeszcze m.in. utwory „Pożyczony” i „Księżniczka”. Najnowszy krążek wokalistki promuje piosenka „Tamta dziewczyna”.

Bilety w cenie od 45 do 60 zł kupić można w kasach hali widowiskowo-sportowej przy ul. Śniadeckich 4 (tel. 94 343 61 43), w punktach: Empik, Media Markt oraz na bilety.hala.koszalin.pl, www.ticketpro.pl.

Z kolei 17 grudnia, również w hali widowiskowo-sportowej, 60-lecie świętować będzie Piwnica pod Baranami. Zaplanowano koncert kolęd i pastorałek „Dla Miasta i Świata”. Kraków, mgła, śnieg, kolędniczy, galicyjskie wino - to obrazy, które zimową porą towarzyszą świątecznym koncertom Piwnicy pod Baranami. Wszystkie utwory to oryginalne kompozycje Jana Kantego Pawłuskiewicza, Zygmunta Koniecznego, Andrzeja Zaryckiego, Zbigniewa Preisnera do tekstów Dymnego, Nowaka, Długosza, Wójtowicza i innych.

Bilety w cenie od 59 do 99 zł kupić można w kasach hali widowiskowo-sportowej oraz na stronach: bilety.hala.koszalin.pl, kupbilecik.pl, eventim.pl, ebilet.pl. ● ©©

Informator

100

mało znanych prac Zdzisława Beksińskiego zobaczyć będzie można w słupskim ratuszu. Na wystawie znajdują się m.in.: fotografie, grafiki komputerowe, fotomontaże. Ekspozycja czynna będzie do 23 października.

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.

Beksiński w ratuszu

Niemal 100 prac Zdzisława Beksińskiego zobaczyć będzie można od soboty w sali 211 słupskiego ratusza na wystawie „Beksiński nieznany”. Wśród zbiorów znajdują się fotografie, fotomontaże i grafiki komputerowe. Zobaczyć też będzie można wykłady, filmy dokumentalne i pokazy wirtualnej rzeczywistości De Profundis. Wystawa czynna będzie w godz. 9-19, bilety: 5 i 3 zł, pokazy De Profundis - 7 zł.

Siła kobiet

Teatr Ruchu Enza wystawi w teatrze Rondo w sobotę o godz. 19.05 premierowo spektakl „Utero” w reżyserii Gabrieli Kaller-Janus. To przedstawienie o kobietach, ich sile i potrzebach. O kobietach, które chcą rozwijać swój potencjał, swoją kreatywność, moc i pasję. To również spektakl o walce, jaką muszą toczyć przez całe życie

ze swoim ciałem i umysłem. Bilety kosztują 20 zł.

Koniec gwiazdy

Spektakl inspirowany życiem i twórczością Violetty Villas zobaczymy w sobotę o godz. 16 i 19 w Nowym Teatrze. W rolę diwy wcieli się Hanna Piotrowska. To impresja na temat tego, co mogło się wydarzyć w ostatnich dniach życia Violetty Villas. Widzowie zobaczą artystkę taką, jaką zapamiętali z przekazów medialnych - zarówno obrażającą innych, jak i żarliwie modlącą się. Usłyszymy m.in. takie przeboje, jak: „Józek”, „Pocałunek ognia”, „List do matki” i „Oczy czornyje”. Bilety: 30 i 25 zł.

Koszalińska premiera

Najnowszą premierę koszalińskiego Bałtyckiego Teatru Dramatycznego „Dom Wschodzącego Słońca” zobaczymy w niedzielę o godz. 16 i 19 w Nowym Teatrze. Sztuka pokazuje kontrast pomiędzy fasadowością i komercjalizacją współczesnej Polski a zapomnianymi korzeniami i tradycją. Jak zmienić rozgoryczenie ludzi kształtem kraju, powstałym po roku 1989, jak poprawić sytuację „ludzi odsuniętych na margines życia społecznego”? Bilety: 30 i 25 zł.

Baśniowa Tęcza

Spektakl „Piękna i bestia” wystawi w sobotę o godz. 11 teatr Tęcza. To klasyczne przedstawienie marionetkowe z udziałem pięciu aktorów. Urzeka barwą i różnorodnością rozwiązań plastycznych, przyciąga i cieszy oko bogactwem marionetek. Bilety 18, 15 zł.

Buddyjskie medytacje

W słupskim ośrodku buddyjskim przy ul. Jaracza 6 w sobotę i niedzielę odbędzie się kurs medytacyjny z Marcinem Barańskim. Sesje rozpoczną się w sobotę o godz. 11.30 i 14.30, na godz. 17 przewidziano wykład „Buddyzm w współczesnym świecie”. W niedzielę medytacja trwać będzie od godz. 11, natomiast o godz. 13 rozpocznie się wykład „Metody świadomej pracy z umysłem w buddyzmie Diamentowej Drogi”. Wstęp wolny.

Film o dwumieście

„Usta Słupska” to projekt realizowany przez Bałtycką Galerię Sztuki Współczesnej. Jego częścią jest film pod tym samym tytułem, który stworzyli mieszkańcy dwumieścia. Projekcje „Usta Słupska” potrwają do 16 października w Baszcie Czarnownic i Galerii Kameralnej

w Słupsku oraz w Centrum Aktywności Twórczej w Ustce. Wstęp wolny.

Muzyczna Dom Ówka

W klubie Dom Ówka w sobotę podczas imprezy „Dirty Dancing” będzie się można pobawić przy największych hitach z lat 70., 80. i 90. Ponieważ lokal włączy się w Czarny Protest, tego wieczoru obowiązuje wyłącznie czarny ubiór. Wejściówki: 10, 5 zł.

Ostro w Motorze

W Motor Rock Pubie w sobotę o godz. 20 zagra Turbo - jeden z najbardziej znanych, cenionych i najdłużej działających zespołów polskiego hard & heavy, który jest obecnie w trasie „Back To The Past”. Gościem specjalnym będzie heavy metalowa formacja Internal Quiet. Wejściówki: 35 zł.

Jazzowo w Duo Cafe

W sobotę do Duo Cafe od godz. 21 podczas dyskoteki pobawić się będzie można przy największych przebojach z lat 80. i 90. O zabawę zadba dj Matteo. Wstęp: 5 zł. Natomiast w niedzielę o godz. 18 podczas jazzowego popołudnia wystąpi Anna Aleksandra Muller. Wstęp wolny. ● ● ●

Informator

KINA

Słupsk

Multikino

Bridget Jones 3, sob.-niedz., godz. 12.10, 14.50, 17.30, 20.10, 21.10; Agi Bagi, sob.-niedz., godz. 10.30; Blair Witch, sob.-niedz., godz. 21.20; Jak zostać kłosem, sob.-niedz., godz. 10.05, 11.35; Nie oddychaj, sob.-niedz., godz. 17.45, 19.50, 21.55; Ostatnia rodzina, sob.-niedz., godz. 10.25, 12.25, 15.05, 18, 20.40; Sekretne życie zwierząt domowych, 2D, sob.-niedz., godz. 10.20, 11.30, 12.30, 13.40, 14.40, 16.50, 19.30; sob.-niedz., godz. 15.50; Siedmiu wspaniałych, sob.-niedz., godz. 13.05, 18.30; Smoleńsk, sob.-niedz., godz. 15.55; Żywiol. Deepwater horizon, sob.-niedz., godz. 15.55, 18.20, 20.45

Rejs

Wszyscy albo nikt, sob., godz. 16, niedz., godz. 18; Ostatnia rodzina, sob., godz. 18, 20.30, niedz., godz. 15.30, 20

Ustka

Delfin

Bridget Jones 3, sob., godz. 16, 18.15, niedz., godz. 16, 20.15; Sługi boże, sob., godz. 20.30, niedz., godz. 18.15

Lębork

Fregata

Sekretne życie zwierząt domowych, sob.-niedz., godz. 14.20, 16.10, 18; Sługi boże, sob.-niedz., godz. 20

KOMUNIKACJA

Słupsk: PKP 118 000; 22 194 36; PKS 59 842 42 56; dyżurny ruchu 59 843 71 10; NZK 59 848 93 06; Lębork: PKS 59 862 19 72; NZK 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

DYŻURY APTEK

Słupsk

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

Ustka

sob. - Remedium, ul. Wyszyńskiego 1b, tel. 59 814 69 69, niedz. - Ustecka, ul. Żeromskiego 5, tel. 59 814 98 17

Bytów

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

Miastko

sob.-niedz. - Królowej Jadwigi, ul. Królowej Jadwigi 12, tel. 59 857 82 92

Człuchów

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

Lębork

sob. - Dr Max, ul. 10 Marca 16a, tel. 59 863 34 22, niedz. - Gemini, al. Wolności 30, tel. 59 863 42 05

USŁUGI MEDYCZNE

Słupsk: Wojewódzki Szpital Specjalistyczny im. 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 Ra-

tunkowy 59 863 30 00; Szpital, ul. Węgrzynowicza 13, 59 863 52 02; Bytów: Szpital, ul. Lęborska 13, tel. 59 822 85 00; Dział Pomocy Doradziej Miastko, tel. 59 857 09 00; Człuchów: 59 834 53 09

WAŻNE

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

KULTURA

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

USŁUGI POGRZEBOWE

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

PORADNICTWO

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: poniedziałek - środa godz. 8-16, czwartek godz. 10-18, Telefon zaufania Tama - 59 841 40 46, czynny: poniedziałek - piątek w godz. 16-20; Alkoholowy telefon zaufania Krokus - godz. 17-22, 59 841 46 05; Towarzystwo Zapobiegania Narkomanii - tel. 59 840 14 60.

REKLAMA 006658367

Vigor TAXI

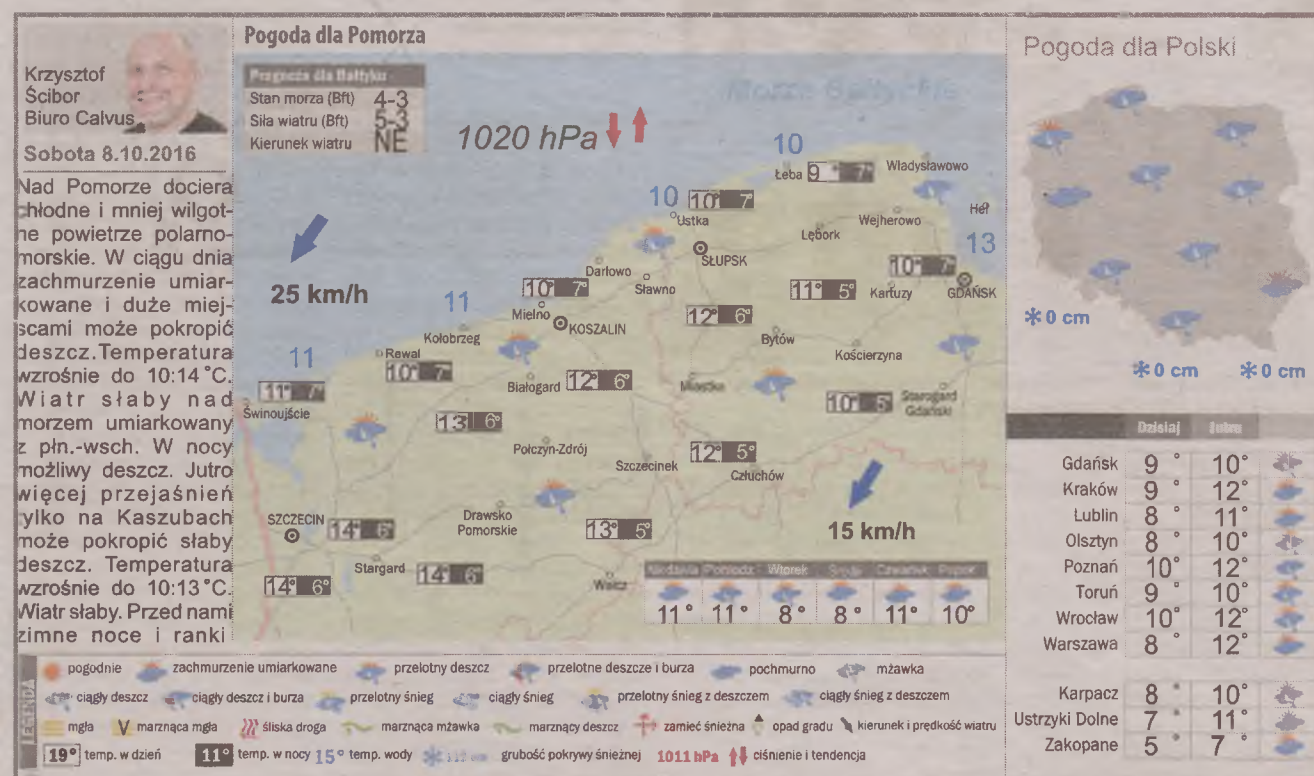
59 84 22 700

607 27 17 17

59 196-25

Jeździmy najtaniej!

Pogoda





Rok temu 2,5-letni wówczas Kajtuś poleciał do Ameryki po zdrowie. Leczenie było możliwe dzięki zbiorce fundacji Siepomaga. Czekają go kolejny przeszczep.

STR. 15

Co mogą zrobić nauczyciele i rodzice, by dziecko jak najlepiej poradziło sobie podczas pierwszego roku w szkole i żeby nowa sytuacja była dla niego jak najmniej stresująca.

STR. 14

weekend

z rodziną

GŁOS
PISMO POMIĘDZY

8 PAŹDZIERNIKA 2016

Polki są odważniejsze w sypialni i chciałyby, aby ich partnerzy wzorowali się na aktorach, muzykach i sportowcach

M. Baranowska-Szczepańska
m.baranowska@glos.com

Kobiety stały się odważne w sypialni. Mają jasno sprecyzowane oczekiwania wobec swoich partnerów seksualnych i aż 69 proc. chce zmienić swoje życie seksualne na lepsze. Takie wnioski płyną z badania przeprowadzonego przez TNS Polska w ramach kampanii „Nie łykam, czyli wszystko, co powinnaś wiedzieć o antykoncepcji”.

Z badania wynika także, że tylko 18 procent wszystkich kobiet uprawia seks raz w tygodniu (w tym 14 proc. to panie w wieku 20-30 lat, 22 proc. w wieku 30-40 lat). 20 procent Polek decyduje się na współżycie rzadziej niż raz w tygodniu. Spora grupa pań uprawia seks tylko raz w miesiącu. Powody takich zachowań to nie brak temperamentu, ale rutyna w łóżku oraz zmęczenie spowodowane nadmiernymi obowiązkami w domu i w pracy.

Prawie 90 procent badanych kobiet uważa także, że ich partner mógłby być lepszym kochankiem, gdyby poprosił o wskazówki celebrytów. Wśród tych, którzy powinni udzielać im wskazówek, najczęściej badane typowały muzyka Macieja Zakościelnego, aktora Bogusława Lindę oraz piłkarza Roberta Lewandowskiego.

Poza tym Polki narzekają, że ich partnerzy są... zbyt poważni w sypialni. ●

©©
ROZMOWA Z JOANNĄ KESZKĄ, AUTORKĄ ODWAŻNEGO PORADNIKA DLA KOBIET, NA STR. 12-13



► Tylko 18 procent Polek uprawia seks raz w tygodniu, a ok. 20 procent decyduje się na współżycie rzadziej niż raz w tygodniu

Dłuższe noce trzeba dobrze wykorzystać

Witamy w weekend

Anna Czerny-Marecka
anna.marecka@gp24.pl

Jesień zdomowała się na dobre, niestety, nie tylko w formie barwnych liści na drzewach, ale i o wiele mniej przyjaznej - w postaci wiatrów i ulewnych deszczów. Szybciej robi się ciemno, natroje nam spadają. Można je jednak poprawić, sprawdzając w tym dwa duety: książka o dobre wino albo dobre wino seks. O nim piszemy na stronie 11 i obok. Chociaż dwie panie rozmawiają o potrzebach kobiet, to zachęcam do lektury także panów. W końcu ich też ten temat żywotnie dotyczy.

Rodziców i dziadków zapraszam zaś na stronę 14, na której znajdziecie porady dotyczące waszych dzieci i wnuków. Piszemy dzisiaj o tym, jak pomóc pierwszoklasistce przeżyć bez większych stresów pierwszy rok w szkole, a także jak przygotowywać warzywa i owoce, żeby przysłużyły nam się jak najlepiej. Bo czasem coś jest do zrobienia, ale coś innego - ikisic albo zrobić z tego przester. Byłam dosyć zdziwiona



FOT. ARCHIWUM WŁASNE

niektórymi informacjami, bo zawsze myślałam, że warzywa i owoce najzdrowsze są jedzone na surowo.

Na stronie 15 czeka was natomiast lektura pełna wzruszeń - historia heroicznej walki małego Kajtusia o dojście do zdrowia. Ten dzielny maluszek cierpi na nieuleczalną chorobę, która nie zabija, ale nie daje też żyć normalnie.

Poza tym jak zwykle w „Weekendzie z rodziną” mamy coś dla ogrodników i dla ludzi kochających zwierzęta. A dla czytelniczek coś ekstra - 4 strony poradnika o tym, jak na długo zachować urodę. Zapraszam do lektury i do zobaczenia za tydzień. ● ◎ ◎

Napisz, zadzwoń, wyślij e-maila

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

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

REKLAMA 0067196733

SKLEP ZIELARSKO-MEDYCZNY

ul. Kotarbińskiego 4
godziny otwarcia:
pon-pt : 9:00 - 18:00 sob : 10:00 - 14:00

OFERUJEMY:

- LEKI BEZ RECEPTY
- SUPLEMENTY DIETY
- ZIOŁA
- KOSMETYKI
- ŻYWNOŚĆ
- BEZGLUTENOWĄ
- AKCESORIA MEDYCZNE

Dobór ziół i preparatów do potrzeb klienta

Czasami trzeba wybierać:

● Zadziwia mnie to, jak wiele uwagi kobiety poświęcają zrobieniu kurczaka w sosie. Czasu na swoje życie seksualne - mówi Joanna Keszka, autorka odważnego poradnika

Rozmowa



Joanna Keszka to autorka odważnej książki o seksie pt. „Grzeczna to już byłam, czyli kobiecie przewodnik po seksie”. Prowadzi LoveStore.Barbarella.pl z gadżetami erotycznymi dla kobiet i par. Jest także ekspertką w dziedzinie kobiecej seksualności.

Dobry seks łączy bardziej niż garzupy na stole. Dlatego zajęła się Pan! seksem kobiet?

Zajmuję się promowaniem kobiecej seksualności, bo uważam, że w polskich rozmowach na ten temat brakuje kobiecej perspektywy. Stosuję się wobec pań wyłącznie męski wzorzec seksu. Mówi się, że seks jest ważny dla mężczyzny, a kobiecą seksualność sprowadza głównie do dostarczania im bodźca erotycznego i zaspokojenia męskich potrzeb. Stąd tyle porad skierowanych do nas pod hasłem „jak być sexy”, które nie mają nic wspólnego z odkrywaniem przez kobiety własnych erotycznych pragnień, a tylko z wyglądem, który ma zaspokajać męskie gusta. Jak możemy mówić o prawie kobiet do przyjemności z seksu, kiedy szkoli się nas jedynie we wzbudzaniu męskiego pożądania, a niewiele mówi o tym jak zaspokajać własne?

Proszę powiedzieć mężczyźnie, że ma iść do sypialni, ale nie będzie miał z tego przyjemności, to zapyta „Po co mam iść?”. A kobietom wciska się do głowy wzorzec, że seks służy do tego, by przyciągnąć do siebie i zatrzymać partnera. O satysfakcji niewiele jest mowy, a jeżeli już, są to jakieś nierealistyczne bajki rodem z porno w stylu, że on w nią wszedł, a ona jakoby miała oszaleć z rozkoszy. W polskich sypialniach brakuje poważnego traktowania prawa kobiet do odkrywania i przeżywania seksu na własnych zasadach. Uważam, że dążenie do orgazmu wyzwala



FOT. 123RF

► Seksuolodzy mówią wprost: w sypialni dozwolone jest to wszystko, na co godzą się obie strony

kobietę. Uczy zauważać, że moje potrzeby też są ważne, że to, czego chcę, też się liczy, że zasługuję na rzeczy dobre, na dobre traktowanie.

Od czego miałybyśmy zacząć odkrywanie?

Od przyjrzenia się własnej seksualności. Zapytania: czego chcemy, potrzebujemy, co sprawia, że czujemy się w seksie lepiej, a co odbieramy jako złe, fałszywe, wymuszone. Znajdując odpowiedzi na te pytania, kobieta uczy się być po swojej stronie. To wzmacnia, nie tylko zresztą w sferze seksualnej. Seksualność to nie jest oderwana orbita, która niezależnie krąży wokół naszego codziennego życia. To stały element dorosłości i związków. Bardzo ważny. Problem polega na tym, że kobiet się nie zachęca do seksu, nie podpowiada - przy jednoczesnym ogromnym nacisku na wygląd i odgadywanie, co lubi męskie oko, umysł i ciało - co mają zrobić, by same czuły się dobrze. Z sobą i dla siebie.

Z przekonania, że ograniczanie roli kobiet w seksie do przyciągania męskiego spojrzenia i zaspokajania męskich fantazji jest nieuczciwe, krzywdzące i złe, wzięła się moja książka, mój sklep z gadżetami erotycznymi oraz spotkania i warsztaty dla kobiet, które prowadzę. Robię to od lat, na szeroką skalę, a ciągle mam poczucie, że naruszyłam dopiero czubek góry lodowej. Mówi się, że wokół nas jest pełno seksu, że wręcz jesteśmy nim zalani. Ale o tym, jakie to słabiotkie zalanie, świadczy chociażby to, jak niewiele kobiet zna i lubi swoje części intymne. Bystre, zabawne, otwarte, ciekawe życia kobiety są bardzo odcięte od swojej sfery seksualnej. Daję im różnego rodzaju narzędzia, by uczyły się patrzeć na tę sferę jak na coś, co też w życiu się liczy, co nas buduje, wzmacnia i polepsza związki. Przyznajmy: seks łączy bardziej niż ten garzup na stole. Zawsze zadziwia mnie to, jak wiele uwagi ko-

biet poświęcają zrobieniu kurczaka w sosie czy obejrzeniu serialu, a jak niewiele znajdują czasu na swoje życie seksualne. A jeśli je zaniedbamy, na 100 procent będzie to miało o wiele większe konsekwencje niż opuszczenie odcinka serialu czy przygotowania kurczaka. Lubię powtarzać, że czasami trzeba wybierać: kotlety albo seks. Sztuka polega na tym, żeby wybrać dobrze.

Mamy pomysły, jakie są nasze potrzeby, o czym marzymy i zaakceptować fakt, że mamy pragnienia. A potem do łóżka?

A potem przestać myśleć o seksie jako o akcie penetracji. To też jest taki rodzaj myślenia, który ogranicza kobiety, ale - w dalszej perspektywie - i mężczyzn. Penetracja to jest jeden z elementów seksu. Dość istotny, bo w pewnym momencie chcemy poczuć w sobie penisa i to jest w porządku, ale nie traktujmy tego, że jest to równoznaczne z seksem. Bo to będzie bardzo ubogi seks. Wiele osób w taki

kotlety albo seks

osie czy obejrzeniu serialu, a jak niewiele znajdują
dnika dla pań i ekspertka w dziedzinie seksualności

właśnie sposób podchodzi do swojej seksualności. Problem polega też na tym, że ludzie myślą z edukacją seksualną oglądanie porno, gdzie głównym elementem zabawy jest właśnie penetracja różnych otworów kobiecego ciała. To nie jest szczyt możliwości. W moich artykułach i podczas rozmów z kobietami nie używam, bo szczerze nie znoszę, słów „gra wstępna”. Sugeruję, że ma przygotować kobietę do tego, by była gotowa na danie główne. A może w naszym przypadku zabawa z wibratorem byłaby lepsza nie tylko na rozgrzewkę? Może to penis powinien być rozgrzewką, a wibrator daniem głównym, byśmy mogły skończyć w swoim tempie? I to jest już zupełnie inne myślenie o własnych pragnieniach seksualnych. Jak rozmawiamy w kobiecym gronie, by nie traktować penetracji penisem jako dania głównego, zawsze pojawiają się głosy...

...jak to powiedzieć facetowi?
I kiedy. Im wcześniej, tym lepiej. Najlepiej na jak najwcześniejszym etapie związku mówić o naszych potrzebach seksualnych. O tym, że uważamy, że urozmaicony seks też się w życiu liczy.

Zalóżmy, że pani Kowalska jest 20 lat po ślubie i chciałaby coś zmienić. Jak?

Rozmawiając. Najpierw sama ze sobą. Poczytać w wolnej chwili książki o seksie. Pomyśleć, na co miałabym ochotę, gdyby nie ograniczało mnie zawstydzenie, obawa przed tym, co mężczyzna o mnie pomyśli. Jednym słowem: najpierw warto odkryć, na co naprawdę, tak naprawdę mamy chęć w sypialni. A kiedy już wpadniemy na jakiś erotyczny pomysł, podzielić się tą dobrą nowiną z partnerem. Ale nie w łóżku, bo to nie miejsce na rozmowę o zmianach w seksie. Lepiej zrobić to przy porannej kawie, na przykład w sobotę, gdy mamy przed sobą cały weekend i nie musimy się nigdzie spieszyć. Na pewno będziemy w lepszym nastroju do rozmów niż w poniedziałek rano. Wyłączmy laptopy, odłóżmy smartfony i pogadajmy o seksie. Ale nie zaczynamy nigdy od narzekań i gotowej listy żądań oraz oczekiwań. Wykażmy się inteligencją emocjonalną i założeniem, że robimy to, aby było lepiej. Zaczniemy od pochwał, od przypomnienia czegoś pozytywnego, co wydarzyło się w naszej sypial-

ni, a potem powiedzmy o czymś nowym, czego mogliśmy wspólnie spróbować, do czego chcemy zachęcić partnera.

A on wtedy zapyta, jak na imię ma ten, który nam pokazał te nowości...

Odpowiedzmy, że chyba nas nie docenia, jeśli podejrzewa, że same nie możemy wpaść na dobry erotyczny pomysł. A mówiąc poważnie: warto w trakcie takich rozmów podierać się tak zwanymi zewnętrznymi autorytetami. Czyli informacjami z internetu, pomysłem z filmu, podpowiedzią z poradnika. Możemy powiedzieć, że czytałyśmy w książce na przykład o zabawie z jedzeniem i że w sumie byłoby fajnie zamiast deseru, wysmarować sutki bitą śmietaną i dać je sobie zlizać. Innym sposobem na zabawne wprowadzenie czegoś nowego do sypialni jest wspólne czytanie poradników erotycznych. Zaznaczmy dowolnie wybraną stronę i zaczniemy ją czytać na głos, komentując, że to jest śmieszne albo ostre, ale w sumie dlaczego by tego nie spróbować? Może się okazać, że druga strona tylko czeka na taką propozycję.

I w życiu, i w seksie warto być optymistką, a na pewno warto próbować wprowadzać zmiany. Z seksem jest jak z jedzeniem: jeśli nie spróbujemy czegoś nowego, to skąd będziemy wiedzieli, czy to lubimy, czy nie? Najtrudniej zacząć. Jest niepokój, czy się nie wygłupimy, czy nie będziemy bardziej śmieszni niż podniecający. Ważne jest żeby nie dawać się prowadzić lękom. Podążajmy za tym, co wzbudza w nas ciekawość i podniecenie. Pamiętajmy też jednak o podstawowej zasadzie dobrego seksu: nie da się mieć dobrego seksu bez dobrego partnera. Jeśli na zabawne, przyjazne próby zachęcania partnera do spróbowania czegoś nowego ciągle słyszymy „nie”, zastanówmy się, w jakim właściwie związku jesteśmy. Seks to papiererek lakmusa. Nie ma co się oszukiwać: jeśli w sypialni nie ma miejsca na nasze potrzeby, to zazwyczaj to, czego chcemy, nie liczy się również poza nią.

Agdy zaczyna brakować seksu w związku?

Nie musimy od razu pakować się do mamy, ale nie udawajmy też, że nie ma sprawy albo że jest super, gdy jest monotonia i dokładnie wiemy, co się wydarzy w łóżku, bo zawsze

jest tak samo. Warto wziąć sprawy w swoje ręce i zaangażować się w poprawę życia erotycznego. Kiedy wprowadzamy coś nowego do sypialni, bierzmy pod uwagę, na jakim etapie jest nasz związek. Przychodzą do mnie osoby, mówiąc, że szukają czegoś do wspólnych zabaw we dwoje. Wtedy zawsze pytam, na jakim są etapie związku. Bo jeśli to jedna z ich pierwszych nocy, raczej nie sprawdzą się packi do klapsów, kajdanki, duże wibratory. Na początek najlepsze są olejki i świece do masażu, opaska na oczy... Wybór gadżetu erotycznego to też doskonały pretekst do rozmów o seksie. Wszyscy wiemy, że trzeba rozmawiać, a i tak wciąż niewiele par podejmuje ten wątek w dyskusjach. Na tej rozmowie powinno zależeć też mężczyznom. Bo kiedy jej nie ma, szanse na dobry seks w związku maleją. Kiedy kobieta nie kojarzy seksu z przyjemnością, zaczyna go unikać. Mężczyzna musi zebrać, a to nie jest zdrowa sytuacja. Seks nie powinien być narzędziem kary i nagrody, a stałym elementem związku, o który się dba, o którym się rozmawia. Można go także negocjować.

Negocjować? Co, jak?

Na przykład częstotliwość zbliżeń. Zdarza się, że jedna osoba ma większy temperament albo w którymś momencie życia więcej siły i większą ochotę na miłosne igraszki. To normalne, przecież kochanek czy kochankę to inna osoba, z innym temperamentem. Oczywiście, najlepiej jeśli nasze erotyczne apetyty są do siebie zbliżone. Jeśli nie omówimy kwestii ilości seksu w związku, może dojść do spięć. Mogą paść oskarżenia, że „ty nic nie robisz, tylko o seksie myślisz”, „jesteś do niczego, nawet w łóżku nie mam z ciebie pożytku”. To mocne słowa, dlatego zanim dojdzie do spięć i wzajemnych oskarżeń o zbyt rozbuchane czy załośne zainteresowanie seksem, lepiej porozmawiać. Można wynegocjować, powiedzmy, miesieczną przerwę. Wszyscy mamy prawo do tego, żeby odpuścić od oczekiwań wobec nas, także tych erotycznych, bo potrzebujemy energii na przykład na to, żeby poradzić sobie z trudnym okresem w pracy albo z innymi zakrętami w życiu, które odbierają siły i ochotę na seks. ●

**ROZMAWIAŁA
KATARZYNA BOREK**

O chorobie drobnych naczyń w mózgu. Po liście od Czytelniczki

Zdrowie

Anna Folkman

anna.folkman@polskapress.pl

Zdiagnozowano u mnie chorobę drobnych naczyń

- Jestem stałą czytelniczką waszej gazety, najbardziej interesują mnie artykuły umieszczane w „Weekendzie z rodziną” na tematy zdrowia - pisze pani Elżbieta. - Jestem starszą osobą, u której zdiagnozowano w głowie chorobę drobnych naczyń. Chciałabym dowiedzieć się czegoś na temat tej choroby. Boli mnie prawa strona głowy, ale to nie jest normalny ból głowy, to jest ból piekący, który rozchodzi się na całą głowę. Następnie na całej głowie, czole pojawiają się mrowienia, jakby tysiące ukłuć igiełkami. Zgłosiłam się do lekarza, wmawiano mi, że symuluje, ale ja nie odpuszczałam. Kierowana byłam na różne badania (prześwietlenie żątok, badania laryngologiczne ucha, trąbki słuchowej, a nawet na boreliozę). Wreszcie lekarz skierował mnie na rezonans magnetyczny głowy i tam stwierdzono zmiany niedokrwienne drobnych naczyń. Po tym badaniu robiłam badania na stwardnienie rozsiane oraz ATM głowy. Wyniki nic nie wykazały. Z tymi wynikami zgłosiłam się do neurologa. Lekarz kazał brać dwa razy dziennie magnez B6 oraz Acard i przyjść na wizytę za pół roku. Niestety, to nic nie pomaga, a bóle się nasilają.

Czy na tę chorobę nie ma innych leków? Jak się ją leczy?

O pomoc w wyjaśnieniu wątpliwości pani Elżbiety poprosiliśmy dr. n. med. Jana Stankiewicza, specjalistę neurologa ze szpitala przy ul. Arkońskiej w Szczecinie.

Okazuje się, że pojęcie choroby małych (drobnych) naczyń mózgu zostało wprowadzone dopiero wówczas, kiedy w diagnostyce neurologicznej zostały zastosowane nowe metody neuroobrazowania, takie jak tomografia i rezonans magnetyczny.

- W badaniach tych stwierdzano zmiany o charakterze nieodpowiadającym udarom mózgu, często bezobjawowe, określane mianem zawału żątokowatego, leukoarajozu lub mikrokrwawień, u podłoża których były zmiany w małych naczyniach mózgowych (małe tętnice przesywające, tętnicz-

ki, kapilary), co było znane z wcześniejszych badań histopatologicznych, o różnym charakterze - informuje dr. n. med. Jan Stankiewicz. - Najnowsze koncepcje wskazują, że nie ogranicza się ona tylko do naczyń mózgu, ale może obejmować także małe naczynia innych narządów. Dlatego można spotkać się z określeniem wielonarządowej choroby małych naczyń. Obraz kliniczny choroby małych naczyń mózgu jest bardzo różnorodny i zmienny na kolejnych etapach choroby.

Pogorszenie jakości życia

W postaci ostrej choroba małych naczyń mózgu może zmanifestować się udarem niedokrwinnym lub krwotocznym mózgu. W postaci przewlekłej może zaburzać funkcje poznawcze (takie, jak pamięć, kojarzenie, orientacja), nastrój, funkcje zwieraczy, chód, połykanie (o różnym stopniu nasilenia, w zależności od stadium choroby), a tym samym codzienne funkcjonowanie, prowadząc do pogorszenia jakości życia.

Bezobjawowa choroba małych naczyń pogarsza rokowanie w udarach mózgu oraz chorobie Alzheimer'a. Za określeniem choroby małych naczyń mózgu kryją się takie choroby, jak udar lakunarny, choroby istoty białej (laukoaraisosis) oraz genetycznie uwarunkowane choroby (CADASIL, choroba Fabry'ego).

Przyczyny

- Etiologia choroby drobnych naczyń jest taka sama jak choroby pozostałych naczyń mózgu. U jej podłoża leży głównie proces miażdżycowy związany z wiekiem, stylem życia i uwarunkowaniami genetycznymi - dodaje doktor Stankiewicz. Kogo najczęściej dotęga choroba? Tak jak proces miażdżycowy, wszystkich, ale u jednych jest bardziej zaawansowany i rozwija się szybciej, a u innych mniej, co zależy od wymienionych wyżej czynników - tłumaczy lekarz. - W schorzeniach uwarunkowanych genetycznie zależy to od tego czy posiadamy daną cechę genetyczną.

Leczenie

Leczenie choroby małych naczyń mózgu jest takie samo, jak leczenie miażdżycy. Niestety, nie daje ono zbyt dużych możliwości.

Najistotniejsza jest profilaktyka, a więc aktywny tryb życia (aktywność fizyczna, ruch), zdrowa dieta, leczenie nadciśnienia, cukrzycy, niepalenie papierosów.

W przypadku stwierdzenia chorobowych zmian w badaniach neuroobrazowych, bez objawów klinicznych, najważniejsze są działania profilaktyczne oraz stosowanie w leczeniu aspiryny w dawce 150mg/d.

Należy słuchać lekarza i poddawać się okresowej kontroli

- Czytelniczka cierpi na bóle głowy, które są jedną z dziesięciu najczęściej zgłaszanych dolegliwości - wyjaśnia dr Stankiewicz. - W 96 procentach są one bólami samoistnymi, to jest chorobą samą w sobie. Tylko

96

PROCENT

bólów głowy to bóle samoistne, czyli nie kryje się za nimi żadna choroba

w czterech procentach mają one charakter objawowy, czyli kryje się za nimi jakaś inna przyczyna. U chorych cierpiących na bóle głowy, a szczególnie na migrenę, nierzadko badanie MR (rezonans magnetyczny) głowy wykazuje zmiany, które mogą być zinterpretowane jako zmiany naczyniowe wskazujące na chorobę drobnych naczyń. Czytelniczka miała przeprowadzony szereg badań, które wykluczyły objawowy charakter bólów głowy, wymagający szczególnej interwencji. Badanie MR głowy wykazało natomiast zmiany sugerujące chorobę drobnych naczyń, co wymaga dalszej kontroli ambulatoryjnej. Pacjentka powinna stosować się do zaleceń lekarskich i być w okresowej kontroli neurologicznej.

Czekamy na pytania

Jeśli jest coś natury zdrowotnej, co szczególnie Was interesuje, o czym chcielibyście przeczytać, o co chcielibyście zapytać, piszcie na e-maila anna.marecka@gp24.pl Postaramy się odpowiedzieć na ła-

Najistotniejsza jest profilaktyka - aktywny tryb życia, zdrowa dieta, niepalenie

Wielki świat pierwszoklasisty

Co mogą zrobić rodzice i nauczyciele, by dziecko jak najlepiej poradziło sobie podczas pierwszego roku w szkole, a jednocześnie żeby nowa sytuacja była dla niego jak najmniej stresująca

Porady

Anna Czerny-Marecka
anna.marecka@polskapress.pl

Dla wielu dzieci pójście do szkoły oznacza kłopoty z odnalezieniem się w nowym rytmie dnia codziennego. Dziecko żyjące do tej pory w trybie zabawy, może mieć problem z przestawieniem się na tryb nauki. Dlatego ważne jest, aby rodzice i nauczyciele wspólnie wspierali je w rozwoju nowych, przydatnych umiejętności.

Edukacja przez zabawę

Aby wspierać prawidłowy rozwój pierwszoklasisty i zapewnić mu płynne przejście w tryb nauki, nie rezygnujemy z zabawy. Bardzo ważne jest jednak, by wybierać takie formy aktywności, które pobudzą kreatywne myślenie, dadzą pole do wykorzystania wyobraźni, a jednocześnie pomogą w ćwiczeniu niezbędnych w procesie nauki pamięci i koncentracji.

Pierwszoklasiści są bardzo ciekawi świata, a jednocześnie ich naturalną potrzebą jest zabawa. Doskonałym rozwiązaniem będzie więc połączenie chęci odkrywania i poznawania nowych rzeczy z zabawą, w którą wpleciemy elementy



► Pomocna tablica programu Akademia Bezpiecznego Puchatka: u góry nowe wyzwania stojące przed dzieckiem, na dole - sposoby na wspieranie rozwoju dziecka

nauki - mówi Wioletta Krzyżanowska, pedagog współpracujący z programem Akademia Bezpiecznego Puchatka.

Trudna sztuka koncentracji

Koncentracja jest trudnym wyzwaniem dla pierwszoklasi-

sty. 45 minut skupienia na jednym temacie nie dla wszystkich dzieci jest łatwe. Ponieważ uwaga dziecka bardzo łatwo się rozprasza, pierwszym zadaniem dla opiekunów jest stworzenie mu odpowiednich warunków zewnętrznych. Należy wygospodarować miejsce

do nauki i wyeliminować wszelkie elementy rozpraszające, takie jak grający w tle telewizor czy rozrzucone wokół zabawki. Wyznaczymy też stały czas, który poświęcimy na naukę, ponieważ dla dzieci bardzo ważne są rytuały. - Oprócz warunków zewnętrznych, powin-

niemy także zwrócić uwagę na tzw. czynniki wewnętrzne - podkreśla Wioletta Krzyżanowska. - Są to indywidualne cechy dziecka. Należy dobrze zastanowić się, co motywuje je do działania, jaka jest jego kondycja psychiczna i samopoczucie, poziom zdolności poznawczych (np. percepcja wzrokowa, słuchowa, zasób słownictwa czy zdolności manualne) czy stopień rozumienia danego materiału. Koncentrację dziecka poprawia także ćwiczenia, np. wspólne układanie puzzli czy rozwiązywanie prostych krzyżówek. Ważne jest też jasne przedstawienie dziecku celu naszego działania oraz dawanie mu prostych komunikatów i poleceń, które będzie w stanie zrozumieć i wykonać.

Nie zapominajmy o pamięci

Pójście do szkoły oznacza, że dziecko będzie musiało zapoznać się z dużą ilością nowych informacji, a także przyswoić je w taki sposób, aby następnie umiejętnie wybierać spośród nich te, które są mu potrzebne.

- W pracy nad efektywnym wykorzystaniem pamięci pomogą wszelkie ćwiczenia, które wymagają zapamiętywania przez powtarzanie i utrwalanie, np. nauka wierszyków, piosenek czy wyliczniki. Zadawajmy też odpowiednie pytania,

które wymagać będą od dziecka przypomnienia sobie tego, co działo się wcześniej, a jednocześnie wybrania z pamięci istotnych do udzielenia odpowiedzi informacji - radzi Wioletta Krzyżanowska.

Podróż w krainę kreatywności

Niezmiennie ważne są rozmowy z dzieckiem, dyskusje czy opowiadanie historii. Rozwój dziecka pobudzą też, angażujące kreatywne myślenie, zabawy ruchowe. Z kolei zabawy konstrukcyjne (np. budowanie z klocków) wzmocnią koordynację wzrokowo-ruchową.

Ważna rola rodziców

Ważne, aby rodzice dawali dobry przykład, pokazując dziecku świat swoich pasji i zainteresowań. Z kolei czytanie, choćby przez kilkanaście minut dziennie, rozwine wyobraźnię dziecka, a także stanie się pretekstem do rozmów i dyskusji. Rodzice nie powinni unikać trudnych pytań i, dostosowując poziom odpowiedzi do poziomu zrozumienia dziecka, powinni starać się odpowiedzieć na każde z nich. Ostrożnie natomiast z zakazami i ograniczeniami, które stosowane w nadmiernej ilości mogą zahamować zapał dziecka do poznawania świata. ●

©©

Surowe czy gotowane? - mówi Magdalena Jarzyńska-Jendrzewska, ekspert kampanii „Pora na pomidora”.

Warzywa i owoce, oprócz gotowania, mogą zostać poddane również innym procesom obróbki, do których zaliczamy m.in. kiszenie, przecieranie oraz rozdrabnianie, a także przygotowywanie naparów. Wysoka temperatura powoduje, że niektóre składniki odżywcze, np. białka, stają się lepiej przyswajalne dla organizmu. Z kolei proces fermentacji mlekowej, podczas którego powstają kiszonki, wspomaga trawienie, oczyszcza organizm oraz dba o florę bakteryjną.

Gotowanie

Jednym z warzyw, które zyskuje na wartości podczas gotowania, jest marchewka, bogata w beta-karoten. Jest on prekursorem wit. A, niezwykle istotnym dla prawidłowego funkcjonowania wzroku oraz wspierającym układ odpornościowy, a u młodych osób - walkę z trądzikiem. Podczas gotowania marchwi zwiększa się przyswajalność i poziom beta-karotenu - w porównaniu z surowym warzywem. Gotowana marchewka to również około trzykrotnie wyższe źródło innych



przeciwutleniaczy, istotnych w walce z nowotworami. Kolejnym przykładem jest szpinak oraz brokuły. Poddane obróbce termicznej, dostarczają do 30% więcej karotenoidów niż ich surowe odpowiedniki. Związki te są naturalnymi przeciwutleniaczami oraz należą do prekursorów witaminy A.

Kiszenie

Kiszona kapusta i ogórki zawierają dużą ilość kwasu mlekowego, który wspomaga trawienie, oczyszcza organizm oraz dba o odpowiednią

florę bakteryjną. Substancja ta odpowiedzialna jest też za wspieranie układu odpornościowego. Kiszonki, a zwłaszcza kapusta, są źródłem błonnika, witamin z grupy B oraz wit. A i K, a także składników mineralnych: potasu, wapnia, fosforu oraz magnezu.

Przeciery

Likopen - barwnik nadający czerwoną barwę, np. pomidorom, to kolejny przeciwutleniacz pozytywnie wpływający na zdrowie. Niezawodnym in w leczeniu chorób on-

kologicznych, serca czy oczu. Poprzez zwiększanie gęstości mineralnej tkanki kostnej, jest również ważnym elementem w walce z osteoporozą. Jego poziom jest zdecydowanie wyższy w przecierach i przetworach pomidorowych, niż w ich surowej wersji. Co ważne, przyswajalność tego składnika zwiększa się w obecności tłuszczu. Dlatego warto pamiętać, aby do dań z sosem czy przecierem pomidorowym dodać kilka kropel oleju roślinnego.

Napary

Napary z owoców lub liści malin działają przeciwwirusowo i przeciwbakteryjnie oraz są doskonałym środkiem przeciwgorączkowym. Pobudzają bowiem pracę gruczołów potowych, doprowadzając w konsekwencji do obniżenia temperatury, a co za tym idzie szybszego powrotu do zdrowia.

(MARA)

WIĘCEJ NA PORTALU KAMPANII: WWW.PORANAPOMIDORA.COM ORAZ NA JEJ PROFILU NA FACEBOOKU

Nowości wydawnicze

Kompletne źródło wiedzy o wszelkich kiszonkach

„Sztuka fermentacji” Sandora Ellixa Katza to ponad 600 stron unikalnej, gromadzonej przez wiele lat, wiedzy o tym, jak ukusić dosłownie każdą jadalną roślinę. Znajdziecie w tej wyjątkowej książce kulinarnej sprawdzone przepisy z całego świata na niezwykle zdrową kombuchę (czyli fermentowaną herbatę), pastę miso, natto (fermentowana soja bogata w witaminę K), jogurty, miody pitne, wino, piwo i przepyszne kiszzone warzywa (w tym pomidory i kalarepę), owoce, orzechy, ryby i mięso. Dowiesz się także, jakie korzyści zdrowotne płyną z jedzenia fermentowanej żywności, a także, jak wykorzystać proces fermentacji i pleśń do uzyskania energii i tym samym, wspomagać środowisko naturalne. Dodatkowo, autor przystępnie wyjaśnia, jakich błędów podczas kiszenia unikać i przygotowuje adekwatną sztukę fermentacji na wszelkie niespodzianki i trudności, które mogą napotkać, oraz radzi, jak można je



naprawić w trakcie przygotowywania żywności. (MARA)

ZDOBĄDŹ KSIĄŻKĘ ZA SMS

Dla czytelników mamy trzy egzemplarze książki „Sztuka fermentacji” Sandora Ellixa Katza, od wydawnictwa Vivante. Żeby je zdobyć, trzeba podać hasło: KISZONKA. Należy wysłać je SMS-em na nr 72355, w treści wpisując: gpks hasło. Koszt SMS-a to 2,46 zł VAT. Czekamy do północy z poniedziałku na wtorek.

Mały Kajtuś i jego mama od roku walczą w Ameryce o zdrowie chłopca

● Rok temu 2,5-letni wówczas Kajtuś poleciał do Ameryki po zdrowie. Leczenie było możliwe dzięki zbiorce fundacji Siepomaga. Czekają go kolejne przeszczepy

Z życia wzięte

Marta Żbikowska

m.zbikowska@glos.com

Kochani, pierwsze konsultacje za nami, a przed nami bardzo długa i trudna droga. Po dzisiejszym dniu jestem pewna jednego. Mój Motylek jest bezpieczny. Jesteśmy w miejscu, gdzie lekarze zrobią wszystko, żeby Kajtuś nie cierpiał. Będę wam wszystkim dziękować do końca życia za to, że tu trafiliśmy - napisała rok temu Beata Kwiatek, mama Kajtka chorego na pęcherzowe oddzielanie naskórka. Zanim chłopiec trafił do kliniki w Minnesocie, pani Beata szukała dla niego pomocy nie tylko w Polsce, ale i Europie. Bezskutecznie.

Rzadka genetyczna choroba - epidermolysis bullosa - sprawia, że skóra chorego nie produkuje kolagenu. To przez niedobór tego składnika naskórek „odkleja się” od skóry, co powoduje powstawanie pęcherzy. Pękające pęcherze to nie tylko rany, ale ogromny ból, którego doświadcza chłopiec. Maści, kremy, nowoczesne opatrunki pomagały tylko na chwilę. Dlatego mama Kajtka zmieniała je nawet kilkanaście razy dziennie. Na EB nie ma jednak lekarstwa.

Nadzieja pojawiła się, kiedy pani Beata znalazła klinikę w Stanach Zjednoczonych, w Minneapolis. Tamtejsi lekarze podjęli się przeprowadzenia operacji przeszczepu komórek macierzystych szpiku. Metoda ta, z powodzeniem stosowana w tamtejszej klinice jako jedynej na świecie, pomogła wielu chorym. Nawet jeśli całkowicie nie pokonali oni choroby, to ran i pęcherzy na ich ciele było zdecydowanie mniej, a pielęgnacja skóry stała się łatwiejsza.

Kiedy Beata Kwiatek dowiedziała się o tej możliwości, postanowiła, że zrobi wszystko, aby ratować swoje dziecko. Problemem były pieniądze. Na leczenie Kajtka w Ameryce potrzeba było około 6 mln zł.

Wielka zbiórka pieniędzy

Na pomoc pierwsza przyszła Fundacja Siepomaga. To ona zorganizowała zbiórkę na leczenie małego Kajtusia. W zbiorce wzięło udział prawie 100 tysięcy darczyńców. Efekty przeszły oczekiwania. W re-



► Kajtuś ze Śremu w lutym tego roku skończył 3 lata. Większość swojego życia spędził w szpitalach walcząc z bólem i rzadką chorobą genetyczną, która zabrała mu szansę na radosne dzieciństwo.

kordowo krótkim czasie, bo zaledwie w tydzień, udało się zebrać ponad 8 mln zł. - Wydawało mi się to nieprawdopodobne - mówi Beata Kwiatek. - Gdy zdążyłam trochę godzin na sali operacyjnej, gdzie leżał bez żadnych opatrunków. Miał podłączone kroplówki i masę innych sprzętów, które monitorowały między innymi jego serduszek. W trakcie robienia zdjęć, prób na załatwienie formalności i pakowanie nie zostało dużo. - Może to dobrze, że tyle spraw się wtedy zbiegło, nie było za dużo czasu na myślenie i martwienie się - mówiła mama Kajtka. 18 września, z poznańskiej Ławicy, Kajtek wystartował po zdrowie.

W sierpniu 2015 roku nadeszła wiadomość z Minneapolis, że lekarze czekają na Kajtka 23 września. Czasu na załatwienie formalności i pakowanie nie zostało dużo. - Może to dobrze, że tyle spraw się wtedy zbiegło, nie było za dużo czasu na myślenie i martwienie się - mówiła mama Kajtka. 18 września, z poznańskiej Ławicy, Kajtek wystartował po zdrowie.

Co się działo w Ameryce?

Pierwsze tygodnie w Minneapolis upłynęły na badaniach. Już drugiego dnia Kajtek miał pobraną krew, pod koniec września lekarze pobrali wycinek skóry do biopsji.

- Lekarze, pielęgniarki i cały personel szpitala jest niesamowity. Aż trudno uwierzyć w to, jaką wiedzę mają na temat

EB i jak potrafią opiekować się tak małymi pacjentami - informowała na portalu społecznościowym mama Kajtka. - Kajtuś spędził dzisiaj prawie dwie godziny na sali operacyjnej, gdzie leżał bez żadnych opatrunków. Miał podłączone kroplówki i masę innych sprzętów, które monitorowały między innymi jego serduszek. W trakcie robienia zdjęć, prób na załatwienie formalności i pakowanie nie zostało dużo. - Może to dobrze, że tyle spraw się wtedy zbiegło, nie było za dużo czasu na myślenie i martwienie się - mówiła mama Kajtka. 18 września, z poznańskiej Ławicy, Kajtek wystartował po zdrowie.

Nie obyło się jednak bez przykrych niespodzianek. Kajtuś wielokrotnie zostawał w szpitalu, a to z zapaleniem spojówek, a to z infekcją ucha.

- Każdy kolejny dzień z EB to jeden wielki znak zapytania - dzieliła się z internautami Beata Kwiatek. - Wczoraj był cudowny dzień, było ciepło i słonecznie, więc spacerowaliśmy po lesie. Kajtuś czuł się bardzo

dobrze. Dzisiaj rano, niestety, obudził się z bólem nóżki. Była bardzo spuchnięta i zaczerwieniona. Pojechaliśmy do szpitala. Okazało się, że wdało się zakażenie. Pobrali Kajtusowi wymaz z rany do badań i przepisali nam antybiotyki.

Kiedy Kajtek poczuł się lepiej, a infekcje zostały opanowane, czekały go kolejne badania u urologa, dentystry, dermatologa i genetyka.

- Wczoraj mieliśmy konsultację genetyczną i wizytę u dermatologa - napisała 5 listopada rok temu mama Kajtka. - W końcu są wyniki badań genetycznych, potwierdziły one to, że Kajtuś ma ciężką postać RDEB. Wszystkie wyniki badań, jakie Motylek miał robione przez ostatni miesiąc, zostały wysłane do konsylium lekarskiego. Więc czekamy.

Przygotowania do przeszczepu wymagały operacji stomatologicznej. - Wczoraj wieczorem wypuścili nas ze szpitala. Kajtuś będzie potrzebował trochę czasu, żeby dojść do siebie i oswoić się z brakiem zębów. Wiedziała, że jest silny, ale nie

160 dni od przeszczepu

● Były to bardzo ciężkie dni, pełne zarówno pięknych wspomnień i dobrych doświadczeń, ale też wypłnionych bólem, cierpieniem, kolejnymi zabiegami, badaniami, wizytami w szpitalu. Prawdopodobnie w październiku lekarze podejmą kolejną próbę podania Kajtkowi komórek macierzystych szpiku. Jego mama oraz ponad 50 tysięcy osób śledzących profil Kajtka na portalu społecznościowym liczą, że tym razem się uda. Trzymamy kciuki.

wiedziała, że aż tak. Dostaliśmy silniejsze środki przeciwbólowe, żeby się nie męczył. W końcu wyrwali mu 10 zębów, a słuźówka w buzi cała pozdzierana i usta też. Kajtuś jednak twierdzi, że „wszystko dobrze mamusiu, nic nie boli, nie chce sylopku” - pisała pani Beata.

6 stycznia Kajtuś dostał kwalifikację do przeszczepu. Zanim do niego doszło, musiał

przeżyć jeszcze zabieg wszczepienia sondy, którą nazywał „guzikiem w brzuchu”. Czekając na zatwierdzenie protokołu leczenia, mama z Kajtkiem przeżyli kilka dramatycznych chwil. Jedną z nich był moment, gdy Kajtek się zadławił. W ciągu minuty pojawiła się u niego karetką. Chłopiec natychmiast znalazł się w szpitalu. Lekarze usunęli przeszkodę, ale okazało się, że przełyk Kajtusia jest tak wąski, że potrzebna będzie kolejna operacja. Doszło do niej w marcu.

Rycerz otrzymuje nadzieję

Najważniejsze zaczęło się 5 kwietnia. Najpierw Kajtuś miał założone wkłucie centralne. Potem rozpoczął chemioterapię. Przed podaniem komórek macierzystych trzeba było „wyrzować” organizm, żeby układ immunologiczny nie walczył z nowym szpikiem. Pierwsza dawka chemii przyniosła spadek samopoczucia i gorączkę. Lekarze uspokajali, że to naturalna reakcja. Dopiero trzeci dzień chemioterapii Kajtuś zniósł lepiej, ale już piątego pojawiły się wymioty.

Dzień „zero” nadszedł 15 kwietnia. „Happy transplant day” - napisał lekarz w karcie medycznej Kajtka. A jego mama dzieliła się z internautami: „Rycerz właśnie otrzymuje nowe życie. Ja jestem najszczęśliwszą mamą na świecie, bo dostałam drugą szansę, aby mu je podarować. Nie umiem opisać słowami tego, co teraz czuję”.

Przeszczep nie należał do łatwych. Przez wiele dni męczyły chłopca wymioty, ból, biegunka. Ale najgorsza wiadomość miała dopiero nadejść.

- Mój świat się dzisiaj zawalił. Dostaliśmy wyniki badań krwi. Niestety, nie znaleźli tam komórek dawcy. Chyba nie muszę pisać, co to oznacza - napisała zalamana pani Beata.

Po kilku dniach wróciła nadzieja. Kajtuś ma przejść kolejny przeszczep. Ale jego organizm musiał dojść do siebie. Chemioterapia poczyniła w nim bowiem spore spustoszenia.

Dzisiaj Kajtek czuje się lepiej, choć nadal zmaga się z objawami EB. Czekają na drugi przeszczep, na kolejną szansę na zdrowe życie. Dawcą komórek macierzystych ma być jego mama, która zapewniamy, że zrobi dla swojego syna wszystko, aby wyzdrowiał. ●●●

Wieloletnie kwiaty późnej jesieni, piękne do pierwszych przymrozków

Ciekawymi bylinami jesieni są nawłóć, liatra, rozchodnik, rudbekia, zimowit

Zielono nam...

Andrzej Gębarowski

a.gębarowski@dziennik.lodz.pl

Jesienne rabaty kwitną w odcieniach żółci, czerwieni, brązów i fioletów. Królowymi są astry, chryzantemy i dalie. Mniej znanymi, ale nie mniej ciekawymi bylinami jesiennymi są dzielżan, nawłóć, liatra kłosowa, rozchodnik okazały, rudbekia, zimowit.

Dzielżan

Mają łodygi wzniesione na wysokość od 50 do 200 cm (w zależności od odmiany); są one brudzone i silnie rozgałęzione. Wzrost roślin jest szybki i bujny, co powoduje, że łodygi często pokładają się na ziemi. Aby temu zapobiec, należy przywiązać rośliny do palików.

Koszycki kwiatowe mają średnicę 3-5 cm, języczkowe kwiaty brzeżne są żółte, żółto-brązowe lub brunatno-czerwone, na końcu mają trzy ząbki. Kwiaty rurkowe żółte bądź brunatnej barwy tworzą wewnątrz koszyczka kopułę.

Dzielżan najlepiej posadzić w pełnym słońcu, na glebie żyznej, przepuszczalnej i umiarkowanie wilgotnej. Podczas suszy konieczne jest podlewanie. Po kwitnieniu pędy kwiatowe należy przyciąć. Dzielżany nadają się na kwiat cięty.

Nawłóć

Pochodzą z Ameryki Północnej. Ponieważ zwykłe gatunki nawłóci są wysokie na 1,5 metra, bardziej ceni się ich ogrodowe mieszańce, które są niższe i o zwartym pokroju. Wyjątkiem

jest efektowna odmiana Golden Wings, tworząca rozłożyste kwiatostany, które wybijają nawet na 3 metry.

Rozchodnik okazały

Ich baldachy dopiero w połowie października osiągną pełnię kwitnienia. Można powiedzieć, że wysokie odmiany rozchodników żegnają sezon w naszym ogrodzie. Warto więc o nich pamiętać, planując jesienne rabaty. Ze względu na wielkość i zwarty kształt kęp, należy je traktować jak byliny z grupy wysokich, umieszczając z tyłu lub w centrum kompozycji.

Dominanta rozchodników zachowa się aż do wiosny, gdyż dopiero wtedy ścina się zaschnięte kwiatostany. To dodatkowa zaleta tych roślin, bo czarne, brunatne i brązowe baldachy przykryte srebrzystymi czapczkami śniegu tworzą jeden z najładniejszych zimowych akcentów w naszym ogrodzie.

Rudbekia

Te prawdziwe klejnoty jesieni zaczynają kwitnienie już w połowie lata i kwitną aż do pierwszych przymrozków. Wyróżnia się ponad 30 gatunków rudbekii - zarówno jednorocznych i dwuletnich, jak i bylin.

Wśród gatunków wieloletnich najbardziej znane są rudbekia błyskotliwa, naga oraz lśniaca. Rudbekia błyskotliwa ma duże kwiaty i osiąga wysokość do 70 cm, zaś jej pędy i liście pokryte są drobnymi włoskami. Rudbekia naga dorasta do 2 metrów i jak sama jej nazwa wskazuje, ma pędy pozbawione włosków. Wydaje bardzo dużo kwiatów, dlatego stanowi ozdobę

bę ogrodów w stylu wiejskim. Rudbekia lśniaca jest równie wysoka jak gatunek poprzedni, lecz ma błyszczące liście. Kwitnie tylko do końca września.

Ważnym zabiegiem pielęgnacyjnym jest w przypadku rudbekii usuwanie przekwitłych kwiatostanów. Zabieg ten sprawi, że rośliny wypuszczą nowe pączki i ponownie zakwitną.

Liatre

Liatry kłosowej nie sposób pomylić z inną rośliną: z kępy liści wyrasta pojedyncza łodyga pokryta małymi listkami i zakończona zbitym kłosem kwiatowym. Kwiatki w kłosie rozwijają się od góry do dołu, podczas gdy u większości kwiatów jest odwrotnie.

Liatra lubi ciepłe, nagrzane, osłonięte od wiatru stanowiska. Nie toleruje nadmiaru wody w gruncie. Jej „kłosy” występują w kolorach białym, fioletowym i różowym. Po kilku latach roślina zamiera.

Zimowit

Zimowit mylony jest często z wiosennym krokusem i podobnie jak krokus jest byliną tworzącą bulwy. Ciekawe jest to, że podczas gdy eliptyczne liście zimowitów ukazują się wiosną, kwiaty na nagich pędach - dopiero jesienią.

W sprzedaży są głównie zimowity mieszańcowe, o pełnych kwiatkach. Lubią głęboką ziemię, próchniczą, zasobną w składniki pokarmowe, niezbyt wilgotną.

Wysadzone na stałe miejsce rozrastają się jeszcze przez kilka lat, niekiedy tworząc kwiatowy dywan. ●



► Kwiatostany rozchodnika żegnają sezon w naszym ogrodzie

FOT. D3RF

Jesienny ogród pełen krzaczastych i wysokich astrów

W Polsce wieloletnie astry zwane są marcinkami - od Marcina, którego święto - 24.10, wypada w porze ich kwitnienia.

Wieloletnie astry dzielą się na różne grupy. Wśród licznych odmian astrów nowobelgijskich znaleźć można i wysokie (ponad 1 m), i średnie (40-60 cm). Ich kwiatostany - białe, liliowe, różowe, niebieskie lub karminowe - zebrane są w gęste wiechy.

Astry nowoangielskie dorastają do 1,5-2 m. Ich pędy rozgałęziają się na szczycie, gdzie zebrane są kwiatostany. Dominują odmiany o różowych, purpurowych i karminowych koszyczkach kwiatowych.

Innym popularnym gatunkiem jest aster krzaczasty. Jest to bylina o zwartym, kulistym pokroju i wąsko-lancetowatych liściach o długości 3-10 cm. Dorasta, w zależności od odmiany, do 20-50 cm wysokości.

Rodzinnym gatunkiem jest aster gawędka, dorastający do 40-80 cm. Jego liliowe, fioletowe lub białe kwiatostany osadzone są na szczytach pędów i mają 3-5 cm średnicy.

Wysokie astry nowobelgijskie i nowoangielskie to doskonałe

rośliny drugiego planu, przydatne także do obsadzania pasów wzdłuż płotu.

Niskimi odmianami astrów krzaczastych można np. obsadzać obwódki rabat. Niskie odmiany świetnie też nadają się na skalniaki - rośliny łatwo się rozrastają, dzięki czemu szybko wypełniają luki między skalnymi odłankami.

Astry dobrze komponują się z innymi kwitnącymi roślinami jesieni: rozchodnikami, daliami, rudbekiami i trawami ozdobnymi. (AG)

© ©

REKLAMA

006763596

GŁOS



Płyny Domestos:

Zarazki zwykle wracają po splukaniu muszli klozetowej. Ale nie z zagęszczonym płynem czyszczaco-dezynfekującym 24h Domestos. Dzięki opatentowanej formule Domestos przylega do muszli klozetowej dłużej niż jakikolwiek inny płyn czyszczący. Dlatego też, Domestos nie tylko zabija zarazki, ale również daje trwalszą ochronę!

Kostki Domestos:

Domestos Power 5 ma pięć kluczowych korzyści. Po każdym splukaniu, uwalnia bogatą piankę, zapobiega kamieniowi, usuwa brud, rozjaśnia muszlę klozetową i uwalnia świeży i długotrwały zapach.

Zadanie konkursowe:

Wyślij SMS-a, w którym uzasadniaj krótko, dlaczego używasz produktów Domestos?

Odpowiedź należy wysłać SMS-em na numer 72355 w treści wpisując: **GPKONKURS** odpowiedź Na SMS-y czekamy do 12 października. Koszt SMS-a 2,46 zł. z VAT



Świat oczami psa

Zoopsychoolog radzi

Marcin Wierzbę
redakcja@gazeta.wroc.pl

Od ponad dwóch miesięcy odwiedzam z psami Domy Pomocy Społecznej. Miejsca umiejscowione w pięknych okolicach, ale na obrzeżach miasta.

Jeździmy tam po to, by wspomóc terapię mieszkańców i przerwać rutynę codziennych zajęć. Są to raczej smutne miejsca.

Mieszkają tam ludzie po przejściach, często chorzy, samotni i niepełnosprawni. Nie ze wszystkimi można nawiązać kontakt, ale w większości przypadków wizyta z psem, staje się przyczynkiem do rozmowy, wywołania wspomnień lub po prostu kontaktu z osobą z zewnętrznego świata i przyjaźnie usposobionym psem.

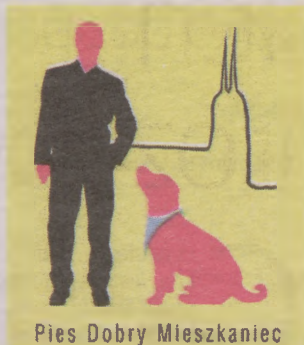
Zastanawiam się często, jak taką wizytę postrzegają moje zwierzęta. Ten odcinek jest próbą zrozumienia.

Jeździ ze mną na przykład Shamrock (imię oznacza cztero- listną koniczynę, bo ma przynosić szczęście). 10-letnia suczka rasy border collie. Najbardziej uniwersalny z moich psów.

„Chcę, chcę, chcę! Mnie zabierz ze sobą!” – wydaje się mówić do mnie Shamrock. Zabieram. Zakładam smycz, pakuję szetkę z jedzeniem, piłki i inne zabawki. Jedziemy. Wsiadamy w obcy samochód.

Daję jej czas na obwąchanie trawy i załatwienie potrzeb fizjologicznych. Potem troszkę aporuje. Zależy mi na tym, by skojarzyła to miejsce dobrze. Przyglądam się nam z zaciekawieniem kilka osób stojących na zewnątrz budynku. Nie do końca wiedzą, dlaczego tu jesteśmy. Pan na wózku, pani o kulach, zamyślony człowiek z papierosem w pomarszczonych ustach i bandażem nasączonym czymś żółtym na stopie.

„Ciekawe zapachy, obwąchać chcę, mogę?” – pozwalam, o ile nie przeszkadza to człowiekowi. Pozwalam na obwąchanie wszystkich, którzy tego chcą, bo jesteśmy już w sali, gdzie zgromadzono wszystkich, którzy chcą i mogą (niektórzy nie, bo mogą



tylko leżeć w swoich łóżkach, ich odwiedzimy później) uczestniczyć w zajęciach. Pozwalam też na głaskanie. Mam zaufanie do Shamrock. Wiem, że zaakceptuje nawet taką osobę, która nachyla się nad nią i śpiewa piosenki z zaprzęskiego dzieciństwa. Ci, którzy chcą (zawsze obowiązuje zasada dobrowolności) dotykają Shamrock. Ja jestem przy niej i pilnuję, by dotyk był przyjemny. Czasami prowadzę rękę pacjenta po sierści Shamrock. Jestem przygotowany na nietypowe zachowania. Krzyki, niekontrolowane ruchy, próby objęcia lub odepchnięcia psa. Nie każdy może się schylić, więc psiak wskakuje na krzesło obok. Jest blisko, a o tę bliskość właśnie chodzi.

„Pozwól mi ich wylizać” – muszę to kontrolować. Nie zawsze mogę pozwolić. Jeden pan ma ślinotok. Ślina ścieka na głowę mojego psa. Nie należy „oddać pięknym za nadobne”. Inni nadstawiają pomarszczone dłonie (są w dotyku jak papier) lub twarze pod język Shamrock. Dla niej nie ma znaczenia. Ważne, że jestem obok i jestem spokojny. Mam emanować spokojem i pozytywną energią, muszę to zrobić dla tych ludzi i dla mojego psa. Reszta nie ma znaczenia. Wyciągam z torby piłkę.

„Daj, rzuć, już!” – nie, oni będą rzucać. Muszą ćwiczyć dłonie, którym palce odmawiają posłuszeństwa. Rzucają. Każdy jak potrafi. Shamrock przynosi. Wesoło jest. Potem pokazujemy z Shamrock kilka „cyrkowych” sztuczek. Potem pies odpoczywa, a my rozmawiamy. Niezależnie od czego się zaczyna rozmowa, zawsze kończy się na psie.

Żegnamy się. Mam w głowie uśmiechy ludzi. Mam nadzieję, że mój pies też. ● ©©



FOT. MARCIN WIERZBA

Shamrock to 10-letnia suczka rasy border collie

Rudy, ale czy fałszywy?

W Europie lis jest synonimem chytryści i nieuczciwych zamiarów. Japończycy inaczej patrzą na rudaskę

Kto żyje w lesie

Hanna Wiczeorek
hanna.wiczeorek@gazeta.wroc.pl

Pamiętacie Państwo bajkę o lisie i krukowi? Tę, w której sprytny lis zabiera krukowi ser? Nic dodać, nic ująć. La Fontaine doskonale pokazał, jak my, Europejczycy, patrzymy na tego rudego spryciarza. Jest on przecież synonimem przebiegłości, chytryści i nieuczciwych zamiarów. Pewnie nie ma się co dziwić, bo nie kto inny jak lis zakrada się do kurnika i wynosi spalone kurki, a na dodatek potrafi przechrzcić myśliwych i ich psy, wymykając się pogoni. Ostatecznie określenie „szczwany lis” wzięło się właśnie od rudaski, który nie raz był szczuty psami i wie jak zmylić pogoń...

Teraz kilka słów o samym lisie rudym (*vulpes vulpes*). Wychodzi się on z Eurazji, najstarsze jego szczątki (datuje się je na 3,4-1,8 miliona lat) znaleziono na terenie Węgier. Ma wydłużone ciało i względnie krótkie kończyny. Ogon, który ma długość ponad połowę ciała (ok. 70% długości głowy i tułowia) jest puszysty i dotyka ziemi, gdy lis stoi na łapach. Jest niezwykle zwinny i skoczny, może w skoku osiągnąć pułap ponad dwóch metrów, świetnie pływa.



FOT. PIXABAY

► Kiedy patrzą na tę fotografię, przypominają mi się słowa piosenki „Czy te oczy mogą kłamać”

Przeciętny dorosły lis osiąga 35-50 cm wysokości (od stóp do ramion) i długość - 49-90 cm, jego waga waha się od 2,2-10 kg. Może żyć nawet 14 lat, jednak na wolności zwykle nie dożywa 1,5 roku.

Tyle wiadomości encyklopedycznych. Teraz kilka informacji, które mogą Państwa zainteresować. Otóż ten nasz spryciarz (w negatywnym tego słowa znaczeniu) cieszy się sporą estymą w Japonii.

W japońskiej mitologii kitsune (lisy) mają cechy naszych... skrzatów. Są bowiem przedstawiane jako istoty rozumne i posiadające magiczne

zdolności, które zwiększają się wraz z wiekiem i zdobytą wiedzą. I co ciekawe, mogą przyjmować ludzką postać.

Są lisy dobre (zenko) i złe (yako). Te ostatnie sprowadzały na ludzi choroby i szaleństwo, często też powodowały umysłowe upośledzenie. A na dodatek, miały mieć słabość do świeczek, trudniły się więc wykradaniem lampionów z ludzkich domów.

Zenko natomiast to wykonawcy woli bóstw, a czasami nawet uważane były za bóstwa pożywienia, plonów, gór oraz szczęścia. Zresztą i one potrafiły opętać człowieka, ale w dobrych intencjach, by rozwinąć

w nim szczególne umiejętności lub wyleczyć z nieuleczalnych chorób.

Według japońskich mitów lisy tworzyły swoją społeczność. Spotykały się w ostatnią noc roku (przy świątyni Ōji Inari w dzisiejszym Tokio), ustalały rangi i rozdzielały zadania na najbliższy rok. Spotkaniom tym miał towarzyszyć blask unoszący się nad świątynią. Z jego intensywności Japończycy wnosili, jak obfite będą plony w nadchodzącym roku. I kto by pomyślał, że Japończycy mają tak wielkie mniemanie o naszym rudym złodziejaszku. ● ©©

Kącik adopcyjny - przytul psa lub kota



● **Klinka, młodzietka sunia**
Boi się przypinania smyczy. Terapeutka dla innych psów. Bardzo uległa. Skrzywdzona przez życie, potrzebuje czasu, by zaufać.



● **Kopernik, psi senior**
Łagodny, uwielbia głaskanie. Na spacerach grzeczny. Czeka na dom, gdzie mógłby spędzić resztę swojego życia.



● **Aport, pełen energii**
Bardzo łaknie pieczywa. Poza schroniskiem jest bardziej wycopany i pewniejszy siebie. Super kompan do długich spacerów.



● **Bierka, ok. 1.5 roku**
Na spacerach jest jedną wielką radością. Uwielbia głaskanie. W domku, w którym są dzieci, sunia może być zalekciona.



● **Blue, z niebieskim okiem**
Żywiłowy, wesoły i kontaktowy. Uwielbia aport, bieg przy rowerze, agility. Pozytywne zwierzę, będzie radością dla właściciela.



● **Bobik, spragniony kontaktu**
Życie spędził na łańcuchu. Uwielbia chodzić na spacerach. Toluje inne zwierzęta. Szuka domku, gdzie będzie miał ciepły kącik.



● **Deker, bojaźliwy**
W stosunku do innych psów niezaślepny. Potrzebuje opiekuna, który wykaże się dużą cierpliwością, aby psiak mógł się otworzyć.

Przygarnij zwierzątko!

● W sprawie adopcji kontakt ze Schroniskiem dla Zwierząt TOZ w Słupsku, ul. Portowa 11, czynne od poniedziałku do piątku w godz. od 10 do 18, w weekendy od godz. 10 do godz. 15. Tel. 59 842 29 59.

● Zdjęcia zwierząt do adopcji z opisem proszę przysyłać na adres e-mailowy: an-na.marecka@polskapress.pl.

Baba swoje - Dziad swoje

Anna
Czerny-
MareckaZbigniew
Marecki

Nie pójdziemy razem do kina, dozwolone tylko dla ludzi o mocnych nerwach

Idziemy na „Wołyń”? - spytał mąż. W zasadzie nie było to pytanie, bo był przekonany, że idziemy, chciał tylko to potwierdzić. - Idź sam, ja nie chcę - odpowiedziałam. - Dlaczego? - spytał. No to odpowiadam.

Ostatnio byliśmy razem w kinie na dwóch filmach. Najpierw na kolejnej części przygód Bridget Jones. Angielska komedia, fantastycznie zagrana. Emma Thompson w roli ginekolożki cudowna. Po seansie brzuch mnie bolał ze śmiechu, usnęłam jak niemowlę, a rano wstałam pełna energii i przekonania, że świat jest piękny.

Potem byliśmy na „Ostatniej rodzinie” - o Beksińskich. Kiedyś fascynowały mnie obrazy Beksińskiego seniora, do dzisiaj mają dla mnie w sobie coś przyciągającego. Podczas jednej z naszych rodzinnych podróży po Polsce specjalnie zajechaliśmy do Sano-ka, gdzie mieszkał przed przeprowadzką do Warszawy, żeby obejrzeć oryginały. Film świetny, aktorstwo, zwłaszcza Andrzeja Seweryna, na najwyższym poziomie. Po filmie rozboleła mnie głowa, nie mogłam zasnąć ani tej, ani następnej nocy. Smutno mi było okropnie, ciągle myślałam o tym, jak ciężko tych czworo ludzi, prawdziwych, nie wymyślonych, doświadczył los.

Na ten miesiąc limit oglądania cudzego cierpienia mam więc wyczerpany. Historię wołyńską znam, styl Wojtka Smarzowskiego znam. Ja tego po prostu nie będę w stanie obejrzeć. ●

Nie pierwszy i pewnie nie ostatni raz sam muszę iść do kina. Marecka nie chciała np. obejrzeć ze mną „Drogówki”, także Wojtka Smarzowskiego, największego rzeźnika wśród polskich reżyserów. I powiem wam, że nawet dobrze się stało, bo faceci w tym filmie postępowali z kobietami obrzydliwie.

Ja nie odpłacam mojej żonie pięknym za nadobne i chadzam z nią na komedie romantyczne, a nawet na filmy, na których trochę jesteśmy na widowni wyobcowani, bo są dla innej kategorii wiekowej. Całą rodziną, czyli z dwoma dorosłymi już synami, poszliśmy choćby na przygody misia Paddingtona, bo to był ukochany bohater dzieciństwa Mareckiej i ona „konieczna musiała to zobaczyć”. Zaciągnęłam mnie też na „Alicję w krainie czarów”, także z sentymentu dla dzieciństwa. Pociągające, że takich par jak nasza było w kinie jeszcze kilka.

„Wołyń” obejrzę sam. Nie będzie lekko, spodziewam się okrutnych scen. Nie tylko dlatego, że ta historia sama z siebie jest wyjątkowo krwawa, ale i z powodu reżysera. On nawet wesele pokazał tak, że człowiek miał ochotę zwymiotować (zgodnie zresztą ze stylistyką Smarzowskiego, w której ta czynność toaletowa odgrywa wielką rolę). Idę jednak, bo chcę skonfrontować ten film z opowieściami naocznych świadków, których wiele wysłuchałem w swojej reporterskiej pracy. A potem opowiem film żonie. Delikatnie, żeby mogła zasnąć. ●

Poradnik medyczny z przepisami kulinarnymi

Recenzja

Anna Czerny-Marecka
anna.marecka@gp24.pl

Wiele chorób cywilizacyjnych bierze się z niewłaściwej diety - twierdzi wielu ekspertów, w tym Bożena Kropka, specjalistka od spraw żywienia. Najczęstsze z nich to cukrzyca, miażdżyca, uczulenie na gluten, nietolerancja laktozy, choroby serca i tarczycy, dolegliwości gastryczne, a nawet trądzik. Lista tych schorzeń jest naprawdę długa, a remedium - według dietetyczki - tak naprawdę jedno - odpowiednie podejście do tego, co mamy na talerzu.

Bożena Kropka jest autorką książki „Co mi dolega? Poradnik skutecznego leczenia diety”. To połączenie domowego leksykonu zdrowia z książką kucharską.

Dietetyczka dokładnie opisuje poszczególne choroby: ich przyczyny, objawy, a nawet badania, jakie należy przeprowadzić, żeby je zdiagnozować. Medyczna część poradnika jest jednocześnie bogata w informacje oparte na najnowszej wiedzy i przystępnie podana czytelnikowi, który przecież zwykle nie legitymuje się dyplomem lekarskim.

Bardzo dobrze napisane i zredagowane są także fragmenty dotyczące żywności. Dowiemy się, co jeść, żeby nie chorować, co powinno się zna-



BOŻENA KROPKA
CO MI DOLEGA?
Poradnik skutecznego leczenia diety

Poradnik zdrowia

leż na naszym talerzu, a co na zawsze powinniśmy z niego usunąć. Mamy tutaj wiele fachowej wiedzy, ale - znowu to ułatwienie - wiele najważniejszych informacji przybrało formę czytelnych tabel. Autorka ułatwia nam też życie, publikując przepisy kulinarne, a nawet jadłospisy na cały tydzień. Wszystko po to, żebyśmy leczyli te choroby nie tabletkami, tylko eliminując ich przyczyny. Gorąco polecam.

Zdobądź książkę, wysyłając SMS

Dla naszych czytelników mamy trzy egzemplarze książki „Co mi dolega? Poradnik skutecznego leczenia diety” Bożeny Kropki, wydanej przez wydawnictwo Znak. Żeby je zdobyć, trzeba podać hasło: DIETA. Należy wysłać je SMS-em na nr 72355, w treści wpisując: gpks hasło. Koszt SMS-a to 2,46 zł z VAT. Czekamy do północy z poniedziałku na wtorek. ●

Zdrowa, mądra 34-latka, tylko bez pary

Porady

Dr Marcin Florkowski
psycholog

Czytelniczka: Mam 34 lata. Jestem zdrowa, mam pracę, mogę sobie pozwolić na fajne wakacje. Mam znajomych i przyjaciół. Ale jestem sama. Wiem doskonale, że związek nie jest konieczny do bycia szczęśliwą. Jednak czasem czuję się samotna, kiedy wracam do pustego domu. Jednocześnie wiem, że nie powinienam uzależniać swojego poczucia szczęścia od czynników zewnętrznych. Chciałabym je znaleźć w sobie. Poza tym zaczynam się zastanawiać, czy to, że czasem myślę o macierzyństwie, jest szczerą potrzebą zostania mamą, czy to kolejny objaw samotności. Co mam z sobą zrobić? Jak dojść do ładu? A może nie mając problemów szukam ich na siłę?

Pani problem to problem samopoznania. Pani samej siebie nie zna, nie wie Pani, czego Pani w życiu potrzebuje, jak funkcjonuje Pani psychika. Są ludzie, dla których związek partnerski jest nieodzowny do szczęścia, a są tacy, dla których nie jest. Są tacy, którzy szukają problemów na siłę, są tacy, którzy starają się je bagatelizować, nawet jeśli tego nie powinni robić. Pani nie wie, do której kategorii należy.

Każdy ważny wybór życiowy (bycie samemu czy bycie

z kimś, posiadanie czy nieposiadanie dzieci itp.) ma swoje plusy i minusy, toteż każdy wybór niesie koszty, jakiś rodzaj niewygody, przykrości, czegoś niedoskonałego. Inaczej nie będzie. Pytanie jest takie, czy naszym zdaniem plusy własnych wyborów przeważają nad minusami. Jeśli siebie dobrze znamy, znamy swoje pragnienia, jesteśmy szczerzy wobec własnej osoby (a jest to trudna rzecz), to dokonujemy wyborów życiowych, które sprawdzają się na dłuższą metę i jesteśmy w życiu umiarkowanie szczęśliwi. Jeśli samych siebie nie znamy, okłamujemy samych siebie, to nasze wybory życiowe okazują się błędne.

Czy bycie samą jest dla Pani dobre czy nie? Tego nikt prócz Pani nie odkryje. Psycholog może Pani zadać pewne pytania, pomóc spojrzeć na sprawę inaczej. Odpowiedzi tkwią jednak w Pani psychice, w Pani wnętrzu.

Niepokoi mnie jedna rzecz - Pani pisze o tym, że szczęście można znaleźć tylko i wyłącznie w sobie. Tak mówią najczęściej ludzie narcystyczni, którzy tworzą emocjonalną, trwałą więź jedynie z własną osobą - tylko siebie kochają, tylko siebie nienawidzą i nie potrafią wiązać się emocjonalnie z innymi ludźmi. Przekonanie, że szczęście zależy tylko i wyłącznie od własnej osoby, jest równie szkodliwe jak przekonanie, że zależy ono jedynie od innych ludzi, związku z jakimś partnerem czy posiadania dziecka. ●●●

Tobie też czasami nic się nie chce

Wychowanie

Bogna Skarul
bogna.skarul@polskapress.pl

Nie mam czasu na kawki, bo muszę pilnować Kaśki - oznajmiła mi moja przyjaciółka, matka 15-latk, gdy namawiałam ją do wyjścia na popołudniową kawę.

- Dlaczego musisz pilnować Kaśki? - spytałam z ciekawością.

- Byłam ostatnio na pierwszej w tym roku wywiadówce i okazało się, że Kaśka nie odrabia lekcji, że ma spore zaległości - stwierdziła mama nastolatki. - Więc teraz codziennie po przyjściu z pracy muszę sprawdzać jej lekcje. To mi zabiera sporo czasu, bo Kaśka jakoś tak o tym wszystkim opowiada, że na pierwszy rzut oka



FOT. ANDRZEJ SZKOCKI

wyda się, że w jej szkole nic nie zadają do domu.

- A jak to robisz? - dopytywałam.

- Siadam w jej pokoju i najpierw sprawdzam plan lekcji - opowiadała. - Zgodnie z tym planem proszę ją, aby mi pokazała zeszyty z przedmiotów,

które ma jutro. I tam sprawdzam. Później się dopytuję, co i jak było na lekcjach. I wiesz co, często wychodzi tak, że okazuje się, że rzeczywiście Kaśka zapomina o tym, że miała coś zadane.

- A ona to robi specjalnie czy tak jej wychodzi?

- Co robi specjalnie? - zdziwiła się moja koleżanka.

- No to niby zapominanie. Czy Kaśka raczej cię oszukuje, czy rzeczywiście nie pamięta o konieczności odrobienia lekcji? - sprecyzowałam.

- Wydaje mi się, że raczej nie pamięta - stwierdziła mama Kaśki.

- To znaczy, że myśli o czymś innym - podsumowałam. - Coś innego jest dla niej ważne.

- Pewnie masz rację, ale konsekwencje są takie, że ona ma zaległości i sporo uwag ze strony nauczycieli - stwierdziła moja przyjaciółka.

- Ale teraz to ty musisz się dowiedzieć, co twoją córkę tak pochłania, że ona zapomina o podstawowym swoim obowiązku i nie uważa na lekcjach - odpowiedziałam.

- Rzeczywiście, chyba masz rację, bo do tej pory nic takiego się nie zdarzało. Kaśka zawsze była sumienna i nie zapominała o swoich obowiązkach - zastanowiła się mama 14-latk. - Ale co ja mam zrobić?

- Nic innego, jak z nią porozmawiać - zaproponowałam. - Bo może to jest bardzo ważna rzecz, jaka ją teraz rozprasza, a może okazać się, że twoja córka ma taki etap lenistwa. To się czasami zdarza, szczególnie jesienią, jak dzieci wracają z wakacji i jakoś w pewnym momencie nie mają siły, aby znowu wejść w rytm szkolny. To często też jest taki objaw depresji jesiennej. Po prostu nic się nie chce - wyjaśniłam mojej przyjaciółce. ●

Piszcie do nas i dzwońcie, czekamy na opinie

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

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

● Pod tym samym adresem e-mailowym czekamy też na zdjęcia i krótkie opisy waszych domowych zwierzątek do Galerii Naszych Ulu-bieńców 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: ogłoszenia.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
- FINANSE/BIZNES
■ NAUKA
■ PRACA
- ZDROWIE
■ USŁUGI
■ TURYSTYKA
- BANK KWATER
■ ZWIERZĘTA
■ ROŚLINY, OGRODY
- MATRYMONIALNE
■ RÓŻNE
■ KOMUNIKATY
- ŻYCZENIA
■ /PODZIĘKOWANIA
■ GASTRONOMIA
- ROLNICZE
■ TOWARZYSKIE
ogłoszenia.gratka.pl

NIERUCHOMOŚCI

MIESZKANIA - SPRZEDAM

2 pokojowe w Tychowie 40 m² beczynszowe z ogródkiem (sad 150 m²) ogrzewanie kaflowe, budynek gospodarczy 21 m², tel. 728-783-174.

2 pokojowe, 59m², 609-447-411.

2POK, 37m², Przylesie. Tel. 504396744

OKAZJA! 3pok. Ip., Bukowo k. Polanowa Garaż i ogród, 90 tys. 604-429-006.

PILNIE 4-pokojowe, parter, komfortowe, dobra lokalizacja, kuchnia i pokoje umeblowane. Słupsk, 502-105-457.

MIESZKANIA - KUPIĘ

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

MIESZKANIA DO WYNAJĘCIA

2-POK. centrum K-lin, 606-901-113.

2POK z aneksem. Tel. 888-815-130 GK

3-POKOJOWE Słupsk 508600805

3POK Spółdzielcza Ilp. 660-432-777.

KAWALERKA umeblowana 537-466-033

KAWALERKA, Tel. 787-43-91-95 GK

PIĘTRO samodzielne w domu 1-rodzinnym. Częściowo za opiekę. Kobylnica ul. Główna, tel.609-311-224 po 15-tej

POKÓJ jednoosobowy Tel. 668846755 GK

POKÓJ w domku. Tel. 515-556-834 GK.

DOMY - SPRZEDAM

DOM 180m² z ogrodem, przy ul. Piłsudskiego. Tel. 513-008-080 GK

DOMY - DO WYNAJĘCIA

CZĘŚĆ domu Słupsk 508600805

LOKALE UŻYTKOWE - SPRZEDAM

!!!!!!!MAGAZYN, 950m² Tel. 662-066-688

ZARZĄD SZPITALA W SZCZECINKU SPÓŁKI Z O.O. Ogłasza pisemny przetarg nieograniczony na zbycie nieruchomości gruntowej, położonej w Szczecinku, ul. Kościuszki 36, zabudowanej budynkiem usługowo-handlowym o pow. użytkowej 206,87 m². Księga Wieczysta KO11/000056377/2. Szczegóły dotyczące przetargu jak i wadium dostępne są w siedzibie Spółki oraz na stronie szpital.szczecinek.pl zakładka Ogłoszenia i rekrutacja.

LOKALE UŻYTKOWE - DO WYNAJĘCIA

2 pokoje biurowe o pow. 13 mkw. każdy-połączone. Koszalin, 508-386-431.

REKLAMA

066764526

ABAKUS

najchętniej wybierane biuro nieruchomości

pilnie poszukujemy

mieszkania 4 - pokojowego
Klienci płacą GOTÓWKĄ

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

OKAZJA, 3-pok., III p., balkon, rej. Żeromskiego, 183.000,- **do negocjacji**

sprzedaż lub zamiana, 2-pokojowe rozkładowe, rej. Gierczak, **139.900,-**

gotowe do zamieszkania, duże 28m2, balkon, rej. Sikorskiego, **109.900,-**



pilna sprzedaż, 2-pokojowe, balkon, po remoncie, rej. Gałczyńskiego, **134.900,-**

I piętro, 1 - pokojowe, rej. Struga, 81.000,- **szybkie wydanie**

klucze w biurze, 2-pokojowe rozkładowe, rej. Gierczak, **114.900,-**

II piętro, 3 - pokojowe, balkon, ciepłociąg, rej. Staszica, **238.900,-**

HALE 500 m/2 wynajmę.MŚcice ul. Koszalińska. 606916949

DZIAŁKI, GRUNTY SPRZEDAM

DZIAŁKI budowlane, pełne uzbrojenie, Niekłonicie, 10-12 ar. 514285984 GK

DZIAŁKI do 11ar w Manowie. Piękna lokalizacja i atrakcyjna cena. 728238688

GARAŻE

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

POSZUKUJĘ garażu, Północ 732766252

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 prducent, dostawa, tel. 52/331-62-48.

MATERIAŁY OPAŁOWE

DREWNO 781105313

DREWNO kominkowe, tel. 601-437-205.

DREWNO opałowe, tel. 692-840-118.

INNE

WORKI foliowe z eurozawieszką, stretch. Produkcja sprzedaż, 602723619

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

MOTORYZACJA

OSOBOWE SPRZEDAM

BMW 525, 98r. TDS, Kombi. 512-821-869

FORD Orion, 1,6 D, 94 r. 532-616-114.

MERCEDES A150, 06r,1.5, 95KM, klima, automat, 78tyś km. Tel. 505709071

OSOBOWE KUPIĘ

! Auta i busy T4 powypadkowe kupię. Sprzedaż części Stargard tel. 504-672-242

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

!!!!!!!!!!!!! AutoSkup Tel. 518-731-807

AUTO skup wszystkie 695-640-611

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

AUTOKASACJA Świeszyno. 608421479

KUPIĘ Mercedesa 190-tkę, 668-480-004

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

SKUP Toyot i Mercedesów, 668-480-004

BUSY, AUTOBUSY SPRZEDAM

RENAULT Master 99r. 2.5 D 602-756-052

WYPOŻYCZALNIE

WYPOŻYCZALNIA LAWET I PRZYZCZEP Koszalin, Mieszka I 24, zenitbau.pl lub 94/348-43-94.

USŁUGI

KONSERWACJA podwozi, 883-080-883.

FINANSE BIZNES

KREDYTY, POŻYCZKI

A-Z kredyt 501354825, 59/8402272

BIK+ kredyt 501354825,598402272

GOTÓWKĄ od ręki. 518 500 111

KREDYTY tanio. Słupsk, 59/842-92-38.

POŻYCZKI z komornikiem 506-852-003

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

SZYBKĄ pożyczką. Zobacz na www.finan.pl lub zadzwoń 32-630-60-00

NAUKA

KOREPETYCJE

MATEMATYKA. Tel. 787-644-574 GK

PRACA

ZATRUDNIĘ

!!!!!!! Restauracja McDonalds Słupsk poszukuje pracowników, PENSJA 2200 zł, tel. 883-342-717.

!!SPRZĄTANIE terenów (grupa inw.) 602-746-896

DO produkcji domów drewnianych, praca stała. 607739081, 668309281 GK

ELWI Hurtownia Płyt i Błatów zatrudni sprzedawcę do działu handlowego. Koszalin 728-587-906; biuro@elwi.pl

FIRMA DOMAR w Tatowie zatrudni: operatora walca, operatora rozścielacza oraz operatora koparki
Oferty prosimy przysłać: aleksandra.suchodolska@domar-k.pl
Tel. 94 316-09-40

Firma Hardgaz zatrudni spawacza Tig Mag elektroda. Tel 601945294

FIRMA Kamir Sp. z o.o. zatrudni spawaczy, ślusarzy i operatorów maszyn w branży metalowej. Doświadczenie nie jest wymagane. Nr tel. 885022062.

FIRMA kurierska DPD zatrudni kuriera z własną działalnością i samochodem dostawczym. Słupsk 507003350

FIRMA POMMERNFISCH sp. z o.o. w Tychowie zatrudni pana na produkcję. Tel. kont. 094/311-50-41.

FIRMA sprząająca zatrudni panią, Tel. 517-286-172 GK

HYDRAULIKA (do przyuczenia). Prawo jazdy, Koszalin. Tel 602-678-339.

INŻYNIERA mechanika wimet@vp.pl

KIEROWCĘ CE w transporcie krajowym lub międzynarodowym zatrudnię, 601675388

KIEROWCĘ kat.B. Siemianice, 502-570-763.

KIEROWCĘ wywrotki. Tel. 604828145 GK

KOSMETYCZKĘ zatrudnię.Białogard tel 698911811

LAKIERNIKA i pomocnika. Siemianice, 501-570-763.

LIDERÓW do budowy struktur vter@op.pl

MŁODYCH za granicę, budow. 721847120

OPERATOR maszyn CNC-do przyuczenia oferty@globmetal.pl

OPERATORA ładowarki-zwirownia Ratajki Tel. 604828145

OPIEKA Niemcy, biura-Kołobrzeg, Koszalin Tel. 943424056, 509780868.

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

POMOCNIKA mechanika. 600-263-354

PRACOWNIK magazynowy oferty@globmetal.pl

PRACOWNIK produkcji-do przyuczenia oferty@globmetal.pl

WIMET Koszalin zatrudni brygadzystę oraz spawaczy tig wimet@vp.pl. Tel. 602-847-866

ZATRUDNIĘ doświadczonego mechanika tel. 094 3070707

ZATRUDNIĘ kierowcę do transportu międzynarodowego kat. C+ E. Proszę o kontakt od 8:00 do 16:00 pod numerem 598152202 lub 728338330.

ZATRUDNIĘ mechanika 608 436 216

ZATRUDNIĘ monterę instalacji gazowych Mile widziane prawo jazdy kat.c kontakt 534-534-443 biuro@klarongaz.pl

ZDROWIE

GINEKOLOGIA

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

515-417-467 ginegolog -farmakologia

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, lamy, klimatyzacja. Słupsk, 602-394-696.

LODÓWKONAPRAWY. Tel. 503503891

PRALKI Naprawa w domu. 603-775-878

PRALKI, urządzenia elektr., gastronomiczne. Chłodnictwo. 507-380-118.

BUDOWLANO-REMONTOWE

!!!!!! A-Z remonty. Słupsk, 502541194

!! Balustrady bramy 602 825 699.

! Dachy - dekarstwo 94/341 21 84.

! Stany surowe 94/341 21 84.

! Suche zabudowy 94/341 21 84.

! Ziemia ogrodowa, żwir, 501-664-343.

BALUSTRADY,OGRODZENIA 724 282 221.

REKLAMA

006787880

KSM „NASZ DOM” w Koszalinie ogłasza przetarg nieograniczony na **REMONT KŁATEK SCHODOWYCH WRAZ Z MODERNIZACJĄ INSTALACJI ELEKTRYCZNEJ OŚWIETLENIA KŁATEK SCHODOWYCH I PIWNIC W BUDYNKU WSPÓLNOTY MIESZKANIOWEJ PRZY UL. HOŁDU PRUSKIEGO 12, 12A, 12B, 12C W KOSZALINIE**

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

REKLAMA

006778371

OGŁOSZENIE O LICYTACJI LOKALU MIESZKALNEGO STANOWIĄCEGO ODREBNĄ NIERUCHOMOŚĆ

Komornik Sądowy przy Sądzie Rejonowym w Kołobrzegu Józef Burzyński (tel. 94/ 35 28 128, fax 94/ 73 12 893) ogłasza, że dnia 25.10.2016 r. o godz. 9.30 w budynku Sądu Rejonowego w Kołobrzegu, mającego siedzibę przy ul. Katedralnej 13, w sali nr 4, odbędzie się pierwsza licytacja

LOKALU MIESZKALNEGO składającego się z 2 pokoi, kuchni, łazienki i korytarza o pow. 51,20 m kw., (51,25 m kw.), udział w nieruchomości wspólnej związany z własnością lokalu wynosi 1/4; położonego: KAMICA 1/1. GMINA GOŚCINO

dla której Sąd Rejonowy w Kołobrzegu Wydział Ksiąg Wieczystych prowadzi księgę wieczystą o nr KO11/00020822/9.

Suma oszacowania wynosi **56.900,00 zł.**, zaś cena wywołania jest równa 3/4 sumy oszacowania i wynosi **42.675,00 zł.** Licytant przystępujący do przetargu zobowiązany jest złożyć rękojmię w wysokości 1/10 sumy oszacowania, tj. **5.690,00 zł. w gotówce.** Rękojmię można uiścić także na konto komornika: Bank PEKAO S.A. Oddział w Kołobrzegu **51 1240 6508 1111 0000 5408 0085.** 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

Rzecz o języku

Aplikacja i apka

Profesor Jan Miodek



Zawrotną karierę w polszczyźnie ogólnej zrobiło słowo - tradycyjny termin prawniczy, a mianowicie „aplikacja” i związany z nim czasownik „aplikować”. Wywiedziony z łac. applicatio „przykładanie się do czegoś”, przez większość rodaków - zwłaszcza starszych - kojarzony jest z praktyką przygotowującą prawnika do pełnienia funkcji adwokata, notariusza, prokuratora, radcy prawnego, arbitra lub sędziego. Młody prawnik aplikuje, czyli „odbywa aplikację” - praktykę w sądzie, prokuraturze lub adwokaturze”.

W środowisku inteligentnym można też aplikować „stosować, dawać coś komuś, zwykły środek leczniczy” (zaaplikował mu antybiotyk). Dziennikarze sportowi lubią konstrukcje typu: zaaplikowali im trzy bramki - „wbili, strzelili im trzy bramki”.

Cała Polska natomiast od kilkunastu lat przestała o coś prosić, ubiegać się, starać się, zabiegać. - Wszyscy o wszystko teraz aplikują bądź składają aplikację (przede wszystkim o fundusze unijne).

Mechanizm utrwalenia się „aplikacji” w tych znaczeniach staje się jasny, gdy uświadomimy sobie, że w języku angielskim „application” to nie tylko „przykładanie się do czegoś”, „zastosowanie”, ale też „zgłoszenie się, prośba, podanie, formularz zgłoszeniowy, druk”.

W codziennej polszczyźnie najmłodszych zwłaszcza pokoleń wielką karierę zrobiła skrócona wersja „aplikacji”, a mianowicie „apka”. Nawet w jednym z artykułów czytam: „To nie powinno się zmienić tylko dlatego, że apka do tego właśnie

W środowisku inteligentnym można też aplikować „stosować, dawać coś komuś, zwykły środek leczniczy” (zaaplikował mu antybiotyk)

Dziennikarze sportowi lubią konstrukcje typu: zaaplikowali im trzy bramki - „wbili, strzelili im trzy bramki”

nie namawia”. Coraz więcej osób ściąga apkę - na przykład do słuchania muzyki, do czytania gazet w telefonie - tak jak apką może się stać zwykły budzik czy terminarz. I jest ona funkcjonalna, bo ułatwia życie: zamiast włączać przeglądarkę i - dajmy na to - tam szukać strony z rezerwacją biletów,

mamy bezpośrednie połączenie - apkę! We wszystkich tych użyciach chodzi o „aplikację - apkę” - „oprogramowanie, program” (oprogramowanie użytkowe to wariant oprogramowania aplikacyjnego), a poruszamy się, oczywiście, w rzeczywistości elektronicznej. Praktycznie każdego dnia przeczytać i usłyszeć można: „W góry czy nad wodę nie wybieraj się bez stosownej aplikacji ratunkowej”, „Aplikacja sieci telefonii komórkowej jest powiązana z systemami ratowniczymi”, „Nie wiadomo do końca, na jakiej zasadzie powstawała mapa wykorzystana w aplikacji”, „Liczba codziennie korzystających z aplikacji przebiła już Twittera”, „Przygotowują bezpieczniejszą i stabilniejszą wersję aplikacji”, „Ludzie ściągali aplikację”, „Powstawała właśnie aplikacja Pokemon Go”, „Aplikacja nie pokazuje na mapie wielu pokemonów”.

Ponieważ równie zawrotną karierę zrobił ostatni wyraz, informuję, że jego twórca Satoshi Tajiri stworzył go z japońskiego wyrażenia „poketto monsuta” - „kieszonkowe potwory”. W slangu komputerowym oznacza on też „kogoś, kto nie przestrzega sieciowej etykiety i dziwnie się zachowuje”. ● ©©

JAN MIODEK

Kuchnia

Zupa rybna biała

SKŁADNIKI:
200 ml kwaśnej śmietany
12 proc.,
150 ml słodkiej śmietanki
30 proc.,
1,5 litra wody,
100 g marchwi,
70 g selera,
3 liście laurowe,
4 ziela angielskie,
1 średni pomidor,
700 g filetów z dorsza,
1 łyżka maki,
50 g pora (jasna część),
1 pęczek koperku,
sól, pieprz, sos sojowy do smaku.

● **PROPOZYCJA:**
Coraz chłodniejsza aura za oknem sprawia, że nasz organizm domaga się rozgrzewających dań. Propozycje? Jest ich mnóstwo, ale my dzisiaj prezentujemy przepis na zupę rybną białą. Propozycja dla tych, którzy nie boją się oryginalnych smaków. Delikatna, charakterystyczna i przede wszystkim rozgrzewająca. Do przygotowania zupy wykorzystamy każdą białą rybę lub owoce morza, wedle uznania. Przepis poleca Robert Muzyczka, szef kuchni Dworu Korona Karkonoszy.

● **PRZYGOTOWANIE:**
Do osolonej wody dodać liście laurowe, ziele angielskie, pokrojony w kostkę marchew i seler. Gotować, aż warzywa będą miękkie. Następnie dodać pokrojony w grubą kostkę filet z dorsza. Połączyć obie śmietany z mąką, zahartować i wlać do zupy. Pora pokroić w cieniutkie półkrążki, pomidora w średnią kostkę i dodać do garnuszka. Doprawić do smaku pieprzem i sosem sojowym. Gotować zupę 2 minuty na wolnym ogniu, następnie wyłączyć i dodać posiekany koperek.

● **RADY:**
- Zamiast fileta z dorsza można użyć innej białej ryby lub połączyć dwa lub trzy gatunki.
- Jeżeli ktoś jest smakoszem owoców morza, może dodać krewetki lub małże.
- Dla lubiących ostre smaki proponujemy gotową zupę posypać płatkami chili.
MAT. PRASOWE

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



FOT. MATERIAŁY PRASOWE

Wieści nie z tej Ziemi

Obserwuje
Paweł
Gzyl



W przypadku celebrytów nawet drobne sprawy urastają do wielkich wydarzeń

Uwielbiana przez wszystkich Ania Lewandowska na co dzień musi podtrzymywać swoją opinię osoby zawsze radosnej, uśmiechniętej i szczęśliwej. Nic dziwnego - wszak jest trenerką fitness.

Mało tego - jej mężem jest przecież najślynniejszy obecny polski piłkarz. Dlatego na każdym zdjęciu Lewandowskiej widać, że aż tryska zdrowiem i szczęściem. Tymczasem pewnego ranka kilka dni temu wydarzyła się tragedia - Ani nie chciało się iść na trening! Temu wstrząsającemu wydarzeniu

poświęciła cały wpis na Facebooku, starając się usprawiedliwić przed samą sobą i przed swoimi wielbicielkami. „Zaczęłam dzień od myśli... o nie - że nie chce mi się iść na trening. Przygotowanie śniadania zajęło mi dwa razy więcej czasu, a czytane maile docierały do mojego mózgu w zwolnionym tempie” - rozdzierała szaty w internecie. Całe szczęście gwiazda poszła po rozum do głowy i rozgrzeszyła się z tego straszego przewinienia. „Sportowcy też mają słabsze dni i nie ma co tego ukrywać i udawać na siłę Terminatora” - uspokoiła obserwujących jej Facebooka.



FOT. GRZEGORZ GALASINSKI

Sportowcy też mają słabsze dni i nie ma co tego ukrywać i udawać na siłę Terminatora.

Anna Lewandowska

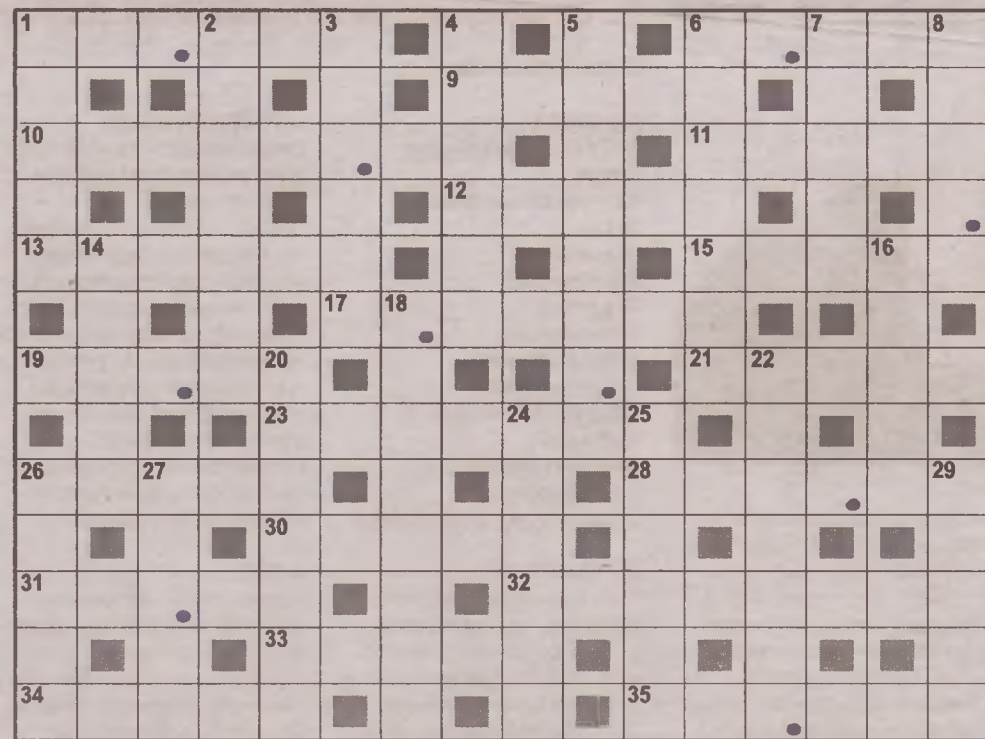
Inne dramatyczne wydarzenia zaszyły w życiu Kasi Cichopek. Piękna aktorka od wielu lat chciała sobie poprawić zgrzyz - ale nie potrafiła się zdobyć na wizytę u ortodonta. Ostatecznie jednak wygrała wewnętrzną walkę - i pochwaliła się na Facebooku, że właśnie... założyła aparat na zęby. - Moja wada nie jest gigantyczna, bardziej robię to estetycznie dla siebie samej, długo się z tym zbieżałam. Jestem bardzo szczęśliwa, zadowolona, dumna z siebie, że wreszcie się zdecydowałam - wyznała serwisowi Party.pl. Jesteśmy wstrząśnięci odwagą aktorki.



FOT. PIOTR SKOLINSKI

Jestem bardzo szczęśliwa, zadowolona, dumna z siebie, że wreszcie się zdecydowałam.
Katarzyna Cichopek

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) burza, Bałtyk,
- 6) order, chrześcijaństwo,
- 9) harmonia, przyzwolenie,
- 10) ostrokół, gród,
- 11) presja, nacisk,
- 12) piasek, gajdołek,
- 13) harówka, koń,
- 15) boisko, futbolówka,
- 17) pionier, kolonia,

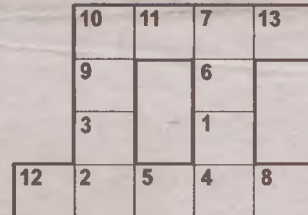
- 19) Chaplin, kłown,
- 21) marcin, ogród,
- 23) most, tory,
- 26) manna, pęczak,
- 28) przystanek, USA,
- 30) trakt, asfalt,
- 31) wojsko, oficer,
- 32) naczynie, mycie,
- 33) zabytek, mebel,
- 34) początek, udział,
- 35) cyrk, geometria.

Pionowo:

- 1) ptak, czereśnia,
- 2) łupiny, pyry,
- 3) ratusz, prezydent,

- 4) bajka, niewidka,
- 5) książka, wskazówki,
- 6) szynka, sałata,
- 7) wigor, werwa,
- 8) kamienie, mąka,
- 14) cerkiew, obraz,
- 16) zupka, maluch,
- 18) wesele, funkcja,
- 20) figura, czworokąt,
- 22) Augiasz, masztalerz,
- 24) dziesiętne, matematyka,
- 25) dar, umiejętność,
- 26) sklep, prowizja,
- 27) ptak, morze,
- 29) Winnetou, rezerwat.

Krzyżówka-szyfr



Litery z pól od 1 do 13 utworzą nazwę programu TV.

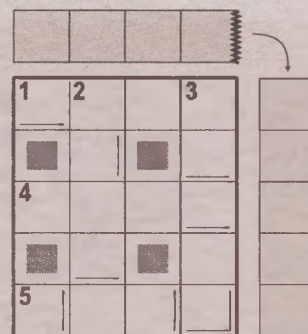
Poziomo:

- 10) zboże na chleb,
- 12) olbrzymi gad z Komodo.

Pionowo:

- 10) boi się bociana,
- 7) atrybut ministra.

Strzałka



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

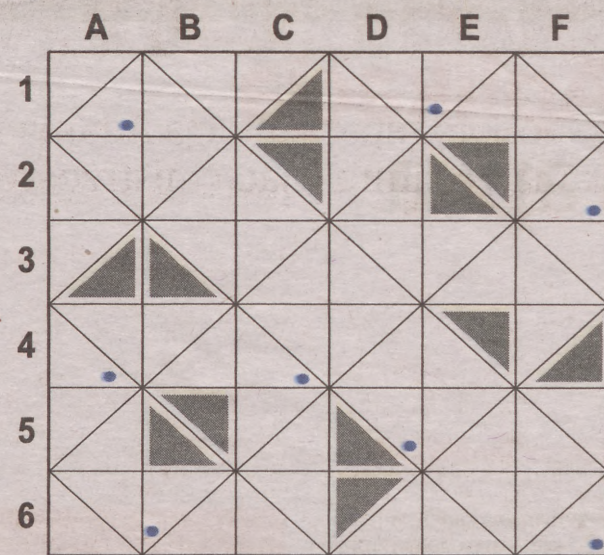
Poziomo:

- 1) do zabijania w głowę,
- 4) kierownica jachtu,
- 5) słupy wbijane kafarami.

Pionowo:

- 2) film Wajdy o ullańskiej klaczy,
- 3) jezioro w pobliżu Morąga.

Krzyżówka mozaikowa



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

Poziomo:

- 1) debiutowała w filmie „Szatan z siódmej klasy” - określenie położenia obiektu; peleng,
- 2) frakcja w stronnictwie politycznym,
- 3) niebieski ptak żyjący na cudzy koszt,
- 4) licznik włączany przez kierowcę taryfy,
- 5) waluta Rosjanina,
- 6) ilość egzemplarzy książki - czas pracy kombajnistów.

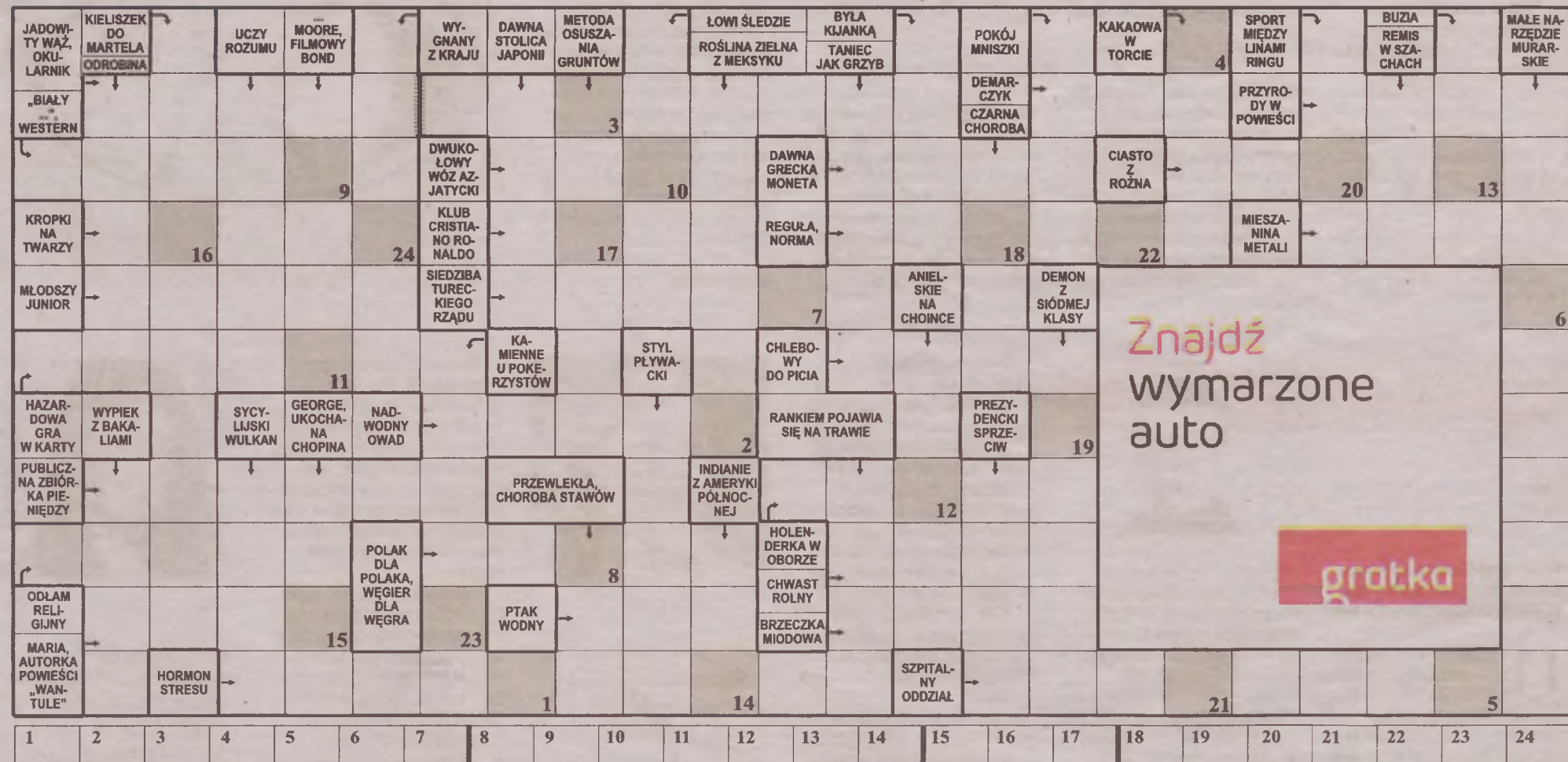
Pionowo:

- A) rodzinne miasto malarza Jacka Malczewskiego - dowódca wojsk kozackich,
- B) piłkarze wyznaczeni do zagrania w drużynie,
- C) smaczna masa owocowa w pączku,
- D) przyrząd do mierzenia prędkości i określania kierunku wiatru,
- E) czerwony kamień, odmiana korundu,
- F) miesiąc ścisłego postu muzułmanów - wzięcia w grach karcianych.

Rozwiązania

amatorka; szyfr: Kabaret na żywo; strzałka: Pole karne.
krzyżówka skojarzeniowa: transmisią; krzyżówka mozaikowa: Nadmiar dobrot nie szkodzi!

Krzyżówka panoramiczna



Litery z pól ponumerowanych od 1 do 30 utworzą rozwiązanie – myśl świętego Augustyna.

Mamy więcej atutów od Danii

W sobotę reprezentacja Adama Nawałki zagra z Danią w eliminacjach mistrzostw świata 2018

Po remisie 2:2 w Kazachstanie Polacy chcą się zrehabilitować i zdobyć pierwszy komplet punktów

Piłka nożna

Tomasz Dębek
Twitter: @themback

Eliminacje zaczęły się dla Polaków rozczarowaniem w Kazachstanie. Biało-czerwoni do przerwy prowadzili 2:0, w drugiej połowie pozwolili jednak rywalom na odrobienie strat. - Nie uważam, żeby na zgrupowaniu przed meczem z Kazachstanem został popełniony jakiś błąd. Do nadchodzących spotkań też jesteśmy dobrze przygotowani. Jesteśmy skoncentrowani, skupieni i gotowi na zadanie, które nas czeka - odpowiedział Arkadiusz Milik na sugestię, że przed meczem z Kazachstanem mógł zostać popełniony błąd.

- Do każdego meczu zawsze przygotowujemy się bardzo starannie. Zarówno pod względem logistycznym, szkoleniowym, mentalnym, fizycznym, jak i taktycznym. Staramy się doskonalić każdy element. Tak było też przed spotkaniem z Kazachstanem. Wszystko wyglądało dobrze. Do ostatniej minuty trwał nasz pościg za zwycięstwem. Chłopaki zrobili wszystko, żeby wygrać. Pierwsza połowa udowodniła, że byliśmy dobrze przygotowani. Prowadziliśmy 2:0, sprawdzał się nasz scenariusz na mecz. W drugiej połowie przytrafiły się jednak błędy, tro-

chę dekoncentracji, przez co straciliśmy dwie bramki. Pracy wykonanej przed spotkaniem nie mamy jednak nic do zarzucenia - dodał Adam Nawałka.

Dania będzie z pewnością bardziej wymagającym rywalem od Kazachstanu. Reprezentacja naszych najbliższych przeciwników jest jednak w przebudowie, pełniąc rolę selekcjonera przez 15 lat Mortena Olsena zastąpił Norweg Åge Hareide. - Duńczycy to wymagający przeciwnik. Są rośli, atletyczni, ale przy tym dobrze czują się z piłką przy nodze. Czekamy na ciężki mecz, ale wierzymy w swoje umiejętności. Dwa najbliższe spotkania pokażą, czy będziemy mogli zapomnieć o remisie z Kazachstanem. Liczymy na sześć punktów z Danią i Armenią - zapowiada Grzegorz Krychowiak.

Z kolei Kamil Grosicki nie zwraca uwagi na to, z kim zagramy. - Musimy patrzeć na siebie, to my jesteśmy najważniejsi. Niezależnie od przeciwnika. Musimy wyjść na boisko i zrealizować plan trenera. Wracamy do domu, czujemy się tu bardzo dobrze. Chcemy się zrehabilitować za Kazachstan. Trzeba się pokazać z jak najlepszej strony i wygrać. Rywale są mocni, ale jeśli będziemy grać to, co do tej pory, o wynik jestem spokojny - podkreśla „Grosik”. - Przeciwnik prezentuje się bardzo dobrze, jest na fali wznoszącej. Ale to



► Trener Adam Nawałka (tutaj w rozmowie ze Zbigniewem Bonikiem - prezesem Polskiego Związku Piłki Nożnej) jest zadowolony ze zgrupowania przed meczem z Danią

od nas zależy, jak będzie wyglądał ten mecz. Zawsze podchodzimy w ten sposób do strategii gry. Pod tym kątem dobieramy taktykę - dodaje Nawałka.

Selekcjoner jest zadowolony z tego, jak wyglądało zgrupowanie przed sobotnim meczem. - Przeanalizowaliśmy mecz z Kazachstanem. Wiemy, gdzie popełniliśmy błędy. Będziemy poprawiać to, co było złe, a szlifować elementy, które były w na-

szym wykonaniu dobre. Jesteśmy doskonale przygotowani, z optymizmem przystąpimy do nadchodzących spotkań. Pierwszy mecz będzie bardzo ważny. Zrobimy wszystko, by zakończył się po naszej myśli. Wierzymy we własne umiejętności. Mamy wiele atutów. Postaramy się je wykorzystać - zaznacza.

- Dyspozycja naszych zawodników jest coraz lepsza. Za nami bardzo udane kilka dni przygo-

towań. Zajęcia były mocno indywidualizowane. Chcieliśmy, żeby zawodnicy zregenerowali się po intensywnych tygodniach w klubach. Wielu grało w rozgrywkach ligowych i europejskich pucharach. Dziś mamy ostatni oficjalny trening, po nim podejmiemy ostateczne decyzje co do składu - dodaje Nawałka.

Jedyną niewiadomą jest Michał Pazdan. Stoper Legii Warszawy narzekając na kontuzję i nie

był ostatnio w pełni sił. - Michał dziś odbędzie trening z drużyną. Po nim zadecydujemy, czy będzie mógł zagrać już z Danią. Poza nim wszyscy w bardzo dobrej dyspozycji - wyjaśnia selekcjoner reprezentacji Polski.

Jak zwykle w kadrze panuje świetna atmosfera, a piłkarze tryskają dobrymi humorami. - W klubie też mam podobnie - skomentował Krychowiak sugestię dziennikarza, że w piątek był rzadko wykorzystywany do odpowiadania na pytania mediów. - Dziś jest światowy dzień uśmiechu, dlatego się uśmiechamy. Atmosfera jest bardzo dobra, ale to wyniki są najważniejsze. Skupiamy się na tym, żeby wygrać kolejne spotkania - dodał zawodnik Paris Saint-Germain.

Ze względu na kiepską pogodę sobotni mecz może zostać rozegrany przy zamkniętym dachu. Ostateczna decyzja w tej sprawie zapadnie o 10.30 podczas spotkania organizacyjnego z komisarem FIFA. ●

EI. MŚ 2018 - grupa F
Armenia - Rumunia (godz. 18., transmisja Polsat Sport News); **Czarnogóra - Kazachstan** (18.); **Polska - Dania** (20.45, Polsat, Polsat Sport).

1. Dania	1	3	1-0
2. Polska	1	1	2-2
3. Kazachstan	1	1	2-2
4. Czarnogóra	1	1	1-1
5. Rumunia	1	1	1-1
6. Armenia	1	0	0-1

Nocny spacererek i piąty półfinał Radwańskiej

Tenis

Agnieszka Radwańska łatwo pokonała 6:1, 6:2 Jarosławę Szwedową z Kazachstanu i awansowała do półfinału turnieju WTA w Pekinie

Hubert Zdankiewicz
redakcja@polskatimes.pl

Późna pora (godzina 17 w Polsce to w stolicy Chin 23), ludzie z obsługi spacerujący po dachu, co przy pustawych trybunach sły-

chać było aż nadto wyraźnie. Krótko mówiąc, niezbyt sprzyjające okoliczności na wielkie sportowe emocje. Agnieszka Radwańska nie miała jednak powodów do narzekania.

Wygrała pewnie, co nie powinno w sumie nikogo dziwić. Bilans poprzednich spotkań obu pań (3:1 dla Polki) jednoznacznie wskazywał faworytkę, podobnie jak dystans dzielący je w rankingu WTA. Nasza tenisistka jest w nim trzecia, a jej rywalka 39.

Dla Szwedowej (która na co dzień zdecydowanie lepiej radzi



► Radwańska zmierzy się w półfinale ze Switoliną

sobie w deblu) był to w dodatku drugi tego dnia mecz, bo paralizujący przez niemal cały tydzień plan gier deszcz zmusił organizatorów do przeniesienia jej meczu w 1/8 finału z czwartku na piątek rano.

Dla Radwańskiej będzie to piąty w karierze półfinał w Pekinie. W 2009 r. udało jej się awansować do finału (przegrała w nim z Rosjanką Swietłaną Kuzniecową), a dwa lata później wygrać cały turniej. Rok temu przegrała walkę o finał z Hiszpanką Garbinę Muguruzą.

W sobotę (13.30, transmisja w TVP Sport) jej rywalką będzie Elina Switolina. 22-lletnia Ukrainka to w ostatnim czasie prawdziwa pogromczyni lidererek. W sierpniu pokonała w turnieju olimpijskim w Rio de Janeiro Amerykankę Serenę Williams. W Pekinie z kolei rozprawiła się w 1/8 finału z jej następczynią na tronie WTA, Niemką Angelique Kerber. W ćwierćfinale pokonała 7:6(3), 6:1 Australijkę Darię Gavrilovą. Druga para półfinalistek to Madison Keys i Brytyjka Johanna Konta. ● ©

Lotto

Multi Multi - 07:10 godz. 14
4, 9, 13, 15, 21, 22, 27, 34, 38, 39, 41, 42, 47, 53, 55, 57, 59, 67, 76, 80 plus 21
Kaskada
2, 6, 9, 10, 11, 12, 13, 16, 18, 22, 23, 24
Multi Multi - 06:10 godz. 21:40
1, 4, 8, 20, 22, 27, 29, 33, 40, 47, 49, 54, 57, 59, 63, 67, 68, 69, 74, 77 plus 67
Lotto 7/19, 21, 22, 25, 41
Lotto Plus 10, 24, 34, 39, 41, 49
Mini Lotto 6, 10, 31, 33, 37
Kaskada
2, 4, 5, 6, 7, 8, 10, 12, 16, 17, 18, 21 (STEN)

Sport

Internetowa transmisja
ze spotkania Energa Czarni Słupsk- Polfarmex Kutno
dzisiaj od godz. 18 na:
www.gp24.pl

Energa - Polfarmex Kutno: przystawka na początek ligi

● Startuje liga! Sobota, godz. 18 hala Gryfia. Energa Czarni Słupsk - Polfarmex Kutno

Koszykówka

Rafał Szymański
rafal.szymanski@polskapress.pl

Słaby tytuł? Polfarmex to nie przystawka? W każdych innych okolicznościach byłaby to zniewaga i mało poważne potraktowanie rywala, ale fakty są przytłaczające. Trzeci zespół poprzedniego sezonu zagra dzisiaj z drużyną, która odpadła w pierwszej rundzie play off po gładkim 0:3 z Rosą Radom. Klub z bogatym doświadczeniem (18. rok w ekstraklasie) z zespołem wciąż szukającym ostróg, zaczynającym trzeci sezon w PLK. Bilans czterech meczów między nimi jest przytłaczający, 4:0 z jednym znakiem zapytania (dogrywka w poprzednim sezonie w Gryfii). Skład, w którym gracze zagraniczni pełnią pierwszoplanową rolę (i zastanawiamy się, jak z tego wybrnąć) przeciwko składowi z graczami polskimi wzmocnionymi dwoma obcokrajowcami. Drużyna, w której np. na obwodzie przeciwko parze Blassingame (najlepszy asystujący ligi) - Burrell zagrają z przykrojonym, co najwyżej do rozmiarów polskiej ligi parą Grochowski - Kowalczyk. Takie przeciwności można by mnożyć w nieskończoność. Wniosek jest jeden: zwycięstwo gospodarzy wszyscy przyjmą jako oczywistość, każdy inny wynik nie jest oczekiwany.



► Piotr Dąbrowski (z piłką) w ostatnich sparingach imponował skutecznym rzutem za trzy

Polfarmex
Zespół z Kutna postawił na sprawdzony polski skład. Znalazło się w nim miejsce na znanego z podkoszowej aktywności Michaela Fräsera (najlepszy zbierający ubiegłego sezonu) i skrzydłowego Devante Wallace. Rolę karabinu w tej układance pełnić będzie Dardan

18
SEZON
w ekstraklasie rozpoczyna Energa Czarni Słupsk.
Największy sukces to 4 brązy

Berisha. Zawodnik-skarb dla trenerów kochających atak, gracz-utrapienie dla tych, którzy stawiają tylko na defensywę. Jakże oblicze zaprezentuje w Słupsku?

Energa Czarni
Słupski zespół czeka niecierpliwie na początek ligi. Jest kilka lekkich urazów, np. Jerel

Stelmahers o starcie



FOT. LUKASZ CAPAR

● **Roberts Stelmahers, szkoleniowiec Energi Czarnych Słupsk**
- Jesteśmy dobrze przygotowani, chociaż zawsze mogłoby być lepiej. Każdy trenuje ciężko i jestem z ich pracy zadowolony. Polfarmex gra, według mnie dobrą koszykówkę. Mają dobrych zawodników pod koszem, mają dobrych strzelców na obwodzie. Polscy zawodnicy są dobrzy, wielu graczy idzie po rzucie na tablicę atakowaną, są agresywni, to groźny rywal. Marzę o sukcesach, marzę o medalach, na razie skupiamy się na każdym kolejnym meczu. Współpraca Burrell - Blassingame? Kto z nich będzie miał piłkę będzie rozgrywającym, ufam im.

Blassingame (naciągnięcie pachwiny), są problemy (np. Justin Jackson znów spóźnił się na czwartkowy trening), ale nie zaburza to rytmu przygotowań. Oprócz Jarosława Mokrosa trener będzie miał do dyspozycji wszystkich zawodników. ● ©©

W skrócie

PIŁKA NOŻNA/CLJ
Młodzi gryfici grają z Arką Gdynia

W niedzielę o godz. 13 juniorzy Gryfa Słupsk w Centralnej Lidze Juniorów zmierzą się z Arką Gdynia. Szkoleniowiec gryfitów Piotr Górniewicz obserwował swoich niedzielnych przeciwników tydzień temu, gdy grali ze Śląskiem Wrocław (przegrali 2:3). Czy wyciągnął dobre wnioski? Jego podopieczni już dawno nie wygrali meczu (ostatni miesiąc temu), są coraz niżej w tabeli. Punkty są im potrzebne coraz mocniej. Najlepiej pełna pula. Mecz odbędzie się na stadionie przy ul. Zielonej. (RES)

KARATE
Mistrzostwa Polski Północnej

W sobotę o godz. 11 odbędą się III Otwarte Mistrzostwa Polski Północnej w Oyama Karate. Zmagania organizuje Pomorski Klub Oyama Karate. Uczestnicy walczyć będą w hali sportów walki przy stadionie 650-lecia w Słupsku. (RES)

SZACHY
V Memoriał im. A. Obszańskiego

W sobotę o godz. 10 w sali Centrum Kultury i Sportu w Postominie odbędzie się V Memoriał Szachowy im. A. Obszańskiego. Rywalizacja zaplanowana jest w gronie juniorów (zwolnieni z opłaty) i seniorów (wpisowe wynosi 10 zł). (FEN)

PIŁKA NOŻNA/TV LIGA
W meczach nie ma mowy o bojaźni

W IV lidze będzie dziesiąta seria gier. Stołem Gniewino zmierzy się z Gryfem Słupsk. Spotkanie w sobotę o godz. 16. Gryfici mają kryzys już za sobą i obiecują walkę o kolejną pełną pulę. Sokół Wyczechy spotka się z Rodłem Kwidzyn. Gra zacznie się w sobotę o godz. 15. Kwidzyscy piłkarze nie zdobyli jeszcze żadnej bramki tej jesieni. Oby nie przełamali się w Wyczechach. Sokół marzy o zwycięstwie. W Bytowie mają nadzieję, że zobaczą dobry mecz w wykonaniu Druteksu-Bytovii II i Aniołów Garczegorze. Granie w niedzielę o godz. 11. Każdy wynik jest brany pod uwagę. (FEN)

Wokół meczu

Będzie komplet

1. Mecz rozpoczyna się o godz. 18 w hali Gryfia przy ul. Szczecińskiej w Słupsku.
2. Kasy będą czynne na dwie godziny przed rozpoczęciem meczu. Spodziewany jest komplet widzów.
3. Na sezon 2016/2017 klub sprzedał więcej karnetów niż w ubiegłych rozgrywkach. Kupujący otrzymywali je w ekskluzywnej oprawie, jak coś wyjątkowego.
4. Kolejnym rywalem EC będzie AZS Koszalin (piątek, 14.10, w Koszalinie o godz. 18). (RES)

Przez rok byłem w armii. Ale to nie dla mnie

Rozmowa

Każdy wywiad przed sezonem z tobą będzie się od tego zaczynał. Jak się układa twoja współpraca z Jerelem Blassingame?
To dla mnie ważne zadanie, chociaż w sparingach nie było wiele okazji, byśmy grali ze sobą razem. Sam jestem ciekawy, jak to wyjdzie.
Mówicie o tym w samych superlatywach. Ale może zdarzają się na treningach stykowe sytuacje, gdzie wyjaśnicie sobie coś po męsku. Tak chyba łatwiej, by ułożyć sobie te stosunki?



FOT. LUKASZ CAPAR

► **Rozgrywający S. Burrell wierzy w dobry początek Energi Czarnych w PLK**

Pewnie, że są. To sport, obaj gramy z pasją, obaj jesteśmy liderami, każdy chce być najlepszym. Są momenty, gdy się ścieramy, ale jesteśmy w jednej drużynie. Dziwne, gdyby ich nie było.

W Słupsku jest coraz więcej Amerykanów budujących bazę antyrakietową. Cieszysz się, że będą cię oglądać?

Miałem przez rok w swoim życiu epizod, że byłem w akademii wojskowej. Szybko to zakończyłem. Na pewno do armii nie wrócę. Widzę Amerykanów w Słupsku, nawet jak chodzę na zakupy. Ale nie ma to dla mnie znaczenia. Czy oni będą, czy nie. Gram dla wszystkich, dobrze się tu czuję, staram się sam uczyć polskiego i nawyków mieszkańców miasta, ucę się polskich zwyczajów. Asymiluję się. ● ©©
SPISYWAŁ RAFAŁ SZYMAŃSKI

Polfarmex Kutno

Ostatnie wyniki

W meczach sparingowych Polfarmex Kutno zanotował bilans: sześć zwycięstw, jeden remis i cztery porażki. Najbardziej wartościowe to wygrana z wicemistrzem kraju Rosą Radom (i zdobywcą Superpucharu) 72:67, remis z szykującym szeroki skład Anwilem Włocławek 77:77, czy pokonanie pokazującej się bardzo dobrze w sparingach Polfarmie Starogard Gdański 71:56. W ostatnim meczu Polfarmex pokonał TBV Start Lublin 77:69. (RES)

Bądź piękna w każdym wieku

Co robić, gdy masz lat

30+

● Niestety, już po 30. roku życia możesz zaobserwować na skórze pierwsze objawy upływającego czasu. Jaką pielęgnację stosować? Radzi nasza ekspertka Samanta Krzyżaniak, kosmetyczka

Ilona Burkowska

68 324 88 18

iburkowska@gazetalubuska.pl

Już po 30. możesz zaobserwować zmiany w postaci drobnych zmarszczek mimicznych i załamania naskórka, nierównomiernej pigmentacji, zaburzonego procesu rogowacenia, zmniejszenia poziomu nawilżenia skóry, cieńszej warstwy płaszcza hydrolipidowego naskórka - wyjaśnia Samanta Krzyżaniak, kosmetyczka. Te objawy szczególnie mogą być widoczne w okolicach delikatnych, wrażliwych i relatywnie cieńszych partii skóry wokół oczu czy czoła.

Te niekorzystne zmiany wynikają ze stopniowego spowalniania procesów życiowych komórek i tkanek, wolniejszego przebiegu odnowy komórkowej, stopniowego zmniejszania wytwarzania kolagenu i elastyny oraz zmniejszonej syntezy kwasu hialuronowego.

Jak z tym walczyć

Pielęgnacja skóry po 30. roku życia powinna zostać rozszerzona o dobrane indywidualnie procedury regeneracyjno-stymulujące. Jednocześnie kontynuujemy dotychczasowe działania zapobiegające starzeniu.

Na tym etapie profilaktyka obejmuje głównie zabezpieczanie skóry przed czynnikami rozpoczynającymi proces starzenia się. Jest skutkiem stresu oksydacyjnego, który powstaje pod wpływem aktywności wolnych rodników. Nakładajmy kremy z filtrami UV, stosujmy przesłony i filtry na ekran komputera, nośmy okulary przeciwsłoneczne i unikajmy

innych bodźców, które mogą działać drażniąco.

Istotny wpływ na wygląd naszej skóry ma też dieta, tryb życia, poziom stresu, sen i wiele innych czynników, nierzadko zależnych od charakteru wykonywanej pracy. Bo jakość naszej skóry zawsze jest wypadkową czynników i wewnętrznych, i zewnętrznych. A więc również tych, na który mamy realny wpływ. Dlatego musimy całościowo podejść do tematu, by skutecznie zapobiegać przedwczesnemu starzeniu.

Twoje zadanie

- Po 30. roku życia zaleca się intensyfikację, wykonywanych w gabinetach kosmetyki profesjonalnej, zabiegów złuszczących i stymulujących proces odnowy komórkowej - mówi S. Krzyżaniak. Efektem takich chemicznych, mechanicznych lub skojarzonych kuracji jest zredukowanie głębokości zmarszczek, zwężenie nadmiernie rozszerzonych porów skórnych, normalizacja procesów melanogenezy (a więc znaczna poprawa koloru cery), lepsza elastyczność skóry, wzrost poziomu jej nawilżenia, przyspieszenie biosyntezy kolagenu i elastyny w głębszych partiach.

Co poleca nasza ekspertka

Cyklicznie stosowaną mezoterapię mikroigłową oraz igłową, zależnie od kondycji skóry - szczególną uwagę zwracając na wymagające partie skóry wokół oczu. Ta forma głębokiego odżywienia oraz nawilżenia dostarcza skórze szeregu substancji, których niedobory jednoznacznie przekładają się

na pogorszenie stanu struktury skóry na różnych jej poziomach.

Pielęgnację profesjonalną, w gabinecie kosmetycznym, uzupełniamy o tę w domu. Szukajmy dawek witamin i innych substancji czynnych, zawartych w produktach aktywnych przeznaczonych do nocnej regeneracji, oraz tych o skondensowanym składzie (jak na przykład serum).

- Zdecydowanie stawiamy na jakość poszczególnych produktów i ich spersonalizowany dobór. Istotna jest również forma aplikacji. Znacznie lepsze wchłanianie uzyskamy, gdy będziemy je wprowadzać wykonując automasaż - podpowiada ekspertka.

Wiek to umowna granica

30+ to umowna granica wieku. Bo już na tym etapie można dostrzec znaczne różnice kondycji i obrazu skóry - wynikające z wpływu wielu czynników i dotychczasowych nawyków pielęgnacyjnych. To dlatego wszelkie zalecenie mogą mieć tylko bardzo ogólny charakter. - Nadrzędną kwestią jest, aby nie zaszkodzić skórze poprzez popełnianie błędów pielęgnacyjnych lub stosowanie źle dobranych kosmetyków. Nigdy nie należy używać produktów nieznanego pochodzenia, których efektów działania nie potrafimy przewidzieć, natomiast szkodliwych skutków nierzadko nie potrafimy skutecznie zlikwidować - ostrzega ekspertka.

Radzi, by pójść do doświadczonego specjalisty, który profesjonalnie oceni stan skóry, rozpoznaje jej aktualne potrzeby i do nich dostosuje kierunek działań oraz wybór metod pielęgnacji skóry.



► Nadrzędną kwestią jest to, aby nie zaszkodzić swojej skórze - mówi Samanta Krzyżaniak, kosmetyczka i właścicielka salonu zdrowia i urody

4+

Co robić, gdy masz lat

● - W tej chwili czterdzieste urodziny to żaden problem. Są sposoby, by wyglądać pięknie, a nawet o 10 lat młodziej niż wskazuje metryka - mówi kosmetyczka Małgorzata Ampulska

Katarzyna Borek

68 324 88 37

kborek@gazetalubuska.pl

Czterdzieste urodziny... Kojarzą się z inżynierem Karwowskim i piosenką, że czas pogania. Kobiety zwykle boją się, że te okrągłe urodziny od razu negatywnie odbiją się na ich buzi.

- Absolutnie tak być nie musi. Obecnie mamy tak bogatą ofertę zabiegów kosmetycznych, że możemy zatrzymać upływ czasu, a nawet go cofnąć o 10 lat - mówi Małgorzata Ampulska z gabinetu kosmologii estetycznej. Podpowiada nam, jak dbać o urodę, gdy masz 40 lat i więcej.

Jasna buzia. To Twój cel

Wbrew temu co często uważamy, to nie zmarszczki postarzają nas najbardziej (mało tego, te lekkie, mimiczne potrafią nawet dodać młodości uroku), a kolor skóry!

- Szara, opalona buzia po prostu dodaje lat - wyjaśnia nasza ekspertka. - Dlatego przede wszystkim powinniśmy dążyć do tego, by twarz była jasna, nieopalona, bez plam pigmentacyjnych, przebarwień.

Naszym drugim celem pielęgnacyjnych działań powinno być to, by skóra na twarzy była jędrna. Bo gdy tu i tam wisi (te chemiczne), wówczas wyglądamy na smutne i zmęczone.

Jak osiągnąć ten cel

Zakres działań zależy od tego, jakie masz geny (niestety, są bardzo ważne, ale, na szczęście, nie najważniejsze), sytuację wyjściową (czyli to, jak obecnie wyglądasz) oraz finansowe możliwości.

Zacznijmy od tego, co możesz poprawić bez większych wydatków. Każda z nas w okresie jesienno-zimowym powinna robić peelingi (rodzaj pomoże Ci dobrac kosmetyczka), a latem - nie opalać twarzy i chronić ją nakładając filtr przeciwsłoneczny (nawet SPF 50).

- Polecam również masaż liftingujący. Trwa godzinę, różni się od klasycznego. Obrazo-

wo i najprościej tłumacząc: podciąga mięśnie twarzy do góry. Efekt liftingu bez skalpela może być widoczny już nawet po jednym zabiegu - mówi kosmetyczka. Poleca również zabiegi z użyciem lasera. Zagęszcza kolagen (to takie rusztowanie dla skóry), pobudza procesy odnowy. Działa liftingująco i na wybrane części twarzy, i ciała. Laser pozwala wyrzeźbić podbródek, wymazać jak gumką drobne zmarszczki, podnieść opadające z wiekiem policzki.

- Niestety, jeśli jednak są głębokie zmarszczki mimiczne, żadne złuszczenie ani nawet laser sobie z nimi nie poradzi - ostrzega M. Ampulska. Wtedy trzeba sięgnąć po botoks, by zablokować miejsca, które się marszczą, oraz kwas hialuronowy, który świetnie likwiduje na przykład bruzdy nosowowargowe. To częsta przypadłość czterdziestolatek. Dodają lat i sprawiają, że buzia jest smutna.

Jeśli przeszkadzają Ci zmarszczki, na przykład między brwiami, na czole czy wokół oczu albo ust, pomyśl właśnie o botoksie, który bezoperacyjnie je usuwa (efekt nie jest trwały).

Jeśli jednak masz widoczne bruzdy, na przykład od nosa do ust, albo Twoje policzki czy wargi straciły swoją młodzieńczą objętość, pomyśl o kwasie hialuronowym. To substancja, która naturalnie występuje w organizmie człowieka. Odpowiada za właściwy poziom nawilżenia skóry. Jego poziom spada wraz z wiekiem i wtedy skóra wysusza się, wiotczeje. Aby przywrócić młodzieńczy wygląd, uzupełnia się poziom kwasu hialuronowego. Jest składnikiem wielu kremów odmładzających, ale stosuje się go również w formie preparatów do wstrzykiwania, które po wprowadzeniu do skóry wypełniają bruzdy i zmarszczki.

Co sobie robią gwiazdy, które są w tym wieku

Oprócz wymienionych wyżej zabiegów gwiazdy filmowe - które podziwiamy za urodę, a które przekroczyły już magiczną 40. - kochają również zabieg osocza bogatopłytkowego.

Ten zabieg zwany jest również liftingiem wampirzym, mezoterapią krwią, osoczem. Osocze bogatopłytkowe otrzymywane jest w procesie wirowania krwi samej pacjentki, pobranej bezpośrednio przed zabiegiem. Ostrzykiwać można



► - Mamy być zadbane, ale naturalne. Polecam makijaż permanentny. Dzięki niemu można podkreślić oczy, brwi, usta i wyglądać ładnie niezależnie od okoliczności - mówi nasza ekspertka Małgorzata Ampulska

Porady

● Pamiętajmy: nasze działania na rzecz urody powinny być całociowe.

Na wygląd składa się nie tylko wypielęgnowana buzia, ale też ciało, włosy, makijaż. Czterdziestka to już nie jest czas, gdy można eksperymentować ze swoim wizerunkiem!

● Kluczem do młodszej sylwetki jest naturalność. Mniej się malujmy.

Wieczorem można pozwolić sobie na ostrzejszy makijaż, ale na co dzień latem wystarczy tusz do rzęs i krem BB (beauty balm, blemish balm; wielofunkcyjny krem upiększający, który m.in. wyrównuje koloryt cery i koryguje niedoskonałości). Celem jest podkreślenie rysów twarzy, a nie wygląd sztucznej lalki.

nie tylko twarz, ale również szyję, dekolt lub inne okolice wymagające regeneracji. Efekt zabiegu, który widać gołym okiem, jest bardziej promienna skóra, lepiej ukrwiona, bardziej napięta i elastyczna. Wygładzają się i spływają zmarszczki i bruzdy.

Na ile to wszystko jest skuteczne w tym wieku

Prawda jest taka, że jeśli dbałaś o wygląd przed czterdziestymi urodzinami, to pewnie teraz wyglądasz ładnie i nie musisz przeprowadzać kosmetycznej rewolucji, a jedynie podtrzymywać obecny stan.

Jeśli jednak dotąd, z różnych powodów, nie dbałaś o siebie, możesz to zmienić. Tył że zajmie Ci to więcej czasu i będzie wymagać większej liczby różnorodnych działań specjalistów. - Gama zabiegów jest

bardzo szeroka, podobnie jak oferta kremów. Każda buzia jest inna, ma inne potrzeby. I, nie ukrywajmy, bardzo ważne są również geny. Problemem jednej czterdziestolatki będzie brak jędrności skóry i zwisający owal twarzy, innej - przebarwienia - wyjaśnia nasza ekspertka.

Dlatego kompleksową, podstawową pielęgnację najlepiej zaplanować razem z kosmetyczką, przychodząc na konsultację. Od takiej wizyty zacznijmy walkę z upływającym czasem. I sama się przekonasz, że wiele jest prawdy w powiedzeniu, że czterdziestka to w tych czasach nowa trzydziestka. Rozsądna pielęgnacja, zaplanowana i przeprowadzana pod okiem specjalistów, sprawia, że obecnie nie musisz już przejmować się metryką. ●

Praktyczne porady

Poznaj przepis na piękną skórę

Ładna i zadbane skóra to marzenie każdej kobiety, niezależnie od wieku. Jak o nią dbać? Jakich kosmetyków używać?

● **Aby Twoja skóra była nie-
skazitelną i pełną blasku,
szczególną uwagę zwróć
na produkty, z których korzy-
stasz każdego dnia.**

Jednym z nich jest mydło. Wybierając je, pamiętaj o dwóch kwestiach: oczyszczaniu oraz nawilżaniu.

Oczyszczanie to jeden z najważniejszych etapów codziennej pielęgnacji!

Ważna jest zarówno technika, jak i kosmetyki, z których korzystamy. Powinniśmy przestrzegać trzech podstawowych zasad.

1. Przy myciu nie trzymamy skóry, aby jej nie podrażnić.
2. Wybieramy produkty o pH neutralnym dla skóry.
3. Wybieramy kosmetyki przeznaczone do naszego typu skóry.

Pamiętajmy: skóra tłusta ma inne potrzeby niż sucha czy podrażniona.

Dlatego musimy wziąć pod uwagę skład preparatów. Osoby o skórze suchej, wrażliwej lub podrażnionej powinny wybierać produkty, które nie zawierają składników drażniących.

Znaczenie mają też składniki kosmetyków. Lubisz te naturalne? Sprawdź, czego szukać.

Przed dokonaniem zakupu sprawdźmy na etykiecie produktu, jakie wyciągi zawiera dany preparat i wybierzmy ten, który dostarczy skórze składników potrzebnych do osiągnięcia zamierzonego rezultatu.

I tak, na przykład jeśli dużą wagę przywiązujemy do antybakteryjnych i tonizujących właściwości preparatów, doskonale sprawdzą się produkty zawierające lawendę - wyjaśniają eksperci marek firmy Forte Sweden. Z kolei wyciąg z magnolii wspomaga usuwanie nadmiaru wolnych rodników z organizmu oraz spowalnia proces starzenia. Jeśli zależy nam na uczuciu świeżości, wybierzmy produkty z ekstraktem z limonki bądź lotosu. Osoby, którym zależy przede wszystkim na jędrnej skórze, powinny wybierać kosmetyki zawierające ekstrakt z aloesu lub białej herbaciny. Co ważne, biała herbata, oprócz właściwości zapobiegających sprężystości skóry, również ją odmładza.

FOT. ARCHIWUM PRYWATNE

**To dobry moment,
żeby zastanowić się
nad pielęgnacją
i ochroną
skóry twarzy**

Co robić, gdy masz lat

50+

● - Polecam wszelkie zabiegi związane z fotoodmładzaniem. Światło na skórę kobiet w wieku 50+ ma naprawdę zbawienny wpływ - mówi kosmetolog Renata Kin-Maciejewska

Sandra Soczewska
95 722 57 72
ssoczewska@gazetalubuska.pl

Przegląd skutecznych zabiegów dla pań, które obchodziły już swoje pięćdziesiąte urodziny, zaczniemy od karboksyterapii. To bardzo wszechstronny zabieg.

- Wywołuje niedotlenienie skóry, przez co ona regeneruje się i odbudowuje. Tworzą się też nowe połączenia włosowe, dzięki czemu jest lepiej odżywiona, ukrwiona oraz dotleniona - wyjaśnia kosmetolog Renata Kin-Maciejewska.

Karboksyterapia pomaga niwelować zmarszczki, blizny zanikowe. Stosowana w okolicach oczu - zwalcza sińce.

- Powinnyśmy skorzystać z serii 10 zabiegów. Wtedy przyniosą zamierzony efekt. Z kolei częstotliwość powtarzania zabiegu uzależnione jest od nas samych - tłumaczy ekspertka.

Z tych zabiegów też warto skorzystać

Na rynku jest sporo zabiegów kosmetycznych skierowanych właśnie do pań w wieku 50+.

Nasza ekspertka wymienia te zabiegi, o których, jej zdaniem, na pewno warto pomy-



● - Nawilżenie jest podstawą - mówi kosmetolog Renata Kin-Maciejewska

śleć. Czyli zżuszczenie, lifting termiczny i mezeoterapię.

Zżuszczenie jest bardzo ważnym zabiegiem. A to dlatego, że w pewnym wieku nasza skóra nie zżuszcza się już samoczynnie, więc musimy jej w tym pomagać - w zaciszu salonu kosmetycznego, preparatami kwasowymi, które idealnie zżuszczają naskórek. Świetnie robi to również retinol. To w efekcie wspomaga produkcję kolagenu w naszej skórze. Te zabiegi wykonujemy w sezonie wiosenno-zimowym albo jesienno-zimowym. Istotne jest to, aby nie poparzyło nas słońce (trzeba się przed nim chronić, używając filtrów). Jak często powinno się korzystać z tego rodzaju wspomagania? To zależy od tego, w jakiej kondycji jest skóra. Zdarza się, że potrzebna będzie seria 2-3 zabiegów w miesiącu.

Liftingi termiczne

Polegają na podgrzaniu skóry falą radiową. - Mamy wrażenie jakbyśmy parzyli skórę. Ale do tego poparzenia nie dochodzi z zewnątrz, a wewnątrz. Przy tym zabiegu obkurczają się między innymi włókna kolagenowe i pobudzamy skórę do regeneracji. To idealny sposób na odwrócenie procesów starzenia - mówi kosmetolog. Efekt? Lepsze napięcie skóry i jej jędrność. Poprawiony owal

tworzy. Nie ma przeciwwskazań, by ten lifting robić w okolicach oczu. Można w ten sposób podnieść opadające powieki.

Korzystając z tego około godzinnego zabiegu, trzeba jednak liczyć się z minimalnym dyskomfortem. Odpowiednia temperatura lasera jest konieczna. Gdy będzie zbyt niska, nie uzyskamy oczekiwanego efektu. Ekspertka poleca także wszelkie zabiegi związane z fotoodmładzaniem, bo światło na skórę w tym wieku ma naprawdę zbawienny wpływ.

Ale bez nawilżania sukcesu nie będzie

Nie ma możliwości, by pięknie wyglądać i zrobić skuteczny lifting, jeśli skóra nie jest wystarczająco nawilżona. W warunkach domowych stosujemy kremy (dla grupy wiekowej 50+), oczyszczające śmietanki do twarzy i odpowiednie maseczki, poprawiające jędrność skóry. - W tym wieku nawilżenie jest obowiązkiem. Panie mogą być pewne, że zabiegami nawilżającymi nie zaszkodzą sobie, wręcz przeciwnie - mówi nasza ekspertka. Nawilżenie jest podstawą. ●

**ZOBACZ WIĘCEJ
+ o zdrowiu i urodzie
www.gp24.pl**

Czego szukać w kremie i czym kierować się przy jego zakupie? Radzi technolog, która produkuje kosmetyki

W każdej dziedzinie, także w przemyśle kosmetycznym, tworzą się trendy, które powodują, że na półkach pojawia się coraz więcej produktów

Beata Kaczmarek jest technologiem w firmie zajmującej się produkcją kosmetyków. Wyjaśnia, że wszystkie kosmetyki obecne na rynku, w tym także kremy, muszą wykazywać deklarowane działanie, być skuteczne i bezpieczne. Nie powinny znajdować się w nich składniki zabronione przez ustawę regulującą rynek kosmetyczny, której przestrzeganie jest obowiązkiem producentów. Jednocześnie jednak, jak w każdej dziedzinie, także w przemyśle kosmetycznym tworzą się trendy, które powodują, że na półkach pojawia się coraz więcej pro-

duktów. Czego więc szukać w kremie i czym kierować się przy jego zakupie?

Postawmy na naturę

Zwróćmy uwagę, by krem był produktem jak najbardziej naturalnym, zawierającym wysokiej jakości certyfikowane składniki. Takie informacje znajdziemy na opakowaniu, dlatego przy zakupie warto poświęcić chwilę na analizę tej treści. Dobrze jeśli krem nie zawiera składników ropopochodnych, silikonów i syntetycz-

nych barwniki. Pamiętajmy, że im mniej w kremie syntetycznych składników, tym lepiej.

Krem powinien zawierać naturalne antyoksydanty (chronią skórę przed szkodliwym wpływem środowiska i niekorzystnym działaniem wolnych rodników), czyli między innymi kawior, olej arganowy, ekstrakty z zielonej i białej herbaty, czarnuszki, granatu i winogron. Im więcej ich kosmetyku, tym lepiej. Warto zwrócić też uwagę na kremy, które zawierają składniki identyczne z tymi naturalnie występującymi w naszej skórze (to między innymi ceramidy, kwas hialuronowy, kolagen, aminokwasy), bo chronią ją przed szkodliwym wpływem środowiska, zwalczają infekcje, budują naturalną barierę ochronną oraz nadają gładkości. Kolejna rzecz to składniki komunikacji mię-

dzykomórkowej - niacynamid, retinol czy lecytyna. Pomogą przede wszystkim redukować uszkodzenia komórkowe, które prowadzą do głębszych zmian w strukturze skóry. Najprościej tłumacząc: ich działanie zapobiega powstawaniu zmarszczek.

I najważniejsze - filtry przeciwsłoneczne

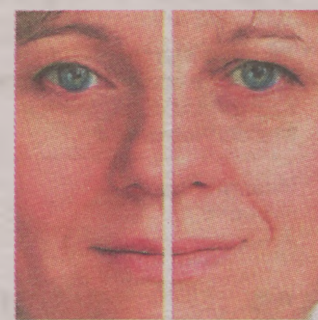
Nadmiar promieni słonecznych niszczy cerę, a odpowiednie zabezpieczenie to podstawowa, by zachować na dłużej młodą, jędrą skórę.

Aby skutecznie ją chronić, w kremie którego używamy, poza naturalnymi filtrami (takimi jak wyciąg z amiki czy masło shea), powinny znaleźć się filtry, takie jak dwutlenek tytanu, tlenek cynku, ecamsule lub tinosorb. ●

ILONA BURKOWSKA

Micelarne, czyli jakie to?

Eksperti polecają kosmetyki micelarne, które łączą właściwości żelu, mleczka, toniku do twarzy oraz płynów do demakijażu oczu



► Nieprawidłowe oczyszczenie skóry negatywnie wpływa na skórę i jej ogólny wygląd

dopasować można do różnego typu skóry, również suchej, wrażliwej i trądzikowej.

Kosmetyki micelarne polecają również inni specjaliści od urody i kondycji naszej cery, w tym między innymi dermatolog Mariola Piotrowska, z którą rozmawialiśmy na ten temat. Mówi, że tego rodzaju produkty koją, nie drażnią i nie wysuszają naszej skóry. ●

KB

Pamiętajmy jednak, że krem nie zastąpi odpowiedniej diety i zdrowego trybu życia!

Co robić, gdy masz lat

60+

● Panie mające więcej niż 60 lat, muszą, niestety, liczyć się z nieco mniejszymi możliwościami wyboru skutecznych zabiegów w gabinetach kosmetycznych. Ale ciągle je mają!

Sandra Soczewa
95 722 57 72
ssoczewa@gazetalubuska.pl

Jako te najsukuteczniejsze zabiegi dla tego przedziału wiekowego wskazałabym ostryżkiwanie kwasem hialuronowym i botoks - mówi kosmetolog Renata Kin-Maciejewska z gorzowskiego gabinetu Cosmex.

Botoks funkcjonuje od lat i jest to tak naprawdę najlepiej przebadana substancja w medycynie estetycznej. Przy zabiegach estetycznych podawane są minimalne dawki. Jedynym zagrożeniem jest pragnienie pacjentek, by użyć botoksu w nadmiarze, do zbyt wielu partii twarzy. Wtedy możliwe jest uzyskanie nienaturalnego efektu.

Z kolei ostryżkiwanie kwasem hialuronowym znajduje się na liście niezbędnych zabiegów dla pań powyżej 60. roku życia (ale i dekadę młodszych).

Retinol ma największą moc, jeśli chodzi o odmładzanie skóry

- To zabieg, który przynosi widoczny efekt, a ten jest niezwykle pożądanym - mówi Kin-Maciejewska. Zaznacza, że zabiegi kosmetyczne, regeneracyjne, które są wskazane dla pań poniżej 60. roku życia, w przypadku starszych przyniosą mniej spektakularny efekt. Oczywiście, nie są nie wskazane lub zabronione. Po prostu cera u pań po 60. ma mniejsze zdolności regeneracyjne, niż 10 lat młodszych. Stymulowanie organizmu do działania nie zakończy się więc wielkim sukcesem. Na pewno polecane są zabiegi złuszczeniowe, które są wskazane dla pań w każdym wieku, a ich działanie jest nieocenione. To niekorzystanie z nich może mieć złe skutki dla cery!

Domowa pielęgnacja

- Najważniejsze jest prawidłowe oczyszczanie skóry. Produkt do mycia jest niezwykle istotny, choć często nie zdajemy sobie z tego sprawy - mówi kosmetolog. - Najlepiej jest używać kosmetyku bez mydła. Wiele preparatów uszkadza naturalną warstwę ochronną skóry, choć ona, oczywiście, z czasem się odbudowuje. Jeżeli jednak myjemy twarz mydłem o pH zasadowym, uszkadzamy warstwę hydrolipidową i automatycznie nasza skóra jest bar-



► Im więcej mamy lat, tym skóra staje się bardziej sucha. Nawilżajmy ją i natłuszczajmy!

dziej narażona na oparzenia słoneczne. Jest przesuszona. Wtedy mamy taki efekt, jakby woda przeciekała nam przez skórę. A gdy jej nie nawilżamy i mamy uszkodzoną warstwę hydrolipidową, cały czas będzie przesuszona, co wpływa na proces starzenia się.

Czym więc myć buzię

Żelami, płynami micelarnymi, mleczkami. - Dla pań w wieku 60+ polecam szczególnie mleczka lub śmietanki, które są

tłuste i mocno nawilżają skórę, co w tym wieku jest konieczne. Mleczko używamy zamiennie z żelem do twarzy, a nie po nim - zaznacza specjalistka.

Kolejnym obowiązkiem kobiety w każdym wieku jest peeling. Dla 60+ najlepszy jest ten enzymatyczny - delikatny, ale skutecznie oczyszczający.

Czego szukać w kremach

Z aktywnych składników najbardziej przebadany i na pewno sprawdzony jest retinol. Ma

największą moc, jeśli chodzi o odmładzanie skóry. Wiele koncernów nie podaje jednak jego stężenia w kremie.

- Retinol jest zbawienny dla naszej cery, ale też uczulający. Dlatego warto po pierwszy taki krem wybrać się do salonu kosmetycznego, gdzie prowadzona jest również sprzedaż kosmetyków. Na specjalistycznych produktach podawane jest stężenie tego środka i można uniknąć niemiłych skutków jego stosowania i dostosować tak,

aby jego działanie było skuteczne - mówi Kin-Maciejewska.

Jej zdaniem warto uważać w składzie kremu na oleje mineralne. - To oleje, które są pozyskiwane z frakcji ropy naftowej. Pozostawiają zbędny, moim zdaniem, film na buzi - przestrzega kosmetolog.

Jakich składników warto jeszcze szukać w składzie kremu? Oleju - sezamowego, kokosowego, winogronowego, ze słodkich migdałów. - Kiedy czytamy skład kremu, to musimy zwrócić uwagę na to, czy są w nim oleje naturalne i woda jonizowana - podpowiada nam kosmetolog.

Preparaty warto zmieniać co jakiś czas!

Kremy dla pań w wieku 60+ muszą być liftingujące, przeciwmarszczkowe i nawilżające. - Kremy do dojrzałej cery mają już nieco inną konsystencję niż te wskazane dla osób młodszych - zwraca uwagę Kin-Maciejewska.

Nasza specjalistka zaznacza, że nie warto być cały czas wierną jednej marce kosmetyków. Może nie co słoiczek czy opakowanie, ale powinnyśmy zmieniać kremy. Bo jeśli zbyt długo będziemy używać tego samego preparatu, jego działanie nie będzie już tak silne, jak na początku stosowania. ●

Jak z upływem lat zmienia się skóra? Wyjaśnia lekarka

Jak przebiega proces starzenia? Jak go opóźnić? Wyjaśnia nam to lekarka dermatolog Mariola Piotrowska

Katarzyna Borek
68 324 88 37
kborek@gazetalubuska.pl

Zwiekem skóra się zmienia - to wiemy wszyscy. Ale nie zdajemy sobie sprawy, że ten proces zaczyna się o wiele wcześniej, niż sądzimy. - Już po 25. roku życia - wyjaśnia dr Mariola Piotrowska, dermatolog z Aldemed Centrum Medycznego w Zielonej Górze. Niekorzystne zmiany dotyczą poziomu nawilżenia i natłuszczenia. Skóra się wysusza. Staje się coraz bardziej wiotka. Pojawiają się zmarszczki - najpierw lekkie, mimiczne, które z wiekiem się utrwalają. Potem dochodzą inne zmiany, np. przebarwienia, rozszerzone naczyńka. Oczywiście,

tempo tych zmian, przyczyny i widoczne skutki zależą od różnych czynników, m.in. warunków atmosferycznych. Ale dotyczą każdej z nas...

Co nas czeka

Na przykład przebarwienia. Im więcej mamy lat, tym zwykle więcej plamek na buzi. Mogą być przejściowe (melazma w ciąży) lub skutkiem stylu życia (opalanie) czy zażywanych leków. - Niewiele pań ma na przykład świadomość, że gdy stosujemy preparaty antykoncepcyjne, dochodzi do intensywniejszego przebarwienia skóry - ostrzega lekarka.

Recepta na młodość

Niestety, nie istnieje. Ale są pewne zasady, dzięki którym możemy wyglądać ładniej w każdym wieku. - Trzeba nawilżać skórę, natłuszczać i chronić przed słońcem - wylicza ekspertka. Do tych rad po-



► Przede wszystkim nawilżam skórę i używam preparatów z kolagenem - zdradza dr Piotrowska

winny stosować się i dziewczyny, i kobiety. Im więcej mamy lat, tym bardziej nawilżać, natłuszczać i unikać słońca. Pamiętajmy bowiem, że starsza skóra jest dłużej narażona na działanie różnego rodzaju czynników drażniących, dła-

go będzie bardziej się wysuszała, a nadmiar słońca powodował większe zmiany, także nowotworowe. Szczególnie ważna jest ochrona przeciwsłoneczna. Na co dzień wystarczy filtr 30, podczas wakacji w ciepłych krajach - już po 50.

Pamiętajmy też, że im jesteśmy starsze, tym bierzemy więcej leków. W kontakcie ze słońcem wiele z nich powoduje przebarwienia, ale też zmiany wypryskowe, pęcherzowe.

Nawilżanie to podstawa!

I to dotyczy nie tylko osób, które mają wrażliwą skórę. - To podstawowy preparat, jaki powinniśmy mieć w kosmetyczce czy na półce w łazience, nawet jeśli nie mamy żadnych problemów z suchością - mówi lekarka. - Im więcej lat, tym skóra staje się bardziej sucha. Na razie możemy tego nie widzieć, ale ten proces trwa i trzeba uzupełniać braki.

Podobnie jest z resztą z natłuszczeniem.

Medycyna estetyczna. Korzystać?

To zależy, jaki mamy stosunek do nie, czy boimy się większych ingerencji w wygląd, ile mamy pieniędzy. - To kwestia indy-

„Wysuszone frytki” to nie komplement. Dlatego nie opalam się i radzę to samo innym paniom

dualnego wyboru - mówi lekarka. Z jej obserwacji wynika, że już dziewczyny po 20. roku życia korzystają z dobrodziejstw medycyny estetycznej. Raczej na zapas, bo trudno w tym wieku mówić o usuwaniu skutków starzenia. Jednak w przypadku

starszych kobiet rzeczywiście mogą to być skuteczne metody poprawy i ich wyglądu, i samopoczucia.

Z bardziej radykalnych metod lekarka wylicza botoks i różnego rodzaju wypełniacze. Z mniej inwazyjnych, a polecanych przez nią - laser. Ma wieloletnie doświadczenie, a zapobiegające starzeniu polega na degradacji włókien kolagenowych. To pozytywne zniszczenie, bo odbudowują się mocniejsze, młodsze. To trwa, dlatego efekty widzimy trochę później, ale zyskujemy jaśniejszą i bardziej napiętą skórę.

Lekarka poleca też zabiegi złuszczeniowe. Najpłytszym, a jednocześnie niedrogim, jest mikrodermabrazja. Jeżeli ktoś z nas boi się bardziej inwazyjnych zabiegów albo nie ma na nie pieniędzy, zawsze może zrobić kilka dermabrazji i będzie efekt młodszej, bardziej odświeżonej buzi. ●